



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

YANG MULIA KENZUR RINPOCHE LOBSANG TENPA

EMPAT SEGEL AGUNG BUDDHA DHARMA  
BAGIAN 1

Disampaikan pada tanggal 22 – 25 Januari 2008  
di Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia  
Oleh : Tenzin Tringyal

KADAM CHOELING INDONESIA – 2013  
[www.kadamchoeling.or.id](http://www.kadamchoeling.or.id)



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

Cetakan I, Maret 2013  
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

## EMPAT SEGEL AGUNG BUDDHA DHARMA

Judul dalam bahasa Inggris:  
THE FOUR GREAT SEALS OF BUDDHISM

Dibabarkan oleh:  
Yang Mulia Khenzur Rinpoche Lobsang Tenpa

Penerjemah Transkrip bahasa Indonesia : Tenzin Tringyal  
Perancang sampul : Heriyanto  
Penata letak : Heriyanto

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia ©2013 Dharma Center Kadam  
Choeling Indonesia

Cetakan I, ISBN 978-602-8888-14-1

ISBN 978-602-8888-15-8

Copyright © 2013 by Kadam Choeling Indonesia

Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik  
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia

Dilarang memperbanyak dalam bentuk apa pun, sebagian maupun  
keseluruhan, tanpa izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling  
Indonesia. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin  
khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia  
Alamat : Jalan Sederhana No. 83 Bandung – 40161  
Email : [info@kadamchoeling.or.id](mailto:info@kadamchoeling.or.id)  
Situs : [www.kadamchoeling.or.id](http://www.kadamchoeling.or.id)



## Sekilas tentang Gomang Khenzur Rinpoche Lobsang Tenpa

Khenzur Rinpoche Lobsang Tenpa lahir di Tibet pada tahun 1938, di wilayah Amdo, Tibet timur. Ia ditahbiskan sebagai biksu pada usia 11 tahun dengan nama Lobsang Tenpa di Biara Taktsang Lhamo. Khenzur Rinpoche menetap di sana hingga berusia 18 tahun. Setelah itu, beliau bergabung dengan ribuan biksu di biara Drepung Gomang dan belajar di bawah bimbingan Geshe Jimpa hingga tahun 1959. Invasi komunis Cina ke Tibet memaksa Beliau bersama ribuan warga Tibet menyelamatkan diri ke India. Kemudian beliau memasuki Central Institute of Higher Studies di Universitas Varanasi, Sarnath. Setelah menyelesaikan studinya selama 3 tahun, beliau memperoleh gelar Acharya dengan predikat sangat baik.

Pada tahun 1973, beliau bergabung dengan para biksu di Biara Drepung Gomang. Selama 10 tahun, beliau menerima ajaran sutra dan tantra dari dua pembimbing utama Dalai Lama, Kyabje Trijang Rinpoche dan Kyabje Ling Rinpoche. Setelah berhasil menuntaskan pelajaran Abhidhamma dan Vinaya, beliau berhasil menempuh ujian untuk memperoleh gelar Geshe dan memperoleh gelar Geshe Larampa. Pada tahun 1989, beliau diangkat menjadi kepala biara Drepung Gomang oleh YM Dalai Lama untuk masa jabatan enam tahun. Kini Beliau sering dikenal dengan nama Khenzur Lobsang Tenpa "mantan kepala biara". Beberapa waktu yang lalu, Khenzur Rinpoche memperoleh gelar Drepung Tripa, kepala biara paling senior dalam biara Drepung, dengan dua universitasnya, Gomang dan Loseling. Pada kesempatan yang sangat langka, Yang Mulia Khenzur Rinpoche Lobsang Tenpa, khusus dimohon oleh Yang Mulia Dagpo Rinpoche untuk memberikan pembabaran Dharma di beberapa kota di Indonesia pada tahun 2008.



## EMPAT SEGEL AGUNG BUDDHA DHARMA

### **Hari Pertama, 22 Januari 2008**

Kadam Tashi Choe Ling telah meminta saya untuk memberikan sebuah pengenalan terhadap sebuah topik Buddhisme yang penting, yaitu *Empat Segel Agung* di dalam ajaran Buddhis. Sebelum mulai, saya ingin memperjelas sebuah poin terkait sikap atau pandangan Anda semua terhadap saya, Begitu pula sebaliknya, sikap dan pandangan saya kepada Anda sekalian di sepanjang sesi ajaran malam ini, karena menurut saya ini cukup penting. .

Pertama-tama, ketika pertama sekali bertemu dengan seorang guru dan mendengarkan ajaran darinya, Anda semua haruslah menganggapnya sebagai seorang sahabat Dharma, bukan sebagai guru pribadi. Jangan bayangkan dengan semata-mata mendengarkan ajaran dan penjelasan dari seorang guru, sudah serta-merta berarti Anda menjalin hubungan guru-murid dengannya. Karena tidak mesti demikian halnya. Jadi, saya hendak memperjelas hal ini sejak awal. Saya mohon Anda semua untuk sekadar menganggap saya sebagai seorang sahabat spiritual, seorang sahabat di dalam Dharma—tentu saja seorang sahabat yang lebih tua dan barangkali lebih matang di dalam menapaki jalan spiritual, tapi tetap saja, seorang sahabat, bukan guru spiritual Anda. Ini sangat penting untuk dijelaskan sejak permulaan.

Bagi Anda yang sudah mengenal ajaran Lamrim, yakni *Tahapan Jalan Menuju Pencerahan*, maka jelas tercantum dalam ajaran ini bahwa untuk menjalin hubungan dengan seorang guru spiritual, penting sekali untuk mengambil sedikit waktu untuk



mengenal sang guru, mendengarkan ajarannya, mengamati bagaimana perilakunya, dan sebagainya; baru kemudian mencari tahu apakah Anda merasa bisa meletakkan kepercayaan pada guru tersebut atau tidak. Untuk ini, Anda perlu waktu, tidak perlu terburu-buru.

Ada sebuah analogi untuk menjelaskan apa yang tidak perlu dilakukan. Janganlah berperilaku seperti seekor anjing yang kalau melihat secuil makanan di atas permukaan tanah, tanpa memeriksa terlebih dulu sudah langsung merebut dan menelannya. Inilah sikap yang tidak boleh dimiliki dalam sebuah hubungan guru-murid. Sebaliknya, Anda justru harus mengambil waktu untuk mengamati guru.

Akan sangat baik sekali kalau Anda memeriksa apakah guru ini layak untuk dipercayai, apakah cara mengajarnya bermanfaat bagi Anda atau tidak, dan seterusnya. Alasan mengapa Anda harus mengambil waktu sebelum memutuskan untuk mengikuti seorang guru spiritual adalah dikarenakan begitu sudah terjalin, maka hubungan tersebut tidak bisa dibalikkan lagi. Jadi, kalau sampai mengambil keputusan yang keliru dan kemudian Anda merasa guru tersebut ternyata tidak begitu bermanfaat, lalu Anda mulai melihat kesalahan-kesalahan pada sosok guru, dan ujung-ujungnya Anda mulai mengkritisi guru tersebut. Kalau demikian halnya, maka ini adalah perilaku yang sangat negatif. Jadi, lebih baik berhati-hati sejak awal.

Pastikan sosok guru ini adalah sosok yang bisa dipercaya. Pastikan keyakinan Anda tidak akan goyah dan tidak pernah mencari-cari kesalahan, apalagi mengkritisi seorang guru di kemudian hari. Kalau memang sudah yakin ingin menjalin hubungan tersebut, barulah Anda berada pada posisi yang aman untuk melakukannya.



Mari kembali ke topik kita, yaitu *Empat Segel Agung*. Apa itu *Empat Segel Agung*? Keempat segel adalah sebagai berikut:

1. Semua fenomena komposit bersifat tidak kekal,
2. Semua fenomena yang tercemar memiliki sifat dasar menderita,
3. Semua fenomena tidak memiliki aku, sunya dari eksistensi yang inheren, dan
4. Nirwana adalah kedamaian tertinggi.

Mengapa topik ini sangat penting? Di dalam Buddhisme, ada orang-orang yang berpegang pada pandangan filosofis, ajaran, prinsip, pendapat, dan pendirian buddhis tertentu. Dengan kata lain, para ahli filsafat buddhis. Yang dimaksud dengan seorang filsuf buddhis bukan semata-mata seorang buddhis, tapi seorang buddhis yang memahami dan menerima keempat segel atau prinsip ajaran. Selain buddhis, kita mengenal adanya ajaran-ajaran lain, misalnya ajaran Hindu. Di dalam ajaran Hindu sendiri, ada yang semata-mata merupakan pengikut ajaran Hindu, tapi ada juga para ahli filsafat Hindu yang berpegang pada prinsip-prinsip ajaran atau pandangan agama Hindu. Boleh jadi seseorang hanya pengikut agama Hindu, tapi dia tidak berpegang pada prinsip-prinsip ajaran Hindu itu sendiri.

Di dalam keyakinan agama Hindu, ada orang-orang yang mengikuti prinsip-prinsip dasar Hinduisme, tapi ada juga orang-orang yang berpandangan lebih jauh, sehingga muncul-lah orang-orang yang berbeda pandangan terkait hal-hal tertentu, sebagaimana yang sudah dijelaskan. Namun, bagi seseorang yang berpegang pada prinsip-prinsip yang baru saja kita sebutkan di atas, ia sudah pasti seorang buddhis—



bukan buddhis biasa, tapi seorang filsuf buddhis atau pengikut aliran filsafat atau pandangan filosofis buddhis.

Kita membahas tentang kenyataan bahwa ada pihak buddhis dan juga non-buddhis, dan di dalam buddhis sendiri ada pihak yang berpegang pada keempat prinsip ajaran yang baru saja disebutkan. Tidak semua buddhis menyadari atau mengikuti prinsip-prinsip tersebut karena pandangan seperti itu sudah merupakan tahap lebih lanjut di dalam Buddhisme.

### ***Siapakah Seorang Buddhis?***

Pertama-tama, apa yang membedakan seorang buddhis dengan non-buddhis? Ini adalah sebuah pertanyaan penting yang barangkali banyak yang bisa menjawabnya. Tapi, untuk memperjelas, pada dasarnya seorang buddhis adalah seseorang yang berlindung kepada Triratna. Seorang non-buddhis tidak akan berlindung kepada Triratna.

Namun, apa maksudnya berlindung kepada Triratna? Pertama-tama, Triratna terdiri dari Ratna Buddha, Ratna Dharma, dan Ratna Sangha. Saya yakin Anda semua pasti tahu. Tapi, apa yang dimaksud dengan berlindung yang sesungguhnya? Apakah cukup dengan mengatakan, “Saya berlindung kepada Buddha, Dharma, dan Sangha” ?

Kalau sekadar melafalkan dan tidak merenungkan apa-apa—tidak membangkitkan sebab berlindung di dalam batin Anda—maka sesungguhnya praktek berlindung Anda hanya ongkos mulut semata-mata. Itu artinya Anda belum tentu memiliki semua sebab yang dibutuhkan untuk benar-benar mengambil



perlindungan. Ada banyak sebab berlindung. Sebab paling mendasar adalah *rasa takut*. Istilah umum yang lebih sederhana adalah *sebuah keinginan untuk tidak mengalami sesuatu*. Ada berbagai level berbeda terkait keinginan seseorang dalam menghindari sesuatu yang menyakitkan.

### ***Tiga Jenis Praktisi, Tiga Jenis Perlindungan***

Bagi yang memiliki pengetahuan akan Lamrim tentu mengetahui adanya tiga jenis praktisi: *Praktisi motivasi awal, menengah, dan agung*. Cara mengambil perlindungan untuk masing-masing level praktisi sedikit berbeda antara satu dengan lainnya.

Jika Anda seorang praktisi motivasi awal, maka praktek berlindung Anda didasari keinginan untuk terbebas dari kelahiran kembali di alam rendah, yakni ke dalam alam-alam menyedihkan seperti binatang, dan sebagainya. Anda menyadari adanya resiko terjatuh ke alam rendah dan berniat untuk menghindarinya. Anda juga menyadari kemungkinan bagi Triratna untuk memberikan perlindungan dari alam rendah. Ketakutan akan penderitaan di alam rendah inilah yang memotivasi seseorang untuk meletakkan kepercayaannya pada Triratna. Motivasi seperti ini adalah motivasi level pertama.

Berikutnya, seseorang meningkatkan motivasinya menjadi berlindung level menengah. Dengan kata lain, keinginan untuk meletakkan kepercayaan pada Triratna dimotivasi bukan hanya ketakutan pada penderitaan alam rendah, tapi juga keinginan untuk menghindari penderitaan samsara, yakni lingkaran keberadaan secara keseluruhan. Dengan kata lain, Anda bukan hanya takut terlahir di alam rendah, tapi juga berniat menghindari segala bentuk kelahiran di dalam samsara—ingin





membebaskan diri dari samsara. Untuk alasan inilah, beserta keyakinan akan kemampuan Triratna untuk menolong Anda, untuk membimbing Anda hingga pembebasan, sehingga Anda termotivasi untuk berlindung pada level kedua ini.

Pada level ketiga, yakni tahapan jalan motivasi agung, para praktisi juga memiliki niat yang sama untuk terbebas dari samsara, tapi mereka juga tergerak oleh welas asih yang memikirkan penderitaan makhluk lain. Praktisi motivasi agung menyadari bahwa bukan mereka saja yang menderita di dalam samsara, karena semua makhluk lain juga mengalami penderitaan yang sama, sehingga mereka berkeinginan untuk menolong makhluk lain tersebut. Welas asih ini pulalah yang mendorong mereka untuk berlindung kepada Triratna.

Jadi, secara keseluruhan ada tiga kemungkinan. Yang paling minimum adalah level pertama. Kalau seseorang hanya melafalkan bait berlindung tanpa membangkitkan sebab-sebab perlindungan dalam dirinya, maka itu bukan praktek berlindung yang sejati. Untuk menjadi seorang buddhis sejati, penting sekali Anda membangkitkan sebab-sebab berlindung.

Berikutnya, mari kita lihat segel agung yang pertama. Jika Anda mengakui dan mengikuti keempat segel agung ini, maka Anda terbilang seorang filsuf buddhis. Artinya, Anda adalah seorang penegak pandangan-pandangan buddhis. Pernyataan pertama adalah: Semua fenomena komposit bersifat tidak kekal.

### **I. Semua fenomena komposit bersifat tidak kekal**

Apa maksudnya? Ada dua istilah utama dalam kalimat ini. Makna pertama yang harus dipahami adalah 'fenomena komposit'. Berikutnya adalah maksud dari



‘tidak kekal’, karena artinya bisa saja tidak se-harfiah maupun se-literal yang Anda pikirkan.

Istilah pertama adalah *fenomena komposit*. Kadang-kadang istilah “fenomena gabungan” atau “benda-benda gabungan” digunakan. Kosakata berbeda digunakan untuk menunjukkan hal yang sama. Pada dasarnya sebuah fenomena komposit didefinisikan sebagai *sesuatu yang muncul dari sebab dan kondisi*. Apa yang dimaksud dengan sebuah *sebab* dan apa yang dimaksud dengan sebuah *kondisi*? Istilah ‘sebab’ di sini mengacu kepada sebab yang memiliki hakikat yang sama, sedangkan *kondisi* merujuk kepada sebab kontributif atau sebab yang mendukung.

Mari kita ambil contoh yang sangat mudah untuk dipahami, yaitu bangunan ini. Bangunan ini baru—sesuatu yang baru dibangun. Contoh ini sangat relevan. Untuk sebab dengan hakikat yang sama atau sebab utama dari bangunan ini adalah bahan-bahan bangunan – batu bata, semen, kayu, dan sebagainya; semua benda tersebut digunakan untuk mendirikan bangunan ini. Benda-benda tersebut disusun secara bersamaan untuk menciptakan bangunan ini.

Berikutnya, masih ada beberapa hal yang berperan agar bangunan ini bisa terwujud. Misalnya, sang pembangun, sang arsitek; kemudian ada pekerja bangunan sebenarnya, peletak bata, tukang batu, dan seterusnya. Dengan kata lain, semua pekerja yang terlibat untuk membangun gedung ini. Mereka semua adalah sebab yang mendukung, yang telah berkontribusi dalam pembangunan gedung ini. Kita juga bisa menambahkan peralatan yang digunakan karena kenyataannya para pekerja memang memiliki peralatan. Mereka membutuhkan perlengkapan untuk melakukan pekerjaan



membangun. Oleh karenanya, perlengkapan mereka juga berkontribusi dalam pembuatan dan pembangunan gedung ini.

Sebab utama atau sebab yang hakikatnya sama adalah bahan-bahan bangunan yang sebenarnya karena bahan-bahan inilah yang secara langsung berubah menjadi bangunan; inilah yang disebut sebab utama. Sementara sebab sekunder disebut kondisi—bukan disebut sebab—karena mereka tidak berubah menjadi bangunan. Para pekerja tidak menjadi bangunan, perlengkapan yang digunakan juga tidak menjadi bangunan, namun mereka dibutuhkan. Kehadiran mereka dibutuhkan agar bangunan ini terwujud. Jadi sesungguhnya sesuatu dikatakan eksis karena mereka dihasilkan dari sebab dan akibat yang kemudian kita sebut sebagai fenomena komposit atau fenomena gabungan.

### ***Tiga Kategori Fenomena Komposit***

#### ***1. Benda-benda materi dan makhluk hidup***

Kalau kita melihat cara Buddhisme mendeskripsikan dunia, atau segala sesuatu yang eksis, maka ada satu kategori yang disebut benda-benda komposit. Ini adalah sebuah kategori yang meliputi segala sesuatu yang muncul dari sebab dan kondisi. Di dalam kategori ini masih terdapat sub-kategori, yaitu kategori lain terhadap segala sesuatu yang eksis.

Sederhananya, ada yang disebut dunia dan ada yang disebut penghuninya—orang-orang dan makhluk hidup yang tinggal di dunia tersebut. Demikianlah satu cara untuk melihat kategori dari sesuatu yang disebut fenomena komposit. Jadi, ada sesuatu yang disebut dunia sebagai tempat di mana segala sesuatu berada di



dalamnya. Lalu, ada makhluk hidup yang tinggal di dunia ini. Istilah teknisnya adalah wadah dan isinya. Dalam bahasa yang lebih awam kita mengatakan “dunia berikut segala isinya.” Inilah satu cara untuk memahami fenomena komposit, yang mencakup benda-benda materi berikut makhluk hidup.

## **2. *Fenomena mental***

Dalam pengelompokan lain di dalam kategori benda-benda komposit, ada yang disebut benda materi—istilah teknisnya adalah bentuk. Lalu, ada hal-hal yang sifatnya mental seperti pemikiran, perasaan, dan emosi—keseluruhan kategori yang meliputi segala sesuatu yang berhubungan dengan batin. Dengan kata lain, merupakan fenomena mental. Ini adalah kategori yang kedua.

## **3. *Faktor-faktor Komposit Tak Berasosiasi***

Kategori yang ketiga memiliki nama yang rumit: faktor-faktor komposit tak berasosiasi. Namanya cukup panjang. Untuk kategori ketiga ini yang paling baik adalah memberikan beberapa contoh. Contoh paling penting bagi kita adalah makhluk hidup. Kita sebagai makhluk hidup masuk kategori yang ketiga.

Sebagai makhluk hidup, kita merupakan fenomena komposit. Kita bukan bentuk, bukan batin. Kita semua adalah individu, orang. Jadi, makhluk hidup masuk kategori yang ketiga, yakni faktor-faktor komposisional tak berasosiasi. Begitu pula dengan binatang, makhluk neraka, dan semua bentuk kehidupan, seperti dewa dan sebagainya.

Ada juga hal lain yang masuk kategori ketiga ini tapi bukan makhluk hidup. Salah satu contoh yang berkaitan dengan apa yang sedang kita bahas adalah



ketidakekalan kita. Ketidakekalan Chen (nama seorang peserta) merupakan faktor-faktor komposisional tak berasosiasi. Dengan kata lain, itu adalah fenomena komposit yang masuk kategori ketiga. Orangnya sendiri masuk kategori ketiga. Ketidakekalananya juga merupakan kategori ketiga.

Mari kita lihat kembali sub-kategori pertama dari benda-benda komposit yang disebut bentuk (rupa). Bentuk atau rupa adalah istilah modern untuk menyebut alam materi, yakni segala fenomena materi. Apa definisinya? Bentuk didefinisikan sebagai segala sesuatu yang tersusun oleh partikel-partikel. Belakangan ini istilah yang digunakan untuk partikel meliputi atom. Atom bisa dibagi lagi menjadi bagian yang lebih kecil, yang disebut neutron, dan seterusnya. Pada dasarnya, semua materi tersusun oleh partikel-partikel. Itulah definisi dari bentuk. Sampai di sini, penjelasan yang diberikan adalah pengetahuan umum yang tidak terlalu rumit.

Bagaimana dengan kategori kedua yang merupakan fenomena mental? Apakah hakikat dari fenomena mental atau batin? Pada dasarnya, batin atau mental adalah sesuatu yang memiliki kemampuan untuk mengetahui dan memantulkan objeknya. Batin kita adalah sesuatu yang dapat menangkap objek dan memahaminya. Batin hanya dimiliki makhluk hidup. Batin selalu berasosiasi dengan makhluk hidup, tidak hanya manusia namun semua bentuk makhluk hidup.

Definisi makhluk hidup adalah seseorang atau sesuatu yang memiliki batin. Inilah kategori kedua benda-benda komposit. Di dalamnya ada berbagai elemen berbeda, berbagai jenis kesadaran. Lalu, ada faktor-faktor mental yang berkaitan dengan kesadaran tersebut, dan sebagainya. Karakteristik utama batin adalah ia memiliki kemampuan untuk memantulkan objeknya, seperti sebuah cermin. Ia juga



memiliki kemampuan untuk mengetahui dan memahami objeknya. Demikianlah penjelasan terkait batin.

Pada kategori pertama fenomena komposit yang disebut bentuk, pada dasarnya ini adalah objek-objek indera. Anda memiliki penglihatan untuk mencerap bentuk dan warna. Anda mendengar suara yang dipahami oleh indera pendengaran. Anda mencium bau yang dipahami oleh kesadaran penciuman. Anda memiliki rasa yang dipahami oleh kesadaran pengecapan. Anda merasakan sentuhan benda, seperti halus dan kasar, yang dipahami oleh indera tubuh dan kesadaran tubuh. Dengan kata lain, ada lima jenis objek indera.

Oleh karena itu, secara alami Anda juga memiliki lima jenis kesadaran indera yang memahami seluruh objek tersebut. Namun Anda juga harus ingat, misalnya, ketika kita melihat sebuah warna, katakanlah kuning, yang melihatnya adalah kesadaran indera, yaitu kesadaran mata atau kesadaran penglihatan. Akan tetapi, begitu Anda memiliki pemikiran bahwa sesuatu adalah kuning, maka saat itu kesadaran indera sudah tidak lagi berfungsi, melainkan kesadaran batin (mental). Ini terjadi dengan sangat cepat di dalam batin sehingga kita sering dibingungkan oleh keduanya. Sangatlah sulit bagi kita untuk membedakan keduanya.

Ketika melihat sesuatu dan Anda berpikir: *“Oh, itu adalah warna kuning,”* atau *“benda itu panas,”* Anda berpikir bahwa ada aktivitas indera yang sedang berlangsung. Sebenarnya, momen pertama adalah kesadaran indera yang memahami objek, tapi momen kedua ketika Anda mengatakan kepada diri sendiri, *“Oh! Benda itu kuning,”* atau *“Benda itu panas,”* maka pemikiran semacam itulah yang disebut kesadaran mental atau batin.



Kita menggunakan kesadaran mental setiap saat kapan pun kita memikirkan sesuatu meskipun tidak sepenuhnya ada indera yang harus terlibat, misalnya saat merencanakan sesuatu atau sejenisnya. Dalam kasus ini, ia murni merupakan kesadaran mental yang sedang berfungsi. Anda semata-mata hanya sedang memikirkan sesuatu, tanpa harus berkaitan dengan indera mana pun. Pada dasarnya, di dalam kategori kedua yaitu fenomena mental, ada enam jenis kesadaran yang berbeda. Lima kesadaran yang pertama berkaitan dengan objek indera, yang keenam merupakan kesadaran mental. Jadi, kategori fenomena yang pertama dipahami oleh indera, yang terdiri dari penglihatan, suara, dan sebagainya—terkait segala sesuatu yang berkaitan dengan dunia materi. Ini adalah sesuatu yang sangat dibahas dan dipelajari oleh ilmu pengetahuan modern. Informasi tersebut tersedia jika kita ingin mempelajari lebih banyak mengenai dunia materi. Pengetahuan tentang dunia materi adalah sesuatu yang sangat berkembang dalam pendidikan modern.

### ***Pahamilah Batin Anda***

Kategori kedua, yaitu fenomena mental—batin atau pemikiran kita, dijelaskan secara mendalam dalam Buddha Dharma. Buddha Dharma menawarkan penjelasan yang rinci dan mendalam tentang bagaimana batin kita berfungsi dan bagaimana mengenali elemen-elemen yang berbeda pada batin. Misalnya, ada yang disebut pemikiran yang positif atau pikiran baik. Ada juga jenis pemikiran yang mengganggu – istilah teknis dalam bahasa Sanskerta-nya adalah *klesha* – yang berbahaya bagi kita dan orang lain, yang oleh karenanya harus dilepaskan.

Jika ada yang ingin melakukan perubahan pada dirinya sendiri, ingin mengubah dan meningkatkan pemikiran, maka Anda memiliki perlengkapan yang



dibutuhkan karena ada sebuah penjelasan menyeluruh terkait berbagai topik tentang batin, yang kita sebut faktor-faktor mental. Ada definisi untuk masing-masing bagian pada batin. Sangatlah bagus bila kita mengetahui hal ini. Semakin mengetahuinya, semakin mudah bagi Anda untuk berubah dan meningkat diri sendiri.

Di dalam topik “Batin dan Faktor-faktor Mental”, dijelaskan dengan sangat baik mengenai jenis-jenis pemikiran dan sikap yang berbahaya, bagaimana menyingkirkan *klesha*, dan perlengkapan yang bisa digunakan untuk secara perlahan membebaskan diri dari *klesha*. Dijelaskan juga pemikiran yang positif, elemen bajik (faktor mental bajik) yang sangat menguntungkan dan bermanfaat, definisi faktor mental, bagaimana melatihnya, dan sebagainya. Jika ada yang berniat mempelajarinya, ini adalah sesuatu yang berharga untuk dilakukan. Ada berbagai karya yang tersedia dalam bahasa Inggris untuk topik ini.

### ***Bagaimana Klesha Mempengaruhi Kita***

Topik mengenai batin adalah sesuatu yang sangat berharga untuk dipelajari dengan sungguh-sungguh. Mengapa? Karena pada dasarnya kita semua ingin bahagia dan yang mencegah kita untuk menjadi bahagia adalah *klesha*—faktor-faktor mental pengganggu di dalam diri kita sendiri. Itulah definisi *klesha* atau faktor-faktor mental pengganggu.

Sebagai pengganggu, *klesha* membuat kita kehilangan kedamaian pikiran. Ketika *klesha* muncul, kedamaian batin kita hilang. Contoh yang paling menyolok adalah kemarahan. Kita tidak dapat merasakan kebaikan atau kedamaian dan kemarahan pada waktu yang bersamaan. Ketika marah, Anda kehilangan kedamaian pikiran, gelisah dan gusar. Kondisi ini bisa berkembang menjadi sangat serius karena





seseorang yang merasakan kemarahan yang berkepanjangan bisa mengalami gangguan tidur, kehilangan selera makan, bahkan jatuh sakit.

Semua gangguan tersebut muncul akibat timbulnya kemarahan. Kemarahan adalah faktor mental yang sangat mengganggu dan sangat mengecewakan. Penting sekali bagi kita untuk mengatasi kemarahan. Namun, pertama-tama kita harus bisa mengenali sifat kemarahan dalam diri sendiri. Kita harus sedikit banyak mencari tahu tentang kemarahan, mempelajari sebab berikut penawarnya, hingga cara untuk menanganinya. Semuanya dijelaskan dalam topik “Batin dan Faktor-faktor Mental.”

Kemarahan hanyalah salah satu jenis faktor mental. Ada banyak contoh lainnya, misalnya kemelekatan. Anda mungkin berpikir kemelekatan atau ketertarikan terhadap suatu benda atau hal adalah perasaan yang menyenangkan karena ia menarik dan merangsang pikiran kita. Namun, sesungguhnya, ketika batin sepenuhnya berada dalam pengaruh kemelekatan, maka ia hanya akan mengecewakan. Kita akan kehilangan stabilitas dan kedamaian batin. Ini berlaku bagi semua jenis *klesha*, semua bentuk faktor mental negatif.

### ***Berlatih Mengatasi Klesha***

Apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi *klesha*? Tentu saja kita tidak mungkin bisa menghilangkannya dalam waktu satu malam. Alangkah baiknya kalau bisa. Sayangnya, kita butuh waktu lebih dari sekadar satu malam. Anda harus berlatih mengatasi *klesha*, dengan perlahan tapi pasti.

Langkah pertama adalah berusaha mengendalikannya sedikit demi sedikit, menurunkannya sedikit demi sedikit, dan tidak membiarkannya mengambil alih dan



mendominasi diri Anda sepenuhnya. Secara bertahap, Anda akan sampai ke titik di mana Anda sanggup mengendalikannya dengan lebih baik dan semakin baik lagi. Pada akhirnya, latihan ini menjadi semakin kokoh hingga ke titik di mana Anda sanggup untuk sepenuhnya mengenyahkan *klesha*. Begitu Anda telah membung *klesha*, maka Anda akan menjadi orang yang lebih bahagia.

### ***Mengapa Kita Marah***

Kembali pada contoh kemarahan: mengapa kita marah? Biasanya kita marah ketika seseorang melakukan sesuatu yang tidak kita sukai. Atau, kita merasakan adanya tindakan yang membahayakan atau merugikan diri kita, baik di masa lampau maupun di masa yang akan datang.

Anda berpikir, “*Kemarin dulu Si A telah melakukan ini kepadaku.*” Atau, “*Saat ini, Si B sedang melakukan hal yang berbahaya ini kepadaku.*” Bisa juga, “*Barangkali mereka hendak mencelakaiku di waktu yang akan datang.*” Demikianlah terbentuk sebuah rangkaian sebab yang bisa memicu timbulnya kemarahan dalam diri seseorang.

Rangkaian lainnya bisa jadi berkaitan dengan seseorang yang Anda cintai, seseorang yang sangat Anda sayangi. Jika ada orang lain yang ingin melakukan sesuatu terhadap orang yang sangat Anda sukai, maka hal yang sama akan terjadi. Ketika Anda memikirkan kekerasan yang ditimbulkan oleh seseorang terhadap orang yang Anda cintai di masa lampau, saat ini, atau membayangkan sesuatu yang bisa terjadi di masa yang akan datang, maka pikiran seperti itu bisa memicu kemarahan. Ini sebuah rangkaian sebab yang bisa membuat Anda marah.



Berikutnya adalah rangkaian terakhir dari keseluruhan tiga rangkaian. Ini berkaitan dengan seseorang yang tidak Anda sukai. Jika ada yang menolong orang yang tidak Anda sukai, Anda marah terhadap sang penolong. Ini pastinya sesuatu yang sangat buruk tapi tetap saja hal seperti itu memang terjadi karena sifat alami manusia. Jika mereka menolong musuh Anda di masa lalu, masa sekarang; atau jika Anda membayangkan bahwa mereka mungkin akan menolong musuh Anda di masa yang akan datang, maka hal tersebut juga bisa membuat Anda marah.

Itu semua adalah proses pemikiran yang keliru yang akan memicu kemarahan. Anda harus mempertanyakan kegunaanya. Lalu, apa yang semestinya dilakukan kalau ada yang menyakiti Anda di masa lalu? Kalau misalnya Anda saat ini marah, apakah tindakan ini akan membatalkan apa yang sudah mereka lakukan terhadap Anda? Apakah kemarahan akan menghapus kejadian masa lalu tersebut? Tentu saja tidak, karena biar bagaimana pun kejadian masa lalu itu telah terjadi.

Tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubahnya. Jadi, dengan memikirkan peristiwa menyakitkan di masa lalu secara berulang-ulang tidak akan membatalkan kejadian yang memang sudah terjadi. Justru itu akan semakin membuat Anda tidak bahagia dan menderita. Dengan memikirkan peristiwa masa lalu yang menyakitkan secara berulang-ulang hanya akan membuat Anda semakin merasa marah. Jadi, Anda perlu benar-benar mengingat kerugian bila timbul kemarahan. Mustahil bagi seseorang untuk mengingat kerugiannya ketika ia sedang dilanda kemarahan.

***Kesabaran, Penawar Kemarahan***



Buddha menjelaskan bahwa penawar kemarahan adalah kesabaran. Namun, ketika berada dalam kondisi marah dan sangat gusar, sangatlah sulit untuk mengatakan “*Saya harus sabar.*” Jadi, yang harus dilakukan adalah melatihnya ketika Anda sedang tidak marah. Anda harus mengingat semua bahaya yang ditimbulkan oleh kemarahan secara berulang-ulang. Pertahankan renungan akan kerugian dan bahaya kemarahan dalam batin Anda.

Anda juga harus melatih kesabaran dengan merenungkan manfaat kesabaran. Kesabaran juga mengandung arti toleransi, yakni toleransi dalam artian bisa bertahan menghadapi kesulitan, bertahan dari bahaya yang berusaha ditimbulkan orang lain. Renungkanlah manfaat membangkitkan kesabaran dan toleransi menghadapi kesulitan. Pemikiran seperti itu adalah sesuatu yang harus dilatih.

Di masa lalu kita telah menanamkan kebiasaan untuk marah. Bagi orang tertentu mungkin bukan kemarahan, karena misalnya mereka lebih mudah membangkitkan bentuk kesalahan lainnya. Dengan kekuatan pembiasaan, yakni kenyataan bahwa kita terus-menerus terlibat dalam kesalahan tersebut, maka ia telah berkembang menjadi sifat alami dan muncul dengan sendirinya dalam diri kita. Inilah sebabnya mengapa untuk berubah kita perlu berusaha, kita harus melatih diri sedemikian rupa.

Anda harus bertekad untuk menghilangkan segala kebiasaan buruk tersebut. Dalam konteks pembahasan di sini, kita mengambil contoh pemikiran yang positif berupa kesabaran. Kalau kita belum terbiasa untuk bersabar di masa lalu, besar kemungkinan itu sebabnya kita susah bersabar pada kondisi saat ini.



Kesabaran adalah kualitas yang harus dikembangkan dalam diri kita. Hal yang sama berlaku bagi jenis pemikiran positif lainnya. Ada pemikiran positif yang mudah kita kembangkan, tapi ada juga yang sulit untuk dimunculkan. Bergantung pada apa yang sudah dilatih pada kehidupan lampau, itulah yang akan mengarah pada kecenderungan seseorang untuk lebih mengacu pada berbagai bentuk pemikiran tertentu.

### ***Cara Mengatasi Kemarahan***

Ada banyak teknik berbeda yang bisa digunakan untuk mengatasi kemarahan. Salah satunya adalah menganalisis situasi yang terjadi. Katakanlah seseorang berupaya melakukan sesuatu yang buruk terhadap Anda. Misalnya, ada orang yang berupaya meninju Anda. Bukan tinju main-main, tapi mereka benar-benar memukul Anda. Kalau sampai ada seseorang yang memukul Anda, sudah pasti Anda tidak menyukainya. Reaksi paling alami adalah marah.

Jika Anda mengambil sedikit waktu untuk merenungkan, *“Yang memukul saya adalah kepalan tangannya. Kepalan tangannya-lah yang telah memukulku.”* Kalau kasusnya adalah tamparan, maka yang menampar adalah telapak tangannya. Maka logikanya adalah *“Harusnya saya marah pada kepalan tangannya.”* Tapi, apakah itu logis? Karena kepalan tangan tidak bisa bertindak atas kehendaknya sendiri. Seseorang harus menggerakkan kepalan tangan tersebut. Maka, sasaran kemarahan harusnya orang yang menggerakkan kepalan tangannya.

Namun, Anda harus berpikir, *“Apakah itu benar-benar masuk akal?”* Apa yang memaksa orang tersebut untuk menggunakan kepalan tangannya untuk memukul? Apakah orang itu sendiri? Apakah dia bebas berkehendak saat melakukannya?



Jawabannya tidak, karena orang tersebut marah sehingga ia menggunakan kepala tangannya untuk memukul. Jadi, kemarahannya-lah yang memaksanya untuk memukul. Jadi, “*Saya harus marah kepada siapa?*”

Secara logika, yang harus dimarahi adalah kemarahan yang ada di dalam diri orang tersebut. Tapi, apa gunanya? Jika kita marah pada kemarahan, apakah dua kesalahan bisa mengubah sesuatu yang keliru menjadi benar? Apakah tindakan demikian akan membantu? Tidak ada gunanya juga kalau kita marah pada kemarahan itu sendiri. Jadi, pada dasarnya tidak ada yang perlu dimarahi. Kalau benar-benar ditelusuri, sesungguhnya tidak ada yang perlu dijadikan objek kemarahan.

Mari kita cermati situasinya. Yang mendorong seseorang untuk memukul orang lain adalah kemarahannya. Ketahuilah bahwa orang yang sedang marah tidak mungkin merasa nyaman. Berdasarkan pengalaman pribadi, kita tahu kemarahan adalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan, bahkan menyakitkan. Jadi orang tersebut menderita akibat kemarahannya sendiri. Kalau demikian halnya, kalau pun ada perasaan yang muncul terkait orang yang menyakiti kita, seharusnya yang muncul adalah welas asih karena sebenarnya orang yang menyakiti kita sedang menderita. Dan inilah makna welas asih, keinginan supaya orang lain tidak seharusnya menderita.

Jika Anda memberikan kesempatan bagi diri sendiri untuk menganalisis situasi dengan cara seperti ini, maka Anda dapat melihat bahwa kemarahan sangat tidak masuk akal. Kalau pun ada yang harus dirasakan terhadap orang tersebut, itu adalah welas asih, bukannya kemarahan. Inilah contoh sederhana dari kategori kedua yang sangat penting dalam kategori besar benda-benda komposit, yaitu fenomena mental. Contoh yang diambil di sini adalah kemarahan, namun masih banyak contoh lainnya.



## ***Fenomena Non-komposit***

Kita telah membahas kategori benda-benda komposit. Berikutnya adalah benda-benda non-komposit—sesuatu yang tidak berasal dari gabungan hal-hal lain. Ada berbagai hal yang eksis namun tidak muncul dari sebab dan kondisi. Mereka semata-mata disebut *fenomena non-komposit* atau benda-benda non-komposit.

Seperti dikatakan dalam segel pertama, bahwa *fenomena komposit bersifat tidak kekal*, maka logikanya fenomena non-komposit bersifat kekal. Keduanya saling melengkapi. Contoh paling mudah adalah kita semua mengetahui adanya ruang. Ruang merupakan tempat mengalirnya udara, tempat di mana segala sesuatu bisa eksis. Tanpa ruang maka tidak ada tempat untuk menampung benda-benda. Istilah ‘ruang’ di sini dalam artian yang lebih luas. Bukan hanya langit, namun juga ruang dalam kamar, di bawah meja, dan sebagainya. Ruang dikatakan sebagai fenomena non-komposit karena ia tidak muncul dari sebab dan kondisi. Ruang juga tidak hilang, tidak rusak. Oleh karenanya ruang bersifat kekal.

Ada banyak contoh benda non-komposit lainnya. Pada dasarnya, sebuah fenomena non-komposit adalah sesuatu yang eksis, yang memiliki sebuah sifat alami. Misalnya, tanduk kelinci sekilas merupakan benda non-komposit namun tidak bisa disebut fenomena non-komposit karena tidak eksis. Tidak ada yang namanya tanduk kelinci karena kelinci tidak memiliki tanduk. Ini hanyalah contoh untuk menggambarkan sesuatu yang tidak eksis. Kita tidak menggunakannya sebagai contoh fenomena non-komposit meskipun tanduk kelinci tidaklah muncul dari sebab dan kondisi.



Fenomena komposit adalah sesuatu yang sifat alaminya tidak dapat dimusnahkan. Itulah definisi fenomena non-komposit. Istilah ‘sifat alami’ mengandung implikasi sesuatu yang eksis. Itulah fungsi dari kata ‘sifat alami’ dalam definisi fenomena non-komposit. Sesuatu yang memiliki sifat alami (hakikat) yang tidak dapat dihancurkan merupakan definisi fenomena non-komposit. Karena ada kata ‘sifat alami’ berarti ia haruslah sesuatu yang eksis namun tidak muncul dari sebab dan akibat. Contoh paling mudah yang sudah disebutkan adalah ruang.

Kembali pada segel pertama, yaitu semua fenomena komposit bersifat tidak kekal. Sekarang Anda memiliki pengertian yang lebih baik mengenai fenomena komposit. Selama sesuatu masih dihasilkan oleh sebab dan kondisi, maka ia sudah pasti bersifat tidak kekal. Segala sesuatu yang muncul dari sebab dan kondisi memiliki hakikat yang tidak kekal. Apa artinya ‘tidak kekal’? Artinya ia berubah dari momen ke momen, sepenuhnya tanpa stabilitas yang sejati.

Segala sesuatu yang bergantung pada sebab dan kondisi memiliki sifat alami dasar untuk berubah dari momen ke momen. Contoh paling nyata adalah diri atau jasmani kita sendiri. Ketika lahir, kita lahir dengan tubuh yang sangat kecil sekali, tak lebih dari sebuah embrio. Kemudian terjadilah proses kelipatan menyeluruh dari sel tubuh sehingga kita pun bertumbuh. Kita semua sangat memahami hal ini. Proses pertumbuhan kita merupakan salah satu contoh perubahan dari momen ke momen.

Kita berbicara mengenai pertumbuhan, tapi kita juga bisa mengambil contoh perubahan. Pada titik tertentu, kita juga berbicara mengenai kemerosotan—sesuatu yang terjadi pada kita semua. Alasan kita harus mengalami itu semua adalah karena kita adalah fenomena komposit. Itu berarti tubuh kita tidak bisa bertahan dalam





kondisi yang sama, bahkan untuk masa yang sangat singkat sekali. Momen sebelumnya dari badan kita menghasilkan momen selanjutnya pada badan kita.

Setiap saat terjadi proses penghancuran dan pembangunan kembali. Ketika satu momen diri kita berakhir, maka pada saat yang sama muncul momen selanjutnya pada diri kita. Demikianlah proses yang kita lalui sepanjang masa. Tapi untunglah ini merupakan proses yang bertahap. Jika terjadi mendadak, bayangkan kejutan yang akan Anda alami. Artinya, jika kita pada satu waktu adalah orang yang muda dan sehat, maka dalam waktu satu malam kita berubah menjadi orang tua yang rapuh dan beruban. Kalau demikian halnya, bisa jadi kita langsung mati mendadak di tempat.

Jadi, kembali lagi, ini adalah proses bertahap. Karena bertahap, kebanyakan dari kita tidak benar-benar menyadarinya. Namun, proses ini adalah bagian dari diri kita. Eksistensi kita berlangsung dengan proses seperti itu dan karenanya penting untuk disadari.

### ***Ketidakekalan yang Halus***

Sesuatu dikatakan tidak kekal karena ia berubah dari waktu ke waktu, dari momen ke momen. Alasan berubah dari momen ke momen karena ia muncul dari sebab dan kondisi. Ketika dikatakan ia berubah dari momen ke momen, sesungguhnya apa artinya? Dalam Buddha Dharma, istilah 'sekejap' atau 'satu momen' mengandung pengertian yang jauh lebih singkat daripada yang bisa kita bayangkan.

Jika waktu yang dibutuhkan untuk menjentikkan jari dibagi menjadi 64, atau  $1/64$  waktu yang dibutuhkan untuk menjentikkan jari, maka itulah yang disebut



sebagai 'sekejap' dalam Buddha Dharma. Dalam Buddha Dharma dikatakan bahwa fenomena komposit—makhluk hidup maupun benda-benda materi—berubah dalam waktu yang sangat singkat tersebut. Mereka tidak bertahan atau stabil (sama) melebihi 1/64 waktu yang dibutuhkan untuk menjentikkan jari Anda! Sedemikian halusny proses perubahan yang kita lalui. Sesungguhnya, semua benda-benda komposit mengalami proses perubahan ini. Karena kehalusannya yang sangat besar, ini bukanlah sesuatu yang bisa dipahami dengan indera kita. Proses perubahan yang sangat halus ini bukanlah sesuatu yang bisa dilihat dengan mata kepala sendiri.

Di dalam Buddha Dharma ada dua tingkat ketidakkekalan. *Ketidakkekalan halus* adalah perubahan yang sangat halus, yang terjadi pada semua benda-benda komposit. *Ketidakkekalan kasar* adalah sebuah istilah yang merujuk pada kenyataan bahwa ketidakkekalan atau perubahan itu bisa dilihat atau dipahami dengan indera, misalnya kematian makhluk hidup. Kematian merupakan suatu bentuk ketidakkekalan kasar yang sangat jelas. Istilah ini merujuk tidak hanya pada makhluk hidup, namun juga pada bangunan dan sebagainya. Kenyataan bahwa daun-daun berguguran dari pohonnya dan bangunan-bangunan yang pada satu waktu berdiri kokoh dan tak berapa lama kemudian runtuh tak bersisa juga merupakan contoh ketidakkekalan kasar.

### ***Ketidakkekalan Kasar – Kematian***

Proses yang dilalui seorang manusia dari momen kelahiran hingga momen kematian, berikut tahapan berbeda dalam kehidupannya, adalah sesuatu yang bisa diamati dengan jelas sekali. Seorang manusia melalui masa balita, masa kanak-kanak awal, masa remaja, masa dewasa, masa umur pertengahan, kemudian usia tua. Inilah



berbagai tahapan yang dilalui manusia yang sangat mudah dipahami. Kita semua dapat mengamati hal ini pada orang lain berikut diri sendiri. Perubahan yang sangat jelas ini disebut ketidakkekalan yang kasar.

Contoh paling relevan mengenai ketidakkekalan kasar yang masih berhubungan dengan kita semua adalah kenyataan bahwa kita harus mengalami kematian. Kematian adalah sesuatu yang pantas untuk dipikirkan. Karena sudah terlahir, maka sudah pasti kita akan meninggal. Hal tersebut tak terhindarkan. Kelahiran pasti akan mengarahkan kita ke kematian.

Poin yang menarik di sini adalah: *Apakah kematian harus selalu mengarah pada kelahiran?* Berbicara mengenai kelahiran yang pasti mengarah pada kematian, maka dalam kasus ini, kematian dan kelahiran yang dimaksud adalah kelahiran dan kematian yang dipengaruhi oleh karma dan *klesha*: faktor mental pengganggu seperti ketidaktahuan, kemarahan, dan sebagainya.

Pada kondisi sekarang ini, sebagai manusia biasa, kelahiran kita ditentukan oleh karma kita dan secara tidak langsung oleh berbagai *klesha* atau faktor mental pengganggu. Melalui pengaruh *klesha* kita menciptakan karma. Sekarang ini kelahiran kita dihasilkan dan dipengaruhi oleh semua hal tersebut. Begitu juga dengan kematian kita.

Apa yang muncul harus berakhir, harus meninggal. Namun, kembali ke pertanyaan: Apakah kematian harus selalu mengarah pada kelahiran? Pada kebanyakan kasus memang demikianlah yang terjadi. Pengecualian jika pada suatu waktu ada seseorang yang mempraktikkan jalan spiritual dan sanggup membebaskan dirinya sendiri dari segala faktor mental pengganggu dan memurnikan seluruh



karmanya. Dalam kasus demikian, ia tentu saja masih harus meninggal karena kematiannya adalah proses yang alami. Namun, ia tidak akan lagi terlahirkan dalam kondisi terpengaruh karma dan *klesha* karena mereka sudah tidak ada lagi.

Sejak saat itu, ketika seseorang telah sepenuhnya membebaskan diri dari karma negatif dan *klesha*, maka ia akan menjadi seorang Arahat. Secara harfiah disebut *Penghancur Musuh* – seseorang yang telah menaklukkan musuh-musuh di dalam dirinya. Ia bebas dari kewajiban untuk terlahir akibat pengaruh karma-karma negatif dan *klesha*. Jadi, ini adalah pengecualian terhadap kondisi di atas.

Akan tetapi, kondisi yang dijelaskan di atas merupakan sebuah pilihan. Penting bagi kita untuk mengetahui adanya pilihan tersebut, yang berarti ada celah bagi kita untuk meloloskan diri. Dalam artian, ada kemungkinan untuk bebas dari keseluruhan proses tersebut. Tentu saja, selama kita belum melakukan sesuatu terhadap karma dan *klesha*, maka selama itu pula kita akan terlahir kembali di bawah pengaruhnya.

### ***Kematian Itu Pasti***

Pada dasarnya kematian adalah sesuatu yang harus bisa kita latih untuk diterima. Kecil kemungkinan ada orang yang menolak untuk mengakui bahwa ia harus mati. Setiap orang tahu bahwa ia harus mati, paling tidak mereka harus menerimanya secara intelektual. Apakah mereka menerimanya secara mendalam di dalam hati atau tidak, itu lain cerita. Namun, setidaknya secara intelektual, setiap orang ketika ditanya pasti akan mengakui bahwa ia akan mati. Ini adalah sesuatu yang disepakati oleh semua orang.

### ***Waktu Kematian Tdak Pasti***



Yang lebih sulit untuk diterima adalah terkait ketidakpastian mengenai kapan kita harus mati. Kita tahu bahwa suatu hari kita pasti harus mati. Namun, apakah setelah itu kita bisa mengakui bahwa kematian bisa terjadi kapan saja, itu sudah cerita yang berbeda.

Jika kita mengambil waktu untuk berpikir dan membuka mata melihat sekeliling, kita harus melihat bahwa hal tersebut benar. Kematian bukan masalah umur. Tak sedikit orang tua yang terpaksa mengantarkan peti mati anaknya. Banyak orang tua yang bertahan hidup dengan usia yang lebih panjang daripada anaknya. Usia muda, seseorang yang merasa masih muda, bukanlah alasan sah untuk menyatakan bahwa ia tidak akan segera mati. Juga bukan karena ia berada dalam kondisi kesehatan yang baik karena banyak orang sehat yang mati mendadak. Ada banyak alasan untuk berkelit bahwa kita tidak akan segera mati. Namun, kalau dilihat lebih mendalam, Anda harus memahami bahwa alasan-alasan tersebut tidak sah.

Alasan lain yang mendukung ketidakpastian waktu kematian adalah kenyataan bahwa ada banyak sekali faktor yang dengan mudah menyebabkan kematian. Jumlah faktor-faktor pendukung kematian jauh lebih banyak daripada faktor-faktor pendukung kehidupan. Kondisi-kondisi yang memungkinkan kita terus hidup sangat sedikit sekali.

Perenungan kematian sangat ditekankan dalam Buddha Dharma. Mengapa perenungan kematian sangat penting? Karena ada baiknya kita melihat segala sesuatu apa adanya. Semakin baik kita menyadari kematian—kenyataan bahwa kita harus mati—semakin besar kemungkinan untuk melakukan sesuatu yang berharga dalam hidup.



Jika kita senantiasa mawas bahwa kita bisa meninggal kapan pun, ditambah dengan kenyataan bahwa kita memiliki keyakinan—apakah dalam Buddha Dharma atau sesuatu yang lain—maka kita akan mencari cara atau jalan dalam keyakinan kita untuk mencapai sesuatu yang berharga dalam hidup. Kita berupaya untuk menggunakan hidup dengan baik. Apalagi dalam Buddha Dharma kita mengakui adanya reinkarnasi. Kita harus memastikan bahwa kita akan mendapatkan kelahiran kembali yang baik setelah kehidupan ini. Jadi, merenungkan kematian layaknya sebuah pendorong. Meskipun tidak menyenangkan namun ia sangat berguna karena ia mendorong kita untuk mempraktikkan jalan spiritual.

Ketika merenungkan kematian kita sendiri, hal pertama yang harus kita lakukan adalah berpikir bahwa kita pasti harus mati. Seperti yang telah dibahas, setiap orang akan mengakuinya secara intelektual, namun lain ceritanya apakah kita benar-benar mengakuinya dalam hati. Itulah sebabnya kita perlu lebih banyak memikirkan hal ini. Kita juga perlu memikirkan waktu kematian yang sama sekali tidak diketahui. Sesungguhnya, kita bisa mati kapan saja. Ini jauh lebih sulit untuk diakui namun itulah kenyataannya. Memang demikianlah kebenarannya. Jadi, renungkanlah kenyataan ini berdasarkan alasan-alasan yang sudah dipaparkan dan masih banyak alasan pendukung lainnya.

### ***Menjelang Kematian, Segala Sesuatu Kecuali Dharma Tidak Berguna***

Poin terakhir yang perlu direnungkan terkait kematian: Ketika mati, apa saja yang mungkin berguna bagi kita?

Kita memiliki kecenderungan mencari sejumlah kenyamanan materi di dalam hidup ini. Kita senang memiliki benda-benda yang bagus. Kita menikmati barang-



barang kepemilikan dan ingin menyimpannya selama mungkin. Namun, kita harus menyadari secara mendalam bahwa semua barang yang kita miliki, tak peduli sebagai apa pun, seberapa baik kualitasnya; itu semua tidak akan berguna sedikit pun di hari kematian kita. Tak ada barang yang bisa kita bawa—sebatang jarum sekali pun.

Bagaimana dengan teman-teman, orang-orang yang kita cintai, keluarga, anak-anak dan sebagainya? Sekali lagi, mau sebesar apa pun kita mencintai mereka, di hari kematian kita, apa yang bisa mereka lakukan? Mereka tidak bisa berbuat apa-apa. Mereka tidak dapat menghentikan kematian kita. Kita tidak bisa membawa serta mereka. Kita harus berangkat sendirian. Ini adalah sesuatu yang perlu direnungkan untuk meletakkan sesuatu dalam cara pandang yang tepat.

Kita juga memiliki teman yang paling dekat sejak awal kehidupan kita dimulai, yaitu tubuh kita. Dia telah bersama dengan kita sepanjang hidup ini. Namun, sekali lagi, dia tidak bermanfaat saat kematian nanti. Ketika mati, kita harus meninggalkan jasmani dan berangkat sendirian. Yang akan berlanjut adalah kesadaran kita; sesuatu yang disebut arus batin, kelanjutan dari momen batin kita yang akan terus terjadi.

Kita tidak sepenuhnya hilang begitu saja di akhir kehidupan ini. Batin kita terus berlanjut dan akan menuju kehidupan yang lain. Namun, batin membawa sejumlah muatan tertentu. Bukan muatan dalam artian biasa, tapi muatan dalam artian yang lebih halus, yaitu karma kita—baik atau buruk. Satu-satunya barang yang berguna saat kematian adalah karma baik, yaitu jejak-jejak karma baik kita. Disebut jejak karena mereka seperti bekas yang tertinggal dalam batin oleh karena perbuatan kita, apakah secara fisik, mental maupun ucapan. Jika jejaknya positif, maka mereka



berguna karena akan menghasilkan sesuatu yang baik di masa mendatang. Pada dasarnya, itulah satu-satunya barang yang berguna saat kita meninggal nanti.

Kita sudah kehabisan waktu malam ini. Kita akan melanjutkan topik yang tersisa besok malam. Kita berhenti di poin yang sangat baik, yaitu satu-satunya barang yang berguna ketika mati adalah praktik spiritual, karena dengannya kita sanggup menciptakan karma baik yang akan bermanfaat bagi kehidupan selanjutnya. Topik utama pembicaraan malam ini adalah prinsip pertama, atau segel pertama dalam Buddha Dharma, yaitu kenyataan bahwa semua benda-benda komposit bersifat tidak kekal.





## **Hari Kedua, 23 Januari 2008**

Kemarin kita telah membahas segel pertama, prinsip utama pertama dalam ajaran Buddha, yaitu semua fenomena komposit bersifat tidak kekal. Kita sampai pada poin di mana kita memeriksa kenyataan akan ketidakkekalan, yaitu kita harus mati. Ada tiga poin:

- (i) Kematian adalah pasti
- (ii) Waktu kematian sepenuhnya tidak diketahui, tidak pasti,
- (iii) Ketika mati, kecuali Dharma, tak ada sesuatu pun yang berguna

Kita sampai pada poin ketiga terkait kematian, yang merupakan poin paling jelas, aspek paling penting dalam ketidakkekalan. Kenyataan bahwa ketika mati nanti tak satu pun yang berguna kecuali praktik spiritual kita. Itu berarti bahwa barang-barang kepemilikan, teman-teman berikut segala bentuk hubungannya, hingga bahkan tubuh kita pada tahap demikian akan sepenuhnya tidak berguna. Ketika benar-benar mulai memahami hal ini, maka kita akan tergerak. Kita akan merasakan kebutuhan untuk melakukan praktik spiritual—dengan kata lain, mempraktikkan dharma. Karena kita akan memahami bahwa hanya Dharma yang akan menolong kita di saat kehidupan akan berakhir dan harus berpindah ke kehidupan lain.

### ***Tingkatan dalam Praktik Dharma***

Di sini kita berbicara mengenai Buddha Dharma, ajaran Buddha. Yang harus kita amati secara mendalam adalah: Apa maksudnya mempraktikkan Dharma? Bagaimana sebenarnya cara mempraktikkan Dharma yang termahsyur ini?



Pada dasarnya praktik spiritual dapat berupa salah satu dari tiga jenis jalan. Kata ‘jalan’ sesungguhnya berarti kualitas spiritual. Tingkatan pertama adalah pengembangan keseluruhan jalan di dalam diri kita—seluruh kualitas spiritual yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk dengan motivasi awal atau kapasitas kecil. Begitu seseorang telah menguasai jalan ini, maka ia akan bergerak maju ke tingkatan selanjutnya, yaitu berlatih mengembangkan kualitas spiritual yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk kapasitas atau motivasi menengah. Setelah tercapai, maka ia pun bergerak ke tingkatan tertinggi dari tahapan jalan, yaitu kualitas-kualitas spiritual seorang makhluk agung, yaitu makhluk yang memiliki kapasitas terbesar.

### ***Jalan Makhluk Motivasi Awal***

Untuk memulai, Anda harus mengawali pada tingkatan pertama, jalan makhluk motivasi awal. Lebih tepatnya, kita mempraktikkan kualitas-kualitas yang dijalankan oleh makhluk motivasi awal karena kita bertujuan untuk mencapai sesuatu yang keunggulannya lebih tinggi.

Apa maksudnya mempraktikkan atau mengembangkan kualitas-kualitas tersebut? Itu artinya mulai dengan pertama-tama bertumpu pada guru spiritual dan melakukannya dengan cara-cara yang tepat. Juga berarti memeditasikan kelahiran sebagai manusia yang berharga dengan berbagai jenis kebebasan dan keberuntungan, kesukaran untuk memperolehnya, serta nilai besar yang terkandung di dalamnya. Berikutnya ada topik ke-tidak-kekalan pada tingkatan yang kasar, yaitu memeditasikan kematian dengan cara yang telah dijelaskan. Setelah memeditasikan kematian, logisnya yang terjadi berikutnya adalah kelahiran. Ada berbagai jenis



kelahiran yang mana pada konteks ini utamanya adalah memeditasikan berbagai jenis penderitaan pada kelahiran alam rendah. Perenungan ini akan mengarahkan kita pada praktik perlindungan, yakni mempelajari cara untuk benar-benar mempraktikkan berlindung pada Triratna. Setelah itu, pada akhirnya masuk pada topik karma. Semua itu adalah topik-topik meditasi utama yang dimulai ketika mempraktikkan Buddha Dharma di tingkat pertama, yaitu di tingkat praktisi berkapasitas kecil.

Singkatnya, mempraktikkan Dharma berawal dari latihan meningkatkan cara berpikir yang benar dan mengurangi cara berpikir yang kurang akurat. Yang dimaksud dengan cara berpikir yang tidak tepat atau salah adalah mengurangi ketidakbajikan dan kesalahpahaman. Sejalan dengan itu kita berlatih mengembangkan cara berpikir yang benar, memiliki pikiran yang sesuai dengan kenyataan, berikut segala jenis pikiran serta perasaan yang baik.

Dalam konteks tahapan pertama jalan spiritual, yang pertama dan utama adalah belajar menentukan prioritas. Praktisi motivasi awal tidak memberikan prioritas pada kehidupan saat ini, namun pada kehidupan yang akan datang. Mengapa? Karena apabila kehidupan ini sudah berjalan dengan baik ia akan berakhir dan kehidupan sekarang sangatlah singkat. Di sisi lain, keseluruhan masa kehidupan kita yang akan datang sangatlah panjang dan karenanya benar-benar sangat penting. Kita harus merenungkannya dengan cara demikian agar sanggup memindahkan seluruh prioritas ke kehidupan yang akan datang sekaligus berlatih menghindari kelahiran yang buruk pada kehidupan yang akan datang.



Kita memeditasikan topik-topik yang baru dijelaskan ini, yaitu kematian dan ketidakkekalan, penderitaan di alam rendah, dan seterusnya; agar bisa memahami dengan lebih baik bahwa kehidupan sekarang tidak lebih penting dan kehidupan yang akan datang jauh lebih penting. Kita juga mempelajari cara menciptakan sebab-sebab bagi kelahiran yang baik dan menghindari terciptanya sebab-sebab bagi kelahiran yang negatif—kelahiran di alam rendah, di kehidupan yang akan datang.

### ***Prioritas pada Kehidupan yang Akan Datang***

Seperti yang telah dijelaskan, dalam jalan makhluk motivasi awal—langkah pertama dalam pengembangan spiritual—kita berlatih melepaskan diri dari urusan kehidupan saat ini dan melihat bahwa kehidupan yang akan datang jauh lebih penting. Pada dasarnya, yang kita kejar adalah sebab-sebab untuk kelahiran yang baik di kehidupan yang akan datang.

Ada banyak kemungkinan untuk bentuk kelahiran kembali yang akan datang. Bisa berupa kelahiran yang rendah, namun kita mencari kelahiran yang lebih tinggi, seperti manusia atau dewa. Terkait bagaimana kita menentukan jenis kelahiran yang akan kita hadapi, ada ungkapan dalam Buddha Dharma yang mengatakan bahwa kita bisa mengetahui apa yang kita lakukan di masa lampau dengan melihat apa yang kita miliki dalam kehidupan sekarang ini, dengan kata lain, jenis kelahiran seperti apa yang kita miliki saat ini.

Kita semua memiliki kelahiran yang baik. Kita telah dilahirkan sebagai seorang manusia dengan berbagai kondisi yang menguntungkan. Ini adalah bukti bahwa di masa lampau kita telah mempraktikkan sila yang baik, yang diarahkan oleh



sebuah hidup yang bermoral. Kita telah menghindari ketidakbajikan dan menyelesaikan banyak kebajikan.

Ungkapan yang sama lanjut mengatakan: Jika ingin mengetahui jenis kelahiran apa yang akan dihadapi pada kehidupan mendatang, kita tidak seharusnya mengamati tubuh, tapi melihat batin kita. Dengan mengamati jenis pikiran yang kita miliki sekarang—apa saja kecenderungan cara berpikir kita—apakah itu baik atau buruk, maka kita akan mendapatkan gambaran jenis kelahiran seperti apa yang menunggu kita di kehidupan yang akan datang.

### ***Berlindung***

Inti dari tingkat praktik yang pertama ini—praktisi motivasi awal, adalah berlindung atau *Trisarana*. Seperti yang telah dijelaskan, agar benar-benar sanggup berlindung, yakni membangkitkan kondisi batin yang mengambil perlindungan, Anda harus sanggup menciptakan sebab-sebab berlindung. Dengan kata lain, Anda harus mewaspadai kemungkinan terjatuh ke alam rendah dalam kehidupan yang akan datang berikut segala jenis sakit dan penderitaan yang menyertainya.

Ketika mewaspadai kemungkinan tersebut, secara alami Anda akan mencari sebarang perlindungan, suatu cara untuk lolos dari kejatuhan ke alam rendah. Pada poin inilah muncul berlindung, yaitu berlindung pada aspek sebabnya, berupa ketakutan dalam artian kemungkinan menghadapi penderitaan yang menunggu kita di masa yang akan datang. Namun, yang tak kalah penting, berlindung memerlukan keyakinan atau kepercayaan pada kemampuan penuh dari objek perlindungan untuk melindungi kita dari berbagai penderitaan tersebut. Jadi, kita harus mengetahui apa saja yang dimaksud dengan Triratna berikut fungsi mereka.



Ratna Buddha merupakan sosok yang telah mengajarkan perlindungan yang sesungguhnya, yaitu Dharma—ajaran yang diberikan oleh Buddha. Sangha adalah pendamping dalam berlindung. Namun, bagaimana ajaran Buddha—yaitu, Dharma—dapat melindungi kita dari penderitaan di alam rendah? Bagaimana cara kerjanya?

Ada topik yang membahas sepuluh ketidakbajikan. Ini adalah penjelasan bentuk perilaku berbahaya yang paling negatif. Jika terlibat dalam tingkah laku seperti ini, maka kita akan menciptakan sebab-sebab bagi kelahiran kembali di alam rendah. Logika di balik hal ini adalah jika kita tidak menciptakan sebab-sebabnya, maka kita juga menghindari akibat-akibatnya. Dengan kata lain, jika kita mempraktikkan sila moralitas, yaitu tidak melakukan perbuatan-perbuatan negatif, maka kita tidak menciptakan sebab-sebab bagi kelahiran kembali di alam rendah.

Oleh karena itu, sebab utama bagi kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi adalah praktik sila ini: sila menghindari sepuluh perbuatan tak baik (sepuluh jalan karma hitam). Demikianlah yang diajarkan oleh Sang Buddha dalam Dharmanya. Inilah salah satu praktik utama bagi seorang praktisi yang mencari kelahiran yang baik di kehidupan yang akan datang.

### ***Jalan Makhluk Motivasi Menengah***

Penjelasan di atas adalah langkah pertama bagi seseorang yang ingin memulai praktiknya. Namun, setelah menguasai tingkat pertama, sang praktisi bisa mengajukan pertanyaan pada dirinya sendiri.



Seperti yang telah dijelaskan, tujuan seorang praktisi pada tingkat pertama yang jalan adalah meraih kelahiran yang baik di kehidupan yang akan datang, sebagai manusia atau dewa. Namun, setelah mempraktikkan tingkat pertama, pada poin tertentu ia bisa saja menyadari bahwa kenyataan terlahir sebagai manusia lagi, atau bahkan dalam bentuk lebih tinggi yaitu dewa, adalah sesuatu yang baik. Tapi, apakah dengan demikian semua permasalahan telah teratasi? Jawabannya TIDAK. Karena kelahiran yang baik sekali pun bukanlah sesuatu yang bisa bertahan selamanya.

Kebahagiaan relatif dari kelahiran sebagai manusia atau dewa tentu saja lebih unggul dibandingkan apa yang akan Anda rasakan di alam rendah. Namun, kebahagiaan tersebut bukanlah bentuk paling menakjubkan dari kemungkinan bentuk-bentuk kebahagiaan lain yang tersedia. Kadang kala, terlahir sebagai manusia juga membawa banyak masalah dan ketidaknyamanan. Pada dasarnya, kondisi tersebut masih berada dalam pengaruh lingkaran keberadaan (samsara), sebuah kondisi yang terbatas dan tidak bebas.

Ketika Anda mulai menyadari hal ini, langkah selanjutnya adalah merenungkan: *“Lebih baik membebaskan diri sepenuhnya dari lingkaran keberadaan ini, yaitu samsara, karena selama saya masih berdiam dalam samsara, saya tidak akan pernah bisa benar-benar merasa bahagia. Tidaklah mungkin untuk melakukannya.”* Ketika sampai pada poin tersebut, maka Anda mulai menjadi praktisi jalan makhluk motivasi menengah yang tujuannya tidak hanya mencari kebahagiaan sementara dari kelahiran yang baik di dalam samsara, namun juga mencari kebahagiaan stabil berupa pembebasan sepenuhnya dari lingkaran keberadaan.



Orang-orang yang telah melalui jalan motivasi awal akan mulai menyadari kalau hanya bertujuan mendapatkan kelahiran yang baik di dalam samsara mungkin bukanlah solusi dari masalah karena kelahiran demikian masih merupakan kelahiran samsarik. Meskipun kelahirannya relatif baik di antara berbagai kemungkinan kelahiran di dalam samsara, namun ia masih membawa kelemahan besar karena alasan yang sangat jelas, yaitu merupakan bagian dari samsara. Setelah menyadari hal ini, mereka berpikir akan lebih baik untuk mendapatkan pembebasan dari samsara, pembebasan dari lingkaran keberadaan.

Ketika memaparkan istilah-istilah ‘samsara’ dan ‘pembebasan’, kita perlu belajar lebih mendalam mengenai makna sebenarnya.

Apa itu samsara atau lingkaran keberadaan? Samsara adalah keharusan untuk terus-menerus terlahir dan mati. Samsara adalah keterpaksaan mengambil kelahiran berulang kali, yang dipaksa oleh karma dan *klesha* Anda. Dengan kata lain, samsara adalah kenyataan terlahir berkali-kali, terus-menerus, tidak bebas, yang diakibatkan oleh paksaan dan kekuatan karma dan *klesha* seseorang. *Klesha* adalah faktor mental pengganggu, seperti kemarahan, dan sebagainya. Itulah artinya menjadi bagian dari samsara. Bahkan terlahir sebagai manusia pun kita masih berada dalam sistem tersebut.

Hal yang sama berlaku bagi kelahiran sebagai dewa. Bukan berarti karena kita terlahir sebagai manusia maka di kesempatan selanjutnya, setelah kehidupan ini berakhir, kita akan selalu terlahir sebagai manusia lagi. Kita bisa dengan mudah terjatuh dari keadaan yang tinggi ke keadaan yang rendah karena seluruh karma yang kita hasilkan melalui pengaruh emosi-emosi negatif ini.





Oleh karena itu, kita tidak berada dalam situasi stabil walaupun sudah terlahir sebagai manusia atau dewa di dalam samsara. Kita masih berada dalam posisi yang goyah. Keseluruhan proses dari cara kerja karma yang mengarahkan kita pada lingkungan seperti ini cukup mengagumkan. Untuk menggambarkannya kita dapat melihat kondisi yang terjadi selama masa hidup Sang Buddha. Sariputra yang menceritakan kisah ini karena Beliau memiliki kewaskitaan sehingga dapat melihat kelahiran lampau serta akan datang dari berbagai makhluk serta dari mana mereka berasal.

Yang Mulia Sariputra menceritakan sebuah keluarga yang terdiri dari seorang ayah, ibu, berikut putranya. Mereka tinggal di tepi sungai. Sang ayah memenuhi nafkah keluarga dengan memancing. Suatu hari, sang ayah meninggal dan terlahir kembali sebagai ikan di sungai yang sama di mana ia sebelumnya sering mencari penghidupan dengan memancing. Istrinya yang merupakan ibu rumah-tangga juga meninggal. Karena istrinya sangat melekat dengan keluarga kehidupan sebelumnya, ia terlahir kembali dalam keluarga tersebut, namun sebagai seekor anjing.

Anjing ini terus berkeliaran di sekitar keluarga tersebut dan ingin tinggal bersama mereka. Putra keluarga tersebut kehilangan kedua orang tuanya, namun ia tetap melanjutkan pekerjaan yang sama seperti ayahnya, yakni memancing. Jadi, pada suatu hari, siapa yang ia tangkap? Ia menangkap ikan yang merupakan kelahiran kembali, bentuk kehidupan baru, dari ayahnya. Setelah menangkap ikan tersebut, dia memakan daging ikan yang merupakan ayahnya di kehidupan lampau. Putra ini kemudian melempar tulangnya dan anjing yang lapar bergegas lari untuk memungut dan memakan tulang serta kulit ikan tersebut.



Jadi, sebenarnya si ibu memakan tulang suaminya di kehidupan lampau dan sang putra menyantap daging ayahnya di kehidupan lampau. Ketika melihat anjing memakan tulang ikan, putra tersebut menendangnya. Jadi, dia menendang makhluk yang pernah menjadi ibunya. Sambil melakukannya, dia menggendong bayi yang sangat disayangi. Sesungguhnya, bayi itu merupakan kelahiran kembali dari musuh besar keluarga ini yang telah membunuh anggota keluarga putra tersebut. Jadi, musuh keluarga tersebut terlahir kembali sebagai anak dari putra keluarga tersebut.

Itulah situasi yang dijelaskan oleh Sariputra. Beliau berkata, “Sungguhan! Kalau saja Anda renungkan baik-baik, samsara benar-benar sebuah lelucon besar!”

Seperti yang telah dibahas, tujuan praktisi motivasi awal adalah berperilaku dengan cara tertentu agar memastikan mereka memperoleh kelahiran yang baik di kehidupan yang akan datang. Kita sudah melihat bahwa sebab utama kelahiran yang baik adalah praktik sila yang baik, melaksanakan kehidupan bermoral, menghindari ketidakbajikan. Itu akan mengarahkan seseorang pada kelahiran sebagai manusia atau dewa di dalam samsara.

Ada sebab-sebab tambahan yang penting untuk dilaksanakan secara bersamaan agar bisa memastikan Anda memiliki segala kebutuhan hidup dalam kelahiran yang baru sebagai manusia. mempraktikkan sila akan menghasilkan tubuh manusia. Selain itu, Anda juga membutuhkan berbagai benda untuk bertahan hidup sebagai manusia. Yakni, kebutuhan dalam jumlah tertentu, misalnya makanan, pakaian, tempat tinggal, dan sebagainya.

Jika tidak terus-menerus mempraktikkan kemurahan hati, maka Anda bisa saja terlahir sebagai manusia namun Anda mungkin akan sangat miskin karena



Anda tidak menciptakan sebab untuk kemakmuran dalam tingkat tertentu. Kita bisa melihat kebalikan dari kondisi ini. Ada makhluk-makhluk yang mempraktikkan kemurahan hati namun gagal menjaga sila dengan benar. Mereka tidak menghindari sepuluh ketidakbajikan, seperti menghindari pembunuhan, dan sebagainya. Apa akibatnya? Karena mereka tidak mempraktikkan sila, maka mereka tidak terlahir sebagai manusia atau dewa. Bisa jadi mereka terlahir sebagai binatang.

Anda sekalian tahu ada orang-orang yang memelihara binatang peliharaan di rumah, seperti anjing, kucing, burung, atau apa saja. Seringkali binatang peliharaan keluarga tersebut sangat disayangi dan dirawat. Binatang peliharaan ini dibawa ke dokter hewan ketika sakit, diberi makanan yang baik, dan sebagainya. Kelahiran semacam itu merupakan gambaran yang sempurna dari akibat seseorang mempraktikkan kemurahan hati di masa lampau namun tidak menggabungkannya dengan sila.

Mereka gagal mempraktikkan sila sehingga terlahir di alam rendah. Walaupun demikian, karena mempraktikkan kemurahan hati, maka mereka memiliki segala yang mereka butuhkan dalam kelahiran sebagai binatang tersebut. Mereka tidak kelaparan, tubuh mereka dijaga bersih, dirawat, dan sebagainya. Jadi, itulah akibatnya bila gagal mempraktikkan sila meskipun seseorang mempraktikkan kemurahan hati. Kelahiran sebagai manusia yang sangat miskin adalah akibat dari mempraktikkan sila namun lupa mempraktikkan kemurahan hati. Inilah poin yang hendak saya tambahkan.

Melihat situasi demikian, meskipun terlahir sebagai manusia atau dewa, hal tersebut tidaklah ideal karena Anda masih berada dalam samsara. Anda masih



dikendalikan oleh karma dan karma tersebut pada gilirannya diciptakan oleh seluruh faktor mental pengganggu: kemarahan, kebencian, dan sebagainya. Selama masih berada dan diikat oleh karma dan *klesha* ini, maka Anda tetap berada dalam samsara. Anda adalah makhluk samsarik. Dengan demikian, sekarang kita sanggup melihat kebalikannya, yaitu pembebasan dari samsara.

### ***Pembebasan dari Samsara***

Apa artinya pembebasan dari samsara? Pembebasan adalah kondisi di mana seseorang telah memperoleh kebebasan dari karma dan emosi pengganggu atau *klesha*. Begitu telah sepenuhnya membuang dan menyingkirkannya dengan pasti, maka Anda berhenti membuat karma baru di bawah pengaruh *klesha*, yaitu karma untuk memperoleh kelahiran dalam samsara. Inilah yang dimaksud dengan memperoleh pembebasan. Anda bebas dari samsara. Anda tidak lagi harus mengambil kelahiran dalam samsara di bawah pengaruh berbagai jenis karma dan *klesha*.

Oleh karenanya, tujuan praktisi tingkat menengah adalah mencapai pembebasan sepenuhnya dari samsara. Tentu saja ini merupakan tujuan yang lebih tinggi dibandingkan tujuan motivasi awal yang hanya menginginkan kelahiran yang baik di dalam samsara. Meski demikian, tujuan motivasi menengah adalah pembebasan samsara yang sifatnya pribadi. Mereka mencari pembebasan sepenuhnya, namun hanya untuk dirinya sendiri. Ini merupakan tujuan yang egois karena tidak mengikut-sertakan kesejahteraan makhluk hidup lainnya.

Dengan memahami apa yang dimaksud dengan terlahir di samsara berikut semua masalah di dalamnya, maka Anda memiliki harapan yang kuat untuk



membebaskan diri dari kemungkinan buruk tersebut. Namun, pada tingkat tersebut Anda benar-benar hanya memikirkan diri sendiri. Anda tidak mengikutsertakan yang lain. Akan tetapi, di dalam evolusi berpikir ini sudah terkandung cara berpikir yang jauh lebih panjang dibandingkan makhluk motivasi awal yang tujuannya hanya untuk memastikan kelahiran yang baik di kehidupan berikutnya atau beberapa kehidupan yang lain. Makhluk-makhluk motivasi awal bahkan tidak dapat membayangkan adanya tujuan meraih pembebasan dari keseluruhan lingkaran samsara.

## BERSAMBUNG

### **BAGAIMANA MENGHORMATI BUKU DHARMA**

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Buku ini menunjukkan kepada Anda bagaimana mempraktikkan ajaran dan memadukan mereka ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang Anda idamkan. Oleh karena itu, apapun benda yang berisi ajaran Dharma, nama dari guru Anda atau wujud-wujud suci adalah jauh lebih berharga daripada benda materi apapun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma lagi di kehidupan yang akan datang, mohon jangan letakkan buku-buku (atau benda-benda suci lainnya) di atas lantai atau di bawah benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti untuk menopang meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi, dan membungkusnya dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Ini hanyalah beberapa pertimbangan.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, maka Mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan



membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri, dan ketika mereka terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membumbung naik, bayangkan bahwa dia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari dari Dharma kepada seluruh makhluk hidup di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka, hingga juga termasuk pencerahan. Beberapa orang mungkin merasa bahwa praktik ini sedikit kurang biasa, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi. Terima kasih.

## **DEDIKASI**

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini kepada yang lain, semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu, semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat manapun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan, Semoga hanya terdapat kemakmuran besar, semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.