

BARIS - BARIS PENGALAMAN



DAGPO RINPOCHE

BARIS-BARIS PENGALAMAN

DAGPO RINPOCHE

Penerbit Padi Emas
2017

Pembagian secara gratis sebanyak 2000 eksemplar

BARIS-BARIS PENGALAMAN

Judul asli: Lines Of Experience

Dibabarkan oleh: Yang Mulia Dagpo Rinpoche pada tanggal 13 - 18 Desember
2007 di Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Diterjemahkan lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris: Rosemary Patton

Penerjemah dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia: Tenzin Tringyal

Penyunting: Stanley Khu

Perancang sampul:

Penata letak: Vindy

Hak cipta naskah terjemahan Inggris © 2011 Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Hak cipta naskah terjemahan Indonesia ©2017 Penerbit Padi Emas

Cetakan I, Januari 2011

Cetakan II, 2017

ISBN -----

Penerbit Padi Emas

Distributor Lamrimnesia

HP/WA: +62 812 2281 6044

f: [facebook.com/lamrimnesia](https://www.facebook.com/lamrimnesia)

email: info@lamrimnesia.org

website: www.lamrimnesia.org

Undang-Undang RI Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

Ketentuan Pidana Pasal 113 ayat (3) dan (4):

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Pasal 114:

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau penggandaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Biografi Singkat Dagpo Rinpoche	ix
1. Pendahuluan	3
2. Kelahiran Lampau yang Tak Bermula	5
Jalan Keluar	10
3. Baris-baris Pengalaman	13
Menunjukkan kemurnian sumber ajaran; keagungan sang pengarang	14
Membangkitkan rasa hormat kepada instruksi; keagungan ajaran	24
Bagaimana cara mendengar dan mengajar dengan kedua aspek keagungan tersebut	27
Bagaimana para murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya	30
Sikap Sebelum dan Sesudah Bertumpu	33
Menapaki Sang Jalan secara Bertahap	38
Kelahiran sebagai Manusia yang Berharga	45
Memanfaatkan Tubuh Manusia yang Berharga	57
Berlindung	64
Menolak Samsara untuk Menuju Pembebasan	73
Mengenali dan Melatih Bodhicita	81
Dana Paramita	92
Sila Paramita	97

Kshanti Paramita	99
Wiryam Paramita	100
Samadhi Paramita	102
Prajna Paramita	104
Melatih Dua Paramita Terakhir	105
Apendiks	115
Menghormati Buku Dharma	126
Dedikasi	128

Lamrimnesia

KATA PENGANTAR

Baris-baris Pengalaman adalah salah satu dari tiga jilid Lamrim yang digubah oleh Raja Dharma Agung, Je Tsongkhapa, untuk menerangkan dan merinci lebih lanjut intisari ajaran yang terkandung dalam teks Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan karya Guru Atisha. Pelita Sang Jalan sendiri adalah karya ringkas yang bertujuan untuk merangkum keseluruhan 84 ribu ajaran yang diberikan oleh Buddha semasa hidupnya.

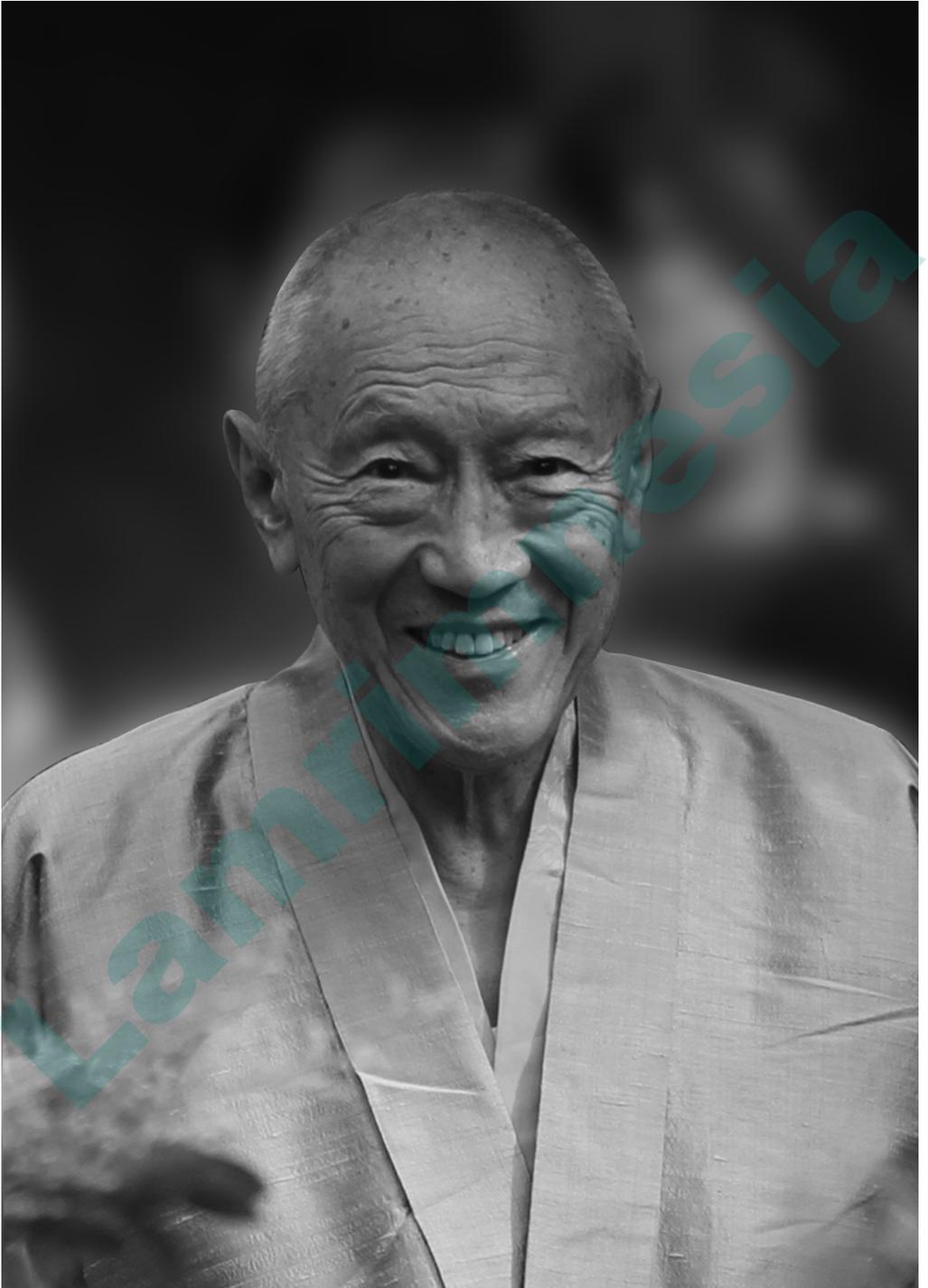
Berhubung karya Guru Atisha ini sangat ringkas dan mendalam, tentu ada kekhawatiran bahwa orang-orang akan kesulitan memahami makna yang terkandung di dalamnya. Untuk menjawab kekhawatiran inilah maka Je Tsongkhapa menggubah tiga jilid Lamrim, yang bisa dibagi menjadi Lamrim versi panjang, versi menengah, dan versi singkat. Masing-masing versi bersesuaian dengan panjangnya rincian penjelasan yang disampaikan di dalamnya.

Baris-baris Pengalaman sendiri adalah Lamrim versi singkat. Pada dasarnya, karya ini adalah pengalaman pribadi yang diperoleh Je Tsongkhapa ketika mempelajari dan merenungkan seluruh ajaran Buddha, yang kemudian dituangkan ke dalam 25 bait yang puitis sekaligus mendalam. Akan tetapi, terlepas dari keringkasan komposisinya, karya ini dengan jernih dan gamblang menjelaskan segala sesuatu yang perlu diketahui dari teks Pelita Sang Jalan. Karya ini sama sekali tidak kekurangan kata untuk merangkum puluhan ribu ajaran Buddha ke dalam satu teks tunggal.

Mengapa demikian? Alasannya sederhana: karena Baris-baris Pengalaman pada dasarnya adalah hasil perasan dari seluruh perenungan dan pembelajaran yang telah dilakukan oleh Je Tsongkhapa semasa hidupnya. Segala kompleksitas dan kerumitan ajaran Buddha telah dipikirkan masak-masak dan dianalisis secara mendalam sebelum kemudian dirumuskan ke dalam suatu bahasa yang mudah dipahami. Dengan demikian, meski gaya bahasanya cenderung sederhana, bisa dipastikan bahwa tak ada satu pun poin dari keseluruhan ajaran Buddha yang terlewatkan atau luput dari analisis.

Singkat kata, tak ada keraguan bahwa upaya penerbitan karya ini akan membawa manfaat yang tak terhitung besarnya bagi banyak orang, karena karya ini memungkinkan pemahaman Dharma dalam cara yang sangat jitu. Dan, semata dengan keyakinan inilah Penerbit Padi Emas menerbitkan Baris-baris Pengalaman dalam kesempatan kali ini.

Lamrimnesia



BIOGRAFI SINGKAT DAGPO RINPOCHE

Dagpo Rinpoche, juga dikenal dengan nama Bamchoe Rinpoche, lahir pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia 2 tahun, beliau dikenali oleh Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup. Ketika berusia 6 tahun, beliau memasuki Biara Bamchoe, dekat distrik Dagpo. Di sana, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai mempelajari dasar-dasar Sutra dan Tantra. Pada usia 13 tahun, beliau memasuki Biara Dagpo Shedrup Ling untuk mempelajari 5 Topik Utama filsafat Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Winaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di Dagpo Shedrup Ling, beliau melanjutkan studinya di Biara Universitas Drepung. Biara ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari 4 kolese dalam biara ini, yaitu Gomang Dratsang. Di sana, beliau memperdalam pengetahuan tentang filsafat Buddhis, khususnya yang berdasarkan buku ajar Gomang Dratsang, yaitu komentar filosofis dari Jamyang Shepa. Selama tinggal di Gomang Dratsang (dan kemudian juga ketika berada di pengasingan), beliau belajar di bawah bimbingan guru dari Mongolia yang termasyhur, Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche. Karena tempat belajar beliau tak jauh dari Lhasa selaku ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak pengajaran Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda.

Oleh karena itu, Dagpo Rinpoche adalah salah satu dari sedikit guru pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru, khususnya dari 2 pembimbing utama Dalai Lama ke-14 – Kyabje Ling Rinpoche dan Kyabje Trijang Rinpoche – dan juga dari Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, beliau mempelajari 5 Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain filsafat Buddhis, beliau juga menekuni astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di Gomang Dratsang sampai invasi komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya menuju pengasingan di India. Tak lama setelah ketibaannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetolog Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya Tibet. Para ilmuwan ini tertarik untuk mengundang beliau karena intelektualitas serta pemikiran beliau yang terbuka. Dengan nasihat dan berkah dari para gurunya, beliau pun memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa Rockefeller. Beliau adalah guru Tibet pertama yang tiba di Perancis. Di sana, beliau mengajar bahasa dan budaya Tibet selama 30 tahun di School of Oriental Studies, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku-buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang Barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha

Shakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di Veneux-Les Sablons, Perancis. Di sana, beliau memberi pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang, beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, di antaranya Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun 1988. Sejak saat itu, setiap tahun beliau secara rutin datang ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha (khususnya ajaran Lamrim atau Tahapan Jalan menuju Pencerahan), dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT LAMPAU DAGPO RINPOCHE

Dagpo Rinpoche dikenali oleh Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang guru dari Indonesia yang bernama Suwarnadwipa Dharmakirti atau Serlingpa. Serlingpa terlahir dalam keluarga penguasa Sriwijaya, yang juga merupakan bagian dari wangsa Sailendra di Jawa, berhubung Balaputradewa selaku Raja Sriwijaya adalah putra dari Samaratungga, pewaris takhta Sailendra. Wangsa Sailendra sendiri dikenal sebagai pembangun Candi Borobudur.

Keluarga Serlingpa juga berperan dalam pelestarian Universitas Agama Buddha Nalanda, yang berkembang di masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Serlingpa kemudian menjadi biksu dengan nama tahbis Dharmakirti. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk menuntut ilmu sampai ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi

tertinggi sebagai seorang Bodhisatwa. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Buddhis, khususnya sebagai pemegang silsilah bodhicita (batin pencerahan), tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet sendiri, beliau dikenal dengan nama Lama Serlingpa.

Guru besar lainnya, Atisha Dipankara Srijnana, menempuh perjalanan laut dari India selama 13 bulan semata-mata untuk bertemu dengan Serlingpa di Indonesia dan mendapatkan instruksi tentang bodhicita dari beliau. Serlingpa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “Menukar Diri dengan Makhluk Lain.” Setelah belajar dari Serlingpa, Atisha kembali ke India dan kemudian diundang ke Tibet. Di sana, Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi ajaran Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Buddhisme Tibet. Kedua guru besar ini kelak akan bertemu kembali di masa depan dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai Pabongkha Rinpoche dan menerima ajaran tentang bodhicita dari Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup sendiri berperan penting dalam menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal karena penjelasannya yang gamblang tentang Lamrim dan realisasinya akan bodhicita. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari beliau sehingga akhirnya meraih realisasi atas ajaran Lamrim.

Silsilah reinkarnasi Dagpo Rinpoche yang lain adalah sebagai berikut. Pada masa Buddha terdahulu, beliau pernah lahir sebagai Bodhisatwa Taktunu, yang rela menjual dagingnya sendiri untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama Wirupa dan cendekiawan bernama Gunaprabha juga

diyakini sebagai inkarnasi dari Dagpo Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah reinkarnasi Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, sang pendiri mazhab Kagyu. Beliau terkenal sebagai guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu, juga ada Londoel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan penting pada abad ke-18 yang merupakan siswa dari Dalai Lama ke-7. Seperti Milarepa, Londoel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit sebelum akhirnya menjadi salah satu guru terkemuka yang menyusun risalah Buddhis sebanyak 23 jilid. Sejumlah kepala biara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk ke dalam silsilah reinkarnasi Dagpo Rinpoche.

Lamrimnesia



1 PENDAHULUAN

“Saya telah belajar, merenung dan bermeditasi, dan sebagai hasilnya, saya memperoleh suatu kualitas tertentu atau realisasi. Anda juga sebaiknya mengikuti teladan ini dan melakukan hal yang sama jika menginginkan pembebasan.”-Je Tsongkhapa-

Cara terbaik untuk memastikan bahwa kita tak membuang-buang waktu ketika mendengar ajaran, namun memanfaatkannya dengan baik, adalah dengan memastikan terpenuhinya 2 jenis kondisi: motivasi yang baik dan cara mendengar yang baik.

Terkait cara mendengar, kita harus memastikan bahwa kita mendengar ajaran untuk sebab yang baik. Jika kita hanya penasaran dan ingin tahu apa yang akan diajarkan Guru, kita akan menyia-nyaiakan waktu kita. Ini bukan cara yang baik untuk mendengar ajaran. Kemudian, terkait motivasi, kita juga harus berupaya untuk membangkitkan welas asih agung di dalam diri kita sampai ia menjadi realisasi sejati dan keinginan yang kuat untuk menolong semua makhluk.

Topik kita kali ini adalah Baris-baris Pengalaman karya Je Tsongkhapa. Keaslian karya ini bisa dijelaskan sebagai berikut. Setelah mencapai pencerahan, Buddha mengajar selama sekitar 45

tahun. Selama itu, beliau mengajarkan berbagai jenis ajaran dan menyesuaikan semua penjelasannya sesuai dengan kemampuan para pendengar. Semua poin penting dari ajaran Buddha kemudian disusun dan diperkenalkan oleh Guru Atisha dalam sebuah instruksi untuk membimbing individu di sepanjang tahapan jalan sehingga dapat mencapai pencerahan. Jalan tersebut dinamakan Tahapan Jalan bagi Ketiga Jenis Praktisi menuju Pencerahan, yang dalam bahasa Tibet disebut Lamrim, dan karya beliau ini dikenal dengan nama Pelita Sang Jalan menuju Pencerahan.

Di antara para pengikut Atisha, banyak yang menulis uraiannya dengan cara dan panjang yang berbeda-beda (termasuk tradisi Kadam lama dan baru). Khususnya, kita memiliki 3 Lamrim karya Je Tsongkhapa yang merupakan penjelasan terhadap Pelita Sang Jalan: Lamrim Agung, Lamrim Menengah, dan Lamrim Ringkas (yang lebih dikenal sebagai Baris-baris Pengalaman).

Pelita Sang Jalan adalah karya yang teramat penting di Tibet. Faktanya, semua praktisi dari 4 mazhab utama Buddhisme-Tibet mendasarkan praktik mereka pada karya ini dan menulis uraian mereka masing-masing atasnya. Sebagai contoh, dalam tradisi Nyingma, ada Konsang Lamrim Shelung; dalam tradisi Sakya, ada Shampa Shiden; dalam tradisi Kagyu, ada Ornamen Pembebasan karya Gampopa, yang merupakan uraian yang sangat jelas dan tepat atas Pelita Sang Jalan; dalam tradisi Gelug, kita memiliki Lamrim dengan aneka variasi, yang merupakan uraian atas Pelita Sang Jalan.

Baris-baris Pengalaman sendiri adalah sebuah karya yang menjelaskan pengalaman pribadi Je Tsongkhapa ketika menapaki jalan spiritual. Di sini, beliau berkata, “Saya telah belajar, merenung dan bermeditasi, dan sebagai hasilnya, saya memperoleh suatu kualitas tertentu atau realisasi. Anda juga sebaiknya mengikuti

teladan ini dan melakukan hal yang sama jika menginginkan pembebasan.” Karya ini dikarang dengan gaya puisi kuno, tapi terlepas dari uraiannya yang singkat, ia adalah sebuah Lamrim yang lengkap.

Siapa pun yang menyimak ajaran ini tentunya ingin berusaha memperbaiki dan meningkatkan diri, dan ini dilakukan dengan pertama-tama mencoba mengurangi kesalahan (cara berpikir dan sikap yang keliru) dan mengembangkan semua kualitas baik yang masih kurang tertanam di dalam diri secara keseluruhan. Tujuan akhir dari usaha ini adalah untuk menjadi makhluk yang tercerahkan, seseorang yang memiliki kapasitas penuh untuk membantu makhluk lain secara efektif untuk mengurangi penderitaan mereka dan membantu mereka memperoleh kebahagiaan agung.

Intinya adalah menjadi orang yang baik, makhluk yang unggul, seseorang yang mampu berbakti secara penuh untuk membantu semua makhluk. Untuk memperoleh hasil ini, kita harus melatih batin kita. Namun untuk melakukannya, kita harus sadar akan apa yang terjadi di dalam batin kita, sehingga kita harus memeriksa batin kita tanpa henti, mencoba untuk mengendalikan batin dan tak membiarkan diri kita terganggu oleh segala jenis pikiran dan tindakan yang tak berguna. Untuk membantu memudahkan hal ini, kita juga perlu mencoba mengurangi percakapan yang sia-sia dan tak terlibat di dalamnya.

Untuk memastikan agar waktu kita dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, penting bagi kita untuk terus berada dalam keadaan batin yang positif setiap saat, dan untuk meraih keadaan ini, kita harus membangkitkan motivasi yang baik berulang kali. Singkatnya, pertama-tama, kita harus menyadari hakikat keberadaan kita sekarang sebagai makhluk dengan kelahiran yang sangat menguntungkan, yang telah terbebas dari semua

halangan untuk berpraktik dan terberkahi oleh semua kondisi yang baik untuk berpraktik. Dengan kata lain, kita memiliki kebebasan dan keberuntungan dari kelahiran manusia yang unggul. Ini merupakan suatu kesempatan yang amat jarang, dan kita harus memanfaatkannya dengan berusaha mencapai kebahagiaan yang lebih besar dan menghentikan semua penderitaan. Tetapi, tak ada alasan untuk mementingkan diri sendiri. Sebaliknya, kita harus berusaha menjadi makhluk yang lebih baik, makhluk yang unggul, seseorang yang mampu membantu makhluk lain secara efektif; dengan kata lain, seorang Buddha. Kita harus berpikir bahwa satu-satunya tujuan kita menyimak Dharma yang berharga adalah untuk mencapai Kebuddhaan demi kepentingan semua makhluk.

Kita harus mulai hari dengan mempraktikkan 6 Praktik Pendahuluan dan Permata Hati Bagi yang beruntung secara bersamaan. Ini adalah praktik yang amat penting, berhubung agar perenungan dan meditasi kita berhasil, kita perlu memurnikan diri dari kesalahan dan karma buruk yang ada di dalam diri kita. Di saat yang bersamaan, kita perlu memperkuat karma baik kita; dengan kata lain, membangkitkan lebih banyak lagi kebajikan untuk menciptakan kondisi yang kondusif ketika berpraktik. Jika kita gagal melakukan praktik akumulasi dan purifikasi, dan hanya memakai seluruh tenaga kita untuk meditasi, kita takkan meraih realisasi spiritual. Sama halnya, jika kita menghabiskan waktu dan usaha kita hanya untuk praktik akumulasi dan purifikasi tanpa mengambil sedikit waktu untuk bermeditasi, kita juga takkan meraih realisasi spiritual. Para Buddha dan Bodhisatwa sangat menekankan praktik akumulasi dan purifikasi; mereka menghabiskan waktu dan energi yang banyak untuk kedua praktik ini.



2

KELAHIRAN LAMPAU YANG TAK BERMULA

“Ada kelahiran sebelum kelahiran kita saat ini, dan ada kelahiran sebelum kelahiran yang sebelumnya lagi, terus-menerus dalam rangkaian tak terputus tanpa ada satu titik awal.”

Menurut Buddhisme, tak ada awal bagi rangkaian kelahiran kita. Sesungguhnya, kita telah terlahir kembali di dalam samsara sejak waktu tak bermula. Kita telah mengambil bentuk kelahiran kembali yang tak terhitung jumlahnya. Dalam rangkaian ini, kita tidak selalu terlahir kembali sebagai manusia, karena sering pula kita terlahir sebagai binatang. Kenyataannya, kita telah terlahir kembali dalam 6 bentuk kelahiran di dalam samsara.

Kenapa tak ada awal bagi rangkaian kelahiran kita? Karena kesadaran kita saat ini haruslah bersumber dari kesadaran yang lain, yang sebelumnya. Dengan logika ini, kita dapat mengerti bahwa takkan ada yang namanya titik awal kelahiran. Misalnya, Buddhisme mengenal konsep “bentuk” (“materi”), yang sebenarnya adalah fenomena yang terdiri dari kumpulan partikel. Fenomena ini tak pernah bisa bertindak sebagai sebab langsung atau sebab pendukung bagi kesadaran, karena keduanya berbeda hakikat. Dengan kata lain, kesadaran kita tak bersumber dari suatu zat

tertentu, dan hanya bisa berasal dari kesadaran kita sebelumnya, yang jika dirunut terus ke belakang akan membawa kita ke suatu rangkaian yang tak bermula. Dengan demikian, jika suatu saat nanti kaum ilmuwan berhasil menghasilkan kesadaran dari bentuk (materi), maka kita harus meninggalkan pemikiran Buddhis ini. Kita harus menolak gagasan bahwa kesadaran kita tak berawal. Guru-guru pun kemudian akan pergi berlibur. Mereka akan kehilangan pekerjaan.

Kita tidak mengatakan bahwa materi tak punya peranan sama sekali. Tentu saja ia berperan dalam eksistensi batin, sehingga ia dikatakan sebagai salah satu aspek (meski dalam kategori yang berbeda). Ia adalah sebab penyokong yang berlawanan dengan sebab langsung. Sebagai perumpamaan, kita dapat melihat bunga. Agar bisa eksis, bunga memerlukan banyak sebab, namun sebab langsung dari sebuah bunga adalah benih dan sejenisnya. Sebab langsung adalah sesuatu yang dapat berubah menjadi bunga secara langsung. Di sisi lain, air, panas, cahaya, dsb adalah sebab penyokong, karena tanpa mereka, benih takkan berkecambah dan bunga pun takkan eksis. Dengan logika yang sama, bentuk adalah sebab penyokong bagi kesadaran.

Jika ada sebuah kesadaran yang bertindak sebagai sebab bagi kesadaran lainnya, ia haruslah kepunyaan seseorang; ia haruslah ditemukan pada satu makhluk hidup. Kesadaran tak dapat melayang begitu saja di sekitar kita tanpa dimiliki oleh satu makhluk hidup. Ini adalah cara lain untuk membuktikan bahwa kehidupan haruslah dihasilkan dari kesadaran lain yang merupakan milik makhluk hidup yang lain. Jadi, ada kelahiran sebelum kelahiran kita saat ini, dan ada kelahiran sebelum kelahiran yang sebelumnya lagi, terus-menerus dalam rangkaian tak terputus tanpa ada satu titik awal.

Bagaimana kelahiran lampau kita dihabiskan? Kita menghabiskan seluruh waktu kita untuk memperoleh kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Dalam semua bentuk kehidupan kita yang tak terhitung jumlahnya, inilah satu-satunya aspirasi kita. Namun, bagaimana keadaan kita sekarang? Sekarang kita telah lahir, dan tentunya pasti akan menjadi tua, sakit, dan akhirnya mati. Lalu kita akan lahir lagi, tua lagi, sakit lagi, dan mati lagi; dan seterusnya. Berputar tanpa akhir dalam siklus ini, kita telah melewati berbagai jenis keadaan dan pengalaman. Dalam beberapa kehidupan, kita adalah manusia seperti kondisi kita saat ini, dan keadaannya tentu lumayan menyenangkan. Dalam beberapa kehidupan yang lain, kita adalah dewa penghuni rupaloka dan arupaloka, sehingga hampir tak mengalami penderitaan yang signifikan. Namun, dalam beberapa kehidupan lainnya, kita juga sudah terlahir sebagai makhluk alam rendah yang harus menanggung penderitaan tak tertahankan untuk jangka waktu yang sangat lama.

Kualitas bajik tercemar seperti ketenangan batin dan berbagai jenis kewaskitaan lainnya bukanlah sesuatu yang belum pernah kita miliki. Kita harus sadar bahwa sebenarnya kita pernah memilikinya beberapa kali sebelumnya. Meski demikian, sampai saat ini kita masih belum mencapai kebahagiaan yang stabil maupun mengakhiri semua penderitaan dengan pasti. Bukannya kita tak pernah mencoba, karena faktanya kita sudah menghabiskan seluruh hidup kita untuk mendapatkan kebahagiaan sejati dan menghindari penderitaan. Namun, kita gagal. Kita masih belum mampu mengakses kebahagiaan sejati yang takkan merosot lagi, dan kita juga belum bisa mengakhiri semua masalah dengan pasti. Dari sini, kita menyimpulkan bahwa kita belum menggunakan metode yang tepat. Jika kita tak mulai memakai metode yang efektif untuk mengakhiri penderitaan dan mencapai kebahagiaan sejati, satu-satunya hal yang menunggu kita hanyalah rangkaian

kelahiran kembali lainnya, di mana kita terus terlempar dari alam tinggi ke alam rendah tanpa henti; dengan kata lain, kita harus mengalami semua jenis keadaan menyakitkan dan tak pernah terpuaskan dengan kebahagiaan yang kita miliki. Kita harus ingat bahwa penderitaan takkan berakhir begitu saja, dan kebahagiaan tidak dapat diperoleh begitu saja. Kita harus berusaha.

Jadi, kita harus melihat hal ini dari 2 sisi: kelahiran lampau kita yang tak terhitung jumlahnya (berikut aneka kesedihan dan penderitaan di dalamnya) dan kehidupan mendatang yang menunggu kita (juga dengan aneka kesedihan dan penderitaan di dalamnya). Di antara kedua sisi ini, apa yang kita punya? Kita punya kehidupan saat ini, yang sangat singkat jika dibandingkan dengan jangka waktu di masa lampau dan mendatang. Kehidupan saat ini bahkan bisa dikatakan hanya sepersekian detik jika dibandingkan dengan jangka waktu masa lampau dan mendatang. Kita pastinya telah melupakan semua kesengsaraan yang pernah kita alami di masa lampau; kita tak sadar akan apa yang telah kita alami sebelumnya karena kita memang tak ingat. Menyangkut masa mendatang, beberapa dari kita mungkin sedikit penasaran menantikan apa yang akan terjadi. Di antara kedua masa ini, kita punya masa sekarang yang terhitung sangat pendek. Jadi, kita benar-benar perlu memikirkan hal ini dan menyadari bahwa kita perlu menerapkan metode yang benar, sesuatu yang benar-benar membantu kita dalam mencapai tujuan kita di kehidupan saat ini. Jika tidak, maka kita harus mengalami jangka waktu yang sangat panjang dan sulit di kehidupan yang akan datang. Dalam 400 Stanza, Aryadewa meringkasnya sebagai berikut, “Penderitaan di dalam samsara tak ada akhirnya; bagaimana mungkin, O anak, engkau tak merasa takut?”

Penting bagi kita untuk benar-benar memahami bahwa jika kondisi di kehidupan saat ini tak diubah, sesuatu yang buruk akan menunggu kita di masa depan. Dengan menyadari apa yang telah kita lalui di kehidupan lampau, kita harus memahami bahwa jika kita tidak mengubah sesuatu, kita akan mengalami pengalaman menakutkan yang sama di kehidupan yang akan datang. Lihat saja kemampuan kita dalam mengatasi penderitaan sekarang. Terhadap sesuatu yang sedikit panas atau sedikit dingin, kita sudah tak bisa tahan. Ketika terasa panas, kita akan mengeluh, “Panas sekali!” Ketika terasa dingin, kita akan mengeluh, “Dingin sekali!” Tampak jelas bahwa kita bahkan tak mampu mengatasi ketidaknyamanan yang kecil. Jadi, bagaimana kita bisa tahan menghadapi apa yang akan terjadi di kehidupan yang akan datang jika kita tidak mengubah sesuatu mulai dari sekarang? Beberapa dari kita mungkin berpikir, “Kenapa membuat semua ini jadi repot? Semuanya toh tak terlalu buruk saat ini. Untuk apa kita susah-payah memikirkan apa yang akan terjadi di kehidupan yang akan datang?”

Keadaan kita sekarang mungkin tidak terlalu buruk, namun ia juga takkan bertahan lama. Kita harus sadar bahwa kehidupan saat ini akan berakhir dalam beberapa tahun. Sekitar 50-60 tahun dari sekarang, barangkali hampir tak ada seorang pun yang menyimak ajaran kali ini yang masih tetap hidup. Lebih lanjut, bahkan walaupun kita berada dalam keadaan sehat dan bebas saat ini, semua itu takkan bertahan lama. Beberapa tahun dari sekarang, kita akan kehilangan kesehatan kita. Kita akan kehilangan kemampuan kita untuk mendengar, melihat, dsb. Karena kehidupan saat ini akan segera berakhir, pahamiilah bahwa apa yang paling penting saat ini adalah menerapkan tindakan pencegahan untuk memastikan bahwa kita tidak akan mengalami rangkaian penderitaan di kehidupan yang akan datang.

JALAN KELUAR

Kalau begitu, apa tugas kita? Tugas kita adalah memberi kekuatan mental atau kapasitas yang lebih besar pada diri kita untuk mengatasi keadaan ini. Tak banyak yang bisa kita lakukan terkait penuaan, kematian, dan penyakit, karena mereka tak terhindarkan. Namun, apa yang dapat kita ubah adalah perasaan terhadap mereka. Dengan kata lain, kita mampu mencapai suatu kondisi yang mereka takkan lagi memengaruhi atau membuat kita menderita. Kita memiliki kemampuan untuk melakukan hal ini – mengakhiri penderitaan dan meraih kebahagiaan yang stabil. Sebagai tambahan, kita juga punya kemampuan untuk menerapkan metode yang sama untuk membantu makhluk lain.

Namun saat ini, pandangan atau cara berpikir kita sangat dangkal. Mengapa demikian? Karena kita benar-benar tak dapat melihat sesuatu di luar kehidupan saat ini. Pandangan kita sangat sempit dan pemikiran kita sangat terbatas pada kehidupan saat ini. Demikianlah kasus sebagian besar makhluk. Namun, ada juga beberapa makhluk yang telah memperluas cakupan pemikiran mereka dan mencapai tujuan tertinggi, yaitu pencerahan lengkap dan sempurna – Kebuddhaan. Mereka telah membebaskan diri dari samsara dan mengakhiri penderitaan dengan mencapai tingkatan Arya; artinya, mereka telah mampu mengakhiri kelahiran kembali, penuaan, penyakit, dan kematian, yang terjadi di bawah pengaruh karma dan klesha mereka. Jadi, tak ada alasan mengapa kita tak bisa mencapai hasil yang sama jika kita menggunakan metode yang sama seperti mereka.

Seorang Arya tak selalu lahir sebagai Arya. Mulanya, ia juga makhluk biasa seperti kita, namun bedanya, ia melakukan sesuatu untuk mengubah kehidupannya. Tentu hasilnya tidak dapat dicapai dengan segera; ini adalah pencapaian yang progresif. Ia mulai

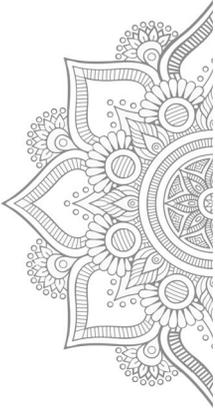
dengan mengatasi klesha dan memperluas cakupan pemikiran yang menysasar kebahagiaan di kehidupan yang akan datang. Namun kemudian, setelah beberapa waktu, ia dapat melihat bahwa semua itu hanya hasil jangka pendek dan bukan benar-benar sebuah penyelesaian akhir. Selama masih berada di dalam samsara, ia sadar bahwa penderitaan dari satu bentuk ke bentuk lain tetap akan dialami; ia tetap akan berada dalam keadaan yang tak stabil dan rapuh.

Dengan kesadaran ini, ia menetapkan bahwa satusatunya jalan keluar adalah membebaskan diri seutuhnya dari samsara. Demikianlah seorang Arya mengaspirasikan kebahagiaan yang stabil. Setelah memperluas pandangan sampai ke tingkat tersebut, ada beberapa dari mereka yang mampu mengembangkan pandangan lebih jauh lagi. Mereka tak hanya memikirkan kesejahteraan diri sendiri, melainkan juga kesejahteraan makhluk lain. Mereka tak hanya beraspirasi untuk mendapatkan kebahagiaan pribadi, melainkan juga kebahagiaan semua makhluk. Dengan tujuan ini, mereka berusaha menghapus dan membuang semua kesalahan dan halangan mereka, serta mengembangkan kualitas bajik mereka sampai menjadi makhluk yang tercerahkan sepenuhnya: Buddha. Dari sini, barulah mereka mampu membantu pihak lain dengan efektif untuk mencapai hasil yang sama. Buddha mengajarkan berbagai jenis metode dan teknik untuk mencapai hasil yang sama seperti beliau. Salah satu instruksi yang ideal bagi sebagian besar dari kita adalah Lamrim.

Bagi kita, halangan utama kita sekarang ini adalah kemelekatan pada kehidupan saat ini dan ketergantungan kita padanya. Inilah yang mengikat kita sekarang. Inilah halangan utama yang mencegah kita memperluas pandangan untuk menjangkau sesuatu yang lebih jauh, seperti kebahagiaan kita di kehidupan yang

akan datang. Lamrim, utamanya tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi kecil, bisa dipakai untuk membebaskan diri kita dari kemelekatan pada kehidupan saat ini. Namun, kelahiran kembali yang baik di kehidupan yang akan datang takkan mampu mengatasi kemelekatan kita pada samsara secara umum, apalagi membebaskan kita dari penderitaan samsara. Agar terbebas dari penderitaan samsara, kita harus melatih tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi menengah. Namun, ini pun bukan tujuan tertinggi yang mungkin bisa kita capai. Masih ada keterbatasan, dalam artian bahwa kita masih belum memikirkan pembebasan makhluk lain. Jadi, untuk melampaui pembebasan pribadi, kita harus melatih tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi agung. Dari sini, tujuan tertinggi pun bisa dicapai: Kebuddhaan.

Tujuan utama kita menyimak ajaran adalah melatih tahapan jalan yang ketiga ini, namun kita tak bisa loncat begitu saja ke sana. Untuk mempersiapkan diri, kita harus terlebih dulu melatih kedua tahapan jalan yang pertama. Demikianlah caranya memahami tahapan jalan yang diperuntukkan bagi ketiga jenis praktisi. Tujuannya adalah memperoleh realisasi spiritual atas tahapan jalan yang diperuntukkan bagi ketiga jenis praktisi. Pada kehidupan saat ini, jika kita tidak berhasil meraihnya, langkah terbaik selanjutnya adalah meraih apa yang dinamakan 'realisasi yang diperoleh dengan usaha dari setiap tahapan jalan.' Jika kita tidak berhasil meraihnya, langkah terbaik selanjutnya adalah meraih pemahaman yang benar dari setiap tahapan jalan; dengan kata lain, meletakkan jejak Sang Jalan yang kuat dalam arus batin kita.



3

BARIS-BARIS PENGALAMAN

“Meskipun sekadar melafal dan mendengar ajaran yang sempurna ini sekali saja sudah menjamin perolehan kebajikan yang besar, kebajikan yang bahkan lebih besar akan diperoleh jika engkau mengajarkan atau mempelajari apa yang terkandung di dalamnya; camkanlah hal ini baik-baik!” -Je Tsongkhapa-

Kembali ke topik kita. Untuk memahami Baris-baris Pengalaman, ada banyak ulasan yang telah ditulis. Namun, ulasan terbaik untuk merujuk pada garis besar karya Je Tsongkhapa ini barangkali adalah Instruksi Guru yang Berharga. Di sini, saya akan memberi penjelasan pada bagian tertentu dari teks lalu mengaitkannya dengan Instruksi Guru yang Berharga. Ketika penjelasan pada bagian tertentu rampung, kita akan berhenti dan beralih ke Guru atau ladang kebajikan yang telah kita undang ke atas kepala kita pada sesi akhir dari Permata Hati yang kita lafalkan pagi ini. Kita harus mempertahankan visualisasi ladang kebajikan di atas kepala kita. Bayangkan Guru di atas kepala kita memancarkan cahaya ke depan. Pada ujung cahaya ini, muncul Je Tsongkhapa yang duduk menghadap kita. Karena beliau adalah penggubah karya ini, kita akan melafal bait-bait pujian untuknya. Ketika melafal, bayangkan bahwa beliau sedang berbicara kepada kita, mengajarkan kita bagian yang berkaitan dengan karya ini. Setelahnya, kita akan menyisihkan beberapa menit untuk

memeditasikan bagian yang telah dipaparkan.

Jika kita menilik karya ini, kita akan mendapati 4 bab utama yang merangkum keseluruhan Lamrim:

1. Menunjukkan kemurnian sumber ajaran; keagungan sang pengarang
2. Membangkitkan rasa hormat kepada instruksi; keagungan ajaran
3. Bagaimana cara mendengar dan mengajar dengan kedua aspek keagungan tersebut
4. Bagaimana para murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya

Pada dasarnya, ketika Dharma diajarkan di India di masa lalu, ada 2 biara besar, Wikramashila dan Nalanda, yang memiliki cara mereka sendiri dalam menjelaskan keseluruhan tahapan ajaran. Ajaran di Nalanda didasarkan pada 3 kemurnian: kemurnian ucapan guru, kemurnian arus batin murid, dan kemurnian dharma. Di sisi lain, ajaran di Wikramashila didasarkan pada 4 pokok agung atau bab utama. Berhubung Guru Atisha, yang merupakan sumber ajaran ini, adalah seorang guru dari Wikramashila, maka Lamrim pun didasarkan pada kerangka 4 bab utama.

1. MENUNJUKKAN KEMURNIAN SUMBER AJARAN; KEAGUNGAN SANG PENGARANG

Bab pertama atau keagungan pertama adalah untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran; keagungan sang pengarang. Mengapa dimulai dari sini? Alasannya: bila kita melatih instruksi ini untuk memenuhi tujuan tertinggi, maka penting sekali untuk memastikan bahwa instruksi yang kita latih adalah yang asli. Dan karena tujuannya adalah untuk menjadi seorang Buddha, latihann-

ya haruslah yang bersumber dari Buddha, yang telah disampaikan oleh Buddha pada murid-muridnya, yang kemudian diteruskan lagi pada murid-murid di bawahnya dalam silsilah yang tak terputus. Di sini, kita juga harus memastikan bahwa guru dari silsilah adalah guru yang sebenarnya, yang mampu menaruh instruksi ini ke dalam latihan dan memperoleh hasilnya; semua ini untuk menunjukkan kemurnian instruksi. Dengan kata lain, bab pertama adalah untuk menunjukkan keaslian ajaran, yang berasal dari Buddha.

Semua guru silsilah telah mempraktikkan instruksi ini dalam hidup mereka, dan juga telah mendapatkan hasilnya. Jika kita menyadari fakta ini, ini akan menjadi sebuah sumber inspirasi yang agung. Kita juga akan yakin sepenuhnya bahwa jika kita mengikuti teladan mereka, kita juga akan dapat memperoleh hasil yang sama. Inilah alasan kenapa bab pertama harus mencakup penjelasan ihwal biografi semua guru silsilah, yang dimulai dari Buddha sendiri. Dengan demikian, sebuah sesi pengajaran Lamrim yang panjang akan dimulai dengan memaparkan biografi Buddha, kemudian Guru Atisha, kemudian Je Tsongkhapa, dan terus berlanjut sampai ke biografi guru spiritual kita.

Dalam Baris-baris Pengalaman, apa yang kita miliki? Kita memiliki biografi Buddha, biografi Maitreya dan Manjushri, lalu biografi Nagarjuna, Asanga, Atisha, dan terakhir, biografi sang pengarang. Lima bait pertama dipersembahkan untuk itu. Sebenarnya, ada satu bait penghormatan yang dihilangkan di dalam terjemahan, yaitu bagian di mana Je Tsongkhapa memberi penghormatan kepada Manjushri. Penghormatan ini dilandasi oleh 2 alasan: agar pengarang dapat menyelesaikan karyanya dengan sukses, dan agar semua murid dapat merealisasikan kemahatahuan atau Kebuddhaan; dengan kata lain, agar mereka yang sedang mempelajari, merenungkan, dan memeditasikan karya ini dapat

meraih Kebuddhaan. Oleh karena itu, dalam bait pertama, Je Tsongkhapa memberi penghormatan kepada Sang Buddha:

1. “Engkau yang tubuhnya dihasilkan dari sepuluh juta kebajikan unggul,
yang ucapannya memenuhi harapan semua makhluk yang tak terkira,
yang batinnya melihat semua fenomena sebagaimana adanya;
O Yang Terunggul di antara kaum Shakya, aku memberi hormat padamu!”

Dengan memuji tubuh, ucapan dan batin Buddha, di sini Je Tsongkhapa memberi hormat pada Buddha Shakyamuni.

Pada baris pertama, beliau memberi hormat pada tubuh Buddha. Istilah ‘kebajikan unggul’ merujuk pada kumpulan kebajikan yang sangat besar. Walaupun beliau bisa saja merujuk pada kumpulan kebijaksanaan, namun di sini kumpulan kebajikan lebih diutamakan. Mengapa demikian? Karena seorang Buddha memiliki 2 tubuh (kaya): tubuh bentuk dan tubuh kebijaksanaan. Sebab bagi tubuh bentuk adalah kumpulan kebajikan yang sangat besar, yang akan menciptakan bentuk fisik seorang Buddha.

Istilah ‘unggul’ yang digunakan di sini bukan sekadar definisi unggul secara umum; menurut satu penjelasan, ia merujuk pada semua kebajikan yang dihimpun oleh Buddha yang akan datang, yang dimotivasi oleh aspirasinya mencapai pencerahan. ‘Sepuluh juta kebajikan’ menjelaskan jumlah kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan tubuh seorang Buddha, meski tentunya ini tak dipahami secara harfiah, karena kita butuh lebih dari sekadar sepuluh juta kebajikan untuk meraih tubuh Buddha. Hampir mustahil untuk membubuhkan angka apa pun pada kebajikan yang diperlukan

untuk menghasilkan tubuh seorang Buddha. Arya Nagarjuna (dalam Ratnawali) dan Arya Asanga (dalam Tingkatan Bodhisatwa) memberi kita petunjuk untuk memahami jumlah kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan kualitas tubuh seorang Buddha. Menurut Nagarjuna, jika kita mengumpulkan kebajikan semua makhluk, termasuk para Shrawaka, Pratyekabuddha, penakluk dan penguasa dunia, serta makhluk biasa lainnya (tak termasuk para Bodhisatwa) menjadi satu, jumlah kebajikan ini hanya menghasilkan satu pori tubuh Buddha. Dalam tubuh seorang Buddha, ada ribuan pori-pori, jadi bisa dibayangkan berapa jumlah kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan tubuh Buddha.

Jumlah kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan satu tanda tambahan tubuh seorang Buddha sama dengan jumlah kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan semua pori-pori tubuh seorang Buddha dikalikan 100 (seperti yang kita tahu, ada 80 tanda sekunder tubuh seorang Buddha). Sekarang, jika kita mengalikan semua kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan 80 tanda sekunder tubuh seorang Buddha dengan 100, kebajikan ini hanya cukup untuk menghasilkan satu tanda utama tubuh seorang Buddha (seperti yang kita tahu, ada 32 tanda utama tubuh seorang Buddha). Dari 32 tanda utama ini, kita harus menyisihkan Urna (rambut di antara alis mata Buddha) dan Ushnisha (tonjolan mahkota pada bagian atas kepala Buddha), karena kita bahkan butuh lebih banyak kebajikan untuk menghasilkannya. Jika kita mengalikan kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan 32 tanda utama ini dengan 1000, kita hanya dapat menghasilkan Urna. Untuk menghasilkan ushnisha, kita harus mengalikan kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan urna 100 ribu kali. Terkait ucapan Buddha, dijelaskan bahwa ia memiliki 60 kualitas utama, dan untuk sekadar menghasilkan satu kualitas saja, kita butuh 10^{15} kali jumlah kebajikan yang diperlukan untuk menghasilkan

ushnisha.

Jadi, istilah ‘sepuluh juta’ pada baris pertama tak boleh dipahami secara harfiah, karena sudah jelas bahwa jumlahnya lebih besar dari itu. Faktanya, ia berada di luar pemahaman kita. Arya Nagarjuna dan Arya Asanga memakai penjelasan ini untuk memberi kita sedikit pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk menjadi seorang Buddha dari sisi kebajikan. Sangatlah penting untuk memahami poin ini. Dan dengan kesadaran ini, kita memberi penghormatan dan juga persembahan pada Buddha. Saat kita melakukannya, pikirkan kualitas tubuh seorang Buddha dan sadarilah bahwa ia merupakan hasil dari banyak kebajikan; ini akan membantu kita untuk membangkitkan keyakinan yang besar dan mendapatkan akibat yang sangat menguntungkan. Dengan menyadari kualitas tubuh seorang Buddha, kekuatan dan kebajikan praktik kita akan menjadi semakin besar.

Baris selanjutnya menjelaskan ucapan Buddha yang ‘memenuhi harapan semua makhluk’. Ini adalah kualitas utama dari ucapan Buddha. Jadi, misalnya, ketika seorang Buddha sedang mengajar sekelompok orang, ia cukup mengucapkan satu kata, misalnya ‘bentuk’, untuk menjawab semua pertanyaan dari masing-masing individu. Dengan kata lain, ucapan seorang Buddha adalah ucapan yang mampu menjawab keperluan dan pertanyaan setiap individu menurut kemampuan mereka. Namun bagi kita, mungkin yang terpenting dari ucapan Buddha adalah fakta bahwa ucapan ini mampu mengakhiri semua penderitaan kita dan mengembangkan semua kualitas baik kita. Jadi pada dasarnya, jika kita dapat mempraktikkan apa yang diajarkan Buddha, batin kita akan berada dalam kedamaian dan ketenangan. Ashwaghosha merangkumnya sebagai berikut, “Ucapan Buddha adalah bagaikan hujan yang turun menyingkirkan debu.” Kita tahu bahwa debu di

tanah pada suatu cuaca panas akan segera lenyap ketika hujan turun mengguyurnya. Dalam konteks ini, debu adalah klesha kita, dan guyuran hujan adalah ucapan Buddha.

Baris selanjutnya memuji batin Buddha, yang ‘melihat semua fenomena sebagaimana adanya’. Ini merujuk pada kenyataan bahwa seorang Buddha memahami kedua kebenaran (konvensional dan tertinggi) secara bersamaan. Ini adalah kualitas yang hanya dimiliki oleh Buddha. Baris keempat kiranya tak butuh penjelasan apa pun.

Bait berikutnya memberi penghormatan pada Maitreya dan Manjushri:

2. Putra-putra spiritual terunggul dari pembimbing yang tiada tara,
setelah mengambil tanggung jawab atas semua aktivitas Sang Penakluk,
engkau menjelma ke bilangan dunia yang tak terkira;
O Maitreya dan Manjushri, aku memberi hormat padamu!

Buddha tentunya memiliki banyak pengikut dan putra spiritual, namun di antara mereka semua, Maitreya dan Manjushri memiliki peranan yang sangat penting. Mereka adalah raja silsilah untuk kedua aspek Sang Jalan. Maitreya diberikan tanggung jawab untuk menjelaskan aspek aktivitas luas (aspek metode) dari Sutra Prajna-paramita¹, sementara Manjushri diberikan tanggung jawab untuk menjelaskan aspek pandangan mendalamnya (aspek kebijaksanaan). Inilah alasan kenapa mereka disebut ‘Putra-putra spiritual yang terunggul’. Jadi, dari semua Sutra yang diajarkan Buddha, Sutra teragung adalah Sutra Prajna-paramita, yang memiliki 2 pokok utama: tahapan jalan aktivitas luas dan pandangan

1 Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan.

mendalam.

Karena Maitreya berperan dalam tahapan jalan aktivitas luas, beliau menyusun Ornamen Realisasi, atau Abhisamayalamkara, untuk menjelaskan praktik aktivitas luas. Di sisi lain, meski tak ada Sutra atau karya khusus yang disusun oleh Manjushri, beliau berperan dalam menanyakan berbagai macam pertanyaan penting pada Buddha, dan pertanyaan beliau serta jawaban yang diberikan Buddha tercantum dalam berbagai kumpulan Sutra (di mana beliau juga mentransmisikan ajaran yang diperoleh dari Buddha).

Bait berikutnya memberi penghormatan pada Nagarjuna dan Asanga:

3. Selaku ornamen dari Benua Selatan,
engkau telah menjelaskan dengan sempurna
Ibu para Penakluk² sesuai maksudnya;
O Nagarjuna dan Asanga yang termasyhur di ketiga
dunia, di kakimu aku memberi hormat!

Masing-masing dari guru ini pada gilirannya memiliki tanggung jawab untuk menguraikan dan menjelaskan arti dari kedua aspek Sang Jalan. Tugas Arya Asanga adalah menjelaskan aspek aktivitas luas, yang dirangkum dalam 5 karya utamanya. Di sisi lain, tugas Arya Nagarjuna adalah menjelaskan aspek pandangan mendalam, yang dirangkum dalam 6 karya utamanya.

Bait berikutnya memberi penghormatan pada Guru Atisha:

4. Aku bersujud padamu, Dipamkara, yang memegang
harta instruksi,
yang telah merangkum dengan tanpa cela, sempurna
dan lengkap

² Merujuk pada Sutra Prajnaparamita.

intisari dari silsilah pandangan mendalam dan aktivitas luas yang diturunkan dengan sempurna oleh kedua Perintis Agung.

Guru Atisha adalah sosok penting karena beliau menerima kedua silsilah dari gurunya. Silsilah pandangan mendalam dan aktivitas luas yang ditransmisikan oleh Nagarjuna dan Asanga turun sampai ke guru beliau. Di dalam karya utamanya, *Pelita Sang Jalan*, beliau memadatkan pengertian dari kedua aspek Sang Jalan ini, terutama aspek utamanya. Inilah alasan mengapa baris kedua berbunyi: “Yang telah merangkum dengan tanpa cela, sempurna, dan lengkap...” “Harta instruksi” merujuk pada rangkuman semua pokok utama dari kedua silsilah.

Bait keempat ini merupakan penghormatan yang ditemukan dalam Instruksi Guru yang Berharga pada bab pertama, di mana terdapat biografi singkat Guru Atisha. Di garis besar pada halaman pertama, kita bisa melihat sub-subbab: “Bagaimana Atisha dilahirkan dalam sebuah keluarga yang terhormat, bagaimana pada masa kehidupan itu beliau memperoleh kualitas-kualitas unggul dan bagaimana kemudian beliau berkarya untuk ajaran; bagaimana beliau berkarya di India dan bagaimana beliau berkarya di Tibet.”

Bait berikutnya memberi penghormatan pada Guru-guru spiritual:

5. Engkau bagaikan mata untuk mempelajari bilangan kitab suci yang tak terkira
serta merupakan pintu masuk bagi mereka yang beruntung menuju pembebasan;
O para Guru yang menerangi kami dengan terampil dan didasari welas asih,

aku memberi hormat padamu!

Baris pertama merujuk pada ajaran Lamrim itu sendiri, karena berkat lamrim-lah mata kita dibukakan untuk mempelajari bilangan kitab suci yang tak terkira. Lamrim memungkinkan kita untuk memahami semua kitab suci dan tata cara mempraktikkannya. Inilah alasan kenapa Lamrim juga dikatakan sebagai pintu masuk menuju pembebasan, sebagaimana yang tertulis di baris kedua; Lamrim ibarat pintu menuju Sang Jalan yang membimbing kita menuju pembebasan. Baris berikutnya merujuk pada cara Guru-guru spiritual mengajar: kemahiran yang dipadu dengan welas asih. Jadi, secara keseluruhan, bait kelima ini merujuk pada Lamrim itu sendiri berikut Guru-gurunya.

Bait berikutnya serupa dengan bab kedua dari Instruksi Guru yang Berharga, yakni bab 'membangkitkan rasa hormat kepada instruksi; keagungan ajaran'. Sebelum melangkah lebih lanjut, kita akan melafal bagian dari Baris-baris Pengalaman yang berhubungan dengan keagungan pertama.

Ketika melafal Permata Hati, kita mengundang Lama Lobsang Thubwang Dorje Chang untuk datang dan menempatkan diri di atas kepala kita, menghadap ke arah yang sama dengan kita. Bayangkan bahwa dari jantung hati beliau, sebuah cahaya keluar menuju ruang di depan kita. Ujung dari cahaya ini membentuk kurva, dan di atas kurva ada sebuah awan putih bertakhta. Sosok yang duduk di atas takhta adalah Je Tsongkhapa, yang memandang kita sembari tersenyum ramah dan merasa senang. Meski tak wajib, kita juga bisa membayangkan Je Tsongkhapa diapit oleh kedua murid utama beliau, yang duduk di kedua sisinya. Di tempat kita berada, bayangkan keberadaan ayah dan ibu kita di kehidupan sekarang ini, dengan dikelilingi oleh semua makhluk dari 6 tingkatan samsara. Jarak Je Tsongkhapa dari kita adalah sekitar 2 meter;

awan tempat beliau duduk setinggi kening kita.

Dalam batin kita sekarang, kita memohon agar Je Tsongkhapa memberkahi kita dan semua makhluk lainnya sehingga kita semua dapat merealisasikan tahapan jalan yang diperuntukkan bagi ketiga jenis praktisi secepat mungkin. Pikirkan hakikat penderitaan dari samsara, dan dari sana bulatkan tekad untuk berlatih demi merealisasikan pencerahan, sehingga kita dapat memenuhi tujuan pribadi kita dan semua makhluk.

Kita memohon agar Je Tsongkhapa berkenan menganugerahi kita instruksi-instruksi terunggul untuk merealisasikan tujuan ini. Ketika melafal bait, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa sendiri yang sedang mengucapkan kata-kata tersebut, dan suara beliau sangat merdu, jelas, dan menyenangkan untuk didengar.

Seiring penghormatan kita pada masing-masing Guru (dimulai dengan Buddha), kita berpikir bahwa Guru yang menjadi objek penghormatan kita terpancar keluar dari jantung hati Je Tsongkhapa. Masing-masing dari mereka datang, menempatkan diri di atas kepala kita, dan larut ke dalam diri kita untuk menganugerahi kita semua berkah mereka. Kita mulai dengan Buddha Shakyamuni, lalu Maitreya dan Manjushri, kemudian Nagarjuna dan Asanga, lalu Guru Atisha, dan kemudian guru spiritual pribadi kita. Ketika telah selesai memberi hormat pada Guru Atisha, bayangkan bahwa sebenarnya semua Guru silsilah – dari Guru Atisha sampai ke Guru-guru spiritual pribadi kita – muncul dari jantung hati Je Tsongkhapa yang berada di depan kita, larut ke dalam diri kita, dan melimpahkan berkah kepada kita.

Selanjutnya, buatlah permohonan untuk menerima berkah agar kita dan semua makhluk di dalam samsara dapat mengikuti teladan Je Tsongkhapa dan semua guru silsilah. Sebagai jawaban

dari doa kita, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa memancarkan limpahan cahaya putih dengan semburat kekuningan dan nektar dari jantung hatinya, yang mengalir masuk ke dalam diri kita dan semua makhluk samsara di sekeliling kita. Dengan cara ini, kita telah menerima semua berkah dari Guru-guru silsilah, sehingga kini kita pun siap mengikuti teladan mereka. Kita juga harus membayangkan bahwa cahaya dan nektar memurnikan semua kesalahan dan halangan kita.

2. MEMBANGKITKAN RASA HORMAT KEPADA INSTRUKSI; KEAGUNGAN AJARAN

Bait keenam, yang berhubungan dengan keagungan ajaran, adalah sebagai berikut:

6. Tahapan jalan menuju pencerahan ini, yang diturunkan secara utuh dalam silsilah Nagarjuna dan Asanga – mahkota permata semua kaum bijak di Benua Selatan serta panji kemasyhuran yang gemilang di antara para makhluk – memenuhi semua tujuan para makhluk tanpa terkecuali; demikianlah ajaran laksana permata pengabul harapan ini, yang menyatukan arus ribuan kitab suci unggul, dipandang sebagai samudera penjelasan yang tepat dan tersohor.

Baris kelima, “Demikianlah ajaran laksana permata pengabul harapan ini,” merujuk pada salah satu dari dua aspek ajaran: ajaran sebagai realisasi spiritual. Baris keenam, “Menyatukan arus ribuan kitab suci unggul,” merujuk pada aspek lain dari ajaran: ajaran sebagai kitab suci itu sendiri. Demikianlah Lamrim merangkum semua intisari makna dari kitab suci yang beribu-ribu jumlahnya; dengan kata lain, semua ajaran yang diberikan oleh Buddha.

“Samudera penjelasan yang tepat dan tersohor” bisa dianalogikan sebagai aliran sungai-sungai yang akhirnya menuju ke samudera; dengan kata lain, Lamrim adalah samudera unggul di mana intisari semua ajaran disatukan.

Bait ketujuh menjelaskan keagungan ajaran secara lebih spesifik:

7. Ajaran ini memungkinkan pemahaman bahwa semua ajaran bebas dari pertentangan serta memampukan kitab suci sebagai instruksi untuk dipraktikkan; ia memudahkan penyingkapan gagasan utama Sang Penakluk serta melindungimu dari jurang kesalahan berat; menimbang aneka manfaat dari instruksi terunggul yang dipraktikkan oleh berbilang makhluk beruntung ini, kaum bijak India dan Tibet mana yang takkan terpesona pada tahapan jalan bagi ketiga jenis praktisi ini?

Pertama, kualitas agung Lamrim memungkinkan realisasi bahwa semua ajaran pada dasarnya bebas dari pertentangan. Apa maksudnya? Maksudnya adalah semua ajaran yang diberikan oleh Buddha, meski berbeda dari aspek metode dan kebijaksanaan serta terkandung dalam kumpulan kitab yang berbeda, pada dasarnya memiliki satu tujuan, yakni memungkinkan semua individu untuk sepenuhnya merealisasikan pencerahan. Dengan demikian, tak ada pertentangan di antara mereka, dan pemahaman inilah yang menjadi kontribusi Lamrim bagi kita. Kedua, Lamrim memungkinkan kita mengenali semua kitab suci sebagai instruksi-instruksi yang bisa diterapkan secara praktis untuk mencapai pencerahan. Sebagai contoh, beberapa orang mungkin berpikir bahwa kendaraan kecil

yang menyasar pembebasan pribadi dari samsara bukanlah ajaran yang sesuai. Namun, berkat Lamrim, kita menjadi sadar bahwa semua kendaraan dalam Buddhisme pada dasarnya menyasar tujuan yang sama. Ketiga, Lamrim memungkinkan kita dengan mudah mencerna gagasan utama Buddha. Kita tahu bahwa ada begitu banyak kitab dan risalah Buddhis, termasuk 6 karya utama Nagarjuna dan 5 karya utama Asanga. Kedua kumpulan karya yang penting ini tentunya menuntut waktu dan energi yang banyak untuk dipahami secara jelas. Di sisi lain, berkat Lamrim, kita dapat dengan lebih mudah menentukan apa sebenarnya gagasan utama dalam ajaran Buddha dan bisa berlatih sesuai kecondongan dan kemampuan kita sendiri. Apa maksudnya gagasan utama? Penolakan samsara, bodhicita, dan pandangan unggul.

Baris berikutnya menjelaskan bahwa lamrim dapat melindungi kita dari jurang kesalahan berat. Sebelumnya kita sudah membahas bahwa Lamrim memungkinkan kita melihat semua kendaraan sebagai setara. Tanpa pemahaman ini, kita berisiko merangkul ajaran tertentu dan menolak ajaran lainnya. Ini merupakan sebuah kesalahan serius yang, ibarat jurang, berisiko membuat kita terjatuh ke dalamnya. Berkat Lamrim, kita bisa menghindari jurang kesalahan berat ini.

Baris-baris berikutnya merujuk pada kualitas-kualitas Lamrim sebagaimana yang sudah diulas di atas, dan kiranya cukup mudah dipahami.

Sekarang, kita akan kembali melafal Baris-baris Pengalaman, yakni ketiga bait yang mengulas bab kedua: keagungan ajaran. Kita tentunya juga harus membayangkan bahwa Je Tsongkhapa sedang mengajari kita semua kualitas agung yang dimiliki Lamrim. Bayangkan bahwa kita menanyakan pada Je Tsongkhapa sebuah pertanyaan: jika yang sebelumnya adalah kualitas-kualitas dari

pengarang dan Guru-guru Lamrim, maka apakah kualitas unggul dari ajaran itu sendiri? Yang ditanya menjawab pertanyaan kita dengan memulai bait keenam. Poin penting lainnya yang harus kita ingat adalah bahwa Je Tsongkhapa yang kita meditasikan di depan kita meleburkan semua objek perlindungan ke dalam dirinya (berikut Triratna), dan bahwa sesungguhnya beliau juga merupakan Guru spiritual pribadi kita.

Sekali lagi, kita akan memohon kepada Je Tsongkhapa. Kali ini, kita memohon agar diberikan semua capaian spiritual beliau (pemahaman tekstual maupun realisasi). Untuk menjawab permohonan kita, Je Tsongkhapa sekali lagi memancarkan cahaya dan nektar yang larut ke dalam diri kita dan juga semua makhluk samsara di sekeliling kita. Bayangkan bahwa melalui cahaya dan nektar ini, semua kesalahan, penghalang, dan karma buruk kita (berikut jejaknya) dimurnikan sepenuhnya; selain itu, berkah dari Dharma Je Tsongkhapa (baik dalam bentuk kitab maupun realisasi) juga dianugerahkan kepada kita.

3. BAGAIMANA CARA MENDENGAR DAN MENGAJAR DENGAN KEDUA ASPEK KEAGUNGAN TERSEBUT

Selanjutnya, kita sampai pada bab utama yang ketiga dalam Lamrim. Kembali bayangkan bahwa kita memberikan pertanyaan kepada Je Tsongkhapa, dan sebagai balasan, beliau menjawab dalam bait berikut:

8. Meskipun sekadar melafal dan mendengar ajaran yang sempurna ini
sekali saja sudah menjamin perolehan kebajikan yang besar,
kebajikan yang bahkan lebih besar akan diperoleh
jika engkau mengajarkan atau mempelajari apa yang

terkandung di dalamnya;
camkanlah hal ini baik-baik!

Di sini, kita perlu merujuk pada Instruksi Guru yang Berharga, yang memberi lebih banyak rincian daripada Baris-baris Pengalaman yang hanya tersusun atas satu bait. Dalam Instruksi Guru yang Berharga, kita akan melihat bahwa penjelasan bab utama yang ketiga memiliki 3 bagian:

1. Bagaimana cara mendengar
2. Bagaimana cara mengajar
3. Bagaimana cara menutup praktik, baik oleh guru maupun para murid

Bagian pertama terbagi lagi menjadi 3 bagian: 1) merenungkan manfaat mendengar ajaran; 2) membangkitkan rasa hormat pada ajaran dan pengajar; dan 3) tata cara mendengar yang sesungguhnya. Tata cara mendengar yang sesungguhnya memiliki 2 bagian: 1) menyingkirkan kondisi tak menguntungkan yang dianalogikan dengan 3 wadah yang keliru; 2) memanfaatkan kondisi yang menguntungkan (6 kesadaran).

Bagian kedua terbagi lagi menjadi 4 bagian: 1) merenungkan manfaat mengajarkan ajaran; 2) membangkitkan rasa hormat pada ajaran dan pengajar; 3) sikap dan perilaku dalam mengajar; dan 4) membedakan siapa yang tepat dan tidak tepat untuk diajar.

Bagian ketiga adalah mendedikasikan kebajikan untuk pencerahan sempurna.

Kita tahu bahwa intisari semua ajaran Buddha terkandung di dalam Lamrim. Oleh karena itu, sekadar melafal, mendengar atau mengajarkan sebuah penjelasan Lamrim sekali saja sudah memungkinkan kita untuk menarik manfaat yang bobotnya sama

dengan melafal, mendengar atau mengajarkan semua ajaran Buddha. Setelah memastikan poin ini, kita harus mengingat dan merenungkan maksudnya. Ada seorang guru Kadampa yang pernah berkata, "Ketika Saya mengajarkan Lamrim, semua kitab Dharma dan buku di dunia menangis dan berkata bahwa biksu tua dengan pakaian tuanya yang sudah pudar sedang merobek hati mereka!" 'Pakaian tua' merujuk pada fakta bahwa guru-guru Kadampa tak terlalu mengacuhkan pakaian mereka.

Sekarang, sekali lagi, kita akan memohon pada Je Tsongkhapa agar diberikan semua kualitas agung dalam mengajar dan mendengar ajaran. Untuk menjawab permohonan kita, beliau menjelaskan kata-kata dalam bait kedelapan dengan jernih kepada kita.

Sekali lagi, kita akan memohon pada Je Tsongkhapa, dan kali ini, permohonan kita terkait dengan fakta bahwa meski kita sudah sering mendengar ajaran, hanya sedikit sekali yang benar-benar kita praktikkan selama ini. Di sini, pertama-tama, kita memohon agar semua karma buruk yang terkait dengan tindakan mendengar dan mengajar Dharma secara keliru dapat dimurnikan dari diri kita. Kita memohon berkah sembari bertekad untuk tak lagi melakukan kesalahan yang sama. Kemudian, bayangkan cahaya dan nektar memurnikan diri kita dan memberi kita berkahnya. Di masa depan, kapan pun kita ingin mendengar ajaran, kita harus membayangkan diri kita sebagai pasien yang butuh obat untuk mengobati penyakit kita. Pemahaman yang demikian sangat penting, karena sering kali kita tidak mendengar dengan tepat; kita tak punya sikap dan pandangan yang benar terhadap ajaran. Sering kali juga, kita tidak mengikuti ajaran dengan alasan yang baik, yaitu niat tulus untuk mencapai pembebasan dari samsara. Kita sering mengikuti sesi pengajaran karena telah dipaksa atau sekadar ikut-ikutan; sangat

jarang kita mengikutinya dengan kerangka berpikir yang tepat.

Jadi, kapan pun kita akan mendengarkan sebuah ajaran, kita harus berpikir, “Adalah sebuah kesempatan yang baik untuk pergi dan mendengar ajaran ini.” Pikirkan keberuntungan yang sudah kita miliki, “Nah! Ini adalah sebuah kesempatan yang baik. Jika saya kehilangannya, kesempatan yang sama takkan muncul lagi.” Harus diakui bahwa dalam sesi pengajaran, sangat jarang kita melihat diri kita sebagai pasien yang sakit, melihat Dharma sebagai obat yang akan mengobati penyakit kita, apalagi melihat Guru yang mengajar sebagai tabib yang memberikan resep obat.

4. BAGAIMANA PARA MURID DIBIMBING DENGAN AJARAN YANG SEBENARNYA

Bab utama yang keempat memiliki 2 bagian:

1. Bagaimana cara bertumpu pada Guru spiritual yang merupakan akar dari Sang Jalan
2. Bagaimana secara bertahap mengembangkan batin sembari bertumpu pada Guru

Bagian pertama memiliki 2 bagian: 1) bagaimana cara bertindak selama sesi meditasi yang sebenarnya; 2) bagaimana cara bertindak di antara sesi meditasi.

Sesi meditasi yang sebenarnya dibagi menjadi 3 sesi: 1) praktik pendahuluan; 2) bagaimana cara melakukan meditasi yang sebenarnya; dan 3) bagaimana cara merampungkan praktik penutup.

Sesi pendahuluan dilakukan dengan mempraktikkan 6 praktik pendahuluan.

Sesi meditasi yang sebenarnya dibagi menjadi 4 topik berbeda: 1) manfaat bertumpu pada Guru spiritual; 2) kerugian

tidak bertumpu pada Guru spiritual; 3) bagaimana cara bertumpu pada guru spiritual dalam batin; dan 4) bagaimana cara bertumpu pada guru spiritual dalam perbuatan.

Bait berikutnya membicarakan tata cara bertumpu pada Guru spiritual:

9. Kebaikan apa pun dari matangnya sebab-sebab unggul, baik pada kehidupan saat ini maupun berikutnya, diperoleh dengan bertumpu dalam batin dan perbuatan pada Guru unggul yang telah menunjukkan Sang Jalan; senangkanlah Guru dengan mempraktikkan semua instruksinya, bahkan nyawa sekali pun taruhannya; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

‘Matangnya sebab-sebab unggul’ merujuk pada bertumpu pada Guru spiritual. Jika kita bertumpu pada Guru spiritual dengan benar, kita akan mengalami kebaikan dan kebahagiaan di kehidupan saat ini maupun berikutnya. Baris ini sama persis dengan apa yang kita temukan pada baris pertama dari Dasar Semua Kebajikan, yang mengatakan bahwa Guru adalah sumber semua kebajikan. Jadi, logikanya, jika kita tak bertumpu pada Guru spiritual, kita takkan memperoleh semua manfaat ini. Baris-baris berikutnya, yang berhenti pada frase ‘bahkan nyawa sekali pun taruhannya’, adalah tata cara untuk bertumpu dengan benar. Artinya, jika kita memilih untuk mengikuti Guru spiritual namun kemudian tak bersikap dengan benar padanya, kita akan mengalami akibat-akibat negatif yang besar; ini adalah makna yang terkandung secara tersirat di dalam bait.

Istilah ‘Guru unggul’ merujuk pada 10 kualitas yang tercantum dalam kitab suci yang harus dimiliki oleh seorang Guru. Bertumpu

yang dimulai dari batin dan kemudian perbuatan bermakna bahwa batin diutamakan terlebih dulu. Artinya, untuk bertumpu pada seorang Guru, kita tak harus selalu berada di sampingnya. Yang lebih penting adalah pengembangan kualitas di dalam diri kita. Instruksi Guru yang Berharga merangkumnya sebagai berikut, “Pertama-tama, tanamkan keyakinan pada Guru yang merupakan akar dari Sang Jalan. Kemudian, sembari mengingat kembali kebaikan Guru, kembangkan rasa hormat padanya.” Terkait bertumpu dalam perbuatan, ada 3 cara yang disebutkan dalam Lamrim, namun yang paling utama dari semuanya adalah berlatih sesuai instruksi Guru. Inilah yang dimaksud oleh baris ‘Senangkanlah Guru dengan mempraktikkan semua instruksinya.’ Dengan memahami dua baris pertama, kita pastinya akan memahami dua baris terakhir dari bait ini.

Sekarang, kita akan membayangkan bahwa kita mengajukan pertanyaan yang lain pada Je Tsongkhapa, yang kali ini berkaitan dengan tata cara berlatih dalam jalan yang sebenarnya dan bagaimana kita dibimbing di sepanjang tahapan jalan. Untuk menjawab pertanyaan ini, beliau mengajari kita bagaimana cara bertumpu pada guru spiritual dengan benar, seperti yang tercantum dalam bait kesembilan. Kita lalu melafal bait ini sembari membayangkan bahwa Je Tsongkhapa sedang menjelaskan kepada kita bahwa semua kebaikan yang dihasilkan sejak saat ini sampai kita mencapai pencerahan berasal dari praktik bertumpu dengan benar pada guru spiritual dalam batin dan perbuatan. Karena beliau sendiri telah mempraktikkannya dan meraih hasilnya, maka kita juga harus melakukan hal yang sama.

Selanjutnya, kita memohon berkah beliau agar diri kita dapat dimurnikan dari karma buruk yang telah kita lakukan akibat bertumpu dengan tidak benar pada guru spiritual kita, seperti

bersikap keliru, bersikap tak hormat, meragukan Guru, dsb. Kita memohon agar kita dapat merealisasikan cara bertumpu yang benar pada Guru spiritual kita dan mencapai realisasi yang setara dengan Je Tsongkhapa. Untuk menjawab permohonan ini, beliau memancarkan cahaya dan nektar yang memasuki diri kita. Cahaya dan nektar ini memurnikan semua karma buruk akibat bertumpu dengan tidak benar pada Guru spiritual, serta memberkahi kita dengan capaian Je Tsongkhapa.

SIKAP SEBELUM DAN SESUDAH BERTUMPU

Meskipun makna dari dua baris pertama pada bait kesembilan sudah cukup jelas, mereka kiranya harus diberi penjelasan tambahan, karena ada risiko kalau kita akan menyalahpahami maksudnya. Kita mungkin berpikir bahwa bertumpu berarti harus bersikap baik pada Guru yang mengajarkan Dharma. Ini kurang begitu tepat. Pertama-tama, dalam Buddhisme, tak ada keharusan untuk mengikuti seorang Guru, dan setiap orang bebas untuk memilih apakah ia ingin bertumpu pada seorang Guru atau tidak. Sebagai contoh, hanya karena seorang Guru mengajar dan seseorang mendengarkannya, bukan berarti bahwa hubungan guru dan murid telah terjalin. Jadi, bagaimana seseorang menjalin hubungan guru-murid dengan seorang Guru? Melalui kesanggupan calon murid untuk bertumpu pada Guru. Sekali keputusan yang jelas dan tegas telah dibuat, maka jika ia mendengarkan bahkan hanya beberapa patah kata dari ajaran sang Guru, ia dikatakan telah menjalin hubungan guru-murid dengannya. Namun, sebelum bertumpu pada seorang Guru, sangatlah penting untuk memeriksa sang Guru dan juga diri sendiri.

Di India masa lampau, ketika ajaran rahasia Tantra tersebar sangat luas, ada sebuah aturan yang menuntut calon murid untuk memeriksa calon Guru selama 12 tahun sebelum ia benar-benar

menetapkan keputusan. Di Tibet, aturan ini memang tak ada. Walaupun begitu, ketika kita memasuki biara, kita dituntut untuk memilih dengan cermat sebelum memutuskan untuk berguru pada seorang Guru. Ada jeda waktu sekitar sebulan di mana kita bisa mengamati sikap Guru-guru, mengamati bagaimana mereka berbicara dan berdebat dalam sesi debat, dsb. Kita juga bisa mendengar pendapat orang lain tentang mereka. Setelah kira-kira sebulan, kita bisa memutuskan Guru mana yang akan kita ikuti.

Selama masa pemeriksaan, kita harus berusaha melihat Guru secara objektif. Artinya, kita tak boleh hanya berfokus pada kualitas baiknya saja dan menutup mata pada kualitas buruknya. Kedua sisi karakternya harus diamati secara seksama, karena bisa saja ada sesuatu dalam diri Guru yang akan mencegah kita untuk bersikap dan bertumpu dengan benar padanya. Kalau kita merasa bahwa tak ada sesuatu dalam diri Guru yang bakal memengaruhi sikap kita, hal selanjutnya adalah menentukan apakah ia dapat dipercaya dan diandalkan, atau ia malah akan menyesatkan dan membohongi kita. Inilah yang paling penting. Ketika kita sepenuhnya yakin bahwa ia benar-benar dapat diandalkan dan dipercaya, barulah kita menaruh keyakinan padanya dan memutuskan untuk menjadi muridnya. Jika kita memiliki kerangka berpikir yang demikian, maka beberapa patah kata yang diajarkannya sudah akan membuat kita menjalin hubungan guru-murid dengannya. Ketika hubungan ini terjalin, kita harus segera berhenti memeriksa kesalahan Guru dan hanya boleh melihat kualitas baiknya saja. Ini adalah poin yang sangat penting untuk dipahami. Sebelum hubungan guru-murid terjalin, kita tak hanya boleh memeriksa Guru, namun juga mesti menentukan apakah ada perilakunya yang berisiko mengganggu praktik bertumpu kita padanya. Namun, setelah hubungan terjalin, kita hanya boleh berfokus pada kualitas baik yang dimiliki oleh sang Guru.

Ketika kita sudah memutuskan untuk bertumpu, bukan berarti bahwa semua kesalahan yang awalnya kita dapati dalam diri Guru akan hilang begitu saja. Kesalahan tersebut akan tetap ada, namun kita tak boleh terlalu memerhatikannya. Fokuskan diri pada semua kualitas baik yang dimiliki Guru dan abaikan semua kualitas buruknya. Alasannya sederhana: semakin kita mengamati kualitas baik Guru, semakin kuat pula keyakinan kita padanya; dan semakin kuat keyakinan kita pada guru, semakin besar berkah yang akan kita terima dari Guru dan semakin mudah bagi kita untuk meraih realisasi (realisasi sejati maupun pemahaman tekstual). Kita juga harus ingat bahwa melalui Gurulah kita akan menerima berkah dari para Buddha. Mengapa demikian? Pertama-tama, bukan berarti bahwa Buddha mengabaikan kita. Tak ada satu momen pun di mana Buddha tak memedulikan kita, berhubung pada dasarnya mereka menjadi Buddha juga karena ingin menolong kita dan semua makhluk. Lagipula, para Buddha memiliki kekuatan dan kapasitas yang tak terbatas, misalnya, mereka bisa menjelma menjadi beragam sosok yang akan membantu kita.

Dalam konteks ini, kita harus ingat bahwa ketika Buddha muncul di hadapan kita sebagaimana adanya, kita toh juga takkan bisa melihat sosoknya, dan hanya bisa melihat jelmaannya. Kalau begitu, siapakah jelmaan Buddha? Kita dapat menyimpulkan bahwa siapa pun yang mengajari kita Sang Jalan adalah para Buddha yang mewujudkan dalam tubuh manusia. Mereka muncul dalam wujud manusia agar kita dapat memperoleh manfaat dari bimbingan mereka. Kalau begitu, apakah para Guru sejatinya adalah Buddha? Kalau pun kita tak bisa melihatnya dari sudut pandang yang demikian, minimal kita bisa menganggap mereka sebagai duta besar, utusan, atau perwakilan para Buddha, karena mereka memberi kita ajaran seperti yang juga akan diberikan oleh para Buddha. Jika kita bertumpu pada mereka dengan benar dan

mempraktikkan ajaran yang mereka berikan, kita akan memperoleh hasilnya, yang merentang dari kelahiran kembali yang baik sampai ke pencapaian pencerahan. Dan semua capaian ini, baik yang relatif maupun tertinggi, adalah aktivitas para Buddha. Dengan cara ini, kita dapat memahami betapa besarnya kebaikan Guru spiritual kita. Ada 2 kualitas yang harus kita bangkitkan ketika kita bertumpu dalam batin pada Guru spiritual: keyakinan mendasar dan penghormatan. Kualitas pertama adalah keyakinan yang memampukan kita untuk melihat Guru spiritual sebagai jelmaan para Buddha. Kualitas ini terbagi menjadi 3 bagian:

1. Mengapa kita harus menganggap Guru sebagai Buddha
2. Mengapa mungkin untuk menganggap Guru sebagai Buddha
3. Bagaimana menganggap Guru sebagai Buddha

Untuk bagian pertama, alasannya bukan semata karena Guru adalah seorang Buddha, namun lebih halus dari itu. Dengan menganggap Guru sebagai Buddha (terlepas dari apakah ia benar-benar Buddha atau bukan), kita akan menerima berkah Buddha melaluinya, dan dengan berkah ini, semua kualitas baik akan bisa dicapai dengan mudah.

Untuk bagian kedua, alasannya juga tak sesederhana 'karena Guru adalah seorang Buddha'. Dijelaskan bahwa kita dapat melihat Guru kita sebagai Buddha melalui kekuatan pembiasaan; faktanya, melalui kekuatan pembiasaan, kita bisa memperoleh apa pun, misalnya, jika kita sudah terbiasa untuk hanya melihat kualitas baik Guru dan mengabaikan kualitas buruknya, maka kapan pun Guru bertindak dengan cara yang tak sesuai dengan harapan kita, kita takkan mengacuhkannya, dan hanya akan melihat semua kualitas baik dalam dirinya.

Untuk bagian ketiga, ada berbagai alasan yang diberikan. Pertama, Wajradhara menyatakan bahwa Guru adalah Buddha. Faktanya, dalam berbagai Tantra, Wajradhara berkata bahwa di masa mendatang, beliau akan muncul sebagai makhluk-makhluk biasa, sebagai Guru-guru spiritual, dan ketika saat itu tiba, kita harus bisa mengenali beliau dalam sosok makhluk biasa ini. Tentunya seorang Buddha takkan berbohong. Kalau begitu logikanya, maka di antara Guru-guru spiritual kita, pasti setidaknya ada seorang yang merupakan jelmaan Buddha. Tapi, jika kita terlalu selektif, maka kita juga takkan menemukan Buddha di antara Guru-guru kita. Misalnya, jika kita dengan segera mengesampingkan kemungkinan bahwa seorang Guru adalah Buddha karena ia pemaarah atau melekat pada harta benda, maka kita takkan pernah menemukan sosok Buddha yang kita cari. Ini bukan pendekatan yang tepat, karena kita pun kemudian akan menyimpulkan bahwa Wajradhara telah berbohong. Karena kita berpikir bahwa Wajradhara itu sempurna dan Guru-guru kita tak ada yang sempurna, kita takkan berhasil menemukan Buddha di antara Guru-guru kita. Di sini, satu-satunya solusi yang jitu adalah menganggap semua Guru spiritual kita sebagai jelmaan para Buddha.

Kita harus paham bahwa sebenarnya tak ada beberapa Guru yang mengajarkan jalan yang benar dan beberapa lagi mengajarkan jalan yang salah. Semua Guru spiritual membimbing kita ke jalan yang benar, berhubung aktivitas mereka serupa dengan aktivitas Buddha. Kita tak dapat membayangkan bahwa para Buddha dan Bodhisatwa tak bekerja demi kepentingan semua makhluk, berhubung mereka telah menghabiskan berkalpa-kalpa hanya untuk memastikan kebahagiaan kita dan semua makhluk. Jadi, logikanya, jika aktivitas para Guru serupa dengan milik para Buddha, akan mustahil bila mereka tak bekerja demi kepentingan semua makhluk.

Kita juga harus ingat bahwa sekarang adalah waktunya bagi para Buddha untuk benar-benar menolong kita, karena semua keadaan sedang berpihak pada kita. Artinya, dengan kondisi kelahiran sebagai manusia yang kita miliki sekarang, para Buddha bisa dengan leluasa menolong kita. Jika kita, misalnya, terlahir sebagai seekor anjing, maka Buddha akan kesulitan menolong kita; yang bisa beliau lakukan paling-paling hanya menepuk kepala kita dan memberi kita makan. Di sisi lain, dalam wujud kita sebagai manusia, kita bisa memahami apa yang diajarkan Buddha. Dan jika wujud sebagai manusia adalah kondisi paling ideal untuk mendengar ajaran, maka logikanya, wujud yang sama juga adalah kondisi paling ideal untuk memabarkan ajaran. Demikianlah akhirnya para Buddha memutuskan untuk menjelma sebagai Guru-guru spiritual kita. Dan karena telah bersusah-payah mengambil wujud manusia untuk mengajar dan membimbing kita, maka tak keliru jika dikatakan bahwa Guru spiritual kita lebih baik daripada para Buddha.

Sekarang, untuk menutup sesi pengajaran dengan doa dedikasi di bagian akhir Permata Hati, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa yang kita meditasikan kembali larut ke dalam jantung hati Lama Lobsang Thubwang Dorje Chang di atas kepala kita, kemudian larut ke dalam diri kita dan memberikan semua berkah beliau pada kita.

MENAPAKI SANG JALAN SECARA BERTAHAP

Dalam Sutra Prajna-paramita versi singkat, Buddha mengatakan bahwa semua Buddha di masa lampau, sekarang dan masa depan mengikuti jalan penyempurnaan kebijaksanaan yang disebut Ibu Para Penakluk, dan bahwa tak ada jalan lainnya. Di dalam Sutra Hati, kita menemukan sesuatu yang mirip, “Seluruh Tathagatha dari ketiga masa bertumpu pada jalan penyempurnaan

kebijaksanaan untuk mencapai pencerahan yang lengkap dan sempurna”. Saat ini, kita telah berkesempatan untuk mempelajari, merenungkan dan memeditasikan jalan yang sama, jalan yang ditempuh oleh ketiga jenis praktisi dan yang akan membimbing kita menuju pencerahan. Kita harus menyadari bahwa ini adalah sesuatu yang sangat jarang terjadi dan hampir tak terbayangkan. Ini adalah bukti bahwa kebajikan kita di masa lampau begitu besar, meski tak terbayangkan bagaimana kita bisa menghimpun kebajikan sebesar ini.

Lebih lanjut, dalam Ornamen Realisasi, Maitreya menjelaskan bahwa seseorang menjadi penerima ajaran Sutra Prajna-paramita yang sesuai dengan menghimpun kebajikan yang sangat besar, seperti melakukan persembahan dan penghormatan kepada para Buddha di ketiga masa dan bertumpu dengan benar pada Guru spiritual. Karena kebajikan besar yang dulu kita himpun, kini kita bisa bertemu dengan ajaran ini, namun kita harus ingat bahwa kesempatan macam ini takkan muncul kembali dengan mudah. Dengan pemahaman ini, kita harus melatih batin kita pada tahapan jalan yang dijalankan oleh ketiga jenis praktisi sehingga kita dapat meraih bodhicita spontan. Ada banyak instruksi untuk mengembangkan bodhicita, namun semuanya bisa dirangkum ke dalam 2 instruksi utama: 7 poin instruksi sebab-akibat dan menukar diri dengan makhluk lain.

Karena kita telah menemukan instruksi-instruksi ini, kita akan mampu mengembangkan bodhicita. Namun, sampai sekarang, kita tetap tak mampu melakukannya, semata-mata karena kita tak menyediakan waktu dan upaya yang cukup. Namun, tak ada alasan untuk tak melakukannya, karena ketika kita merealisasikan bodhicita yang menyasar kepentingan semua makhluk, semua perbuatan buruk dan penghalang akan dimurnikan dari diri kita dan kebajikan

yang amat besar pun akan diperoleh, yang pada gilirannya akan mengantar kita ke 10 jalan dan 5 tingkatan Mahayana. Seperti yang dijelaskan oleh Shantidewa, selama berkalkpa-kalkpa semua Buddha telah merenungkan realisasi mana yang paling bermanfaat bagi semua makhluk, dan mereka mencapai kesimpulan yang sama: bodhicita. Mengapa demikian? Karena ketika kita merealisasikan bodhicita, semua tindakan yang kita lakukan, bahkan yang paling sederhana pun (mis: memberi makanan kepada seekor binatang), akan menjadi sebuah praktik Bodhisatwa; dengan kata lain, semua tindakan kita akan menjadi sebab pencapaian pencerahan. Tanpa realisasi bodhicita, pencapaian pencerahan takkan bisa diraih, meskipun kita telah merealisasikan kesunyataan secara langsung atau menghilangkan semua klesha kita.

Setiap orang sepertinya suka melafal mantra-mantra. Ini tak hanya berlaku di Timur, namun juga di Barat. Saya tak mengerti apa alasan di baliknya, namun melafal mantra hanya akan berfaedah jika ditujukan untuk merealisasikan bodhicita. Bagaimana caranya? Ketika kita sedang melafal mantra Istadewata atau Buddha, mohonlah kepada Buddha agar memberkahi kita dengan realisasi bodhicita. Dan ketika pelafalan mantra telah rampung, dedikasikan kebajikan yang telah kita hasilkan untuk realisasi bodhicita yang cepat. Jika kita ingin mencari cara tercepat untuk menjadi seorang Buddha, maka itu adalah merealisasikan bodhicita. Umumnya, kita selalu tergesagesa ketika melakukan sesuatu. Kalau misalnya kita juga tergesa-gesa dalam mencapai Kebuddhaan, maka satu-satunya cara untuk mengimbangi ketergesaan ini adalah dengan merealisasikan bodhicita.

Ketika masih tinggal di India, pada suatu ketika Guru Atisha mendatangi Bodhgaya dan mengelilingi stupa di sana. Ada banyak rupang yang berada di stupa tersebut. Di satu tempat, beliau

memerhatikan sebuah rupang utama dan bertanya, “Apakah cara terbaik untuk merealisasikan pencerahan?” Rupang menjawab, “Cara terbaik adalah merealisasikan cinta kasih, welas asih, dan batin pencerahan di dalam dirimu.” Di waktu yang lain, beliau juga berjalan di sekitar stupa dan melihat banyak dakini di langit sekitar. Beliau menanyakan hal yang sama pada dakini utama, dan kembali memperoleh jawaban yang sama, “Realisasikanlah cinta kasih, welas asih, dan batin pencerahan di dalam dirimu.” Semua ini menginspirasi Guru Atisha untuk lebih bersemangat mencapai kualitas bodhicita ini. Dan memang, ketika beliau mendatangi Guru-gurunya untuk menanyakan jalan menuju pencerahan, beliau tak diminta untuk melafal mantra-mantra, memeditasikan tahap pembangkitan, ataupun memeditasikan Mahamudra; satu-satunya yang diminta dari beliau adalah untuk membangkitkan cinta kasih, welas asih, dan batin pencerahan.

Di dalam Dasar Semua Kebajikan, Je Tsongkhapa berkata, “Ketika kita telah mempraktikkan dan mewujudkan tahapan jalan umum di dalam diri, kita akan memasuki kendaraan agung Wajrayana.” Beberapa dari kita mungkin berpikir bahwa Wajrayana adalah sesuatu yang terlalu misterius dan riskan untuk dipelajari. Namun faktanya, tak ada yang salah dengan ketertarikan pada Tantra dan niat untuk mempraktikkannya. Akan tetapi, sebelum memasuki Wajrayana, kita harus terlebih dahulu mempraktikkan tahapan jalan umum sebagai tahap persiapan. Setelahnya, kita bisa mempraktikkan Tantra jika memang kita berkeinginan untuk melakukannya. Intinya, kita tidak seharusnya berharap untuk memperoleh realisasi-realisisasi dari praktik Tantra sebelum kita merealisasikan tahapan jalan umum dalam diri kita.

Gungthang Rinpoche, seorang guru besar yang cukup tajam dalam nasihatnya (tepat sasaran dan tak bertele-tele), mengatakan:

“Jika kita gagal melatih diri pada tahapan jalan umum dan tak berbuat apa pun untuk membuka mata kebijaksanaan terkait teks-teks Tantrik, dengan kata lain, jika kita tak mempelajari dan mendalami teks-teks penting sebelum Tantra dan hanya melakukan ritual Tantrik, kita takkan pernah diakui sebagai seorang praktisi Tantra. Jadi, berilah penekanan untuk mengamati urutan yang benar dalam praktik Dharma.”

Guru besar lain yang berasal dari Amdo (sebelah timur laut Tibet) mengatakan sesuatu yang bernada sama, “Apa yang dilakukan Guru-guru di masa lampau adalah mempraktikkan Sang Jalan, dimulai dari yang paling awal dan secara bertahap menuju ajaran yang lebih tinggi. Namun saat ini, kebanyakan orang mulai dengan ajaran tertinggi, sehingga pelan tapi pasti mereka tak punya pilihan selain kembali ke awal dengan praktik yang paling sederhana.”

Saya tak ingin menyamaratakan; semuanya tergantung masing-masing dari kita untuk menentukan kebenaran poin ini. Namun, poin ini benar bagi saya. Jamaknya, orang-orang memang lebih tertarik pada Tantra tertinggi. Mereka pergi untuk mendapatkan inisiasi, mengambil komitmen dan ikrar, serta mencoba berpraktik dengan sungguh-sungguh. Namun, setelah beberapa waktu, mereka sadar bahwa mereka tak mencapai apa pun karena faktanya mereka belum merealisasikan bodhicita. Jadi, mereka tak punya pilihan selain mundur ke belakang dan mulai melatih bodhicita. Ketika memahami bahwa perampungan salah satu dari kedua instruksi bodhicita mensyaratkan realisasi cinta kasih dan welas asih agung, mereka sadar bahwa mereka belum memiliki realisasi ini, dan akhirnya mereka harus mundur lebih jauh ke belakang. Lalu, ketika memahami bahwa cinta kasih dan welas asih tak bisa diraih tanpa benar-benar memahami

penderitaan diri sendiri, mereka sadar bahwa mereka harus memeditasikan penolakan terhadap samsara, dan akhirnya harus mundur lebih jauh lagi ke belakang. Kemudian, ketika sadar bahwa penolakan tak bisa dibangkitkan ketika ketakutan dan penolakan akan penderitaan alam-alam rendah belum dimunculkan, mereka mulai memeditasikan penderitaan alam-alam rendah, yang artinya mundur selangkah lagi ke belakang. Di sini pun, mereka akhirnya sadar bahwa memeditasikan penderitaan alam-alam rendah takkan berarti apa-apa tanpa merenungkan kematian dan ketidakkekalan terlebih dulu, dan akhirnya mereka akan mundur ke posisi paling belakang: memeditasikan kematian dan ketidakkekalan.

Memang baik jika seseorang ingin mempraktikkan Dharma. Namun, niat saja belum cukup. Kita juga harus belajar tata caranya. Kisah Guru Atisha bisa kembali dirujuk. Ketika beliau pergi ke Tibet, Buddhisme pada saat itu sedang berada dalam kondisi yang agak mengkhawatirkan. Beliau sendiri berkata, "Ada satu hal yang aneh di Tibet: terdapat Bodhisatwa-bodhisatwa yang belum merealisasikan cinta kasih dan welas asih agung."

Dalam Lamrim Agung, Je Tsongkhapa mengatakan, "Mustahil untuk merealisasikan welas asih yang nyata kepada orang lain ketika kita bahkan tak punya sedikit pun rasa jijik dan penolakan terhadap kondisi kita sendiri di dalam samsara; alih-alih merinding, kita bahkan sama sekali tak tergerak." Pernyataan ini mengulang kembali ulasan sebelumnya, bahwa meski welas asih itu penting, ia takkan muncul sebelum kita menolak samsara seutuhnya, dan penolakan samsara takkan muncul sebelum kita merasa takut dan jijik pada penderitaan alam-alam rendah, dan rasa takut dan jijik ini takkan muncul sebelum kita merenungkan kematian dan ketidakkekalan (apalagi, kita tak tahu kapan kita akan mati, meski kita tahu betul bahwa kita pasti akan mati).

Untuk meningkatkan keyakinan kita dalam melatih dan memperoleh semua kualitas jalan ini, kita perlu merenungkan kelahiran kita sebagai manusia yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungannya. Inilah satu-satunya cara untuk meyakini dan mengikuti Sang Jalan dan meraih manfaatnya. Dan sebelum ini, praktik paling mendasar yang menjadi fondasi bagi semua praktik lainnya adalah bertumpu pada Guru spiritual dalam batin dan perbuatan, terutama dalam hal mempraktikkan semua instruksi Guru. Semua praktik lainnya bergantung pada praktik ini.

Dalam Lamrim Agung, Je Tsongkhapa menjelaskan alasan-alasan untuk memeditasikan Guru kita sebagai Buddha. Seorang Buddha adalah makhluk yang sempurna, sosok yang telah menghilangkan semua kesalahan dan mengembangkan semua kualitas baik. Jadi, jika kita dapat melihat Guru-guru spiritual kita sebagai para Buddha, kita tentu saja akan melihat mereka sebagai makhluk-makhluk sempurna. Untuk menyempurnakan keyakinan ini, kita juga perlu mengembangkan kualitas kedua, yakni rasa hormat. Kualitas ini muncul dari kesadaran akan kebaikan besar Guru spiritual. Perasaan ini sama persis dengan rasa hormat yang kita miliki kepada ibu kita. Mengapa ibu terasa sangat dekat dan berharga bagi kita? Karena kita menyadari kebaikannya yang begitu besar kepada kita. Demikianlah kita juga harus menghormati Guru spiritual dengan cara yang sama. Di sini, tampaknya kita mesti mencari istilah yang lebih baik dan tepat daripada 'rasa hormat', karena tampaknya 'rasa hormat' belum sepenuhnya mencakup perasaan kita terhadap semua kebaikan yang telah diberikan oleh ibu dan Guru spiritual pada kita; perasaan ini adalah sesuatu yang sangat sulit diungkapkan dalam kata-kata.

Dalam hidup ini, ketika kita menemukan diri kita berada dalam masalah besar dan seseorang tiba-tiba datang untuk

menolong kita, kita akan menghargai orang tersebut. Namun, kebaikan orang tersebut takkan bisa dibandingkan dengan kebaikan Guru-guru spiritual kita, karena berkat merekalah kita bisa menemukan kebahagiaan di kehidupan saat ini dan berikutnya, sampai kita akhirnya mencapai pencerahan. Berkat mereka, kita bisa mengakhiri penderitaan di kehidupan saat ini dan selanjutnya, dan bahkan melenyapkan semua bentuk halus dari penderitaan.

KELAHIRAN SEBAGAI MANUSIA YANG BERTARAF

Sekarang, kita memasuki bagian kedua dari bab keempat, yakni bagaimana secara bertahap mengembangkan batin sembari bertumpu pada Guru, yang terbagi menjadi 2 bagian:

1. Menarik manfaat dari kelahiran sebagai manusia dengan kebebasan dan keberuntungan
2. Bagaimana menarik manfaat penuh darinya

Dalam Baris-baris Pengalaman, poin ini tercantum dalam bait kesepuluh:

10. Kehidupan dengan kebebasan ini lebih berharga ketimbang permata pengabul harapan, seolah-olah engkau hanya akan memperolehnya sekali ini saja; ia sulit diperoleh dan mudah binasa, ibarat kilatan petir di angkasa;
dengan merenungkan hal ini dan menyadari betapa sia-siannya semua aktivitas duniawi – layaknya sekam yang ditampi –
berusahalah siang dan malam untuk memanfaatkan kehidupan ini sepenuhnya;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Bait ini berkaitan dengan nasihat dalam Instruksi Guru yang Berharga untuk menarik manfaat penuh dari kelahiran sebagai manusia yang berharga. Lantas, apa kaitannya dengan bertumpu pada Guru spiritual? Kita telah melihat bahwa cara utama untuk bertumpu pada Guru spiritual dalam perbuatan adalah dengan mengikuti nasihat Guru dan mempraktikkannya. Ketika kita sampai pada bagian ini, kita mungkin meragukan kemampuan kita untuk melakukannya secara efektif. Di sinilah fungsi dari topik kelahiran sebagai manusia yang berharga, karena ia mengajarkan bahwa kita punya kemungkinan dan kapasitas untuk mengikuti instruksi Guru dan mencapai pencerahan. Istilah 'kehidupan dengan kebebasan' di baris pertama merujuk pada hakikat kelahiran kita saat ini, di mana kita telah menghindari 8 bentuk ketidakbebasan.

Kesampingkan kelahiran sebagai makhluk neraka atau hantu kelaparan, karena kita tak dapat melihat dan memahami mereka. Coba pikirkan bentuk ketidakbebasan yang lebih nyata bagi kita, yaitu kelahiran sebagai binatang. Sebagai binatang, tak ada kemungkinan bagi kita untuk mengembangkan ketertarikan apa pun pada praktik spiritual atau Dharma. Bahkan sekadar pemikiran untuk berpraktik pun tak mungkin muncul dalam batin seekor binatang. Di sisi lain, sebagai manusia, kita punya semua kemungkinan untuk tertarik pada jalan spiritual.

Contoh lainnya adalah kelahiran tinggi sebagai dewa. Para penghuni di kamaloka terobsesi untuk mengejar kesenangan. Obsesi ini sangat besar sehingga mereka tak punya waktu untuk memikirkan urusan spiritual. Mereka sepenuhnya terikat dengan aneka kenikmatan yang mereka rasakan. Dalam pengertian ini, mereka tak bebas. Dalam kelahiran seperti ini, mereka tak bebas untuk mempraktikkan Dharma. Ini juga berlaku untuk dewa di rupaloka dan arupaloka. Di arupaloka, para penghuninya

terjerumus ke dalam tingkatan konsentrasi sejak momen paling awal dari kelahiran mereka dan akan tetap demikian sampai waktu kematian mereka tiba. Ini adalah semacam ketidaksadaran karena tak ada sebuah batin yang sadar; dengan kata lain, juga tak ada kebebasan untuk merenungkan urusan spiritual.

Jika seseorang terlahir di tempat di mana ajaran Buddha sudah tiada, sangatlah jelas bahwa ia takkan bisa mengikuti Dharma. Jika seseorang terlahir di tempat yang sangat terpencil atau terbelakang, kondisinya juga setali tiga uang. Jika seseorang terlahir di tempat yang memiliki ajaran Buddha namun ia sendiri menderita cacat mental atau tak bisa berpikir dengan jernih, ini adalah bentuk ketidakbebasan yang lain. Kemudian, walaupun seseorang memiliki fisik dan mental yang sempurna, ia juga akan terhalangi untuk mengikuti Dharma jika memegang pandangan salah; ini juga sebuah bentuk ketidakbebasan.

Jadi, kita telah terhindar dari semua ketidakbebasan ini, dan sebaliknya, diberkahi dengan 8 jenis kebebasan. Sebagai tambahan, kita juga memiliki 10 jenis keberuntungan – 5 yang berkaitan langsung dengan kita dan 5 yang berkaitan dengan orang lain dan lingkungan.

Lima keberuntungan yang berkaitan dengan kita secara pribadi adalah:

1. Terlahir sebagai seorang manusia
2. Terlahir di daerah pusat (Jambudwipa)
3. Memiliki indra yang lengkap
4. Tidak melakukan karma negatif yang berat, seperti 5 karma yang segera berbuah
5. Memiliki keyakinan pada ajaran Buddha

Lima keberuntungan yang berkaitan dengan orang lain dan lingkungan adalah:

1. Buddha telah hadir di dunia
2. Ajaran dibabarkan oleh Buddha
3. Ajaran Buddha masih dilestarikan
4. Guru-guru spiritual masih ada
5. Bantuan dari orang lain masih ada (mis: dukungan keuangan, moral, dst.)

Sangat jelas bahwa semua keberuntungan inilah yang saat ini kita nikmati dalam kelahiran kita. Singkatnya, kita memiliki sebuah kelahiran dengan 8 kebebasan dan 10 keberuntungan.

Inilah yang persisnya dirujuk oleh bait kesepuluh sebagai 'kehidupan dengan kebebasan'. Baris yang sama lanjut mengatakan, "Kehidupan dengan kebebasan ini lebih berharga ketimbang permata pengabul harapan." Bagian ini merujuk pada potensi besar yang diberikan oleh kelahiran sebagai manusia kepada kita. Kita harus memahami potensi besar tersebut dari berbagai sudut pandang. Pertama-tama, dari sudut pandang tujuan sementara, yaitu untuk memperoleh kelahiran yang lebih tinggi dalam samsara. Kelahiran kita sekarang memberi kita kemungkinan untuk memperoleh kelahiran yang baik di kehidupan yang akan datang. Mengapa demikian? Karena ia memungkinkan kita memperoleh sebab-sebabnya. Apa itu? Sebab utama kelahiran sebagai manusia adalah terjaganya sila yang murni. Kita juga dapat menambahkan praktik 6 paramita, yang tak hanya memungkinkan kita memperoleh sebuah kelahiran sebagai manusia, namun juga apa yang kita sebut sebagai sebuah kelahiran manusia yang unggul dan berharga dengan berbagai kondisi yang kondusif untuk berpraktik.

Mari kita lihat lebih jauh lagi. Apa yang dimaksud dengan sila yang murni? Contohnya adalah tak membunuh makhluk lain. Ini

adalah sesuatu yang tentunya sanggup kita laksanakan, dan yang akan menghasilkan sebab untuk terlahir kembali sebagai manusia. Meskipun demikian, sila ini harus dijaga sembari mendedikasikan karma baik yang dihasilkan darinya untuk memperoleh sebuah kelahiran yang baik. Lalu, untuk memastikan kondisi baik lainnya, misalnya, agar kita bisa terlahir sebagai manusia sekaligus mempraktikkan dharma, kita perlu mempraktikkan paramita lain seperti kemurahan hati. Mengapa? Karena kemurahan hati memastikan terpenuhinya kebutuhan sandang, pangan, dan papan kita, sehingga otomatis kita punya waktu luang untuk praktik spiritual. Intinya, bila praktik sila memastikan perolehan tubuh manusia, praktik kemurahan hati memastikan perolehan waktu luang untuk berpraktik. Praktik lainnya, seperti kesabaran, memastikan perolehan tampilan fisik yang menyenangkan; praktik upaya bersemangat memastikan rampungnya aktivitas apa pun yang kita kerjakan; praktik konsentrasi memastikan mulusnya semua aktivitas yang kita lakukan; praktik kebijaksanaan memastikan terbebasnya kita dari ketidaktahuan yang akan menuntun kita menuju penderitaan. Singkatnya, 6 paramita – yang ditutup dengan doa dedikasi – akan memastikan kesempatan kita untuk menekuni Dharma di kehidupan berikutnya.

Poin ini tak boleh dianggap remeh. Fakta bahwa kita sekarang dapat duduk dengan tenang untuk menikmati makanan lezat adalah hasil dari praktik 6 paramita kita di masa lampau. Misalnya, agar bisa menikmati makanan, kita butuh tubuh manusia (buah praktik sila) dan makanan yang tersedia untuk dimakan (buah praktik kemurahan hati). Jika, misalnya, kita mempraktikkan kemurahan hati namun gagal mempraktikkan sila dengan baik, maka kita bisa saja menikmati kemakmuran tanpa wujud sebagai manusia, misalnya terlahir menjadi naga. Naga menikmati kemakmuran, namun ia toh tetap seekor binatang. Poin ini dijelaskan dengan

gambang oleh Chandrakirti dalam *Madhyamakawata*³.

Kembali ke soal makanan. Agar bisa menikmati makanan, kita butuh ketenangan dan tiadanya persaingan dalam memperebutkan makanan (buah praktik kesabaran), kemampuan untuk menghabiskan makanan yang kita makan (buah praktik upaya bersemangat), kemampuan untuk berkonsentrasi ketika mengunyah makanan tanpa terganggu oleh berbagai macam hal (buah praktik konsentrasi), dan kemampuan untuk mengetahui apa yang harus kita makan dan hindari (buah praktik kebijaksanaan). Inilah perumpamaan yang digunakan oleh Guru-guru di masa lampau untuk memberitahu kita kebenaran di balik makanan yang kita nikmati. Gambaran ini mengambil sudut pandang kelahiran yang lebih tinggi dalam samsara. Sudut pandang lainnya memungkinkan kita memperoleh kebebasan mutlak dari samsara, yakni sudut pandang yang melihat tubuh manusia sebagai penghasil sebab-sebab untuk bebas dari samsara, misalnya 3 latihan yang lebih tinggi (sila, samadhi, dan prajna), dan juga sebagai penghasil sebab-sebab pencerahan, misalnya realisasi bodhicita.

Jadi, potensi besar dari tubuh manusia bisa dilihat dari 3 sudut pandang berbeda. Sudut pandang keempat melihat potensi besar pada setiap momen eksistensi kita. Ini merujuk pada kenyataan bahwa dalam periode waktu yang sangat singkat, kita bisa menghasilkan kebajikan yang sangat besar dengan tindakan sederhana. Ini terjadi ketika kita merealisasikan bodhicita dalam diri kita, ketika tindakan kita diilhami oleh bodhicita. Dalam kasus ini, hanya sekadar mempersembahkan sebatang dupa atau setangkai bunga akan memungkinkan kita untuk menghasilkan kebajikan yang sangat besar dan memurnikan diri kita dari sejumlah besar perbuatan buruk. Inilah alasan kenapa tubuh manusia dikatakan

³ Pengantar menuju Jalan Tengah.

lebih berharga ketimbang permata pengabul harapan; permata pengabul harapan mungkin saja mampu mengabulkan semua permintaan kita, tapi ia tak mampu menghindarkan kita dari penderitaan.

Baris selanjutnya, “Seolah-olah kita hanya akan memperolehnya sekali ini saja”, merujuk pada kesukaran untuk memperoleh sebuah kelahiran manusia yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan. Kita harus memahami kesukaran ini dari 3 sudut pandang:

1. Kesukaran untuk menghasilkan sebab-sebab kelahiran ini
2. Penggunaan perumpamaan dan gambaran
3. Jumlah atau statistik

Bagaimana kita memahami kesukaran memperoleh tubuh manusia dari sudut pandang sebab-sebabnya? Sangat mudah. Jika kita dapat mengamati apa yang kita pikirkan sejak kita bangun pagi sampai sekarang dan menghitung berapa banyak pikiran kita yang ternodai oleh berbagai klesha dan berapa banyak yang memikirkan kebajikan, kita akan sadar bahwa tubuh manusia yang saat ini kita peroleh sangatlah langka.

Kita telah membahas secara ringkas bagian menarik manfaat dari kelahiran sebagai manusia dengan kebebasan dan keberuntungan. Sekarang kita sampai pada bagian selanjutnya, yaitu bagaimana menarik manfaat penuh darinya, yang terbagi menjadi 3 latihan:

1. Melatih batin pada tahapan jalan yang dijalankan makhluk motivasi kecil
2. Melatih batin pada tahapan jalan yang dijalankan makhluk motivasi menengah
3. Melatih batin pada tahapan jalan yang dijalankan makhluk motivasi agung

Bagian pertama terbagi menjadi 2 langkah: 1) mengembangkan ketertarikan pada kehidupan mendatang; 2) bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan pada kehidupan mendatang.

Untuk langkah pertama, kita mulai dengan merenungkan kematian, merenungkan fakta bahwa kehidupan ini takkan berlangsung lama. Kemudian, ini diikuti dengan merenungkan kehidupan mendatang kita. Merenungkan kematian terbagi menjadi 2 bagian: 1) kerugian tak merenungkan kematian; 2) manfaat merenungkan kematian. Tata cara untuk merenungkan kematian terbagi menjadi 2 bagian: 1) 9 bagian meditasi kematian; 2) memeditasikan proses kematian.

Bait kesepuluh merangkumnya dengan tepat, “Sulit diperoleh dan mudah binasa, ibarat kilatan petir di angkasa”. Kemudian baris selanjutnya mengatakan, “Dengan merenungkan hal ini dan menyadari betapa sia-sianya semua aktivitas duniawi – layaknya sekam yang ditampi”. Maksudnya, jika kita merenungkan tubuh manusia yang telah kita peroleh berikut potensi besar yang terkandung di dalamnya, kita akan sadar bahwa semua aktivitas duniawi atau aktivitas yang menyangkut kehidupan saat ini sama sia-sianya dengan sekam yang ditampi. Apa artinya menampi? Ketika kita memungut hasil panen dan memisahkan biji padi dari tangkainya, kita akan menghancurkan bijinya sehingga sekam dari biji terpisah dari inti bijinya. Kemudian, untuk memisahkan keduanya, kita akan mengayaknya sehingga sekam yang merupakan lapisan luar yang lebih ringan dari biji padi akan terbawa oleh angin. Dari sini, kita pun bisa memperoleh inti biji. Aktivitas duniawi adalah ibarat sekam ini, yang akan terbawa angin dan tak bersisa sedikit pun.

Inilah alasan kenapa Je Tsongkhapa menganjurkan kita untuk berusaha siang dan malam demi memanfaatkan kehidupan ini sepenuhnya, dan inilah yang mendorong beliau untuk berkata, “aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!”

Bagaimana beliau melakukannya? Kita dapat merujuk pada sebuah autobiografi yang sangat singkat dari Je Tsongkhapa. Dalam 4 baris, terangkum tata cara beliau melakukannya, “Pertama-tama, saya mempelajari semua risalah agung secara ekstensif; kedua, semua ini saya pahami sebagai instruksi untuk dipraktikkan; kemudian, saya berusaha siang dan malam untuk menaruh ajaran ini ke dalam praktik; terakhir, saya mendedikasikan semua kebajikan yang saya hasilkan untuk penyebaran ajaran Buddha.”

Sekarang, kita akan memohon agar Je Tsongkhapa membantu kita memperoleh realisasi yang berkaitan dengan kelahiran sebagai manusia, potensi besarnya, sukarnya ia diperoleh, dan semua poin yang berkaitan dengan kematian dan ketidakkekalan. Sebagai balasan atas permohonan kita, beliau memberikan ajaran tentang kebebasan dan keberuntungan dari kelahiran sebagai manusia, serta kematian dan ketidakkekalan. Di baris terakhir, ketika beliau meminta kita untuk mengikuti teladannya, bayangkan bahwa beliau benar-benar berbicara kepada kita secara pribadi, mendesak kita untuk mengikuti jejaknya. Setelah itu, bayangkan masuknya cahaya dan nektar yang memurnikan diri kita dari semua penghalang untuk meraih realisasi ini dan semua penghalang secara umum, serta yang memberi kita semua kondisi baik untuk memperoleh realisasi ini.

Kita juga dapat menambahkan fakta bahwa semua makhluk yang memiliki realisasi tinggi di dunia ini, seperti para Buddha, Bodhisatwa, Arya, dsb, telah mencapai pencapaian tertinggi mereka dengan bentuk kehidupan yang sama dengan milik kita saat ini:

manusia. Kita juga bisa merujuk ke Jetsun Milarepa, yogi agung Tibet yang bentuk kelahirannya tak berbeda jauh dengan yang kita miliki sekarang. Yang berbeda hanyalah fakta bahwa beliau menggunakan tubuh manusianya dengan penuh semangat, dan sebagai hasilnya, memperoleh realisasi tertinggi. Jadi, tak ada alasan mengapa kita tak dapat melakukan hal yang sama dan mengikuti teladan para makhluk agung ini. Singkatnya, kita dapat berpikir bahwa Buddha Sakyamuni sendiri sampai seluruh silsilah di bawah beliau (yang berhenti di Guru spiritual pribadi kita) telah memperoleh kelahiran unggul sebagai manusia dan mampu mengambil manfaat penuh darinya. Dan bila mereka bisa melakukannya, kita pun bisa melakukan hal yang sama.

Kemudian, renungkanlah hal ini: sekarang kita telah memperoleh kelahiran unggul dengan kebebasan dan keberuntungan untuk berpraktik. Namun, kehidupan ini takkan berlangsung selamanya; cepat atau lambat ia akan berakhir dan kita akan mati. Setiap orang yang lahir pasti akan mati, dan kita bukan pengecualian. Karena kita harus mati, maka Dharma mesti dipraktikkan dengan segala cara. Inilah keputusan yang kita ambil. Jika kita hidup abadi, maka ajaran tak perlu dipraktikkan. Namun faktanya, kita pasti akan mati. Dan yang lebih buruk, kita tak tahu kapan itu akan terjadi. Hari-hari terus berlalu dan kita tak tahu kapan kita akan mati; mungkin suatu saat nanti; mungkin sebentar lagi. Faktanya, kita tak tahu pasti mana yang akan terjadi terlebih dulu: terbitnya matahari besok atau kematian kita. Karena kita tak tahu kapan kita akan mati, kita harus memutuskan untuk mempraktikkan Dharma sekarang juga. Namun, jika kita berpikir, “Pertama-tama saya harus mengerjakan ini dan itu terlebih dulu sebelum mengabdikan diri pada praktik Dharma”, maka kita hanya akan membodohi diri sendiri, karena kita mungkin sudah mati sebelum selesai melakukan pekerjaan tersebut. Di sini, kita harus

mendengar nasihat Gungthang Rinpoche, “Kita berpikir untuk melakukan praktik Dharma besok, namun akan sangat baik kalau itu terjadi sebelum hari kematian kita tiba. Jadi, jangan bodohi diri sendiri. Jika ingin mempraktikkan Dharma, lakukanlah sekarang juga!”

Beberapa dari kita mungkin berpikir bahwa mempraktikkan Dharma berarti melakukan retret atau pensiun ke suatu tempat terpencil. Bukan demikian maksudnya. Mempraktikkan ajaran berarti mengubah cara berpikir kita, mengubah sikap kita, dan itu dapat kita lakukan di mana saja. Namun, untuk hidup, kita butuh uang, dan untuk itu, kita harus bekerja. Bagaimana cara menyelaraskan tuntutan ini dengan praktik Dharma? Pertama-tama, bukan berarti bahwa kita harus meninggalkan pekerjaan kita. Yang benar adalah: ketertarikan dan kemelekatan kita pada pekerjaan harus dikurangi; artinya, pekerjaan tak lagi menjadi prioritas dan obsesi kita. Jika kita dapat melakukannya, kita telah memulai praktik Dharma. Ini hanya satu contoh. Hal yang sama berlaku untuk tubuh kita. Kita harus mengurangi kemelekatan pada tubuh kita, tampilan fisik kita, semua harta benda kita, semua teman kita, dsb. Mengurangi kemelekatan dengan semua ini berarti melakukan langkah pertama dalam praktik Dharma. Alih-alih melekat pada kehidupan saat ini, kita harus melihatnya sebagai sesuatu yang berbahaya, dan karenanya, kita perlu menjaga jarak dengannya. Beberapa orang menganggap bahwa menghilangkan kemelekatan berarti putus kontak dengan keluarga, teman, dst. Ini adalah sebuah kesalahpahaman. Kita harus menjaga dan memerhatikan teman dan keluarga kita, namun kita tak perlu melekat pada mereka. Tak hanya terhadap teman dan keluarga, faktanya kita harus menyayangi semua makhluk dalam samsara. Namun, sekali lagi, kita tak perlu melekat pada mereka semua, karena kemelekatan tak hanya membahayakan diri kita sendiri, namun juga objek kemelekatan kita.

Setelah memutuskan untuk tak menunda-nunda praktik, kita harus merenungkan kenyataan bahwa ketika kita mati, segala sesuatu yang kita peroleh dengan susah-payah dan semua yang kita sayangi (termasuk teman dan keluarga) takkan berguna sedikit pun. Semua ini harus ditinggalkan; bahkan kita harus meninggalkan tubuh kita, tubuh yang terus kita bawa di sepanjang hidup kita. Dengan kata lain, semua jerih payah kita dalam hidup ini pada akhirnya sia-sia belaka. Satu-satunya barang yang bisa kita bawa serta adalah karma yang kita himpun selama hidup kita. Dan dari berbagai jenis karma, hanya ada satu yang akan membantu kita: karma baik kita. Berdasarkan pemahaman ini, kita memutuskan untuk membaktikan diri pada ajaran.

Gomchen Ngagyel Wangpo merangkum hal ini dalam beberapa baris, “Suatu hari, saya harus meninggalkan semua barang yang saya sayangi, termasuk tubuh saya; ketika saya mati, semuanya akan meninggalkan saya. Dengan kata lain, mereka akan mengecewakan saya, karena saya tak dapat membawa satu pun dari mereka bersama saya. Oleh karena itu, jangan abaikan Dharma. Harta benda, teman, dan tubuh; semua ini hanyalah sebuah alasan untuk mengabaikan Dharma.” Beliau lanjut mengatakan, “Beberapa orang menganggap instruksi kematian ini tak begitu penting dan berusaha mencapai ajaran yang lebih tinggi. Yang lain menjadi putus asa karena tak kunjung merealisasikan kematian dan ketidakkekalan. Namun, jika kita memaku semangat dengan kuat dan memeditasikan kematian sembari memohon kepada para Guru dan Buddha, kita semua dapat merealisasikan topik ini.”

Kita tahu bahwa tata cara merenungkan kematian terdiri dari 9 bagian meditasi kematian dan memeditasikan proses kematian. Untuk 9 bagian meditasi kematian, ada 3 prinsip akar, dan untuk setiap prinsip akar, ada 3 alasan untuk menyokong prinsip-prinsip

ini. Memeditasikan semua hal ini akan mendatangkan 3 kesimpulan yang telah disinggung di atas:

1. Memeditasikan kepastian kematian dan memutuskan untuk mempraktikkan Dharma
2. Memeditasikan ketidakpastian waktu kematian dan memutuskan untuk mempraktikkan Dharma sekarang juga
3. Memeditasikan kesia-siaan hal-hwal duniawi yang tak bisa dibawa serta ketika mati dan memutuskan untuk mendedikasikan waktu seutuhnya untuk mempraktikkan Dharma

MEMANFAATKAN TUBUH MANUSIA YANG BERTAMBAH NILAI

Bait kesebelas berbicara tentang tahapan jalan dari makhluk motivasi kecil:

11. Setelah meninggal, tak ada jaminan bahwa engkau takkan terlahir di alam rendah, namun Triratna pasti bisa melindungimu dari kemungkinan yang menakutkan ini; oleh karena itu, berlindunglah sepenuhnya dan jangan biarkan sila-sila berlindung merosot; suksesnya praktik ini juga bergantung pada perenungan menyeluruh atas karma hitam dan putih berikut akibat-akibatnya, serta dengan tepat menolak apa yang mesti ditolak dan menerapkan apa yang mesti diterapkan; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Sekarang, kita telah sampai pada baris selanjutnya, yang dimulai dengan, “Setelah meninggal, tak ada jaminan bahwa kita takkan terlahir di alam rendah.” Hal ini berkaitan dengan poin

di dalam Instruksi Guru yang Berharga tentang merenungkan bentuk kelahiran kembali kita yang akan datang, kebahagiaan dan penderitaan dari kedua alam keberadaan. Dalam Instruksi Guru yang Berharga, hal ini dikembangkan lebih lanjut menjadi penderitaan makhluk neraka, setan kelaparan, dan binatang, yang dijelaskan dalam beberapa rincian. Pada dasarnya, ketika kita mati, hanya ada 2 pilihan: terlahir di alam yang membahagiakan atau menyedihkan; tak ada kemungkinan yang ketiga. Karena kita tahu bahwa lebih banyak pikiran buruk yang muncul dalam batin kita, maka peluang untuk terlahir di alam rendah tentu jauh lebih besar. Dan jika kita terlahir di alam rendah, Instruksi Guru yang Berharga menyatakan bahwa berbagai bentuk penderitaan yang hebat akan menyertai kita. Dalam kehidupan saat ini, kita tahu bahwa tingkat toleransi kita terhadap penderitaan sangat rendah; kita tak tahan bila ditusuk jarum atau merasakan perubahan cuaca yang cukup ekstrem. Bayangkan apa jadinya kalau kita terlahir di salah satu alam neraka, di mana tubuh kita sepenuhnya dikelilingi oleh bara api yang sangat panas atau es yang membeku. Tentu kita tak bisa membayangkannya.

Di antara ketiga bentuk kelahiran rendah, penderitaan karena terlahir sebagai binatang jauh lebih ringan. Meski demikian, jika ditinjau dari rasa sakit dan ketidaknyamanannya, terlahir menjadi binatang bukanlah sesuatu yang menggembirakan. Menurut Je Tsongkhapa, tak ada kepastian bahwa setelah mati kita takkan terlahir kembali di alam rendah. Jadi, jelas bahwa kita harus mencari sebuah metode untuk menghindari kelahiran kembali di alam rendah. Dan dalam baris selanjutnya, beliau memberi kita metodenya, “Tirratna pasti bisa melindungi kita dari kemungkinan yang menakutkan ini.” Ketika kita merujuk pada Instruksi Guru yang Berharga, poin kedua dari bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan di kehidupan mendatang terdiri dari

2 bagian:

1. Berlindung; gerbang memasuki ajaran
2. Meyakini hukum karma; sumber segala kebahagiaan dan kebaikan

Dalam Baris-baris Pengalaman, baris yang merujuk pada berlindung adalah, “Oleh karena itu, berlindunglah sepenuhnya dan jangan biarkan sila-sila berlindung merosot.” Kemudian, kita punya 2 baris yang merujuk pada poin kedua, yaitu hukum karma, “Suksesnya praktik ini juga bergantung pada perenungan menyeluruh atas karma hitam dan putih berikut akibat-akibatnya serta dengan tepat menolak apa yang mesti ditolak dan menerapkan apa yang mesti diterapkan.”

Dalam Sutra Lalitawistara⁴, Buddha mengatakan bahwa sejak momen pembuahan yang paling awal, dalam setiap momen tanpa henti, manusia terus melakukan perjalanan menuju “kota kematian”. Tak ada keraguan tentang poin ini. Sejak dikandung dalam rahim ibu, kita terus bergerak semakin dekat menuju kematian. Dengan kata lain, hidup kita terus bertambah singkat seiring berlalunya waktu. Cara lain untuk melihat hal ini adalah dengan memahami bahwa sedetik setelah kita selesai dibuahi, kita telah memulai proses penuaan. Proses paling awal dari kelahiran juga merupakan peristiwa yang sangat menyakitkan. Kelahiran dialami dalam kondisi yang sepenuhnya tak bebas. Kelahiran ditentukan dan diciptakan oleh karma dan klesha kita. Hal yang sama juga berlaku untuk proses penuaan. Kita mengalami penuaan bukan karena kita ingin, tapi karena pengaruh karma dan klesha kita.

Hal ini adalah sesuatu yang perlu kita pikirkan dengan seksama dan berulang-ulang, karena kita cenderung melihat

4 Sutra Pertunjukan Agung.

segala sesuatu dengan cara yang sebaliknya. Kita terbiasa untuk memunculkan sikap yang disebut “mencengkeram keabadian”. Kita telah terbiasa dengan pandangan ini sejak waktu yang tak berawal. Oleh karena itu, butuh sejumlah usaha tertentu untuk mengatasinya. Situasi ini bukan sesuatu yang hanya terjadi pada kita sebagai makhluk hidup, namun merupakan sebuah pengalaman yang kita bagi dengan semua fenomena komposit lainnya; dengan kata lain, segala sesuatu yang muncul dari sebab dan kondisi memiliki hakikat yang demikian, yaitu berubah dari momen ke momen. Ini tak berarti bahwa perubahan dari momen ke momen berhakikat penderitaan. Misalnya, fenomena komposit seperti kebijaksanaan unggul seorang Buddha juga berubah dari momen ke momen, tapi tak terdapat secuil pun penderitaan yang berkaitan dengannya. Perbedaan antara ketidakkekalan pada level seorang Buddha dan ketidakkekalan yang kita alami terletak pada karma dan klesha; ketidakkekalan kita masih dikondisikan oleh karma dan klesha. Ketidakkekalan yang halus ini, yang berubah dari momen ke momen, bukanlah sesuatu yang bisa dipahami secara langsung oleh indra makhluk biasa, namun ia dapat dipahami melalui penalaran logis. Di sisi lain, para Arya dapat memahaminya secara langsung.

Penemuan teknologi yang canggih belakangan ini memungkinkan kita untuk mengamati bentuk perubahan yang sangat halus ini, dan temuan yang dihasilkan tak bertentangan dengan ajaran Buddha. Kesimpulannya, kita masihlah subjek dari proses perubahan yang tak berjeda. Artinya, waktu yang tertinggal bagi kita untuk terus hidup semakin pendek, dan kita bergerak semakin dekat menuju kematian. Dengan mengingat poin ini, kita harus bertekad untuk tak lagi menyia-nyaiakan satu momen pun dalam hidup kita yang singkat ini; alih-alih, kita harus memakainya untuk mencapai tujuan pribadi kita dan semua makhluk.

Kita memiliki kebiasaan yang sangat buruk, yaitu mudah teralihkan dan tak sanggup untuk mengendalikan batin kita. Ini adalah masalah yang sangat serius, terutama dalam masyarakat yang kita tinggali sekarang. Kita secara konstan tertarik pada objek-objek indrawi, dan kondisi masyarakat modern malah memperparah hal ini. Kalau mau jujur, sebenarnya kita cenderung mengeluarkan segenap kemampuan terbaik kita untuk memastikan batin kita teralihkan sebanyak mungkin. Kalau situasi ini tak berubah, maka kita takkan sanggup meraih hal-ihwal yang bermakna dan takkan mampu meraih tujuan pribadi kita dan semua makhluk. Kita tak dapat mengubah kondisi masyarakat yang kita tinggali sekarang, jadi kita harus waspada dengan perangkap ini dan harus menghindarinya sebisa mungkin. Hal yang masih sangat sulit untuk dilakukan adalah memahami kebiasaan buruk ini dan menyadari bahwa batin kita masih sangat gampang teralihkan. Misalnya, ketika bangun tidur, kita membersihkan diri, berpakaian, lalu menikmati sarapan. Semua tindakan ini kita lakukan tanpa benar-benar disadari; singkatnya, kita tak waspada dengan apa yang kita lakukan. Ketika bangun tidur, sebenarnya ada banyak pemikiran yang harus kita pikirkan, namun kita tak melakukannya. Hal yang sama juga berlaku ketika kita sedang mandi dan berpakaian. Ketika melakukan semua ini, kita seharusnya melakukannya dengan motivasi yang baik.

Pada dasarnya, terserah pada masing-masing individu untuk memutuskan apakah mereka mau mempraktikkan ajaran atau tidak, namun seperti yang telah kita lihat, terdapat alasan yang baik untuk melakukannya. Singkatnya, karena kita harus mati, keseluruhan maksud dari praktik Dharma adalah untuk memastikan bahwa setelah meninggal, kita akan mendapatkan kondisi yang baik. Inilah alasan kenapa praktik Dharma sangat berharga dan bermanfaat. Sekarang, apakah menghabiskan sejam atau lebih

setiap hari untuk melafal beberapa bait doa atau meditasi sudah cukup? Tentu tidak. Jika kita membiarkan diri kita larut dalam sisa waktu yang ada dalam satu hari, maka satu jam tidaklah cukup. Tujuan kita adalah mengubah diri sendiri, meningkatkan pemikiran dan perilaku kita. Jika kita hanya menghabiskan satu jam setiap hari untuk melakukannya, maka sisa waktu dalam sehari akan lepas dari kendali kita, dan ini tentunya takkan membuat kita berkembang dengan cepat. Inilah sebabnya mengapa kita harus berupaya untuk mengubah segala sesuatu yang kita lakukan menjadi praktik Dharma. Jika kita dapat menggabungkan praktik spiritual ke dalam aktivitas harian kita yang paling biasa sekali pun, maka kita telah menjalani hidup kita sesuai praktik spiritual. Hidup kita pun menjadi sebuah praktik spiritual secara keseluruhan.

Ada instruksi ihwal cara mengubah kegiatan sehari-hari menjadi praktik spiritual yang sejati. Ambil contoh apa yang dikatakan Jetsun Milarepa. Ketika makan, beliau berkata bahwa ia sedang mempraktikkan Dharma. Ketika makan, misalnya, beliau memeditasikan dirinya sedang mengubah makanannya menjadi persembahan tsog (sejenis persembahan makanan), karena itulah instruksi yang diterimanya. Ketika berjalan, beliau juga mempraktikkan Dharma, yakni dengan mengubah jalan-jalan biasa menjadi pradaksina. Dan sebagainya. Jadi, jika kita tak mengikuti teladan beliau dan hanya membaktikan satu jam sehari untuk praktik spiritual, maka mustahil untuk mencapai kemajuan dengan cepat. Hal ini sedikit mirip dengan belajar sebuah bahasa. Jika kita hanya menghabiskan satu jam sehari untuk belajar, maka dibutuhkan waktu yang lama untuk benar-benar menguasai bahasa tersebut. Mempraktikkan Dharma, yang bakal membawa perubahan yang sesungguhnya dalam cara berpikir kita, tentu jauh lebih sulit dibandingkan mempelajari sebuah bahasa. Hal ini cukup jelas. Ada banyak orang yang mempelajari sebuah bahasa dan berhasil

menguasainya. Namun, berapa banyak orang yang telah berhasil menjinakkan batin mereka? Dengan mengingat betapa sedikitnya waktu yang kita miliki, kita harus menggunakan setiap momen untuk mengubah segala aktivitas kita menjadi praktik spiritual.

Ada banyak tingkatan berbeda dalam praktik spiritual. Misalnya, dalam hal mengumpulkan kebajikan, jika praktik kita hanya bertujuan untuk menciptakan kebajikan bagi diri kita sendiri, kita takkan sepenuhnya terbebas dari penderitaan samsara. Jika kita mempraktikkan tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi kecil, kita akan menciptakan karma baik untuk meraih kelahiran yang baik di kehidupan selanjutnya. Namun, itu hanya pelarian sementara dari bentuk penderitaan yang lebih kasar dan merusak, seperti yang kita temukan dalam kelahiran di alam rendah. Mendapatkan kelahiran sebagai dewa atau manusia tak bermakna pembebasan dari penderitaan. Batas paling minimum dari sebuah praktik spiritual adalah tercapainya pembebasan dari samsara.

Kita harus memahami bahwa pembebasan adalah fenomena yang kekal, sehingga ia tak memiliki sebab. Kita dapat menciptakan sebab bagi pencapaian pembebasan, namun bukan pembebasan itu sendiri. Jadi, bagaimana cara menciptakan sebabnya? Apa yang dibutuhkan untuk menciptakan sebab bagi pencapaian pembebasan? Pada batas minimum, kita harus membangkitkan penolakan samsara hingga tingkat tertentu, dan yang paling ideal tentu saja realisasi penolakan samsara yang spontan. Kapan pun kita melakukan puja, meditasi, atau bentuk kebajikan lainnya, semua praktik ini takkan menjadi sebab bagi pencapaian pembebasan jika kita tak memiliki perasaan jijik terhadap samsara. Tanpa penolakan samsara ini (dan juga pemahaman kesunyataan dan realisasi bodhicita), tindakan baik hanya akan menjadi sumber penderitaan.

Beberapa pengecualian mungkin berlaku, namun secara umum demikianlah prinsip yang berlaku.

Sekarang, kita akan memohon agar Je Tsongkhapa membantu kita memperoleh realisasi yang berkaitan dengan hukum karma dan berlindung. Sebagai balasan atas permohonan kita, beliau memberikan ajaran tentang kedua topik ini. Di baris terakhir, ketika beliau meminta kita untuk mengikuti teladannya, bayangkan bahwa beliau benar-benar berbicara kepada kita secara pribadi, mendesak kita untuk mengikuti jejaknya. Setelah itu, bayangkan masuknya cahaya dan nektar yang memurnikan diri kita dari semua penghalang untuk meraih realisasi ini dan semua penghalang secara umum, serta yang memberi kita semua kondisi baik untuk memperoleh realisasi ini.

BERLINDUNG

Sekarang, kita kembali ke poin sebelumnya – bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan di kehidupan yang akan datang. Dalam Baris-baris Pengalaman, Je Tsongkhapa mendesak kita untuk berlindung, meski beliau tak menjelaskan tata caranya. Di sini, kita bisa melihat Instruksi Guru yang Berharga pada bagian berlindung. Berlindung adalah topik yang sangat penting, karena ia menentukan apakah kita adalah Buddhis atau bukan. Kalau kita mendaku diri sebagai Buddhis, maka penting sekali untuk memiliki perlindungan yang sebenarnya di dalam batin kita.

Pertama-tama, kita harus mengetahui sebab-sebab berlindung. Sebab berlindung tentu saja sangat penting. Sebab pertama adalah rasa takut – pada penderitaan di alam rendah, pada penderitaan di dalam samsara, takut melihat penderitaan makhluk lain (welas asih) – dan sebab kedua adalah keyakinan bahwa Triratna memiliki kemampuan untuk melindungi kita dari segala penderitaan ini. Ini

adalah 2 sebab berlindung yang umum bagi semua kendaraan dalam Buddhisme, dan inilah yang membedakan seorang Buddhis dan non-Buddhis. Ketika kita membicarakan tentang sebab berlindung yang umum bagi semua kendaraan, yang utamanya dibahas adalah rasa takut pada penderitaan di alam rendah dan penderitaan di dalam samsara. Di sisi lain, dalam Mahayana, rasa takut pada pembebasan pribadi (takut melihat makhluk lain menderita) juga ditambahkan. Apa pun itu, kita harus menentukan apakah kita sudah benar-benar berlindung atau belum. Hal ini sangat penting, karena seperti yang dijelaskan Je Tsongkhapa dalam Lamrim Agung, “Jika sebabsebab berlindung kita hanya cuap-cuap, maka praktik berlindung kita juga hanya cuap-cuap belaka; ia takkan menjadi praktik berlindung yang murni.”

Objek perlindungan kita adalah Triratna. Tolok ukur apakah kita sudah berlindung pada Triratna atau belum adalah sebagai berikut:

1. Menyadari kualitas-kualitas unggul dari objek perlindungan. Setelah memahami ini, kembangkanlah keyakinan yang pasti sebagai landasan untuk berlindung pada Triratna.
2. Menyadari apa yang membedakan ketiga objek perlindungan. Ini merujuk pada 6 kriteria yang berbeda. Masing-masing Ratna memiliki caranya sendiri dalam melindungi kita. Setelah memahami ini, kembangkanlah keyakinan yang pasti sebagai landasan untuk berlindung pada Triratna.
3. Mengenal peran khusus dari masing-masing objek perlindungan: Permata Buddha sebagai sosok yang menunjukkan perlindungan, Permata Dharma sebagai perlindungan yang sejati, dan Permata Sangha sebagai rekan dan panutan di dalam praktik Dharma. Setelah memahami ini, kembangkanlah keyakinan yang pasti sebagai landasan untuk berlindung pada

Triratna.

4. Menolak objek perlindungan lainnya. Artinya, tak meletakkan keyakinan pada dewa-dewi duniawi yang lebih rendah daripada Triratna.

Bagaimana Triratna melindungi kita? Seperti yang telah dikatakan, Buddha adalah sosok yang mengajari kita. Beliau menyampaikan ajaran dan kita mendengarkannya. Misalnya, beliau mengajarkan sila menghindari 10 perbuatan tak baik. Setelah mendengarkan ajaran tersebut, artinya kita telah menerima transmisinya. Jika kita kemudian mempraktikkan ajaran dengan efektif dan menjauhkan diri dari 10 perbuatan tak baik, maka inilah yang dimaksud dengan Dharma, perlindungan yang sejati. Mengapa demikian? Karena dengan menjaga sila secara murni, kita akan memperoleh kelahiran yang lebih tinggi di dalam samsara. Dengan demikian, kita akan terlindungi dari kelahiran di alam rendah dan penderitaan yang menyertainya. Inilah perlindungan sejati: Dharma. Untuk Permata Sangha, mereka bertindak sebagai panutan bagi kita. Mereka adalah para makhluk yang telah membebaskan diri dari samsara, sehingga mampu menunjukkan jalan pembebasan yang sama pada kita. Demikianlah Permata Sangha menjadi sahabat yang menginspirasi praktik kita.

Sila menghindari 10 perbuatan tak baik dikatakan sebagai perlindungan sejati karena ia melindungi kita dari penderitaan di alam rendah. Ia merupakan Dharma sebagai realisasi, namun belum bisa disebut sebagai Permata Dharma. Agar menjadi Permata Dharma, ia harus merupakan realisasi dalam arus batin seorang Arya, namun apa yang kita bicarakan di sini adalah sesuatu yang jauh lebih kecil dari itu. Meski begitu, kita tetap harus belajar bagaimana cara mempraktikkan sila ini. Di sinilah peran penting Dharma bagi kita. Tanpanya, kita takkan pernah

meraih realisasi dalam bentuk apa pun. Dengan melatih diri kita di sepanjang tahapan jalan, kelak pada suatu saat kita akan sanggup merealisasikan pemahaman langsung akan kesunyataan di dalam diri kita dan menjadi seorang Arya. Sebagai seorang Arya, kita akan secara efektif dan sepenuhnya terlindungi dari segala penderitaan samsara, berhubung kita tak lagi harus terlahir dalam samsara di bawah kekuatan karma dan klesha. Realisasi langsung akan kesunyataan adalah Permata Dharma yang sesungguhnya.

Terkait sila-sila berlindung, kita bisa membaginya menjadi 2 jenis: sila khusus dan sila umum. Untuk sila khusus, ada sila tentang apa yang harus dihindari dan apa yang harus dipraktikkan. Yang pertama berarti menghindari tindakan tertentu setelah kita berlindung pada Triratna. Misalnya, setelah berlindung pada Triratna, kita tak boleh lagi berlindung pada dewa-dewi duniawi, meski kita boleh meminta pertolongan mereka untuk hal-hwal yang berhubungan dengan tugas yang mendesak. Kita boleh menghormati mereka untuk tujuan tersebut, membuat persembahan, dan meminta mereka untuk memberi kita sedikit bantuan. Tindakan ini tak sama dengan berlindung, karena berlindung berarti memohon pembebasan dari samsara. Di sisi lain, jika kita memohon pada dewa-dewi duniawi, maka permohonan kita takkan terkabul, berhubung mereka sendiri juga belum terbebas dari samsara. Menyangkut Permata Dharma, apa yang harus dihindari adalah menyakiti makhluk hidup apa pun dengan cara apa pun. Menyangkut Permata Sangha, apa yang harus dihindari adalah menaruh kepercayaan pada orang-orang yang sama sekali tak memiliki keyakinan pada ajaran Buddha.

Terkait bagian kedua dari sila khusus, pertama-tama, menyangkut Permata Buddha, apa yang harus dipraktikkan adalah melihat semua perwujudan Buddha yang kita temui (lukisan, pahatan, dll) sebagai Buddha yang sesungguhnya. Lebih jauh,

kita juga tak boleh mencari nafkah dengan menjual perwujudan Buddha. Menyangkut Permata Dharma, apa yang harus dipraktikkan adalah menaruh hormat pada semua bentuk tulisan; kita tak boleh meletakkan tulisan di lantai, melangkahinya, atau menginjaknya. Tulisan yang dihormati tak mesti dalam bahasa Sanskerta atau Tibet, melainkan tulisan apa pun yang mengungkapkan makna. Alasannya: karena tulisan merupakan sarana bagi ajaran, dan dengan bertumpu pada ajaran yang mewujud dalam bentuk teks, kita dapat merealisasikan Dharma di dalam diri kita.

Saat ini, ada satu kebiasaan buruk yang terjadi, yakni menggunakan koran-koran lama untuk membungkus atau mengelap sesuatu. Hal ini sepenuhnya tidak tepat dan harus dihindari. Lagipula, berhubung kualitas tinta yang dipakai untuk mencetak koran kurang begitu bagus, sesuatu yang dilap dengan koran biasanya malah menjadi lebih kotor. Ada juga beberapa orang yang duduk di atas buku. Sekali lagi, hal ini jelas-jelas tidak tepat dan harus dihindari. Ada juga yang meletakkan benda-benda lain di atas buku: kacamata, pulpen, dsb. Hal ini juga tidak tepat. Bahkan, kita tak seharusnya meletakkan perwujudan Buddha di atas buku. Buku boleh ditaruh di atas perwujudan Buddha, tapi kebalikannya tak boleh. Terang sekali bahwa buku tak boleh diletakkan di lantai. Kalaupun kita tak punya meja atau kotak untuk menaruh buku, minimal kita meletakkan sepotong kain di lantai sebelum meletakkan buku di atasnya. Kemudian, membalik halaman buku atau kertas bertulisan apa pun dengan membasahi jari juga merupakan sebuah sikap tak hormat yang harus dihindari. Ketika masih sangat muda, saya pernah menghadiri sesi pengajaran oleh Pabongkha Rinpoche. Di atas meja tempat beliau mengajar, ada sebuah cawan kecil dengan sepotong busa yang direndam dengan air safron yang telah diberkahi. Air inilah yang digunakan beliau untuk membasahi jarinya terlebih dulu sebelum membalik

halaman.

Ada sebuah cerita yang berhubungan dengan ini dalam kisah Guru Atisha di Tibet. Ketika beliau meninggalkan India dan pergi ke Tibet melalui Nepal, Beliau pertama kali tiba di bagian barat Tibet. Perlahan-lahan, dari sana, beliau berangkat dan melakukan perjalanan ke bagian tengah Tibet. Ketika itu, di dekat tempatnya berdiam, tinggal seorang praktisi Tantra. Ia tak punya keyakinan apa pun pada Guru Atisha dan menerima ajaran dari guru-guru lain. Mereka sering bertemu dari waktu ke waktu. Ada sebuah kebiasaan di Tibet untuk menandai halaman buku yang terakhir kali dibaca, yakni dengan merekatkan sepotong kertas berwarna pada halaman tersebut. Sebagai perekat, si praktisi Tantra mengorek giginya dan menggunakan kotoran giginya. Ketika suatu kali ia melakukannya, Guru Atisha kebetulan melihatnya, dan seketika menjerit, “Ini sama sekali tak benar dan bertentangan dengan Dharma!” Sejak saat itu, si praktisi Tantra mulai menghargai kualitas-kualitas unggul beliau. Ia mulai merasakan keyakinan pada Guru Atisha dan memohon ajaran dari beliau.

Yang membuat segalanya makin rumit belakangan ini adalah kata-kata yang tertulis di sepatu atau bahkan kaus kaki kita. Ada juga tulisan-tulisan di lantai dan di jalan. Karena kita tak dapat menghindari mereka, ada mantra yang bisa dilafalkan untuk melarutkan tulisan ke dalam kesunyataan. Dengan melakukan ini, kita takkan menghimpun kesalahan akibat meremehkan tulisan. Jika kita tak mengetahui mantra ini, kita cukup membayangkan huruf-huruf larut dalam cahaya dan kemudian hilang sebelum kita menggunakan benda-benda tersebut.

Di antara sila-sila umum, ada satu sila yang meminta kita untuk mempersembahkan bagian pertama dari apa pun yang kita makan dan minum. Ini adalah praktik yang sangat baik dan

penting. Dalam sehari, lazimnya kita makan sebanyak tiga kali, dan jika kita bisa melakukan persembahan kapan pun kita makan, kebajikan yang besar akan terhimpun. Praktik ini juga bisa mengikis kemelekatan kita pada makanan. Dengan mempersembahkan makanan sebelum makan, kita akan mampu mengurangi nafsu kita yang menggebu-gebu untuk segera menyantap makanan.

Kembali lagi ke baris yang berbunyi, “suksesnya praktik ini juga bergantung pada perenungan menyeluruh atas karma hitam dan putih berikut akibat-akibatnya serta dengan tepat menolak apa yang mesti ditolak dan menerapkan apa yang mesti diterapkan.” Apa yang dimaksud dengan kata ‘ini’? Ia merujuk pada baris sebelumnya, yakni tentang tak membiarkan sila-sila berlindung merosot. Seperti yang telah dibahas, ada berbagai sila dalam praktik berlindung. Dari semuanya, yang paling penting adalah menjalani hidup sesuai hukum karma. Inilah alasan kenapa frase ‘Ini juga bergantung pada’ digunakan di sini. Hanya paparan ini yang kita miliki dalam Baris-baris Pengalaman terkait topik hukum karma. Namun, jika kita melihat Instruksi Guru yang Berharga, topik ini memiliki 3 bagian:

1. Merenungkan aspek-aspek umum dari hukum karma
2. Merenungkan aspek-aspek khusus dari hukum karma
3. Tata cara menghindari ketidakbajikan dan mempraktikkan kebajikan setelah perenungan

Bagian pertama terbagi menjadi 2:

1. Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dari hukum karma. Bagian ini merujuk pada 4 corak utama hukum karma (kenyataan bahwa ia pasti, terus tumbuh, dsb).
2. Merenungkan bermacam-macam karma secara terpisah. Ini merujuk pada 10 jalan karma hitam dan 10 jalan karma putih berikut akibatnya masing-masing, dst.

Bait selanjutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi sebagai berikut:

12. Upaya untuk mencapai jalan unggul akan sia-sia tanpa perolehan bentuk kehidupan dengan semua atribut;
oleh karena itu, berjuanglah untuk menghimpun semua sebabnya tanpa terkecuali;
untuk melakukannya, penting untuk menyingkirkan semua kesalahan dan pelanggaran yang mengotori ketiga pintu dan
menerapkan keempat penawar secara sinambung;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Tiga baris pertama dari bait ini berhubungan dengan poin kedua dari topik hukum karma. Jika kita merujuk ke Instruksi Guru yang Berharga, bagian ini dibagi lagi menjadi 3: merenungkan kualitas-kualitas baik dari akibat yang matang sepenuhnya, fungsi dari semua ini, dan cara untuk menghasilkan sebab-sebabnya. Poin-poin di sini bertujuan untuk mempraktikkan Dharma dalam kondisi yang terbaik, dengan kata lain, kondisi yang benar-benar mendukung praktik kita dan membuatnya menjadi mudah. Mereka adalah apa yang kita sebut sebagai akibat yang matang sepenuhnya atau akibat yang mematangkan 8 kualitas yang ditemukan dalam kehidupan manusia, misalnya berumur panjang. Kualitas lainnya adalah memiliki kekuatan batin dan fisik. Contoh paling gamblang terkait kualitas ini adalah Jetsun Milarepa. Ketika kita melihat tubuhnya, beliau kelihatannya tak kuat. Badannya kurus dan tak berlemak, dengan tulang-belulang yang menonjol di sana-sini. Namun, ketika kita melihat cara beliau berlatih, maka jelas bahwa

beliau sangat kuat secara fisik maupun batin. Banyak praktisi lainnya, seperti Marpa, Tilopa, dsb, yang sanggup meletakkan energi besar ke dalam praktik dan meditasi mereka. Mereka juga sanggup menanggung banyak kesulitan dan bertahan melaluinya. Mengapa? Karena mereka telah meraih kelahiran dengan 8 akibat yang matang.

Dalam hal ini, ada guru dari Amdo yang bernama Aku Sherab Gyatso, yang memberi nasihat yang sangat berharga tentang ini, “Jika kita kekurangan kekuatan fisik dan mental, jangan terlalu memaksakan diri karena ini hanya akan merusak tubuh. Jika kita melangkah terlalu jauh, kita bisa saja malah menghancurkan tubuh dengan kebebasan dan keberuntungan ini, yang merupakan landasan terbaik bagi praktik spiritual. Sebaliknya, kita harus berjuang untuk mengumpulkan sebab-sebab bagi 8 akibat yang matang dan berdoa semoga kita bisa meraih kehidupan seperti itu di masa mendatang.” Masing-masing akibat memiliki sebab khusus sendiri. Untuk umur panjang, sebabnya adalah melindungi nyawa dan tak mengambil nyawa makhluk lain. Untuk kekuatan batin dan fisik, sebabnya adalah menolong makhluk lain sebisa mungkin, misalnya dengan menyediakan makanan dan minuman bagi orang lain.

Sekarang, kita sampai pada poin ketiga dari topik hukum karma, yang dirangkum dalam Baris-baris Pengalaman melalui tiga baris, “Untuk melakukannya, penting untuk menyingkirkan semua kejahatan dan pelanggaran yang mengotori ketiga pintu dan menerapkan keempat penawar secara sinambung.” Ini merujuk pada kenyataan bahwa setelah kita memahami hukum karma secara menyeluruh, kita perlu mempraktikkan apa yang telah kita pahami, khususnya dengan menekankan praktik purifikasi dan memastikan hadirnya 4 penawar secara bersamaan.

MENOLAK SAMSARA UNTUK MENUJU PEMBEBASAN

Bait selanjutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi sebagai berikut:

13. Jika tak ada upaya untuk merenungkan kerugian penderitaan,
takkan muncul aspirasi sejati untuk mencapai pembebasan;
jika tak ada upaya untuk merenungkan sebab-sebab penderitaan dan bagaimana mereka menjeratmu di dalam samsara,
engkau takkan mengetahui cara memotong akar samsara;
bangkitkan rasa jijik dan penolakan terhadap samsara dengan memahami apa yang menjeratmu di dalamnya;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi menengah yang dijelaskan di sini berbeda dari cara yang digunakan Je Tsongkhapa untuk menjelaskan jalan yang sama dalam Lamrim Agung atau Lamrim Menengah. Di kedua Lamrim tersebut, apa yang beliau lakukan adalah membangun penjelasan yang tepat dari apa yang dimaksud dengan aspirasi menuju pembebasan; dengan kata lain, memaparkan definisi dan penjelasan kondisi batin tersebut. Aspek keduanya adalah bagaimana membangkitkan kondisi batin yang demikian, yakni aspirasi menuju pembebasan. Alasan untuk perbedaan ini adalah karena pada dasarnya kedua Lamrim tersebut menjelaskan ajaran secara rinci menurut teks-teks besar. Di sisi lain, dalam Baris-baris Pengalaman, pendekatannya lebih untuk tujuan praktis, yakni langsung menysasar pada poin

merenungkan kerugian samsara dan melihat bagaimana kita terlempar dan terjebak di dalamnya.

Dalam Instruksi Guru yang Berharga, garis besarnya langsung menuju poin mengembangkan aspirasi untuk pembebasan, dan hal ini dicapai dengan memeditasikan kebenaran pertama dari 4 Kebenaran Arya. Di Lamrim Agung, penjelasannya dimulai dengan mengenali kerangka batin dari aspirasi menuju pembebasan dan mendefinisikannya. Poin keduanya adalah tata cara menghasilkan kondisi batin tersebut. Untuk ini, terdapat 2 metode: merenungkan 4 Kebenaran Arya dan merenungkan 12 Mata Rantai yang Saling Bergantungan. Namun di sini, kita langsung menuju ke topik. Tak ada keraguan dalam mengidentifikasi atau mendefinisikan apa itu aspirasi menuju pembebasan dan tata cara meraihnya. Bagaimana hal ini dilakukan? Dengan memeditasikan dua kebenaran Arya yang pertama. Dengan kata lain, ia meliputi semua bagian yang berhubungan dengan penderitaan sejati dalam samsara dan bagaimana kita masuk dan terjebak di dalamnya (asal-mula penderitaan). Kemudian kita masuk pada bagian kedua, yaitu memastikan hakikat dari Sang Jalan yang membimbing ke pembebasan, dan hal ini berkaitan dengan dua kebenaran Arya yang terakhir. Seperti yang dikatakan dalam Baris-baris Pengalaman, “Jika tak ada upaya untuk merenungkan kerugian penderitaan, takkan muncul aspirasi sejati untuk mencapai pembebasan”. Dengan kata lain, satu-satunya cara untuk membangkitkan keinginan agar terbebas dari samsara adalah benar-benar merenungkan apa saja yang menyusun samsara – semua bentuk penderitaan yang dibawa oleh keberadaan samsara.

Dalam Lamrim Agung, penjelasan penderitaan ini jauh lebih luas dan rinci. Misalnya, ada penjelasan mengenai 8, 6, dan 3 jenis penderitaan. Namun, di dalam Instruksi Guru yang

Berharga, penjelasannya diringkas karena ia merupakan instruksi praktis. Penjelasannya merupakan instruksi yang sangat praktis: merenungkan penderitaan umum dalam samsara terlebih dahulu, baru kemudian merenungkan penderitaan khususnya. Yang pertama adalah memeditasikan 6 bentuk penderitaan, sementara yang kedua terbagi menjadi 2 perenungan: merenungkan penderitaan di alam rendah dan alam tinggi. Di dalam Lamrin Agung dan Menengah, penjelasannya jauh lebih rinci dari yang bisa kita bayangkan, karena mereka memiliki total 45 poin terkait penderitaan yang mesti direnungkan. Penjelasan ini didasarkan pada karya Arya Asanga yang berjudul Ikhtisar, yang mengumpulkan semua penjelasan terkait topik ini dari berbagai Sutra. Dalam Tingkatan Bodhisatwa, Arya Asanga bahkan menjelaskan dengan lebih rinci dan menyajikan 110 aspek dari penderitaan untuk direnungkan; jangankan mencoba memeditasikan 110 bentuk penderitaan, untuk menuliskannya saja akan sangat sulit bagi kita.

Susunan Instruksi Guru yang Berharga didasarkan pada 2 karya Lamrim lainnya, yakni Jalan Cepat dan Jalan Mudah. Lalu, berdasarkan apakah kedua Lamrim tersebut? Keduanya berdasarkan tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi menengah, utamanya Baris-baris Pengalaman. Apa yang bisa kita temukan dalam Baris-baris Pengalaman adalah sebagai berikut, “Jika tak ada upaya untuk merenungkan kerugian penderitaan, takkan muncul aspirasi sejati untuk mencapai pembebasan; jika tak ada upaya untuk merenungkan sebab-sebab penderitaan dan bagaimana mereka menjeratmu di dalam samsara, engkau takkan mengetahui cara memotong akar samsara.” Penjelasan 4 baris ini bisa ditemukan dalam Instruksi Guru yang Berharga, yang merinci 6 jenis penderitaan umum samsara. Sumber dari daftar ini adalah Surat Untuk Sahabat karya Arya Nagarjuna, yang memaparkan 7 jenis penderitaan (di sini, satu jenis telah dikurangi).

Karena sifatnya yang ringkas, penjelasan Instruksi Guru yang Berharga menjadi lebih cocok bagi kita. Di sini, penjelasannya terbagi menjadi 2: merenungkan penderitaan umum samsara dan penderitaan khusus samsara. Pertama, ada 6 jenis penderitaan. Di antara semuanya, dua yang pertama adalah yang terpenting untuk direnungkan: penderitaan karena ketidakpastian dan ketidakpuasan. Terkait penderitaan khusus, ada 2 kategori: merenungkan penderitaan di alam rendah dan penderitaan di alam tinggi. Karena penderitaan di alam rendah telah dibahas dalam tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi kecil, maka yang ditekankan di sini adalah penderitaan di alam tinggi, yang terbagi menjadi 3 bagian: penderitaan manusia, penderitaan asura, dan penderitaan dewa.

Di antara ketiganya, hanya penderitaan manusia yang diulas secara rinci. Mengapa? Semata-mata karena sebagai manusia, kita dapat mengaitkan diri dengan penjelasannya secara lebih baik. Di sisi lain, penjelasan mengenai penderitaan asura dan dewa relatif abstrak bagi kita. Ada 7 aspek dari penderitaan manusia yang disusun dalam garis besar Lamrim, yang bersumber dari Ikhtisar karya Arya Asanga. Ada 8 jenis penderitaan dalam Ikhtisar, namun di sini kita hanya memiliki tujuh. Satu yang dikesampingkan adalah penderitaan karena harus mengalami sesuatu yang tak menyenangkan secara tiba-tiba.

Jika kita tak memikirkan kerugian karena berdiam dalam samsara, kita takkan merasa ingin bebas dari samsara. Inilah alasan kenapa kebenaran ihwal penderitaan menjadi ajaran perdana Buddha setelah beliau mencapai pencerahan: karena makhluk di dalam samsara keliru melihat samsara sebagai bentuk keberadaan yang membahagiakan. Melalui pengaruh klesha, mereka berpegang pada samsara, membayangkan bahwa sangatlah

mungkin untuk mengalami kebahagiaan sejati di dalamnya. Ini adalah kesalahpahaman yang menancap sangat dalam, dan untuk mengguncang kita agar keluar dari pandangan salah ini, Buddha pun mulai dengan memperlihatkan bahwa kebahagiaan mustahil dicapai selama kita masih mencengkeram skandha yang tercemar; dengan kata lain, selama kita terus hidup di bawah pengaruh karma dan klesha, kita takkan pernah bisa mengalami bentuk kebahagiaan sejati apa pun, dan malah akan terus didera aneka jenis penderitaan. Jadi, merenungkan berbagai bentuk penderitaan yang dibawa oleh samsara adalah satu-satunya cara untuk memunculkan rasa jijik dan penolakan terhadap samsara, serta keinginan untuk bebas darinya.

Ketika aspirasi pembebasan ini telah bangkit, langkah alami selanjutnya adalah bertanya pada diri kita sendiri “Dari mana datangnya semua penderitaan ini?” “Mengapa kita harus menderita?” “Apa yang menghasilkannya?” Ini membimbing kita ke kebenaran Arya yang kedua, yaitu asal-mula penderitaan. Sesungguhnya, asal-mula penderitaan adalah karma, baik yang tak bajik maupun yang tercemar. Bagaimana kita menghasilkan karma yang demikian? Melalui pengaruh dari berbagai klesha. Intinya, klesha-lah yang membimbing kita menghasilkan jenis karma ini. Dari semua klesha kita, sikap mencengkeram diri yang berdiri sendiri adalah akar dari berbagai klesha yang lain; bentuk ketidaktahuan ini membangkitkan klesha lainnya.

Kemudian, pertanyaan selanjutnya yang secara alami muncul dalam batin adalah, “Apakah mungkin untuk melakukan sesuatu?” Bisakah kita mengubah situasi kita sekarang? Dapatkah kita menghancurkan sumber mendasar dari segala masalah ini? Jawabannya adalah mungkin, semata-mata karena ketidaktahuan bukanlah bagian yang tak terpisahkan (inheren) dari diri kita. Karena ia bukan bagian intrinsik dari diri kita, maka ia bisa disingkirkan.

Ketika kita sudah memahami ini, kita akan sanggup melihat dan memahami bahwa pembebasan adalah sesuatu yang mungkin dicapai. Ini mencakup kebenaran ketiga dari 4 Kebenaran Arya.

Kemudian, bagaimana cara memotong akar samsara? Caranya adalah dengan mempraktikkan jalan yang sejati. Poin yang terpenting di sini adalah memahami bahwa samsara berhakikat penderitaan. Hanya dengan cara inilah kita bisa membangkitkan keinginan untuk bebas. Inilah yang persisnya dinyatakan oleh baris pertama dari bait ke-13.

Urutan pemaparan 4 Kebenaran Arya sangatlah penting. Hal ini dijelaskan oleh Maitreya dalam Uttaratantra. Beliau memakai perumpamaan pasien yang sakit, “Agar pasien yang sakit bisa sembuh, hal yang paling penting adalah menyadari bahwa ia sakit”. Hanya dengan kondisi demikianlah ia akan berpikir untuk mencari sumber penyakit dan penawarnya. Jadi, langkah paling pertama adalah menyadari bahwa selama kita berdiam di dalam samsara, kita takkan bebas dari penderitaan. Dari sinilah kita akan tergerak untuk mencari asal-mula penderitaan dan menemukan jawabannya: karma dan klesha. Dan dari berbagai jenis klesha yang ada, kita akan menemukan bahwa akarnya adalah sebetulnya ketidaktahuan yang dinamai sikap mencengkeram diri yang berdiri sendiri. Kemudian, kita akan mengetahui bahwa kita mampu menyingkirkan bentuk ketidaktahuan ini dengan melawannya, dan dari sini, kita pun memunculkan keinginan untuk bebas.

Pada poin ini, sesungguhnya terdapat 2 cara untuk mengatasi kemelekatan pada samsara, yang bergantung pada tingkat pemahaman atau kecerdasan kita. Jika kecerdasan kita biasa-biasa saja, kita akan memahami dalam cara yang dijelaskan di atas: setelah membangkitkan keinginan kuat untuk bebas, kita akan mencari cara untuk meraih kebebasan tersebut, lalu mulai mempraktikkan

jalan yang membimbing ke pemahaman kesunyataan. Bagi mereka yang memiliki kecerdasan yang tinggi, awalnya akan sama. Pertama-tama, mereka akan memahami bahwa keberadaan samsara berhakikat penderitaan dan kemudian mencari asal-mula penderitaan (karma dan klesha). Di antara berbagai jenis klesha, mereka akan melihat bahwa akarnya adalah sikap mencengkeram diri yang berdiri sendiri. Lalu, setelah menyadari bahwa bentuk ketidaktahuan ini bukanlah bagian intrinsik dari batin (sehingga tentu dapat disingkirkan), mereka akan merealisasikan pemahaman kesunyataan. Intinya, pemahaman mereka akan kesunyataan hadir duluan. Dengan pemahaman tersebut, mereka semakin yakin bahwa pembebasan dapat diraih. Dengan kata lain, aspirasi pembebasan mereka mengikuti pemahaman kesunyataan, dan oleh karenanya, mereka akan memeditasikan kesunyataan sampai ia menjadi realisasi kesunyataan tanpa upaya. Singkatnya, bagi mereka yang tingkat kecerdasannya tinggi, urutannya terbalik – pemahaman kesunyataan muncul duluan sebelum aspirasi pembebasan.

Baris berikutnya berbunyi, “Bangkitkan rasa jijik dan penolakan terhadap samsara.” Sekali lagi, ini merujuk pada kebenaran Arya yang pertama, berhubung rasa jijik terhadap samsara baru bisa dikembangkan bila kita sudah memahami hakikat samsara; dengan kata lain, perasaan lelah terhadap penderitaan samsara dan keinginan kuat untuk bebas darinya, atau penolakan samsara. Kemudian, baris terakhir mengatakan, “Dengan memahami apa yang menjeratmu di dalamnya.” Hal ini merujuk pada kebenaran Arya yang kedua, yang merujuk pada karma dan klesha.

Baris ketiga dalam bait, “Jika tak ada upaya untuk merenungkan sebab-sebab penderitaan dan bagaimana mereka menjeratmu di dalam samsara...,” bersesuaian dengan poin utama yang kedua dalam Instruksi Guru yang Berharga ini, yaitu

memastikan hakikat jalan menuju pembebasan, yang memiliki 2 bagian:

1. Merenungkan bagaimana sebab-sebab penderitaan menempatkan dan menahan kita di dalam samsara.
2. Benar-benar memastikan hakikat jalan menuju pembebasan.

Singkat kata, keseluruhan tahapan jalan dari ketiga jenis praktisi tercakup dalam baris-baris dalam bait ke-13 ini. Jalan ini dapat dipadatkan menjadi 2 tahap utama: mengembangkan aspirasi menuju pembebasan dan memastikan hakikat dari jalan yang membimbing menuju pembebasan. Agar sanggup mengembangkan aspirasi menuju pembebasan, kita mulai dengan merenungkan semua kekurangan dan kerugian dari keberadaan samsara. Lalu, untuk memastikan hakikat jalan menuju pembebasan, kita harus melatih 3 latihan tingkat tinggi: sila (disiplin moral), samadhi (konsentrasi), dan prajna (kebijaksanaan). Namun, sebelum sampai ke latihan ini, pertama-tama kita harus memahami keseluruhan proses yang melempar dan menahan kita di dalam samsara. Inilah alasan kenapa topik kedua, memastikan hakikat jalan menuju pembebasan, dimulai dengan poin merenungkan asal-mula penderitaan; dengan kata lain: keseluruhan proses yang melempar seseorang ke dalam samsara. Untuk memotong akar samsara, kita harus mengetahui apa akar yang mengikat kita di dalamnya.

Sekarang, kita akan kembali melakukan visualisasi. Sebelumnya, kita telah membayangkan diri kita menerima realisasi topik berlindung dan hukum karma. Namun, sekarang kita sadar bahwa menghindari perbuatan buruk yang akan melempar kita ke alam rendah bukan solusi sejati untuk membebaskan kita dari penderitaan, karena kita masih terus berputar-putar di dalam samsara. Satu-satunya solusi adalah sepenuhnya membebaskan diri kita dari samsara. Jadi, kita pun memohon agar Je Tsongkhapa

membantu kita memperoleh realisasi yang berkaitan dengan tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi menengah. Sebagai balasan atas permohonan kita, beliau memberikan ajaran tentang topik ini. Di baris terakhir, ketika beliau meminta kita untuk mengikuti teladannya, bayangkan bahwa beliau benar-benar berbicara kepada kita secara pribadi, mendesak kita untuk mengikuti jejaknya. Setelah itu, bayangkan masuknya cahaya dan nektar yang memurnikan diri kita dari semua penghalang untuk meraih realisasi ini dan semua penghalang secara umum, serta yang memberi kita semua kondisi baik untuk memperoleh realisasi ini.

MENGENALI DAN MELATIH BODHICITA

Dalam Instruksi Guru yang Berharga, jalan makhluk motivasi agung memiliki 3 bagian:

1. Mengenali manfaat bodhicita sebagai satu-satunya gerbang menuju Mahayana dst
2. Bagaimana cara mengembangkan bodhicita
3. Bagaimana cara melatih praktik Bodhisatwa setelah mengembangkan bodhicita

Bagian pertama berhubungan dengan manfaat-manfaat bodhicita. Sesungguhnya, manfaat bodhicita sangat luas, seperti yang dijelaskan dengan panjang lebar dalam Sutra Barisan Tangkai. Namun untuk membantu perenungan bagi pemula seperti kita, terdapat susunan 10 manfaat di dalam Instruksi Guru yang Berharga. Beberapa di antaranya adalah:

Manfaat pertama menyebut bodhicita sebagai satu-satunya gerbang menuju Mahayana. Bagaimana kita memahami ini? Setelah kita merealisasikan bodhicita tanpa upaya, maka sesungguhnya kita telah memasuki Mahayana; kita menjadi Bodhisatwa dan Mahayanis yang sesungguhnya. Sebelum bodhicita tanpa upaya

direalisasikan, maka walaupun kita mungkin tertarik dan memiliki keyakinan untuk berpraktik, kita belum bisa dikatakan sebagai seorang Mahayanis yang sesungguhnya; kita adalah pengikut Mahayana, bukan Mahayanis.

Manfaat kedua menyatakan bahwa kita akan mendapatkan gelar ‘Putra Penakluk’, dengan kata lain: Bodhisatwa. Untuk menjelaskan hal ini, kita bisa melihat penjelasan Shantidewa dalam Bodhicaryawatara⁵, yang mengatakan bahwa tak peduli siapa pun diri kita, pada akhirnya kita adalah makhluk yang terikat dalam samsara. Namun, segera setelah kita merealisasikan bodhicita tanpa upaya di dalam diri, kita akan menjadi objek penghormatan dari semua dewa dan manusia di dunia. Artinya, tak peduli seberapa biasanya sosok kita sebagai seorang makhluk, bahkan sebagai binatang sekali pun, realisasi bodhicita tanpa upaya akan membuat kita dikenal sebagai ‘Putra Penakluk’ yang dihormati dan disanjung oleh semua dewa dan manusia di dunia, yang bahkan melampaui Shrawaka dan Pratyekabuddha sebagai objek persembahan yang unggul. Sebagai ‘Putra Penakluk’, kita dapat merampungkan berbagai bentuk akumulasi kebajikan yang manfaatnya sangat besar. Di sini, bodhicita dianalogikan sebagai batu bertuah yang sanggup mengubah sepotong logam biasa menjadi emas murni. Artinya, bodhicita mampu mengubah semua kebajikan kita menjadi sebab bagi pencapaian pencerahan. Dalam Bodhicaryawatara, dikatakan, “Batu bertuah yang unggul ini memungkinkan tubuh yang tak murni untuk meraih tubuh unggul seorang Buddha yang tak ternilai. Bangkitkanlah bodhicita dan pertahankan ia dalam dirimu dengan kukuh.”

Di dalam Dasar Semua Kebajikan, Je Tsongkhapa menyatakan kerugian samsara sebagai berikut, “Ketika dituruti,

5 Lakon Hidup Bodhisatwa.

kenikmatan samsara menyebabkan ketidakpuasan dan membawa penderitaan. Setelah memahami kerugiannya dan fakta bahwa ia tak dapat dipercaya, berkatilah aku supaya mampu beraspirasi kuat untuk mencapai kebahagiaan pembebasan.” Maksudnya, tak ada satu pun bentuk kenikmatan atau kebahagiaan samsara yang belum pernah kita alami selama rangkaian kehidupan kita yang tak terhitung dalam samsara. Sesungguhnya, kita telah mengalami segala sesuatu yang harus dialami. Tapi kenyataannya, kita masih sepenuhnya tak puas. Kita bukan hanya tak puas dengan apa yang kita miliki, namun juga terus-menerus melekat dengan kesenangan-kesenangan ini. Kita mendambakan kenikmatan samsara sehingga terus mengumpulkan lebih banyak lagi karma untuk terlahir kembali di dalamnya. Je Tsongkhapa lanjut mengatakan, “Kesenangan samsara bukan hanya tak pernah memberikan kepuasan apa pun, namun ia juga merupakan pintu menuju segala penderitaan.” Bait ini sesuai dengan pengalaman pribadi kita dalam kehidupan sekarang ini. Kita tak pernah puas dengan semua kesenangan yang kita miliki, dan perasaan ini hanya akan membuat kita menderita.

Je Tsongkhapa juga mengatakan bahwa kenikmatan samsara tak dapat dipercaya. Ini benar adanya. Karena semua bentuk kesenangan dalam samsara takkan bertahan lama, mereka pun tak dapat dipercaya. Dalam jangka panjang, semua hal baik dalam samsara pasti akan mengalami kemerosotan, dan karena tak ada sumber kebahagiaan yang sejati di dalam samsara, mustahil kebahagiaan bisa diraih. Jadi, penting sekali untuk memahami kerugian dari semua bentuk kesenangan samsara. Ini adalah sesuatu yang perlu kita pikirkan terus-menerus berdasarkan pengalaman pribadi, penalaran kita, dan rujukan pada teks. Dengan demikian, setiap kali kita melihat barang-barang bagus, kita harus memunculkan pemikiran dalam batin bahwa mereka menyesatkan, tak bisa dipercaya, dan bukan sumber kebahagiaan yang sejati. Dari

sini, perasaan jijik dan penolakan akan muncul, yang kemudian akan dibarengi dengan keinginan untuk bebas dari samsara.

Dalam 400 Stanza, Aryadewa mengungkapkan pemikiran ini dengan mengatakan bahwa makhluk apa pun yang gagal merasa jijik atau lelah terhadap keunggulan samsara takkan pernah bisa membangkitkan aspirasi menuju pembebasan. Dengan kata lain, memang mudah untuk tidak menyukai rasa sakit, penderitaan, dan sebagainya, namun kita juga harus memiliki perasaan yang sama terhadap hal-hal baik dalam samsara. Kalau tidak, kita takkan pernah bisa membangkitkan aspirasi menuju pembebasan. Untuk alasan inilah Manjushri menasihati Je Tsongkhapa untuk sementara waktu mengesampingkan ajaran yang lebih tinggi dan mendalam, dan lebih memusatkan perhatian untuk merealisasikan penolakan samsara tanpa upaya di dalam dirinya. Alasannya, ajaran tingkat tinggi apa pun (misalnya 6 paramita) yang tak dibarengi dengan penolakan samsara takkan menjadi sebab bagi pencapaian pembebasan dari samsara, apalagi pencerahan.

Sesungguhnya, jangankan menolak samsara, kebanyakan dari kita sepenuhnya masih melekat pada hal-hal baik dalam kehidupan saat ini saja, meski kita berlaku seolah-olah kita sedang mempraktikkan Dharma. Kita melakukan puja, membuat persembahan, belajar, merenung, bermeditasi, dsb, namun karena fokus utama kita masih pada kebahagiaan di kehidupan saat ini saja, maka segala aktivitas tersebut tak benar-benar bisa disebut sebagai mempraktikkan ajaran Buddha. Seperti yang dikatakan Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen, langkah harfiah pertama untuk memulai praktik spiritual adalah melepaskan kehidupan saat ini; dengan kata lain, melepaskan kemelekatan pada kehidupan saat ini. Beliau lanjut berkata, “Kita harus memeriksa batin kita untuk memastikan apakah kita memiliki sikap tersebut atau tidak.” Senada dengan

itu, Gungthang Rinpoche mengatakan, “Tolok ukur praktik spiritual seseorang adalah beralih dari kemelekatan pada kehidupan saat ini.” Dengan kata lain, kita harus mempraktikkan Dharma sekarang juga. Berikutnya, seorang guru Sakya, Sachen Kunga Nyingpo, berkata, “Jika terdapat kemelekatan pada kehidupan ini, maka tak ada Dharma.” Ini berarti kebanyakan dari kita masih bukan seorang praktisi Dharma.

Intinya, ketertarikan dan keyakinan untuk berpraktik saja belum cukup. Jika kita tak tahu apa itu praktik Dharma dan pada poin mana praktik tersebut dimulai, maka kita hanya akan menghabiskan waktu dan tenaga untuk sesuatu yang sia-sia. Untuk sepenuhnya memahami semua ini dengan baik, kita perlu bertumpu pada sebuah instruksi seperti tahapan jalan untuk ketiga jenis praktisi, karena tanpanya kita akan kesulitan memahami masalah ini.

Bait selanjutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi sebagai berikut:

14. Bodhicita adalah pilar utama dari kendaraan agung dan landasan bagi aktivitas Bodhisatwa yang luas; ibarat ramuan penghasil emas, ia mengubah segala sesuatu yang dilakukan menjadi kedua himpunan dan menimbun harta karun kebajikan yang tak terkira; memahami ini, Putra-Putra Penakluk telah menjadikan batin berharga yang unggul ini sebagai inti dari praktik mereka; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Kita telah membicarakan berbagai manfaat membangkitkan bodhicita, seperti 10 manfaat yang diberikan dalam Instruksi Guru yang Berharga. Dalam Baris-baris Pengalaman, bait ihwal bodhicita juga menyebutkan beberapa manfaatnya, “Bodhicita adalah pilar utama dari kendaraan agung dan landasan bagi aktivitas Bodhisatwa yang luas”. Sekarang kita mulai memahami bahwa berkat kehadiran bodhicita di dalam batin kita, aktivitas apa pun yang kita lakukan akan menjadi praktik Bodhisatwa yang sejati. Baris-baris berikutnya cukup mudah dan gamblang untuk dipahami.

Sekarang, kita akan kembali melakukan visualisasi. Sebelumnya, kita telah membayangkan diri kita menerima realisasi topik tahapan jalan yang dijalankan bersama makhluk motivasi menengah. Namun, sekarang kita sadar bahwa mencapai pembebasan pribadi belum bisa dianggap sebagai tujuan tertinggi yang bisa kita capai, karena masih ada sesuatu yang kurang dalam capaian ini. Apa itu? Kita belum menolong semua makhluk ibu-ibu kita yang masih terus menderita di dalam samsara. Dari sudut pandang ini, pembebasan pribadi yang kita capai bisa dilihat sebagai sebuah sikap yang mementingkan diri sendiri. Satu-satunya solusi adalah sepenuhnya membebaskan diri kita dan semua makhluk dari samsara. Jadi, kita pun memohon agar Je Tsongkhapa membantu kita memperoleh realisasi yang berkaitan dengan bodhicita. Sebagai balasan atas permohonan kita, beliau memberikan ajaran tentang topik ini. Di baris terakhir, ketika beliau meminta kita untuk mengikuti teladannya, bayangkan bahwa beliau benar-benar berbicara kepada kita secara pribadi, mendesak kita untuk mengikuti jejaknya. Setelah itu, bayangkan masuknya cahaya dan nektar yang memurnikan diri kita dari semua penghalang untuk meraih realisasi ini dan semua penghalang secara umum, serta yang memberi kita semua kondisi baik untuk memperoleh realisasi ini.

Seperti sebelumnya, Je Tsongkhapa menyimpulkan bait ini dengan mengatakan, “Aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!” Jadi pertanyaan selanjutnya adalah: bagaimana berpraktik hingga kita sanggup membangkitkan bodhicita di dalam batin? Untuk menemukan jawabannya, kita merujuk kembali pada Instruksi Guru yang Berharga. Jadi, pertama-tama, Je Tsongkhapa merenungkan secara menyeluruh semua manfaat dan kualitas dari bodhicita hingga satu titik di mana beliau dipenuhi kekaguman dan memiliki keinginan yang sangat besar untuk meraih kualitas yang sama. Setelahnya, beliau mempraktikkan metode untuk meraihnya, yang terdiri dari 2 instruksi. Yang pertama adalah 7 Poin Instruksi Sebab-Akibat yang bisa ditemukan dalam Instruksi Guru yang Berharga. Jika kita menambahkan praktik pendahuluannya, yaitu mengembangkan keseimbangan batin, maka totalnya menjadi 8 poin. Lalu, beliau juga mempraktikkan instruksi yang kedua, yaitu menukar diri dengan makhluk lain, yang tersusun dalam garis besar menjadi 5 tahapan berbeda. Setelah membangkitkan bodhicita dengan cara ini, beliau memperkukuhnya dengan praktik tertentu. Pertama-tama, beliau mengambil Ikrar Bodhisatwa, kemudian menjaganya dengan kukuh.

Pertanyaannya sekarang adalah: apakah membangkitkan bodhicita saja sudah cukup untuk merealisasikan pencerahan? Jawabannya tidak, karena kita juga harus melakukan praktik pencerahan – kita harus mempraktikkan cara hidup Bodhisatwa. Bagaimanakah cara hidup seorang Bodhisatwa? Pada dasarnya, ia dapat diringkas menjadi 2 hal: 6 Paramita (untuk mematangkan batin sendiri) dan 4 Cara untuk mengumpulkan pengikut (untuk mematangkan batin makhluk lain). Sesungguhnya, keseluruhan praktik Bodhisatwa tercakup dalam kedua praktik ini. Ada cara lain untuk menjelaskan praktik Bodhisatwa, yakni dengan 3 Ikrar atau

Sila Bodhisatwa: menghindari kesalahan, mengumpulkan kebajikan, dan menolong makhluk lain. Ketiga sila ini telah mencakup semua latihan Bodhisatwa di dalamnya (termasuk 6 Paramita dan 4 Cara).

Juga diajarkan bahwa praktik 6 Paramita itu sendiri sebenarnya sudah mencakup keseluruhan praktik Bodhisatwa. Ini dijelaskan dalam berbagai karya, misalnya Ornamen Sutra Mahayana, Lamrim Agung, dan Lamrim Menengah. Untuk menjelaskan poin ini secara ringkas, pertama-tama kita harus memahami apa yang menahan kita dari pencapaian pembebasan, yakni kemelekatan terhadap harta benda dan keluarga. Penawar bagi kemelekatan pada harta benda adalah mempraktikkan dana (kemurahan hati), dan penawar bagi kemelekatan pada keluarga adalah mempraktikkan sila (disiplin moral). Bayangkan bahwa kita telah mengatasi dua penghalang pertama ini dan memasuki jalan yang membimbing menuju pembebasan. Namun, walaupun kita berhasil melangkah begitu jauh, kita masih memiliki risiko terpelantak dari jalan tersebut. Hal ini terjadi karena 2 alasan: ketidakmampuan kita untuk menahan perilaku buruk orang lain terhadap kita ketika kita telah berperilaku baik terhadap mereka dan ketidakmampuan kita untuk berjuang dalam praktik kebajikan tanpa merasa malas. Masing-masing penawar untuk kedua kejatuhan ini adalah kshanti (kesabaran) dan wirya (upaya bersemangat). Namun, apakah kedua hal tersebut sudah cukup? Tidak, karena masih ada penghalang lain yang bisa muncul, seperti kurangnya kemampuan untuk tetap berkonsentrasi pada praktik kebajikan kita dan kebijaksanaan yang menyimpang (yang diarahkan pada topik yang tak berguna). Masing-masing penawar untuk mengatasi kedua penghalang ini adalah samadhi (konsentrasi) dan prajna (kebijaksanaan).

Ini hanya penjelasan ringkas untuk memahami bahwa semua latihan Bodhisatwa sebenarnya bisa dipadatkan ke dalam praktik

6 Paramita. Sekarang, mari kita tinjau lebih mendalam apa saja yang termasuk ke dalam latihan ini. Melatih 6 Paramita untuk memantapkan batin kita sendiri terbagi menjadi 3 bagian:

1. Bagaimana cara melatih praktik Bodhisatwa secara umum
2. Bagaimana cara melatih dua paramita yang terakhir secara khusus
3. Bagaimana cara melatih Wajrayana

Untuk latihan umum jalan Bodhisatwa, hal ini terdiri dari latihan dana, sila, kshanti, wirya, samadhi, dan prajna. Sebelumnya, kita telah membahas bahwa bodhicita harus dibarengi dengan praktik, yang bisa dipadatkan ke dalam 6 Paramita. Dan untuk menyederhanakan lebih lanjut, kita bisa menyebutnya sebagai latihan 'metode dan kebijaksanaan'. Bagaimana cara memahami bahwa kita harus menciptakan sebab-sebab Kebuddhaan melalui praktik metode dan kebijaksanaan? Kalau ditilik, kondisi seorang makhluk yang tercerahkan, yakni seorang Buddha, memiliki 2 aspek: Dharmakaya (tubuh kebenaran) dan Rupakaya (tubuh perwujudan). Jadi, mengapa kedua aspek ini digunakan untuk mencapai Kebuddhaan? Pertama-tama, kita jangan lupa bahwa tujuan meraih Kebuddhaan adalah untuk memenuhi kepentingan semua makhluk. Sehubungan dengan Dharmakaya, esensinya berupa sebuah kondisi yang bebas dari segala ketidaksempurnaan dan kesalahan serta memiliki aspek kebijaksanaan. Namun, Dharmakaya tak dapat digunakan untuk menolong semua makhluk karena aspek ini bukan sesuatu yang dapat dilihat oleh makhluk lain. Jadi, agar terhubung dengan makhluk lain dan bisa menjalin kontak dengan mereka, maka Dharmakaya harus menjelma dan mengambil bentuk yang lebih nyata, yaitu Rupakaya, yang bentuknya bisa bermacam-macam. Ia bisa berupa Sambhogakaya (tubuh kenikmatan) ataupun Nirmanakaya (tubuh penjelmaan). Namun, tujuan utamanya sama: untuk berhubungan dengan

semua makhluk dan bekerja demi memberikan manfaat bagi mereka semua.

Secara harfiah, Dharmakaya disebut tubuh bagi diri sendiri, dan Rupakaya adalah tubuh untuk makhluk lain. Dharmakaya sendiri memiliki 2 aspek. Yang pertama adalah Swabhawakaya, yang berarti 'tubuh kesunyataan yang merupakan hakikat dari diri,' yang sebenarnya merujuk pada aspek purifikasi Kebuddhaan, yakni kebenaran penghentian. Ini merupakan kondisi di mana semua ketidaksempurnaan telah hilang. Yang kedua adalah Jnanadharmakaya, yang merujuk pada kesadaran Buddha atau batin seorang Buddha yang merupakan kebijaksanaan unggul. Untuk memahaminya dengan lebih baik, kita dapat menarik garis penghubungnya. Batin makhluk biasa seperti kita memiliki 2 modus (cara) eksistensi. Modus yang tertinggi dari eksistensi batin kita adalah kesunyataan dari eksistensi yang berdiri sendiri. Kemudian, batin kita juga memiliki modus eksistensi yang konvensional atau dalam tingkatan yang relatif, yaitu batin yang memiliki hakikat mengetahui dan bertindak memantulkan objeknya. Jadi, sama seperti batin kita yang memiliki kedua aspek ini, begitu pula batin Buddha. Namun, modus eksistensi tertinggi dari batin Buddha adalah Swabhawakaya. Modus eksistensi ini merupakan aspek kesunyataan dan kemurnian dari batin seorang Buddha. Artinya, tak seperti batin kita, batin seorang Buddha telah bebas dari segala ketidaksempurnaan. Kemurnian merupakan satu aspek dari Dharmakaya. Aspek lainnya adalah Jnanadharmakaya, kesadaran Buddha yang merupakan kebijaksanaan unggul.

Modus eksistensi tertinggi dari batin kita dan batin Buddha adalah identik, dalam artian sama-sama tidak memiliki hakikat yang bertautan dengan penghalang. Dengan kata lain, baik batin kita dan batin Buddha tak punya eksistensi yang berdiri sendiri. Bedanya,

batin kita sementara ini masih terselubungi oleh berbagai bentuk penghalang atau ketidakmurnian. Di sisi lain, Swabhawakaya sepenuhnya bebas dari penghalang apa pun, sehingga ia dikatakan memiliki aspek kemurnian.

Meski batin kita dicemari oleh penghalang, tapi karena kita mempraktikkan jalan bertahap dan berlatih menghapuskan penghalang ini setahap demi setahap, maka batin kita juga secara bertahap akan menjadi lebih murni. Kalau semua penghalang sudah sepenuhnya lenyap, batin kita pun menjadi batin Buddha yang memiliki kemurnian ganda. Yang pertama adalah kemurnian alami, yaitu tiadanya eksistensi yang berdiri sendiri. Yang kedua adalah kemurnian langsung, yaitu kenyataan bahwa batin telah terbebaskan dari segala penghalang sementara. Jadi, ada kemurnian ganda yang berlaku pada tingkatan seorang Buddha, yang dikenal sebagai Dharmakaya.

Dengan kemurnian ganda ini, batin Buddha sanggup bekerja demi memberikan manfaat kepada semua makhluk secara spontan. Namun, Dharmakaya ini bukanlah fenomena yang terlihat jelas. Oleh karenanya, ia muncul dalam penampakan fisik yang kita sebut Rupakaya, yang bisa berupa Nirmanakaya atau Sambhogakaya. Dalam Sambhogakaya, seorang Buddha bisa menolong makhluk-makhluk tertentu yang telah cukup memurnikan dirinya. Tentu saja tak semua makhluk memiliki kapasitas demikian. Karena itu, seorang Buddha juga akan menjelma menjadi Nirmanakaya. Misalnya, Buddha Shakyamuni hadir dalam tubuh manusia yang bisa dilihat oleh banyak makhluk. Namun, untuk bertemu dengan Nirmanakaya, kita juga butuh karma yang murni. Hanya makhluk-makhluk dengan kemurnian karma yang mencukupi yang berkesempatan untuk bertemu dengan Nirmanakaya seorang Buddha. Untuk sisanya, yaitu makhluk biasa seperti kita yang

karmanya masih sangat tidak murni, Buddha menjelma dalam wujud yang lebih biasa lagi, yakni sebagai guru spiritual.

Untuk meraih kedua tubuh Buddha, seseorang memerlukan metode dan kebijaksanaan, atau dengan kata lain, seseorang butuh menghimpun 2 himpunan – kebajikan dan kebijaksanaan. Kedua jenis himpunan ini akan bertindak sebagai sebab bagi kedua tubuh seorang Buddha. Kebajikan menghasilkan Rupakaya seorang Buddha, sedangkan kebijaksanaan menghasilkan Dharmakaya seorang Buddha. Jadi, untuk menghasilkan Rupakaya, kita mempraktikkan aspek metode, yang utamanya berupa latihan 5 paramita yang pertama; kemudian, untuk menghasilkan Dharmakaya, kita mempraktikkan aspek kebijaksanaan, yakni paramita yang keenam. Walau demikian, sebab utama bagi pencapaian pencerahan adalah bodhicita dalam arus batin praktisi. Jadi, pertamata, seseorang harus merealisasikan bodhicita tanpa upaya, lalu berlatih dalam praktik Bodhisatwa, yang dengan sendirinya akan menghasilkan sebab-sebab pencerahan.

DANA PARAMITA

Paramita yang pertama adalah kemurahan hati. Kita tidak akan memiliki kemurahan hati yang sempurna sebelum menjadi seorang Bodhisatwa. Hanya Bodhisatwa yang benar-benar memiliki kualitas kemurahan hati yang sempurna. Kalau begitu, apa itu penyempurnaan kemurahan hati ? Kemurahan hati adalah niat untuk memberi. Kemurahan hati adalah keadaan batin. Ia merupakan faktor mental yang hadir dalam batin kita pada saat memberi, baik secara fisik, lisan, atau mental. Misalnya, bayangkan kita ingin memberi makan seekor binatang. Momen yang paling awal atau niat dalam batin saat kita sedang memberi makanan pada binatang adalah kemurahan hati. Ada berbagai jenis kemurahan hati. Dalam konteks yang sekarang, kita berbicara mengenai

pemberian materi, perlindungan, dan Dharma. Jenis kemurahan hati yang pertama adalah kemurahan hati secara material, yang berarti memberikan barang-barang materi. Namun, barang yang kita berikan bukanlah kemurahan hati; mereka adalah bahan dari kemurahan hati, karena seperti yang kita katakan, kemurahan hati bergantung pada keadaan batin kita. Kita memiliki keinginan untuk memberi yang bebas dari kekikiran, dan ini merupakan momen di mana kita benar-benar secara fisik memberikan barang materi.

Pemberian perlindungan kadang-kadang diterjemahkan secara harfiah sebagai kebebasan dari rasa takut: memberikan kebebasan dari rasa takut. Hal ini terdiri dari kegiatan menolong orang-orang yang sedang menderita akibat penyakit atau yang hidupnya sedang terancam. Jadi, kita melindungi mereka dari ketakutan yang mereka rasakan.

Pemberian Dharma meliputi pemberian nasihat. Nasihat yang kita berikan sesungguhnya adalah Dharma, selama ia dilakukan dengan motivasi baik. Kita mungkin berpikir, "Saya tidak dapat mempraktikkan bentuk kemurahan hati yang ketiga karena tak seorang pun yang mau mendengarkan saya atau memohon ajaran pada saya." Namun, kita tidak seharusnya membayangkan bahwa memberi Dharma hanya terbatas pada pemberian ajaran dalam bentuk yang formal. Misalnya ketika kita melafal doa-doa atau mempelajari teks dengan sekuat tenaga. Ketika kita melafal dengan lantang untuk mengingat atau belajar, kita harus membayangkan bahwa terdapat banyak makhluk di sekeliling kita pada saat itu dan mereka dapat mendengar apa yang kita katakan; di sini, kita telah memberi mereka Dharma.

Untuk kemurahan hati dalam bentuk pemberian barang-barang materi, hal ini tidak terlalu rumit. Maknanya sebenarnya sangat terang dan tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut. Untuk

pemberian perlindungan, kita memiliki budaya yang sangat baik di beberapa belahan dunia, yaitu melepaskan/menyelamatkan binatang yang akan disembelih. Tindakan tersebut merupakan contoh yang sangat baik dari memberi perlindungan. Kita melindungi nyawa makhluk lain dengan menyelamatkan mereka dari dibunuh. Ketika melakukannya, kita harus melakukannya dengan motivasi yang baik dan mendedikasikan kebajikan yang dihasilkan darinya. Untuk pemberian Dharma, ketika kita melafal doa-doa atau teks, kita seharusnya membayangkan keseluruhan 6 kelas makhluk di dalam samsara mengelilingi kita untuk mendengar Dharma yang kita lafalkan.

Lebih jauh, ketika kita mempraktikkan penyempurnaan kemurahan hati, penting untuk menggabungkannya dengan praktik yang dinamai '6 bentuk keunggulan,' yakni dengan menggabungkan keenam paramita menjadi satu – mempraktikkan semua penyempurnaan menjadi penyempurnaan kemurahan hati. Penjelasan dari kondisi-kondisi, tujuan, dedikasi, hakikat, dsb dari 6 bentuk keunggulan ini dapat ditemukan dalam Lamrim Agung pada bagian yang menjelaskan penyempurnaan kemurahan hati. Faktanya, kita dapat menggabungkan keseluruhan praktik 6 Paramita dalam perbuatan bajik apa pun yang kita lakukan. Misalnya, ketika melakukan persembahan mandala, kita dapat menyatukan praktik 6 Paramita ke dalamnya.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

15. Dana bagaikan permata pengabul harapan yang memenuhi harapan semua makhluk;
ia adalah senjata terbaik untuk memotong simpul kekikiran;
ia adalah tindakan luhur yang meningkatkan kepercayaan diri dan menyalakan keberanian;

ia adalah landasan untuk mengumandangkan reputasi baik ke sepuluh penjuru;
memahami ini, kaum bijak telah membaktikan diri pada jalan sempurna ini dengan
mempersalahkan tubuh, harta benda, dan kebajikan mereka tanpa terkecuali;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Di sini, pertama-tama Je Tsongkhapa memuji kemurahan hati. Lalu, beliau menjelaskan bagaimana Bodhisatwa mempraktikkan kemurahan hati dan mendorong kita untuk mengikuti teladan mereka. Baris pertama menjelaskan esensi kemurahan hati yang paling mendasar, yakni kemurahan hati sebagai permata pengabul harapan. Beliau membandingkannya dengan permata pengabul harapan karena kemurahan hati memenuhi harapan dan keinginan semua makhluk. Hal ini cukup jelas dan terang. Kemurahan hati dikatakan sebagai cara terbaik untuk membuat orang lain bahagia dan memenuhi harapan mereka. Untuk alasan inilah Buddha mengajarkan penyempurnaan kemurahan hati sebagai paramita pertama. Ada 2 alasan untuk ini: karena praktik kemurahan hati lebih mudah dibandingkan penyempurnaan lainnya, dan karena pada dasarnya apa yang diinginkan oleh semua makhluk adalah kebahagiaan (dan kemurahan hati adalah cara paling ideal untuk memenuhi tujuan ini). Chandrakirti menjelaskannya dengan sangat indah dan ringkas dalam Madhyamakawatara. Beliau mengatakan bahwa semua makhluk menginginkan kebahagiaan, namun mereka tidak dapat menemukan kebahagiaan tanpa adanya kekayaan atau barang-barang materi hingga taraf tertentu, dan barang-barang materi ini diperoleh dari mempraktikkan kemurahan hati.

Baris kedua memuji kemurahan hati dari sudut pandang sebagai penawar dari lawannya, yaitu kekikiran. Tentu saja kemurahan hati adalah ibarat senjata tajam yang akan memotong simpul kekikiran di dalam diri kita. Baris ketiga memuji kemurahan hati dari sisi akibat yang dihasilkannya, dalam artian ketika kita mulai mempraktikkan kemurahan hati, kita mungkin tak berani memberi dalam jumlah banyak karena kapasitas kita masih kecil. Meski begitu, perlahan tapi pasti, ketika kita terus mempraktikkan kemurahan hati, kualitas tersebut akan bangkit di dalam diri kita. Keinginan untuk memberi akan tumbuh terus hingga satu titik di mana kita menjadi sangat berani dalam memberi. Baris keempat memuji kemurahan hati dari sudut fungsinya, yaitu sebagai tindakan yang memberikan reputasi yang baik bagi seseorang. Sekarang kita sampai pada aspek kedua dari bait ini, di mana Je Tsongkhapa mendorong kita untuk mengikuti jejak kaum bijak yang telah menapaki jalan kemurahan hati. Di baris terakhir, beliau berkata bahwa dirinya sendiri telah menapaki jalan yang sama, dan kita, selaku pihak yang menginginkan pembebasan, juga semestinya melakukan hal yang sama.

Untuk menyimpulkan praktik kemurahan hati, ada baiknya untuk mengatakan bahwa kita harus berhati-hati ketika melakukannya, terutama jika kita telah mengambil Ikrar Bodhisatwa. Untuk menghindari pelanggaran tambahan dalam ikrar ini, kita tak boleh lupa mempraktikkan kemurahan hati setiap hari dengan cara yang berbeda. Kita memiliki kesempatan untuk melakukannya sepanjang waktu, dan dalam praktik harian kita (6 Sesi Yoga Guru, Lama Chöpa, dll), terdapat banyak kesempatan untuk melakukannya. Satu-satunya masalah adalah kadang kita melakukan berbagai hal begitu saja tanpa benar-benar berpikir tentang apa yang sedang kita lakukan. Jika dilakukan dengan benar, kita dapat memasukkan praktik kemurahan hati terus-menerus ke

dalam doa harian kita.

SILA PARAMITA

Paramita yang kedua adalah sila atau disiplin moral. Apa itu disiplin moral secara umum? Ia adalah niat untuk menghindari perbuatan salah, dan ia memiliki banyak aspek. Misalnya, terdapat 3 Sila Bodhisatwa yang telah disinggung di atas. Kita juga berbicara mengenai disiplin moral yang berkaitan dengan tindakan fisik, lisan, dan mental. Namun, dalam konteks 6 Paramita, penyempurnaan disiplin moral berhubungan dengan bentuk pertama dari Sila Bodhisatwa, yaitu sila menghindari perbuatan salah. Sumber utama yang dirujuk oleh Je Tsongkhapa terkait penyempurnaan disiplin moral adalah Tingkatan Bodhisatwa karya Arya Asanga.

Untuk mempraktikkan penyempurnaan disiplin moral, penting sekali untuk berusaha sekeras mungkin dalam menjaga sila apa pun yang telah kita ambil. Jika kita mempraktikkan Dharma tanpa menjaga sila yang kita ambil dengan murni, maka praktik kita takkan efektif. Di sisi lain, jika kita telah mengambil berbagai bentuk ikrar dan berjuang untuk menjaga sila-silanya dengan baik, maka ini sudah menjadi praktik spiritual utama itu sendiri, dalam artian kita tidak butuh praktik lainnya lagi. Untuk alasan ini, Nagarjuna mengatakan bahwa sila yang dijaga dengan baik adalah ibarat landasan. Kalau kita membayangkan sebuah landasan, kita akan tahu bahwa segala sesuatu berdiri di atasnya, baik benda-benda bergerak seperti manusia dan binatang maupun benda-benda tak bergerak seperti rumah. Menjaga sila merupakan landasan yang sama; ia adalah landasan dari semua kebajikan, terutama ketika kita menjaga sila untuk menghindari 10 jenis ketidakbajikan.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

16. Sila adalah air yang membersihkan noda-noda kesalahan dan sinar rembulan yang mendinginkan sengatan panas klesha; ia membuatmu bersinar laksana Gunung Meru; dengan kekuatannya, engkau dapat menaklukkan semua makhluk tanpa kekerasan; memahami ini, kaum bijak telah menjaga sila mereka dengan murni ibarat bola mata sendiri; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Di sini, Je Tsongkhapa memuji disiplin moral dengan menyebutkan berbagai kualitas yang dikelompokkan menjadi 2 bagian: kualitas yang berhubungan dengan diri sendiri dan makhluk lain. Baris pertama merujuk pada sila penghindaran kesalahan fisik dan lisan. Maksudnya, karena disiplin moral adalah niat untuk menghindari, ia merupakan faktor mental, namun akibat yang dihasilkannya adalah penghindaran kesalahan baik melalui tubuh maupun ucapan kita. Kemudian, bagaimana tentang menghindari perbuatan salah secara mental? Dalam Madhyamakawata, Chandrakirti juga menjelaskan hal ini dengan cara yang sama, yakni hanya menyebutkan 7 poin pertama dari 10 ketidakbajikan. Menghindari 3 perbuatan ketidakbajikan secara mental diletakkan oleh beliau dalam kategori motivasi di balik praktik menghindari 7 ketidakbajikan.

Baris kedua merujuk pada kualitas-kualitas dari sila yang mampu mengatasi klesha. Baris ketiga melukiskan bahwa seseorang yang mempraktikkan sila dengan murni akan berdiri menjulang dengan keunggulan di antara kerumunan orang biasa

di sekelilingnya. Baris keempat menyatakan bahwa sila mampu menjinakkan batin makhluk lain tanpa kekerasan; fakta bahwa seseorang memiliki praktik sila itu sendiri saja sudah dapat menjinakkan makhluk lain, karena mereka dengan sendirinya akan menghormati seseorang yang silanya murni.

Kalau kita melihat semua Guru dalam garis silsilah Lamrim, seperti Nagarjuna, Atisha, dan Je Tsongkhapa, mereka menikmati hasil dari praktik mereka. Mereka sanggup menjinakkan batin makhluk lain hanya melalui latihan sila mereka yang luar biasa. Inilah alasan kenapa Je Tsongkhapa menyatakan bahwa kaum bijak menjaga sila mereka ibarat bola mata sendiri.

KSHANTI PARAMITA

Paramita yang ketiga adalah kesabaran. Apa hakikat dari kesabaran? Ia tak terpengaruh oleh kejahatan dan penderitaan serta berteguh hati dalam praktik Dharma. Ada 3 aspek dari latihan kesabaran: kesabaran yang menjadikan seseorang bertahan dari rasa sakit yang ditimbulkan makhluk lain terhadapnya, kesabaran yang membantu seseorang bertahan dari berbagai bentuk penderitaan, dan kesabaran yang membantu seseorang bertahan dan terus melanjutkan praktik Dharma. Ketika kita sedang belajar atau berlatih dengan keras, maka ini secara alamiah akan membawa sejumlah kesukaran tertentu. Jenis kesabaran yang ketiga akan membantu kita bertahan melewati kesukaran tersebut; alih-alih putus asa dan berkecil hati, kita akan bergembira dalam praktik.

17. Kshanti adalah perhiasan terunggul bagi mereka yang perkasa dan praktik terbaik bagi mereka yang tersiksa klesha; ia adalah seekor garuda bagi ular amarah dan tameng kukuh bagi tajamnya ucapan kasar;

memahami ini, kaum bijak telah membiasakan diri dengan segala cara dan menempa perisai kesabaran yang digdaya; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Pertama-tama, Je Tsongkhapa memuji kesabaran sebagai perhiasan terbaik bagi semua makhluk. Kesabaran melebihi semua jenis perhiasan dan permata yang ada di dunia. Beliau lanjut mengatakan bahwa praktik kesabaran adalah pertahanan terbaik bagi mereka yang tersiksa oleh klesha. Dengan kata lain, ketika berbagai klesha muncul di dalam diri dan membuat kita menderita, kesabaran akan mencegah diri kita dikuasai oleh mereka; ia adalah bentuk pertahanan yang terbaik. Kemudian, beliau membandingkan amarah dengan seekor ular dan kesabaran dengan seekor garuda – pemangsa ular. Artinya, ketika amarah muncul di dalam diri kita, kesabaran dapat melenyapkannya. Kesabaran juga dianalogikan sebagai tameng kukuh yang mampu menangkis tajamnya ucapan kasar. Artinya, melalui kesabaran, kita takkan terpengaruh ketika orang lain berkata kasar pada kita. Demikianlah akhirnya kaum bijak menempa perisai kesabaran yang digdaya setelah mengetahui semua manfaatnya. Je Tsongkhapa sendiri juga telah mempraktikkan latihan yang sama, sembari meminta kita untuk mengikuti jejaknya. Sebagai tambahan, tak ada keraguan bahwa kesabaran adalah sesuatu yang memiliki kegunaan praktis dalam kehidupan sehari-hari kita.

WIRYA PARAMITA

Paramita yang keempat adalah upaya bersemangat atau antusiasme, yang didefinisikan sebagai ketertarikan dan sukacita pada kebajikan. Ini persis seperti yang dijelaskan dalam

Bodhicaryawatara. Ada berbagai cara untuk menjelaskan upaya bersemangat. Di dalam Tingkatan Bodhisatwa karya Asanga, kita punya 3 jenis upaya bersemangat, sementara dalam Ornamen Sutra Mahayana, disebutkan ada 5 jenis upaya bersemangat. Lazimnya, Tingkatan Bodhisatwa dianggap sebagai ulasan terhadap Ornamen Sutra Mahayana, walaupun tidak dicantumkan demikian. Biasanya, ketika kita mempelajari kedua teks ini secara bersamaan, kita bisa saling menghubungkan keduanya. Namun, mereka tidak selalu sama persis.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

18. Dengan mengenakan zirah wirta yang kokoh dan tak tergoyahkan,
pemahaman tekstual dan pandangan mendalam akan berkembang
ibarat rembulan yang menuju purnama;
semua tindakan akan menjadi bermakna dan
segala sesuatu yang dikerjakan akan rampung sesuai harapan;
memahami ini, putra-putra Penakluk telah
membangkitkan wirta yang berlimpah
untuk menyingkirkan segala bentuk kemalasan;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga
semestinya melakukan hal yang sama!

Baris pertama merujuk pada berbagai jenis upaya bersemangat. Kita dapat memahami upaya bersemangat dalam konteks lawannya, yaitu kemalasan. Dalam Buddhisme, kita berbicara tentang kemalasan dalam pengertian umum (tak ingin melakukan apa pun), dalam artian keputusan (merasa ragu dan canggung ketika akan melakukan tindakan bajik), dan dalam

pengertian Buddhisme (ketertarikan pada kegiatan yang tak bermakna); jadi, aktivitas yang membuang-buang waktu juga termasuk sebagai bentuk kemalasan dalam Buddhisme. Penawar bagi semua bentuk kemalasan ini adalah upaya bersemangat.

Tiga baris selanjutnya, yang berhenti sampai frase “rampung sesuai harapan”, adalah penjelasan kualitas-kualitas bajik dari upaya bersemangat yang cukup mudah dipahami. Baris selanjutnya, seperti pada bait sebelumnya, adalah anjuran Je Tsongkhapa untuk mendorong kita mengikuti jejak para Putra Penakluk dan mengembangkan upaya bersemangat di dalam diri kita. Dan karena beliau sendiri sudah mempraktikkannya, maka kita juga semestinya melakukan hal yang sama.

Ketika kita menyatakan antusiasme atau upaya bersemangat, barangkali ada kebingungan yang muncul. Di sini, upaya bersemangat tak boleh diartikan sebagai upaya yang datar-datar saja, melainkan sebuah ketertarikan pada kebajikan. Di sisi lain, upaya yang datar-datar saja tak benar-benar memerlukan objek kebajikan. Kita bisa saja berupaya ketika melakukan sesuatu yang tak bermakna, namun aktivitas yang bermakna mensyaratkan semangat; dengan kata lain: upaya bersemangat. Jadi, aktivitas yang bajik butuh persiapan yang baik; jika tidak, maka aktivitas bajik akan dirasakan sebagai perjuangan atau tugas berat yang menanti, dan kebaikan yang menjadi esensinya pun akan hilang.

SAMADHI PARAMITA

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

19. Samadhi adalah raja yang mengendalikan batin;
ketika terpusat, ia tak tergoyahkan laksana Gunung Meru;
ketika diarahkan, ia akan berpaling pada objek bajik

apa pun,
menimbulkan kebahagiaan besar serta kesupelan
jasmani dan batin;
memahami ini, para yogi telah membaktikan diri pada
konsentrasi terpusat ini
untuk mengatasi musuh mereka, batin yang teralihkan;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga
semestinya melakukan hal yang sama!

Paramita yang kelima adalah konsentrasi. Untuk menjelaskan ini, Je Tsongkhapa sekali lagi memulai dengan memuji kebaikan dari konsentrasi. Kemudian, beliau mendesak kita untuk mengikuti jejak para yogi (bukan Putra Penakluk), karena kita berbicara mengenai meditasi. Baitnya dimulai dengan penjelasan ihwal kualitas-kualitas dari konsentrasi. Baris pertama merujuk pada kebaikan umum dari konsentrasi, yakni sebagai pengendali batin kita; jadi, ia seperti raja yang memerintah kita ('raja' dalam artian yang terbaik atau tertinggi, bukan penguasa atau pemerintah).

Baris selanjutnya merujuk pada kualitas-kualitas dari meditasi konsentratif (sebagai pasangan dari meditasi analitis), yakni kekukuhan yang ibarat gunung yang tak tergoyahkan dan kelenturan untuk mengikuti objek bajik apa pun yang ingin kita sasar. Baris berikutnya merujuk pada momen ketika kondisi mental yang dilatih dengan konsentrasi takkan lagi menempatkan kita ke kamaloka, melainkan ke rupaloka. Kemudian, kita sampai pada bagian kedua dari bait ini, yaitu anjuran untuk mengikuti jejak para yogi. Je Tsongkhapa sendiri telah melakukan apa yang dianjurkannya, sehingga kita juga semestinya melakukan hal yang sama.

PRAJNA PARAMITA

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

20. Prajna adalah mata yang mencerap kesunyataan dan jalan yang mencabut akar samsara, ketidaktahuan; ia adalah harta karun yang dipuji di seluruh kitab suci dan dikenal sebagai pelita terbaik untuk menghalau gelapnya kepicikan batin; Memahami ini, kaum bijak yang menginginkan pembebasan telah menapaki jalan ini dengan segenap daya upaya; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Paramita yang keenam adalah kebijaksanaan. Sekali lagi, Je Tsongkhapa memulai dengan memuji kualitas baik dari kebijaksanaan. Lalu, beliau menunjukkan bahwa kebijaksanaan adalah kualitas yang unik, sehingga mereka yang beraspirasi menuju pembebasan harus bertumpu padanya. Ia merupakan metode yang tak dapat ditawar lagi untuk mencapai pembebasan. Baitnya dimulai dengan memaparkan kualitas dari kebijaksanaan, yaitu memahami modus eksistensi yang tertinggi, yang melihat segala sesuatu apa adanya; dengan kata lain: kebenaran tertinggi. Kualitas dari objek, yakni kebijaksanaan, dipaparkan terlebih dahulu dalam baris pertama, dan kemudian kualitas dari fungsinya dalam baris kedua. Dikatakan bahwa kebijaksanaan berfungsi untuk menghancurkan samsara hingga ke akarnya, yang berarti bahwa ia menghancurkan sumber penderitaan paling dalam dari diri seseorang.

Baris-baris berikutnya menyatakan bahwa kebijaksanaan yang memahami kebenaran pada tingkatan konvensional atau

relatif akan mampu melenyapkan ketidaktahuan batin. Jika batin tak lagi mengalami ketidaktahuan, kita akan meraih apa yang dikenal sebagai ‘penghentian’ atau ‘penghapusan’; ini tak sama dengan ‘penghentian penderitaan’, meski ada kemiripan di antara keduanya. Kemudian, Je Tsongkhapa memaparkan bahwa kaum bijak, berikut beliau sendiri, sudah menapaki jalan ini dengan segenap daya upaya, dan kita pun semestinya melakukan hal yang sama.

Sekarang, kita akan kembali melakukan visualisasi. Sebelumnya, kita telah membayangkan diri kita menerima realisasi topik bodhicita. Namun, sekarang kita sadar bahwa memiliki realisasi bodhicita di dalam batin saja belum cukup untuk mencapai tujuan tertinggi kita, pencerahan. Selain batin yang mendambakan pencerahan demi kepentingan semua makhluk, kita juga butuh melakukan praktik tertentu agar realisasi bodhicita menjadi semakin kukuh dan pencerahan bisa dicapai. Dari sekian banyak praktik, 6 Paramita adalah salah satu praktik yang di dalamnya semua praktik lainnya telah dipadatkan. Jadi, kita pun memohon agar Je Tsongkhapa membantu kita memperoleh realisasi yang berkaitan dengan 6 Paramita. Sebagai balasan atas permohonan kita, beliau memberikan ajaran tentang topik ini. Di baris terakhir, ketika beliau meminta kita untuk mengikuti teladannya, bayangkan bahwa beliau benar-benar berbicara kepada kita secara pribadi, mendesak kita untuk mengikuti jejaknya. Setelah itu, bayangkan masuknya cahaya dan nektar yang memurnikan diri kita dari semua penghalang untuk meraih realisasi ini dan semua penghalang secara umum, serta yang memberi kita semua kondisi baik untuk memperoleh realisasi ini.

MELATIH DUA PARAMITA TERAKHIR

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

21. Konsentrasi terpusat semata takkan menghasilkan pandangan mendalam yang memotong akar samsara; kebijaksanaan tanpa ketenangan batin takkan mampu melenyapkan klesha, terlepas dari banyaknya analisis; dengan ketenangan batin sebagai tunggangan, Guru-guru besar telah mengembangkan kebijaksanaan yang memahami hal-ihwal sebagaimana adanya; kemudian, dengan penalaran Jalan Tengah sebagai senjata, mereka telah menghancurkan sikap mencengkeram dari kedua kutub ekstrem; demikianlah mereka telah mengembangkan kecerdasan yang merealisasikan kesunyataan; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Dalam Intruksi Guru yang Berharga, kita telah sampai pada bagian cara melatih dua paramita yang terakhir secara khusus. Pada dasarnya, seperti yang telah kita lihat, penjelasan Baris-baris Pengalaman mengikuti apa yang dicantumkan dalam Instruksi Guru yang Berharga. Namun, berkaitan dengan topik ini, penjelasan Baris-baris Pengalaman sedikit lebih rinci. Je Tsongkhapa mulai dengan memperlihatkan pentingnya menggabungkan kedua kualitas: samatha (ketenangan batin) dan dan wipashyana (pandangan mendalam). Ini adalah poin pertama yang beliau uraikan. Kemudian, beliau menjelaskan bagaimana kita dapat bergerak maju di sepanjang jalan dengan berlandaskan pada penyatuan kedua kualitas ini. Dalam Instruksi Guru yang Berharga, pemaparannya langsung menuju pada penjelasan cara melatih

ketenangan batin dan kemudian pandangan mendalam, tanpa membicarakan cara menggabungkan keduanya. Di bait ini, baris pertama langsung menjelaskan bahwa tanpa penyatuan ketenangan batin dan pandangan mendalam, kita takkan pernah mencapai pembebasan, dengan baris-baris yang cukup mudah dipahami. Kita dapat memahami ini karena dalam kehidupan lampau kita telah berulang kali merealisasikan ketenangan batin. Mengapa? Karena kita tentu pernah terlahir sebagai dewa di alam yang lebih tinggi, dan agar bisa lahir di alam ini, kita harus merealisasikan ketenangan batin. Namun, saat ini kita masih berada di dalam samsara. Inilah bukti bahwa ketenangan batin (konsentrasi terpusat) belaka sama sekali tak mencukupi.

Baris selanjutnya melihat dari sisi yang sebaliknya. Dengan kata lain, di sini muncul satu pertanyaan: apakah kebijaksanaan itu sendiri bisa membantu kita meraih pembebasan dari samsara? Jawabannya: tidak. Jika kita memisahkan kebijaksanaan dari ketenangan batin, maka mustahil untuk mengatasi klesha. Oleh sebab itu, mustahil untuk membebaskan diri dari samsara walaupun kita menggunakan banyak meditasi analitis. Kebijaksanaan yang memahami kesunyataan adalah lawan langsung dari sikap mencengkeram diri, akar dari samsara; oleh sebab itu, ia adalah penawar langsung dari akar samsara. Namun, jika kita melatih kebijaksanaan tanpa menggabungkannya dengan ketenangan batin, batin kita takkan cukup stabil untuk terus berdiam pada objek hingga ia dapat menghancurkan persepsi yang menyelubunginya, yaitu persepsi bahwa hal-ihwal berdiri sendiri. Perumpamaan yang digunakan untuk memahami hal ini adalah keahlian yang dibutuhkan untuk menebang pohon. Untuk menebang sebatang pohon, kita tak hanya butuh kapak yang besar, namun juga seorang penebang yang andal; kita butuh seorang penebang dengan lengan dan punggung yang stabil. Jika penebang tidak ahli dan gemeteran,

maka kapak paling tajam sekali pun akan sia-sia, karena ia akan menghantam batang pohon di satu sisi pada ayunan pertama dan sisi lainnya pada ayunan kedua, dan seterusnya; pohon takkan tumbang dengan cara ini. Jadi, satu-satunya cara untuk menebang sebatang pohon adalah dengan menggunakan kapak yang tajam dan seorang penebang yang ahli. Analogi yang sama berlaku untuk kebijaksanaan yang memahami kesunyataan. Jika kebijaksanaan tersebut tak dipadukan dengan ketenangan batin, ia takkan cukup mantap untuk memotong akar samsara, yakni sikap mencengkeram diri yang berdiri sendiri.

Dengan cara yang sama, kita dapat memahami mengapa 3 latihan tertinggi dibutuhkan untuk membantu seseorang membebaskan diri dari samsara. Seperti yang kita ketahui, dari ketiga latihan tertinggi – sila, konsentrasi, dan kebijaksanaan – sesungguhnya kebijaksanaan yang memahami kesunyataan adalah penawar langsung bagi akar samsara. Namun, kebijaksanaan berada di urutan ketiga dalam latihan ini. Ia tak dijabarkan di urutan pertama karena alasan yang sudah dijelaskan barusan: kebijaksanaan sendiri tak cukup kuat untuk memotong akar samsara, sehingga ia perlu dipadukan dengan ketenangan batin. Keduanya harus berjalan beriringan. Latihan ketenangan batin memang penting. Namun, sebelum kita benar-benar sanggup untuk berkonsentrasi secara terpusat, kita perlu mengatasi bentuk pengalihan batin yang paling kasar terlebih dulu, dan ini bisa diraih dengan latihan sila. Melalui sila menghindari semua kesalahan, batin kita takkan lagi terpengaruh oleh kesalahan, dan ini akan membantu kita dalam menyingkirkan berbagai bentuk pengalihan batin, sehingga kita pun berada dalam posisi yang lebih baik untuk melatih ketenangan batin. Demikianlah urutan yang harus diikuti, yakni mulai dari yang paling kasar dan berlatih hingga yang paling halus.

Setelah menjelaskan pentingnya penyatuan kedua kualitas, Je Tsongkhapa menunjukkan pada kita bagaimana cara melakukannya. Poin ini ditemukan di baris selanjutnya, yang menganalogikan ketenangan batin sebagai tunggangan yang dikendarai oleh Guru-guru besar yang merupakan pakar kebijaksanaan. Artinya, kita harus menggabungkan kebijaksanaan yang memahami kesunyataan dengan ketenangan batin, di mana pengalihan batin yang paling halus sekali pun telah disingkirkan. Cara berikutnya adalah dengan memakai penalaran Jalan Tengah sebagai senjata. Argumen dan penalaran yang dikemukakan oleh Madhyamaka (filsafat Jalan Tengah) diibaratkan seperti senjata tajam yang sanggup memotong akar samsara. Jika kita sanggup menyatukan kedua cara ini – penyatuan kebijaksanaan dan ketenangan batin serta filsafat Jalan Tengah – kita akan mampu menghancurkan pandangan ekstrem dari kedua kutub: pandangan yang mencengkeram keberadaan dan ketiadaan.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

22. Tak diragukan lagi bahwa meditasi yang terpusat pada satu titik akan menuntun ke konsentrasi terpusat yang akan menganalisis hal-ihwal sebagaimana adanya secara mantap; memahami ini, sungguh menakjubkan bahwa mereka yang bersemangat telah berupaya mencapai penyatuan ketenangan batin dan pandangan mendalam, dan tak ada alasan untuk tak mengikuti teladan mereka; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Kita telah membahas penyatuan ketenangan batin dan kebijaksanaan serta arti pentingnya. Sekarang, kita sampai pada bait tentang pujian terhadapnya. Bagaimana Je Tsongkhapa memuji kedua kualitas ini? Beliau mengatakan bahwa melalui penyatuan, kualitas-kualitas spesifik dari keduanya akan berbagi satu sama lain. Kualitas utama dari ketenangan batin adalah stabilitasnya, sedangkan kualitas utama dari kebijaksanaan adalah kejelasan dalam memersepsi objek. Melalui penyatuan, ketenangan batin akan memperoleh kualitas utama dari kebijaksanaan dan kebijaksanaan akan memperoleh kualitas utama dari ketenangan batin.

Demikianlah bait ini menyatakan bahwa meditasi terpusatkan menuntun ke konsentrasi terpusat, yang pada akhirnya menuntun ke ketajaman analisis yang mampu memahami kesunyataan. Perpaduan antara kedua kualitas ini akan memunculkan kelenturan fisik dan mental. Artinya, melalui analisis yang digabungkan dengan konsentrasi, kita dapat meraih pandangan mendalam. Biasanya, analisis akan mengganggu stabilitas atau kemantapan konsentrasi seseorang karena dalam meditasi analitis, batin cenderung bergerak ke mana-mana. Namun, berkat konsentrasi yang telah diraih dengan merealisasikan ketenangan batin, analisis akan mengantar kita meraih kondisi kelenturan tersebut, yang berarti penyatuan ketenangan batin dan pandangan mendalam. Dalam baris selanjutnya, beliau menyebutkan istilah 'menakjubkan'. Istilah ini bukan ditujukan pada individu, melainkan pada perjuangan untuk menyatukan ketenangan batin dan pandangan mendalam.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

23. Meditasikan dan selamilah kesunyataan bak ruang sembari
memeditasikan kesunyataan bak ilusi ketika bangkit;

melalui penyatuan antara metode dan kebijaksanaan ini,
engkau akan dipuji sebagai pengikut teladan Bodhisatwa;
memahami ini, mereka yang beruntung untuk menapaki jalan pencerahan
takkan berpuas diri bila harus berhenti di tengah jalan;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Sekarang kita sampai pada topik utama kedua dalam bagian ini, yaitu menjelaskan bagaimana seorang praktisi secara bertahap melangkah maju dan meraih pencerahan, yang memiliki 2 bagian:

1. Bagaimana cara mengembangkan konsentrasi bak ruang
2. Bagaimana cara mengembangkan pandangan bak ilusi

Kedua bagian ini sama dengan dua baris pertama dalam bait. Baris berikutnya memuji siapa pun yang telah meraih penyatuan metode dan kebijaksanaan, yang merupakan sarana untuk meraih pencerahan. Baris selanjutnya menyebutkan ihwal ketidakpuasan dari mereka yang beruntung bila hanya menapaki setengah jalan, dan ini merujuk pada tiadanya upaya untuk menggabungkan metode dan kebijaksanaan.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

24. Setelah dengan tepat mencapai kualitas-kualitas umum yang diperlukan bagi kedua jalan unggul Mahayana – sebab dan hasil – bertumpulah pada penuntun dan pelindung kaum bijak untuk mengarungi samudera luas dari keempat kelas Tantra;

siapa pun yang telah membaktikan diri pada instruksi ini
telah memberi makna pada tubuh manusianya yang bebas dan beruntung;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Kita sampai pada bagian ketiga dari praktik Bodhisatwa, yaitu jalan makhluk motivasi agung dalam Instruksi Guru yang Berharga. Bagian ini tentang cara melatih jalan Wajrayana dengan mengandalkan kedua jalan unggul Mahayana – jalan sebab dan jalan hasil. Berkaitan dengan Paramitayana dan Wajrayana, setelah melatih apa yang disebut sebagai jalan umum, yaitu semua tahapan jalan hingga poin ini, Je Tsongkhapa menjelaskan bagaimana seseorang memasuki Wajrayana atau Tantrayana. Gerbang bagi kendaraan ini, yang terdiri dari 4 kelas, dibuka ketika seorang praktisi benar-benar telah menerima inisiasi Tantra. Inilah yang beliau sampaikan dalam baris berikutnya, “Bertumpulah pada penuntun dan pelindung kaum bijak,” yang merujuk pada sang guru Tantra. Kemudian, setelah memasuki Wajrayana, bagaimana cara kita berlatih? Kita berlatih dengan bertumpu pada instruksi praktik dari kedua tahapan Tantra, tahap pembangkitan dan perampungan. Baris selanjutnya menjelaskan bahwa siapa pun yang mempraktikkan instruksi ini telah memberi makna pada tubuh manusianya yang bebas dan beruntung; dengan kata lain, ia telah memaknai kelahirannya dengan sempurna.

Bait berikutnya dalam Baris-baris Pengalaman berbunyi:

25. Untuk membiasakan batinku serta
untuk kaum beruntung yang telah bertemu dengan
Guru dan ajaran,

aku telah memaparkan jalan lengkap yang membuat
para Penakluk bermudita ini
dengan cara yang mudah dipahami;
dengan kebajikan ini, semoga semua makhluk tak
pernah terpisahkan dari
jalan yang murni dan sempurna ini;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga
semestinya melakukan hal yang sama!

Sekarang kita sampai pada kesimpulan, yaitu cara untuk mendedikasikan kebajikan. Di sini, Je Tsongkhapa menjelaskan alasan beliau menggubah karya ini. Pertama, tujuannya adalah untuk membiasakan batinnya sendiri dengan tahapan jalan, dan kemudian, tentu saja, untuk membagi ajaran ini dengan pihak lain agar mereka juga bisa menarik manfaat darinya. Dengan tujuan tersebut, beliau mengatakan bahwa jalan lengkap yang menyenangkan para Penakluk telah diuraikan dengan cara yang mudah dipahami. Berikutnya, melalui kebajikan yang dihasilkan dari upaya pembabaran ajaran ini, beliau berdoa semoga semua makhluk takkan lagi terpisahkan dari jalan yang murni dan sempurna ini. Dan karena beliau telah melatih jalan ini dan meraih hasilnya, maka kita juga semestinya melakukan hal yang sama.

Poin ini mengakhiri uraian singkat ihwal Baris-baris Pengalaman karya Je Tsongkhapa. Karena ini adalah karya yang sangat ringkas, maka sangat baik bila kita memakainya sebagai landasan untuk belajar dan melatih tahapan jalan. Saya sendiri menerima ajaran ini pertama kali dari Pabongkha Rinpoche, kemudian menerimanya lagi beberapa kali dari Ling Rinpoche dan Trijang Rinpoche, serta dari Dalai Lama juga. Saya mungkin juga telah menerima ajaran ini dari Guru lain yang bernama Bari Dorje

Chang, namun saya tidak terlalu yakin. Saya sendiri merasa sangat beruntung karena bisa membagikan ajaran ini kepada banyak orang, dan saya berharap bahwa Dharma yang dipelajari bisa diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari.

Lamrimnesia

APENDIKS

Baris-baris Pengalaman

1. Engkau yang tubuhnya dihasilkan dari sepuluh juta kebajikan unggul,
yang ucapannya memenuhi harapan semua makhluk yang tak terkira,
yang batinnya melihat semua fenomena sebagaimana adanya;
O Yang Terunggul di antara kaum Shakya, aku memberi hormat padamu!
2. Putra-putra spiritual terunggul dari pembimbing yang tiada tara,
setelah mengambil tanggung jawab atas semua aktivitas Sang Penakluk,
engkau menjelma ke bilangan dunia yang tak terkira;
O Maitreya dan Manjushri, aku memberi hormat padamu!
3. Selaku ornamen dari Benua Selatan,
engkau telah menjelaskan dengan sempurna
Ibu para Penakluk sesuai maksudnya;
O Nagarjuna dan Asanga yang termasyhur di ketiga dunia, di kakimu aku memberi hormat!

4. Aku bersujud padamu, Dipamkara, yang memegang harta instruksi,
yang telah merangkum dengan tanpa cela, sempurna dan lengkap
intisari dari silsilah pandangan mendalam dan aktivitas luas yang
diturunkan dengan sempurna oleh kedua Perintis Agung.
5. Engkau bagaikan mata untuk mempelajari bilangan kitab suci yang tak terkira
serta merupakan pintu masuk bagi mereka yang beruntung menuju pembebasan;
O para Guru yang menerangi kami dengan terampil dan didasari welas asih,
aku memberi hormat padamu!
6. Tahapan jalan menuju pencerahan ini, yang diturunkan secara utuh dalam silsilah Nagarjuna dan Asanga
– mahkota permata semua kaum bijak di Benua Selatan
serta panji kemasyhuran yang gemilang di antara para makhluk
–
memenuhi semua tujuan para makhluk tanpa terkecuali;
demikianlah ajaran laksana permata pengabul harapan ini,
yang menyatukan arus ribuan kitab suci unggul,
dipandang sebagai samudera penjelasan yang tepat dan tersohor.
7. Ajaran ini memungkinkan pemahaman bahwa semua ajaran bebas dari pertentangan

serta memampukan kitab suci sebagai instruksi untuk dipraktikkan;

ia memudahkan penyingkapan gagasan utama Sang Penakluk serta melindungimu dari jurang kesalahan berat;

menimbang aneka manfaat dari instruksi terunggul yang dipraktikkan oleh berbilang makhluk beruntung ini,

kaum bijak India dan Tibet mana yang takkan terpesona pada tahapan jalan bagi ketiga jenis praktisi ini?

8. Meskipun sekadar melafal dan mendengar ajaran yang sempurna ini
sekali saja sudah menjamin perolehan kebajikan yang besar,
kebajikan yang bahkan lebih besar akan diperoleh
jika engkau mengajarkan atau mempelajari apa yang terkandung
di dalamnya;
camkanlah hal ini baik-baik!
9. Kebaikan apa pun dari matangnya sebab-sebab unggul, baik
pada kehidupan saat ini maupun berikutnya,
diperoleh dengan bertumpu dalam batin dan perbuatan pada
Guru unggul yang telah menunjukkan Sang Jalan;
senangkanlah Guru dengan mempraktikkan semua instruksinya,
bahkan nyawa sekali pun taruhannya;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!
10. Kehidupan dengan kebebasan ini lebih berharga ketimbang
permata pengabul harapan, seolah-olah engkau hanya akan

memperolehnya sekali ini saja;
ia sulit diperoleh dan mudah binasa, ibarat kilatan petir di angkasa;

dengan merenungkan hal ini dan menyadari betapa sia-sianya semua aktivitas duniawi – layaknya sekam yang ditampi – berusaha siang dan malam untuk memanfaatkan kehidupan ini sepenuhnya;

aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;

engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

11. Setelah meninggal, tak ada jaminan bahwa engkau takkan terlahir di alam rendah, namun Triratna pasti bisa melindungimu dari kemungkinan yang menakutkan ini;

oleh karena itu, berlindunglah sepenuhnya dan jangan biarkan sila-sila berlindung merosot;

suksesnya praktik ini juga bergantung pada perenungan menyeluruh atas karma hitam dan putih berikut akibat-akibatnya,

serta dengan tepat menolak apa yang mesti ditolak dan menerapkan apa yang mesti diterapkan;

aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;

engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

12. Upaya untuk mencapai jalan unggul akan sia-sia tanpa perolehan bentuk kehidupan dengan semua atribut; oleh karena itu, berjuanglah untuk menghimpun semua

sebabnya tanpa terkecuali;
untuk melakukannya, penting untuk menyingkirkan
semua kesalahan dan pelanggaran yang mengotori ketiga pintu
dan
menerapkan keempat penawar secara sinambung;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!

13. Jika tak ada upaya untuk merenungkan kerugian penderitaan,
takkan muncul aspirasi sejati untuk mencapai pembebasan;
jika tak ada upaya untuk merenungkan sebab-sebab penderitaan
dan bagaimana mereka menjeratmu di dalam samsara,
engkau takkan mengetahui cara memotong akar samsara;
bangkitkan rasa jijik dan penolakan terhadap samsara
dengan memahami apa yang menjeratmu di dalamnya;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!
14. Bodhicita adalah pilar utama dari kendaraan agung dan
landasan bagi aktivitas Bodhisatwa yang luas;
ibarat ramuan penghasil emas, ia mengubah segala sesuatu
yang dilakukan
menjadi kedua himpunan dan menimbun harta karun kebajikan
yang tak terkira;
memahami ini, Putra-Putra Penakluk telah menjadikan batin
berharga yang unggul ini

sebagai inti dari praktik mereka;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!

15. Dana bagaikan permata pengabul harapan yang memenuhi harapan semua makhluk;
ia adalah senjata terbaik untuk memotong simpul kekikiran;
ia adalah tindakan luhur yang meningkatkan kepercayaan diri dan menyalakan keberanian;
ia adalah landasan untuk mengumandangkan reputasi baik ke sepuluh penjuru;
memahami ini, kaum bijak telah membaktikan diri pada jalan sempurna ini dengan
mempersalahkan tubuh, harta benda, dan kebajikan mereka tanpa terkecuali;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!

16. Sila adalah air yang membersihkan noda-noda kesalahan dan sinar rembulan yang mendinginkan sengatan panas klesha;
ia membuatmu bersinar laksana Gunung Meru;
dengan kekuatannya, engkau dapat menaklukkan semua makhluk tanpa kekerasan;
memahami ini, kaum bijak telah menjaga sila mereka dengan murni ibarat bola mata sendiri;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya

melakukan hal yang sama!

17. Kshanti adalah perhiasan terunggul bagi mereka yang perkasa dan praktik terbaik bagi mereka yang tersiksa klesha; ia adalah seekor garuda bagi ular amarah dan tameng kukuh bagi tajamnya ucapan kasar; memahami ini, kaum bijak telah membiasakan diri dengan segala cara dan menempa perisai kesabaran yang digdaya; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!
18. Dengan mengenakan zirah wirtya yang kokoh dan tak tergoyahkan, pemahaman tekstual dan pandangan mendalam akan berkembang ibarat rembulan yang menuju purnama; semua tindakan akan menjadi bermakna dan segala sesuatu yang dikerjakan akan rampung sesuai harapan; memahami ini, putra-putra Penakluk telah membangkitkan wirtya yang berlimpah untuk menyingkirkan segala bentuk kemalasan; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

19. Samadhi adalah raja yang mengendalikan batin;
ketika terpusat, ia tak tergoyahkan laksana Gunung Meru;
ketika diarahkan, ia akan berpaling pada objek bajik apa pun,
menimbulkan kebahagiaan besar serta kesupelan jasmani dan
batin;
memahami ini, para yogi telah membaktikan diri pada
konsentrasi terpusat ini
untuk mengatasi musuh mereka, batin yang teralihkan;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!
20. Prajna adalah mata yang mencerap kesunyataan dan
jalan yang mencabut akar samsara, ketidaktahuan;
ia adalah harta karun yang dipuji di seluruh kitab suci dan
dikenal sebagai pelita terbaik untuk menghalau gelapnya
kepicikan batin;
Memahami ini, kaum bijak yang menginginkan pembebasan
telah menapaki jalan ini dengan segenap daya upaya;
aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;
engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya
melakukan hal yang sama!
21. Konsentrasi terpusat semata takkan menghasilkan
pandangan mendalam yang memotong akar samsara;
kebijaksanaan tanpa ketenangan batin takkan mampu
melenyapkan klesha,
terlepas dari banyaknya analisis;

dengan ketenangan batin sebagai tunggangan, Guru-guru besar telah mengembangkan kebijaksanaan yang memahami hal-hal sebagaimana adanya;

kemudian, dengan penalaran Jalan Tengah sebagai senjata, mereka telah menghancurkan sikap mencengkeram dari kedua kutub ekstrem;

demikianlah mereka telah mengembangkan kecerdasan yang merealisasikan kesunyataan;

aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;

engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

22. Tak diragukan lagi bahwa meditasi yang terpusat pada satu titik akan menuntun ke konsentrasi terpusat yang akan menganalisis hal-hal sebagaimana adanya secara mantap; memahami ini, sungguh menakjubkan bahwa mereka yang bersemangat telah berupaya mencapai penyatuan ketenangan batin dan pandangan mendalam, dan tak ada alasan untuk tak mengikuti teladan mereka; aku, sang yogi, telah mempraktikkannya; engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

23. Meditasikan dan selamilah kesunyataan bak ruang sembari memeditasikan kesunyataan bak ilusi ketika bangkit; melalui penyatuan antara metode dan kebijaksanaan ini, engkau akan dipuji sebagai pengikut teladan Bodhisatwa;

memahami ini, mereka yang beruntung untuk menapaki jalan pencerahan

takkan berpuas diri bila harus berhenti di tengah jalan;

aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;

engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

24. Setelah dengan tepat mencapai kualitas-kualitas umum yang diperlukan bagi kedua jalan unggul Mahayana – sebab dan hasil –

bertumpulah pada penuntun dan pelindung kaum bijak untuk mengarungi samudera luas dari keempat kelas Tantra;

siapa pun yang telah membaktikan diri pada instruksi ini

telah memberi makna pada tubuh manusianya yang bebas dan beruntung;

aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;

engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

25. Untuk membiasakan batinku serta

untuk kaum beruntung yang telah bertemu dengan Guru dan ajaran,

aku telah memaparkan jalan lengkap yang membuat para Penakluk bermudita ini

dengan cara yang mudah dipahami;

dengan kebajikan ini, semoga semua makhluk tak pernah terpisahkan dari

jalan yang murni dan sempurna ini;

aku, sang yogi, telah mempraktikkannya;

engkau yang menginginkan pembebasan juga semestinya melakukan hal yang sama!

Lamrimnesia

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

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.