



VEN. DAGPO RINPOC 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 *Venceux-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 1989. 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.





...AHU...

Ada banyak orang yang Saya kenal di antara Andasekalian dan tentunya ada pendatang baru juga. Saya ingin menyambut Anda sekalian dalam tradisi Tibet dengan mengatakan 'Tashi Deleg'. Sungguh suatu hal yang baik bahwa kita bisa berjumpa kembali. Beberapa di antara Anda telah bertemu dengan Saya lebih awal pada tahun ini dan sekarang kita mempunyai kesempatan ini untuk berkumpul bersama-sama lagi, sungguh suatu hal yang sangat baik yang seharusnya membuat kita bersukacita.

Kita cenderung tidak memikirkannya dan menerima pertemuan kembali ini begitu saja. Tetapi, Anda seharusnya tidak menganggapnya begitu saja karena sangat mungkin terjadi sesuatu di antara waktu terakhir kali kita bertemu dan kedatangan Saya sekarang ini. Kita bisa saja sudah meninggal atau terjadi suatu hal lain yang membuat kita sakit parah sehingga kita tidak akan dapat bertemu kembali di sini. Apa yang Saya katakan tidak hanya berarti bahwa pertemuan kita kembali ini merupakan kesempatan yang baik namun yang membuat mengapa hal itu menjadi begitu penting dan berharga adalah bahwa pertemuan kita di sini merupakan suatu kesempatan bagi Anda untuk mendengarkan ajaran Sang Buddha dan khususnya untuk mendengar ajaran Mahayana, dan hal itu adalah sesuatu yang sangat jarang dan sangat berharga. Inilah yang membuat pertemuan kita di sini menjadi sangat penting.

Kita tidak mempunyai banyak waktu bersama di sini, hanya dua hari ini saja. Inilah mengapa jauh lebih penting untuk memastikan bahwa Anda menggunakan waktu yang singkat ini dengan sebaik-baiknya dan mendapatkan manfaat dari pertemuan dua hari ini. Manfaat seperti apa yang Anda cari? Pada intinya adalah berusaha untuk memperbaiki diri Anda sendiri dan memperbaiki pola pikir Anda. Anda semua memiliki kualitas-kualitas baik dan kualitas-kualitas buruk; Anda mempunyai cara pandang yang baik dan yang kurang baik, namun jenis manfaat yang seharusnya Anda harapkan untuk dicapai disini adalah memperhatikan bahwa pikiran-pikiran yang baik dan tingkah laku baik yang telah Anda miliki menjadi semakin kuat. Dengan kata lain, pikiran-pikiran

**Suluh Jalan Menuju Tanah Permata***Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra*

negatif yang merupakan pikiran-pikiran yang merugikan yang mungkin ada di dalam diri Anda menjadi semakin lemah. Tentunya hal pertama yang harus dilakukan agar mampu mengurangi cara berpikir Anda yang salah dan tingkah laku Anda yang buruk, adalah mengenali kehadiran mereka dalam diri Anda.

Secara umum, kita telah mengelompokkan jenis-jenis pikiran kita ke dalam tiga kelompok. Sekarang tergantung pada Anda untuk melihat ke dalam diri Anda masing-masing ketika hal ini dikatakan dan melihat bahwa di antara sekian banyak pikiran dan tingkah-laku Anda, pada dasarnya hanya ada tiga kategori. Jika Anda melihat ke dalam batin Anda sekarang, saat ini juga, Anda akan melihat ketiga jenis pikiran ini.

Sebagai permulaan, Anda mempunyai banyak kualitas baik di dalam diri Anda, Anda mempunyai jenis-jenis pikiran yang positif dan bermanfaat bagi Anda. Di sisi lain, Anda juga mempunyai sekelompok besar pikiran yang merugikan Anda, seperti kemarahan, keiri-hatian, kemelekatan dan sebagainya. Kemudian ada kategori pikiran yang ketiga yang dapat Anda miliki yang tidak baik dan juga tidak buruk; mereka adalah pikiran-pikiran netral. Misalnya, pikiran seperti “Saya sedang pergi ke sana,” “Saya sedang melakukan ini,” atau “Ini adalah sebuah rumah”. Ketika Anda melihat rumah tersebut tanpa kemelekatan apapun, itu adalah sebuah contoh pikiran yang netral. Pikiran-pikiran netral ini tidak bermanfaat maupun merugikan; akibatnya tidak bermanfaat secara khusus bagi kita. Meskipun akibat mereka tidak bermanfaat secara khusus, namun secara akal sehat, pikiran-pikiran yang netral ini juga dapat membahayakan, karena ketika Anda berada dalam keadaan netral ini, pikiran-pikiran netral ini sebenarnya terperangkap sedemikian rupa, mereka terperangkap oleh segala pikiran baik yang ada dalam diri Anda. Selain itu, pikiran-pikiran netral tersebut tidak bermanfaat untuk menghalau atau mencegah munculnya pikiran buruk.





Tujuan Mendengarkan Dharma

Tujuan sepenuhnya dari kehadiran Anda di sini adalah untuk berlatih dalam hal meningkatkan pikiran-pikiran baik Anda, kebaikan Anda yaitu harapan Anda untuk membantu dan bermanfaat bagi orang lain; Anda perlu membangkitkan pikiran-pikiran ini dan memperkuatnya di dalam diri Anda. Bersamaan dengan itu, Anda juga perlu bekerja melemahkan pikiran-pikiran yang membahayakan yang sudah kita sebutkan sebelumnya itu. Misalnya, pikiran-pikiran baik apapun yang Anda miliki dalam diri Anda dapat mempunyai pengaruh yang bermanfaat bagi Anda, dan apapun yang Anda lakukan dengan kerangka batin yang bajik, apakah itu berbicara pada seseorang atau melakukan sesuatu atau pergi ke suatu tempat, dan jika Anda seharusnya memahami apa yang Anda lakukan dengan cara yang positif dengan kerangka batin yang berguna, tindakan-tindakan itu akan menghasilkan karma dalam diri Anda yang merupakan penyebab terjadinya akibat positif, kebahagiaan. Dengan demikian Anda akan menciptakan karma bajik yang akan menghasilkan kebahagiaan.

Dengan cara yang sama jika Anda melakukan aktivitas-aktivitas dengan pikiran-pikiran buruk atau tingkah laku yang buruk, apakah itu aktivitas fisik, verbal maupun mental, melalui pengaruh dari pikiran-pikiran non-bajik itu Anda menghasilkan karma buruk fisik, verbal, atau mental. Karma-karma semacam itu hanya akan membahayakan Anda, dalam arti mereka akan membawa pada akibat yang buruk, akibat yang akan merugikan Anda. Ketika karma negatif Anda dihasilkan dengan cara ini dengan pikiran buruk yang sangat kuat, akibat seperti apakah yang akan dihasilkannya? Jika karma tersebut sangat kuat, akibatnya juga akan sangat kuat. Anda mungkin mengalami sakit yang sangat serius misalnya, atau Anda mungkin merasa sakit dan tidak nyaman secara fisik atau Anda mungkin menemukan diri Anda dalam keadaan khawatir yang sangat mendalam atau menjadi sangat terganggu secara

**Suluh Jalan Menuju Tanah Permata***Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra*

mental. Jika karma tersebut tidak sedemikian kuat seperti itu, maka mungkin karma itu menghasilkan sesuatu sesederhana seperti sakit kepala atau nyeri pada tubuh Anda seperti pada lutut Anda atau pada punggung Anda dan sebagainya; atau suatu perasaan cemas atau khawatir yang tingkatnya lebih ringan, atau hanya semacam perasaan kosong, atau semacam rasa tidak enak tanpa bisa menunjukkan apa yang membuat Anda merasa tidak nyaman seperti ini. Semua ini adalah contoh-contoh akibat dari karma negatif kita. Terkadang Anda merasa seperti berada dalam kehampaan, sejenis perasaan ketidakpuasan yang mendasar. Bahkan itu juga adalah akibat dari karma yang Anda hasilkan dibawah pengaruh cara berpikir yang salah dan tingkah laku buruk dan sebagainya. Dalam Risalah Agung Tahapan Jalan menuju Pencerahan karya Je Rinpoche, atau yang kita sebut Lamrim Besar, beliau mengatakan bahkan bentuk penyakit yang sangat halus yang kadang-kadang kita alami adalah akibat dari karma negatif kita. Je Tsongkapa menjelaskan bahwa bahkan tingkat penderitaan yang sangat ringan atau sangat halus itu adalah akibat dari karma negatif.

Tujuan dari berkumpulnya kita di sini dalam mendengarkan Dharma adalah untuk berlatih mengurangi segala macam cara berpikir yang negatif dan sikap-sikap yang merugikan yang akan membawa akibat-akibat ini pada diri Anda. Sejalan dengan hal itu, tujuan Anda di sini adalah juga untuk memperkuat cara berpikir Anda yang baik dan jenis-jenis pikiran yang Anda miliki yang akan bermanfaat bagi Anda dan orang lain. Alasan yang sangat mendukung bagi Anda untuk mengupayakan semua ini adalah kenyataan bahwa Anda ingin bahagia dan Anda tidak ingin menderita. Perlunya mendorong diri Anda untuk berusaha dalam cara ini adalah untuk memenuhi aspirasi mendasar ini, yang tidak hanya berlaku bagi umat Buddhis, tetapi juga bagi orang-orang dengan keyakinan lain demikian juga untuk mereka yang tidak mempunyai latihan spiritual sama sekali. Siapapun Anda, apapun pekerjaan Anda, penting sekali untuk berusaha memenuhi aspirasi mendasar ini.

Sebagai seseorang dengan batin yang berpikir, kita perlu melakukan sesuatu terhadap sebab-sebab kebahagiaan dan penderitaan ini. Hal ini tidak berlaku bagi benda-benda mati seperti meja dan sebagainya yang tidak mempunyai batin. Bagi mereka tidak ada pertanyaan mengenai penderitaan atau rasa sakit ataupun kebahagiaan. Di sisi lain, setiap makhluk hidup yang mempunyai batin perlu melakukan sesuatu terhadap sebab-sebab penderitaan dan kebahagiaan di dalam dirinya.



Mengenai masalah-masalah yang Anda hadapi sekarang apakah itu masalah fisik atau mental, ini adalah akibat-akibat dari karma-karma yang telah Anda hasilkan di masa lampau melalui pengaruh dari kilesa-kilesa Anda, faktor-faktor mental yang mengganggu dalam diri Anda. Tidak banyak yang bisa Anda lakukan mengenai hal itu jika Anda telah berada dalam proses mengalami akibat tersebut. Tetapi Anda mempunyai segala kemungkinan untuk melakukan sesuatu terhadap masa depan Anda. Oleh karena itu Anda perlu berusaha untuk memastikan bahwa Anda tidak membawa serta sebab-sebab ketidakbahagiaan atau kesengsaraan ke masa yang akan datang. Di sisi lain, Anda seharusnya berusaha membawa serta sebab-sebab dan kondisi-kondisi untuk kebahagiaan Anda yang akan datang.

Sekarang ini Anda dalam proses mengalami akibat-akibat dari apa yang telah Anda lakukan di masa lampau. Jika Anda merasakan beberapa macam penderitaan fisik atau mental, maka itu adalah konsekuensi dari karma negatif yang telah Anda hasilkan di masa lampau. Anda mengalami akibat-akibat semacam itu sekarang karena sebab-sebab dan kondisi-kondisinya telah berkumpul bersama-sama bagi karma-karma itu untuk matang dan menghasilkan akibat-akibatnya.

Akan tetapi, Anda mempunyai pasokan karma lain yang tiada habisnya dalam diri Anda sekarang ini, baik dan buruk, yang belum matang dan oleh karena itu Anda berpotensi mengalami akibat-akibatnya. Tetapi karena kondisi-kondisi mereka belum berkumpul bersama-sama untuk menghasilkan akibat-akibat itu, Anda masih dapat melakukan sesuatu pada mereka. Penting sekali untuk menyadari hal ini karena itu berarti Anda mempunyai semua kemungkinan matangnya karma-karma buruk Anda dan Anda harus memastikan dengan cara apapun bahwa kondisi-kondisi bagi matangnya karma-karma buruk Anda tidak berkumpul bersama-sama.

Jika Anda hari ini hadir untuk mendengarkan Dharma tujuannya adalah untuk mempelajari bagaimana menjalankan semua ini yaitu mencegah karma buruk Anda matang dan memastikan bahwa karma baik Anda terlindungi dan diperkuat. Tetapi, tidak cukup dengan hanya belajar bagaimana melakukan hal ini; Anda juga harus menggunakan apa yang telah Anda pelajari. Anda perlu menerapkan metode-metode yang telah Anda pelajari mengenai semua ini. Kenyataannya mereka harus terjadi dalam batin Anda sendiri. Hanya mendengarkan Dharma itu sendiri memang bermanfaat, tetapi manfaatnya terbatas. Manfaat



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

yang sesungguhnya dari mendengarkan Dharma didapatkan ketika kita menggunakan dan menerapkan apa yang kita dengar. Untuk mendapatkan manfaat terbesar dari mendengarkan Dharma penting untuk mendengarkan dengan cara yang benar, dimulai dengan sebuah motivasi yang baik.

Kebanyakan dari Anda telah mendengarkan Dharma sebelumnya dan Anda mengetahui apa yang dimaksud dengan mendengarkan dengan sebuah motivasi yang baik. Tetapi sekali lagi, tidak cukup dengan hanya mengetahui hal ini. Anda harus melakukannya. Sekarang Anda perlu memastikan bahwa Anda telah mempunyai sebuah motivasi yang baik dalam diri Anda ketika Anda mendengarkan. Ketika Anda telah membangkitkan sebuah motivasi baik dalam diri Anda, aspek lain yang memungkinkan Anda untuk mendapatkan manfaat penuh dari mendengarkan Dharma adalah Anda harus melakukannya dengan benar, yaitu mendengarkan dengan cara yang benar.

Membangkitkan Sebuah Motivasi Baik Ketika Mendengar

Singkatnya, untuk mengingatkan Anda bagaimana sikap berpikir yang memastikan Anda mendengarkan dengan sebuah motivasi yang baik (dengan sebuah niat baik), langkah pertama adalah menyadari bahwa apa yang Anda inginkan adalah menjadi bahagia, dan Anda tidak menginginkan penderitaan dalam cara apapun sama sekali. Tetapi Anda harus melihat bahwa bukan hanya Anda saja yang menginginkan hal tersebut. Pada kenyataannya, setiap makhluk hidup mempunyai aspirasi yang persis sama dan dalam aspek itu Anda setara dengan mereka.

Kedua, Anda harus melihat bahwa segala kebaikan yang terjadi pada Anda sekarang ini, dengan kata lain, semua kebahagiaan yang Anda nikmati sekarang ini, apakah itu sekedar momen yang menyenangkan atau perasaan gembira yang mendalam, semua ini terjadi secara langsung atau tidak langsung pada Anda karena kebaikan dari orang lain. Sungguh tidak mungkin atau tidak dapat dibayangkan bila Anda mengalami segala kebaikan atau hal-hal positif tanpa kaitannya dengan yang lain. Segala kebaikan yang terjadi pada Anda dalam satu atau lain hal adalah karena orang lain. Pada kenyataannya, hal ini sangat mudah dimengerti; cukup lihat pada rumah yang Anda tempati sekarang. Jika bukan karena para tukang bangunan, arsitek dan sebagainya yang



membangun rumah yang Anda tempati tersebut, rumah itu tidak akan ada. Demikian juga dengan pakaian yang Anda kenakan dan makanan yang Anda makan dan semua hal-hal utama yang Anda gunakan dalam hidup Anda. Mereka tidak akan ada jika bukan karena orang lain. Dan demikian juga dengan pengetahuan atau pendidikan yang Anda miliki. Jika Anda menerima pendidikan, hal tersebut berasal dari seseorang, bukan terjadi dengan tiba-tiba.

Mari kita perhatikan barang yang paling mendasar yang Anda sebut milik Anda. Anda menganggap tubuh ini adalah milik Anda sendiri tetapi Anda harus melihat bahwa pada kenyataannya Anda tidak akan mempunyai sebuah tubuh jika bukan karena orang tua Anda. Jika Anda tidak dikembangkan dari bagian tertentu dari tubuh orangtua Anda maka Anda tidak akan mempunyai apa yang Anda sebut tubuh Anda. Jadi ketika Andamengingat bahwa sebenarnya makhluk hidup yang lain juga sama seperti Anda ingin bahagia dan tidak ingin menderita, dan juga kenyataan bahwa segala sesuatu yang baik yang Anda miliki sekarang, segala sesuatu yang Anda nikmati dalam kehidupan ini, dalam satu dan lain hal, hadir di hadapan Anda melalui usaha dan kebaikan dari makhluk-makhluk hidup lainnya.

Seandainya Anda mengabaikan makhluk-makhluk hidup lainnya dan hanya mengejar kebahagiaan Anda sendiri, hal itu akan sangat egois dan tidak masuk akal. Hal tersebut tidak adil, tidak realistis, dan tidak sesuai dengan keadaan sesungguhnya sebagaimana yang kita temukan.

Terlebih lagi, sekarang ini Anda adalah manusia dan Anda juga menikmati keadaan yang sangat baik di antara bangsa manusia. Dapat dikatakan bahwa keadaan Anda adalah keadaan yang sangat istimewa dan semua ini semakin nyata ketika Anda membandingkan bentuk kehidupan pribadi Anda dengan mereka yang berada di kategori kehidupan yang lain. Terdapat tak terhingga makhluk hidup di alam semesta dan kebanyakan di antara mereka berada dalam keadaan yang jauh lebih tidak menguntungkan dibandingkan keadaan Anda. Mereka tidak mempunyai jenis keberuntungan yang Anda miliki; mereka tidak mempunyai jenis keadaan baik yang Anda nikmati sekarang ini. Lingkungan Anda sekarang memberikan Anda kemungkinan besar untuk melakukan sesuatu bukan hanya untuk kesejahteraan Anda sendiri namun untuk makhluk-makhluk hidup lainnya juga. Oleh karena itu, keadaan ini baik sekali, akan sangat positif jika sekarang Anda dapat mengatakan pada diri Anda sendiri bahwa dengan situasi yang luar biasa

**Suluh Jalan Menuju Tanah Permata**

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

menguntungkan dan potensi besar yang Anda miliki sekarang ini, Anda akan menggunakan kesempatan tersebut dengan sepenuhnya, bukan hanya untuk mengejar kebahagiaan Anda sendiri, tetapi juga untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat dan berguna untuk menolong yang lain juga. Niat semacam itu memiliki kekuatan yang besar dan berbobot.

Sebaliknya, sebuah sikap yang mementingkan diri sendiri, dimana Andahanya berkeinginan untuk mengejar kebahagiaan Anda sendiri dan memastikan bahwa Anda menghindari segala sesuatu yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman bagi diri Anda sendiri, pemikiran semacam itu sungguh sangat terbatas dan oleh karenanya kurang berbobot. Bukan berarti bahwa sikap yang mementingkan diri semacam itu benar-benar tidak diperbolehkan. Hal itu mungkin dan dapat diterima tetapi Anda harus mengakui bahwa hal itu adalah pemikiran yang lebih lemah dibandingkan yang lain.

Bagaimana kita dapat memahami batasan-batasannya? Paling sederhana adalah dengan melihat pada kenyataan bahwa Anda mempunyai pemikiran semacam ini sejak Anda telah berputar-putar dalam samsara dan cukup lihat seberapa jauh Anda telah terjermus di dalamnya. Mari kita lihat pada kehidupan ini saja. Sejak momen pertama dari kelahiran Anda dan ketika Anda masih seorang anak kecil, kemampuan Anda untuk benar-benar berpikir sangatlah terbatas, dan sejak tahun-tahun awal itu hingga sekarang, cukup hitung jumlah tahun dimana Anda telah memiliki perhatian yang hanya mementingkan kebahagiaan Anda sendiri semacam ini. Lihatlah hasilnya. Beberapa dari Anda telah memiliki pemikiran semacam ini selama enam puluh atau tujuh puluh tahun. Bagi yang lainnya lebih kurang lima puluh tahun. Dapat kita katakan yang paling sedikit mungkin selama tiga belas, empat belas atau enam belas tahun. Tetapi berapapun jumlah tahun ketika Andahanya mempersoalkan kepentingan pribadi, Anda harus melihat hasil seperti apa yang Anda dapatkan dari pemikiran semacam itu. Anda harus mengakui bahwa hasil-hasil tersebut bukanlah hasil yang baik. Hingga sekarang, Anda belum mendapatkan hasil yang hebat dari pemikiran semacam ini dan tidak ada alasan bahwa jika Anda tetap melanjutkan pemikiran semacam ini Anda akan mendapatkan hasil apapun yang lebih baik. Oleh karena itu, sungguh tidak masuk akal bila Anda terus berpikir dengan cara seperti ini.

Jika Anda ingin mendapatkan hasil yang lebih baik, Anda harus mengubah cara berpikir Anda. Anda seharusnya tidak hanya



mengkhawatirkan diri Anda sendiri dengan kesejahteraan Anda sendiri saja, tetapi memasukkan semua makhluk hidup yang tak terhingga jumlahnya dalam samsara dalam keinginan akan kebahagiaan itu dan juga berharap untuk kebahagiaan mereka. Anda harus bertekad untuk mencapai kebahagiaan mereka juga. Jika Anda melakukannya, maka Anda dapat mulai benar-benar mendapatkan hasil yang baik. Oleh karena itu, keinginan untuk kebahagiaan semua makhluk yang ada itu adalah sesuatu yang benar-benar bernilai dan berharga.

Dalam Buddhisme secara umum, dan khususnya dalam Mahayana, kita menggunakan ungkapan “semua makhluk hidup” itu berkali-kali. Kita mengucapkan kata-kata itu berulang kali, tetapi seringkali kita hanya mempunyai gagasan yang sangat kasar mengenai apa maksud dari kata-kata itu. Jika kita lihat pada kata-kata itu lebih teliti dan berusaha untuk mendapatkan gagasan yang jelas dari kata-kata itu dan artinya, maka kita juga akan mendapatkan sebuah gagasan yang lebih baik mengenai implikasi yang besar dari pemikiran-pemikiran kita yang diarahkan secara langsung kepada semua makhluk hidup. Ketika kita berbicara mengenai semua makhluk hidup, istilah “semua” merujuk pada sesuatu yang tidak terbatas atau tak terhingga. Hal ini dijelaskan oleh Sang Buddha dalam sutra-sutra.

Guru India, Arya Nagarjuna, menjelaskan lebih jauh dalam sutra-sutra untuk membantu kita memahami gagasan akan jumlah makhluk hidup yang tak terhingga di alam semesta. Dalam penjelasannya, beliau mengatakan bahwa tepat seperti partikel-partikel dari keempat elemen: tanah, udara, api, dan air dalam ruang yang tak terbatas adalah tak terhingga jumlahnya, demikian juga jumlah dari makhluk-makhluk hidup adalah tak terhingga. Karena ruang itu sendiri tiada akhir dan tak terbatas, maka jumlah atom-atom yang berada dalam ruang juga tidak terbatas dan tak terhingga jumlahnya. Dengan melihat pada keempat elemen misalnya, jika kita mengambil segenggam debu, berapa banyak atom tanah yang terkandung di dalamnya? Jumlahnya besar sekali. Atau hanya dalam secangkir air. Berapa banyak atom air yang akan Anda temukan dalam cangkir tersebut? Lagi-lagi, jumlah tersebut sangat besar. Gagasan yang sama berlaku juga bagi panas. Panas yang terpancar dari sebuah lilin saja sudah amat panas dan udara tentu saja mengandung berbagai jenis partikel atom dalam jumlah yang tak terhitung. Sehingga ketika Arya Nagarjuna sedang merujuk pada semua atom yang melengkapi alam semesta ini, apa yang ingin beliau katakan



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

adalah bahwa pada kenyataannya jumlah makhluk hidup tersebut adalah jauh lebih banyak daripada sejumlah besar partikel atau atom-atom yang tak terhitung, yang melengkapi alam semesta kita ini. Ini untuk membantu kita mendapatkan sedikit gagasan mengenai luasnya jumlah makhluk hidup yang ada.

Ketika Anda membangkitkan keinginan atau tekad tersebut, untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk hidup yang tak terhingga ini dan untuk memastikan bahwa semua makhluk hidup mencapai kebahagiaan yang pasti, energi positif atau kebajikan yang dibawa oleh pemikiran semacam itu sama besarnya dengan jumlah tersebut, jumlah makhluk hidup yang tak terhingga yang dituju secara langsung oleh niat itu. Inilah bagaimana kita dapat memahami manfaat yang besar sekali atau kekuatan dari pikiran positif kita yang diarahkan pada makhluk hidup yang tak terhingga jumlahnya ini.

Yang Agung Shantideva mengatakan dalam Menjalankan Aktivitas-aktivitas Bodhisatwa (I: Engaging in the Bodhisatva Deeds, S: Bodhicaryavattara), bahwa ketika Anda menolong seseorang dengan memberikan beberapa obat-obatan padanya seperti aspirin atau suatu obat untuk mengatasi sakit kepala, dan berkat bantuan Anda orang yang disembuhkan dari sakit kepala tersebut akan merasa berterima kasih atas pertolongan Anda. Setiap orang akan setuju bahwa suka menolong memang merupakan hal yang baik. Jika itu adalah suatu hal yang baik, apalagi yang harus dikatakan dengan keinginan untuk menolong bukan hanya satu orang makhluk hidup tetapi semua makhluk hidup yang tak terhingga jumlahnya yang ada di dalam samsara, dan keinginan serta niat untuk melihat bahwa tidak hanya sedikit penderitaan mereka yang berakhir tetapi semua penderitaan mereka yang begitu besar berakhir secara pasti. Hal tersebut merupakan sebuah keinginan untuk memastikan mereka berada dalam sebuah keadaan yang tidak hanya sekedar kebahagiaan sementara tetapi merupakan kebahagiaan yang pasti yaitu pembebasan sepenuhnya. Dengan mempertimbangkan gagasan yang melibatkan begitu banyak aspek yang tak terhingga itu – objeknya, kebahagiaan yang ingin kita berikan pada mereka, lamanya waktu dan sebagainya, Anda dapat memahami betapa besarnya kekuatan yang dibawa oleh sebuah gagasan seperti itu.

Demikianlah kekuatan dari pikiran semacam ini. Karena alasan itulah, sekarang Anda seharusnya membangkitkan pikiran semacam itu dalam diri Anda– keinginan untuk mengakhiri penderitaan semua



mahluk hidup dan untuk membimbing mereka ke keadaan kebahagiaan yang sesungguhnya. Penting sekali untuk mempunyai pikiran semacam itu, tetapi tidak cukup hanya dengan memilikinya? Dapatkah Anda mencapai hasil yang sesungguhnya? Semua itu tergantung pada apakah Anda tetap berdiam dalam keadaan Anda sekarang.

Sekarang ini, tanpa berbicara mengenai menolong semua makhluk hidup, Anda mengalami kesulitan hanya untuk menolong orang-orang yang dekat dengan Anda. Anda ingin memastikan bahwa orangtua Anda benar-benar bahagia dan Anda ingin memastikan bahwa mereka terhindar dari berbagai macam penderitaan apapun termasuk segala macam ketidaknyamanan dan sebagainya, tetapi jika Anda jujur akan hal itu, Anda akan mengakui bahwa sekarang ini Anda tidak dapat melakukannya. Anda tidak dapat mencapai hasil-hasil itu betapa besarnya pun keinginan Anda. Oleh karena itu, untuk menambahkan niat baik Anda, Anda perlu mengembangkan potensi yang lebih besar dalam diri Anda, kekuatan besar. Inilah mengapa sekarang Anda seharusnya mengatakan pada diri Anda sendiri: “ Akankah Saya dapat mengakhiri penderitaan semua makhluk hidup dan membimbing mereka semua ke suatu keadaan kebahagiaan yang sesungguhnya? Demi melakukan hal itu, sekarang Saya harus berupaya untuk menjadi seorang makhluk sempurna, seorang makhluk yang tercerahkan sempurna, seorang Buddha. Oleh karena itu, dengan tujuan ini Saya akan mendengarkan Dharma.” Sekarang renungkan hal ini selama satu atau dua menit.

Untuk memulai perenungan Anda, sekarang pikirkan air yang berada dalam gelas yang Saya miliki di meja ini. Bayangkan dalam diri Anda sendiri berapa banyak atom air yang terdapat dalam gelas ini. Bayangkan diri Anda sebagai salah satu atom air ini dan dibandingkan semua atom air lainnya, Anda hanyalah sebuah bagian sangat kecil yang terkandung dalam gelas ini. Kemudian, perluas perenungan Anda dengan membandingkan air yang berada di dalam sebuah jambangan. Sekali lagi jika Anda hanyalah sebuah atom air yang berada di dalam jambangan itu, Anda bukanlah apa-apa dibandingkan atom-atom lain dalam jumlah besar di dalam jambangan itu.

Dari sana Anda dapat memperluas lebih jauh lagi dan lagi, memikirkan lautan yang mengelilingi Malaysia. Bayangkan diri Anda sebagai salah satu atom air di lautan yang mengelilingi Malaysia dan bandingkan satu atom itu dengan jumlah atom-atom dalam lautan ini. Kemudian, bandingkan atom itu dengan atom-atom yang terdapat dalam semua



lautan yang menyelimuti planet ini, planet bumi. Kemudian Anda dapat menambahkan atom-atom air lainnya yang terdapat di sungai-sungai dan danau-danau dalam planet ini dan di awan-awan dan sebagainya. Gambarkan diri Anda sebagai salah satu atom dan semua atom lainnya mengelilingi atom tersebut dalam jumlah yang sangat besar.

Sekarang Anda berpikir bahwa makhluk-makhluk hidup di alam semesta ini (samsara) adalah setara jumlahnya dengan semua partikel atau atom air yang tak terhingga itu. Pikirkanlah bahwa upaya Anda ini berhubungan dengan semua makhluk hidup tersebut dan bukan hanya berhubungan dengan diri Anda sendiri.

Pertama-tama, Anda memahami perbedaan yang besar sekali antara hanya ingin mengakhiri penderitaan Anda sendiri dan hanya menemukan kebahagiaan Anda sendiri dibandingkan dengan kekuatan dari pikiran dan keinginan untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk hidup yang tak terhitung ini dan memastikan bahwa mereka menemukan kebahagiaan. Sekarang pikirkan hal ini dan bangkitkan niat itu di dalam diri Anda, kita hanya lakukan selama beberapa menit.

Dari pemikiran itu Anda harus mengakui bahwa tidak terdapat kemungkinan untuk mewujudkan ambisi bagi makhluk lain ini terkecuali jika Anda sendiri telah mengakhiri semua kesalahan Anda, ketidaksempurnaan Anda, dan Anda juga mengembangkan sepenuhnya semua kualitas baik Anda untuk membawa diri Anda sendiri ke sebuah keadaan yang sempurna. Jika Anda tidak melakukannya, tidak terpikirkan bahwa Anda akan mampu memenuhi ambisi ini. Dengan kata lain, jika Anda tidak mencapai kebuddhaan, Anda tidak akan pernah mampu memenuhi tujuan-tujuan tersebut sepenuhnya bagi diri Anda sendiri maupun bagi makhluk lain. Dengan motivasi itulah Anda seharusnya mendengarkan.

Bagaimana Cara Mendengarkan

Kemudian bagaimana seharusnya kita mendengarkan Dharma? Pertama-tama, jika Anda hanya mendengarkan dengan harapan untuk mendengar sesuatu yang baru dan berbeda maka hal itu tidak akan memberikan manfaat. Anda tidak akan benar-benar mendapatkan manfaat. Anda mungkin mempelajari atau mendengar hal yang baru tetapi hal itu tidak akan membuat perbedaan bagi Anda. Sebaliknya,



apa yang harus Anda lakukan ketika Anda mendengar atau menyimak adalah membandingkan apa yang dikatakan dengan diri Anda sendiri dan memeriksa cara berpikir Anda. Ketika Anda melihat bahwa hal itu berbeda dengan apa yang telah diajarkan untuk kita pikirkan, Anda harus melihat dimana letak kesalahan Anda dan kemudian berusaha untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

Setiap tahun Saya datang ke Malaysia, dan jika Anda mengharapkan setiap tahun akan mendengar sesuatu yang benar-benar baru, apakah tujuannya? Keadaannya tidaklah demikian. Tidak seperti pakaian-pakaian dalam lemari baju Anda. Anda mungkin membeli pakaian-pakaian setiap tahun dan mengenakan pakaian baru setiap tahun. Anda membuang pakaian yang tidak terpakai lagi dan mendapatkan pakaian-pakaian baru. Setiap orang melakukannya. Tetapi hal itu tidak berlaku bagi Dharma, Anda tidak dapat mengharapkan untuk mendapatkan Dharma yang baru setiap tahun. Apa yang dapat dan seharusnya Anda lakukan adalah mendengarkan dengan baik apa yang sedang dikatakan. Selalu bandingkan apa yang sedang dikatakan dengan apa yang terjadi dalam batin anda, dan melakukannya berkali-kali seraya berusaha mengubah cara berpikir Anda. Tingkatkan cara berpikir Anda sehingga ia semakin dekat dan lebih dekat lagi dengan apa yang sedang diajarkan. Jika Anda mendengarkan dengan benar, dengan kata lain, selalu membandingkan cara berpikir Anda dengan apa yang sedang dikatakan, maka apa yang akan terjadi adalah setiap kali Anda mendengarkan materi yang sama itu Anda akan mendapatkan pemahaman yang baru akan hal tersebut. Pemahaman yang Anda miliki tersebut akan meningkat. Pemahaman tersebut akan menjadi semakin mendalam dan hal ini tentunya akan sangat bermanfaat bagi Anda.

Topik untuk ceramah di akhir minggu ini adalah sedikit kata-kata nasihat yang diajarkan pada kita oleh seorang guru besar. Ajaran ini sangat ringkas dan tajam, sangat singkat. Hanya terdiri dari empat baris saja. Saya akan menjelaskan empat atau lima baris tersebut yang isinya sebagai berikut:

*Akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati,
Kunci dari praktik Dharma adalah pembelajaran yang murni,
Ukuran dari praktik Dharma adalah berpaling dari kemelekatan terhadap hidup ini,
Esensi dari praktik Dharma adalah penyatuan metode dan kebijaksanaan,
Yakinlah untuk menggunakan Dharma sebagai Dharma!*



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

Sedikit memperluas pada baris pertama, sulit sekali menerjemahkan untuk mendapatkan makna sepenuhnya dari baris pertama ini. Saya telah menerjemahkannya menjadi 'akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati.' Untuk menggambarkan apa yang dimaksud dalam baris pertama ini mari kita merujuk pada contoh yang telah Saya berikan pagi ini yaitu bahwa ketika Anda mendengarkan Dharma, landasan dari aktivitas Anda mendengarkan Dharma adalah sikap awal yang Anda miliki ketika Anda mendengar dan manfaat yang akan Anda dapatkan dari mendengar. Ini adalah satu contoh. Ketika sikap Anda terbatas (sikap yang hanya mementingkan diri sendiri), maka manfaatnya akan terbatas.

Sebaliknya, ketika sikap Anda adalah sikap yang sangat luas dan mencakup semua makhluk hidup, suatu sikap yang baik, maka tentu saja hasilnya akan besar sekali. Contoh lainnya, apakah Anda hanya melafalkan pujian kepada duapuluhsatu Tara satu kali atau beberapa kali mantra Avalokiteshvara – Om Mani Padme Hum, bobot dari tindakan yang sederhana itu akan tergantung pada kualitas dari pikiran Anda ketika Anda mengatakannya. Hanya melafalkan beberapa kata dapat membawa bobot yang besar jika pikiran di balik itu sangatlah kuat. Tentu saja, ketika tidak, pengaruhnya akan lebih sedikit.

Tolong ingat kembali motivasi yang telah berusaha kita bangkitkan beberapa waktu pagi ini, selama satu menit.





Akar Dharma

Pagi ini kita telah melihat pada bait pertama dari kata-kata nasihat ini, yang pertama: Akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati. Di sini kata Dharma yang digunakan mempunyai banyak arti. Secara umum, sebuah Dharma adalah sesuatu yang mempunyai hakikatnya sendiri dan jika sesuatu tidak mempunyai hakikatnya sendiri maka ia bukanlah Dharma. Kenyataannya, Dharma mempunyai sepuluh pengertian yang berbeda. Di sini Dharma digunakan dalam pengertian Dharma yang kita praktikkan. Secara umum, Dharma berarti apa yang mempunyai hakikatnya sendiri atau sesuatu yang memegang hakikatnya sendiri. Dalam hal Dharma yang Anda praktikkan, itu merujuk pada sesuatu yang menjaga. Akar dari kata Dharma adalah “menjaga”. Dalam hal ini, ketika Anda berbicara mengenai Dharma yang Anda praktikkan, apa yang dijaga oleh Dharma tersebut adalah Anda. Kenyataannya, Dharma menahan Anda. Menahan Anda dari apa? Menahan Anda dari penderitaan di berbagai tingkat. Praktik Dharmalah yang menahan Anda jatuh ke penderitaan di alam-alam rendah. Praktik Dharma jugalah yang pada akhirnya akan menahan dan menjaga Anda dari penderitaan-penderitaan samsara secara umum.

Jadi dengan rujukan pada apa yang ditahan dari Anda oleh Dharma, Anda dapat membicarakan tentang tiga jenis Dharma yang berbeda-beda. Misalnya, Dharma yang menahan Anda, atau, menjaga Anda dari penderitaan-penderitaan di alam-alam rendah adalah apa yang kita sebut jalan yang umum bagi makhluk-makhluk dengan kapasitas kecil. Dharma yang menahan Anda atau menjaga Anda dari penderitaan samsara secara umum adalah jalan yang dijalankan dengan makhluk-makhluk berkapasitas menengah. Dharma yang Anda praktikkan demi menahan Anda dari mengejar kedamaian pribadi atau apa yang kita sebut pembebasan pribadi dari samsara adalah jalan makhluk-makhluk agung. Inilah cara kita dapat memahami ketiga tingkatan dari jalan spiritual ini – jalan bagi makhluk-makhluk dengan kapasitas kecil, menengah dan besar.



Mengapa Kita Mempraktikkan Dharma?

Ketika kita berbicara mengenai praktik Dharma atau mempraktikkan Buddhisme, hanya terdapat tiga kemungkinan ini. Oleh karena itu semua praktik Buddhis atau praktik Dharma masuk dalam salah satu dari ketiga kategori ini. Penting sekali bahwa kita bertanya pada diri kita sendiri mengapa kita praktik Dharma?

Secara umum, jawaban bagi pertanyaan itu adalah bahwa kita mempraktikkan Dharma karena kita ingin bahagia dan kita tidak ingin menderita. Tetapi terdapat alasan atau cara lain untuk menjawab pertanyaan itu, dan mengapa kita mempraktikkan Dharma, adalah karena kita harus meninggal. Jika kita tidak harus meninggal maka tidak akan ada alasan untuk praktik spiritual. Jika kita tidak harus meninggal, jika kita tidak harus mengalami penuaan, jika kita tidak harus menderita sakit, jika kita tidak harus terlahir kembali, semua ini melalui pengaruh dari karma dan kilesa-kilesa (faktor-faktor mental pengganggu) kita, maka tidak akan terdapat alasan untuk mempraktikkan Dharma.

Seperti yang telah kita katakan, karena kita harus meninggal, karena kita harus menjadi tua dan karena kita harus sakit, dan kita juga harus terlahir kembali dan karena semua peristiwa ini menyakitkan kita dan membuat kita menderita maka kita mempraktikkan Dharma. Oleh karena itu, tujuan dari praktik Dharma kita adalah untuk menetralkan situasi-situasi ini yang merupakan sumber penderitaan bagi kita. Dengan kata lain, kita praktik Dharma demi menghindari penderitaan tak terelakkan yang terlibat dalam peristiwa-peristiwa ini.

Apakah itu berarti bahwa jika kita mempraktikkan Dharma kita tidak lagi mengalami penuaan, kita tidak lagi harus menderita sakit, kita tidak lagi harus meninggal dan terlahir kembali? Sekarang ini semua peristiwa tersebut terjadi karena pengaruh dari karma dan kilesa-kilesa kita. Tidak ada pilihan dalam persoalan ini karena peristiwa-peristiwa ini terkondisikan (tidak terjadi dengan bebas). Kita tidak memilih untuk meninggal, kita tidak memilih untuk terlahir kembali dan sebagainya, dan tidak adanya kebebasan itu menyebabkan kita menderita. Peristiwa-peristiwa ini membuat kita menderita. Dengan mempraktikkan Dharma pada akhirnya tidak akan menghentikan kita dari kematian, atau pemisahan dari tubuh jasmani kita, dan tidak akan menghentikan tubuh kita dari penuaan dan akhirnya sakit, tetapi pada akhirnya praktik itu akan mengakhiri penderitaan yang disebabkan



oleh peristiwa-peristiwa ini pada diri kita. Apakah mungkin untuk mengakhiri penuaan, sakit, kematian dan bahkan terpisah dari tubuh jasmani kita dengan praktik Dharma? Jika demikian, maka berarti semua praktisi Dharmasejati tidak pernah menjadi tua, tidak pernah sakit, tidak pernah harus terpisah dari tubuh jasmani mereka dan tentu saja kita mengetahui bahwa hal tersebut tidak terjadi.

Praktisi Dharma Dan Bukan Praktisi Dharma

Jadi, apa yang membedakan seseorang yang bukan praktisi Dharma dengan seorang praktisi Dharma sejati? Ketika seorang praktisi Dharma sejati mengalami penuaan, sakit, meninggal dan kemudian terlahir kembali, ini bukanlah pengalaman-pengalaman yang menyakitkan dan hal itu tidak menyebabkan penderitaan apapun bagi orang tersebut. Ketika orang-orang tidak benar-benar spiritual, dalam arti bahwa mereka tidak mempunyai pemahaman yang berhubungan dengan bagaimana fenomena seperti apa adanya, ketika mereka mengalami penuaan, yang mana setiap orang akan mengalaminya, mereka akan menolak kenyataan bahwa mereka semakin tua. Mereka tidak menyukainya. Mereka berpikir entah bagaimana mereka bisa mencegah diri mereka sendiri dari menjadi semakin tua dan ini sangatlah umum. Kita lihat di seluruh dunia orang-orang berjuang melawan proses penuaan mereka dan melakukan segala macam hal untuk mencegahnya atau apa yang mereka pikir dapat mencegah mereka menjadi semakin tua. Ini adalah suatu indikasi bahwa pemikiran mereka tidak sejalan dengan kenyataan, sejalan dengan bagaimana fenomena seperti apa adanya. Itu berarti bahwa pemikiran mereka bukanlah pemikiran yang spiritual.





ian dan Ketidakk

Tubuh jasmani kita tidaklah kekal, itu berarti bahwa mereka terdiri dari apa yang kita sebut keempat elemen – tanah, udara, api, dan air. Hakikat dari tubuh jasmani kita yang merupakan sebuah fenomena yang tidak kekal adalah mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Ketika tubuh kita pertama kali dihasilkan dan ketika mereka baru saja muncul, tentu saja, mereka relatif baru. Tetapi sejak tahap paling awal ketika tubuh jasmani kita terbentuk, proses perubahan itu terjadi. Seiring berjalannya waktu, tidak terelakkan lagi bahwa harus terjadi proses penuaan. Terdapat perubahan yang terus-menerus. Perubahan itu tidak terhindarkan lagi dan akan terus merosot hingga kemerosotan akhir, hidup kita berakhir, demikian juga dengan tubuh jasmani kita, akan tiba hingga suatu titik dimana mereka berhenti berfungsi. Proses kematian tersebut pada kenyataannya bukanlah sebuah proses yang mendadak, tetapi itu adalah hasil terakhir dari sebuah proses yang berkesinambungan.

Tubuh jasmani kita terdiri dari sel-sel yang muncul kemudian menghilang, dan terdapat proses perubahan terus-menerus yang terjadi di dalam tubuh kita. Anda tidak boleh membayangkan bahwa tubuh kita terbentuk dan kemudian mereka hanya tetap sama dan secara tiba-tiba dari sebuah keadaan yang stabil mereka berhenti berfungsi atau hilang begitu saja. Proses perubahan itu berkesinambungan. Perubahan ini pada beberapa tahap dalam kehidupan kita menjadi sebuah proses kemerosotan, penuaan dan pada akhirnya hasil dari proses penuaan itu adalah kematian.

Sekarang proses perubahan yang terus-menerus dari waktu ke waktu ini adalah sesuatu yang dapat diamati oleh para ilmuwan. Dulu hal tersebut tidak teramati karena mikroskop tidak tersedia tetapi mereka yang telah menerima ajaran mengetahuinya seperti itu, tetapi bagi kebanyakan orang hal tersebut tidak segera dapat diamati dan dimengerti. Namun sekarang karena pendidikan ilmiah dan



karena perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam teknik pengamatan, hal itu telah diketahui secara luas dan diterima dengan baik, bahwa kita, sebagai makhluk hidup, sedang mengalami sebuah proses perubahan yang terus-menerus. Hal itu menjadi sesuatu yang kita semua sadari secara beralasan (karena adanya bukti-bukti ilmiah).

Fenomena Majemuk Adalah Tidak Kekal

Mengapa kita mengalami perubahan terus-menerus dari waktu ke waktu ini? Tubuh jasmani kita, dengan keberadaan fisik, terus-menerus mengalami proses ini karena mereka bergantung pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi. Tubuh kita pertama kali muncul dari sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang menghasilkan mereka dan segala sesuatu yang dihasilkan dari sebab-sebab dan kondisi-kondisi mempunyai hakikat perubahan terus-menerus dari waktu ke waktu. Hal ini berlaku tidak hanya bagi tubuh jasmani kita tetapi bagi semua fenomena majemuk. Ini adalah yang pertama dari keempat segel yang diajarkan Sang Buddha. Dinyatakan bahwa semua fenomena majemuk adalah tidak kekal. Apa yang dimaksud dengan fenomena majemuk, gagasan tentang paduan itu? Itu berarti dan merujuk pada sesuatu yang dipadukan atau dihasilkan dari sebab-sebab dan kondisi-kondisi, yaitu dibuat oleh sebab-sebab dan kondisi-kondisi.

Begitu kita telah benar-benar memahami bahwa sejak kita muncul dari sebab-sebab dan kondisi-kondisi, maka tidak terelakkan lagi kita akan berubah dari waktu ke waktu dan proses perubahan sesaat itu akhirnya akan membawa pada perubahan besar yaitu kematian. Fenomena-fenomena ini terjadi ketika kita semakin tua dan akhirnya ketika kita meninggal. Kita tidak akan terkejut jika kita mengetahui bahwa demikianlah hakikat kita dan kita akan dapat menerima bahwa itu adalah sesuatu yang tidak terhindarkan dan sebagai sebuah akibat, yang menyebabkan kita lebih tidak menderita daripada kita menolak gagasan itu dan melawannya. Meskipun kita belum menjadi arya, dengan kata lain, kita belum benar-benar mempunyai pemahaman langsung akan hal ini, tetapi jika kita mempunyai pemahaman awal mengenai kenyataan ini, maka kita akan mampu mengurangi penderitaan yang biasanya disebabkan oleh proses ini pada kita. Kita akan dapat sangat mengurangnya.



Sikap yang mencengkeram pada kekekalan

Tanpa perlu berbicara mengenai benar-benar merealisasikan jalan atau kualitas-kualitas pada jalan bagi makhluk-makhluk berkapasitas menengah atau agung, jika kita mampu benar-benar merealisasikan tahap-tahap jalan bagi makhluk-makhluk berkapasitas kecil dalam diri kita sendiri, dengan kata lain, kita mampu mempunyai sebuah pemahaman yang nyata akan bentuk ketidakkekalan yang paling kasar itu yaitu kematian, hal tersebut sudah mempunyai suatu pengaruh yang sangat positif di dalam keadaan kita, dalam arti kita lebih tidak akan menderita. Ketika kita merenung pada jalan dan sebagainya, itu adalah persoalan yang berbeda tetapi ketika kita tidak sedang memeditasikan atau merenungkan Dharma dari ajaran-ajaran pada jalan bagi makhluk-makhluk berkapasitas kecil ini misalnya, maka ketika kita hanya menjalani pola berpikir kita yang biasa, tanpa disadari atau secara alami kita akan berpikir bahwa entah bagaimana kita akan tetap hidup. Kita berpikir, secara tidak sadar tetapi secara alami, bahwa entah bagaimana kita akan tetap hidup terus dan terus dan terus, dan kita membuat rencana-rencana yang merupakan bukti dari cara berpikir alami ini. Kita membuat rencana-rencana tentang apa yang akan kita lakukan besok; apa yang akan kita lakukan minggu depan; apa yang akan kita lakukan tahun depan; apa yang akan kita lakukan ketika kita tua dan sebagainya. Semua ini adalah sebuah cara berpikir yang kita sebut sebagai sikap yang mencengkeram pada kekekalan.

Dengan kata lain, kita berpegang pada gagasan bahwa entah bagaimana kita akan tetap hidup. Kita akan hidup selamanya. Tentu saja ini bukan cara berpikir yang benar dan cara berpikir seperti itu adalah salah, kita adalah fenomena yang tidak kekal dan oleh karena itu kita tidak dapat selalu tetap seperti ini dan tidak hanya harus mengalami perubahan dari waktu ke waktu tetapi kita juga akan harus menjadi tua. Pada akhirnya kita akan harus meninggal. Tidak mungkin kita akan tetap demikian selama-lamanya. Masalah yang muncul dengan sikap mencengkeram pada kekekalan ini adalah di hari dimana kita benar-benar meninggal, hal itu akan menjadi sebuah kejutan besar karena kita tidak mengharapkannya. Hal tersebut disebabkan karena kita membayangkan entah bagaimana kita akan tetap hidup sehingga ketika hal tersebut terjadi, dia menjadi sebuah kejutan besar, sebuah



guncangan besar bagi kita.

Kita harus mahir mengamati diri kita sendiri dan mengamati cara berpikir alami kita dan jika kita melakukannya, kita akan menemukan bahwa pada kenyataannya kita mempunyai gagasan itu bagaimanapun juga di balik batin kita dimana kita akan terus hidup dan terus dan terus, dengan kata lain, kita berpegang pada gagasan akan kekekalan kita dan itu benar-benar tidak sesuai dengan kenyataan. Kenyataannya, kita ini tidak kekal dan kita sedang berubah dari waktu ke waktu.

Apa yang dihasilkan dari sikap mencengkeram pada kekekalan ini, gagasan bahwa kita akan tetap hidup selamanya ini, adalah sebuah perasaan kemelekatan pada segala sesuatu yang merupakan diri kita atau milik kita. Dengan kata lain, kita akan melekat pada tubuh jasmani kita dan pada bagaimana keadaannya sekarang dan tidak menginginkannya berubah, kita akan melekat pada harta benda kita, kita akan melekat pada lingkungan teman-teman dan relasi kita dan segala sesuatu yang kita anggap sebagai milik kita. Karena hal ini, ketika kita mendekati masa kematian dan akhirnya harus menghadapi kenyataan bahwa kita akan meninggal dan terpisah dari semua ini, gagasan terpisahkan dari mereka semua akan menyebabkan perasaan sedih yang mengerikan di dalam diri kita. Sebelum mencapai keadaan itu, jika kita sanggup, berusaha untuk memahami bahwa perpisahan ini tidak terelakkan, hal itu akan sangat membantu dalam membuat peralihan dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya berjalan lebih lancar daripada memiliki perasaan dipisahkan dari semua yang kita sayangi. Dengan harta benda dan segala sesuatu yang kita pedulikan dan kita sukai, kita tidak hanya mempunyai kesan bahwa mereka adalah milik kita sekarang tetapi juga mereka akan menjadi milik kita selamanya. Tentu saja, itu adalah kesan yang keliru. Kita tidak dapat memiliki semua ini selamanya.

Seperti yang telah kita katakan, para ilmuwan sekarang telah dapat mengamati proses perubahan dari waktu ke waktu secara ilmiah, berkat mikroskop yang lebih canggih dan sebagainya, dan ketika mereka menyingkal hasil pengamatan tersebut juga tidak akan menghindarkan mereka dari penderitaan. Mengapa demikian? Alasannya adalah mereka menganggap objek-objek pengamatan tersebut sebagai objek eksternal, dengan kata lain, mereka tidak menghubungkan apa yang mereka amati sebagai fenomena eksternal itu ke dalam diri mereka sendiri. Mereka tidak menerapkan prinsip-prinsip itu ke dalam diri



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

mereka sendiri karena mereka tidak menyadari mereka juga sedang mengalami perubahan dari waktu ke waktu dan oleh karena itu mereka tidak membuat perbedaan apapun terhadappandangannya yang mencengkeram pada kekekalan. Secara alami mereka masih memegang gagasan tersebut dimana mereka tetap akan hidup.

Sikap yang mencengkeram pada “Aku” yang keliru

Jadi, demikianlah salah satu cara berpikir kita yang benar-benar tidak sesuai dengan kenyataan tetapi masih terdapat contoh lainnya. Salah satunya adalah cara kita memandang diri kita dan apa yang kita sebut ‘kita’ atau ‘aku’. Kita berpikir, “Saya sedang melakukan ini”; “Saya menderita, Saya benar-benar tidak bahagia.”; atau “Saya marah,” atau “Saya sangat sedih,” atau “Saya sangat gembira.” Dalam contoh-contoh ini, gagasan akan “aku”, akan siapa diri kita, muncul pada kita dalam suatu cara tertentu sehubungan dengan sesuatu yang sedang terjadi di dalam batin kita, suatu pengalaman yang kita miliki dalam batin kita. Tetapi gagasan akan “aku” yang kita miliki saat itu adalah sebuah “aku” yang benar-benar berdiri sendiri, yang tidak bergantung pada sesuatu yang lain apapun, yang benar-benar bebas. Kita mempunyai kesan bahwa “aku” itu adalah sesuatu yang selalu hadir dan demikian selamanya.

Pandangan tentang “kita” atau “aku” kita demikian dapat datang pada diri kita misalnya ketika kita sedang melakukan aktivitas fisik seperti sekedar berjalan. Kita mengatakan “Saya sedang berjalan sekarang.” Dalam gagasan itu ketika “Saya sedang berjalan” di sana lagi-lagi terdapat gagasan akan “aku” tersebut. Berdasarkan pada aktivitas fisik berjalan itulah gagasan akan “aku” tersebut muncul pada diri kita.

“Aku” seperti apa yang hadir pada diri kita? Dia adalah “aku” yang mana kita merasakan bahwa sesuatu selalu hadir dan dia selalu berhubungan dengan tubuh jasmani kita. Dalam hal ini, karena aktivitas fisik dari tubuh jasmani kita itulah maka “aku” tersebut jelas tampak oleh kita.

Bagaimana “aku” itu muncul di hadapan kita? “Aku” itu muncul di hadapan kita sebagai sesuatu yang benar-benar berdiri sendiri dan selalu ada disana. Pandangan terhadap “aku” itu dalam contoh ini kembali merupakan sesuatu yang benar-benar keliru dan tidak sesuai



dengan cara “aku” itu berada. Tentu saja “aku” itu tidak hadir. “Aku” itulah yang mengalami kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. “Aku” itu memang hadir tetapi ia tentunya tidak hadir sebagaimana cara kita memandangnya. Pada kenyataannya, kita melebih-lebihkan cara bagaimana “aku” tersebut hadir, yang mana tidak sesuai dengan cara keberadaannya yang sesungguhnya. Itulah apa yang kita bayangkan sebagai “aku” dengan cara yang sungguh-sungguh keliru.

Jadi apa akibat dari pemikiran keliru, dari pandangan salah ini? Terdapat pemikiran keliru dalam bentuk lain yang berupa sebuah perasaan yang kuat tentang siapa diri kita dan sebuah perasaan kemelekatan yang sangat kuat pada diri kita sendiri juga. Kita melekat pada diri kita sendiri, kita melekat pada segala sesuatu milik kita, segala sesuatu yang ada di sisi kita dan ini tentunya membawa pada segala jenis sikap yang salah. Seperti yang telah kita katakan, ini adalah cara berpikir yang benar-benar tidak sesuai dengan kenyataan. Melalui kesalahpahaman akan bagaimana “aku” hadir inilah kita mengembangkan perasaan kemelekatan yang kuat pada diri kita sendiri dan segala sesuatu yang ada di sisi kita. Pada dasarnya, karena hal inilah maka kita berada di dalam samsara dan terus-menerus berputar di dalam samsara. Karena kita berada dalam samsara maka kita harus mengalami peristiwa-peristiwa kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian itu yang menyebabkan penderitaan pada diri kita.

Ketika kita mulai benar-benar memahami bahwa cara keberadaan yang kita cirikan pada “aku” itu pada kenyataannya adalah keliru, bahwa ia tidak hadir, bahwa “aku” tidak berdiri sendiri dan bahwa ia tidak selalu di sana, barulah kita memahami cara keberadaannya yang sesungguhnya, yang bergantung pada fenomena lain dan tidak mempunyai hakikat untuk dihasilkan oleh dirinya sendiri seperti ini. Akibatnya, kita tidak akan terlalu melekat pada diri kita sendiri dan dengan demikian kita tidak akan menghasilkan sebab-sebab bagi segala jenis karma melalui pengaruh dari kemelekatan yang merupakan karma untuk terlahir kembali dalam samsara. Pada akhirnya, kita kemudian akan benar-benar mampu membebaskan diri kita dari penderitaan samsara. Dengan meningkatkan kualitas di dalam batin kita melalui tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk-makhluk berkapasitas menengah maka kita akan mampu mencapai pemahaman yang baru saja diuraikan tadi dan mencapai hasilnya.



Sikap yang mencengkeram pada “milikku” (mementingkan diri sendiri)

Tentunya terdapat berbagai jenis pemikiran yang salah, tetapi kita hanya membicarakan yang paling penting, pemikiran yang mempunyai pengaruh paling drastis pada diri kita. Ada cara berpikir lain yang benar-benar tidak sesuai dengan kenyataan, yaitu meyakini bahwa segala sesuatu yang kita nikmati sekarang, segala harta benda kita, keadaan kita dan sebagainya yang telah kita miliki, dalam arti kita memperoleh semuanya hanya melalui upaya kita semata, terkecuali kita mengambil waktu sejenak untuk memikirkan akan hal itu dengan sungguh-sungguh. Cara berpikir yang alami atau spontan adalah membayangkan bahwa segala sesuatu yang kita miliki sekarang berasal dari diri kita sendiri, dari upaya kita semata dan sebagainya. Kita tidak sepenuhnya menyadari bahwa apa yang kita nikmati sekarang adalah juga hasil dari upaya makhluk lain. Makanan yang kita makan, rumah yang kita tempati dan sebagainya adalah hasil jerih payah makhluk lain. Kita mempunyai pakaian untuk dikenakan dan dapat beristirahat di rumah, itu adalah karena mereka dihasilkan oleh makhluk lain. Ini adalah sesuatu yang cenderung tidak kita pikirkan.

Semua itu lebih nyata lagi bila dihubungkan dengan tubuh jasmani kita. Seperti yang kita katakan sebelumnya bahwa berkat orangtua kitalah sekarang kita memiliki tubuh jasmani yang kita sebut milik kita. Kita melihatnya sebagai milik kita, bukan semata berasal dari bagian tubuh orangtua kita; kita merasa sangat memiliki tubuh jasmani kita. Nyatanya, kita telah mengesampingkan gagasan bahwa tubuh kita berasal dari bagian tubuh orangtua kita, terkecuali jika kita memikirkan hal itu sejenak, tetapi kita tidak memikirkannya. Hal tersebut merupakan pemikiran yang keliru. Pemikiran tersebut salah dan tidak sejalan dengan fenomena sesungguhnya. Kita memikirkan tubuh kita sepanjang waktu, tidak hanya dari waktu ke waktu, tetapi berkali-kali. Kita selalu memikirkan akan tubuh jasmani kita, memikirkan tentang melakukan hal ini dan hal itu pada mereka. Seberapa sering kita memikirkan bahwa berkat orangtua kitalah Saya memiliki tubuh jasmani ini? Bisa dibilang tidak sama sekali. Sekali lagi salah jika kita membayangkan tubuh jasmani yang kita miliki sekarang inihanyalah milik kita dan bukan berasal dari bagian tubuh orangtua kita. Semua ini hanyalah contoh lain dari cara berpikir yang keliru yang dalam hal ini



dapat diatasi dengan mempraktikkan jalan makhluk-makhluk agung. Sesungguhnya kita dapat melihat bahwa ketiga cara berpikir yang utama ini adalah tidak tepat, tidak realistis; dan masing-masing dari mereka itu dapat diatasi dengan mempraktikkan tahap-tahap jalan dari ketiga jenis makhluk.

Mendahulukan kepentingan makhluk lain, mengingat kebaikan mereka

Jika kita perlahan-lahan mulai dapat memahami bahwa semua hal baik yang kita nikmati sekarang adalah karena kebaikan makhluk-makhluk lain, hal itu akan membuat sebuah perbedaan besar pada kehidupan kita. Apa yang akan mengalir dari kesadaran akan kebaikan makhluk lain pada kita adalah sebuah perasaan bahwa makhluk lain justru lebih berharga dan berarti bagi kita. Hal tersebut akan membuat sebuah perubahan besar dalam diri kita karena saat ini apa yang kita rasakan paling berharga bagi kita adalah diri kita sendiri. Kita memiliki sikap mementingkan diri sendiri yang begitu kuat di dalam diri kita. Ketika kita dapat mulai menghargai makhluk lain daripada diri kita sendiri, hal itu akan mengurangi sikap cenderung menghargai diri sendiri. Secara alami hal itu juga akan mengurangi semua masalah yang datang kepada kita karena sikap kita yang cenderung mementingkan diri sendiri, karena perasaan ini membuat kita merasa kita adalah makhluk yang paling penting di dunia.

Ketika kita perlahan-lahan mampu menggantikan sikap yang cenderung mementingkan diri sendiri itu dengan sebuah sikap batin yang merasakan bahwa makhluk lain berharga, yaitu ketika kita mulai menghargai orang lain lebih daripada diri kita sendiri. Apa yang secara alami akan muncul darinya adalah kita mulai semakin mendekat pada pencapaian kebuddhaan, pada kesempurnaan. Hal tersebut merupakan akibat alami dari perasaan bahwa makhluk lain lebih berharga daripada diri kita sendiri. Sehingga pada akhirnya, berkat sikap menghargai makhluk lainlah kita akan menjadi Buddha.

Seperti yang telah kita bahas, diantara sekian banyak jenis pemikiran salah yang berbeda-beda, kita hanya menyebutkan tiga pemikiran salah yang paling penting: pertama, sikap yang mencengkeram pada kekekalan; kedua, sikap yang mencengkeram pada diri atau sang 'aku',



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

sikap yang mencengkeram pada sebuah 'aku' yang berdiri sendiri dan dihasilkan oleh dirinya sendiri dan hadir secara intrinsik; dan pemikiran salah yang ketiga adalah sikap cenderung mementingkan diri sendiri. Semuanya ini salah karena mereka tidak sesuai dengan fenomena sesungguhnya sebagaimana adanya.

Mengapa kita katakan mereka keliru, cara berpikir yang salah? Kita telah mempunyai pemikiran tanpa akhir semacam ini sejak waktu yang tak bermula, sejak kita telah berputar dalam samsara, dan jika pemikiran seperti itu benar, dan karena kita telah memiliki pemikiran yang benar, tentu saja kita tidak akan lagi berada dalam keadaan seperti sekarang ini. Tentunya kita telah berada di suatu tempat dengan keadaan yang lebih baik daripada keadaan kita sekarang. Jika pikiran semacam itu benar maka saat ini seharusnya kita telah mencapai keadaan kesempurnaan, suatu keadaan dimana kita telah mengatasi semua kesalahan kita dan secara lengkap menyempurnakan semua kualitas baik kita. Akan tetapi justru kita masih merupakan makhluk yang sangat tidak sempurna, dan kita masih harus menjalani proses-proses kelahiran, penuaan, sakit dan mati ini berikut dengan penderitaan-penderitaan yang menyertainya. Kita masih mendapati diri kita dalam kedudukan yang sangat beresiko dan membahayakan, yaitu kita menghadapi resiko jatuh ke penderitaan di alam-alam rendah setiap saat.

Anda seharusnya tidak membayangkan bahwa mempraktikkan Dharma atau Buddhisme seperti menemukan sesuatu yang tidak benar-benar berlaku atau sekedar membayangkan sesuatu menjadi tidak sebagaimana adanya. Sebaliknya, mempraktikkan Dharma berarti kebalikannya. Ketika kita mempraktikkan Dharma, kita sedang berusaha menyesuaikan pemikiran kita dengan fenomena sebagaimana adanya.

Sekarang kita mempunyai banyak jenis pemikiran salah dan secara perlahan tapi pasti melalui praktik kita, kita sedang berusaha membiasakan cara berpikir kita dan menyesuainya pada fenomena sesungguhnya sebagaimana adanya. Dengan kata lain, dapat kita katakan bahwa tujuan dari praktik Dharma kita (praktik spiritual kita) adalah untuk mengatasi masalah-masalah kita, untuk mengatasi penderitaan kita dan ini merupakan ketiga hal utama yang telah kita sebutkan sebelumnya.





Motivasi yang r Dharma kita

Apa yang membuat praktik spiritual kita menjadi efektif? Apa yang menjamin kita sukses dalam praktik spiritual kita? Seperti dikatakan dalam baris pertama, akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati, jadi tingkatan keberhasilan yang kita peroleh dari upaya kita, praktik spiritual kita, secara langsung akan proporsional dengan kualitas dari pemikiran yang mendasari di balik praktik spiritual kita – motivasi yang menjadi landasan praktik spiritual kita. Tujuan yang mendasari aktivitas-aktivitas kita akan menentukan apakah aktivitas tersebut benar-benar merupakan sebuah praktik Dharma. Seperti yang telah kita katakan, apa yang memotivasi praktik spiritual kita akan menentukan tingkatan keefektifan dari praktik tersebut dan hasil macam apa yang akan kita dapatkan dari upaya spiritual kita.

Baris pertama mengatakan akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati, sekali lagi baris ini tidak mudah untuk diterjemahkan. Sayamenerjemahkannya sebagai kebaikan hati tetapi sesungguhnya ini merujuk pada kualitas-kualitas Anda akan motivasi yang mendasari praktik Anda.

Bisa jadi terdapat tingkatan kualitas-kualitas baik atau buruk yang berbeda-beda, tetapi untuk menjadi praktik spiritual tentu saja harus terdapat suatu kebaikan dibalik tujuan Anda mempraktikkan Dharma. Dapat kita katakan yang paling minimum adalah berharap untuk mendapatkan suatu hasil yang baik dalam kehidupan yang akan datang dari tindakan bajik apapun yang Anda lakukan. Aktivitas bajik apapun yang ingin Anda praktikkan, misalnya kemurahan hati; Anda boleh memutuskan untuk memberikan sesuatu dan jika motivasi dari tindakan berdana Anda adalah untuk mencapai suatu kelahiran kembali yang baik melalui tindakan itu demi menjamin kebahagiaan dalam kehidupan Anda yang akan datang, tindakan berdana itu kemudian menjadi suatu praktik spiritual. Hal tersebut merupakan motivasi paling



minimal yang seharusnya Anda miliki untuk tindakan atau aktivitas bajik apapun agar memenuhi syarat menjadi suatu praktik spiritual. Tetapi satu-satunya cara untuk benar-benar memiliki niat itu dalam batin Anda adalah pertama-tama mengurangi kemelekatan Anda pada kehidupan ini dan pada fenomena-fenomena dalam kehidupan ini. Jika Anda sangat melekat pada kehidupan ini dan pada fenomena-fenomena yang berhubungan dengan kehidupan ini, maka hal itu tidak selaras dengan keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan Anda yang akan datang.

Motivasi-motivasi campuran

Tetapi tidak selalu mudah untuk mempunyai motivasi yang jelas semacam itu dalam tujuan Anda, misalnya sebagai hasil dari praktik kemurahan hati Anda atau apapun. Hanya untuk mencapai hasil itu saja berupa kebahagiaan-kebahagiaan dalam kehidupan Anda yang akan datang. Umumnya Anda mempunyai perasaan yang bercampur, dengan kata lain, Anda menginginkan akibat yang baik untuk kehidupan Anda yang akan datang tetapi Anda juga menginginkan sesuatu yang baik dalam kehidupan ini. Hal ini seringkali terjadi. Kita mungkin murah hati dan kita berharap akan suatu hasil yang baik dalam kehidupan yang akan datang sebagai akibat dari aktivitas tersebut, tetapi lebih seringnya kita juga berharap untuk mendapatkan akibat yang baik sebelum itu dalam kehidupan ini.

Contohnya, ketika Anda memberikan sesuatu, Anda mungkin mengatakan bahwa Anda berharap untuk mendapatkan suatu akibat yang baik dalam kehidupan Anda yang akan datang tetapi pada saat yang sama Anda berharap bahwa sekarang Anda mempunyai reputasi yang baik sebagai seorang donatur, sebagai seseorang yang sangat murah hati. Dengan kata lain, berharap bahwa orang lain akan mempunyai pendapat yang baik terhadap Anda, atau Anda mungkin berpikir lebih langsung: “Jika sekarang Saya memberikan sesuatu pada orang itu mungkin nanti mereka akan memberikan sesuatu kembali pada Saya, Saya mungkin akan mendapatkan sesuatu dari mereka nanti.” Anda mempunyai motivasi sampingan dibalik tindakan Anda berdana. Dalam hal ini, karena motivasi Anda masih terperangkap dalam pengaruh kemelekatan akan hasil seketika untuk kehidupan ini, tindakan itu



sendiri menjadi jauh kurang kuat. Motivasinya terbagi antara perhatian terhadap kehidupan ini dan kehidupan yang akan datang. Demikian pula hasilnya lebih tidak murni.

Motivasi-motivasi murni – tiga jenis

Kita sedang membicarakan tentang kualitas dari pemikiran kita atau motivasi kita. Dapat kita katakan kualitas yang paling minimum adalah mempunyai sebuah niat yang murni yang sama sekali tidak dipengaruhi oleh persoalan-persoalan menyangkut kehidupan ini. Misalnya, mempraktikkan kemurahan hati untuk satu tujuan menemukan kebahagiaan dalam kehidupan yang akan datang dapat kita katakan bahwa itu adalah kualitas yang paling minim.

Kualitas motivasi yang lebih tinggi akan bertujuan lebih jauh melampaui kebahagiaan sementara di kehidupan yang akan datang. Keinginan kita dalam hal ini adalah untuk mencapai kebahagiaan yang stabil dari pembebasan sepenuhnya. Di sini motivasinya lebih luas dan menjangkau jauh ke depan. Anda melihat jauh melampaui kebahagiaan sementara di kehidupan yang akan datang. Anda mencari kebahagiaan yang mantap akan pembebasan sepenuhnya dari samsara. Suatu tindakan berdana atau tindakan apapun yang didasari oleh niat semacam itu adalah berkali-kali lebih berkekuatan daripada motivasi yang paling minim. Tindakan itu dilakukan dengan tujuan mengatasi semua bentuk penderitaan bahkan penderitaan samsara yang paling halus. Di sini kita tidak hanya mencari pembebasan sementara tetapi kita mencari pembebasan yang pasti bahkan dari bentuk penderitaan yang paling subtil sekalipun, dan ini dilakukan untuk suatu alasan yang sangat pribadi, demi diri kita sendiri saja. Karena alasan inilah sikap atau motivasi kedua ini dikatakan jauh lebih berjangkauan luas. Tetapi motivasi tersebut tetap masih sebuah motivasi dengan kualitas rata-rata, itu bukanlah yang terbaik. Mengapa demikian? Hal tersebut disebabkan karena motivasi itu tetap menyisakan persoalan kita pribadi, tidak memikirkan orang lain tetapi hanya diri kita sendiri.

Sekarang, daripada hanya berangan-angan pada kebahagiaan kita pribadi, jika kita, dengan dasar pemahaman nyata akan keadaan kita dalam samsara, melihat ke sisi lain dari uang logam itu dan melihat bahwa apa yang harus kita lalui dalam samsara juga berlaku bagi



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

semua makhluk hidup lainnya dalam samsara, dan jika kita kemudian memutuskan untuk tidak hanya memikirkan diri kita sendiri dengan kesejahteraan kita sendiri tetapi juga memikul tanggung jawab untuk melihat bahwa semua makhluk hidup juga menemukan kebahagiaan sejati dan mampu membebaskan diri mereka sepenuhnya dari bentuk-bentuk penderitaan yang subtil sekalipun dan jika untuk tujuan itu kita berangan-angan untuk mencapai kebuddhaan, sejauh ini, itu adalah niat yang paling berjangkauan luas di antara semua niat. Tujuan itu tiada tara dibandingkan kedua motivasi pertama. Sejauh ini, hal tersebut merupakan motivasi atau niat terbaik yang mungkin ada.

Jadi di dalam contoh yang sedang kita ambil tadi yaitu tindakan bermurah hati dengan memberikan sesuatu, tindakannya sama dalam ketiga motivasi tersebut, tetapi apa yang berubah adalah sikap dibalik tujuan dari tindakan Anda bermurah hati itu. Menurut tujuannya, keluasan dari pemikiran Anda adalah yang membuat akibat yang akan Anda dapatkan dari tindakan yang sama itu berbeda secara mendasar.

Hakikat dari tindakan tersebut atau secara harafiah apa yang kita sebut inti dari tindakan itu, dalam hal ini praktik kemurahan hati, tidak akan membuat perbedaan yang besar sekali pada hasilnya. Tetapi tentu saja, memberikan sesuatu pada satu orang tidak akan sebaik memberikan sesuatu pada seratus orang. Tentunya, memang terdapat suatu tingkat perbedaan. Tetapi dalam hal ini ketika tindakan memberi itu didasari oleh motivasi pertama atau yang kedua, hasilnya hanya akan berupa, dalam motivasi pertama, kebahagiaan akan kelahiran kembali yang lebih baik; sedangkan dalam motivasi kedua, kebahagiaan yang pasti akan pembebasan dari samsara. Walaupun semua itu tidak ada apa-apanya dibandingkan kebahagiaan tertinggi dari Kebuddhaan.

Bilamana Anda memiliki motivasi yang ketiga, meskipun Anda hanya memberikan sebagian kecil saja kepada satu orang, tetapi karena niat dibalik itu memikirkan banyak makhluk hidup dalam samsara, apa yang kelihatannya seperti suatu tindakan berdana secara aktif yang kurang berarti, namun potensi yang dimilikinya tidak terbatas karena tindakan itu sendiri menjadi tidak terbatas.

Jadi inilah bagaimana kita dapat memahami baris pertama ini yaitu akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati. Hal tersebut berarti bahwa apapun yang kita lakukan, apakah itu yang memenuhi syarat sebagai suatu aktivitas Dharma atau apakah itu suatu aktivitas yang benar-benar biasa seperti bangun di pagi hari, membersihkan diri dan



mengenakan pakaian lalu menyantap sarapan pagi dan sebagainya, kualitas atau hakikat dari aktivitas-aktivitas ini akan berubah sama sekali berdasarkan niat dibalik aktivitas itu. Pada beberapa keadaan, tindakan-tindakan sederhana itu akan berubah menjadi sebab-sebab penderitaan di alam rendah, dalam keadaan lain, tindakan-tindakan itu akan menjadi sebab-sebab kita mendapatkan kebahagiaan sementara dari kelahiran kembali yang baik dalam kehidupan yang akan datang. Masih dalam keadaan-keadaan lainnya, bergantung pada motivasi dibalik mereka, tindakan-tindakan tersebut akan menjadi sebab-sebab bagi kebahagiaan yang pasti (pembebasan) dari samsara. Tentu saja yang terbaik adalah akibat yang dapat kita transformasikan melalui motivasi kita menjadi sebab-sebab Kebuddhaan.

Karena kita melakukan berbagai hal dalam hidup kita dan berupaya untuk melakukan suatu praktik spiritual, mengapa tidak mencoba dan mendapatkan hasil yang paling optimal dengan mendapatkan hasil positif yang terbaik dengan memastikan bahwa kita dimotivasi oleh niat yang terbaik. Apapun yang kita lakukan, apakah kita sedang membersihkan ruangan atau sedang mempersembahkan sebatang dupa atau beberapa bunga, tindakan-tindakan ini akan menghasilkan akibat sebagaimana semua tindakan juga demikian. Mengapa kita tidak memastikan bahwa kita mendapatkan hasil yang tertinggi dari aktivitas-aktivitas sederhana ini?

Sekarang ini kita berada di belahan bumi sebelah timur. Apa yang khas dari bagian dunia ini adalah suatu tradisi atau kebiasaan suka sekali berderma, misalnya, untuk membuat banyak persembahan kepada para Buddha dan tindakan itu sendiri adalah suatu tindakan yang baik sekali. Hal itu terutama berlaku bagi orang-orang keturunan China dikarenakan Anda sedang melakukannya juga, mengapa tidak mengoptimalkan aktivitas itu dengan memastikan bahwa niat yang Anda miliki dibalik aktivitas tersebut adalah niat yang terbaik dan niat tertinggi yang mungkin dimiliki.

Suatu Trik

Ketika kita sedang membicarakan semua ini, Anda mungkin bertanya pada diri Anda sendiri: “Apakah Saya dapat mempraktikkan kemurahan hati dengan membuat persembahan-persembahan untuk

**Suluh Jalan Menuju Tanah Permata***Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra*

memastikan bahwa Saya mendapatkan keberuntungan dalam bisnis Saya?” Itu adalah suatu hal yang mungkin, tetapi terdapat suatu trik terhadap hal itu dalam arti bahwa dengan pemikiran itu Anda bahkan dapat membuat praktik persembahan Anda menjadi suatu praktik spiritual. Sebaliknya, jika pemikiran Anda terbatas hanya melakukan itu untuk tujuan kehidupan ini saja, hal tersebut oleh karenanya tidak memenuhi syarat sebagai sebuah praktik spiritual.

Jadi, apakah triknya? Bagaimana kita memulainya? Hal yang penting adalah kita mulai dengan sebuah motivasi yang baik dan setinggi mungkin, dengan kata lain, mengambil waktu untuk berpikir, sebagaimana telah dijelaskan pagi ini, menetapkan tujuan terakhir Anda untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk hidup dan membawa mereka semua menuju suatu keadaan kebahagiaan tertinggi yang sejati. Demi tujuan tersebut Anda ingin menjadi seorang Buddha. Anda melihat kebutuhan untuk menjadi seorang Buddha.

Apa artinya menjadi seorang Buddha? Mempraktikkan kemurahan hati adalah salah satu cara untuk mencapai kebuddhaan. Tetapi untuk mempraktikkan kemurahan hati Anda juga memerlukan metode untuk mempraktikkannya dan kemudian jika Anda berpikir pada diri Anda sendiri, “Jika Saya kaya-raya, Saya akan mempunyai segala kekayaan yang bisa digunakan untuk berderma dan oleh karenanya untuk berupaya dalam merealisasikan kebuddhaan demi menolong makhluk-makhluk lain. Jadi, jika kita membuat persembahan kepada para Buddha dengan gagasan untuk menjadi kaya raya dengan tujuan terakhir mencapai kebuddhaan bagi kepentingan orang lain, itulah cara bagaimana memulainya.

Jadi dalam konteks nasihat baris pertama yang kita bicarakan di sini, ‘akar dari praktik Dharma adalah kebaikan hati’, kita mulai memahami apakah praktik spiritual atau praktik Dharma itu, dengan kata lain, apa yang dimaksud mempraktikkan Buddhisme.

Terdapat tiga tingkatan praktik yang berbeda, masing-masing memberikan kita kesempatan untuk mengatasi berbagai pemikiran salah yang berbeda-beda dan masing-masing praktik itu juga memungkinkan kita mendapatkan hasil yang berbeda-beda. Pada kenyataannya, jika Saya ingin benar-benar memperluas baris ini Saya harus menjelaskan keseluruhan tahap-tahap pada jalan bagi ketiga jenis makhluk, dan tentu saja Saya akan menghabiskan waktu berbulan-bulan untuk menjelaskannya.



Singkatnya praktik yang tersembunyi di balik penjelasan ini, ketika Anda sedang menjalankan aktivitas spiritual, yang dapat Anda lakukan adalah berusaha untuk memastikan bahwa niat yang Anda miliki dibalik aktivitas tersebut paling tidak merupakan motivasi tingkat pertama, motivasi yang terendah, dengan kata lain, apapun yang sedang Anda lakukan adalah bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan yang akan datang.

Di sisi lain, jika Anda merasa Anda mempunyai kapasitas mental atau Anda merasa sanggup, yang terbaik tentu saja berusaha membangkitkan motivasi tertinggi yaitu aspirasi pada pencerahan untuk alasan-alasan altruistik. Dengan salah satu dari ketiga motivasi manapun, melalui cara ini Anda akan mentransformasikan semua yang Anda lakukan menjadi sebuah praktik spiritual, dan memastikan bahwa segala sesuatu yang Anda lakukan menjadi suatu praktik Dharma.

Mentransformasi aktivitas sehari-hari menjadi praktik spiritual

Sekarang Anda telah mendengarkan penjelasan ini dan seperti yang telah kita katakan sebelumnya, penting untuk menggunakan dan menerapkan apa yang telah Anda dengar ke dalam praktik Anda, dengan kata lain, memastikan bahwa apapun aktivitas yang Anda lakukan dalam kehidupan Anda, alasan Anda melakukannya berdasar pada salah satu dari ketiga motivasi yang baru saja dijelaskan ini. Ini dapat diterapkan dalam aktivitas apapun yang kita lakukan: kita bisa saja membuat persembahan-persembahan; kita bisa saja menolong seseorang; kita bisa saja sedang melakukan beberapa tindakan berderma; kita bisa saja sedang menjalankan sila, dengan memastikan bahwa kita hidup sesuai dengan sila tertentu, atau kita bisa saja pergi ke sekolah untuk belajar. Hal ini juga dapat diterapkan ketika Anda akan bekerja: misalnya Anda seorang guru yang mengajar untuk alasan-alasan tertentu; atau Anda seorang dokter yang berarti memberikan pengobatan medis pada pasien-pasien Anda untuk alasan-alasan tertentu; ataupun Anda hanya bekerja di sebuah kantor, ini persis sama. Sekarang jika Anda dapat mentransformasikan apapun yang sedang Anda lakukan menjadi praktik spiritual dengan memastikan

**Suluh Jalan Menuju Tanah Permata***Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra*

bahwa apa yang memotivasi aktivitas Anda biasanya adalah salah satu dari ketiga niat ini, maka Anda akan menggunakan apa yang telah Anda dengar di sini dan kedatangan Anda di sini akan menjadi sebuah tujuan.

Intensitas motivasi dan pengaruhnya pada hasil

Cara Anda membangkitkan motivasi, dengan kata lain, tingkatan atau intensitas dalam pemikiran Anda terhadap salah satu dari ketiga motivasi ini tentu saja akan menentukan hasil yang Anda dapatkan. Jika Anda memiliki sebuah pemikiran yang tidak terlalu kuat dalam diri Anda, maka apa yang Anda lakukan dengan niat itu tentu saja akan mempunyai suatu hasil yang baik atau positif, tetapi hasil itu tidak akan sekuat bila Anda mampu membangkitkan salah satu dari ketiga niat ini dalam diri Anda dengan cara yang amat sangat kuat, dengan semangat dan antusiasme tinggi. Dalam keadaan ini, apapun yang Anda lakukan bahkan jika tindakan itu sangat sederhana, tetapi karena kekuatan dari pemikiran Anda dibalik itu, tindakan Anda akan memberikan arti yang sangat besar dan menjadi jauh lebih berkekuatan dan hasilnya akan jauh lebih besar.

Untuk menghasilkan intensitas yang lebih kuat pada motivasi atau niat Anda dibutuhkan perenungan. Jika Anda tidak membiasakan diri mengambil waktu untuk membangkitkan motivasi dengan benar, maka dalam suatu periode yang sangat singkat sulit memberikan kekuatan seperti apapun pada pemikiran Anda. Dalam hal ini, pemikiran ini akan agak bias, kasar atau tetap dibuat-buat. Di sisi lain, jika Anda dapat mengambil waktu untuk berpikir dengan benar dan melalui proses berpikir yang membawa pada hasil semacam ini, maka hal itu akan memberikan lebih banyak kekuatan pada pemikiran Anda. Tetapi, jika Anda telah memformulasikan sebuah kebiasaan untuk melatih diri Anda sendiri dalam membangkitkan motivasi dengan mengambil beberapa waktu berulang-ulang kali untuk melakukannya, maka melalui kekuatan kebiasaan Anda dapat mencapai suatu titik dimana bahkan dalam satu periode waktu yang singkat memungkinkan Anda untuk membangkitkan sebuah motivasi yang kuat. Untuk mencapai hasil ini, Anda perlu mendukung perenungan Anda dengan membaca buku-buku Dharma



dan juga dengan mendengarkan penjelasan-penjelasan Dharma seraya mengambil waktu untuk merefleksikan apa yang telah Anda dengar dan apa yang telah Anda baca pada diri Anda sendiri.

Untuk memahami hal ini, Anda harus merealisasikan bahwa apapun yang Anda lakukan, Anda lakukan hal itu untuk sebuah alasan. Itulah pemikiran dibalik apapun yang sedang Anda lakukan dan ini berlaku bagi tindakan bajik maupun buruk. Ini tidak berlaku bagi tindakan-tindakan netral, karena pikiran-pikiran netral dapat berada dalam diri kita dengan mudah. Tetapi, jika pikiran Anda adalah suatu pikiran yang membahayakan, jauh lebih mudah untuk mengubah apapun yang Anda lakukan menjadi suatu tindakan negatif, meskipun tindakan itu adalah tindakan yang netral, karena pikiran buruk yang memotivasi tindakan tersebut. Demikian juga bagi kebajikan. Anda juga dapat dengan mudah mengubah sesuatu menjadi sangat positif bahkan pada sebuah tindakan sederhana jika Anda mempunyai sebuah pikiran baik, sejenis pemikiran positif yang mendahuluinya. Hal ini berlalu dengan cepat dan mudah sekali untuk menjalani yang satu atau yang lainnya dan oleh karena itu penting untuk memastikan bahwa Anda menuju jalan yang benar.

Sekarang, jika kita ingin memastikan bahwa kita mempraktikkan Dharma dengan baik, bagaimanakah cara untuk melakukannya? Hal ini sedang dijawab dalam baris kedua dari bait nasihat tersebut yang mengatakan: “Kunci dari praktik Dharma adalah pembelajaran yang murni.” Jadi kunci untuk membuka pintu menuju praktik Dharma yang baik adalah apa yang kita sebut pembelajaran yang murni. Kembali kita mempunyai masalah penerjemahan, istilah yang diterjemahkan di sini adalah ‘belajar’. Ini adalah salah satu cara yang paling umum untuk menerjemahkan istilah ‘thoe-par’ dalam bahasa Tibet yang secara harafiah berarti mendengar, jadi Anda menerjemahkannya sebagai ‘mendengarkan’ atau ‘mempelajari’. Itu adalah cara yang paling umum untuk menerjemahkan istilah-istilah ini. Tidak ada kata dalam bahasa Inggris yang merupakan padanan kata yang tepat untuk gagasan itu dalam Buddhisme. Saya pikir bahwa kata ‘belajar’ terlalu luas karena kata itu juga mencakup gagasan perenungan pribadi. Ketika Anda sedang mempelajari sesuatu, Anda sendiri juga merenungkan topik tersebut. Dalam hal ini istilah belajar tersebut bergeser ke tingkat yang kedua dari ketiga tingkatan yaitu apa yang biasanya kita terjemahkan sebagai perenungan.



Thoe-par – mendengar, mempelajari

Apapun istilah yang kita tetapkan untuk dipakai, kita harus mengetahui bahwa istilah *thoe-par* ini merujuk pada apa yang akan kita jelaskan sekarang. Apakah artinya *thoe-par*? Secara harafiah, seperti yang kita katakan, hal tersebut berarti mendengar. Artinya langkah pertama adalah mendengar sebuah penjelasan, apakah itu mendengarkan sebuah ajaran pada Tripitaka atau pada penjelasan Dharma apapun. Tetapi sesungguhnya maknanya lebih dari itu. Jadi Anda mendengarkan sebuah penjelasan dari seorang guru atau seseorang yang sedang menjelaskan Dharma atau Anda membaca sesuatu. Cara yang manapun, seperti yang Saya katakan, tidak berarti bahwa Anda mendengarkannya untuk pertama kali. Anda bisa mendengar hal yang sama berkali-kali, tetapi untuk memenuhi syarat sebagai mendengarkan ajaran Anda harus mempelajari apa yang Anda dengarkan, dengan kata lain, Anda harus mengingatnya. Saya pikir mungkin 'belajar' adalah terjemahan yang lebih tepat, karena tidak cukup dengan hanya mendengar menggunakan telinga, maka Anda dapat memenuhi syarat sebagai 'thoe-par', Anda harus menyimpannya dalam batin Anda, secara harafiah mengingat apa yang telah Anda dengar atau baca dalam batin Anda.

Jadi 'belajar' mungkin adalah sebuah terjemahan yang lebih baik karena belajar dapat terjadi dengan berbagai cara yang berbeda. Belajar dapat terjadi dengan mendengarkan dan juga dapat terjadi dengan membaca. Ketika Anda sedang membaca kembali, itu bukanlah sekedar membaca tulisan, tetapi dalam hal ini Anda sedang berusaha mengingat dan menyimpan apa yang sedang Anda baca dalam batin Anda. Sehingga belajar berarti menjaga atau menyimpan apa yang telah Anda dengar atau baca dalam batin Anda. Misalnya, model pembelajaran jaman dahulu mengikutsertakan juga banyak hal tentang apa yang kita sebut belajar dengan mengulang-ulang, dengan kata lain, menghafal. Ketika Anda berusaha mengingat apa yang telah Anda dengar atau baca di luar kepala, ini sebenarnya dapat berarti sekedar mengingatnya atau sebenarnya mengulang kata-kata tersebut dengan suara lantang. Dengan kata lain, melafalkan apa telah Anda pelajari dengan hati. Hal itu juga adalah belajar.

Jika Anda hanya mendengar dengan telinga Anda dan tidak mengingat apa yang Anda dengar, maka itu bukanlah belajar. Itu bukan



mendengar yang dimaksud disini. Di sini, konteks kata “mendengarkan” merujuk tidak hanya pada mendengar dengan telinga Anda tetapi juga mengingat apa yang Anda dengar. Hal itu dapat dicapai dengan cara mendengarkan berulang-ulang kali dan mengingat apa yang Anda dengar dalam batin atau dengan membaca berkali-kali apa yang Anda dengar. Untuk sampai pada kemampuan mengingat apa yang telah Anda dengar atau baca dalam batin dapat dilakukan dengan mengulang dengan lantang apa yang Anda dengar atau baca. Semua ini memenuhi syarat sebagai mendengarkan dan belajar jika Anda telah mempunyai gagasan untuk menjaga atau menyimpan apa yang telah Anda dengar atau baca di dalam batin.

Hal lainnya adalah bahwa pada tahap ini tidak ada perenungan pribadi, tidak terdapat analisis ataupun upaya untuk merenungkan apa yang telah Anda pelajari. Pada tahap ini proses tersebut bergantung pada sesuatu yang lain. Hal tersebut bergantung pada orang yang sedang berbicara yang darinya Anda mendengar kata-kata atau bergantung pada buku-buku yang Anda baca tersebut.

Terdapat kriteria lain bagi pembelajaran kita untuk memenuhi syarat sebagai belajar dalam konteks belajar, merenung dan meditasi, yang mana proses pembelajaran kita dilakukan atas dasar keyakinan dalam apapun yang Anda pelajari. Dengan kata lain, di sini objek pembelajaran tersebut adalah Dharma Sang Buddha atau ajaran-ajaran Buddha. Jika Anda belajar karena Anda berpikir bahwa apa yang Anda pelajari itu baik atau bermanfaat, hal tersebut adalah yang paling minimum yang dapat kita katakan, tetapi istilah yang lebih umum adalah keyakinan atau inspirasi. Hal ini diperlukan bagi pembelajaran kita untuk memenuhi syarat sebagai pembelajaran sejati, belajar dalam konteks belajar, merenung dan meditasi. Jika Anda hanya belajar karena Anda menyukainya atau karena alasan lain yang semata-mata untuk memuaskan intelektual misalnya, maka tidak terdapat kekaguman atau keyakinan terhadap suatu hal atau hal lainnya dalam apa yang Anda pelajari, dan proses belajar seperti itu tidak memenuhi syarat sebagai belajar yang kita maksud di sini. Saya juga mengutip definisi belajar yang disampaikan oleh Arya Asanga dalam karya beliau *Tingkatan-tingkatan Bodhisattva* (I: *Bodhisattva Levels*, S: *Bodhisattva Bhumi*). Dalam karya ini, Arya Asanga menanyakan tentang apakah belajar atas dasar keyakinan dalam kata-kata Buddha? Sebuah contoh keyakinan terhadap kata-kata Buddha adalah Anda mempelajari Sutra-sutra.



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

Jika Anda mengingat kembali dalam batin Anda apa yang sedang Anda pelajari dengan mengulanginya secara lantang atau menuliskannya dengan tujuan untuk mengingatnya dalam batin Anda, maka itu adalah belajar. Proses belajar yang kita rujuk ini, sedang terjadi sekarang, saat ini. Kita sedang meluangkan waktu bersama-sama dan terdapat banyak sekali hal yang Saya bicarakan hari ini yang telah Anda dengar. Akan tetapi, jika terdapat sesuatu yang belum pernah Anda dengar sebelumnya dan dalam hal ini jika Anda mendengarnya lalu mengingat apa yang telah Anda dengar itu dalam batin Anda, maka sedang terjadi proses belajar di sini. Jika Anda hanya membiarkannya dan tidak menambahkan sebuah perenungan pribadi atau kontemplasi demi memperdalam pemahaman Anda terhadap apa yang telah dikatakan, maka ini hanyalah belajar tingkat pertama. Tingkatan belajar di sini adalah belajar dalam tahap yang pertama dari ketiga tahapan: belajar, merenung dan meditasi.

Motivasi

Pada baris kedua dalam nasihat tersebut: “kunci praktik Dharma adalah melalui pembelajaran yang murni”, istilah tersebut di sini mempunyai makna yang khusus. Hal tersebut berarti bahwa Anda belajar untuk membuat pembelajaran tersebut memenuhi syarat sebagai sebuah pintu menuju praktik Dharma yang dimotivasi oleh satu motivasi atau motivasi lainnya dari ketiga tingkatan motivasi yang telah kita rujuk.

Jika Anda pengikut ajaran Mahayana dari Sang Buddha, kedua tingkat motivasi yang pertama tidaklah cukup. Jika Anda mengikuti ajaran kendaraan agung Sang Buddha hal tersebut berarti motivasi Anda seharusnya adalah motivasi altruistik. Anda seharusnya memikirkan lebih dari sekedar kebahagiaan sementara dalam samsara, atau hanya pembebasan pribadi dari penderitaan samsara. Kenyataannya, motivasi Anda seharusnya adalah bodhicitta – aspirasi untuk mencapai pencerahan demi semuamahluk hidup. Meskipun Anda belum mempunyai realisasi dari aspirasi itu, dengan kata lain, bodhicitta spontan, jika Anda adalah seorang pengikut Mahayana, setidaknya Anda memastikan untuk menumbuhkan niat itu dalam diri Anda dengan upaya yang dibangkitkan. Dengan cara ini, ketika Anda belajar



dan mempunyai motivasi itu, pembelajaran Anda akan menjadi murni dan hal itu akan membuka pintu menuju praktik Dharma.

Mari kita lanjutkan di sini dengan contoh mempelajari istilah-istilah baru dan arti mereka. Dalam proses mendengarkan penjelasan Dharma, Anda mendengar sebuah kata dan Anda mempelajari artinya. Sebagai akibat dari pembelajaran itu terdapat suatu bentuk kebijaksanaan baru yang tumbuh dalam batin Anda. Sebelum itu, Anda tidak mempunyai pengetahuan atau kesadaran akan kata itu dan artinya. Sehingga ketika Anda mendengarnya dan mengingatnya, dengan kata lain, Anda mempelajarinya, Anda mempunyai suatu bentuk kebijaksanaan baru yang muncul dalam diri Anda. Anda telah menghasilkan suatu bentuk kebijaksanaan baru sehubungan dengan objek tersebut yang merupakan sebuah kata dan artinya. Lagi pula, Anda menghilangkan sedikit ketidaktahuan, ketidaktahuan akan istilah itu dan artinya. Kebijaksanaan itu disebut kebijaksanaan yang muncul dari belajar. Ini dapat terjadi ketika Anda mendengar suatu istilah dan pengertiannya untuk pertama kali, tetapi jika Anda mendengar sesuatu untuk kedua atau ketiga atau keempat kalinya, juga tidak masalah. Walaupun mendengarkan dan objek yang didengarkan (istilah tersebut dan artinya) bukanlah sesuatu yang baru, jika terdapat pembelajaran, dengan kata lain, jika Anda mengingat objek itu dalam batin Anda dan menyimpannya dan tidak melupakannya, masih terdapat suatu bentuk kebijaksanaan baru yang muncul dalam batin Anda setiap saat.

Untuk memberikan sebuah contoh, kita dapat menggunakan contoh yang sudah kita gunakan yaitu istilah dalam bahasa Tibet yang disebut 'thoe-par' (sekarang kita menerjemahkannya menjadi belajar). Mungkin Anda sudah mendengar penjelasan ini sebelumnya; mungkin juga Anda belum pernah mendengarnya. Jika Anda belum pernah mendengar sebelumnya dan Anda mendengarnya untuk pertama kali, dan jika Anda dapat menyimpan apa yang telah dikatakan dalam batin Anda, maka telah terdapat pembelajaran. Apa yang ditumbuhkan melalui belajar adalah suatu bentuk kebijaksanaan yang baru, suatu pemahaman baru. Itu adalah kebijaksanaan yang muncul dari belajar. Jika Anda pernah mendengar penjelasan ini sebelumnya, Anda tidak akan mendengarnya untuk pertama kali disini hari ini. Tetapi Anda akan diingatkan akan apa yang sudah Anda dengar sebelumnya. Sehingga meskipun objeknya itu sendiri bukanlah sesuatu yang baru, sehubungan dengan objek itu, hari ini Anda telah mempunyai bentuk



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

kebijaksanaan lain yang telah tumbuh dalam batin Anda. Dapat kita katakan bahwa sebuah ilustrasi mengenai kebijaksanaan yang mempunyai objeknya dalam hal ini istilah 'belajar', telah muncul. Dapat kita katakan hal tersebut merupakan suatu bentuk kebijaksanaan baru dan oleh karena itu disebut kebijaksanaan yang muncul dari belajar.

Sehingga ketika Anda mendengar kata-kata tersebut dan Anda juga mendengar artinya dan Anda mempelajari keduanya, sesungguhnya, dua bentuk kebijaksanaan telah tumbuh, satu berkaitan dengan istilah itu sendiri dan satu lagi berkaitan dengan pengertiannya. Kedua bentuk kebijaksanaan baru ini mempunyai tujuan menghilangkan dua bentuk ketidaktahuan – ketidaktahuan akan istilah tersebut dan ketidaktahuan berhubungan dengan maknanya.

Jadi jika Anda mendengarkan Dharma dengan benar, dengan kata lain, memberikan perhatian penuh pada apa yang sedang Anda dengarkan dan apa yang dikatakan, maka bahkan dalam satu sesi ajaran saja Anda dapat belajar banyak hal baru. Anda dapat mempunyai berbagai bentuk kebijaksanaan yang tumbuh dalam batin Anda, asalkan Anda mendengar dengan benar tanpa gangguan sedikitpun. Jika Anda teralihkan dengan melihat-lihat ke sekeliling dan Anda mendengar hal lain yang berbeda dan memikirkan hal lain yang berbeda, bentuk kebijaksanaan baru ini tentu saja tidak akan muncul dalam diri Anda. Sebaliknya, jika Anda menaruh perhatian penuh pada apa yang Anda dengar dan Anda mampu mempelajari segala sesuatu yang dikatakan dengan sepenuhnya, maka bahkan dalam periode satu jam yang singkat saja, Anda dapat menghasilkan banyak bentuk kebijaksanaan yang berbeda-beda dalam batin Anda.





Belajar dengan sebelum Anda praktikkannya

Ketika dikatakan kunci praktik Dharma adalah melalui pembelajaran yang murni, kita mengerti bahwa istilah 'murni' sekarang merujuk pada motivasi di balik pembelajaran Anda.

Mengapa belajar merupakan pintu atau kunci menuju praktik Dharma? Baiklah, jika Anda akan melakukan beberapa praktik spiritual dan untuk melakukannya dengan benar agar mendapatkan hasil yang Anda harapkan, Anda harus mengetahui apa yang Anda lakukan. Satu-satunya cara untuk mengetahui apa yang sedang Anda lakukan adalah dengan mempelajarinya.

Terdapat banyak tingkatan belajar yang berbeda-beda. Beberapa orang dapat mempelajari banyak dengan pengetahuan yang luas sementara orang-orang lainnya tidak akan dapat melakukannya. Terdapat berbagai alasan, tetapi hal itu tidak perlu dipersoalkan karena yang paling penting adalah apa yang Anda pelajari benar. Dengan kata lain, jika Anda belajar mengenai praktik yang ingin Anda lakukan, Anda harus mempelajarinya dengan benar dan mempunyai pemahaman yang benar akan hal itu sehingga ketika Anda benar-benar melakukan praktik Anda, Anda akan mengetahui apa yang sedang Anda lakukan. Anda akan mampu melakukannya dengan benar, jika tidak, Anda beresiko mencurahkan semua energi Anda untuk melakukan sesuatu yang salah dan tidak mendapatkan hasil seperti yang Anda harapkan. Sebagai contoh, Anda mungkin ingin mengembangkan welas asih. Untuk melakukan ini, Anda harus memeditasikan welas asih. Tetapi untuk dapat mencapai hasil itu yaitu tumbuhnya welas asih dalam diri Anda, pertama-tama Anda tentunya harus mengetahui apa itu welas asih. Anda perlu memiliki sebuah pemahaman yang benar atau kebijaksanaan mengenai topik welas asih ini. Anda harus mengetahui



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

dengan tepat apakah welas asih itu; hakikatnya, objeknya dan sebagainya. Anda juga harus mengetahui bagaimana merenungkannya, bagaimana memeditasikannya demi membangkitkan welas asih di dalam diri Anda.

Contoh lainnya, jika Anda ingin memeditasikan Buddha welas asih (I: Buddha of compassion, T: Chenrezig, S: Avalokiteshvara) dengan benar, pertama-tama Anda harus mengetahui dengan tepat bagaimana rupa beliau, perlengkapannya dan sebagainya, jika tidak, Anda tidak akan pernah bisa mendapat gambaran Avalokiteshvara yang jelas di dalam batin Anda. Inilah apa yang dimaksudkan ketika dikatakan bahwa kunci menuju praktik Dharma adalah melalui pembelajaran yang murni. Pertama-tama Anda harus mempelajari dengan benar apa yang sesungguhnya akan Anda praktikkan jika Anda ingin mendapatkan hasil yang baik. Seperti yang telah kita katakan, jika Anda ingin memeditasikan dan melatih welas asih, untuk memulainya jika Anda tidak mempunyai gagasan yang jelas dalam batin Anda mengenai apa itu welas asih, jika Anda tidak mempunyai pemahaman yang benar, kebijaksanaan yang tepat sehubungan dengan welas asih, maka ketika Anda berusaha mempraktikkannya, Anda tidak yakin bahwa Anda sesungguhnya sedang melatih welas asih. Mungkin saja Anda justru melatih sesuatu yang sama sekali berbeda.

Sekarang waktunya istirahat untuk hari ini. Sejauh ini kita telah membahas kedua baris pertama dari nasihat oleh Guntang Jampel Yang. Membicarakan sedikit mengenai program untuk besok, di pagi hari, Saya akan memberikan inisiasi Jey Tsongkhapa yang merupakan perwujudan dari tiga Buddha: Avalokiteshvara, Manjushri, dan Vajrapani. Upacara tersebut akan dimulai pukul 09.00 pagi, setelah itu jika masih ada waktu kita akan mempraktikkan enam praktik pendahuluan lagi seperti yang telah kita lakukan pagi ini. Jika tidak ada waktu, jika inisiasi ini berlangsung sampai tengah hari, maka pada sore hari jika kita melakukan enam praktik pendahuluan maka kita tidak akan mempunyai waktu lagi untuk menyelesaikan topik yang sedang Saya ajarkan mengenai nasihat ini. Dengan demikian, kita tidak akan melakukan enam praktik pendahuluan, kita akan mulai sesi sore hari dengan ajaran untuk menyelesaikan penjelasannya.

Ketika kita selesai dan Anda telah pulang ke rumah setelah ini, Anda seharusnya berusaha untuk segera meluangkan waktu untuk mengingat kembali apa yang telah dijelaskan hari ini dalam batin Anda.



Jika Anda tidak melakukannya, maka tidak akan ada pembelajaran apapun yang terjadi. Anda tidak akan dapat mengingat apapun yang telah dijelaskan. Jika Anda segera terlibat dalam segala macam percakapan dan sebagainya dan terlibat dalam aktivitas-aktivitas lain, maka Anda akan melupakan apa yang telah dikatakan. Seperti yang telah kita katakan, Anda tidak akan belajar apapun. Jadi, setidaknya usahakan untuk meluangkan sedikit waktu begitu Anda pulang ke rumah untuk mengingat kembali apa yang telah dikatakan di sini.

Kita telah menghabiskan waktu bersama-sama disini hari ini untuk mendengarkan Dharma dengan sebuah motivasi yang baik dan mendengarkan dengan kerangka batin seperti ini telah memungkinkan kita untuk menghasilkan karma baik atau kebajikan dalam diri kita. Penting sebelum kita beristirahat, kita meluangkan beberapa menit untuk mendedikasikan kebajikan ini. Untuk melakukannya, setelah ini kita juga akan mengucapkan doa dedikasi setelah persembahan mandala singkat, tetapi, pertama-tama sekali, sekarang kita seharusnya berpikir ke dalam diri kita sendiri, jika kita Buddhis, kita seharusnya berdoa bahwa dengan kekuatan dari karma baik yang telah kita bangkitkan hari ini semoga kita secepatnya mampu mencapai Kebuddhaan agar mampu lebih baik lagi melayani makhluk-makhluk lain. Jika kita bukan pengikut Buddhis, maka kita seharusnya tetap mendedikasikan kebajikan tersebut dengan membuat harapan semoga kebajikan ini dapat membantu kita untuk menjadi orang yang lebih baik lagi demi menolong orang lain dengan lebih baik.

Kemuliaan kelahiran kita kembali adalah bagaikan sebuah kapal besar

Seperti dikatakan oleh guru agung India, Yang Mulia Shantideva, basis kehidupan ini, kelahiran kembali yang Anda miliki ini adalah bagaikan sebuah kapal yang dapat memungkinkan Anda menyeberangi lautan penderitaan samsara. Kapal semacam ini sulit sekali didapatkan dan oleh karenanya, Anda seharusnya memanfaatkannya, ketimbang berdiam dalam lelap ketidaktahuan. Dalam bait ini, Yang Mulia Shantideva sedang mengumpamakan kelahiran kembali kita sekarang beserta kebebasan dan keberuntungannya bagaikan sebuah kapal besar yang memungkinkan kita untuk menyeberangi lautan penderitaan



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

samsara dan pergi menuju sisi lainnya. Kehidupan seperti ini sulit untuk diperoleh.

Kehidupan dengan semua kondisi yang menguntungkan seperti ini sulit sekali untuk diperoleh. Oleh karena itu penting sekali bila Anda seharusnya memanfaatkannya ketika Anda memilikinya ketimbang berdiam diri dalam lelap ketidaktahuan, itu berarti menanggalkan faktor-faktor seperti gangguan, tidur, kemalasan, dan sebagainya.

Kelahiran kembali yang kita miliki sekarang ini bukanlah sesuatu yang sering kita pikirkan. Sesungguhnya, kelahiran ini begitu berharga dan sangat bernilai. Mengapa kelahiran ini begitu berharga? karena kelahiran kembali yang kita miliki ini dapat dibandingkan dengan sebuah kapal besar yang memungkinkan kita untuk pertama-tama, menyeberangi penderitaan samsara di alam-alam rendah. Dengan kata lain, berpijak pada kelahiran kembali sekarang ini kita dapat memastikan bahwa kita menghindari dari keharusan untuk mengalami penderitaan-penderitaan di alam-alam rendah. Kita dapat menghindari agar tidak terjatuh pada kelahiran kembali semacam itu.

Jika kita mempunyai keberanian dan kekuatan batin yang lebih besar, lebih disiplin, kita dapat melakukan lebih banyak lagi daripada itu. Sesungguhnya kita dapat menyeberangi lautan penderitaan samsara. Kita dapat sepenuhnya membebaskan diri kita dari samsara seperti yang telah diuraikan kemarin. Kita dapat memastikan bahwa kita tidak akan pernah lagi harus mengalami bentuk penderitaan samsara apapun dengan mencapai pembebasan dari samsara.

Jika kita mempunyai keberanian lebih besar lagi, tekad yang lebih kuat lagi dan jika pemikiran kita bahkan lebih luas, lebih berjangkauan daripada yang sebelumnya, maka kita dapat melihat bahwa kita tidak hanya dapat membebaskan satu makhluk saja dari penderitaan samsara tetapi kita mempunyai cara untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan samsara dan memastikan bahwa mereka menemukan kebahagiaan tertinggi. Dari tiga sudut pandang inilah kita dapat memahami pentingnya dan besarnya nilai dari kehidupan kita sekarang.

Terlebih lagi, dengan kelahiran kembali kita sekarang ini saja, jika kita melakukan apa yang perlu dilakukan, dalam waktu yang sangat singkat, bahkan hanya satu saat, kita dapat berhasil memurnikan diri kita dari karma-karma buruk atau penghalang-penghalang yang sangat-sangat banyak. Lagi pula, dalam waktu yang sangat singkat, kita juga dapat mengumpulkan suatu karma baik, kebajikan yang sangat banyak.



Tinjauan kembali

Bagaimana kita mencapainya? Hanya dengan cara yang telah dijelaskan kemarin, jika kita mengalihkan cara berpikir kita pada orang lain dan memperluasnya hingga mencakup, melingkupi semua makhluk hidup dalam samsara yang jumlahnya tak terhingga, dan pada akhirnya demi merekalah kita berjuang untuk mengakui kesalahan-kesalahan kita, dengan niat semacam itu, dalam waktu yang sangat singkat kita akan mampu memurnikan diri kita dari banyak kesalahan. Dengan cara yang sama, jika kita melibatkan semua makhluk hidup dalam cara berpikir kita dan jika demi merekalah kita berupaya untuk menghasilkan kebajikan, dalam waktu yang sangat singkat kita dapat mengumpulkan suatu pasokan kebajikan yang sangat banyak. Ketika Anda mendengar hal ini, mungkin Anda berpikir: “Baiklah, tidak perlu berjuang dan mengupayakan banyak hal, kita dapat melakukan hal-hal besar dalam waktu yang sangat singkat dan mencapai hasil-hasil yang memuaskan.” Tetapi permasalahannya adalah kita masih belum mengendalikan batin kita. Kita tidak mempunyai kendali atas batin kita. Akibatnya, meskipun melakukan kebajikan dengan niat terbaik kita mampu menghasilkan banyak sekali karma baik di dalam diri kita, masalahnya adalah setelahnya saat kita kehilangan kendali atas pemikiran-pemikiran kita dan ketidakbajikan muncul dalam batin kita dan hal tersebut menetralsisir kebajikan yang baru saja kita kumpulkan. Kita terus-menerus seperti ini, mengumpulkan, menghancurkan, mengumpulkan dan menghancurkan.

Kita sedikit menyerupai pengusaha-pengusaha yang sangat mahir dalam menghasilkan banyak uang dan pada saat yang sama kita menghabiskan semuanya; kita adalah pemboros, kita tidak menabungkeuntungan yang telah kita hasilkan. Sehingga pada akhirnya, tidak tersisa banyak pada kita. Dengan kata lain, jika kita terus membiarkan batin kita mengendalikan kita, bukannya justru sebaliknya memegang kendali atas batin kita sendiri, maka kita akan tetap seperti apa yang kita miliki di masa lampau, kita tidak akan kemana-mana, dan inilah mengapa yang pertama dan terpenting kita harus mampu mengendalikan diri kita sendiri.

Sekarang, tentu terdapat banyak kemungkinan dan banyak petunjuk yang dapat digunakan sebagai cara untuk mengendalikan batin kita. Tetapi bagi kita Tahap-tahap Jalan bagi Ketiga Jenis Makhluk,

**Suluh Jalan Menuju Tanah Permata***Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra*

atau, Lamrim, sejauh ini adalah yang terbaik. Untuk merealisasikan kualitas-kualitas yang ditunjukkan dalam tahap-tahap jalan tersebut di dalam diri kita akan membutuhkan sedikit waktu. Anda tidak boleh membayangkan bahwa kualitas-kualitas itu adalah sesuatu yang dapat dicapai dengan segera.

Langkah pertama adalah mempelajarinya, 'belajar' dalam pengertian seperti yang dijelaskan kemarin. Berdasarkan pembelajaran pada Lamrim, tahap-tahap jalan, kita kemudian akan mencapai kualitas-kualitas yang muncul dari belajar atau kebijaksanaan yang muncul dari belajar. Tetapi hal itu saja tidaklah cukup. Kita seharusnya tidak merasa berpuas diri dengan hal itu.

Sebagaimana yang Anda ingat, telah dijelaskan terdapat suatu tingkat dimana pembelajaran kita atau pemikiran kita masih tergantung pada orang lain, baik pada instruksi-instruksi yang kita dengar dari seorang guru atau guru-guru itu sendiri atau dari bacaan yang kita baca. Tingkat penguasaan ini tidak cukup bagi kita untuk mengendalikan pikiran kita, kita harus melampauinya.

Kemudian kita harus merenungkan apa yang telah kita pelajari dan merenungkannya berulang-ulang. Perenungan yang berulang kali ini pada akhirnya akan memungkinkan Anda untuk mencapai suatu realisasi, atau, hal itu akan memungkinkan Anda untuk menegaskan topik yang sedang Anda renungkan. Penegasan ini adalah apa yang kita sebut sebagai sebuah realisasi, yaitu suatu tingkat pemahaman atau pencapaian yang jauh lebih kokoh. Ini adalah sesuatu yang lebih stabil dan begitu Anda mencapai tingkat ini, Anda akan berhenti menghabiskan semua uang yang Anda miliki, dikatakan demikian. Dengan kata lain, Anda mulai mengendalikan batin Anda dan Anda mampu menjaga sedikit kebaikan yang telah Anda bangkitkan dalam diri Anda.

Kualitas-kualitas yang muncul dari belajar sebenarnya masih sangat rapuh; mereka akan mudah sekali lepas dari ingatan. Namun sekali Anda meneruskan upaya Anda dan mencapai tingkat dimana kualitas-kualitas yang muncul kali ini dari perenungan atau kontemplasi, maka kualitas-kualitas yang Anda capai akan jauh lebih stabil. Tentu saja, mereka masih tetap dapat merosot atau melemah tetapi mereka jauh lebih tidak rapuh dibandingkan tingkat pertama.

Sebagai contoh, kita dapat mendengar tentang welas asih agung (I: great compassion; S: maha karuna) dari guru kita dan berkat



penjelasan ini kita dapat belajar dengan tepat seperti apa welas asih agung itu. Kita juga dapat membuat upaya untuk membangkitkan sesuatu semacam welas asih agung itu dalam diri kita. Tetapi welas asih agung semacam itu walaupun ia hadir, pertama-tama akan menjadi kualitas yang muncul dari belajar dan dia benar-benar rapuh. Saat pertama kali ketika hal tersebut dijelaskan pada kita atau kita sedang membaca tentang itu, kita mungkin, melalui apa yang kita dengar atau baca, mampu membangkitkan sesuatu dalam diri kita yang menyerupai welas asih agung. Tetapi begitu kita meletakkan buku kita atau begitu kita memikirkan sesuatu yang lain atau ketika ceramah tersebut telah usai, maka kualitas tersebut hilang. Untuk dapat menghidupkannya kembali, kita harus memulai segala sesuatunya dari awal lagi baik dengan mendengarkan atau membaca, dan memikirkan semua hal tentang berbagai alasan untuk membangkitkan welas asih.





1. Bagaimana menghasilkan realisasi spiritual

Jika Anda belum mencapai realisasi pada tingkatan kualitas yang muncul dari belajar tetapi berkali-kali berusaha merenungkan hal tersebut berulang-ulang hingga Anda mampu membangkitkan welas asih dalam diri Anda, secara perlahan batin Anda akan terbiasa dengan pemikiran seperti ini. Dalam hal ini, perasaan seperti ini, perlahan tapi pasti akan menjadi semakin kuat dan kuat hingga mencapai suatu keadaan dimana berkat perenungan Anda yang berulang-ulang, hal tersebut menjadi sesuatu yang akan muncul dalam diri Anda begitu Anda melihat atau memikirkan atau mendengar suatu makhluk menderita tanpa harus melalui seluruh proses perenungan. Dalam keadaan seperti ini, perasaan welas asih agung akan muncul secara alami dalam diri Anda. Ketika Anda mencapai tingkatan itu, hal tersebut adalah suatu pertanda bahwa Anda telah mencapai suatu kualitas yang muncul dari perenungan atau kontemplasi. Ini adalah tingkat yang paling pertama atau tahap paling awal dari realisasi atau pencapaian spiritual.

Sebelum Anda mencapai tingkatan dalam kualitas ini, dalam hal ini welas asih yang muncul dari perenungan, welas asih agung Anda adalah versi tiruan. Jika Anda ingin membicarakannya, hal itu seperti sebuah duplikat dari suatu benda yang nyata. Ia tidak asli. Ia adalah sesuatu yang dibuat-buat. Anda mempunyai semacam welas asih yang dibuat-buat atau tiruan. Ketika welas asih agung itu telah menjadi sebuah kualitas yang muncul dari perenungan, welas asih agung tersebut tidak lagi tiruan. Ia seperti sebuah benda yang sesungguhnya. Ia adalah welas asih agung yang asli. Inilah mengapa kita membicarakan mengenai realisasi mulai dari bagian ini hingga seterusnya.

Anda mempunyai tak terhitung banyaknya kualitas yang muncul dari belajar dalam diri Anda. Anda telah mendengarkan ajaran-ajaran dan belajar banyak. Anda telah mampu belajar topik-topik ini dan Anda memilikinya dalam batin Anda. Tetapi agar kualitas-kualitas tersebut benar-benar muncul dalam batin Anda dan karena pada tahap tersebut Anda masih bergantung pada sesuatu di luar diri Anda, Anda harus



bergantung pada kegiatan mendengarkan instruksi berulang kali dari guru atau membacanya berkali-kali. Tanpa melakukannya tidak akan ada yang terjadi. Hal ini berlaku untuk segala sesuatu yang telah Anda pelajari hingga sekarang.

Resiko menjadi bosan

Anda dapat mengatakan bahwa kualitas-kualitas Anda yang muncul dari perenungan, jika mereka ada, hanya sedikit dan jarang terjadi. Jika Anda meneruskan seperti apa yang Anda miliki hingga sekarang, yaitu kualitas-kualitas yang muncul dari belajar, Anda mungkin akan kehilangan mereka, dan kemudian harus memulai sekali lagi dan berkali-kali lagi untuk menghasilkan kualitas yang muncul dari belajar ini, dan jika Anda tidak mendorong diri Anda sendiri ke tahap selanjutnya, atau, untuk merenung dan mengkontemplasikan kualitas-kualitas dalam diri Anda ini hingga Anda dapat memegangnya, maka Anda bisa menghadapi sebuah resiko besar. Resikonya adalah Anda akan menjadi bosan terhadap kualitas ini dan akan menjadi semakin sulit lagi bagi Anda untuk menghasilkan kualitas-kualitas tersebut di dalam diri Anda meskipun pada tahap belajar.

Hal tersebut terjadi ketika Anda mendengar sebuah penjelasan topik Dharma untuk pertama kalinya atau beberapa kali pertama, Anda jauh lebih mudah tersentuh dengan apa yang Anda dengar; Anda lebih bisa menerimanya dan mempunyai respon yang lebih besar atau kuat terhadap apa yang Anda dengar. Namun jika Anda tidak berusaha memulai dari sana dan memastikan bahwa kualitas-kualitas dari perenungan itu muncul dalam diri Anda, maka sesungguhnya Anda hanya mendengar lagi dan lagi. Perlahan-lahan Anda akan menemukan bahwa Anda tidak lagi begitu mudah menerima instruksi-instruksi yang Anda dengar dan bukannya tersentuh dengan apa yang Anda dengar, Anda malah acuh-tak-acuh dan reaksi Anda akan cenderung berpikir, “Oh ya! Saya mengenalinya. Saya pernah mendengar hal itu sebelumnya.” Topik ini akan tetap berada di luar diri Anda. Inilah apa yang kita maksud dengan menjadi bosan. Dalam hal ini Anda juga akan menghadapi resiko bahwa pemahaman Anda benar-benar hanya akan memuaskan intelektual dan tidak akan mempunyai pengaruh apapun dalam batin Anda sama sekali.



Purifikasi, akumulasi dan meditasi

Jadi untuk menghindari bahaya yang tidak diharapkan ini, Anda perlu merenung pada topik-topik tersebut berulang kali. Untuk merenungkannya, hal tersebut harus disertai dengan praktik akumulasi dan purifikasi. Anda memerlukan keduanya, secara bersamaan Anda juga memerlukan sebab realisasi langsung yaitu perenungan-perenungan tersebut. Tetapi perenungan-perenungan ini saja tidak akan membuat Anda mencapai hasil tersebut. Anda perlu didukung oleh praktik purifikasi kesalahan-kesalahan Anda dan praktik akumulasi meningkatkan jumlah kebajikan-kebajikan Anda. Sekalipun demikian, jika Anda hanya berusaha mengumpulkan kebajikan, tanpa memurnikan diri Anda dari kesalahan-kesalahan Anda serta tidak peduli dan terus merenungkan berbagai topik, maka hal tersebut juga tidak akan cukup. Satu praktik saja tidak akan memungkinkan Anda mencapai realisasi-realisis. Mengapa demikian? Karena apa yang kita sebut penyebab inti yaitu penyebab utamanya tidak ada. Inilah mengapa kedua praktik seperti itu diperlukan.

Semakin jelas ketika Anda melihat biografi-biografi guru-guru besar, mereka yang telah mencapai realisasi-realisis tertinggi. Bagaimana mereka melakukannya? Mereka mencurahkan energi yang sangat besar pada praktik purifikasi dan akumulasi. Bersamaan dengan itu, tentu saja mereka banyak bermeditasi. Mereka mengkombinasikan kedua praktik ini; meditasi menjadi penyebab utama bagi pencapaian realisasi spiritual dan praktik-praktik purifikasi dan akumulasi menjadi penyebab-penyebab pendukung. Tanpa menghubungkan keduanya, maka tidak mungkin untuk mendapatkan hasil-hasil yang kita dambakan. Dalam biografi mereka hal tersebut menjadi jelas sekali. Anda tidak pernah menemukan kondisi dimana para praktisi hanya melakukan satu hal dan tidak melakukan hal lainnya dan mendapatkan hasil dari praktiknya itu. Mungkin contoh yang paling populer di antara para guru Tibet adalah Jetsun Milarepa. Lihatlah semua kekuatan yang beliau curahkan pada praktik purifikasi dan akumulasi dan sepanjang waktu beliau gunakan untuk bermeditasi. Hanya berkat semua inilah beliau mampu mencapai hasil tertinggi dalam masa kehidupannya.

Contoh lain yang sangat bagus adalah pembimbing kita Guru Je Tsongkhapa atau Je Rinpoche. Beliau pergi ke suatu tempat di Tibet yang disebut Wolka. Di dalam gua di sana, beliau menghabiskan waktu



berbulan-bulan membaktikan dirinya sepenuhnya pada praktik-praktik purifikasi. Untuk persembahan mandala beliau tidak mempunyai susunan mandala yang indah seperti yang kita miliki yang terbuat dari tembaga atau perak dan sebagainya, yang beliau miliki untuk digunakan sebagai dasar persembahan mandala tersebut hanyalah sebuah batu bulat besar yang masih dapat dilihat hingga hari ini. Batu itu tidak dihancurkan. Sekarang Anda dapat melihatnya di dalam gua beliau di Wolka, sebuah batu bulat besar yang digunakan beliau untuk membuat banyak sekali persembahan mandala. Beliau menggosok dasar mandala dengan lengan bawahnya dan beliau melakukannya berkali-kali sehingga lengan bawahnya benar-benar menjadi satu luka besar karena kasarnya permukaan batu tempat beliau menggosok. Sedangkan tempat beliau melakukan banyak namaskara di dalam gua ini hanyalah sebuah lantai batu. Beliau melakukan begitu banyak namaskara hingga tempat beliau menggosok tangannya pada batu tersebut dan tempat kening beliau menyentuh batu tersebut dan sebagainya benar-benar berubah dan menjadi halus karena banyaknya namaskara tersebut. Sedangkan untuk meditasi, beliau mendedikasikan waktu bertahun-tahun untuk praktik meditasi dan tentu saja hal ini diketahui dari pelajaran-pelajaran yang sangat luas. Beliau telah menghabiskan banyak waktu pertama-tama belajar dari gurunya, kemudian beliau menghabiskan tahun demi tahun, siang dan malam, dalam meditasi. Beliau tidak seperti kita, melakukan sedikit di sini dan melakukan sedikit di sana. Beliau mendedikasikan sejumlah waktu yang panjang untuk meditasi dan sebagai hasil dari semua itu beliau menunjukkan pencapaian dari realisasi-realisasi tertinggi.

Anda mungkin tidak sanggup untuk melakukan sejauh itu untuk saat ini. Mungkin hal tersebut susah dipahami tetapi Anda seharusnya berusaha sekuat mungkin untuk merenungkan berbagai topik meditasi yang berbeda dan juga melakukan praktik purifikasi dan akumulasi bersamaan dengan itu. Hal ini tidak berarti Anda perlu melakukan sesuatu yang lain daripada apa yang biasanya Anda lakukan melalui doa-doa dan praktik-praktik, tidak berarti harus menambahkan lebih banyak pada apa yang sudah Anda lakukan tetapi Anda harus memastikan bahwa doa-doa yang Anda lakukan sekarang adalah praktik akumulasi dan purifikasi. Sesungguhnya doa-doa tersebut sudah mengandung semua yang diperlukan untuk melakukan kedua hal ini yaitu untuk memurnikan diri Anda dari kesalahan-kesalahan Anda



dan menghasilkan kebajikan. Anda harus memastikan bahwa Anda melakukan praktik-praktik Anda dengan benar untuk menjamin bahwa Anda mengumpulkan kebajikan dan memurnikan diri Anda secara efektif.

Waktu yang berkualitas

Terkecuali bagi beberapa pendatang baru di antara Anda, mungkin Anda semua di sini melakukan praktik sehari-hari, meditasi, doa-doa dan sebagainya. Tentu saja, beberapa orang meluangkan waktu melakukan hal-hal tersebut di atas lebih banyak dibandingkan yang lain, tetapi seberapa banyakpun waktu yang Anda gunakan untuk melakukan praktik sehari-hari Anda, penting untuk melakukannya bukan sekedar karena kebiasaan atau karena Anda merasa harus melakukannya. Anda seharusnya berusaha dan melakukan mereka sebaik mungkin. Meskipun waktu itu hanya duapuluh menit dalam satu hari pastikan bahwa periode waktu yang singkat duapuluh menit itu adalah waktu yang berkualitas. Dengan kata lain, dalam periode waktu yang singkat itu Anda berusaha sekuat mungkin untuk melakukan perenungan yang sejalan dengan doa Anda selengkap mungkin.

Untuk mendapatkan kualitas tersebut dalam praktik Anda, tentu saja Anda perlu mempelajari apa yang seharusnya dilakukan dengan praktik-praktik ini dan bagaimana melakukannya. Jika tidak, maka Anda akan sangat mungkin sekali melakukannya dengan cara yang kacau diikuti semacam pemikiran yang samar dalam batin Anda sehingga tidak ada yang sangat tepat dan jelas. Itulah mengapa langkah pertama yang perlu kita ambil adalah mempelajari bagaimana melakukan praktik-praktik Anda dengan benar, baru kemudian muncul secercah harapan untuk mendapatkan hasil yang baik dengan mencapai kualitas yang baik dalam praktik Anda.

Inilah mengapa Guntang Rinpoche dalam beberapa baris nasihat yang sedang Saya jelaskan, mengatakan bahwa kunci menuju praktik Dharma adalah pembelajaran yang murni. Kemudian pertanyaan selanjutnya yang dapat Anda tanyakan pada diri Anda sendiri, “Baiklah, jika belajar adalah kunci untuk membuka pintu praktik Dharma kemudian apakah ukuran dari praktik Dharma? Apa yang membuat apa yang Anda lakukan adalah suatu praktik Dharma dan bukan sesuatu



yang lain?” Beliau memberikan jawabannya pada baris berikutnya: ukuran dari praktik Dharma adalah berpaling dari kemelekatan terhadap kehidupan ini.

Jadi jika Anda bermeditasi, jika Anda belajar, apakah itu berarti Anda sedang mempraktikkan Dharma? Tidak, semua itu bergantung pada motivasi dibalik tindakan Anda. Apakah meditasi, pembelajaran atau apapun dapat menjadi praktik Dharma bergantung pada kualitas dari motivasi Anda dan hanya itu. Untuk membuat aktivitas-aktivitas Anda menjadi sebuah praktik Dharma, paling minimum motivasi Anda adalah sesuatu yang harus berhubungan dengan melepaskan kemelekatan terhadap kehidupan ini. Hal tersebut yang paling minimum. Jika Anda tidak memiliki suatu bentuk pelepasan sehubungan dengan kehidupan ini dan fenomena-fenomena di dalamnya, maka apapun yang sedang Anda lakukan tidak akan menjadi praktik Dharma. Dapat dikatakan, jika aktivitas-aktivitas Anda, apapun itu, dilakukan untuk satu tujuan menemukan suatu hasil positif yang segera dalam kehidupan ini, misalnya, demi mendapatkan suatu reputasi yang baik, atau menjadi terkenal atau hanya demi mendapatkan beberapa bentuk kesenangan sesaat, seperti kemelekatan terhadap makanan, kemelekatan terhadap pakaian, kemelekatan terhadap reputasi dan sebagainya yaitu apapun yang Anda lakukan dimotivasi oleh bentuk-bentuk kemelekatan ini, maka apapun bentuk aktivitas yang mungkin Anda lakukan, semua itu tidak akan menjadi praktik Dharma. Untuk memungkinkan kita memahami gagasan ini dengan lebih baik, kita dapat katakan bahwa apapun yang sedang kita lakukan bila dimotivasi oleh salah satu dari kedelapan angin duniawi maka aktivitas kita tidak akan menjadi suatu praktik spiritual.





an Angin

Jadi jika Anda benar-benar ingin mengetahui ukuran dari suatu aktivitas apakah merupakan praktik spiritual atau bukan, penting sekali untuk mengetahui tentang delapan angin duniawi. Seperti yang telah kita katakan sebelumnya, jika aktivitas apapun, meskipun aktivitas itu terlihat spiritual, dipengaruhi oleh salah satu dari kedelapan angin duniawi ini maka aktivitas tersebut tidak akan menjadi suatu praktik spiritual. Banyak di antara Anda yang telah mendengar penjelasan tentang angin-angin duniawi ini sebelumnya dan beberapa di antara Anda telah mendengarnya berkali-kali sebelumnya, tetapi beberapa di antara Anda walaupun telah mendengarnya, telah lupa akan hal tersebut atau tidak mempunyai suatu gagasan yang jelas dalam batin Anda akan apakah kedelapan angin duniawi itu, sehingga penting untuk mendengarkan penjelasan ini kembali.

Untuk memahami apakah kedelapan angin duniawi ini kita dapat merujuk pada sebuah surat yang ditulis oleh Yang Agung Nagarjuna pada seorang sahabat yang kebetulan adalah seorang raja (Raja Satavahana), diterjemahkan sebagai 'Decho' dalam bahasa Tibet. Beliau memulai dengan mengatakan, "Oh Pengenal Dunia," yang merupakan sebutan yang diberikan pada para raja, dan kemudian beliau menuliskan daftar kedelapan angin duniawi ini, dua yang pertama adalah 'memperoleh dan tidak memperoleh'. Ini merujuk pada pendapatan materi atau keuntungan. Ini bukanlah mendapatkan yang demikian atau tidak mendapatkan yang demikian. Ini adalah suatu angin duniawi dengan menjadi senang akan keuntungan pribadi atau tidak bahagia ketika tidak mendapatkannya. Misalnya, ketika Anda mendapat banyak keuntungan Anda terlalu gembira dan Anda tidak bahagia ketika Anda tidak mendapat banyak keuntungan. Mereka adalah angin-angin duniawi atau bukti akan angin duniawi. Tetapi kembali bahwa kita harus menjelaskan hal ini lebih lanjut karena apa yang dinyatakan secara tidak langsung di sana adalah bahwa Anda bahagia karena kemelekatan terhadap keuntungan dan Anda tidak bahagia ketika Anda kehilangan atau Anda tidak mendapatkan banyak keuntungan karena kemelekatan



Anda terhadap benda-benda materi. Itu adalah apa yang dimaksudkan di sini.

Pasangan kedua menyangkut kenyamanan fisik atau mental, semacam menjadi bahagia dengan rasa nyaman, secara harafiah bahagia dengan kenyamanan dan menjadi tidak bahagia ketika Anda tidak menikmati kenyamanan fisik atau mental semacam itu.

Pasangan ketiga menyangkut sejenis percakapan atau pembicaraan yang Anda dengar, menjadi bahagia ketika Anda mendengar ucapan yang menyenangkan dan menjadi tidak bahagia ketika mendengar ucapan atau berita yang tidak menyenangkan.

Pasangan terakhir menyangkut pujian dan kritikan, yaitu menjadi sangat gembira ketika Anda dipuji dan menjadi sangat tidak bahagia ketika Anda menjadi bahan kritikan.

Pada akhirnya tergantung pada masing-masing dari kita untuk melihat reaksi kita terhadap keadaan yang bermacam-macam ini. Jika kita bereaksi pada mereka dengan cara seperti yang baru saja dijelaskan, dan jika reaksi itu terjadi karena kemelekatan terhadap keadaan-keadaan yang baik ini atau tidak adanya keadaan-keadaan tersebut, maka segala sesuatu yang kita lakukan demi mencapai hasil-hasil seperti itu, bukanlah suatu praktik spiritual.

Menyeimbangkan sikap kita

Nagarjuna melanjutkan nasihat kepada sahabatnya, sang raja, menganjurkan beliau untuk berusaha menyeimbangkan reaksi-reaksinya terhadap semua keadaan ini. Memang reaksi kita sekarang terhadap semua keadaan ini sangat ekstrim. Misalnya, ketika kita mendapatkan banyak keuntungan kita terlalu gembira dan ketika kita kehilangan atau tidak mendapatkan banyak keuntungan kita sangat sedih. Apa yang dimaksud Nagarjuna disini adalah kita seharusnya berusaha membuat bandul tersebut tidak mengayun terlalu jauh namun sebaliknya kita seharusnya menyeimbangkan sikap-sikap kita terhadap semua keadaan ini, menyadari bahwa jika Anda mendapat banyak keuntungan itu baik, tetapi tidak perlu terlalu bergembira akan hal itu, dan juga tidak ada alasan untuk benar-benar putus asa ketika Anda tidak mendapatkan banyak keuntungan. Alangkah baiknya



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

bila kita memiliki sikap yang lebih netral terhadap hal ini, layaknya sesuatu yang berada di tengahsebagai kebalikan dari bersikap terlalu ekstrim.

Beberapa orang salah paham ketika mendengar hal ini dan mereka berpikirkahwa ini berarti Anda menjadi seperti sebuah batu dan tidak bereaksi terhadap situasi apapun sama sekali. Apa yang dikatakan oleh Nagarjuna bukanlah seperti itu. Beliau berusaha menasihati kita untuk menghindari reaksi berkelanjutan dari merasa sedih dan bahagia. Misalnya, Anda bahagia ketika menerima banyak keuntungan, namun Anda harus menjaga diri Anda dari pengaruh keadaan tersebut yang bisa memunculkan kemelekatan di dalam diri Anda. Dengan kata lain, ketika menanggapi berita baik ini Anda merasakan keinginan besar terhadap keadaan ini untuk terjadi kembali, lagi dan lagi. Anda mempunyai semacam keserakahan yang sedang muncul dalam diri Anda lagi. Anda ingin lebih dan lebih. Itulah yang harus dihindari. Di sisi lain, walaupun Anda mungkin tidak bahagia karena kehilangan banyak keuntungan atau tidak mendapat keuntungan apapun, Anda tidak membiarkan diri Anda sendiri larutdalam keadaan tersebut hinggamembangkitkan kemarahan di dalam diri Anda atau perasaan benci ataupun tidak senang yang begitu kuat dan sebagainya.

Sama halnya dengan pasangan kedua ketika Anda mengalami kenyamanan mental atau fisik. Ketika Anda merasa tubuh Anda atau batin Anda nyaman maka adalah hal yang wajar untuk merasa senang atas hal itu, tetapi kembali Anda seharusnya tidak membiarkan hal itu menyebabkan Anda merasa melekat atau mengidam-idamkannya hingga Anda mau mengejar perasaan semacam itu lagi dan lagi, untuk mengusahakan dan menghasilkannya lagi dan lagi. Pada saat yang sama, ketika Anda merasa tidak begitu nyaman, baik secara fisik ataupun mental, kembali bahwa hal tersebut adalah wajar untuk merasa tidak bahagia dengan kondisi demikian tetapi jangan biarkan diri Anda menyerah pada kemarahan, penolakan, perasaan tidak suka atau benci yang sangat kuat dan sebagainya.

Pasangan ketiga sejauh ini adalah yang paling sulit untuk dikendalikan, reaksi kita terhadap pujian dan kritikan sejauh ini adalah yang paling sulit untuk dihindari. Kita suka dipuji dan tentunya kita tidak suka dikritik.



Keuntungan dan kerugian

Mengapa kita dinasihati untuk menghindari reaksi semacam ini, misalnya terhadap keuntungan dan kerugian? Sederhana sekali karena tidak ada tujuan untuk merasa melekat pada keuntungan dan menjadi terlalu gembira ketika Anda mendapatkannya. Bukan karena dengan melekat pada kekayaan Anda, harta benda Anda, dan sebagainya serta merta Anda akan mendapatkan lebih banyak lagi. Tidak ada jaminan dengan cara demikian akan meningkatkan kesempatan Anda untuk mendapatkan keuntungan lebih banyak.

Di sisi lain, ketika Anda membiarkan keadaan-keadaan ini membangkitkan kemelekatan di dalam diri Anda, apa yang Anda dapatkan adalah dihasilkannya karma yang lebih banyak dan lebih banyak lagi untuk terlahir kembali dalam samsara. Dengan kata lain, bila Anda membiarkan diri Anda melekat pada keadaan-keadaan ini, kemelekatan tersebut akan menghasilkan karma untuk kelahiran kembali dalam samsara dalam diri Anda. Sehingga nasihatnya adalah untuk berusaha menyeimbangkan reaksi kita terhadap keadaan-keadaan ini dan menjaga agar bereaksi dengan lebih tenang terhadap mereka.

Bagaimana cara kita mencapainya? Pertama, jika kita menerima atau mendapat banyak keuntungan maka reaksi pertama kita akan merasa senang, tetapi kemudian pada titik itu Anda harus berhenti dan berpikir dan berkata pada diri Anda sendiri: “Semua ini sangatlah baik, Saya telah mendapatkan semua ini tetapi tidak perlu menjadi terlalu bergembira akan hal itu karena ini hanyalah permasalahan waktu, cepat atau lambat Saya akan kehilangan mereka. Saya akan meninggalkan mereka. Saya tidak dapat membawa semua ini ketika Saya meninggalkan kehidupan ini.”

Sebaliknya, ketika Anda kehilangan sesuatu yang Anda miliki atau Anda tidak berkesempatan mendapatkan kekayaan materi yang Anda harapkan, kembali Anda dapat mengatakan pada diri Anda sendiri, “Baiklah, Saya telah kehilangan barang ini sekarang, ia telah hilang. Tetapi kembali, itu hanyalah masalah waktu saja, bagaimanapun Saya akan meninggalkannya juga cepat atau lambat ketika Saya meninggalkan kehidupan ini. Jika Saya telah kehilangan barang itu sekarang itu bukanlah suatu kebetulan. Kehilangan ini adalah akibat dari karma yang telah Saya hasilkan sendiri di masa lampau. Tidak ada alasan



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasehat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

untuk merasa kaget atau marah akan hal itu.” Ini adalah perenungan yang paling minimal yang dapat Anda gunakan dalam keadaan-keadaan ini yang akan memberi Anda kesempatan untuk memeriksa kembali reaksi-reaksi Anda terhadap mereka.

Sementara untuk proses mendapatkan banyak kekayaan materi, ketika hal itu terjadi (setelah merasa senang tentunya Anda akan merasa bahagia dengan ini), akan sangat baik juga untuk mengingatkan diri Anda lagi mengapa hal tersebut terjadi pada Anda dan melihat bahwa kejadian tersebut bukanlah suatu kebetulan. Bukan karena Anda seorang yang spesial, tetapi karena beberapa waktu yang lampau Anda telah mempraktikkan kemurahan hati. Anda seorang yang murah hati. Praktik berdana ini telah memberi Anda kesempatan untuk menghasilkan sejenis karma tertentu yang sekarang telah matang dan memungkinkan Anda untuk menikmati kekayaan atau kemakmuran semacam ini.

Dengan cara yang sama, dalam setiap keadaan, alangkah baiknya untuk mengingatkan kembali ke dalam batin kita akan hukum sebab akibat dan hal ini akan menggoreskan sebuah sudut pandang yang benar terhadap semua peristiwa ini. Tepat seperti ketika Anda kehilangan sesuatu atau Anda tidak mendapatkan banyak keuntungan, Anda dapat memahami bahwa hal tersebut terjadi karena kurangnya kemurahan hati Anda di masa lampau dan tidak menjadi marah karena hal tersebut.

Kesenangan dan kegelisahan

Dalam keadaan yang berikutnya, ketika Anda merasa sangat baik, ketika Anda mempunyai suatu rasa nyaman baik secara fisik maupun mental, hal ini juga merupakan sebuah akibat dari karma menghindari diri menyakiti makhluk lain di masa lampau – tidak adanya niat jahat. Anda harus menyadari bahwa ketika menikmati kenyamanan semacam itu, Anda tidak semestinya merasa terlalu gembira dan hanyut karena kemelekatan akan hal itu sebaliknya menyadari bahwa sensasi ini adalah sesuatu yang mungkin Anda alami sekarang namun hal tersebut tidak akan bertahan lama. Mengapa demikian? Karena tidak mungkin untuk memperoleh kenyamanan yang bisa bertahan lama sepanjang Anda masih tinggal di dalam samsara dan lingkaran keberadaan. Jika Anda benar-benar ingin memperpanjang perasaan tersebut maka Anda harus membebaskan diri Anda sendiri dari samsara.



Hal yang sama berlaku bagi suatu perasaan tidak nyaman secara mental maupun fisik. Anda seharusnya melihat bahwa apa yang Anda alami sekarang juga merupakan akibat dari karma yang Anda hasilkan di masa lampau. Tetapi juga untuk mengingatkan diri Anda sendiri, bahwa dengan mengalami ketidaknyamanan fisik atau mental itu seperti tidak enak badan, gelisah dan sebagainya, karena itu adalah akibat dari karma, Anda juga sedang mengakhiri sebuah karma yang dihasilkan di masa lampau. Itu berarti sesuatu telah berakhir dan Anda tidak lagi harus mengalami akibat karma itu karena karma itu telah berbuah. Anda dapat merasa senang akan hal tersebut. Hal tersebut akan memberikan semacam perasaan lega dan mungkin meringankan beban yang harus Anda pikul.

Pujian dan kritikan

Seperti yang telah kita bahas, pujian dan kritikan adalah angin duniawi yang paling menjebak dan paling sulit untuk dikendalikan. Hal ini benar sekali, kita mulai dengan pujian. Kita harus benar-benar sangat hati-hati mengenai reaksi kita ketika dipuji.

Mengapa begitu? Karena cukup sering pujian itu tidak benar-benar tulus dan orang yang sedang memuji kita nyatanya mempunyai niat tersembunyi dan ingin mendapatkan sesuatu dari kita atau menyestankan kita di suatu jalan atau jalan lainnya. Hal tersebut cukup sering terjadi. Sehingga lebih beresiko jika kita terlalu memperhatikan pujian yang kita terima. Wajar untuk mempunyai suatu perasaan yang menghangatkan semacam itu muncul dalam diri Anda ketika Anda dipuji. Orang-orang mengatakan, “Anda sangat baik; Anda sangat murah hati; Anda adalah seorang praktisi yang baik; atau Anda menjalankan sila dengan baik; Anda benar-benar belajar dengan giat. Saya sangat tergerak dengan praktik Anda atau apapun.” Sulit sekali untuk menghindari perasaan hangat semacam itu yang menjalar hingga ke bagian tengah tubuh Anda di suatu tempat. Ketika hal itu terjadi, Anda harus berhati-hati karena sebelum Anda menyadarinya, Anda akan menjadi seperti tanah liat di tangan seseorang. Orang itu tentu saja dapat melakukan apapun yang diinginkannya pada Anda ketika ia telah berhasil membawa Anda pada keadaan tersebut. Jadi berusaha dan tetap berkepal dingin dan cukup katakan pada diri Anda, “Bukanlah karena sekedar dipuji sehingga Saya benar-benar menjadi orang yang lebih baik.” Anda harus melihat hal



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

tersebut dengan sedikit lebih objektif dan tidak terbuai olehnya, jika tidak, Anda akan mengalami resiko dimanfaatkan dengan satu atau lain cara.

Proses ini cukup jelas dalam artian ketika seseorang memuji Anda, meskipun Anda mulai cukup kokoh dengan kaki Anda menapak di tanah dan batin Anda cukup teguh, perlahan tapi pasti ketika orang itu mulai memuji Anda, Anda akan melemah dan melunak dan menjadi sesuatu seperti yang kita katakan, tanah liat di tangan seseorang dan di sana Anda siap dibentuk menjadi apa saja yang diinginkan oleh orang tersebut. Sehingga Anda menempatkan diri Anda sendiri ke dalam kendali tangan orang lain.

Sedangkan untuk kritikan, gagasannya juga sama dengan pujian. Jangan mengatakan bahwa karena Anda telah dikritik maka Anda serta merta menjadi orang yang lebih buruk dari sebelumnya. Sesungguhnya, apakah ada bedanya bila Anda telah dicela atau dikritik? Jadi ketika Anda dikritik dan sebelum Anda tersinggung atau marah, biasa yang terjadi demikian, berikan sedikit waktu bagi diri Anda untuk melihat kembali pada apa yang dikatakan oleh orang tersebut. Bisa saja kritikan itu benar. Daripada marah, reaksi logis yang terbaik adalah berterima kasih pada orang itu karena telah menunjukkan kesalahan Anda dan memperlihatkan dengan jelas kepada Anda sehingga Anda dapat memperbaikinya. Dengan kata lain, kritikan orang itu bisa menjadi kata-kata nasihat yang sangat baik jika Anda mengetahui bagaimana mendengarnya, jika Anda tidak langsung merasa tersinggung dan bereaksi dengan buruk terhadap kritikan itu. Anda harus memberi waktu sesaat kepada diri Anda dan berusaha untuk tetap objektif dan melihat apakah yang dikatakan orang itu benar atau tidak. Jika benar, maka hal tersebut baik sekali dan idealnya Anda seharusnya berterima kasih pada orang tersebut karena kata-kata kritiknya.

Mungkin tidak mudah untuk dapat bereaksi segera dengan cara seperti itu karena kita sangat bangga dan mempunyai pendapat yang baik tentang diri kita sendiri dan tidak suka jika kesalahan-kesalahan kita ditunjukkan pada kita. Kembali lagi, jika apa yang mereka katakan itu tidak tepat atau jika Anda tidak yakin apakah yang mereka katakan itu tepat maka apa yang perlu Anda pikirkan? Ketika Anda yakin akan hal tersebut, Anda seharusnya berpikir pada diri Anda sendiri, "Baiklah, mereka melakukan kesalahan. Apa yang mereka katakan tidaklah tepat dan tidak mengubah diri Saya, dengan mencela Sayamereka tidak



membuat diri Saya menjadi orang yang lebih buruk dari sebelumnya.”

Jadi jika pikiran dan penilaian Anda terhadap situasi ini tepat dan jika itu jujur dan realistis, maka tidak ada alasan untuk bereaksi terhadap pujian dan kritikan dengan salah satu dari kedua cara yang baru saja kita jelaskan ini.

Sekarang Anda telah mengetahui apa saja kedelapan angin duniawi itu, Anda harus melihat bahwa apapun yang Anda lakukan meskipun hal tersebut kelihatan seperti praktik spiritual, jika dilakukan dengan tujuan untuk memastikan diri Anda berada dalam keempat keadaan yang menyenangkan seperti yang baru saja kita sebutkan, atau dilakukan dengan tujuan untuk menghindari keempat keadaan lain yang merupakan kebalikannya, maka apapun yang sedang Anda lakukan, apapun kelihatannya, maka dia bukanlah praktik spiritual. Ketika Anda menemukan diri Anda dalam salah satu atau situasi lainnya dari kedelapan situasi ini, jika Anda dapat menjaga agar tetap berkepal dingin, dengan kata lain, mempertahankan suatu sikap atau reaksi yang lebih netral terhadap mereka, maka dapat Anda katakan Anda sedang memulai untuk mempraktikkan Dharma. Anda juga bisa mendapatkan manfaat seketika dari hal itu, kehidupan Anda akan mulai menjadi lebih bahagia. Kebanyakan dari ketidakbahagiaan yang Anda alami sekarang berasal dari kedelapan angin duniawi ini. Hal ini adalah ukuran dari praktik Dharma – praktik spiritual.

Kemudian, apakah inti dari praktik spiritual? Dalam baris berikutnya dari Guntang Rinpoche, jawabannya diberikan ketika beliau mengatakan: Inti dari praktik Dharma adalah penyatuan metode dan kebijaksanaan – yang berarti bahwa praktik spiritual apapun yang kita jalankan seharusnya mengkombinasikan kedua aspek ini.

Apakah metode? Dalam Buddhisme, metode tersebut merujuk pada kualitas-kualitas seperti penolakan terhadap samsara, cinta kasih, kasih Sayang, bodhicitta atau aspirasi pada pencerahan, praktik-praktik kemurahan hati dan sebagainya. Semua ini masuk dalam kategori aspek metode dari praktik spiritual kita.

Sedangkan untuk kebijaksanaan, hal itu terutama merujuk pada kebijaksanaan yang memahami ketanpa-akuan atau kesunyataan. Ketika kita sedang menjalankan praktik spiritual, penting untuk berusaha dan memasukan kedua aspek ini, pertama dengan membangkitkan penolakan terhadap samsara, cinta kasih pada makhluk lain dan sebagainya dalam praktik kita.



Kesunyataan/ Ketanpa-akuan

Sedangkan untuk aspek kebijaksanaan, tanpa membicarakan mengenai kedua pemahaman akan kesunyataan atau ketanpa-akuan, pada saat Anda menghasilkan satu jenis kebajikan atau kebajikan lainnya, ingatkan diri Anda bahwa kebajikan ini bukanlah fenomena yang dapat dihasilkan oleh dirinya sendiri, ia bukanlah fenomena yang bebas/ berdiri sendiri. Sebaliknya, ia sama sekali tanpa sifat yang bisa berdiri sendiri atau sifat intrinsik, ia salingbergantungan.

Sebuah contoh untuk memperjelas hal ini, ketika Anda sedang melakukan sesuatu yang sederhana seperti membuat persembahan kepada Buddha seperti persembahan setangkai bunga atau apapun, maka Anda seharusnya memastikan bahwa Anda mempunyai motivasi. Apa yang memotivasi tindakan Anda adalah aspirasi pada pencerahan meskipun masih diupayakan/ dibuat-buat, usahakan untuk membangkitkan aspirasi pada kebuddhaan itu di dalam diri Anda demi makhluk lain sebelum Anda membuat persembahan.

Begitu Anda telah selesai melakukannya, atau ketika Anda sedang melakukannya, Anda seharusnya memastikan bahwa aspek kebijaksanaan dari jalan tersebut juga ikut hadir. Anda seharusnya mengingatkan diri Anda sendiri bahwa orang yang membuat persembahan tersebut – dalam hal ini, diri Anda sendiri, hakikat dari persembahan tersebut yaitu bunga atau apapun dan pada siapa persembahan tersebut disampaikan – para Buddha dan sebagainya, ketiganya sama sekali tanpa keberadaan intrinsik. Mereka tidak dihasilkan oleh dirinya sendiri; mereka muncul bergantung pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi dan sebagainya.

Saling Ketergantungan

Cara lain untuk mengatakan hal yang sama adalah bahwa Anda dengan melakukan suatu tindakan sederhana seperti membuat



persembahan semacam itu, Anda dapat mengingatkan diri Anda sendiri bahwa pada tingkat konvensional terdapat agen dari tindakan tersebut – orang yang membuat persembahan tersebut yaitu diri Anda sendiri; terdapat persembahan itu sendiri – hakikat dari persembahan atau dalam hal ini kebajikan yang dihasilkan oleh agen ini, diri Anda sendiri; dan terdapat objek sehubungan dengan pada siapa kebajikan ini dihasilkan – yaitu para Buddha, Bodhisattva dan sebagainya.

Pada tingkat konvensional, semua ini hadir tetapi bersamaan dengan itu kita dapat mengingatkan diri kita sendiri bahwa secara absolut tidak ada satupun diantara ketiganya hadir, baik agen tersebut, kebajikan yang dihasilkan maupun objek persembahan (para Buddha). Secara absolut, tidak ada satu pun di antara mereka hadir dalam suatu cara yang absolut atau berdiri sendiri. Mereka hanya hadir dalam hubungan yang saling bergantung.

Contoh lainnya, jika Anda meletakkan tangan Anda ke dalam api, tangan Anda akan terbakar. Secara konvensional, hal ini tepat dan hadir. Kita dapat mengamati hal ini secara langsung; kita mempunyai pengetahuan langsung akan kebenaran konvensional ini yaitu terbakarnya tangan kita ketika kita meletakkannya di atas api atau ke dalam api. Tetapi pada saat yang sama, ketiga aspek yang memainkan peranan disini: agen tersebut, tindakan itu sendiri dan objek sehubungan dengan terjadinya tindakan ini, atau api tersebut, tidak hadir secara absolut. Tidak ada api absolut, tidak ada tindakan absolut meletakkan tangan ke dalam api dan juga tidak ada agen absolut.

Jika ketiganya ini absolut, maka tidak bisa terjadi pertukaran. Tidak bisa terjadi pertemuan di antara ketiganya, tetapi dalam kejadian ini – tangan terbakar dalam api, terjadi pertukaran. Terdapat hubungan ketergantungan antara satu dengan yang lainnya. Tetapi fenomena yang hadir secara absolut, berdiri sendiri, jika mereka berdiri sendiri maka kejadian ini tidak bisa terjadi. Sehingga, modus keberadaan tertinggi adalah kosong dalam hakikat absolut semacam itu.

Kapanpun Anda melakukan praktik spiritual dan dalam bentuk apapun praktik itu dilakukan, penting untuk mengkombinasikan kedua bentuk kesadaran ini. Dalam aspek metode, atau, pada tingkat konvensional dari praktik tersebut di mana Anda berusaha keras menghasilkan kebaikan untuk membangkitkan kebajikan misalnya untuk memurnikan diri Anda dari kesalahan-kesalahan yang terjadi secara konvensional. Hal itu hadir secara konvensional. Tetapi demikian



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

pula, kita harus menyadari bahwa secara absolut tidak terdapat pemunculan kebajikan dalam bentuk absolut, agen dari pemunculan kebajikan ini dan hasilnya yaitu kebajikan itu sendiri.

Kembali pada contoh membakar tangan Anda ke dalam api, seperti yang kita katakan, terdapat tiga elemen yang berperan disini untuk terjadinya peristiwa ini, yaitu terbakarnya tangan kita. Pertama harus ada api, harus ada tangan dan harus ada seseorang yang meletakkan tangannya ke dalam api. Jika ada orang yang meletakkan tangannya tetapi tidak ada api yang membakar tangan itu, tangan tersebut tidak bisa terbakar. Jika ada api tetapi tidak ada seorang pun yang meletakkan tangan ke dalamnya, maka tangan tersebut tidak akan terbakar dan seterusnya. Ketiga faktor ini harus hadir agar peristiwa ini terjadi, tangan itu terbakar.

Ketika agen tersebut meletakkan tangan ke dalam api, tangan akan terbakar dan hal tersebut adalah sesuatu yang dapat kita amati secara langsung dan oleh karena itu ia hadir secara konvensional. Tetapi kita juga harus melihat bahwa secara absolut tidak ada tangan, agen maupun api yang absolut. Dengan kata lain, jika api mempunyai keberadaan absolut, jika ia adalah sesuatu yang benar-benar berdiri sendiri, maka tidak pernah ada pertemuan dengan fenomena lain seperti sebuah tangan. Jika orang itu hadir secara absolut, berdiri sendiri, tidak bisa terjadi pertemuan antara tangan orang itu dan api. Tetapi yang terjadi sebaliknya.

Jadi kita telah memahami bahwa hakikat dari ketiga elemen ini adalah tidak absolut, ia sama sekali tanpa keberadaan absolut atau keberadaan tertinggi. Sebaliknya, modus keberadaan mereka adalah apa yang kita sebut kemunculan-yang-saling-bergantungan. Ini adalah istilah teknisnya.

Kemunculan-yang-saling-bergantungan

Jadi kedua tingkat kenyataan ini, kedua modus keberadaan ini adalah sama sekali tanpa keberadaan absolut atau bebas berdiri sendiri. Tidak adanya keberadaan yang berdiri sendiri atau keberadaan absolut menghasilkan apa yang kita sebut kemunculan-yang-saling-bergantungan. Kedua fenomena ini benar-benar melitikan yang satu dengan yang lainnya.

Jika sesuatu sepenuhnya berdiri sendiri, hadir secara absolut maka ia tidak bisa bergantung pada sesuatu yang lain. Misalnya, jika sebuah



tangan yang terbakar hadir secara intrinsik (absolut) maka ia tidak akan bergantung pada api untuk hadir atau sesuatu apapun lainnya untuk hal itu. Tetapi karena tangan kita yang terbakar bukanlah sebuah fenomena absolut, bukan suatu kejadian absolut, hal tersebut terjadi dalam ketergantungan pada fenomena-fenomena lain, oleh karena itu disebut kemunculan-yang-saling-bergantungan. Ia terjadi bergantung pada berbagai keadaan: pada tangan yang terkena api dan pada agennya, orang yang meletakkan tangannya ke dalam api itu. Mereka seperti kedua sisi koin. Kita menyebutnya dua modus keberadaan, yang tertinggi yaitu tanpa keberadaan intrinsik dan akibat wajar dari itu adalah modus yang lainnya yaitu kemunculan-yang-saling-bergantungan atau modus keberadaan konvensional.

Dua tingkat kenyataan:

Kenyataan tertinggi, kenyataan konvensional

Kita merujuk kembali pada apa yang dikatakan yogi Tibet yang agung, Jetsun Milarepa. Penerjemahan secara mentah/kasar adalah bagi mereka dengan pemahaman yang lebih rendah atau kapasitas kecil, mereka bersikeras bahwa terdapat suatu fenomena semacam kebuddhaan dan terdapat suatu metode untuk mencapainya dan terdapat tahap-tahap jalan untuk diikuti agar dapat mencapai hasil tersebut, namun kenyataan tertinggi dalam absolut adalah tidak adanya pencapaian kebuddhaan dan tidak ada jalan tertinggi yang membimbing ke Kebuddhaan.

Terdapat banyak hal lain yang beliau katakan dengan nada yang sama. Kutipan yang Saya jelaskan ini ditemukan dalam nyanyian-nyanyian mistik oleh Sang Yogi Milarepa.

Kita menemukan artinya telah dijelaskan dengan tepat oleh Jey Rinpoche (Jey Tsongkhapa) dalam karya-karya Beliau tetapi dalam cara yang berbeda. Dalam kutipan ini, istilah 'drun-ten-pa' yang diterjemahkan sebagai yang tertinggi, dapat dipahami dengan dua cara. Istilah itu dapat dipahami merujuk pada sebuah modus keberadaan yang kita tambahkan pada fenomena tetapi mengelirukan kita dan modus keberadaan itu adalah apa yang kita sebut absolut atau keberadaan sejati. Kita membayangkan fenomena hadir dengan cara ini tetapi itu adalah persepsi yang tidak benar. Terdapat satu kemungkinan ketika dikatakan bahwa tidak ada jalan tertinggi; tidak ada halangan-halangan



Suluh Jalan Menuju Tanah Permata

Sebuah Nasihat Tentang Bagaimana Mempelajari Naskah Sutra dan Tantra

tertinggi pada jalan; tidak ada hasil tertinggi yaitu kebuddhaan; dalam hal ini, ini merujuk pada kenyataan bahwa tidak ada fenomena seperti jalan, akibat dan sebab-sebab dan sebagainya yang berdiri sendiri, yang berdiri secara intrinsik. Jadi itu adalah satu cara untuk memahami kata-kata ini.

Cara lain bagi kita untuk dapat memahami kata 'tertinggi' adalah merujuk pada sebuah modus persepsi dari para makhluk yang telah mencapai marga penglihatan, atau makhluk-makhluk yang telah mempunyai pemahaman langsung akan kesunyataan. Hal itu merujuk pada persepsi mereka akan kesunyataan dari modus keberadaan tertinggi dari fenomena. Hal tersebut bukanlah sembarang pemahaman akan kesunyataan, tetapi pemahaman langsung akan kesunyataan. Istilah teknisnya di sini adalah jalan yang tak terputuskan dari tingkat pertama pada marga penglihatan. Hal ini merujuk pada realisasi langsung akan kesunyataan. Dalam pandangan persepsi semacam itu, tidak ada fenomena semacam jalan, halangan, hasil seperti kebuddhaan dan sebagainya, karena batin tersebut terpusat sepenuhnya pada kesunyataan akan keberadaan intrinsik ini dan hanya pada itu saja. Ini adalah penafsiran dari istilah 'tertinggi' dalam kutipan ini.

Bagian pertama dari kutipan tersebut merujuk pada 'pemahaman yang lebih rendah'. 'Pemahaman yang lebih rendah' akan merujuk pada semua pemahaman selain sebuah persepsi langsung akan kesunyataan, dengan kata lain, batin yang mencerap keberadaan konvensional. Pada batin itulah fenomena biasa muncul. Pada modus persepsi itu apa yang muncul pada batin tersebut adalah tahap-tahap pada jalan, kualitas-kualitas dari jalan, halangan-halangan yang mungkin datang untuk menghalangi Anda memperoleh kemajuan sepanjang jalan dan pada akhirnya adalah hasilnya yaitu kebuddhaan. Ini adalah cara untuk menggambarkan kedua tingkat kenyataan - relatif atau keberadaan konvensional dan keberadaan tertinggi.

Semua ini hanya sekedar memberikan gagasan pada Anda mengenai makna yang tersembunyi dari istilah 'metode' dan 'kebijaksanaan'. Anda seharusnya berusaha dan memastikan untuk mengkombinasikan kedua aspek pada jalan ini dalam praktik spiritual apapun yang sedang Anda lakukan, setidaknya dalam tingkatan Anda.

Sekarang kita telah mengakhiri penjelasan singkat dari bait nasihat pendek dari Guntang Rinpoche. Seperti yang Anda lihat, kata-kata tersebut sangat kaya dan mengandung banyak makna. Baik jika Anda



berusaha dan merenungkannya, untuk mencari pemahaman Anda terhadap kata-kata tersebut dan menggunakan mereka sebaik yang Anda bisa.

Sekarang, masih ada satu hal terakhir yang harus dilakukan yaitu Saya telah diminta untuk memberikan transmisi lisan dari sebuah doa singkat, doa yang berhubungan dengan Ganden. Ini hanya akan membutuhkan waktu beberapa menit saja. Cukup dengarkan dengan tenang selama Saya membacakan teks ini.

Semua ini mengakhiri ceramah akhir minggu kita. Saya berharap Anda akan berusaha dan memanfaatkan apa yang telah Anda dengar sebanyak mungkin. Sekarang penting bagi kita untuk meluangkan beberapa menit mendedikasikan karma baik yang telah kita hasilkan dari mendengarkan penjelasan ini dengan niat yang baik. Yang terbaik adalah mendedikasinya pada semua makhluk hidup dan semoga kita dapat dengan segera mencapai realisasi dari jalan spiritual ini dalam diri kita secepat mungkin. Sekarang kita lakukan persembahan mandala pendek tanpa melodi dan kemudian doa dedikasi panjang dengan melodi.





Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belikan