



VEN. DAGPO RINPOCHE LOBSANG JHAMPEL JHAMPA GYATSO

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, AbhiDharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*. Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru



Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun 1988. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.



RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama *Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)*. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari *Sri-Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salahsatu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche* dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme



Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan *Gunaprabha* juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah *Marpa Lotsawa* Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing *Jetsun Milarepa* mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, *Londroel Lama Rinpoche*, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, *Londroel Rinpoche* juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya *Jigme Wangpo*. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara *Dagpo Shedrup Ling* juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



~ Sesi 1 ~

Mana Ilusi Mana Realita?

Saya hendak menyapa Anda semua dengan salam khas Tibet *Tashi Deleg*, baik kepada peserta yang hadir secara langsung di sini maupun yang mendengarkan melalui internet. Saya mungkin tidak bisa melihat Anda secara langsung tapi saya mengetahui keberadaan Anda [*yang mengikuti webcast*].

Sekarang Anda sudah mendapatkan kesempatan luar biasa. Ini adalah sesuatu yang harus Anda renungkan dan sadari. Tapi tentu saja kesempatan baik seperti ini tidak berlangsung lama karena waktu yang kita miliki sangat singkat. Oleh sebab itu, penting sekali kita memanfaatkan waktu yang singkat ini dengan sebaik-baiknya. Karena kita benar-benar tidak mengetahui seberapa banyak waktu yang kita miliki, alangkah baiknya kita berupaya untuk memanfaatkannya dengan baik, yaitu dengan cara mendengarkan yang baik.

Kalau kita mengamati apa saja yang berhasil kita capai dalam hidup kita hingga sekarang ini, maka kita bisa melihat betapa kita sudah mampu mencapai banyak hal, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Dengan demikian, kita juga menyadari bahwasanya kita masih mampu mencapai lebih banyak lagi, baik itu sesuatu yang mengembangkan diri sendiri maupun orang lain.

Contoh pencapaian kita, misalnya dalam bidang pendidikan. Rata-rata Anda semua sudah berhasil mencapai tingkat pendidikan tertentu dan sanggup memanfaatkan pendidikan Anda untuk bekerja, mencari penghasilan, dan sebagainya. Ada pula yang bukan hanya



Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?

memanfaatkannya untuk bekerja dan mencari penghasilan, tapi sudah mampu memberikan sumbangsih kepada banyak orang, bahkan sesuatu yang memengaruhi masyarakat dunia. Dari situ, kita bisa menilai diri sendiri mampu mencapai banyak hal, dan masih banyak lagi yang bisa kita capai.

Alasan mengapa Anda masih bisa mencapai banyak hal adalah dikarenakan kapasitas mental yang besar, sebuah kerangka berpikir yang tidak berpuas diri dengan kondisi saat ini saja, dan sanggup memikirkan orang lain. Dengan kapasitas demikian, Anda masih bisa terus memperbesar kapasitas dan kontribusi Anda.

Barangkali ada beberapa orang yang mendengarkan penjelasan ini akan berpikir, “Oh, kalau saya belum tentu bisa, karena saya sudah terlalu tua,” atau “Oh, saya tidak cukup berani untuk itu,” atau “Saya tidak cukup pintar,” dan seterusnya. Saya pribadi masih percaya bahwa Anda semua memiliki kapasitas untuk berkembang. Tentu saja tidak semua orang memiliki kecerdasan tinggi, tapi semua orang memiliki kapasitasnya masing-masing. Terlepas dari apapun kondisi Anda sekarang ini, Anda bisa mulai dari kondisi tersebut dan bergerak maju untuk mengembangkannya.

Masalahnya, apakah Anda mau memanfaatkan potensi atau kapasitas Anda, tentu lain cerita. Terserah Anda masing-masing untuk menentukannya. Yang pasti saya hendak mengatakan bahwa Anda semua memiliki kapasitas dan potensi untuk berkembang. Barangkali ada yang tidak sependapat? Kalau ada yang tidak sependapat, mohon acungkan tangan.

[*Tidak ada yang mengacungkan tangan*]

Seperti yang sudah saya duga [*bahwa tidak ada yang tidak sependapat*]. Memang ada yang masih muda, ada yang sudah tua. Ada yang cerdas dan ada yang kurang cerdas. Tapi secara umum semua orang memiliki potensinya masing-masing. Kalau ada yang berpikir, “Ah, saya sudah terlalu tua,” tentu tak banyak yang bisa dicapai dengan pemikiran seperti



ini. Kalau Anda menyerah begitu saja, tentu kita tidak mengembangkan kapasitas dan potensi yang tadinya memang ada di sana.

Sebenarnya apa sih yang kita inginkan? Kita semua ingin sebahagia mungkin dan tidak menginginkan penderitaan sekecil apapun. Itulah tujuan kita dan tujuan itu pantas untuk diperjuangkan. Kita seharusnya menyalurkan segenap tenaga untuk mengarahkan diri pada tujuan tersebut. Kalau kita benar-benar mengarahkan pikiran pada tujuan tersebut, niscaya kita bisa mencapainya, yaitu mendapatkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan.

Tidak ada kesempatan yang lebih baik lagi untuk mencapai tujuan tersebut daripada saat ini! Karena situasi Anda semua sudah sangat ideal sehingga Anda seharusnya bertekad untuk menarik manfaat penuh darinya. Tentu saja banyak hal yang tidak sempurna, tapi rata-rata Anda semua masih bisa bertahan hidup, masih bisa makan, dan seterusnya. Tidak ada yang berada dalam kondisi buruk yang drastis sehingga tidak bisa berpikir jernih. Artinya, rata-rata Anda semua berada dalam kondisi yang lumayan dan berkecukupan, cukup untuk dikembangkan lebih lanjut. Dan ini berlaku untuk Anda semua.

Dari mana saya bisa menarik kesimpulan seperti itu? Semata-mata dari kehadiran Anda di sini. Kehadiran dan partisipasi Anda membuktikan apa yang baru saja saya katakan. Sedangkan untuk kondisi internal, sekali lagi, tentu saja kondisi tiap orang berbeda. Anda semua memiliki usia yang berbeda-beda, dengan kondisi kesehatan yang berbeda-beda pula, tapi tak satu pun orang di sini yang berada dalam kondisi sedemikian buruk sehingga tidak bisa berpikir dengan jernih. Kalau bicara soal kecerdasan, memang tiap orang memiliki tingkat intelegensi berbeda-beda, tapi apapun tingkat intelegensinya, Anda semua di sini memiliki kecerdasan rata-rata yang cukup untuk memahami dan merenungkan sesuatu.

Kalau Anda berpikir bahwa Anda sudah sering mendengarkan penjelasan seperti ini, dan bahwasanya tidak ada yang baru yang bisa Anda dapatkan, maka itu adalah sikap yang tidak bermanfaat bagi Anda sendiri.



Akan lebih baik kalau Anda merenungkan apa yang baru saja dijelaskan dan mengaitkannya pada diri sendiri. Anda mengaitkan penjelasan dengan pemikiran dan pengalaman Anda sendiri dengan bertanya pada diri sendiri apakah yang dikatakan berlaku pada diri Anda atau tidak.

Ada satu lagi unsur yang sangat penting, yang Anda miliki, yaitu kenyataan bahwa Anda memiliki ketertarikan untuk mengembangkan diri Anda secara spiritual, untuk memperbaiki diri. Keinginan seperti ini bukanlah sesuatu yang jamak dan umum, bahkan sebaliknya, ia adalah keinginan yang langka dan unik. Contohnya, kalau ada orang yang sudah memiliki segala bentuk kondisi yang ideal tapi dia tidak memiliki ketertarikan ini, maka kita menghadapi kasus pintu yang tertutup, tidak ada kemungkinan bagi kita untuk bicara atau berkembang lebih lanjut.

Kalau Anda ambil waktu satu menit untuk memikirkan semua kenalan Anda, maka Anda akan mengakui bahwa tidak banyak orang yang memiliki ketertarikan demikian. Yakni ketertarikan atau keinginan untuk mengubah pikirannya, untuk memperbaiki diri, untuk membuat hidupnya lebih bermakna, dan sejenisnya. Anda harus mengakui bahwa memang tidak banyak orang yang memiliki ketertarikan seperti ini.

Dengan demikian, kita bisa semakin menghargai kondisi dan kesempatan ideal yang sudah kita dapatkan ini. Tapi Anda harus ingat bahwa kondisi ideal ini tidak akan berlangsung selama-lamanya, bahkan ia hanya bertahan untuk waktu yang sangat singkat. Coba lihat ke dalam pemikiran Anda sendiri. Kalau misalnya ada yang berpikir ia masih bisa berada di tempat ini tahun depan, dan kemudian tahun berikutnya lagi, dan berikutnya lagi, artinya ia berpikir bisa selalu berada dalam kondisi seperti ini, maka maaf saja, pemikiran seperti itu adalah pemikiran yang keliru, tidak tepat, tidak realistis, bahkan tidak ilmiah sama sekali.

Janganakan membahas tentang kehadiran Anda di sini untuk tahun-tahun yang akan datang, sebenarnya kita semua sedang menjalani ketidak-kekalan saat ini juga. Artinya, orang yang tadinya mendengarkan ajaran di awal sesi ini sudah tidak sama dengan orang



yang mendengarkan saat ini. Kita semua adalah fenomena yang tidak kekal, berubah dari momen ke momen, berubah setiap saat. Orang yang sedang mendengarkan saat ini sudah tidak sama dengan orang yang mendengarkan ajaran beberapa menit yang lalu.

Karena situasi yang sama sekali tidak stabil, maka kita tidak tahu seberapa lama waktu yang kita miliki. Kalau kita hendak mencapai sesuatu, apapun itu, kita harus melakukannya sekarang juga! Kalau Anda menunda-nunda dengan berpikir, “Oh, biarkan saya menyelesaikan kerjaan yang ini dulu, baru kemudian saya akan melakukan sesuatu.” Tapi ketika Anda sudah menyelesaikan suatu kerjaan, maka kerjaan lain pasti akan muncul, demikian seterusnya. Karena itu, kalau Anda mau mencapai sesuatu, lakukan sekarang juga!

Ketika dikatakan bahwa kita seharusnya mencapai sesuatu yang bermanfaat, apa sebenarnya maksudnya? Mari kita lihat diri sendiri. Kita adalah manusia yang memiliki tubuh jasmani dan pikiran. Kalau kita mau mencapai sesuatu yang bermanfaat untuk badan jasmani, sebenarnya ini adalah kerjaan yang sedikit tidak realistis. Kita sudah memiliki tubuh jasmani ini dan sebenarnya tidak banyak yang bisa kita ubah. Yang bisa kita lakukan hanyalah mempertahankan kesehatan dan jangan sampai muncul terlalu banyak masalah dengan tubuh kita. Tapi, kalau kita mau berkembang, sebenarnya ruang yang lebih luas bagi kita untuk bermanuver adalah pada batin kita. Kita bisa melakukan dan mencapai banyak hal dengan batin kita.

Berbicara tentang perkembangan batin atau pikiran, ini sebenarnya mencakup dua aspek atau dua sudut pandang. Yang pertama adalah pemahaman atau kebijaksanaan. Yang kedua adalah penerapan metode untuk menolong orang lain, yakni mengembangkan niat untuk menolong orang lain, misalnya dengan mengembangkan cinta kasih, welas asih, dan seterusnya. Jadi, ada dua sisi perkembangan batin, yaitu:

- 1) Pemahaman/ kebijaksanaan
- 2) Niat untuk menolong orang lain (cinta kasih, welas asih)



Idealnya, kita harus bisa mengembangkan kedua aspek batin tersebut. Artinya, kita harus mengembangkan dua-duanya, dan tidak hanya mengembangkan satu aspek saja dan mengabaikan aspek lainnya, karena kita membutuhkan kedua-duanya.

Kalau misalnya ada orang yang hanya mengembangkan satu sisi saja, contohnya seseorang yang sangat pintar dan berpengetahuan luas. Orang ini mengetahui banyak hal tapi dia kekurangan aspeknya lainnya, yaitu niat untuk menolong orang lain, sifat penyayang, dan sebagainya. Pertanyaannya, kehidupan seperti apa yang dijalani oleh orang seperti ini? Dalam keseharian bisa jadi ia terus mengejar pengetahuan, memberikan ceramah/ kuliah, menulis buku, dsb, tapi secara keseluruhan, orang seperti ini tidak akan begitu bermanfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

Sebaliknya, kalau ada orang yang sangat baik, tapi tidak terlalu cerdas atau bijaksana, maka orang yang baik ini juga tidak akan bisa berbuat banyak, semata-mata karena ia tidak tahu bagaimana cara menolong orang atau tidak tahu bagaimana cara untuk tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain. Orang ini barangkali juga tidak tahu bagaimana cara mengembangkan orang lain dikarenakan ketidaktahuannya, dan sebagainya. Karena ketidaktahuan, bisa jadi orang yang baik ini melakukan banyak kesalahan. Misalnya kesalahan dalam bidang pekerjaan dan sebagainya.

Orang yang kurang cerdas atau tidak memiliki kualitas kepintaran lainnya cenderung akan melakukan banyak kesalahan. Banyak kesulitan yang muncul karena kurangnya kecerdasan atau kebijaksanaan. Sesungguhnya segala permasalahan yang kita hadapi dalam hidup ini dikarenakan banyaknya kesalahan-kesalahan yang dilakukan akibat kurangnya kecerdasan, kurangnya kecerdasan yang membuat kita membuat pilihan-pilihan yang keliru, dan sebagainya. Semua kesalahan inilah yang menciptakan penderitaan dan kesukaran bagi diri kita sendiri. Kurangnya kecerdasan dan kurangnya niat menolong orang lain (sikap egois), kedua sifat ini sama-sama mendorong orang untuk melakukan banyak kesalahan.



Mengapa kita tidak boleh egois? Karena kita tidak hidup sendirian di dunia ini. Kalau Anda tinggal sendirian di dunia ini, maka sikap egois adalah sikap yang masuk akal dan tidak ada yang akan menyalahkan Anda untuk ini. Tapi kenyataan yang berlaku adalah sebaliknya. Kita hidup bersama-sama dengan banyak makhluk dan jumlah mereka jauh melampaui diri kita yang hanya satu orang makhluk. Karena itu, tidak masuk akal kalau ada orang yang masih bersikap egois.

Sesi akhir pekan ini sudah dirancang sedemikian rupa dan mengambil topik: “Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?” Kembali di awal tadi, disebutkan bahwa tugas utama kita adalah mengubah cara berpikir dan mengembangkan batin kita. Untuk melaksanakan tugas ini, kita membutuhkan informasi. [*Sampai di sini, koneksi putus*]

Apa yang diajarkan oleh Buddha cocok untuk diterapkan bagi mereka yang buddhis. Bagi nonbuddhis, saya tidak bisa menjamin apa yang saya katakan akan cocok atau sejalan dengan Anda. Terserah Anda masing-masing untuk menilainya sendiri. Jika Anda menemukan hal yang bermanfaat, maka Anda bisa mengambilnya. Selebihnya, kalau ada bagian yang Anda rasa belum bisa Anda terima, maka tidak ada kewajiban atau paksaan bagi Anda untuk menerimanya.

Jadi, di sinilah kita berada. Saya akan menyampaikan ajaran dan Anda akan mendengarkannya. Penting sekali bagi kedua pihak, baik pembicara maupun pendengar, untuk menjalankan tugasnya dengan penuh perhatian dan juga dengan kebaikan hati. Dengan demikian, barulah kegiatan berbicara dan mendengarkan ini akan bermanfaat dan memberikan dampak positif untuk kita semua, terlepas dari apakah Anda buddhis atau bukan.

Berbicara tentang kondisi batin ketika melakukan aktivitas mendengar yang disertai kebaikan, ini merujuk pada poin membangkitkan motivasi yang baik. Motivasi ini pada dasarnya adalah niat untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan menuntun mereka pada kebahagiaan. Untuk memenuhi tujuan kita, kita harus menjadi seorang Buddha. Jadi, Anda semua harus mendengarkan ajaran



yang disampaikan dengan tujuan untuk mencapai Kebuddhaan, artinya setelah didengarkan, Anda bertekad untuk mempraktikkannya.

Bagi nonbuddhis, motivasinya adalah membangkitkan kesadaran akan potensi Anda yang sudah terlahir sebagai seorang manusia. Kelahiran sebagai manusia jauh lebih unggul daripada makhluk lain, katakanlah binatang. Tapi kalau Anda hanya menggunakan potensi ini untuk memberikan manfaat pada diri Anda sendiri saja, maka tujuan ini masih kurang berharga, karena sebenarnya Anda bisa mencapai tujuan Anda sendiri berikut orang lain. Oleh sebab itu, motivasi Anda adalah untuk menolong sebanyak-banyaknya orang yang bisa Anda tolong. Dengan demikian Anda mendengarkan ajaran ini untuk memperkuat dan mengembangkan kualitas-kualitas positif Anda, supaya bisa menolong orang lain. Dengan kata lain, motivasi bagi nonbuddhis adalah sifat altruistik, yakni memanfaatkan potensi dirinya untuk menolong orang lain.

Jadi, baik buddhis maupun nonbuddhis, kedua-duanya harus mengembangkan motivasi yang benar. Renungkanlah penjelasan yang tadi diberikan dan bangkitkan motivasi seperti itu sekarang juga.

Kembali ke topik kita, yaitu kebahagiaan. Ada bermacam-macam jenis kebahagiaan, tapi pada dasarnya bisa dikelompokkan menjadi dua bagian besar:

1. Kebahagiaan/ kesejahteraan fisik
2. Kebahagiaan/ kesejahteraan mental

Kalau ada yang menemukan jenis kebahagiaan yang ketiga, mohon beritahukan saya supaya kita bisa masukkan ke dalam kategori jenis-jenis kebahagiaan.

Mari kita lihat kebahagiaan fisik. Kebahagiaan ini bisa didefinisikan dengan beragam cara, misalnya kesehatan yang baik, sifat energetik/ bersemangat, kondisi tubuh yang ringan, dan sebagainya. Ada juga definisi yang melampaui fisik semata-mata, yakni yang semata-mata merujuk pada sensasi fisik atau perasaan yang timbul berkaitan dengan



fisik. Ada banyak faktor yang mendukung seseorang merasakan sensasi fisik, misalnya tidak sakit, adanya energi atau semangat tertentu, merasa ringan, dan seterusnya. Dengan kata lain, kondisi-kondisi fisik tertentu yang mendorong munculnya sensasi fisik.

Ada beragam cara untuk mendapatkan sensasi fisik ini. Misalnya ada yang terlahir dalam kondisi sehat dan segar-bugar, maka orang ini bisa merasakan sensasi fisik yang fit. Tapi bisa jadi ada orang lain yang kurang beruntung sehingga terlahir dengan cacat atau kekurangan tertentu. Apalagi kalau cacat ini menimbulkan rasa sakit dan penderitaan. Rasa sakit juga bisa dialami oleh seseorang yang memiliki kesehatan yang buruk. Dalam kasus-kasus tertentu, memang kesulitan fisik akan mengakibatkan rasa sakit dan penderitaan fisik. Misalnya, anggota tubuh yang tidak lengkap atau cacat yang mengakibatkan ketidaknyamanan fisik. Misalnya ada yang tangan atau kakinya tidak lengkap sehingga menimbulkan rasa sakit, dan sebagainya.

Saya yakin Anda semua lebih paham akan isu ini daripada saya karena latar belakang pendidikan ilmiah dan ilmu pengetahuan. Misalnya ilmu pengetahuan bisa menjelaskan mengapa ada orang yang terlahir sehat dan ada yang terlahir cacat. Yakni dengan penjelasan orang yang terlahir cacat bisa jadi karena faktor keturunan. Tapi untuk kasus-kasus yang tidak berhubungan dengan keturunan, sebenarnya ilmu pengetahuan tidak banyak menawarkan penjelasan untuk ini. Di sisi lain, buddhisme menawarkan penjelasan terhadap situasi demikian. Untuk kasus-kasus orang yang terlahir cacat bukan karena faktor keturunan, buddhisme bisa memberikan penjelasan.

Kesimpulannya, saya hendak menyampaikan bahwa karena kondisi-kondisi fisik tertentu, seseorang bisa mendapatkan kebahagiaan atau perasaan nyaman. Yaitu, ketika batin Anda mencerap kondisi yang enak atau fit tersebut sebagai sebuah pengalaman yang menyenangkan. Dengan kata lain, batin yang mencerap pengalaman fisik yang menyenangkan. Kebalikan dari ini adalah rasa sakit atau ketidaknyamanan fisik.



Untuk ketidaknyamanan fisik, ada beberapa kemungkinan untuk mengatasinya. Misalnya cara-cara untuk mengurangi rasa sakit dengan perawatan medis dan sebagainya. Bisa juga dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang. Tapi, ada satu pertanyaan penting yang harus diajukan. Seberapa lama kebahagiaan fisik ini bisa bertahan? Seberapa lama kita bisa mempertahankan sensasi-sensasi fisik yang menyenangkan itu?

Katakanlah Anda bisa mempertahankannya seumur hidup Anda, berapa lama itu? 70? 80? 90? Bahkan 100 tahun! Tapi tak lebih daripada itu. Seiring bertambahnya umur, proses penuaan adalah sesuatu yang tak terelakkan. Sensasi-sensasi fisik semakin berkurang seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Jangankan usia tua, sensasi itu pun sudah mulai berkurang ketika orang mencapai usia paruh baya. Sebisabisanya Anda mempertahankan dan menikmati sensasi fisik ketika usia semakin bertambah, rasanya tidak akan sama ketika Anda masih muda.

Contoh, sensasi menyenangkan yang didapatkan dari makanan. Sensasi makanan lezat untuk orang yang sudah berumur sudah tidak sama lagi ketika mereka masih muda, dikarenakan kekuatan pencernaannya yang sudah menurun, dan sebagainya. Ini adalah situasi yang Anda ketahui dengan persis.

Tentu saja kita membutuhkan sensasi-sensasi fisik karena itu bagian dari kehidupan kita. Sah-sah saja kalau Anda berniat mengejar kebahagiaan fisik dan melakukan apapun untuk mendapatkannya. Tapi, setelah periode waktu tertentu, Anda akan mengenali dan mengakui bahwa kebahagiaan fisik adalah sesuatu yang hanya bertahan sekejap saja, dan oleh karenanya tidak bisa diandalkan! Kebahagiaan fisik bukanlah sesuatu yang bisa berlangsung terus-menerus untuk selama-lamanya. Dalam banyak kasus, sensasi fisik hanyalah sesuatu yang berlangsung untuk sesaat saja.

Penting sekali bagi Anda untuk mencamkan hal ini. Bahwasanya kebahagiaan fisik adalah sesuatu yang tidak berlangsung lama. Ia adalah sesuatu yang hanya berlaku untuk sekejap dan suatu hari nanti pasti akan



berakhir. Kalau Anda membayangkan hal sebaliknya, yakni membayangkan kebahagiaan fisik bisa berlangsung lama, maka inilah yang disebut ilusi. Kata “ilusi” inilah yang dipakai pada judul acara kita hari ini.

Kalau Anda membayangkan kebahagiaan fisik bisa bertahan lama, maka Anda sedang mengalami ilusi. Oleh karena itu, penting sekali bagi Anda untuk menyadari bahwa sensasi-sensasi fisik hanya berlangsung sekejap. Dengan pemahaman ini, Anda bisa menghindari penderitaan mental, misalnya kekecewaan. Kalau Anda sudah paham akan hal ini, inilah yang disebut sikap realistis. Saya akan melanjutkan penjelasan nanti siang. Sampai di sini, kita istirahat.

*** End of Session I***

Catatan Perangkum: Sesi akhir pekan dengan topik “Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?” ini berlangsung dua hari, yakni pada 16 dan 17 April 2011, di Nantes, Perancis. Sesi pertama ini dirangkum setelah puja Jorcoy, yang dimulai pada pukul 15:36 WIB. Siaran web ajaran Dagpo Rinpoche ini diterima di aula Dharma Center Kadam Choeling Indonesia di Bandung. Karena gangguan koneksi di sana-sini, artikel ini bukan transkrip utuh kata per kata, tapi lebih sebagai rangkuman bagi siapa pun yang membutuhkannya. Akan sangat baik apabila mereka yang tertarik dan merasakan manfaat dari artikel ini untuk mempelajari ajaran ini lebih lanjut, agar mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap dan utuh.



~ Sesi 2 ~

Apa yang membuat Anda Bahagia?

Tadi pagi kita sudah membangkitkan motivasi, artinya membangkitkan kerangka berpikir yang bajik untuk mendengarkan ajaran. Tapi kita sudah sempat jeda sebentar. Pada saat jeda, segala macam pemikiran sudah muncul dalam batin kita. Karena itu, akan sangat baik sekali kalau kita mengambil waktu lebih kurang 3 menit untuk memperbaiki lagi motivasi kita.

Saya tidak perlu berpanjang lebar lagi soal motivasi bagi Anda yang buddhis. Bagi nonbuddhis, motivasi yang tadi sudah dijelaskan adalah niat untuk menolong sebanyak mungkin orang yang bisa Anda tolong. Artinya, benar-benar berniat untuk melakukan sebuah tindakan nyata untuk mereka. Ini bisa dijelaskan lebih lanjut dengan melihat diri kita sendiri. Kita sendiri menginginkan kebahagiaan, dan ini adalah sesuatu yang kita ketahui dengan jelas. Kita juga merasa nyaman kalau tidak mengalami permasalahan apapun, dan ketika mendapatkan masalah, kita tahu persis bahwa kita tidak bahagia.

Kalau hal itu berlaku buat kita, maka hal yang sama juga berlaku bagi semua makhluk. Mereka juga tidak bahagia kalau ada permasalahan yang menimpa mereka. Dan jumlah mereka jauh melampaui jumlah kita sebagai perseorangan. Kita hanya satu makhluk tunggal, sedangkan semua makhluk jumlah tak terhingga. Jadi, dari sudut pandang jumlah, yakni satu lawan tak terhingga, sudah terang dan logis dan beralasan kalau kebahagiaan semua makhluk jauh lebih penting daripada kebahagiaan kita sendiri. Dengan demikian, penting sekali bagi kita untuk memikirkan kebahagiaan semua makhluk pula, dan tidak melulu memikirkan



kebahagiaan kita sendiri saja. Karena, sebagaimana yang sudah kita lihat, kita hanya satu orang, sedangkan semua makhluk jumlahnya tak terbatas.

Itulah sebabnya mengapa kita harus memikirkan orang lain, dari sudut pandang jumlah. Kita harus memikirkan mereka minimal dengan jumlah atau takaran yang sama dengan kita memikirkan diri sendiri. Lebih lanjut, kita juga harus menyadari bahwasanya kebahagiaan kita bergantung pada orang lain. Karena berkat orang atau makhluk lain-lah, baru kita bisa bahagia. Tanpa orang atau makhluk lain, mustahil kita bisa bahagia. Inilah alasan lebih lanjut untuk mendukung mengapa kita harus memikirkan kebahagiaan orang lain.

Itulah dua sudut pandang mengapa sangat logis kalau kita harus memikirkan kebahagiaan makhluk lain, dan benar-benar melakukan tindakan nyata untuk mewujudkannya. Mari kita renungkan penjelasan tadi sekarang juga.

Tentu saja tidak cukup kalau kita hanya menginginkan kebahagiaan makhluk lain. Kita harus benar-benar mewujudkan niat tersebut dan perwujudan niat itu pada gilirannya akan memberikan manfaat buat kita sendiri. Kita harus memikirkan dan mewujudkan kebahagiaan untuk sebanyak-banyaknya makhluk yang sanggup kita pikirkan dan wujudkan. Dengan sikap seperti ini, kita akan mengumpulkan banyak sekali kebajikan. Apa artinya mengumpulkan kebajikan? Ini berarti kita sendiri akan semakin mendekati pencapaian pembebasan, hingga pencerahan sempurna atau Kebuddhaan.

Jadi, memikirkan dan mewujudkan kebahagiaan orang lain secara tidak langsung memungkinkan untuk memenuhi tujuan semua makhluk, yakni memberikan kebahagiaan dan mengatasi penderitaan mereka. Ketika kita sudah mencapai Kebuddhaan, kita berada pada posisi nyata untuk bekerja untuk semua makhluk. Jadi itulah alasan-alasan mengapa kita harus mengembangkan motivasi demikian. Kita ambil waktu 3 menit untuk merenungkan hal ini.

[perenungan 3 menit]



Sampai di manakah pembahasan kita? Di sesi sebelumnya kita sudah berbicara mengenai kebahagiaan. Bahwasanya kebahagiaan terbagi menjadi dua aspek, kebahagiaan fisik dan mental. Kita juga sudah membahas bagaimana kita semua memiliki kebahagiaan fisik hingga taraf tertentu, tapi kita juga sudah menjelaskan bahwa kebahagiaan fisik bukanlah sesuatu yang bertahan lama. contoh, seseorang yang berumur panjang, paling lama bisa hidup hingga 90 atau 100 tahun. Ketika makin tua, Anda harus menyadari bahwa kebahagiaan fisik menjadi semakin merosot dan semakin jarang. Baik bagi mereka yang berumur panjang atau tidak, secara keseluruhan, kebahagiaan fisik tidak bertahan lama dan hanya bisa dinikmati untuk sekejap.

Oleh karena itu, sebagai kesimpulan, kita tidak boleh bergantung atau mengandalkan kebahagiaan kita pada kebahagiaan fisik semata-mata. Kebahagiaan fisik memang bisa didapatkan, tapi tidak bisa berlangsung lama, oleh karenanya tidak bisa diandalkan sebagai sumber kebahagiaan kita.

Mari kita lihat aspek kebahagiaan satunya lagi, yaitu kebahagiaan mental. Kebahagiaan mental merujuk pada pengalaman-pengalaman batin yang menyenangkan, misalnya ketika segala sesuatu berjalan lancar, atau ketika menikmati makanan yang lezat, atau memiliki kekayaan yang cukup. Bisa juga karena seseorang memiliki keluarga dan kerabat yang baik dan harmonis, atau pekerjaannya berjalan lancar sehingga memberikan kepuasan tertentu. Atau misalnya aktivitas-aktivitas yang dilakukan semuanya berjalan dengan sukses, dan sebagainya. Itulah contoh-contoh kebahagiaan mental yang mungkin kita alami.

Kebahagiaan mental berbeda dengan kebahagiaan fisik. Kebahagiaan fisik lebih cepat merosot, seiring dengan merosotnya kondisi jasmani seseorang. Semakin bertambah tua, kemampuan kita untuk menikmati kebahagiaan fisik juga semakin menurun. Hal yang sama tidak berlaku untuk kebahagiaan mental. Artinya, kebahagiaan mental tidak sedrastis penurunannya seperti kebahagiaan fisik. Akan tetapi, kebahagiaan mental juga tidak bisa bertahan selama-lamanya. Kadang-kadang kita merasa bahagia, tapi di lain waktu tidak merasakannya. Jadi, kesimpulannya, kebahagiaan mental juga tidak bisa bertahan lama.



Contoh kebahagiaan mental adalah perasaan nyaman kalau kita menjalin hubungan persahabatan yang akrab. Kita menikmati pertemanan dengan sahabat-sahabat kita. Ini adalah salah satu sumber kebahagiaan mental. Tapi kebahagiaan ini tidak stabil dan tidak bisa diandalkan. Alasannya semata-mata karena persahabatan itu sendiri tidak bisa bertahan lama. Ketika kondisi berubah, maka segala sesuatu berubah, termasuk hubungan persahabatan juga bisa berubah. Situasi dan kondisi sangat mudah berubah dan perubahan ini menimbulkan kesukaran bagi kita karena apa yang tadinya kita rasakan sebagai sumber kebahagiaan tiba-tiba saja berhenti menjadi sebab kebahagiaan kita. Ketika sebuah hubungan persahabatan mengalami perubahan, maka kebahagiaan yang timbul akibat persahabatan itu juga berubah.

Selain persahabatan, kita juga memiliki jenis hubungan lainnya, yaitu dengan orang-orang yang bahkan kehadirannya mengganggu kita. Atau orang-orang yang ketika kita memikirkan mereka, kita merasa kesal, marah, atau jengkel. Di sini, situasi yang sama juga berlaku, artinya kondisi tersebut juga tidak stabil. Orang yang tadinya kita anggap menjengkelkan bisa berubah menjadi orang yang kita senangi dan kita tidak mau berpisah darinya. Ketika berpisah darinya, kita merasa tidak nyaman, sedih, kecewa, dan sebagainya.

Kedua jenis kondisi yang dijelaskan di atas tentu sangat dipahami oleh kita semua, karena kita sudah pernah mengalaminya dan bahkan saat ini pun sedang mengalaminya. Itu sebabnya, Bodhisattwa agung, Shantidewa, mengatakan: Seseorang yang tadinya namanya tidak ingin kita dengar, bisa berubah menjadi sahabat kita yang paling dekat. Artinya, kita tidak ingin berpisah darinya. Jadi demikianlah, perasaan senang atau bahagia bisa didapatkan dari jenis-jenis hubungan dengan orang lain, tapi semua hubungan tersebut tidak bisa diandalkan sebagai sumber kebahagiaan kita.

Kekayaan dan barang-barang kepemilikan juga bisa menjadi sumber kebahagiaan kita. Tapi kebahagiaan seperti ini juga tidak stabil. Kita paham sekali akan kenyataan ini. Suatu hari kita merasa nyaman dan bahagia, tapi hari berikutnya segala sesuatunya berubah menjadi



bencana. Kita bisa kehilangan semua harta kekayaan kita. Itu sebabnya kita tidak bisa mengandalkan kebahagiaan kita pada kekayaan dan harta benda.

Contoh paling nyata yang bisa kita amati adalah apa yang menimpa negeri Jepang. Jepang tadinya adalah negara dengan kekuatan ekonomi nomor tiga di dunia. Negara ini sangat kuat dan kaya. Tapi dalam sekejap situasinya berubah drastis dikarenakan bencana alam. Banyak orang yang dirundung kesedihan dan penderitaan akibat peristiwa ini. Ini adalah contoh yang menimpa sebuah negara secara keseluruhan, tapi dalam tingkat pribadi perseorangan, hal yang sama juga bisa terjadi.

Tadi disebutkan bahwa kekayaan dan harta benda tidak bisa diandalkan sebagai sumber kebahagiaan. Hal yang sama berlaku untuk status dan posisi kita. Sudah sering kita melihat bagaimana orang-orang yang tadinya memiliki kekuasaan dan status yang tinggi tapi akhirnya status tersebut berubah. Ini sudah sangat sering terjadi. Barangkali ada yang bertanya apakah kita bisa berharap untuk bahagia dengan mengandalkan pada kesehatan kita. Orang-orang seperti ini pun pada akhirnya harus mengakui bahwa ia tidak bisa mengandalkan kebahagiaannya pada kesehatan.

Kalau kita salah memahami faktor-faktor yang kita anggap sebagai sumber kebahagiaan, padahal mereka bukan sumber kebahagiaan, maka itu akan mengakibatkan penderitaan bagi kita sendiri. Kalau kita mencengkeram pada keabadian dan menganggap faktor-faktor yang kita anggap sebagai sumber kebahagiaan akan berlangsung selama-lamanya, berarti kita mengingkari perubahan, resiko kehilangan, dan seterusnya. Jadi, ketika situasi berubah dan pasti akan berubah, inilah yang membuat kita terkejut atau kaget. Karena kita terlanjur berharap segala sesuatu tidak berubah, maka ketika perubahan terjadi, inilah yang menyebabkan kita merasa sedih, tertipu, tidak puas, frustrasi, dan seterusnya.

Dengan demikian, cara berpikir dan sikap kita selama ini terbukti sangat tidak realistis, tidak jujur, dan cenderung mengarah pada kekecewaan dan penderitaan. Kita harus bisa melihat sikap-sikap



seperti ini seperti ilusi atau bersifat ilusi, sebagaimana judul topik kita. Bersifat ilusi artinya tidak sesuai dengan kenyataan yang sesungguhnya. Dengan demikian, kita dikatakan memiliki sudut pandang yang tidak realistis, karena tidak sesuai dengan realita yang ada. Anda harus benar-benar merenungkan hal ini. Penting sekali bagi untuk bisa mengidentifikasi sumber-sumber atau penyebab yang menyebabkan kita memegang pandangan salah.

Akan lebih baik kalau Anda menyesuaikan cara berpikir dan pandangan Anda dengan kenyataan yang sesungguhnya terjadi, yakni realita sebagaimana adanya. Misalnya, Anda harus mengakui kenyataan bahwa Anda pasti akan tua, tubuh Anda akan merosot, Anda akan kehilangan segala yang telah berhasil dikumpulkan, Anda akan kehilangan teman dan sahabat, dan seterusnya. Itu semua adalah situasi-situasi yang pasti akan Anda hadapi, tak ada pengecualian.

Jadi, penting sekali bagi kita untuk menyesuaikan cara berpikir dan sudut pandang kita. Tentu saja, sambil menyesuaikan cara berpikir, kita bisa terus menikmati masa-masa bahagia. Misalnya kalau segala sesuatu berjalan lancar, kita masih memiliki harta benda, kita masih memiliki sahabat-sahabat, dan seterusnya. Kita tetap bisa mempertahankan cara berpikir yang benar dan realistis sambil terus menikmati kebahagiaan-kebahagiaan yang masih menjadi jatah kita untuk dinikmati.

Dalam menikmati kebahagiaan, ada dua poin penting yang harus diperhatikan. Ketika menikmati segala bentuk kebaikan yang bisa kita nikmati, kita harus bisa mensyukuri dan menghargai kebahagiaan tersebut, dan pada saat bersamaan merasa puas. Penting sekali untuk memiliki sikap berpuas diri terhadap apapun yang kita miliki saat ini. Berikutnya, akan lebih baik lagi kalau kita bisa menambahkan sesuatu. Apa itu? Sambil menikmati kebahagiaan kita, alangkah baiknya kalau kita bisa memikirkan orang lain, yaitu orang-orang yang tidak memiliki kebahagiaan yang kita nikmati itu. Kita berdoa semoga mereka bisa mendapatkan apa yang sedang kita nikmati. Kita berharap bahwa mereka juga bisa mendapatkan segala keunggulan yang kita miliki sehingga mereka pun bisa menikmati kebahagiaan tersebut.



Kembali pada poin pertama, dalam hal menikmati kebahagiaan kita, penting sekali menghindari sikap mendambakan lebih banyak kebahagiaan. Kalau mau ditunjuk secara lebih persisnya lagi, kita harus menghindari sikap melekat dan mendambakan untuk mendapatkan kebahagiaan dan sumber-sumber kebahagiaan itu, semata-mata karena kemelekatan adalah suatu sikap yang sangat berbahaya. Sebenarnya, dengan menginginkan sesuatu lebih banyak atau minimal dalam jumlah yang sama, tidak berarti kita akan mendapatkannya.

Kita harus bisa menghargai dan mensyukuri apapun kebahagiaan yang sudah berhasil kita dapatkan saat ini. Sebaliknya, kita harus menghindari keinginan untuk mendapatkan lebih. Keinginan untuk mendapatkan lebih ini kita ganti dengan keinginan supaya orang lain bisa menikmati kebahagiaan seperti yang kita nikmati.

Kembali pada respon melekat, atau keinginan mendapatkan lebih dan lebih lagi, yang disebut sebagai sikap melekat atau rakus, inilah sumber penderitaan kita sendiri. Ketika situasi memang tidak bertahan lama, ketika kebahagiaan kita berhenti, tidak bisa diulangi lagi, ini akan menyebabkan kita timbul perasaan menginginkan atau mendambakan, yang akan berakhir dengan kekecewaan dan frustrasi.

Sedangkan untuk respon menghargai dan mensyukuri serta berpuas diri, inilah sikap-sikap yang positif. Mengapa demikian? Buddhisme menawarkan penjelasan mengapa kita harus menghargai dan mensyukuri kebahagiaan yang kita rasakan. Yaitu, apapun kebahagiaan dan kenikmatan yang kita dapatkan sekarang, itu adalah buah atau hasil dari perbuatan baik yang sudah kita lakukan di masa lampau. Misalnya, dulu kita sudah berperilaku baik, memiliki sifat-sifat yang baik, dan sebagainya. Inilah yang membuahkan hasil berupa kesempatan untuk menikmati kebahagiaan.

Dengan memahami bahwa kebahagiaan yang kita rasakan merupakan buah dari tindakan baik yang sudah kita lakukan di masa lampau, maka inilah yang akan menginspirasi kita untuk semakin terlibat dalam perilaku baik. Kita akan terdorong untuk semakin



mengumpulkan kebajikan. Artinya, kita akan membangkitkan upaya yang bersemangat untuk mengumpulkan kebajikan.

[*Istirahat sebentar*]

Apakah dampaknya kalau kita bisa berpikir demikian? Jawabannya mari kita lihat cara berpikir sebaliknya. Kalau kita tidak berpikir demikian, maka ketika sesuatu yang buruk menimpa kita, maka kita akan langsung menyalahkan orang lain. Kita akan benar-benar melihat bahwa masalah kita disebabkan oleh faktor-faktor eksternal dan kita akan berkesimpulan itu adalah kesalahan orang lain.

Bukan berarti faktor eksternal tidak memiliki peran apapun. Tentu saja faktor eksternal turut berperan. Misalnya, ada orang yang memang benar-benar berniat menyakiti kita. Tapi sesungguhnya, harus ada kondisi tertentu yang bertemu sehingga kita bisa menerima akibatnya. Kalau kita belum pernah menyakiti orang lain, dan ketika kita bertemu situasi tertentu, maka kita tidak akan bisa disakiti. Sebaliknya, kalau kita pernah menyakiti orang lain, barulah kita bisa menerima akibat disakiti juga.

Kalau kita tidak bisa berpikir demikian, akan sangat mudah sekali bagi kita untuk mencari kambing hitam dan menyalahkan orang lain. Tapi kalau kita bisa merenungkan hal ini dengan jernih, maka kita tidak gampang bereaksi secara negatif. Artinya kita tidak gampang marah, cemburu, dan seterusnya.

Kita juga bisa menghadapi permasalahan dengan lebih tenang, dengan merenungkan bahwa itu semua merupakan akibat dari karma buruk yang sudah kita lakukan di masa lampau. Dengan mengalami penderitaan atau akibatnya, berarti kita sudah mengurangi beban karma buruk kita. Kita bisa mengatakan, “Satu lagi karma burukku berkurang.” Selama ini kita mengangkut beban karma buruk ke mana-mana. Ketika menghadapi masalah, kita bisa melihat manfaat di balik musibah tersebut. Kita bisa menganggapnya sebagai satu halangan yang berkurang. Dengan perenungan seperti ini, itu akan mengurangi tingkat penderitaan yang akan kita jalani.



Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?

Kalau kita tidak memahami situasi dengan baik, sesuai dengan penjelasan dari dua sudut pandang di atas, maka kita akan terjerumus pada pandangan yang keliru. Pandangan keliru ini nantinya akan semakin memperberat atau memperparah permasalahan yang sedang kita hadapi. Sebaliknya, kalau kita memahami situasi dengan benar, artinya melihat dengan cara pandang yang benar dan mengeluarkan respon yang sesuai kondisi sebagaimana adanya, inilah yang akan meningkatkan kebahagiaan kita dan mengurangi tingkat penderitaan yang harus dijalani.

Buddhisme mengincar kebahagiaan bukan pada kehidupan saat ini saja, semata-mata karena Buddhisme mengakui adanya kelahiran kembali. Artinya, setelah kehidupan yang satu ini, kita akan berlanjut pada kehidupan berikutnya, dari situ ke kehidupan berikutnya lagi, demikian seterusnya. Oleh karena itu, buddhis mengincar kebahagiaan pada kehidupan-kehidupan yang akan datang, bukan membatasi pada kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja.

Sebelum kita membahas kebahagiaan di kehidupan akan datang lebih jauh, saya akan sedikit menjelaskan tentang kelahiran kembali. Bagi Anda yang buddhis tentu sudah tidak menghadapi masalah dengan konsep ini, tapi bagi Anda yang merupakan pendatang baru dalam Buddhisme dan belum pernah mendapatkan penjelasan tentang kelahiran kembali, maka saya akan sedikit menjelaskannya.

Kalau kita bisa menetapkan adanya kehidupan sebelum yang satu ini, maka kita juga bisa menetapkan adanya kehidupan setelah yang satu ini. Sebenarnya, siapakah kita? Kita adalah manusia, sesosok makhluk, seorang individu yang memiliki diri atau aku. Tapi diri atau aku ini hanya eksis kalau berkaitan dengan dua faktor lain, yakni tubuh jasmani dan batin. Kemungkinan besar semua agama besar di dunia mengakui fakta bahwa diri atau aku eksis kalau berkaitan dengan tubuh jasmani dan batin, tapi ini bukan fokus pembahasan kita sekarang. Poinnya di sini adalah, sebagai individu, kita memiliki jasmani dan batin.

Jasmani dan batin ini pada gilirannya memiliki sebab-sebabnya. Sebab dari jasmani adalah bagian tubuh dari orangtua kita, yaitu sel-sel



tubuh yang bisa bereproduksi. Sebab ini cukup mudah untuk dipahami dan langsung bisa dipahami karena sudah merupakan pengetahuan umum. Ketika sperma dan sel telur dari orangtua kita bertemu, mereka bergabung membentuk sebuah gabungan sel yang baru. Gabungan keduanya membentuk basis atau dasar yang valid bagi terbentuknya seorang individu yang baru.

Menurut pandangan buddhis, seorang individu baru bisa lahir kalau sebab-sebabnya terpenuhi. Sebab utama adalah basis fisik dan sebab-sebab yang mendukung terjadinya konsepsi. Faktor lain misalnya orangtua tersebut harus punya karma untuk memiliki anak, anaknya pun harus spesifik anak tertentu yang bisa menjadi anak dari orangtua tersebut. Di sisi lain, anak itu juga harus memiliki karma bertemu dengan orangtuanya, artinya seorang anak bertemu dengan orangtuanya juga harus ada karmanya. Jadi itulah beberapa faktor yang menentukan terjadinya konsepsi.

Jadi, ketika sperma dan sel telur bertemu, ini akhirnya akan membentuk embrio. Sebelum terbentuknya embrio, harus ada batin anak tersebut yang nantinya akan memasuki embrio tersebut. Embrio ini masih belum merupakan jasmani. Ketika kesadaran seorang individu memasuki embrio tersebut, barulah ia menjadi jasmani dari kesadaran tersebut. Momen pertama gabungan sel telur dan sperma menandakan momen pertama terbentuknya jasmani dan momen pertama batin seorang individu memasuki basis fisik tersebut menandakan momen kesadaran yang pertama.

Elemen fisik sebuah embrio yang merupakan gabungan sperma dan sel telur mengandung elemen fisik yang sesungguhnya, tapi juga mengandung benih atau potensi yang berkaitan dengan batin. Kesadaran yang memasuki embrio yang baru terbentuk bukan elemen yang sesungguhnya, tapi baru merupakan potensi. Jadi, ketika ketiga faktor ini sudah bertemu, yaitu elemen fisik embrio yang sesungguhnya, benih atau potensi dari elemen fisik, berikut potensi batin yang memasuki embrio, barulah sebuah individu baru terbentuk dan memulai sebuah kehidupan yang baru.



Terbentuknya jasmani menandainya dimulainya sebuah kehidupan yang baru, ini mudah dipahami. Tapi, dari mana datangnya kesadaran? Pandangan buddhis memiliki penjelasan spesifik untuk ini. Kesadaran haruslah berasal dari sesuatu yang sifat dasarnya sama. Jadi, kesadaran haruslah berasal dari kesadaran juga. Dengan demikian, sebuah kesadaran hanya bisa dihasilkan oleh kesadaran atau momen kesadaran yang lain. Sehingga, momen pertama kesadaran pada seorang makhluk yang baru berasal dari kesadarannya yang sebelumnya.

[sampai di sini, koneksi putus-putus sehingga perangkum tidak mendengar apa yang disampaikan. Tapi perangkum menebak subtopik yang dijelaskan adalah sambungan penjelasan kelahiran kembali, kemudian masuk pada kebahagiaan pada kehidupan mendatang. Penjelasan berikutnya bisa diikuti setelah koneksi tersambung berikut ini.]

Karena buddhis mengakui konsep kelahiran kembali, mereka menyadari bahwa kebahagiaan pada kehidupan mendatang bergantung pada apa yang mereka perbuat di kehidupan saat ini. Oleh karena itu, mereka berupaya sedemikian rupa untuk menjamin di kehidupan mendatang mereka akan mendapatkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Mereka mengejar tujuan ini karena mereka mengakui adanya kebahagiaan fisik dan mental, dan mereka berupaya menciptakan sebab-sebabnya.

Di antara penganut buddhis, ada yang mengincar kebahagiaan pada kehidupan saat ini dan juga kebahagiaan di kehidupan mendatang. Selain ini, ada juga yang sudah memahami bahwa kebahagiaan di kehidupan saat ini dan akan datang sebenarnya sama saja, yaitu sama-sama tidak bisa diandalkan, tidak stabil, dan tidak bisa memuaskan. Oleh karena itu, penganut buddhis jenis ini mengejar kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih stabil.

Baik kebahagiaan di kehidupan saat ini maupun akan datang, sebabnya adalah kebajikan. Kebajikan apapun, selama masih berkaitan dengan kilesa, akan menghasilkan kelahiran kembali di dalam lingkaran keberadaan (samsara). Artinya, kebajikan ini akan terus-menerus melemparkan seorang makhluk dalam kelahiran-kelahiran samsarik. Kebajikan yang tercemar oleh kilesa ini memiliki sifat tidak stabil dan



tidak tahan lama. Menyadari hal ini, mereka yang bertujuan untuk terbebaskan dari proses kelahiran kembali di dalam samsara berupaya menghasilkan kebajikan yang tidak berkaitan dengan kilesa.

Praktisi buddhis ini memahami bahwa selama kebajikan yang dihasilkan masih berkaitan dengan kilesa (faktor-faktor mental negatif), maka kebajikan ini hanya akan menghasilkan kebahagiaan yang tidak stabil dan tidak memuaskan. Mereka berkesimpulan, satu-satunya cara untuk mendapatkan kebahagiaan yang stabil adalah dengan membuang kilesa atau membebaskan batin mereka dari kilesa. Mereka berniat menciptakan karma-karma yang sudah tidak berkaitan dengan kilesa. Pemahaman dan pemikiran orang-orang seperti ini sudah jauh berkembang dibandingkan dengan jenis penganut buddhis yang pertama.

Kategori praktisi buddhis yang pertama tadi salah memahami kebahagiaan samsara sebagai kebahagiaan sejati. Mereka memang tidak puas dengan kebahagiaan di kehidupan saat ini dan mengincar kebahagiaan di kehidupan akan datang, tapi mereka membayangkan bahwa mereka bisa mendapatkan kebahagiaan yang memuaskan di dalam samsara. Inilah ilusi yang masih harus mereka atasi.

Praktisi jenis pertama ini sudah mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini hingga taraf tertentu. Mereka merasa kebahagiaan pada kehidupan saat ini tidaklah mencukupi. Karena itu, mereka mengincar kebahagiaan samsara secara keseluruhan. Mereka mengincar kebahagiaan pada kehidupan-kehidupan yang akan datang. Mereka masih melekat pada samsara dan membatasi kebahagiaan mereka pada kebahagiaan samsarik.

Di antara praktisi jenis pertama ini, mereka ada yang sudah menyadari bahwa kehidupan saat ini sungguh singkat dan kebahagiaan pada kehidupan saat ini juga terbatas. Mereka beraspirasi mendapatkan kebahagiaan dalam kelahiran-kelahiran yang menyenangkan di dalam samsara. Misalnya, mereka ingin mendapatkan kehidupan yang lebih panjang, untuk lebih bisa menikmati kebahagiaan samsara. Inilah aspirasi dari praktisi jenis pertama.



Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?

Berdasarkan aspirasi seperti ini, yaitu aspirasi pada kebahagiaan samsara, makhluk seperti ini senantiasa naik turun di dalam samsara. Kadang-kadang mereka terlahir di alam menyenangkan, di lain waktu terjerumus di alam menyedihkan. Yang pasti, proses seperti ini akan berlangsung terus-menerus, tanpa akhir.

Bagi orang yang sudah paham, mereka akan mencari kebahagiaan yang lebih stabil. Dan kesimpulannya, satu-satunya solusi adalah menciptakan karma yang tidak berasosiasi dengan kilesa. Orang-orang seperti ini mengincar pembebasan dari samsara secara keseluruhan, sehingga tidak lagi mengalami penderitaan fisik maupun mental, serta terbebas dari samsara. Walaupun ia masih mengalami perubahan fisik, misalnya tubuhnya merosot, jatuh sakit, meninggal, dan sebagainya, tapi kejadian-kejadian itu sudah tidak memengaruhinya lagi. Artinya, perubahan fisik dan mental sudah tidak lagi menimbulkan penderitaan baginya.

Makhluk-makhluk yang sudah terbebaskan dari samsara, walaupun masih mengalami proses penuaan, jatuh sakit, dan mati, tapi kondisi-kondisi itu sudah tidak memengaruhi mereka lagi. Artinya, sudah tidak menimbulkan penderitaan bagi mereka. Karena mereka memahami bahwa proses tersebut adalah sesuatu yang normal, alami, wajar, dan tidak terelakkan. Mereka sudah tidak melekat pada kebahagiaan-kebahagiaan seperti itu. Mereka sudah terlepas dari beban mereka dan dengan ringan menghadapi segala bentuk kondisi.

Kebahagiaan yang didapatkan dari pembebasan samsara berbeda dengan kebahagiaan pada kehidupan saat ini. Kebahagiaan pada kehidupan saat ini sangat singkat dan tidak memuaskan. Kebahagiaan pembebasan sudah tidak akan berubah dan tidak bisa merosot lagi. Mereka yang sudah terbebaskan dari samsara artinya sudah menjadi Arya. Para Arya memiliki kebahagiaan dengan intensitas yang jauh lebih tinggi dan stabil dibandingkan dengan kebahagiaan samsara. Tapi bukan berarti para Arya ini sudah mencapai kebahagiaan pencerahan yang lengkap sempurna. Para Arya belum terbebaskan dari semua kesalahan dan belum menyempurnakan semua kualitas unggulnya. Artinya, kualitas para Arya ini masih bisa ditingkatkan.



Tentu saja para Arahah sudah tidak memiliki kileasa, tapi mereka belum mencapai tingkat yang sempurna. Ketidaksempurnaan ini disebabkan oleh jejak-jejak kileasa lampau yang masih mereka bawa. Jejak-jejak kileasa ini adalah sifat mementingkan diri sendiri yang menghalangi mereka untuk mencapai kesempurnaan.

Jadi, para Arahah masih memiliki jejak-jejak kileasa berupa sifat mementingkan diri sendiri atau berpusat pada diri sendiri. Ini berbeda dengan kebahagiaan tertinggi, yaitu kebahagiaan dari pencapaian pencerahan yang lengkap dan sempurna, Kebuddhaan.

Sebagai rangkuman, ada berbagai jenis kebahagiaan. Ada kebahagiaan pada kehidupan saat ini, ada kebahagiaan pada kehidupan mendatang. Kebahagiaan pada kehidupan mendatang mirip dengan kebahagiaan pada kehidupan saat ini, tapi dalam alam kehidupan yang lebih tinggi dengan durasi yang lebih lama. Berikutnya, ada kebahagiaan yang terbebaskan dari kileasa. Jenis kebahagiaan ini bisa dinikmati selama-lamanya, karena sudah terbebaskan dari samsara. Terakhir, ada kebahagiaan lengkap sempurna, yaitu kebahagiaan dari pencapaian pencerahan lengkap sempurna. Kebahagiaan tertinggi ini sudah bersih dari semua halangan dan ketidaksempurnaan, serta dilengkapi dengan semua kualitas bajik yang sudah disempurnakan hingga tingkat maksimal. Jadi, inilah empat jenis kebahagiaan yang bisa dicapai.

Penjelasan bagaimana cara meraih kebahagiaan-kebahagiaan tersebut, yaitu topik kita, akan dibahas besok. Tadi kita jeda 2,5 jam dari sesi satu ke sesi dua. Besok kita akan jeda 2 jam saja dan memulai sesi kedua lebih awal supaya kita bisa selesai lebih awal pula karena besok adalah sesi terakhir dan para peserta harus bersiap-siap untuk beres-beres dan pulang.

Kita semua sudah membangkitkan motivasi yang bajik dan mengeluarkan upaya yang bajik pula. Oleh sebab itu, kita sudah mengumpulkan banyak karma bajik. Karma bajik ini harus kita dedikasikan. Kita bayangkan semua potensi karma bajik kita digabung menjadi satu, yaitu karma bajik dari masa lampau, masa kini, masa akan



Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?

datang, dan ditujukan untuk mengakhiri semua bentuk pemikiran yang keliru dan tidak bajik. Kita dedikasikan semoga semua makhluk lekas-lekas mengembangkan cara berpikir yang benar dan bajik.

*** end of session 2***



~ Sesi 3 ~

Front Pembebas Samsara, Who-Why-How?

Mengutip Yang Mulia Bodhisattwa Shantidewa:

*Sekarang setelah kamu mendapatkan kemuliaan terlahir sebagai manusia
Ibarat perahu yang bisa mengantarkanmu menyeberangi lautan penderitaan samsara
Merenungkan betapa sulitnya perahu ini diperoleh
Janganlah menyerah pada kebodohan batin, tidur, dan sejenisnya,
Sebaliknya gunakanlah ia untuk mencapai tujuan tertinggi.*

Bait di atas menjelaskan bahwa kemuliaan terlahir sebagai manusia yang sudah berhasil Anda dapatkan diibaratkan seperti perahu atau kapal yang bisa membawa Anda menyeberangi lautan penderitaan samsara yang luas dan dalam. Semata-mata karena Anda sudah mendapatkan tubuh dan batin seorang manusia, yang mengandung potensi untuk mengakhiri penderitaan Anda, yang kalau tidak berarti Anda harus mengalami penderitaan yang besar. Sekarang Anda telah memiliki kesempatan untuk bebas, janganlah menyerah pada kebodohan batin (kita memiliki banyak sekali kebodohan batin). Batin kita terhalangi oleh segala jenis kebodohan, berikut faktor-faktor lainnya, seperti kemalasan, pengalihan perhatian, dan lain sebagainya.

Kalau Anda menyerah pada kemalasan, dsb, itu berarti Anda telah menyia-nyiaikan sebuah kesempatan yang sangat berharga untuk memanfaatkan potensi Anda, yang bisa digunakan untuk mencapai kebahagiaan sementara maupun tertinggi, baik untuk diri sendiri maupun semua makhluk.



Tujuan utama kita adalah menghentikan penderitaan dan membebaskan diri dari semua masalah. Tujuan ini hanya bisa tercapai kalau kita sudah menyeberangi lautan penderitaan samsara yang luas dan dalam, artinya membebaskan diri dari samsara secara keseluruhan, sebagaimana yang dimaksud pada baris kedua kutipan di atas.

Barangkali Anda semua sudah paham apa itu samsara, tapi sebagai pengingat, samsara adalah panca-skhanda yang sudah Anda dapatkan dari karma dan kilesa. Selama Anda masih mempertahankan skhanda seperti ini, mustahil bagi Anda untuk lolos atau terhindar dari penderitaan samsara. Karena itu, menghentikan penderitaan berarti membuang skhanda yang didapatkan dari karma dan kilesa ini.

Istilah 'skhanda' mungkin sudah tidak asing bagi mereka yang sering mendengarnya atau mempelajarinya. Bagi yang belum, mungkin letak penting istilah skhanda tidak begitu Anda pahami. Ringkasnya, istilah 'skhanda' merujuk pada lima agregat, yang bisa diringkas menjadi dua, tubuh dan batin. Bukan berarti saya memukul rata dengan menganggap Anda semua sebagai makhluk samsara, tapi bagi Anda yang memang merupakan makhluk samsara, artinya bukan Arya dan masih makhluk biasa, maka Anda harus memahami bahwa selama Anda masih mempertahankan agregat yang didapatkan melalui karma dan kilesa, maka tidak mungkin bagi Anda untuk merasakan kebahagiaan sejati.

Satu-satunya solusi untuk mengatasi permasalahan Anda adalah dengan membuang skhanda Anda saat ini, dalam arti mengatasinya. Kalau pun ada waktu di mana Anda hendak berupaya melakukan sesuatu, inilah saatnya. Ada sebuah ungkapan guru-guru besar Kadam yang menggambarkan situasi Anda sekarang. Yakni, Anda sekarang sedang mendorong sebuah bongkahan besar menuju puncak gunung dan Anda sekarang sudah sampai di pertengahan jalan. Jadi, di titik pertengahan inilah adalah saatnya bagi Anda untuk melanjutkan perjuangan, untuk sampai ke puncak.

Jadi, analogi di atas menggambarkan seseorang yang mengangkat sebuah bongkahan besar, bisa berupa bongkahan tembaga atau apapun

juga. Bongkahan ini sudah berhasil didorong hingga ke tengah gunung. Jika tidak hati-hati, atau jika Anda melepaskan pegangan, maka bongkahan ini jatuh berguling-guling ke dasar gunung dan kalau sudah begitu akan sangat sulit untuk mendorongnya ke atas lagi. Jadi, karena sudah separuh jalan, sebenarnya tidak begitu susah bagi Anda untuk mendorongnya hingga ke atas.

Sama halnya dengan perkembangan kemajuan Anda saat ini. Ibaratnya Anda sudah berhasil mencapai setengah jalan untuk meraih tujuan Anda. Kalau misalnya di saat ini Anda justru mengendurkan semangat dan melemah, misalnya menyerah pada kebiasaan-kebiasaan lama, maka Anda akan merosot dan susah sekali untuk mulai dari awal lagi.

Analogi tersebut lebih lanjut menggambarkan betapa kita semua sudah mengembara di alam-alam rendah, tapi sekarang, berkat keberuntungan luar biasa dan juga berkat karma-karma baik, pada kehidupan ini kita berhasil lolos dari alam rendah dan terlahir sebagai manusia dengan kondisi-kondisi unggul yang dilengkapi dengan kebebasan dan anugerah. Kita sudah mencapai setengah jalan dari upaya kita dalam menaikkan bongkahan beban ini. Karena itu, justru pada titik inilah kita harus berjuang mati-matian, untuk bertahan dan tidak melepaskan harapan untuk mencapai tujuan. Tujuan kita tidak lain tidak bukan untuk mendorong bongkahan ini ke puncak gunung. Penting sekali analogi ini dipahami dan disadari.

Berhubung sekarang adalah waktu untuk melanjutkan perjuangan kita untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, maka kita harus bertumpu pada sebuah metode. Itulah sebabnya saya di sini untuk mengajarkan apa yang telah diajarkan oleh Buddha dan Anda sekalian ada di sini untuk mendengarkannya. Penting sekali bagi pihak yang memberikan ajaran dan mendengarkan, untuk sama-sama memiliki motivasi yang baik.

Sebagaimana telah dijelaskan kemarin, sebagai buddhis Anda tahu motivasi seperti apa yang harus dibangkitkan. Singkatnya, Anda bertekad untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan



Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?

menuntun mereka pada kebahagiaan. Untuk mencapai tujuan ini, Anda sadar bahwa Anda harus mencapai Kebuddhaan terlebih dahulu. Untuk tujuan inilah, Anda berada di sini untuk mendengarkan ajaran dan setelah didengar Anda bertekad untuk mempraktikkannya.

Bagi nonbuddhis, apakah Anda memiliki kepercayaan tertentu atau tidak, penting sekali bagi Anda untuk membangkitkan motivasi yang bajik pula. Anda harus menyadari betapa Anda telah mendapatkan kemuliaan terlahir sebagai manusia yang mengandung potensi yang sangat besar. Dengan kesadaran ini, Anda berniat untuk memanfaatkan kehidupan Anda dengan sebaik-baiknya, artinya berniat untuk menolong sebanyak-banyaknya makhluk yang bisa Anda tolong. Untuk menolong orang, Anda sendiri harus mengembangkan dan menambah kekuatan diri Anda sendiri, artinya menambah dan memperkuat kualitas-kualitas bajik Anda. Untuk alasan inilah Anda ada di sini untuk mendengarkan ajaran.

Saya mohon Anda semua untuk membangkitkan motivasi sebagaimana yang baru saja dijelaskan. Ambillah beberapa menit untuk mengembangkan kerangka berpikir tersebut.

Kemarin saya sudah menjelaskan mengenai kebahagiaan dan ada empat jenis kebahagiaan. Yang pertama adalah kebahagiaan pada kehidupan saat ini, yang mencakup kebahagiaan fisik dan mental. Berikutnya, kebahagiaan pada kehidupan mendatang, yakni jenis kebahagiaan yang sudah meningkat tapi belum lengkap. Selanjutnya, kebahagiaan yang sudah stabil, yakni kebahagiaan yang sudah tidak bisa merosot. Dengan kata lain, kebahagiaan dari pembebasan samsara. Yang terakhir, keempat, kebahagiaan tertinggi dari pencapaian pencerahan lengkap sempurna, yaitu Kebuddhaan.

Kembali pada kebahagiaan jenis pertama, yaitu kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja. Inilah kebahagiaan yang dikejar oleh sebagian besar makhluk, bukan hanya manusia, tapi termasuk binatang. Kita harus berhati-hati membedakan antara kebahagiaan pada kehidupan saat ini *saja* dengan kebahagiaan pada kehidupan saat ini. Ini adalah

dua frase yang digunakan dalam Buddhisme dan keduanya tidak sama. Yang pertama, kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja, inilah jenis kebahagiaan yang diincar oleh makhluk hidup, baik manusia maupun binatang. Yang kedua, kebahagiaan pada kehidupan saat ini, tapi tidak ada kata “saja.” Artinya, kebahagiaan ini masih terbuka, untuk ditambahkan jenis kebahagiaan yang lebih besar, karena kita bisa mengejar kebahagiaan pada saat ini sekaligus kebahagiaan pada kehidupan mendatang.

Buddhis percaya pada kelahiran kembali, oleh karenanya praktik buddhis apapun bisa ditujukan untuk kebahagiaan di kehidupan saat ini dan mendatang. Agama atau kepercayaan apapun yang mengakui kehidupan yang akan datang juga bisa menetapkan tujuan kebahagiaan yang sama, ini bukan sesuatu yang eksklusif untuk Buddhisme saja. Sebaliknya, binatang tidak bisa mengejar kebahagiaan pada kehidupan mendatang.

Kebahagiaan jenis yang ketiga, yaitu kebahagiaan yang sudah mencapai tingkat yang stabil, mengandung implikasi seorang makhluk yang sudah sepenuhnya membuang samsaranya. Dengan kata lain, membebaskan dirinya sendiri dari samsara secara keseluruhan. Istilah ‘pembebasan’ dalam buddhis mengandung arti pembebasan dari samsara secara keseluruhan. Ini berbeda dengan istilah ‘pembebasan’ di agama dan kepercayaan lain.

Berikutnya adalah kebahagiaan tertinggi dari pencapaian pencerahan lengkap sempurna, Kebuddhaan. Ini adalah jenis kebahagiaan yang eksklusif hanya ada di Buddhisme.

Nasihat apa yang diberikan oleh Guru Buddha menyangkut kebahagiaan dan pencapaian kebahagiaan? Guru Buddha tidak memberikan nasihat yang mengingkari perlunya seseorang mendapatkan kebahagiaan, pun tidak memberikan nasihan yang melarang pengejaran kebahagiaan. Apa yang disarankan oleh Guru Buddha kepada pengikut-pengikutnya adalah semata-mata untuk tidak mengejar kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja. Artinya, jangan mengandalkan kebahagiaan Anda pada kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja.



Dalam Buddhisme, seseorang yang mengejar kebahagiaan pada kehidupan saat ini tidak termasuk seorang praktisi buddhis yang sesungguhnya. Seseorang yang mengejar kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja dikatakan memiliki tujuan yang paling kecil, boleh dibilang tujuan yang sangat terbatas dan sempit sekali. Sebagai perbandingan, seseorang sebenarnya bisa mengejar kebahagiaan pada kehidupan saat ini, berikut kebahagiaan pada kehidupan mendatang. Jadi, aspirasi yang lebih tinggi adalah mengejar kebahagiaan pada kehidupan berikutnya, dan berikutnya lagi, berikutnya lagi, dan seterusnya. Aspirasi seperti ini jauh lebih berkembang daripada tujuan sempit orang pertama tadi.

Di antara praktisi buddhis sendiri, jumlah terbesarnya mencakup praktisi yang mengejar kebahagiaan pada kehidupan saat ini dan mendatang. Praktisi ini tidak bisa melihat adanya tujuan yang lebih tinggi daripada ini. Dan di antara praktisi buddhis yang hanya mengejar kebahagiaan pada kehidupan mendatang dan tidak bisa melihat lebih jauh daripada ini, mereka ini dianggap sebagai praktisi dengan motivasi paling rendah. Karena kapasitasnya yang terbatas, mereka disebut makhluk dengan motivasi kecil. Makhluk bermotivasi kecil tidak bisa melihat dan mengejar pencapaian pembebasan yang bebas dari penderitaan secara keseluruhan. Ini di luar kapasitas mereka.

Kategori praktisi buddhis lainnya, yang sudah memiliki pemahaman yang lebih luas, mampu melihat adanya pencapaian pembebasan dari samsara secara keseluruhan. Mereka menyadari adanya kemungkinan untuk mengakhiri penderitaan secara keseluruhan. Mereka menyadari bahwa selama mereka masih berada di dalam samsara, mereka akan tetap mengalami penderitaan yang diakibatkan oleh karma. Tentu saja bukan semua karma merupakan penyebab samsara, tapi karma yang tercemar atau terkontaminasi oleh kilesa. Selain karma, penyebab penderitaan adalah penyebab karma, yaitu kilesa. Kedua hal inilah yang merupakan penyebab samsara. Makhluk yang sudah lebih berkembang ini menyadari bahwa kedua penyebab ini bisa diatasi.

Mereka menyadari bahwa di antara semua jenis kilesa, yang merupakan penyebab akar samsara adalah sejenis kebodohan batin,

yaitu sikap mencengkeram keakuan, sebuah konsepsi adanya diri atau aku yang keliru. Sikap yang keliru ini bisa dihadapi dan diatasi, serta dihapuskan sepenuhnya dari batin seorang makhluk. Makhluk-makhluk seperti ini menyadari bahwa pembebasan dari samsara adalah tujuan yang bisa diraih, semata-mata karena penyebab akar samsara bisa dihancurkan, maka samsara itu sendiri bisa dihancurkan.

Kita semua membawa-bawa apa yang disebut sebagai kebodohan batin di dalam batin kita. Tapi, bagaimana sifat dari kebodohan batin yang kita bawa ini? Mereka bukanlah bagian yang intrinsik atau tak bisa dipisahkan. Kita memang memiliki faktor-faktor tersebut, tapi itu bukanlah bagian yang intrinsik dari batin kita. Faktor-faktor tersebut ada dalam batin kita karena didukung oleh faktor-faktor lainnya. Jadi, faktor-faktor negatif ini sesungguhnya hanya bersifat sementara, bukan sesuatu yang definitif atau pasti. Oleh sebab itu, kebodohan batin ini bisa dienyahkan dari batin kita.

Kebodohan batin kita bukan merupakan sesuatu yang intrinsik atau tak terpisahkan dari sifat dasar batin kita. Walaupun sering kali muncul, tapi ada saat-saat tertentu di mana batin kita tidak diwarnai oleh kebodohan batin, artinya batin kita berada pada kondisi tidak tercemar kebodohan. Ada saat-saat di mana kita memiliki kebijaksanaan. Jika kebodohan batin merupakan bagian intrinsik atau tak terpisahkan dari batin kita, maka itu tidak sejalan dengan sifat batin yang bijaksana, karena kita memang memiliki kebijaksanaan menyangkut objek-objek tertentu. Jadi, walaupun kita memang memiliki kebodohan batin, tapi kita juga memiliki kebijaksanaan. Oleh sebab itu, terbukti bahwa kebodohan batin bukanlah sesuatu yang tak terpisahkan dari batin kita.

Contoh paling nyata bisa kita lihat pada seorang anak kecil. Ketika seorang anak lahir, tentu ia membawa serta sifat kebodohan batinnya berkaitan dengan kemampuan membaca dan menulis, misalnya. Tapi, seiring berkembangnya anak, ia belajar di sekolah, sehingga kebodohan batinnya dihilangkan sehubungan subjek-subjek tertentu. Ketika anak ini sudah belajar membaca dan menulis, secara bertahap ia mengatasi kebodohan batinnya terhadap kemampuan membaca dan menulis.



Selanjutnya ia juga bisa mengatasi kebodohan batinnya pada subjek-subjek lain seiring dengan semakin banyak yang dipelajarinya di sekolah.

Jika kebodohan batin anak itu merupakan bagian intrinsik, artinya tak terpisahkan darinya, maka mustahil bagi anak itu untuk mempelajari apapun. Karena kebodohan batin bukan bagian tak terpisahkan atau bagian intrinsik dari sifat batin anak itulah, makanya kebijaksanaan bisa dicapai. Kalau kebodohan batin merupakan bagian intrinsik dari batin seorang makhluk, maka kapanpun batinnya berfungsi, ia akan selalu diwarnai oleh kebodohan batin, yang tentu saja bukan demikian halnya.

Lanjut pada analogi seorang anak kecil yang menimba ilmu di sekolah. Ketika ia semakin mempelajari banyak hal, maka ia mengatasi semakin banyak kebodohan batin dan halangan mentalnya. Pengetahuan dan kebijaksanaannya pun meningkat, berbanding lurus dengan berkurangnya kebodohan batinnya. Berikutnya, ketika anak ini tumbuh dewasa dan melanjutkan hingga pendidikan tinggi, ia pun masih akan tetap memiliki kebodohan batin. Akan tetapi, menurut pandangan buddhis, jika seseorang berupaya menghilangkan kebodohan batinnya terus-menerus, maka ia akan semakin memperoleh kebijaksanaan, sampai akhirnya ia merampungkan proses tersebut. Artinya, membuang semua bentuk kebodohan batin dan mengembangkan kebijaksanaan hingga tingkat tertinggi. Inilah konsep mendasar pandangan buddhis yang sangat penting sekali.

Dalam bahasa Tibet, kata untuk 'Buddha' dialih-bahasakan menjadi dua suku kata: *Sang-Gye*. *Sang* mengandung makna penghapusan menyeluruh, penanggalan, pemurnian semua halangan. *Gye* mengandung arti perkembangan hingga tingkat tertinggi. Jadi, seorang Buddha adalah seseorang yang sudah membuang semua halangannya secara keseluruhan dan mengembangkan kualitas-kualitas bajiknya hingga mencapai kesempurnaan. Jadi, *Sang* mengandung makna penghapusan, *Gye* berarti pencapaian.

Seorang makhluk yang beraspirasi untuk mencapai pembebasan dari samsara secara keseluruhan berikut semua penderitaannya,

mengembangkan aspirasi ini dengan dasar pemahaman bahwa kebodohan batin bisa dibuang atau dihancurkan dengan kebijaksanaan. Di atas dasar pemahaman inilah, seseorang beraspirasi untuk mencapai pembebasan samsara, yang berarti ia tidak lagi harus mengalami penderitaan samsara untuk selama-lamanya.

Pembebasan dari samsara lebih lanjut bisa dibagi menjadi dua sub-kategori. Pertama, mereka yang beraspirasi mencapai pembebasan samsara untuk tujuan pribadi. Artinya, makhluk yang hanya berkeinginan untuk mengatasi penderitaannya sendiri saja dan berhenti sampai di sini. Yang kedua, mereka yang beraspirasi untuk mencapai pembebasan samsara untuk mengatasi penderitaannya sendiri, berikut penderitaan semua makhluk.

Dari pembagian dua sub-kategori itulah Buddhisme kemudian bisa dibagi menjadi dua jenis kendaraan. Pertama, adalah Pratimoksayana, yaitu kendaraan pencapaian pembebasan pribadi. Kedua, Mahayana, kendaraan besar.

Jika kita ingin menghentikan penderitaan, maka kita perlu menghentikan sebab-sebabnya. Kalau kita tidak mengatasi penderitaan langsung pada sebab-sebabnya, maka kita bisa mengatasi penderitaan untuk sementara waktu, tapi tidak bisa mencapai kebahagiaan sejati, yang bebas dari segala penderitaan secara pasti. Sebagaimana sudah dijelaskan tadi, penyebab penderitaan adalah karma yang terkondisikan atau dihasilkan oleh kilesa. Jadi, karma dan kilesa merupakan dua penyebab samsara.

Penyebab samsara adalah (1) karma yang terkontaminasi, dan penyebabnya, (2) kilesa. Kategori karma sangat luas dan tidak semua karma merupakan penyebab penderitaan samsara, karena karma-karma tertentu berfungsi menghasilkan kebahagiaan. Tergantung jenis karmanya, karma yang terpengaruh oleh kilesa dan bersifat negatif, merupakan penyebab penderitaan. Sedangkan karma yang terpengaruh oleh kilesa tapi bersifat bajik merupakan penyebab kebahagiaan.



Di antara kategori karma yang berasosiasi dengan kilesa, kita bisa membaginya menjadi dua jenis. Sebagian besar karma yang terkontaminasi kilesa dan bersifat nonbajik, ini adalah sumber penderitaan. Kategori lainnya adalah jenis karma yang terkontaminasi kilesa tapi bersifat bajik. Karma ini bisa menghasilkan kebahagiaan, tapi kebahagiaan yang sifatnya sementara. Jadi, karma bajik yang terkontaminasi oleh kilesa bisa menghasilkan kebahagiaan, tapi kebahagiaan temporer.

Di antara sekian banyak kilesa, ada tiga racun mental, yaitu:

- 1) Kemelekatan
- 2) Kemarahan
- 3) Kebodohan batin

Kalau kita lihat kemelekatan lebih mendalam, walaupun sebagian besar karma yang didorong oleh kilesa kemelekatan adalah karma yang menjerumuskan kita ke alam rendah, tapi dalam kasus-kasus tertentu, kemelekatan jenis tertentu bisa menginspirasi seseorang untuk berbuat kebajikan. Misalnya kemelekatan pada kebahagiaan sementara berupa kelahiran di alam-alam tinggi. Kemelekatan pada kebahagiaan di alam tinggi bisa mendorong seseorang untuk berperilaku baik, walaupun tentu saja ia mengumpulkan karma-karma bajik yang didorong oleh kilesa kemelekatan. Ini tetap bisa mendorongnya berbuat bajik dan menghasilkan kebahagiaan samsarik.

Di sisi lain, kilesa kemarahan atau kebencian hanya akan menghasilkan karma-karma negatif yang akan menjerumuskan seseorang ke alam rendah. Berbeda dengan kilesa kemelekatan, kilesa kemarahan tidak memiliki contoh-contoh di mana kilesa ini mendorong seseorang untuk berperilaku bajik dan mengumpulkan karma-karma positif. Dengan demikian, kilesa kemarahan tidak bisa menghasilkan kebahagiaan samsarik. Untuk alasan inilah, di antara semua kilesa, kilesa kemarahan atau kebencian adalah kilesa yang paling buruk.

Itu sebabnya pula Bodhisattwa besar, Yang Mulia Shantidewa, mengatakan:

*Tidak ada kejahatan yang lebih buruk daripada kemarahan,
Tidak ada kejahatan yang lebih buruk daripada ketidak-sabaran.*

Ketidaksabaran adalah kata lain dari kemarahan. Dari semua kilesa, kilesa kemarahan atau kebencian adalah yang paling berbahaya. Penting sekali bagi kita untuk melawan semua kilesa, tapi yang paling utama adalah kilesa kemarahan. Selanjutnya saya akan menjelaskan bagaimana melawan atau menerapkan penawar untuk berbagai kilesa yang disebutkan tadi, yaitu penawar-penawar untuk kilesa kemelekatan, kemarahan, dan seterusnya.

*** End of Session 3***

~ Sesi 4 ~

Tanda-tanda Penolakan Samsara

Karena kita sudah sempat jeda, sangat penting sekali kita mengambil waktu semenit untuk memperbaiki motivasi. Bagi buddhis, singkatnya, motivasinya adalah mengembangkan niat untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan menuntun mereka pada kebahagiaan sejati. Untuk mencapai tujuan ini, kita bertekad untuk mencapai Kebuddhaan, agar bisa benar-benar mewujudkannya. Bagi nonbuddhis, motivasinya adalah untuk memanfaatkan kehidupan berharga yang sudah didapatkan sekarang ini, untuk berjuang sebesar-besarnya untuk menolong sebanyak-banyaknya manusia. Untuk memenuhi tujuan ini, bagi nonbuddhis, Anda berniat memperbaiki cara berpikir Anda demi untuk melaksanakan tujuan tersebut.

Pertama-tama saya akan merangkum kembali pembahasan kita tadi pagi. Salah satu kesimpulan utamanya adalah sangat tidak benar kalau kita memusatkan perhatian sepenuhnya untuk mencapai kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja, karena tujuan yang sempit ini sangat tidak mencukupi. Oleh karena itu, tidak cukup kalau Anda hanya mengumpulkan karma semata-mata untuk tujuan ini saja, karena motivasi yang melandasinya adalah motivasi yang cenderung egois dan mementingkan diri sendiri.

Lain cerita kalau Anda berniat untuk menolong orang lain dalam kehidupan saat ini, artinya Anda melakukan apapun yang perlu dilakukan untuk menolong seseorang di luar diri Anda sendiri, yakni



orang lain. Kalau Anda berniat menolong orang dalam kehidupan saat ini, ini adalah tujuan yang sah.

Apa yang salah kalau seseorang hanya memusatkan perhatian pada kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja? Kesalahannya karena menimbulkan dua masalah. Pertama, ketika Anda memusatkan perhatian untuk mencapai kebahagiaan pada kehidupan saat ini saja, berarti Anda sepenuhnya terjebak pada urusan tersebut semata-mata, sehingga mengabaikan persiapan untuk kebahagiaan di kehidupan akan datang. Artinya, karena terjebak dengan urusan kehidupan saat ini, Anda tidak melakukan persiapan apapun untuk kehidupan mendatang. Implikasi lain, Anda cenderung berpikir bahwa kehidupan saat ini akan berlangsung untuk selama-lamanya, sehingga abai untuk melakukan persiapan untuk kehidupan akan datang.

Jadi, permasalahan yang muncul kalau seseorang sepenuhnya terjebak dan terperangkap dalam urusan kehidupan saat ini saja adalah ia akan mengabaikan persiapan untuk kehidupan akan datang, padahal kehidupan akan datang pasti akan terjadi. Jadi perhatian pada urusan kehidupan ini merupakan keterlibatan pada penampakan-penampakan pada kehidupan saat ini dan berlanjut dengan kemelekatan terhadap penampakan-penampakan tersebut. Singkat kata, kemelekatan pada kehidupan saat ini. Diajarkan bahwa segala perbuatan yang dilakukan atas dasar kemelekatan pada kehidupan saat ini sebagian besar hanya akan menciptakan karma-karma untuk terlahir kembali di alam rendah.

Kalau kita melekat pada kehidupan saat ini, kita ibarat menggali kuburan sendiri. Artinya, dengan melekat pada kehidupan saat ini kita menciptakan penderitaan di kehidupan yang akan datang. Untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini, kita harus memahami bahwa segala kebaikan pada kehidupan saat ini, semuanya tidak memiliki esensi dan tidak bermakna. Segala kebaikan itu pun tidak bertahan lama. Tak peduli seberapa banyak kenikmatan hidup saat ini yang berhasil Anda kumpulkan dan nikmati, apakah itu harta benda, persahabatan, dan seterusnya, tak satu pun dari semua hal tersebut yang bisa dibawa ke kehidupan berikutnya.



Walaupun kita berhasil mengumpulkan dan menikmati kebaikan-kebaikan samsara, tapi ketika meninggal, itu semua menjadi tidak berguna, karena tidak bisa dibawa ke kehidupan berikutnya. Kalau kita bisa melihat dengan sisi demikian, maka kita bisa sedikit mengambil jarak terhadap kebaikan-kebaikan dalam kehidupan saat ini. Dengan memahami bahwa semua kebaikan samsara tidak memiliki esensi dan tidak ada gunanya, artinya semuanya tak berguna ketika kita mati nanti, maka kita bisa berpaling dari mereka. Inilah yang disebut sikap menolak samsara, yaitu menolak kebaikan-kebaikan yang ditawarkan oleh kehidupan saat ini.

Manfaat lain dari mengurangi kemelekatan terhadap kebaikan-kebaikan hidup ini—dengan merenungkan manfaatnya yang terbatas dan ketiadaan esensi yang sejati—maka ketika tiba hari di mana kita berpisah dengan semua kepemilikan kita—keluarga, sahabat, dst—maka ketika kita berpisah dengan mereka semua (yang pasti akan terjadi suatu hari nanti, terutama pada saat kematian), maka kesedihan yang kita alami akan sedikit berkurang. Ketika mati, kemelekatan kita akan muncul. Sebelum mati pun, kita senantiasa melekat pada barang-barang kepemilikan kita, dan inilah yang menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan seterusnya.

Kalau kita tidak mengambil langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi kemelekatan terhadap kehidupan saat ini, tentu saja kita masih tetap mempertahankan segala hal yang kita sebut sebagai ‘milikku,’ segala hal yang sangat kita sayangi, apakah itu harta benda, sahabat, anak-anak, istri/ suami, bahkan badan jasmani kita, dan ketika kita harus meninggalkan itu semua, maka kita akan merasakan kesedihan yang mendalam, termasuk kekecewaan yang mendalam. Kalau kita sudah berada pada kondisi demikian dan bertanya, ‘Apa lagi yang bisa aku lakukan?’ maka kita sudah benar-benar terpengaruh oleh kehilangan yang kita alami dan kalau sudah begini kondisinya tentu sangat sulit untuk dihadapi.

Sebenarnya, tidak ada kerugian sama sekali kalau kita mengurangi kemelekatan kita. Dengan mengurangi kemelekatan kita, bukan berarti



mengurangi kepemilikan kita atau kita akan kehilangan semuanya. Mengurangi kemelekatan terhadap orang-orang yang kita cintai pun bukan berarti rasa sayang kita terhadap mereka menjadi berkurang. Jadi, sesungguhnya, kita tidak akan rugi kalau mengurangi kemelekatan.

Tidak ada yang mengatakan bahwa kita tidak butuh apapun. Tidak ada yang bilang Anda tidak butuh harta benda, tidak perlu berhubungan dengan siapapun, tidak perlu badan jasmani Anda. Tentu saja kita masih membutuhkannya karena itu semua merupakan kebutuhan mendasar dalam hidup ini. Tapi yang pasti tidak kita butuhkan adalah sifat melekat. Sifat melekat tidak akan memberikan manfaat, justru akan berbahaya.

Ada orang yang tidak begitu melekat dengan harta benda/ barang kepemilikan. Mereka mungkin lebih melekat pada sahabat dan keluarga. Ketika mendengar penjelasan bahwa kita tidak perlu melekat pada orang-orang yang kita sayangi, bukan berarti Anda menjadi orang yang dingin, tidak berperasaan, atau bersikap netral-netral saja. Artinya orang yang tidak memiliki cinta dalam hatinya. Kalau ada yang berpikir demikian, ini adalah sebuah kesalahpahaman karena tidak ada yang mengatakan demikian.

Anda harus menyadari bahwa kesenangan atau kebahagiaan yang dirasakan karena berada dekat dengan orang-orang yang kita senangi sebenarnya bukanlah cinta sejati, pun bukan rasa sayang yang sejati, tapi ada sesuatu yang lain di sana. Kesenangan dan kebahagiaan yang kita rasakan ketika berada dekat dengan orang-orang yang kita senangi bukan berarti mengandung cinta dan sayang, tapi bisa jadi melibatkan sesuatu yang lain sama sekali.

Apa sih definisi dari cinta itu sendiri? Cinta adalah keinginan supaya orang lain mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan. Kesenangan yang kita rasakan ketika berada dekat dengan orang-orang yang kita senangi jarang sekali atau bahkan tidak berkaitan sama sekali dengan kebahagiaan mereka. Jadi, yang ada sebenarnya justru keinginan untuk memenuhi kesenangan pribadi, yakni kepuasan diri sendiri. Untuk



memuaskan diri sendiri, kita memanfaatkan orang lain, semata-mata untuk kesenangan kita sendiri. Tidak ada hubungannya sama sekali dengan kebahagiaan mereka. Kalau sudah demikian situasinya, berarti motivasinya semata-mata untuk mementingkan diri sendiri, untuk memenuhi tujuan diri sendiri, dan pada akhirnya mencapai kebahagiaan untuk diri sendiri saja.

Dengan demikian, untuk membangkitkan rasa cinta yang sejati, kita harus mengembangkan kualitas-kualitas positif yang dibutuhkan. Dimulai dari mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini, kita harus merenungkan kemuliaan terlahir sebagai manusia. Dalam topik kemuliaan terlahir sebagai manusia, ada tiga poin besar yang harus direnungkan, yaitu:

- 1) Mengidentifikasi eksistensi manusia dengan 8 kebebasan dan 10 keberuntungan
- 2) Merenungkan nilai besarnya
- 3) Merenungkan betapa sulitnya kelahiran itu diperoleh

Berikutnya, untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini, kita juga harus merenungkan kematian dan ketidak-kekalan. Saya tidak bisa menguraikan kedua topik ini panjang lebar di sini sekarang, akan tetapi Anda bisa merujuk pada garis-garis besar Lamrim yang tersedia dalam teks *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Di sana Anda bisa menemukan poin-poin esensial yang harus direnungkan.

Bagaimana perenungan kematian dan ketidak-kekalan bisa berfungsi untuk mengatasi kemelekatan terhadap kehidupan saat ini? Dengan merenungkannya, kita semakin teryakinkan bahwa kita pasti akan mati. Pemikiran kepastian kematian akan menuntun pada apa? Ini akan menuntun pada pemikiran terhadap kehidupan setelah kematian, yaitu kemungkinan alam-alam apa saja yang bisa didapatkan setelah meninggal.

Misalnya kita melihat bahwa ada resiko sangat besar bagi kita untuk mengalami penderitaan di alam rendah, maka kita memutuskan untuk mencari perlindungan. Dari situ, kita akan berlindung kepada



Triratna. Ingatan akan kematian memaksa seseorang untuk berpikir apa yang akan terjadi setelah kematian dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah kematian tersebut. Kalau kita merasa kita akan mengalami penderitaan, maka kita akan berupaya untuk mencari perlindungan dengan mengambil trisarana. Selain berlindung, kita juga harus mempraktikkan sila-sila berlindung.

Sila berlindung pada dasarnya adalah menjalani hidup sesuai hukum karma dan akibat-akibatnya, serta menghindari perilaku tak bajik. Dengan kata lain, berperilaku baik dan mengembangkan keyakinan yang kuat terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, serta berperilaku sesuai dengannya. Kalau kita melaksanakan ini semua, maka hasilnya kita akan terlindungi dari penderitaan di alam rendah, yang berarti kita akan terlahir di alam tinggi, apakah sebagai manusia ataupun dewa.

Kalau kita berperilaku baik sesuai hukum karma, maka ini akan menjamin kita mendapatkan kelahiran yang baik di kehidupan berikutnya. Dan di kehidupan berikutnya itu, kalau kita lanjut menjaga sila dan berperilaku baik, maka kehidupan berikutnya lagi kita akan mendapatkan kelahiran yang tinggi lagi, apakah sebagai manusia ataupun dewa. Demikian seterusnya, sehingga kita terlindungi dari penderitaan alam rendah untuk sementara. Tapi situasi terlindungi ini tidak berlangsung selama-lamanya. Kita masih memiliki resiko suatu hari nanti, dalam salah satu kehidupan kita, untuk terjatuh ke alam rendah dan menjalani penderitaan di sana.

Lebih lanjut, bahkan dalam kehidupan-kehidupan di alam tinggi tersebut pun, sebenarnya kita masih terus menghadapi penderitaan, yakni penderitaan akibat penuaan, jatuh sakit, dan kematian. Jadi, walaupun kita sudah terlahir di alam yang menyenangkan, kita masih berada dalam posisi beresiko menghadapi berbagai jenis penderitaan, ditambah dengan resiko munculnya kemelekatan pada sebuah kehidupan tertentu hingga kemelekatan terhadap samsara secara keseluruhan. Dari kedua jenis kemelekatan ini kita memiliki resiko terjadi ke alam rendah suatu hari nanti.



Walaupun kita bisa terlahir di alam tinggi dan menikmati kebahagiaan di sana, tapi tetap saja kita harus mengalami karakteristik penderitaan samsara yang berlaku di seluruh samsara, yaitu kekurangan samsara karena tidak adanya kepastian, kekurangan samsara karena ketidakpuasan, dan seterusnya. Terlepas dari kelahiran di alam-alam tinggi, selama kita masih berada di dalam samsara, kita akan terus mengalami penderitaan yang menjadi sifat dasar samsara.

Satu-satunya solusi adalah membangkitkan sikap batin yang berpaling dari samsara secara keseluruhan, yaitu niat untuk terbebaskan dari samsara. Apakah penawar untuk mengatasi kemelekatan terhadap samsara secara keseluruhan? Je Rinpoche di dalam *Tiga Kualitas Utama Sang Jalan* mengatakan penawarnya adalah merenungkan kepastian hukum karma dan akibat-akibatnya secara berulang-ulang, serta merenungkan kerugian-kerugian samsara. Dengan realisasi kedua topik ini, kita bisa mengurangi kemelekatan terhadap samsara secara keseluruhan dan membangkitkan sikap menolak samsara (*renunciation*).

Penawar untuk kemelekatan terhadap kehidupan saat ini berikut segala kebaikan yang ditawarkan oleh kehidupan saat ini adalah perenungan kemuliaan terlahir sebagai manusia serta kematian dan ketidakkekalan. Setelah ini berhasil direnungkan dan direalisasikan, barulah seseorang bisa mengatasi kemelekatan terhadap samsara secara keseluruhan, yaitu dengan merenungkan kepastian hukum karma dan akibat-akibatnya, serta merenungkan kerugian atau kekurangan samsara. Kekurangan ini mencakup keharusan untuk terlahir kembali, mengalami penuaan, sakit, mati, dan seterusnya.

Dengan demikian, perenungan terhadap kerugian-kerugian samsara pada akhirnya akan menuntun kita untuk mengembangkan sikap batin yang menolak segala bentuk kebaikan yang ditawarkan oleh samsara. Kemudian kita akan membangkitkan sikap batin yang berpaling dari segala kebaikan samsara, dan memahami bahwa solusi satu-satunya adalah membebaskan diri sepenuhnya dari samsara, yaitu *renunciation* atau penolakan samsara.



Apakah tanda-tanda seseorang yang sudah membangkitkan sikap menolak samsara? Je Rinpoche menjelaskannya di dalam *Tiga Kualitas Utama Sang Jalan*. Kapanpun seseorang bertemu dengan kebaikan samsara, kalau ia tidak membangkitkan ketertarikan sedikitpun terhadapnya, dan hanya beraspirasi untuk membebaskan dirinya dari samsara, maka itulah tanda-tanda seseorang yang sudah menolak samsara.

Dengan kata lain, kapanpun seseorang bertemu atau memersepsi sisi-sisi baik dari lingkaran keberadaan (samsara), ketika ia tidak merasakan ketertarikan sedikit pun dan satu-satunya niat yang muncul dalam batinnya adalah berjuang untuk mencapai pembebasan, berarti orang ini sudah membangkitkan penolakan samsara atau niat untuk terbebaskan dari samsara. Ia sudah benar-benar tidak tertarik kepada samsara secara keseluruhan dan satu-satunya keinginannya hanyalah untuk terbebaskan darinya.

Dengan membangkitkan sikap demikian bukan berarti ia telah benar-benar mencapai pembebasan dari samsara, tapi setidaknya ia sudah mulai untuk bekerja meraih pembebasan. Segala karma yang diciptakan di bawah pengaruh penolakan samsara akan berfungsi menjadi sebab-sebab pencapaian seseorang. Bukan hanya itu saja. Begitu seseorang sudah merealisasikan penolakan samsara, itu berarti ia telah menciptakan pondasi untuk merealisasikan welas asih yang sejati, yakni welas asih agung. Karena kalau seseorang sudah mencapai sikap batin yang benar-benar merenungkan penderitaan samsara dan melihat sifat dasar samsara hanyalah penderitaan dan niat satu-satunya hanya untuk terbebaskan darinya, maka pemahaman atas kondisi diri sendiri ini bisa diterapkan kepada orang lain. Yaitu memahami bahwa situasi mereka juga sama tak tertahankannya, sama menderitanya. Dengan pemahaman ini, Anda tidak sabar untuk membebaskan mereka dari samsara, sama halnya Anda sendiri tidak sabar untuk membebaskan diri Anda dari samsara.

Begitu Anda telah memahami penderitaan samsara Anda sendiri dan beraspirasi mencapai pembebasan, dan ketika Anda bisa



menerapkannya pada orang lain dengan tingkat yang sama dengan diri Anda sendiri, bahwasanya mereka juga mengalami penderitaan dan membangkitkan keinginan supaya mereka tidak perlu lagi menderita, inilah yang disebut welas asih. Ketika welas asih ini diarahkan kepada semua makhluk, inilah yang disebut welas asih agung.

Ketika seseorang sudah berhasil membangkitkan penolakan terhadap samsara, maka apapun tindakannya, baik yang dilakukan dengan fisik, ucapan, dan batin, akan berfungsi menjadi sebab-sebab pencapaian pembebasan. Sebelum membangkitkan penolakan samsara, maka kebajikan apapun yang dikumpulkan hanya akan berfungsi untuk menghasilkan kelahiran kembali di dalam samsara.

Manfaat dari penolakan samsara adalah berhenti menciptakan sebab-sebab untuk terlahir di dalam samsara. Selain itu, ia juga merupakan basis pembangkitan welas asih agung. Hanya dengan penolakan samsara yang sejati, barulah seseorang bisa membangkitkan welas asih agung. Berikutnya, dengan kualitas penolakan samsara, maka apapun yang dilakukan, baik itu dengan fisik, ucapan, maupun pikiran, hanya menjadi sebab untuk terbebaskan dari samsara, tapi belum memungkinkan seseorang untuk mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Untuk itulah, mereka yang bijaksana berjuang untuk merealisasikan batin pencerahan yang berharga (bodhicitta).

Je Rinpoche dalam karya tersebut lanjut mengatakan bahwa bagi mereka yang memiliki kualitas penolakan samsara tapi tidak memiliki bodhicitta, maka kualitas itu tidak akan menuntunmu pada pencapaian Kebuddhaan. Karena itu, mereka yang cerdas dan bijaksana akan berjuang untuk merealisasikan batin pencerahan yang berharga.

Akan tetapi, Je Rinpoche juga lanjut menjelaskan, bahwa tak peduli seberapa besar kualitas penolakan terhadap samsaramu, dan tak peduli seberapa banyak Anda memeditasikan bodhicitta, kedua kualitas ini tidak bisa menghancurkan akar samsara. Untuk menghancurkan akar samsara, seseorang harus memeditasikan kesaling-tergantungan/pandangan unggul. Pandangan unggul (penembusan kesunyataan)



inilah yang bisa membusukkan akar samsara. Penolakan samsara dan bodhicitta tidak cukup untuk memotong akar samsara. Hanya pandangan unggul atau penembusan ketanpa-aku-an yang bisa memotong akar samsara.

Kesimpulannya, untuk mencapai kebahagiaan yang tertinggi, yaitu kebahagiaan pencapaian Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna, seseorang harus memeditasikan tiga kualitas utama pada jalan spiritual, yaitu:

- 1) Penolakan samsara
- 2) Batin pencerahan yang berharga
- 3) Pandangan unggul

Perlu diketahui bahwa pencapaian kualitas-kualitas tersebut hanya bisa dicapai secara bertahap. Anda bisa mulai dari mengatasi kesalahan-kesalahan yang lebih kasar yang Anda miliki, baru kemudian bergerak untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang lebih halus. Demikianlah cara kita berkembang secara pelan tapi pasti. Jangan bayangkan bahwa orang yang tadinya adalah orang biasa yang penuh kesalahan tiba-tiba dalam waktu satu malam berubah menjadi seseorang yang memiliki kualitas sebaliknya.

Demikianlah kita sudah menyelesaikan topik ajaran akhir pekan ini, yaitu “Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?” Terima kasih atas perhatian yang sudah Anda tunjukkan. Yang paling penting semoga Anda semua mendapatkan manfaat. Selain itu, saya mohon Anda semua berupaya sekuat tenaga untuk mempraktikkan apa yang sudah didapatkan dari sesi ajaran ini. Walaupun Anda belum benar-benar bisa mempraktikkannya, minimal dengan mendengarkan penjelasan dan memahami situasi sebagaimana adanya, itu sudah sangat bermanfaat.

Saya sudah memaparkan penjelasan dari sudut pandang buddhis mengenai jenis-jenis kebahagiaan yang mungkin dicapai. Saya juga sudah memberikan indikasi-indikasi bagaimana cara mencapainya, yaitu metode seperti apa yang bisa dipakai untuk mencapainya. Metode utama yang dijelaskan di sini adalah Tahapan Jalan Menuju Pencerahan



Mencapai Kebahagiaan: Ilusi atau Realita?

untuk ketiga jenis praktisi, atau Lamrim. Ringkasan dari poin-poin penting Tahapan Jalan ini bisa dilihat pada garis-garis besar Lamrim, atau pada teks *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*.

Tadi saya sudah membacakan transmisi hingga poin bagaimana mencapai kebahagiaan pada kehidupan mendatang, yaitu mengambil perlindungan dan menjalani hidup sesuai hukum karma. Saya juga diminta untuk memberikan transmisi permohonan kepada Dakini, pada bagian akhir setelah Prajnaparamita Sutra. Saya juga akan memberikan transmisi mantra Sakyamuni, Avalokitesvara, Manjushri, Vajrapani, dan Arya Tara.

[Transmisi]

Sebagai pertanda baik, saya akan membacakan ulang transmisi *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*.

[Transmisi]

Kita sudah bisa menikmati ajaran selama dua hari ini berkat kerja keras panitia dari Kadam Choeling Nantes. Saya berterima-kasih kepada upaya dan kerja keras Anda semua. Saya juga berharap Anda semua bisa melanjutkan kelompok belajar yang selama ini sudah dilaksanakan. Kepada semuanya, saya juga berharap Anda semua melanjutkan praktik belajar, merenung, dan meditasi Anda.

Saya akan mempersembahkan sebuah tangga kepada Kadam Choeling Nantes. Tangga-nya adalah tangga Je Rinpoche, yang menggambarkan Ganden Lha Gyama dengan sosok Je Tsongkapa di tengah dan kedua murid beliau, Gyalsab Je dan Khedrup Je. Terima kasih juga kepada semua peserta yang mendengarkan ajaran ini melalui siaran web di tempat-tempat lain. Saya mendoakan agar praktik spiritual Anda sukses selalu. Tak lupa terima kasih juga saya ucapkan kepada para penerjemah dan teknisi webcast. Tanpa mereka, siaran webcast tidak bisa dilaksanakan.

*** End of Session 4***