

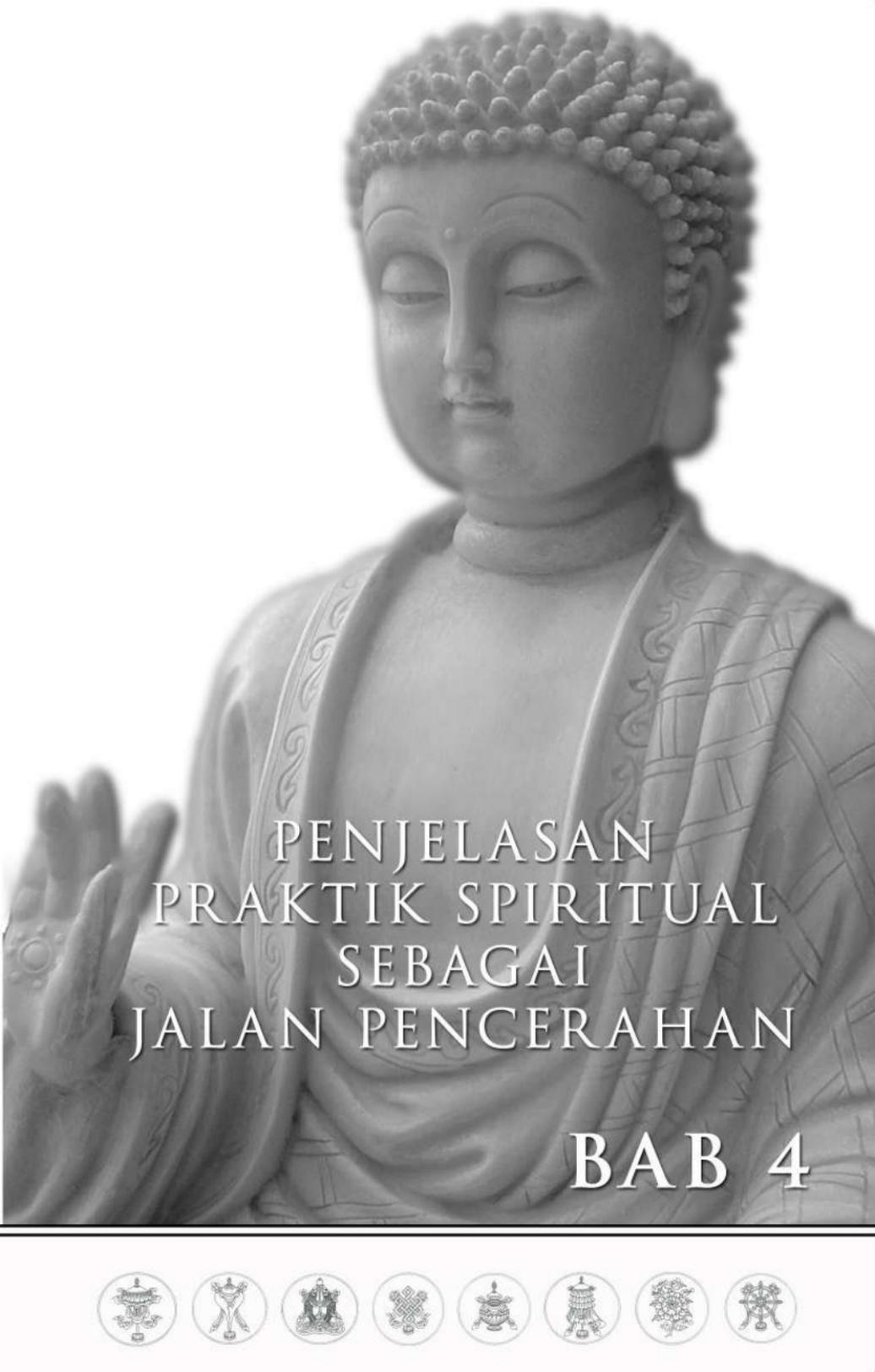
mereka akan ditenangkan dalam rasa yang sama antara kebahagiaan dan penderitaan. Selanjutnya, melalui kekuatan Bodhicitta, kita akan mencapai titik dimana kita bebas dari pengharapan mencapai Bodhicitta dan ketakutan dari tidak melakukannya. Oleh karena itu kita seharusnya mencintai musuh-musuh kita dan mencoba untuk menghindari kemarahan pada mereka, atau memiliki pemikiran negatif terhadap mereka. Kita hendaknya berusaha keras untuk melepas kemelekatan yang bias (memihak) terhadap keluarga dan kerabat. Apabila anda mengikatkan pohon yang bengkok pada kayu penyangga akhirnya pohon tersebut tumbuh lurus. Hingga saat ini, pikiran kita sering bengkok, berpikir bagaimana kita dapat menipu dan menyesatkan orang, namun seperti yang dikatakan Geshe Langri Tangpa, latihan ini dapat membuat pikiran kita menjadi lurus dan benar.





ATISA DIPAMKARA

982 - 1054



PENJELASAN
PRAKTIK SPIRITUAL
SEBAGAI
JALAN PENCERAHAN

BAB 4





4

PENJELASAN PRAKTIK SPIRITUAL SEBAGAI JALAN PENCERAHAN

Rangkuman intisari ajaran:

Terapkan lima kekuatan dalam praktik spiritual.

JIKA memiliki lima kekuatan ini, Bodhicitta akan bangkit dalam diri. Lima kekuatan ini: kekuatan keteguhan hati, kekuatan kebiasaan, kekuatan benih kebajikan, kekuatan perubahan dan kekuatan aspirasi.

Kekuatan keteguhan hati. Ini seperti mengambil keputusan tegas, untuk bulan ini, tahun ini, sampai meninggal atau sampai mencapai pencerahan, kita tidak mengabaikan Bodhicitta; walaupun disakiti atau dilukai orang lain, kita tidak memberi jalan untuk kemarahan. Dan solusi yang kuat ini sebaiknya diperkukuh terus-menerus.

Kekuatan kebiasaan. Pada awalnya meditasi memang sangat sulit, tetapi jika kita menekuninya maka akan menjadi mudah. Sebuah pepatah mengatakan, ‘Tidak ada sesuatu yang tidak dapat dibiasakan.’

Pada suatu saat, ada seseorang yang sangat kikir. Dia mengunjungi sang Buddha.

‘Tidaklah mungkin bagi saya untuk bermurah hati,’ dia berkata, ‘apa yang seharusnya saya lakukan?’

‘Bayangkan,’ sang Buddha menjawab, ‘tangan kanan sebagai diri anda dan tangan kiri anda sebagai seseorang yang malang tidak bahagia. Berikan dari tangan kanan kepada tangan kiri anda beberapa makanan yang sudah lama, yang anda tidak suka atau tidak diperlukan. Cobalah terus hingga anda terbiasa. Lakukan sampai anda tidak lagi kikir.’

Pria itu mulai berlatih, tetapi karena pada awalnya dia sangat kikir, dia hanya memberi tangan kirinya sedikit makanan yang dia tidak suka. Kemudian perlahan-lahan dia menjadi terbiasa, pada akhirnya dia tidak lagi kikir. Dia kembali menemui sang Buddha dan menceritakan apa yang dia lakukan, ‘sekarang ketika tangan kanan saya memberi makanan pada tangan kiri, saya tidak merasa kikir.’ Sang Buddha menjawab, ‘sekarang, dari tangan kanan yang anda anggap sebagai diri anda, berikan kepada tangan kiri yang anda anggap seorang pengemis beberapa emas, sutra atau pakaian yang indah. Coba lihat apakah anda dapat memberi dengan tangan terbuka, tanpa ketamakan.’ Pria itu mencoba hal tersebut, ketika dia terbiasa dengan hal itu dia kembali lagi menjumpai sang Buddha. ‘Sekarang, anda seorang dermawan,’ sang Buddha berkata,

‘anda terbebas dari kemelekatan; anda dapat memberi makanan dan pakaian kepada yang membutuhkannya.’

Terbebas dari kekikiran, akhirnya pria tersebut membantu banyak pengemis dan orang miskin. Dia terus menerus berlatih, hingga akhirnya kemurahan hatinya menjadi mantap, tanpa kebimbangan. Dia menyadari bahwa sifat kikir atau melekat kepada kekayaan, tidak ada manfaat. Dia menjadi seorang bhiksu dan mencapai tingkat *Arhat*. Dengan berlatih tekun seperti itu, kita juga dapat mencapai tujuan dalam dua bagian Bodhicitta.

Kekuatan benih kebajikan. Hal ini berkaitan dengan pengumpulan kebajikan. Mengunjungi kuil dan vihara, melakukan sujud dan memanjatkan doa devosi, ‘Semoga saya dapat mengembangkan dua bagian Bodhicitta. Semoga saya diliputi kedamaian dan tanpa kemarahan terhadap yang melakukan kejahatan kepada saya. Semoga saya terbebas dari keterikatan terhadap teman dan kerabat.’ Dengan berdoa seperti ini berulang-ulang, serta dengan kekuatan dari para Buddha dan Bodhisattva. Kita akan memperoleh kualitas-kualitas tersebut.

Kekuatan perubahan. Dengan pemikiran yang teliti kita dapat melihat semua penderitaan dan keadaan emosi negatif yang dialami dalam kehidupan ini, adalah hasil dari luapan kemelekatan-ego yang menghancurkan kita. Kemelekatan-ego adalah penyebab dari semua penderitaan. Karena itu ketika kemelekatan-ego muncul, walaupun hanya sesaat. Kita harus segera mengobatinya, seperti dokter yang memberikan obat ketika kita sakit. Seperti pepatah mengatakan, ‘Pukul babi pada hidungnya; bersihkan lampu sewaktu masih hangat,’

ketika seekor babi ganas melompat dan hendak menyerang, jika dipukul hidungnya dengan sebuah tongkat, dia akan segera berbalik dan melarikan diri, tidak dapat menahan rasa sakit. Begitu pula jika membersihkan lentera ketika masih hangat, pekerjaan tersebut menjadi lebih mudah diselesaikan. Dengan cara yang sama, jika menerapkan penawar sebelum kemelekatan-ego mengumpulkan kekuatan, maka kita tidak akan jatuh dibawah pengaruhnya.

Kekuatan aspirasi. Di manapun kita, setelah menyelesaikan perbuatan positif, hendaklah berdoa, 'Mulai saat ini hingga saya mencapai pencerahan sempurna, semoga saya tidak pernah mengabaikan kedua bagian Bodhicitta. Permasalahan apapun yang akan saya hadapi, semoga dapat saya gunakan sebagai langkah-langkah menuju Jalan Pencerahan.' Berdoa dengan cara ini, dilanjutkan melakukan persembahan kepada sang Guru, Triratna dan para Pelindung Dharma, serta permohonan bimbingan mereka.

Lima kekuatan ini adalah seluruh ajaran yang diringkas ke dalam sebuah suku kata tunggal *HUNG*. Makna dari semua ini adalah semua instruksi mendalam dan terperinci dari Latihan Pikiran yang terkandung dalam lima kekuatan ini. Karena itu hendaklah berlatih dengan penuh semangat, seperti sang Buddha, pada suatu ketika dikehidupan lampau, dia adalah petapa bangsawan Kshantivadin, seorang yang tabah.

Dalam cerita ini, dia pergi menyendiri ke dalam hutan sebagai seorang petapa kemudian adik lelakinya mengambil alih singgasananya. Pada suatu hari sang raja, adik lelakinya itu, memimpin sebuah perjalanan dan pada suatu tempat dia

beristirahat dan tertidur. Sementara ratu, para menteri dan pengikutnya pergi menemui petapa Kshantivadin, yang telah mereka kenal sejak dulu, dan meminta dia untuk memberikan ajaran. Ketika sang raja bangun, dia hanya seorang diri, berpikir ratu, para menteri dan pengikutnya telah mengabaikannya, dia menjadi sangat marah. Dia bangkit, kemudian mencari dan menemukan mereka berkumpul mengelilingi sang petapa. Tidak menyadari orang suci itu sedang mengajarkan Dharma, sang raja berpikir petapa itu telah membawa ratu dan para menteri ke jalan yang sesat dan telah memperdayai mereka.

‘Siapakah anda?’ sang raja bertanya. Karena beliau masih sangat muda dan tidak mengenalinya saat kakak lelakinya meninggalkan keduniawian.

‘Saya adalah petapa Kshantivadin,’ jawab kakak lelakinya.

‘Baiklah,’ kata sang raja, ‘mari kita lihat apakah engkau pantas dengan nama seperti itu. Mari saya lihat seberapa tabahnya engkau dapat bertahan.’ Dengan berkata demikian, beliau memotong tangan kanan sang bijaksana. ‘Baiklah, masih bisakah engkau tabah?’ katanya.

‘Ya, saya bisa,’ itulah jawabannya.

Kemudian raja memotong tangan kiri sang petapa, lalu raja berkata, ‘Apakah engkau memang Kshantivadin, masih dapatkah engkau bertahan?’

‘Ya,’ beliau menjawab.

Kemudian sang raja memenggal kepala sang petapa itu, dan mengatakan, ‘Masih dapatkah engkau tabah?’

Walaupun sang raja telah memotong tangan dan kepala sang petapa. Tetapi dari lukanya, mengalir cairan yang putih seperti susu, sebagai pengganti darah. Sang raja tenang sejenak, dan berpikir sang petapa tidak mungkin orang biasa, beliau menanyakan rombongan siapaakah sang petapa itu. 'beliau adalah kakak kandungmu, Kshantivadin,' mereka memberitahunya, 'yang pada masa lalu meninggalkan kerajaan untuk menyendiri ke hutan.' Setelah itu, sang raja merasa sangat menyesal dan mulai menangis. Sekarang Kshantivadin adalah seorang Bodhisattva, dan setelah itu, walaupun kepalanya telah dipenggal, beliau masih mampu berbicara. Beliau mengatakan: 'Tangan dan kepala saya engkau penggal, ketika engkau menanyakan pertanyaan, maka di masa yang akan datang, ketika saya menjadi seorang Buddha, semoga saya dapat memenggal segala kegelapan batinmu seperti ketika engkau bertanya kepadaku.'

Kenyataannya Kshantivadin kemudian menjadi Buddha Sakyamuni.

Setelah sang Buddha mencapai pencerahan sempurna, lima pengikut yang pertama (salah satunya adalah adik lelaki Kshantivadin dalam kehidupan sebelumnya) bertanya kepadanya: 'Apakah itu samsara?'

Sang Buddha menjawab: 'Samsara adalah penderitaan sifatnya.'

Kemudian mereka bertanya: 'Darimana penderitaan muncul?'

Sang Buddha menjawab: 'Penderitaan muncul dari kegelapan batin.'

Mereka bertanya: ‘Bagaimana kita menghapus penyebab penderitaan?’

Sang Buddha menjawab: ‘Engkau harus mengikuti sang jalan.’

Dan mereka bertanya lagi: ‘Apa manfaatnya mengikuti sang jalan?’

Sang Buddha menjawab: ‘Segala jenis karma dan emosi dapat dilenyapkan.’ Dan melalui ajaran inilah kelima pengikut itu mencapai tingkat *arhat*. Maka, walaupun kepala Kshanti-vadin dipenggal dengan kemarahan, tetapi, melalui kekuatan aspirasinya untuk mencapai pencerahan, beliau dapat mengubah hubungan karma buruk menjadi akibat yang positif sehingga sang raja menjadi pengikutnya dikemudian hari. Kita dapat melihat bahwa dengan cara ini Dharma mengajarkan perlunya melakukan doa aspirasi.

Sekarang kita akan membicarakan ajaran mengenai datangnya kematian menurut tradisi Dharma. Untuk latihan dari pemindahan kesadaran (*phowa*) menurut ajaran latihan pikiran ini, seperti dikatakan dalam naskah dasar:

*Bagaimana menghadapi kematian,
Mahayana mengajarkan;
Lima kekuatan. Ini mengenai bagaimana kamu bertindak.*

Lima kekuatan ini adalah sama seperti yang baru saja disebutkan: benih kebajikan, aspirasi, perubahan, keteguhan hati dan kebiasaan.

Kekuatan benih kebajikan. Sebagai praktisi, kita menyadari bahwa kita akan meninggal dunia, berada dalam cengkraman

suatu penyakit yang fatal, dan tidak ada cara yang dapat dilakukan untuk memperpanjang hidup, kita seharusnya melakukan sebuah persembahan kepada Guru kita dan Triratna untuk memberikan semua milik kita, berikan apa saja yang paling bermanfaat dan paling berharga. Menyelesaikan semua urusan dan tidak mempunyai kemelekatan atau kebencian terhadap siapapun atau apapun.

kekuatan aspirasi. Mempersembahkan doa tujuh cabang kepada Guru kita dan Triratna, hendaklah kita berdoa sebagai berikut: 'Semoga saya terbebas dari rasa takut di alam *bardo*, dan semoga dikehidupan yang akan datang saya diberkahi latihan dua bagian Bodhicitta. Semoga 'para Pemenang' (Buddha) memberkati saya, khususnya sang guru yang telah mengajarkan praktik Bodhicitta, ajaran Latihan Pikiran.' Kita hendaknya berdoa seperti ini terus-menerus, dan memiliki keyakinan bahwa Guru akan menjaga kita.

kekuatan perubahan. Sebaiknya kita mengingat kembali bahwa kemelekatan-ego telah membawa penderitaan di masa lalu. Sampai sekarang, keinginan untuk melanjutkan hidup, kemelekatan terhadap tubuh, kekhawatiran tentang kekayaan yang akan digunakan: dari semua ini masih banyak penderitaan yang lain. Sampai saat ini, jika tidak mampu melepas diri dari kemelekatan ini, kita tidak akan pernah mendapatkan kedamaian. Kita sebaiknya membiarkan tubuh seperti tanah dan batu, berpikir tubuh ini tidak pantas untuk digenggam. Kita menderita karena kemelekatan terhadap tubuh. Coba perhatikan! Diluarnya hanyalah kulit, di dalamnya dipenuhi oleh daging, darah, tulang dan semua jenis substansi yang

menjijikkan. Tubuh kita sebenarnya bukan apa-apa selain kantung kotoran dan tidak ada guna mengenalinya sebagai diri kita. Biarkan terbakar; biarkanlah burung dan anjing memakannya! Merenungkan dengan cara ini, maka akan membebaskan diri kita dari pengagungan diri.

kekuatan keteguhan hati. Kita hendaknya mengingatkan diri bahwa kita akan melewati alam bardo, dengan bermeditasi pada Bodhicitta yang mulia, adalah sama dengan bermeditasi pada inti hati seluruh Buddha dan Bodhisattva. Kita tidak mungkin jatuh ke alam kehidupan yang lebih rendah. Dengan memutuskan untuk mempraktikkan Bodhicitta secara terus menerus dengan tekad yang kuat, kita melindungi diri dari ancaman alam *bardo*.

kekuatan kebiasaan. Kita sebaiknya secara terus-menerus mempertimbangkan teknik yang baru saja diuraikan: bagaimana melatih dua bagian Bodhicitta, bagaimana menukar kebahagiaan dengan penderitaan, bagaimana mengembangkan belas kasih terhadap mereka yang memusuhi kita. Kita seharusnya hidup dengan cara seperti itu, dengan Latihan Pikiran secara terus menerus, kita akan mampu menerapkannya pada saat menghadapi kematian dan ketika dilanda rasa sakit.

Ketika ajal tiba, yang seharusnya anda lakukan. Adalah seperti yang dilakukan oleh sang Buddha ketika beliau meninggal dunia, berbaringlah pada sisi sebelah kanan, letakkan kepala anda pada tangan kanan anda. Tariklah napas lewat lubang hidung kiri anda, menutup lubang hidung kanan anda dengan jari kelingking tangan kanan anda. Bermeditasi dengan cinta kasih, mengharapkan kebahagiaan pada semua makhluk,

sebesar langit yang luas, dan menumbuhkan belas kasih dengan keinginan untuk membebaskan mereka dari segala penderitaan. Menggunakan dukungan dari keluar dan masuknya napas anda, bayangkan anda menghembuskan semua kebahagiaan anda, kenyamanan dan kekayaan, mengirimkannya kepada semua yang menderita. Dan menghirup semua penyakit, kejahatan, emosi negatif dan kegelapan dari makhluk lain, mengambilnya untuk diri anda sendiri.

Setelah itu, renungkan bahwa samsara dan nirvana itu sendiri adalah bersifat ilusi, hanya seperti sebuah mimpi atau penampakan sihir. Semuanya adalah kesunyataan dari eksistensi diri. Semuanya hanya persepsi pikiran dan tidak ada apapun yang eksis, tidak ada penyebab ketakutan, di sini atau di dalam bardo. Cobalah tetap berada dalam keyakinan seperti itu, tanpa cengkraman mental apapun.

Pada suatu saat ada seorang wanita tua dan anaknya yang terbawa oleh arus sungai. Wanita itu berpikir dalam hati, 'Jika anak perempuan saya dapat diselamatkan, maka tidak peduli jika saya tenggelam!' Anak perempuan itupun berpikir, 'Apalah artinya jika saya meninggal? Asalkan Ibu saya selamat!' Meskipun keduanya terbunuh, tetapi, karena niat terakhir mereka adalah sebuah cinta yang penuh kekuatan, maka mereka terlahirkan kembali di alam-alam kehidupan para dewa. Dan hendaknya kita mempunyai pemikiran cinta seperti ini setiap saat, dan pada saat ajal menjemput, bermeditasi pada dua bagian Bodhicitta secara bergantian.

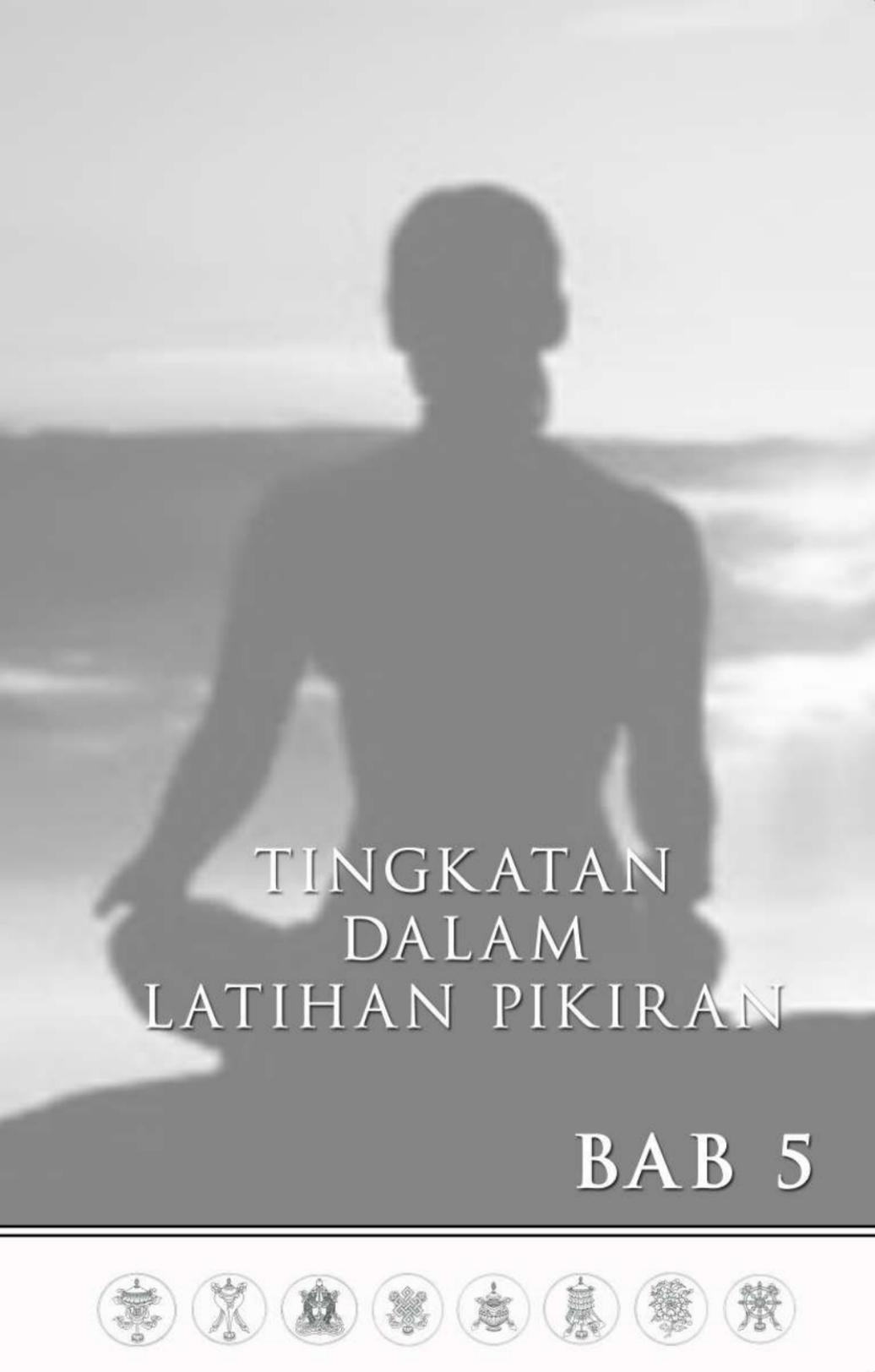
Ada banyak ajaran phowa dan yang telah akrab dijalankan sebelumnya, tentang bagaimana memindahkan kesadaran pada saat kematian, tetapi tidak ada yang lebih agung, luar biasa, atau hebat seperti ini.





BODHISATTVA THOGME ZANGPO

1295 - 1369

A grayscale silhouette of a person sitting in a meditative pose on a beach, with waves in the background. The person is facing away from the viewer, looking out at the ocean.

TINGKATAN DALAM LATIHAN PIKIRAN

BAB 5





5

TINGKATAN DALAM LATIHAN PIKIRAN

Seluruh Dharma memiliki satu tujuan.

SANG Buddha memberikan delapan puluh empat ribu ajaran yang berbeda, semuanya ditujukan untuk menaklukkan kemelekatan-ego. Ini satu-satunya alasan mengapa beliau menjabarkannya. Jika mereka tidak menerapkannya sebagai penawar kemelekatan-ego, maka semua latihan spiritual itu percuma, seperti halnya dengan sepupu sang Buddha yang bernama Devadatta. Dia memahami banyak sutra seperti seekor gajah yang dapat membawa beban dipunggungnya, tetapi karena dia tidak dapat melepaskan kemelekatan-ego, dia terlahir ke alam neraka dikehidupan berikutnya.

Sampai sejauh mana kita mampu menguasai kemelekatan-

ego, ini akan menunjukkan sampai pada tingkat mana kita telah menerapkan Dharma secara benar. Jadi mari kita berlatih dengan tekun.

Dua kesaksian akan lebih baik untuk diandalkan.

Jika kita berhasil membuat citra diri yang lebih baik, maka orang lain berkata, 'Orang ini telah mempraktikkan Bodhicitta dengan sangat baik,' maka ini dapat dianggap sebagai satu jenis kesaksian. Tetapi jika kita merenungkan lagi, sementara perkembangan mental kita tersembunyi; mereka tidak dapat mengetahui apakah kita menerapkan semua penawar, kita tidak dapat mempercayai kesaksian tersebut kecuali orang tersebut memiliki kemampuan untuk membaca batin kita. Oleh karena itu kita harus mengkoreksi diri, agar mampu melihat apakah sebenarnya kita telah mengurangi kemarahan, mengurangi kemelekatan-ego, dan menjalankan penukaran kebahagiaan dan penderitaan. Ini kesaksian utama yang dapat kita percaya. Seharusnya kita hidup dengan selalu memiliki hati nurani yang jernih.

Milarepa berkata: 'Agamaku, aku tidak akan merasa malu pada saat meninggal.' Tetapi pada umumnya orang tidak mementingkan cara berpikir seperti ini. Kita berpura-pura menjadi sangat tenang, lemah lembut dan penuh dengan kata-kata manis, sehingga orang-orang, yang tidak mengetahui pemikiran kita, berkata, 'Sesungguhnya dia seorang Bodhisattva.' Itu hanyalah tingkah laku kita yang dapat mereka lihat.

Hal yang sangat penting adalah tidak melakukan apapun yang dapat disesali dikemudian hari. Oleh karena itu

kita sebaiknya memeriksa diri dengan jujur. Sayangnya, ke-melekatan-ego sangat kuat, bahkan ketika memiliki sedikit kemampuan dalam diri, maka kita berpikir bahwa kita sungguh hebat. Di sisi lain, ketika kita memiliki cacat yang besar, kita tidak menyadarinya. Ada sebuah pepatah yang mengatakan, 'Air kualitas baik tidak berdiam di puncak keangkuhan.' Dengan demikian, hendaknya kita sangat cermat. Apabila, telah sepenuhnya meneliti diri, kita dapat meletakkan tangan di hati dan dengan jujur berpikir, 'Perbuatan saya sudah benar,' itu menjadi sebuah tanda kita mendapatkan pengalaman dalam Latihan Pikiran. Kita seharusnya bergembira karena latihan kita berjalan lancar, dan memutuskan untuk melakukan yang lebih baik lagi di masa yang akan datang, seperti apa yang dilakukan para Bodhisattva di masa lalu. Dengan segala cara kita hendaknya berusaha menerapkan penawar terus-menerus, bertindak dengan cara ini kita akan merasa damai dengan diri kita sendiri.

Selalulah disangga oleh keceriaan.

Dengan sejumlah kekuatan Latihan Pikiran, para Guru Kadampa dapat melihat sisi terang dari segala hal apapun yang terjadi. Walaupun terjangkit penyakit kusta mereka tetap ceria, berbahagia dengan sebuah pengertian bahwa penyakit kusta dapat membawa sebuah kematian tanpa rasa sakit. Tentunya, penyakit kusta adalah salah satu penyakit yang paling menakutkan, tetapi kita hendaknya bertekad, walaupun kita terkena penyakit itu, kita akan terus mempraktikkan penukaran kebahagiaan dengan kesedihan, mengambil penderitaan

semua orang untuk diri kita sendiri yang menjadi korban dari kesengsaraan itu.

Diperkuat dengan sikap ini, kita seharusnya memutuskan bahwa, dengan kebajikan dari Latihan Pikiran, kita akan dapat melaksanakan sang jalan dalam situasi sesulit apapun. Jika kita dapat melakukan hal ini dengan rasa percaya diri, itulah tandanya bahwa kita telah berpengalaman dalam praktik; dan kita akan menjadi bahagia dengan apapun yang terjadi. Sebagai tambahan, kita harus mengambil dan merasakan penderitaan orang lain untuk diri kita sendiri. Ketika orang lainnya harus menahan penyakit fisik dan mental, atau dihadapkan dengan semua jenis kesulitan, kita hendaknya ingin mengambil semua untuk diri kita sendiri. Dan kita hendaknya melakukannya tanpa pengharapan atau ketakutan apapun. ‘Tetapi jika penderitaan orang lain benar-benar datang kepada saya, apa yang akan saya lakukan?’ –pemikiran ragu seperti ini seharusnya dibuang jauh-jauh dari batin kita.

*Dengan pengalaman kamu dapat mempraktikkan
Dharma bahkan dalam keadaan terganggu.*

Joki yang berpengalaman tidak akan jatuh dari kuda mereka. Dengan cara yang sama, ketika bahaya yang tak terduga atau kesulitan yang datang secara tiba-tiba menimpa kita, maka hanya cinta kasih dan belas kasih, bukan gangguan, mengalir dengan sendirinya dalam diri kita—dengan kata lain, jika situasi yang tidak nyaman ini dapat digunakan untuk memberi manfaat dalam hidup kita, itu adalah sebuah pertanda bahwa kita telah mencapai sesuatu di Latihan Pikiran. Jadi sangatlah

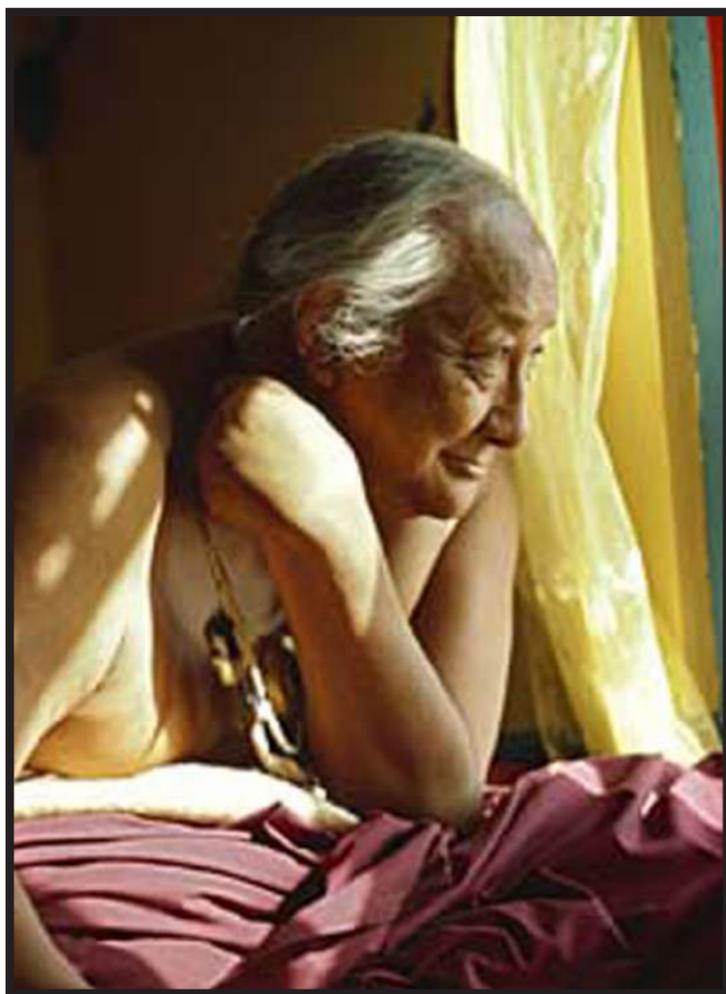
penting bagi kita melanjutkannya dengan segala usaha.

Pengalaman-pengalaman seperti ini menunjukkan adanya perkembangan Latihan Pikiran kita; dengan kata lain, tidak berarti bahwa tugas telah selesai. Walaupun tanda-tanda seperti ini terjadi, kita hendaknya melanjutkan usaha kita, menjadi lebih mahir dan selalu penuh kegembiraan. Selanjutnya, pikiran yang telah ditaklukkan dan ditenangkan melalui praktik akan secara alami terlihat dalam aktifitas sehari-hari. Pepatah lain mengatakan, ‘Ketika anda melihat bebek, maka anda akan mengetahui ada air disekitar ’ dan ‘Tidak ada asap tanpa api.’ Begitu juga, para Bodhisattva dapat dikenali dengan tanda-tanda bagian luar.

Ketenangan dan kedamaian
Akan menunjukkan kebijaksanaanmu;
Kebebasan dari emosi-emosi negatif
Akan menunjukkan kemajuanmu pada sang Jalan;
Kesempurnaanmu dapat terpancar
Melalui kebajikan di dalam mimpi-mimpi.
Seorang Bodhisattva terungkap dengan
Apa yang dia lakukan.

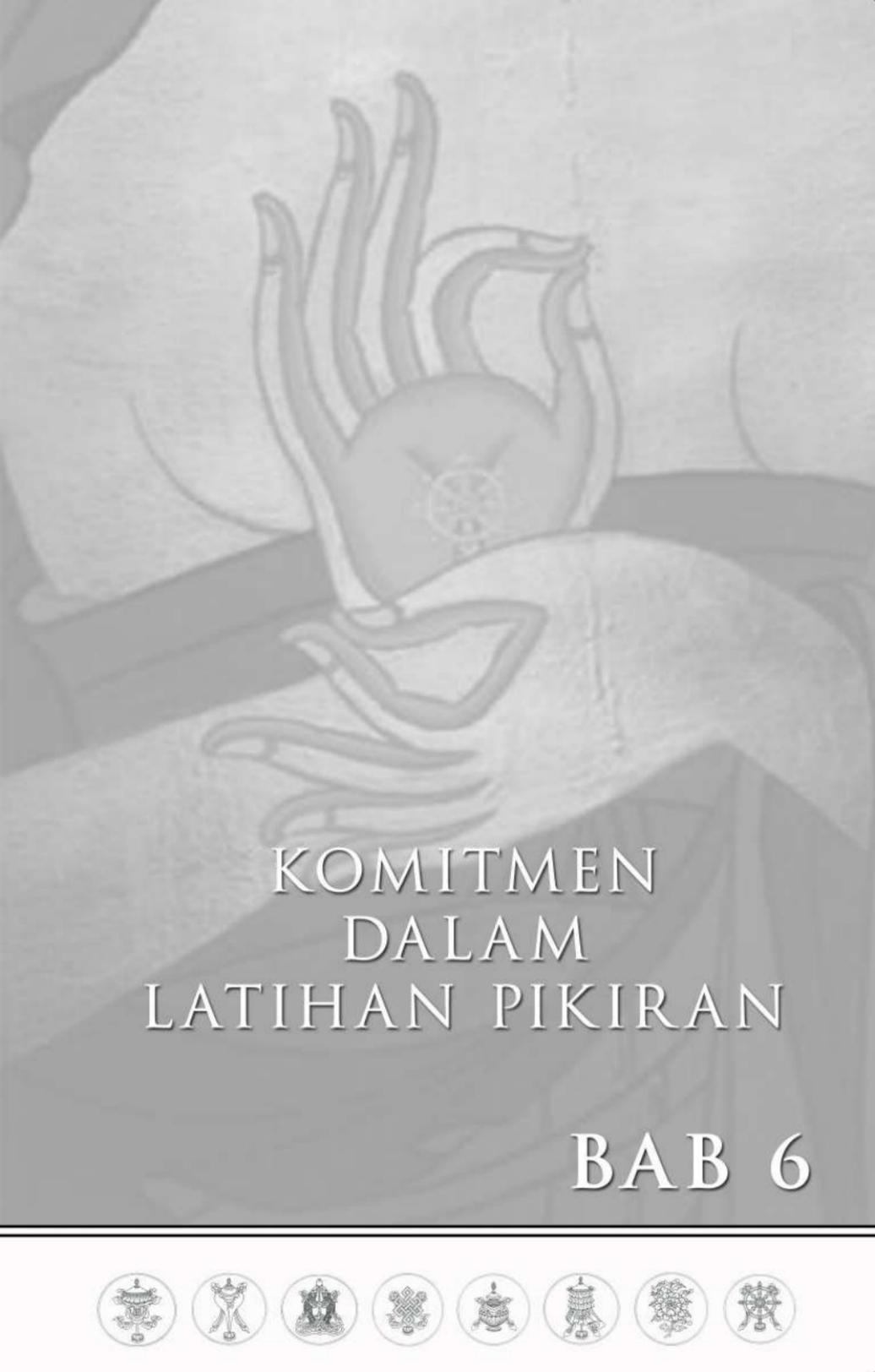
Pertanda-pertanda seperti ini akan terlihat di dalam diri kita juga, tetapi tidak berarti bahwa tidak ada lagi yang perlu dipraktikkan.





DILGO KHYENTSE RINPOCHE

1910 - 1991



KOMITMEN
DALAM
LATIHAN PIKIRAN

BAB 6





6

KOMITMEN DALAM LATIHAN PIKIRAN

Berlatih dalam tiga prinsip dasar.

TIGA prinsip dasar ini adalah: Konsisten dalam janji Latihan Pikiran, tidak terpengaruh dan berpura-pura serta tidak memiliki tolak ukur ganda.

Konsisten dalam janji Latihan Pikiran. Kita hendaknya memberikan kebahagiaan tanpa rasa penyesalan dan memberikan semua hal dan berbuat baik kepada orang lain. Hendaknya kita mengambil untuk diri kita sendiri segala kesengsaraan orang lain dan situasi yang tidak diinginkan, menerima kesengsaraan dengan gembira. Kita hendaknya berusaha untuk membebaskan orang lain dari rasa sakit mereka, memberikan mereka kebahagiaan, baik besar atau kecil, dengan rasa tulus

dan tanpa berpikir panjang, terlebih kepada mereka yang telah berbuat jahat. Dan hendaknya kita tidak mengabaikan komitmen yang lebih kecil dengan alasan bahwa 'kita sedang menjalankan Latihan Pikiran.' Dengan tidak melupakan Latihan Pikiran, demikianlah kita hendaknya menghormati dan menjalankan semua komitmen, mulai dari Sravakayana sampai dengan Vajrayana, yang telah kita janjikan, menyatukan semuanya menjadi jalan tunggal kehidupan. Apabila kita dapat melakukannya, maka hal ini menjadi batu lompatan yang luar biasa bagi semua jalan menuju Mahayana. Oleh karena itu mari kita menjaga seluruh janji dengan perhatian yang sama.

Tidak tersentuh dan berpura-pura. Dalam kehidupan kita sehari-hari, ucapan kita hendaknya sesuai dengan praktik Dharma kita. Lebih lagi, kita hendaknya menghindari untuk melakukan segala tindakan dihadapan umum yang terkesan kita telah meninggalkan duniawi, tetapi sebenarnya memiliki maksud mengambil keuntungan bagi diri sendiri. Dan kita hendaknya menjauhkan diri dari perbuatan yang membuat orang lain berpikir bahwa kita telah bebas dari kemelekatan-ego, seperti sikap pamer menyentuh penderita kusta atau orang yang menderita penyakit menular. Kita hendaknya tidak melakukan apapun yang tidak dilakukan oleh guru Kadampa.

Jangan memiliki tolak ukur ganda. Sebagai contoh, kita mungkin dapat bersabar atas kejahatan yang dilakukan manusia terhadap kita tetapi kita tidak memiliki toleransi apabila itu dilakukan oleh roh jahat dan iblis. Kita hendaknya bersopan santun terhadap kaum miskin sama halnya seperti kepada yang berkuasa. Kita hendaknya menghindari kemelekatan terhadap

kerabat dan kebencian terhadap musuh, yang menyebabkan kita menjadi berat sebelah. Namun marilah kita secara khusus menghormati orang-orang miskin. Jangan menjadi berat sebelah! Cinta dan belas kasih hendaknya bersifat universal terhadap semua makhluk.

Ubahlah sikap kamu dan pertahankan dengan teguh.

Sejak waktu tanpa awal, kemelekatan-ego kita telah menyebabkan kita mengembara di samsara; ini adalah akar dari semua penderitaan kita, inilah sesungguhnya musuh sejati.

Dengan menganggap orang lain lebih penting dari diri kita sendiri, kita hendaknya melepaskan sikap pengagungan diri dan memutuskan untuk melakukannya tanpa adanya kemunafikan, berlomba dalam tubuh, ucapan dan pikiran. Hal tersebut adalah perilaku dari sahabat-sahabat yang hidup sesuai dengan pengajaran. Latihan Pikiran seharusnya dilakukan dengan bijaksana. Hal ini hendaknya tidak dilakukan dalam sebuah pertunjukan eksternal; sebagai suatu cara untuk menarik perhatian dan menciptakan sebuah reputasi; hal ini hendaknya berlaku sebagai penawar untuk kemelekatan diri dan kekotoran emosi dalam batin kita. Kita seharusnya membawa pikiran kita menuju kematangan tanpa perlu diketahui oleh siapapun.

Jangan membicarakan kekurangan orang lain.

Kita hendaknya tidak membicarakan kekurangan orang lain. Jika mereka tidak dapat melihat atau berjalan dengan benar, tidak pandai atau bahkan telah melanggar sumpah,

sebaiknya kita tidak memanggil mereka buta, pincang, idiot, dan lainnya. Singkatnya, kita sebaiknya tidak mengatakan apapun yang tidak enak didengar oleh orang lain.

Jangan menilai perbuatan orang lain.

Ketika kita melihat kekurangan orang lain, orang-orang pada umumnya, dan khususnya mereka yang telah memasuki Dharma, mereka yang merupakan murid dari Guru yang sama, atau mereka yang memakai jubah kebesaran biarawan adalah obyek persembahan dari para dewa dan manusia, kita hendak-nya mengerti bahwa kekurangan yang terlihat pada mereka adalah hasil ketidakjernihannya persepsi kita. Ketika kita melihat ke dalam sebuah cermin, kita melihat sebuah wajah yang kotor, itu terjadi karena wajah kita sendiri kotor. Dengan cara demikian, kekurangan orang lain adalah hasil dari ketidak-jernihannya kita dalam melihat mereka. Dengan berpikir seperti ini, kita hendaknya mencoba menjauhkan diri kita dari persepsi yang salah atas perbuatan orang lain, dan mengupayakan sikap dimana kita melihat seluruh eksistensi, segala penampakan, dapat dirasakan sebagai kemurnian.

Bersihkan dahulu kekotoran batinmu yang terbesar.

Kita hendaknya meneliti dengan seksama diri kita sendiri dan memeriksa emosi negatif yang paling kuat. Jika nafsu adalah yang paling kuat, kita hendaknya berkonsentrasi pada penawarnya, yaitu tentang keburukan tubuh manusia. Jika kemarahan adalah yang terbesar, kita hendaknya mencoba untuk membangkitkan kesabaran sebagai penawarnya. Jika sifat

kita cenderung kepada ketidakpedulian dan kebodohan, kita hendaknya tekun dalam pengupayaan kebijaksanaan. Jika kita iri hati, kita hendaknya berusaha untuk mengembangkan sifat ketenangan hati. Dalam usaha untuk menaklukkan kekotoran batin ini, kita hendaknya berkonsentrasi dalam semua praktik Dharma kita. Karena jika kita dapat membebaskan diri kita dari kekotoran batin yang paling besar, maka yang lebih kecil juga akan secara alami berkurang.

Berhentilah mengharapkan imbalan.

Secara umum hasil dari Latihan Pikiran adalah untuk membebaskan para praktisi dari pengharapan dan ketakutan. Kita sebaiknya mempraktikkan penukaran kebahagiaan dan penderitaan tanpa mengharapkan imbalan. Sebaiknya kita tidak berharap, contohnya, bahwa karena dari praktik kita, banyak makhluk selain manusia akan berkumpul, mematuhi kita dan menunjukkan keajaiban, dan manusia, yang didorong oleh hal itu, akan melayani kita, membawakan kita kekayaan dan kekuasaan. Kita hendaknya membebaskan diri kita dari semua ide-ide egois dan motif tersembunyi, seperti bekerja untuk orang lain tetapi dengan harapan bebas dari samsara hanya untuk diri sendiri atau kelahiran kembali di alam suci.

Hindari makanan beracun.

Ada pepatah mengatakan: ‘Perbuatan baik yang dilakukan dengan tujuan untuk kepentingan diri sendiri sama halnya seperti makanan beracun.’ Makanan beracun mungkin terlihat lezat dan bahkan terasa enak, tetapi dapat dengan cepat

membawa pada kematian.

Berpikir bahwa seorang musuh sebagai seseorang yang harus dibenci, berpikir bahwa seorang teman sebagai seseorang yang patut dicintai, kita menjadi iri hati terhadap kebahagiaan dan nasib baik orang lain: semua ini berakar di dalam kemelekatan-ego. Perbuatan-perbuatan baik, akan berubah menjadi racun karena dicemari oleh sebuah kemelekatan terhadap 'Aku' yang dipandang sebagai sesuatu yang nyata. Kita sebaiknya membuang segala sifat mementingkan diri sendiri atau *keakuan*.

Jangan dipicikkan oleh rasa tanggungjawab.

Karena ingat akan kenangan orang tua, mereka berbalas kebaikan, atau menginginkan balas dendam kepada musuh bebuyutan. Sebaiknya kita tidak membiarkan diri dikuasai oleh prasangka buruk seperti ini.

Jangan balas pelecehan dengan pelecehan.

Jika orang mengatakan kepada kita, 'Anda bukanlah seorang praktisi yang baik. Sumpah anda tidak berguna.' Kita hendaknya tidak merespon dengan menunjukkan kekurangan mereka, misalnya mengatakan pada seorang pria buta bahwa dia itu buta, atau pada seorang pria pincang bahwa dia itu pincang. Jika kita berperilaku seperti ini, maka kedua belah pihak akan menjadi marah. Maka jangan biarkan diri kita mengucapkan sepatah kata-pun yang menyakitkan atau membuat orang lain tidak senang. Ketika segala hal tidak berjalan dengan lancar, sebaiknya tidak menyalahkan siapapun.

Jangan merencanakan pembalasan tersembunyi.

‘Tersembunyi,’ dalam kasus ini, artinya mengingat kerugian yang dilakukan oleh orang lain kepada kita dan menunggu waktu yang tepat untuk kita dapat menyerang balik, mencari bantuan kekuatan atau bahkan menggunakan ilmu hitam, dan lain sebagainya. Kita hendaknya meninggalkan pemikiran apapun yang seperti ini.

Jangan menyerang pada kelemahan.

Jangan menyerang titik lemah orang lain atau melakukan apapun yang mengakibatkan mereka menderita. Dengan cara yang sama, jangan melafalkan mantra destruktif yang akan menghancurkan makhluk bukan manusia.

*Jangan meletakkan beban seekor dzo²⁵
pada seekor lembu.*

Makna dari hal ini adalah kita seharusnya tidak membiarkan kerugian atau tuduhan apapun yang seharusnya kita terima untuk dijatuhkan pada orang lain. Seekor lembu tidak akan mampu membawa beban seekor *dzo*. Selain itu, kita hendaknya berusaha untuk menjauhkan diri dari merugikan orang yang miskin dan lemah, membebani mereka dengan pajak yang lebih berat dari orang lain, dan lain sebagainya. Semua perbuatan jahat seperti itu harus ditinggalkan.

Jangan memuji dengan motif tersembunyi.

Sebagai contoh, jika kita memiliki kekayaan yang sama dengan orang lain, hendaknya kita tidak merayu mereka agar

memberikan bagian mereka kepada kita, dengan mengatakan hal seperti, 'Anda terkenal akan kebaikan anda' atau 'dengan kemurahan hati, anda akan mengumpulkan banyak kebajikan.' Kita hendaknya tidak melakukan apapun yang sebenarnya hanya membuat seseorang senang agar dia memberikan uang kepada kita: segala hal seperti ini harus ditinggalkan.

Jangan menyalahgunakan penawar.

Kita dapat menyalahgunakan penawar pada saat kita mengambil karma buruk orang lain, tetapi dengan keinginan kebahagiaan pribadi, atau membuat orang lain berpikir kita adalah Bodhisattva yang sabar dan penuh cinta kasih, dengan demikian kita mencoba untuk membangun sebuah reputasi yang baik bagi diri kita sendiri. Kita hendaknya membebaskan diri dari semua niat seperti itu dan tidak pernah melihat karma buruk orang lain untuk tujuan tersebut.

Contoh lain dari perilaku seperti ini adalah menginginkan Latihan Pikiran dengan tujuan agar diri sendiri dapat disembuhkan dari penyakit, atau menghilangkan ketakutan akan hantu dan roh jahat. Sama halnya dengan mempraktikkan pengusiran setan dengan niat menghukum roh jahat dengan mantra kemurkaan; inilah yang sama sekali harus ditinggalkan. Kita hendaknya tidak membawa Latihan Pikiran ini sampai ke level seperti tukang sihir dengan mencoba menggunakannya untuk menangkis pengaruh setan. Roh jahat dan hantu melukai orang lain karena mereka tersesat. Kita hendaknya tidak mempraktikkan Latihan Pikiran untuk melawan mereka, namun untuk membebaskan mereka dari karma

buruknya. Ketika mereka menciptakan halangan, kita hendaknya mempraktikkan *chöd* dengan penuh belas kasih; maka mereka tidak akan mengganggu kita lagi. Praktik kita harus digunakan sebagai penawar hanya untuk emosi negatif kita sendiri.

Jangan menurunkan derajat dewa ketinggian setan.

Orang-orang duniawi menggunakan agamanya agar mereka sukses dalam bisnis, mendapatkan kekuasaan dan berada dalam kesejahteraan; tetapi jika mereka jatuh sakit, kehilangan posisi dan lain sebagainya, mereka berpikir bahwa para dewa tidak senang dan mulai memikirkan dewa sebagai iblis.

Jika kita melalui Latihan Pikiran menjadi angkuh dan penuh kesombongan, maka hal itu akan seperti yang dikatakan Gampopa:²⁶ Dharma tidak dijalankan dengan benar, dan akan membawa kita jatuh ke alam yang lebih rendah. Jika kita menjadi ambisius dan angkuh, pasti kita tidak menjalankan Dharma. Karena keangkuhan kita, Latihan Pikiran semestinya menjinakkan kita, tetapi malah membuat kita berwatak kasar dan keras kepala. Kita menjadi sangat arogan, bahkan jika kita melihat seorang Buddha terbang di atas langit, atau seseorang yang sangat menderita dengan isi perutnya berhamburan keluar, kita tidak akan merasakan pengabdian kepada nilai-nilai sang Buddha maupun belas kasih atas penderitaan makhluk hidup lain. Keseluruhan tujuan Dharma kita akan menjadi sia-sia. Tidak membantu jika kita menempatkan tentara-tentara di gerbang barat, sementara musuh berada di timur. Ketika kita menderita penyakit liver, kita seharusnya meminum obat

liver. Ketika kita demam, kita hendaknya minum resep obat yang cocok. Jika obat yang kita minum tidak sesuai dengan penyakit yang kita derita, maka kondisi kita akan bertambah parah. Dengan cara yang sama, kita hendaknya menerapkan ajaran yang menjadi penawar untuk kemelekatan-ego. Terhadap siapapun kita hendaknya menganggap diri kita sebagai pelayan yang rendah hati, mengambil tempat yang paling rendah. Kita hendaknya mencoba dengan sungguh-sungguh untuk menjadi sopan dan mengabaikan-diri sendiri.

Jangan mengambil keuntungan dari penderitaan.

Jika, pada saat kematian kerabat atau teman, kita mencoba melakukan segala cara untuk memiliki harta benda mereka, makanan, uang, buku, dan lainnya; jika para dermawan kita jatuh sakit atau meninggal, dan kita pergi kerumahnya dengan tujuan melakukan upacara penghormatan dengan harapan untuk mendapat upah; atau jika, pada kematian seorang meditator yang setingkat dengan kita, kita merasa senang dan tanpa saingan mulai sekarang – atau pada saat kematian seorang musuh, merasa bahwa kita tidak lagi terancam, dalam hal ini se-sungguhnya kita memanfaatkan penderitaan orang lain. Ini adalah sesuatu yang harus kita hindari.





PEDOMAN
DALAM
LATIHAN PIKIRAN

BAB 7





7

PEDOMAN UNTUK LATIHAN PIKIRAN

INILAH beberapa nasihat lanjutan tentang bagaimana menerapkan Latihan Pikiran untuk diri kita sendiri, mengukuhkan dan menambah belas kasih dan Bodhicitta kita.

Lakukan semua hal dengan satu niat.

Kita hendaknya mencoba berpikiran untuk mengutamakan kepentingan orang lain. Contohnya, mengenai makanan dan cara berpakaian kita, ketika kita diberikan sesuatu yang lezat untuk dimakan, kita hendaknya berpikir: ‘Semoga semua makhluk mempunyai makanan lezat untuk dinikmati; semoga saya juga dapat berbagi makanan ini dengan semua makhluk yang kelaparan.’ Demikian juga, ketika saya menerima pakaian bagus, mari kita berpikir, ‘Semoga semua orang mem-

punyai pakaian bagus seperti ini juga.’

Terapkan satu penawar di dalam segala kesengsaraan.

Dalam rangkaian Latihan Pikiran kita, ketika jatuh sakit atau diburu oleh kekuatan negatif; sewaktu tidak disukai dan menderita karena reputasi buruk, saat diliputi emosi kuat dan kehilangan semangat untuk melaksanakan Latihan Pikiran: pada saat seperti ini hendaknya kita merenungkan bahwa di dunia ini ada banyak orang didera derita yang sama dan yang perbuatannya bertolak belakang dengan ajaran. Bahkan jika kita menjelaskan doktrin dan metode untuk mengembangkan kualitas baik, tidak ada seseorangpun yang ingin mendengarkannya – perkataan kita akan didengar oleh telinga yang tuli. Pada sisi lain, orang-orang berbohong dan mencuri, secara alami dan tanpa diajari. Perbuatan mereka berlawanan dengan keinginan mereka – dimana lagi mereka dapat dilahirkan ke-cuali dalam samsara dan alam-alam kehidupan lebih rendah? Oleh karena itu kita hendaknya merasa sedih untuk mereka dan, menerima semua kekurangan mereka dalam diri kita, hendaknya kita berdoa agar mereka berhenti melakukan perbuatan negatif dan mulai kembali berada dalam jalan pencerahan, hendaknya kita berdoa agar mereka akan menjadi jenuh terhadap samsara dan ingin beralih darinya, sehingga mereka akan membangkitkan Bodhicitta dan semua akibat dari kemalasan mereka dan kelalaiannya di dalam Dharma akan jatuh kepada kita. Dengan kata lain, kita hendaknya berlatih penukaran kebaikan untuk kejahatan.

*Dua hal harus dilakukan,
pada permulaan dan pada akhir.*

Pada pagi hari, saat bangun tidur, kita hendaknya berjanji: ‘Dari permulaan sampai akhir hari ini, saya akan mengingat Bodhicitta. Makanan, berpakaian, bermeditasi, ke manapun saya pergi, saya akan melatihnya secara konstan. Jika hal itu terlupakan, saya akan mengingatkan diri saya kembali. Sadar akan hal itu, saya tidak akan membiarkan diri saya berkelana dalam keadaan kemarahan, nafsu atau kebodohan.’ Kita hendaknya berusaha untuk menjaga janji ini setiap hari dan sepanjang malam hari sebelum tidur, hendaknya kita memeriksa diri sendiri seberapa banyak kita bisa membangkitkan Bodhicitta, seberapa banyak kita dapat membantu orang lain dan apakah semua perbuatan kita telah sesuai dengan ajaran.

Jika kita menemukan bahwa kita bertindak bertentangan dengan ajaran, kita hendaknya merenungkan bahwa walaupun kita telah memasuki Buddha-dharma dan menerima ajaran-ajaran Mahayana dari Guru kita, kita masih tidak mampu menerapkannya ke dalam praktik. Hal ini terjadi karena kita telah mengabaikan doktrin ini sejak kehidupan yang tidak terhingga. Jika kita melanjutkan seperti ini, maka tidak akan ada akhir pada pengembaraan kita di samsara dan alam-alam kehidupan yang lebih rendah. Kita hendaknya menegur diri kita dengan cara seperti ini, mengakui kesalahan hari ini dan memutuskan, sejak hari ini dan seterusnya, selama dua puluh empat jam, atau sebulan, atau setidaknya selama satu tahun, kita harus memiliki beberapa tanda-tanda kemajuan.

Kita hendaknya bertekad dalam diri seperti ini sehingga kita tidak tersesat karena mengabaikan kekurangan. Jika selama seharian perbuatan kita tidak bertentangan dengan ajaran dan kita telah menjaga sikap mengutamakan kepentingan orang lain, maka kita hendaknya berbahagia, dan berpikir, 'Hari ini telah menjadi suatu hari yang berguna, saya telah mengingat apa yang telah diajarkan oleh guru saya dan ini adalah untuk memenuhi keinginannya. Besok saya akan melakukannya lebih baik lagi daripada hari ini, dan akan lebih baik lagi di hari selanjutnya.' Inilah caranya untuk memastikan pertumbuhan Bodhicitta kita.

Tabah menanggung apapun dari dua kejadian.

Melalui keyakinan terhadap triratna dan praktik kemurahan hati, dapat terjadi bahwa, dengan buah karma, kita akan menjadi kaya, memperoleh posisi yang tinggi dalam masyarakat dan lain sebagainya. Hal ini membawa kita untuk berpikir, 'Saya orang kaya, saya orang penting, saya yang terbaik, saya telah berada di puncak.' Jika kita sebagai praktisi mempunyai keangkuhan seperti ini, kemelekatan kita terhadap kehidupan ini akan bertambah dan iblis akan memasuki hati kita. Disisi lain, jika kita dapat menikmati kebahagiaan, kekayaan dan kekuasaan tanpa rasa sombong, kita akan mengerti bahwa hal ini bukanlah apa-apa selain hanya ilusi, mimpi-mimpi tanpa substansi, yang pada akhirnya semua ini akan pudar. Seperti yang dikatakan dari segala hal yang tersusun, 'Apa yang terkumpul akan terurai; apa yang naik akan jatuh; apa yang terlahir akan meninggal; apa yang bergabung akan berpisah juga.'

‘Siapa yang tahu,’ kita hendaknya mengatakan kepada diri kita, ‘barangkali besok saya akan mengucapkan selamat tinggal kepada semua ini. Maka, saya akan mempersembahkan kepada para Guru dan Triratna, semua yang terbaik dari kepuasan dan kepemilikan saya. Semoga mereka menerima dengan gembara dan memberkahi saya, agar saya tidak lagi mempunyai rintangan pada sang jalan. Semua ini hanyalah mimpi yang menggembirakan, semoga semua makhluk hidup mengalami kebahagiaan seperti saya, atau bahkan lebih.’

Di sisi lain, ketika kita berada dalam kondisi yang menyedihkan bahkan sampai tidak dapat berlatih spiritual, pada saat memiliki emosi yang kuat dan perasaan terganggu, berkelahi dan bertengkar dengan setiap orang, hendaknya kita merenungkan: ‘Saya tahu bahwa segala hal adalah khayalan; Oleh karena itu saya tidak akan membiarkan diri saya terbawa oleh perasaan saya. Saya tidak akan jadi pecundang! Saya akan menanggung kekurangan, kemiskinan, penyakit dan kematian dari makhluk lain.’ Secara singkat, kita hendaknya berpikir bahwa, dibebani hal seperti itu Bodhicitta agung tidak akan berkurang dalam diri kita, siapa yang peduli jika kita harus dilahirkan ke alam kehidupan yang lebih rendah, siapa yang peduli jika kita kehilangan harta benda kita? Apapun yang terjadi, kita tidak akan meninggalkan Bodhicitta.

*Pertahankanlah keduanya
bahkan jika harus mempertaruhkan nyawa.*

Ini menunjukkan secara umum pada sumpah Sravakayana, Mahayana dan Vajrayana serta khususnya terhadap sumpah

Latihan Pikiran. Sumpah dari Latihan Pikiran adalah: memberikan kemenangan dan manfaat kepada orang lain serta mengambil semua kerugian dan kesalahan, terutama dari musuh bagi diri kita. Jika kita bertindak dengan benar, Latihan Pikiran akan bermanfaat. Di sisi lain, jika kita gagal untuk mempraktikkan kedua sumpah ini, kita tidak akan mendapatkan manfaat kebahagiaan di kehidupan sekarang dan kelahiran kembali di alam kehidupan manusia ataupun dewa, maupun manfaat jangka panjang terlahir kembali ke Tanah Suci. Oleh karena itu hendaknya kita menjaga semua sumpah ini apapun yang terjadi, sama seperti melindungi mata dari duri ketika kita berjalan melewati hutan.

Latihlah dirimu di dalam tiga disiplin.

Ini adalah paraktik kesadaran penuh, praktik pengusiran, dan praktik ‘pemutusan arus.’

Sebagai permulaan, praktik kesadaran penuh, sangatlah penting untuk segera mengenali emosi negatif saat muncul dan pada awalnya sangatlah sulit, untuk tetap mawas menjaga kesadaran ini. Bagaimanapun, ketika emosi negatif muncul, kita harus mengenalinya sebagai kemarahan, nafsu atau kebodohan. Bahkan ketika emosi telah dikenali, tidaklah mudah untuk mengusirnya dengan sang penawar. Sebagai contoh, jika suatu emosi kuat yang tak terkontrol meliputi diri kita, sehingga kita merasa tanpa daya berada di dalam kekuatannya, Maka kita hendaknya menghadapinya dan menanyakannya. Dimanakah senjatanya? Dimanakah ototnya? Dimanakah pasukan besar dan kekuatannya? Kita akan melihat emosi hanya sebagai

pemikiran-pemikiran yang tidak memiliki substansi, yang kosong sifatnya: mereka tidak datang dari manapun, tidak pergi kemanapun, dan tidak berdiam dimanapun. Ketika kita dapat mengusir emosi negatif, kemudian dilanjutkan dengan praktik ‘pemutusan arus.’ Hal ini berarti bahwa, dasar dari penawar dapat digambarkan sebagai, emosi-emosi negatif yang tereliminasi seperti seekor burung yang terbang di udara: tanpa jejak yang tertinggal. Inilah praktik-praktik yang seharusnya kita usahakan dengan sungguh-sungguh.

Milikilah penolong tiga faktor esensial.

Ketiga faktor esensial. untuk mencapai Dharma diperlukan tiga faktor esensial: bertemu dengan guru yang sejati; menerima ajarannya untuk mengembangkan sikap yang benar; dan akhirnya, memiliki kondisi materi yang diperlukan.

Jika kita tidak mengikuti seorang guru sejati, kita tidak akan pernah tahu bagaimana mempraktikkan ajaran. Jika sang Buddha belum memutar Roda Dharma, kita tidak akan pernah tahu perbuatan apa yang seharusnya kita lakukan dan perbuatan apa yang seharusnya dihindari. Bagaimana kita bisa, bagi yang belum dapat kesempatan baik bertemu sang Buddha secara pribadi, untuk mempraktikkan jalan menuju kebebasan jika kita tidak mengikuti seorang guru? Bagaimana kita dapat mengenali jalan yang salah dan bermutu rendah? Selain itu, seperti halnya kita menjaga kulit yang kaku dengan minyak untuk membuatnya licin dan fleksibel, maka hendaknya kita juga mempraktikkan ajaran ini dengan benar, dengan sebuah sikap yang tenang dan patuh, tak tergoyahkan oleh emosi

negatif. Akhirnya, hidup di alam nafsu seperti kita sekarang, tidaklah mungkin untuk mempraktikkan Dharma jika kita kekurangan makanan untuk mengisi perut kita dan pakaian untuk menyelimuti tubuh kita terhadap angin.

Jika kita memiliki tiga faktor esensial ini maka kita hendaknya berbahagia karena memiliki segala yang diperlukan untuk mempraktikkan ajaran. Kita seperti disediakan seekor kuda yang handal untuk perjalanan mendaki bukit – perjalanan akan dilalui tanpa kesulitan. Dan kita hendaknya berdoa semoga semua makhluk memiliki keberuntungan seperti ini.

Jika, kita tidak memiliki semua faktor esensial ini, maka hendaknya kita merenungkan, meskipun kita telah memasuki Buddha-dharma dan menerima banyak ajaran dan petunjuk, kita masih kurang kondisi-kondisi yang cocok untuk praktik spiritual.

Seperti kenyataannya, banyak pengikut yang tidak dapat berlatih dengan benar karena kekurangan hal ini. Mereka menjadi seperti yang dikatakan ‘Karma baik berubah menjadi buruk.’ Seperti telah dijelaskan sebelumnya, ‘Yogi tua menjadi kaya; guru tua akan menikah.’ Kita hendaknya bersedih dan berdoa agar kondisi tidak menguntungkan mereka berbuah pada kita dan akhirnya, situasi mereka akan bertambah baik.

Bermeditasi pada tiga hal dan tidak boleh merosot.

Tiga hal ini adalah devosi, antusiasme dan Bodhicitta.

Devosi kepada guru kita merupakan sumber dari semua kekuatan Mahayana. Jika sang Buddha sendiri hadir di hadapan kita dan kita kurang ketaatan dalam melihat kualitasnya,

berkah dari beliau tidak akan masuk ke dalam diri. Saudara sang Buddha, Devadatta dan Lekpe Karma, telah gagal melihat beliau sebagai Yang Tercerahkan; mereka tidak memahami dan mengkritik segala perbuatan sang Buddha dan, terbawa perasaan iri hati, akhirnya mereka terlahir kembali di alam neraka. Jika kita memiliki keyakinan dan devosi yang sempurna untuk melihat segala perbuatan positif guru kita –walaupun dia bukanlah makhluk superior– kebijaksanaan dari realisasi akan muncul dalam diri kita dengan mudah, seperti yang dilakukan oleh Sadaprarudita,²⁷ kerana devosi terhadap Gurunya ia mencapai realisasi sifat kesunyataan. Dengan demikian ketaatan kita adalah sesuatu yang seharusnya tidak pernah kita biarkan merosot.

Latihan pikiran ini adalah inti ajaran Mahayana. Ajaran ini adalah seperti mentega yang didapatkan dari susu. Dari delapan puluh empat ribu ajaran yang diutarakan oleh sang Buddha, jika kita mampu mempraktikkan Bodhicitta saja, maka itu sudah cukup. Sebenarnya, hal itu seperti obat yang pasti: Ajaran adalah segala sesuatu yang secara sederhana tidak dapat dilakukan tanpa Bodhicitta. Bodhicitta adalah esensi yang telah disuling dari semua ajaran. Untuk mendengarkan ajaran sesungguhnya adalah berkah, dan kebajikan sang guru yang agung menjelaskannya, dengan keagungannya tak terbayangkan. Akan menjadi kebalikannya, jika kita menggunakan petunjuk ini pada empat aktifitas tantra,²⁸ dengan tujuan memperpanjang hidup kita atau menjadi lebih baik terhadap musuh kita, para penjahat dan lain sebagainya, maka kita berlatih hanya untuk kepentingan kita saat ini.

Ajaran Bodhicitta ini sungguh mulia! Walaupun dialami sedikit saja di dalam pikiran kita ! Sebuah pikiran instan yang negatif akan membawa penderitaan bagi kita sepanjang zaman yang tak terhingga. Sebaliknya, sebuah Bodhicitta instan bisa menghapuskan akibat dari semua perbuatan jahat sejak kalpa yang tak terhingga. Segala akumulasi kebajikan dan semua tindakan pensucian terkumpulkan dalam pemikiran tunggal dari Bodhicitta. Perbuatan apapun yang berdasarkan sikap ini mengikutsertakan aktifitas di Mahayana yang bersifat seperti lautan. Oleh karena itu kita hendaknya menjalankan Bodhicitta dengan gembira dan antusias, kita harus menjaganya agar tidak merosot.

Untuk membiasakan diri dengan Bodhicitta adalah seperti menjaga sebuah kebun agar tetap rapi, tanpa semak belukar, serangga, bongkahan kayu dan rumput liar. Mari kita mempraktikkannya, satukan segala kualitas dari seluruh ajaran Buddha, kita menjadi seperti wadah yang diisi terus menerus dengan gandum, atau pot yang diisi tetesan air. Apakah kita menjalankan Pratimoksha, pelatihan Bodhisattva, atau tahap-tahap pengembangan dan penyempurnaan dari Mantrayana, semua yang kita lakukan hendaknya berlaku sebagai pendukung sumpah Bodhicitta. Walaupun kita mempraktikkan Mantrayana, hal itu hendaknya menegakkan dan menegaskan komitmen kita sebagai Bodhisattva.

Apapun yang kita lakukan, mendengarkan ajaran, merenungkan atau bermeditasi, kita hendaknya menganggap semuanya sebagai sebuah bantuan dalam latihan kita. Jika kita dapat menggunakan Bodhicitta untuk membawa segalanya

pada sang jalan, kondisi pikiran yang sehat dan pemikiran positif akan berkembang secara luar biasa. Dengan menggunakan penawar, kita hendaknya membalikkan semua emosi negatif yang muncul selama ini. Dengan cara itu kita hendaknya menjaga Bodhicitta sebagai teman karib kita.

Tiga hal tetap tak terpisahkan.

Tubuh kita, ucapan dan pikiran hendaknya selalu dilibatkan pada aktifitas positif. Ketika kita melakukan perbuatan baik seperti sujud, berjalan mengelilingi tempat suci dan sebagainya, ucapan dan pikiran kita hendaknya menunjukkan keharmonisan dengan pergerakan tubuh kita. Ketika mengumpulkan perbuatan positif dari ucapan, pelafalan mantra suci sebagai contohnya, tubuh dan pikiran hendaknya juga dilibatkan. Jika kita mengalami aksi mental yang positif, tubuh dan ucapan hendaknya juga hadir. Contohnya, jika, ketika melakukan sujud atau berjalan mengelilingi tempat suci, kita berbincang, atau pada saat mempunyai banyak emosi negatif, ini seperti memakan makanan yang tercemar. Oleh karena itu, ketika melakukan perbuatan bajik, tubuh kita, ucapan dan pikiran hendaknya bersatu dalam keharmonisan.

Berlatih seimbang dalam segala hal;

Latihan spiritual haruslah secara luas dan mendalam.

Kita hendaknya mempraktikkan Latihan Pikiran dengan seimbang tanpa memilih, dalam hubungannya terhadap segala hal, walaupun bergerak di antara yang tidak bergerak. Kita hendaknya mempraktikkannya seperti itu maka apapun

pemikiran yang muncul, maka kita akan menerimanya sebagai jalan untuk Latihan Pikiran, daripada menjadi sesuatu yang menyebabkan rintangan. Jangan biarkan hal ini menjadi sesuatu yang hanya dibicarakan, tetapi sesuatu yang ada di lubuk hati kita dan dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Selalu bermeditasi pada hal yang sulit dihindari.

Kita hendaknya bermeditasi secara konstan pada hal-hal yang sulit dihindari. Misalnya, terhadap orang yang melakukan kejahatan terhadap kita, yang ingin bersaing dengan kita, yang pada suatu saat ramah tetapi tiba-tiba berbalik menyerang kita tanpa alasan, atau terhadap orang yang tanpa alasan jelas (karena karma) kita tidak menyukainya, kita hendaknya mencoba membangkitkan Bodhicitta lebih kuat lagi, khususnya ketika situasi sulit.

Kita hendaknya berbakti dan menghormati kaum tua, orang tua dan para guru. Seperti yang dikatakan Padmasambhava, 'Jangan menyusahkan orang tua anda; layani mereka dengan penuh hormat.' Jika kita membantu mereka dan mereka yang memerlukan bantuan, sesungguhnya kita sedang menapak jalan para Bodhisattva. Kita hendaknya melepaskan apapun yang bertentangan dengan sikap tersebut.

Jangan bergantung pada faktor luar.

Ketika kita memiliki makanan dan pakaian yang cukup, menikmati kesehatan yang baik, mempunyai apa yang kita perlukan dan tanpa masalah apapun, hendaknya kita tidak menjadi terikat terhadap keuntungan ini tidak juga tergantung

kepadanya. Dan sebaliknya, ketika kita tidak menikmati kondisi baik seperti itu, dan ketika semua hal berjalan tidak lancar, kita hendaknya menggunakan situasi seperti itu sebagai pemicu untuk keberanian kita dan mengambilnya sebagai jalan Bodhisattva. Kita hendaknya tidak menyerah ketika kondisi sulit; sebaliknya, itulah saat yang tepat dimana kita seharusnya mempraktikkan dua bagian Bodhicitta, membawa semua pengalaman kita kepada sang jalan.

Saat ini, lakukan apa yang penting.

Sepanjang kehidupan kita di masa lalu, kita mungkin telah terlahir dalam berbagai macam bentuk. Kita pernah menjadi kaya. Kita pernah dipukul oleh musuh kita, dan kehilangan semuanya. Kita mempunyai semua kesenangan para dewa. Kita telah menjadi korban tekanan politik. Kita pernah menjadi penderita penyakit kusta atau pernah terjangkit penyakit lainnya. Semua pengalaman kebahagiaan dan penderitaan itu tidak memberikan kita apa-apa. Tetapi sekarang, dikehidupan ini, kita telah memasuki jalan yang telah ditemukan oleh sang Buddha, kita telah bertemu banyak guru spiritual yang terpelajar dan terampil: saat ini kita harus membuat kondisi seperti ini menjadi penuh makna dan melakukan apa yang penting.

Jika seorang pedagang, mengunjungi sebuah pulau permata, kembali dengan tangan kosong tanpa membawa permata, maka dia akan malu untuk menunjukkan wajahnya kepada publik. Ini sama untuk kita, yang pada saat ini, memiliki kondisi yang menguntungkan untuk berlatih. Jika kita dapat membangkitkan Bodhicitta sejati, tidak masalah jika kita

miskin, tak terkenal dan bukan siapa-siapa.

Dharma memiliki dua aspek: eksposisi dan praktik. Eksposisi hanyalah pekerjaan mulut, dan banyak dari mereka yang tidak mempraktikkan ajaran yang dijelaskan. Seperti pepatah mengatakan: 'Banyak yang telah mendengar ajaran tetapi sedikit yang menerapkan. Bahkan bagi mereka yang telah mempraktikkannya, tersisih dan tersesat.' Berkaitan dengan Dharma, praktik lebih penting daripada pengajaran dan pembicaraan tentangnya; Dharma adalah sesuatu yang sesungguhnya harus kita lakukan. Disamping itu, kita bisa saja melafalkan jutaan mantra, dan melakukan perbuatan baik, tetapi jika pikiran tersesat, tiada manfaat yang datang darinya; ajaran tidak akan bermanfaat untuk kita dan Bodhicitta tidak akan mempunyai kesempatan untuk berkembang. Oleh karena itu, mari kita mengadopsi Bodhicitta di atas semua praktik lainnya.

Seperti yang dikatakan:

Satu Buddha, Avalokitesvara,
mewujudkan seluruh Buddha;
Satu mantra, enam suku kata,
mewujudkan seluruh mantra;
Satu Dharma, Bodhicitta, mewujudkan seluruh
praktik tahap pengembangan dan penyempurnaan.

Mengetahui yang satu dapat membebaskan seluruhnya, melafalkan *mantra enam suku kata* yaitu *Om mani padme hung*.

Bodhicitta adalah praktik spiritual yang paling utama; lebih baik mengikuti petunjuk dari Guru kita dengan sepenuh

hati daripada berpraktik dari buku dan kecerdasan kita sendiri. Sampai sejauh mana emas dan berlian diproses dan dimurnikan menjadi proporsional dan murni akan lebih berharga. Begitu juga melalui latihan yang gigih dari petunjuk yang diterima dari Guru kita, pemahaman kita akan menjadi bertambah luas dan dalam. Sang Buddha sendiri mengatakan. ‘Perlakukanlah ucapanku seperti emas, dipotong, dileburkan dan dimurnikan; selidikilah ajaran saya dengan baik, karena itu bukanlah untuk diterima hanya karena rasa hormat kepada saya.’ Hanya seperti peleburan dan pemurnian emas, demikian juga dengan ajaran Buddha: dengan mendengarkan, kita memperoleh pemahaman, dan dengan lebih banyak bermeditasi, akan menjadi bertambah dalam dan luas. Oleh karena itu paling penting adalah berpraktik dengan perhatian penuh. Dari semua aktifitas kita, yang paling penting adalah duduk meditasi. Kita hendaknya tidak bergerak terlalu banyak. Kita hendaknya duduk dengan benar, jangan terlalu kaku, dan ingat bahwa para praktisi terbaik telah melusuhkan bantal meditasi mereka, bukan tapak sepatu mereka. Sesungguhnya, untuk menerapkan penawar terhadap emosi-emosi adalah lebih penting daripada meninggalkan tanah kelahiran. Jika meninggalkan rumah, kita akan memiliki kemelekatan, nafsu dan kemarahan yang lebih besar, tindakan tersebut tidak membantu, hanya memperburuk praktik spiritual kita. Oleh karena itu, hal yang terpenting adalah menggunakan penawar.

Jangan berbuat kesalahan.

Ada enam kesalahan atau salah paham yang hendaknya

kita hindari.

Kesabaran dan daya tahan yang keliru. Orang religius, yang dengan berani menerima penderitaan dan tekun dalam latihan meskipun mereka tidak memiliki apa-apa soal makanan dan pakaian, menderita kedinginan dan lain sebagainya, terlihat sebagai pemandangan yang menyedihkan. Pada kenyataannya mereka mungkin kekurangan kekayaan materi, tetapi mereka tidak memerlukan kita untuk merasa kasihan terhadap mereka. Pada akhirnya, ketidaknyamanan mereka akan berakhir dan inilah tujuan akhir mereka untuk mencapai pembebasan agung. Sedikit berbeda dari jenis keberanian seperti diatas adalah keberanian keliru dari pahlawan biasa, untuk memusnahkan musuh dan melindungi pihak sendiri, mengalami kesusahan yang tak tertahankan dalam pertarungan melawan musuh-musuh mereka, atau menderita karena peraturan dan amukan yang kejam dari pemimpin mereka.

Perhatian yang tidak pada tempatnya. Ini juga sebuah kesalahan dengan mengumpulkan kekayaan, kekuasaan dan kenyamanan dikehidupan ini dengan mengorbankan praktik Dharma.

Jika anda ingin berlatih dengan benar,
Bertopanglah pada Dharma,
Dharma anda pada sebuah kehidupan yang rendah hati,
Kehidupan rendah hati anda
pada pemikiran akan kematian,
Pemikiran kematian anda pada sebuah gua yang sunyi.

Tujuan kita hendaknya membantu semua makhluk, yang telah menjadi ibu kita, dan membawa mereka pada kondisi Kebuddhaan. Kita hendaknya tidak pernah memuaskan diri dan bergembira dalam kemenangan kita, berpikir kita telah bermeditasi dengan benar, kita telah melakukan retreat dan terbiasa dengan ritual, atau kita telah melafalkan paritta dan mengetahui semua yang hendak diketahui tentang ajaran. Hal ini adalah sebuah rintangan pada sang jalan.

Bersenang-senang dalam kenikmatan duniawi daripada dalam Dharma. Ini juga adalah sebuah kesalahan. ‘Pembelajaran datang dari mendengarkan ajaran; kejahatan adalah kebalikan dari mendengarkan ajaran; jalan yang sia-sia hendaknya kita hindari dengan mendengarkan ajaran.’ Tanamkan ini dalam pikiran. Kita hendaknya mencoba untuk mengerti apakah ajaran diekspresikan dalam makna relatif atau absolut, dan kita hendaknya berusaha untuk mengerti makna tertinggi yang melampaui kata-kata. Maka kita hendaknya mempraktikkannya dengan tekad yang bulat. Inilah caranya memastikan perkembangan praktik spiritual kita.

Belas kasih yang keliru. Adalah salah untuk merasa simpati kepada praktisi yang memikul banyak penderitaan untuk kebaikan Dharma, menetap pada gunung pertapaan yang sunyi tanpa banyak makanan dan pakaian penghangat. Tidak benar untuk khawatir dan berpikir, ‘Malangnya praktisi ini! Mereka akan mati karena kelaparan!’ Sebaliknya, seharusnya kita merasa simpati kepada mereka yang melakukan perbuatan jahat, seperti pemimpin tentara dan pahlawan militer yang membunuh ratusan dan ribuan orang, dimana kebencian akan

menjatuhkan mereka ke alam neraka. Kita hendaknya menunjukkan belas kasih kepada yang memerlukannya.

Suka menolong dalam cara yang salah. Adalah sebuah kesalahan, untuk memperkenalkan saudara dan anak-anak kita pada kenikmatan dan kesuksesan duniawi semata daripada membawa mereka untuk berhubungan dengan Dharma. Jika kita benar-benar peduli dengan mereka, kita hendaknya membantu mereka untuk bertemu guru-guru agama dan mengajarkan mereka dalam praktik spiritualnya. Hari demi hari, kita hendaknya menunjukkan kepada mereka bagaimana menemukan penerusan jalan menuju kebebasan. Orang baik adalah seperti pohon pengobatan: siapa yang sering mengunjungi mereka akan menjadi baik juga. tetapi jika, sebaliknya, kita mengajarkan orang bagaimana berbisnis dengan menghalalkan segala cara, bagaimana mengelabui orang lain dan bagaimana menentang musuh, mereka akan menjadi jahat seperti kita.

Bergembira dengan cara tidak benar. Adalah salah untuk ikut bergembira atas penderitaan musuh. Sebaliknya, ketika orang terlibat dalam pekerjaan untuk alasan kebaikan, atau ketika praktisi Dharma menjalankan puasa nyungne yang tak terhitung,²⁹ ketika mereka melakukan banyak pekerjaan, membangun vihara, mendirikan stupa dan rupang atau mencetak buku-buku, maka hendaknya kita berdoa: 'Pada kehidupan ini dan kehidupan mereka yang akan datang, semoga mereka selalu menjalankan kebajikan, semoga perbuatan baik mereka membawa kelahiran Bodhicitta dalam pikiran mereka.' Ini adalah cara yang benar untuk bergembira. Tetapi jika sebaliknya, kita merasa senang dan puas ketika seseorang

yang tidak kita sukai dihukum oleh atasannya, atau bahkan dibunuh – berpikir bahwa dia hanya mendapatkan apa yang sepatasnya dia dapatkan, maka kita telah bergembira dengan cara yang salah.

Maka inilah enam perbuatan salah yang hendaknya ditinggalkan jika kita ingin mengikuti cara yang benar.

Konsisten dalam praktik spiritual.

Ketika kita merasa puas dan kehidupan kita berjalan lancar, kita merasa condong kepada latihan spiritual; tetapi ketika kita lapar dan tidak memiliki apapun untuk dimakan, kita kehilangan perhatian. Ini dikarenakan kita kekurangan keyakinan yang sempurna terhadap ajaran. Seperti pepatah mengatakan, ‘Hidup dengan baik dan hangat dalam matahari: itulah saatnya kita kelihatan seperti seorang praktisi. Tetapi ketika keadaan menjadi buruk, kita adalah orang yang sangat awam. Dharma dan pikiran kita nampaknya tidak pernah menyatu. Berkahilah kami dengan sikap yang benar!’ Dan dikatakan juga, ‘Para meditator yang kelakukannya telah tenggelam dalam cara hidup orang awam tidak akan pernah tercahkan. Melafalkan banyak mantra suci untuk kebaikan yang tampak di luar tidak akan membantu kita pada sang jalan.’

Tekun dalam pelatihan spiritual.

Marilah kita latih diri kita sepenuh hati, dengan sungguh-sungguh memenuhi diri kita dengan Latihan Pikiran: kadang-kadang bermeditasi pada kesunyataan, kadang-kadang bermeditasi melepaskan keterikatan duniawi dan kadang-kadang

pada belas kasih terhadap makhluk. Melalui investigasi dan penelitian, kita hendaknya berusaha untuk mempraktikkan metode pengembangan Latihan Pikiran, lagi dan lagi.

Bebaskan diri dengan menganalisis dan menguji.

Pertama-tama mari kita analisa emosi kita yang paling kuat. Kemudian kita berusaha dengan bekerja sama untuk membangkitkan penawarnya, menyelidiki apakah emosi itu bertambah ketika kita dihadapkan pada situasi tertentu. Kita hendaknya mengamati apakah emosi itu muncul atau tidak, kenali dia, dan dengan bantuan penawar, bebaskanlah diri kita dari emosi itu, tekunilah hal tersebut hingga emosi itu tidak muncul lagi.

Jangan berpikir apa yang kamu lakukan terlalu genting.

Ketika kita membantu orang lain dengan memberikan mereka makanan dan pakaian, membebaskan mereka dari penjara, atau mempromosikan mereka ke posisi yang penting, seharusnya kita tidak mengharapkan sanjungan apapun. Jika kita latihan dengan keras dan dalam waktu yang lama, atau jika kita terpelajar dan disiplin, karena itu kita hendaknya tidak mengharapkan untuk dihormati. Jika, di sisi lain, kita menemukan bahwa orang lain mengetahui hal yang hebat, kita hendaknya berdoa agar mereka menjadi sungguh terpelajar; jika mereka mempunyai disiplin yang bagus, kita hendaknya berdoa agar mereka menjadi seperti para pengikut pada zaman sang Buddha; jika kita melihat orang berlatih, kita hendaknya berdoa agar pikiran mereka dipadukan dengan praktik, semoga

praktik mereka tanpa rintangan dan semoga jalan mereka akan membawa ke tujuan akhir. Ini cara kita bermeditasi, lebih mempedulikan orang lain daripada diri kita sendiri. Tetapi jika kita bisa melakukan itu, kita hendaknya tidak memberi selamat kepada diri kita, karena telah melakukan sesuatu yang hebat atau luar biasa. ‘Jangan bergantung pada orang lain; berdoalah kepada Buddha.’ Inilah nasihat dari Radreng.³⁰ Oleh karena itu, jangan tergantung kepada orang lain untuk bantuan makanan, pakaian, dan lainnya. Lebih baik memiliki keyakinan kuat dalam Triratna. Seperti dikatakan: ‘Percaya kepada sang Guru adalah perlindungan tertinggi, berusaha untuk kebaikan orang lain adalah Bodhicitta tertinggi, oleh karena itu jangan membanggakan diri tentang pencapaian anda.’ Kita hendaknya selalu memiliki sikap ini, karena jika kita bergantung pada orang lain, hasilnya tidak akan seperti yang kita inginkan...

Jangan berwatak buruk.

Jika kita dihina di depan umum, kita hendaknya tidak pernah berpikir dalam diri kita sendiri walaupun pada kenyataannya kita adalah praktisi yang sangat baik, orang tidak mempunyai rasa hormat kepada kita dan tidak datang menghormati atau menerima pemberkahan kita. Kita hendaknya tidak menanggapi dengan kejengkelan dan mengucapkan kata-kata kasar. Pada saat ini, karena kita belum menggunakan ajaran sebagai penawar untuk kemelekatan-ego, kesabaran dan ketabahan kita lebih rapuh daripada sebuah lepuhan. Semua ini karena kita telah gagal menggunakan ajaran sebagai sebuah penawar.

Jangan menjadi temperamental.

Karena kejernihannya, sebuah bola kristal mengambil warna dari apapun yang menjadi tumpuan. Dengan cara yang sama, ada beberapa praktisi, jika mereka diberikan banyak uang, akan memiliki semua jenis pemikiran positif. ‘Oh, dia adalah sponsor yang baik,’ mereka akan berkata. Tetapi jika mereka tidak mendapatkan apa-apa, mereka akan mengatakan hal-hal buruk dan menyimpan dendam. Kita hendaknya tidak digoyahkan oleh hal kecil seperti itu.

Jangan mengharapkan pamrih.

Jika kita telah dibantu oleh orang lain atau telah dapat berlatih, kita hendaknya tidak mengharapkan terima kasih, sanjungan atau ketenaran. Jika kita mempraktikkan kedua Bodhicitta sepanjang hidup, melakukan meditasi dan paska meditasi dengan benar, dan jika kita memadukan pikiran kita dengan pandangan meditasi, pengalaman kita dalam hidup sehari-hari tidak akan seperti biasanya. Selain itu, jika kita tidak disatukan, kita tidak akan memperoleh keyakinan dalam pandangan meditasi. Sebaliknya, jika kita mengembangkan kebiasaan baik paska meditasi tetapi selama sesi meditasi terlibat aktifitas tidak berguna, maka sekali lagi praktik kita menjadi tak bermakna. Oleh karena itu kita hendaknya memastikan untuk melatih diri kita secara benar.



The background is a dark, monochromatic image of wood. It features a vertical grain pattern with several vertical planks. In the center, there is a large, circular area with a distinct, concentric wood grain pattern, resembling a tree trunk's end grain. The overall texture is rough and natural.

KESIMPULAN



KESIMPULAN

*Esensi ajaran ini,
Dapat mengubah gejala lima kemerosotan
Menjadi jalan pencerahan,
Diturunkan oleh Serlingpa.*

LIMA kemerosotan adalah sebagai berikut: pada zaman yang merosot, 1) makhluk hidup mati dengan cepat, tersiksa oleh kelaparan, penyakit, senjata dan perang; 2) mereka memiliki tabiat jahat, tanpa naluri kebajikan dan sepenuhnya menentang Doktrin agung; 3) kehidupan makhluk hidup seperti ini adalah singkat; 4) emosi jahat sangat berkuasa; 5) paham dan pandangan sesat.

Pada masa ini penyebab-penyebab kebahagiaan hanya sedikit. Makhluk hidup hanya mengumpulkan perbuatan-perbuatan jahat, dan berdampak membawa penderitaan. Kondisi-kondisi menyedihkan ini berlangsung terus-menerus dan sangat berpengaruh. Seperti menembus hutan yang cabang-cabang pohonnya yang saling berikatan menjadi penghalang! Tetapi, melalui bermeditasi pada Latihan Pikiran, masalah-masalah yang kita temui, apakah itu penyakit, ulah dari roh jahat, halangan atau hujatan, semua ini dapat digunakan sebagai jalan menuju pencerahan, yang secara konstan meningkatkan nilai-nilai kebajikan kita. Ini seperti seseorang yang mengkonsumsi obat-obat beracun sebagai obat penyambung-hidup. Dia tidak mati karenanya, seperti burung merak yang bulunya tumbuh dengan indah nan cantik, tetapi hidup dari makanan-makanan yang mematikan.

Setiap manfaat berasal dari Bodhicitta agung ini. Yang maknanya, kita kumpulkan semua perbuatan positif dari tubuh, ucapan dan pikiran, kita memadukan pikiran kita dengan ajaran dan memperoleh kebahagiaan untuk diri kita dan orang lain di samsara maupun nirvana. Dengan mempraktikkan Latihan Pikiran ini dengan baik, maka dalam waktu yang singkat kita dapat mencapai kesejahteraan berlimpah bagi makhluk hidup dan diri kita sendiri.

*Membangkitkan karma dari latihan masa lalu,
Dan perasaan terinspirasi yang kuat,
Saya mengabaikan penderitaan dan hinaan
Dan mencari petunjuk untuk menaklukkan
kemelekatan-ego saya;*

*Meskipun sekarang saya meninggal,
saya tidak akan menyesal.*

Guru Chekawa Yeshe Dorje, seorang raja besar di antara para yogi, sering mengunjungi banyak guru dari tradisi Kadampa. Menerima ajaran, terus menerus mendengarkan, merenungkan, memeditasikannya, dan dengan sungguh-sungguh mempraktikkan Latihan Pikiran. Dia telah mencapai tingkat dimana tidak ada lagi pengagungan diri, dia dengan tulus peduli pada makhluk lain melebihi dirinya sendiri.

Untuk memenuhi permintaan Drakpa, Raja Dharma
Dan muridnya yang berbakti,
Perbendaharaan ajaran inti yang seperti permata ini
Terungkap. Semoga semua makhluk mempraktikkan
Dan mencapai dua bagian Bodhicitta.

Dimohon berulang-ulang kali oleh Drakpa Gyaltzen praktisi Mahayana yang terampil, ada beberapa kalimat penjelasan dari Tujuh Pokok Latihan Pikiran yang ditulis oleh bhiksu Thogme di sebuah tempat yang sunyi di Ngulchu Dzong. Drakpa Gyaltzen mengatakan kepada para muridnya, 'Jangan berpikir bahwa Avalokitesvara adalah seseorang yang memiliki empat lengan yang hidup di gunung Potala; tetapi kunjungilah seorang Lama yang berdiam di Ngulchu Dzong dan terimalah ajarannya. Tidak ada yang lebih untuk dicari dalam Avalokitesvara selain yang ada dalam dirinya.'

Bodhicitta berakar sangat kuat di dalam diri Ngulchu Thogme sejak masa remajanya dulu. Suatu ketika, sewaktu dia masih kecil, dia pergi keluar rumah untuk menyegarkan

dirinya. Pada saat dia berjalan pulang dia melihat sebuah semak yang ditutupi salju. Berpikir itu adalah seorang pria, anak kecil tersebut membungkuskan pakaiannya untuk menutupi semak tersebut dan pulang ke rumah tanpa berpakaian.

Ibunya bertanya, 'dimana baju kamu?'

'Ada seorang pria di luar yang membeku,' dia menjawab. 'saya menaruhnya di atas pria itu.' Ibunya pergi keluar dan melihat bahwa itu hanyalah sebuah semak.

Itulah kebajikan Bodhisattva Ngulchu Thogme. Dia sungguh mempraktikkannya dan sangat berpengalaman dalam cara kehidupan Bodhisattva.

Latihan Bodhicitta adalah esensi dari delapan puluh empat ribu ajaran para Buddha. Walaupun pada saat ini kita tidak dapat menjalankannya dengan sempurna, akan tetapi praktik bodhicitta kita akan memberikan kontribusi kebahagiaan dalam kehidupan ini; di masa yang akan datang kita akan terbebas dari alam-alam kehidupan yang lebih rendah dan akan memberikan pertolongan yang besar kepada semua makhluk yang berhubungan dengan kita. Di sanalah terdapat banyak ajaran, yang mendalam dan luas, seperti Mahamudra dan Dzogchen. Tetapi karena kapasitas mental kita kecil, tanpa ketekunan, kurangnya rasa hormat dan pengabdian, agar kita tercerahkan melalui ajaran-ajaran ini. Tetapi, jika kita menerapkan Latihan Pikiran ini, kita akan memperoleh manfaat-manfaat yang besar. Ini adalah sebuah ajaran yang luhur nan agung, esensi dari ajaran-ajaran Bodhisattva, dan telah dipuji terus-menerus. Oleh karena itu mari kita mempraktikkannya

tanpa keraguan.

Semoga seluruh harapan untuk kebaikan semua makhluk, yang dikandung oleh semua Buddha yang tercerahkan dari permulaan sampai kepada para Guru utama kita, tercapai melalui usaha menuliskan naskah ini! Semoga segalanya beruntung!





JAMYANG KHYENTSE WANGPO

1820 - 1892



AMBROSIA PIKIRAN
SEBUAH DOA
TUJUH POKOK LATIHAN PIKIRAN
OLEH JAMYANG KHYENTSE WANGPO

DALAM mengulas tujuh pokok Latihan Pikiran ini, sebuah ajaran inti dari guru-guru Kadampa yang mengandung ajaran Tujuh Dharma Luhur, dijelaskan dalam tradisi Chekawa Yeshe Dorje dalam tiga bagian utama.

BAGIAN PERTAMA, INDAH PADA PERMULAANYA

I

Judul Doa

“Ambrosia Pikiran, Sebuah Doa dari Tujuh Pokok Latihan Pikiran.”

II

Pujian

*Hormat saya kepada Sahabat Spiritual Mahayana,
Sumber dari segala kebaikan di samsara dan nirvana.*

Dengan kasih karunia Lama

Semoga pikiran saya disucikan oleh tiga jenis keyakinan.

BAGIAN KEDUA, INDAH PADA PERTENGAHANNYA:
INTI UTAMA DARI NASKAH INI

I

Pendahuluan, Fondasi dari Ajaran-ajaran

Dengan kasih karunia Lama,

Sewaktu saya berlatih pendahuluan-pendahuluan ini,

*Saya menyadari betapa rapuhnya dan betapa sulitnya
memperoleh kehidupan manusia yang berharga ini,*

Dalam segala perbuatan saya sesuai dengan hukum karma,

Semoga saya dapat melakukan perbuatan baik

dan menghindari perbuatan buruk,

*Dan mengembangkan keteguhan hati yang tulus untuk
terbebaskan dari samsara.*

II

Praktik Utama, Pelatihan di dalam Bodhicitta

Dengan kasih karunia Lama,

*Semoga saya memurnikan ketidakbenaran dualitas
kedalam ruang kesunyataan,*

Dan mempraktikkan pertukaran yang mendalam

dari kebahagiaan diriku dan penderitaan yang lain

Bermeditasi terus-menerus pada dua aspek Bodhicitta.

III

Merubah Penderitaan Menjadi Jalan Bodhicitta

*Dengan kasih karunia Lama,
Semoga saya dapat melihat segala kelonggaran
dan penderitaan yang terjadi atas diri saya
Sebagai tipu muslihat iblis kemelekatan ego,
Dan menggunakan hal itu sebagai jalan Bodhicitta.*

IV

Menerapkan Praktik Ini Sepanjang Kehidupan Kita

*Dengan kasih karunia Lama,
Semoga saya bisa menyatukan
praktik kehidupan saya menjadi satu esensi
Dengan menerapkan sepanjang hidup kita lima kekuatan
dari tekad yang suci, praktik yang suci
Pengumpulan kebajikan, pemurnian dari kegelapan batin,
dan doa-doa aspirasi.*

V

Tanda-Tanda Dari Latihan Pikiran

*Dengan kasih karunia Lama,
Ketika segalanya muncul sebagai penawar bagi kemelekatan-ego
Dengan ketenangan diri yang menyenangkan
dan kebebasan pikiran,
Saya dapat membawa semua keadaan yang tidak
diharapkan sebagai sang jalan,*

VI

Komitmen Latihan Pikiran

*Dengan kasih karunia Lama,
Semoga saya dapat mempertahankan janji-janji,
tanpa melalaikannya,
Dengan tidak memihak dan tanpa kesombongan,
Menjaga komitmen Latihan Pikiran
sebagaimana yang saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari.*

VII

Petunjuk Dalam Latihan Pikiran

*Dengan kasih karunia Lama,
Semoga saya dapat sepenuhnya melatih pikiran saya
Sesuai dengan petunjuk dua aspek Bodhicitta,
Dan mencapai realisasi dari Mahayana di dalam
kehidupan saat ini.*

BAGIAN KETIGA, INDAH PADA AKHIRNYA

I

Dedikasi

*Dengan kebajikan dari aspirasi sepenuh hati
Untuk mempraktikkan tujuh pokok Latihan Pikiran,
Inti sari ajaran yang tak tertandingi dari
Atisa³¹ yang agung dan penerusnya,
Semoga semua makhluk mencapai pencerahan sempurna.*

II

Kata Penutup

Doa ini disusun dengan satu hati dihadapan Rupang Yang Mulia Atisa di Kyishö Nyethang, oleh Jamyang Khyentse Wangpo seorang bhiksu pengelana yang terbebaskan dan sepenuhnya menaruh penghormatan tertinggi pada tradisi Kadampa yang agung. Semoga saya diberkahi untuk mencapai doa ini. Semoga kebajikan terjadi!

Judul perbagian ditambahkan oleh Mangala (Dilgo Khyentse Rinpoche).





AVALOKITESVARA



CATATAN

1. **Chenrezi:** Sansekerta: Avalokitesvara atau Lokesvara, Bodhisattva belas kasih, salah satu dari ‘Delapan Putra Utama’ dari sang Buddha. Ia dipandang sebagai intisari ucapan dari Seluruh Buddha dan manifestasi Belas Kasih mereka. Ia adalah satu dari tiga Bodhisattva (dua lainnya adalah Manjusri dan Vajrapani) dikenal sebagai para Pelindung dari Tiga Keluarga. Ia juga adalah pelindung dan pemelihara bagi orang dan negeri Tibet.
2. **Ngulchu Thogme Zangpo:** (1295-1369) Murid dari Buton Rinpoche yang agung dan seorang guru terkenal dari Aliran Kadampa. Ia adalah penulis “Tiga puluh tujuh Praktik para Bodhisattva.”
3. **Guru Rinpoche:** Dikenal pula sebagai Padmasambhava, atau Orgyen Pema Jungne, Guru besar yang berasal dari Oddiyana dilahirkan di atas bunga teratai. Guru tantrika nan agung dengan kebijaksanaan yang tiada tara dan memiliki

kekuatan yoga mengagumkan, diundang ke Tibet oleh raja Trisong Detsen untuk menyebarluaskan Dharma. Menaklukkan dan mengubah kekuatan negatif yang menentang ajaran Buddha, ia mengisi negeri tersebut dengan ajarannya, menyembunyikan banyak ajaran lainnya dalam bentuk Harta Pusaka Dharma (Terma) demi kepentingan generasi selanjutnya. Ia diagungkan sebagai Buddha Kedua, dan dinubuatkan oleh Buddha Sakyamuni sendiri.

4. **Nagarjuna:** (dalam bahasa Tibet: klu sgrub) (abad ketiga masehi) Guru Besar India yang membuat ajaran Prajnaparamita lebih sistematis, pendiri aliran Madyamika.
5. **Atisa Dipamkara:** (982-1054) Guru Besar dan Cendikawan dari India, dikenal di Tibet sebagai Jowo Je, sang Penguasa Tertinggi. Ia adalah salah satu guru termashyur dari universitas Vikramashila dan dijunjung tinggi sebagai penegak kedisiplinan vihara yang disiplin. Ia menghabiskan dua belas tahun dari hidupnya di Tibet dimana ia mengajar secara luas dan menghadirkan energi baru dalam Dharma setelah suatu periode penindasan yang kejam dan menyumbangkan tenaganya dalam menerjemahkan naskah-naskah Buddhis ke dalam bahasa Tibet.
6. **Chekawa Yeshe Dorje:** (1102-1176) Geshe (guru) Kadampa yang terkenal. Ia membuat ajaran-ajaran Latihan Pikiran lebih sistematis menjadi tujuh pokok, ia membuat ajaran tersebut lebih mudah untuk dijangkau dan lebih mudah untuk disebar-luaskan dibandingkan waktu sebelumnya.
7. **Vikramasila dan Nalanda:** Dua universitas Buddhis paling terkenal di India hingga kemerosotan ajaran tersebut di tanah kelahirannya pada akhir abad ke 12.

8. **Lhasa, Samye dan Trandruk:** Tiga tempat suci paling penting di Tibet. Lhasa: ibukota negeri tempat Yang Mulia Dalai Lama berkedudukan, dan tempat biara-biara terkenal seperti Jokhang, dimana terdapat Jowo Rinpoche (lihat catatan: 18); Samye: vihara pertama di Tibet yang didirikan pada abad kedelapan oleh raja Trisong Detsen, Guru Rinpoche dan Kepala Vihara Santaraksita; Tantruk: vihara di Tibet Selatan yang didirikan oleh Songtsen Gampo, raja Buddhis pertama di Tibet.
9. **Milarepa:** (1052-1135) Salah satu penyair dan yogi paling terkenal dalam sejarah Tibet. Ia adalah murid dari Marpa sang Penerjemah. Yang membantu untuk mensucikan kejahatan Milarepa, yang telah membunuh anggota keluarganya dengan ilmu hitam, dan memaksa Milarepa untuk menjalani cobaan-cobaan yang berat selama beberapa tahun, sebelum akhirnya Marpa setuju untuk mengajar Milarepa. Setelah mendapatkan ajaran, Milarepa menghabiskan sisa hidupnya bermeditasi di kesunyian pegunungan. Ia mencapai pencerahan sempurna dan meninggalkan warisan yang tak ternilai dalam bentuk puisi dan syair-syair realisasi.
10. **Santideva:** (690-740) Guru India terkenal, dilahirkan dari keluarga kerajaan dan anggota dari universitas Nalanda. Penulis berbagai naskah, salah satunya Bodhicaryavatara yang termasyhur.
11. **Roh-roh jahat:** Sejak awal mulanya, Buddhisme telah mengenal adanya keberadaan 'roh' yang tidak berwujud manusia, yakni makhluk yang tidak nampak secara fisik; dan tradisi Tibet sering kali secara khusus membuat acuan pada roh jahat, hantu, dsb, yang diidentifikasi dan dikategorikan menurut demonologi yang kompleks.

Akan tetapi mereka digambarkan dengan cara yang berbeda-beda dan tingkat kehalusan yang beragam yang disesuaikan dengan keadaan. Setan dipandang sebagai makhluk hidup yang terperangkap ke dalam samsara dan mengalami penderitaan, mereka, sering kali disinggung dalam naskah ini, adalah obyek yang layak untuk mendapatkan belas kasih kita. Dan sering kali dalam pandangan tradisional, mereka dianggap sebagai personifikasi dari energi psikis, mungkin lebih terkait dengan gangguan syaraf dan psikologi Barat yang kompleks – dengan kata lain, fitur dari pikiran kita dan manifestasi dari karma kita. Khenpo Ngawang Pelzang mengatakan: “Apa yang kita sebut sebagai setan bukanlah sesuatu dengan mulut yang terbuka lebar dan mata yang melotot. Ia adalah yang mengakibatkan seluruh masalah dalam samsara dan menghalangi kita dalam mencapai tingkat di luar penderitaan yakni pembebasan; secara singkat dapat diungkapkan sebagai apapun juga yang mencederai tubuh atau pikiran.”

12. **Patrul Rinpoche:** (1808-1887) Orgyen Jigme Chokyi Wangpo, yang juga dikenal sebagai Dzogchen Palge Tulku atau Dza Patrul. Seorang guru yang luar biasa yang dilahirkan di propinsi Kham di Tibet bagian Timur. Setelah belajar dari para guru yang paling terkenal pada zamannya, ia menjadi seorang petapa yang mengembara, tinggal di gua-gua di pegunungan atau di bawah pohon-pohon di hutan dan tidak memiliki rumah maupun vihara. Ia kerap kali bermeditasi berdasarkan cinta kasih (metta) dan belas kasih (karuna) yang ia anggap sebagai akar dari praktik spiritual. Ia merupakan penjelmaan hidup dari cara hidup Bodhisattva dan dianggap sebagai inkarnasi dari Santideva. Ia sangat terpelajar, diberkati dengan ingatan yang luar biasa,

dan sangat dihormati oleh seluruh aliran Buddhis Tibet. Ia menjadi salah satu tokoh terpenting dari Rime, atau sebuah pergerakan non sekte yang dimulai pada abad kesembilan belas. Ia adalah penulis dari Kunzang Lama'i Zhel Lung yang terkenal dan diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai "The Words of my Perfect Teacher."

13. **Bodhicaryavatara:** (dalam bahasa Tibet – spyod 'jug) Syair agung Santideva meliputi seluruh aspek cara hidup Bodhisattva dan filosofi Mahayana.
14. **Brahmana:** Anggota kasta Pendeta, kasta tertinggi dari empat kasta di India.
15. **Tanah Suci Dewachen:** Tanah Suci dari Buddha Amitabha (Cahaya Tanpa Batas). Tanah Suci adalah sebuah dimensi atau dunia yang dimanifestasikan melalui aspirasi yang tercerahkan dari Buddha atau Bodhisattva, bersamaan dengan energi dari kebajikan makhluk-makhluk hidup. Dilahirkan kembali di Tanah Suci, memungkinkan untuk maju dengan cepat menuju pencerahan dan tidak akan pernah jatuh kembali di alam samsara yang lebih rendah. Demikian juga, dapat dipahami bahwa tempat apapun, yang dilihat sebagai manifestasi murni dari Kebijaksanaan yang timbul secara spontan, sebenarnya adalah Tanah Suci.
16. **Adzom Drukpa:** (1842-1924) Murid dari Jamyang Khyentse Wangpo dan guru dari Jamyang Khyentse Chokyi Lodro kedua, guru dari Dilgo Khyentse Rinpoche. Ia adalah seorang Tertön, atau penemu Harta Pusaka Dharma (lihat catatan: 3 tentang Guru Rinpoche), dan seorang guru yang sangat penting dalam kesinambungan ajaran Nyingmapa.
17. **Geshe Karak Gomchung:** Guru Kadampa di abad kesebelas dan murid dari Potowa.

18. **Jowo Rinpoche:** Rupang Buddha Sakyamuni pada usia dua belas tahun, ditempatkan pada sebuah altar di Jokhang, kuil yang terletak di pusat kota Lhasa. Rupang ini, dikatakan telah diberkati oleh Buddha sendiri, dibawa ke Tibet oleh salah seorang isteri raja Songtsen Gampo.
19. **Buddha Sakyamuni:** Buddha yang berlaku umum pada zaman kita, Buddha keempat dari ribuan Buddha di kalpa ini.
20. **Kepala Vihara Santaraksita:** Dikenal juga sebagai Khenpo Bodhisattva, guru besar dari Mahayana dan kepala vihara Nalanda. Ia diundang ke Tibet oleh raja Trisong Detsen untuk membantu menyebarkan Dharma dan membangun vihara Samye.
21. **Vajrapani:** Salah satu dari delapan putera utama sang Buddha, intisari pikiran dari seluruh Buddha dan manifestasi dari kekuatan (lihat catatan 1).
22. **Dromtonpa:** (1005-1064) Murid Tibet yang penting dari Atisa, pendiri aliran Kadampa dan pembangun vihara Radreng.
23. **Langri Tangpa:** (1054-1123) Guru Kadampa, murid dari Potowa, penulis 'Eight Verses on the Mind Training.' Pendiri vihara Langthang.
24. **Marpa:** (1012-1097) Penerjemah Agung dan guru dari Tibet, murid dari Drogmi, Naropa, Maitripa dan siddha besar lainnya. Ia membawa dari India berbagai kitab dan naskah dan mendirikan aliran Kagyupa dari Buddhisme Tibet.
25. **Dzo:** Persilangan antara kerbau dan sapi, seekor hewan yang sangat kuat, bahkan lebih kuat daripada banteng.

26. **Gampopa:** (1079-1153) Dikenal pula sebagai Dhagpo Rinpoche, murid paling terkenal dari Milarepa dan pendiri aliran Kagyu.
27. **Sadaprarudita:** Nama seorang Bodhisattva besar pada saat Buddha Dharmodgata, dikenal luas atas keberanian dan daya tahannya dalam mencari doktrin.
28. **Empat Aktivitas Tantrik:** (dalam bahasa Tibet: phrin las rnam bzhi) Kadang kala dirujuk sebagai empat jenis aktivitas pencerahan. Mereka adalah penentruman, penyuburan, penarikan dan pembebasan (yakni mengirim kesadaran dengan kuat ke tingkat keberadaan yang lebih tinggi).
29. **Nyungne:** (dalam bahasa Tibet: bsnnyungs gnas) Sebutan untuk praktik pemurnian yang berat yang diasosiasikan dengan Bodhisattva Chenrezi. Tercakup di dalamnya membaca mantra, puasa ketat dan sujud.
30. **Radreng:** Dromtonpa, lihat catatan 21.
31. **Atisa:** lihat catatan 5.





DEWITARA



DAFTAR KATA

Alam-alam Rendah: lihat catatan tentang Samsara.

Alaya: Kata Sansekerta ini berarti ‘gudang.’ Diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet ‘kun gzhi,’ arti harafiahnya adalah ‘dasar dari segala sesuatu,’ dan mengindikasikan dasar yang sama bagi pikiran dan fenomena, murni dan tidak murni. Kata ini memiliki arti yang berbeda dalam konteks yang berbeda dan harus dipahami sedemikian rupa. Kadang-kadang, kata ini bersinonim dengan sifat Buddha atau Dharma-kaya. Namun paling sering, kata ini merujuk pada kondisi netral pikiran yang dualistis tetapi di bawah sadar, yang bertindak, boleh dikatakan, sebagai wadah dari jejak mental dari seluruh perbuatan tubuh, ucapan, dan pikiran.

Arhat: (dalam bahasa Tibet: *dgra bcom pa*) Secara harafiah, “Seseorang yang telah menghancurkan musuh-musuhnya.”

Musuh di sini mengacu pada klesha atau emosi negatif yang dikalahkan melalui praktik ajaran dari Sravakayana/Hinayana. Arhat mencapai pembebasan dari penderitaan samsara, tetapi karena realisasi dari kesunyataan tidaklah sempurna, mereka tidak mampu untuk melepaskan tabir halus dari kemelekat-an terhadap realitas fenomenal, yang merupakan penghalang menuju kemahatahuan. Mereka harus memasuki Mahayana dahulu supaya dapat bergerak menuju tujuan tertinggi dari Kebuddhaan

Bardo: (dalam bahasa Tibet: bar do) Secara harafiah, ‘antara dua,’ yaitu alam antara. Ada beberapa jenis bardo, tetapi yang paling sering, kata ini mengacu pada alam antara yang berada antara kematian dan kelahiran kembali.

Bodhicitta: (dalam bahasa Tibet: byang chub sems) Pencerahan Pikiran. Ini adalah kata kunci dalam Mahayana. Pada tingkat relatif, ini adalah harapan untuk mencapai Kebuddhaan demi kepentingan seluruh makhluk, dan juga praktik yang dibutuhkan untuk mencapai hal ini. Pada tingkat absolut, ini adalah pengetahuan langsung terhadap sifat-sifat diri dan fenomena tingkat tertinggi.

Bodhisattva: (dalam bahasa Tibet: byang chub sems dpa’) Seorang praktisi yang menuju jalan kebuddhaan, pelatihan dalam praktik belas kasih dan enam kesempurnaan utama, yang telah berikrar untuk mencapai pencerahan demi kepentingan seluruh makhluk. Terjemahan Tibet dari kata ini secara harafiah berarti ‘Seorang pahlawan dari pikiran yang tercerahkan.’

Buddha: (dalam bahasa Tibet: sangs rgyas) Seseorang yang telah menyingkirkan dua tabir (tabir emosi negatif, yang menjadi penyebab penderitaan, dan tabir ketidaktahuan, yang

menjadi penghalang bagi kemahatahuan) dan seseorang yang telah membawa dua jenis pengetahuan (tentang fenomena yang relatif dan absolut) pada kesempurnaan.

Buddha-dharma: Ajaran sang Buddha (lihat Dharma)

Chod: (dalam bahasa Tibet: chod) Secara harafiah berarti 'memotong.' Sebuah sistem meditasi tantrik berdasarkan ajaran Prajnaparamita dan diperkenalkan di Negeri Tibet oleh Padampa Sangye. Tujuannya adalah memotong seluruh kemelakatan pada diri kita.

Delapan belas karakteristik dari keberadaan manusia yang berharga: Delapan belas karakteristik ini terdiri dari delapan kebebasan dan sepuluh anugerah. Delapan kebebasan terdiri dari tidak dilahirkan 1) di alam Neraka, 2) sebagai hantu yang lapar, 3) sebagai binatang, 4) di alam dewa-dewa, 5) diantara orang biadab yang tidak peduli pada ajaran dan praktik Buddha-dharma, 6) sebagai seseorang yang berpandangan salah seperti penganut nihilisme atau penganut substansialisme ego dan fenomena, 7) pada waktu dan tempat di mana Buddha tidak muncul, dan 8) sebagai seseorang yang cacat mental. Sepuluh anugerah dibagi lagi menjadi lima yang dianggap intrinsik, dan lima yang ekstrinsik, dari diri seseorang. Lima anugerah intrinsik adalah 1) dilahirkan sebagai manusia, 2) tinggal di 'tanah pusat', yakni di mana Buddha-dharma disiarkan, 3) memiliki indera yang lengkap dan normal, 4) menjadi seseorang yang tidak menjatuhkan dirinya ke dalam karma negatifitas besar, dan 5) memiliki iman pada Dharma. Lima anugerah ekstrinsik adalah fakta 1) bahwa seorang Buddha telah muncul di dunia, 2) bahwa ia telah menjelaskan secara rinci suatu Doktrin, 3) bahwa Doktrin tersebut masih bertahan, 4) bahwa Doktrin tersebut dipraktikkan, 5) bahwa seseorang diterima sebagai murid dari guru spiritual.

Dharma: (dalam bahasa Tibet: chos) Pokok dari ajaran yang dijelaskan secara rinci oleh Buddha Sakyamuni dan makhluk tercerahkan lainnya yang menunjukkan jalan menuju pencerahan. Terdiri dari dua aspek: transmisi Dharma (lung gi chos), yakni ajaran yang benar-benar diberikan, dan realisasi Dharma (rtogs pa'i chos), atau tingkatan kebijaksanaan dan lain sebagainya, yang dicapai melalui aplikasi ajaran-ajaran.

Dharma-kaya: (dalam bahasa Tibet: chos sku) Pokok absolut, atau kebenaran; aspek dari kesunyataan.

Dzogchen: (dalam bahasa Tibet: rdzogs chen) (Sansekerta: Mahasandhi, Atiyoga) Kesempurnaan Agung, pandangan tertinggi berdasarkan aliran Nyingmapa.

Kadampa: Aliran Buddhisme Tibet yang berasal dari ajaran Atisa (982-1054). Ajarannya menitik beratkan pada disiplin vihara. Pengaruh dari aliran Kadampa tersebar di seluruh aliran Buddhisme Tibet walaupun secara khusus diasosiasikan dengan ajaran Gelugpa, yang memang kadang-kadang dirujuk sebagai Kadampa Baru.

Kagyupa: Sebuah aliran baru dalam Buddhisme Tibet, didirikan oleh Marpa sang Penerjemah (1012-1095).

Kalpa: (dalam bahasa Tibet: bskal pa) Istilah yang diberikan untuk periode waktu yang tak terbatas yang berasal dari kosmologi tradisional India. Sebuah kalpa besar, yang meliputi periode pembentukan, durasi, hilangnya dan ketiadaan sistem universal, terdiri dari delapan puluh kalpa kecil. Kalpa perantara terdiri dari dua kalpa kecil, dalam kalpa pertama durasi hidup meningkat, sementara dalam kalpa kedua menurun.

Karma: Kata Sansekerta yang berarti 'tindakan,' dipahami sebagai hukum sebab akibat. Menurut ajaran sang Buddha,

seluruh tindakan, yang berupa pikiran, ucapan atau perbuatan, adalah seperti benih yang akan menghasilkan buah yang pada akhirnya akan kita alami, dalam hidup ini atau yang akan datang. Sebuah tindakan positif atau bajik akan menghasilkan kebahagiaan, sementara definisi dosa atau tindakan negatif adalah tindakan yang mengakibatkan penderitaan di kemudian hari.

Mahamudra: (dalam bahasa Tibet: *phyag rgya chen po*) Simbol Agung, pandangan tertinggi menurut aliran Kagyupa.

Mala: Seuntai manik-manik (biasanya 108) yang digunakan sebagai alat bantu hitung dalam pelafalan mantra.

Mahayana: Kendaraan Besar, lihat catatan tentang Sravakayana.

Mani: Mantra dari Chenrezi, enam suku kata ‘Om Mani Padme Hung.’

Mantra: (dalam bahasa Tibet: *sngags*) Formula yang terdiri dari kata-kata atau suku kata yang diasosiasikan dengan Buddha meditasi tertentu, pembacaannya menjadi bagian penting dari meditasi tantrik.

Mantrayana: (dalam bahasa Tibet: *gsang sngags rdo rje theg pa*) Kendaraan mantra, kadang-kadang dirujuk juga sebagai kendaraan intan atau Vajrayana. Kumpulan ajaran dan praktik berdasarkan tantra, walaupun sebenarnya merupakan aspek dari Mahayana kadang-kadang dianggap sebagai kendaraan yang berbeda. Lihat catatan tentang Sravakayana.

Mengelilingi: Sebuah praktik pemujaan yang sangat baik, terdiri dari berjalan searah jarum jam, sambil berkonsentrasi dan dengan kesadaran penuh, mengelilingi obyek suci, misalnya kuil, stupa, gunung suci, atau rumah, dan bahkan seseorang,

yang merupakan guru spiritual.

Nirmanakaya: (dalam bahasa Tibet: sprul sku) Tubuh Manifestasi, aspek dari belas kasih dan sarana, di mana seorang Buddha dapat dipersepsikan oleh makhluk yang belum tercerahkan dan dengan demikian melalui sarana tersebut ia dapat berkomunikasi dan menolong mereka.

Nirvana: (dalam bahasa Tibet: myang ngan las'das pa) Terjemahan bahasa Tibet dari kata Sansekerta ini berarti 'melampaui penderitaan' dan menunjukkan berbagai tingkat pencerahan yang dicapai sesuai dengan praktik Sravakayana atau Mahayana.

Nyingmapa: (dalam bahasa Tibet: rnying ma pa) Yang Tua. Aliran Buddha Tibet paling pertama didirikan pada abad kedelapan oleh Guru Padmasambhava.

Pratyekabuddha: (dalam bahasa Tibet: rang sangs rgyas) Seorang yang mencapai pencerahan sendiri, tanpa bantuan guru, dan tidak mentransmisikan ajaran kepada orang lain.

Pratimoksa: (dalam bahasa Tibet: so sor thar pa) Pembebasan individu: tujuh kelompok janji bagi orang awam dan orang yang ditahbiskan menurut disiplin Buddha.

Rinpoche: (dalam bahasa Tibet: rin po che) Secara harafiah berarti 'yang paling berharga,' sebuah sebutan yang digunakan dalam Buddhisme Tibet bagi Lama yang berinkarnasi, Kepala Vihara dan guru-guru yang dihormati.

Roda Dharma: Simbol dari ajaran Buddha. Dharma dibagi menjadi tiga bagian yang cukup luas, secara tradisional dikenal sebagai Tiga Pemutaran Roda Dharma. Pemutaran roda pertama adalah berhubungan dengan ajaran pertama sang Buddha pada Empat Kebenaran Mulia atas penderitaan dan pelepasan

dari penderitaan. Pemutaran Kedua terdiri dari ajaran tentang kesunyataan: doktrin bahwa semua fenomena merupakan kekosongan wujud dan keberadaan. Putaran Ketiga terdiri dari ajaran-ajaran tentang Tathagatagarbha, atau Sifat Buddha yang berada di dalam pikiran semua makhluk hidup.

Sadhana: (dalam bahasa Tibet: sgrub thabs) Ritual, atau nasakh ritual, berfungsi sebagai pendukung meditasi dalam Ma-trayana.

Sambhoga-kaya: (dalam bahasa Tibet: long sku) Tubuh Kesukacitaan, suatu bentuk di luar batas manusia di mana seorang Buddha bisa memanasifestasikan dirinya, hanya terlihat langsung oleh makhluk yang telah tersadarkan.

Samsara: (dalam bahasa Tibet: 'khor ba) Roda atau lingkaran keberadaan, kondisi tidak tercerahkan di mana pikiran, diperbudak oleh nafsu, amarah, dan ketidaktahuan, siklus yang tidak dapat dikendalikan dari satu kondisi ke kondisi yang lainnya, melalui aliran pengalaman fisik dan jiwa yang tak berujung, yang keseluruhannya bersifat penderitaan. Lihat Six Realms (Enam Alam).

Sravakayana/Hinayana: Praktisi Dharma dikenal karena kaitannya dengan dua jenis ajaran atau 'kendaraan' yang berbeda, tergantung pada jenis aspirasi mereka. Kedua jenis ini adalah Hinayana, atau Kendaraan Kecil, dan Mahayana, atau Kendaraan Besar. Kendaraan Kecil dibagi lagi menjadi: jalan dari Pendengar (atau Sravaka), murid-murid sang Buddha, dan jalan dari mereka yang mencari pencerahan dengan hanya bergantung pada diri mereka sendiri, atau Pratyekabuddha. Tujuan dari cara Sravaka dan Pratyekabuddha adalah Nirvana, dipandang sebagai pembebasan pasti dari penderitaan samsara. Kendaraan Besar adalah Bodhisattva, mereka yang,

walaupun menerima kendaraan lain sah dan bermanfaat, berinspirasi untuk mencapai pencerahan Kebuddhaan penuh demi kepentingan seluruh makhluk. Istilah Hinayana sering dianggap meremehkan dan karena alasan ini jarang digunakan. Banyak guru, misalnya Yang Mulia Dalai Lama dan Nyana-ponika Mahathera, menyarankan 'Sravakayana' sebagai gantinya, walaupun, setidaknya di sini, Pratyekabuddha juga masuk dalam kategori ini.

Six Realms (Enam Alam): (dalam bahasa Tibet: 'gro drug) Pengalaman makhluk-makhluk di samsara secara tradisional dibagi menjadi enam kategori umum, dirujuk sebagai alam atau dunia, di mana pikiran berada sebagai akibat tindakan atau karma masa lampau. Tidak ada tingkatan di sini yang memuaskan, walaupun tingkat penderitaan di dalamnya berbeda tergantung tingkatannya. Tiga tingkat atas atau alam keberuntungan, di mana penderitaan diringankan oleh kesenangan sementara, adalah: surga bagi dewa-dewa duniawi, alam bagi Asura atau makhluk setengah dewa, dan dunia bagi manusia. Tiga alam bawah, di mana penderitaan melebihi pengalaman lainnya, adalah alam bagi hewan, hantu kelaparan, dan neraka.

Sugatagarbha: (dalam bahasa Tibet: bde gshegs snying po) lihat Tathagatagarbha.

Sutrayana: Mahayana terdiri dari dua bagian: sutrayana, yakni ajaran berdasarkan sutra-sutra dan mengajarkan praktik enam kesempurnaan besar; dan mantrayana, ajaran dan praktik berdasarkan naskah-naskah tantra.

Svabhavika-kaya: (dalam bahasa Tibet: ngo bo nyid sku) Tubuh Utama, aspek yang tak terpisahkan dengan tiga tubuh lainnya.

Tanah Suci: (dalam bahasa Tibet: gzhing khams) lihat catatan 14

Tathagatagarbha: (dalam bahasa Tibet: de bzhin gshegs pa'i snying po) Sifat Buddha, potensi untuk kebuddhaan, ada di dalam pikiran setiap makhluk hidup.

Tiga Pelatihan: (dalam bahasa Tibet: bslab pa gsum) yaitu Disiplin, Konsentrasi, dan Kebijaksanaan.

Tiga Permata (Triratna): (dalam bahasa Tibet: dkon mchog gsum) yaitu sang Buddha, Doktrin (Dharma) dan Kumpulan murid dan praktisi (Sangha). Ini adalah tiga obyek sebagai tempat berlindung.

Torma: (dalam bahasa Tibet: gtor ma) Sejenis kue untuk ritual dengan berbagai bentuk dan komposisi, digunakan dalam praktik dan ritual Mantrayana. Tergantung pada keadaan, kue ini dianggap sebagai persembahan, perwakilan atau mandala dari dewa meditasi, atau bahkan semacam senjata simbolis dalam upacara untuk membuang halangan pada jalan pencerahan.

Vipashyana: (dalam bahasa Tibet: lhag mthong) Meditasi Pemahaman Langsung yang memperlihatkan tidak adanya eksistensi diri yang terkandung dalam pikiran dan fenomena.

Yidam: (dalam bahasa Tibet: yi dam) Bentuk dari sesosok Buddha yang digunakan sebagai pendukung dalam visualisasi dan meditasi dalam Mantrayana. Berbentuk Buddha yang bisa maskulin atau feminin, damai atau murka, pada akhirnya dianggap sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pikiran pelaku meditasi/meditator.



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

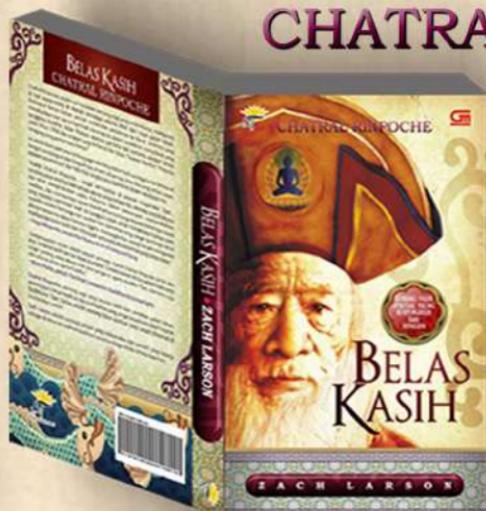
कृष्ण

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

BESTSELLER

BELAS KASIH

CHATRAL RINPOCHE



Surya Teratai Abadi

Cetakan I, Juni 2009
13cm x 20,5cm,
xxiv + 228 Hlm, Rp. 55.000,-
ISBN : 978-602-95144-0-7
Penerbit : [Surya Publishing](#)
Email : info@SinarTeratai.com
Website : www.SuryaPublishing.com

Chatral Rinpoche adalah seorang yogi yang melegenda di hati orang-orang di daerah Himalaya selama lebih dari tujuh puluh tahun. Bapa Thomas Merton pertama kali bertemu dengan beliau pada tahun 1968 dan ucapan yang terkenal dari Bapa Thomas Merton "Manusia teragung yang pernah saya temui."

Ini adalah buku pertama tentang legenda hidup dengan autobiografi dan biografinya, enam tulisannya, lima doa yang beliau susun, wawancara eksklusif, dan foto-foto langka yang diambil di dalam kehidupannya.

"Ajaran Chatral Rinpoche bersih dan jelas, berbelas kasih, dan tak dapat disangkal. Buku yang sangat penting untuk dibaca oleh seluruh aliran agama Buddha."

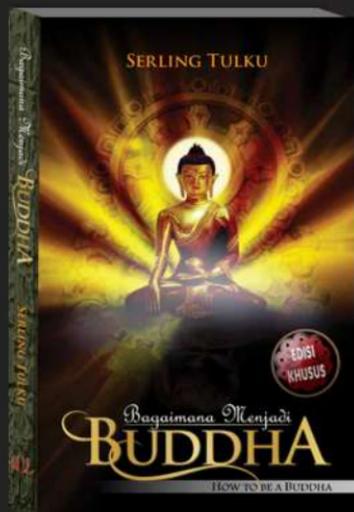
– Norm Phelps, penulis *The Great Compassion: Buddhism & Animal Rights*



BESTSELLER

Bagaimana Menjadi
BUDDHA

HOW TO BE A BUDDHA



SERLING TULKU



Surya Teratai Abadi

Cetakan I, September 2009

13cm x 20.5cm

xxiii + 280 Hlm, Rp.90.000,-

ISBN : 978-602-95663-0-7

Penerbit : Surya Publishing

Email : info@SinarTeratai.com

Website : www.SuryaPublishing.com

Barang siapa yang telah mengalahkan dirinya sendiri adalah pahlawan yang jauh lebih hebat daripada orang yang telah mengalahkan beribu-ribu orang ribuan kali.

-- Sang Buddha

This is my simple religion. There is no need for temples; no need for complicated philosophy. Our own brain, our own heart is our temple; the philosophy is kindness.

--The Dalai Lama