

Teks oleh guru besar Kadampa termahsyur Gyalse Tokme Zangpo (*rgyal sras thogs med bzang po*, 1297–1371) atau Ngulchu Tokme (*dngul chu thogs med*):

Komentar tentang Tujuh Poin Pelatihan Pikiran

oleh Gyalse Tokme Zangpo

Sembah sujud kepada Yang Welas Asih nan agung!

Murni dalam tiga pelatihan dan dengan penguasaan kedua rangkaian bodhicitta,

Kamu menyebarkan ajaran Sugata ke seluruh sepuluh penjuru,

Sebagai hiasan utama di antara semua pemegang ajaran—

Guruku yang tiada bandingannya, di kakimu aku bersujud sebagai penghormatan!

Jalan tunggal yang dilalui oleh para Buddha dari tiga masa dan para ahli waris mereka,

Pusaka berharga yang merupakan sumber dari segala manfaat dan sukacita,

Di sini aku akan memaparkan, sebagai tanggapan atas permintaan berulang dari para murid-murid yang beruntung,

Dan dengan berpegang pada ajaran lisan dari guru.

Individu yang berusaha untuk mencapai pencerahan penuh dan sempurna yang tak tertandingi, harus mengarahkan pikiran mereka pada pencerahan dan kemudian melatih diri mereka dalam pengembangan kedua bodhicitta baik relatif maupun absolut. Sebagaimana Ārya Nāgārjuna berkata:

Bila diri kita sendiri dan seluruh dunia

Menginginkan pencerahan yang tak tertandingi,

Landasannya adalah bodhicitta,

Kokoh bagaikan rajanya gunung-gunung,

Kewelasihan menjangkau ke segala penjuru,

Dan kebijaksanaan yang melampaui dualitas. [1]

Yang mulia nan agung, raja suci tiada duanya Atiśa, menerima instruksi untuk berlatih bodhicitta dari tiga guru utama: guru Dharmarakṣita, yang memotong dan memberikan dagingnya sendiri, dan menyadari kekosongan murni melalui pengembangan cinta dan belas kasih; guru Maitrīyogi, yang sanggup mengambil alih penderitaan orang lain pada dirinya sendiri; dan guru Suvarnadvīpa. Di sini, yang berikut di bawah ini adalah dari tradisi guru Suvarnadvīpa.

Ada banyak cara berbeda-beda untuk menyajikan instruksi ini, tetapi tradisi Geshe Chekawa mengikuti tujuh poin sebagai berikut: 1) ajaran pendahuluan instruksi pendukung; 2) praktik utama dalam pelatihan bodhicitta; 3) bagaimana membawa kesulitan ke jalan menuju pencerahan; 4) bagaimana menerapkan praktik ini sepanjang hidup seseorang; 5) ukuran keberhasilan pelatihan pikiran; 6) komitmen pelatihan pikiran; dan 7) aturan-aturan pelatihan pikiran.

1. Pendahuluan

Teks akar mengatakan:

Pertama, berlatihlah dalam tahap-tahap pendahuluan.

Ini terdiri dari tiga perenungan: i) tentang sulitnya menemukan kebebasan dan keberuntungan-keberuntungan; ii) tentang kematian dan ketakkekalan; dan iii) tentang kesengsaraan saṃsāra.

i. Kebebasan dan Keberuntungan

Untuk yang pertama, kita merenungkan hal berikut: Supaya bisa memperoleh sarana pendukung untuk mempraktikkan Dharma, berupa tubuh manusia dengan segala kebebasan dan kelebihannya, kita haruslah telah mengakumulasi penyebabnya, yaitu kebajikan yang berlimpah. Di antara para makhluk hidup, yang mempraktikkan perbuatan kebajikan murni amatlah sedikit, ini artinya buah hasil berupa kebebasan dan keberuntungan sulit

diperoleh. Jika kita perhatikan makhluk lain, seperti hewan misalnya, kita dapat menghargai betapa jarangnyanya bisa menemukan kebebasan dan keberuntungan seperti ini. Oleh karena itu, sekarang, saat kita telah menemukan kebebasan dan keberuntungan ini, kita tidak boleh membiarkannya terbang sia-sia; alih-alih kita gunakan mereka untuk mempraktikkan satu Dharma yang murni.

ii. Kematian dan Ketakkekalan

Renungkan tentang betapa tidak pasti kehidupan itu dan ada begitu banyak keadaan yang dapat menyebabkan kematian, sehingga kita bahkan tidak bisa memastikan apakah kita akan bertahan hidup hari ini. Oleh karena itu kita harus memusatkan semua energi kita segera ke dalam Dharma suci.

iii. Kesengsaraan Samsāra

Pertimbangkan bagaimana seperti telah diajarkan bahwa tindakan baik dan tidak baik akan menghasilkan rasa senang maupun rasa sakit, dan bagaimana, dengan demikian, kita harus menghindari setiap tindakan tidak baik dan mempraktikkan perbuatan baik sebanyak mungkin.

2. Praktik Utama

Pelatihan dalam bodhicitta ada dua bagian: i) pelatihan dalam bodhicitta absolut dan ii) pelatihan dalam bodhicitta relatif.

i. Bodhicitta Absolut

Ini terdiri dari tiga rangkaian praktik: persiapan, bagian utama dan penutup.

Sebagai persiapan, ambil perlindungan dan kembangkan bodhicitta, lalu berdoa kepada *yidam* serta guru kemudian panjatkan doa bercabang tujuh. Duduk tegak dan bernapas masuk dan keluar 21 kali, tanpa ada kekeliruan, yang terlewatkan atau pun penambahan. Ini akan membantu membuatmu menjadi wadah yang cocok untuk konsentrasi meditatif.

Untuk bagian utama, teks akar mengatakan:

Pandanglah semua dharma bagaikan mimpi.

Ini mengindikasikan bahwa, seluruh lingkungan dan makhluk di dalamnya, yang kita anggap sebagai objek, adalah bagaikan mimpi. Maksudnya, mereka ada seperti itu karena pikiran kita sendiri yang terperdaya dan bukan disebabkan adanya faktor sekecil apa pun di luar dari batin. Oleh karena itu kita harus menghentikan proyeksi-proyeksi kita.

Kita mungkin kemudian bertanya-tanya apakah pikiran itu sendiri adalah nyata, teks akar mengatakan:

Pertimbangkanlah sifat dari kesadaran yang tidak dilahirkan.

Batin itu sendiri kosong dari ketiga tahapan berupa timbul, bertahan dan lenyap. Tidak memiliki warna, bentuk, dan sebagainya. Ia tidak tinggal di luar atau di dalam tubuh. Ia tidak memiliki karakteristik tetap apa pun dan karenanya tidak dapat dimengerti dengan cara apa pun. Berdiamlah dalam pengalaman di luar pikiran. Sewaktu kamu melakukannya, jika muncul pemikiran tentang sebuah penawar (racun batin) — misalnya merenungkan tubuh dan pikiran itu adalah kosong, maka seperti yang tertulis di dalam teks akar:

Biarkan bahkan penawarnya terbebaskan sendiri ke tempat darimana ia berasal.

Ini artinya kita melihat ke dalam hakikat dari penawar (racun batin) itu sendiri, dan saat kita menyadari bahwa itu tidak memiliki sifat hakiki, kita beristirahat dalam pengalaman itu. Mengenai bagaimana cara beristirahat, teks akar mengatakan:

Beristirahatlah dalam ālaya, esensi inti dari jalan.

Hindari semua proyeksi dan penyerapan yang terkait dengan ketujuh jenis kesadaran lainnya, kita harus berdiam dalam kejernihan nan cerah dalam pengalaman yang berada di luar jangkauan pikiran. Kita jangan sampai terfiksasi secara mental dengan cara apa pun terhadap sesuatu yang sesungguhnya tidak memiliki karakteristik tetap sama sekali.

Mengenai kesimpulannya, teks akar mengatakan:

Di antara sesi (meditasi ini), jadilah tukang sulap ilusi.

Dengan kata lain, kita membolehkan pengalaman sesi meditasi untuk berlanjut ke pascameditasi. Kita melakukan semua kegiatan biasa sehari-hari dengan pemahaman bahwa apa pun yang tampak — diri kita sendiri dan orang lain, lingkungan dan para makhluk — adalah sama seperti ilusi dan tidak memiliki realitas sejati.

ii. Bodhicitta Relatif

Ini ada dua bagian: meditasi dan pascameditasi. Mengenai meditasi, teks akar mengatakan:

Berlatih dalam kedua hal — memberi dan menerima — secara bergantian.

Ini sangatlah penting. Sebagaimana Ācārya Śāntideva berkata:

Siapa pun yang ingin mendapatkan perlindungan
Secara cepat untuk dirinya dan makhluk lain
Haruslah berlatih dalam misteri yang paling sakral tersebut:
Menukarkan diri sendiri untuk makhluk lain. [2]

Dan:

Kecuali aku bisa memberikan kebahagiaanku
Sebagai ganti penderitaan makhluk lain.
Aku tidak akan mencapai pencerahan yang aku cari,
Dan bahkan di alam saṃsāra aku tidak akan menemukan sukacita. [3]

Dan:

Untuk menghindari timbulnya kerugian kepadaku, oleh karena itu,
Dan untuk menghilangkan penderitaan makhluk lain,
Aku akan menyerahkan diriku kepada yang lain
Dan menyayangi mereka seperti diriku sendiri. [4]

Kita mulai dengan secara jelas berfokus pada ibu kita sendiri dari kehidupan ini. Sejak dia mengandung kita dalam rahimnya, dia merawat kita dengan tanpa ada henti-hentinya, sehingga kita bisa menemukan ajaran Buddha dan mempraktikkannya. Karena itu kebaikan ibu sangatlah luar biasa. Tidak hanya dalam kehidupan ini, tetapi sepanjang waktu yang asali dalam alam saṃsāra, dia telah menjaga kita dengan penuh cinta, memikirkan kita dengan penuh kasih, melindungi kita dari bahaya, memberikan kita bantuan dan memastikan kesejahteraan kita. Jadi, kebaikan ibu memang sangat besar. Mengingat bahwa orang yang melakukan semua ini untuk kita sekarang mengalami berbagai kesengsaraan di alam saṃsāra, bangkitkanlah rasa belas kasih yang amat kuat. Pikirkan: "Sekarang aku akan balas membantunya! Aku akan menghilangkan semua yang membahayakannya!"

Apa itu yang membahayakannya? Itu adalah penderitaan serta sumbernya. Penderitaan menyakitinya secara langsung, sementara sumbernya merugikannya secara tidak langsung. Jadi bayangkan bahwa kamu akan mengambil alih keduanya pada dirimu sendiri. Ambillah semua penderitaan serta sumber yang ada di dalam dirinya agar itu muncul di dalam hatimu sendiri. Kembangkan keinginan yang kuat agar ini terjadi.

Apa itu yang akan bermanfaat bagi ibumu? Kebahagiaan dan kebajikan. Jadi, tanpa ada kekhawatiran egoistis, berikan semua kebahagiaan dan kebajikanmu

kepada ibumu. Bayangkan bahwa sebagai hasilnya dia segera mengumpulkan semua keadaan menguntungkan yang diperlukan untuk praktek Dharma serta mampu untuk mencapai pencerahan. Kembangkan keinginan yang kuat agar ini terwujud.

Bermeditasilah dengan cara yang sama terhadap ayahmu dan orang lain, sebelum akhirnya memperluas latihan ini ke semua makhluk hidup. Bagaimana pun, makhluk-makhluk hidup ini pernah menjadi ibu dan ayahmu selama masa dari waktu yang asali. Jasa mereka sungguh tidak terhitung dan mereka telah sangat luar biasa baik hati terhadapmu. Namun mereka semua yang telah menunjukkan kebaikan seperti itu terhadapmu sekarang disiksa oleh berbagai penderitaan di saṃsāra. Bermeditasilah, oleh karena itu, betapa bagusnya jika mereka bisa dibebaskan dari kesengsaraan mereka. Ambil dan seraplah semua penderitaan mereka dan berikan mereka tubuh, harta benda, dan perbuatan bajikmu dari masa lalu, sekarang dan masa depan. Bayangkan bahwa, sebagai hasilnya, mereka berbahagia dan kebajikan mereka meningkat. Kembangkan keinginan yang kuat agar ini terjadi.

Agar pertukaran dirimu dan yang lainnya secara mental dapat berkembang dengan lebih mudah, teks akar mengatakan:

Keduanya harus dipasang pada napas.

Saat kamu membuang napas, bayangkan bahwa semua kebahagiaan dan kebajikanmu diberikan kepada orang lain. Dan ketika kamu menarik napas, bayangkan bahwa semua keburukan dan penderitaan mereka datang kepadamu.

Kedua, mengenai pascameditasi, teks akar mengatakan:

Tiga objek, tiga racun, dan tiga sumber kebajikan.

Berlandaskan tiga jenis objek — menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral — kita mengalami tiga emosi berupa kemelekatan, kebencian, dan masa

bodoh. Ada banyak makhluk yang mengalami tiga racun ini berlandaskan ketiga jenis objek tersebut, jadi di sini kita bayangkan kita mengambil alih semua ketiga racun mereka. Sebagai hasilnya, mereka memperoleh ketiga nilai kebajikan makhluk tanpa kemelekatan, kebencian dan kemasabodohan.

Teks akar menyarankan cara membangkitkan perhatian penuh:

Dalam semua kegiatan, berlatihlah dengan menerapkan slogan.

Maksudnya adalah bahwa kita mesti melafalkan, "Semoga semua tindakan negatif dan penderitaan makhluk berbuah padaku! Semoga semua kebahagiaan dan kebajikanku berbuah pada makhluk lain!" Bersamaan dengan ini, kita harus bisa merasakan sebuah tekad yang kuat. Agar kita bisa mengambil alih penderitaan orang lain pada diri kita, teks akar mengatakan:

Mulailah proses pengambilalihan dengan dirimu sendiri.

Ini artinya, dengan terlebih dahulu bisa mengambil alih penderitaan masa depan kita sendiri di masa kini, kita akan menjadi mampu pula mengambil alih bahkan penderitaan orang lain sekalipun.

3. Mengubah Kesulitan menjadi Jalan Pencerahan

Teks akar mengatakan:

Bila seluruh dunia dipenuhi dengan kejahatan,
Ubahlah kesulitan menjadi jalan pencerahan.

Sebagai akibat dari tindakan-tindakan tidak baik, sumber daya lingkungan menjadi habis, para makhluk hidup menjadi kacau, dan seterusnya. Manakala banyak bentuk penderitaan seperti itu muncul, mereka dapat diubah menjadi jalan pencerahan melalui niat dan tindakan.

i. Niat

Niat itu sendiri memiliki dua aspek: mengubah kesulitan menjadi jalan pencerahan melalui bodhicitta relatif serta melalui bodhicitta absolut.

Mengubah Kesulitan menjadi Jalan Pencerahan melalui Bodhicitta Relatif

Di masa lalu ketika kita mengalami penderitaan, kita tidak mengenali pencengkeraman diri sebagai musuh, dan, karena gagal mengenali kebaikan besar mahluk hidup, kita menyalahkan mereka. Sekarang untuk menekankan kenyataan bahwa semua penderitaan adalah kesalahan dari pencengkeraman diri, teks akar mengatakan:

Giringlah semua kesalahan menjadi satu.

Penderitaan apa pun yang kita alami adalah kesalahan kita sendiri karena mencengkeram pada diri; yang lain tidak bisa disalahkan:

Jika semua bahaya di dunia
Dan semua ketakutan dan penderitaan
Berasal hanya dari pencengkeraman diri,
Buat apa aku memiliki iblis semacam itu? [5]

Sepanjang waktu yang asali ini kita telah melekat pada diri sendiri yang sesungguhnya tidak ada. Dan, untuk mengasihi diri ini, kita telah mengumpulkan karma menyakiti orang lain dan seterusnya. Inilah bagaimana penderitaan saṃsāra, seperti mereka yang berasal dari alam-alam rendah, muncul. *Pengantar Jalan Hidup Bodhisattva (Introduction to the Bodhisattva's Way of Life)* mengatakan:

Wahai pikiran, kamu telah menghabiskan waktu yang tak terhitung lamanya
Mengejar kepentinganmu sendiri,
Namun usaha besar ini
Hanya membawakanmu penderitaan. [6]

Karena pencengkeraman diri yang membawa akibat penderitaan, kita harus memandang pencengkeraman diri ini sebagai musuh. Pikiran yang melekat pada diri, yang sesungguhnya tidak nyata, telah memunculkan semua penderitaan yang kita alami di alam samsāra sepanjang waktu yang asali sampai sekarang. Inilah yang menyebabkan semua sikap cemburu kita terhadap atasan, merendahkan bawahan dan persaingan terhadap yang setara. Inilah yang menghalangi kita menjadi terbebas dari samsāra dan yang menyebabkan semua penderitaan akibat dari interaksi dengan manusia dan nonmanusia. Sebagaimana *Pengantar Jalan Hidup Bodhisattva (Introduction to the Bodhisattva's Way of Life)* katakan:

Ini adalah pihak yang, telah ratusan kali
Dalam samsāra, merugikanku.
Sekarang, mengingat akan ratapan-ratapan ini,
Aku akan menghancurkan sikap egoismu. [7]

Kapan pun terdapat pencengkeraman diri, pengujian akan menunjukkan bahwa sesungguhnya diri itu sama sekali tidak ada. Dengan mempertanyakan dasar mengapa kita melekat pada diri seperti itu, kita akan bisa melepas pencengkeraman diri begitu ia muncul. Berusahalah kemudian untuk menghindari pencengkeraman mementingkan diri sendiri ini terjadi lagi di masa depan. Sebagaimana *Pengantar Jalan Hidup Bodhisattva* katakan:

Saatnya kamu bisa menyakitiku
Telah berlalu dan tiada lagi di sini.
Aku melihatmu sekarang! Di mana lagi kamu akan bersembunyi?
Aku akan menghancurkanmu dalam semua kesombonganmu. [8]

Jadi, karena semua kerugian yang kita hadapi adalah kesalahan dari iblis pencengkraman diri ini, kita harus melakukan apa pun agar kita bisa menjinakkannya. Seperti kata Shawopa: "Hari ini, dalam kehidupan yang singkat ini, tundukkanlah mara ini, aku mohon padamu."

Seseorang yang motif dan tindakannya diarahkan untuk mengamankan kesejahteraan bagi diri mereka sendiri pantas diberi nama 'orang awam'; sementara seseorang yang niat dan tindakannya diarahkan untuk kepentingan orang lain layak disebut sebagai seorang praktisi Dharma. Oleh karena itu marilah kita menghindari serta mengadopsi sesuai dengan tradisi Geshe Ben. Sebab adalah Geshe Ben yang pernah berkata, "Sekarang aku akan memegang tombak penawarnya di pintu gerbang pikiran. Jika tombak itu waspada, aku juga akan waspada. Jika ia rileks, aku juga akan rileks."

Memandang pencengkeraman diri sebagai musuh dan menghindarinya adalah apa yang disebut Shawopa sebagai "Dharma pengusir setan." [9] Agar kita dapat memandang pencengkeraman diri sebagai musuh dan sebagai gantinya mengambil sikap mementingkan orang lain, teks akar mengatakan:

Renungkan kebaikan semua orang.

Secara umum, semua makhluk pernah menjadi orang tua yang mengasihi kita selama waktu yang asali ini. Jadi mereka pernah sangat baik kepada kita di masa lalu. Selain itu, pencapaian pencerahan yang tak tertandingi juga bergantung pada makhluk hidup. Sebagaimana *Pengantar Jalan Hidup Bodhisattva (Introduction to the Bodhisattva's Life)* katakan:

Mengingat bahwa kualitas seorang buddha diperoleh
Dalam ketergantungan pada baik makhluk biasa maupun buddha,
Apalah artinya memuja para Buddha semata
Sementara tidak menghormati para makhluk biasa ini? [10]

Untuk seseorang yang berlatih untuk mencapai kebuddhaan, buddha dan makhluk hidup adalah sama dalam hal kebaikan mereka. Karena itu kita mesti memupuk cinta dan belas kasih yang kuat untuk makhluk hidup; kita harus mengambil sentimen negatif dan penderitaan mereka, dan memberi mereka kebahagiaan dan kebajikan kita. Jika kita bertemu orang yang menyakiti atau pada khususnya makhluk bukan manusia, mari kita mengingat bagaimana mereka yang melakukan kesalahan ini telah pernah menjadi ibu kita berulang

kali sepanjang waktu yang asali ini. Pada saat itu, mereka tidak sungkan melakukan perbuatan tidak bajik, penderitaan, dan gosip demi mengamankan kesejahteraan kita. Ini membawakan mereka berbagai bentuk penderitaan di samsāra. Sekarang, karena kekuatan ilusi, mereka tidak mengenali kita, yaitu kerabat tercinta sendiri dari masa lalu. Sesungguhnya, dipantik oleh karma buruk kita sendiri, mereka melakukan tindakan negatif yang merugikan kita, yang hanya akan menuntun mereka pada penderitaan lebih lanjut di masa depan. Oleh karena itu, pertimbangkanlah, bagaimana mereka telah lama menanggung penderitaan demi kita dan bagaimana mereka akan terus melakukannya di masa mendatang, dan kembangkan kasih sayang yang kuat untuk mereka. Pikirkan: "Di masa lalu, aku hanya menyakiti mereka. Sekarang, aku akan menghilangkan semua rasa sakit mereka dan membawa manfaat bagi mereka!" Dan bermeditasilah secara intensif dengan *tonglen* — memberi dan menerima.

Lakukan apa pun yang kamu bisa untuk memberikan manfaat secara langsung kepada para makhluk yang terlihat, seperti manusia atau anjing. Bahkan jika kamu tidak dapat melakukan ini, setidaknya doakan agar mereka bisa terbebas dari penderitaan, mendapatkan kebahagiaan dan dengan cepat mencapai pencerahan. Lakukan aspirasi tulus ini dan bila perlu bacakan dengan keras. Bangkitkan aspirasi bahwa tindakan bajik yang kamu lakukan mulai saat ini adalah untuk mereka.

Jikalau pihak yang menyakiti adalah dewa atau roh, pikirkan: Sepanjang waktu yang asali, aku telah memakan daging dan darahmu, jadi sekarang sebagai gantinya aku mempersembahkan daging, darah, dan sebagainya kepadamu. Secara mental, potong-potonglah tubuhmu di hadapan para pelaku yang mencelakai itu dan serahkanlah dengan berpikir dan bahkan mengatakan dengan keras, "Makanlah daging dan tulangku! Minum darahku!" Bayangkan bahwa rasa lapar dan kehausan para pelaku yang mencelakaimu itu dihilangkan melalui konsumsi dagingmu. Sukacita tanpa terdistorsi mengisi tubuh dan pikiran mereka, dan mereka menguasai kedua rangkaian bodhicitta. Bayangkan bahwa kamu mempersembahkan tubuhmu kepada semua dewa dan roh yang mengonsumsi daging dan darah dengan cara yang sama dan bahwa mereka semua menjadi puas, bahagia serta bajik.

Dengan demikian, karena semua kesalahan muncul dari mementingkan diri sendiri, kenalilah itu sebagai musuh. Dan karena semua manfaat dan kebahagiaan berasal dari makhluk hidup, lihatlah mereka sebagai sekutu dekat dan lakukan apa pun yang kamu bisa untuk membantu mereka. Seperti yang Langri Thangpa katakan: "Tidak peduli teks Dharma apa yang aku pelajari, menurutku pesannya sama: semua kesalahan adalah milikku sendiri dan semua kualitas baik adalah milik saudara dan saudari para makhluk. Mengingat pokok krusial ini, satu-satunya kesimpulannya adalah bahwa kita harus memberikan semua keuntungan dan kemenangan kepada orang lain dan menanggung sendiri semua kerugian dan kekalahan."

Mengubah Kesulitan menjadi Jalan Pencerahan melalui Bodhicitta Absolut

Teks akar mengatakan:

Meditasi pada persepsi delusi sebagai empat kāyas.
Adalah perlindungan sūnyatā yang tak tertandingi.

Setiap kali kita mengalami penderitaan mental atau penderitaan yang disebabkan oleh mara bahaya dari lingkungan luar maupun makhluk-mahluk di dalamnya, kesengsaraan dan penderitaan ini adalah persepsi delusi dari pikiran kita sendiri. Dengan demikian mereka tidak memiliki, walau sedikit pun, keberadaan hakiki. Penampilan relatif seperti itu ibaratnya hanya seperti mimpi yang di dalamnya kita dibakar oleh api atau tenggelam dalam air. Akan merupakan sebuah kesalahan bila menganggap apa yang tidak nyata itu sebagai suatu realitas. Semua fenomena pada akhirnya tidak memiliki realitas sejati, jadi lihatlah ke dalam inti dari setiap penderitaan mental atau pun pengalaman penderitaan. Karena pada awalnya fenomena tidak muncul dari mana pun, ini adalah dharmakāya yang tidak dilahirkan. Apa yang tidak muncul tidak pula lenyap, ini adalah sambhogakāya yang tanpa akhir. Karena apa yang tidak muncul maupun lenyap tidak pula berdiam dalam kesementaraan, itu adalah nirmāṇakāya yang tak bersemayam. Dan karena ini semua pada dasarnya tidak dapat dipisah-pisahkan, itu adalah svabhāvikakāya. Melihat

persepsi delusi sebagai keempat tubuh buddha, cara ini dikenal sebagai instruksi untuk mengenali keempat kāya.

Apa pun yang merugikan kita juga terbukti sangat baik bagi kita, karena itu mengilhami pelatihan kita dalam dua jenis bodhicitta. Orang yang merugikan kita menunjukkan betapa kita tanpa ada penangkal dan bagaimana kita gagal memperhatikan timbulnya penderitaan mental, jadi mereka itu bagaikan emanasi seorang guru atau buddha. Jika kamu mengalami penderitaan intens sebagai hasil dari penyakit serius misalnya kusta, berpikirlah: "Kalau bukan karena penderitaan ini aku akan terjebak dalam berbagai persiapan untuk kehidupan ini. Tapi inilah yang telah menyebabkan aku mengingat Dharma pada saat aku gagal melakukannya. Maka sesungguhnya itu adalah aktivitas dari guru dan Tiga Permata."

Singkatnya, kita harus sampai pada keyakinan dari lubuk hati terdalam kita bahwa sama saja seperti bodhicitta yang muncul dalam ketergantungan pada guru, kedua rangkaian bodhicitta juga bisa berkembang disebabkan pelaku yang menyakiti kita dan penderitaan, dan oleh karenanya mereka itu setara.

ii. Tindakan

Teks akar kemudian mengacu pada praktik khusus akumulasi dan pemurnian yang mengubah kesulitan ke dalam jalan:

Praktek berunsur empat adalah metode terbaik.

1. Praktik Mengakumulasi Pahala Kebajikan

Ketika penderitaan menimpamu dan kamu berpikir betapa senangnya dirimu bila penderitaan itu hilang, renungkan hal berikut ini: "Tidak ingin menderita tetapi ingin bahagia adalah sebuah tanda bahwa seseorang mesti mengumpulkan penyebab kebahagiaan." Jadi kita harus memberikan persembahan kepada guru dan Tiga Permata, memuliakan saṅgha dan menawarkan torma bagi roh-roh elemental. Singkatnya, kita mesti

mengerahkan energi kita untuk mengumpulkan akumulasi dalam hal tubuh, ucapan, dan pikiran. Kita harus berlindung, mengembangkan bodhicitta, membuat persembahan Mandala untuk guru dan Tiga Permata dan berdoa pada mereka dengan sangat khidmat, tanpa berharap akan sesuatu ataupun ada rasa takut, sambil mengatakan: "Jika lebih baik bagiku menjadi sakit, berkati aku dengan penyakit. Jika lebih baik bagiku untuk disembuhkan, berkatilah aku dengan kesembuhan. Jika lebih baik bagiku untuk mati, berkatilah aku dengan kematian. "

2. Praktik Memurnikan Tindakan Negatif

Jika kita tidak ingin menderita, ini adalah sebuah tanda bahwa kita harus meninggalkan penyebab penderitaan, yang merupakan tindakan negatif. Merasa menyesal atas tindakan-tindakan merugikan yang kita lakukan di masa lalu adalah kekuatan *pertobatan*; bersumpah tidak akan mengulanginya bahkan dengan mengorbankan nyawa kita adalah kekuatan *menahan diri*; berlindung dan mengembangkan bodhicitta adalah kekuatan *dukungan*; merenungkan kekosongan, melafalkan dhāraṇī dan mantra khusus dan sebagainya adalah kekuatan dari *aksi menangkal*. Demikian harusnya kita mengakui kesalahan kita secara benar melalui empat kekuatan ini.

3. Praktik Persembahan kepada Unsur-Unsur Negatif

Persembahkan torma dan berdoa dengan sepenuh hati, katakan, "Karena kamu mendukung pelatihanku dalam bodhicitta, kamu sungguh sangat baik. Kumohon terus lanjutkan: biarkanlah semua penderitaan makhluk hidup menjadi matang pada diriku!" Jika ini tidak bisa kamu lakukan, persembahkanlah torma, kembangkan cinta kasih dan belas kasih, dan perintahkan mereka dengan mengatakan, "Atas segala yang aku lakukan untuk membantu kamu sekarang dan untuk jangka panjang, janganlah menghalangi praktek Dharmaku!"

4. Praktik Memberi Persembahan kepada Pelindung Dharma

Persembahkan torma kepada pelindung Dharma dan mintalah mereka untuk menetralkan keadaan apa pun yang dapat menghambat praktik Dharma dan sebaliknya menciptakan situasi yang menguntungkan.

Untuk mengintegrasikan keadaan saat ini dengan jalan, seseorang harus melakukan sebagaimana dikatakan teks akar:

Apa pun yang kamu temui, terapkanlah latihanmu.

Jika kamu mengalami penderitaan hebat sebagai akibat dari penyakit mendadak, pengaruh-pengaruh jahat, menghadapi musuh, atau sejenisnya, ingatlah bahwa ada tak terhitung kasus penderitaan seperti ini di dunia dan berbelas kasihlah bagi mereka semua yang tertimpa olehnya. Tariklah semua penderitaan ini ke dalam penderitaanmu sendiri atau pertimbangkan bagaimana musibah ini bisa membantu pelatihanmu dalam bodhicitta. Renungkan bahwa itu adalah sebanding dengan kebaikan seorang guru. Jika kamu melihat seseorang dalam kesusahan, segera ambillah penderitaan mereka pada dirimu sendiri. Dan setiap kali kamu atau orang lain mengalami penderitaan mental yang kuat, kembangkan keinginan tulus untuk mengambil penderitaan mental mereka.

Semua metode membawa kesulitan ke dalam jalan itu menghentikan keduanya, baik harapan maupun ketakutan. Namun bahkan jika kita akhirnya tiba di jalan tanpa harapan maupun rasa takut, seperti yang dikatakan Langri Thangpa, berlatih dalam lingkup teman dan musuh saat itupun adalah bagaikan meluruskan pohon bengkok.

4. Menerapkan Latihan Seumur Hidup

Teks akar mengatakan:

Intisari dari instruksi, dinyatakan secara singkat,

adalah menerapkan lima kekuatan pada dirimu.

Lima Kekuatan

Lima kekuatan itu adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan *dorongan* adalah bagaimana mengembangkan dorongan yang kuat dalam pikiran, dengan berpikir berulang kali, "Mulai sekarang, untuk bulan ini, tahun ini, sepanjang hidupku, dan sampai aku mencapai pencerahan, aku tidak akan pernah berpisah dari kedua jenis bodhicitta!"
2. Kekuatan *pembiasaan* adalah bagaimana berlatih secara berulang-ulang dalam kedua jenis bodhicitta.
3. Kekuatan *benih berkah* adalah bagaimana mengumpulkan pahala sebanyak mungkin sehingga bodhicitta dapat tumbuh dan berkembang.
4. Kekuatan *kemuakan* adalah bagaimana merenungkan, kapan pun pikiran mementingkan diri sendiri itu muncul, bahwa hal inilah yang telah menjadi penyebab dari berbagai penderitaan sepanjang waktu yang nan asali dan bahwa bahkan dalam kehidupan ini pun pikiran itu yang menjadi penyebab penderitaan, perbuatan-perbuatan negatif dan kegagalan seseorang mengembangkan Dharma sesuai harapannya. Oleh karena itu, buanglah pikiran-pikiran mementingkan diri sendiri.
5. Kekuatan *aspirasi* adalah bagaimana membuat aspirasi setelah setiap kali melakukan perbuatan bajik, seperti, "Mulai sekarang sampai aku mencapai pencerahan, semoga aku tidak pernah terpisah dari pelatihan kedua rangkaian bodhicitta! Semoga aku mengubah setiap kesulitan yang aku rasakan dan membuatnya menjadi dukungan bagi latihan ini!" Berikan persembahkan kepada guru dan Tiga Permata dan kepada pelindung Dharma. Persembahkan torma dan berdoalah semoga ini bisa terjadi.

Kelima kekuatan ini dikatakan merupakan praktik yang menyatukan semuanya menjadi satu kesatuan Hūṃ.

Untuk Momen Kematian

Orang mungkin bertanya-tanya bagaimana dengan instruksi untuk saat kematian sesuai tradisi ini. Berkenaan dengan itu teks akar mengatakan:

Nasehat mahāyāna untuk transferensi

Melibatkan lima kekuatan yang sama. Cara bertindak adalah faktor penting.

Ketika seseorang yang mempraktikkan ajaran ini mengidap suatu penyakit yang pasti dapat berakibat fatal, praktik *benih berkah* adalah bagaimana mempersembahkan seluruh kepemilikannya kepada sumber pahala terbesar yang ada, seperti guru atau Tiga Permata. Ini harus dilakukan tanpa kemelekatan atau keterikatan apa pun.

Kemudian kekuatan *aspirasi* adalah bagaimana memberikan persembahan tujuh cabang kepada guru dan Tiga Permata dan membuat doa aspirasi yang sungguh-sungguh seperti, "Berilah berkatmu sehingga selama bardo dan di semua kehidupanku di masa depan, aku dapat terus berlatih dalam kedua rangkaian bodhicitta! Anugerahilah berkahmu sehingga aku dapat bertemu dengan seorang guru yang mengajarkan instruksi ini! "

Kekuatan *kemuakan* adalah bagaimana merenungkan: "Pikiran mementingkan diri sendiri telah memaksaku untuk menderita di masa lalu dan kecuali aku bisa bebas darinya di masa depan pikiran itu akan terus menghalangi kebahagiaanku. Meskipun aku telah merawat tubuhku ini, tetap saja ia menderita. Jika diteliti, tidak ada apa pun di dalam tubuh atau pun pikiran yang dapat dianggap sebagai diri." Dengan pemahaman ini, kita meninggalkan pencengkeraman diri.

Kekuatan *dorongan* adalah bagaimana menumbuhkan niat yang kuat lagi dan lagi bahwa kita akan berlatih di kedua rangkaian bodhicitta selama masa bardo.

Lantas kekuatan *pembiasaan* adalah bagaimana mengingat kembali cara kita dalam melatih kedua rangkaian bodhicitta di masa lalu.

Cara bertindak yang tepat adalah bagaimana berbaring di sisi kanan kita, dengan tangan kanan menopang pipi kanan. Dengan jari kelingking tangan itu, tutuplah lubang hidung kanan dan bernapaslah melalui lubang kiri. Kemudian, dengan diawali cinta kasih dan belas kasih, berlatihlah dalam memberi dan menerima saat kamu menarik nafas masuk dan keluar. Setelah ini, ingatlah bahwa segala sesuatu dalam saṃsāra dan nirvāṇa termasuk kelahiran dan kematian hanyalah proyeksi mental sementara pikiran itu sendiri tidak benar-benar ada dalam cara apa pun. Kemudian beristirahatlah dalam pemahaman ini, tanpa melekat pada apa pun. Dengan demikian, seseorang meninggal dengan menggabungkan dan bermeditasi pada kedua jenis bodhicitta. Dikatakan bahwa meskipun ada banyak sekali instruksi untuk momen kematian, tidak ada yang lebih baik dari ini.

5. Ukuran Keberhasilan Pelatihan Pikiran

Teks akar mengatakan:

Semua ajaran memiliki hanya satu tujuan.

Tujuan dari semua ajaran baik wahana (Skt. *yāna*) lebih besar maupun lebih kecil adalah untuk menjinakkan pencengkeraman diri. Ini maksudnya adalah bahwa praktik Dharma tidak akan ada artinya (tidak peduli seberapa banyak yang dilakukan seseorang) kecuali jika ia berfungsi sebagai penawar bagi pencengkeraman diri. Jika Dharma berfungsi sebagai penawar bagi pencengkeraman diri, itu adalah pertanda bahwa pelatihan pikiran telah berkembang dalam diri seseorang. Ini adalah indikasi nyata dari perkembangan dalam Dharma, jadi ini bagaikan tangkai keseimbangan timbangan yang menakar para praktisi. Teks akar mengatakan:

Dari dua saksi, berpeganglah pada yang utama.

Orang lain mungkin berkata, "Saudara ini adalah sebuah contoh seperti kata pepatah, bahwa seseorang yang di dalam dirinya telah berkembang Dharma adalah seorang praktisi yang sungguh baik." Tidak mendapat celaan dari orang lain memang merupakan suatu bentuk pengakuan, tetapi jangan menganggapnya sebagai hal yang paling penting. Orang-orang biasa di dunia ini tidak dapat membaca pikiran, sehingga mereka mungkin puas dengan melihat sekilas perilaku luar. Oleh karena itu, ukuran utamanya adalah melihat secara jujur ke dalam nurani diri sendiri. Memeriksa diri secara menyeluruh dengan pikiran yang jujur dan tanpa perlu merasa malu adalah tanda telah melakukan pelatihan pikiran. Jadi kembangkan penawarnya dan usahakan untuk tidak mempermalukan diri sendiri.

Teks akar mengatakan:

Selalu pertahankan sikap yang periang.

Melalui kekuatan melatih pikiran dengan baik, kita bisa yakin bahwa, kita dapat mengintegrasikan kesulitan yang mungkin kita hadapi ke dalam jalur pelatihan pikiran. Ini adalah tanda bahwa pelatihan pikiran telah dilakukan. Jadi, apa pun keadaan negatif yang muncul, kembangkan sukacita. Dan latihlah dirimu sehingga kamu tidak merasa ragu pula dalam mengambil kesulitan orang lain.

Teks akar mengatakan:

Jika ini bisa dilakukan bahkan saat perhatianmu sedang terganggu, kamu telah mahir.

Penunggang yang terampil tidak akan jatuh dari kuda bahkan ketika perhatiannya terganggu. Demikian pula, kapan pun kesulitan muncul, seperti bahaya tiba-tiba dari orang-orang, jika kita tidak merasa marah tetapi mengubah kesulitan menjadi dukungan untuk pelatihan pikiran, ini adalah

ukuran telah melatih pikiran. Berusahalah, oleh karena itu, dan berlatihlah untuk mencapai tingkat ini.

Berbagai ukuran penguasaan ini adalah tanda-tanda telah melatih pikiran, tetapi ini tidak berarti bahwa tidak perlu lagi pelatihan lebih lanjut. Teruslah berusaha dan melatih pikiran meski tanda-tanda ini telah muncul.

6. Komitmen Pelatihan Pikiran

Teks akar mengatakan:

Berlatih terus dalam tiga prinsip dasar.

Tiga prinsip dasar adalah 1) tidak melanggar komitmen pelatihan pikiran, 2) tidak sembrono, dan 3) tidak terjatuh ke dalam keberpihakan.

1. Hindari mengatakan kepada diri sendiri bahwa kamu adalah seorang praktisi pelatihan pikiran yang dapat mengabaikan sila-sila yang dianggap kurang penting. Sebaliknya, dengan niat melatih pikiran, jaga semua sila yang telah kamu ambil, dari ikrar pencapaian pembebasan pribadi hingga komitmen Vajrayāna, dan jangan biarkan komitmen itu melemah.
2. Hindarilah semua bentuk perilaku sembrono dengan maksud untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa kamu tidak mementingkan diri sendiri, seperti menebang pohon-pohon berkekuatan besar atau berteman dengan penderita lepra. Berhati-hatilah agar tidak bertentangan dengan contoh para guru besar dari tradisi Kadam yang didasarkan pada ajaran Geshe Dromtönpa di Biara Radreng.
3. Hindari segala bentuk keberpihakan, seperti mentoleransi pelecehan dari manusia, namun tidak dari non-manusia, menghormati yang kuat sementara melecehkan yang lemah, dan mencintai teman tetapi

membenci musuh. Sebaliknya, terapkanlah pelatihan ini secara universal.

Teks akar mengatakan:

Ubahlah sikapmu, tetapi tetaplah alami.

Ubahlah sikapmu dari seseorang yang mementingkan diri sendiri menjadi seseorang yang mementingkan orang lain, sambil terus menjaga agar tindakan tubuh dan ucapanmu selaras dengan rekan-rekan sedharmamu. Dikatakan bahwa semua praktik pelatihan pikiran harus meliputi "membuat kemajuan besar tetapi dengan sedikit indikasi ke luar." Oleh karena itu, matangkan pikiranmu dengan cara yang tidak terlihat oleh orang lain.

Jangan berbicara mengenai anggota tubuh yang terluka.

Jangan mengatakan hal-hal yang tidak menyenangkan mengenai orang lain, entah ini menunjukkan kecacatan misalnya kebutaan atau cacat spiritual seperti kelalaian dalam memegang aturan etika.

Jangan memikirkan kekurangan orang lain.

Setiap kali kamu melihat kesalahan para makhluk hidup pada umumnya atau khususnya pada mereka yang telah memasuki pintu Dharma, kaitkan ini dengan persepsimu sendiri yang tidak murni. Pikirkan bahwa tidak selamanya [11] orang tersebut akan memiliki cacat seperti itu dan akhiri pola pikir mengkritikmu.

Berlatihlah terlebih dulu dengan emosi destruktif terkuat.

Periksalah yang mana emosi destruktif terkuat dalam pikiranmu dan, gabungkanlah semua praktik menjadi penawar emosi itu, atasi itu terlebih dahulu.

Abaikan segala harapan akan hasil.

Lepaskan semua kepentingan egoistis, seperti mencari kekayaan dan kehormatan dalam hidup ini, kebahagiaan dalam kehidupan masa depan sebagai dewa atau manusia, atau mencapai nirvāṇa untuk diri sendiri, sebagai tujuan dari melatih pikiran.

Hentikan makanan beracun.

Abaikan semua aktivitas berbudi luhur yang terkontaminasi oleh kemelekatan pada sesuatu yang dianggap nyata atau pikiran untuk kepentingan diri sendiri, sama seperti kamu akan menghindari makanan yang dicampur dengan racun.

Jangan terlalu setia pada penyebabnya.

Hindari menyimpan dendam atas kerugian yang dilakukan orang lain terhadapmu dan hindari menolak untuk melepaskan kebencian.

Jangan menyerang sebagai pembalasan.

Ketika orang lain berbicara buruk tentangmu, jangan menanggapi dengan kata-kata kasar yang dimaksudkan untuk menyakiti. Dan jangan mencap kesialan sebagai balasan yang adil.

Jangan bersiap-siap dalam penyergapan.

Jangan terus memikirkan kerugian yang orang lain lakukan terhadapmu sambil menunggu kesempatan untuk membalas.

Jangan menyerang titik rentan.

Jangan bertindak dengan cara yang menyakiti pikiran orang lain, seperti dengan mengekspos kesalahan tersembunyi orang atau melafalkan "mantra kekuatan hidup" dari makhluk non-manusia.

Jangan mengalihkan beban kerbau ke sapi.

Hindari perilaku negatif dengan mengalihkan secara licik suatu tanggung jawab atau kesalahan yang sebenarnya milikmu kepada orang lain.

Jangan kompetitif.

Hindari pemikiran dan tindakan apa pun yang tujuannya untuk memperoleh melalui pelbagai cara sesuatu kepemilikan yang merupakan milik bersama.

Jangan keliru melakukan ritual.

Mengambil keterpurukan orang lain dengan keinginan memperoleh kebahagiaan tertinggi bagi diri sendiri atau melatih pikiran untuk menenangkan setan, pengaruh jahat dan penyakit adalah sama seperti menjalankan ritual duniawi untuk mencegah kemalangan. Kita harus menghindari kepentingan egoistis seperti itu. Pelatihan pikiran yang melibatkan sikap bias dan yang dianggap sebagai metode yang berguna untuk menghadapi setan dan pengaruh jahat adalah tidak berbeda dengan ritual perdukunan. Agar memenuhi syarat sebagai Dharma, pelatihan pikiran harus berfungsi sebagai penawar bagi penderitaan mental dan pikiran biasa.

Jangan mereduksi dewa menjadi iblis.

Orang-orang duniawi, ketika dewa-dewa mereka merasa tidak senang dan menyebabkan kecelakaan pada mereka, mengatakan bahwa dewa itu telah tereduksi menjadi iblis. Demikian pula, pelatihan pikiran jika membawa pada peningkatan rasa bangga dan kesombongan, Dharma telah menjadi non-Dharma. Pelatihan pikiran harus mendisiplinkan karakter seseorang. Jika

karakter seseorang malah semakin penuh dengan kesombongan, Dharma telah gagal mencapai tujuannya. Ini seperti melakukan ritual pemberian sesajen di pintu barat ketika setan menyebabkan masalah di pintu timur. Obat harus diberikan langsung di tempat penyakitnya. Marilah kita meninggalkan sikap mementingkan diri sendiri dan bertindak sebagai pelayan yang paling rendah hati bagi semua.

Jangan menjadikan kesengsaraan orang lain sebagai penopang kebahagiaanmu sendiri.

Hindari berharap agar orang lain menderita sebagai sarana bagi kebahagiaanmu sendiri. Jangan berpikir, misalnya, "Jika kerabat dekat atau temanku meninggal, maka aku akan mendapatkan makanannya, kekayaannya, bukunya dan sebagainya," "Jika pembimbingku jatuh sakit dan mati, maka aku akan memiliki kesempatan untuk mengumpulkan pahala," "Jika kolega meditatorku mati, maka aku akan memiliki kesempatan untuk mengumpulkan pahalaku sendiri," dan "Jika musuhku mati, maka tidak akan ada lagi yang menjahatiku dan akan memiliki kesempatan untuk berkembang."

7. Aturan-aturan Pelatihan Pikiran

Kita harus berlatih dengan metode yang memastikan pelatihan pikiran tidak semakin menurun tetapi menguat dan meningkat. Teks akar mengatakan:

Lakukan segalanya dengan satu niat.

Lakukan semua kegiatan, misalnya yoga memakan dan berpakaian, murni dengan tujuan memberi manfaat kepada orang lain.

Atasi semua kesulitan dengan satu obat.

Jika dalam pelatihan pikiran kita mengalami sakit, menjadi korban setan dan pengaruh jahat, menjadi korban fitnah atau mendapati bahwa penderitaan

mental kita semakin meningkat, sehingga kita menjadi tidak ingin lagi melatih pikiran, kita dapat mengingat betapa banyaknya orang di dunia juga mengalami kesulitan serupa. Ketika kita merasa kasihan kepada mereka, kita dapat bertekad untuk mengambil semua masalah mereka dan melimpahkannya pada diri kita dan bermeditasi pada memberi dan menerima (*tonglen*).

Dua tugas: satu di awal dan satu di akhir.

Di pagi hari bangkitkan dorongan yang tepat dengan berpikir, "Hari ini aku tidak akan berpisah dari kedua rangkaian bodhicitta!" Kemudian pertahankan perhatian dan kewaspadaan seperti ini sehabis. Di malam hari ketika bersiap untuk tidur, tinjaulah berbagai aktivitas hari itu. Jika kamu bertindak dengan cara yang bertentangan dengan bodhicitta, ungkapkan kesalahanmu, akui, dan tekadkan untuk tidak mengulangi kesalahan di masa depan. Jika tindakanmu sesuai dengan bodhicitta, bersukacitalah dan bertekadlah untuk melanjutkan dalam alur yang sama.

Yang mana dari keduanya terjadi, bersabarlah.

Jika kamu banyak mengumpulkan pengikut dan harta, jangan biarkan mereka menjadi penyebab kesombongan. Alih-alih kenalilah sifat ilusi mereka, dan bertekadlah agar mereka bisa menjadi sarana untuk memberi manfaat kepada orang lain. Jika kamu menjadi begitu melaratnya sehingga kamu (ibarat kata pepatah) lebih rendah dari apa pun kecuali air, sadarilah bahwa ini juga hanya sekedar ilusi. Ambillah semua kesulitan orang lain dan limpahkanlah pada dirimu dan janganlah berkecil hati.

Simpan keduanya, bahkan bila harus mengorbankan hidupmu.

Kecuali jika kamu menaati komitmen Dharma secara umum dan pelatihan pikiran secara khusus kamu tidak akan merasakan kebahagiaan dalam kehidupan ini atau kehidupan mendatang. Jadi jagalah komitmen-komitmen itu melebihi hidupmu sendiri.

Berlatihlah dalam tiga kesulitan.

Manakala penderitaan mental muncul, adalah sulit untuk menyadarinya pada awalnya, sulit untuk menghindarinya di tengah, dan sulit untuk memutus kesinambungannya di akhir. Oleh karena itu, kenali penderitaan mental itu begitu pertama kali muncul; perkuat penawarnya untuk menghilangkannya di tengah; dan lakukan segala upaya untuk memastikan agar mereka tidak akan muncul kembali pada akhirnya.

Dapatkan ketiga prasyarat utama.

Prasyarat paling penting untuk praktik Dharma adalah bertemu dengan seorang guru yang baik, berlatih secara benar dengan pikiran terbuka, dan mengumpulkan kondisi yang kondusif untuk praktik Dharma. Saat ketiganya tercapai, bersukacitalah dan buatlah aspirasi agar orang lain juga akan mendapatkan ketiganya. Jika ketiganya tidak lengkap, ingatlah bahwa demikian pula banyak orang lain di dunia juga tidak memiliki prasyarat ini dan akibatnya tidak dapat mempraktikkan Dharma secara sungguh-sungguh. Bangkitkan rasa belas kasih bagi mereka. Bangkitkan aspirasi yang tulus bahwa kekurangan prasyarat ini agar berbuahnya pada dirimu dan bahwa mereka akan mendapatkan itu semuanya.

Kembangkan tiga hal yang tidak boleh merosot.

Karena semua kualitas wahana besar bergantung pada pengabdian kepada guru, pengabdian ini tidak boleh menurun. Pelatihan pikiran adalah intisari dari Dharma Mahāyāna, jadi semangat untuk mempraktikkannya tidak boleh kendor. Dan menaati sila baik wahana yang lebih besar maupun lebih kecil, mulai dari yang kurang penting dan seterusnya, tidak boleh melemah.

Jaga agar ketiganya tak terpisahkan.

Pastikan tubuh, ucapan, dan pikiranmu tidak pernah menyimpang dari kebajikan.

Terapkan pelatihan tanpa keberpihakan kepada semua.
Sangatlah penting agar itu mendalam dan menyeluruh.

Pelatihan pikiran harus diterapkan secara sama pada semua, baik itu makhluk hidup maupun objek mati tanpa ada keberpihakan. Kamu harus menerapkan teknik-teknik ini pada semua yang muncul dalam pikiran. Ini seharusnya tidak sekadar basa-basi saja, tetapi dengan sebuah ketelatenan yang mendalam.

Bermeditasilah terus-menerus pada mereka yang telah dikesampingkan.

Ada beberapa orang yang sulit bagi kita untuk merasakan cinta kasih dan belas kasih padanya, dan mereka ini harus menjadi fokus khusus meditasi: rival, teman biasa, mereka yang menyakiti kita tanpa alasan, dan mereka yang tidak kita sukai karena alasan karma.

Jangan bergantung pada kondisi eksternal.

Jangan mengandalkan pengumpulan semua kondisi yang tepat, seperti sandang dan pangan, perlindungan terhadap kekuatan manusia dan non-manusia, kesehatan yang baik dan sebagainya. Jika kamu tidak dapat mengumpulkan kondisi-kondisi ini pergunakanlah justru situasi tersebut pada jalan melalui kedua jenis bodhicitta.

Kali ini, praktikkan apa yang paling penting.

Semua bentuk fisik yang sudah kita adopsi sepanjang waktu yang asali telah tersia-siakan. Sekarang, dalam kehidupan ini kita harus mencapai apa yang terpenting. Lebih penting dari urusan duniawi hidup ini adalah Dharma. Lebih penting daripada belajar dan mengajar Dharma adalah praktik. Lebih penting daripada bentuk-bentuk praktik lainnya adalah pelatihan bodhicitta. Lebih

penting daripada pelatihan menggunakan kitab suci dan penalaran adalah praktik tekun berdasarkan instruksi guru. Lebih penting daripada bentuk kegiatan-kegiatan lainnya adalah tetap berdiam di kursi dan berlatih. Lebih penting daripada menghindari objek adalah menerapkan penawarnya. Ini adalah hal-hal terpenting untuk dipraktikkan.

Jangan salah paham.

Ada enam bentuk kesalahpahaman yang harus dihindari:

1. *Kesabaran* yang salah tempat adalah menahan segala kesusahan berkaitan dengan mengalahkan musuh dan melindungi teman namun bukan penderitaan berkaitan dengan praktik Dharma.
2. *Niat* yang salah tempat adalah bukannya merasakan minat pada praktik Dharma murni namun menaruh minat pada kemuliaan dan kekayaan dalam hidup ini.
3. *Kegemaran* yang salah tempat adalah gagal merasakan nikmatnya Dharma melalui studi, perenungan, dan meditasi namun menikmati rasa kesenangan duniawi.
4. *Belas kasih* yang salah tempat adalah bagaimana bukannya membangkitkan belas kasih bagi mereka yang berbuat kesalahan tetapi membangkitkannya bagi mereka yang berkerja keras buat Dharma.
5. *Upaya* yang salah tempat adalah bukan mendorong pengikutnya untuk mengejar Dharma tetapi mendorong mereka mengejar cara meningkatkan kemuliaan dan kekayaan dalam hidup ini.
6. *Sukacita* yang salah tempat adalah bukannya mengembangkan sukacita atas kebahagiaan dan kebajikan saṃsāra dan nirvāṇa tetapi bersukacita saat lawan menderita.

Hindari keenam bentuk praktik yang keliru ini dan ingat selalu keenam bentuk yang benar.

Jangan tidak konsisten.

Hindari jenis praktik sporadis yang bisa terjadi ketika seseorang belum memiliki keyakinan kuat pada Dharma. Latih pikiranmu dengan konsentrasi penuh dan tanpa terputus.

Berlatihlah sepenuh hati.

Abdikan dirimu sepenuhnya dalam pelatihan pikiran dan berlatihlah secara sungguh-sungguh.

Raihlah kebebasan melalui pemahaman dan analisa.

Tentukan mana dari penderitaan mentalmu yang paling kuat dan jadikan itu sebagai fokus upaya intensif. Selidiki apakah penderitaan itu timbul manakala kamu bersentuhan dengan objek tertentu yang berpotensi memicunya. Jika memang begitu, gunakan penawar untuk mengatasinya, dan lakukan segala daya upaya sampai itu tidak timbul kembali.

Jangan sombong.

Jangan membual tentang seberapa baik kamu kepada orang lain, seberapa lama kamu telah bersungguh-sungguh mempraktikkan Dharma, atau seberapa terpelajar dan disiplinnya kamu. Tidak akan ada kesombongan yang timbul jika kamu bermeditasi dengan lebih mementingkan orang lain daripada dirimu sendiri. Seperti yang dikatakan Radrengpa, "Jangan berharap terlalu banyak pada manusia; berdoalah saja pada para yidam."

Jangan mudah tersinggung.

Jangan membalas bahkan jika orang lain mempermalukanmu di depan orang banyak dan jangan sampai jengkel. Jika kita para praktisi tidak menjadikan Dharma sebagai penawar untuk pencengkeraman diri, kesabaran kita akan menjadi lebih rapuh daripada kulit bayi dan kita bahkan bisa lebih mudah merasa tersinggung daripada iblis Tsang Tsen. Ini tidak bisa disebut sebagai Dharma, jadi pastikan bahwa Dharma berfungsi secara benar sebagai penawar bagi pencengkeraman diri.

Jangan temperamental.

Jangan mengubah ekspresimu dari ceria menjadi tertekan hanya dengan sedikit provokasi, karena ini hanya akan menimbulkan rasa ketidaksukaan temanmu.

Jangan mencari pengakuan.

Jangan mengharapkan ucapan terima kasih atau menjadi terkenal dan termasyhur karena membantu orang lain ataupun mempraktekkan Dharma.

Berlatihlah dengan baik seperti ini sepanjang hidupmu, kembangkan kedua rangkaian bodhicitta dalam sesi-sesi meditasi dan periode di antaranya. Setelah itu kamu akan mendapatkan keyakinan yang mantap dari penguasaannya.

Kesimpulan

Intisari dari instruksi bagaikan nektar untuk mentransformasi ke dalam jalan pencerahan lima tanda-tanda umum dari kemerosotan telah diturunkan dari seseorang dari Pulau Keemasan.

Pada saat ini ketika lima tanda kemerosotan — dalam waktu, makhluk, masa hidup, penderitaan mental, dan pandangan — tersebar luas, terdapat sedikit sekali keadaan yang kondusif bagi kebahagiaan dan banyak yang bisa memicu penderitaan, termasuk bahaya dari manusia dan bukan manusia. Keterlibatan dalam keadaan-keadaan negatif seperti ini akan dapat menjadi pendukung bagi pelatihan pikiran. Karenanya, tidak peduli seberapa banyak keadaan negatif yang mungkin dihadapi seseorang, praktik pelatihan pikiran akan memastikan bahwa kebajikan hanya akan terus meningkat.

Nasihat ringkas dari guru Suvarnadvīpa ini bagaikan nektar yang dapat mengubah racun menjadi obat. Ini lebih unggul dari instruksi-instruksi lainnya. Dengan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih pikiran ini, tubuh seorang praktisi pelatihan pikiran akan menjadi 'kota yang merupakan sumber kebahagiaan', karena itu membawa sukacita bagi semua, baik diri sendiri maupun orang lain dalam saṃsāra dan nirvāna. Dengan menerapkan ini pada

semua kegiatan serta melatih pikiran dengan baik, pikiranmu akan menyatu dengan Dharma, dan tidak perlu waktu lama kamu akan mencapai tingkat kesempurnaan bagi diri sendiri maupun orang lain.

Teks akar mengatakan:

Saat benih karma yang tersisa dari pelatihan sebelumnya dibangkitkan dalam diriku,
Aku merasa sangat tertarik, dan karenanya, tanpa memperdulikan penderitaan ataupun hinaan,
Aku telah mencari instruksi untuk menundukkan kemelekatan ego.
Sekarang, bahkan pada saat kematian, aku tidak akan punya penyesalan.

Chekawa, rajanya para yogi, mengatakan bahwa ia telah melatih pikirannya secara menyeluruh dan, dengan kebijaksanaannya, menjadi lebih mementingkan orang lain daripada dirinya sendiri. Dia membebaskan dirinya sepenuhnya dari timbunan kekhawatiran egois dan dengan demikian telah mencapai ke tingkat keyakinan seperti ini.

Melalui kebaikan dari Raja Dharma dengan nama Drakpa,
Aku telah menerima dengan sukacita pusaka berharga transmisi lisan ini,
Melalui kekuatan pembabaran ajaran yang telah dimohon oleh para murid yang setia ini,
Semoga semua makhluk dapat menguasai kedua jenis bodhicitta!

Komentar ringkas yang berdasarkan pada ajaran lisan dari garis silsilah Tujuh Poin Pelatihan Pikiran ini disusun sebagai tanggapan atas permintaan berulang dari Drakpa Gyaltzen, seorang yogi wahana tertinggi, oleh biksu Tokme di tempat pertapaannya, di benteng dharma Ngulchu.

| Diterjemahkan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris oleh Adam Pearcey, 2018.

1. Ratnāvalī II, 74–75 ↔
2. Bodhicaryāvatāra VIII, 120 ↔
3. Bodhicaryāvatāra VIII, 131 ↔
4. Bodhicaryāvatāra VIII, 136 ↔

5. Bodhicaryāvatāra VIII, 134 ↔
6. Bodhicaryāvatāra VIII, 155 ↔
7. Bodhicaryāvatāra VIII, 154 ↔
8. Bodhicaryāvatāra VIII, 169 ↔
9. 'gong po' gong rdzong gi chos. ↔
10. Bodhicaryāvatāra VI, 113 ↔
11. nyen med. Terjemahan di sini bersifat sementara.



VAJRA.ID
Menerjemahkan Dharma