

LIVING WELL DYING WELL

Bunga rampai ajaran Buddha Tantrayana



Oleh:

YM Serlingpa Dharmakirti
Yongdzin Tulku Rinpoche

Vihara Buddha Padmasambhava
(Tharpa Ling)
Jakarta-Indonesia

LIVING WELL DYING WELL

Bunga rampai ajaran Buddha Tantrayana



Oleh:

YM Serlingpa Dharmakirti
Yongdzin Tulku Rinpoche

Vihara Buddha Padmasambhava
(Tharpa Ling)
Jakarta-Indonesia

Living Well Dying Well
Bunga rampai ajaran Buddha Tantrayana

YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche

Editor: 1. Sang Gye Tenzin (L. Rama Santoso)
2. Jamyang Norbu (Dondin Sajuthi)
3. Alexander B. Setiadji
4. Yudy

Cetakan Pertama: Februari 2006

ISBN 979-493-123-3

KATA PENGANTAR

Buku ini kami tulis berdasarkan pengalaman dan pendalaman kami akan Buddha, Dharma dan Sangha. Sudah cukup banyak buku-buku yang memuat ajaran Buddha, tetapi sebagian besar memerlukan analisis yang mendalam dan adanya Guru yang selalu mendampingi dalam mengartikan apa yang tertulis di buku tersebut.

Dalam tulisan ini kami mencoba untuk memaparkan ajaran Buddha secara sederhana dan mudah untuk dimengerti bagi pembaca maupun Saudara - Saudara se Dharma sehingga hilanglah pikiran bahwa ajaran Buddha adalah suatu ajaran yang sangat berat untuk dipelajari maupun diamalkan.

Harapan kami, setelah buku ini dibaca, maka para Saudara se Dharma maupun pembaca lainnya dapat lebih mengerti akan ajaran Buddha dan dapat mengamalkannya dengan cara yang sangat sederhana. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Sarwa Manggallam

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	I
Pembuka	
Biografi YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche	V
Guru-Guru Utama YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche	IX
Isi	
Ceramah Dharma LIVING WELL DYING WELL	1
Rangkuman	23
Delapan Bait Pencerahan Pikiran	25
Penutup	
Doa Persembahan Kebajikan dan Aspirasi Agung	28



**YM Serlingpa Dharmakirti
Yongdzin Tulku Rinpoche**

Biografi YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche

YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche lahir di Jakarta pada tahun 1972. Pada masa kehidupan lampaunya, sekitar tahun 1892, Beliau adalah seorang Maha Guru yang bernama YM Maha Guru Wangchuk Choephel Rinpoche yang memimpin dan mengajar pada 1200 murid (para lama) ajaran Buddha Dharma di Vihara Nyingma Drachang daerah Kham Riwoche, Tibet.

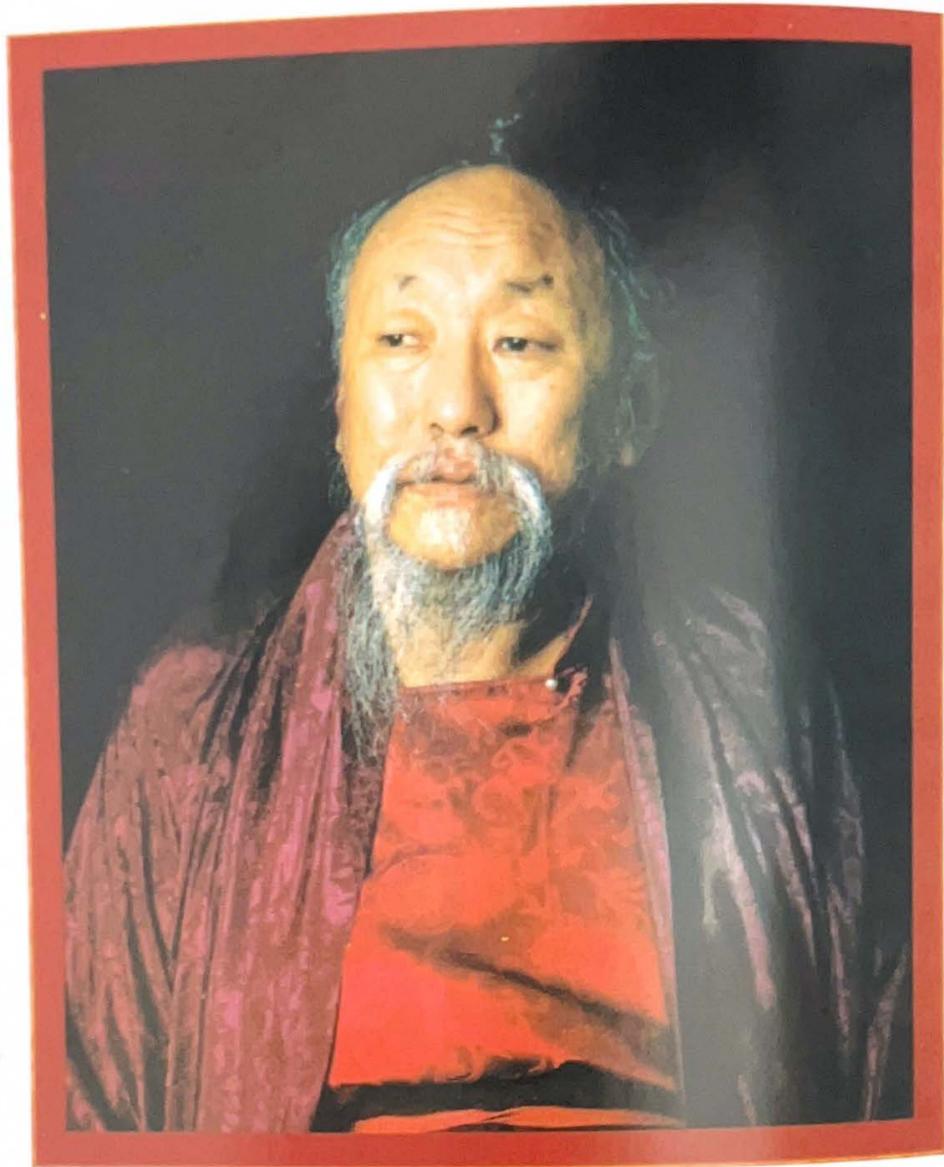
YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche pada awalnya bertemu dengan Guru Besar dari Tibet yang bernama Chagdud Tulku Rinpoche dari aliran Tantrayana/Vajrayana di University of Washington tempat dimana beliau kuliah. Setelah pertemuan tersebut Beliau mulai menemui banyak guru besar agama Buddha untuk mempelajari ajaran-ajaran Buddha, khususnya Tantrayana/Vajrayana dari berbagai aliran, seperti aliran Nyingmapa dari YM Chatral Sangje Dorje Rinpoche dan YM Chagdud Tulku Rinpoche serta YM Chokling Ugyen Jigmed Palden Rinpoche. Aliran Kargyudpa dari YM Tulku Ugyen Rinpoche dan YM Dhongthog Tulku Rinpoche, juga aliran Gelugpa dari

YM Geshe Ngawang Nornang dan para guru besar lainnya.

Setelah menyelesaikan pendidikannya di University of Washington, dengan meraih gelar BA (Bachelor of Art), Beliau banyak melakukan meditasi pada berbagai Vihara dan Tempat suci di Nepal, Tibet, dan India bersama para guru besar-Nya.

YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche adalah seorang titisan guru besar agama Buddha dari aliran Tantrayana/Vajrayana yang pertama ditemukan dari Indonesia. Sebagaimana tradisi di Tibet yang sudah turun menurun hingga kini, setelah menjalani berbagai ujian pembuktian, Beliau telah dibuktikan dan dinyatakan secara resmi sebagai Seorang Titisan (Tulku dalam bahasa Tibet) oleh Pemimpin dan Guruguru Besar Agama Buddha Tantrayana/Vajrayana dari Tibet seperti HH Dalai Lama XIV, HH Karmapa XVII, YM Chatral Sangje Dorje Rinpoche dan YM Chokling Urgyen Jigmed Palden Rinpoche dengan kekuatan spiritual mereka yang tidak diragukan lagi. Dibawah bimbingan para guru besar dan kaum cendekiawan YM Serlingpa Dharmakirti Yongdzin Tulku Rinpoche mempelajari banyak transmisi ajaran suci dari sutra-sutra dan tantra ajaran Sang Buddha, Beliau adalah seorang Guru Besar

yang fasih menerjemahkan berbagai ajaran kebijaksanaan dari Tibet kedalam bahasa Indonesia. Beliau juga dipercaya sebagai inkarnasi ke 3 dari Guru Besar Agama Buddha yang bernama Serlingpa Dharmakirti yang terkenal di tanah Sriwijaya pada abad ke-11 Masehi. Di Indonesia Beliau banyak mendirikan dan memimpin viharavihara seperti di Jakarta, Bandung, Surabaya, Tangerang, Boyolali, Medan dan Borobudur/Jogyakarta. Juga akan didirikan di berbagai tempat lainnya di Indonesia. Di manca negara Beliau juga banyak mendirikan Dharma Center seperti di Nepal, Tibet, India dan Swiss.



YM Chagdud Tulku Rinpoche

Biografi YM Chagdud Tulku Rinpoche

YM Chagdud Tulku Rinpoche adalah Guru Pertama YM Serling Tulku Yongdzin Rinpoche. Beliau adalah Guru besar Tradisi Nyingma yang sangat dihormati keagungan spiritualnya yang dilahirkan di Tibet Timur pada tahun 1930.

Sejak umur 3 tahun, YM Chagdud Tulku Rinpoche telah mulai mempelajari Dharma Buddha Tantrayana Vajrayana, saat mana Beliau dinyatakan sebagai inkarnasi dari Pemimpin Chagdud Gonpa Monastery yang didirikan pada tahun 1131.

Pada tahun 1979, YM Chagdud Tulku Rinpoche pindah ke Amerika Serikat dan mendirikan Chagdud Gonpa Foundation sebagai wahana pembabaran Buddha Dharma Tantrayana Vajrayana, sekarang telah berdiri 20 lebih Chagdud Gonpa Center di Amerikat Serikat, Canada, Eropa dan Amerika latin.

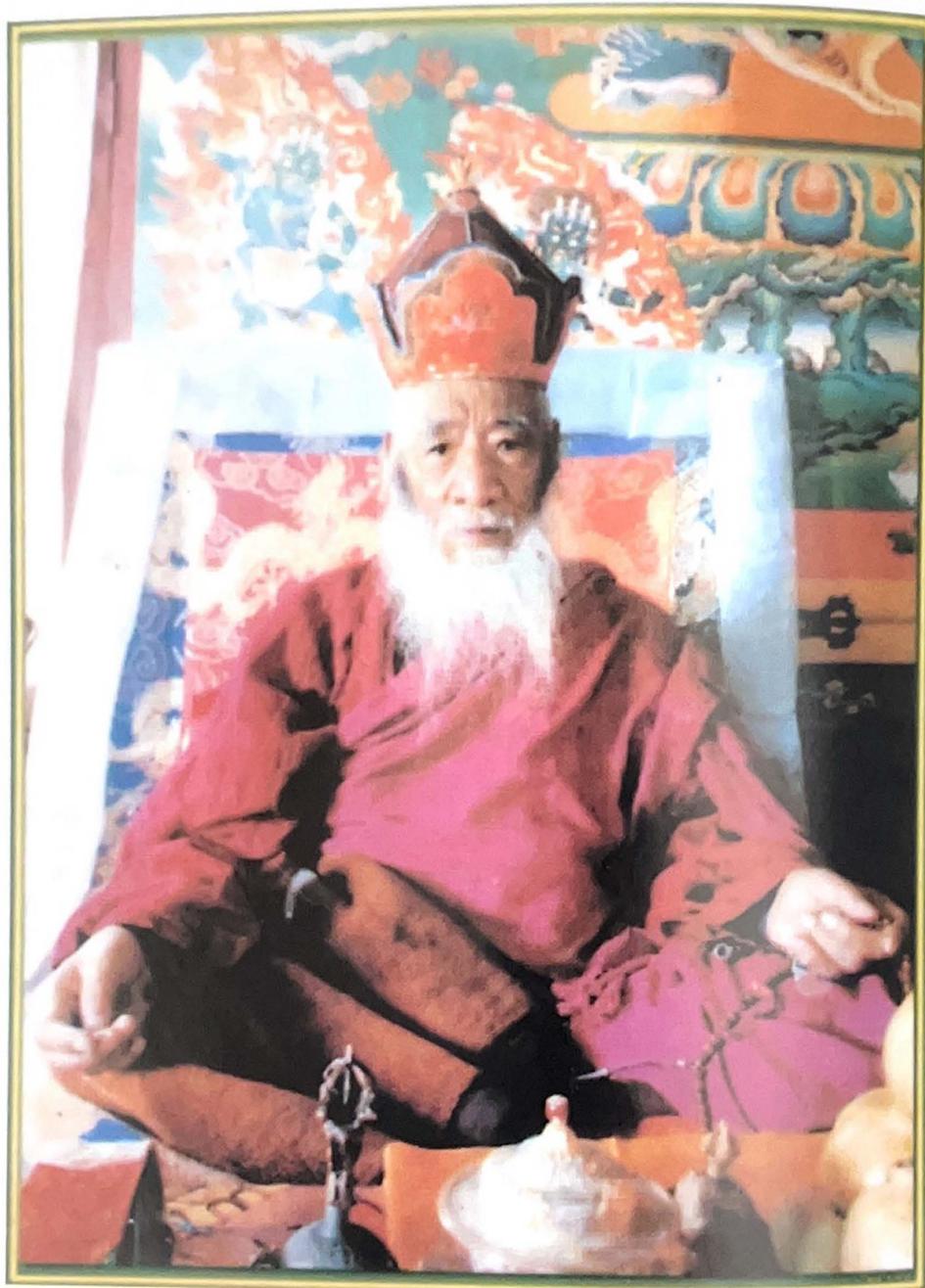


**YM Chokling Urgyen
Jigmed Palden Rinpoche**

Biografi YM Chokling Urgyen Jigmed Palden Rinpoche

YM Chokling Urgyen Jigmed Palden Rinpoche dilahirkan di Tibet Timur pada tahun 1939 di hari “Lha Bab Duchen” Dengan kebijaksanaan agung dari para maha guru, pada tahun 2002 yang lalu di Taklung Monastery tidak jauh dari Lhasa, ibukota Tibet, beliau dinyatakan sebagai inkarnasi dari Chogyur Lingpa. Chogyur Lingpa sendiri adalah seorang Terton Agung yang hidup di abad ke 19 yang dipercaya sebagai inkarnasi Batin dari Guru Padmasambhava dan inkarnasi Tubuh dari Raja Trisong Deutson yang dikenal sebagai “Khen Lop Cho Sum”. Terma-terma yang ditemukan oleh Chogyur Lingpa melebihi 40 volume yang dipraktikkan oleh banyak orang saat ini. Bersama Jamyang Khyentse Wangpo dan Jamgon Kontrul Yang Agung, mereka dikenal sebagai “Khyen Kong Chog Sum”.

Guru-Guru Utama Beliau adalah YM Karmapa ke 16, Rangjung Rigpe Dorje, YM Dilgo Khyentse Rinpoche seorang Vajradhara, YM Adzom Drukpa Rinpoche dan YM Taklung Tsetrul Rinpoche Tenzin Gyaltzen pemimpin dari Tradisi Taklung Kargyud.



YM Chatral Sangje Dorje Rinpoche

Biografi YM Chatral Sangje Dorje Rinpoche

YM Chatral Sangje Dorje Rinpoche dilahirkan di Nyak Adzi Ron, salah satu dari empat bukit besar di Zalmo Gang, daerah Amdo dan Kham, Tibet Timur pada tahun 1913 yang dilambangkan oleh kerbau air, bulan 11, tanggal 10 lunar dimana hari tersebut disucikan oleh rakyat Tibet sebagai hari suci Guru Padmasambhava yang menjelma menjadi Dorje Drollod Tsal sebagai penyimpan Dharma rahasia dan objek yang suci sebagai permata dari tiap-tiap daerah Himalaya.

Guru-guru Utama Beliau adalah YM Kathok Khenpo Ngawang Palzang, inkarnasi Maha Pandita Vimalamitra dan YM Tulku Dorje Dradul, putra Dudjom Lingpa dan Sera Khandro Dewe Dorje.

8 Persembahan



Living Well Dying Well

Pertanyaan yang sering timbul dalam diri kita saat merenung, baik secara sengaja atau tidak adalah apa arti hidup ini? Sejak kita dilahirkan, tumbuh menjadi anak, dididik di sekolah-sekolah yang baik sehingga dewasa dan bekerja, apa tujuan hidup ini? Apa yang kita inginkan dalam hidup ini? Saya telah lama memikirkan pertanyaan ini dan berusaha mencari jawabannya dan saya ingin menyumbangkan pemikiran saya dengan harapan, agar buah-buah pemikiran ini dapat memberi manfaat kepada seluruh umat yang membacanya.

Saya percaya bahwa tujuan hidup ini adalah untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesuksesan. Sejak lahir setiap manusia menginginkan kebahagiaan, tidak ada satupun yang menginginkan penderitaan. Tetapi siapakah manusia yang berbahagia? Apakah dengan memiliki wajah rupawan, tubuh yang bagus, suara yang merdu maka kita adalah manusia yang memiliki kebahagiaan? Atau apakah dengan memiliki harta kekayaan, pangkat kedudukan yang tinggi, dihormati banyak orang maka kita adalah manusia yang sukses? Saya tidak menolak keelokan ragawi maupun hal-hal duniawi, sudah pasti semua hal tersebut di atas men-

dukung, tapi bukan yang abadi karena akan tiba saatnya semua keindahan dan kekayaan akan lepas dari genggaman kita. Jadi kehidupan yang bahagia dan sukses itu seperti apa?

Saya teringat ketika saya kuliah di Seattle, saya juga mencari apa arti kebahagiaan dan kesuksesan. Pencarian telah menuntun saya sampai bertemu dengan seorang Rinpoche. Saya bertanya kepada beliau apa yang harus saya lakukan untuk mencapai kebahagiaan. Beliau menjawab bahwa orang yang paling berbahagia adalah seseorang yang menjadi Buddha atau Bodhisattva. Jawaban ini membuat saya terkejut, kalimat ini seperti halilintar bagi saya, tidak terpikir sedetikpun dalam pikiran untuk menjadi Buddha atau Bodhisattva, bahwa kita bisa mencapainya dan ajaran untuk mencapainya ada di negeri Tibet.

Saya bertanya kepada Rinpoche apa enakny menjadi Buddha? Beliau menjawab dengan tegas, "Siapa yang paling kaya di Dunia? Orang kayapun berdoa kepada Buddha, siapa orang yang paling sehat? Orang sakit yang tidak ada harapanpun berdoa kepada Buddha dan Bodhisattva, sehingga pantaslah yang paling bahagia adalah para Buddha dan Bodhisattva". Kita paham bahwa Buddha

dan Bodhisattva adalah makhluk yang paling berbahagia, jadi kita semua telah mengetahui dan mengerti suatu target bahwa dalam hidup ini kita harus bisa menjadi Bodhisattva karena Buddha sendiri mengajarkan bahwa para Buddha dan Bodhisattva ada sepanjang masa, baik masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang sehingga kitapun memiliki kesempatan untuk menjadi Buddha dan Bodhisattva.

Bagaimana cara menjadi Buddha dan Bodhisattva? Caranya adalah dengan mengikuti ajaran para Buddha dan Bodhisattva. Tetapi ajaran yang mana? Karena ada banyak sekali ajaran Buddha, apakah harus dipelajari semua? Sakyamuni Buddha telah bersabda tentang intisari ajaran para Buddha dari masa ke masa, jika seluruh ajaran Buddha diringkas maka kita akan menemukan 3 hal mendasar, yaitu :

1. Hindari perbuatan jahat/buruk
2. Pertambah perbuatan baik
3. Sucikan batin dan pikiran

Inilah ajaran para Buddha dari masa ke masa, mudah bukan? Baiklah akan saya perjelas mengenai tiga hal diatas.

Ajaran tersebut disusun demikian karena yang pertama harus dilakukan lebih dahulu baru kemudian nomor

dua dan berikutnya nomor tiga. Maksudnya yang pertama tama harus kita lakukan adalah hindari perbuatan jahat, jangan berbuat baik dulu, yang penting hindarkan perbuatan jahat, jika telah berhasil untuk tidak berbuat jahat dengan sendirinya perbuatan baik akan muncul. Setelah perbuatan jahat dihindari dan perbuatan baik ditambah baru kita bisa dengan mudah menjalankan penyucian batin dan pikiran kita dengan meditasi dan sebagai hasilnya akan timbul kebijaksanaan dan kebahagiaan sejati.

Untuk lebih luasnya sang Buddha bersabda ada delapan hal yang harus kita pegang dan kita laksanakan demi mencapai hidup yang sukses di dunia ini. Jika delapan hal ini tidak dilaksanakan maka kita hanya akan bermimpi untuk mencapai kebahagiaan, kesehatan dan kemakmuran sejati. Delapan hal tersebut adalah yang dikenal sebagai Delapan Jalan Mulia yang terdiri dari :

1. Pandangan yang benar
2. Kehendak yang benar
3. Ucapan yang benar
4. Tindakan yang benar
5. Mata Pencaharian yang benar
6. Usaha yang benar

7. Kesadaran yang benar

8. Konsentrasi yang benar

Ini adalah cara atau metode untuk mencapai hidup yang sukses dan bahagia.

Kita sering bertanya mengapa agama Buddha begitu rumit, ada banyak Buddha, Bodhisattva, ada banyak aliran, sutra, ajarannya pun rumit dan berbelit-belit. Dalam hal ini saya akan memberikan penjelasan, agama Buddha dibidang rumit saya setuju tetapi agama Buddha juga sangat mudah. Contohnya bahwa agama Buddha rumit yaitu bila kita bicara tentang hukum kesunyataan, Buddha bersabda : Tiada aku maka tiada kamu maka segala sesuatu adalah kosong adanya. Tentu hal tersebut sulit untuk dimengerti, saya pun sulit untuk mengerti. Sang Buddha juga bersabda: Jika kamu mau mencapai kesucian maka lepaskan anak dan istrimu, kekayaan dan kehidupan duniawi. Pasti sulit dan tidak banyak yang mau melaksanakannya.

Disisi lain agama Buddha juga sangat mudah, saya akan menjelaskan dengan sebuah cerita. Jaman dahulu di negeri Tibet hiduplah seorang ibu tua dengan putranya, sang putra bekerja sebagai pedagang yang membawa barang-barang dari Tibet untuk dijual di India dan membawa

barang-barang dari India untuk dijual di Tibet. Sang ibu mempunyai devosi yang sangat mendalam kepada sang Buddha. Tiap hari beliau berdoa, melakukan puja dan membaca mantra di depan altar Buddha. Pada suatu hari ia berkata kepada putranya agar ketika pergi ke India mencarikan relik Buddha untuk dirinya mengingat usianya sudah tua, kehadiran relik Buddha akan membawa berkah bagi sang ibu tersebut. Si anak menyanggupi dan berangkatlah ia ke India dengan barang-barang dagangannya. Sesampainya di India sang anak mengalami keberhasilan yang luar biasa dan memperoleh keuntungan yang berlimpah, karena begitu senang ia lupa akan pesan ibunya untuk mendapatkan relik Buddha dan bergegas ia pulang kembali ke Tibet. Kira-kira 10 km sebelum sampai di rumah ia ingat akan pesan ibunya, kagetlah ia dan terduduk di pinggir jalan dengan cemas. Sang putra takut, ibunya pasti akan kecewa dan sangat sedih bila ia tidak membawa relik sang Buddha. Sambil terduduk ia melihat seongkok tulang belulang anjing yang telah memutih. Timbullah ide di dalam pikirannya, ia mencabut sepotong gigi dari tengkorak anjing tersebut dibungkusnya dengan kain putih secara seksama dan dimasukkan di dalam lipatan jubahnya.

Pulanglah Si anak dengan langkah tanpa beban, sesampainya di rumah Sang ibu menyambut kehadiran putranya dengan gembira dan menanyakan permintaan relik yang sudah beliau nanti-nantikan. Sang anak mengeluarkan kain putih dan berkata, "Ibu saya bawakan relik sang Buddha yang Ibu inginkan." sambil membuka gulungan kain dia menunjukkan, "Ini adalah gigi sang Buddha." Serta merta sang ibu mengambil gigi anjing tersebut dan menyentuhkan di kepalanya dengan hormat dan dengan gembira meletakkan gigi tersebut di tempat pemujaan yang paling tinggi dan terhormat. Tiap hari ia berdoa dengan sepenuh hati dan keyakinan bahwa dengan keberadaan relik tersebut sang Buddha telah hadir di rumahnya. Setelah sekian tahun karena usia tua akhirnya sang ibu tersebut meninggal dengan tenang. Sesaat setelah meninggal dari gigi anjing tersebut keluar lima pancaran sinar yang masing-masing berwarna putih, biru, hijau, merah dan kuning mengenai jasad sang ibu dan jasad itu perlahan-lahan terurai menjadi sinar-sinar pelangi yang sangat indah yang membawa sang ibu menuju Nirwana.

Jadi dengan ilustrasi cerita ini saya bermaksud menjelaskan bahwa agama Buddha mudah bukan? Tidak

harus meninggalkan anak, istri dan dunia. Cukup yang kita perlukan keadaan seperti sang ibu tersebut yaitu memiliki keyakinan yang kokoh dan mendalam. Walaupun hanya gigi anjing tapi karena kasih sayang sang Buddha gigi anjing tersebut bisa menjadi medium untuk mentransfer sang ibu menuju Nirwana karena hatinya sungguh percaya kepada Buddha.

Kita bisa memilih jalan seperti sang ibu atau memilih jalan dengan menjadi Rinpoche, Bhiksu atau bertapa. Dua jalan ini tersedia bagi kita, jangan berkecil hati dengan berpikiran betapa sulitnya ajaran agama Buddha dan sesungguhnya kalau boleh kita jujur kita lebih senang menjadi seperti sang ibu tersebut. Tidak perlu sibuk-sibuk, tidak perlu meditasi puluhan tahun, tidak perlu puasa segala macam, cukup percaya kepada Buddha, bersujud penuh keyakinan dan sepenuh hati kepada Buddha saja bisa menjadi seorang Bodhisattva. Tapi masalahnya setiap vihara yang kita datangi terdapat begitu banyak Buddha atau para Rinpoche yang mengajar juga menyatakan ada begitu banyak Buddha, bukankah itu membingungkan? Sesungguhnya inilah keindahan agama Buddha, inilah kekayaan agama Buddha. Setiap Buddha dan Bodhisattva

memiliki tugas dan fungsinya masing-masing. Tetapi bila kita melihat jantung hati para Buddha dan Bodhisattva anda akan menemukan inti dasarnya yaitu cinta kasih dan kebijaksanaan. Cinta kasih dan kebijaksanaan ini bagaikan sepasang sayap, sayap cinta kasih dan sayap kebijaksanaan yang bila dikembangkan dapat menerbangkan kita dari suatu tempat ke tempat yang lebih tinggi.

Menurut pandangan saya tentang banyaknya Buddha dan Bodhisattva ini, selama saya hidup saya pegang Padmasambhava sebagai Buddha saya. Dengan memegang Padmasambhava saya akan dapat memegang seluruh Buddha lainnya, mengapa demikian?

Pertama seperti sang ibu yang sangat percaya kepada Buddha saya juga percaya kepada Guru saya, Guru saya tidak akan membohongi saya. Guru sayapun memegang Padmasambhava dalam hidupnya, beliau membaca riwayat Padmasambhava dan beliau mengerti bahwa ajaran Buddha yang begitu luas sulit bagi kita untuk mendalaminya tetapi Padmasambhava mampu membuatnya sederhana dan mudah untuk dipahami.

Kedua ketika saya mempelajari ajaran Padmasambhava saya mengerti bahwa Padmasambhava

merupakan penyatuan dari semua Buddha menjadi satu agar mudah bagi kita. Dalam Kitab suci Buddha di Tibet ditulis "Dusum Sangje Guru Rinpoche" yang artinya: Guru Rinpoche (Padmasambhava) adalah inti kesatuan para Buddha dari tiga masa. Semua Buddha bergabung menjadi satu di dalam Padmasambhava yang merupakan perwujudan tubuh Sakyamuni Buddha, ucapan dari Avalokiteshvara Bodhisattva dan perwujudan hati dari Amitabha Buddha. Sehingga bila kita berdoa kepada Buddha Padmasambhava kita telah berdoa kepada semua Buddha tidak ada yang tertinggal.

Itulah pandangan saya, jika berguna dan berkenan bisa anda ambil, jika tidak, juga jangan anda rubah siapa yang anda percayai karena kasih sayang Buddha tiada terbatas. Ingat cerita sang ibu, gigi anjing saja bisa membuat tubuh sang ibu menjadi tubuh pelangi apalagi anda mengambil Buddha yang lain sama saja. Pegang baik-baik yang anda percayai.

Jika kita memegang Padmasambhava didalam hidup kita bagaimana kita berdoa kepada Padmasambhava? Beliau mengajarkan jika engkau memerlukan-Ku, Jika engkau ingin mengetahui ajaran-Ku yang begitu luas tapi tidak

memiliki waktu karena aktivitas pekerjaan sehari-hari, Padmasambhava memberikan mantra suci. Mantra suci adalah Dharma suci yang telah disarikan menjadi intinya atau jantungnya yaitu mantra Om Ah Hung Vajra Guru Pema Siddhi Hung. Ini adalah mantra yang dengan jujur saya katakan jika saya harus memilih satu mantra saja maka saya akan memilih mantra Padmasambhava ini.

Apa arti mantra ini? Secara singkat dapat saya jelaskan dalam ajaran Buddha terdapat mengenai 12 mata rantai ketergantungan yang merupakan salah satu pokok dasar filsafat ajaran Buddha. Demikian dengan mantra ini setiap satu mata rantai dilambangkan dengan satu suku kata dari mantra suci ini.

Untuk lebih jelasnya hal ini dapat kita lihat dari sisi ajaran yang sering kita kenal. Kita semua tahu Avalokiteshvara Bodhisattva (Kwan Im). Kita sering berdoa kepadanya dan membaca Maha Karuna Dharani dan lain-lain, tapi tahukah anda ajaran dari Avalokiteshvara Bodhisattva? Beliau mengajarkan ajaran yang utama agar kita memperoleh panjang umur, murah rejeki, agar kita bisa menjadi Bodhisattva seperti beliau adalah dengan memahami ajaran enam Paramitha yaitu:



Avalokiteshvara Bodhisattva

1. Sempurnakanlah perbuatan memberi yaitu selalu memberi kebaikan bagi orang lain
2. Sempurnakanlah perbuatan Sila
3. Sempurnakan kesabaran kita
4. Sempurnakan semangat kita
5. Sempurnakan samadhi atau meditasi untuk menyucikan batin dan pikiran
6. Akhirnya kita sempurnakan kebijaksanaan kita

Enam Paramitha yang diajarkan oleh Avalokiteshvara Bodhisattva agar mudah bagi kita untuk dipraktikkan setiap hari dalam hidup kita telah disarikan menjadi mantra Om Mani Padme Hung.



Om Mani Padme Hung



Buddha Padmasambhava
dengan mantra sucinya
Om Ah Hung Vajra Guru Pema Siddhi Hung

Setelah kita berbicara bagaimana mencapai hidup yang sukses (Living Well) selanjutnya kita akan berbicara tentang Dying Well atau meninggal dengan baik.

Kita begitu mencintai kehidupan. Ketika seorang anak lahir, dalam kandunganpun sudah kita sanibut dengan gembira. Begitu ia lahir kita menjadi lebih gembira, saudara dan handai taulan juga menyambut gembira dengan memberikan ucapan selamat, bingkisan dan lain-lain sehingga kita menjadi benci dengan kematian. Jika saya berbicara mengenai kematian banyak yang tidak ingin mendengar. Kita takut akan kematian, hidup saja sudah susah tidak perlu kita bicara lagi tentang kematian, jangan memikirkan kematian.

Bila kita jujur kita akan menemukan kenyataan bahwa kita semua akan meninggal. Jangan khawatir semua akan dapat gilirannya. Tetapi jika kita berdoa kita selalu mohon semoga yang meninggal duluan orang lain saja biar saya meninggal belakangan. Saya akan meninggal, dan anda akan meninggal, kita semua akan meninggal.

Oleh sebab itu kita perlu bijaksana dalam memandang kematian, jangan menganggap kematian sebagai musuh kita tetapi sebagai bagian proses dari keadaan hidup. Seperti hari berganti hari, hari ini akan mati dan

berganti hari baru tidak akan bisa kembali ke hari yang telah kita lewati. Itu kenyataan proses kematian.

Lalu bagaimana cara menyikapi kematian? Pertama yang perlu kita pahami adalah mengapa kita takut meninggal? Kita takut meninggal karena kita akan kehilangan segala sesuatu dalam kehidupan ini. Kita akan kehilangan keluarga, kita kehilangan jabatan dan kekayaan bahkan kita akan kehilangan tubuh kita oleh sebab itu seseorang yang akan meninggal sangat emosional.

Kedua adalah kenyataan bahwa ada dua hal yang pasti di dalam kehidupan ini yaitu sudah pasti kita akan meninggal dan sudah pasti bahwa kita tidak pernah tahu kapan kematian akan datang dan bagaimana terjadinya kematian kita. Oleh sebab itu seringkali kita tidak mau memikirkannya, karena sebagai manusia hal-hal yang tidak bisa kita pastikan sering menakutkan bagi kita. Dari penjelasan diatas kita sampai pada sebuah kesimpulan pada akhirnya tidak ada jalan keluar untuk menghindar dari kematian selain berteman dengan kematian.

Untuk menjadi meninggal caranya sangatlah mudah, cukup dengan menghembuskan nafas dan tidak menghirup lagi maka kita akan meninggal. Kita meninggal bukan karena sakit jantung, kanker, atau penyakit lainnya tetapi

bila nafas keluar dan tidak masuk lagi maka kita akan meninggal.

Jadi kematian ini harus jadi cambuk bagi kita bahwa kita hidup di dunia ini jangan hanya mengejar kenikmatan dunia dan mengumpulkan dosa tapi tidak punya satu karma baik karena karma inilah yang akan menemani kita. Kita lahir tidak membawa harta, tidak bawa rekening tabungan. Kita lahir dengan polos demikian juga dengan kematian, hanya karma yang akan menyertai kita.

Pada inti dasarnya apa yang harus kita pegang dalam menghadapi kematian. Kita harus tahu terlebih dahulu tujuan kita pada saat kita meninggal. Suatu tempat yang dapat dijadikan tujuan kita pada saat meninggal adalah surga Sukhavatiloka. Surga Sukhavatiloka adalah surga Buddha Amitabha, suatu tempat dimana bila kita telah mencapainya atau bila terlahir di surga Sukhavatiloka maka kita mendapat banyak keuntungan yaitu disana kita hanya memurnikan diri kita, menghapus karmakarma buruk kita dengan ajaran ajaran yang disampaikan oleh Buddha Amitabha sendiri, kita tidak butuh makanan, pakaian atau tempat berteduh karena kita berada di alam surga. Lama kita berada di surga Sukhavati bergantung pada karma kita, bila karma buruk kita terhapuskan maka kita akan meninggalkan surga

Sukhavatiloka untuk masuk ke dalam alam Nirvana. Sehingga bila kematian datang kita tahu kita akan ke mana, kita mengundang Buddha Amithaba; Buddha Amitabha, Avalokiteshvara Bodhisattva, Guru Padmasambhava, Engkau yang berada di surga Sukhavati, Engkau berjanji jika aku memanggilmu Engkau akan menjemputku pada saat aku meninggal. Itu adalah janji Buddha Amitabha, tentu saja janji sang Buddha tidak akan dilanggar.

Dari penjelasan di atas yang ingin saya sampaikan adalah bila kita menghadapi kematian pergilah kepada Buddha Amitabha, caranya sangat mudah, pintunya sangat mudah, kunci atau rahasianya hanya satu yaitu keinginan. Jika anda sungguh-sungguh ingin maka Buddha Amitabha akan muncul di hadapan kita dan akan mengantarkan kita mencapai surga Sukhavati.

Di negeri Tibet terdapat ajaran yang bernama Phowa yang artinya transfer atau mengirim, yaitu suatu ajaran dimana bila kita meninggal kita bisa mentransfer atau mengirim diri kita ke surga Buddha Amitabha, inilah yang membuat saya suka dengan ajaran agama Buddha karena kehidupan dan kematian ada ditangan kita. Kita tidak perlu memohon-mohon untuk masuk surga tetapi di agama

Buddha mau masuk surga atau tidak ada di diri kita sendiri.

Saya ingat pada tahun 1989 jadi kurang lebih lima belas tahun yang lalu, mengapa saya memilih ajaran Buddha Tantrayana karena pertama kali saya mendengar ajaran dari YM Chagdud Tulku Rinpoche adalah tentang ajaran Phowa yaitu bagaimana kita bisa mengirim diri kita ke surga Buddha Amitabha.

Ajaran Phowa ini telah menolong ratusan ribu orang di negeri Tibet sehingga seorang Rinpoche atau umat Buddha yang menganut ajaran Tantrayana pada saat meninggal bukan dengan keadaan yang menyedihkan terbaring tanpa daya tetapi dengan keadaan yang begitu agung yaitu sebelum meninggal dia akan duduk dalam posisi bersila penuh dengan aspirasi agung, ia tahu detik terakhir dia akan meninggal maka dia hanya berdoa: "Aku berdoa kepada-Mu Buddha Amitabha mohon Engkau mendengarkan doaku, aku ingin (kata ingin sangat penting karena menunjukkan kemauan dan kesungguhan hati kita) untuk kita dilahirkan di surga SukhavatMu". Setelah selesai berdoa maka nafas dilepaskan dengan sentakan disertai kata " Phet...." dan kemudian dengan kekuatan meditasinya dia pergi ke surga Sukhavati dan tubuhnya tertinggal tetap dalam posisi meditasi sungguh merupakan

kematian yang agung, sedangkan kita sering kali meninggal dalam keadaan penuh dengan infus, selang dan berbagai macam benda di tubuh kita. Sehingga saya terpanggil untuk membagi hikmat ajaran ini kepada semua, percayalah!

Seperti apa ajaran ini dan bagaimana penerapannya, apakah ketika saya akan meninggal saya akan cukup mengatakan Phet... dan berdoa? Dan bagaimana saya tahu saya akan meninggal? Di dalam kitab ajaran Buddha di negeri Tibet ada sebuah kitab yang disebut kitab Bardo atau yang lebih dikenal dengan kitab The Tibetan Book of The Dead, buku Tibet tentang kematian yang isinya tentang apa yang terjadi pada orang saat menghadapi atau menjelang kematian, pada saat seseorang meninggal dan sesudah meninggal. Apa yang terjadi prosesnya sampai seseorang dilahirkan lagi.

Secara desainnya begini, ketika seseorang akan meninggal maka unsur-unsur yang membentuk tubuh akan terurai. Tubuh kita terbentuk dari lima unsur yaitu unsur bumi atau tanah, unsur air, unsur api, unsur udara, dan unsur batin. Pada saat seseorang akan meninggal maka unsur pembentuk akan mulai terurai dimulai dari unsur bumi atau tanah tandanya adalah bila tubuh terasa berat selalu ingin

jatuh ke bawah atau bila duduk cenderung melorot ke bawah. Kemudian unsur air yaitu ditandai dengan keluarnya air dari mata, hidung dan mulut, kadang-kadang tanpa terkendali. Unsur api ditandai dengan sering merasa kedinginan padahal suhu udara tidak dingin. Unsur udara ditandai dengan ketika kita menghirup nafas, udara yang masuk sedikit sedangkan bila kita menghembuskan nafas, udara yang keluar sangat banyak. Dan bila unsur tersebut terurai meninggalkan tubuh kita tinggal unsur batin yang tertinggal untuk melanjutkan perjalanan ke alam lain sesuai karmanya.

Jika kita telah mengalami hal-hal tersebut, seorang pelaksana Dharma akan menghadapi kematiannya dengan baik. Ia akan duduk atau minta didudukkan dengan sikap yang baik, ia tidak lagi menghadapi kekhawatiran karena ia sudah memahami tahap-tahapnya, begitu nafas mulai berkurang mulailah ia mengucapkan doa Namo Amitabha, Avalokiteshvara Bodhisattva, Guru Padmasambhava (doa ini diucapkan dalam hati) aku serahkan jiwaku atau kesadaranku, apapun yang anda namakan. Hanya kepadaMulah aku serahkan dan ia lemparkan dirinya dengan meditasi dan ia hembuskan nafasnya dan Phet.... Dia meninggal demikian.



Buddha Amitabha

RANGKUMAN

Setelah kita mengetahui bagaimana cara mencapai hidup yang sukses dengan kata lain adalah Living Well dan juga cara meninggal dengan baik atau Dying Well, marilah kita bersama-sama merenungkan Delapan Bait Pencerahan Pikiran yang diajarkan Guru Besar Atisha di Tibet untuk kita praktekan di dalam kehidupan kita sehari-hari.



Kadam Langri Thangpa Dorje Senge

Delapan Bait Pencerahan Pikiran Blo-sbyong tsig-brgyad-ma

Disusun oleh

Sahabat Spiritual agung dari tradisi Kadam

Langri Thang-pa Dorje Senge,

Siswa Geshe Potowa, yang merupakan

Anak spiritual Dromtonpa, siswa utama

Atisha di Tibet.

Dilandasi tekad untuk semata-mata
berjuang demi kebahagiaan semua makhluk
yang lebih berharga daripada permata
dengan penuh kasih mereka akan kurangkul

Ketika bersama dengan yang lain
akan kupandang diriku paling hina
dan jauh di dalam batin
kupandang mereka yang paling mulia

Kuperiksa pikiranku dalam setiap saat
Dan begitu muncul bercak-bercak noda
Yang membuatku dan yang lain terperdaya,
Kusingkirkan noda-noda ini dengan sekuat tenaga

Bila berhadapan dengan orang jahat
Yang menderita dan dikuasai kejahatan
Kuanggap mereka kekasih yang sulit didapat
Seperti permata yang sukar ditemukan

Bila orang lain, karena cemburu,
Berlaku jahat, kasar dan menyakiti,
Kuterima perlakuannya untukku
Dan kepadanya akan kuberi kemenangan

Bila seseorang yang telah kuberi bantuan
Dan kepadanya aku menaruh harapan tinggi
Ternyata membalasku dengan kejahatan, akan
Kupandang ia sebagai sahabat spiritual yang terbaik

Singkat kata, akan kupersembahkan
manfaat dan berkah
Untuk semua ibunda (kini dan yang akan datang)
Dan akan kupikul diam-diam
Segala beban dan derita mereka

Selanjutnya, takkan aku ternodai semua itu
Dengan delapan noda pandangan duniawi
akan kupandang segala fenomena sebagai mimpi
dan kulepas segala ikatan, semua belenggu.

Doa Persembahan Kebajikan dan Aspirasi Agung

Semoga Para Buddha dan Bodhisattva yang berada disepuluh penjuru dan tiga waktu memperhatikan kami.

Aku bergembira didalam pengumpulan dua kebajikan yang dilakukan mereka.

Segala nilai kebajikan yang kami kumpulkan ditiga waktu.

Kami persembahkan kepada Tri Ratna.

Semoga ajaran Sang Buddha berkembang.

Kami limpahkan nilai kebajikan ini kepada semua makhluk.

Sehingga mereka mencapai penerangan sempurna.

Semoga seluruh nilai kebajikan ini yang telah terkumpul.

Berbuah di batin hatiku.

Semoga dua kekotoran batin dapat tersucikan dan pengumpulan nilai kebajikan tersempurnakan.

Semoga kehidupan, kesehatan, ibadah dan pencapaian bertambah.

Didalam kehidupan ini semoga tingkat kesempurnaan kesepuluh tercapai.

Dengan langsung, pada saat kami meninggalkan kehidupan ini.

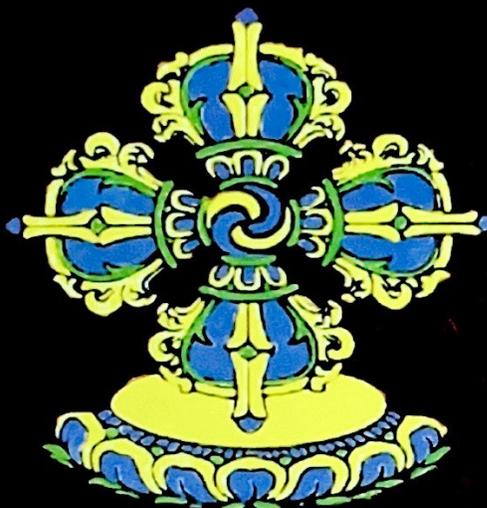
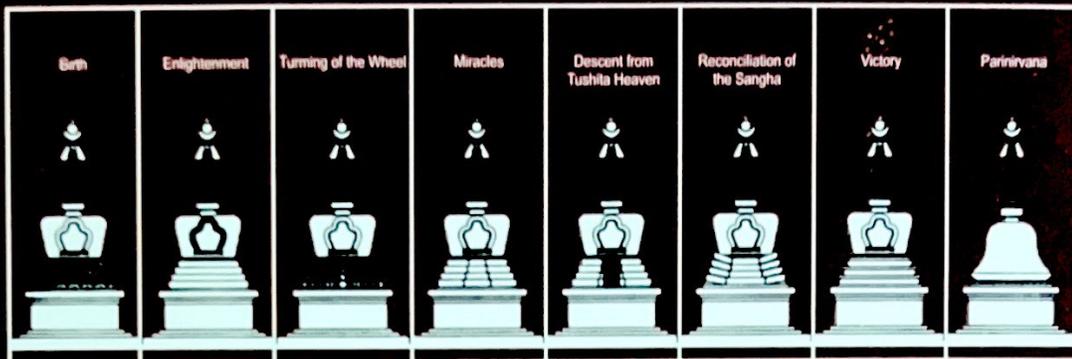
Semoga kami dapat terlahir di Dewachen
(Sukhavati-Loka).

Ketika kami terlahir disana semoga bunga Teratai
terbuka mekar.

Dan dengan tubuh tersebut semoga kami mencapai
penerangan sempurna.

Setelah mencapai kesempurnaan, semoga kami
menjelma.

Untuk membimbing semua makhluk hingga samsara
kosong.



Vihara Buddha Padmasambhava
 (Tharpa Ling)
 Jl. Pangeran Jayakarta No. 66 Blok A 12-3
 Jakarta Pusat - 10730
 Telp : (021) 6006914-6006915
 Website: www.tharpaling.net

ISBN 979-493-123-3