

YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

PRINSIP-PRINSIP KARMA &
AKIBATNYA
SUMBER SEGALA KEBAHAGIAAN
BAGIAN 2

Disampaikan pada tanggal 21 – 24 Februari 2013
di Biezenmortel, Belanda

Diterjemahkan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris
oleh : Rosemary Patton

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia
oleh : Candri Jayawardhani



Cetakan I, September 2013
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

PRINSIP-PRINSIP KARMA & AKIBATNYA SUMBER SEGALA KEBAHAGIAAN

Dibabarkan oleh :
Yang Mulia Dagpo Rinpoche
Transkrip Bahasa Indonesia : Candri Jayawardhani
Perancang Sampul : Heriyanto
Penata Letak : Heriyanto

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

Copyright © 2013 by Kadam Choeling Indonesia
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa
izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh di-
kutip 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
Situs : www.kadamchoeling.or.id



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

TRANSKRIP

Naskah Pelajaran Dharma
2013



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ BIOGRAFI SINGKAT ~*~

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

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*.



Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

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



menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

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

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk membabarkan 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 salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*



dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

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

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



~*~ SESI III ~*~

(15:30 - 18:00 WIB, 23 FEBRUARI 2013 - SAMBUNGAN)

Karya Je Rinpoche ini sangat luar biasa karena memaparkan penjelasan yang sangat tepat dan jelas. Karya ini bahkan memaparkan penjelasan rinci yang mendetil, yang didukung oleh sejumlah daftar pustaka, antara lain karya-karya Arya Asanga, Arya Nagarjuna, serta mengutip dari banyak Sutra.

Seorang manusia yang kelihatannya statis tapi sebenarnya setiap saat melakukan tindakan fisik, ucapan, dan mental yang berbeda-beda dan senantiasa berubah. Melalui perenungan, kesalahan pada tindakan fisik dan ucapan bisa dihentikan, tapi tidak demikian halnya untuk tindakan mental. Oleh sebab itu, jawaban yang diberikan tidak memuaskan tapi justru semakin membingungkan.

Tindakan fisik dan ucapan dilatari oleh faktor mental, yaitu faktor mental “niat” yang senantiasa hadir di dalam batin seseorang. Niat ini mendorong seseorang untuk melakukan tindakan fisik dan ucapan yang tergolong tidak bajik. Kalau sampai tindakan fisik dan ucapan tak bajik terlanjur dilakukan, berarti sudah telat untuk dicegah. Jangan campur adukkan faktor mental niat dengan motivasi sebelum melakukan sebuah tindakan. Di antara faktor



mental yang senantiasa hadir, ada satu faktor mental yang disebut “niat” dan hanya bisa disadari melalui perenungan.

Akan sangat baik sekali kalau Anda memiliki sedikit waktu untuk merenung tapi kelihatannya kita sudah hampir kehabisan waktu. Jadi, kita harus melanjutkan penjelasan. Tadi sudah sekilas disinggung tentang niat yang merupakan karma tapi bukan jalan karma. Niat di sini bukan merujuk pada faktor mental “niat” yang hadir pada setiap tahapan, tapi niat di balik sebuah perbuatan, bukan perbuatannya sendiri. Kalau kita letakkan pada konteks yaitu pembagian berdasarkan basis, pemikiran di balik tindakan, tindakannya sendiri, dan penyelesaian, maka pada pemikiran di balik tindakan terdiri dari identifikasi, motivasi atau klesha. Motivasi di sini merujuk pada faktor mental niat, yaitu kehendak untuk melakukan perbuatan, yang muncul sebelum melakukan suatu perbuatan. Niat ini adalah karma karena niat atau kehendak selalu merupakan karma, tapi bukan merupakan jalan karma. Motivasi merujuk pada niat, atau karma, tapi bukan jalan karma.

Tujuh jalan karma hitam yang bukan hanya karma tapi juga merupakan jalan karma merujuk pada faktor mental “niat” ketika seseorang sedang membunuh, mencuri, melakukan tindakan seksual tidak pantas, berbohong, mengucapkan kata-kata yang memecah-belah, mengucapkan kata-kata kasar, dan melontarkan kata-kata tak bermakna. Faktor mental “niat” yang terjadi pada saat tersebut merupakan karma sekaligus jalan karma.



Ketiga tindakan mental tak baik, yaitu keserakahan, niat jahat, dan pandangan salah merupakan jalan karma, tapi bukan karma. Mengapa mereka bukan karma? Karena mereka masuk kategori klesha, yang merupakan faktor mental yang berbeda dari faktor mental “niat.”

Terkait penjelasan tentang jalan karma, “jalan” di sini merupakan pada jalan, tapi karma merujuk pada apa? Apakah merujuk pada semua jenis karma? Atau hanya karma jenis tertentu? Saya akan berikan kesempatan kepada Anda semua untuk memikirkan hal ini dan kita lanjut pada penjelasan berikutnya.

Sekarang, mari kita lihat perbedaan tingkat keseriusan pada setiap ketidakbajikan. Ini dijelaskan panjang lebar di dalam teks Lamrim Besar (Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan) karena merujuk pada teks Viniscaya-samgrahani dan teks lainnya. Secara ringkas, kita bisa merujuk pada teks Surat kepada Seorang Sahabat (Suhrl-lekha) karya Nagarjuna yang menyebutkan:

“Kelima jenis perbuatan baik dan tidak baik,
Yang muncul dari kenekatan, obsesi, dan tiadanya penawar,
Dan prinsip-prinsip kebajikan yang mendasar
Sangat besar; di antara kesemua tindakan itu,
Berjuanglah untuk mengembangkan kebajikan.”

Prinsip-prinsip kebajikan yang mendasar merujuk pada Triratna, guru spiritual, orang tua, yang merujuk pada ladang kebajikan. Tindakan yang dilakukan berulang-ulang tentu saja memiliki tingkat keseriusan yang lebih berat. Juga bergantung pada



kuat lemahnya klesha yang terlibat. Misalnya, ucapan kasar yang dilontarkan dengan kemarahan yang besar tentu mengakibatkan karma buruk yang lebih berat dibandingkan kalau ucapan kasar tapi tidak ada klesha kuat yang terlibat di dalamnya.

Penjelasan untuk poin “perbedaan dalam beratnya” di dalam teks Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan terbagi menjadi dua:

1. Berat dari sepuluh jalan perbuatan tidak bajik
2. Kriteria untuk perbuatan-perbuatan yang kuat

Ada lima penyebab yang menentukan berat sebuah perbuatan. Seperti dicontohkan pada kasus membunuh, sebab-sebabnya adalah sebagai berikut.

Ad. 1. Perbuatan membunuh yang berat karena sikap adalah perbuatan membunuh yang dilakukan dengan ketiga racun mental yang kuat.

Ad. 2. Perbuatan membunuh yang berat karena tindakannya sendiri mencakup:

1. Membunuh dengan batin yang menikmati dan senang karena telah mengambil nyawa suatu makhluk, sedang mengambil nyawa suatu makhluk, atau pun akan mengambil nyawa suatu makhluk di waktu yang akan datang;
2. Melakukan sendiri tindakan membunuh tersebut, menyebabkan orang lain melakukannya dan memuji tindakan tersebut;

3. Melakukannya dengan batin yang senang melihat pelaksanaan tindakan tersebut dan melakukannya setelah perenungan dan persiapan yang panjang;
4. Melakukannya terus-menerus dengan tekun dan setiap kali melakukan pembunuhan dalam jumlah besar;
5. Membunuh korban dengan siksaan;
6. Membunuh setelah menakut-nakuti korban untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak pantas;
7. Membunuh ketika korbannya dalam kondisi lemah, menderita, atau miskin, atau ketika korban sedang melolong, atau memohon ampun dengan penuh iba.

Ad. 3. Pembunuhan yang berat karena tiadanya penawar adalah tindak pembunuhan yang dilakukan:

1. Ketika tidak mengambil poin latihan harian apa pun;
2. Ketika tidak menjaga ikrar satu hari pada penanggalan bulan baru, atau penanggalan kedelapan, keempat belas, atau kelima belas; seseorang yang secara berkala tidak bermurah hati, mengumpulkan kebajikan, membahas tentang Dharma, mempersembahkan penghormatan, bangkit menghormati seorang terhormat yang memasuki suatu ruangan yang sama, merangkulkan kedua tangan sebagai bentuk penghormatan, atau memiliki sifat yang menghormati;
3. Ketika dari waktu ke waktu tidak merasa malu pada diri sendiri, malu terhadap orang lain, atau memiliki perenungan awal tentang perasaan bersalah yang mendalam;



4. Ketika tidak sedang mencapai tingkat pembebasan dari kemelekatan duniawi atau pengetahuan yang jernih tentang ajaran.

Ad. 4. Pembunuhan yang berat karena melekat pada hal-hal tak bajik adalah pembunuhan yang dilakukan dengan bergantung pada salah satu bentuk pandangan salah.

Contohnya, ada yang membunuh karena keinginan untuk menjadi religius, bergantung pada pandangan-pandangan mereka yang melakukan pengorbanan binatang. Mereka berpikir bahwa tidak ada kesalahan dalam membantai hewan-hewan ternak karena penguasa semua makhluk menciptakan mereka untuk digunakan.

Ad. 5. Pembunuhan yang berat karena dasarnya adalah tindak pembunuhan hewan yang bertubuh besar, seorang manusia, janin, orang tua, bibi atau paman, seseorang yang merupakan guru, sahabat dekat, seorang Sravaka, seorang Bodhisatwa, seorang Arahat, atau seorang Pratyekabuddha.

Juga, termasuk tindak pembunuhan yang berat karena dasarnya, ketika seseorang mengetahui bahwa seorang Tathagata tidak bisa dibunuh dan ia kemudian meneteskan darah dari tubuh seorang Buddha dengan niat untuk menyakiti.

Pembunuhan yang dilakukan berlawanan dengan kelima sebab di atas termasuk tindak pembunuhan yang ringan. Anda seharusnya memahami bahwa berat dari sisa sembilan karma buruk lainnya serupa dengan berat tindak pembunuhan ini, kecuali untuk dasarnya, yang dijabarkan sebagai berikut.

Mencuri menjadi berat karena dasarnya, apabila melibatkan pencurian dalam jumlah besar atau pun mencuri benda-benda yang bagus; atau mencuri setelah menipu seseorang yang memercayai Anda; atau mencuri dari orang yang lebih rendah, orang miskin, orang yang telah melepaskan duniawi, atau pun praktisi-praktisi buddhis lainnya; atau melibatkan pencurian sesuatu barang yang dinilai sangat tinggi; atau mencuri barang-barang kepemilikan para Sravaka, Arahata, Pratyekabuddha, komunitas [Sanggha], atau stupa-stupa.

Perilaku seksual yang salah menjadi berat karena dasarnya, jikalau Anda berhubungan dengan mereka yang tidak boleh diajak berhubungan — ibu Anda, kerabat ibu Anda, istri sahabat dekat Anda, biksuni, siksamana, atau sramaneri. Sehubungan dengan bagian tubuh yang tidak pantas, perilaku seksual tidak benar yang berat berdasarkan dasarnya adalah seks oral. Sehubungan waktu yang tidak pantas, ini melibatkan hubungan seksual yang dilakukan dengan seseorang yang mengambil ikrar satu hari, seorang wanita yang hamil tua, atau seseorang yang sedang sakit. Sehubungan tempat yang tidak pantas, ini melibatkan hubungan yang dilakukan di tempat-tempat yang terdapat stupa atau berada dalam lingkungan komunitas [Sanggha].

Berbohong yang berat karena dasarnya adalah, dikarenakan keinginan untuk menipu dan memperdayai, berbohong dengan berbagai tujuan; membohongi orang-orang yang telah menolong Anda — dari orang tua hingga para Buddha, hingga orang-orang baik, dan kepada sahabat-sahabat; dan tindak berbohong yang



memicu timbulnya satu perbuatan jahat yang berat atau lebih — membunuh, mencuri, dan perilaku seksual tidak benar. Berbohong dengan tujuan memecah belah komunitas [Sanggha] merupakan kesalahan berbohong yang paling berat di antara semua tindakan berbohong.

Ucapan memecah belah yang berat karena dasarnya adalah ucapan yang memisahkan orang-orang yang sudah bersahabat sejak lama, para guru, orangtua, orangtua dengan anak-anaknya, atau komunitas; dan ucapan memecah-belah yang memicu timbulnya perbuatan-perbuatan berat — ketiga jenis perbuatan melalui jasmani.

Ucapan kasar yang berat karena dasarnya adalah mengucapkan kata-kata kasar kepada orangtua dan sejenisnya, atau kepada seseorang seperti guru Anda; mengutarakan ucapan-ucapan kasar dengan dusta yang tidak benar dan tidak akurat; dan secara langsung memarahi, mengkritik, atau mencela.

Ucapan tak berguna yang berat karena dasarnya, adalah sebagai berikut. Berat ucapan tak berguna dari ketiga ucapan salah lainnya — berbohong, dan seterusnya — sama seperti di atas. Ucapan tak berguna lainnya yang berat karena dasarnya, mencakup ucapan tak berguna yang berdasarkan pada perkelahian, pencarian kesalahan, pertikaian, dan pemecah-belahan; aktivitas-aktivitas seperti membaca teks-teks ajaran nonbuddhis dengan sikap yang melekat, dan bercanda, mengejek, atau berbicara dengan tidak sopan kepada orangtua, kerabat, dan seseorang seperti guru.

Keserakahan yang berat karena dasarnya mencakup keinginan mendapatkan benda-benda persembahan yang diberikan kepada komunitas [Sanggha] dan stupa; dan dengan kesombongan menonjolkan kualitas-kualitas baik diri sendiri, berniat menerima dari rekan-rekan spiritual yang terpelajar karena pengetahuan-pengetahuan Anda.

Niat jahat yang berat karena dasarnya mencakup niat jahat yang ditujukan kepada orangtua, kerabat, guru-guru, mereka yang tidak memiliki kesalahan, orang-orang miskin, orang-orang yang menderita, orang-orang yang pantas dikasihani, dan orang-orang yang telah melakukan kesalahan kepadamu tapi sudah mengakuinya dari lubuk hati mereka yang terdalam.

Pandangan-pandangan salah yang berat karena dasarnya adalah penolakan terhadap semua kaidah spiritual yang mendasar (yang lebih berat bahkan dibandingkan pandangan salah lainnya) dan juga pandangan bahwa di dunia ini tidak ada Arahat, mereka yang telah menembus realitas, atau pun orang-orang yang sudah mencapai kebenaran itu sendiri.

Di dalam sepuluh jalan karma hitam, tujuh yang pertama, yaitu tiga fisik dan empat verbal, urutan yang lebih duluan lebih berat daripada setelahnya. Jadi, untuk karma fisik, membunuh lebih berat dari mencuri, mencuri lebih berat dari tindakan seksual tidak benar. Prinsip sama berlaku untuk karma ucapan. Berbohong lebih berat daripada ucapan memecah belah, demikian seterusnya. Untuk karma mental, urutannya adalah kebalikannya. Keserakahan yang



paling ringan, berikutnya niat jahat, dan yang paling berat adalah pandangan salah. Penjelasan ini diberikan berdasarkan Yoga-carya-bhumi karya Arya Asanga.

Mengetahui dan memahami letak perbedaan tingkat keseriusan sebuah perbuatan sangatlah penting. Dengan pemahaman tersebut, kita bisa berhati-hati dalam segala tindak-tanduk dan perilaku. Kita bisa menaruh perhatian khusus agar jangan sampai melontarkan kata-kata kasar kepada orang tua, orang yang telah berbaik hati kepada kita, serta anggota keluarga kita. Kita juga tidak boleh melakukan perbuatan buruk terhadap orang-orang yang memiliki kualitas seperti orang yang rendah hati, atau pun orang-orang yang berada dalam kondisi terpuruk dan menderita. Kalau sampai kita melecehkan atau mencela orang-orang yang memang sudah dalam kondisi yang buruk, tindakan ini jauh lebih berat dibandingkan kalau kita melakukannya terhadap orang lain yang berada dalam kondisi yang lebih baik. Jadi, pengetahuan ini sangat penting dan merupakan pedoman berharga bagi kita untuk berperilaku dan bersikap lebih hati-hati dalam berhubungan dengan orang-orang tertentu.

Jadi, demikianlah penjelasan untuk poin perbedaan berat pada contoh jalan karma membunuh. Penjelasan sepuluh jalan karma hitam ini bisa dirujuk kembali pada Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan dan Pembebasan di Tangan Kita. Secara khusus, penjelasan lebih rincinya ada di dalam teks Risalah Agung karena masing-masing jalan karma hitam dijelaskan dengan terperinci dan menyeluruh.

Kita sudah melihat faktor-faktor apa saja yang menjadikan sebuah karma menjadi lebih berat. Berikutnya, kita akan melihat penjelasan singkat mengenai kriteria perbuatan-perbuatan yang kuat. Di dalam teks Risalah Agung hal. 286 tercantum empat aspek, yaitu:

1. Penerimaanya (objek dari sebuah tindakan)
2. Pendukung (agen pelaku)
3. Objek (materi atau barang yang terlibat)
4. Sikap (pemikiran di balik sebuah tindakan)

Ad. 1. Kekuatan sehubungan dengan penerimaanya

Ada banyak penjelasan, kutipan, dan isi Sutra yang menjelaskan poin ini. Ringkasnya, sebuah perbuatan yang ditujukan kepada Triratna, para Bodhisatwa, dan anggota Sangha, mengandung nilai yang lebih berat dibandingkan kalau ditujukan kepada penerima lain. Penjelasan lengkap tentang poin ini berikut kutipan-kutipannya bisa dirujuk pada Risalah Agung.

Ad. 2. Kekuatan sehubungan dengan pendukung

Seseorang yang memegang sila atau tidak akan memengaruhi kekuatan dari perbuatannya. Semakin banyak sila yang dimilikinya, semakin besar kekuatan karma dari perbuatannya. Begitu pula, tingkat pengetahuan dan kebijaksanaan seseorang juga memengaruhi kekuatan karmanya. Semakin besar pengetahuan dan kebijaksanaannya, maka semakin ringan kesalahan yang dilakukannya. Semakin kecil pengetahuan atau semakin ia tidak



memahami sifat dasar sebuah perbuatan tak bajik, maka semakin berat pula kekuatan karma akibat ketidakbajikan yang dilakukannya.

Pengetahuan yang dimaksud di sini tidak sama dengan pengetahuan dalam artian umum, tapi merujuk pada pengetahuan akan efek dari perilaku seseorang. Artinya, semakin seseorang menyadari kesalahan dari sebuah ketidakbajikan yang dilakukannya, makin semakin ringan tingkat keseriusan karma buruknya. Kalau seseorang memiliki banyak pengetahuan, tapi dia tidak menyadari kesalahan-kesalahannya sendiri, maka karma buruk yang dilakukannya jauh lebih serius. Orang seperti ini, walaupun ia mungkin memiliki banyak pengetahuan umum, namun dalam pengertian buddhis dia bukanlah orang yang bijak dan berpengetahuan yang sesungguhnya.

Pengetahuan yang dimaksud dalam konteks ini adalah pengetahuan tentang ketidakbajikan, bagaimana cara menghadapinya, dan cara memurnikan karma buruk tersebut. Seseorang yang berpengetahuan adalah seseorang yang memahami perilaku dan tindak-tanduknya sendiri, menyadari ketika ia telah melakukan kesalahan, dan kemudian melakukan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk purifikasi karma buruknya. Di lain pihak, apabila ada orang yang tidak menyadari kesalahannya sendiri, walaupun ia berpengetahuan luas apalagi cenderung sombong akan pengetahuannya itu, maka sebenarnya ia bukan termasuk orang yang berpengetahuan.

Tadi disebutkan bahwa semakin banyak sila yang dimiliki, maka kekuatan karmanya juga semakin besar, dalam hal ini terkait ketidakbajikan atau karma buruknya. Semakin sedikit silanya, maka semakin ringan pula karma buruknya. Seperti yang Anda ketahui, ada tiga jenis sila, yaitu: 1) Sila pembebasan pribadi, 2) Sila Bodhisatwa, dan 3) Sila Tantra. Seseorang yang hanya memiliki satu jenis sila tentu kekuatan karmanya lebih ringan daripada yang memiliki dua jenis sila. Berikutnya, yang memiliki dua jenis sila kekuatan karmanya lebih ringan daripada mereka yang memegang tiga jenis sila sekaligus. Seseorang yang memiliki tiga jenis sila sekaligus akan memiliki kekuatan karma yang besar dalam setiap perbuatannya, apakah itu tindakan yang baik maupun tak baik.

Terkait sila, apabila seseorang sudah mengambil sila tapi tidak menjaganya dengan baik lalu bertindak seolah-olah ia menjaga sila dengan baik dengan niat mendapatkan manfaat, keuntungan, dan lain sebagainya, maka ini merupakan kesalahan yang sangat serius dan sangat negatif.

Ad. 3. Kekuatan sehubungan dengan objek

Secara umum, ini berkaitan dengan objek yang diberikan. Pemberian dharma atau ajaran lebih unggul daripada pemberian materi. Jadi, kekuatan yang ketiga terkait sifat dasar objek yang diberikan, yaitu pemberian dharma atau ajaran Buddha mengandung manfaat yang jauh lebih besar dibandingkan segala bentuk pemberian materi.



Di dalam kategori pemberian materi, masih ada pembagian kekuatan karmanya. Pemberian materi yang tertinggi adalah pemberian badan jasmani. Tentu saja, pemberian ini masih di luar kapasitas kita pada kondisi saat ini, tapi Anda perlu mengetahui tentang hal ini.

Selain itu, di antara pemberian ajaran, jauh lebih bermanfaat pemberian ajaran Mahayana dibandingkan ajaran Hinayana. Di dalam kategori ajaran Lamrim berdasarkan motivasi, maka pemberian ajaran motivasi agung lebih besar kekuatannya dibandingkan motivasi menengah dan motivasi awal.

Pemberian lainnya adalah pemberian rasa aman atau bebas dari rasa takut. Ada banyak contoh untuk pemberian rasa aman, misalnya menolong seekor serangga kecil yang terjatuh ke dalam air. Terkait manfaat yang diberikan, kalau kita menolong seorang makhluk dari penderitaan alam rendah, ini lebih kecil manfaatnya dibandingkan kalau kita menolongnya untuk terbebas dari penderitaan samsara secara keseluruhan. Bergantung pada jenis penderitaan seperti apa yang kita upayakan bagi seorang makhluk agar bisa terhindar darinya, maka itulah yang menentukan kekuatan karmanya, apakah akan berdampak lebih besar atau lebih kecil.

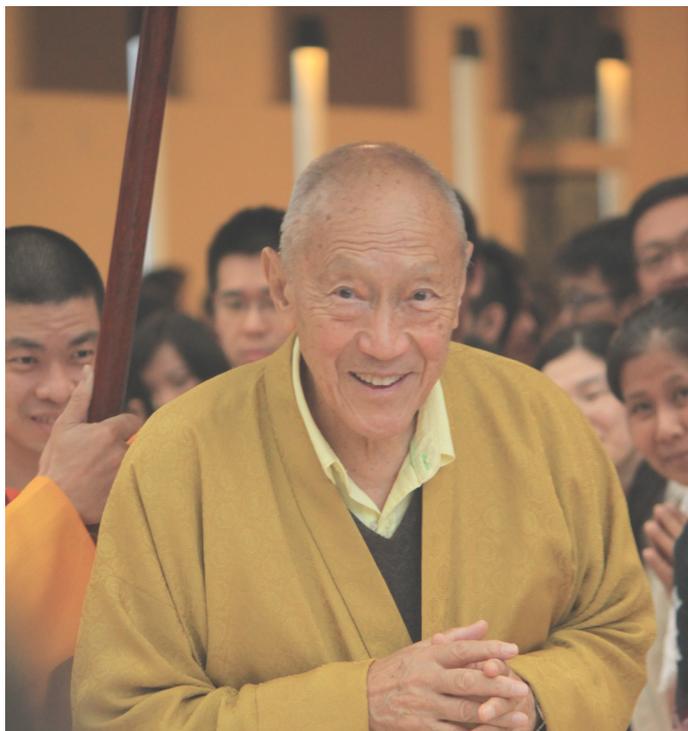
Ad. 4. Kekuatan sehubungan dengan sikap

Kekuatan karma suatu perbuatan bisa dilihat dari dua aspek, yaitu intensitas dan durasi waktu. Ketika seseorang melakukan suatu ketidakbajikan yang termasuk kategori karma buruk yang berat, yang dilakukan dengan klesha kemarahan atau kemelekatan yang

kuat, maka kekuatan karmanya menjadi lebih berat dibandingkan kalau tindakan tersebut dilakukan dengan klesha yang lebih ringan. Selain itu, faktor lamanya waktu juga memengaruhi berat atau ringannya sebuah karma.

Dari sisi kebajikan, yang menentukan kekuatan karmanya adalah motivasi di balik sebuah tindakan. Apakah motivasi sebuah kebajikan didasari oleh motivasi kecil, menengah, atau besar. Di antara semua jenis motivasi, yang paling tinggi adalah aspirasi untuk mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk. Segala perbuatan kalau didasari oleh motivasi ini akan memiliki kekuatan karma yang sangat besar.

Sampai di sini penjelasan untuk sesi ini. Di sesi berikutnya kita akan membahas efek atau akibat-akibat karma.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ SESI IV ~*~

(21:00 - 23:30 WIB, 23 FEBRUARI 2013)

Untuk sesi ini, Anda sekalian harus membangkitkan tekad untuk tidak menyia-nyiakan kesempatan baik ini dengan misalnya menyerah pada pengalihan perhatian dan lain sebagainya. Jangan biarkan pikiran Anda tidak jernih sehingga tidak benar-benar memahami apa yang disampaikan. Kita semua sudah mendapatkan kesempatan emas dalam kehidupan saat ini.

Dengan bentuk kehidupan seperti ini, kita memiliki peluang untuk mengatasi penderitaan semua makhluk dan menuntun mereka pada kebahagiaan. Untuk mencapai kedua tujuan ini, kita harus mencapai tingkat Kebuddhaan. Untuk itulah Anda berada di sini, pada sesi ini, untuk mendengarkan ajaran Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi. Bagi yang bukan buddhis, Anda tetap bisa membangkitkan motivasi untuk bekerja demi kebahagiaan banyak orang. Itu pula sebabnya Anda berada di sini untuk mendengarkan ajaran Buddha. Kita ambil beberapa menit untuk membangkitkan motivasi.

[Perenungan untuk membangkitkan motivasi]



Penjelasan akibat-akibat berbagai jalan karma bisa dibagi menjadi tiga kategori:

1. Akibat-akibat yang matang sepenuhnya
2. Akibat-akibat yang sesuai dengan sebabnya
3. Akibat-akibat yang menentukan lingkungan

Ad. 1. Akibat-akibat yang matang sepenuhnya

Ini bergantung pada tingkat keseriusan sebuah karma. Karma buruk yang paling serius akan berakibat kelahiran kembali di alam neraka. Karma buruk menengah menghasilkan akibat yang matang sepenuhnya dalam bentuk kelahiran kembali di alam setan kelaparan. Karma buruk yang paling ringan berdampak pada kelahiran kembali di alam binatang.

Kita bisa memahami pembagian tiga kategori yaitu akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang sesuai dengan sebabnya, dan akibat yang menentukan lingkungan berdasarkan karma yang dilakukan. Masing-masing karma bisa dianalisis berdasarkan tahap persiapan atau pendahuluan, tindakannya sendiri, dan tahap penyelesaian.

Tahap pendahuluan suatu karma berkaitan dengan akibat yang matang sepenuhnya. Tindakannya itu sendiri berkaitan dengan akibat yang sesuai dengan sebabnya. Tahap penyelesaian berhubungan dengan akibat yang menentukan lingkungan. Dari ketiga kategori tersebut, yang paling penting adalah akibat yang matang sepenuhnya, karena ini merujuk pada kelahiran kembali di alam-alam rendah, yaitu alam neraka, setan kelaparan, dan

binatang. Jadi, akibat yang matang sepenuhnya menentukan bentuk kelahiran kembali di alam rendah beserta skandha atau agregat yang didapatkan berdasarkan akibat karmanya.

Kalau kita ambil contoh ketidakbajikan membunuh, maka tindakan membunuh itu sendiri bukanlah yang berakibat paling buruk. Tapi justru tahap pendahuluan atau persiapannya yang menentukan akibat yang matang sepenuhnya, yaitu kelahiran kembali di alam rendah atau yang menentukan bentuk skandha yang didapatkan dalam kelahiran kembali tersebut.

Berbicara mengenai pendahuluan, kita bicara dalam konteks sebuah jalan karma yang terbagi menjadi pendahuluan, tindakan itu sendiri, dan penyelesaian. Untuk pendahuluan (jorwa), bisa dibagi menjadi basis/ dasar, pemikiran di balik sebuah tindakan, tindakan itu sendiri, dan penyelesaian.

Ad. 2. Akibat yang sesuai dengan sebabnya

Kapan sebuah akibat yang sesuai dengan sebabnya terjadi? Ia terjadi setelah akibat yang matang sepenuhnya berbuah, di mana akibatnya berupa kelahiran kembali di alam rendah. Begitu seseorang sudah bangkit dari alam rendah dan mendapatkan kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi, maka ia akan mengalami akibat yang sesuai dengan sebabnya.

Ada dua jenis akibat yang sesuai dengan sebabnya:

1. Pengalaman yang sesuai dengan sebabnya
2. Perilaku yang sesuai dengan sebabnya



Pengalaman yang sesuai dengan sebabnya dalam kasus membunuh adalah seseorang akan mengalami umur pendek atau sakit-sakitan. Akibat ini cukup mudah dipahami karena ketika kita membunuh itu berarti kita mengambil nyawa seorang makhluk hidup. Dengan kata lain, kita memperpendek masa hidup seorang makhluk. Jadi, akibat yang sesuai dengan sebabnya dari aspek pengalaman adalah kita sendiri akan mengalami umur pendek.

Contoh lain terkait pengalaman yang sesuai dengan sebabnya dalam kasus mencuri adalah kekurangan harta benda dan barang kepemilikan. Ini bisa kita amati pada orang-orang yang senantiasa kekurangan harta benda dan materi terlepas dari betapa kerasnya mereka berupaya untuk memperoleh benda-benda materi. Dalam kasus perbuatan seksual yang keliru, akibat yang sesuai dengan sebabnya adalah mendapatkan pasangan yang tidak setia. Ada banyak sekali sebab dan faktor-faktor yang mengakibatkan ketidakharmonisan suatu hubungan, tapi sebab paling mendasar adalah tindakan seksual yang keliru yang telah dilakukan di masa lampau.

Akibat yang sesuai dengan sebab dalam kasus berbohong adalah seseorang akan mendapatkan kritikan atau celaan. Kadang-kadang kita merasa tidak melakukan kesalahan tapi orang-orang tetap mengkritik dan mencela apa pun yang kita lakukan. Mengapa bisa demikian? Itu karena sebab paling mendasarnya adalah tindakan berbohong di masa lalu.

Akibat yang sesuai dengan sebab untuk kasus ucapan memecah-belah adalah terpisah dari teman dan sahabat. Apa yang

Anda lakukan menentukan apa yang Anda alami. Bila kita memecah-belah orang lain, maka kita sendiri akan mengalami perpisahan dengan teman dan sahabat kita. Akibat yang sesuai dengan sebab untuk ucapan kasar adalah mendengar kata-kata yang tidak enak didengar atau suara-suara yang tidak menyenangkan.

Akibat dari niat jahat adalah tidak dianggap oleh orang lain, artinya orang-orang tidak mendengarkan apa yang kita katakan. Mereka tidak memberikan perhatian terhadap apa yang kita ucapkan. Akibat dari keserakahan adalah kemelekatan yang kuat. Akibat dari niat jahat adalah kemarahan/ sikap bermusuhan yang kuat. Akibat dari pandangan salah adalah kebodohan batin atau kegelapan mental. Tambahan untuk akibat bersesuaian dengan sebab untuk keserakahan adalah kemelekatan dalam artian tidak pernah benar-benar merasa puas.

Bagaimana dengan akibat yang sesuai dengan sebab dari sudut perilaku? Bila seseorang membunuh, maka ia cenderung suka dan menikmati tindakan membunuh. Perilaku lain misalnya orang-orang yang menyukai dan menikmati tindakan mencuri, melakukan hubungan seksual yang keliru, berbohong, mengutarakan ucapan memecah belah, ucapan kasar, dan seterusnya.

Secara khusus kita bisa mengamati anak-anak kecil. Kadang-kadang, tanpa alasan apa pun, seorang anak kecil bisa sangat menyukai dan menikmati tindakan membunuh makhluk apa saja yang bisa bergerak. Ini kelihatannya terjadi begitu saja, tanpa sebab apa pun. Tapi sebenarnya ada alasan kuat di balik tindakan tersebut,



yaitu akibat yang sesuai dengan sebab dalam aspek perilaku, yaitu kebiasaan membunuh pada anak kecil. Ini adalah akibat membunuh yang berbuah dalam bentuk kebiasaan pada kehidupan yang akan datang.

Ada juga orang-orang yang sepertinya tidak tahan kalau tidak mengambil barang milik orang lain. Dalam kasus ekstrem bisa berupa kleptomania. Menurut sudut pandang buddhis, ini adalah akibat dari karma yang menentukan perilaku seseorang. Guru-guru besar Kadam masa lalu menyatakan bahwa di antara kedua jenis akibat yang sesuai dengan sebabnya, akibat yang menentukan perilaku adalah akibat yang paling buruk dan paling berbahaya. Suatu akibat yang mengakibatkan sebuah pengalaman tidak menyenangkan atau menderita, setelah dialami, ia akan habis atau selesai. Tapi, akibat yang menentukan perilaku menyebabkan seseorang akan menciptakan pengalaman yang tidak menyenangkan terus menerus, yang tentu saja jauh lebih buruk.

Ad. 3. Akibat yang menentukan lingkungan

Ini berkaitan dengan lingkungan seperti apa kita terlahirkan, yaitu sumber daya dan kondisi lingkungannya. Lingkungan sebagai akibat tindak pembunuhan adalah seseorang terlahir di sebuah tempat di mana makanan, minuman, dan obat-obatan yang tersedia tidak terlalu bergizi atau berkhasiat. Atau bisa pula seseorang terlahir di tempat yang memiliki makanan, minuman, dan obat-obatan yang baik tapi bagi dirinya secara pribadi makanan tidak bergizi dan obat-obatan tidak berkhasiat.



Lingkungan yang dihasilkan oleh tindakan mencuri adalah seseorang terlahir di sebuah tempat di mana tanaman dan buah-buahan tidak mencukupi atau tidak menghasilkan buah yang bagus. Lingkungannya juga sering mengalami apa yang sekarang disebut dengan istilah “perubahan iklim”, misalnya kemarau berkepanjangan, hujan berlebihan, hasil tanaman yang tidak bagus, kekurangan atau kelebihan air, dan lain sebagainya. Kejadian-kejadian seperti ini sangat sering terjadi di dunia belakangan ini. Ini akibat dari seringnya terjadi pencurian, dengan kata lain banyak sekali orang-orang yang melakukan karma buruk mencuri.

Lingkungan sebagai akibat dari karma buruk perilaku seksual yang keliru adalah tempat yang tidak bersih, tidak menyenangkan, memiliki bau tak sedap, dan secara umum merupakan lingkungan yang tidak sehat. Lingkungan yang tidak sehat seperti ini pada gilirannya menimbulkan dampak ketidakbahagiaan, misalnya orang-orang yang merasa tidak bahagia, sedih, tidak nyaman, depresi, dan sebagainya.

Akibat yang menentukan lingkungan pada kasus berbohong misalnya sebuah ladang atau sawah yang tidak memberikan hasil panen yang diinginkan terlepas dari upaya-upaya yang sudah dilakukan. Misalnya ada sebidang kebun atau ladang yang menghasilkan panen yang bagus tapi kemudian dijual kepada seorang pemilik baru. Di tangan pemilik baru ini, hasil panen tidak sebagus hasil panen pemilik sebelumnya. Kelihatannya ini sesuatu yang tidak berdasar dan tidak memiliki sebab khusus, tapi sesungguhnya sebab mendasarnya terletak pada karma pemilik baru yang memiliki karma buruk berbohong.



Lingkungan akibat ucapan memecah belah adalah terlahir di sebuah tempat yang tidak rata dan sulit untuk melakukan perjalanan. Contoh, tanahnya tidak rata, tidak mulus, bergelombang, retak-retak, dan sulit dilalui. Secara umum, akibat dari ucapan memecah belah adalah rasa takut atau tidak aman dalam menempuh perjalanan di sebuah lingkungan atau tempat.

Lingkungan akibat ucapan kasar adalah terlahir di sebuah tempat yang tidak menyenangkan, yang memiliki banyak hambatan atau rintangan. Misalnya, terlahir di tempat yang memiliki hambatan, berbatu-batu, banyak tempat yang rusak atau pecah, kekurangan air, dan lain sebagainya. Termasuk juga tempat yang memiliki banyak duri.

Lingkungan sebagai akibat dari ucapan tak berguna atau omong kosong adalah terlahir di sebuah tempat di mana pepohonan buahnya tidak menghasilkan panen buah, atau berbuah pada waktu yang salah. Bisa juga menghasilkan buah yang tidak bagus, misalnya buah yang dari luar kelihatannya matang tapi sebenarnya belum. Pohon buahnya juga tidak memiliki batang pohon yang kuat sehingga mudah roboh diterjang angin.

Lingkungan akibat keserakahan adalah tempat di mana segala sumber daya dan segala hal-hal yang baik mengalami kemerosotan. Apa yang tadinya ada dan tersedia menjadi berkurang dan menyusut. Arya Nagarjuna menjelaskan lingkungan seperti ini sebagai tempat-tempat yang tidak sanggup memenuhi harapan-harapan penghuninya.



Lingkungan akibat niat jahat adalah terlahir di tempat yang memiliki banyak wabah penyakit atau terlahir di tempat yang memiliki konflik, seperti perang saudara, dan lain-lain. Termasuk juga terlahir di tempat yang memiliki binatang buas seperti singa, harimau, dan jenis-jenis binatang buas lainnya.

Lingkungan akibat pandangan salah adalah terlahir di tempat di mana sumber daya dan tanamannya menghilang. Sumber daya misalnya mineral, hasil tambang, air. Termasuk juga orang-orang yang memiliki potensi besar dan bermanfaat juga hilang, mati, atau pergi karena satu dan lain alasan. Lingkungan akibat pandangan salah ini juga secara umum mengalami perubahan pandangan. Apa yang tidak bajik dianggap sebagai hal yang baik. Sesuatu yang tidak bersih dianggap sebagai hal yang bersih. Apa yang merupakan penderitaan dianggap sebagai kebahagiaan atau hal yang menyenangkan. Jadi, secara umum terjadi distorsi dalam pandangan orang-orang yang tinggal di tempat tersebut.

Demikianlah penjelasan untuk akibat-akibat pada jalan karma hitam. Sekarang kita akan membahas akibat-akibat pada jalan karma putih. Prinsip yang sama juga berlaku untuk jalan karma putih, yaitu akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang bersesuaian dengan sebab, dan akibat yang menentukan lingkungan. Di dalam teks Risalah Agung terdapat penjelasan rinci mengenai jalan karma putih. Jangan bayangkan jalan karma putih terjadi ketika seseorang kebetulan tidak membunuh. Seseorang yang kebetulan tidak membunuh bukan berarti dia sudah mempraktikkan jalan karma putih menghindari pembunuhan.



Apa yang dimaksud dengan mempraktikkan jalan karma putih? Ini artinya merenungkan kerugian dan keburukan tindakan membunuh, mencuri, perilaku seksual yang keliru, dan membangkitkan niat untuk menghindari ketidakbajikan tersebut. Inilah motivasi yang harus ada di dalam praktek jalan karma putih. Tindakan pada jalan karma putih adalah menahan diri dari ketidakbajikan atau berupaya menghindari ketidakbajikan. Ketika seseorang benar-benar berhasil menghindarinya, di situlah letak penyelesaiannya.

Mari kita lihat pada contoh membunuh. Jalan karma putih menghindari pembunuhan dimulai ketika kita merenungkan kerugian-kerugian mengambil nyawa makhluk lain. Kita mulai dengan membayangkan calon korban sebuah tindakan pembunuhan, yaitu seorang makhluk hidup yang bernyawa, sama seperti Anda sendiri. Seorang makhluk pada dasarnya ingin bahagia dan tidak ingin menderita. Bagi seorang makhluk hidup seperti kita sendiri, yang paling berharga adalah nyawa atau hidupnya. Jika kita mengambil nyawa seorang makhluk hidup, tidak ada cara lebih buruk untuk menimbulkan penderitaan baginya. Dengan cara seperti ini, kita bisa membangkitkan welas asih dan rasa iba yang berakhir pada kesimpulan bahwa kita tidak ingin menimbulkan penderitaan seperti itu pada siapa pun. Dari situ kita sampai pada keputusan bahwa kita akan menghindari tindakan membunuh.

Perenungan terhadap kerugian membunuh juga bisa direnungkan dari sisi diri sendiri. Sebuah jalan karma membunuh yang lengkap akan menghasilkan tiga jenis akibat, yaitu akibat yang

matang sepenuhnya, akibat yang bersesuaian dengan sebab, dan akibat yang menentukan lingkungan. Pada akibat pertama yaitu akibat yang matang sepenuhnya, kita akan terlahir kembali di alam rendah. Ini berlaku untuk kasus pembunuhan mana pun, apakah itu membunuh tanpa alasan atau membunuh sebagai suatu tindakan profesional. Apa pun alasannya, akibatnya tetap sama, yaitu terjatuh ke alam rendah.

Setelah kelahiran di alam rendah selesai dijalani, kita akan mengalami akibat yang bersesuaian dengan sebab. Ketika kita sudah selesai menjalani alam rendah dan terlahir di alam yang tinggi, kita akan memiliki umur pendek. Kita juga mendapatkan akibat dalam bentuk perilaku, yaitu suka membunuh. Karena kecenderungan suka membunuh inilah, maka kita akan kembali melakukan karma buruk yang sama. Dengan cara seperti ini kita bisa melihat betapa akibat membunuh sangat negatif dan sangat sulit sekali untuk diatasi.

Yang ketiga, akibat yang menentukan lingkungan mengakibatkan kita terlahir di tempat di mana tanaman, pepohonan, obat-obatan tidak berkhasiat dan tidak bergizi. Dengan cara seperti ini, kita merenungkan akibat buruk dan dampak negatif tindakan membunuh pada diri sendiri. Akibat ini belum termasuk menghalangi kita untuk mencapai pembebasan dan seterusnya, yang tentu saja benar adanya.

Jadi, dengan merenungkan kerugian dan dampak buruk tindakan membunuh kita bisa:

1. Memancarkan welas asih kepada makhluk lain



2. Memancarkan welas asih kepada diri sendiri serta membangkitkan tekad kuat untuk menghindari pembunuhan serta berupaya keras untuk menghindarinya

Kalau itu semua berhasil dilakukan, maka kita sudah mempraktikkan jalan karma putih menghindari pembunuhan. Ini adalah penjelasan untuk jalan karma putih menghindari pembunuhan, tapi prinsip yang sama bisa diterapkan untuk keseluruhan jalan karma putih dimulai dari mencuri dan seterusnya.

Kita bisa menerapkan empat unsur pada jalan karma putih, yaitu:

1. Basis
2. Pemikiran di balik tindakan
3. Tindakan itu sendiri
4. Penyelesaian

Contohnya bisa diterapkan pada kasus menghindari pembunuhan. Basisnya adalah makhluk hidup. Pemikirannya adalah menyadari kesalahan atau kerugian membunuh, serta keinginan untuk menghindari pembunuhan. Tindakannya adalah menahan diri untuk tidak melakukan pembunuhan. Tindakannya sendiri adalah berhasil menghindari atau menahan diri untuk tidak membunuh.

Prinsip yang sama juga diterapkan pada kasus menghindari pencurian. Basisnya adalah barang milik orang lain. Basis atau dasar untuk menghindari perbuatan seksual yang keliru adalah seseorang yang tidak bebas atau tidak boleh diajak berhubungan. Niat di balik tindakan adalah keinginan untuk menghindari pencurian, perbuatan

seksual yang keliru, dan seterusnya. Akan sangat baik sekali kalau kita menerapkan empat unsur ini pada keseluruhan jalan karma putih secara lengkap. Saya yakin Anda semua di sini memiliki kemampuan untuk melakukannya.

Akibat-akibat pada jalan karma putih juga bisa dibagi tiga, yaitu akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang bersesuaian dengan sebab, dan akibat yang menentukan lingkungan. Akibat yang matang sepenuhnya pada jalan karma putih bila ditinjau dari kekuatan karmanya akan menghasilkan kelahiran sebagai berikut. Karma putih paling ringan menghasilkan kelahiran kembali di alam manusia. Yang menengah menghasilkan kelahiran kembali di alam dewa nafsu keinginan. Karma putih paling kuat akan menghasilkan kelahiran kembali di dua alam dewa yang tertinggi.

Akibat yang bersesuaian dengan sebab untuk jalan karma putih dalam kasus menghindari pembunuhan adalah berumur panjang, sehat, bebas penyakit, dan sebagainya. Perilaku yang dihasilkan oleh tindakan menghindari pembunuhan adalah seseorang yang terbiasa dan suka merawat kehidupan, secara alami suka melindungi makhluk hidup, yang seolah-olah seperti tidak memiliki sebab sama sekali. Tapi ada orang-orang yang secara alami berupaya melindungi makhluk hidup, suka melakukannya, dan secara alami menghindari tindakan mengambil nyawa makhluk lain.

Lingkungan tempat tinggal bagi orang yang menghindari pencurian adalah tempat di mana makanan, minuman, dan obat-obatannya bergizi dan berkhasiat. Selain itu, makanan dan obat-



obatan itu juga cocok dan sesuai untuk orang tersebut secara pribadi. Ia mudah mencerna makanan tanpa mengalami kesulitan, dan lain sebagainya.

Sebagai kesimpulan, Je Rinpoche di dalam Risalah Agung mengutip Dasa-bhumika-sutra yang menyebutkan bahwa mereka yang telah mengembangkan sepuluh jalan perbuatan bajik ini melalui rasa takut terhadap lingkaran keberadaan dan tanpa welas asih agung, tapi mengikuti kata-kata orang lain, akan mencapai hasil tingkatan seorang Sravaka. Ada makhluk-makhluk yang tidak memiliki welas asih agung ataupun ketergantungan pada makhluk lain dan berkeinginan untuk mencapai Kebuddhaan untuk diri sendiri. Ketika mereka telah mempraktikkan sepuluh jalan perbuatan bajik melalui pemahaman sebab-akibat yang saling bergantung, mereka akan mencapai tingkatan seorang Pratyekabuddha.

Ketika mereka yang memiliki sifat yang menjangkau luas, mengembangkan sepuluh perbuatan bajik ini melalui welas asih agung, metode yang terampil, doa aspirasi agung, tidak meninggalkan makhluk hidup dalam kondisi apa pun, dan memusatkan perhatian pada kebijaksanaan seorang Buddha yang sangat luas dan mendalam, maka mereka akan mencapai tingkatan seorang Bodhisatwa dan semua penyempurnaan. Dengan semangat giat mempraktikkan aktivitas-aktivitas ini pada setiap kesempatan, maka mereka akan mencapai seluruh kualitas seorang Buddha.

Poin ini diakhiri dengan paragraf penutup yang ditulis oleh Je Rinpoche:

“Demikian, saya telah menjelaskan kedua perangkat jalan perbuatan berikut akibat-akibatnya. Saya telah menjelaskan semua bagian yang tidak jelas d kitab-kitab lain, sejalan dengan makna yang dimaksudkan dalam Yoga-carya-bhumi dan Viniscaya-samgrahani.”

Jadi, Je Rinpoche menjelaskan bahwa Beliau merujuk kedua karya tersebut karena karya-karya lain tidak sebegitu jelas dua karya ini.

Berikutnya kita masuk pada poin “Sebuah presentasi klasifikasi karma lainnya”, yang terbagi menjadi dua:

1. Perbedaan antara karma pelempar dan karma pelengkap
2. Karma yang akibatnya pasti atau yang hanya mungkin akan Anda alami

[istirahat sejenak]

Di dalam topik karma, yaitu pada poin “Akar dari semua kebahagiaan: membangkitkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibatnya”, ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Sesi meditasi
2. Sesi di antara periode-periode meditasi

Sesi meditasi terdiri dari: 1. Pendahuluan; 2. Meditasi yang sesungguhnya; 3. Penutup. Pendahuluan merujuk pada Enam Praktik Pendahuluan yang sudah dipraktikkan tadi pagi. Enam Praktik Pendahuluan juga bisa dibagi menjadi tahapan-tahapan, antara lain membersihkan dan menyiapkan ruang meditasi. Poin ini sudah



dilaksanakan ketika di dalam sesi retreat seperti ini Anda sekalian membersihkan ruangan aula serta altar di sini. Praktik bersih-bersih adalah praktik pertama di dalam Enam Praktik Pendahuluan yang dilakukan ketika Anda sekalian membersihkan ruangan ini setiap hari.

Berikutnya, Enam Praktik Pendahuluan mencakup mengundang ladang kebajikan. Terhadap ladang kebajikan ini kita melakukan praktik akumulasi, purifikasi, dan persembahan mandala. Selanjutnya kita mengajukan permohonan kepada ladang kebajikan. Sebelum mengajukan permohonan, kita mengundang mereka untuk datang dan menyatu dengan guru spiritual yang duduk di atas kepala kita. Ladang kebajikan dan guru spiritual menyatu dan berubah menjadi sosok Buddha Sakyamuni di atas kepala kita. Kepada sosok inilah, yaitu guru spiritual dalam wujud Buddha Sakyamuni yang duduk di atas kepala, kita mengajukan permohonan. Permohonan ini senantiasa disesuaikan dengan topik yang dimeditasikan. Dalam konteks ini, kita mengajukan permohonan untuk memeditasikan karma dan akibat-akibatnya.

Kita merenungkan dengan cara berikut: Alasan mengapa kita dan semua makhluk sampai saat ini masih terus berputar-putar di dalam samsara dan belum bebas darinya adalah dikarenakan kegagalan kita dalam memahami hukum karma dan akibat-akibatnya serta mengembangkan keyakinan kokoh padanya. Kita dan semua makhluk masih belum berhenti melakukan karma buruk dan belum mempraktikkan karma putih. Akibatnya, kita masih terus berputar di dalam samsara.



Lepas perenungan tersebut, kita mengajukan permohonan kepada guru spiritual yang ada di atas kepala untuk pertama-tama menghapuskan segala rintangan dan kemudian memunculkan semua kondisi-kondisi yang menguntungkan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Tujuh menit untuk melakukan visualisasi ini, yaitu visualisasi purifikasi dan visualisasi berkah. Bagi Anda yang sudah tahu cara bermeditasi, tentu bisa melakukannya. Bagi pendatang baru, jangan khawatir karena Anda tetap bisa bermeditasi. Caranya, pilihlah satu aspek penjelasan yang telah diberikan kemarin, misalnya poin kepastian karma. Atau, bisa juga Anda memeditasikan aspek lainnya, misalnya merujuk pada outline Lamrim atau pun membaca teks yang menjelaskan bagian tertentu. Seandainya ini masih terlalu sulit, Anda bisa tetap berupaya untuk tenang dan rileks. Tidak perlu merasa tegang apalagi cemas kalau ada yang merasa belum bisa melakukan meditasi ini. Untuk meditasi ini, kita akan mengajukan permohonan terlebih dahulu, tanpa visualisasi cahaya dan nektar.

[Meditasi 7 menit]

Sekarang kita akan memeditasikan visualisasi purifikasi dengan membayangkan cahaya dan nektar sebagai jawaban dari permohonan yang kita ajukan kepada guru spiritual dalam wujud Buddha di atas kepala kita. Beliau mengabulkan permohonan dengan memancarkan cahaya dan nektar yang mengalir membasahi tubuh kita. Cahaya dan nektar pancawarna ini memenuhi tubuh kita berikut semua makhluk yang ada di sekeliling kita. Cahaya dan nektar ini benar-benar memenuhi tubuh dan batin kita dan dalam



sekejap memurnikan semua penghalang dan karma buruk yang sudah dikumpulkan sejak waktu tak bermula. Hasilnya adalah tubuh kita seolah-olah tembus pandang dan bermandikan cahaya.

[Meditasi 5 menit]

Berikutnya sekali lagi kita membayangkan cahaya dan nektar pancawarna mengalir dari guru spiritual yang mengambil bentuk Guru Munendra Wajradhara yang duduk di atas kepala kita. Cahaya dan nektar ini menganugerahkan berkah untuk tubuh, ucapan, dan batin Beliau serta seluruh realisasi guru akan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk Ketiga Jenis Praktisi. Cahaya dan nektar mengalir membasahi kita dan semua makhluk, memberkahi kita sehingga mencapai realisasi yang setara dengan Guru Munendra Wajradhara.

[Meditasi 3 menit]

Sekarang kita masuk pada meditasi yang sesungguhnya, yaitu mengembangkan keyakinan kuat akan hukum karma dan akibat-akibatnya, yang merupakan akar dari segala bentuk kebaikan dan kebahagiaan. Topik ini terbagi menjadi tiga poin:

- 1) Merenungkan aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya
- 2) Merenungkan aspek-aspek khusus dari karma dan akibat-akibatnya
- 3) Setelah merenungkannya, bagaimana menghindari dari perbuatan negatif dan mempraktikkan kebajikan

Poin pertama terbagi dua:

- 1) Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya
- 2) Merenungkan bermacam-macam jenis karma secara terpisah

Poin pertama, yaitu perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum karma dan akibat-akibatnya terdiri dari empat bagian:

- 1) Kepastian karma
- 2) Pertumbuhan karma yang sangat pesat
- 3) Kita tidak akan mengalami akibat dari karma yang belum pernah kita lakukan
- 4) Karma yang telah dilakukan tidak akan hilang begitu saja

Meditasi yang sesungguhnya pada poin kepastian karma dilakukan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Pertama-tama, munculkan dan resapi apa yang saat ini Anda rasakan. Bisa berupa perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun netral. Apa pun yang dirasakan, cobalah untuk mempertajam dan memperjelas perasaan tersebut. Renungkanlah bahwa apa pun perasaan yang sedang dihadapi, itu bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan, tapi merupakan konsekuensi dari karma yang telah dilakukan.

Kalau perasaannya menyenangkan, berarti itu adalah hasil atau akibat dari karma baik yang telah dilakukan di waktu lampau. Bila perasaannya tidak menyenangkan, tidak nyaman, dan menderita, maka itu adalah akibat dari karma-karma buruk yang



telah dilakukan. Tidak mungkin terjadi kekacauan antara perasaan dan akibat yang menyebabkannya.

Jadi, ketika memeditasikan kepastian karma, kita bisa melakukannya dengan mempertajam perasaan apa pun yang sedang dialami pada saat bermeditasi, apakah itu perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, atau pun netral. Ingat kembali apa yang diajarkan oleh Buddha, yaitu bahkan aspek penderitaan terkecil yang dialami seorang Arahant merupakan akibat dari karma buruk lampayanya. Begitu pula, semilir angin sejuk yang singkat yang menimpa seorang makhluk yang terlahir di alam neraka merupakan buah dari karma baik yang pernah dilakukannya. Itu sebabnya karma bersifat pasti dan kita bangkitkan keyakinan bahwa memang perasaan bahagia atau menyenangkan datangnya dari karma bajik dan perasaan tidak menyenangkan datangnya dari karma buruk. Tidak mungkin terjadi kebalikannya. Adalah sesuatu yang tidak mungkin terjadi bagi karma buruk untuk menghasilkan kebahagiaan dan karma baik berakibat penderitaan. Jadi, kita akan renungkan kepastian karma dengan cara seperti ini selama beberapa menit.

[*Meditasi*]

Setelah merenungkan kepastian karma, berikutnya kita membangkitkan keyakinan akan pertumbuhan karma yang sangat pesat. Sebuah karma akan berkembang dan berlipat ganda. Begitu diciptakan, maka karma akan terus bertumbuh dan menghasilkan akibat yang jauh lebih besar walaupun dimulai dengan sebuah sebab yang kecil. Sama halnya sebuah benih yang kecil bisa



menghasilkan tumbuhan yang besar pada fenomena eksternal, namun pertumbuhan fenomena internal, yaitu pertumbuhan karma, jauh lebih besar dan pesat. Walaupun seseorang hanya melakukan karma buruk yang kecil, kalau karma buruk ini tidak dipurifikasi, maka keesokan harinya karma itu telah berlipat ganda. Pada hari berikutnya lagi, karma yang telah berlipat ganda itu akan mengalami perkembangan lagi, demikian seterusnya. Jadi, dari sebuah karma yang kelihatannya kecil, tapi seiring berjalannya waktu, dari tahun ke tahun, karmanya telah berkembang menjadi sangat besar.

Baik karma buruk maupun karma bajik, begitu telah dilakukan, maka karma itu akan berkembang. Karena kita telah berputar di dalam samsara sejak waktu tak bermula, maka karma-karma buruk tersebut, bila tidak dipurifikasi atau dinetralkan, maka ia akan terus tumbuh dan berkembang. Oleh sebab itu, kita harus bertekad untuk tidak melakukan karma buruk yang paling kecil sekali pun dan kalau sudah melakukannya, karma buruk itu tidak boleh diabaikan begitu saja tapi justru harus diterapkan penawarnya. Meditasikanlah hal ini selama 4 menit.

[Meditasi]

Selanjutnya, kita renungkan bahwa bukan hanya karma itu pasti dan bertumbuh pesat, tapi kita tidak bisa mengalami akibat dari karma yang tidak kita lakukan. Selain itu, karma yang telah diciptakan juga tidak akan lenyap begitu saja. Jadi, selama kita tidak menciptakan sebab bagi sebuah karma, maka kita tidak akan mengalami akibatnya. Dan kalau kita sudah melakukan sebuah



karma, terkecuali ada faktor-faktor yang mengintervensi, maka karma itu akan tetap eksis hingga tiba saatnya bagi karma itu untuk berbuah dan memberikan dampaknya. Dua sifat karma yang terakhir ini cukup jelas dan mudah dipahami. Kita akan mengambil waktu untuk sejenak merenungkannya.

[Meditasi]

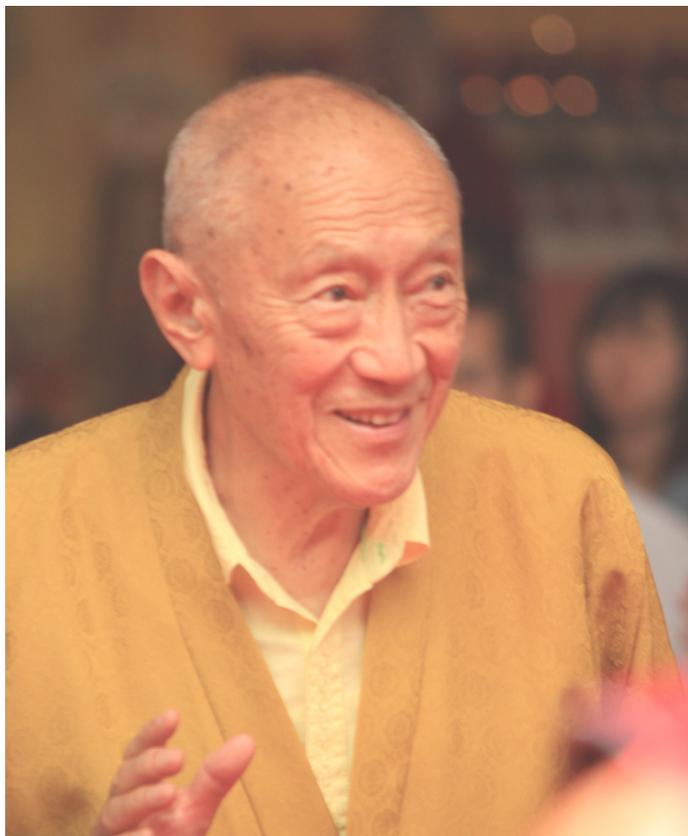
Berikutnya, kita akan merenungkan bermacam jenis karma secara terpisah. Ada dua pembagian, yaitu: 1) Penjelasan inti, 2) akibat-akibatnya. Kita harus menyadari bahwa daftar sepuluh jalan karma adalah sepuluh perbuatan yang paling penting, baik itu karma hitam maupun karma putih, yang mencakup perbuatan jasmani, ucapan, dan batin. Penting sekali bagi kita untuk menghindari jalan karma hitam fisik, ucapan, dan mental, yaitu menjalankan sila menghindari ketidakbajikan — yang merupakan inti ajaran Buddha. Kalau kita mengatakan sebagai pengikut ajaran Buddha, maka kita harus menjalankan Sila ini. Kalau ada yang mengatakan dirinya adalah praktisi Mahayana, tapi tidak memegang Sila ini maka sudah pasti ia bukanlah praktisi Mahayana sesungguhnya. Merupakan kekeliruan yang sangat serius kalau kita sampai mengelabui semua makhluk dengan berpura-pura sebagai seorang praktisi Mahayana tapi bahkan tidak menjaga Sila menghindari jalan karma hitam.

Selanjutnya kita memeditasikan jalan karma hitam, yaitu penjelasan tentang masing-masing jalan karma hitam dan berbagai akibatnya yang serius. Kita akan menganalisis masing-masing tahap, mulai dari basis, pemikiran di balik sebuah tindakan, tindakannya itu



--*--SESI IV--*--

sendiri, dan penyelesaian. Di sesi ini kita tidak punya waktu untuk memeditasikannya, tapi Anda semua seharusnya melakukannya. Di waktu istirahat nanti, Anda bisa meluangkan waktu dan melakukan meditasi ini. Jadi, ada empat aspek untuk masing-masing sepuluh jalan karma hitam. Dengan merenungkannya, Anda akan semakin memahami masing-masing jalan karma hitam serta membangkitkan pemahaman yang kuat untuk menghindarinya. Hasil dari perenungan seperti ini akan sangat bermanfaat.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ SESI V ~*~

(15:30 - 18:00 WIB, 24 FEBRUARI 2013)

Guru Atisha mengatakan “Hidup ini singkat, namun hal yang dipelajari sungguh amat banyak. Kita tidak tahu berapa lama waktu yang tersisa. Seperti angsa yang memisahkan susu dari air, capailah hanya tujuan-tujuan utama yang terpenting.”

Jadi, memang betul hidup ini singkat. Di antara Anda, ada yang berada pada tahapan awal hidupnya, ada yang sudah masuk ke tengah, dan ada juga yang sudah di periode menjelang akhir. Di tahap mana pun Anda berada saat ini, secara umum hidup ini singkat. Di sisi lain, hal-hal yang harus dipelajari dan dikerjakan tidak pernah berakhir. Belum selesai kita mempelajari satu hal, sudah muncul lagi hal yang lain. Belum beres kita mengerjakan satu hal, sudah datang pekerjaan lainnya. Jadi, sungguh tidak ada batasan terkait apa yang mesti dipelajari dan dilakukan. Tidak mungkin kita bisa melakukan segala hal.

Kita juga tidak tahu seberapa banyak waktu yang tersisa dalam hidup ini. Jadi, tentu saja kita tidak bisa mengejar segala rencana dan tujuan karena rencana dan tujuan tidak akan pernah habisnya. Seperti seekor angsa yang hanya memusatkan perhatiannya pada apa yang bermanfaat dan penting pada baris terakhir kutipan di atas,



maka kita juga harus memusatkan perhatian untuk mencapai tujuan-tujuan yang terpenting — yang mencakup tidak hanya kehidupan saat ini tapi juga kehidupan-kehidupan mendatang karena itulah yang nantinya bermanfaat.

Kata yang digunakan dalam bahasa Tibet untuk “tujuan” secara harfiah merujuk pada kegiatan atau aktivitas. Ketika dikatakan bahwa kita harus mencapai tujuan-tujuan utama terpenting, Guru Atisha tidak merujuk pada tujuan sementara, tapi pada tujuan tertinggi. Artinya, kita tidak mengejar tujuan-tujuan pada kehidupan saat ini saja, tapi mengarah pada tujuan-tujuan yang jangkauannya lebih luas dan jauh, yaitu kebahagiaan sejati dan terhentinya penderitaan, bukan sekadar kebahagiaan sementara.

Guru Atisha mendorong kita untuk mencapai kebahagiaan stabil yang definitif, bukan kebahagiaan sementara yang hanya mengatasi penderitaan sementara saja. Guru Atisha mendorong kita untuk mengatasi penderitaan secara pasti atau definitif. Ini adalah karakteristik khusus dalam ajaran Buddhisme. Ciri khas ajaran buddhis adalah mengutamakan faktor batin, yaitu mengembangkan batin, meningkatkan kualitas-kualitas positif dan membuang sikap-sikap negatif yang merupakan cara untuk mencapai kebahagiaan dan mengatasi penderitaan.

Cara pandang dan cara berpikir seperti ini adalah ciri khas Buddhisme. Vasubandhu mengatakan: “Dari karma, muncul-lah banyak dunia. Bukan hanya dunia, tapi muncul juga banyak makhluk hidup.” Chandrakirti mengatakan, “Dari batin kita, muncul-lah

dunia ini berikut dunia-dunia lainnya. Ada dunia yang kondisinya baik, ada yang buruk. Di dalam dunia-dunia tersebut, banyak makhluk hidup yang mendapatkan pengalaman berbeda-beda.” Kesimpulannya, keseluruhan dunia kita datangnya dari karma yang diciptakan oleh makhluk hidup. Ketika dikatakan bahwa “seluruh dunia datangnya dari karma” ini merujuk pada batin, yaitu karma sebagai faktor mental “niat.”

Pada sebuah pembahasan tentang karma, seringkali orang-orang beranggapan bahwa karma adalah sesuatu yang bersifat fenomena general, yang berlaku secara umum untuk banyak orang. Tapi, sebenarnya bukan demikian. Sesungguhnya, karma adalah sesuatu yang sangat spesifik dan personal. Masing-masing orang membawa karmanya sendiri-sendiri.

Saat ini, antara penderitaan dan kebahagiaan, kita relatif mengalami lebih banyak kebahagiaan daripada penderitaan karena kita terlahir di alam yang baik. Kita bisa terlahir di alam yang baik karena karma kita. Pertanyaannya, apa yang akan terjadi pada kelahiran yang akan datang? Itu bergantung pada karma yang kita hasilkan dalam kehidupan ini. Jadi, karma-karma yang kita kumpulkan pada kehidupan saat ini akan menentukan apakah kita akan terlahir kembali di alam yang baik atau tidak.

Kembali pada kondisi yang bahagia dan menderita. Kalau kita mengalami sesuatu yang menyenangkan, tentu itu adalah sesuatu yang baik. Tapi, kalau kita mengalami penderitaan, ini adalah sesuatu yang bisa kita olah, daripada membiarkannya begitu



saja. Minimal kita bisa meringankan penderitaan kalau belum bisa sepenuhnya mengatasinya, yaitu dengan cara mengubah sikap kita sendiri. Tergantung pada permasalahan yang dihadapi, kita tetap bisa menarik hikmah atau pelajaran dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, kita bisa meringankan pengalaman menyakitkan tersebut dengan menerapkan sikap dan cara berpikir tentu dalam menghadapinya.

Kalau kita menghadapi masalah dengan memunculkan penderitaan mental seperti kecemasan dan sejenisnya, ini akan memperburuk keadaan. Dengan kata lain, menambah dosis masalah menjadi dua kali lipat. Di sisi lain, ada orang-orang yang menghadapi masalah dengan cara-cara yang berbeda. Ketika seorang buddhis menghadapi masalah, ia akan berupaya menggunakan situasi tersebut untuk merenung.

Ia bisa merenungkan bahwa situasi yang dihadapinya itu tidak terjadi begitu saja tanpa sebab. Kesulitan yang dihadapi adalah akibat dari karma yang dilakukan di masa lampau. Sebagai contoh, ada orang yang jatuh sakit. Ia bisa menerima bahwa penyakit yang dideritanya merupakan konsekuensi dari karma yang dilakukannya sendiri. Ada juga yang bisa berpikir lebih jauh, yaitu ia menggunakan kesempatan tersebut untuk memahami orang lain. Dengan merasakan dan memahami penderitaannya sendiri, ia juga bisa merasakan bahwa orang lain ternyata juga menderita. Bahkan, sering kali penderitaan yang dialami orang lain jauh lebih parah.

Ketika seseorang sudah bisa lebih memahami penderitaan orang lain, maka ia bisa membangkitkan welas asih. Cara seperti inilah yang lebih bermanfaat bagi seseorang untuk menghadapi situasi sulit akibat jatuh sakit, daripada memperburuk keadaan dengan merasa cemas, gelisah, takut, dan lain sebagainya. Merenung dengan cara yang baru saja dijelaskan, mereka bahkan bisa mencapai sesuatu yang bermanfaat, bukan malah menambah penderitaan.

Ketika seseorang mendapati dirinya terkena penyakit seperti kanker, ia bisa merenungkan bahwa bukan dirinya sendiri saja yang menghadapi masalah seperti itu. Contohnya, di negara ini saja pun [Perancis], berapa banyak orang yang mengalami penyakit yang sama? Belum lagi di seluruh Eropa atau bahkan di seluruh dunia. Ada begitu banyak orang yang mengalami kondisi kesulitan yang sama. Dengan demikian, ia bisa semakin memahami penderitaan yang dialami orang lain.

Dengan demikian, ia bisa membangkitkan keinginan agar penderitaan orang lain bisa berakhir. Ia bahkan bisa membangkitkan niat untuk mengambil tanggung-jawab pribadi dalam rangka mengakhiri penderitaan orang lain. Kalau sudah demikian, si pasien ini sudah memindahkan fokus perhatiannya. Walau demikian, bukan berarti penderitaan karena penyakit serta merta berakhir, karena tetap saja ia menderita penyakit tersebut. Tapi dengan memindahkan fokus perhatian pada penderitaan orang lain, maka ia mengurangi fokus pada penderitaannya sendiri.



Buddha mengajarkan bahwa kita tidak bisa memikirkan dua hal yang berbeda pada saat yang bersamaan. Ketika kita sedang memikirkan orang lain, pada saat yang bersamaan kita tidak bisa benar-benar fokus pada diri sendiri. Jadi, dengan memikirkan penderitaan orang lain, maka kita tidak begitu memikirkan penderitaan diri sendiri. Dengan maksud seperti inilah dikatakan bahwa penderitaan kita bisa dikurangi.

Karma-karma buruk yang mengakibatkan penderitaan sebenarnya memiliki sebabnya, yaitu faktor-faktor mental pengganggu atau klesha. Ada banyak jenis klesha, tapi akar dari semua klesha adalah kebodohan batin yang mencengkram adanya eksistensi diri yang berdiri sendiri. Jadi, kalau kita hendak memanjatkan doa, maka doa yang paling efektif adalah membangkitkan harapan agar semua penderitaan berikut sebab-sebabnya (karma dan klesha), dan di antara sebabnya merujuk pada sebab akar berupa cengkraman pada eksistensi diri, agar bisa dihentikan atau dihapuskan dari batin semua makhluk. Doa yang tulus dan sungguh-sungguh bisa mengurangi penderitaan sebagaimana yang telah dijelaskan.

Kita harus bisa menerima akibat yang dihasilkan oleh karma yang kita lakukan sendiri di masa lampau. Kalau kita memberontak terhadap kondisi dan berpikir, “Ini adalah penderitaan yang sangat buruk. Mengapa harus terjadi padaku?” tentu tidak akan bermanfaat, malahan memperparah situasi. Anda harus benar-benar bisa menerima bahwa itu adalah karma yang telah Anda lakukan sendiri di waktu lampau. Menerima adalah langkah pertama agar karma

buruk tersebut tidak berdampak pada penderitaan lain dikarenakan ketidakmampuan untuk menerima kenyataan.

Ketika kita sudah mengalami penderitaan, pastikan bahwa kita tidak menciptakan sebab penderitaan lebih lanjut, dengan cara menghindari reaksi atau respon yang bisa memunculkan karma buruk lebih lanjut. Selain itu, kita juga harus berhati-hati untuk tidak menciptakan atau mengulangi karma buruk yang sama, yang bisa berakibat penderitaan yang sama di kemudian hari.

Semua pengalaman yang kita dapatkan merupakan akibat atau hasil dari karma yang kita ciptakan sendiri. Semua penjelasan yang saya berikan merupakan cara-cara untuk menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Penting sekali bagi Anda untuk menerapkan cara-cara tersebut untuk mengurangi penderitaan yang merupakan akibat dari karma buruk yang dilakukan oleh diri sendiri. Dari penjelasan yang telah diberikan, kita bisa menemukan cara untuk menghadapi permasalahan dalam hidup.

Prosesnya adalah pertama-tama menerima apa pun yang menimpa Anda sebagai akibat karma. Yang kedua adalah jangan memusatkan perhatian sepenuhnya pada kesukaran diri sendiri, tapi akan lebih baik kalau Anda membuka diri dan menyadari bahwa orang lain juga mengalami penderitaan yang sama. Seringkali penderitaan orang lain jauh lebih buruk, contohnya orang yang sakit parah seperti menderita kanker.

Petunjuk yang diberikan bisa diterapkan dalam situasi apa pun, apakah itu dalam pekerjaan, hubungan dengan orang lain,



kesulitan keuangan. Apa pun sifat dasar permasalahan yang dihadapi, metode yang telah dijelaskan di atas bisa digunakan untuk menghadapinya.

Poin penting yang hendak ditekankan di sini adalah kita harus bisa menerima karma kita sendiri. Bukan berarti kita menyangkal adanya peranan faktor-faktor eksternal tapi biasanya yang kita lakukan adalah kebalikannya. Kita cenderung menganggap apa pun yang menimpa kita itu diakibatkan oleh situasi dan kondisi eksternal. Oleh karenanya kita cenderung mencari kambing hitam dan menyalahkan orang lain. Bahkan ada yang menyalahkan kemalangan yang menimpa dirinya pada ilmu hitam dan guna-guna. Sepertinya setiap orang punya kambing hitam untuk setiap persoalan yang menimpa dirinya.

Sesungguhnya, walaupun memang ada faktor-faktor eksternal yang memicu penderitaan, tapi itu semua tidak bisa memengaruhi seseorang kalau dirinya tidak memiliki karma untuk terpengaruh. Jadi, sebab utama dari segala kondisi dan kemalangan adalah karma kita sendiri. Oleh sebab itu, yang pertama sekali harus dilakukan adalah menerima kondisi yang menimpa kita sebagai akibat dari karma kita sendiri. Berikutnya, kita harus senantiasa menyadari bahwa penderitaan merupakan akibat dari karma yang kita ciptakan dan kalau sudah berbuah tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubahnya. Selama kita masih memiliki karma buruk tersebut, maka kita harus berjuang untuk memurnikannya agar tidak mengalami akibatnya di masa yang akan datang.

Selain itu, kalau misalnya kita sudah berupaya untuk purifikasi tapi kemudian masih menciptakan karma buruk yang sama, maka proses ini tiada akhirnya. Akibatnya, kita hanya akan terjebak dalam lingkaran proses purifikasi dan akumulasi karma buruk tanpa akhir. Artinya, kita tetap saja melakukan dan mengulangi karma buruk yang sama. Jadi, selain purifikasi, kita juga harus menahan diri untuk tidak melakukan karma buruk yang akan berakibat penderitaan yang berulang di masa yang akan datang, seperti penderitaan yang sedang Anda alami saat ini.

Kesimpulannya, ada tiga unsur penting dalam menghadapi kesulitan hidup. Yang pertama adalah menerima bahwa itu adalah akibat karma yang kita lakukan sendiri. Yang kedua adalah purifikasi karma buruk dan yang ketiga adalah menahan diri untuk tidak mengulangi karma buruk yang sama. Selain itu, kita juga bisa menambahkan poin menyadari dan memahami kesulitan dan penderitaan yang dialami orang lain dan menarik kesamaan antara situasi kita dengan orang lain. Artinya, masih banyak makhluk lain yang mengalami situasi sulit yang sama dengan kita.

Kita bisa memindahkan pusat perhatian pada penderitaan orang lain dan berdoa agar kondisi sulit yang menimpa orang lain bisa berubah. Kita berdoa agar orang lain tidak perlu lagi menderita dan agar sebab-sebab penderitaan mereka bisa dimusnahkan. Sebab penderitannya adalah karma dan sebab karma adalah klesha. Kita berdoa agar klesha semua makhluk bisa dimusnahkan dan secara khusus klesha akar berupa cengkraman pada eksistensi diri yang berdiri sendiri bisa dihancurkan. Kalau Anda bisa sampai



pada pemikiran seperti ini, tentu ini adalah sesuatu yang sangat baik. Anda bahkan berniat mengambil tanggung-jawab pribadi untuk menghapuskan penderitaan semua makhluk. Itu adalah pemikiran yang sungguh luar biasa. Apabila dalam kondisi Anda sendiri yang sedang menghadapi kesulitan, penderitaan, sakit parah, dan lain sebagainya, tapi kemudian Anda bisa membangkitkan pemikiran luar biasa seperti itu, tentu kondisi sulit itu telah menghasilkan sesuatu yang tak ternilai. Justru dari kondisi yang menderita, kita bisa membangkitkan pemikiran yang sangat bermanfaat.

Panchen Lama Losang Choekyi Gyaltzen di dalam teks “Guru Puja” (Lama Choepa) mengatakan bahwa kita seharusnya berpikir dengan cara seperti ini:

“Walaupun seluruh dunia dan semua makhluk di dalamnya
Dipenuhi dengan buah dari utang karma mereka
Berikut segala penderitaan yang tak dikehendaki
Jatuh menimpa laksana hujan,
Kami mohon berkah darimu agar bisa melihat penderitaan ini
sebagai sebuah jalan
Dengan cara melihatnya sebagai sebab yang menghabiskan
akibat-akibat
Karma buruk kami sendiri.”

Makna dari kutipan tersebut adalah mentransformasikan sebuah kondisi yang buruk menjadi jalan atau kualitas spiritual. Mari kita lihat baris terakhir dari kutipan Guru Atisha, yaitu berjuang untuk mencapai tujuan-tujuan utama yang terpenting, yaitu tujuan utama yang membawa kebahagiaan. Yang sejak tadi dijelaskan

adalah bagaimana kita melakukan transformasi batin, yaitu melatih batin sesuai dengan instruksi. Di antara semua instruksi, kita sudah bertemu dengan instruksi yang terbaik, yaitu Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi.

Untuk melatih batin sesuai Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, kita harus menerima dan mendengarkan instruksi dengan motivasi yang baik. Bagi Anda yang buddhis, motivasinya adalah mengakhiri penderitaan semua makhluk dengan cara mencapai Kebuddhaan. Jadi, Anda mendengarkan ajaran Lamrim dengan tujuan untuk meraih Kebuddhaan demi kebahagiaan semua makhluk. Bagi yang bukan buddhis, Anda tetap bisa membangkitkan motivasi untuk sebisa mungkin menolong sebanyak-banyaknya orang lain dengan cara mengembangkan kemampuan Anda. Dengan motivasi seperti itulah Anda mendengarkan ajaran Lamrim ini. Saya mohon Anda semua untuk membangkitkan motivasi dengan setulus-tulusnya, bukan sekadar pemikiran yang dangkal.

Untuk memberikan penjelasan Lamrim, ada empat struktur utama, yaitu:

- 1) Penjelasan kualitas-kualitas agung guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran (Lamrim).
- 2) Penjelasan kualitas-kualitas agung ajaran (Lamrim) itu sendiri untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi-instruksi.
- 3) Bagaimana cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas.
- 4) Bagaimana kita para murid dibimbing dengan ajaran Lamrim yang sebenarnya.



Bab keempat terbagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Bagaimana cara bertumpu pada guru spiritual kita, akar dari sang jalan
- 2) Sambil bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita

Poin kedua lebih lanjut bisa dijabar menjadi tiga, yaitu:

- 1) Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi awal
- 2) Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi menengah
- 3) Melatih batin pada tahap-tahap jalan makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi tertinggi

Jalan yang dipraktikkan bersama dengan makhluk-makhluk yang memiliki tingkat motivasi awal mempunyai dua bagian:

- 1) Mengembangkan sikap yang merupakan ketertarikan terhadap kelahiran-kelahiran kembali kita di masa yang akan datang
- 2) Bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan dalam kelahiran-kelahiran kembali yang akan datang

Poin kedua di atas bisa dijabarkan menjadi dua bagian:

- 1) Berlatih mengambil perlindungan, pintu gerbang utama untuk memasuki Dharma
- 2) Mengembangkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, akar segala kebahagiaan

Poin kedua di atas lebih lanjut dipaparkan dalam tiga langkah:

- 1) Merenungkan aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya
- 2) Merenungkan aspek-aspek khusus dari karma dan akibat-akibatnya
- 3) Setelah merenungkannya, bagaimana cara menghindar dari perbuatan negatif dan mempraktikkan kebajikan

Poin pertama di atas terbagi menjadi dua:

- 1) Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya
- 2) Merenungkan bermacam-macam jenis karma secara terpisah

Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum karma terdiri dari:

- 1) Kepastian karma
- 2) Pertumbuhan karma yang sangat pesat
- 3) Kita tidak akan mengalami akibat dari karma yang belum pernah kita lakukan
- 4) Karma yang telah dilakukan tidak akan hilang begitu saja

Untuk merenungkan berbagai jenis karma secara terpisah, pertama-tama kita melihat sepuluh jalan karma yang paling penting dan krusial, baru kemudian menentukan akibat-akibat karmanya. Yang pertama, kita memahami pentingnya jalan karma. Ada tiga pintu bagi kita untuk mengumpulkan karma yaitu melalui fisik, ucapan, dan mental. Tidak semua tindakan fisik, ucapan, dan mental dimasukkan ke dalam daftar jalan karma, hanya yang paling



penting saja yang masuk dalam sepuluh jalan karma hitam dan sepuluh jalan karma putih.

Poin kedua ini, yaitu merenungkan bermacam-macam jenis karma secara terpisah, bisa dijabarkan menjadi tiga:

- 1) Merenungkan karma hitam dan akibat-akibatnya
- 2) Merenungkan karma putih dan akibat-akibatnya
- 3) Menjelaskan karma yang sangat ampuh secara singkat

Poin pertama dipaparkan dalam tiga langkah:

- 1) Jalan-jalan karma hitam yang sesungguhnya
- 2) Perbedaan mereka dalam hal beratnya
- 3) Menjelaskan akibat-akibatnya

Langkah yang sama juga dipaparkan untuk jalan karma putih.

[Istirahat sejenak]

Cara melakukan meditasi pada topik ini sama dengan topik lainnya, yaitu meditasi “Karma dan akibat-akibatnya” terbagi menjadi:

- 1) Bagaimana cara bertindak selama sesi meditasi
- 2) Bagaimana cara bertindak di antara sesi meditasi

Sesi meditasi terbagi menjadi tiga: 1) Pendahuluan, 2) Meditasi sesungguhnya, 3) Praktik penutup. Tadi pagi kita sudah melakukan pendahuluan, yaitu Enam Praktik Pendahuluan hingga tahap mengundang dan meleburkan ladang kebajikan di atas kepala. Ladang kebajikan menyatu dengan guru spiritual yang kita

meditasikan. Keduanya menyatu dan berubah wujud menjadi Guru Munendra Wajradhara, yaitu guru spiritual kita dalam wujud yang menyatu dengan Buddha Sakyamuni yang di dalam jantung hatinya terdapat Wajradhara. Kita sudah sampai di tahap ini.

Saat ini sudah ada ladang kebajikan di atas kepala kita. Kita akan mulai dengan merenungkan: “Diriku dan semua makhluk masih terus berputar di dalam samsara sejak waktu tak bermula. Mengapa bisa demikian? Ada banyak alasannya, tapi utamanya adalah karena saya belum membangkitkan keyakinan yang kokoh pada hukum karma dan akibat-akibatnya. Saya belum benar-benar memahami hukum karma dan akibat-akibatnya. Akibatnya, saya terus-menerus menciptakan karma yang mengakibatkan saya berputar-putar di samsara.”

Sekarang adalah saatnya untuk berubah, demi kebaikan diri sendiri dan semua makhluk. Sudah saatnya kita memahami hukum karma dan akibat-akibatnya, dalam artian betul-betul memahaminya secara menyeluruh dan bertindak sesuai dengan pemahaman tersebut. Kita harus menahan diri dan menghindari karma hitam dan mempraktikkan kebajikan. Bangkitkanlah keyakinan yang kuat akan hal ini dan ajukan permohonan kepada guru spiritual agar Beliau memberkahi kita dengan cara membersihkan halangan-halangan secara umum dan secara khusus halangan yang merintangai realisasi poin ini. Kita memohon agar kondisi-kondisi menguntungkan dapat dimunculkan agar segera mendapatkan realisasi.

[Meditasi 5 menit]



Berikutnya, sebagai jawaban atas permohonan kita, guru spiritual dalam wujud Guru Munendra Wajradhara memancarkan cahaya dan nektar pancawarna yang memasuki ubun-ubun kepala dan mengalir membasahi tubuh kita dan semua makhluk. Cahaya dan nektar tersebut membersihkan tubuh dan batin, baik eksternal maupun internal. Semua kualitas dan pencapaian guru spiritual memasuki tubuh dan batin kita.

Pertama-tama, bayangkanlah cahaya dan nektar berwarna putih untuk purifikasi. Dalam sekejap, cahaya dan nektar ini memurnikan segala karma buruk dan penghalang, seluruh klesha berikut jejak-jejaknya, berikut semua karma negatif. Kita juga bebas dari segala bentuk penderitaan dan permasalahan. Ibarat ruangan yang gelap selama berabad-abad, namun ketika ada orang yang memasuki ruangan tersebut dan menyalakan lampu, maka serta merta kegelapan itu dimusnahkan. Sama seperti ruangan gelap yang diterangi cahaya, kegelapan tubuh kita juga dimusnahkan. Sebagai gantinya tubuh kita menjadi bening dan bermandikan cahaya, begitu pula dengan semua makhluk. Bila ada orang yang menghadapi permasalahan berat, seperti jatuh sakit, atau pun kesulitan lainnya, kita bisa memusatkan perhatian pada mereka. Secara khusus kita membayangkan bahwa penderitaan mereka berakhir. Jadi, pertama-tama kita melakukan visualisasi purifikasi untuk menyingkirkan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan.

Akan sangat baik kalau kita bisa mengikutsertakan semua makhluk dalam visualisasi yang kita lakukan. Secara khusus kita bisa memikirkan orang-orang yang saat ini sedang sakit atau



sekarat, termasuk juga mereka yang berada di alam antara, yaitu periode ketika satu kehidupan berakhir dan menjelang dimulainya kehidupan yang baru. Biasanya makhluk-makhluk yang terlahir di alam neraka akan mengalami ketakutan. Kita bisa mencoba memikirkan situasi sulit yang dialami makhluk-makhluk tersebut. Pusatkan perhatian pada mereka dan bayangkan semua ketakutan mereka telah dihilangkan dan mereka mendapatkan kedamaian.

[Meditasi 5 menit]

Sekarang, sekali lagi kita akan mengajukan permohonan kepada guru spiritual agar kondisi-kondisi yang menguntungkan dapat dilimpahkan kepada kita berikut semua makhluk. Guru spiritual memancarkan cahaya dan nektar yang pada dasarnya merupakan berkah dari guru spiritual secara umum, dan secara khusus mengandung kualitas dan realisasi Lamrim dari guru. Visualisasikan cahaya dan nektar berkah ini berwarna putih kekuningan yang mengalir membasahi kita berikut semua makhluk. Cahaya dan nektar berkah menganugerahkan umur panjang, meningkatkan kebajikan, menambah harta kekayaan dan barang kepemilikan, serta meningkatkan semua kondisi-kondisi yang mendukung pertumbuhan spiritual. Lima menit untuk memeditasikan visualisasi berkah pencapaian tubuh, ucapan, dan batin guru pada Tahapan Jalan Menuju Pencerahan.

[Meditasi 5 menit]



Dengan demikian kita telah merampungkan tahap Pendahuluan. Sekarang kita masuk pada meditasi yang sesungguhnya dengan mengambil contoh jalan karma membunuh. Ada berbagai elemen yang menyusun pemikiran di balik sebuah tindakan. Yang pertama adalah identifikasi calon korban. Ada empat kemungkinan dalam tahapan ini dan proses identifikasi harus tepat agar jalan karmanya lengkap. Yang kedua adalah klesha yang mendorong terjadinya sebuah tindakan, bisa salah satu dari ketiga racun mental. Yang ketiga adalah tindakannya sendiri, bisa dengan menusuk, menembak, meracuni, dan ilmu hitam.

Tindakan membunuh yang tidak dilakukan dengan tangan sendiri tapi menyuruh orang lain melakukannya memiliki akibat yang sama. Tindakan membunuh didorong oleh sebuah motivasi sebelum melakukannya, yaitu niat untuk membunuh. Niat ini saja pun sudah termasuk karma. Ketika pembunuhan sedang berlangsung, di dalam batin si pembunuh ada faktor mental niat untuk membunuh, yaitu secara spesifik merujuk pada faktor mental niat ketika ia benar-benar sedang melakukan tindakan membunuh. Namun, ini belum termasuk jalan karma yang lengkap sebelum tindakan penyelesaian yaitu korban harus meninggal lebih dulu daripada pembunuhnya. Jika pembunuh mati duluan, maka jalan karmanya tidak lengkap.

Penyelesaiannya haruslah berupa pembunuhnya hidup dan korbannya mati. Tak peduli apakah korban menerima perawatan dan sejenisnya, selama ia meninggal sebagai konsekuensi dari tindakan membunuh, maka si pembunuh mengumpulkan jalan karma membunuh yang lengkap. Kita akan mengambil waktu

sepuluh menit untuk melaksanakan meditasi ini. Lakukanlah dengan hati-hati dan perlahan, direnungkan dengan baik-baik. Bila Anda mampu mengingat keseluruhan apa yang mesti direnungkan akan sangat baik, tapi bila tidak silahkan lihat teks Anda.

Jangan lupa bahwa tindakan membunuh adalah karma buruk yang sangat negatif karena ia merenggut sesuatu yang paling bernilai bagi seorang makhluk hidup. Begitu pula, niat jahat yang timbul di dalam batin seorang pembunuh akan menjadikan tindakannya semakin negatif pula. Lima menit pertama bisa digunakan untuk memeditasikan secara khusus pada tindakan pembunuhan yang telah Anda lakukan. Dengan demikian, Anda bisa merenungkan kepastian karma, yang artinya Anda harus mengalami akibat dari tindakan tersebut. Bangkitkan penyesalan mendalam karena telah melakukan tindakan tersebut dikarenakan konsekuensi serius yang terkandung di dalamnya.

[Meditasi 10 menit]

Perenungan juga bisa dilakukan dengan merujuk kutipan singkat dari Surat kepada Seorang Sahabat karya Arya Nagarjuna yang menyebutkan: “Kelima jenis perbuatan bajik dan tidak bajik, yang muncul dari kenekatan, obsesi, dan tiadanya penawar, dan prinsip-prinsip kebajikan yang mendasar sangat besar, di antara kesemua tindakan itu, berjuanglah untuk mengembangkan kebajikan.” Karma atau tindakan yang dilakukan berulang-ulang, dengan intensitas yang kuat, yang tidak menerapkan penawarnya, dilakukan terhadap orang-orang yang memiliki kualitas bajik atau



pun yang menunjukkan kebaikan padamu, merupakan karma yang mengandung kekuatan potensial yang lebih besar.

Poin pertama, yaitu dari aspek penerimanya, adalah poin yang cukup jelas. Misalnya penerima yang memiliki kualitas bajik, tapi bukan sembarang kualitas bajik. Berikutnya, ditinjau dari sifat dasar jalan karmanya, maka ada jalan karma yang secara alami lebih negatif atau positif. Tujuh jalan karma yang pertama, yaitu tiga fisik dan empat ucapan, urutan sebelumnya lebih berat daripada yang setelahnya. Sedangkan untuk karma mental urutannya terbalik, yaitu yang pertama lebih ringan dan yang terakhir paling berat. Jadi, ini adalah perbedaan kekuatan karma berdasarkan sifat dasar perbuatannya.

Berikutnya, kita juga merenungkan perbedaan kekuatan karma berdasarkan empat aspek, yaitu 1) Penerimaanya, 2) Pendukung, 3) Objek, dan 4) Sikap. Kekuatan sehubungan dengan penerimanya adalah perbuatan-perbuatan yang ditujukan kepada Triratna, para guru, mereka yang berfungsi seperti guru, orangtua, dan sejenisnya. Kekuatan karma juga ditentukan dari penerimanya apabila ia berpengetahuan atau tidak. Pengetahuan di sini misalnya tentang hukum karma dan akibatnya, bagaimana cara mempurifikasi karma buruk, dan lain-lain.

Seseorang yang bijak dan berpengetahuan adalah seseorang yang apabila telah melakukan karma buruk ia bisa menyadarinya dan menerapkan penawar untuk memurnikan kesalahan tersebut. Dengan demikian, yang disebut orang tak bijak dan tak

berpengetahuan adalah orang-orang yang tak tahu dan tak menyadari ketika dirinya telah melakukan kesalahan. Oleh karenanya, ia juga tidak melakukan purifikasi sehingga karma buruknya pun menjadi semakin berat. Apabila orang-orang yang tidak berpengetahuan seperti ini malah berperilaku sombong dan tidak menyadari letak kesalahannya sama sekali, tidak memurnikan karma buruk, tidak paham hukum karma dan akibat-akibatnya, maka karma buruk yang mereka kumpulkan menjadi jauh lebih berat.

Kekuatan karma juga bergantung pada apakah seseorang memiliki sila atau tidak. Jika tidak ada sila, maka karmanya lebih ringan. Semakin banyak sila yang dipegang, semakin berat dan kuat potensi karmanya. Terkait tindakan tak bajik, semakin banyak sila yang dipegang, maka semakin berat pula intensitas karma buruknya. Gomchen Lamrim menyatakan:

“Orang-orang yang memiliki sila lebih efisien di dalam praktik jalan ini dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki sila. Dibandingkan dengan perbuatan buruk yang dilakukan terus-menerus selama lebih dari ratusan tahun oleh seorang perumah tangga yang melakukan keseluruhan jalan karma tak bajik, lebih serius pelanggaran yang dilakukan oleh seorang biksu yang silanya merosot dan memakai panji-panji jubah kuningnya untuk menerima persembahan dari mereka yang penuh keyakinan hanya selama satu hari.”

(Gomchen Lamrim, terjemahan Bahasa Inggris, hal. 29)



Di dalam teks Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan tercantum banyak kutipan dari berbagai sumber sehingga cukup rumit. Sebagai alternatif, ada baiknya bila kita merujuk teks Gomchen Lamrim sebagaimana yang baru saja dilakukan.

Karma buruk yang dilakukan terhadap Dharma atau ajaran mengandung konsekuensi yang sangat negatif. Guru Mulia Drom-ton-pa menyebutkan bahwa “dibandingkan dengan kesalahan yang berkaitan dengan ajaran, ketidakbajikan sepuluh jalan karma buruk tidaklah berarti.” Jadi, kesalahan yang berkaitan dengan Dharma atau ajaran sangatlah serius sehingga bila dibandingkan maka jalan karma hitam tidak ada apa-apanya.

Karma buruk terkait ajaran misalnya membeda-bedakan antara ajaran yang satu dengan ajaran lainnya, misalnya mengatakan hanya satu ajaran yang paling baik dan ajaran lainnya buruk. Begitu pula kalau seseorang hanya memuji-muji ajaran Mahayana dan mengatakan ajaran Hinayana tidak berguna atau tidak ada apa-apanya. Dengan komentar-komentar seperti itu, atau pengingkaran apa pun terhadap ajaran Dharma, merupakan kesalahan yang sangat serius dan harus dihindari.

Ajaran agama atau keyakinan apa pun pastilah memiliki manfaatnya masing-masing, oleh sebab itu kita harus menghormatinya. Pendiri setiap ajaran agama pastilah berkeinginan untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat ketika menggagas atau mengusung sebuah ajaran atau pemikiran. Ada ajaran-ajaran agama yang berkembang luas sehingga sanggup memicu revolusi dalam

sebuah masyarakat, tapi ada juga agama-agama yang tergolong lingkup kecil. Yang mana pun itu, setiap ajaran yang memberikan manfaat kepada orang-orang haruslah dihormati. Dalam kasus apa pun, tidak semestinya ajaran-ajaran tersebut direndahkan atau diremehkan.

Selanjutnya, untuk kekuatan sehubungan dengan objek, penjelasannya adalah di antara semua bentuk persembahan, persembahan dharma atau ajaran lebih bernilai dibandingkan persembahan materi. Jetsun Milarepa mengatakan, “Saya tidak punya apa-apa untuk dipersembahkan. Saya menyenangkan hati guruku dengan mempersembahkan praktikku.” Untuk poin keempat, kekuatan sehubungan dengan sikap, Gomchen Lamrim menyebutkan:

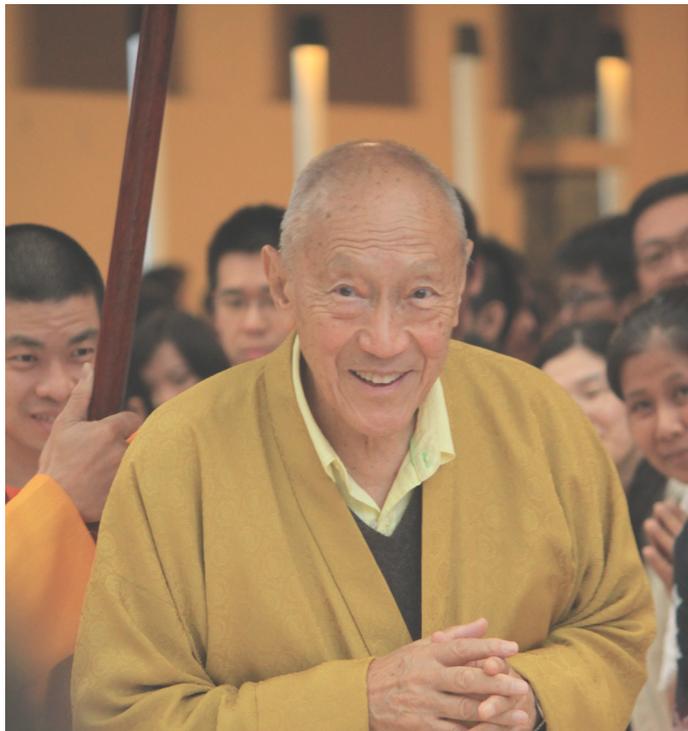
“Kebajikan yang tidak terpisahkan dari pemikiran untuk mencapai kemahatahuan,

Dalam kasus kesalahan, kemarahan, niat jahat, dan seterusnya,
Segala sesuatu yang dilakukan dengan pemikiran buruk yang kuat seperti ini dan dilakukan untuk waktu yang lama,

Diajarkan bahwa itu merupakan karma yang kuat berkaitan dengan pemikiran.”

(Gomchen Lamrim, terjemahan bahasa Inggris, hal. 30)

Semakin banyak dan semakin kuat klesha yang terlibat dalam suatu perbuatan, maka semakin berat karmanya. Sampai di sini untuk penjelasan pada sesi ini.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ SESI VI ~*~

(15:30 - 18:00 WIB, 24 FEBRUARI 2013)

Salah satu perenungan kemuliaan terlahir sebagai manusia adalah nilai besar yang terkandung di dalamnya dalam hitungan setiap saat, bahkan dalam sebuah momen yang sangat singkat. Kalau dalam sebuah periode singkat kita bisa membangkitkan sebuah pemikiran yang luas dan mendalam, seperti pemikiran untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan menuntun mereka pada kebahagiaan, maka kebajikan apa pun yang dilakukan dengan motivasi seperti itu akan membangkitkan kebajikan yang setara dengan jumlah semua makhluk. Karena semua makhluk jumlahnya tak terbatas, maka kebajikan yang terhimpun juga tak terbatas.

Dengan pemahaman seperti itulah, pada sesi ini juga saya memohon Anda sekalian agar membangkitkan pemikiran untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan menuntun mereka pada tingkat kebahagiaan. Untuk mencapai kedua tujuan tersebut, kita perlu meraih Kebuddhaan. Untuk tujuan itulah Anda sekarang berada di sini untuk mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan ajaran Buddha semata-mata demi kebahagiaan semua makhluk. Bagi non-buddhis, Anda tetap bisa membangkitkan motivasi untuk



mengembangkan diri sehingga mampu menolong sebanyak-banyaknya makhluk lain. Tiga menit untuk membangkitkan motivasi seperti yang baru saja dijelaskan.

[*Meditasi 3 menit*]

Sekarang kita masuk penjelasan akibat-akibat jalan karma. Ketika memeditasikan poin ini, kita tetap mempertahankan visualisasi ladang kebajikan di atas kepala. Untuk memahami akibat-akibat dari jalan karma membunuh, jika jalan karmanya lengkap maka disebut karma yang rampung dan terhimpun. Pelaku karma ini pasti akan menerima akibatnya, sejalan dengan prinsip kepastian karma, terkecuali ia melakukan sesuatu terkait karmanya, misalnya dengan praktik pengakuan dan purifikasi.

Dengan demikian, terkecuali kita melakukan proses purifikasi terhadap karmanya, maka kita akan mengalami tiga jenis akibat:

- 1) Akibat yang matang sepenuhnya
- 2) Akibat yang sesuai dengan sebabnya
- 3) Akibat yang menentukan lingkungan

Karena karma yang kita bahas di sini adalah jalan karma yang lengkap, maka karma yang dirujuk adalah karma yang rampung dan terhimpun. Karma yang rampung dan terhimpun pasti akan menghasilkan keseluruhan tiga akibat. Bila jalan karmanya tidak lengkap, maka tidak mesti menghasilkan tiga akibat secara keseluruhan, tapi hanya satu atau dua kategori akibat karma.

Dalam kasus jalan karma yang lengkap, yaitu karma yang rampung dan dihimpun, kita akan mengalami tiga akibat. Yang pertama adalah akibat yang matang sepenuhnya, yang tergantung pada seberapa berat atau serius karmanya. Jalan karma hitam yang lengkap akan menghasilkan akibat paling serius berupa kelahiran kembali di alam neraka, berikutnya di alam setan kelaparan, dan yang paling ringan berakibat kelahiran di alam binatang. Prinsip ini berlaku untuk keseluruhan sepuluh jalan karma hitam yang lengkap terkait akibat yang matang sepenuhnya.

Yang kedua adalah akibat yang sesuai dengan sebabnya, yang terbagi menjadi dua, yaitu pengalaman dan sikap yang sesuai dengan sebab. Contoh pengalaman akibat jalan karma lengkap membunuh adalah setelah menjalani akibat yang matang sepenuhnya, apabila seseorang terlahir di alam manusia maka ia akan berumur pendek. Itu sebabnya kita bisa melihat adanya orang-orang yang mati muda, bahkan mati di dalam kandungan ibunya, yang artinya ia hanya memiliki umur yang sangat pendek. Selain itu, sikap yang dibawa oleh orang seperti itu adalah memiliki kecenderungan gemar membunuh. Misalnya anak-anak kecil yang suka membunuh. Perilaku seperti ini merupakan akibat yang sesuai dengan sebabnya dari aspek sikap atau perilaku.

Seorang yang melakukan tindakan pembunuhan berarti ia tidak memedulikan penderitaan yang menimpa korbannya ketika ia mengambil nyawanya. Seorang korban yang dibunuh mengalami penderitaan dan kesedihan yang berdampak pada karma yang dihimpun oleh si pembunuh. Bila ada seseorang yang melakukan



tindakan pembunuhan sesuka hatinya itu pertanda ia memiliki sifat mementingkan diri sendiri, sebuah sikap yang sangat egois. Hasil akhir dari sebuah tindakan mencabut nyawa adalah dilanda banyak duka dan kesedihan, berumur pendek, dan sakit-sakitan. Hanya demi menuruti keinginan sesaat yang mementingkan diri sendiri, seorang pembunuh pada akhirnya harus menjalani derita berkepanjangan.

Selain itu, sikap atau perilaku yang dibawa oleh seseorang yang menerima akibat yang sesuai dengan sebabnya pada jalan karma membunuh adalah kegemaran membunuh berulang kali. Sikap ini mungkin kelihatannya tidak begitu serius, tapi sesungguhnya perilaku seperti ini berdampak seperti lingkaran setan. Seseorang yang sudah pernah membunuh akan berdampak dirinya memiliki kecenderungan untuk membunuh lagi, dan ia akan mengulangi perbuatannya itu. Dengan cara seperti ini, ia akan terus-menerus menciptakan karma-karma membunuh yang baru, yang tentu saja akan berakibat penderitaan baginya. Ia juga semakin memperkuat benih-benih karma masa lampau, yang tentu saja sangat berbahaya.

Yang ketiga, akibat yang menentukan lingkungan pada jalan karma lengkap membunuh adalah terlahir di tempat di mana makanan, minuman, obat-obatan dan sejenisnya, tidak bergizi, tidak berkhasiat, susah dicerna, dan sebagainya. Hal ini menimpa orang-orang yang memiliki karma membunuh tapi tidak berpengaruh pada orang lain yang tinggal di tempat yang sama. Jadi, misalnya ada sebuah tempat atau area yang dihuni banyak orang, tapi bagi



orang yang menanggung karma buruk membunuh secara pribadi akan mendapatkan pengalaman makanan dan sebagainya yang tidak bergizi, tidak berkhasiat, dan susah dicerna.

Ketika Anda mengalami situasi di mana perawatan medis dan sejenisnya tidak memberikan hasil tanpa ada alasan kuat sama sekali, maka akan sangat bermanfaat bila Anda menolong orang lain yang sedang sakit. Misalnya dengan menyediakan perawatan medis, merawat, dan mengobati mereka. Tindakan seperti ini bisa berfungsi sebagai penawar bagi akibat yang menentukan lingkungan.

Ternyata saya lupa membawa alat bantu dengar, tapi lumayan masih bisa terdengar.

Sekarang kita akan memeditasikan akibat dari membunuh. Sambil tetap mempertahankan guru spiritual dalam wujud Buddha di atas kepala, renungkanlah: “Jika saya telah menciptakan begitu banyak jalan karma lengkap membunuh yang menghasilkan karma-karma yang rampung dan terhimpun, maka saya pasti akan mengalami tiga akibat, yaitu akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang sesuai dengan sebabnya dalam bentuk pengalaman dan kecenderungan perilaku, serta akibat yang menentukan lingkungan.” Kita semua pasti sudah pernah menciptakan karma-karma tersebut, oleh sebab itu kita harus merenungkan berbagai jenis akibatnya.

[Meditasi 5 menit]

Ketika merenungkan akibat-akibat karma, ada baiknya bila kita memeditasikan karakteristik karma, yaitu kepastian karma,



pertumbuhannya yang pesat, karma yang tidak dilakukan tidak akan dialami, dan begitu dilakukan karma tidak akan hilang begitu saja. Kita harus menetralkan karma dengan praktik-praktik purifikasi dan kita perlu segera melakukannya saat ini juga dengan menerapkan empat kekuatan penawar. Kalau bisa, ingatlah semua kekeliruan dan ketidakbajikan yang pernah dilakukan. Kalau tidak bisa ingat, gunakan penalaran logika dengan merenungkan bahwa pastilah kita sudah pernah melakukan ketidakbajikan ini dan kekeliruan itu serta mengakui semua kesalahan tersebut.

Berikutnya kita merenungkan jalan karma lengkap mencuri mulai dari basis, pemikiran di balik tindakan, tindakannya itu sendiri, dan penyelesaiannya. Untuk perenungan jalan karma mencuri ini kita tidak mengambil waktu sebanyak jalan karma membunuh, tapi saya akan menyisihkan waktu 3 menit untuk perenungan ini.

[Meditasi 3 menit]

Berikutnya kita masuk pada jalan karma hitam yang ketiga dan ini bergantung pada kepada siapa penjelasan ini diberikan karena istilah yang digunakan juga berbeda. Bagi anggota monastik, maka jalan karma hitam yang ketiga adalah perilaku seksual, sedangkan bagi umat awam disebut perilaku seksual yang keliru. Karena secara umum Anda semua bukanlah anggota monastik, maka kita membahasnya dengan sebutan perilaku seksual yang keliru dan dijabarkan dalam empat tahap yaitu basis, pemikiran di balik tindakan, tindakannya sendiri, dan penyelesaian.

Basis mencakup ketidakpantasan terkait orang, bagian tubuh, tempat, dan waktu. Orang yang tidak pantas diajak berhubungan misalnya ibu sendiri, seseorang yang masih berada di bawah lindungan orang lain, atau seseorang yang menjalin hubungan dengan orang lain. Bagian tubuh yang tidak pantas mencakup anus, dan sebagainya. Tempat yang tidak pantas adalah tempat-tempat di mana terdapat stupa, guru, rupang Buddha, banyak orang, dan tempat yang tidak rata atau kasar. Waktu yang tidak pantas mencakup waktu menstruasi, ketika sedang menjaga sila satu hari, sedang hamil, dan sebagainya.

Pemikiran di balik tindakan dimulai dengan mengidentifikasi basis dengan benar. Klesha-nya adalah salah satu dari ketiga racun mental. Motivasinya adalah niat untuk melakukan tindakan seksual yang keliru. Niat tersebut kemudian mendorong tindakan yang sesungguhnya yang sudah termasuk dalam proses merampungkan dan menghimpun karma dan penyelesaian terjadi ketika dua organ seksual bertemu. Demikian penjelasan di dalam teks Lamrim Agung, tapi Khunyen Jamyang Shepa menjelaskan bahwa harus ada kenikmatan yang terjadi agar jalan karmanya lengkap, artinya harus terjadi ejakulasi. Penjelasan-penjelasan teks Tantra lebih rinci menyangkut masalah ini dan saya kira memang harus ada unsur kenikmatan yang terjadi agar jalan karmanya lengkap. Jadi, bukan sekadar bertemunya dua organ seksual. Kita akan mengambil waktu tiga menit untuk merenungkannya.

Dalam waktu 3 menit kita akan meninjau kembali keseluruhan empat elemen yang terlibat, mulai dari basis, pemikiran



di balik tindakan, tindakan itu sendiri, dan penyelesaian. Ketika merenungkan hal ini, akan lebih baik kalau sambil mengingat saat-saat di mana Anda melakukan kesalahan ini karena saat ini adalah waktu yang paling baik untuk melakukannya. Sadarilah perenungan Anda dengan sebaik-baiknya karena kalau Anda hanya melakukannya secara abstrak maka perenungannya tidak begitu menggigit dan rasanya hambar. Akan lebih baik kalau Anda mengaitkannya dengan pengalaman pribadi masing-masing karena Anda pasti sudah pernah melakukan karma buruk yang satu ini.

[Meditasi 3 menit]

Keseluruhan tujuan untuk memeditasikan poin ini adalah ketika Anda melakukan jalan karma hitam perbuatan seksual yang keliru, pastikan bahwa unsur-unsur yang menjadikannya jalan karma yang lengkap tidak terpenuhi. Yaitu, dimulai dari basis, pemikiran di balik tindakan, tindakannya sendiri, hingga penyelesaian. Untuk klesha, jarang seseorang melakukan perilaku seksual yang keliru dengan didorong oleh klesha kemarahan, kebencian, atau pun kebodohan batin. Seiring kali yang terlibat adalah klesha kemelekatan.

Terkait klesha kemelekatan, ketika nafsu keinginan telah muncul, Anda harus berupaya agar batin tidak dikendalikan sepenuhnya oleh kemelekatan yang kuat. Cobalah untuk memeriksa dan menyadari kemelekatan dan mengendalikannya hingga taraf tertentu sehingga klesha ini tidak sepenuhnya berkembang menjadi terlalu kuat dan mendominasi. Dengan senantiasa memeriksa dan menyadari munculnya klesha dalam batin kita agar tidak bablas

hingga melakukan ketidakbajikan tentu merupakan suatu hal yang baik sekali.

Selanjutnya, untuk empat jalan karma hitam ucapan saya rasa tidak terlalu rumit. Pemaparannya sudah cukup jelas. Kita akan melakukan meditasi peninjauan kembali untuk keempat jalan karma hitam ucapan selama 5 menit.

[Meditasi 5 menit]

Sekarang kita akan merefleksikan tiga jalan karma hitam mental dan mengidentifikasi masing-masing basis untuk setiap jalan karma mental. Basis untuk keserakahan adalah barang milik orang lain, atau sesuatu yang dikenali atau diidentifikasi sebagai kepunyaan orang lain. Klesha-nya adalah salah satu dari ketiga racun mental. Motivasinya adalah menjadikan kepunyaan orang lain sebagai milik sendiri. Tindakannya adalah intensitas keserakahan yang sudah lebih meningkat dibandingkan motivasi awalnya. Penyelesaian terjadi ketika terjadi keputusan untuk menjadikan kepunyaan orang lain sebagai milik sendiri. Prinsip yang sama berlaku juga untuk niat jahat. Begitu pula, ada empat unsur untuk jalan karma kebodohan batin. Kita akan melakukan perenungan atau meditasi tinjauan ulang atas ketiga jalan karma mental ini. Kenalilah masing-masing unsur pada setiap jalan karma dengan sebaik-baiknya.

[Meditasi 7 menit]

Sebagai penutup bagi meditasi ini, pikirkanlah bahwa Anda



telah menerima berkah tubuh, ucapan, dan batin dari Guru Munendra Wajradhara. Alhasil, bayangkan bahwa kita sudah membangkitkan keyakinan yang kuat pada hukum karma dan akibat-akibatnya. Berkonsentrasilah pada pemikiran seperti itu selama tiga menit.

[Meditasi 3 menit, dilanjutkan dengan istirahat sejenak]

Kita sudah melihat tiga jenis akibat pada jalan karma membunuh. Lanjut kita akan melihat akibat-akibat pada sisa sembilan jalan karma hitam lainnya. Akibat yang matang sepenuhnya adalah sama. Akibat yang sesuai dengan sebab untuk mencuri adalah seseorang akan mengalami kekurangan sumber daya, dengan kata lain miskin. Untuk perilaku seksual yang keliru, akibatnya adalah memiliki pasangan yang tidak setia.

Akibat berbohong adalah senantiasa dicela oleh orang lain. Akibat dari ucapan memecah belah adalah terpisahkan dari teman dan sahabat. Akibat dari ucapan kasar adalah sering mendengar ucapan atau suara-suara yang tidak menyenangkan. Akibat dari ucapan tak berguna adalah orang-orang tidak akan mendengar atau mematuhi kata-kata Anda.

Akibat dari keserakahan adalah munculnya kemelekatan. Akibat niat jahat adalah batin yang senantiasa diselimuti dengan kebencian dan kemarahan. Akibat pandangan salah adalah batin yang diliputi kebodohan batin dan ilusi-ilusi.

Renungkanlah apa yang baru saja dijelaskan dengan perlahan dan penuh kehati-hatian karena ia bisa memberikan pemahaman

tentang hal-hal yang terjadi dalam hidup kita. Mengapa peristiwa atau fenomena tertentu bisa terjadi dan merupakan akibat dari perbuatan seperti apa.

Ada sedikit yang hendak saya tambahkan. Kita sudah melihat pemikiran di balik sebuah perbuatan, yaitu klesha yang merujuk pada salah satu dari ketiga racun mental. Kita juga sudah melihat bahwa di antara seluruh klesha ada klesha akar yaitu kebodohan awal. Kebodohan awal ini mengambil bentuk cengkraman adanya inti atau aku yang berdiri sendiri. Keseluruhan jalan karma hitam mengandung kebodohan batin awal dalam bentuk cengkraman pada diri atau aku.

Bentuk kebodohan batin lainnya adalah ketidaktahuan akan hukum karma dan akibat-akibatnya. Untuk masing-masing kasus sepuluh jalan karma hitam, kapan pun seseorang melakukan kesalahan ini, maka ketidaktahuan akan hukum karma dan akibat-akibatnya telah hadir di dalam batinnya, dan menyebabkan dirinya bertindak seperti itu.

Ketika seseorang melakukan pembunuhan, maka pada saat itu ia tidak menyadari konsekuensi perbuatannya. Ia lupa pada akibat-akibat yang bisa menyimpannya karena suatu perbuatan. Ketika itu batin diselimuti oleh ketidaktahuan akan hukum karma dan akibat-akibatnya. Jika ia menyadari akibat-akibatnya, maka tidak mungkin ia melakukan kesalahan tersebut. Ini dijelaskan terkait tindakan membunuh tapi prinsip yang sama berlaku untuk keseluruhan jalan karma lainnya.



Kita lanjut dengan penjelasan jalan karma putih dan akibat-akibatnya. Sebelumnya, ada sebuah kutipan dari Nagarjuna yang mengatakan bahwa di antara seluruh harta karun ajaran Buddha, yang paling berharga adalah ajaran tentang kemunculan yang saling bergantung. Di dalam ajaran tersebut ada berbagai tingkatan, dari yang kasar hingga halus. Yang termasuk ajaran ini adalah karma dan akibat-akibatnya, yaitu bagaimana kebajikan menghasilkan kebahagiaan dan ketidakbajikan menghasilkan penderitaan. Dari satu tingkatan ke tingkatan selanjutnya, bergerak hingga ke tingkat yang paling halus, yaitu kesunyataan. Jadi, kemunculan yang saling bergantung yang dirujuk di sini adalah dalam artian yang baru saja disebutkan.

Sesungguhnya, ini adalah salah satu ajaran Buddha yang paling berharga. Yaitu, ajaran tentang hukum karma dan akibat-akibatnya. Prinsip-prinsip karma merupakan cara pandang dunia yang unggul.

Terkait jalan karma putih, Je Rinpoche mengambil contoh menghindari pembunuhan di dalam teks Lamrim Agung. Ada empat elemen yaitu basis, pemikiran di balik tindakan, tindakannya sendiri, dan penyelesaian. Basisnya adalah makhluk hidup lain. Pemikiran di balik tindakannya muncul setelah mengidentifikasi basisnya dan di sini tidak ada klesha yang terlibat. Sebaliknya, yang muncul adalah kesadaran tentang akibat-akibat buruk membunuh. Motivasinya adalah niat untuk menghindari pembunuhan. Tindakannya sendiri adalah menghindari pembunuhan. Penyelesaiannya adalah berhasil menghindari tindak pembunuhan. Sekilas terlihat bahwa tidak

ada perbedaan besar antara tindakan dengan penyelesaiannya. Penyelesaian terjadi ketika kita berhasil menahan diri dari tindakan pembunuhan.

Je Rinpoche mendorong kita untuk melakukan perenungan yang sama terhadap pemikiran di balik tindakan, yaitu merenungkan kerugian-kerugian atau akibat buruk dari membunuh serta keinginan untuk menghindarinya. Kita juga bisa merenungkannya dari sudut pandang calon korban pembunuhan. Seorang makhluk yang menghadapi kemungkinan dibunuh tentu merasakan ketakutan dan penderitaan karena nyawanya terancam. Dari sudut pandang sebagai pelaku, kerugian dari tindakan membunuh adalah keharusan mengalami tiga jenis akibat, yaitu akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang sesuai dengan sebabnya, dan akibat yang menentukan lingkungan.

Kembali pada perbedaan tipis antara tindakan dengan penyelesaiannya pada jalan karma putih yang bajik. Pada kasus tindakannya sendiri, yang hadir dan berperan adalah faktor mental niat untuk menghindari pembunuhan. Sedangkan pada tindakannya sendiri mencakup tindakan fisik tidak membunuh.

Akibat yang matang sepenuhnya pada jalan karma putih menghindari pembunuhan ada tiga, yaitu terlahir kembali di alam manusia, alam dewa kamaloka, dan alam dewa yang lebih tinggi. Akibat yang sesuai dengan sebabnya dalam bentuk pengalaman adalah berumur panjang dan perilaku yang menghindari pembunuhan. Akibat yang menentukan lingkungan adalah terlahir



di tempat yang makanan, minuman, dan obat-obatannya tersedia, bermanfaat, dan berkhasiat.

[*Meditasi 5 menit*]

Berikutnya, kita memeditasikan jalan karma putih menghindari pencurian. Basisnya adalah kepunyaan orang lain. Identifikasi pada pemikiran di balik tindakannya juga sama berikut kesadaran akan kerugian mencuri bagi diri sendiri dan orang lain. Dengan mengambil barang milik orang lain, maka kita mengakibatkan penderitaan pada mereka. Sedangkan, pada diri sendiri, akibatnya ada tiga, yaitu akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang sesuai dengan sebabnya, dan akibat yang menentukan lingkungan. Motivasi yang muncul adalah niat menghindari pencurian. Prinsip yang sama bisa diterapkan untuk merenungkan keseluruhan sisa jalan karma putih lainnya.

Ada satu poin penting yang patut disadari bahwa apabila seseorang kebetulan tidak membunuh bukan berarti ia telah mempraktikkan jalan karma menghindari pembunuhan. Untuk mempraktikkan jalan karma putih ini, seseorang harus membangkitkan niat untuk memang menghindari pembunuhan dan kemudian melaksanakannya. Dengan kata lain mempraktikkan sila menghindari pembunuhan berikut tekad untuk menjalankan sila tersebut. Ketika orang yang memiliki dan menjaga silanya kemudian tidak membunuh barulah ia dikatakan mempraktikkan jalan karma putih yang pertama, menghindari pembunuhan.

Tidak ada waktu khusus apabila seseorang hendak membangkitkan sila menghindari pembunuhan atau pun mempraktikkan keseluruhan sepuluh jalan karma putih. Tidak mesti dilakukan pada pagi hari karena bisa dibangkitkan kapan saja ketika Anda memiliki sedikit waktu. Caranya adalah berpikir, “Saya bertekad untuk menghindari pembunuhan...” dan seterusnya.

Akibat jalan karma putih yang pertama berupa akibat yang matang sepenuhnya dalam bentuk kelahiran kembali di alam manusia, alam dewa kamaloka, dan alam dewa yang lebih tinggi, bila tidak dibarengi dengan motivasi penolakan samsara dan bodhicitta, maka ia tidak menuntun pada pembebasan. Apabila jalan karma putih dilakukan dengan motivasi bodhicitta, maka akibat yang matang sepenuhnya akan mengarah pada pencapaian Kebuddhaan.

Kita masuk pada topik berikutnya, yaitu pemaparan bentuk-bentuk karma lainnya. Kita tidak akan sempat membahas topik ini dan saya akan hentikan sampai di sini sebagai pertanda baik. Tidak perlu tergesa-gesa menghabiskan bahan. Akan lebih baik kalau kita menelaah dengan baik daripada terburu-buru. Kita bisa membahasnya pada kesempatan yang akan datang.

Saya yakin Anda semua tidak kekurangan materi untuk dipelajari. Penjelasan yang saya berikan cukup untuk dijadikan bahan belajar dan perenungan hingga tahun depan. Cukup banyak penjelasan yang telah diberikan dan yang pastinya Anda tidak kekurangan bahan untuk dipraktikkan. Saya rasa materi yang sudah



saya berikan bukan hanya cukup untuk satu tahun ke depan, tapi dua hingga tiga tahun mendatang. Terkait latihan dan praktiknya, saya mohon Anda semua untuk berupaya sebaik-baiknya. Kalau direnungkan dengan baik, materi ini seharusnya dipraktikkan seumur hidup. Bukan hanya satu kehidupan, ajaran ini bisa dipraktikkan dalam banyak kehidupan.

Bila Anda mempraktikkan hukum karma dan akibat-akibatnya, maka kegiatan yang diikuti oleh banyak orang yang jauh-jauh datang ke sini berarti memang ada manfaatnya. Saya juga menghargai semua yang mendengarkan dari tempat-tempat lain di mana pun Anda berada. Saya berharap Anda semua berupaya sebaik-baiknya untuk memeditasikan dan mempraktikkan ajaran yang telah didengar karena itu akan bermanfaat bagi Anda sendiri. Kita juga berdoa agar semua makhluk hidup yang jumlahnya tak terhingga bisa memperoleh dan meningkatkan kebahagiaan dan kedamaian mereka.

Selanjutnya, saya mohon Anda semua untuk senantiasa ingat bahwa proses belajar sangat bermanfaat kapan pun Anda mengalami masalah dalam hidup ini, atau pun dalam hidup mana pun juga. Dalam seluruh kehidupan, belajar adalah sahabat terbaik kita dalam menghadapi segala kondisi. Belajar di sini maksudnya studi atau belajar, merenung, dan meditasi. Bukan hanya sekadar belajar, tapi belajar yang benar, yang dilandasi motivasi yang unggul. Saya mohon Anda semua untuk mengingat hal ini baik-baik.



Tak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada anggota Kadam Choling di Belanda karena mereka sudah bersusah-payah untuk menyelenggarakan retreat ini. Saya kira organisasi ini semakin berkembang dari tahun ke tahun. Saya sungguh bersuka-cita dan sangat berterima kasih. Terima kasih juga kepada para penerjemah. Tanpa penerjemah apa yang bisa saya lakukan. Di sini ada tiga orang penerjemah.

Sekali lagi, yang paling penting adalah studi atau belajar yang dilakukan dengan motivasi yang unggul. Aktivitas belajar apa pun semestinya dilandaasi oleh motivasi yang baik sehingga aktivitas ini menjadi bagian dari praktek Anda. Dengan demikian, barulah Anda bisa mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan. Aktivitas belajar yang baik merupakan praktik terbaik untuk ditujukan kepada Guru dan Buddha. Bahkan ini adalah persembahan terbaik yang pasti akan menyenangkan hati mereka.

Sekarang kita akan melafalkan doa agar ajaran Je Rinpoche bisa terus berkembang dan tersebar, yaitu doa yang berjudul “Losang Gyalten-ma”.

Catatan Perangkum:

RETRET BIEZENMORTEL di Belanda berlangsung dari tanggal 21 hingga 24 Februari 2013 dengan topik “Karma dan Akibat-akibatnya”. Pesan-pesan pembuka (Opening Speech) disampaikan oleh Yang Mulia Dagpo Lama Rinpoche pada tanggal 21 Februari 2013, tapi tidak diikuti melalui siaran webcast. Walau terdapat gangguan koneksi di sana-sini, keseluruhan webcast yang berjumlah enam sesi secara umum bisa diterima dengan baik.

Webcast diikuti di Hall Center Bandung, Jl. Sederhana No. 83.



MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti menggantal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, 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. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.

DEDIKASI

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. 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 mana pun 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.



SEPULUH JUTA PELITA SATU HARAPAN

Masih dalam suasana bulan suci Waisak 2557/2013, keluarga besar Kadam Choeling Indonesia mengajak segenap keluarga besar bangsa Indonesia untuk mengumpulkan kebajikan kolektif demi masa depan yang lebih baik. Sebuah cara sederhana yang bisa dilakukan oleh semua orang — tanpa membeda-bedakan latar belakang — adalah dengan melakukan persembahan pelita. Sebuah pelita melambangkan sifat terang dan bercahaya. Sama halnya sebuah pelita bisa menghidupkan jutaan pelita lainnya, maka satu hati yang bercahaya juga bisa menerangi jutaan hati lainnya. Bersama-sama kita menerangi harapan untuk Indonesia yang lebih baik.

Tahun baru Imlek 2013 di bulan Februari merupakan dentingan awal penyalaan sepuluh juta pelita yang telah dilaksanakan di Bandung dan Malang. Penyalaan akan dilakukan secara tak terputus hingga mencapai sepuluh juta pelita. Dengan pelita ini, kita berharap semoga sepanjang tahun jalan hidup kita selalu diterangi pelita kebajikan. Semoga senantiasa hidup sukses, sehat, tanpa halangan, selalu memperoleh pertolongan dan dilindungi oleh Buddha. Kita berusaha mengumpulkan pelita sebanyak mungkin sehingga kebajikan yang terkumpul menjadi besar dan sangat kuat. Agar kita dapat hidup aman sentosa sejahtera di tanah air yg kita cinta ini.

Program ini ditujukan untuk kita semua — Indonesia lebih baik, sehingga kita semua dapat mengajak keluarga besar, sanak saudara, kerabat serta teman untuk berpartisipasi dalam program ini guna mengumpulkan energi positif bersama. Setiap pelita hanya dihargai Rp 2.500,- Dana dapat disalurkan melalui:

Rekening BCA 517 0882 999

a.n. YAYASAN WILWATIKTA SRIPHALA NUSANTARA

NB: Tambahkan angka “9” pada jumlah transfer Anda. Misalnya berdana 100.000, maka mentransfer sejumlah “100.009”. Kemudian lakukan SMS konfirmasi ke nomor 089648636979 dengan mencantumkan identitas dan nama dedikasi anda.