

Dasar Semua Kebajikan

14 PIJAKAN KAUM BIJAK MENUJU KEBUDDHAAN



KYABJE LING CHOKTRUL RINPOCHE
GESHE SONAM GYALTSEN

Dasar Semua Kebajikan

14 PIJAKAN KAUM BIJAK MENUJU KEBUDDHAAN

Y M KYABJE LING CHOKTRUL RINPOCHE

Y M GESHE SONAM GYALTSEN

Penerbit Saraswati

2017

Pembagian secara gratis sebanyak 2000 eksemplar

Judul asli:
The Foundation of All Good Qualities

Dibabarkan oleh:
Yang Mulia Kyabje Ling Choktrul Rinpoche
pada tanggal 6 Desember 2009
Penerjemah lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris: Y. M. Jampel Parchin
&
Yang Mulia Geshe Sonam Gyaltzen
pada tanggal 22 Agustus 2008,
Penerjemah lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris: Hans van den Bogaert
di Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Penerjemah dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia:
Hendra G., Rita Zhu, Silvia, Joni W.
Penyunting: Stanley Khu
Perancang sampul: Listya Dharani S. R.
Penata letak: Karunika Devi S. R.

Hak cipta naskah terjemahan Inggris © 2010 Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Hak cipta naskah terjemahan Indonesia ©2017 Penerbit Saraswati

Cetakan I, April 2017

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apa pun, sebagian maupun keseluruhan,
tanpa izin tertulis dari Penerbit Saraswati. Isi buku ini boleh dikutip
untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap
mencantumkan nama penerbit.

Penerbit Saraswati
Email: penerbitsaraswati@gmail.com

Daftar Isi

Kata Pengantar	vi
Biografi Singkat Ling Rinpoche	ix
Biografi Singkat Geshe Sonam Gyaltzen	xi
Dasar Semua Kebajikan (oleh Ling Rinpoche)	1
Dasar Semua Kebajikan (oleh Geshe Sonam Gyaltzen)	17
Sesi Tanya Jawab	75
Apendiks	81
Menghormati Buku Dharma	84
Dedikasi	86

Lamrimnesia

Pathway to Everlasting Happiness

Lamrimnesia mengemban misi untuk melestarikan dan menyebarkan Dharma ke seluruh Indonesia melalui berbagai media masa kini.

Kegiatan Lamrimnesia antara lain sebagai berikut:



Menerbitkan Teks Dharma dan CD Dharma gratis



Membagikan Teks Dharma Gratis ke seluruh Indonesia



Retret & Pengajaran Dharma berkala



Sosial Media Campaign



Mentranskrip Ajaran para Guru Besar



Pameran Dharma



Menerjemahkan Buku-buku berkualitas



Ilustrasi Buku Dharma & Pembuat Konten Medsos



Roadshow ke sekolah dan kampus

Bersediakah Anda menjadi



Mengikuti jejak Ananthapindika, Bimbisara dan Ashoka dalam menyokong penyebaran Buddha Dharma di zaman dahulu, Lamrimnesia mengajak Anda untuk menjaga keberlangsungan Buddha Dharma yang telah diwariskan oleh Mereka di zaman sekarang ini.

Salurkan dana Anda ke rekening
BCA 0079 388 388
Mandiri 119 009 388 388 0
**A.n. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan
Lamrim Nusantara**

Apabila Anda ingin berdonasi secara rutin,
silakan mendaftar ke Call Center Lamrimnesia
(+62812 2281 6044)

Dana yang Anda salurkan, akan digunakan untuk:
35% Penerbitan & Penyebaran Buku Dharma (SEBAR),
35% Kegiatan Dharma (AJAR)
30% Operasional & Mobilisasi Relawan (PROMOSI & AJAK)



“Setiap rupiah yang Anda donasikan akan membuka kesempatan bagi pencerahan teman-teman kita di seluruh pelosok di Indonesia.”



Kata Pengantar

Teks Dasar Semua Kebajikan adalah karya singkat yang hanya terdiri dari 14 bait. Faktanya, teks ini sebenarnya adalah sepotong doa yang digubah oleh Je Tsongkhapa sebagai garis besar bagi Lamrim. Namun, meskipun hanya berbentuk doa, teks ini telah berhasil mengumpulkan semua topik penting Lamrim ke dalamnya. Dengan demikian, kita bisa melihat bahwa Sang Raja Dharma Agung dari Tibet ingin agar kita semua bisa terus bergiat dalam pelajaran Lamrim, bahkan ketika berdoa sekali pun.

Seperti kata Geshe Sonam Gyaltzen, judul karya ini, Dasar Semua Kebajikan, mengidentifikasi unsur terpenting ketika kita mulai memasuki jalan spiritual, yakni Guru spiritual. Guru spiritual dipandang sebagai dasar atau sumber bagi semua kualitas yang harus kita tingkatkan secara bertahap dalam menapaki Sang Jalan. Artinya, jika seseorang benar-benar berharap mengikuti jalan Buddhis untuk meraih berbagai realisasi demi mencapai pembebasan dan Kebuddhaan, ia hanya bisa melakukannya dengan bantuan Guru spiritual. Oleh karena itu, tahapan pertama dari Sang Jalan adalah mencari seorang Guru spiritual yang berkualitas dan menumpukan diri pada sosoknya. Poin ini terbukti dari bait pertama dalam teks, yang berbunyi:

*Dengan sepenuhnya memahami bahwa Guru yang baik
adalah dasar semua kebajikan,
dan bahwa mengikutinya dengan benar merupakan akar
dari Sang Jalan,
berkatilah aku agar dapat bertumpu padanya
dengan rasa hormat yang mendalam dan upaya yang
sinambung.*

Penekanan pada arti penting Guru spiritual dalam upaya kita menapaki Sang Jalan juga bermakna penghargaan pada sebuah silsilah agung yang bisa dirunut kembali ke Sang Buddha sendiri, berhubung seorang Guru spiritual yang berkualitas adalah sosok yang, di antara aneka syarat utama lainnya, telah menerima ajaran Buddha dalam sebuah silsilah yang tak terputus. Dengan demikian, ketika kita bertumpu pada Guru spiritual, kita bukan sekadar mencari bimbingan dalam menekuni jalan spiritual, namun juga melestarikan sebuah tradisi pemeliharaan ajaran Buddha yang sudah teruji selama ribuan tahun dan terbukti sudah mencerahkan begitu banyak makhluk.

Dengan semangat pemeliharaan yang sama inilah Penerbit Saraswati memutuskan untuk menerbitkan teks Dasar Semua Kebajikan, berikut komentar dari Guru-guru besar seperti Ling Rinpoche dan Geshe Sonam Gyaltzen, dalam kesempatan kali ini. Semoga para pembaca bisa memperoleh manfaat dari buku ini dan menjadikannya langkah awal untuk menuju pencerahan.



Biografi Singkat Ling Rinpoche

Kyabje Ling Choktrul Rinpoche lahir pada tahun 1985 dan dikenali pada usia dua tahun sebagai reinkarnasi dari Kyabje Yongdzin Ling Rinpoche (1903-1983), yang merupakan seorang Guru senior dari Dalai Lama ke-14. Beliau adalah pemegang takhta ke-97 dari Je Tsongkhapa dan dianggap sebagai penjelmaan dari Yamantaka, aspek murka dari Manjushri. Silsilah Ling Rinpoche telah memiliki banyak penjelmaan lainnya yang bisa dirunut kembali sampai ke zaman Buddha. Dalam garis keturunan yang mulia ini, 3 reinkarnasinya adalah pemegang takhta dari Je Tsongkhapa, dan 3 lainnya adalah Guru dari Dalai Lama ke-13, 12, dan 6. Ling Rinpoche memulai studi monastiknya pada umur 4 tahun, dan pada tahun 1990, beliau terdaftar di Universitas Biara Drepung sebagai murid yang mempelajari 5 teks besar dan banyak komentar lainnya. Rasa hormat yang diberikan kepada Ling Rinpoche tak hanya berasal dari tradisi Gelug sendiri, melainkan juga dari tradisi Kagyu, Nyingma, dan Sakya.

Pada Desember 2009, Ling Rinpoche dan rombongannya yang terdiri dari 11 Guru besar, termasuk 3 Rinpoche, mengunjungi Malaysia dan memberikan ajaran yang sangat berharga di berbagai pusat Dharma dalam negeri, termasuk Kadam Tashi Choe Ling Malaysia. Melalui berkah kebaikan dari Guru-guru yang berharga, Dagpo Rinpoche memohon agar Ling Rinpoche bersedia berkunjung dan mengajar di Kadam Tashi Choe Ling Malaysia. Ling Rinpoche menyetujuinya dengan senang hati, dan hasilnya adalah sebuah transmisi lisan dan ajaran tentang teks Dasar Semua Kebajikan, yang merupakan sebuah keberuntungan bagi semua orang yang dapat menerimanya.



Biografi Singkat Geshe Sonam Gyaltzen

Geshe Sonam Gyaltzen adalah Guru yang berdiam di Maitreya Instituut in Emst, Belanda, tempat beliau mengajar Buddhisme sejak tahun 1992.

Beliau lahir pada tanggal 4 Juni 1941 di Lhasa, ibukota Tibet. Ketika berusia 6 tahun, beliau ditahbiskan sebagai biksu di Universitas Biara Ganden, salah satu biara terbesar dari tradisi Gelug.

Pada tahun 1958, dalam sebuah kunjungan yang dilakukan oleh Dalai Lama ke-14, beliau terpilih untuk mengambil bagian dalam debat filosofis di Ganden.

Beliau belajar di Tibet sampai tahun 1959, sebelum akhirnya mengasingkan diri ke India dari pendudukan Cina. Pada tahun pertamanya di India, beliau tinggal di kamp pengungsi di Buxaduar, tempat Lama Yeshe dan Lama Zopa Rinpoche juga melanjutkan studi mereka.

Beberapa tahun kemudian, beliau menerima gelar Geshe Lharampa, gelar keserjanaan tertinggi yang bisa dicapai oleh biksu Tibet. Pada tahun 1975, beliau memperoleh gelar Acharya dari Universitas Sanskerta Sampurnand di Varanasi. Beliau juga memenangkan hadiah pertama dalam kontes komposisi sastra mengenai filsafat Madhyamaka yang diadakan di Tibetan Institute for Higher Studies di Sarnath.

Dari tahun 1976 sampai 5 tahun berikutnya, beliau adalah pemimpin doa dari perguruan tinggi Ganden Jangtse dan kepala

sekolah untuk para biksu muda. Di samping itu, beliau juga mempelajari Tantra Buddhis. Pada tahun 1984, beliau menjadi profesor filsafat Buddhis di Central Institute for Buddhist Studies di Leh, Ladakh. Pada tahun 1987, beliau menerbitkan sebuah buku tentang sejarah dan ritual perguruan tinggi Ganden Jangtse. Setelahnya, beliau mengunjungi Frankfurt, Jerman, beberapa kali untuk memberikan ceramah di Goethe Instituut of the Frankfurt dan sebuah kelompok belajar di sana.

Atas permintaan Lama Zopa Rinpoche, direktur spiritual dari FPMT, beliau datang pada bulan Juli 1992 ke Maitreya Instituut in Emst, tempat beliau sekarang menjadi Guru yang menetap. Selama musim panas tahun 1996, beliau kembali ke biaranya untuk mengikuti ujian Tantrik terakhirnya, dan akhirnya menerima sertifikasi sebagai Geshe Ngarampa.

Beliau adalah Guru dengan kualitas yang sangat luar biasa, secara khusus bagi orang-orang yang baru berkenalan dengan Buddhisme untuk pertama kalinya, serta secara umum untuk semua orang yang ingin mempelajari aspek-aspek paling rumit dari filsafat dan praktik Buddhis.

Pada tahun 2001, setelah kunjungan kembali ke biara Ganden di India, beliau memutuskan untuk mendirikan Yayasan Dhonden demi kepentingan orang Tibet.

Dasar Semua Kebajikan oleh Ling Rinpoche

Dagpo Rinpoche menelepon saya pada akhir September dan meminta saya untuk datang kemari. Jadi, saya sangat senang sekali bisa berada di sini untuk menjumpai Anda semua dan untuk merayakan kegiatan Dharma ini. Seperti yang telah diketahui secara umum, hubungan saya dengan Dagpo Rinpoche telah merentang sejak banyak kehidupan yang lampau. Dagpo Rinpoche adalah penjelmaan dari Lama Serlingpa yang memberikan silsilah bodhicita kepada Guru Atisha. Silsilah tersebut lalu diturunkan kepada Je Tsongkhapa, dan sampai saat ini masih dipraktikkan oleh kita semua.

Dagpo Lama Rinpoche Jamphel Lhundrup, yang merupakan pendahulu Dagpo Rinpoche, merupakan Guru utama dari Phabongkha Rinpoche, sosok yang merupakan Guru utama dari Kyabje Ling Rinpoche, pendahulu saya.

Jadi, saya dan Dagpo Rinpoche sudah memiliki koneksi yang erat sejak banyak kehidupan lampau. Dan juga, pada kehidupan saat ini, saya bertemu Dagpo Rinpoche sejak usia yang sangat muda dan terus bertemu dengan beliau dari waktu ke waktu. Rinpoche telah bersikap sangat baik terhadap saya. Saya menerima nasihat

spiritual dari beliau dan mencoba untuk menerapkannya sebisa mungkin. Jadi, bisa dikatakan bahwa kami memiliki hubungan Dharma yang sangat baik.

Pada kesempatan kali ini, saya akan memberikan pengajaran tentang Dasar Semua Kebajikan, sebuah teks penting yang digubah oleh Je Tsongkhapa. Saya menerima transmisi teks ini dari sesi pengajaran Dalai Lama di Hun Sur. Setiap hari selama sesi, beliau selalu mengutip kutipan dari teks ini, sehingga saya boleh dikatakan telah menerima ajaran ini dari beliau.

1

Bait pertama berbunyi: “Dengan sepenuhnya memahami bahwa Guru yang baik adalah dasar semua kebajikan, dan bahwa mengikutinya dengan benar merupakan akar dari Sang Jalan, berkatilah aku agar dapat bertumpu padanya dengan rasa hormat yang mendalam dan upaya yang sinambing.”

Bait yang mengacu pada beragam kualitas berbeda ini, yang mesti ditanamkan dalam rangkaian kesatuan arus batin diri sendiri, harus berakar pada basis tertentu. Basis ini akan menjadi landasan untuk bertumpu pada Guru spiritual secara tepat. Misalnya, dalam kehidupan sehari-hari, bahkan seorang tukang kayu yang hebat pun masih harus bergantung pada orang lain terkait urusan yang tak ada hubungannya dengan perkayuan. Dan memang, untuk semua kegiatan duniawi pada kehidupan saat ini, kita sepenuhnya bergantung pada orang lain. Kalau untuk urusan duniawi saja sudah demikian kasusnya, maka tidak ada keraguan bahwa dalam rangka menghasilkan sebab-sebab yang baik untuk kehidupan mendatang, kita harus bergantung pada orang lain.

Terutama sekali, jika kita ingin menempatkan jalan Mahayana dalam kesinambungan arus batin kita, tak ada pilihan selain bergantung pada seseorang yang memiliki keahlian yang sesuai untuk tujuan itu, dan satu-satunya orang yang memiliki keahlian seperti itu tak lain adalah Guru spiritual kita. Lebih lanjut, Dharma menyatakan bahwa kita tidak boleh hanya bergantung pada Guru spiritual kita, tetapi juga harus bertumpu padanya dengan benar.

Di dalam Lamrim Agung, Je Tsongkhapa menjelaskan bahwa ungkapan “bertumpu pada Guru spiritual dengan benar” adalah menyangkut bagaimana kita bertumpu pada Guru spiritual dalam pemikiran dan tindakan dengan cara merujuk pada Guru dan semua kualitas agung yang dimilikinya. Dengan demikian, untuk bertumpu pada Guru spiritual secara benar, kita harus merujuk pada kualitas tubuh, ucapan dan batin dari sang Guru, terutama kualitas dari ucapannya.

Dalam bertumpu pada Guru spiritual secara baik dan benar, kita harus mencoba untuk tidak melihat atau mencari kesalahan dalam sosok Guru, serta bertumpu sepenuhnya dalam pikiran dan tindakan kita. Inilah makna yang terkandung dalam frase “berkatilah aku agar dapat bertumpu padanya dengan rasa hormat yang mendalam dan upaya yang sinambung”

Ketika kita benar-benar merenungkan semua kualitas agung dari seorang Guru, tidak berfokus pada kesalahannya, dan pada akhirnya memahami kenyataan ini dengan benar, kita akan menyadari dengan persis bagaimana cara melihat Guru kita sebagai dasar semua kebajikan. Lalu, berdasarkan hal tersebut, kita akan meyakini sosoknya dengan sepenuh hati, dan untuk alasan itulah kita memohon dengan keyakinan penuh agar kita mampu bertumpu padanya dengan cara yang terbaik.

Baris kedua berbunyi: “Kini, sekali lagi, aku kembali memperoleh bentuk kehidupan sebagai manusia yang sangat menguntungkan dan kaya kesempatan ini. Dengan memahami betapa sulitnya tubuh manusia ini diperoleh dan betapa besar arti pentingnya, berkatilah aku agar kesadaran ini dapat terus tumbuh dalam diriku sepanjang hari tanpa henti.”

Seharusnya kita menyadari bahwa perolehan kehidupan manusia yang penuh kenyamanan, anugerah, kebebasan dan keberuntungan adalah sesuatu yang teramat langka, sesuatu yang dapat kita peroleh hanya beberapa kali dalam seluruh eksistensi kita.

Untuk menjelaskan betapa sangat berharga, langka dan sulit untuk diperolehnya kehidupan sebagai manusia, Lamrim memberikan sebuah analogi, yakni kisah seekor kura-kura buta yang menghabiskan seluruh waktunya di dalam samudra dan hanya muncul ke permukaan untuk bernafas setiap seabad sekali. Jika misalnya di permukaan samudra ini mengapung sebuah kuk emas, bayangkanlah betapa kecilnya kesempatan kura-kura buta ini untuk dapat memasukkan kepalanya ke dalam kuk emas. Demikian jugalah kesempatan kita untuk terlahir sebagai manusia; peluangnya sama tipisnya dengan peluang si kura-kura buta untuk memasukkan kepalanya ke dalam kuk emas.

Jadi, ketika kita mengamati sebab-sebab bagi kelahiran kembali sebagai manusia yang berharga, kita akan menyadari bahwa mereka tidaklah mudah untuk diperoleh. Kita memerlukan sebab dari disiplin moral, sebab dari kemurahan hati dan paramita lainnya, serta sebab dari doa dedikasi yang tepat untuk memperoleh kembali kelahiran manusia yang berharga.

Berikutnya, ketika kita memeriksa populasi manusia di bumi dan menghitung ada berapa banyak yang benar-benar mempraktikkan Buddhisme, kemudian menghitung ada berapa banyak silsilah yang tepat dalam Buddhisme (misalnya Mahayana), dan kemudian menghitung ada berapa banyak orang yang benar-benar mempraktikkan jalan khusus seperti Tantra, kita akan menyadari betapa sedikitnya jumlah praktisi sejati yang ada di dunia ini, betapa sulitnya memanfaatkan kehidupan manusia yang berharga ini, serta betapa langkanya kesempatan untuk menjadi manusia yang memiliki koneksi dengan ajaran yang berharga, terutama ajaran dari Je Tsongkhapa.

Ketika kita benar-benar meneliti bagaimana sulitnya membuat sebab-sebab bagi kelahiran kembali sebagai manusia yang berharga dan benar-benar memahaminya, maka kita akan menyadari betapa beruntungnya diri kita yang telah memiliki kehidupan manusia yang berharga dengan segenap kebebasan dan keberuntungannya. Dengan pemahaman seperti ini, kita juga memahami pentingnya menggunakan tubuh manusia yang berharga ini dengan cara yang paling tepat dan benar. Tentu saja pemahaman seperti ini tak bisa muncul setiap saat dan tahan lama, sehingga yang perlu kita lakukan adalah berdoa agar kita senantiasa diberkati oleh berkah para Guru dan Buddha.

3

Bait ketiga berbunyi: “Semoga aku selalu mengingat betapa cepat kematian mengakhiri kehidupan –bagaikan gelembung udara rapuh di permukaan air – serta bagaimana karma baik dan buruk akan mengikutiku menuju kematian – bagaikan bayangan yang mengekori tubuh.”

Bait keempat berbunyi: “Dengan memahami hal ini secara kokoh, berkatilah aku agar dapat selalu berhati-hati dalam menghindari kesalahan sekecil apa pun dan agar mampu memperoleh himpunan kebajikan yang lengkap.”

Kedua bait ini membahas tentang motivasi awal dalam praktik Dharma, yakni pentingnya memperoleh kelahiran kembali yang baik di kehidupan mendatang. Baris pertama mengibaratkan tubuh fisik kita seperti gelembung udara di permukaan air, yang pastinya sangat rapuh dan mudah lenyap. Gelembung udara adalah simbol dari ketidakkekalan dan kematian, pengingat bahwa kehidupan kita juga bisa dengan mudahnya berakhir kapan saja. Kita tahu bahwa hidup kita akan berakhir suatu saat nanti, tetapi kita tak tahu kapan saat itu akan tiba. Dengan demikian, kita harus senantiasa mengingat esensi ketidakkekalan siang dan malam sepanjang hari agar kita bisa melakukan persiapan yang lebih baik dalam menghadapi kematian.

Selanjutnya, ketika kita mati, kita tidak serta-merta lenyap dari dunia ini, tetapi kita akan memasuki sebuah kehidupan yang baru. Pertanyaannya, bagaimana cara kita melanjutkan hidup ini? Hal tersebut sepenuhnya bergantung pada himpunan karma yang kita miliki, si bayangan yang mengekori tubuh kita. Di antara karma hitam dan putih, hanya karma putih kitalah yang dapat membantu kita untuk memperoleh kelahiran yang baik. Memastikan warna karma kita adalah hal yang amat penting, karena sekali dibuat, kita tidak lagi memiliki kontrol atas karma kita.

Dengan demikian, ketika kita benar-benar memahami arti penting kematian dan ketidakkekalan di satu sisi dan arti penting karma di sisi lainnya, ketika kita membangkitkan keyakinan yang

kokoh akan hal tersebut, maka kita akan terinspirasi untuk mencoba menghindari segala bentuk karma negatif, bahkan yang terkecil sekali pun, serta mencoba melakukan kebajikan semampu mungkin. Kita akan mencoba untuk menghindari pengaruh dari semua karma buruk yang membawa penderitaan. Dan untuk melakukan semua ini dengan kesadaran, kita perlu mencari berkah dari Guru spiritual.

Di dalam Lamrim, dikatakan bahwa kematian itu pasti terjadi, namun waktunya tak bisa dipastikan, dan bahwa hanya Dharma yang dapat menolong dan memberikan manfaat kepada kita. Artinya, terlepas dari posisi yang kita pegang dalam masyarakat, apakah kita kaya atau miskin, terkenal atau tidak, suatu hari nanti kita semua pasti akan mati dan harus melepaskan segala status dan harta benda yang kita miliki; takkan ada yang dapat hidup selamanya. Namun sayangnya, kita tidak mengetahui saat kematian kita. Pada saat kita beranjak tidur, kita mengatakan kepada sahabat dan keluarga kita, “Selamat malam, sampai ketemu besok”. Tetapi, hal tersebut belum tentu terjadi. Tak ada kepastian ataupun jaminan bahwa setelah malam ini, kita masih akan bangun esok harinya untuk menikmati sarapan. Kita tidak pernah tahu apakah kematian atau sarapan yang akan datang terlebih dulu.

Pada momen ketika mendekati kematian, apa yang bermanfaat? Pada saat itu, hanya Dharma yang akan bermanfaat! Tubuh kita tidak bermanfaat. Semua uang yang kita punya, semua mobil dan rumah yang kita miliki, pasangan kita, anak dan teman kita, semuanya juga tidak akan berguna. Hanya Dharma yang telah kita praktikkan yang akan bermanfaat.

Untuk memahami hukum karma, kita harus memahami bahwa diri kita seperti bulu burung kecil. Layaknya bulu yang ditiup oleh angin, batin kita akan diembus oleh angin karma. Jika kita memiliki karma baik, maka batin kita akan ditiup ke arah yang baik atau kelahiran kembali yang baik. Namun, Jika kita menghimpun karma

buruk, maka batin kita akan ditiup ke arah yang buruk atau kelahiran kembali yang buruk di alam rendah. Sebagai bulu yang mengapung di udara, diri kita nyatanya memang tak memiliki kekuatan untuk mengarahkan tujuan yang ingin kita capai. Diri kita sepenuhnya bergantung pada dorongan karma yang kita miliki. Terlebih-lebih pada saat kematian, kita sama sekali tidak memiliki kendali atas apa pun, dan hanya karma kitalah yang akan mengarahkan ke mana kita akan terlahir berikutnya. Di dalam Baris-Baris Pengalaman, Je Tsongkhapa menjelaskan poin ini dalam cara yang sama.

Jadi, singkatnya, kita memohon berkah agar aktivitas dari tubuh, ucapan dan batin kita senantiasa melakukan kebajikan dan tidak menghasilkan karma negatif. Inilah makna yang terkandung dalam frase “berkatilah aku agar dapat selalu berhati-hati dalam menghindari kesalahan sekecil apa pun dan agar mampu memperoleh himpunan kebajikan yang lengkap.”

5

Bait kelima berbunyi: “Ketika dituruti, segala kenikmatan dalam samsara hanya menyebabkan ketidakpuasan dan membawa penderitaan. Dengan memahami kekurangan samsara dan kenyataan bahwa ia tidak bisa diandalkan, berkatilah aku agar dapat mengangankan tercapainya kebahagiaan pembebasan.”

6

Bait keenam berbunyi: “Dengan kewaspadaan tinggi, pengendalian diri, dan perhatian penuh pada aspirasi murni ini, berkatilah aku agar dapat menjadikan sila pratimoksha sebagai inti praktikk, karena mereka merupakan akar dari Dharma.”

Kedua bait ini merupakan perenungan Lamrim tentang betapa tidak mencukupinya kelahiran kembali yang baik di dalam samsara, sehingga dengan demikian kita pun terdorong untuk meningkatkan motivasi kita menjadi motivasi menengah.

Bait yang pertama menjelaskan bahwa aktivitas kita di dalam samsara hanya membawa segala jenis masalah. Di dalamnya, dikatakan bahwa kenikmatan samsara tidak dapat diandalkan, yang bermakna bahwa apa pun yang kita coba peroleh dalam samsara, misalnya harta yang kita kumpulkan demi menghilangkan kesengsaraan kita, takkan pernah membawa kepuasan sejati dan pada dasarnya hanya akan menyebabkan penderitaan. Alasannya, segala sesuatu yang kita rasakan sebagai kenikmatan di dalam samsara tidaklah kokoh atau stabil – mereka bersifat sementara dan tidak bisa diandalkan. Kita perlu mengembangkan pemahaman yang benar tentang keburukan dari segala kenikmatan samsara. Dengan memahami poin ini secara tepat, kita akan mengembangkan penolakan terhadap samsara. Oleh karenanya, alih-alih mencoba untuk memiliki atau menggenggam kesenangan samsara, kita harus mengembangkan keinginan untuk terbebas darinya.

Mari kita periksa istilah “penolakan”. Ada berbagai tingkatan atau jenis dari penolakan. Contohnya, kita melihat kerugian dari sikap melekat pada kehidupan saat ini dan kemudian berusaha untuk memperoleh kehidupan mendatang yang lebih baik. Contoh lainnya, kita sepenuhnya memahami kerugian dari semua bentuk kehidupan dalam samsara dan berusaha untuk meraih pembebasan darinya. Kemudian, ada jenis penolakan di mana kita tidak hanya ingin menghapus penderitaan yang menghambat pembebasan, tetapi juga hal-hal yang menghalangi kemahatahuan.

Dengan kata lain, jika kita hanya termotivasi oleh kebutuhan untuk mendapatkan makanan, pakaian atau mencapai ketenaran, maka aktivitas kita akan terbatas pada pencapaian tujuan tersebut.

Dan karena telah termotivasi oleh bentuk kenikmatan dalam samsara, aktivitas kita tidak bisa disebut sebagai praktik spiritual atau praktik Dharma.

Kalau begitu, apa yang membedakan antara aktivitas Dharma dan yang bukan Dharma? Suatu kegiatan yang hanya dilakukan untuk mendapatkan makanan yang baik, pakaian yang bagus atau ketenaran pastilah berkaitan dengan keberadaan di dalam samsara, sehingga tak akan menjadi praktik Dharma. Jadi, tak peduli berapa banyak purifikasi atau persembahan yang kita buat, jika tujuan kita melakukan semua itu hanya karena ingin dikagumi sebagai praktisi yang baik, maka purifikasi dan persembahan yang kita lakukan bukanlah aktivitas Dharma, dan sebaliknya, malah berisiko menjadi aktivitas yang menghimpun karma negatif dan menyebabkan penderitaan di masa depan.

Oleh karena itu, kita harus senantiasa memohon berkah untuk mengembangkan penolakan terhadap samsara dan berjuang untuk mencapai kebahagiaan pembebasan. Inilah makna yang terkandung dalam frase “berkatilah aku agar dapat menjadikan sila pratimoksha sebagai inti praktikku, karena mereka merupakan akar dari Dharma.”

7

Bait ketujuh berbunyi: “Dengan melihat bahwa seperti diriku, semua makhluk ibu-ibuku juga telah tenggelam dalam samudra samsara secara berulang-ulang, berkatilah aku agar dapat melatih bodhicita yang terunggul dan mengambil tanggung jawab untuk membebaskan semua makhluk.”

Bait ini membahas tentang motivasi agung, yakni keinginan berlandaskan bodhicita untuk meraih pencerahan tidak hanya untuk diri sendiri, namun juga demi semua makhluk. Seperti yang

dikatakan di dalam teks, semua makhluk pada dasarnya telah tenggelam dalam samudra samsara sejak waktu tak bermula. Mereka telah mengalami semua bentuk penderitaan dan sampai saat ini masih berada di bawah pengaruh berbagai jenis penderitaan; dengan kata lain, mereka amat sangat menderita. Setelah melihat kenyataan ini, kita lalu mengingat bahwa karena samsara ini sudah ada sejak waktu yang tak bermula, semua makhluk pastilah pernah menjadi ibu kita pada suatu waktu. Sebagai ibu kita, mereka tentu telah merawat dan menjaga kita, sehingga tak salah bila dikatakan bahwa mereka telah begitu baik pada kita. Dengan memahami kenyataan ini dan melihat situasi mereka saat ini, kita mengambil tanggung jawab untuk tidak hanya membebaskan para makhluk dari penderitaan, tetapi juga menempatkan mereka dalam kondisi yang melampaui semua penderitaan, yakni kondisi kebahagiaan sejati.

Dalam bahasa Tibet, upaya pengambilan tanggung jawab ini diterjemahkan secara harfiah sebagai “mengangkat beban”, yang berarti kita sendiri menerima dan membawa beban untuk membantu semua makhluk terbebas dari setiap bentuk penderitaan. Jika kita memeriksa kemampuan kita saat ini untuk melaksanakan tanggung jawab ini, kita akan sampai pada kesimpulan yang tak terelakkan bahwa kita belum memiliki kapasitas tersebut. Oleh karena itu, kita meminta berkah para Guru agar mampu mencapai tujuan agung ini, yakni membantu semua makhluk dengan terlebih dahulu menghasilkan bodhicita dalam arus batin kita.

8

Bait kedelapan berbunyi: “Dengan memahami bahwa pembangkitan bodhicita tanpa latihan tiga sila takkan mengarahkan seseorang pada pencerahan, berkatilah aku agar dapat mempraktikkan ikrar Bodhisatwa dengan penuh semangat.”

Bodhicita tanpa latihan ketiga jenis sila tentunya takkan menghasilkan pencerahan apa pun bagi kita. Dengan demikian, kita memohon berkah para Guru agar kita dapat melatih ikrar Bodhisatwa dengan teguh demi kepentingan semua makhluk. Jadi bagaimana cara kita berpraktik? Dengan membiasakan diri dalam ketiga jenis sila. Dengan kata lain, untuk mencapai pencerahan yang sesungguhnya, kita harus melatih praktik-praktik seperti kemurahan hati dan sebagainya.

Frase “dengan penuh semangat” mengandung makna tambahan, karena ia juga merujuk pada wirya paramita atau kesempurnaan upaya. Artinya, dengan upaya yang kuat untuk meraih pencerahan, barulah kita dapat membantu semua makhluk.

9

Bait kesembilan berbunyi: “Dengan meredakan ketertarikanku pada objek yang keliru dan dengan menganalisis kesunyataan secara benar, berkatilah aku agar dapat secepatnya merealisasikan Sang Jalan dan menyatukan shamatha dengan wipashyana.”

Bait ini berkaitan dengan pembangkitan dasar yang benar untuk menjadi seorang Buddha, yakni dengan mengembangkan kemampuan untuk mengenali objek yang keliru dan menentangnya. Apa yang dimaksud dengan objek yang keliru? Maksudnya adalah ketidaktahuan yang meyakini adanya sebuah diri yang berdiri sendiri. Diri yang demikian tidak eksis, sehingga ia adalah objek yang keliru. Kita perlu melawan pemahaman yang keliru ini dengan cara mengenali dan mengingat sifat sejati dari objek, yakni tidak berdiri sendiri dan tak memiliki eksistensi inheren. Inilah hakikat sejati dari semua objek, dan inilah pemahaman yang harus dibangun di dalam pikiran kita. Sebagai tambahan, pemahaman mendalam ini (wipashyana) harus turut dibarengi oleh ketenangan

batin (shamatha). Hanya melalui penyatuan antara keduanya kita dapat memperoleh tujuan akhir kita: Kebuddhaan. Dan di sini, sekali lagi, kita meminta berkah para Guru agar kita dapat secepatnya mengembangkan penyatuan ini di dalam arus batin kita.

10

Bait kesepuluh berbunyi: “Dengan berlatih pada jalan yang umum, berkatilah aku agar dapat menjadi wadah yang cocok dan dengan mudah memasuki gerbang sempurna menuju Wajrayana, kendaraan terunggul bagi mereka yang beruntung.”

Berdasarkan kelas Tantra tertinggi, kita mencoba untuk mempraktikkan tahap pembangkitan dan perampungan. Satu-satunya cara untuk mendapatkan hasil yang baik dari praktik ini adalah dengan mengembangkan sila, yang bertujuan untuk menjaga semua komitmen dan ikrar melalui sebuah pemahaman yang murni dan tak dibuat-buat. Sekali lagi, kita memohon berkah para Guru agar kita mampu melakukan semua ini dengan cepat.

11

Bait kesebelas berbunyi: “Dengan keyakinan penuh bahwa menjaga kemurnian komitmen dan ikrar adalah dasar untuk memperoleh kedua jenis realisasi, berkatilah aku agar dapat menjaga mereka dengan hidupku.”

Intinya, kita memerlukan dasar yang kuat dalam sila. Alasannya: karena dasar dari perkembangan kita di jalan Wajrayana adalah dengan menjaga komitmen dan ikrar kita meskipun nyawa taruhannya.

Bait kedua belas berbunyi: “Dengan memahami poin-poin utama dari kedua tingkatan Tantra tertinggi secara benar, berkatilah aku agar dapat mempraktikkannya dengan penuh semangat sesuai dengan instruksi Guruku yang mulia tanpa pernah mengabaikan keempat sesi yoga.”

Bait ini adalah sejenis kesimpulan. Di sini, kita meminta Guru untuk memberkahi kita agar dapat benar-benar mengambil esensi sejati dari praktik empat sesi yoga kita dan melaksanakan praktik kita secara benar dan lengkap. Dengan cara inilah realisasi dari kedua tingkatan Tantra tertinggi bisa diraih.

Bait ketiga belas berbunyi: “Mohon anugerahkan umur panjang kepada para Guru spiritual yang telah menunjukkan jalan luhur ini bagi kami dan kepada para sahabat Dharma yang berpraktik dengan benar, serta pastikan lenyapnya semua halangan dari luar dan dalam.”

Bait ini ditujukan untuk merampungkan semua praktik Sutra dan Tantra. Ketika kita benar-benar bertumpu pada Guru spiritual, kita memohon berkah mereka agar kita dapat berpraktik dengan tekun pada jalan yang luhur, sehingga dengan demikian berkah yang luhur akan diturunkan pada kita. Di sini, kita memohon agar para Guru spiritual dan sahabat Dharma yang berpraktik dengan benar dapat diberikan umur panjang, sehingga dengan demikian kita dapat terus menerima manfaat dari mereka. Kita juga memohon agar halangan dari luar (eksternal) dan dalam (internal) dapat dilenyapkan sepenuhnya dari batin kita. Ketika semua halangan luar dan dalam telah dilenyapkan, maka kita dapat benar-benar

fokus pada praktik kita. Tentunya adalah sesuatu yang sangat baik jika pelenyapan ini bisa terjadi dalam kehidupan saat ini. Namun, walaupun tidak, kita bisa memohon seperti pada bait terakhir.

14

Bait keempat belas berbunyi: “Semoga aku tak pernah berpisah dari Guru-guru yang sempurna di setiap kehidupanku, dan semoga aku senantiasa mempraktikkan Dharma yang jaya. Setelah menyempurnakan kebajikan dari Sang Jalan dan Tingkatan, semoga aku dapat secepatnya mencapai tingkat Wajradhara.”

Ini adalah doa dedikasi yang kita lakukan untuk memastikan bahwa tujuan kita benar-benar tercapai.

Bait-bait dalam teks ini diajarkan oleh Guru Dharma yang agung, Je Tsongkhapa. Dan doa dedikasi pada bait terakhir merampungkan penjelasan singkat tentang Dasar Semua Kebajikan.

Dasar Semua Kebajikan oleh Geshe Sonam Gyatzen

Walaupun teks ini adalah karya singkat yang hanya terdiri dari 14 bait, Je Tsongkhapa telah berhasil mengumpulkan semua topik penting dari Tahapan Jalan ke dalamnya.

Judul karya ini, Dasar Semua Kebajikan, mengenali unsur terpenting ketika kita mulai memasuki jalan spiritual, yakni Guru spiritual. Guru spiritual dipandang sebagai dasar atau sumber bagi semua kualitas yang harus kita tingkatkan secara bertahap dalam menapaki Sang Jalan. Artinya, jika seseorang benar-benar berharap mengikuti jalan Buddhis untuk meraih berbagai realisasi demi mencapai pembebasan dan Kebuddhaan, ia takkan dapat melakukannya tanpa seorang Guru atau pemandu spiritual. Oleh karena itu, tahapan pertama dari Sang Jalan adalah mencari seorang Guru yang berkualitas dan menumpukan diri pada sosoknya.

Karena ada perbedaan dalam hal ajaran, maka tentu ada juga perbedaan dalam hal Guru spiritual. Jika kita berharap untuk mengikuti ajaran dari Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, yang merupakan ajaran Mahayana, kita seharusnya menerima ajaran dari Guru Mahayana. Guru Mahayana ini seharusnya mempunyai kualitas khusus, sebuah dasar yang membuatnya dapat dan layak

dalam memberi ajaran tersebut.

Ketika mencari Guru Mahayana yang berkualitas, kita harus berupaya keras untuk mencari seseorang yang dengannya kita dapat berhubungan, mengembangkan hubungan yang sehat, serta menjaga hubungan agar berlanjut untuk jangka waktu yang lama.

Kalau begitu, bagaimana caranya kita mencari Guru Mahayana yang berkualitas? Salah satu caranya adalah menghadiri ajaran Mahayana di mana pun tempatnya; pergi dan amatilah sendiri; lihat apakah sang Guru memenuhi syarat dalam menjelaskan Dharma. Cara lainnya adalah dengan menanyakan pendapat orang lain, menanyakan apa yang mereka pikirkan tentang Guru tertentu, menanyakan murid-murid tentang kualitas Guru mereka, dan mencoba semua kemungkinan untuk memperoleh informasi tentang Guru tersebut.

Setelah seseorang meyakini Guru tertentu dan merasa bahwa ia dapat menjalin hubungan yang sehat dan seterusnya dengan sang Guru, barulah ia memutuskan dalam batinnya untuk menganggap sosok tersebut sebagai Guru atau salah satu Guru spiritualnya.

Sebenarnya, kita harus giat dalam menemukan informasi lebih tentang seseorang yang mengajarkan Dharma, apakah orang itu berkualitas sebagai Guru Mahayana atau tidak. Jika kita melihat bahwa ia lekas marah dan gelisah, atau penuh dengan kemelekatan terhadap harta benda, atau berambisi untuk memperoleh ketenaran dan nama baik, maka kita seharusnya waspada, karena guru Mahayana sejati tak memiliki semua ciri ini.

Ada banyak kumpulan kualitas Guru yang disebutkan dalam berbagai kitab, tapi setidaknya kita harus mencari seorang guru yang lebih mementingkan kehidupan mendatang daripada kehidupan saat ini, sosok yang lebih mementingkan Dharma daripada urusan

duniawi, sosok yang lebih mementingkan orang lain daripada dirinya sendiri, seorang guru yang tak pernah ceroboh dengan apa yang dilakukan dan tak pernah menuntun pengikutnya ke jalan yang salah – semua kualitas inilah yang mencirikan seorang Guru Mahayana. Dan karena hubungan guru-murid adalah hubungan dua arah, maka murid seharusnya juga memenuhi syarat untuk menjadi wadah yang tepat bagi ajaran Mahayana.

Seseorang yang menghadiri ajaran Mahayana dan mengikuti seorang Guru Mahayana harus sungguh-sungguh menghormati ajaran, meyakini Guru, mencoba membangun keyakinan pada Guru dengan mempertimbangkan semua kualitas baiknya, dan mempunyai pikiran yang terbuka. Seorang pengikut Mahayana harus mencoba menjadi bijak, artinya berupaya memahami apa yang baik dan buruk, memeriksa kualitas dari ajaran yang disampaikan, dan selalu bersikap jujur. Kejujuran bermakna bahwa seorang murid tak boleh menyukai guru tertentu karena itu adalah gurunya atau bersikap kritis pada guru yang lain karena itu bukan gurunya. Seorang murid harus menaruh hormat pada setiap Guru spiritual yang berkualitas.

Jadi, ketika seorang Guru Mahayana yang berkualitas dan seorang murid yang berkualitas bertemu dengan cara yang tepat, maka itu akan menjadi peristiwa besar, karena selanjutnya informasi yang disampaikan Guru kepada murid akan ibarat jatuh ke tanah yang subur dan memperlihatkan hasil yang dijanjikan dalam teks-teks. Ini pada dasarnya berlaku untuk semua hubungan antar manusia. Jika, misalnya, seorang dosen yang sangat berkualitas mengajar seorang mahasiswa yang malas belajar, maka tak banyak hal yang dapat terjadi. Juga, jika seorang murid yang baik menemukan seorang guru yang tidak berilmu, maka hubungan itu juga tidak akan menghasilkan apa-apa. Jadi, kedua belah pihak perlu memiliki kualitas tertentu.

Jadi, apa yang harus kita lakukan ketika kita menemukan Guru Mahayana yang berkualitas? Untuk menjawabnya, kita bisa merujuk ke bait pertama dari teks: “Dengan sepenuhnya memahami bahwa Guru yang baik adalah dasar semua kebajikan, dan bahwa mengikutinya dengan benar merupakan akar dari Sang Jalan, berkatilah aku agar dapat bertumpu padanya dengan rasa hormat yang mendalam dan upaya yang sinambung.”

Artinya, ketika kita telah menemukan seorang Guru yang berkualitas, kita harus menyadari bahwa Guru ini merupakan dasar semua kebajikan dan keunggulan. Semua hal baik bersumber dari hubungan kita dengan Guru spiritual kita.

Bertumpu pada guru dengan benar merupakan hal yang penting, yang kemudian menjadi akar dari Sang Jalan. Ketika kita bertumpu pada Guru dengan cara yang tepat, kualitas-kualitas yang dimiliki Guru tersebut akan berpindah ke batin kita. Jika kita memahami proses ini dengan baik, maka kita seharusnya sungguh-sungguh mencoba untuk membaktikan diri dan bertumpu pada Guru kita dengan usaha yang beragam dan rasa hormat yang besar.

Guru yang baik merupakan dasar, fondasi atau sumber semua kualitas. Bertumpu pada Guru yang demikian adalah akar dari Sang Jalan, titik tolak dari seluruh perkembangan spiritual kita. Melalui pemahaman bahwa Guru merupakan akar dari Sang Jalan, kita harus berupaya bertumpu padanya sebaik yang kita bisa, mengambil setiap metode untuk menerapkan dan menjalankan pemahaman itu. Kita harus senantiasa berupaya membangkitkan keyakinan dan rasa hormat.

Dengan melatih keyakinan – merenungkan kualitas dan kebaikan Guru serta membangkitkan rasa hormat yang mendalam padanya – kita membaktikan diri kita melalui pikiran dan tindakan. Ketika melakukan hal ini, kita mulai berlatih pada jalan yang sesungguhnya dengan mengembangkan ketertarikan untuk mengambil manfaat penuh dari kehidupan saat ini. Hal ini dapat dilihat pada bait kedua: “Kini, sekali lagi, aku kembali memperoleh bentuk kehidupan sebagai manusia yang sangat menguntungkan dan kaya kesempatan ini. Dengan memahami betapa sulitnya tubuh manusia ini diperoleh dan betapa besar arti pentingnya, berkatilah aku agar kesadaran ini dapat terus tumbuh dalam diriku sepanjang hari tanpa henti.”

Kita melihat ada 3 hal yang ditekankan di sini. Pertama, tubuh manusia milik kita yang sungguh sulit untuk didapatkan kembali. Mengapa demikian? Sederhana saja. Jika kita mengamati dunia ini, kita akan sadar bahwa ada lebih banyak binatang daripada manusia. Sebagai tambahan, beberapa manusia yang dilahirkan juga tak memiliki keberuntungan yang memungkinkan mereka untuk menggunakan kehidupan manusianya seperti yang mereka harapkan. Di sisi lain, saat ini kita telah menemukan kesempatan dan kebebasan untuk melakukan apa pun yang kita inginkan. Merenungi kenyataan ini – bahwa kondisi yang kita alami saat ini sangat sulit untuk diperoleh dan takkan bertahan lama – kita harus mulai menekuni Dharma dengan tekun. Di kehidupan mendatang, boleh jadi kita akan kembali terlahir sebagai manusia, tapi belum tentu kita akan menjadi manusia dengan keberuntungan yang sama seperti yang kita miliki sekarang.

Untuk meyakinkan diri kita tentang sulitnya memperoleh kehidupan manusia dengan kebebasan dan keberuntungan, kita perlu mempertimbangkan sebab-sebab bagi kelahiran kembali sebagai manusia yang berharga, yang sama sekali tidak mudah untuk diciptakan begitu saja. Ketika mempertimbangkan sebab-sebab ini, kita akan memahami betapa pentingnya menciptakan dan menghimpun karma baik sebanyak-banyaknya, serta mendedikasikan mereka untuk kelahiran kembali sebagai manusia.

Mengapa sulit sekali untuk menciptakan sebab-sebab bagi kelahiran kembali sebagai manusia yang berharga? Alasan utamanya adalah “sila”. Kita semua ingin menjadi orang baik. Dari hati yang paling dalam, tak seorang pun ingin menjadi orang jahat. Tetapi walaupun kita ingin menjadi orang baik, sangatlah sulit untuk mengendalikan batin kita. Terkadang, emosi dan pikiran negatif muncul dalam batin kita, yang pada gilirannya mendorong kita untuk menciptakan jejak karma negatif dalam arus batin kita.

Dengan demikian, jika kita ingin menjadi orang baik dan melakukan hal-hal baik, maka kita harus berupaya untuk mengendalikan batin kita sebisa mungkin. Ketika kita berbicara tentang orang “baik”, itu tidak berarti orang dengan bentuk dan badan manusia yang baik. Yang kita bicarakan adalah orang dengan hati yang baik, orang yang dapat dan bersedia menolong orang lain – intinya, kita berbicara tentang kualitas batin. Jadi, untuk melatih diri menjadi orang baik, kita harus terlebih dahulu melatih batin kita. Dan ketika kita tidak dapat menolong yang lain, maka setidaknya kita tidak membahayakan diri mereka. Ini adalah batas minimalnya.

Menolong orang lain tidak berarti menolong secara material dengan memberikan makanan, tempat tinggal dan lain sebagainya, walaupun tentu saja ini adalah hal yang baik untuk dilakukan jika kita sanggup melakukannya. Dengan menolong

orang lain, hal pertama yang dimaksud adalah membantu mereka mengembangkan kesinambungan arus batin mereka. Misalnya, kita dapat memikirkan teman-teman baik atau anggota keluarga yang sering kita temui dan mungkin memberi mereka nasihat spiritual yang dapat menguntungkan mereka dalam jangka pendek maupun panjang.

Jadi, ketika kita menerapkan sila Buddhis untuk menolong orang sebanyak yang kita bisa atau minimal tidak membahayakan diri mereka, kita seharusnya tidak hanya fokus pada pertolongan material, tapi juga fokus pada pertolongan spiritual yang bisa berupa nasihat.

Bagaimana kita tahu bahwa kita sudah bertindak dengan benar? Sebuah indikator yang sangat kuat adalah apa yang bakal terjadi pada saat momen kematian kita. Jika seseorang dapat meninggal dengan kerangka batin yang positif, jika seseorang dapat merenungi keseluruhan hidupnya dan mengatakan tanpa penyesalan, “Baiklah, saya tidak melakukannya dengan buruk. Saya dapat melakukannya lebih baik lagi, tetapi secara umum saya tidak melakukannya dengan buruk”, atau jika seseorang dapat berkata dengan percaya diri, “Baiklah, saya telah melakukan semua yang saya bisa, saya berada dalam kedamaian dengan hidup saya yang telah berkembang secara spiritual”, maka semua itu adalah indikator bahwa kita telah bertindak dengan benar sepanjang hidup kita.

Tak bisa dipungkiri bahwa akan sangat merugikan jika kita meninggal dengan banyak penyesalan, karena itu akan menyebabkan banyak kekacauan dan kegelisahan dalam batin kita, yang pada gilirannya akan mengganggu dan menyulitkan transisi kita ke kehidupan selanjutnya.

Dengan demikian, kita seharusnya memikirkan setiap perbuatan dan keputusan kita dalam kehidupan ini. Kita bisa bertanya, “Bagaimana tindakan dan keputusan saya akan memengaruhi hati nurani saya? Bagaimana tindakan dan keputusan saya akan memengaruhi kerangka batin saya ketika saya harus mengalami kematian?”

Jika kita mempunyai banyak penyesalan terhadap apa yang kita lakukan di masa lampau, jika kita mempunyai banyak penyesalan terhadap kesalahan yang dilakukan atau kesempatan-kesempatan yang terlewatkan (ketika kita seharusnya melakukan hal tertentu yang akhirnya tidak kita lakukan), semua itu harus menjadi peringatan bagi kita untuk lebih sungguh-sungguh lagi dalam menyusun ulang hidup kita pada jalan yang benar, jalan yang takkan menghasilkan penyesalan di masa depan.

Meninggal dengan damai akan menjamin sebuah transisi yang damai ke kehidupan selanjutnya. Dan hal ini tentunya sangat penting, terutama jika kita telah menyadari bahwa tubuh manusia kita saat ini sangat luar biasa penting dan berharga. Kita harus sungguh-sungguh menggunakan tubuh manusia kita dengan cara yang baik agar kita tidak hidup seperti seekor binatang dan tidak menyesal saat mengalami kematian.

Jika kita bisa hidup dalam cara yang positif – tidak membahayakan makhluk lain tetapi mencoba menolong mereka kapan pun kita bisa – itu akan menjadi sebab utama bagi kelahiran manusia yang berharga di kehidupan mendatang. Kita seharusnya berusaha untuk meraih hal ini, untuk meraih kelahiran kembali sebagai manusia yang berharga, sempurna, dan penuh kebebasan; sebuah bentuk kehidupan yang dapat kita gunakan untuk perkembangan spiritual kita dan meraih aneka capaian spiritual.

Ketika kita melihat sejarah, kita tahu bahwa guru-guru besar seperti Milarepa, Je Tsongkhapa dan lain-lain telah sungguh-sungguh memanfaatkan tubuh manusia mereka, mereguk esensi kehidupan manusia mereka, dan meletakkan usaha yang banyak untuk mengembangkan batin mereka. Oleh karenanya, kita juga harus mencoba melakukan hal yang sama. Karena kita mempunyai tubuh yang sama dengan milik mereka, maka tak ada alasan untuk tidak meraih tujuan-tujuan agung yang telah mereka capai.

Boleh jadi kita tidak menolak pernyataan ini, tapi kita mungkin akan berpikir, “Oh, tentu saja, saya seharusnya menggunakan tubuh manusia saya yang penuh kebebasan ini untuk praktik Dharma, untuk mengembangkan batin saya. Tetapi sekarang ini, saya terlalu sibuk, saya mempunyai proyek ini dan itu, saya memiliki peran ini dan itu, saya punya pekerjaan ini dan itu untuk dilakukan. Setelah semua urusan ini selesai, barulah saya akan benar-benar memanfaatkan tubuh manusia saya sebagai dasar untuk perkembangan spiritual.”

Pemikiran ini tidak aneh, karena kita semua punya kecenderungan untuk berpikir seperti itu. Tetapi, kita juga perlu ingat bahwa pemikiran macam ini akan menghasilkan sebuah keputusan yang salah, semata karena tidak ada kepastian kapan kita akan meninggal. Tak seorang pun dapat menjamin jangka hidupnya. Tak seorang pun dapat memastikan bahwa ia akan mulai belajar dan berpraktik Dharma setelah beranjak tua.

3

Dalam rangka meniadakan kecenderungan untuk menunda-nunda praktik Dharma dan pembelajaran spiritual kita, bait ketiga mengatakan, “Semoga aku selalu mengingat betapa cepat kematian mengakhiri kehidupan –bagaimana gelembung udara

rapuh di permukaan air – serta bagaimana karma baik dan buruk akan mengikutiku menuju kematian – bagaikan bayangan yang mengekori tubuh.”

Kita semua pasti akan mati, dan kita tidak tahu kapan saat itu akan tiba. Jadi, kita harus fokus pada kenyataan dari kematian dan ketidakkekalan. Caranya, dengan menyadari fakta bahwa tubuh kita tidak kekal, bahwa kita pasti akan meninggal, dan bahwa kita tidak tahu kapan kematian akan datang. Selain itu, kita juga tak boleh lupa bahwa pada saat kematian, tak ada apa pun yang bermanfaat kecuali perkembangan batin kita. Dengan memikirkan ini secara serius dan memegang teguh kenyataan tentang kematian, kita tidak akan kaget ketika menghadapi kematian, dan boleh jadi malah sudah bersiap-siap menantinya.

Kita harus memikirkan beragam cara untuk meyakini kenyataan ihwal kematian kita, ihwal fakta bahwa kita tidak dapat melarikan diri dari kematian. Suatu hari nanti, kita pasti akan mati. Dan memang, kenyataannya, ada banyak kondisi yang mengancam kehidupan, sementara hanya ada sedikit kondisi yang menyokong kehidupan manusia yang berharga ini.

Ketika kita mati, arus batin kita akan berpisah dengan sendirinya dari tubuh kita untuk menuju ke kelahiran berikutnya. Tapi sayangnya, ia tidak bisa bebas memilih ke mana ia akan pergi; ia semata didorong oleh karma yang telah kita kumpulkan dalam kehidupan saat ini dan sebelumnya.

Karma kita adalah ibarat sebuah bayangan yang selalu menemani tubuh ke mana pun ia pergi, yang tak pernah dapat disisihkan atau dikesampingkan. Jejak-jejak karma yang selama ini telah kita kumpulkan tidak hanya akan membuntuti arus batin kita, tapi juga akan menyebabkannya bergerak ke arah tertentu – karma melempar arus batin kita menuju kelahiran selanjutnya. Dengan

memahami hal ini secara tepat, sudah seharusnya kita berhati-hati dalam setiap tindakan kita mulai detik ini, sudah seharusnya kita menegaskan dalam diri kita bahwa jejak karma yang positif akan menghasilkan hal-ihwal yang menyenangkan, dan sebaliknya, jejak karma yang negatif akan menghasilkan hal-ihwal yang menyakitkan.

4

Bait keempat berbunyi: “Dengan memahami hal ini secara kokoh, berkatilah aku agar dapat selalu berhati-hati dalam menghindari kesalahan sekecil apa pun dan agar mampu memperoleh himpunan kebajikan yang lengkap.”

Bait ini adalah alasan mengapa kita berdoa sepanjang waktu, yakni untuk mempertahankan sikap mawas diri yang berupaya menghindari kesalahan sekecil apa pun dan mengumpulkan kebaikan dari setiap aktivitas. Melalui sikap mawas diri, kita bisa mengendalikan setiap tindak-tanduk kita; artinya, kita akan bisa menghindari semua hal negatif dan hanya memilih hal-ihwal yang positif.

Kedua bait ini berbicara tentang motivasi awal dalam Lamrim, yakni tahapan jalan bagi praktisi berkapasitas kecil atau praktisi dengan motivasi awal.

5

Bait kelima berbunyi: “Ketika dituruti, segala kenikmatan dalam samsara hanya menyebabkan ketidakpuasan dan membawa penderitaan. Dengan memahami kekurangan samsara dan kenyataan bahwa ia tidak bisa diandalkan, berkatilah aku agar dapat mengangankan tercapainya kebahagiaan pembebasan.”

Bait ini berbicara tentang motivasi menengah dalam Lamrim. Di sini, pertama-tama kita diajak untuk menyadari kenyataan bahwa kesenangan duniawi takkan pernah membawa kepuasan abadi. Artinya, tak peduli apa pun yang kita lakukan untuk memenuhi keinginan duniawi, kita pada akhirnya akan selalu menginginkan lebih. Kita takkan pernah menemukan sebuah titik di mana kita akan merasa puas, di mana kita mengatakan, “Cukup sudah, saya tidak memerlukan hal lain lagi.”

Ini adalah karakter manusia. Manusia selalu menginginkan lebih. Jika kita memiliki seribu dolar, kita akan menginginkan sepuluh ribu dolar. Setelah punya sepuluh ribu dolar, kita akan menginginkan seratus ribu dolar. Bahkan para jutawan tidak pernah merasa puas dengan tumpukan uang yang telah mereka miliki; mereka ingin mencari lebih banyak uang lagi. Ini adalah sebuah sifat yang sangat manusiawi; manusia selalu menginginkan lebih.

Proses pengejaran ini akan benar jika ada satu titik di mana kita pasti merasa puas dan berhenti menginginkan lebih, berhenti menjadi tamak. Tapi sayangnya, manusia selalu menginginkan lebih. Tanpa memperhatikan berapa banyak kekayaan material yang kita punyai, kepemilikan material tidak pernah membawa kepuasan abadi. Jika kita membeli sesuatu yang baru, kita untuk sementara boleh jadi menikmatinya, tapi kemudian kepuasan ini akan memudar. Hal ini berlaku untuk setiap benda yang kita miliki. Pertama-tama, selalu ada kenikmatan dalam kepemilikan, khususnya ketika barangnya masih baru. Tetapi, kenikmatan itu segera akan memudar; dengan kata lain, tidak ada kepuasan abadi.

Semua jenis kesenangan duniawi hanya akan menyebabkan banyak penderitaan. Dalam menyimpan uang saja, seseorang selalu diliputi kekhawatiran dalam membuat investasi yang tepat, dalam meyakinkan bahwa uangnya tidak akan hilang, dan sebagainya. Orang yang memiliki banyak harta benda juga punya banyak

kekhawatiran, karena mereka merasa wajib untuk senantiasa menjaga kepemilikan mereka agar tetap utuh. Di sisi lain, seseorang mungkin dapat menikmati kekayaan berlimpah untuk periode tertentu, tapi kemudian sesuatu yang buruk bisa saja terjadi; hal-hwal bisa saja berjalan tidak baik, dan akhirnya kepemilikannya pun habis.

Uang bisa hilang, pasar saham dapat jatuh, dan ketika semua ini terjadi, kepemilikan akan menurun. Hal ini berlaku untuk kekuasaan. Dalam sejarah, kita telah melihat bagaimana orang yang sangat berkuasa, pengatur negara besar, atau pengendali pasukan tentara terkadang ditahan, atau bahkan dieksekusi mati. Singkatnya, meskipun semua barang duniawi terlihat sangat menarik, sebuah pertimbangan yang baik akan menyimpulkan bahwa mereka tak dapat diandalkan sepenuhnya.

Sebenarnya, kita tak perlu jauh-jauh menyinggung kekayaan dan kekuasaan, karena bahkan hubungan antar manusia pun tidak dapat diandalkan. Kita semua tahu bahwa sahabat hari ini mungkin menjadi musuh esok harinya, dan sebaliknya. Hubungan satu keluarga mungkin berganti menjadi berlawanan satu dengan lainnya. Semua kondisi ini tak hanya menimbulkan ketidakpuasan, tetapi juga tidak dapat diandalkan.

Sebuah cerita klasik menekankan betapa tidak dapat diandalkannya kehidupan di dunia ini. Alkisah, sepasang suami istri mempunyai seorang bayi. Secara alamiah, orang tua menyayangi anaknya. Bayi akan digendong di dada ibunya. Suatu hari, si kakek meninggal dan terlahir kembali sebagai seekor ikan di sebuah danau dekat rumah. Si nenek meninggal dan terlahir kembali sebagai seekor anjing, juga di dekat rumah. Jadi, ketika kemudian si ayah menangkap ikan di danau dan menyajikannya sebagai makanan, sebenarnya seisi keluarga sedang memakan kakek mereka. Sementara itu, anjing yang mencium bau ikan dan

menghampiri meja tak pelak kemudian ditendang pergi. Ini berarti mereka sedang menendang nenek mereka. Dan tak cukup sampai di situ, bayi yang amat mereka sayangi sebenarnya adalah musuh mereka dalam kehidupan lampau, seseorang yang menyebabkan banyak masalah dalam kehidupan mereka dan yang dipercaya juga telah menyebabkan kematian kakek dan nenek mereka. Cerita ini dengan jelas menunjukkan betapa tidak stabilnya hubungan dan kedudukan antar manusia di dalam samsara.

Jadi, untuk membangkitkan aspirasi pembebasan, kita perlu merenungkan kondisi ketidakpuasan yang kita alami dan fakta bahwa kehidupan di dalam samsara tidak dapat diandalkan. Kita juga perlu mengenyahkan kemelekatan kita. Artinya, hanya karena kita berada di Malaysia, itu tidak berarti kita akan terlahir di Malaysia pada kehidupan berikutnya. Kita bisa saja lahir di Cina, Amerika, atau suatu tempat di Eropa; tidak ada yang pasti. Misalnya diri saya sendiri. Saya lahir di Tibet, tetapi saya menghabiskan sebagian besar hidup saya di luar Tibet. Saya juga tak yakin ke mana saya akan terlahir pada kehidupan berikutnya. Sangat mungkin sekali kita akan terlahir di suatu negara yang sepenuhnya berbeda pada kehidupan berikutnya; tidak ada kepastian tentang semua ini.

Mungkin juga kita akan terlahir di alam yang lain. Tidak ada kepastian bahwa seorang manusia pasti akan terlahir kembali di alam manusia. Kita dapat dilahirkan kembali di alam surga sebagai seorang makhluk surgawi, tetapi kita juga dapat terlahir kembali sebagai seekor binatang. Karena dorongan karma buruk, kita juga dapat terlahir kembali sebagai setan kelaparan. Intinya, kita dapat dilahirkan kembali di mana pun di 6 alam keberadaan. Tidak ada kepastian di mana kita akan berakhir pada kehidupan berikutnya.

Ketika kita memikirkan semua kenyataan ini, kita dapat menyadari bahwa semua hal ini mungkin menyenangkan, tetapi nyatanya tidak begitu berharga. Jadi, daripada sepenuhnya terjebak

dengan semua kondisi dan perhatian duniawi ini, kita seharusnya mencoba untuk mengembangkan sebuah dorongan yang kuat untuk bebas dari ketidakpastiaan siklus keberadaan dan beraspirasi untuk meraih kebahagiaan sejati dari pembebasan.

Demikianlah makna yang terkandung dalam bait kelima. Ketika kita benar-benar berpikir tentang kekurangan dari samsara dan membangkitkan aspirasi untuk bebas darinya, makna bait ini dapat benar-benar dipahami. Dari pengalaman pribadi, saya melihat banyak orang yang cenderung memahami poin ini dengan cara yang sepenuhnya salah. Mereka pikir mereka harus mengenyahkan semua kekayaan mereka, rumah mereka, mobil mereka, perhiasan mereka, dan lain-lain. Ini tentu saja keliru. Mengembangkan dorongan untuk meraih pembebasan dengan memikirkan kelemahan dari samsara tidak berarti kita harus memulai hidup seperti pengemis yang tinggal di bawah pohon atau di bawah jembatan. Itu sepenuhnya berlawanan dengan ajaran Buddhis, yang mendorong kita untuk menggunakan kekayaan kita secara kondusif demi perkembangan spiritual.

Saya sendiri merasa bahwa kita akan kesulitan untuk berkembang dalam tingkatan spiritual tanpa kepemilikan material. Jika, misalnya, kita harus tinggal di jalan atau tak punya tempat untuk menetap, tentunya akan sangat sulit untuk belajar, bermeditasi, dan menapaki Sang Jalan. Kesalahpahaman ini khususnya terjadi di Barat, di mana kadang-kadang orang berpikir untuk melepaskan kemelekatan dengan membuang semua kepemilikan mereka. Ajaran Buddhis bukan seperti itu.

Khususnya dalam tradisi Mahayana, kita harus mengembangkan setidaknya harapan untuk menolong makhluk lain. Sekarang, bagaimana kita dapat menolong orang lain seandainya kita sendiri hidup serba berkekurangan dan sepenuhnya tergantung pada orang lain? Tentunya sangat sulit. Daripada melenyapkan semua

kekayaan kita, kita seharusnya menggunakannya dengan cara yang bermanfaat.

Menurut saya, menjadi seorang praktisi Dharma pada zaman modern ini menuntut kita untuk meletakkan prioritas kita dalam pandangan yang benar. Kita tidak seharusnya bekerja demi memperoleh materi tanpa memiliki waktu untuk perkembangan batin kita. Kita harus menyisihkan waktu kita untuk praktik spiritual. Kalau sudah begitu, maka tidak ada yang salah dengan aktivitas mencari uang, sepanjang uang tersebut digunakan untuk perkembangan spiritual kita dan orang lain, sepanjang kita tidak berlebihan dalam menilai uang tersebut, dan sepanjang kita memunculkan sebuah ketertarikan yang kuat terhadap pencapaian pembebasan.

6

Ketika membangkitkan dorongan untuk meraih pembebasan dari samsara dengan motivasi yang murni, kita seharusnya mengembangkan ingatan, kewaspadaan, dan kesadaran yang besar dalam mempraktikkan ikrar pembebasan individu (pratimoksha) kita, yang menjadi akar ajaran dan jantung praktik kita. Ini disebutkan dalam bait keenam: “Dengan kewaspadaan tinggi, pengendalian diri, dan perhatian penuh pada aspirasi murni ini, berkatilah aku agar dapat menjadikan sila pratimoksha sebagai inti praktikku, karena mereka merupakan akar dari Dharma.”

Artinya, ketika kita membangkitkan aspirasi untuk bebas dari samsara, penting sekali untuk mempraktikkan sila pada tingkat yang lebih tinggi. Kita memerlukan sila untuk menciptakan sebab-sebab demi mendapatkan kelahiran kembali sebagai manusia yang berharga. Jadi logikanya, agar bisa terbebas dari samsara, tentunya kita membutuhkan sebuah sila yang bahkan lebih tinggi lagi.

Dalam motivasi menengah, kita dianjurkan untuk setidaknya menghindari 10 karma negatif, atau jika mungkin, untuk menjaga ikrar pratimoksha secara penuh, atau minimal beberapa darinya. Tentu saja, yang terbaik dan tertinggi dari semua ini adalah jika kita bisa ditahbiskan menjadi seorang biksu. Dalam dunia Buddhis, orang-orang menjadi biksu demi menjaga ikrar pratimoksha mereka. Tetapi, bahkan jika seseorang memutuskan untuk tetap menjadi umat awam dan hidup berkeluarga, ia masih bisa mencapai pembebasan. Seseorang tidak harus menjadi biksu untuk mencapai pembebasan. Buktinya, di masa lampau, dan bahkan sampai sekarang, ada banyak umat awam yang telah mencapai pembebasan dari samsara. Dalam menjaga ikrar yang bervariasi, yang terpenting adalah kita harus berusaha untuk menjaganya semurni mungkin.

Menjadi seorang biksu atau biksuni yang ditahbiskan adalah tanggung jawab yang besar, bukan hanya karena orang-orang akan melihat kita atau segera mengenali kepala kita yang terukur dan jubah kita; menjadi seorang biksu berarti harus hidup sebagai seorang biksu, belajar dan bermeditasi di biara. Kita tidak dapat memakai jubah biksu namun tetap hidup seperti orang biasa.

Kalau mau dibilang, keuntungan dari menjadi biksu adalah tiadanya kekhawatiran tentang kehidupan rumah tangga, tentang keharusan untuk bertahan hidup, dan sebagainya. Hidup para biksu didukung oleh biara-biara, sehingga mereka tak perlu khawatir dan punya lebih banyak energi dan waktu untuk berfokus pada ajaran Buddha. Dan itulah yang harus dilakukan oleh para biksu – mereka tidak boleh berkeliaran ke mana-mana layaknya umat awam.

Terkait ikrar pratimoksha untuk umat awam, terdapat banyak kemungkinan yang berbeda. Seseorang bisa mengambil perlindungan formal dengan guru spiritual dan mempraktikkan semua ritual yang diperlukan. Atau, seseorang dapat meminta ikrar

umat awam yang terdiri dari satu, dua, tiga, empat atau bahkan semua lima sila yang berbeda. Tetapi, bahkan jika ia tidak dapat mengambil semua lima sila tersebut, setidaknya ia harus mengambil satu sila yang tidak boleh dilanggar dalam hidupnya.

Menjaga kemurnian ikrar akan menghasilkan banyak sekali energi positif dan kebajikan, dan inilah keuntungan yang besar dari upaya menjaga sila. Teks menyebutkan ikrar pratimoksha sebagai akar dari ajaran-ajaran Buddha. Saya akan mencoba untuk menjelaskan sedikit mengenai ikrar pratimoksha pada tingkatan umat awam.

Sebagai contoh, seseorang yang tidak suka membunuh atau yang profesinya tidak berhubungan dengan pembunuhan akan menghindari pembunuhan sebab ia tidak perlu membunuh. Karena ia tidak membunuh makhluk hidup, maka tentu saja ia takkan menciptakan karma negatif dari membunuh. Tetapi, ia tentunya juga takkan menciptakan karma baik. Dengan demikian, satu-satunya hal yang ia hasilkan adalah tidak menciptakan karma buruk dari membunuh. Di sisi lain, ada orang lain yang, setelah menyadari bahwa ia tidak menyukai pembunuhan dan profesinya tidak mengharuskan ia untuk membunuh, memutuskan untuk mengambil sila menghindari pembunuhan. Maka, tak seperti orang pertama, orang kedua tentu akan menciptakan karma yang bajik sepanjang siang dan malam. Dengan mengambil sila seperti itu dari seorang Guru spiritual, ia akan menciptakan energi positif dalam tiap momen hidupnya karena ia memiliki sebuah ikrar di dalam arus batinnya. Bahkan ketika ia sedang tidur atau melakukan aktivitas lainnya sehingga tidak sepenuhnya fokus dalam menjaga sila, karma bajik dan energi positif akan terus berkembang layaknya bunga tabungan. Itulah alasan mengapa Buddhisme meminta kita untuk menjaga ikrar.

Jadi, sebagai kesimpulan, bait kelima dan keenam berpusat pada motivasi menengah atau praktisi dengan kapasitas menengah. Bait kelima adalah tentang mengembangkan keinginan batin untuk mencapai pembebasan. Bait keenam mengenali jalan yang menuntun ke pembebasan tersebut.

Saya pikir bait kelima dan keenam merupakan yang paling sulit untuk direalisasikan oleh kebanyakan orang di Timur dan Barat yang hidup secara berlimpah. Kita mengalami begitu banyak “kesenangan duniawi” dalam hidup kita, sehingga akan sulit untuk merenungkan atau merealisasikan penderitaan. Sebenarnya, walaupun kehidupan kita tidak memiliki begitu banyak penderitaan saat ini, kita bisa memperhatikan kondisi di sekeliling kita dan mengamati bagaimana orang-orang di dunia menderita, bagaimana binatang-binatang menderita, bagaimana seseorang yang pada mulanya bahagia dan sehat akhirnya menjadi sakit, menderita, dan sebagainya. Oleh karenanya, kita harus memberikan sedikit usaha ekstra untuk memeditasikan penderitaan demi mengembangkan keinginan untuk mencapai pembebasan; kita harus mengamati dunia tempat tinggal kita sekarang ini untuk merenungi kenyataan bahwa akan selalu ada penderitaan di dunia ini; kita harus merenungi fakta bahwa memiliki atau tidak memiliki harta benda sama-sama menyebabkan penderitaan.

Saya tidak sepenuhnya memahami hal ini, tetapi seiring semakin seringnya saya berpergian, saya semakin memahami kompleksitas dari masyarakat, bahwa semua orang menginginkan kebahagiaan dan kenyamanan dalam hidup mereka. Sebagai contoh, orang Barat memiliki penghangat dan orang Timur memiliki pendingin, tetapi semua itu memerlukan banyak energi. Dan energi di dunia ini semakin berkurang dan langka. Saat ini, tidak ada orang yang mau memakai sepeda lagi; kita semua menginginkan sepeda motor dan mobil. Fenomena ini terjadi terutama di negara-

negara dengan populasi besar seperti India dan Cina. Ini pada gilirannya membuat kita mengalami kekurangan minyak di seluruh dunia. Bukan hanya itu, juga terjadi polusi, kemacetan lalu lintas, dan semua jenis keadaan yang sulit. Pemerintah terus-menerus memperkenalkan sistem baru yang mahal ongkosnya. Semua hal ini menyebabkan penderitaan. Intinya, melalui usaha kita untuk meningkatkan kenyamanan dan kebahagiaan, kita akhirnya malah mendapatkan lebih banyak masalah baru.

Sejauh ini, saya telah memberikan contoh tentang dunia luar, contoh-contoh dari penderitaan yang berasal dari luar. Namun, yang lebih parah adalah penderitaan internal dari kelahiran, sakit, menjadi tua, dan keharusan untuk mati. Siklus ini merupakan penderitaan yang harus dilalui oleh kita semua. Kita mungkin tidak menginginkannya, namun kita harus melaluinya.

Untuk memulai dari yang pertama, yakni penderitaan kelahiran, kita beruntung karena tidak mesti mengingat masa yang kita habiskan selama 9 bulan di dalam rahim ibu kita, sebuah tempat yang gelap dan tentunya mengerikan. Dan ketika dilahirkan, kita adalah bayi-bayi yang tak berdaya. Kita tidak bisa bergerak selama sekitar satu setengah tahun, dan sepenuhnya mengharap belas kasihan orang tua kita. Karena kita semua rata-rata adalah lulusan sekolah, kita tahu bahwa kita semua harus bersekolah meskipun kita mungkin tidak menginginkannya. Karena bersekolah adalah paksaan, maka ia bukanlah kesenangan; dibutuhkan usaha keras untuk belajar. Kita harus mempelajari banyak hal berbeda untuk mendapatkan tempat di masyarakat, untuk berkompetisi dengan orang lain, untuk memperjuangkan hak-hak kita, dan sebagainya. Ketika tiba waktunya kita menjadi mapan, kita telah tua, menjadi sakit, dan akhirnya harus mati.

Setelah mati, kondisi paling menguntungkan yang dapat kita miliki adalah terlahir kembali sebagai manusia. Namun, seperti yang kita ketahui, untuk menjadi manusia kita harus menghabiskan 9 bulan yang gelap gulita dan mencekam di dalam kandungan. Kemudian, setelah keluar dari rahim ibu, kita harus mengharapkan belas kasihan dari orang tua sebelum kita dapat berjalan dan mandiri. Lalu, kita kembali harus bersekolah demi memperjuangkan tempat kita di dalam masyarakat. Kita harus bekerja dengan sangat keras. Ketika kita akhirnya mapan, sekali lagi kita sudah tua dan harus mati. Proses ini berulang kembali tanpa henti. Inilah penderitaan internal.

Jika kita menjadi seorang ahli di bidang sains atau menjadi seorang profesor, alangkah baiknya jika kita bisa terlahir kembali sebagai profesor; hal ini tentu akan menyebabkan lebih sedikit penderitaan. Tetapi, dalam kelahiran kembali sebagai manusia (itu pun kalau kita bisa memperolehnya), kita harus mempelajari ulang segala sesuatu mulai dari A, B, C, memasuki sekolah, universitas, dan seterusnya. Kita harus kembali melewati semua ujian jika ingin menjadi profesor lagi. Dalam kasus atlet yang berpartisipasi di Olimpiade atau profesi apa pun, kasusnya sama saja.

Saya tidak perlu menerangkan panjang lebar tentang penderitaan akibat penyakit. Kita semua tahu bagaimana ketidaknyamanan yang muncul ketika kita jatuh sakit. Kita tidak dapat melakukan apa yang kita inginkan; kita membutuhkan pendampingan dan pertolongan bahkan untuk hal-hal yang paling sederhana. Kita membutuhkan penyembuhan, yang mungkin sangat tidak nyaman prosesnya.

Kita juga mengetahui penderitaan akibat usia tua. Tidak ada seorang pun yang ingin menjadi tua. Kita semua ingin berusia panjang tanpa menjadi tua. Menjadi tua memunculkan banyak penderitaan, terutama jika kita mengamati dan merasakan

bagaimana energi-energi vital meninggalkan tubuh kita dan kita tidak dapat melakukan gerakan yang dulunya dengan mudah dapat kita lakukan.

Semua penderitaan ini tidaklah terlalu sulit untuk disadari jika kita mengambil waktu untuk berfokus pada hal tersebut, tetapi sayangnya itulah yang tidak dilakukan kebanyakan orang. Kita tidak suka berfokus pada penderitaan. Penderitaan adalah topik yang paling tidak populer. Tentu saja kita lebih suka berfokus pada kesenangan. Tetapi, saya kira pencapaian pembebasan takkan bisa dilakukan tanpa memikirkan penderitaan.

Kita perlu berfokus pada penderitaan dengan tujuan untuk meyakinkan diri kita bahwa adalah hal bodoh untuk tetap berpuas dengan dunia tempat tinggal kita sekarang, bahwa kita harus benar-benar mencoba untuk menciptakan kebajikan demi terbebas dari segala penderitaan ini. Jadi, walaupun perenungan penderitaan tidaklah begitu populer, saya pikir hal tersebut sangatlah diperlukan.

Jika kita menyadari luasnya penderitaan dalam kehidupan kita sebagai manusia biasa, maka kita juga akan menyadari perlunya meraih tingkatan lain dari lingkaran eksistensi, yakni meraih pembebasan dari segala jenis penderitaan yang menggambarkan kehidupan manusia kita. Lagipula, jika kita dapat menyingkirkan penderitaan, mengapa kita tidak berfokus untuk menyingkirkannya?

7

Dengan kebijaksanaan yang menyadari penderitaan diri sendiri, kita dapat berempati dan berfokus pada kondisi makhluk lain. Sikap ini akan berubah menjadi perasaan welas asih karena kita dapat menghargai fakta bahwa makhluk lain juga sama menderitanya dengan kita, bahwa mereka juga tenggelam dalam samudra samsara. Poin ini tertuang dalam bait ketujuh tentang

motivasi agung, yang berbunyi: “Dengan melihat bahwa seperti diriku, semua makhluk ibu-ibuku juga telah tenggelam dalam samudra samsara secara berulang-ulang, berkatilah aku agar dapat melatih bodhicita yang terunggul dan mengambil tanggung jawab untuk membebaskan semua makhluk.”

Dengan menyadari kekurangan dari samsara, kita lalu berfokus pada situasi dari semua makhluk lainnya, sehingga kita pun akhirnya paham bahwa semua makhluk lainnya juga sama menderitanya dengan kita. Meskipun mereka mungkin kelihatan sangat pintar, mengendarai mobil-mobil bagus dan memiliki jas Armani, tetapi mereka juga menderita akibat kelahiran, sakit, usia tua, dan kematian. Tak ada satu pun dari mereka yang dapat lari dari siklus penderitaan internal ini.

Sekarang, jika kita mengembangkan keinginan untuk membahagiakan semua makhluk, maka itu akan menjadi welas asih yang agung. Dan kemudian, berdasarkan welas asih yang agung tersebut, kita bisa mengembangkan harapan agar mereka terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan, dan pada gilirannya, mengemban tanggung jawab untuk membantu mereka terbebas dari penderitaan.

Dan untuk lebih berempati kepada semua makhluk, kita merenungkan bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu-ibu kita. Kita semua telah menjalani berbagai jenis kehidupan dalam berbagai masa kehidupan yang berbeda sejak waktu tak bermula. Hampir dalam setiap kehidupan ini, kita memiliki tubuh, dan tubuh tersebut tentunya didapatkan dari seorang ibu.

Jadi walaupun dalam kehidupan saat ini kita tidak menyadari semua makhluk sebagai ibu-ibu kita, mereka pastinya telah menjadi ibu-ibu kita dalam berbagai kehidupan lampau. Mereka kenyataannya telah membesarkan kita dengan sangat baik

selama berulang kali. Pemikiran semacam ini akan membantu kita memunculkan perasaan bersyukur atas segala kebaikan yang kita dapatkan dari semua ibu kita di masa lampau, dan ini pada gilirannya akan memunculkan keinginan untuk membalas semua kebaikan yang pernah kita terima dari semua makhluk. Inilah alasannya kita tidak hanya berharap untuk membebaskan semua makhluk yang saat ini tenggelam dalam samudra samsara, tetapi juga mengambil tanggung jawab pribadi untuk membebaskan mereka semua.

Dari keputusan besar ini, kita akhirnya akan memunculkan batin pencerahan atau bodhicita. Tapi, jika kita realistis, kita akan menyadari bahwa dalam situasi kita sekarang, kita bahkan tak dapat membantu satu makhluk pun untuk mencapai pembebasan. Kita sekarang belum memiliki kemampuan tersebut. Tetapi, kita tidak seharusnya menyerah; sebaliknya, kita harus menciptakan apa pun yang diperlukan untuk mencapai tingkat di mana kita benar-benar dapat mulai membebaskan semua makhluk dari samsara. Dan tingkat tersebut dinamakan pencerahan atau kondisi Kebuddhaan.

Jadi, daripada berbalik arah dan berpikir bahwa tugasnya terlalu besar atau jumlah makhluknya terlalu banyak atau kita hanya sendirian dalam melaksanakan tugas besar ini, kita harus memunculkan keberanian berdasarkan rasa syukur dan welas asih yang telah kita munculkan, dan berkata, “Saya akan, saya harus, dan saya bisa menjadi seorang Buddha, seorang yang tercerahkan, sehingga saya bisa membebaskan semua makhluk dari penderitaan yang terus-menerus mereka alami.”

Bodhicita adalah keinginan atau niat yang kuat untuk menjadi seorang Buddha berdasarkan keputusan yang luar biasa dan welas asih agung untuk mengemban tanggung jawab pribadi dalam membebaskan semua makhluk dari penderitaan samsara. Tentunya kita dapat dengan mudah memunculkan welas asih

terhadap seseorang yang kita sukai. Tetapi, sangatlah susah untuk memunculkan welas asih terhadap seseorang yang tidak kita sukai. Oleh sebab itu, awalnya kita harus belajar untuk melihat semua makhluk dalam cara yang menyenangkan. Inilah alasan mengapa kita harus melihat mereka sebagai ibu-ibu kita dan mengingat semua kebaikan yang telah kita terima dari mereka di kehidupan lampau, serta pada gilirannya memunculkan keinginan untuk membalas kebaikan mereka.

Dengan tujuan untuk memahami semua makhluk sebagai ibu-ibu kita, mengingat kebaikan mereka dan memunculkan keinginan untuk membalas kebaikan tersebut, adalah penting bagi kita untuk memeditasikan “kesabaran” hingga tingkat tertentu. Penting sekali bagi kita untuk memeditasikan kesabaran, karena itu akan menjadi dasar yang kokoh untuk memunculkan pemahaman bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu-ibu kita, dan bahwa kita ingin membalas semua kebaikan yang telah kita terima dari mereka. Akan sangat sulit untuk memunculkan keinginan untuk membalas kebaikan jika sedari awal kita tidak menyadari kebaikan mereka.

Umumnya, kita berhubungan dengan orang lain dalam 3 cara:

1. Ada orang-orang yang sangat kita sukai, dan kita sangat melekat pada mereka.
2. Ada orang-orang yang, untuk beberapa alasan, tidak kita sukai, dan kita sulit untuk menjalin hubungan dengan mereka.
3. Ada orang-orang yang tidak kita kenal, sehingga kita tidak terlalu peduli terhadap apa yang terjadi dengan mereka.

Kita benar-benar dengan mudah memunculkan welas asih dan cinta kasih terhadap orang yang kita sukai, tetapi welas asih dan cinta kasih tersebut umumnya bukanlah dari jenis yang murni,

karena mereka sudah bercampur dengan kemelekatan. Jadi sebenarnya, kita telah memiliki kualitas welas asih dalam batin kita. Kita sanggup merasakan welas asih, bahkan secara spontan, meskipun dalam kondisi sekarang kita hanya bisa merasakannya terhadap orang yang kita sukai, yang jumlahnya tentu tidak banyak (mis: anak kita, anggota keluarga kita, sahabat kita). Di sisi lain, terhadap musuh kita, kita akan merasakan semacam ketidaksukaan, atau bahkan perasaan gembira ketika mengetahui bahwa mereka sedang tertimpa masalah. Dalam rangka menciptakan dasar yang kokoh untuk kebangkitan bodhicita, kita perlu melihat semua makhluk secara setara; kita perlu menyamaratakan hubungan dan perasaan kita dengan semua makhluk agar rasa syukur dan simpati yang sama terhadap mereka semua bisa dimunculkan.

Kesalahan yang cenderung dilakukan oleh kita adalah fokus berlebih pada musuh di luar diri kita. Kita senantiasa mencoba menghancurkan atau menyingkirkan mereka. Apa yang gagal kita lakukan adalah mengenali musuh di dalam diri kita dan menghancurkan mereka. Sebagai contoh, meski AS sangat membantu negara-negara Eropa selama Perang Dunia II, tetapi saat ini mereka menyerang negara-negara lain dalam proses menyingkirkan “musuh luar”. Tetapi, bukannya berhasil menyingkirkan musuh, mereka malah meningkatkan jumlah musuh mereka, dan kini mereka selalu merasa takut kalau-kalau musuh mereka akan menyerang. Dari contoh kasus ini, kita bisa melihat bahwa mencoba menghancurkan musuh luar adalah sesuatu yang kontra-produktif. Hal itu tidak ada faedahnya, dan hanya akan menciptakan lebih banyak musuh sepanjang waktu.

Daripada berusaha menyingkirkan musuh di luar diri kita, Buddhisme meminta kita berpaling kepada musuh dalam diri kita, yakni klesha seperti ketidaktahuan, amarah, kemelekatan, kesombongan, keraguan, pandangan salah, dan seterusnya. Semua

klesha pengganggu ini, terutama ketidaktahuan, harus dilenyapkan kalau kita ingin hidup dengan damai. Ketika klesha sudah berhasil dilenyapkan, maka meskipun misalnya seseorang memarahi kita secara agresif, kita tidak akan terpancing untuk balas memarahinya.

Jalan Buddhis tidak berusaha mengendalikan dunia luar ataupun berusaha mengendalikan makhluk lain, tetapi hanya berusaha mengendalikan batin kita sendiri. Shantidewa, seorang guru agung India dan Bodhisatwa, memberikan penjelasan yang indah tentang bagaimana kita seharusnya bersikap. Ia berkata bahwa jika dunia ini tersusun dari kerikil-kerikil, duri-duri dan semua jenis materi kasar yang akan melukai kaki kita, maka cara terbaik untuk menghindari terlukanya kaki kita bukanlah dengan menutupi seluruh permukaan dunia dengan karpet, berhubung itu adalah sesuatu yang mustahil. Yang harus kita lakukan adalah menutupi kaki kita dengan alas kaki. Membeli sepasang sepatu yang bagus akan memampukan kita berjalan ke mana pun tanpa melukai kaki kita.

Sama halnya, jika kita melatih batin kita sendiri dan menyingkirkan amarah serta hal-hal lainnya, kita akan hidup dalam dunia yang penuh kedamaian dan tidak akan terlukai oleh siapa pun lagi. Inilah pedoman Buddhis yang sangat penting, yakni lebih berfokus pada musuh-musuh di dalam diri ketimbang musuh-musuh di luar. Dan memang, musuh-musuh internal ini merupakan musuh-musuh kita yang sesungguhnya, bukan saja dalam kehidupan ini tetapi juga dalam semua kehidupan lampau dan mendatang kita. Musuh-musuh internal ini akan menyebabkan banyak masalah, sehingga kita harus berusaha menyingkirkan mereka.

Jika kita menyingkirkan musuh-musuh internal, maka kita takkan lagi tersulut oleh orang yang marah, binatang yang marah, atau hal sejenisnya. Dan terkait dunia di sekeliling kita, kita akan mampu berhubungan dengan mereka secara tenteram. Keuntungan

lain dari mengalahkan musuh internal adalah: mereka takkan pernah kembali lagi setelah dikalahkan. Ini berbeda dengan musuh eksternal, yang senantiasa akan kembali menyerang kita kapan pun mereka terkalahkan, terkadang dengan kekuatan yang lebih besar.

8

Bait ketujuh adalah perkembangan dari motivasi menengah menuju bodhicita atau motivasi agung. Di sisi lain, bait kedelapan menyimpulkan bahwa dalam pembangkitan bodhicita, kita tidak boleh semata-mata berharap untuk mencapai Kebuddhaan, tetapi juga harus benar-benar berusaha untuk menciptakan sebab-sebab pencapaiannya. Caranya, dengan berlatih dalam 3 sila yang terwakili dalam ikrar Bodhisatwa. Bait kedelapan berbunyi: “Dengan memahami bahwa pembangkitan bodhicita tanpa latihan tiga sila takkan mengarahkan seseorang pada pencerahan, berkatilah aku agar dapat mempraktikkan ikrar Bodhisatwa dengan penuh semangat.”

Bodhisatwa mempraktikkan 3 sila, yang semuanya dijelaskan dalam ikrar Bodhisatwa. Ketiga sila yang dipraktikkan adalah: (1) 6 paramita yang menjadi sebab pencapaian Kebuddhaan; (2) moralitas untuk menjaga batin agar senantiasa berpraktik dalam ikrar Bodhisatwa; (3) menghimpun sebanyak mungkin aktivitas baik untuk bekerja demi kesejahteraan semua makhluk.

Ini merupakan ketiga jenis sila dari seorang Bodhisatwa yang terdapat di dalam ikrar Bodhisatwa. Para Bodhisatwa berlatih berdasarkan ikrar ini dan berdasarkan 6 paramita untuk mengembangkan arus batin, dan dalam 4 metode untuk pematangan arus batin makhluk lain.

Praktik 6 paramita harus selalu terkait dengan orang lain. Jadi, jika kita melatih kemurahan hati, praktik ini haruslah menguntungkan semua orang, dan tak boleh ada seorang pun yang terluka di dalam praktik kemurahan hati kita.

Di Barat, kita melihat dalam skala yang luas cara-cara yang keliru dalam mempraktikkan kemurahan hati. Sebagai contoh: orang akan membunuh banyak ikan kecil untuk memberi makan satu ekor ikan besar. Mereka akan membunuh banyak hewan kecil untuk memberi makan seekor hewan besar. Di kebun binatang, kita melihat begitu banyak hewan yang dikorbankan untuk memastikan kehidupan hewan lainnya. Tak ada orang yang berwelas asih kepada ikan-ikan kecil yang dijadikan makanan.

Di dalam perspektif Buddhis, bentuk kemurahan hati ini kurang bijaksana. Tidak ada kebijaksanaan di sini karena meskipun kita menciptakan kebajikan, kita juga menciptakan karma negatif. Jika kita membunuh semua ikan hanya untuk memberi makan seekor makhluk, hal itu akan menjadi praktik kemurahan hati yang salah. Jika kita mencuri demi memberikannya pada pihak lain, itu juga adalah praktik kemurahan hati yang salah, karena barang yang kita berikan didapatkan dengan cara yang tidak pantas. Kesalahan lainnya adalah bentuk kemurahan hati yang memberi dengan tujuan untuk menerima. Yang demikian adalah sebuah bentuk bisnis, bukan praktik kemurahan hati.

Terdapat banyak bentuk praktik kemurahan hati. Yang sangat umum adalah praktik kemurahan hati dengan memberikan benda-benda materi. Untuk orang-orang dengan latar belakang spiritual, bermurah hati dalam Dharma atau memberikan saran spiritual merupakan bentuk yang sangat agung dari praktik kemurahan hati. Tetapi, ini tentu saja harus dilakukan dengan motivasi yang murni. Jika seseorang mengajarkan Dharma atau memberikan saran spiritual kepada orang lain dengan motivasi duniawi – misalnya

berharap untuk mendapatkan barang materi, ketenaran, manfaat, pangkat atau status dalam masyarakat atau bahkan dalam kelompok Dharma – maka itu akan menjadi motivasi yang sangat rendah. Hal itu akan menodai kemurahan hati dan tidak akan menciptakan banyak karma bajik. Intinya, seseorang harus betul-betul menyadari motivasinya ketika memberi, terutama ketika memberikan Dharma atau melakukan kemurahan hati yang berkaitan dengan Dharma.

Guru agung India, Wasubandhu, menjelaskan dengan sangat rinci mengenai apa yang diperlukan ketika mempraktikkan kemurahan hati pada tingkat Bodhisatwa. Menurutnya, ketika seseorang akan memberi, batinnya harus bersih dari segala klesha pengganggu, dan motivasinya harus selalu diarahkan pada keinginan untuk mencapai Kebuddhaan demi kepentingan makhluk lain. Kemudian, ketika seseorang berbagi pengetahuan tentang Dharma, maka pengetahuan itu harus sepenuhnya sempurna dan bebas dari kesalahan. Jika kita bisa memegang poin ini, maka kita tidak harus menjadi seorang biksu untuk berbagi atau mengajarkan Dharma.

Praktik ketiga dari kemurahan hati adalah memberikan perlindungan, yakni menyelamatkan nyawa makhluk lain ketika mereka berada dalam situasi berbahaya.

Semua ini merupakan bagian dari ikrar Bodhisatwa dan harus dijaga kemurniannya setekun mungkin. Jadi, sebelum mengambil ikrar Bodhisatwa, kita perlu mempelajari isinya dengan baik. Ketika isinya sudah dipelajari dengan seksama, kita bisa mengambil ikrar Bodhisatwa yang sebenarnya. Tetapi, sekali lagi, sebelum melakukannya, sangatlah penting untuk mempelajari isinya dengan baik dan memeriksa arus batin diri sendiri, “Mampukah saya? Apakah saya ingin mempraktikkan hal-hal ini? Mampukah saya menjaga ikrar? Mampukah saya menjaga kemurnian ikrar?” Jika setelah memeriksa arus batin dengan cara seperti ini kita

merasa mampu melakukannya, barulah kita boleh menerima ikrar Bodhisatwa.

Ikrar Bodhisatwa sangat penting pada berbagai tingkatan. Misalnya, ia penting karena memberikan dasar bagi pencapaian Kebuddhaan demi kepentingan semua makhluk. Dan bukan hanya itu saja. Jika seseorang ingin mempercepat perkembangan spiritualnya melalui praktik Tantra, ia perlu memiliki ikrar Bodhisatwa sebagai landasannya. Jadi, jika ada di antara kita yang meminati praktik Tantra, misalnya untuk memeditasikan diri sebagai seorang Buddha dalam lingkungan tanah murni dan seterusnya, maka sebelum meminta inisiasi untuk praktik Tantra, pertama-tama kita harus mengambil ikrar Bodhisatwa terlebih dulu.

Jika misalnya kita merasakan sedikit keengganan dalam batin kita, semacam ketakutan yang merasa bahwa hal ini terlalu berat dan di luar kesanggupan kita, maka berusaha untuk menghadapinya; cobalah untuk membalikkan perasaan enggan ini; kalau tidak, bodhicita kita takkan berkembang, dan selanjutnya, di masa mendatang, akan menjadi sangat sulit bagi kita untuk memunculkan bodhicita, apalagi menjaga ikrar Bodhisatwa. Jadi, kita harus mewaspadai keengganan yang mungkin muncul dalam diri kita. Bahkan jika kita memutuskan untuk tidak mengambil ikrar Bodhisatwa saat ini, tidak ada masalah. Tak ada orang yang memaksa kita untuk berbuat demikian. Tetapi setidaknya di dalam batin kita, berusaha untuk menjaga rasa kagum terhadap bodhicita dan ikrar Bodhisatwa. Dengan kata lain, jangan menutup kemungkinan untuk mengambil ikrar Bodhisatwa kelak di kemudian hari.

Yang aneh adalah, beberapa orang takut terhadap gagasan-gagasan agung seperti yang tercakup di dalam bodhicita dan ikrar Bodhisatwa, namun sama sekali tidak takut terhadap kemungkinan terlahir kembali sebagai makhluk neraka atau setan kelaparan. Mereka tidak takut terhadap hal buruk apa pun. Ini sepenuhnya

berlawanan dengan apa yang seharusnya mereka lakukan. Dengan kata lain, mereka mengarahkan rasa takutnya secara keliru.

Sangat sulit untuk menghadapi orang semacam itu, karena ketika kita mengajari mereka tentang alam-alam rendah, mereka sepenuhnya tidak takut. Mereka sepertinya berpikir bahwa kondisi neraka tidak akan pernah terjadi pada mereka. Tetapi, ketika kita mengajari mereka tentang gagasan-gagasan agung yang tercakup di dalam bodhicita dan ikrar Bodhisatwa, mereka dipenuhi ketakutan dan merasa tak sanggup mengambalnya.

Tentu saja, diperlukan keberanian untuk mengambil kewajiban membebaskan semua makhluk. Ini merupakan suatu tanggung jawab besar, karena ada begitu banyak makhluk yang mesti dibebaskan. Tetapi sekali lagi, orang yang berani akan mampu untuk mencapai tujuan agung ini.

Misalnya, kita bisa melihat bahwa negara ini makmur karena beberapa orang memiliki keberanian untuk mulai membangunnya, menjalankan perusahaan, melakukan berbagai hal, dan menyelesaikan berbagai hal. Inilah sebabnya negara ini sekarang berada dalam tingkat perkembangan yang tinggi. Jika orang-orang yang membangun negeri ini merasa takut dan berkata, “Oh, saya tidak bisa, ini tidak akan pernah berhasil”, maka Malaysia masih akan tetap menjadi negeri yang miskin. Intinya, baik dalam urusan spiritual ataupun duniawi, dibutuhkan keberanian yang besar untuk mengembangkan sesuatu yang besar.

Untuk membantu diri kita mengembangkan keberanian yang diperlukan, kita bisa melihat riwayat hidup Sang Buddha. Beliau juga terlahir dengan wujud manusia, sama seperti kita semua. Sang Buddha juga merupakan manusia biasa seperti kita saat ini sebelum dirinya mencapai pencerahan. Beliau tidak serta-merta terlahir sebagai seorang yang tercerahkan. Beliau tidak selalu menjadi orang

yang tercerahkan. Beliau baru menjadi tercerahkan setelah melalui usaha yang teramat keras. Jadi, kalau Sang Buddha bisa meraih Kebuddhaan dengan tubuh manusia, maka tak ada alasan bagi kita untuk meragukan kemampuan kita dalam mencapai tujuan yang sama dengan tubuh jasmani yang sama. Jika kita berpikir dengan cara seperti ini, kita dapat memunculkan keberanian yang kita butuhkan untuk menapaki Sang Jalan.

Pemikiran lainnya yang inspiratif adalah kenyataan bahwa setiap makhluk memiliki batin yang tak terbatas kemampuannya. Karena sifat alami dari batin adalah selalu jernih dan mampu berkognisi, maka kita semua dikatakan memiliki “sifat Buddha” atau “kapasitas Buddha”, yang pada gilirannya membuat kita mampu mencapai Kebuddhaan.

Berikutnya, kita harus ingat bahwa selain “aspek metode”, yang merupakan sebuah harapan untuk mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk, kita harus pula memiliki “aspek kebijaksanaan”, yakni kebijaksanaan yang memahami kesunyataan atau ke-tanpaaku-an. Jadi, dengan menggabungkan bodhicita (aspek metode) dan kebijaksanaan, kita akan memiliki sepasang sayap yang akan membawa kita menuju pencerahan sempurna.

9

Sekarang, untuk memunculkan kebijaksanaan yang memahami kesunyataan atau ke-tanpaaku-an, awalnya kita akan melakukannya pada tingkat intelektual. Kemudian, kelak setelah keseimbangan batin atau shamatha tercapai, barulah kita bisa memunculkan realisasi kesunyataan yang spontan. Apa itu “shamatha”? Artinya adalah kemampuan untuk menjaga batin agar tetap terpusat pada suatu objek yang dipilih. Ini merupakan kemampuan konsentrasi yang harus dikembangkan sebelum kita

dapat merealisasikan kesunyataan atau ke-tanpaaku-an.

Terdapat metode istimewa untuk melatih shamatha, di mana seseorang meningkatkan kapasitasnya untuk berkonsentrasi dan tetap berkonsentrasi pada objek apa pun yang dipilih. Kemampuan konsentrasi ini sangatlah penting dalam memberikan kekuatan pada batin. Banyak perumpamaan yang menggambarkan peningkatan kekuatan batin dan konsentrasi. Misalnya, ketika air mengalir melalui area yang lebar, air tidak memiliki banyak energi atau tenaga. Air semata-mata mengalir tanpa daya ke tempat yang rendah. Tetapi, jika kita mengalirkan air dengan menaruh dinding-dinding atau tanggul-tanggul, air akan mempunyai cukup energi untuk menghidupkan pembangkit listrik. Sama halnya dengan cahaya. Ketika berdifusi, cahaya dapat memberikan kilauan, tapi tidak lebih dari itu. Namun, jika kita memfokuskan cahaya dengan rapat agar menjadi sinar laser, maka cahaya dapat digunakan untuk berbagai tujuan yang berbeda. Begitu pula dengan kemampuan batin kita. Dengan melatih konsentrasi, kita akan memperoleh penguasaan atas batin kita sekaligus peningkatan kekuatan batin yang berlipat ganda.

Pembangkit listrik atau sinar laser merupakan contoh modern. Kita tidak akan dapat menemukan mereka dalam teks-teks klasik, tetapi kita bisa menemukan analogi mengayunkan sebuah kapak. Pada masa lampau, jika kita ingin menebang pohon, kita tidak melakukannya dengan mesin, namun dengan tangan yang mengayunkan kapak. Dengan demikian, agar pohon bisa tertumbang, kita tidak hanya membutuhkan kapak yang tajam, tapi juga konsistensi untuk selalu menebang di titik yang sama setiap kali. Hanya dengan cara inilah kita dapat menebang sebatang pohon.

Konsistensi dalam menebang pohon di titik yang sama adalah perumpamaan yang kita gunakan untuk mengilustrasikan kekuatan batin yang meningkat seiring dengan tingkat konsentrasi yang

meningkat, yang dicapai melalui latihan shamatha. Dalam contoh ini, pohon yang hendak ditebang merupakan lingkaran samsara, yang tumbuh dari akar ketidaktahuan. Ketika kita menebang jatuh pohon tersebut, kita harus ingat untuk menebang akar pohonnya juga; kalau tidak, pohon itu akan tumbuh kembali. Dengan mencabut pohon melalui akarnya, artinya kita menyingkirkan ketidaktahuan bersamaan dengan dua halangan dari batin kita, yakni halangan yang disebabkan oleh klesha-klesha pengganggu dan halangan yang disebabkan oleh ketidaktahuan.

Pencapaian shamatha memberikan banyak sekali manfaat. Sebagai contoh, kelembaman dari tubuh yang kita alami sekarang akan lenyap, dan kita akan merasakan sukacita murni. Sikap keras kepala dari batin kita, yang selalu ingin melakukan hal-hal yang salah, juga akan hilang. Kita akan mampu untuk berkonsentrasi pada objek apa pun selama berjam-jam, berhari-hari, atau berminggu-minggu; intinya, selama yang kita inginkan. Juga, peningkatan konsentrasi akan menuntun pada kemampuan ekstra-sensorik, seperti kapasitas untuk membaca pikiran orang lain, meramal kejadian-kejadian masa depan, dan mengingat kejadian-kejadian dari kehidupan-kehidupan lampau.

Semua ini merupakan manfaat-manfaat yang bisa kita peroleh dari shamatha, tetapi bukan itu tujuan utama kita sebagai Buddhis. Umat Hindu terkenal karena pencapaian tingkat konsentrasi yang tinggi. Mereka membangun konsentrasi dalam cara yang sangat serupa dengan umat Buddhis, yakni dengan berkonsentrasi pada objek apa pun untuk waktu yang lama, sehingga pada akhirnya kemampuan mereka untuk menetap pada objek tersebut meningkat, dan mereka pun memperoleh kemampuan ekstra-sensorik. Di sisi lain, Buddhisme tak melihat manfaat-manfaat yang diperoleh melalui shamatha sebagai akhir atau tujuan itu sendiri.

Penjelasannya adalah sebagai berikut. Beberapa dari kita mungkin mencoba untuk bermeditasi. Ketika bermeditasi, kita akan mengalami kenyataan bahwa batin kita sangat mudah terdistraksi. Kita terdistraksi mungkin hanya setelah beberapa detik, atau jika beruntung, setelah beberapa menit. Pada saat itu, kita mungkin mulai berpikir tentang sesuatu yang sepenuhnya berbeda dari objek yang seharusnya kita meditasikan. Hal ini sangat normal. Ini terjadi pada kebanyakan orang. Dan inilah penjelasan mengapa meditasi kita tidak membuahkan hasil. Dalam beberapa kasus, mungkin kita akan memperoleh beberapa pengalaman tertentu, tetapi tak lebih dari itu. Karena alasan inilah Buddhisme berusaha menggunakan konsentrasi untuk mengendalikan klesha-klesha pengganggu dalam diri kita. Kita berusaha untuk mendapatkan “cengkeraman erat” dalam batin kita untuk melenyapkan amarah, kesombongan, keraguan, kemelekatan, dan seterusnya. Buddhisme, dengan demikian, memakai shamatha untuk meningkatkan pengendalian atas batin.

Ketika kondisi shamatha telah diraih, tingkat konsentrasi seseorang akan selamanya terjaga dan tidak akan pernah hilang lagi. Saat ini, tentunya tubuh kita tidak berfungsi terlalu baik. Ketika kita duduk, kita merasa cukup nyaman, tetapi setelah satu jam, kita membutuhkan istirahat. Setelah 1 jam 50 menit atau jika kita duduk lebih lama, lutut kita mulai sakit, punggung kita mulai sakit, kita ingin meluruskan kaki kita, tubuh kita tak lagi mau diajak kerja sama. Hal yang sama terjadi pada batin kita. Melalui shamatha, kelembaman tubuh dan batin kita ini akan terlampaui oleh konsentrasi.

Batin kita selalu bebal, selalu ingin melakukan hal lain, dan selalu sulit menetap pada suatu objek untuk waktu yang lama. Bahkan jika kita berusaha berkonsentrasi pada objek tertentu atau jika kita berusaha mempelajari teks tertentu, dengan segera batin kita akan sepenuhnya terdistraksi. Kelembaman macam ini dapat

diatasi dengan shamatha. Sekali tercapai, shamatha sangatlah mudah untuk dikenali, karena ia muncul bersama dengan perasaan sukacita dan kenikmatan yang luar biasa. Dimulai sejak saat itu, kita akan mampu menggunakan tubuh dan batin kita dengan tepat sesuai apa yang kita harapkan dan rencanakan. Ini berarti kita dapat belajar selama berjam-jam, sehari-hari, berminggu-minggu, dan dapat bermeditasi sebanyak yang kita inginkan tanpa gangguan rasa lelah, haus, dan seterusnya.

Hal ini juga berarti bahwa jika kita mempraktikkan sadhana Tantra, kita dapat memvisualisasikan diri kita sebagai seorang Buddha di dalam pilar-pilar cahaya yang mengelilingi kita selama berjam-jam. Dengan cara ini, kita dapat menjadi sangat akrab dan terbiasa dengan teknik meditasi ini, dan dengan visualisasi yang kita ciptakan.

Poin di atas adalah pendahuluan untuk memahami bait kesembilan, yang berbunyi sebagai berikut: “Dengan meredakan ketertarikanku pada objek yang keliru dan dengan menganalisis kesunyataan secara benar, berkatilah aku agar dapat secepatnya merealisasikan Sang Jalan dan menyatukan shamatha dengan wipashyana.”

Frase “meredakan ketertarikanku pada objek yang keliru” mengacu pada contoh berikut. Ketika kita berusaha berkonsentrasi atau bermeditasi pada wujud Buddha Shakyamuni, biasanya setelah beberapa menit perhatian kita mulai teralihkan, terdistraksi ke sesuatu yang kita lekati. Mungkin saja sebatang cokelat, mungkin saja orang-orang yang sangat kita sayangi, atau apa pun. Karena batin kita terdistraksi oleh sejumlah kemelekatan atau sesuatu yang kita lekati, kita menyebutnya “kegelisahan” atau “keresahan”. Ini bukanlah distraksi yang umum, namun merupakan distraksi yang disebabkan oleh kemelekatan.

Kita harus menenangkan distraksi-distraksi yang dipicu oleh kemelekatan. Untuk melakukannya, kita akan menyadari sedikit kesedihan atau beban yang menjelma dalam batin kita. Untuk menenangkan kegelisahan, kita menghadapi rintangan baru, yaitu kesedihan atau perasaan seperti mengantuk dan batin yang tenggelam karena menjadi lelah. Semua rintangan ini harus kita lampau untuk mencapai kondisi shamatha.

Ini merupakan proses yang memakan waktu lama, namun jika kita berlatih dalam kondisi retreat, di mana kita hanya menjalani sesi-sesi konsentrasi dan tidak harus melakukan hal lainnya sepanjang hari, kita mungkin bisa mencapai kondisi shamatha dalam waktu enam bulan! Jadi, walaupun kita benar-benar melakukan praktik dengan serius, kondisi shamatha tetap butuh waktu yang cukup lama untuk diraih. Mungkin saja beberapa orang dapat meraihnya lebih cepat, tetapi saya tak bisa menjaminnya.

Pada praktiknya, tidak peduli objek apa yang kita pilih untuk dilatih dalam konsentrasi, hal terpenting adalah menggunakan satu objek secara berulang-ulang. Sangatlah penting untuk tidak mengganti satu objek ke objek lainnya. Tentu saja, sebagai Buddhis kita akan lebih suka berkonsentrasi pada objek seperti Buddha Shakyamuni. Kemudian, sangatlah penting untuk menciptakan gambaran batin yang sama setiap kali kita melakukan praktik konsentrasi. Itu artinya ukuran Buddha harus tetap sama, tak peduli besar atau kecil. Warna Buddha tidak boleh berganti. Wajah dan ekspresinya juga harus tetap sama. Jubahnya juga harus tersusun dengan tepat. Intinya, Buddha Shakyamuni akan menjadi objek yang diam, tak bergerak, dan stabil.

Jadi, jika kita benar-benar ingin melakukan latihan konsentrasi dengan memakai Buddha Shakyamuni sebagai objek konsentrasi kita, sangatlah baik untuk pertama-tama mempelajari seperti apa wujud Buddha Shakyamuni kita. Untuk tujuan ini, kita dapat

memakai gambar dari rupang Buddha yang kita rasa sangat bagus atau rupang Buddha mana pun yang bisa kita jumpai, dan amatilah rupang tersebut berulang kali hingga kita mendapatkan setiap detail dari rupang tersebut dalam batin kita. Setelahnya, usahakan untuk memunculkan gambaran Buddha di dalam batin kita dengan mata tertutup. Dengan kata lain, kita berusaha memproyeksikan gambaran Buddha yang serupa melalui kesadaran batin.

Terdapat sejumlah alasan mengapa dalam Buddhisme kita berusaha atau lebih suka berkonsentrasi pada Buddha Sakyamuni. Pertama-tama, pengaruh dari mengamati seorang Buddha, bahkan hanya gambaran batinnya, sangatlah kuat. Pengaruh ini menciptakan banyak kebajikan dan energi positif di dalam batin kita.

Ketika kita telah mendapatkan tingkatan tertentu dari shamatha, kita lalu memakai kemampuan konsentrasi kita untuk memeriksa “kesunyataan”, untuk mempelajari dan menganalisis kebenaran tertinggi dari kesunyataan, atau ke-tanpaaku-an dari semua fenomena. Ketika kita memiliki kekuatan batin untuk tetap berkonsentrasi pada objek apa pun yang dipilih selama yang kita inginkan, maka pemahaman kita ihwal kesunyataan akan berkembang sangat cepat ketika kita mulai memeditasikan topik ini. Kemudian, kita dapat berkonsentrasi pada tingkat pemahaman kita ihwal kesunyataan, tak peduli sebesar atau sekecil apa pun ia. Proses analisis yang dibarengi konsentrasi inilah yang kita namakan penyatuan antara ketenangan batin (shamatha) dan pandangan mendalam (wipashyana).

Di masa lalu, terdapat banyak guru, termasuk guru-guru Buddhis, yang mengajarkan bahwa seseorang seharusnya hanya melakukan meditasi konsentrasi dan tidak menganalisis terlalu banyak, karena analisis diyakini akan mengganggu kekuatan dari konsentrasi. Akan tetapi, keyakinan ini dibantah oleh Je Tsongkhapa,

yang dengan sangat jelas menyatakan bahwa untuk meraih tingkat pemahaman tertentu ihwal kesunyataan, kita tidak bisa mengabaikan proses analisis. Kita harus menganalisis bagaimana kita ada dan bagaimana hal-hal di sekeliling kita ada. Jadi, di sini kita memakai tradisi meditasi analitik yang dikembangkan oleh Je Tsongkhapa.

Teks yang kita bahas hari ini merupakan ringkasan dari Lamrim. Di dalamnya, aneka topik yang berbeda, seperti cara yang tepat untuk bertumpu kepada seorang guru spiritual, memerlukan banyak pemikiran logis dan analitis. Oleh karenanya, kita tidak bisa mengabaikan pemikiran analitis jika kita hendak bermeditasi dengan cara yang tepat untuk bertumpu kepada seorang guru spiritual. Kita juga membutuhkan analisis untuk merenungi nilai-nilai agung dari kelahiran sebagai manusia, kesulitan untuk memperolehnya kembali, dan manfaat-manfaat besar yang bisa kita peroleh melalui tubuh manusia. Yang tak kalah pentingnya, kita memerlukan meditasi analitis untuk memahami fenomena ketidakkekalan. Dan seterusnya.

Jadi sebenarnya, untuk keseluruhan Jalan Buddhis, kita selalu memakai meditasi analitis. Dan tidak hanya untuk dunia spiritual. Dalam dunia modern, banyak capaian yang hanya mungkin terjadi dengan adanya analisis. Orang-orang sains menemukan metode-metode baru untuk membawa kenyamanan pada kehidupan kita. Ketika terdapat masalah dalam hidup ini, banyak orang melakukan analisis untuk mendapatkan solusi. Intinya, bahkan dalam kehidupan duniawi, kita tidak bisa mengabaikan meditasi analitik.

Saya akan memberi sebuah contoh. Katakanlah seseorang bekerja di industri otomobil untuk mengembangkan mesin-mesin baru yang memerlukan lebih sedikit bahan bakar, yang lebih ramah lingkungan, dan sebagainya. Jika orang tersebut hanya mengambil sebuah ban dan meletakkannya di hadapannya sembari

berkonsentrasi padanya, ia tentu tidak akan mengalami kemajuan apa pun. Ia tidak akan bisa menghasilkan apa pun, kecuali mungkin sedikit peningkatan konsentrasi.

Seseorang yang ingin membantu masyarakat dengan mengembangkan mesin yang lebih bersih, mesin yang tidak terlalu berat, yang memerlukan lebih sedikit bahan bakar, atau jenis ban yang mengalami lebih sedikit gesekan – orang tersebut harus menganalisis. Ia harus menemukan cara-cara yang berbeda untuk menciptakan mesin dan ban tersebut. Hanya dengan cara inilah ia akan menemukan produk yang sepenuhnya baru, yang akan membantu manusia mempertahankan eksistensinya di planet ini. Jadi kesimpulannya, walaupun konsentrasi dibutuhkan, kemampuan analisis juga tak kalah pentingnya, atau malah lebih penting. Ini merupakan konsep Buddhis secara umum.

Kita menggunakan banyak meditasi analitik sejak awal, secara bertahap hingga penyempurnaan konsentrasi, yakni paramita kelima. Di sanalah kita mulai mendapatkan shamatha, yang lalu kita gunakan untuk kembali melakukan meditasi analitik, berhubung kita masih harus meraih kesempurnaan dari kebijaksanaan atau kebenaran tertinggi. Ketika kita telah meraih shamatha, maka berhubung konsentrasi kita tidak memerlukan usaha lagi, kita akan sepenuhnya terbebas dari kelembaman dan bisa memeditasikan pandangan mendalam atau kebijaksanaan untuk menemukan kebenaran tertinggi.

Di dalam konsentrasi, kita mampu menganalisis layaknya ikan yang berenang di dalam kolam tanpa menciptakan riak di permukaan air, atau layaknya insinyur yang mampu menganalisis mesin tanpa melupakan gambaran keseluruhan mobil (insinyur pastinya tidak pernah lupa bahwa ia sedang memperbaiki sebuah mobil. Ia tidak dengan tiba-tiba mulai berpikir untuk membangun rumah di tengah-tengah kesibukan kerjanya. Ia kukuh dengan

konsepnya. Ia kukuh dengan tujuannya). Oleh karenanya, makna dari bait kesembilan adalah penggabungan meditasi konsentrasi dengan meditasi analitik.

Sejauh ini, kita telah membahas tentang jalan umum dari Buddhisme, terutama tahapan-tahapan dari motivasi agung dalam Lamrim. Pada bait ketujuh, kita melihat tata cara mengembangkan batin pencerahan atau bodhicita. Pada bait kedelapan, kita melihat bagaimana bodhicita harus diimbangi dengan praktik-praktik Bodhisatwa. Kemudian, pada bait kesembilan, kita melihat tata cara berlatih dalam dua paramita akhir, yakni konsentrasi dan kebijaksanaan.

10

Sekarang, setelah menyelesaikan semua tahapan ini, seseorang telah menjadi wadah yang tepat untuk mencapai Kebuddhaan melalui jalan yang cepat; atau dengan kata lain, ia sudah berhak memasuki kendaraan Tantra atau Wajra.

Inilah yang tertuang dalam bait kesepuluh, “Dengan berlatih pada jalan yang umum, berkatilah aku agar dapat menjadi wadah yang cocok dan dengan mudah memasuki gerbang sempurna menuju Wajrayana, kendaraan terunggul bagi mereka yang beruntung.”

Jika kita memiliki sedikit pengetahuan ihwal Wajrayana, kita akan sadar bahwa kendaraan ini serupa dengan agama Hindu. Kenyataannya, semua saluran, putaran energi, dan cakra yang disebut dalam Hinduisme juga dimeditasikan dalam Buddhisme.

Kalau begitu, mengapa kendaraan ini bisa menyebabkan tercapainya Kebuddhaan? Semata karena praktik meditasi yang terkandung di dalamnya dimotivasi oleh bodhicita dan berdasarkan

latihan dan pengalaman dari jalan umum Buddhisme. Melalui jalan umum, kita memunculkan keinginan untuk meraih pembebasan, bodhicita, serta pengetahuan mendalam ihwal kesunyataan. Berdasarkan ketiga hal tersebut, praktik Tantra kita akan menuntun pada Kebuddhaan.

Sederhananya, jika kita tidak memiliki keinginan untuk meraih pembebasan dan tetap melakukan meditasi Tantrik, maka meditasi tersebut tidak akan menjadi sebab bagi tercapainya Kebuddhaan. Bahkan, jika kita ingin meraih pembebasan serta membebaskan makhluk lain dari samsara namun kekurangan kebijaksanaan yang memahami kesunyataan, kita tidak akan dapat meraih pembebasan dari samsara terlepas dari motivasi agung kita. Jika kita, misalnya, memiliki keinginan yang kuat untuk meraih pembebasan serta kebijaksanaan yang memahami kesunyataan namun kekurangan bodhicita, praktik Tantrik kita akan menciptakan pembebasan dari samsara dalam cara yang tidak berbeda dari jalan Shrawaka atau Pratyekabuddha. Contoh kasusnya dapat dilihat dalam kisah Guru Atisha, di mana pada suatu kali Guru Atisha menerima berita yang sangat janggal dari India, yakni tentang seorang praktisi Hewajra yang mencapai tingkat Arhat; artinya, ia mencapai hasil Hinayana, bukan Mahayana.

Praktik Tantra sangat dicari sebab ia mampu meningkatkan perkembangan spiritual seseorang dengan amat cepat. Terutama sekali, praktik ini sangat baik bagi makhluk lainnya, karena semakin cepat kita menjadi Buddha, semakin cepat pula kita dapat membebaskan makhluk lainnya. Tetapi, juga terdapat bagian yang menjebak. Sebagai contoh, jika seseorang mempraktikkan Tantra dengan kesombongan, maka ia akan menjadi semacam roh atau hantu dalam wujud batin yang bisa melakukan hal-hal gaib seperti membaca pikiran orang lain dan sejenisnya, tetapi ia akan tetap terjebak di dalam samsara dalam wujudnya sebagai roh. Hal-hal

seperti ini mungkin terjadi jika seseorang kekurangan motivasi yang benar. Oleh karenanya, sebelum seseorang mencoba melakukan meditasi Tantrik, praktik-praktik biasa yang dilakukannya haruslah kokoh terlebih dulu. Lebih baik untuk berlatih pada jalan umum sampai kita siap untuk diinisiasi ke dalam praktik Tantra oleh Guru Tantra.

Terdapat banyak orang yang telah meraih Kebuddhaan dalam satu masa kehidupan melalui praktik Tantra. Hal ini banyak terjadi di masa lampau. Di masa sekarang, hal ini hanya bisa terjadi jika seseorang telah melatih dirinya dengan baik pada jalan umum. Hanya dengan cara inilah Wajrayana akan menghasilkan hasil yang serupa dengan apa yang kita cari.

Hal ini berarti:

1. Kita harus berlatih dengan baik dalam cara yang tepat dengan membaktikan diri kepada seorang Guru spiritual yang sepenuhnya berkualitas.
2. Kita harus benar-benar meyakini berharganya kelahiran manusia kita; kita harus benar-benar melakukan yang terbaik dari kelahiran manusia ini, yakni dengan menggunakan semua waktu yang kita miliki, siang dan malam, untuk perkembangan spiritual kita.
3. Kita harus benar-benar meyakini hukum karma dan tidak pernah mengabaikan aktivitas bajik sekecil apa pun, serta benar-benar berusaha menghindari ketidakbajikan sekecil apa pun.
4. Kita harus sepenuhnya mengambil perlindungan dari lubuk hati yang terdalam.

5. Kita harus sungguh-sungguh menumbuhkan keinginan untuk meraih pembebasan dengan memeditasikan penderitaan dan sebagainya.
6. Kita harus mampu menggunakan pandangan mendalam untuk memunculkan welas asih terhadap makhluk lain dan menempatkan mereka dalam situasi yang sama seperti kita.
7. Lalu, setelahnya, kita mengembangkan bodhicita dan kebijaksanaan yang memahami kesunyataan.

Setelah kita merampungkan semua tahapan dari Sang Jalan, barulah kita bisa memasuki Tantra.

Jika, misalnya, ada orang-orang yang ingin mempraktikkan Tantra, saya akan memberi contoh kecil untuk menggambarkan bagaimana pandangan mendalam kita harus sangat kokoh. Dalam tradisi Sutrayana, dikatakan bahwa seseorang harus memunculkan keyakinan bahwa Gurunya memiliki “sifat Buddha”. Ini adalah sesuatu yang berbeda dari melihat Guru spiritual kita sebagai “Buddha yang sesungguhnya”. Jadi, dalam Sutrayana, Kita harus yakin bahwa Guru spiritual kita memiliki “sifat Buddha”, bahkan jika kita belum bisa melihatnya sebagai Buddha.

Dalam Wajrayana, hal ini tidaklah cukup, karena praktik Tantra menuntut kita untuk melihat Guru spiritual sebagai seorang Buddha secara harfiah. Ini tentu berbeda dengan Sutrayana, di mana kita berbicara mengenai Buddha dalam wujudnya sebagai Shakyamuni, yang pada gilirannya menyiratkan bahwa Guru spiritual kita harus dilihat sebagai sosok yang memiliki sifat yang sama dengan Buddha Shakyamuni. Dengan kata lain, Guru spiritual kita harus diyakini memiliki sifat seorang Buddha, namun bukan Buddha itu sendiri secara harfiah, berhubung kita belum bisa melihat manusia biasa

sebagai seorang Buddha.

Di sisi lain, dalam Wajrayana, kita mesti melihat Guru spiritual kita sebagai seorang Buddha. Artinya, kita tidak hanya berkeyakinan bahwa Guru kita memiliki aspek Kebuddhaan, namun kita harus benar-benar melihatnya sebagai Wajradhara. Ini tentunya lebih sulit.

Saya akan memberikan cerita pendek dari kehidupan Marpa, penerjemah agung yang merupakan guru dari Milarepa, yogi Tibet yang sangat terkenal, yang kisah hidupnya bahkan telah dibuat filmnya. Singkat cerita, Marpa selalu pergi belajar di India. Beliau menempuh perjalanan panjang dari Tibet ke India untuk bertemu dengan guru-gurunya. Salah satu guru beliau yang paling penting dan terkenal adalah Naropa. Suatu hari, ketika Marpa bertemu dengan Naropa, Naropa sedang memeditasikan Hewajra berikut mandala sempurna yang sedang diproyeksikan di langit. Kemudian, Naropa bertanya kepada Marpa, “Di sini kamu melihat saya, selaku gurumu, dan juga melihat mandala Hewajra. Kepada siapa kamu akan memberi penghormatan yang pertama?” Marpa berpikir secara praktis, bahkan pragmatis, “Saya selalu melihat guru saya, Naropa. Dia tetap akan berada di sini besok maupun lusa, tetapi saya tidak pernah melihat mandala Hewajra sebelumnya.” Jadi Marpa pun memberikan penghormatan kepada mandala Hewajra. Namun sebenarnya, Marpa telah melakukan kesalahan besar. Naropa seketika itu juga menunjukkan kesalahan Marpa dengan memasukkan mandala Hewajra ke dalam jantung hatinya, dan berkata, “Tanpa seorang Guru, maka tidak ada mandala. Tanpa seorang Guru, tak akan ada Istadewata atau Buddha apa pun untuk dimeditasikan. Engkau seharusnya memberikan penghormatan pertama kali kepada saya.”

Cerita ini mengilustrasikan fungsi dari seorang Guru spiritual, yang teramat penting dalam praktik Tantra, karena praktik ini menuntut kita untuk benar-benar melihat seorang Guru spiritual sebagai Buddha. Meskipun fungsi Guru spiritual sangat penting, namun seperti yang dikatakan dalam teks, kita tidak boleh mencari Guru Tantra seperti seekor anjing yang mencari daging. Kita tidak boleh mencari hanya sekadar untuk memuaskan keserakahan atau kemelekatan kita pada praktik Tantra. Kita harus menjaga jarak, sangat berhati-hati, dan waspada ketika bertemu dengan Guru-guru.

Jika, misalnya, kita telah memiliki Guru spiritual, maka sebelum memutuskan untuk memulai praktik Tantra atau mengambil inisiasi, kita hendaknya meminta nasihat kepada Guru spiritual. Misalnya, kita bisa bertanya apakah merupakan ide yang baik bagi kita untuk mempraktikkan Tantra. Dan jika itu baik, Istadewata mana yang akan cocok dan baik untuk kita ikuti, Guru mana yang perlu dicari untuk menerima inisiasi, dan seterusnya.

Sebagai tambahan, kita mungkin harus memohon ajaran atau inisiasi lebih dari satu kali sebelum seorang Guru memberikan izin dan menyetujui pemberian ajaran atau penganugerahan inisiasi. Tapi, kita sama sekali tak boleh memaksakan kehendak kita pada Guru. Jika, misalnya, kita melihat bahwa raut wajah Guru tidak terlalu bergembira ketika mendengar permohonan kita, maka saat itu bukan merupakan waktu yang tepat untuk menerima ajaran atau inisiasi. Jadi, kita mesti berhati-hati agar situasi semacam itu tidak terjadi, agar jangan sampai Guru kita melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kehendak hatinya. Alasannya sederhana, karena Guru semestinya selalu bergembira dalam memberikan ajaran atau inisiasi. Jadi, jika Guru tidak merasakan kegembiraan ketika melakukannya, maka kita harus berpikir masak-masak sebelum memohon sesuatu pada beliau.

Setelah kita mempraktikkan setidaknya tiga prinsip – keinginan untuk meraih pembebasan, bodhicita, dan kebijaksanaan yang memahami kesunyataan – dengan baik, dan lalu bertemu dengan Guru Tantra yang memenuhi syarat, kita dapat memohon untuk menerima inisiasi dari beliau, sebagai gerbang untuk memasuki latihan. Setelah izin untuk melatih Tantra diberikan, kita harus sungguh-sungguh mempelajari, meyakini, dan memeditasikan semua aspek yang tertuang di dalam sadhana. Dan yang tak kalah pentingnya, kita juga harus menjaga kemurnian dari ikrar dan komitmen yang telah diberikan sebagai bagian dari inisiasi. Poin ini tertuang dalam bait kesebelas, yang berbunyi, “Dengan keyakinan penuh bahwa menjaga kemurnian komitmen dan ikrar adalah dasar untuk memperoleh kedua jenis realisasi, berkatilah aku agar dapat menjaga mereka dengan hidupku.”

Sebuah inisiasi adalah sebuah ritual yang mungkin dilakukan dalam satu hari atau beberapa hari. Bersama-sama dengan visualisasi yang akan dituntun oleh Guru, kita juga harus membuat ikrar dan komitmen tertentu. Sungguh sangat penting untuk menjaga ikrar dan komitmen ini agar tetap murni, karena hanya dengan cara inilah kita dapat memperoleh manfaat umum (kemampuan menemukan harta karun, berbagi dengan kecepatan yang luar biasa, kemampuan membaca pikiran orang lain, dst) dan manfaat tidak umum (yakni: Kebuddhaan). Semua ini adalah hasil dari upaya menjaga kemurnian ikrar dan komitmen yang telah kita ambil.

Ketika seseorang diinisiasi dengan Tantra tertentu, ia harus melantunkan pujian dan memeditasikan Istadewata atau Buddha tertentu. Inilah yang kita sebut sebagai sadhana, yakni prosedur dalam membangun visualisasi, di mana melalui pemahaman

ihwal kesunyataan, kita membangun sebuah pandangan ihwal diri kita sebagai sosok yang telah tercerahkan dan sedang bermukim di lingkungan atau tanah yang murni. Jika dalam kehidupan ini kita tidak dapat menemukan waktu untuk melakukan retreat, maka meskipun hanya dengan menjaga ikrar dan komitmen yang telah kita peroleh agar tetap murni, tindakan yang demikian telah menjamin bahwa kita akan mencapai Kebuddhaan dalam jangka 16 kehidupan. Artinya, dalam rentang 16 kehidupan, kita tak perlu melakukan praktik apa pun, dan hanya perlu menjaga kemurnian ikrar dan komitmen jika kita ingin mencapai Kebuddhaan.

Dalam bahasa yang umum, kita memakai istilah “Tantra”. Namun, orang Tibet biasanya menggunakan istilah “mantra rahasia” dengan penekanan pada kata “rahasia”, karena ini merupakan metode khusus yang diperuntukkan untuk kalangan terbatas. Kekuatannya diperoleh dari kerahasiaannya. Jadi, ketika kita pergi ke sebuah retreat, kita tidak boleh sembarangan memberitahunya kepada orang lain. Kalau tidak, maka itu bukan rahasia lagi, dan akan menjadi lebih sulit bagi kita untuk memperoleh capaian yang kita harapkan. Jadi, secara umum, dapat dikatakan bahwa semakin rahasia sebuah praktik Tantra, semakin besar dan berfaedah kekuatan yang dihasilkannya.

Para pengikut tradisi Kadampa di masa awal sangat terkenal dalam menjaga kerahasiaan praktik mereka. Mereka mungkin tinggal di sebuah biara, namun orang-orang yang berada satu atap dengan mereka takkan menyadari bahwa mereka adalah praktisi Tantra. Orang-orang baru akan sadar ketika si praktisi tersebut meninggal. Ketika mereka masuk ke kamar si praktisi untuk mencari barang-barang peninggalan yang bisa dibagikan kepada sesama biksu dan menemukan barang-barang seperti lonceng, wajra, dan atribut Tantra lainnya, barulah mereka sadar bahwa mendiang adalah praktisi Tantra semasa hidupnya. Demikianlah tingkat kerahasiaan

yang dilatih oleh Guru-guru besar Kadampa di masa lampau.

Kita seharusnya memang tidak boleh menyatakan diri kita sebagai seorang praktisi Tantra. Hal ini merupakan sebuah kesalahan besar. Kita dapat membandingkan hal ini dengan sebuah keluarga yang memiliki permata pusaka. Tentu saja akan lebih baik untuk menjaga kerahasiaan permata ini. Jika kita berkeliaran ke sana kemari untuk mengumumkan bahwa keluarga kita memiliki permata pusaka, maka tidak lama lagi akan ada perampok yang memasuki rumah kita. Jadi, untuk menghindari segala jenis masalah yang berisiko muncul dari praktik Tantra, kita harus senantiasa menjaga kerahasiaannya. Semakin rahasia praktik Tantra kita, maka semakin besar pula kekuatannya.

12

Berikutnya adalah ihwal pemahaman yang tepat. Praktik Tantra membutuhkan tingkat pengetahuan tertentu mengenai kesunyataan. Tanpa pemahaman ini, adalah sebuah ilusi untuk mempraktikkan Tantra. Poin ini tertuang dalam bait kedua belas, yang berbunyi, “Dengan memahami poin-poin utama dari kedua tingkatan Tantra tertinggi secara benar, berkatilah aku agar dapat mempraktikkannya dengan penuh semangat sesuai dengan instruksi Guruku yang mulia tanpa pernah mengabaikan keempat sesi yoga.”

Setiap sadhana selalu dimulai dengan kalimat *tong pa ni du gyur*, yang bermakna bahwa seluruh lingkungan yang kita ketahui serta tubuh yang kita miliki saat ini lenyap dalam kesunyataan. Dari kesunyataan ini, kita kemudian membangkitkan wujud Buddha dan istana mandala di sekelilingnya. Sekarang, jika kita tidak memiliki perasaan atau konsep apa pun ketika mengucapkan frase “semuanya menjadi sunyata”, maka tidak ada basis yang dapat

digunakan untuk meditasi kita.

Kesunyataan adalah sebuah istilah yang telah disalahartikan terlalu sering. Hal ini telah menimbulkan pengertian dan makna yang keliru. Sebagai contoh, beberapa orang berpikir bahwa kesunyataan artinya “benda-benda yang kosong”, bahwa benda tersebut tidak berwujud sama sekali. Hal ini pada akhirnya memunculkan pendekatan nihilistik yang meyakini bahwa takkan ada akibat dari tindakan apa pun yang kita lakukan, yang pada gilirannya membuat kita merasa dapat melakukan apa pun yang kita inginkan. Ini adalah kesalahpahaman yang sungguh berbahaya.

Oleh karenanya, mari kita merumuskan ide yang benar mengenai apa makna dari “kesunyataan”. Pada tingkatan filosofis yang paling tinggi, kesunyataan dan ke-tanpaaku-an adalah hal yang serupa. Pada umumnya, ketika kita berpikir mengenai diri sendiri, kita akan merasa bahwa seolah-olah ada sebuah wujud yang kita kenali sebagai “saya”, sebuah identitas di dalam tubuh kita, di dalam pikiran kita, di dalam diri kita.

Ketika perasaan ini muncul, kita akan merasa menjadi sebuah diri, perasaan menjadi seorang manusia, perasaan ihwal sebuah “saya”. Dan kita selalu hidup dengan “saya” sebagai landasan. Misalnya, “saya” sedang duduk di sini untuk mendengarkan ajaran ini, “saya” akan menjadi basah karena di luar sedang turun hujan, “saya” lapar sehingga saya akan keluar mencari makan, dan seterusnya. Karena ia terus muncul, maka “saya” ini pun menjadi kebiasaan, menjadi perasaan yang sangat kuat di dalam diri kita. Kita mengidentifikasi diri dengan “saya” sepanjang waktu. Akan tetapi, ketika kita menyelidikinya dengan seksama, kita menemukan bahwa sangat sulit untuk menentukan secara pasti apa yang dimaksud dengan “saya”, atau yang lebih penting, apa yang bukan “saya”.

Jadi, saat kita duduk di sini dengan makhluk lainnya, kita tak hanya memiliki perasaan tentang “saya”, namun juga cengkeraman yang kuat tentang “saya”. Setiap individu masing-masing berpikir bahwa dirinya adalah yang paling penting di dunia ini, sehingga tak pelak hal ini akan menyebabkan konflik kepentingan yang sangat banyak.

Dalam memahami kesunyataan, kita tidak pernah menyangkal kehadiran dari diri kita sendiri sebagai sebuah individu. Tentu saja kita semua adalah individu. Kita berbeda dengan orang yang duduk di sebelah kita. Tak ada keraguan bahwa kita membutuhkan perasaan tertentu untuk menegaskan bahwa kita memang nyata ada di dunia, bahwa kita adalah manusia yang harus menjaga diri sendiri agar dapat mengurus kebutuhan hidup kita dan lain sebagainya.

Sayangnya, kita membuat sebuah kesalahan dengan perasaan “saya” ini. Kita membesar-besarkan perasaan ini sampai pada sebuah titik di mana kita berpikir bahwa “saya” sungguh-sungguh berwujud dengan nyata atau berdiri sendiri. Padahal, ketika kita mencari wujud yang kita yakini berdiri sendiri ini, kita tidak pernah menemukannya.

Mari kita analisis siapakah “saya” ini. Apakah “saya” adalah tangan saya? Apakah “saya” adalah tangan kanan atau tangan kiri? Apakah “saya” adalah tubuh saya atau kepala saya? Atau apakah “saya” adalah bagian tertentu dari tubuh saya? Apakah “saya” ada di jantung? Jika kita menyelidiki di antara anggota tubuh, kita tidak akan pernah menemukan di mana “saya” berada. Dari sini, kita bisa dengan mudah menyimpulkan bahwa diri kita bukanlah tubuh kita, meskipun kita memiliki tubuh ini berikut semua anggotanya.

Dari titik ini, akan muncul kesan bahwa seolah-olah ada seorang “pemilik” atau “penguasa” atas semua bagian tubuh kita, atau bahkan pikiran kita. Jadi, setelah tubuh dan pikiran, seolah-olah ada aspek ketiga yang kita beri nama “saya” atau “diri” – sebuah wujud yang bebas.

Apa yang kita lakukan dalam meditasi kesunyataan adalah membangkitkan secara kuat perasaan ihwal “saya” yang merasa, yang tinggal di suatu tempat, yang bertindak, atau yang berpikir. Kemudian, kita mencoba untuk memeriksa apakah “saya” nyata dalam bentuk yang muncul dalam kesadaran kita, apakah “saya” muncul dengan cara yang sama seperti skandha kita atau sebagai bentuk lain yang berbeda dengan skandha kita. Ketika kita telah menetapkan bahwa “saya” tidaklah sama dengan tubuh atau bagian tubuh, kita memeriksa apakah “saya” identik dengan perasaan dan kemampuan diskriminatif kita. Kemudian, kita membandingkan “saya” dengan semua faktor batin yang lain, dan kemudian dengan keenam jenis kesadaran, dari kesadaran penglihatan sampai kesadaran pikiran.

Kapan pun kita mencarinya, kita tidak akan pernah dapat berkata, “Ini adalah ‘saya’”. Atau sebaliknya, “‘Saya’ adalah itu dan ini.” Kita tidak dapat mengatakan bahwa “saya” adalah kesadaran pikiran, atau kesadaran pikiran adalah “saya”. Melalui prosedur ini, kita akan sampai pada suatu tahap di mana kita merasa tidak mampu untuk mengenali landasan dari “saya” yang melakukan atau merasakan sesuatu.

Ini adalah persoalan yang sulit, karena umumnya kita tak sanggup menghadapi kenyataan bahwa kita tidak dapat menemukan “saya”. Faktanya, kita selalu ingin menemukan sesuatu. Kita selalu ingin berpegang pada sesuatu. Tetapi, jika meditasi analitik dilakukan dengan benar, kita akan sadar bahwa tak ada sesuatu di dunia ini yang berdiri sendiri, termasuk “saya”. Inilah yang

dinamakan kesunyataan atau ke-tanpaaku-an. Hal ini tidak berarti bahwa kita tidak nyata sebagai seseorang, melainkan berarti bahwa perasaan kita ihwal “saya” adalah keliru; dengan kata lain, persepsi atau perasaan kita ihwal “saya” atau “diri” tidak sesuai dengan kenyataan. Kita harus mencerna pemahaman ini berulang-ulang sampai kita benar-benar memahami bahwa meskipun “saya” atau “diri” ini kelihatan eksis dalam cara tertentu, sebenarnya ia tidak pernah hadir dalam cara tersebut.

Kalau begitu, apakah “saya” sebagai orang itu ada? Filsafat tertinggi dalam Buddhisme menyatakan bahwa kita ada sebagai “pelabelan”; artinya, “saya” tidak lebih dari sebuah pemberian label untuk beberapa proses (fisik atau batin) yang berfungsi secara dinamis dan saling bergantung, yang dalam istilah Buddhisme dinamakan skandha. Semua skandha ini, semua proses fisik dan batin ini, secara dinamis memunculkan hubungan sebab-akibat yang kemudian kita namai “saya”. Dengan kata lain, “saya” tidaklah bebas sebagaimana yang kita yakini.

Karena kita meyakini “saya” secara salah, kesalahan ini pada akhirnya menciptakan semua jenis penderitaan yang mengganggu kita. Misalnya, melalui pemahaman yang keliru ihwal “saya”, kita membangkitkan kemelekatan, kebencian, kesombongan, dan klesha lainnya, yang pada gilirannya akan mendorong kita untuk menciptakan karma buruk. Oleh karenanya, semua karma buruk yang telah kita lakukan selama ini dimulai dari konsep yang salah ihwal “saya”, sehingga kita seharusnya benar-benar mencoba untuk menyingkirkannya.

Saya akan memberikan sebuah contoh yang sangat sederhana mengenai bagaimana konsep yang salah ihwal “saya” atau “diri” ini bekerja. Bayangkan bahwa kita sedang melihat sebuah mobil yang sangat mahal di sebuah ruang pajangan. Ketika mobil itu masih berada di ruang pajangan, kita tidak mengenalinya sebagai

mobil “saya”, karena memang kita masih belum membelinya. Jadi, ketika mobil mahal tersebut rusak, kita takkan peduli sama sekali. Kita mungkin merasa sayang bahwa mobil semahal itu rusak, namun pastinya kita sama sekali tidak terlibat secara emosional. Kemudian pada suatu hari, kita membeli mobil itu. Kita memarkirnya di depan rumah kita dan merasa sangat bahagia hanya dengan memandangnya. Tapi kemudian, seorang anak kecil melempar mobil itu dengan batu sampai badannya rusak. Apa yang terjadi kemudian adalah: kita membangkitkan amarah yang ganas terhadap anak kecil yang malang itu, yang tentunya adalah sebuah karma buruk. Di sini, mobilnya masih mobil yang sama. Perbedaannya hanyalah: dulu ia berada di ruang pajangan dan belum menjadi milik kita, sedangkan kini ia sudah berada di depan rumah kita dan menjadi milik kita yang berharga. Hal yang memunculkan perbedaan ini tak lain adalah konsepsi keliru kita dalam memaknai “saya” dan segala sesuatu yang dianggap sebagai “milik saya”.

Kalau kita pikir-pikir, sebenarnya ini adalah pandangan yang cukup bodoh, cara pandang yang sungguh salah dalam melihat segala sesuatu di sekitar kita. Namun, persisnya kesalahan inilah yang menjadi sebab munculnya semua klesha lainnya, dan pada gilirannya, himpunan karma buruk kita.

Tentu saja kita harus mengakui bahwa tidaklah mudah untuk mengenali pandangan salah ini. Namun, jika kita sudah dapat mengenalinya, kita akhirnya akan dapat menyingkirkannya. Artinya, kita tidak akan menolak jati diri kita, melainkan hanya menolak pandangan yang salah tentang keberadaan diri kita. Jika kita berhasil melakukan ini, maka keyakinan bahwa diri kita adalah sosok terpenting di dunia ini akan lenyap, dan kita tentunya tak akan marah lagi ketika seorang anak kecil melemparkan batu ke mobil kita.

Dalam filsafat Buddhisme, aspek yang terpenting adalah memahami fakta bahwa segala sesuatu di dunia ini berasal dari hubungan yang saling bergantung satu sama lain, bahwa tidak ada hal yang berdiri sendiri dalam kehadirannya di dunia ini; “saya” atau “diri” hanyalah sebuah proses pelabelan yang dinamis. Di sisi lain, dari aspek praktisnya, kita akan memahami bahwa Buddhisme pada dasarnya adalah paham yang menolak kekerasan dalam kehidupan sehari-hari.

Topik yang secara khusus mendalami isu ini adalah madhyamaka. Kita semua dapat mempelajarinya dari berbagai buku dan mencoba untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang filsafat “jalan tengah” ini, yang berada di antara kutub ekstrem eternalisme dan nihilisme. Melalui madhyamaka, kita dapat secara bertahap memahami bahwa tak ada sebuah “saya” (atau objek apa pun) yang berdiri sendiri, karena ia faktanya tidak dapat ditemukan di mana pun dan hanya hadir sebagai pelabelan yang bergantung pada sejumlah proses fisik dan batin yang saling berhubungan satu sama lain.

Jadi, kalau misalnya kita ingin mempertimbangkan eksistensi sebuah meja, kita bisa menyatakan bahwa sebuah meja tidaklah mengada dengan sendirinya, melainkan harus bergantung pada kayu-kayu yang menyusun keberadaannya. Perspektif yang demikian akan membantu kita menetralkan kecenderungan kita untuk melihat segala sesuatu sebagai bagian yang berdiri sendiri, yang hidup dalam jalan ceritanya sendiri-sendiri.

Sejauh ini, kita sudah membahas 12 bait dari teks Dasar Semua Kebajikan. Bait pertama adalah bagian persiapan, tata cara untuk mengatur motivasi kita dengan benar. Praktik Sang Jalan yang sebenarnya bisa kita temukan dalam bait kedua sampai bait kedua belas. Dua bait terakhir adalah kesimpulan, yakni tata cara untuk merampungkan aktivitas bajik kita melalui upaya mendedikasikan

kebajikan apa pun yang kita buat. Dedikasi kita harus dibarengi dengan niat yang mulia, yakni harapan agar kita dapat bertemu dengan kondisi yang baik untuk praktik kita dan melenyapkan semua kondisi buruk yang menghalangi praktik kita.

13

Bait ketiga belas berbunyi, “Mohon anugerahkan umur panjang kepada para Guru spiritual yang telah menunjukkan jalan luhur ini bagi kami dan kepada para sahabat Dharma yang mempraktikkan dengan benar, serta pastikan lenyapnya semua halangan dari luar dan dalam.”

Ini adalah doa yang sangat baik untuk digunakan ketika kita merampungkan sebuah aktivitas bajik, karena ketika Guru-guru spiritual dan para sahabat Dharma bisa berumur panjang dan mempraktikkan tanpa gangguan, maka perjuangan kita dalam mencapai Kebuddhaan demi semua makhluk pastinya akan menjadi lebih mudah.

14

Bait keempat belas berbunyi, “Semoga aku tak pernah berpisah dari Guru-guru yang sempurna di setiap kehidupanku, dan semoga aku senantiasa mempraktikkan Dharma yang jaya. Setelah menyempurnakan kebajikan dari Sang Jalan dan Tingkatan, semoga aku dapat secepatnya mencapai tingkat Wajradhara.”

Pada bait terakhir ini, kita melihat bahwa meskipun dalam kehidupan saat ini kita memiliki seorang Guru spiritual yang mumpuni dan terampil, kita harus tetap berdoa agar kita bisa terus memperoleh bimbingan dari Guru-guru yang mulia, berikut Dharma mereka yang murni, pada setiap kehidupan kita di masa

mendatang.

Sejauh ini, kita telah menempuh perjalanan yang sangat panjang, dan kondisi yang saat ini kita alami tak pelak adalah buah dari himpunan kebajikan kita di masa lampau. Jadi, sangatlah penting bagi kita untuk tetap melanjutkan perjalanan kita di arah yang benar, bukan hanya dalam kehidupan saat ini tetapi juga dalam rangkaian kehidupan berikutnya. Semua ini semata demi mencapai satu tujuan: pencerahan sempurna demi kepentingan semua makhluk.

Saya telah memperhatikan beberapa orang yang merasa cemas bahwa mereka akan menderita dalam proses panjang mencapai Kebuddhaan. Sekarang logikanya, jika Kebuddhaan adalah kondisi terbaik yang bisa kita raih sebagai seorang makhluk, apa lagi yang perlu dicemaskan terkait proses menuju ke sana? Lagipula, jika kita mendedikasikan energi positif dan kebajikan kita untuk tujuan yang tertinggi, maka semua halangan menuju tujuan tersebut akan serta-merta teratasi.

Sebagai contoh, ketika seorang petani menanam bibit dari pohon apel, ia tak perlu memusingkan soal apakah akar, cabang, atau daun pohon akan tumbuh ke arah mana atau setinggi apa. Yang perlu ia lakukan hanyalah mengurus bibit apelnya sebaik mungkin, dan niscaya segala sesuatu akan terurus secara alamiah.

Demikianlah penjelasan singkat atas teks Dasar Semua Kebajikan karya Je Tsongkhapa.

Sesi Tanya Jawab

Tanya: Kalau misalnya kita bangun di pagi hari dan mengucapkan ikrar secara pribadi untuk tidak membunuh atau melakukan perbuatan buruk sejenis, apakah kebajikan yang kita peroleh akan lebih sedikit ketimbang ikrar yang kita ucapkan di hadapan Guru kita?

Jawab: Ada lebih banyak manfaat yang bakal diperoleh jika kita secara resmi mengutarakan ikrar yang sama di hadapan Guru dibandingkan jika kita melakukannya sendirian, karena itu akan menegaskan sebuah ikrar. Namun, tentu saja kita akan tetap memperoleh manfaat ketika mengucapkan ikrar secara pribadi. Terkait ikrar seperti pratimoksha, kita harus mengambilnya dari dan di hadapan seorang Guru. Namun, ikrar lainnya seperti sila-sila Mahayana bisa kita ambil sendiri, dengan catatan kita sudah terlebih dulu menerimanya dari seorang Guru (atau siapa pun yang sudah menerimanya) ketika kita mengambil ikrar ini untuk pertama kalinya.

Tanya: Anda menyiratkan bahwa di satu sisi, adalah hal yang baik untuk memberi makan lumba-lumba, paus, dsb, tetapi di sisi lainnya, hal itu menjadi buruk karena kita sebenarnya membunuh ikan yang kecil untuk memberi makan ikan yang besar. Bagaimana jika kita membeli ikan yang telah mati? Maksudnya, kita tidak meminta agar ikan tersebut ditangkap dan dibunuh; ikan tersebut telah mati ketika dibeli.

Jawab: Dalam kasus seperti itu, maka tidak ada karma negatif yang terjadi. Sebaliknya, hal itu adalah sebuah perbuatan yang baik

yang murni.

Tanya: Apakah Anda bisa memberikan saya sebuah kisah nyata dalam kehidupan sehari-hari ihwal cara menerapkan kesunyataan. Sebagai contoh, jika seseorang sedang melukai saya atau mengatakan hal-hal buruk mengenai saya, bagaimana saya dapat menerapkan teori kesunyataan?

Jawab: Saya pikir kesunyataan akan menjadi sangat sulit untuk dimeditasikan dalam sebuah situasi di mana kita sedang menentang orang lain. Kita mesti belajar memeditasikan kesunyataan di dalam ruangan yang sepi. Hal itu pun cukup sulit untuk dilakukan saat ini. Tetapi, kita mungkin bisa berdiskusi dengan orang lain yang sedang mempelajari topik yang sama, kemudian kita bisa menguji pemahaman kita untuk melihat apakah ia sudah benar. Setelahnya, kita bisa mengambil apa yang telah dipelajari dan kembali ke keheningan dalam ruang meditasi kita. Namun, akan lebih baik jika rekan diskusi kita adalah orang yang minimal memiliki sedikit pemahaman terkait topik tersebut. Kalau tidak, maka ini akan sama seperti seorang buta yang ingin menuntun orang buta lainnya.

Tanya: Maaf, pertanyaan saya adalah: jika saya mendengarkan seseorang mengatakan sesuatu yang tidak menyenangkan, bagaimana saya harus bersikap dalam kaitannya dengan apa yang barusan saya dengar mengenai kesunyataan?

Jawab: Jika seseorang sedang marah pada kita, menggunakan kata-kata kasar atau bahkan menyerang kita secara fisik, yang harus kita meditasikan bukanlah kesunyataan, melainkan kesabaran, karena dalam situasi tersebut hal yang paling kita butuhkan, lebih dari segalanya, adalah kesabaran. Namun, akan lebih baik jika kita bisa memeditasikan kesabaran pada saat kita sedang tidak marah dan tidak ada orang yang sedang marah kepada kita. Dalam ruangan meditasi, kita bisa menghitung kerugian yang terjadi jika kita marah

dan merenungkan betapa destruktifnya akibat dari amarah. Jika kita sering melakukannya berkali-kali, kita akan memperoleh energi positif yang akan mampu melawan amarah ketika kelak ia muncul. Dan walaupun kita tetap marah, maka kadarnya takkan sehebat sebelumnya.

Hal lain yang perlu diingat adalah, meditasi kesabaran tidak berarti kita mesti menerima serangan terhadap diri kita atau mengizinkan orang lain mengganggu kita. Jika kita memang berada di pihak yang benar, maka kita mesti membela diri dan mempertahankan hak-hak kita sebagai manusia. Lalu, menjadi sabar tidak berarti membiarkan orang lain melakukan sekehendak hatinya. Ini adalah bentuk kesalahpahaman yang lain; kadang-kadang orang-orang berpikir bahwa karena penganut ajaran Buddha begitu sabar, mereka dapat melakukan apa saja terhadap mereka.

Sebagai tambahan, melatih kesabaran di dalam ruangan yang sepi atau di dalam rumah akan menjadi semacam latihan sebelum kita memasuki kehidupan nyata. Artinya, kita dapat mencegah timbulnya kesalahan yang lebih banyak jika kita melatih kesabaran dalam situasi yang kondusif. Misalnya, jika di dalam rumah adik kita menyebut kita pencuri, tidak banyak yang dapat terjadi karena kita bukan pencuri. Kita mengetahui fakta ini, sehingga kita bisa mencoba untuk bersabar dan tak serta-merta memarahi adik kita. Ini adalah latihan yang baik.

Tapi, kondisinya akan menjadi sangat berbeda jika kita berada di jalanan atau di sebuah tempat belanja yang besar. Jika di tempat seperti itu kita memanggil adik kita pencuri dan berteriak bahwa ia telah mencuri dompet kita, maka tentu saja petugas keamanan akan bertindak dan menahannya. Ini adalah situasi yang tentu tidak kita inginkan, dan juga bukan situasi untuk melatih kesabaran. Jadi, berhati-hatilah dengan situasi tempat kita melatih kesabaran.

Tanya: Jika tidak ada “saya” yang berdiri sendiri, apakah itu berarti bahwa potensi Kebuddhaan yang ada di dalam diri kita juga tidak nyata?

Jawab: Dalam Buddhisme, istilah “berdiri sendiri” bermakna sesuatu yang kaku, tak tergantung, kekal, dan selalu sama. Di sisi lain, potensi Kebuddhaan di dalam diri kita bersifat tidak kekal, tidak diam, dan tidak selalu sama, karena ia kelak akan berubah menjadi kondisi Kebuddhaan. Artinya, ada sebuah proses perubahan yang terjadi di sini, yang menunjukkan bahwa potensi Kebuddhaan kita juga bukan sesuatu yang berdiri sendiri. Buddhisme mengajarkan bahwa semua fenomena saling bergantung satu sama lain. Layaknya barang yang kita buat di pabrik, semua fenomena bergantung pada sebab dan kondisi. Mereka mungkin tampak nyata untuk satu waktu tertentu, tapi kelak mereka akan hancur dan binasa. Bahkan fenomena kekal seperti angkasa pun bergantung pada bagian-bagian yang berbeda. Artinya, meskipun angkasa bukan fenomena gabungan, ia masih bergantung pada mata angin yang memungkinkan penggambarannya. Singkatnya, tidak pernah ada satu fenomena yang hadir dengan sendirinya.

Tanya: Sebagai seorang praktisi Tantra, apakah menjadi seorang vegetarian adalah keharusan?

Jawab: Ada beberapa kelas yang berbeda dalam Tantra. Di dalam Tantra Kriya, disarankan untuk tidak memakan segala jenis daging (termasuk telur), bahkan bawang putih, merica, dan bawang merah, yang dikategorikan oleh teks sebagai makanan hitam. Setidaknya, ketika kita sedang memeditasikan Tara Putih dan sejenisnya dalam sadhana, kita harus menjadi vegetarian. Di sisi lain, di dalam kelas Tantra tertinggi, kita malah diwajibkan untuk memakan daging dan bahkan mengonsumsi alkohol dalam ritual tertentu, meskipun dalam jumlah kecil. Jadi, aturannya bervariasi menurut kelas Tantra yang kita ambil.

Tanya: Jika saya telah membeli sebuah mobil mahal dan kemudian seseorang merusaknya, saya kira perasaan marah yang timbul disebabkan oleh jumlah uang yang telah saya bayar untuk mobil tersebut. Uang tersebut telah dikumpulkan untuk waktu yang lama dan diperoleh dari jerih payah. Kalau begitu, bagaimana caranya agar saya bisa mengontrol amarah saya agar tidak muncul?

Jawab: Saya mengerti reaksi Anda, dan biasanya kita harus bekerja sangat keras untuk periode yang lama sebelum dapat membeli sebuah mobil mahal. Ketika kita telah memiliki mobil tersebut, kita berpikir kita akan menjadi sangat bahagia. Dan karena itu adalah aset yang sangat berharga, mungkin akan lebih bijak jika kita menempatkan mobil tersebut di tempat yang aman, misalnya di garasi rumah.

Tetapi, meskipun mobil tersebut tetap kita taruh di depan rumah dan akhirnya rusak karena terkena lemparan batu, menjadi marah adalah hal yang sia-sia. Memarahi anak kecil atau menjadi marah dengan situasi tersebut tidak akan mengembalikan mobil kita ke kondisi semula. Goresannya tetap akan ada di sana, dan amarah kita takkan menghilangkannya. Jadi, ketimbang menjadi marah, kita semestinya benar-benar memeditasikan kesabaran dan menyadari bahwa karma buruk kita pastilah sedang berbuah saat itu. Dan karena sudah berbuah pada momen itu, maka akibat buruk yang bakal kita terima di masa depan akan berkurang. Inilah cara untuk melatih kesabaran.

Lagipula, kita tidak dapat benar-benar merasa marah atau kesal dengan anak kecil, karena mereka tak sepenuhnya menyadari apa yang mereka lakukan. Di sisi lain, jika pelakunya adalah orang dewasa, maka kita dapat melaporkannya pada polisi dan menempuh jalur-jalur hukum yang sah tanpa mesti kehilangan kesabaran kita.

Tentu saja ada sebuah kejadian di mana kita akan benar-benar merasa sangat marah karena sesuatu hal. Sulit sekali untuk menghindari hal semacam itu, tapi kita dapat mencegah membesarnya amarah kita dengan memberitahu diri sendiri bahwa kita tidak perlu membesar-besarkan situasi. Dalam kasus mobil kita, toh mobilnya hanya rusak sedikit, tidak sampai hilang. Dengan kata lain, kita harus berfokus pada hal-hal yang lebih positif. Dengan pendekatan yang positif, pikiran kita akan tetap jernih dan terbebas dari emosi pengganggu, solusi akan datang menghampiri kita, dan kesabaran kita akan tetap terjaga. Dalam kasus yang demikian, kita akan membiarkan anak kecil tersebut pergi tanpa sebuah niat buruk untuk mengejanya, atau kita akan mencoba mencari pembayaran dari asuransi.

Anda secara khusus menyebutkan jumlah yang Anda mesti bayar untuk mobil tersebut dan usaha yang mesti Anda kerahkan untuk dapat menghasilkan uang tersebut, tetapi kasusnya juga sama bagi pemilik dari perusahaan mobil tersebut. Satu-satunya hal yang berubah adalah sekarang Anda menyebut mobil tersebut sebagai “milik saya”, dan “milik saya” inilah yang membuat Anda menjadi kesal. Hal ini tak pelak menunjukkan betapa kelirunya konsepsi ihwal “saya” atau “milik saya”, karena satu-satunya hal yang mereka hasilkan adalah emosi-emosi pengganggu yang membuat kita menderita.

Apendiks

Dengan sepenuhnya memahami bahwa Guru yang baik adalah dasar semua kebajikan,
dan bahwa mengikutinya dengan benar merupakan akar dari Sang Jalan,
berkatilah aku agar dapat bertumpu padanya
dengan rasa hormat yang mendalam dan upaya yang sinambung.

Kini, sekali lagi, aku kembali memperoleh bentuk kehidupan sebagai manusia yang sangat menguntungkan dan kaya kesempatan ini.
Dengan memahami betapa sulitnya tubuh manusia ini diperoleh dan betapa besar arti pentingnya,
berkatilah aku agar kesadaran ini dapat terus tumbuh dalam diriku sepanjang hari tanpa henti.

Semoga aku selalu mengingat betapa cepat kematian mengakhiri kehidupan –
bagaikan gelembung udara rapuh di permukaan air –
serta bagaimana karma baik dan buruk akan mengikutiku menuju kematian –
bagaikan bayangan yang mengekori tubuh.

Dengan memahami hal ini secara kokoh,
berkatilah aku agar dapat selalu berhati-hati dalam menghindari kesalahan sekecil apa pun dan agar mampu memperoleh himpunan kebajikan yang lengkap.

Ketika dituruti, segala kenikmatan dalam samsara hanya menyebabkan ketidakpuasan dan membawa penderitaan. Dengan memahami kekurangan samsara dan kenyataan bahwa ia tidak bisa diandalkan, berkatilah aku agar dapat mengangankan tercapainya kebahagiaan pembebasan.

Dengan kewaspadaan tinggi, pengendalian diri, dan perhatian penuh pada aspirasi murni ini, berkatilah aku agar dapat menjadikan sila pratimoksha sebagai inti praktikku, karena mereka merupakan akar dari Dharma.

Dengan melihat bahwa seperti diriku, semua makhluk ibu-ibuku juga telah tenggelam dalam samudra samsara secara berulang-ulang, berkatilah aku agar dapat melatih bodhicita yang terunggul dan mengambil tanggung jawab untuk membebaskan semua makhluk.

Dengan memahami bahwa pembangkitan bodhicita tanpa latihan tiga sila takkan mengarahkan seseorang pada pencerahan, berkatilah aku agar dapat mempraktikkan ikrar Bodhisatwa dengan penuh semangat.

Dengan meredakan ketertarikanku pada objek yang keliru dan dengan menganalisis kesunyataan secara benar, berkatilah aku agar dapat secepatnya merealisasikan Sang Jalan dan menyatukan shamatha dengan wipashyana.

Dengan berlatih pada jalan yang umum, berkatilah aku agar dapat menjadi wadah yang cocok

dan dengan mudah memasuki gerbang sempurna menuju Wajrayana,
kendaraan terunggul bagi mereka yang beruntung.

Dengan keyakinan penuh bahwa menjaga kemurnian komitmen dan ikrar adalah dasar untuk memperoleh kedua jenis realisasi, berkatilah aku agar dapat menjaga mereka dengan hidupku.

Dengan memahami poin-poin utama dari kedua tingkatan Tantra tertinggi secara benar, berkatilah aku agar dapat mempraktikkannya dengan penuh semangat sesuai dengan instruksi Guruku yang mulia tanpa pernah mengabaikan keempat sesi yoga.

Mohon anugerahkan umur panjang kepada para Guru spiritual yang telah menunjukkan jalan luhur ini bagi kami dan kepada para sahabat Dharma yang berpraktik dengan benar, serta pastikan lenyapnya semua halangan dari luar dan dalam.

Semoga aku tak pernah berpisah dari Guru-guru yang sempurna di setiap kehidupanku, dan semoga aku senantiasa mempraktikkan Dharma yang jaya. Setelah menyempurnakan kebajikan dari Sang Jalan dan Tingkatan, semoga aku dapat secepatnya mencapai tingkat Wajradhara.

Bagaimana Menghormati Buku Dharma

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

Jika kita terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, maka mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun sebaiknya dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun sebaiknya terpisah sendiri, dan ketika mereka terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan bahwa ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di 6 alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaan mereka, serta membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka, termasuk

juga pencerahan. Beberapa orang mungkin merasa bahwa praktik ini sedikit kurang biasa, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi. Terima kasih.

Lamrimnesia
Pathway to Everlasting Happiness

Dedikasi

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

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun buku ini berada, 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, semata memberi manfaat pada sesama, serta tak pernah menyakiti satu sama lain.

Mau dapat info Buddhis yang kekinian?
Mau dapat update kegiatan-kegiatan
pelestarian Dharma?

Yuk Follow:

Lamrimnesia

Pathway to Everlasting Happiness



@Lamrimnesia



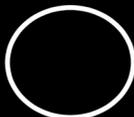
+62812-2218-6044



info@lamrimnesia.org



lamrimnesia.org



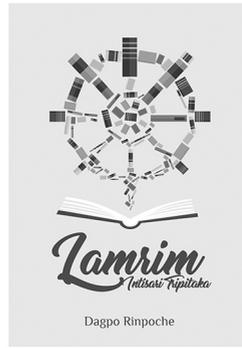
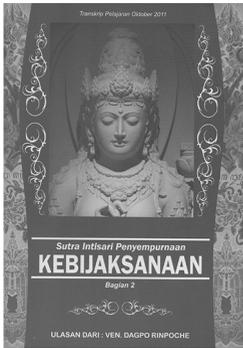
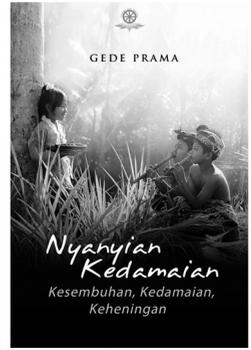
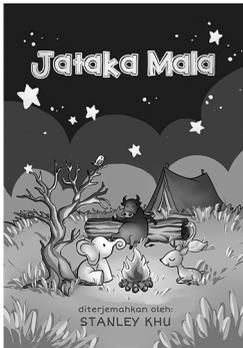
Perbanyak pengetahuan
Buddhadharmamu dengan membaca!

Dapatkan
koleksi buku-buku Dharma
berkualitas kami di:

Lamrimnesia
store.lamrimnesia.com **store**



DAPATKAN BUKU & CD DHARMA GRATIS!



CD Dharma
Bhs Hokkian
Karma

Kami siap mengirimkan buku & CD Dharma gratis
ke alamat Anda!

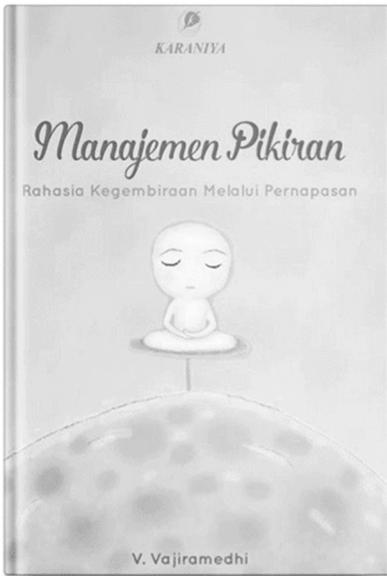
Katalog lengkap dapat dilihat di store.lamrimnesia.com

Jika Anda ingin berdonasi untuk kegiatan-kegiatan pelestarian dan
penyebaran Dharma di Nusantara, silakan donasi ke rekening:

BCA 0079 388 388

Mandiri 119 009 388 388 0

A.n. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan Lamrim Nusantara



Manajemen Pikiran oleh Ven Vajiramedhi

Di dalam buku ini, penulis menguraikan rahasia kebahagiaan yang dapat dihasilkan oleh napas kita sendiri, dan juga mengubah pola pikir, menyesuaikan perilaku dan mengubah bagaimana kita memandang dunia supaya dapat menemukan kebahagiaan sejati dengan menyelaraskan kehidupan dan pekerjaan kita dengan kedamaian batin.

Sekarang kita semua, dapat menjadi bahagia, segar, ringan, riang secara bersama-sama.

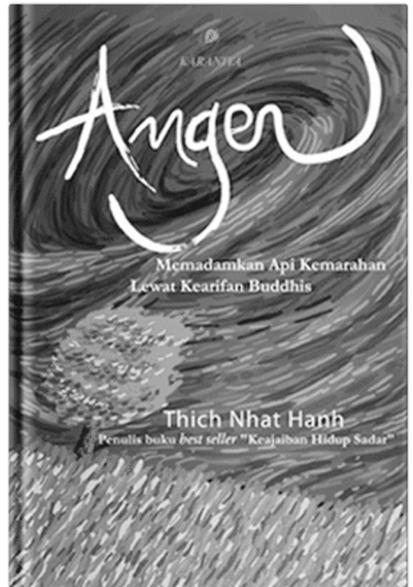
Harga: Rp. 65.000,-

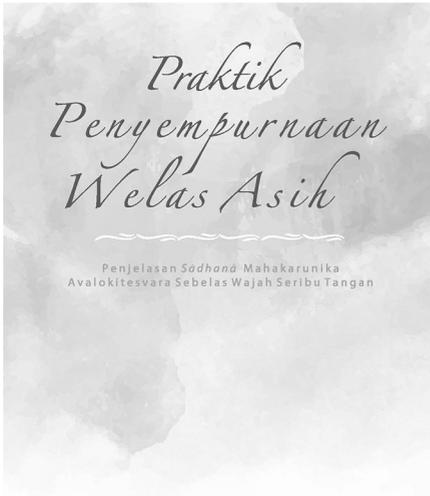
Anger oleh Thich Nhat Hanh

Di bawah pohon Bodhi di India 25 abad yang lalu, Buddha mencapai suatu pengertian mendalam bahwa tiga kondisi pikiran adalah sumber dari semua ketidakbahagiaan kita: pandangan salah, nafsu keinginan yang berlebihan, dan kemarahan.

“Thich Nhat Hanh tidak membatasi tugasnya pada diskusi tentang kemarahan di dalam keluarga dan pertemanan; Beliau juga berbicara tentang kemarahan antara rakyat dengan pemerintahnya. Visi yang luas ini tidaklah mengejutkan (bagaimanapun juga, ia adalah seorang nominator pemenang hadiah Nobel untuk Perdamaian), tetapi menyegarkan, mengangkat buku ini dari tumpukan buku bantuan diri, yang berpusat hanya pada diri sendiri.” –Publishers Weekly

Harga: Rp. 55.000,-





Thubten Chodron

Praktik Penyempurnaan Welas Asih

oleh Thubten Chodron

Bisakah kita tak balas memukul ketika dipukul orang lain? Atau tak balik menghina ketika dihina orang lain? Atau tak menjadi marah ketika dimarahi orang lain?

Ya, kita bisa apabila kita menerapkan welas asih. Dengan berwelas asih, kita tidak hanya akan lebih mampu mengatasi kebiasaan buruk kita, akan tetapi juga mampu memberi kebahagiaan baik untuk diri sendiri dan orang lain.

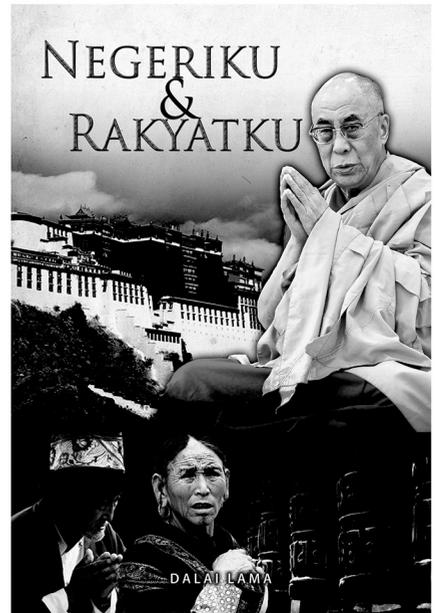
Lewat buku yang telah menerima banyak pujian dari kalangan Sangha dan cendekiawan Buddhis ini, Thubten Chodron menyampaikan metode untuk menyempurnakan welas asih Anda.

Harga: Rp 65.000,-

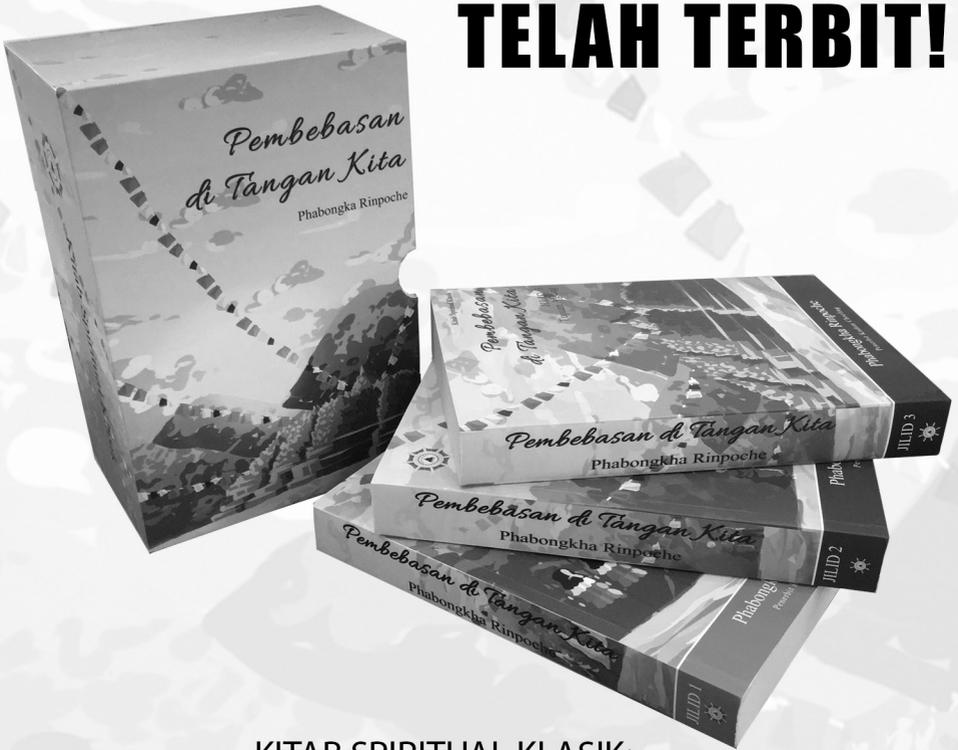
Negeriku & Rakyatku oleh Dalai Lama

Sebagai sosok yang penuh Welas Asih dan berbudaya, berikut seorang pembaharu yang tulus bagi negara-Nya, baik ketika masih berada di Tibet maupun di pengasingan India, Yang Mulia Dalai Lama memaparkan kisah mengenai kelahiran-Nya, penobatan-Nya selaku reinkarnasi dari semua Dalai Lama sebelumnya dan rasa memaafkan-Nya yang lembut berkaitan dengan penderitaan yang dialami seluruh rakyat-Nya.

Harga: Rp. 70.000,-



TELAH TERBIT!



KITAB SPIRITUAL KLASIK:
PEMBEBASAN DI TANGAN KITA
Oleh Phabongka Rinpoche

Buku ini merupakan sebuah mahakarya Buddhis yang sangat penting dari abad ke-20 yang mampu menjawab permasalahan-permasalahan manusia modern di zaman ini.

Karya ini mengandung semua instruksi Lamrim: Tahapan Jalan Menuju Pencerahan yang disarikan dari seluruh ajaran Buddha dan pemikiran seluruh filsuf Buddhis dari berbagai zaman, membimbing kita langkah demi langkah hingga mencapai Kebuddhaan. Dalam instruksi ini kita diajarkan cara menjaga batin tetap bajik sepanjang hari, memahami cara kerja batin dan faktor-faktor mental, dan masih banyak lagi!

Harga: Rp 400.000,- (Jilid 1-3)

“Dengan melihat bahwa seperti diriku, semua makhluk ibu-ibuku juga telah tenggelam dalam samudra samsara secara berulang-ulang, berkatilah aku agar dapat melatih bodhicita yang terunggul dan mengambil tanggung jawab untuk membebaskan semua makhluk.”

- Dasar Semua Kebajikan, Bait 7 -

Dharma yang telah diajarkan Guru Agung Buddha Sakyamuni sekitar 2500 tahun lalu terus menggema hingga saat ini. Ada begitu banyak manfaat kebajikan yang dapat dirasakan dan dibuktikan oleh siapa pun setelah melaksanakan praktik Jalan Dharma. Ajaran mulia ini telah dirangkum secara lengkap, padat dan mudah dipahami ke dalam ajaran Lamrim dan terus diwariskan oleh Guru-guru besar secara turun-menurun.

Dasar Semua Kebajikan menjelaskan secara sederhana tahapan-tahapan yang perlu ditempuh oleh seseorang untuk mencapai pembebasan dari samsara bukan hanya untuk dirinya sendiri, tapi juga semua makhluk. Intisari ajaran Buddha dapat kita pahami dalam penjelasan singkat yang disadur dari 14 bait syair gubahan Raja Dharma Je Tsongkhapa ini: dari memilih seorang Guru Dharma dan bertekad untuk senantiasa menghormati dan mematuhi semua instruksinya sebagai akar dari Sang Jalan, memahami betapa beruntungnya kita terlahir sebagai manusia, harapan agar dapat mengembangkan bodhicita, memahami kesunyataan dan dengan segera mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna.



Penerbit Saraswati