

Buku Panduan Berlindung kepada Tiga Permata

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.

Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat.

Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.

Buku Panduan Berlindung kepada Tiga Permata

Muliawan Jiqun



Penerbit Dian**Dharma**

Buku Panduan Berlindung kepada Tiga Permata

Agustus 2023

14,5x21, xviii+254 hlm

Judul asli : A Handbook for Training in Refuge

Penulis : Muliawan Jiqun

Penerjemah : Yusmiati

Penyunting : Alodya Jovita K.

Kover : Adeline

Lay-out : Indra

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: admin@diandharma.org

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

Ketahuiilah bahwa perlindungan memiliki empat latihan nyata:

- 1. Membaktikan diri pada pembimbing spiritual*
- 2. Mendengarkan Dharma yang tepat*
- 3. Memiliki keterlibatan batin yang sesuai*
- 4. Berlatih sesuai dengan Dharma*

~ Muliawan Jiqun

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	xi
Pendahuluan	xv
<u>1. Peranan berlindung kepada Tiga Permata dalam latihan kita di agama Buddha.....</u>	<u>1</u>
1. Berlindung kepada Tiga Permata adalah awal keterlibatan kita dengan agama Buddha.....	2
2. Menyempurnakan perlindungan adalah tujuan keterlibatan dengan agama Buddha	4
3. Berbagai ajaran Dharma diberikan karena perlindungan	6
4. Berlindung kepada Tiga Permata adalah dasar dari Buddhadharma.....	13
<u>2. Sebab-sebab perlindungan dan pilihan perlindungan.....</u>	<u>17</u>
1. Mengenali penting dan berharganya kelahiran sebagai manusia yang penuh dengan kebebasan dan anugerah	18
2. Sadar-penuh tentang kematian dan ketidakkekalan.....	22
3. Merenungkan penderitaan di tiga alam rendah	26
4. Memiliki keyakinan bahwa hanya Tiga Permata yang dapat menyelamatkan kita	29

<u>3. Menemukan Tiga Permata</u>	<u>35</u>
1. Apakah Tiga Permata itu?.....	36
2. Jenis-jenis Tiga Permata	44
3. Tiga Permata yang ada di dalam (batin) dan Tiga Permata yang ada di luar	48
<u>4. Bagaimana pergi berlingdung</u>	<u>53</u>
1. Membangkitkan batin perlindungan	54
2. Transmisi perlindungan sesuai ajaran Dharma...	57
3. Tanda keyakinan akan pencerahan	61
4. Poin-poin untuk diingat	66
<u>5. Praktik berlingdung yang sesungguhnya</u>	<u>71</u>
1. Membaktikan diri kepada pembimbing spiritual.....	72
2. Mendengarkan Dharma yang sejati	80
3. Memiliki keterlibatan batin yang sesuai.....	81
4. Berlatih sesuai ajaran Dharma.....	96
<u>6. Latihan-latihan perlindungan</u>	<u>105</u>
1. Latihan-latihan pelarangan.....	106
2. Latihan-latihan penentu	109
3. Latihan-latihan umum.....	118
<u>7. Manfaat-manfaat perlindungan</u>	<u>127</u>
1. Kita memasuki tingkatan-tingkatan Buddhis..	128
2. Perlindungan adalah dasar dari semua ikrar...	130
3. Perlindungan melenyapkan berbagai rintangan	131
4. Kita akan mengumpulkan banyak jasa kebajikan.....	132

5. Kita tidak akan terjatuh ke alam rendah	134
6. Manusia dan bukan-manusia tidak akan dapat melukai kita	137
7. Semua harapan kita akan terpenuhi	138
8. Kita akan mencapai Kebuddhaan dengan cepat	139
<u>8. Praktik berlindung</u>	<u>141</u>
1. Bagaimana mempraktikkan perlindungan	143
2. Penjelasan tentang membangkitkan motivasi murni di dalam upacara.....	155
3. Penjelasan tentang pengakuan kesalahan di dalam upacara	158
4. Penjelasan tentang persembahan tujuh-unsur di dalam upacara.....	160
5. Penjelasan tentang mengambil ikrar di dalam upacara.....	163
<u>Kesimpulan</u>	<u>169</u>
<u>Lampiran.....</u>	<u>173</u>
<u>Dari Tiga Permata untuk Dijunjung menjadi Tiga Permata Sifat-Dasar Bawaan.....</u>	<u>173</u>
<u>1. Berlindung kepada Buddha</u>	<u>179</u>
1. Rupaka Buddha	180
2. Tubuh perwujudan Buddha	183
3. Kualitas-kualitas Buddha.....	186
4. Pandangan tradisi Zen	190

<u>2. Berindung kepada Dharma.....</u>	<u>197</u>
1. Batin semua makhluk.....	198
2. Penyingkapan dunia delusi.....	200
3. Kelangsungan hidup para makhluk.....	205
4. Fungsi Dharma.....	208
5. Jalan pencerahan bertahap dari Pendekatan Kitab Suci.....	210
6. Jalan pencerahan seketika berdasarkan <i>Sutra</i> <i>Altar</i> (坛经).....	217
7. Pertimbangan pendekatan Dharma dari pencerahan seketika.....	226
<u>3. Berindung kepada Sangha.....</u>	<u>231</u>
1. Memilih pembimbing spiritual.....	233
2. Fungsi pembimbing spiritual.....	235
3. Kriteria untuk mengandalkan seorang pembimbing spiritual.....	239
<u>Kesimpulan.....</u>	<u>243</u>

Kata Pengantar

Sejak terbitnya *Pemikiran Ulang Agama Buddha Tiongkok—Sambutan Tahun Baru 2004* (汉传佛教的反思—2004新春致辞), Muliawan Jiqun 济群法师 telah secara aktif membangun fondasi Buddhadharma dengan mengelompokkannya ke dalam empat dasar utama. Perlindungan adalah dasar dari Buddhadharma, membangkitkan motivasi murni adalah dasar dari latihan, pandangan benar adalah dasar dari pembebasan, dan disiplin sila adalah dasar dari komunitas Sangha (*Samgha, Saṅgha*, dibaca: Sangga). Di antara keempat dasar penting ini, perlindungan adalah yang paling penting. Kehilangan fondasi ini ibarat benih yang terpisah dari tanah; tidak ada latihan Dharma yang akan mampu mengakar.

Tampaknya setiap umat Buddha sedikit banyak memiliki pengetahuan tentang perlindungan. Namun yang disesalkan adalah sebagian besar orang hanya memiliki pemahaman yang dangkal tentang perlindungan, bahkan hanya sebatas menganggapnya sebagai sertifikat identitas Buddhis atau jimat pelindung. Sebelum pergi berlindung, mereka tidak tahu bahwa perlindungan

memiliki tujuan yang sangat besar; ketika pergi berlindung, mereka tidak tahu bahwa perlindungan harus dimotivasi dengan membangkitkan niat yang benar; setelah pergi berlindung, mereka tidak tahu bagaimana memperkuat keyakinan mereka pada objek-objek perlindungan. Oleh karena itu, banyak orang telah pergi berlindung selama bertahun-tahun tetapi masih merasa tersesat dan tanpa tujuan, tidak tahu bagaimana cara melatih poin-poin yang esensial, bahkan ada sebagian yang keyakinan dan kepercayaannya terhadap Jalan berangsur-angsur memudar.

Pernahkah kita memeriksa motivasi kita ketika berlindung kepada Tiga Permata, untuk menjamin bahwa kita memasuki pintu agama Buddha dari titik awal yang tepat? Sudahkah kita melakukan perbandingan, sehingga mengetahui tentang Tiga Permata serta memiliki tekad untuk berlindung dengan dasar pemahaman tersebut? Apakah kita memahami sifat inti yang sejati dari objek-objek perlindungan kita dan menggunakannya sebagai model satu-satunya untuk memperbaiki kualitas hidup kita? Pertanyaan-pertanyaan ini mengemukakan poin-poin yang harus direnungkan secara mendalam dan diwujudkan setiap umat Buddha.

Untuk menjawab banyaknya masalah yang disebabkan oleh kurangnya perhatian, yang sudah berlangsung lama di kalangan umat Buddha, terhadap perlindungan dan latihan terkait, Muliawan telah mengadakan acara-acara berskala besar untuk menyebarluaskan praktik Dharma tentang perlindungan, pada tahun ini hampir sepuluh

kali di berbagai tempat. Pada kesempatan-kesempatan itu, beliau membicarakan secara mendalam tentang pentingnya tujuan perlindungan dalam kaitannya dengan latihan Buddhadharma, membimbing para umat untuk memperkuat pemahaman mereka tentang perlindungan serta memperkuat keyakinan mereka kepada Tiga Permata.

Buku ini berisi ajaran-ajaran Dharma yang diberikan oleh Muliawan di Wihara Dinghui Suzhou 苏州定慧寺 selama periode *May Day*, yang direkam oleh Yan Ru 演如 dan Yang Li Qun 杨利群, serta disusun oleh An Yin 安隐. Tulisan dari *Dari Tiga Permata untuk Dijunjung menjadi Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan* juga telah ditambahkan; ini adalah ajaran-ajaran yang diberikan Muliawan kepada peserta Perkemahan Musim Panas Perjalanan Dingin Gunung Wutai 五台山清凉之旅夏令营. Karena tema dari perkemahan musim panas tersebut adalah “*Sutra Altar* (坛经) dan Buddhadharma dalam Kehidupan”, Muliawan memberikan suatu penjelasan terperinci tentang *Sutra Altar* (坛经), yang beliau gabungkan dengan praktik Dharma tentang perlindungan yang beliau sebarluaskan dengan meyakinkan. Menjelaskan konsep yang mendalam dengan istilah sederhana, beliau menguraikan proses mulai dari pergi berlindung kepada Tiga Permata untuk Dijunjung hingga mencapai Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan. Ini adalah mahakarya lain yang beliau hasilkan sejak beliau mulai menyebarkan praktik Dharma tentang perlindungan, dan telah direkam oleh Li Ren 立仁 serta disusun oleh An Yin 安隐.

Untuk membimbing para umat agar menyertakan praktik berlindung sebagai bagian dari latihan mereka sehari-hari, Muliawan juga menyusun *Tata Cara untuk Latihan Harian Perlindungan dalam Kelompok* (周日皈依共修仪轨) dan secara pribadi membimbing para umat untuk melakukan praktik berlindung dalam kelompok di berbagai tempat. Saya yakin bahwa penyebarluasan praktik Dharma tentang perlindungan akan menjadi dorongan besar untuk memperkuat pembangunan fondasi Buddhadharma serta memperkuat keyakinan dan kepercayaan para murid terhadap Jalan.

Oktober 2005

Pendahuluan

Bagi umat Buddha, berlindung kepada Tiga Pertama tampak seperti sesuatu yang sudah terlalu lazim. Oleh karenanya, banyak orang tidak acuh terhadap latihan ini dan tidak cukup menghargainya. Pada kenyataannya, praktik berlindung bukan hanya suatu prosedur, dan terutama bukan sesuatu yang dapat dicapai melalui suatu upacara; melainkan suatu bentuk latihan yang penting. Kita bahkan bisa mengatakan bahwa praktik berlindung meliputi seluruh latihan kita untuk mencapai Kebuddhaan. Jika kita tidak mampu mengenali sifat inti dan arti penting dari Tiga Permata, maka meskipun kita mengikuti upacara perlindungan, kita tetap tidak akan dapat terhindar dari situasi sulit.

Kita memasuki pintu agama Buddha melalui sebab dan kondisi yang berbeda-beda. Sebagian dari kita mencari perlindungan karena rasa takut akan siklus kehidupan dan tiga alam rendah; sebagian mencari objek untuk bersandar karena merasa tidak aman dalam hidup; sebagian mencari perlindungan untuk mencapai pembebasan dari siklus kehidupan; sebagian mencari perlindungan untuk mendapatkan jaminan

keselamatan dan kesejahteraan dalam hidup; sebagian lagi benar-benar memahami kualitas-kualitas unggul dari Tiga Permata sehingga membangkitkan batin untuk pergi berlindung; tetapi sebagian lain memiliki semacam kepercayaan yang dangkal, memilih untuk percaya daripada tidak percaya. Dengan demikian, kita memiliki alasan yang berbeda-beda dalam berlindung, bukan hanya satu. Alasan yang berbeda-beda tersebut selanjutnya akan secara langsung memengaruhi sikap dan kedalaman keterlibatan kita dengan agama Buddha. Sekarang, jika demikian adanya, apa alasan yang tepat bagi kita untuk pergi berlindung?

Walaupun sebagian orang telah berlindung kepada Tiga Permata, mereka masih belum benar-benar membangkitkan ketergantungan dan rasa memiliki terhadap Tiga Permata. Dalam praktik Buddhadharma, senantiasa membangkitkan ketergantungan dan rasa memiliki terhadap Tiga Permata sangatlah penting; itu akan memengaruhi apakah kita mampu menentukan suatu tujuan hidup yang lebih tinggi, memperbaiki pandangan kita akan kehidupan, dan membuat batin kita stabil setelah berlindung. Jika kita tidak mampu membangkitkan ketergantungan dan rasa memiliki terhadap Tiga Permata, tidak ada gunanya membicarakan semua pencapaian yang disebut di atas. Inilah persisnya mengapa banyak orang masih merasa tersesat dan tidak berdaya walaupun selama bertahun-tahun mereka telah terlibat dengan agama Buddha. Dengan situasi yang demikian, bagaimana agar kita dapat membangkitkan ketergantungan dan

rasa memiliki terhadap Tiga Permata serta membuatnya menjadi efektif dan bertahan lama?

Sebagian orang percaya bahwa berlindung kepada Tiga Permata adalah sesuatu yang relevan hanya pada awal keterlibatan mereka dengan agama Buddha. Mereka berpikir bahwa walaupun ini adalah suatu prosedur yang diperlukan untuk memasuki pintu agama Buddha, ini tidak benar-benar berkaitan dengan latihan. Akibatnya, setelah pergi berlindung, mereka benar-benar lupa dari berlatih atau memperkuat praktik berlindung mereka. Akibatnya, keyakinan mereka terhadap Tiga Permata berangsur-angsur memudar, seperti yang dikatakan, "Setelah terlibat dengan agama Buddha selama setahun, Buddha berada di depan matamu. Setelah terlibat dengan agama Buddha selama dua tahun, Buddha berada di aula wihara. Setelah terlibat dengan agama Buddha selama tiga tahun, Buddha berada di Tanah Suci Barat." Berlindung adalah tentang memiliki kepercayaan yang paling tulus terhadap Tiga Permata, serta ketergantungan penuh kepada Buddha, Dharma, dan Sangha dengan seluruh lahir batin seseorang. Ini adalah sesuatu yang harus kita praktikkan terus-menerus sepanjang keterlibatan kita dengan agama Buddha. Hanya dengan terus-menerus memperkuat perlindungan kita, kita dapat benar-benar memperoleh suatu rasa mengenal Tiga Permata, dan inilah yang akan melindungi kita agar tidak kehilangan arah dalam jalur pelaksanaan ajaran Buddha. Perenungan terhadap Tiga Permata adalah suatu proses belajar tentang bagaimana membangkitkan pikiran serta mempraktikkan laku

para Buddha dan Bodhisattwa, juga merupakan proses mencurahkan diri kita dalam kualitas-kualitas unggul tanpa batas dari Tiga Permata. Dengan mengingat dan berusaha mengikuti pikiran juga laku para Buddha dan Bodhisattwa, pada akhirnya kita sendiri akan mencapai Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, yaitu kualitas yang secara fundamental dimiliki oleh semua makhluk. Jadi, bagaimana seharusnya kita berlatih perlindungan, dan memperkuat serta memperdalam perlindungan kita tanpa terputus?

Ada juga orang yang tidak tahu bagaimana caranya melanjutkan latihan setelah mereka pergi berlindung. Mereka seakan-akan percaya bahwa dengan selesainya upacara perlindungan, keterlibatan mereka dengan agama Buddha sudah lengkap. Dalam situasi seperti ini, *Sutra* (khotbah) dan *Sastra* (risalah) manakah yang harus kita pelajari setelah pergi berlindung? Tahapan latihan seperti apa yang harus kita ikuti? Bagaimana kita memilih pembimbing spiritual dan membaktikan diri kepadanya?

Saya akan menjelaskan masing-masing isu terkait topik perlindungan dalam tulisan ini.



Peranan berlindung kepada Tiga Permata dalam latihan kita di agama Buddha

Berlindung kepada Tiga Permata adalah dasar dari semua kebajikan yang tidak terhingga, bahkan termasuk pencerahan sempurna yang tiada tandingnya.

Walaupun Buddhadharma dapat dikategorikan ke dalam Tiga Keranjang Kitab Suci (Tripitaka), dua belas bagian kanon, dan 84.000 ajaran Dharma, kategori-kategori ini memiliki poin-poin esensial yang sama; selain itu, semuanya juga berisi aturan-aturan dasar terkait latihan. Terlepas dari apa pun aliran yang kita pilih dan latihan Dharma apa pun yang kita jalani, kita tidak dapat mengelak dari poin-poin dan aturan-aturan esensial ini. Jika kita mengabaikan dasar-dasar ini, kita akan menghadapi akibat yang serius.

Bertahun-tahun dalam latihan, saya jadi menyadari secara mendalam pentingnya perlindungan, membangkitkan motivasi murni, pandangan benar, dan disiplin sila. Perlindungan adalah dasar dari Buddhadharma, membangkitkan motivasi murni adalah dasar dari latihan, pandangan benar adalah dasar dari pembebasan, dan disiplin sila adalah dasar dari komunitas Sangha. Latihan setiap orang harus dibangun di atas konstruksi dasar ini. Di antara latihan-latihan penting ini, perlindungan sangatlah penting; semua umat Buddha perlu memberikan perhatian yang besar terhadapnya.

1. Berlindung kepada Tiga Permata adalah awal keterlibatan kita dengan agama Buddha

Kriteria paling dasar untuk menjadi seorang Buddhis adalah perlindungan. Seperti halnya mengambil sumpah diperlukan seseorang untuk bergabung dengan pihak tertentu, dan pendaftaran diperlukan seseorang untuk masuk sekolah, kita perlu melalui suatu upacara yang serupa untuk mendapatkan status Buddhis secara resmi. Berlindung adalah prosedur masuk yang utama bagi seseorang untuk menjadi seorang Buddhis. Ini juga merupakan titik awal dari Jalan untuk menjauhkan diri kita dari penderitaan tiga alam rendah dan menuju pencerahan.

Pertanyaan berikut ini sering muncul: Jika saya tidak pergi berlindung, dapatkah saya berlatih Dharma

dengan baik? Tanpa pergi berlindung pun, jika kita mengatur lahir batin kita sesuai dengan yang dianjurkan oleh Buddhadharma, serta berlatih dan mewujudkan ajaran Dharma yang relevan, maka kita tentu saja akan mendapatkan manfaat hingga tahap tertentu. Namun yang dapat kita capai masih akan sangat terbatas. Jika kita belum membangkitkan sikap perlindungan yang sungguh-sungguh, ini tanda yang jelas bahwa keyakinan kita kepada Tiga Permata belum lengkap. Bahkan jika kita sudah terlibat dalam belajar dan berlatih, alih-alih memercayakan diri sepenuhnya kepada Tiga Permata dengan seluruh lahir batin kita sehingga Tiga Permata menjadi satu-satunya tujuan kita dalam hidup, kita masih lebih banyak membuat pilihan berdasarkan keinginan dan kesukaan kita sendiri. Tanpa adanya keyakinan kokoh tak tergoyahkan dan tekad untuk mengubah hidup kita, yang berfungsi sebagai dorongan, bagaimana kita dapat bangkit dari kondisi kita yang sekarang, yang telah ada selama berkalpa-kalpa (*kalpa* = aeon) tanpa awal, dan mendapatkan suatu kehidupan yang sama sekali berbeda?

Oleh karena itu, pada awal keterlibatan dengan agama Buddha, kita perlu berlindung kepada Tiga Permata dan kita perlu berlindung secara tulus dan sepenuh hati dengan seluruh lahir batin kita. Tidak ada ruang untuk tawar-menawar maupun keraguan terkait untung rugi secara personal. Hanya jenis perlindungan semacam inilah yang akan membawa kita ke garis *start* Jalan Agung menuju pencerahan. Jika tidak, kita hanya akan mondar-mandir di luarnya. Jadi, meskipun kita telah

menerima sertifikat perlindungan atas nama kita, kita itu hanya baru memiliki tiket masuk; kita masih harus melewati Jalan itu sendiri agar perjalanan kita bisa efektif. Dan, cara-cara untuk menjalaninya bergantung sepenuhnya pada keyakinan kita kepada Tiga Permata.

2. Menyempurnakan perlindungan adalah tujuan keterlibatan dengan agama Buddha

Tujuan akhir dari berlindung kepada Tiga Permata bukanlah tentang menunggu perlindungan dari Tiga Permata; bukan pula untuk menunggu Tiga Permata mengatur segalanya dalam hidup kita. Namun, itu memungkinkan kita untuk pada akhirnya menjadi Tiga Permata. Setelah mendengar penjelasan ini, mungkin umat awam menjadi khawatir, bertanya-tanya, “Apakah ini artinya kami semua harus diupasampada menjadi biksu atau biksuni?” Bukan demikian. Apa yang perlu kita capai bukanlah Tiga Permata dalam arti penampilan luarnya, melainkan kualitas batin yang dimiliki oleh Tiga Permata. Ini adalah inti dari latihan kita.

Jika demikian, kualitas apa yang dimiliki oleh Tiga Permata ini?

Buddha adalah pencerahan, sempurna dalam cinta kasih, belas kasih, dan kebijaksanaan tanpa batas. Dharma adalah sunyata, juga Jalan Tengah menuju sunyata. Sangha adalah kualitas *Arya Sangha*, yaitu kebijaksanaan tanpa cela dan kualitas-kualitas unggul dari pembebasan. Oleh karena itu, seseorang tidak

perlu diupasampada menjadi biksu atau biksuni untuk menjadi Tiga Permata. Yang lebih penting adalah kita sepenuhnya mencapai kualitas-kualitas unggul yang dimiliki oleh Tiga Permata. Hanya dengan cara inilah kita dapat menjadi Tiga Permata dalam arti sebenarnya.

Mereka yang diupasampada (yaitu para biksu dan biksuni) mencukur rambut dan mewarnai jubah untuk menjadi anggota Sangha, yang merupakan penerus dan penyebar Buddhadharma. Dari sudut penampilan luar, mereka telah menjadi Permata Sangha yang merupakan salah satu dari Tiga Permata; bersama dengan rupaka Buddha dan kitab suci, mereka melambangkan penyebaran Buddhadharma di dunia. Akan tetapi, apakah kualitas batin mereka sesuai dengan penampilan luarnya? Hal ini memerlukan introspeksi terus-menerus. Jika mereka memiliki penampilan yang sekadar nama, tetapi tidak memiliki substansi sesungguhnya, pada akhirnya mereka tidak ada hubungannya dengan pembebasan. Membangkitkan motivasi murni serta menerima penahbisan hanyalah awal dari menjalani jalan pembebasan dan kebenaran. Sebelum mencapai tujuan, para anggota Sangha perlu berjuang tanpa henti di dalam latihan; hanya dengan demikianlah mereka pada akhirnya akan menjadi Tiga Permata yang sebenarnya.

Semua latihan Buddhadharma ada untuk membantu kita mencapai kualitas batin seperti halnya para Buddha dan Bodhisattwa. Tujuan dari merapal nama suci Guanyin (Avalokitesvara) adalah untuk merenungkan cinta kasih dan belas kasih yang agung dari Bodhisattwa Guanyin

serta untuk mengikuti teladan-Nya, sehingga kita terus-menerus terinspirasi untuk sepenuhnya mencapai kualitas cinta kasih dan belas kasih yang sama. Merapal nama Amitabha adalah untuk mengingat 48 ikrar agung Buddha Amitabha; dengan menggunakan ikrar-ikrar ini sebagai contoh dalam latihan kita, kita terus-menerus menyemangati diri kita sendiri untuk mencapai ikrar agung yang sama.

Jadi, merapal nama Buddha dan Bodhisattwa bukan hanya untuk memperoleh perlindungan dari Mereka, dan terutama bukan untuk meminta Mereka memenuhi keinginan egois kita, termasuk pemenuhan pikiran duniawi kita; tujuan seperti ini bertolak belakang dengan latihan Buddhadharma. Tujuan utama perenungan terhadap para Buddha dan Bodhisattwa adalah untuk mengagumi kebijaksanaan dan laku baik Mereka. Dengan cara ini, kita menjadi termotivasi untuk meniru Mereka, berjuang terus-menerus dalam kebajikan serta berusaha mencapainya tanpa jeda, dan akhirnya diri kita mencapai kualitas yang sama dengan yang Mereka miliki. Inilah satu-satunya cara agar kita dapat memenuhi standar perilaku Buddhis dan sepenuhnya menyempurnakan perlindungan.

3. Berbagai ajaran Dharma diberikan karena perlindungan

Buddhadharma terdiri dari 84.000 jenis ajaran Dharma. Sesungguhnya, semua ajaran ini tidak terpisahkan

dari lingkup perlindungan kepada Tiga Permata. Dikatakan bahwa terlepas dari Tiga Permata, tidak ada Buddhadharma. Ketika Atisa pergi ke Tibet dan melihat ada yang perlu diperbaiki dalam cara orang berlindung, beliau mengajarkan tentang perlindungan secara luas sehingga dikenal sebagai “lama perlindungan”. Awalnya, banyak orang sangsi terhadap ajaran perlindungannya, bertanya-tanya, “Siapa yang tidak tahu tentang perlindungan?” Saya yakin banyak di antara Anda di sini juga memiliki keraguan yang sama ketika membaca pengumuman tentang ceramah ini. “Perlindungan? Apalagi yang perlu dibicarakan? Bagaimana mungkin orang-orang seperti kami, yang telah berlindung selama bertahun-tahun, masih tidak tahu tentang perlindungan?” Mengenai pertanyaan ini, jawaban Atisa adalah “Saya tidak tahu Buddhadharma mana pun yang lebih tinggi dari praktik berlindung.”

Atisa selalu menekankan pentingnya praktik berlindung dan berperilaku sesuai ajaran, dan saya setuju. Latihan saya selama bertahun-tahun telah membuat saya menyadari secara mendalam bahwa tidak ada latihan Dharma yang dapat dipisahkan dari dasar pergi berlindung kepada Tiga Permata. Tiga Permata mewakili keseluruhan tubuh Buddhadharma dan setiap Permata sangat diperlukan. Keseluruhan praktik Buddhadharma adalah proses pergi berlindung yang bergerak dari luar ke dalam, dari permukaan menuju kedalaman. Jadi, dalam pengertian ini, pencapaian Kebuddhaan tepatnya adalah pencapaian yang sempurna dari perlindungan.

Setelah memilih Tiga Permata sebagai objek perlindungan, kita harus sering-sering merenungkannya, seperti memikirkan orang-orang terkasih yang paling kita pedulikan. Dengan terus-menerus memunculkan gambaran mereka dalam benak, kita tidak akan terpisah dari mereka walaupun sesaat. *Agamasutra* (阿含经) secara khusus menekankan pentingnya praktik perenungan Tiga Permata. Terlepas dari apakah kita melakukan tiga, enam, atau sepuluh perenungan, dasar dari seluruhnya adalah perenungan terhadap Buddha, Dharma, dan Sangha. Enam perenungan, selain perenungan Tiga Permata, adalah perenungan sila, perenungan dana, dan perenungan para dewa. Sepuluh perenungan mencakup empat poin tambahan: perenungan keheningan batin, perenungan pernapasan, perenungan jasmani, dan perenungan kematian. Terlepas dari berapa pun jumlah perenungan, perenungan Buddha, perenungan Dharma, dan perenungan Sangha adalah yang paling penting dari awal hingga akhir, serta merupakan dasar yang sangat diperlukan.

Di daerah-daerah agama Buddha Tiongkok dipraktikkan, banyak penganut mempraktikkan Dharma dengan merenungkan Buddha seperti yang diajarkan dalam tradisi Tanah Suci. Praktik merenungkan Buddha dapat memiliki kedalaman yang berbeda-beda, dan ketiga tingkat kemampuan siswa tercakup, baik yang tajam maupun tumpul. Hal tersebut meliputi perenungan Buddha dengan merapal nama, perenungan Buddha dengan visualisasi, perenungan Buddha dengan memandang rupa, perenungan Buddha melalui

kenyataan, “Sifat-dasar diri adalah Amitabha; hanya-batin adalah Tanah Suci”, termasuk bahkan, “Hanya-batin adalah Buddha” dalam tradisi Chan (atau Zen). Semua tingkatan praktik yang berbeda ini pada intinya adalah perenungan Buddha dan perlindungan.

Selain itu, banyak ajaran dan praktik Dharma, yang ditemukan dalam Agama Buddha Mahayana, dibangun di atas dasar untuk merenungkan kualitas-kualitas unggul Buddha. *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品) yang terkenal, adalah cara yang tertinggi, terdalam, paling lengkap, dan paling langsung untuk merenungkan Buddha. Inti utamanya dapat dirangkum dalam dua frasa: “Pengamatan dan praktik tiada tara dari batin pencerahan; metode meniru kualitas-kualitas Buddha.” Salah satu tujuan dari perenungan terhadap Buddha adalah mengingat kualitas-kualitas unggul Buddha, tetapi lebih penting lagi, perenungan terhadap Buddha adalah agar kita meniru kualitas-kualitas Buddha, menerjemahkan perenungan ini ke dalam praktik. Oleh karena itu, praktik *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品) merupakan suatu perenungan mendalam tentang Buddha, yang langsung dan praktis.

Hasil yang akan kita terima dari perenungan tentang Buddha bergantung pada pemahaman kita terhadap kualitas-kualitas unggul Buddha. Banyak yang melihat latihan perenungan Buddha sebagai sesuatu yang terlalu sederhana, percaya bahwa yang perlu dilakukan hanyalah kemampuan merapal nama “Buddha

Amitabha". Dalam hal ini, saya perlu memberitahu Anda, jika Anda tidak memiliki pemahaman tentang kualitas batin dari "Buddha Amitabha" dan tidak benar-benar tahu tentang makna Dharma mendalam yang terkandung, merapal nama Buddha yang Anda lakukan ini akan sulit menjadi ampuh, dan akan lebih sulit lagi bagi nama ini untuk memberikan efek dalam hidup Anda. Anda perlu menyadari bahwa "Buddha Amitabha" adalah suatu nama agung dari berjuta-juta kebajikan, nama yang memiliki kualitas unggul tak terbayangkan dan tanpa batas. Kekuatan dari merapal nama Buddha ini, yang Anda lakukan, setara dengan pemahaman Anda tentang nama Buddha ini sendiri. Oleh karena itu, perenungan Buddha harus disertai dengan mendengarkan dan merenungkan kitab suci, serta perenungan yang benar. Khususnya bagi Anda sekalian yang belum sepenuhnya yakin akan latihan ini, hanya dengan memperdalam pemahaman tentang kualitas unggul Buddha, Anda dapat membuat latihan merapal nama Buddha menjadi lebih ampuh.

Perenungan Dharma adalah perenungan tentang ajaran Buddha dan praktik Dharma yang Beliau ajarkan. Ajaran dan praktik Dharma ini memandu kita menuju tujuan kita di pantai seberang, seperti mercusuar yang menyinari arah mana yang kita harus tuju. Kita berlatih dalam Buddhadharma untuk melenyapkan penderitaan, menembus sunyata, terbebas dari lingkaran kelahiran dan kematian, serta mencapai kualitas-kualitas yang tiada tara dari para Buddha dan Bodhisattwa. Bagaimana kita dapat mencapainya? Karena Buddha

telah memasuki Nirwana-pamungkas (*parinirvana*), kita hanya dapat “mengandalkan pembimbing spiritual dan mencapai pembebasan dengan bergantung pada Dharma”, seperti kata peribahasa Tionghoa. Selama lebih dari dua ribu tahun, para guru silsilah telah memperoleh pencapaian mereka dengan cara ini.

Perenungan Sangha sebagian besar merujuk pada perenungan tentang *Arya Sangha*, termasuk para Srawaka (*Sravaka*, pendengar arya) dan para Bodhisattwa agung yang belum mencapai Kebuddhaan. Kita merenungkan laku bajik dan Dharma dari praktik Mereka. *Agamasutra* (阿含经) mencakup catatan rinci tentang kata-kata, perbuatan, dan realisasi para Arahat agung seperti Sariputra, Mahakasyapa, Maudgalyayana, Purna, Upali, dan seterusnya. Banyak kitab suci Mahayana juga mengungkapkan ikrar agung para Bodhisattwa agung. “Gerbang Universal Bodhisattwa Avalokitesvara” bab dari *Sutra Lotus* (法华经·观世音菩萨普门品) mencatat semangat belas kasih agung Guanyin 观音 (yang secara harfiah berarti “Ia yang mendengarkan suara”, Avalokitesvara), yang menemukan suara-suara makhluk menderita untuk diselamatkan dan mengabdikan setiap permohonan yang dipanjatkan; *Sutra Ikrar Agung Bodhisattwa Ksitigarbha* (地藏菩萨本愿经) menjabarkan tentang kekuatan inspirasi dari ikrar Ksitigarbha, yakni mencapai pencerahan hanya setelah semua makhluk terbebaskan; *Sutra Ajaran Mahayana Yoga Vajra Samudra Alam Raya Raja Agung Manjusri Seribu Tangan Seribu Patra* (大乘瑜伽金刚性海曼殊室利千臂千钵大教王经) menerangkan ikrar sejati Bodhisattwa Manjusri, yaitu

memberi manfaat bagi semua makhluk tanpa kecuali dan membantu mereka mencapai hasil agung Buddha; *Ikrar Laku Samantabhadra* dari *Sutra Rangkaian Bunga* atau *Bhadracaryapranidhana* dari *Avatamsaka Sutra* (华严经·普贤行愿品) mengungkapkan ikrar Bodhisattwa Samantabhadra yang luasnya mencakup seluruh alam semesta. Selain itu, Sastra seperti *Catatan Menunjuk Bulan* (指月录), *Biografi Para Mahabiksu* (高僧传), dan seterusnya, juga mencatat peristiwa-peristiwa dalam kehidupan para guru agung pada masa lalu yang menjalani pertapaan dan mengorbankan diri mereka untuk Dharma. Kekuatan dari ikrar mereka, Dharma dari praktik mereka, dan pencapaian akhir mereka adalah hal yang harus direnungkan terus-menerus oleh semua umat Buddha dan dikejar tanpa henti dalam proses latihan mereka.

Jika kita menjadikan para Buddha, Bodhisattwa, dan Sangha terkemuka pada masa lalu sebagai petunjuk jalan kita dalam mencapai Kebuddhaan, maka perenungan terus-menerus kualitas-kualitas unggul Mereka akan membantu kita mencapai target secara akurat dan memperkuat aspirasi kita untuk mencapai tujuan, sehingga dalam setiap langkah kita semakin mendekati tujuan. Jika tidak, pikiran duniawi kita akan selalu mencari kesempatan untuk mengganggu, sehingga kita dibingungkan oleh ketidaktahuan, mengembara tanpa tujuan dan tanpa membuat kemajuan, bahkan kehilangan arah.

Jadi, dapat kita lihat bahwa latihan Dharma apa pun tidak terpisahkan dari perlindungan kepada Tiga

Permata. Dengan kata lain, berbagai praktik Dharma tidak lain adalah interpretasi yang berbeda-beda dari perlindungan kepada Tiga Permata.

4. Berlindung kepada Tiga Permata adalah dasar dari Buddhadharma

Perlindungan adalah batasan yang membedakan antara Buddhis dan non-Buddhis. Perlindungan adalah dasar dari Buddhadharma dan semua disiplin sila. Perlindungan juga yang menjaga setiap latihan dan pencapaian.

Latihan setiap Dharma didasarkan atas keyakinan kita kepada Tiga Permata. Seperti yang dikatakan, “Keyakinan memungkinkan kita untuk memasuki samudra agung Buddhadharma”. Keyakinan semacam ini adalah asal mula dari apa yang memungkinkan kita untuk tiba pada pembebasan di pantai seberang. Jika kita tidak memilikinya, latihan kita pasti akan kekurangan dorongan dan akan lebih sulit dipertahankan seiring berjalannya waktu. Mengapa kita tidak takut akan karma dan akibatnya? Mengapa kita tetap tidak peduli dengan ketidakkekalan? Sebagian besar kecenderungan ini terjadi karena keyakinan kita kepada Tiga Permata belum benar-benar kokoh. Karena alasan ini, ketika kita mendengar ajaran tentang karma dan akibatnya atau tentang ketidakkekalan, walaupun kita mungkin merasa bahwa semua itu masuk akal, kita gagal untuk

mencapai tingkat keyakinan yang membuat kita sepenuhnya bebas dari keraguan.

Tentang hal ini, Guru Tsongkhapa memberikan analogi yang sangat jelas dalam *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论). Beliau mengamati bahwa walaupun beberapa orang telah berlindung, mereka lebih percaya kepada peramal daripada kepada Tiga Permata: “Jika seorang peramal memberi tahu kita bahwa kemalangan akan menimpa jika kita melakukan hal tertentu pada tahun ini, kita mungkin akan berlaku dengan sangat hati-hati dan memenuhi instruksinya hingga ke detail-detailnya; tetapi, walaupun kita telah mempelajari kitab suci dan mengambil ikrar, kita tidak merasa malu atau sungkan ketika telah berulang kali melanggarnya, apalagi bersikap awas tentangnya.” Situasi yang dipaparkan oleh Guru Tsongkhapa ini masih merupakan fenomena yang umum sekarang ini. Tidak ada salahnya kita melakukan refleksi diri: “Apakah saya telah menerima dengan penuh keyakinan dan mempraktikkan ajaran Buddha yang telah saya pelajari? Apakah saya telah menjaga sangat hati-hati semua ikrar yang telah saya ambil? Apakah saya telah menjalankan dengan baik semua nasihat dari pembimbing spiritual saya?” Jika jawaban kita negatif, maka jelas ini menunjukkan bahwa kita belum benar-benar meneguhkan Tiga Permata dalam hati kita.

Mampu atau tidaknya kita mempraktikkan Buddhadharma yang telah kita pelajari, secara langsung berhubungan dengan keyakinan dan kepercayaan kita yang teguh kepada Tiga Permata. Ketika seorang pasien

dengan penyakit berat memilih seorang dokter, ia perlu sepenuhnya memercayai dokter itu sebelum ia dapat dengan sukarela memercayakan hidupnya kepada dokter itu dan dengan sungguh-sungguh menjalani pengobatan. Demikian pula, Buddhadharma merupakan suatu obat yang baik, yang akan melenyapkan penyakit serius kelahiran dan kematian kita. Baik itu sadar-penuh akan kematian dan ketidakkekalan, sadar-penuh akan penderitaan lingkaran kehidupan, keyakinan yang mendalam tentang karma, ataupun sifat-dasar sunyata saling ketergantungan dan tiadanya inti dari segala fenomena, semua penawar ini adalah resep yang dianugerahkan oleh Buddha atas dasar cinta kasih dan belas kasih untuk mengobati penyakit dari semua makhluk. Hanya ketika memiliki keyakinan penuh akan kebenaran dan kemanjuran Dharma, barulah kita akan mempraktikkannya. Tentu memiliki keyakinan saja tidak cukup, karena pencapaian pembebasan juga bergantung pada eksplorasi dan aktualisasi Dharma kita. Sama seperti orang sakit yang perlu meminum obatnya sesuai petunjuk dokter untuk dapat sembuh sepenuhnya, tidak mungkin penyakitnya akan dapat dihilangkan jika ia hanya memuja dokternya tetapi tidak secara aktif menjalankan pengobatan.

Oleh karena itu, dengan keyakinan mendalam kepada Tiga Permata sebagai prasyarat, kita perlu terus-menerus mempelajari dan merenungkan ajaran kitab suci, terus-menerus mengingat kualitas-kualitas unggul Dharma, membangkitkan keyakinan murni pada Dharma, dan menghargainya dari lubuk hati yang paling dalam.

Hanya dengan memahami dan meyakini Dharma secara utuh, kita akan dapat mencurahkan lahir batin kita ke dalam Dharma dan mengubah hidup kita menjadi sesuai Dharma.

2

Sebab-sebab perlindungan dan pilihan perlindungan

Setelah berlindung kepada Buddha, berlindung kepada Dharma, dan berlindung kepada Sangha, seseorang hendaknya tidak melibatkan diri di jalan lain, tidak bersujud kepada para dewa, juga tidak menyembah para hantu dan makhluk halus.

Kita perlu memiliki alasan yang tepat untuk pergi berlindung. Ini akan secara langsung memengaruhi sikap dan pencapaian kita dalam pelaksanaan ajaran Buddha. Sebab-sebab yang tepat untuk pergi berlindung termasuk tiga aspek yang dijelaskan berikut.

1. Mengenali motivasi murni dan berharganya kelahiran sebagai manusia yang penuh dengan kebebasan dan anugerah

Kita mendapatkan kelahiran kembali sebagai manusia yang penuh dengan kebebasan dan anugerah. Ini memiliki arti yang sangat besar dan memungkinkan kita untuk mempelajari Buddhadharma, tetapi nilainya perlu dicapai dengan cara berlindung kepada Tiga Permata.

Kebebasan dan anugerah tersebut mengacu kepada delapan kebebasan dan sepuluh anugerah. Kedelapan kebebasan itu adalah: (1) terbebas dari kelahiran di alam neraka; (2) terbebas dari kelahiran di alam hantu kelaparan; (3) terbebas dari kelahiran di alam binatang; (4) terbebas dari terlahir buta, tuli, atau bodoh; (5) terbebas dari pandangan duniawi yang salah; (6) terbebas dari terlahir pada masa di mana Dharma yang murni telah lenyap; (7) terbebas dari kelahiran di benua Uttarakuru utara, dan (8) terbebas dari kelahiran di alam dewa tanpa diskriminasi.

Kesepuluh anugerah adalah: (1) anugerah menjadi "tipe yang sama dengan kelompok besar, yang berarti terlahir sebagai manusia; (2) anugerah tempat, merujuk pada terlahir di lokasi di mana keempat jenis pengikut berada; (3) anugerah dukungan dan menjadi terhormat, dengan dukungan merujuk pada terlahir di tempat di mana ada Buddhadharma, dan terhormat merujuk pada memiliki indra yang lengkap dan mampu mendengar, menerima, dan memelihara Buddhadharma; (4) anugerah tidak memiliki rintangan karma, merujuk

pada tidak melakukan atau menyebabkan orang lain melakukan lima pelanggaran berat; (5) anugerah tidak memiliki rintangan keyakinan, merujuk pada tidak ditutupi oleh pandangan salah seperti penyangkalan akan karma dan akibatnya; (6) anugerah guru, merujuk pada menemukan kedatangan seorang Buddha di dunia; dan (7) anugerah menerima Dharma sejati yang relatif, merujuk pada bertemu dengan Buddhadharma yang tiada tanding; (8) anugerah mengalami Dharma sejati yang tertinggi, merujuk pada umat Buddha yang mencapai hasil latihan dan sebagainya sesuai dengan Dharma; (9) anugerah berupa masih adanya perilaku benar, merujuk pada kitab suci dan realisasi Dharma masih diteruskan di dunia; dan (10) anugerah memiliki kebutuhan yang cukup, merujuk pada memiliki dukungan lengkap yang diperlukan untuk latihan. Dari sepuluh anugerah ini, lima poin pertama adalah anugerah dari dalam dan sisanya dari luar.

Anugerah-anugerah ini dapat dirangkum dalam poin-poin utama berikut: yang terpenting adalah memiliki intelektual yang tidak terganggu, maka dari itu dianugerahi dengan kemampuan untuk belajar dan memahami Buddhadharma; berikutnya adalah terbebas dari keterbatasan seperti tuli atau buta, sehingga mampu membaca kitab suci atau mendengar pembimbing spiritual yang menjelaskan Dharma; ketiga adalah terbebas dari halangan pandangan salah, seperti penyangkalan terhadap agama karena pengaruh pola pikir tertentu; keempat adalah hidup di tempat di mana ada kesempatan untuk mendengarkan Dharma.

Apa sebenarnya nilai dari terlahir sebagai manusia? Pada kenyataannya, nilainya tidak dapat dijabarkan dengan kata-kata. Hal itu tidak ternilai, melebihi semua yang berharga di dunia ini. Nilainya terletak pada anugerah yang diberikan kepada kita berupa kemampuan untuk menggali harta karun hidup yang tiada batas, untuk melenyapkan semua penderitaan kita pada masa depan dan penderitaan semua makhluk lainnya, untuk menuju pembebasan di pantai seberang bersama dengan semua makhluk. Tidak satu pun dari pencapaian ini yang bisa didapatkan dengan kekayaan apa pun. Tentu saja, jika kita tidak mampu menggunakan kelahiran kita kembali sebagai manusia ini dengan baik, kelahiran kita justru dapat menyebabkan kita menciptakan karma buruk dan terjatuh ke alam rendah. Atau, hal itu dapat menyebabkan kita menjadi budak, sehingga kita menghabiskan seluruh hidup kita terjebak dan terlibat perselisihan hanya demi itu. Betapa jelasnya perbedaan untung dan rugi di sini!

Pertama, kelahiran kembali sebagai manusia sudah sulit didapatkan. Kemudian, kelahiran sebagai manusia yang dilimpahi dengan kebebasan dan anugerah bahkan lebih sulit lagi untuk diperoleh. Jika kita tidak tahu cara menghargainya dan tidak terampil membuka potensinya, keberadaan kita hanya akan tersia-siakan dengan cara yang paling buruk. Mengenai hal ini, sebelumnya saya telah memberikan contoh berikut. Katakanlah seseorang telah dihukum penjara selama seratus tahun karena kejahatan yang sangat serius. Selama periode itu, ia diizinkan beraktivitas bebas

untuk setengah hari. Jika ia menggunakan kesempatan itu dengan melakukan perbuatan baik untuk menebus kejahatannya, ia akan dapat menikmati kebebasan sepenuhnya untuk lima puluh tahun ke depan. Akan tetapi, jika ia hanya menggunakannya untuk bersenang-senang, walaupun ia dapat mengalami kebahagiaan hingga tingkat tertentu di sana dan pada saat itu, apa yang akan terjadi adalah hukuman penjaranya yang masih panjang. Dan, jika ia tidak berhati-hati serta melakukan kejahatan lain ketika bersenang-senang, ia mungkin akan mendapatkan hukuman yang lebih panjang atau bahkan penderitaan yang lebih berat di penjara.

Keadaan semua makhluk dalam siklus kehidupan persis seperti itu. Kita tidak tahu sudah berapa kali kita mengembara di dalam siklus kehidupan, muncul dan hilang di jalan panjang kelahiran dan kematian tanpa akhir ini. Sungguh sulit mendapatkan kesempatan yang sudah lama kita tunggu ini untuk terbebaskan, sebuah status yang memungkinkan kita untuk melakukan praktik. Jika kita tidak menggunakan kesempatan ini untuk mentransformasi diri dengan upaya penuh kerajinan dan mencapai pembebasan, kita akan lagi-lagi terlahir kembali dalam siklus ini. Di persimpangan dengan beberapa pilihan yang akan membawa pada tujuan yang berbeda, kita harus mengenali arah yang benar untuk diambil dan membuat keputusan yang tepat waktu, ke mana kita akan pergi.

Perlindungan adalah jalan yang perlu kita lintasi untuk dapat menggali harta karun hidup kita yang tanpa

batas. Memperoleh kelahiran kembali sebagai manusia sama dengan mendapatkan satu kali kesempatan yang berharga untuk memutuskan bagaimana jadinya hidup kita pada masa depan; jika kita telah menyadari fakta ini, bagaimana kita dapat menyerah dengan begitu mudah? Tidakkah kita akan mengambil tindakan secepatnya? Jika ada seorang miskin yang mendengar bahwa ia memiliki harta karun yang sangat berharga, tetapi alih-alih buru-buru mencarinya, ia justru dengan penuh semangat mengejar segala jenis keuntungan remeh lainnya hingga mengorbankan hidupnya, kita pasti akan menyesali kebodohnya. Sekarang, yang disayangkan adalah kita sendiri juga menjalani hidup yang sedemikian bodoh, kehidupan demi kehidupan. Menyibukkan seluruh hidup kita hanya untuk harta benda eksternal, yang tidak kita bawa saat lahir dan tidak akan kita bawa pergi ketika mati, kita lalai menggali harta karun kita sendiri. Atau, kita mungkin telah mencoba sebentar dengan semangat tinggi, tetapi segera meninggalkan upaya ini ketika pencariannya terbukti sulit atau panjang. Kita berlaku sebodoh ini karena tidak memahami nilai kelahiran kita kembali sebagai manusia.

2. Sadar-penuh tentang kematian dan ketidakkekalan

Demikian juga, menjadi sadar-penuh akan kematian dan ketidakkekalan adalah dorongan kuat yang dapat menghasilkan batin untuk berlindung yang kuat pula. Buddha berkata, “Mengamati ketidakkekalan sudah cukup bagi seseorang untuk mencapai Jalan.”

Pernyataan yang paling mewakili tentang latihan ketidakkekalan ini harus ditekankan secara mendalam di benak setiap umat Buddha. Mungkin sebagian orang akan merasa bingung, "Saya hidup baik-baik saja. Sadar akan kematian? Bukankah itu seperti mencari masalah bagi diri sendiri?" Sebagian lagi mungkin menjadi salah paham bahwa agama Buddha cenderung membuat orang menjadi pasif dan lari dari kenyataan. Namun sebenarnya, agama Buddha menekankan sadar-penuh akan kematian dan ketidakkekalan agar kita dapat sepenuhnya memahami kenyataan yang keras dan selalu siap untuk menangani kemalangan apa pun. Walaupun kematian tiba-tiba mendatangi kita, kita akan dapat menghadapinya dengan mudah, penuh kendali dan keyakinan. Dalam pengertian ini, sadar-penuh akan kematian tepatnya adalah apa yang mendorong kita menjadi lebih proaktif dalam menggunakan hidup ini untuk mempraktikkan Dharma, sehingga mencapai titik balik dalam transformasi hidup kita.

Di dunia ini, kebanyakan orang sibuk mencari nafkah, mengejar ketenaran dan keuntungan, serta memanjakan diri dalam kesenangan. Meskipun dengan penuh perjuangan dan harga yang harus mereka bayar, fisik dan mental, bahkan jika mereka memang sukses pada akhirnya, apa yang telah mereka dapatkan dalam hidup mereka? Mereka tidak mendapatkan apa pun kecuali kepuasan sesaat dan tujuan sementara. Ketika kematian datang, apakah pencapaian tersebut akan memungkinkan kita meninggalkan dunia ini tanpa penyesalan dan menghadapi maut tanpa gentar?

Di mana ada kelahiran, pasti akan ada kematian. Seperti bayangan yang ditimbulkan oleh benda di bawah cahaya matahari yang tidak dapat dienyahkan, tidak seorang pun dari kita yang akan cukup beruntung untuk lolos dari kematian. Yang paling menakutkan tentang kematian adalah waktunya yang tidak pasti. Sebagian orang meninggal dalam kecelakaan tidak lama setelah dilahirkan; sebagian mangkat hanya setelah mencapai usia matang seratus tahun; sebagian berpulang karena penyakit; sementara sebagian lagi pergi secara tiba-tiba karena kemalangan yang tidak terduga. Tidak ada seorang pun yang dapat menjamin bahwa ia pasti masih akan hidup besok. Bahkan bagi kita yang masih hidup dan sehat hari ini, napas kita bisa saja berhenti begitu saja dan kita mungkin menemukan diri kita dalam kelahiran mendatang pada tarikan napas berikutnya. Kematian adalah momok yang keberadaannya tidak pasti; kita tidak tahu kapan kita akan jatuh dalam genggamannya.

Tidak ada seorang pun yang mampu meramal berapa lama waktu yang tersisa bagi kita di kehidupan ini. Mungkin beberapa puluh tahun, mungkin satu tahun, atau bahkan satu hari, sebelum kita dikejutkan olehnya dan kehilangan satu-satunya kesempatan di mana kita dapat menjadi tuan dari nasib kita sendiri. Kita mungkin tiba-tiba mati bahkan sebelum kita dapat menghela napas. Kelahiran kita kembali sebagai manusia, yang berharga, yang penuh dengan kebebasan dan anugerah, setelah berakhir, akan menjadi sia-sia. Adakah kehilangan lain di dunia ini yang dapat lebih tragis?

Ketika kematian datang, memiliki status yang tinggi tidak akan mampu menyelamatkan kita. Kekayaan tidak akan mampu membantu kita dan saudara kita tidak akan memiliki kuasa untuk mencegah kita mati. Di semesta yang tidak terbatas ini, yang terdiri dari miliaran kali lipat sistem dunia, apa yang dapat memberikan kita kekuatan, yang memungkinkan kita menghadapi kematian tanpa takut, dan memberikan kita kekuatan untuk melampaui kelahiran dan kematian? Sejauh menyangkut kelangsungan hidup kita, hanya Buddhadharma-lah yang memiliki makna sejati dan kekal. Segala hal lainnya hanyalah mimpi, ilusi, gelembung, atau bayangan. Sesungguhnya, tidak perlu menunggu mati untuk mengenali kondisi kita yang seperti ini. Ketika lansia mengingat kembali peristiwa lampau pada masa muda mereka, tidakkah mereka meratapi bahwa hidup ini seperti mimpi, urusan duniawi seperti ilusi, dan tidak ada apa pun yang akan tersisa?

Karena alasan inilah, sadar-penuh akan kematian akan memungkinkan kita untuk melihat dengan jelas situasi dalam siklus kehidupan yang penuh bahaya, mengenali pentingnya Buddhadharma dalam hidup kita, dan secara alami menumbuhkan batin untuk mencari perlindungan, seperti seseorang yang jatuh ke air, yang akan segera mengharapkan uluran tangan orang kuat untuk membantunya. Ini adalah prasyarat yang sangat penting. Bayangkan saja, mungkinkah seseorang yang hampir tenggelam masih memiliki emosi dan pikiran yang mengembara? Jika dalam

kondisi seperti ini ia cukup beruntung untuk bertemu seorang penyelamat saat itu juga, bukankah ia akan menggantungkan hidupnya pada penyelamat itu tanpa melepaskan dirinya barang sedikit pun? Sedikit banyak, jika kita gagal merenungkan kematian dalam satu hari, sangat mungkin hari itu akan berlalu sia-sia. Ini adalah karena kita secara tidak sadar kembali ke cara lama kita dan jatuh dalam kendalinya. Kebiasaan kita memiliki kekuatan yang sangat besar dan harus dinetralkan dengan menggunakan antidot yang kuat, yaitu sadar-penuh akan kematian.

Sadar-penuh akan kematian dan ketidakkekalan bagaikan suara bel yang memekakkan, memberikan peringatan kepada orang-orang duniawi. Setiap dentangnya mengingatkan kita untuk menghargai setiap menit dan detik yang kita miliki saat ini, juga untuk menggunakan waktu kita untuk tugas paling penting dalam hidup yang harus kita selesaikan. Sama halnya dengan seseorang yang akan meninggal, yang menghargai sedikit waktu tersisa yang dimiliki tanpa membiarkan dirinya menjadi malas barang sedikit pun. Oleh karena itu, sadar-penuh akan kematian dan ketidakkekalan sangat penting, bukan hanya untuk praktik berlindung, melainkan untuk semua latihan kita seterusnya.

3. Merenungkan penderitaan di tiga alam rendah

Mengapa kematian menakutkan? Pastilah karena ketidakmampuan kita untuk melepaskan kemelekatan

pada dunia ini. Namun, yang lebih penting, karena kita tidak tahu ke mana kita akan pergi setelah kematian. Praktisi yang ulung akan mampu menghadapi kelahiran dan kematian dengan hati ringan, justru karena mereka tahu dengan jelas masa depan mereka dan mampu membuat pilihan sesuai dengan keinginan mereka sendiri, apakah terlahir kembali di Tanah Suci Sukhavati dan “bertemu Buddha ketika bunga bermekaran” seperti pepatah Tiongkok, atau kembali ke dunia ini atas dasar belas kasih sesuai ikrar mereka. Akan tetapi, makhluk duniawi tidak memiliki kendali. Mereka hanya akan mengalir mengikuti angin karma mereka dan terjerumus dalam samudra penderitaan.

Buddhadharma mengajarkan kita bahwa para makhluk menjalani siklus terus-menerus di enam alam: alam dewa (*deva*), raksasa (*asura*), binatang, hantu kelaparan, dan neraka. Di antara alam-alam ini, tiga alam rendah memiliki penderitaan dan kondisi yang tidak tertahankan untuk didengar, apalagi dialami sendiri. Alasan mengapa Buddha berulang kali menjelaskan penderitaan di alam-alam rendah ini bukanlah untuk menakut-nakuti kita, bukan juga untuk menambah beratnya eksistensi kita sebagai manusia yang menderita, dan khususnya bukan, seperti yang dibayangkan sebagian orang, untuk menciptakan sensasi agar menarik pengikut. Kita perlu tahu bahwa Tathagata mengatakan apa yang tulus, benar, bukan palsu, dan tidak plin-plan. Beliau ingin kita merenungkan penderitaan dari alam-alam rendah karena belas kasih Beliau yang tanpa batas; untuk membangunkan orang-orang duniawi dari mimpi

mereka yang penuh delusi, Beliau memperingatkan kita, yang seperti berada di dalam rumah yang sedang terbakar tetapi tidak sadar akan bahaya yang dihadapi, agar bangun dari ketidaksadaran dan segera melarikan diri bagaimanapun caranya.

Kita harus melihat dengan jelas bahwa tiga alam rendah tidaklah sejauh itu dari kita. Pada kenyataannya, alam-alam ini mungkin hanya berjarak satu tarikan napas. Ketika gagal menarik napas berikutnya, apakah Anda yakin bahwa Anda tidak akan terlahir kembali di alam rendah? Kita harus berefleksi: "Apakah aku memiliki kendali terhadap batinku saat ini? Jika aku tidak memiliki kendali terhadapnya saat ini, bagaimana mungkin aku akan menang pada saat kematian tiba? Dan bagaimana aku akan menghadapi persidangan atas berbagai karma yang kulakukan juga kondisi yang tidak menyenangkan?" Di jalan yang sulit dan penuh bahaya dari kondisi alam-antara menuju kelahiran berikutnya, seseorang yang tidak memiliki kearifan berupa batin yang terlatih bagaikan orang buta di tepi tebing. Hanya butuh kelalaian kecil saja baginya untuk terjerembap ke jurang dan mengalami penderitaan di alam rendah selama berkalpa-kalpa lamanya.

Jadi, bagaimana kita dapat menghindari penderitaan dari alam rendah? Bagaimana kita dapat menyelamatkan semua makhluk—diri kita dan yang lainnya—dari lingkaran kehidupan? Kita dapat mencapai tujuan-tujuan ini dengan berlindung kepada Tiga Permata, berlatih dengan benar, dan mencapai pembebasan akhir. Oleh karena itu, dikatakan bahwa sering melakukan

perenungan tentang penderitaan di alam rendah merupakan alasan yang penting untuk membangkitkan batin berlindung yang kuat.

4. Memiliki keyakinan bahwa hanya Tiga Permata yang dapat menyelamatkan kita

Pergi berlindung adalah untuk mencari perlindungan akhir dalam kehidupan. Di dunia ini, kita semua melakukan berbagai cara untuk menemukan keamanan dan terus-menerus berpikir untuk bergantung pada sesuatu sehingga kita dapat merasa aman. Sebagian mengandalkan kekayaan, menggunakan uang sebagai keamanan; sebagian mengandalkan status, menggunakan status sebagai penunjang; sebagian mengandalkan keluarga mereka, menggunakan saudara sebagai pelindung. Kita berlindung kepada apa yang kita rasa paling terpercaya. Akan tetapi, semua perlindungan tersebut masih belum final, karena semua objek eksternal mengikuti hukum ketidakkekalan dan perubahan terus-menerus, serta dengan sendirinya tidak stabil, jadi bagaimana mungkin mereka dapat memberikan kita perlindungan yang kokoh? Mengandalkan objek eksternal bagaikan seseorang yang mencengkeram jerami agar tidak tenggelam. Pada saat itu, yang digenggam di tangannya tidak lain hanyalah ilusi yang berada di jurang kemusnahan.

“Segala yang bergabung akan bercerai; status yang tinggi pasti akan berakhir dengan kemerosotan; bertemu pada akhirnya akan berpisah; kelahiran berakhir dengan

kematian.” Apa yang dapat kita andalkan? Sulit bagi keluarga untuk menghindari nasib buruk; tidak mungkin status terjamin selamanya, dan kekayaan dapat berpindah pemilik kapan saja. Khususnya di dunia sekarang ini, terlalu banyak kesempatan yang tersedia menyebabkan semuanya penuh dengan ketidakstabilan. Inilah tepatnya mengapa kehilangan rasa aman begitu umum bagi orang-orang pada zaman sekarang ini. Kita menikmati kondisi material yang jauh lebih baik dibandingkan nenek moyang kita, tetapi mengapa kita masih merasa gelisah jauh di dalam hati? Mengapa kita masih menemukan suatu keresahan yang tidak dapat kita hilangkan dalam diri kita? Sering kali, makin banyak yang kita miliki, makin kuat pula rasa takut kita akan kehilangan.

Sering orang bertanya kepada saya, apa itu kebahagiaan? Menurut saya, kebahagiaan bagi orang-orang duniawi tidak lain hanyalah sejenis perasaan yang tidak stabil. Fondasi kebahagiaan berada di dunia dan batin kita sendiri, tetapi jenis dunia dan batin seperti apa? Dunia luar berubah terus-menerus dan pikiran mengembara ke segala penjuru. Bagaimana kebahagiaan yang berdasar pada lingkungan dan batin yang tidak kekal bisa stabil dan kokoh? Jadi, bisa kita lihat, tidak ada apa pun di dunia ini yang dapat menjadi objek perlindungan sejati atau memberikan solusi final untuk masalah utama dalam hidup.

Dengan demikian, dengan cara apa Tiga Permata adalah yang tertinggi? Kita dapat menganalisis pertanyaan ini dari tiga aspek: kebenaran, kebajikan, dan kemampuan.

Pertama, mari kita lihat aspek kebenaran. Buddha bukanlah seorang peri yang datang dan pergi tanpa meninggalkan jejak, melainkan seseorang yang nyata. Lebih dari dua ribu tahun yang lalu, Buddha lahir di Lumbini (yang sekarang berlokasi di Nepal). Ayah-Nya adalah Raja Suddhodana dan ibu-Nya Ratu Maya. Setelah Beliau meninggalkan istana dan memperoleh Jalan, Beliau bepergian ke banyak tempat dan meninggalkan banyak tempat suci di mana para peziarah memberikan penghormatan bahkan hingga hari ini. “Buddha” berarti “Yang Tercerahkan Sempurna” serta merujuk pada suatu kondisi yang diperoleh melalui realisasi kebenaran alam semesta dan kehidupan. Ajaran-ajaran yang Beliau babarkan memiliki kemampuan untuk membimbing semua makhluk hidup dalam melenyapkan ketidaktahuan dan pikiran salah, serta untuk menyempurnakan kebijaksanaan dalam menyadari kenyataan. Dalam ratusan dan ribuan tahun, tidak terhitung mereka yang merealisasikan Arya Sangha dan makhluk-makhluk unggul telah berhasil mencapai pembebasan dengan berdasarkan sepenuhnya pada Buddhadharma. Oleh karena itu, Buddha disebut sebagai guru sejati bagi manusia dan dewa.

Selanjutnya adalah kesempurnaan perbuatan baik. Buddha diberkahi sepenuhnya dengan kebajikan pembebasan, kebajikan kebijaksanaan, dan kebajikan belas kasih. Kebajikan pembebasan merujuk pada telah terbebas dari segala penderitaan, tidak tercela, dan tidak pernah memiliki ketamakan atau kebencian sedikit pun; karena jika tidak, apa bedanya Buddha

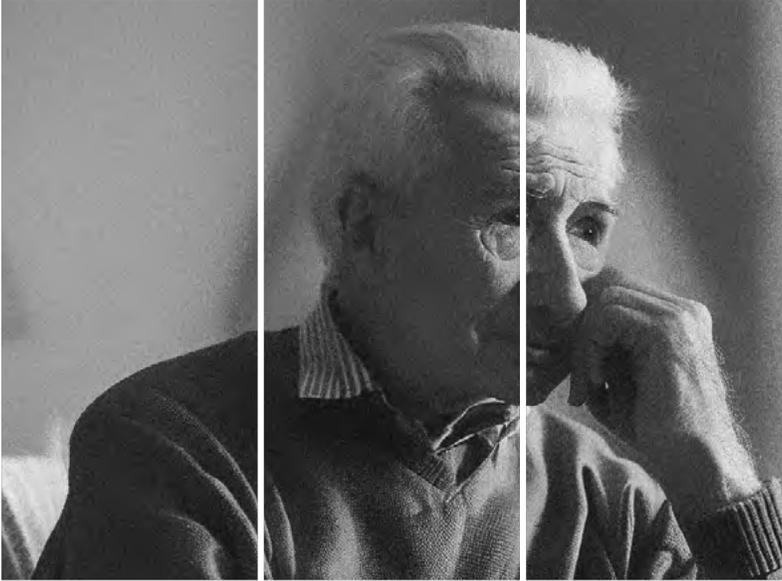
dengan makhluk hidup biasa? Ketika kita melihat kisah hidup Buddha, kita tidak pernah menjumpai Buddha marah, apalagi menjadi murka dan memberikan banjir. Kebajikan kebijaksanaan merujuk pada memiliki semua jenis kebijaksanaan. Pada umumnya, hal itu dibagi menjadi dua jenis. Jenis pertama adalah kebijaksanaan dalam menyadari realitas alam semesta dan kehidupan, disebut sebagai kebijaksanaan dalam segala cara, dan yang lainnya adalah kebijaksanaan dalam memahami perbedaan fenomena yang saling bergantung, disebut sebagai kebijaksanaan dalam segala ragam. Kebajikan belas kasih merujuk pada kesempurnaan cinta kasih dan belas kasih yang luar biasa. Setiap orang, bukan hanya Buddha, memiliki belas kasih. Namun, belas kasih kita sempit dan kecil, yang diproses dengan ego dan dipenuhi dengan ketidakadilan. Buddha telah melampaui ketamakan akan diri, sehingga Beliau mampu sepenuhnya seimbang terhadap semua dan memberikan belas kasih tanpa batas.

Ketiga, Buddha memiliki kemampuan untuk membebaskan semua makhluk. Beliau pantas mendapatkan keyakinan dari dan dapat diandalkan oleh semua makhluk. Kemampuan seperti ini berasal dari kebajikan Buddha yang sempurna. Karena Beliau telah menyempurnakan kebajikan pembebasan, Beliau mampu mengajarkan semua makhluk bagaimana melenyapkan penderitaan dan meninggalkan pikiran salah. Karena Beliau telah menyempurnakan kebajikan kebijaksanaan, Beliau mampu memberikan ajaran kepada semua makhluk sesuai dengan kemampuan

mereka masing-masing dan membimbing mereka dengan tepat. Karena Beliau telah menyempurnakan kebajikan belas kasih, Beliau mampu menyadari bahwa semua makhluk hidup menderita dan mengembangkan batin untuk membantu mereka, tanpa syarat dan praduga apa pun.

Kebenaran, kebajikan, dan kemampuan adalah kriteria dalam memilih agama. Bayangkan saja, jika seseorang menemukan bahwa objek keyakinan mereka tidak benar, belum lagi rasa kecewa di dalam hati, bagaimana mereka dapat mengembalikan semua waktu yang telah hilang? Lagi pula, jika kebajikan dari objek keyakinan seseorang belum disempurnakan, bagaimana mereka akan mencapai kemajuan batin dan perbaikan hidup berdasarkan keyakinan itu? Selain itu, objek keyakinan seseorang harus dilengkapi dengan kemampuan pedagogis untuk membimbing makhluk hidup dalam memahami kenyataan hidup.

Perlindungan bukanlah eksternal semata; signifikansinya yang lebih dalam terletak pada perbaikan pikiran dan perbuatan kita melalui perlindungan. Hanya dengan alasan yang tepat dalam pergi berlindunglah, yang dapat menimbulkan perlindungan sejati; hanya batin yang mendesak untuk berlindunglah, yang dapat memberikan fondasi stabil untuk melatih diri. Jika tidak, walaupun kita mengikuti upacara perlindungan, hal itu akan sulit memiliki efek yang signifikan dalam perbaikan hidup kita.



Ketika orang lanjut usia mengingat kembali peristiwa lampau pada masa muda mereka, tidakkah mereka meratapi bahwa hidup bagaikan mimpi, urusan duniawi seperti ilusi, dan tidak ada jejak apa pun yang akan tertinggal?

3

Menemukan Tiga Permata

Tiga Permata Esensi Tunggal adalah batin-manunggal.

Sifat-dasar batin yang memiliki kemampuan berefleksi adalah Permata Buddha.

Batin dan jasmani yang memiliki sifat-dasar diri fundamental yang tanpa nama adalah Permata Dharma.

Batin dan jasmani yang manunggal (non-dual) adalah Permata Sangha.

Kita pada dasarnya dianugerahi dengan semua kualitas Tiga Permata dalam hidup kita. Dengan kata lain, pada tingkatan tertentu dari kesadaran, kita tidaklah berbeda dengan para Buddha dari sepuluh penjuru. Dasar dari pergi berlindung persisnya adalah mengungkap harta karun ini dengan cara berlatih dalam Buddhadharma. Oleh karena itu, kita harus memahami kualitas batiniyah dari Tiga Permata. Hanya ketika kita telah memahami dengan jelas beragam kualitas Tiga Permata, barulah kita dapat menemukan sifat-sifat ini secara tepat dalam diri kita tanpa kesalahan sedikit pun.

1. Apakah Tiga Permata itu?

Pertama-tama, kita harus memahami nama-nama dari Tiga Permata. Kata Sanskerta “Buddha” berarti “pencerahan”: menjadi tercerahkan sendiri, mencerahkan orang lain, dan menjadi sempurna dalam pencerahan. Kata Sanskerta “Dharma” merujuk pada semua Dharma yang telah Buddha realisasikan dan babarkan. Kata Sanskerta “Sangha” merujuk pada mereka yang mendedikasikan diri untuk aktualisasi dan penyebaran Buddhadharma, termasuk para *Srawaka*, *Pratyekabuddha* (Buddha Soliter), dan para *Bodhisattwa*. Ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Permata dalam Sanskerta adalah “Namo Buddhaya; Namo Dharmaya; Namo Sanghaya”, dan diterjemahkan sebagai “aku berlindung kepada Buddha; aku berlindung kepada Dharma; aku berlindung kepada Sangha.”

Selanjutnya, kita perlu memahami kualitas batiniah Tiga Permata. “Buddha” adalah “Yang Tercerahkan”; oleh karenanya Beliau telah mencapai Kebuddhaan dan dengan sempurna mencapai kebijaksanaan. Hasil tertinggi dari latihan Buddhis adalah “*anuttarasamyaksambodhi*”, yang berarti pencerahan tertinggi yang menyeluruh, sempurna, dan tidak tertandingi. Salah satu julukan Buddha adalah “Maha-mengetahui dan Maha-benar”, menunjukkan fungsi kemahatahuan yang terkandung dalam sifat-Nya yang tercerahkan.

Hidup pada dasarnya memiliki kemampuan untuk menjadi tercerahkan. Sifat ini didefinisikan berlawanan

dengan non-tercerahkan — yang pada makhluk duniawi berasal dari ketidaktahuan tanpa awal. Oleh karena itu, mereka memiliki kemelekatan dan penderitaan, juga siklus kehidupan, kelahiran dan kematian. Begitu kita menyingkap kekuatan dari pencerahan dalam hidup kita, kita akan dapat melampaui kelamnya kebodohan yang telah berlarut-larut. Kita harus memahami bahwa pencerahan dan pembebasan adalah satu kesatuan. Tepat pada momen pencerahan, kemampuan untuk mencapai pembebasan muncul. Karena itulah, pembebasan bukanlah sesuatu yang sangat jauh hingga di luar jangkauan, dan khususnya bukanlah sesuatu yang harus menunggu sampai kita mati untuk mencapainya, karena pembebasan pada dasarnya dimiliki oleh kehidupan itu sendiri. Kemampuan ini hanya menunggu untuk kita temukan dan pertahankan; tepat di sana dan saat itu kita akan dapat terbebas dari perbudakan dan mencapai kebebasan tertinggi. Buddha mampu dengan sempurna mencapai jalan Kebuddhaan karena telah merealisasikan kemampuan ini.

Terkait sifat penghentian, kebijaksanaan, dan belas kasih yang dicapai oleh Buddha, kekuatan inti mereka tidak pernah terpisahkan dari jenis “pencerahan” ini. “Buddha” berarti “Yang Tercerahkan”. Oleh karena itu, pencerahan adalah inti dari penyempurnaan karakter Buddha. Di antara sifat-sifat tadi, sifat kebijaksanaan adalah manifestasi dari pencerahan-Nya dan memiliki kemampuan luar biasa untuk menembus sunyata. Beliau memiliki sifat penghentian juga berkat pencerahan-Nya, karena pencerahan mampu melenyapkan penderitaan

dan kecenderungan kebiasaan. Demikian pula, sifat belas kasih tidaklah terpisahkan dari efek pencerahan; dalam arti yang tertinggi, belas kasih dan kebijaksanaan tidaklah berbeda. Buddha telah mencapai cinta kasih dan belas kasih yang tidak terhingga, yang dengannya Beliau memanifestasikan diri-Nya ke dunia, mengajarkan berbagai inti sari Dharma, dan membebaskan semua makhluk, di mana ada Buddhadharmas yang ditransmisikan di dunia.

Para Buddha hadir di sepuluh penjuru dunia, tetapi yang memiliki koneksi paling kuat dengan dunia *samsara* kita adalah Buddha Sakyamuni, sehingga Beliau disebut sebagai “Guru Pendiri Buddha Sakyamuni”. Dalam konteks Tiga Permata, “Buddha” sebagian besar merujuk pada Buddha Sakyamuni, tetapi Anda harus menyadari bahwa “Buddha” secara umum merujuk pada semua Buddha di sepuluh penjuru dan tiga masa. “Sepuluh penjuru” adalah konsep ruang yang mencakup timur, barat, selatan, utara, tenggara, timur laut, barat daya, barat laut, atas, dan bawah; sedangkan “tiga masa” adalah suatu konsep waktu yang meliputi masa lalu, masa kini, dan masa depan. Semua Buddha dari sepuluh penjuru dan tiga masa di seluruh alam dan ruang *dharma* adalah objek perlindungan kita.

“Dharma” adalah ajaran yang dibabarkan Buddha. Kata ini memiliki konotasi yang luas, karena semua yang ada di dunia ini dapat disebut “dharma”, dan tidak ada yang tidak tercakup dalam batasannya. Namun, “Dharma” di sini khususnya adalah ajaran tentang pencerahan

yang dibabarkan oleh Buddha. Kita perlu mempelajari Buddhadharma melalui beberapa aspek.

Salah satu cara untuk memahami Buddhadharma adalah melalui ajaran-ajaran yang dibabarkan sebagai pengungkap doktrin, karenanya disebut sebagai “pengungkap”. Mereka utamanya berupa Tiga Keranjang (*Tripitaka*) dan dua belas kanon. Tiga Keranjang adalah *Sutrapitaka*, *Vinayapitaka*, dan *Abhidharmapitaka*. “*Pitaka*” dalam “*Sutrapitaka*” berarti isi, yang memayungi Buddhadharma agar tidak terpisah-pisah dan hilang. *Vinayapitaka* melenyapkan semua jenis kesalahan, menghentikan keburukan, menumbuhkan praktik kebajikan, menundukkan indra, dan menentukan keseriusan perilaku tidak baik layaknya sebuah undang-undang, menanamkan panduan sila bagi umat Buddha. *Abhidharmapitaka* membedakan arti dari seluruh Dharma melalui cara di mana kebijaksanaan yang tidak ternoda merealisasikan fenomena seperti Empat Kebenaran Mulia, serta terdiri dari realisasi dan interpretasi Buddhadharma dari para Bodhisattwa agung dan guru silsilah. Dua belas bagian dari kanon merujuk pada kategorisasi isi dari ajaran kitab suci: percakapan, khotbah, ajaran metrik, narasi kejadian, narasi biografi, narasi kehidupan lampau Buddha, narasi mukjizat, narasi perumpamaan, ajaran yang menentukan doktrin penting, ekspresi sukarela, ajaran, dan nubuat yang luas.

Cara kedua untuk memahami Buddhadharma adalah melalui doktrin yang telah diungkap. Ini mencakup dua bagian besar: Dharma Kitab Suci dan Dharma Realisasi.

Dharma Kitab Suci mencakup semua Dharma kebajikan yang murni, yang mengajarkan semua makhluk untuk menghancurkan dan melenyapkan kebodohan, penderitaan, serta rintangan karma: lima agregat, dua belas sumber, delapan belas bagian, ketidakkekalan, penderitaan, sunyata, tanpa-aku, dua kebenaran, tiga sifat-dasar, sifat-dasar sunyata yang saling bergantung, dan seterusnya. Dharma Realisasi adalah Dharma yang membimbing kita menuju pembebasan: sila, konsentrasi, kebijaksanaan, 37 cabang pencerahan, enam kesempurnaan, empat cara mengumpulkan siswa, dan seterusnya. Dengan kata lain, praktik Buddhadharma mencakup dua bagian besar: teori dan praktik. Dharma Kitab Suci menekankan pada teori, membantu kita memahami realitas dari keberadaan kita, sedangkan Dharma Realisasi menekankan pada praktik, yang merupakan keterampilan untuk menyesuaikan pikiran dan perilaku kita, membantu kita memperbaiki kondisi hidup, merealisasikan kenyataan semua fenomena, dan mencapai kualitas-kualitas positif seperti yang dimiliki para Buddha dan Bodhisattwa. Dalam Sutra, kualitas batin yang pada dasarnya kita miliki diibaratkan seperti harta karun milik seorang wanita miskin; ia menjaga harta karun itu tetapi tidak mampu membongkarnya dan hanya bertahan hidup dengan meminta-minta. Pada kenyataannya, situasi kita persis seperti itu; walaupun dianugerahi dengan kebijaksanaan dan kebajikan Tathagata, kita masih berputar dalam lingkaran kelahiran dan kematian, serta tidak mampu mencapai pembebasan. Latihan dalam Buddhadharma tidak hanya meliputi pemeriksaan atas harta karun kita

sendiri dengan bantuan Dharma Kitab Suci, tetapi juga harus belajar metode khusus untuk menyingkap harta karun ini.

“Sangha” berarti “kumpulan”, sehingga satu orang tidak dapat disebut “Sangha”; diperlukan empat atau lebih. Ini seperti halnya sebatang pohon tidak dapat disebut hutan; diperlukan pohon-pohon yang menutupi suatu area untuk bisa disebut sebagai hutan. Komunitas Sangha adalah suatu kelompok yang murni berupa persamuhan. Penyebaran Buddhadharma di dunia bergantung pada kelompok ini dalam memikul tanggung jawab. Oleh karenanya, Sangha adalah pengikut Buddha, penegak Dharma yang sejati, mereka yang merealisasikan latihan, dan pembimbing semua makhluk. Walaupun Buddha telah memasuki Nirwana-pamungkas, karena kehadiran komunitas Sangha yang suci dan selaras dengan Dharma, Buddhadharma dapat diteruskan dari generasi ke generasi selama lebih dari dua ribu tahun.

Sangha dapat dikelompokkan menjadi Sangha makhluk suci dan Sangha makhluk duniawi. Sangha makhluk agung adalah kategori yang luas—mencakup Bodhisattwa dari sepuluh tingkat (*bhumi*), empat mencapai hasil dan empat pendekat, dan seterusnya—yang di dalamnya juga ada bagian Sangha Srawaka dan Sangha Bodhisattwa. Semua Srawaka yang telah mencapai hasil mulia dan semua Bodhisattwa yang belum mencapai Kebuddhaan termasuk dalam Sangha, seperti Bodhisattwa Avalokitesvara, Bodhisattwa Manjusri, Bodhisattwa Mahasthamaprapta, dan

seterusnya. Sangha makhluk duniawi mencakup semua yang diupasampada dan telah berpenampilan Sangha, tetapi belum merealisasikan hasil atau melihat Jalan.

Mengapa Buddha, Dharma, dan Sangha dikenal sebagai “Permata”? *Risalah tentang Kontinum Tertinggi, Uttarantrasastra* (究竟一乘宝性论) menjelaskan poin ini secara spesifik; terdapat enam tingkatan makna mengapa Tiga Permata adalah “Permata”.

Pertama, karena kelangkaan. Di dunia, mereka yang benar-benar dapat menyingkap harta karun ini sangat sedikit jumlahnya. Walaupun setiap orang memiliki kualitas Tiga Permata, kualitas tersebut tersembunyi sangat dalam dan tidak terungkap; walaupun seseorang memilikinya, seakan-akan ia tidak memiliki, sehingga ia tidak dapat menggunakannya untuk memperbaiki hidup dengan cara apa pun.

Yang kedua adalah kesucian. Kualitas dari Tiga Permata adalah fenomena tidak bernoda yang terbebas dari segala kotoran. Tiga Permata berbeda dari bentuk luar dan entitas intinya. Kualitas yang disebut dalam *Risalah tentang Kontinum Tertinggi, Uttarantrasastra* (究竟一乘宝性论) adalah jenis yang kedua, yaitu kualitas berupa realisasi batin, pembebasan, dan seterusnya, yang tidak ternoda dan tidak terkontaminasi.

Yang ketiga adalah kekuatan. Tiga Permata memiliki kekuatan hebat untuk melenyapkan semua penderitaan dan kemelekatan. Ketika kualitas Tiga Permata dalam hidup kita mulai memberikan efek, masalah kita akan menghilang seketika dan saat itu juga, seperti bulir salju

yang jatuh ke kompor api dan menghilang begitu saja tanpa jejak.

Keempat adalah kejayaan. Pertama-tama, Tiga Permata dapat memurnikan penderitaan batin kita. Ketidaksucian atau kesucian di dunia termanifestasi sesuai dengan ketidaksucian atau kesucian batin manusia; karena batin kita dipenuhi dengan penderitaan, dunia menjadi suatu masa dari lima keburukan. Oleh karena itu, untuk menyucikan dunia, kita tidak hanya perlu membersihkan dunia, tetapi juga perlu mengandalkan kekuatan Tiga Permata untuk menyucikan batin kita. Yang kedua, kualitas dari Tiga Permata mengandung jasa yang tiada tara. Kesucian dan kejayaan tanah Buddha dari sepuluh penjuru diwujudkan sepenuhnya sesuai dengan batin murni para Buddha dan Bodhisattwa.

Kelima adalah keunggulan, yang mencakup dua aspek. Pertama, kualitas dari Tiga Permata sangatlah luhur, suci, dan tidak ternoda. Kedua, mereka memiliki kemampuan untuk melenyapkan semua penderitaan.

Keenam adalah keabadian. Dunia yang tertumpuk dengan kontaminasi dipenuhi dengan perubahan dan ketidakstabilan. Jika kita kembali mengamati batin kita, yang muncul tidak lain adalah pikiran dan emosi yang kacau dan bertebaran, sehingga hidup kita hanyalah kumpulan kekacauan, kegelisahan, fluktuasi, dan ketidakpastian. Akan tetapi, di bawah permukaan yang penuh perubahan, batin menyimpan suatu tingkatan yang tidak berubah, yang terdiri dari kualitas batiniah

Tiga Permata, maha mengetahui dan belas kasih tiada batas.

Karena memiliki enam kualitas batiniah ini, mereka disebut sebagai “Permata”. Walaupun bentuk luar dari Tiga Permata—seperti rupaka Buddha, teks Sutra, komunitas Sangha, dan seterusnya, termasuk bahkan bentuk tubuh para Tathagata—adalah “Permata”, tetapi mereka tidaklah sempurna dan bukan “Permata” dalam arti yang tertinggi.

Ketika berlindung kepada Tiga Permata, kita harus memahami apa yang spesial tentang Mereka. Dengan demikian, barulah kita akan mampu membangkitkan keyakinan yang tidak tergoyahkan, dan jenis keyakinan seperti ini merupakan kunci keberhasilan kita. Jika kita tidak mampu melakukannya, batin kita akan mengembara tanpa tujuan dalam bentuk keduniawian, bersusah payah dengan segala jenis pikiran dan emosi. Jika demikian, pelaksanaan ajaran Buddha tentu saja akan sulit bertumbuh seperti yang kita harapkan.

2. Jenis-jenis Tiga Permata

Tiga Permata yang biasa kita bicarakan adalah Tiga Permata untuk Dijunjung. Yang dimaksud dengan “menjunjung” adalah meneruskan dan menyebarkan Buddhadharma agar dapat diwariskan di dunia. Di antara Tiga Permata untuk Dijunjung, rupaka Buddha adalah Permata Buddha, teks Sutra adalah Permata Dharma, dan komunitas Sangha yang ada saat ini,

adalah Permata Sangha. Setelah Buddha memasuki Nirwana-pamungkas, Buddhadharma dapat disebarakan terutama dengan bergantung kepada Tiga Permata untuk Dijunjung. Kita pasti sadar bahwa walaupun Tiga Permata untuk Dijunjung bukanlah Tiga Permata dalam arti sejatinya, jika bukan karena kesinambungan Mereka dalam menjunjung Dharma yang asli, semua makhluk tidak akan memiliki kesempatan untuk mendengarkan Buddhadharma dan menempuh perjalanan latihan ini. Oleh karena itu, Tiga Permata untuk Dijunjung merupakan medium yang penting untuk penyebaran Buddhadharma.

Selanjutnya, kita memiliki Tiga Permata dengan Manifestasi Khusus, merujuk pada manifestasi Tiga Permata di dunia. Di antara Tiga Permata dengan Manifestasi Khusus, Buddha Sakyamuni yang bermanifestasi ke dunia dan menunjukkan delapan aspek pencerahan adalah Permata Buddha; doktrin seperti Empat Kebenaran Mulia dan Dua Belas Sebab-Musabab yang Saling Bergantung, yang diajarkan oleh Buddha selama periode 49 tahun, adalah Permata Dharma; Sangha yang telah dibimbing oleh Buddha ketika Beliau ada di dunia adalah Permata Sangha. Tiga Permata dengan Manifestasi Khusus terwujud dalam bentuk yang diambil Buddha ketika Beliau mengajar dan membimbing para makhluk; Mereka mewakili munculnya Tiga Permata di dunia dan menandai asal mula Buddhadharma dalam *samsara*. Apa yang dapat kita pelajari dari Buddhadharma hari ini dapat ditelusuri

kembali ke sumbernya, yang merupakan Tiga Permata dengan Manifestasi Khusus.

Yang ketiga adalah Tiga Permata Esensi, yang merupakan Tiga Permata dalam arti yang tertinggi. Di antara Tiga Permata Esensi, Buddha adalah pencerahan, yang kualitas-Nya berupa belas kasih dan kebijaksanaan tanpa batas. Dharma adalah sunyata; semua ajaran kitab suci dan praktik Dharma pada akhirnya adalah untuk membantu kita merealisasikan sunyata. Atas alasan inilah, dasar yang paling utama dari Dharma adalah sunyata, bukan ajaran kitab suci. Sangha merujuk pada kualitas *Arya Sangha*, yaitu kebijaksanaan tanpa noda dan pembebasan. Tiga Permata Esensi adalah alasan sebenarnya mengapa Tiga Permata adalah “Permata”.

Keempat adalah Tiga Permata Esensi Tunggal. Dalam hal isi, walaupun Tiga Permata ada tiga, mereka adalah suatu esensi tunggal dari sudut pandang sifat-dasarnya. Kualitas utama Buddha adalah kondisi tercerahkan; kualitas utama Dharma adalah sunyata; dan kualitas utama Sangha adalah harmoni. Dalam hal materi, “harmoni” di sini merujuk pada enam poin harmoni, dan dalam hal prinsip utama, merujuk pada harmoni agung yang pada dasarnya ada di dalam hidup, yaitu kondisi tercerahkan dan sunyata yang tidak terpisah satu sama lain. Dari sudut pandang penegasan, walaupun Tiga Permata memiliki perbedaan dalam kondisi tercerahkan, belas kasih, sunyata, pembebasan, dan seterusnya, faktor-faktor penting ini pada awalnya adalah satu dan tidak terpisahkan, seperti kejernihan

dan sunyata, sunyata dan belas kasih, serta kondisi tercerahkan dan pembebasan. Dalam arti yang tertinggi, tidak ada sunyata yang terpisahkan dari kondisi tercerahkan, tidak ada belas kasih yang terpisahkan dari kondisi tercerahkan, dan khususnya tidak ada pembebasan yang terpisahkan dari kondisi tercerahkan. Mereka dijelaskan secara terpisah-pisah hanya karena kualitas-kualitas ini harus dikembangkan masing-masing selama proses latihan. Sebagai contoh, untuk menghasilkan cinta kasih dan belas kasih, seseorang harus mengembangkan *bodhicitta*. Sebaliknya, walaupun orang tersebut melihat sifat-dasarnya, akan sulit baginya untuk sepenuhnya merealisasikan sunyata dan mencapai belas kasih agung, seperti halnya para Srawaka yang juga merealisasikan sunyata, tetapi meninggalkan raga mereka, menghentikan kebijaksanaan mereka, dan mendekati penghentian yang tenang.

Yang kelima adalah Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan. Dari sudut pandang sifat-dasar, Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, Tiga Permata Esensi, dan Tiga Permata Esensi Tunggal tidaklah berbeda. Namun, mereka dapat dibedakan dari perspektif makhluk duniawi. Menyadari bahwa kehidupan pada tingkat tertentu memiliki kualitas-kualitas seperti yang dimiliki para Buddha dan Bodhisattwa, pasti akan mengilhami semua makhluk dengan kepercayaan diri yang besar dalam latihan mereka. Isi dari Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan dijabarkan dalam *Sutra Altar Patriark Keenam* (六祖坛经):

“Buddha” berarti pencerahan. “Dharma” berarti sejati. “Sangha” berarti kesucian. Dalam batinmu sendiri, berlindunglah pada pencerahan, sehingga tidak akan ada yang salah dan memperdaya. Memiliki hanya sedikit keinginan dan berpuas diri, serta mampu melampaui kesenangan akan harta dan kesenangan sensual; ini disebut Yang Dijunjung Berkaki Dua. Dalam batinmu, berlindunglah kepada yang sejati, tanpa pandangan salah dalam setiap pikiran. Jika engkau tidak memiliki pikiran salah, tidak ada diri atau orang yang akan menjadi sombong, tamak, atau melekat: ini disebut sebagai Yang Dijunjung Yang Telah Melampaui Nafsu Keinginan. Dalam batinmu sendiri, berlindunglah pada kesucian, [merealisasikan] sifat-dasar dirimu agar sepenuhnya tidak tercemar oleh semua kekhawatiran dan keinginan hidup: ini yang disebut Yang Dijunjung dalam Persamuhan. Jika engkau memupuk latihan ini, ini adalah untuk berlindung bagi dirimu sendiri.

Seperti yang dapat Anda lihat, tidak ada satu pun makhluk yang tidak diberkahi dengan Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan: hanya menunggu untuk ditemukan dan diungkapkan.

3. Tiga Permata yang ada di dalam (batin) dan Tiga Permata yang ada di luar

Walaupun Tiga Permata dapat dibedakan menjadi Tiga Permata untuk Dijunjung, Tiga Permata Manifestasi

Khusus, Tiga Permata Esensi, Tiga Permata Esensi Tunggal, dan Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, kita tidak seharusnya memisahkan mereka satu sama lain atau menekankan yang satu daripada yang lain; klasifikasi ini dibuat untuk membantu kita memahami Tiga Permata secara mendalam pada berbagai tingkatan.

Biasanya, mereka yang mempraktikkan agama Buddha cenderung condong ke Tiga Permata untuk Dijunjung dan menjadi melekat pada rupaka Buddha, teks Sutra, dan para biksu yang ada dalam komunitas Sangha; mereka lupa bahwa berlindung kepada Tiga Permata adalah untuk merealisasikan Tiga Permata Esensi dan Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan. Jika perlindungan mereka hanya tetap pada tingkatan Tiga Permata untuk Dijunjung, jenis perlindungan seperti ini tentu saja akan dangkal; tidaklah sejati dan bermanfaat. Di sisi lain, beberapa yang menyebut diri mereka praktisi Zen akan dengan mudah condong ke ekstrem sebaliknya, berpikir, "Aku pada dasarnya adalah seorang Buddha, jadi apa perlunya mendengarkan ajaran kitab suci dan berlindung kepada Tiga Permata yang ada di luar?" Kita harus tahu bahwa walaupun Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan hadir dalam kadar tertentu dalam hidup kita, diperlukan latihan dan praktik yang sesuai untuk dapat tiba pada tingkatan kesadaran seperti ini. Mereka layaknya endapan mineral yang terkubur jauh di dalam tanah, yang tanpa deteksi dan penggalian, hanya akan tetap terkubur seperti sebelum-sebelumnya, bahkan setelah bermiliar-miliar tahun, dan tidak ada gunanya.

Oleh karena itu, kita perlu berlindung kepada Tiga Permata untuk Dijunjung, dan dengan mendengarkan, merenungkan, dan bermeditasi, menyingkap Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan di dalam diri kita.

Pada kenyataannya, Tiga Permata dalam hidup kita dan Tiga Permata yang ada di luar adalah satu inti; mereka dibedakan hanya karena kedua jenis kemelekatan—kemelekatan pada diri dan kemelekatan pada fenomena—yang telah memisahkan mereka satu sama lain. Terlepas dari apakah kita menolak Tiga Permata yang ada di luar atau melekat pada-Nya, kecenderungan seperti ini akan menghalangi penyingkapan Tiga Permata yang ada di dalam (batin). Begitu kita meninggalkan kemelekatan akan diri dan fenomena, pemisahan antara bentuk lahiriah dan batiniah tidak akan ada lagi.

Pencapaian kita dalam latihan sangat ditentukan oleh kedalaman pemahaman kita kepada Tiga Permata. Memiliki pemahaman yang tidak utuh akan menghasilkan pencapaian yang tidak utuh pula dalam latihan; hanya ketika kita telah memiliki pemahaman yang utuh, latihan kita baru akan menjadi sempurna. Ini seperti halnya menggali endapan mineral; jika kita hanya mendeteksi sebagian kecil dari endapan tersebut, walaupun kita berhasil menemukan semuanya, penggalian kita akan tetap terbatas. Hanya ketika kita menemukan di mana semua harta karun itu berada, barulah dapat sepenuhnya mengungkapkan dan menggunakannya, tanpa sisa. Lebih penting lagi, harta karun Tiga Permata ini tidak hanya mampu memberi manfaat bagi kita, tetapi juga bermanfaat bagi jutaan

mahluk dan membawa pencerahan di dunia ini. Oleh karena itu, mengetahui kualitas batiniah yang sebenarnya dari Tiga Permata adalah prasyarat penting dalam praktik berlingung.



Tidak ada satu pun makhluk yang tidak diberkahi dengan Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan; Mereka sekadar menunggu untuk ditemukan dan disingkap.

4

Bagaimana pergi berlindung

*Jadikan Dharma sebagai penopang
Jadikan Dharma sebagai bantuan
Jadikan Dharma sebagai perlindungan
Jadikan Dharma sebagai tempat tinggal
Jagalah Dharma
Bersukacitalah di dalam Dharma
Carilah Dharma
Renungkanlah Dharma*

Sebagian besar dari kita di sini telah berlindung, tetapi apakah perlindungan kita sudah benar? Sekarang ini, banyak contoh perlindungan yang tidak benar dalam lingkungan Buddhis, sebagian telah disederhanakan sebagai sekadar menerbitkan sertifikat perlindungan. Sering kali, mereka yang mencari dan menerima perlindungan tidak memahami arti dari perlindungan maupun hal-hal terkait yang harus mereka perhatikan, apalagi untuk tahu bagaimana terlibat secara mendalam untuk melatih diri setelah pergi berlindung.

Bagaimana kita mendapatkan esensi perlindungan dengan upacara yang sesuai? Bagian mana yang memerlukan perhatian khusus? Jika kita tidak mampu mendapatkan esensi perlindungan, yang kita sebut perlindungan tidak akan menjadi apa pun selain berbagai akar kebajikan, dan tidak akan sangat berguna dalam latihan kita.

1. Membangkitkan batin perlindungan

Perlindungan diwujudkan dengan mengandalkan Tiga Permata seutuhnya, memiliki keyakinan akan Mereka, dan mengikuti Mereka. Hanya dengan tujuan dan kondisi inilah kita memasuki praktik jalan Buddhis. Mengetahui fakta ini, yang berasal dari pemahaman terhadap siklus penderitaan dan kualitas istimewa dari Tiga Permata adalah perwujudan inti dari perlindungan.

Pada tahun belakangan, dengan dibangunnya kembali wihara di berbagai tempat, jumlah umat Buddha terus meningkat hari demi hari. Namun, berapa banyak di antara orang-orang ini yang telah membangkitkan batin untuk mencari pembebasan dan untuk membebaskan semua makhluk hidup? Mereka mungkin senang dengan agama Buddha dalam beberapa hal yang samar, mencari penghibur emosional, berdoa untuk keselamatan dan perlindungan, atau bahkan memiliki pandangan oportunis, meyakini bahwa dengan membangun hubungan dengan para Buddha dan Bodhisattwa, mereka bagaimanapun juga dapat melakukan apa pun

yang mereka mau dan tidak akan terkena hukuman, dan sebagainya.

Bagi sebagian besar orang, alasan-alasan pergi berlindung seperti yang disebut di atas menjadi tujuan dan kondisi mereka memasuki pintu agama Buddha. Namun, jika mereka tetap berada di tingkatan ini, efek positif dari perlindungan mereka akan sangat berkurang. Oleh karena itu, berdasarkan jenis fondasi ini, mereka perlu berlanjut untuk memperdalam pengetahuan mengenai tujuan perlindungan. Ini adalah tugas yang mendesak dalam latihan Buddhadharma. Jika tidak, walaupun mereka telah pergi berlindung, perlindungan mereka kemungkinan hanya seremonial saja.

Sejumlah besar orang yang pergi berlindung ingin terlibat dalam berbagai jenis aktivitas Buddhis. Mereka juga menyukai suasana wihara yang damai dan akrab dengan berbagai prinsip Buddhadharma. Namun, rasa suka dan akrab mereka tidak cukup kuat dan tidak eksklusif, karena pada saat yang sama, mereka masih suka menikmati kemakmuran duniawi dan sepakat dengan tolok ukur dunia. Oleh karena itu, mereka menjalankan kehidupan duniawi yang diresapi dengan sedikit rasa spiritual dan mereka cukup bahagia dengannya. Tentu saja, mengetahui beberapa prinsip Buddhis dan menjalankannya dalam hidup akan menyebabkan seseorang mencapai efek transformasi batin. Lagi pula, Buddhadharma itu sendiri tidak menolak cara-cara duniawi. Akan tetapi, kita perlu dengan sadar membedakan, dari kedua ini mana yang lebih penting dan apa tujuan utama dari perlindungan.

Sebelum kita berikrar untuk berlindung kepada Tiga Permata, kita harus mempersiapkan diri kita sendiri dengan mengembangkan keyakinan yang besar terhadap Tiga Permata, mengingat penderitaan dari siklus kehidupan dan kualitas agung dari Tiga Permata. Jika kita merasa belum menganggap Tiga Permata sebagai pelindung kita satu-satunya, kita perlu meninjau kembali tujuan perlindungan dan memperkuatnya melalui perenungan yang benar.

Pergi berlindung, dengan ketulusan tertinggi, melakukan ikrar dari hati kita yang terdalam, “Sejak saat ini, aku berlindung kepada Tiga Permata, dengan Buddha sebagai guru pelindung, Dharma sebagai perlindungan, dan Sangha sebagai teman pelindung.” Sebagai seseorang yang berlatih agama Buddha, ketiga faktor di atas tidak tergantikan. Situasi ini seperti pasien yang mencari dokter terkenal ke sana kemari untuk menyembuhkan penyakitnya. Setelah menentukan dokter tertentu sebagai dokter utama, ia menerima pengobatan berdasarkan resep dokter tersebut. Selama proses ini, ia perlu dijaga oleh orang-orang yang menuntunnya meminum obat sebagaimana diresepkan untuk menyelesaikan pengobatannya. Sama halnya dengan proses pergi berlindung, Buddha adalah raja segala dokter yang akan menyembuhkan kita, Dharma adalah obat yang akan menyembuhkan penyakit kita, dan Sangha adalah para tetua yang akan menuntun kita dalam latihan.

Hanya ketika telah membangkitkan hati yang tulus untuk perlindungan di dalam Tiga Permata, barulah kita

dapat membebaskan diri kita dari kondisi ego. Hidup merupakan kumpulan dari banyak kebingungan, dan pada intinya adalah ketidaktahuan juga kemelekatan-diri. Ketidaktahuan adalah sumber dari karma buruk dan kemelekatan-diri adalah akar dari penderitaan. Jika kita ingin keluar dari jenis kehidupan ini, kita harus memahami bahwa tugas ini akan lebih sulit daripada membebaskan diri dari tarikan gravitasi bumi. Hanya ketika memiliki keyakinan yang tidak tergoyahkan kepada Tiga Permata dan mengubah fokus hidup kita dari ego ke Tiga Permata, barulah kita dapat memasuki jalan hidup yang benar-benar baru, seperti sebuah roket yang meluncurkan pesawat ulang-alik ke luar angkasa. Inilah mengapa dikatakan bahwa batin perlindungan adalah dorongan terkuat yang akan membawa perbaikan kualitas hidup kita.

2. Transmisi perlindungan sesuai ajaran Dharma

Perlindungan seharusnya dilakukan dengan upacara yang pantas, terutama mencakup aspek-aspek berikut ini.

Yang pertama adalah melakukan pertobatan. Kita telah melakukan keburukan yang tidak terhitung, yang telah kita buat sejak waktu yang tidak terhingga. Melalui pertobatan, kita menjadi suci; melalui pertobatan kita memperoleh kedamaian dan kebahagiaan. Hanya batin yang suci dan tidak ternodalah, yang dapat menerima perlindungan dengan baik. Isi dari pertobatan yang didaraskan biasanya seperti berikut:

*Semua keburukan yang telah kulakukan pada masa lalu,
Yang berasal dari ketamakan, kebencian, dan delusi, yang
tidak berawal,
Yang telah muncul dari tubuh, ucapan, dan batin,
Kini aku mengakui dan bertobat atas semua keburukan
ini.*

Berikutnya adalah mengambil ikrar. Sebagai orang yang berlatih dalam Buddhadharma Mahayana, kita harus selalu menjadikan empat ikrar agung ini sebagai tujuan hidup kita:

*Makhluk hidup tiada terhingga jumlahnya; aku berikrar
untuk membebaskan mereka.*

*Penderitaan tiada habis-habisnya; aku berikrar untuk
menghentikannya.*

*Dharma tiada batasnya; aku berikrar untuk
menguasainya.*

*Jalan Buddha tiada bandingnya; aku berikrar untuk
mencapainya.*

Terlepas dari apakah seseorang melakukan pertobatan atau berikrar, yang ditegaskan di sini bukanlah pendarasan bait empat baris tersebut. Akan tetapi, penekanan harus diberikan pada batin pertobatan dan ikrar demi kepentingan semua makhluk, yang dihasilkan dari hati yang terdalam. Selanjutnya, dengan menggunakan pertobatan dan ikrar sebagai kriteria perilaku seseorang untuk seterusnya, orang tersebut bertekad untuk tidak mengulangi perbuatan buruk dan dengan giat berlatih kebajikan. Jika seseorang hanya

mendaraskan bait ini tanpa kesungguhan, tidak sulit membayangkan hasil apa yang akan dicapai orang tersebut.

Selanjutnya, adalah perlindungan itu sendiri, yang merupakan bagian penting dari keseluruhan upacara. Inti dari perlindungan adalah mengikrarkan:

*Aku berindung kepada Buddha;
Aku berindung kepada Dharma;
Aku berindung kepada Sangha.*

Isi lengkapnya adalah:

Sepanjang kehidupanku yang sekarang, aku berindung kepada Buddha, Tathagata yang telah tercerahkan sempurna, yang kujunjung, aku tidak akan berindung kepada jalan non-Buddhis yang tidak benar.

Sepanjang kehidupanku yang sekarang, aku berindung kepada Dharma, Tiga Keranjang (Tripitaka) dan dua belas bagian kanon, yang kujunjung, aku tidak akan berindung kepada kanon non-Buddhis.

Sepanjang kehidupanku yang sekarang, aku berindung kepada Sangha, komunitas Sangha suci, yang kujunjung, aku tidak akan berindung kepada persamuan non-Buddhis yang tidak benar.

“Sepanjang kehidupan yang sekarang” berarti seluruh kehidupan ini. Perlindungan bukanlah tentang kata-kata senda gurau impulsif semata; melainkan ikrar seumur

hidup yang bermartabat dan ikrar abadi yang akan menembus kehidupan kita pada masa depan. Karena “sepanjang kehidupan yang sekarang” hanya berlaku untuk perlindungan dari Kendaraan Srawaka, sebagai praktisi Mahayana, kita harus melakukan ikrar untuk berlindung kepada Tiga Permata selamanya, seperti pada ungkapan “Aku berlindung hingga mencapai pencerahan”.

“Siapa (atau apa) yang aku hormati” merujuk pada objek seseorang (atau sesuatu) yang kita mohon perlindungannya. Selanjutnya, pergi berlindung juga mencakup tindakan tidak pergi berlindung, yang merupakan isi dari “tidak akan berlindung” Karena pergi berlindung adalah memilih pelindung yang paling tinggi dalam hidup, kita tidak boleh menggantungkan diri kita pada siapa saja dengan berganti-ganti.

Inti dari upacara perlindungan terletak pada tiga kalimat ini. Jika kita gagal mendengarkannya dengan jelas ketika pergi berlindung, kita tidak akan memperoleh esensi dari perlindungan. Bukan hanya itu, ketika kita pergi berlindung, kita juga harus menyebutkan nama Dharma kita dengan jelas dan secara akurat mengikuti sang guru untuk mengucapkan ikrar di atas. Terakhir, kita mengucapkan, “Pergi berlindung kepada Buddha telah lengkap; pergi berlindung kepada Dharma telah lengkap; pergi berlindung kepada Sangha telah lengkap.” Kemudian, kita tutup dengan doa pelimpahan jasa.

Bagian utama dari upacara permohonan perlindungan terbagi dalam empat bagian ini. Di antara mereka, yang paling krusial adalah ikrar dari “Tiga Perlindungan”. Tidak ada salahnya memeriksa kembali apakah kita telah mendengar dengan baik isi dari Tiga Perlindungan yang dijelaskan sang guru pada saat menerima perlindungan. Jika kita menghadiri upacara perlindungan dengan perasaan kalut dan tidak memiliki pemahaman yang tepat tentang Tiga Perlindungan, mungkin kita perlu pergi berindung lagi.

3. Tanda keyakinan akan pencerahan

Pemimpin upacara perlindungan, atau sang guru perlindungan, adalah saksi bagi para murid yang pergi berindung kepada Tiga Permata dan bertindak khususnya sebagai penghubung dalam transmisi Buddhadharma. Melalui upacara perlindungan yang pantas dan bermartabat, obor kebijaksanaan yang dinyalakan oleh Buddha diteruskan dari generasi ke generasi. Agar kita dapat mengingat hidup kita yang baru setelah pergi berindung, dan agar sang guru dapat menuntun murid untuk menjalankan latihan yang mendalam setelah memasuki pintu agama Buddha, pada saat memberikan nama Dharma dan sertifikat perlindungan kepada para murid, guru perlindungan juga harus menyerahkan tasbih dan teks Dharma simbolis.

Nama Dharma menandakan perubahan status. Sejak waktu yang tidak berawal, karena menjadikan kemelekatan diri sebagai inti dan karma buruk sebagai fondasi hidup mereka, makhluk duniawi telah berada di dalam lingkaran *samsara*, kelahiran dan kematian tiada akhir. Pergi berlindung kepada Tiga Permata adalah sepenuhnya berpisah dengan kondisi hidup sebelumnya, sehingga menciptakan suatu perjalanan hidup yang benar-benar baru, yang berpusat pada Tiga Permata. Dalam hal ini, hidup seorang Buddhis haruslah dihitung sejak hari pergi berlindung. Hanya setelah menjalani “kelahiran kembali” ini, kita akan memulai kehidupan yang diberkahi dengan kesadaran diri dan makna.

Walaupun nama Dharma hanya sekadar sebuah kata, ia sering kali membawa makna simbolis penting yang merepresentasikan aktualisasi dari berbagai latihan Buddhadharma. Ia memacu para murid terus-menerus dengan pesan ini: sebagai seorang praktisi jalan pembebasan menuju pencerahan, Anda harus giat berlatih sila, konsentrasi, dan kebijaksanaan, juga memadamkan ketamakan, kebencian, dan delusi, bergegas menuju pantai seberang dengan penuh semangat. Pada saat bersamaan, nama Dharma juga menjadi pengingat bagi para murid: peristiwa pada masa lalu telah mati seperti hari kemarin; di perjalanan latihan yang baru, jangan terbelenggu oleh kebiasaanmu pada masa lalu, membuat sejarah terulang lagi, atau meninggalkan cahaya untuk kegelapan.

Sertifikat perlindungan menandakan bukti dan pengenalan oleh Tiga Permata dari sepuluh penjurur terkait Buddhis yang baru lahir ini. Ia merupakan simbol seseorang yang telah menjadi murid Tiga Permata, juga sebagai paspor untuk membuka jalan ke tanah suci Buddha. Di halaman depan Sertifikat Perlindungan (皈依证) di Wihara Xi Yuan Jie Chuang Lu 西园戒幢律寺, tercetak logo berupa sepasang telapak tangan membentuk bunga teratai, mengelilingi ikrar “Aku berindung kepada Buddha; aku berindung kepada Dharma; aku berindung kepada Sangha.” Ini menunjukkan keyakinan batin yang tulus dan penghormatan yang khusyuk para pengikut Buddha kepada Tiga Permata. Di bagian bawah sampul tercetak bait perlindungan Mahayana:

Hingga mencapai pencerahan, aku akan selalu berindung kepada para Buddha, Dharma yang benar, dan Arya Sangha. Berkat akar kebajikan yang kupraktikkan, semoga aku menjadi Buddha untuk menolong semua makhluk.

Melalui bait ini, para pengikut diajak untuk membangkitkan batin yang luas, mempraktikkan kebajikan para Bodhisattwa, dan membawa manfaat bagi semua makhluk setiap saat. Di halaman dalam, di sebelah daftar isi, terdapat sebuah pesan, “Sejak hari ini, aku akan mematuhi petunjuk Tiga Permata, melenyapkan keburukan, mempraktikkan kebajikan, mengambil ikrar agung, mencerahkan diri sendiri dan orang lain, tidak pernah mundur, menerima Tiga

Permata dengan baik sesuai aturan, dan menjadi murid Tiga Permata. Sertifikat ini diberikan secara khusus sebagai bukti.” Dengan demikian, pentingnya perlindungan dan fungsi dari sertifikat perlindungan telah diberikan. Sertifikat tersebut juga mencakup upacara perlindungan, pernyataan perbuatan Buddhis dasar seperti memiliki lima *dharma*, terus-menerus melakukan enam perenungan, dan seterusnya, juga pengantar untuk beberapa teks pendarasan klasik dasar. Setelah itu, ada halaman kosong untuk pemegang sertifikat agar menuliskan catatan keikutsertaan dan pembelajaran mereka, sebagai suatu harapan baik bagi para murid untuk meninggalkan jejak kaki yang tegas dari perkembangan jalan latihan mereka. Setiap halaman berisi perkataan pengingat dari Sutra dan para guru silsilah sebagai penyemangat.

Tasbih menandakan garis silsilah Buddhadharma. Pergi berlindung adalah untuk mendapatkan esensi perlindungan yang benar, yang telah diturunkan tanpa terputus oleh para Buddha; ini adalah garis silsilah yang tertinggi dalam Buddhadharma. Biasanya, orang menganggap tasbih sebagai alat untuk menghitung ketika mereka merapalkan nama Buddha dan Bodhisattwa atau mantra. Namun sebenarnya, tasbih memiliki arti yang jauh lebih besar. Butiran di tengah (atau dikenal juga sebagai “tasbih guru”) menyimbolkan Buddha; tali tasbih menyimbolkan Dharma; dan setiap butir tasbih kecil menyimbolkan Sangha. Jika salah satu komponen ini hilang, tasbih tidak akan lengkap; maka dari itu tasbih menyimbolkan Tiga Permata yang tidak

dapat dipisahkan. Tasbih yang terbuat dari biji-*bodhi* juga melambangkan latihan dalam jalan-*bodhi* (jalan pencerahan), mengingatkan kita untuk mengembangkan *bodhicitta* (batin pencerahan), mempraktikkan kebajikan Bodhisattwa, dan mencapai *bodhi* tertinggi yang sempurna (pencerahan sempurna).

Oleh karena itu, seseorang harus selalu membawa tasbih yang diberikan oleh para tetua untuk menandakan dirinya tidak pernah terpisahkan dari Tiga Permata walaupun sesaat. Di satu sisi, itu adalah ungkapan rasa terima kasih kita kepada Tiga Permata; tetapi lebih penting lagi, hal itu mengingatkan kita untuk berlatih dengan penuh semangat, mewujudkan kualitas-kualitas batin yang ada dalam silsilah ini dan memungkinkan benih *bodhi* ini tumbuh sehat, menghasilkan bunga dan buah.

Teks Dharma dapat membantu kita mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang pentingnya perlindungan dan suatu kesadaran yang mendalam tentang apa yang kita perlukan untuk berlatih setelah pergi berlingung. Jadi, teks Dharma merupakan suatu buku panduan untuk mencapai tubuh Dharma kebijaksanaan.

Walaupun pada dasarnya memiliki kualitas Buddha, dasar pikiran dan perbuatan kita sekarang masihlah batin duniawi. Penderitaan kita yang kuat dan keras kepala serta kecenderungan kebiasaan kita bukanlah sesuatu yang dapat dihilangkan dalam semalam. Oleh karenanya, setelah pergi berlingung, kita masih perlu

belajar teknik-teknik penting untuk memperbaiki batin duniawi dan menguasai keahlian untuk menyingkap harta karun dalam diri kita. Teknik dan keahlian penting ini terkandung dalam teks Dharma. Hal terkait yang dijelaskan dalam *Buku Panduan untuk Berlatih Perlindungan* (皈依修学手册) merupakan landasan semua latihan dalam Buddhadharma dan sebuah tanggung jawab yang tidak dapat kita elakkan; kita harus mempelajarinya secara mendalam dan merenungkannya dengan baik, dan khususnya para pemula harus melakukannya dengan serius. Keyakinan yang tidak tergoyahkan kepada Tiga Permata merupakan landasan paling stabil dalam latihan. Hanya ketika prasyarat ini terpenuhi, barulah kita dapat membuat kemajuan.

4. Poin-poin untuk diingat

Kita juga perlu mencatat fakta bahwa Tiga Permata adalah satu esensi. Sebagian orang mungkin berpikir, “Aku hanya ingin berlindung kepada Buddha, tetapi tidak kepada Dharma maupun Sangha.” Apakah ini diperbolehkan? Jawabannya adalah tidak. Dengan mengembangkan keyakinan kepada Buddha dan membangkitkan batin perlindungan, tentu saja kita akan menerima hasilnya; demikian pula ketika kita merasa takut atau memiliki pikiran yang salah dan jahat, dengan ingat kepada Buddha akan membuat kita bebas dari rasa takut. Akan tetapi, jika kita ingin terbebas dari kelahiran dan kematian, kita perlu mengandalkan Buddhadharma. Lalu, hanya setelah

mempelajari Dharma dalam kitab suci, barulah kita dapat memahami dengan mendalam kualitas batin luar biasa dan luas yang ditunjukkan oleh Buddha. Jika kita hanya berindung kepada Buddha tetapi gagal berlatih sebagaimana diresepkan dalam ajaran-Nya, kita akan seperti seorang pasien yang walaupun memercayai dokter, menolak untuk meminum obat atau menjalani pengobatan, sehingga pada akhirnya tidak ada yang dapat dokter itu lakukan untuk menyembuhkan pasien itu.

Ada pula sebagian orang yang berpikir, “Prinsip-prinsip dari Buddhadharma adalah baik; aku hanya ingin berindung kepada Dharma dan mempelajari Dharma, tetapi aku tidak ingin berindung kepada Buddha atau Sangha.” Ini juga tidak mungkin. Jika kita memiliki keyakinan total kepada Dharma, kita tentu akan berindung kepada Permata Buddha dan Permata Sangha. Tidak berindung kepada Buddha dan Sangha hanya menandakan bahwa tingkat keyakinan kita kepada Dharma masih terbatas, sehingga kita tidak mungkin berlatih dengan sepenuh hati sesuai Dharma, dan tentu saja hasilnya juga akan sia-sia.

Sebagian orang ingin berindung kepada Buddha dan Dharma, tetapi tidak kepada Sangha; terdapat cukup banyak “perumah-tangga Dua Permata” seperti ini. Kita perlu tahu bahwa berindung kepada Sangha bukanlah berindung kepada orang tertentu; melainkan berindung kepada seluruh komunitas Sangha, khususnya kualitas suci tidak ternoda yang dimiliki oleh *Arya Sangha*. Kualitas tersebut adalah objek perlindungan utama

dan merupakan apa yang ingin kita capai melalui perlindungan dalam Buddha dan Dharma. Jika kita tidak mampu membangkitkan keyakinan yang kuat kepada mereka, lalu bagaimana mungkin kita mencapai kualitas seperti itu dalam hidup kita? Selain itu, ketika kita berlatih, kita perlu membaktikan diri kita kepada seorang pembimbing spiritual. Walaupun berlindung kepada Sangha bukanlah berlindung kepada orang tertentu, untuk mewujudkan latihan kita, kita masih perlu membaktikan diri kita kepada satu atau beberapa pembimbing spiritual tertentu. Jika tidak, kita tidak akan mampu mendengarkan Dharma yang murni, melakukan perenungan yang sesuai, dan berlatih sesuai ajaran Dharma.

Selain itu, ketika kita pergi berlindung, kita harus tekun membangkitkan motivasi dan visualisasi yang tepat. Membangkitkan motivasi untuk berlindung yang tepat terdiri dari tiga tingkatan: besar, sedang, dan kecil. Motivasi terbesar adalah berlindung untuk menolong semua makhluk; motivasi sedang adalah berlindung untuk membebaskan diri sendiri; motivasi kecil adalah berlindung untuk keselamatan dan kesuksesan saat ini. Sejalan dengan itu, esensi perlindungan dapat dibagi menjadi tiga tahapan—besar, sedang, dan kecil. Esensi paling besar dari perlindungan diperoleh melalui motivasi perlindungan yang besar, dan seterusnya.

Esensi dari perlindungan adalah sesuatu yang telah diturunkan dari Buddha tiga masa dan guru silsilah dari generasi ke generasi. Ketika kita pergi berlindung dengan seluruh lahir batin, itu berarti kita mendapatkan

silsilah yang telah diturunkan hingga hari ini dari Buddha. Jenis batin yang kita bangkitkan menentukan jenis esensi perlindungan yang akan kita capai. Ini seperti menggunakan wadah untuk membawa air: ukuran wadah menentukan jumlah air yang dapat ditampung. Sebuah cangkir teh hanya dapat menampung secangkir air. Sebuah baskom dapat menampung satu baskom air. Jika kita memiliki wadah seluas angkasa raya, kita dapat menampung jumlah air yang tidak terhingga. Oleh karena itu, kita harus membuka hati kita, menggunakan *bodhicitta* sebagai wadah, dan menerima tingkatan yang paling besar dari esensi perlindungan. Lebih penting lagi, kita juga memvisualisasikan semua makhluk dari enam alam pergi berlindung kepada Tiga Permata bersama dengan kita, juga menerima berkat berupa cinta kasih dan belas kasih dari Tiga Permata bersama. Jenis perlindungan ini adalah perlindungan yang paling tinggi.

Poin lainnya yang harus kita perhatikan adalah kita harus menyebutkan nama kita sendiri ketika pergi berlindung. Ketika mengucapkan ikrar, kita perlu menyatakan, “murid bernama ini dan ini” sesuai dengan tuntunan sang guru, baru setelahnya membaca “sepanjang kehidupanku yang sekarang, aku berlindung kepada Buddha, Tathagata yang telah tercerahkan sempurna, yang kujunjung ...” dan seterusnya. Ini menjadikannya jelas bahwa “aku”-lah yang membuat ikrar dan janji yang disebutkan di atas.

Yang telah saya jelaskan di atas adalah poin tentang perlindungan yang harus Anda ingat. Jika Anda dapat

memenuhi semuanya, Anda akan dapat melakukan upacara perlindungan yang benar. Permulaan yang bagus adalah setengah dari keberhasilan. Karena mengumumkan awal hubungan dengan agama Buddha, perlindungan memainkan peranan yang sangat penting pada praktik selanjutnya. Atas alasan itulah, kita harus melakukannya dengan serius.

Pergi berlindung adalah memilih objek keyakinan yang tertinggi. Begitu kita menjadi murid Tiga Permata, kita sebaiknya tidak menjadikan agama lain sebagai objek perlindungan. Dalam proses memilih perlindungan, kita telah melakukan investigasi menyeluruh dalam hal kebenaran, kebajikan, dan kemampuan, serta telah memastikan bahwa hanya Tiga Permata-lah yang memiliki kemampuan untuk menjadi objek keyakinan sejati. Begitu kita telah membuat keputusan hidup ini, kita harus menjadikan Tiga Permata sebagai satu-satunya objek perlindungan kita, dan tidak pernah pergi berlindung kepada agama lain atau pada hantu dan makhluk halus. Jika tidak, kita akan merusak dan menghilangkan esensi dari perlindungan, dan tentu saja tidak ada harapan mencapai keberhasilan dalam latihan kita. Dengan begitu, kita akan mendapatkan kehilangan yang paling besar; tidak hanya telah menghabiskan waktu kita dalam hidup ini, tetapi juga akan menciptakan sebab untuk menjauh dari Buddhadharma di kehidupan berikutnya.

5

Praktik berlindung yang sesungguhnya

Ketahuiilah bahwa ada empat praktik berlindung yang sesungguhnya:

Membaktikan diri kepada pembimbing spiritual

Mendengarkan Dharma yang sejati

Memiliki keterlibatan batin yang sesuai

Berlatih sesuai ajaran Dharma

Berlindung kepada Tiga Permata meliputi keseluruhan latihan untuk mencapai Kebuddhaan. Ketika kita menjadi seorang Buddhis melalui upacara perlindungan, bagaimana kita harus melanjutkan latihan? *Tingkatan Praktik Yoga, Yogacaryabhumi* (瑜伽师地论) mengajarkan kita bahwa setelah pergi berlindung, kita harus melakukan empat praktik Dharma: membaktikan diri kepada pembimbing spiritual; mendengarkan Dharma yang sejati; memiliki keterlibatan batin yang sesuai; dan berlatih sesuai ajaran Dharma. Hanya dengan melakukannya barulah kita dapat mencapai tujuan perlindungan yang utama.

1. Membaktikan diri kepada pembimbing spiritual

Pergi berlindung adalah memercayakan diri kita kepada seluruh Permata Buddha, Permata Dharma, dan Permata Sangha di sepuluh penjuru dan tiga masa, tetapi dalam latihan yang sebenarnya, kita masih perlu mewujudkan perlindungan terkait pembimbing spiritual tertentu. Setelah pergi berlindung, kita harus membangun gaya hidup yang sesuai, yang diberkahi dengan tindak tanduk seorang Buddhis, serta memahami larangan dan pengecualian yang berhubungan dengan sila, juga poin terkait penjagaan dan pelanggaran ikrar; kita juga perlu memiliki pandangan benar, memiliki keyakinan yang mendalam akan karma dan hasilnya, menembus sunyata, melenyapkan delusi dalam batin kita, dan menyingkap harta karun dalam hidup. Semua ini akan tercapai jika bergantung pada bimbingan penuh dedikasi dari guru dan tetua kita.

Buddha menetapkan bahwa murid yang baru diupasampada harus “mempelajari sila selama lima tahun dan tidak terpisahkan dari objek keyakinan”. Oleh karenanya, dapat kita lihat jika pembimbing spiritual adalah jaminan yang kuat dalam perkembangan karakter Sangha. Seperti seorang balita yang perlu dijaga dan dirawat oleh orangtuanya, pengikut Buddhis yang baru diupasampada atau baru pergi berlindung perlu menerima bimbingan yang berdedikasi dari pembimbing spiritual, sehingga mereka dapat berkembang sepenuhnya dan tumbuh sehat. Umat Buddha awam, walaupun tidak memiliki kondisi untuk

selalu berada di sisi pembimbing spiritual, juga tentu memerlukan tetua yang mampu mereka andalkan agar mereka dapat menerima manfaat darinya.

Untuk sepenuhnya diberkahi dengan pandangan dan pada akhirnya menembus sunyata, kita terutama memerlukan nasihat pembimbing spiritual. Doktrin dalam Buddhadharma luas dan mendalam, khususnya di bagian keheningan (*samatha*) dan pandangan-jernih (*vipasyana*) yang latihannya sangat halus. Jika kita tidak dibimbing orang yang berpandangan benar, kita tidak akan mampu melepaskan diri dari labirin pikiran dan perbuatan kita yang kompleks, dan dapat berakhir jauh sekali dari tujuan kita karena kesalahan kecil. Batin makhluk duniawi dibanjiri oleh pikiran yang tidak stabil dan tidak terhitung jumlahnya. Berkeliaran ke sana kemari di antara pikiran-pikiran tersebut setiap hari, kita dikuasai berbagai emosi dan gagal menemukan kedamaian. Bagaimana kita dapat membebaskan batin kita yang sukar dikendalikan dari amukannya? Bagaimana kita dapat mengaktifkan kekuatan sangat besar yang sedang tertidur dalam hidup kita? Kita harus mengandalkan latihan keheningan dan pandangan-jernih untuk mencapai ini. Jika keheningan dan pandangan-jernih diibaratkan suatu keahlian untuk menyingkap harta karun dalam hidup, kita dapat mengatakan bahwa teknik penting untuk keahlian ini berada di tangan para pembimbing spiritual. Seseorang mungkin bertanya, "Tidakkah aku dapat menemukan jawaban dalam Sutra?" Kita harus tahu bahwa pengetahuan makhluk duniawi terbatas dan

dipenuhi dengan kesalahpahaman yang menghalangi mereka menyusuri Buddhadharma. Lebih jauh lagi, Buddhadharma memiliki silsilahnya, dan tingkat latihan serta realisasinya terutama tidak dapat diekspresikan sepenuhnya dalam ajaran kitab suci. Komponen yang kurang, yang tidak dapat dikomunikasikan melalui ucapan, hanya dapat diterima dengan bimbingan mahir dari pembimbing spiritual sesuai kondisi setiap orang; hanya ketika itulah, kita dapat merealisasikan Dharma kitab suci dalam pikiran dan perbuatan kita.

Oleh karenanya, bagaimana seseorang memenuhi syarat sebagai seorang pembimbing spiritual yang dapat diandalkan oleh makhluk lainnya? Ini adalah hal yang dipertanyakan banyak murid Buddhis, karena seorang pembimbing spiritual tidak akan mengenakan tanda yang mengumumkan “saya seorang pembimbing spiritual” atau mengklaim dirinya seperti itu. Jadi, kita sendirilah yang harus menemukan, membedakan, dan memilih seorang pembimbing spiritual.

Sutra dan Sastra memberikan banyak kriteria untuk memilih seorang pembimbing spiritual. *Ornamen Sutra Mahayana, Mahayanasutralamkara* (大乘庄严经论) menuliskan sepuluh kriteria pembimbing spiritual: (1) memiliki sila; (2) memiliki konsentrasi meditatif; (3) memiliki kebijaksanaan; (4) telah sepenuhnya menyempurnakan kebajikan; (5) memiliki upaya benar; (6) telah merealisasikan doktrin (“ahli dalam kitab suci”); (7) telah merealisasikan kebenaran; (8) mahir dalam mengajar Dharma; (9) belas kasih; dan (10) telah meninggalkan kelelahan.

Jika dengan tegas kita mencoba memilih seorang pembimbing spiritual sesuai sepuluh kriteria ini, kita akan mengalami banyak kesulitan. Tidaklah mudah mendengarkan Buddhadharma atau menemukan pembimbing spiritual; tanpa sebab dan kondisi jasa kebajikan yang cukup dan kualitas yang baik, akan sangat sulit bagi kita untuk menemukan seorang pembimbing spiritual yang berkualitas penuh. Jadi, apa yang harus kita lakukan? Di sini, saya akan menawarkan sejumlah kriteria yang harus dimiliki seorang pembimbing spiritual, yang terdiri dari tiga kualitas dasar. Dengan kata lain, ini adalah persyaratan utama seseorang agar dapat menjadi pembimbing spiritual. Jika persyaratan ini tidak terpenuhi, akan sulit bagi kita untuk menerima manfaat ketika berlatih di bawah bimbingan orang ini, bahkan mungkin menerima pengaruh buruk. Oleh karena itu, kita harus mengingat dengan baik ketiga kriteria di bawah ini.

Kriteria pertama adalah memiliki perilaku benar. Praktik Buddhadharma melibatkan munculnya konsentrasi meditatif dari sila dan munculnya kebijaksanaan dari konsentrasi meditatif. Oleh karena itu, sila adalah fondasi dari latihan. Hanya ketika memiliki perilaku benarlah, seseorang mampu menjadi guru manusia dan para dewa serta pelindung semua makhluk. Sebelum Buddha memasuki Nirwana-pamungkas, Beliau menasihati para murid-Nya untuk menjadikan sila sebagai guru mereka, yang sepenuhnya menunjukkan pentingnya sila dalam praktik Buddhadharma.

Kriteria kedua adalah memiliki pandangan benar. Ini adalah kualitas paling penting di antara berbagai kriteria seorang pembimbing spiritual, bahkan membawa bobot yang lebih besar daripada perilaku benar. Jika seseorang memiliki pandangan salah, tidak mungkin ia dapat membimbing kita menuju pembebasan. Perbedaan mendasar antara agama Buddha dan agama lain terletak pada pandangan yang mereka anut. Perilaku benar, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan adalah jalan penting dalam praktik Buddhadharma. Namun, akan sulit bagi kita untuk menentukan kecocokan sebuah sistem hanya berdasarkan segi menjaga sila atau berlatih konsentrasi meditatif. Terkait sila, banyak agama non-Buddhis, bahkan sekte sesat, memiliki aturan sila yang sangat tegas; sementara terkait konsentrasi meditatif, keempat *dhyana* (*jhana*) dan delapan konsentrasi meditatif bukanlah pencapaian latihan yang unik untuk agama Buddha saja. Namun, pandangan salah atau keliru dalam suatu sistemlah yang mencegah pencapaian pembebasan, bahkan menyebabkan para penganutnya tidak bisa kembali. Dalam hal ini, memiliki pandangan keliru jauh lebih serius daripada memiliki perilaku yang tidak benar. Oleh karena itu, pandangan benar dalam Buddhadharma adalah sesuatu yang tidak akan ditemukan di agama lain, dan memiliki pandangan yang keliru akan menyebabkan putusnya akar kebajikan seseorang.

Kriteria ketiga adalah diberkahi dengan belas kasih. Hanya seseorang yang memiliki belas kasih dan keinginan untuk mengumpulkan semua makhluk

di bawah penjagaannya, yang akan mampu memberikan para pengikutnya bimbingan yang cermat. Jika tidak, ia hanya akan menjalankan latihan sendirian di balik pintu tertutup, dan ketika ia pergi ke gunung, ia mungkin waswas apakah ia belum cukup jauh untuk mengisolasi dirinya dari orang lain. Jadi, walaupun ia memiliki dua kualitas sebelumnya, akan sulit bagi para murid untuk membaktikan diri dan menetap di sisinya untuk mendengarkan Dharma serta menerima manfaat darinya.

Ketika kita menjumpai seorang pembimbing spiritual, bagaimana kita membaktikan diri dan menerima ajaran darinya? Jika kita tidak mahir mengandalkan pembimbing spiritual, walaupun telah menemukan seseorang, kita akan berakhir dengan menyia-nyiakan kesempatan itu. Sebaliknya, jika kita mampu menempa koneksi Dharma yang penuh berkah dengan pembimbing spiritual, kita akan berada dalam penjagaannya pada kehidupan-kehidupan mendatang. Sehubungan dengan membaktikan diri kepada seorang pembimbing spiritual, *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) menyebutkan persyaratan berikut.

Persyaratan pertama adalah memiliki keyakinan yang jernih sebagai dasar. Kita harus memiliki keyakinan penuh kepada pembimbing spiritual yang kepadanya kita baktikan diri. Melihat kualitas-kualitasnya yang baik dan mengabaikan kekurangannya, kita harus menghindari mengkritiknya dengan sembrono berdasarkan respons dan pandangan emosional kita sendiri. Batin duniawi dipenuhi dengan subjektivitas;

ketika kita mengamati dunia dengan jenis batin seperti ini, tentu saja akan sulit untuk melihat sesuatu sebagaimana adanya, murni, dan sempurna. Jika kita tidak mahir dalam menemukan kualitas baik dari guru spiritual, akan sangat mungkin bagi kita untuk mengikuti kecenderungan kebiasaan duniawi dan mencari kekurangan sang guru. Apabila ini terjadi, kita tidak akan mampu membangkitkan keyakinan dan rasa hormat yang jernih terhadap pembimbing spiritual yang kita andalkan. Akibatnya, ajaran yang diberikan oleh pembimbing spiritual tidak akan mampu menghasilkan efek yang seharusnya. Karena alasan inilah, *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) secara khusus menekankan pentingnya “memandang guru sebagai seorang Buddha”, karena kita tidak akan mencari kesalahan seorang Buddha. Penekanan “memandang guru sebagai seorang Buddha” bukanlah pada pembimbing spiritual yang memiliki kualitas sama seperti Buddha; tetapi, jenis keyakinan yang jernih ini akan sangat membantu latihan kita dalam Buddhadharma.

Yang kedua adalah menumbuhkan rasa hormat dengan mengingat kembali kebaikan guru. Dalam kelahiran dan kematian yang tiada akhir, kita telah mampu mendengar Buddhadharma dan menciptakan akar kebajikan berkat kebaikan pembimbing spiritual, bukan hanya pada kehidupan ini, melainkan juga dari kehidupan-kehidupan sebelumnya. Jika bukan karena bantuan mereka, kita mungkin masih berkubang di tiga alam

rendah. Oleh sebab itu, kita harus sering merenungkan kualitas kebaikan dari para pembimbing spiritual.

Yang ketiga adalah memberi persembahan, merujuk pada pemberian persembahan dengan tubuh, ucapan, dan batin. Di antara berbagai persembahan, yang terbaik adalah persembahan dari latihan kita yang sesuai dengan petunjuk, seperti perkataan, "Di antara semua jenis persembahan, persembahan Dharma adalah yang terbaik." Ini karena tujuan dasar dari membaktikan diri kita kepada pembimbing spiritual adalah berlatih sesuai dengan metode yang benar hingga mencapai pembebasan.

Makhluk yang hidup pada masa ketika Dharma akan berakhir hanya memiliki sedikit jasa kebajikan dan memiliki rintangan yang sangat besar; mereka tidak memiliki kondisi untuk melihat kemunculan Buddha dan mendengarkan Buddha mengajar secara langsung. Kitab suci sebesar lautan asap, tetapi kitab suci masih tidak mampu melampaui semua Buddhadharma, seperti pepatah Tiongkok mengatakan, "Buku-buku tidak dapat sepenuhnya menyampaikan ucapan; ucapan tidak dapat sepenuhnya menyampaikan makna." Tanpa adanya seorang pembimbing spiritual, bagaimana kita dapat menemukan keterlibatan kita di antara lautan Buddhadharma yang tidak bertepi? Inilah tepatnya mengapa banyak orang yang berlatih selama bertahun-tahun, tetapi sia-sia. Pada akhirnya, Buddhadharma adalah Buddhadharma, diri adalah diri, dan masalah tetap jadi masalah. Selain itu, tidak dapat dihindari bahwa kecakapan anggota komunitas Sangha berbeda-

beda. Walaupun objek kita dalam pergi berlindung adalah keseluruhan Permata Sangha, tidak mungkin kita mengandalkan semua anggota Sangha, khususnya mereka yang tidak memiliki pandangan benar dan perbuatan bajik. Dalam hal ini, mengandalkan seorang pembimbing spiritual tampaknya makin penting. Jika kita mampu bertemu seorang pembimbing spiritual yang sejati, memiliki keyakinan penuh kepada beliau, dan mengandalkan beliau dengan baik, kita benar-benar telah menempuh jalur kilat dalam latihan kita.

2. Mendengarkan Dharma yang sejati

Mendengarkan dan merenungkan ajaran kitab suci adalah komponen penting dalam praktik Buddhadharma. Seperti dikatakan dalam *Bab tentang Mendengar, Srutivarga* (听闻集), “Dengan banyak mendengar, seseorang dapat memahami Dharma. Dengan banyak mendengar, seseorang menjadi jauh dari perbuatan salah. Dengan banyak mendengar, seseorang meninggalkan yang tidak bermakna. Dengan banyak mendengar, seseorang mencapai Nirwana.”

“Dengan banyak mendengar, seseorang dapat memahami Dharma.” Mengapa demikian? Banyak mendengar melibatkan dua tingkatan. Yang pertama adalah belajar secara luas, merujuk pada membaca dan mendaras banyak kitab Mahayana dan Hinayana. Yang kedua adalah mendengar dan merenungkan isi yang sama berulang kali dan terus-menerus. Sebagai contoh,

kita perlu mendengar tentang prinsip karma dan akibatnya serta prinsip tanpa diri, lagi dan lagi tanpa merasa lelah, membuat makna Dharma terpatri pada benak dan tertanam dalam hati kita tanpa alpa, sehingga menjadi bagian dari perenungan. Banyak mendengar adalah suatu proses akumulasi. Ketika kelompok besar yang penting telah terakumulasi, ia akan berubah menjadi suatu kekuatan yang dapat menghancurkan miskonsepsi kita, seperti dikatakan dalam ungkapan Tiongkok, "Ketika upaya seseorang sudah cukup, hasilnya akan muncul dengan sendirinya." Batin duniawi keras dan sulit ditaklukkan. Jika kita tidak memiliki cukup akumulasi, makna Dharma mungkin hanya akan memberikan dampak yang sekilas bagi kita, muncul dengan samar dan segera menghilang. Hanya dengan penguatan terus-menerus melalui banyak mendengar, barulah Buddhadharma dapat terpatri dalam-dalam pada benak kita, hingga setiap pergerakan batin kita menjadi selaras dengan Dharma.

Selain itu, banyak mendengar juga dapat membantu menjauhkan diri kita dari perbuatan salah, seperti dalam perkataan, "Dengan banyak mendengar, seseorang menjadi jauh dari perbuatan salah." Kondisi hidup kita sangat ditentukan oleh pandangan kita terhadap kehidupan. Jika pandangan kita salah, hal itu akan menciptakan masalah terus-menerus, menghasilkan pola pikir yang tidak sehat berkembang dalam diri kita. Begitu kita menyesuaikan pandangan kita, pikiran dan perbuatan kita pun akan mengikuti dan menyesuaikan. Dan, jalan pintas untuk membangun pandangan benar

adalah mendengar dan merenungkan ajaran kitab suci, mengoreksi pemahaman kita melalui pengamatan, sehingga menjauhkan diri kita dari perbuatan dan emosi yang tidak baik. Dengan cara ini, perjalanan hidup kita akan berubah arah.

“Dengan banyak mendengar, seseorang meninggalkan yang tidak bermakna.” Ini adalah poin ketiga. “Tidak bermakna” di sini merujuk pada bentuk kehidupan. Di dunia ini, banyak orang sekadar hanyut bersama ombak kehidupan, menyia-nyiakan hari mereka tanpa kesadaran dan menjadi asyik dengan pekerjaan, karier, keluarga, anak-anak, dan sebagainya. Menjadikan hal-hal ini sebagai fokus dalam hidup, sebagian berjuang di bawah beban berat, sementara yang lain menemukan kesenangan di dalamnya. Namun, jika kita menyelidik situasi ini dengan kebijaksanaan Buddhadharma, kita akan melihat bahwa semuanya hanya membawa makna yang sementara, seperti gelembung air yang akan segera menghilang. Mengenai karier dan kekayaan, perbedaan antara sukses dan gagal, juga untung dan rugi, hanyalah ukuran gelembungnya—besar atau kecil; terlepas dari itu, tidak ada arti lain. Dengan banyak mendengar, kita akan diberkahi dengan kebijaksanaan yang menembus kenyataan dan melihat sifat-dasar dunia yang sejati dengan jernih. Sebaliknya, kita akan seperti orang-orang duniawi, menganggap hal-hal sebagai sesuatu yang nyata dan mengejanya, sementara keseluruhan hidup kita akan berlalu sia-sia. Dan tentu saja, poin paling penting terkait banyak mendengar adalah mendengarkan Buddhadharma daripada berbagai

jenis pengetahuan dan informasi duniawi. Hanya mendengarkan Dharma yang sejatilah, yang dapat membantu kita melihat realitas hidup dengan jernih.

Terakhir, “Dengan banyak mendengar, seseorang mencapai Nirwana.” Nirwana adalah penghentian total dari penderitaan dan penembusan realitas hidup. Keadaan ini juga memerlukan banyak mendengar sebelum seseorang dapat mencapainya. Ini karena banyak mendengar dapat menuntun kita mencapai pandangan benar tentang Buddhadharma dan berkembang untuk menembus sunyata. Dengan cara ini, kita akan dapat menyetir diri kita menuju Nirwana dan mencapai apa yang telah Buddha capai.

Setelah memahami tujuan mendengarkan Dharma, kita harus memperbaiki perilaku kita dalam mendengarkan Dharma. Jika kita mengibaratkan batin kita sebagai suatu wadah untuk Dharma, untuk menjamin bahwa susu Dharma yang kita tuang ke dalamnya adalah jumlah yang maksimal dan kualitas aslinya terjaga, pertama-tama kondisi tertentu harus dipenuhi. *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) merangkum kondisi-kondisi tersebut dengan mendiskusikan tiga jenis kesalahan yang perlu kita hilangkan dan enam jenis perenungan yang harus kita miliki ketika mendengarkan Dharma.

Terkait tiga jenis kesalahan, Tsongkhapa menggunakan analogi wadah yang terbalik, wadah yang kotor, dan wadah yang bocor.

Yang pertama adalah wadah yang terbalik, merujuk pada gangguan ketika mendengarkan Dharma; batin terganggu dengan pikiran tersebar di mana-mana, dan makna Dharma tidak dapat memasuki benak. Batin seperti ini, yang sering kali berada dalam kondisi melamun dan memencar, ibarat wadah terbalik yang tidak mungkin menampung apa pun yang dituangkan ke dalamnya. Oleh karena itu, kita harus memusatkan batin kita, duduk tegak, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta menghindari lamunan dan kegirangan.

Kesalahan kedua adalah wadah yang kotor, merujuk pada memiliki banyak prasangka ketika mendengarkan Dharma, bukannya batin yang murni; seseorang menjadi tidak dapat menerima makna Dharma yang didengarkan sebagaimana adanya, menyebabkan makna Dharma terproses dan tercemar oleh sudut pandang, sehingga bukan lagi Buddhadharma yang suci. Ini ibarat menuangkan air ke wadah yang sudah terisi bumbu seperti cabai, kecap, dan cuka; meskipun kualitas air yang kita tuang adalah termurni, air itu akan tercampur dengan cabai, kecap, dan seterusnya, sepenuhnya berubah. Oleh karena itu, kita harus mendengarkan Dharma dengan batin yang jernih, untuk menjaga kesucian makna Dharma yang kita dengar.

Yang ketiga adalah wadah yang bocor. Walaupun kita tidak dapat mengotori makna Dharma yang kita dengar, jika kita gagal merenungkan dan mempelajari setelahnya, kita akan seperti suatu wadah yang bocor; meskipun keseluruhan air telah dituang ke wadah, ia akan bocor dan tidak ada setetes pun yang tersisa. Selama beberapa

hari ini, Anda telah datang untuk mendengarkan ajaran tentang perlindungan, dan Anda mungkin telah sangat memperhatikan ketika mendengarkan, tetapi jika Anda tidak memikirkannya setelah Anda pergi, Anda akan segera melupakannya, sehingga tentu saja akan sulit bagi ajaran itu untuk berefek terhadap latihan Anda.

Apa yang telah saya jelaskan di atas adalah tiga jenis kesalahan yang perlu kita hilangkan ketika mendengarkan Dharma. Selain itu, kita harus memiliki enam jenis perenungan; pikirkan diri Anda seperti orang yang sakit; pikirkan orang yang menyampaikan Dharma sebagai seorang dokter; pikirkan ajaran Dharma sebagai obat; pikirkan latihan sebagai pengobatan; pikirkan Tathagata sebagai makhluk agung; dan pikirkan bahwa Dharma sejati akan bertahan untuk waktu yang sangat lama.

Mempelajari Dharma seperti mengobati penyakit. Biasanya, jika kita merasa sedikit tidak enak badan, kita akan merasa cemas dan susah, tetapi kita jarang memiliki kesadaran bahwa kita sedang benar-benar sakit akibat ketamakan, kebencian, dan delusi. Karena kita terkotori dengan delusi, kita tetap saja tidak menyadari bahaya dari siklus kehidupan, seperti mendekati jurang pada malam yang gelap. Kita harus memahami, walaupun benar bahwa kesehatan jasmani kita penting, yang lebih penting lagi adalah batin yang sehat, yang tenang dan damai, terbebas dari kekhawatiran, rasa takut, kejahatan, dan kemelekatan, serta selalu penuh dengan belas kasih dan kebijaksanaan, seperti para Buddha dan Bodhisattwa. Ketika mengamati diri sendiri, tidakkah

kita melihat bahwa kita tidak henti-hentinya dikuasai oleh penderitaan dan emosi? Kita perlu menghadapi penyakit kita dengan jujur. Hanya dengan menyadari situasi ini, barulah kita akan dengan aktif mencoba menyembuhkannya, juga membangkitkan rasa hormat kepada Dharma dan guru Dharma. Kita semua telah ke sini untuk mendengarkan Dharma; apakah kita menyadari bahwa guru Dharma adalah guru yang akan menyelamatkan kita dan Buddhadharma adalah obat untuk menyembuhkan penyakit kita? Hanya jika merenungkannya, barulah kita dapat membangkitkan keyakinan yang luar biasa di dalam Dharma, di mana kita akan mendengarkan Dharma dengan kesetiaan dan berlatih sesuai dengan Dharma.

Jadi, apa itu Dharma yang sejati? Dan bagaimana kita harus menjalankan latihan? Di sini, saya akan memberikan daftar teks dasar.

Pertama, kita harus memperkuat keyakinan kepada Tiga Permata. Untuk membangun keyakinan dasar kita sebagai seseorang yang belajar agama Buddha, kita bisa mempelajari *Sutra Perenungan Tiga Permata* (随念三宝经), *Bab tentang Tiga Permata dari Ekottarikagama* (增一阿含经 • 三宝物), *Sutra Ksitigarbha* (地藏经), *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品), dan seterusnya. *Sutra Perenungan Tiga Permata* (随念三宝经) dan *Bab tentang Tiga Permata dari Ekottarikagama* (增一阿含经 • 三宝物) dapat membantu kita memahami kualitas Tiga Permata yang luar biasa dan memperkuat batin perlindungan kita dengan cara memahami dan merenungkan Tiga Permata. *Sutra Ksitigarbha*,

Ksitigarbhasutra (地藏经), dan *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品), menjelaskan kekuatan ikrar dan pelatihan luar biasa dari Bodhisattwa Ksitigarbha dan Bodhisattwa Samantabhadra, yang merupakan dasar mengapa praktisi Mahayana harus aktif mengembangkan keyakinan.

Berikutnya adalah teks yang menjelaskan dasar pandangan dan perilaku benar, yang harus dimiliki murid Buddhis. Sutra dan Sastra yang mengandung petunjuk tentang bagaimana kita harus menjalankan hidup kita, menjaga ikrar kita, menghentikan perbuatan salah, dan melakukan kebajikan meliputi *Bab Latihan dari Risalah Kumpulan Dharma Abhidharma, Abhidharmadharmaskandapada* (阿毗达磨法蕴足论·学处品), *Sigalovada Sutta* (佛说善生经), *Mangala Sutta* (佛说吉祥经), *Sutra Sepuluh Jalan Tindakan Kebajikan, Dasabhadrakarmamarga Sutra* (十善业道经), dan seterusnya. *Bab Latihan dari Risalah Kumpulan Dharma Abhidharma, Abhidharmadharmaskandapada* (阿毗达磨法蕴足论·学处品), memperkenalkan latihan yang harus diketahui dan diikuti oleh umat Buddha awam dan menjelaskan lima sila secara rinci. *Sigalovada Sutta* (佛说善生经) dan *Mangala Sutta* (佛说吉祥经) menjelaskan bagaimana seorang Buddhis harus memperlakukan sesama, menangani masalah, dan menjalankan hidup yang baik. *Sutra Sepuluh Jalan Tindakan Kebajikan, Dasabhadrakarmamarga Sutra* (十善业道经), mengungkapkan tentang hukum sebab-akibat yang saling bergantung, juga tujuan menghentikan perbuatan salah dan melakukan kebajikan; mengajarkan kita

bagaimana membedakan agama Buddha dengan agama lain dalam hal pandangan dan membangun fondasi latihan kita.

Selain itu, kita harus membangun fondasi doktrin yang sesuai serta menjernihkan jalan dasar dan tingkatan terkait melaksanakan ajaran Buddha. Buku yang direkomendasikan adalah *Survei Buddhadharma* (佛法概论) dan *Jalan Menuju Kebuddhaan* (成佛之道) oleh Muliawan Yinshun 印顺导师, juga *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) oleh Tsongkhapa. *Survei Buddhadharma* (佛法概论) menjelaskan tentang kualitas batin dasar dari Buddhadharma; *Jalan Menuju Kebuddhaan* (成佛之道) menguraikan tentang struktur dasar latihan untuk mencapai Kebuddhaan; dan *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) memberikan garis besar lengkap mulai dari melaksanakan ajaran Buddha hingga mencapai Kebuddhaan, yang dapat membantu kita menguasai esensi Buddhadharma dalam waktu singkat dan melangkah dengan teguh dalam jalan menuju pencerahan.

Tujuan akhir dari pelaksanaan ajaran Buddha adalah menjadi Buddha, dan untuk mencapainya, kita perlu membangkitkan perilaku dan ikrar seperti para Buddha dan Bodhisattwa. Kitab suci lainnya yang harus kita baca adalah *Bodhisattoabhumi* dari *Yogacaryabhumi* (瑜伽师地论・菩萨地) oleh Bodhisattwa Maitreya dan *Panduan Menuju Jalan Hidup Bodhisattwa, Bodhisattoacaryavatara* (入菩萨行论), oleh Bodhisattwa Santideva, yang titik fokusnya adalah pengantar untuk aktualisasi

bodhicitta dan kebajikan Bodhisattwa. Secara khusus, *Bodhisattvabhumi* dari *Yogacaryabhumi* (瑜伽师地论・菩萨地) menjabarkan dengan lengkap isi latihan dari jalan Bodhisattwa, dengan menjelaskan pembangkitan *bodhicitta*, perbuatan, dan hasilnya dari Bodhisattwa. Di Tiongkok dan Tibet, “Bab Etika” (戒品) dalam *Bodhisattvabhumi* secara khusus telah diterjemahkan dan disebarakan secara luas, yang mengangkat suatu daftar kriteria penting untuk mengaktualisasi jalan Bodhisattwa. Terjemahan bahasa Mandarin dari *Panduan Cara Hidup Bodhisattwa, Bodhisattvacaryavatara* (入菩萨行论) telah ada sejak Dinasti Tang dan Song, tetapi sayangnya tidak dianggap penting. Namun, setelah diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet, semua aliran utama sangat menghargainya. Risalah ini dimulai dengan penjabaran tentang makna penting dari kelahiran kembali sebagai manusia serta menjelaskan pengantar untuk mempraktikkan *bodhicitta*, jalan untuk memperkuatnya, dan proses menyempurnakan *bodhicitta* dengan bersandar pada enam penyempurnaan secara rinci, dengan lengkap menyajikan teori serta metode latihan untuk mengaktualisasi *bodhicitta* dan kebajikan Bodhisattwa, siap diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah diberkahi dengan perbuatan dan ikrar, seseorang harus melanjutkan dengan melenyapkan penderitaan dan memasuki cara pandang seorang Buddha. *Perbedaan Jalan Tengah dan Jalan Ekstrem (Madhyantavibhanga)* (辩中边论), *Sutra Intan, Sutra Pemotong Intan, Vajracchedikasutra* (金刚经), dan *Sutra Altar Patriark Keenam* (六祖坛经)

dapat memberikan petunjuk. *Perbedaan Jalan Tengah dan Jalan Ekstrem* adalah kitab penting dalam Aliran Hanya-Batin (*Cittamatra*), menetapkan pandangan Jalan Tengah Hanya-Batin berdasarkan tiga hal, serta menjelaskan hal dasar tentang Jalan Tengah dan pandangan ekstrem, sehingga memiliki nilai petunjuk yang sangat besar dalam membangun pandangan benar tentang Buddhadharma.

Sutra Intan, Sutra Pematong Intan, Vajracchedikasutra (金剛经) adalah kitab penting dalam literatur dari seri Penyempurnaan Kebijaksanaan (*Prajnaparamita*) dan merupakan salah satu Sutra Buddhis yang paling akrab dalam masyarakat Tiongkok; yang secara khusus menjabarkan konsep sunyata, tanpa-bentuk, dan tanpa-pencapaian, serta mengemukakan pandangan benar tentang Jalan Tengah yang harus dipegang oleh praktisi laku Bodhisattwa dalam membangkitkan *bodhicitta* dan mempraktikkan kebajikan Bodhisattwa. *Sutra Altar Patriark Keenam* (六祖坛经) adalah kitab dasar dari tradisi Zen; secara langsung menunjukkan pandangan terdepan tentang batin dan pencapaian Kebuddhaan, dengan melihat sifat-dasar Buddha dan menyingkap jalur cepat dalam praktik mencapai Kebuddhaan.

Jika umat perumah tangga dapat terlibat secara lebih mendalam dalam praktik sistematika melalui urutan seperti ini dan membuat kemajuan tahap demi tahap, mereka akan menetapkan fondasi yang lebih kokoh untuk latihan mereka.

3. Memiliki keterlibatan batin yang sesuai

Sebagai umat Buddha, pandangan dasar seperti apa yang harus kita miliki? Dalam agama Buddha Tibet, refleksi tentang langkanya kelahiran kembali sebagai manusia, sadar-penuh tentang kematian dan ketidakkekalan, perenungan tentang fakta bahwa *samsara* adalah penderitaan, serta keyakinan akan karma dan hasilnya adalah pandangan umum yang harus dimiliki para murid. Ini disebut sebagai “empat pandangan umum”. Sering merenungkan dan merefleksikan hal-hal ini dapat membantu kita untuk secara bertahap terbebas dari batin duniawi dan memperdalam latihan kita. Dalam bagian tentang “Sebab Perlindungan dan Pilihan Perlindungan”, saya telah memperkenalkan konsep tentang tiga poin utama. Kali ini, saya akan secara khusus membahas topik “Keyakinan tentang karma dan hasilnya”.

Karma adalah kekuatan penting yang mendorong kelanjutan kehidupan. Dalam hal ini, karma menciptakan segalanya dan karma adalah segalanya. Sejak awal mula kehidupan, sejak itu pula karma ada, kelanjutan hidup adalah kelanjutan karma. Karma merujuk pada jejak yang ditinggalkan oleh perbuatan jasmani, ucapan, dan batin kita. Pandangan tentang hidup dalam agama Buddha berbeda dengan agama lain. Agama Buddha menyatakan bahwa hidup hanyalah penampilan palsu dari sebab dan kondisi yang terdiri dari lima agregat, meliputi pikiran dan emosi yang tidak terkira jumlahnya. Di antaranya, ada yang kuat sementara lainnya lemah. Jejak atau daya ini bersumber dari akumulasi kehidupan-

kehidupan sebelumnya. Sebagian orang mengakumulasi hanya satu jenis daya tertentu, sementara yang lainnya mengumpulkan hanya jenis daya yang lain. Contohnya, orang yang terus-menerus melekat akan memperkuat daya kemelekatan dalam kehidupan, membentuk suatu karakter yang didominasi kemelekatan. Mereka yang terus-menerus mempraktikkan kebencian akan memperkuat kekuatan kebencian di dalam batin mereka, membentuknya dengan watak yang didominasi kebencian, dan seterusnya. Setiap jenis daya mewakili akumulasi karma dan secara langsung memengaruhi kehidupan kita seterusnya.

Bagaimana kita mengukur seseorang? Berdasarkan profesi atau gelar? Berdasarkan peranan dalam keluarga atau masyarakat? Bentuk luar seperti ini tidak permanen, berubah-ubah, dan tidak dapat dipercaya. Faktor yang menentukan siapa diri kita adalah karma kita. Dengan kata lain, Anda adalah apa yang Anda lakukan. Perbuatan kita pada masa lalu menentukan masa kini dan perbuatan kita saat ini menentukan masa depan. Dalam proses ini, tidak ada jiwa atau sosok khusus yang mengatur. Oleh karena itu, kehidupan ini dapat ditundukkan; ia akan menjadi apa pun sesuai kualitas batin yang kita berikan kepadanya.

Dalam aliran kehidupan, tidak ada pikiran atau perbuatan yang sia-sia. Apa pun pikiran dan perbuatan kita, baik atau buruk, mereka akan meninggalkan jejak, perbedaannya hanyalah pada kekuatan dari jejak tersebut. Jika kita membangkitkan belas kasih, kita sedang memperkuat belas kasih dalam hidup kita.

Ketika kita memunculkan kemelekatan, kita sedang memperkuat kemelekatan dalam hidup kita. Pikiran dan perbuatan yang berbeda-beda memperkuat berbagai jenis daya dan menciptakan arah hidup yang berbeda pula.

Karma dan hasilnya adalah benar dan mutlak. Hasilnya tidak hanya mencakup efek luar, tetapi juga konsekuensi di dalam. Banyak orang khawatir dengan hasil luar, bertanya, "Jika aku melakukan ini, apakah aku akan terjatuh ke alam neraka? Jika aku melakukan itu, apakah aku akan naik ke alam surga?" Saya merasa, dari sudut pandang sebab-akibat, hasil luar tidaklah penting; tetapi apa yang perlu kita khawatirkan adalah daya yang dihasilkan oleh setiap pikiran dan perbuatan dalam hidup. Ini karena hasil objektif hanya akan menjadi mimpi, ilusi, gelembung, atau bayangan; ia akan menjadi lampau setelahnya. Akan tetapi, jika daya yang berasal dari dalam ini tidak dihilangkan melalui pengakuan kesalahan dan pertobatan, ia akan memengaruhi kita selamanya. Oleh karenanya, jenis daya atau kekuatan ini memiliki konsekuensi jangka panjang dan lebih menakutkan.

Pada saat yang sama, kita perlu memiliki keyakinan akan prinsip kepastian karma, yaitu fakta bahwa setiap jenis karma akan menghasilkan akibat masing-masing; karma baik akan membawa hasil berupa kebahagiaan, dan karma tidak baik akan membawa hasil berupa penderitaan. Tidak hanya akan membawa hasil pada masa depan, karma juga akan terwujud dalam berbagai bentuk perubahan tepat pada momen saat

ini. Karma baik mewakili faktor batin kebajikan dan merupakan suatu jenis kekuatan yang harmonis. Jika kita membangkitkan belas kasih dan cinta kasih, batin kita akan merasa hangat dan senang, kita merasakan kebahagiaan tepat di sini dan saat ini, dan kebahagiaan ini dapat menyebar ke mereka di sekeliling kita. Sebaliknya, jika kita membangkitkan kebencian dan kecemburuan, batin kita tentu saja akan berada dalam kondisi pertentangan dan konflik. Kita akan merasakan sakit tepat di sini dan saat ini, dan mungkin berlanjut menyebabkan bahaya ke orang lain di sekitar kita. Oleh karena itu, hasil berupa kebahagiaan dan penderitaan yang disebabkan oleh karma baik dan karma buruk, secara berturut-turut, sepenuhnya ditentukan oleh karakter batin kita masing-masing.

Prinsip tentang kepastian karma juga memberitahu kita bahwa kebahagiaan atau penderitaan, betapa pun kecilnya, tidak terjadi secara kebetulan. Ia disebabkan oleh karma baik atau karma buruk. Dikatakan dalam *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) bahwa makhluk neraka yang sedang menjalani penderitaan tanpa akhir kadang-kadang merasakan angin sejuk di sela-sela serangan penderitaan mereka; bahwa kebahagiaan yang dibawa oleh angin sejuk tersebut adalah hasil dari karma baik pada masa lampau, sedangkan rasa sakit akibat penyakit dan kesukaran yang diwujudkan oleh para Srawaka, muncul dari karma buruk yang makhluk neraka tersebut ciptakan sebelumnya.

Sifat lain dari karma adalah seseorang tidak akan mendapatkan hasil atas karma yang tidak ia perbuat, tetapi sekali karma dilakukan, ia tidak akan hilang. Karma tidak dapat muncul dari ketiadaan. Jika kita tidak menciptakan karma tertentu, tidak ada orang yang dapat menuduh kita melakukannya atau menyalahkan kita secara paksa. Akan tetapi, setelah kita melakukannya, karma pasti tidak akan menghilang dan kita tidak akan seberuntung itu untuk dapat terbebas dari prinsip karma. Dalam hal ini, prinsip karma lebih adil dan tepat daripada hukum duniawi.

Selain itu, karma juga dapat meningkat. Demikian pula, ia dapat berkurang dan menghilang. Apa yang terjadi pada karma tergantung sebab dan kondisi yang kita buat. Jika kita menciptakan sebab dan kondisi yang baik melalui pertobatan dan latihan terus-menerus, karma buruk kita tidak lagi punya kesempatan untuk bertumbuh; ia akan secara bertahap menghilang. Sebaliknya, jika kita meningkatkan kejahatan kita tanpa terputus, ini akan menjadi tanah yang subur untuk karma buruk kita, membuatnya tumbuh berlipat ganda dengan cepat bahkan hingga bermiliar-miliar kali lipat. Ini seperti sebuah benih yang tumbuh menjadi pohon raksasa sampai menjangkau langit dan menghasilkan ribuan benih.

Dikatakan bahwa, "Karma yang telah diperbuat tidak akan menghilang, bahkan setelah ratusan dan ribuan kalpa. Begitu sebab dan kondisi terpenuhi, seseorang akan mendapatkan hasilnya." Sesuai prinsip karma, kita perlu berkeyakinan bahwa karma adalah benar dan

mutlak. Pada saat yang sama, kita juga harus menyadari bahwa pandangan karma dalam agama Buddha adalah tanpa diri, bahwa karma sendiri juga bebas dari keberadaan yang permanen serta dapat diubah melalui pengakuan kesalahan dan pertobatan. Jika karma tidak dapat diubah, karma yang telah kita ciptakan sejak waktu yang tiada awal akan memaksa kita untuk menjalani penderitaan selama berkalpa-kalpa, dan hari ketika kita menjadi terbebas darinya tidak akan pernah tiba. Pemurnian rintangan karma merupakan pendahuluan dari semua latihan. Dan, rintangan karma dilawan terutama melalui kekuatan penyesalan (penyesalan yang sangat dalam karena keyakinan seseorang akan karma dan hasilnya), kekuatan keyakinan (mempraktikkan perlindungan dan membangkitkan *bodhicitta*), kekuatan perbaikan (membaca dan mendaras kitab Mahayana, melatih pandangan tentang sunyata, dan seterusnya), dan kekuatan tekad (tidak mengulangi kesalahan). Bersama dengan pemurnian, kita harus dengan keras berlatih kebajikan dan memperbaiki diri terus-menerus sehingga kita dapat memperbaiki situasi pada kehidupan-kehidupan berikutnya.

4. Berlatih sesuai ajaran Dharma

Praktik adalah suatu pembangunan yang dapat mengubah hidup, sehingga ia memerlukan latihan berulang terus-menerus. Khususnya, kita harus selalu mengingat isi dari beberapa jenis latihan dasar tanpa alpa. Di sini, saya akan memulai dengan penekanan

pentingnya praktik berlindung, membangkitkan motivasi murni, lima sila, dan Empat Sifat Luhur.

Setelah pergi berlindung, pertama kita perlu menggunakan suatu latihan yang sesuai yang meningkatkan keyakinan kita kepada Tiga Permata dan menjadikannya tidak tergoyahkan, sehingga kita tidak akan meninggalkan perlindungan kita meskipun nyawa adalah bayarannya. Berbagai aliran dalam tradisi Buddhis Tibet telah merancang beberapa pengantar terukur sebagai fondasi latihan, seperti pendarasan ungkapan sujud kepada Empat Perlindungan, sujud sepenuhnya, perapalan mantra Vajrasattva, persembahan mandala, dan seterusnya, dengan tujuan memperkuat perlindungan, mengumpulkan jasa kebajikan, serta melenyapkan rintangan. Saya rasa, jenis latihan ini sangat penting untuk pemula. Ada banyak keahlian duniawi yang memerlukan latihan dari dasar. Dalam hal ini, salah satu dasar yang perlu dimiliki oleh seseorang yang mempelajari agama Buddha adalah kemampuan untuk membuat Tiga Permata tertanam begitu dalam di hati mereka sehingga tidak pernah terlupakan, dan ini adalah sesuatu yang harus dicapai melalui praktik berlindung.

Poin utama dari praktik berlindung adalah memperkuat keyakinan kita kepada Tiga Permata. Hal itu memerlukan akumulasi, sehingga kita perlu menyelesaikannya dengan latihan setiap hari. Cara khusus untuk mempraktikkan perlindungan adalah melakukannya sesuai *Upacara untuk Praktik Berlindung* (皈依修习仪规). Perapalan ungkapan sujud berlindung kepada Tiga

Permata di bagian “Pengembangan Berdiam dalam Keheningan” harus dilakukan seribu kali atau lebih. Jika ada kondisi perorangan yang membuat hal tersebut sulit dipenuhi, seperti sibuk dengan sekolah atau pekerjaan, atau harus bepergian karena pekerjaan atau yang lainnya, seseorang setidaknya merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan dengan penuh ketulusan sebanyak 108 kali setiap hari tanpa jeda sehari pun. Kita harus menghindari kebiasaan malas berlatih terputus-putus, seperti diilustrasikan dalam pepatah Tiongkok, “Ikan selama tiga hari dan menjemur jala selama dua hari.” Latihan memerlukan tekad dan ketekunan yang bertahan lama. Para pemula harus menghabiskan dua atau tiga tahun berlatih perlindungan, merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan hingga sejuta kali. Apa yang perlu Anda perhatikan di sini adalah, perapalan ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan harus dipenuhi bukan hanya dari jumlahnya, melainkan juga dalam hal kualitas. Setiap latihan harus disertai pemunculan motivasi yang benar dan pengembangan pandangan-jernih, sehingga menginspirasi suatu sikap mencita-citakan yang sungguh-sungguh terhadap Tiga Permata. Dengan membangkitkan batin yang khuyuik dalam mencari perlindungan, kita akan mampu mencapai suatu latihan di mana pikiran dan ucapan kita konsisten satu sama lain.

Praktik berlindung harus dikombinasikan dengan melakukan sujud kepada Buddha. Bersujud tidak hanya merupakan ekspresi dari rasa hormat dan terima kasih

kita kepada Buddha dari sepuluh penjuru dan tiga masa, tetapi juga cara terbaik untuk mengakui rintangan karma kita dan melenyapkan penghalang dalam latihan kita. Dalam proses ini, kita juga dapat menundukkan kesombongan kita serta mengembangkan laku Buddhis berupa kerendahan hati dan kelembutan. Ketika melakukan sujud dengan khusyuk, kita harus menggabungkannya dengan visualisasi, berpikir bahwa kita sedang mengajak semua makhluk hidup dari enam alam—termasuk teman-teman dan saudara kita, orang lain, serta khususnya mereka yang merupakan musuh kita pada masa lalu, juga semua jenis hewan—untuk memercayakan diri kita dalam penjagaan Tiga Permata. Kita melakukan sujud, merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Permata, dan merasakan berkah khusus bersama-sama dengan mereka.

Untuk menjamin adanya hasil, praktik berlindung harus dilakukan terutama dalam sesi latihan formal. Sesuai dengan kondisi perorangan masing-masing, praktisi dapat menyalakan dupa, menggunakan rupaka Buddha dan teks Sutra untuk tujuan spiritual, serta melakukan persembahan. Rupaka Buddha umumnya adalah rupaka Guru Pendiri Buddha Sakyamuni. Sementara itu, untuk teks Sutra, Anda dapat memilih dari Permata Dharma Mahayana seperti *Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan*, *Prajnaparamita Sutra* (般若经), *Sutra Rangkaian Bunga* atau *Avatamsaka Sutra* (华严经), dan *Sutra Lotus*, *Saddharmapundarika Sutra* (法华经). Ruang doa haruslah memiliki atmosfer spiritual yang baik dan dibersihkan setiap hari, juga diberi persembahan dupa, bunga,

lilin, dan buah setiap hari. Jika tidak memungkinkan untuk melakukan persembahan ini, Anda cukup mempersembahkan secangkir air bersih. Dengan cara ini, bersamaan dengan memperkuat batin perlindungan, Anda turut mengumpulkan jasa kebajikan.

Berikutnya adalah latihan membangkitkan motivasi murni. Dimulai dari batin kebajikan khusus yang termasuk jalan berskala kecil, berkembang ke latihan batin pelepasan yang termasuk jalan berskala sedang, kemudian membangkitkan batin *bodhicitta* yang termasuk jalan berskala besar.

Pelepasan bukan hanya berarti melepas kehidupan ini, melainkan juga *samsara*. Dengan tiga latihan yang tidak ternodadan³⁷ cabang pencerahan yang mendukung batin pelepasan, kita mencapai jalan pembebasan. *Bodhicitta*, batin pencerahan dan altruisme, perlu diberkahi dengan kualitas tanpa batas, kesetaraan, tanpa bentuk, dan tanpa pencapaian. Memahami berbagai kualitas *bodhicitta*, kita membangkitkan cita-cita untuk mencapai *bodhicitta* dengan mengembangkannya dalam sesi latihan formal. Metode spesifik untuk membangkitkannya adalah menukar diri demi orang lain, tujuh petunjuk sebab-akibat, serta sepuluh jenis sebab dan kondisi. Teknik menukar diri demi orang lain diajarkan oleh Bodhisattwa Santideva. Tujuh petunjuk sebab dan akibat bersumber pada *Tujuh-Unsur Latihan Batin* (修心七要), dan terdiri dari langkah-langkah berikut: (1) mengenali bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu kita, (2) mengingat kebaikan mereka, (3) membalas kebaikan mereka, (4) cinta kasih, (5) belas kasih, (6) kebulatan tekad yang

luar biasa, dan (7) kebangkitan *bodhicitta*. Bersumber dari *Dorongan Kebangkitan Bodhicitta* (劝发菩提心文) oleh Guru Shen'an 省庵大师, sepuluh jenis sebab-akibat adalah: (1) mengingat kebaikan para Buddha yang luar biasa, (2) mengingat kebaikan orangtua, (3) mengingat kebaikan guru, (4) mengingat kebaikan para dermawan, (5) mengingat kebaikan semua makhluk, (6) mengingat penderitaan kelahiran dan kematian, (7) menghormati yang telah meninggal, (8) mengakui rintangan karma, (9) bertekad untuk terlahir di tanah suci, dan (10) berpikir bahwa Dharma yang sejati akan bertahan dalam waktu yang lama. Setelah seseorang membangkitkan *bodhicitta*, ia juga masih perlu membangkitkan *bodhicitta* yang menjangkau ke luar sesi latihan formal, mempraktikkan kebajikan bagi orang lain sesuai kemampuan masing-masing. Untuk informasi berkaitan dengan pembangkitan *bodhicitta*, Anda dapat membaca buku *Memahami Bodhicitta* (认识菩提心), yang berisi lebih banyak penjelasan.

Latihan dasar ketiga adalah menjalankan lima sila dan sepuluh kebajikan. Kelima sila tersebut adalah tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perbuatan asusila, tidak berbohong, dan tidak mengonsumsi minuman keras; sementara sepuluh kebajikan, selain empat dari lima sila yang pertama, adalah tidak terlibat perkataan yang memecah belah, tidak bergosip, tidak berkata kasar, tidak serakah, tidak membenci, dan tidak berpegangan pada pandangan salah. Lima sila dan sepuluh kebajikan menetapkan kriteria untuk perilaku dasar seorang Buddhis. Walaupun praktik ini termasuk

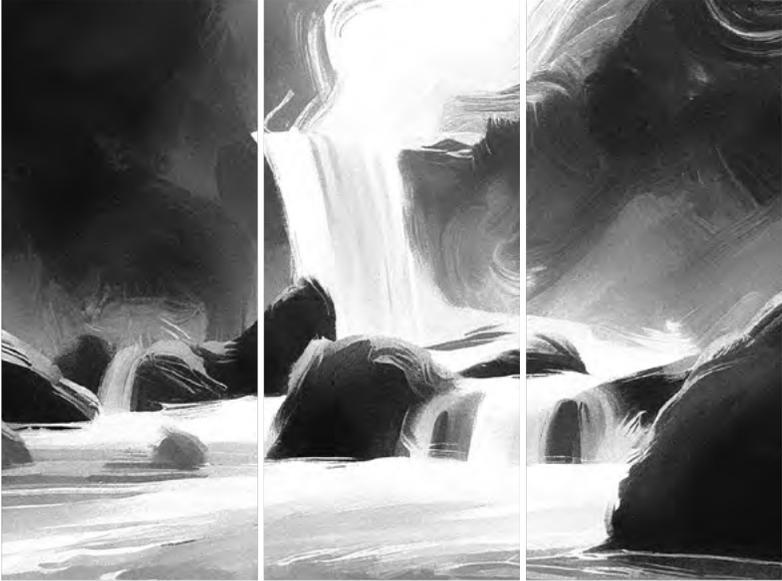
Kendaraan manusia dan dewa, jika kita membangkitkan *bodhicitta* dan mempraktikkannya, mereka akan menjadi bekal dalam jalan menuju Kebuddhaan. Untuk mengambil lima sila, kita harus mempelajari teks terkait tentang disiplin dan memahami larangan serta pengecualiannya, juga hal-hal tentang menjaga dan melanggar sila. Sila adalah salah satu dari tiga latihan tidak ternoda. Hanya ketika berlatih sesuai sila, barulah dapat mencapai bekal konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan. Pada saat yang sama, kita akan mampu memutus batin duniawi dan kebiasaan tidak bermanfaat dalam hidup kita. Ini juga memungkinkan kita untuk memperoleh kelahiran kembali yang berharga sebagai manusia, yang penuh dengan kebebasan dan anugerah, dan menjauhkan diri kita dari penderitaan alam rendah.

Kemudian, kita harus mempraktikkan Empat Sifat Luhur: cinta kasih, belas kasih, turut bergembira, dan tenang-seimbang. Cinta kasih adalah batin yang mengharapkan kebahagiaan semua makhluk. Belas kasih adalah batin yang mengharapkan lenyapnya penderitaan semua makhluk. Turut bergembira adalah ikut bergembira atas perbuatan baik dari semua makhluk. Tenang-seimbang adalah memperlakukan semua makhluk dengan setara. "Sifat luhur" menunjukkan batin Bodhisattwa yang tanpa pamrih dan tidak terbatas untuk memberi manfaat bagi yang lain. Di satu sisi, hal itu merujuk pada objek yang diamati—semua makhluk—sebagai yang luhur. Di sisi lain, hal tersebut merujuk pada batin sang pengamat sebagai yang luhur. Jenis pikiran dan perilaku yang tanpa batas ini pada dasarnya tentu berbeda dengan

batin duniawi. Pada tahapan awal dari latihan kita, kita dapat memulai dari orang-orang tersayang yang dekat dengan kita, kemudian memperluas visualisasi kita kepada orang asing, dan terakhir kepada mereka yang pernah menjadi musuh kita. Secara bertahap, kita membuka hati kita untuk mencakup semua makhluk dan menganggap mereka sebagai satu.

Keempat poin di atas adalah fondasi umum untuk mempraktikkan Buddhadharma. Dikatakan bahwa perlindungan membawa kita memasuki pintu agama Buddha, lalu membangkitkan motivasi murni yang memungkinkan kita untuk bertahan dalam latihan, kemudian lima sila dan sepuluh kebajikan adalah kriteria untuk perilaku yang melindungi kita dari bahaya penderitaan. Tujuan dari Empat Sifat Luhur adalah memperluas kapasitas batin kita sehingga kita dapat dengan cepat mengumpulkan bekal untuk jalan menuju Kebuddhaan.

Latihan dari keempat jenis perilaku Dharma ini sangat terkait satu sama lain; dengan berbakti kepada pembimbing spiritual, seseorang dapat mendengarkan Dharma; dengan bimbingan Dharma yang sejati, seseorang dapat melakukan perenungan yang sesuai; juga, hanya setelah dibekali pandangan dan pengalaman yang tepat, seseorang dapat berlatih dengan baik. Melalui cara ini, melalui proses yang dimulai dari mengenal Tiga Permata yang ada di luar hingga menyingkap Tiga Permata yang ada di dalam (batin), pada akhirnya kita akan mengaktualisasikan kualitas Tiga Permata yang pada dasarnya hidup kita miliki.



Dalam aliran kehidupan, tidak ada pikiran atau perbuatan yang akan sia-sia.

Apa pun pikiran dan perbuatan kita, baik atau buruk, mereka akan meninggalkan jejak.

Perbedaan satu-satunya hanyalah kekuatan dari jejak itu.

6

Latihan-latihan perlindungan

Jadikan dirimu sebagai pulau perlindungan

Jadikan dirimu sebagai andalan

Jangan jadikan yang lainnya sebagai andalan

Jadikan Dharma sebagai pulau perlindungan

Jadikan Dharma sebagai andalan

Jangan jadikan yang lainnya sebagai andalan

Latihan bagaikan bertempur sendirian dengan sepuluh ribu orang; hanya satu kelalaian saja dapat membuatnya terserang dan berakhir dikepung terkalahkan. Dalam perjalanan latihan, batin duniawi bagaikan seribu lawan yang bersembunyi di semak-semak, menunggu setiap kesempatan untuk menyerang. Oleh karena itu, setelah kita memperoleh esensi perlindungan, kita harus melindunginya dengan sekuat tenaga dan waspada terhadap kondisi tidak menguntungkan, yang dapat menyebabkan kerusakan dan kehilangan perlindungan kita. Ini memerlukan ketaatan yang kuat pada latihan yang sesuai tanpa kemunduran sedikit pun.

1. Latihan-latihan pelarangan

Larangan menetapkan apa yang tidak boleh kita lakukan setelah kita pergi berlindung kepada Tiga Permata. Dalam ikrar Tiga Perlindungan, kita menyatakan:

... aku berlindung kepada Buddha, ... tidak akan pernah berlindung kepada jalan non-Buddhis yang sesat.

... aku berlindung kepada Dharma, ... tidak akan pernah berlindung kepada kanon non-Buddhis.

... aku berlindung kepada Sangha, ... tidak akan pernah berlindung kepada persamuhan palsu non-Buddhis.

Ini adalah panduan yang menunjukkan tindakan yang perlu kita hindari setelah kita memperoleh esensi perlindungan.

Pertama-tama, dalam latihan pelarangan, kita berlindung kepada Buddha, tidak akan pernah berlindung kepada agama atau kepercayaan rakyat lain apa pun. Kita juga harus memahami bahwa setelah pergi berlindung kepada Buddha, kita tidak boleh menjadikan hubungan, kekayaan, atau status duniawi sebagai perlindungan utama kita. Mungkin seseorang akan bertanya, "Tentu bukan berarti bahwa setelah kita menjalin hubungan dengan agama Buddha, kita harus menolak segalanya dalam hidup?" Tidak seperti itu. Perlindungan tentu saja bukan untuk lari dari kenyataan, juga bukan melarang orang bekerja mencari nafkah atau membangun keluarga. Perlindungan sekadar bermaksud agar kita memahami bahwa objek-objek seperti itu hanyalah memiliki makna sementara dalam hidup serta bukan objek perlindungan

yang sejati. Jika kita tidak menyadari realitas ini, manfaat jangka pendek bisa jadi akan menghalangi pandangan kita serta mencegah kita melihat kenyataan dan dunia yang lebih luas, seperti daun yang menutupi mata kita. Berlindung kepada Buddha berarti berlindung kepada pencerahan dari semua Buddha di sepuluh penjuru dan tiga masa, yang merupakan kebijaksanaan paling tinggi dan sempurna di dunia dan di luar dunia ini. Jika, setelah pergi berlindung, batin kita masih terbelenggu pada objek perlindungan lain, kita bukan hanya merusak esensi perlindungan, melainkan juga akan kesulitan menciptakan sebab dan kondisi untuk bertemu Buddhadharma dalam kehidupan selanjutnya.

Setelah berlindung kepada Dharma, kita harus berlatih sesuai dengan ajaran-Nya, mematuhi berbagai aturan yang dijabarkan dalam ikrar kita dan menghindari perbuatan salah. Untuk umat Buddha awam, penekanannya ada pada menjalankan lima sila dan sepuluh kebajikan. Setiap poinnya mencakup dua aspek: melindungi diri sendiri dan tidak melukai orang lain. Dari sudut pandang Buddhadharma, lima sila berarti lima jenis kemurahan hati—kemurahan hati untuk tidak membuat takut. Jika kita menjalankan lima sila, kita melenyapkan sebab dan kondisi untuk melukai makhluk lain. Karena rasa takut orang lain dihilangkan dengan cara ini, lima sila dikenal sebagai kemurahan hati untuk tidak membuat takut. Jika kita tidak membunuh, orang lain tidak perlu khawatir dilukai oleh kita; jika kita tidak mencuri, orang lain tidak perlu khawatir miliknya diambil oleh kita; jika kita tidak

berbuat asusila, orang lain tidak perlu khawatir anggota keluarganya berada dalam bahaya jika bersama kita; jika kita tidak berbohong, orang lain tidak perlu khawatir diperdaya oleh kita; jika kita tidak mengonsumsi minuman keras, orang lain tidak perlu khawatir kita kehilangan kewarasan. Sementara, mengenai sepuluh kebajikan, kita perlu secara khusus memberi perhatian untuk melindungi karma ucapan kita, berhati-hati untuk menghindari ucapan yang memecah belah, ucapan kasar, gosip, dan hal-hal serupa. Karma dari ucapan yang tidak bermanfaat bukan hanya menyebabkan masalah dan memengaruhi keharmonisan dalam masyarakat, melainkan juga makin menjerat batin kita dalam konflik antar sesama. Selain itu, sepuluh kebajikan juga mencakup ketidakserakahan, ketidakbencian, dan tidak memiliki pandangan salah. Keserakahan, kebencian, dan pandangan salah adalah akar penderitaan, dari mana semua karma tidak bajik berasal. Begitu kita mampu menangani mereka, sisa masalah kita akan mudah diselesaikan.

Setelah berlindung kepada Sangha, kita seharusnya tidak berlindung kepada non-Buddhis atau penganut agama lain. Tujuan utama dari larangan ini adalah menghindari untuk menjadikan mereka sebagai objek perlindungan; bukan menolak untuk menjalin hubungan dengan mereka dan bekerja sama dengan mereka dalam pekerjaan kita.

Latihan pelarangan khususnya mencakup tiga aspek ini. Setelah kita pergi berlindung, kita tentu saja tidak boleh setuju dengan jenis tindakan apa pun yang tidak

sesuai keyakinan, termasuk fitnah yang diarahkan kepada Tiga Permata. Sekalipun nyawa terancam, kita tidak boleh meninggalkan perlindungan kita. Kita harus memahami bahwa jika kita setuju dengan tindakan yang mencemarkan nama Tiga Permata, kita akan segera kehilangan esensi perlindungan kita.

2. Latihan-latihan penentu

Latihan penentu adalah menghormati Buddha, menghormati Dharma, dan menghormati Sangha.

Yang pertama adalah menghormati Buddha, termasuk semua rupaka Buddha dari tanah liat maupun kayu. Kita harus menghormati mereka semua seperti kita menghormati Permata Buddha dan tidak menghakimi mereka dengan perilaku angkuh. Orang awam cenderung menyuarakan pikiran mereka kapan pun mereka melihat sesuatu, bahkan rupaka Buddha pun tidak lolos dari penghakiman mereka. Masalah ini mungkin tampak sepele, tetapi tidak demikian. Kita perlu memahami bahwa ketika kita menghakimi rupaka Buddha, gambaran Buddha dan Bodhisattwa yang kita bawa di dalam hati kita pun akan terpengaruh, fatal maupun tidak; dan dengan melakukan hal ini dapat membuat kita kehilangan batin murni yang telah kita gunakan untuk menghormati para Buddha dan Bodhisattwa, serta menyebabkan kita memasuki kondisi batin duniawi yang ternoda. Ini akan secara langsung memengaruhi penerimaan kita akan Buddhadharma.

Atisa menangani masalah ini dengan sangat terampil. Dalam *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* (菩提道次第论) dapat kita temui bagaimana seseorang telah menunjukkan beliau rupaka Manjusri dan meminta beliau untuk memeriksanya, bertanya, “Menurut Anda, apakah ini rupaka yang bagus?” Atisa segera mengangkat rupaka itu di atas kepalanya dengan penuh hormat dan membalas, “Tidak ada yang namanya rupaka Manjusri yang buruk. Namun, pembuatannya kurang bagus.” Dari respons ini, kita dapat merasakan sepenuhnya rasa hormat beliau kepada rupaka Buddha.

Karena semua rupaka Buddha itu baik, apakah berarti kita tidak perlu selektif dengan rupaka yang ingin kita gunakan untuk tujuan spiritual? Apa yang harus kita lakukan dengan rupaka yang sudah tua dan rusak, atau yang dibuat dengan kualitas buruk? Ini adalah pertanyaan yang sering ditanyakan para umat Buddha. Tujuan memperoleh rupaka Buddha untuk tujuan spiritual adalah membantu kita membangkitkan batin penuh hormat. Rupaka Buddha yang indah dan penuh keagungan sangat efektif menunjang kita membangkitkan batin penuh hormat dan menjadi kondisi yang baik untuk jalan latihan kita. Oleh karena itu, ketika kita mendapatkan rupaka Buddha untuk tujuan spiritual agar kita dapat melakukan sujud dan memberi persembahan setiap hari, kita harus berusaha yang terbaik untuk memilih rupaka Buddha yang tepat dan berkualitas bagus.

Jika rupaka Buddha sudah tua atau rusak, kita harus dengan hormat melakukan prosedur yang

sesuai, mengkremanya di tempat yang tinggi dan meninggalkan abunya di tanah yang bersih. Jika kita melakukannya dengan penuh bakti, kita tidak berlaku tidak sopan terhadap rupaka Buddha. Makhluk duniawi sangat melekat dengan penampilan luar, terutama orang yang tidak berkeyakinan, dapat melihat rupaka Buddha dengan cara duniawi. Jadi, untuk mencegah gambaran Buddha dan Bodhisattwa yang kita bawa dalam hati kita menjadi terpengaruh, dan untuk mencegah orang lain menciptakan karma buruk melalui ucapan, kita harus dengan penuh hormat melakukan prosedur yang sesuai untuk rupaka yang rusak atau kotor.

Pada saat yang sama, kita tidak boleh memperlakukan wujud Dharma sebagai ornamen atau karya seni dan meletakkannya sembarangan. Ini adalah kesalahan yang sangat mudah dilakukan orang-orang zaman sekarang. Bukan hanya menjadi simbol para Buddha dan Bodhisattwa untuk melakukan persembahan, rupaka sering kali merupakan karya seni Buddhis yang indah. Akan tetapi, sejumlah orang hanya melihatnya sebagai karya seni serta mengabaikan kualitas sebenarnya dan fungsi yang paling penting. Dengan kemajuan karya seni modern, rupaka Buddha dan Bodhisattwa telah menjadi subjek yang penting bagi kesenian, sehingga jumlahnya meningkat sangat pesat.

Memperoleh rupaka Buddha tidak lagi sulit dan banyak orang menggunakannya sebagai dekorasi dalam rumah mereka. Tindakan seperti ini bukan hanya tidak sesuai dengan tujuan spiritual dari penggunaan rupaka Buddha, melainkan juga menciptakan banyak masalah.

Sering kali, rupaka tidak diletakkan di tempat yang pantas, atau lebih buruk lagi, begitu orang menjadi terbiasa melihat rupaka Buddha sebagai objek karya seni, mereka akan sulit membangkitkan rasa hormat yang sejati dan batin yang suci untuk menghormatinya.

Poin lain yang perlu kita ingat adalah kita tidak boleh membeli atau menjual rupaka Buddha untuk mendapatkan keuntungan. Beberapa orang mungkin merasa bingung, “Sekarang ini, banyak wihara juga terlibat dalam ‘penyaluran’ rupaka Buddha, apakah ini boleh?” Terkait hal ini, kita harus menggunakan motivasi sebagai kriteria. Apa yang dimaksud dengan membeli dan menjual di sini adalah bertindak sebagai pebisnis yang memperlakukan rupaka Buddha dan Sutra sebagai barang serta terlibat dalam perdagangan dengan tujuan memperoleh keuntungan; ini sama sekali tidak benar. Jika motivasinya adalah menyebarkan agama Buddha dengan lebih efektif, bukan keuntungan materi, tidak ada pertentangan mendasar antara “menyebarkan” rupaka dan perintah yang melarang jual belinya.

Mengenai masalah ini, di satu sisi kita perlu mengukur motivasinya dan di sisi lain melihat hasilnya. Batin duniawi sangatlah halus; sering tidak menghargai hal yang mudah didapat, tetapi memuji-muji hal-hal yang didapatkan dengan uang. Saya merasa, inti dari masalah ini bukanlah tentang apakah seseorang memberikannya sebagai hadiah atau “menyalurkan”-nya; melainkan tergantung pada motivasi, khususnya pada hasil dari aplikasi praktis. Jika motivasi seseorang

benar dan keuntungan materi bukan tujuannya, maka “penyaluran” bukanlah suatu masalah. Namun, jika motivasi seseorang tidak benar, meskipun ia memberikan rupaka Buddha sebagai hadiah, ini masihlah tidak benar.

Kita menghormati Buddha bukan karena Buddha dan Bodhisattwa memerlukan penghormatan kita. Para Buddha telah sepenuhnya melenyapkan konsep tentang diri serta tidak tergoyahkan dalam menghadapi tuduhan dan pujian bagaikan Gunung Meru. Jika demikian adanya, mengapa kita masih memberi hormat kepada para Buddha sampai pada tahap menghormati rupaka Buddha seperti menghormati Buddha sendiri? Dalam pandangan sebagian orang, ini hanyalah menipu diri sendiri dan orang lain, karena rupaka ini jelas sekali hanyalah pahatan tanah atau kayu; jadi, mengapa kita melihat rupaka bagaikan tubuh Buddha yang sebenarnya dan memberi sujud kepadanya dengan penuh penghormatan? Kita harus memahami bahwa menghormati Buddha adalah untuk memenuhi kebutuhan latihan kita sendiri, bahwa kita mencapai efek memurnikan batin kita dengan cara mengembangkan rasa hormat. Ketika kita berada dalam kondisi rasa hormat yang sangat besar, batin kita tentu saja akan menjadi bersih tidak ternoda dan sejalan dengan Dharma. Jenis penghormatan seperti ini adalah latihan yang sangat baik.

Selanjutnya, kita harus menghormati Dharma, menghormati semua jenis Permata Dharma seperti Sutra. Kita perlu melihat kitab suci bagaikan tubuh Dharma Buddha (*dharmakaya*), seperti halnya kita

menghormati Buddha. Kita harus menghindari meletakkan Sutra dengan sembarangan, seperti yang kita lakukan terhadap buku biasa, khususnya di tempat yang tidak bersih. Kita juga tidak boleh meletakkan barang-barang lain (termasuk rupaka Buddha, tasbih, dan perlengkapan Dharma lainnya) di atas teks Sutra. Banyak umat Buddha yang bersikap sangat hormat kepada rupaka Buddha, tetapi tidak tahu bagaimana menghargai Permata Dharma. Kita harus memahami bahwa semua Buddha mencapai pembebasan karena Dharma, sehingga dalam hal ini, yang tertinggi di antara Tiga Permata adalah Dharma; ini adalah sesuatu yang perlu kita perhatikan. Agama Buddha tradisi Tibet memperlakukan aspek ini dengan sangat serius; ketika menerima Sutra, umat mengangkatnya di atas kepala dengan penuh penghormatan untuk menerima berkah. Ini tentu saja bukanlah sejenis formalitas yang dapat dihilangkan begitu saja. Dalam kenyataannya, menghormati Sutra dapat memperkuat keyakinan kita di dalam Dharma, sehingga memungkinkan kita untuk berlatih sesuai dengan ajaran-Nya. Karena keyakinan juga perlu dipupuk dengan sebab dan kondisi, kita perlu membangun sikap eksternal untuk membangkitkan dan memperkuatnya.

Manfaat yang kita dapatkan dari Buddhadharma setara dengan penghormatan kita kepada-Nya. Ini seperti hubungan kita dengan agama Buddha, juga sebenarnya dengan jenis pembelajaran duniawi apa pun. Jika kita tidak menghormati guru yang mengajar dan tidak menganggap penting pengetahuan yang

kita dapatkan, kita tidak akan mungkin berhasil dalam pembelajaran kita. Oleh karena itu, dari sudut pandang latihan, menghormati Sutra memiliki tujuan yang besar. Melakukan hal ini tidak hanya akan memengaruhi penerimaan dan penghormatan kepada Dharma dalam hidup ini, tetapi juga koneksi kita dengan Dharma pada masa depan. Jika gagal menghormati Dharma dan guru Dharma, kita akan menciptakan sebab untuk kebijaksanaan yang tidak utuh, yang akan menyebabkan kita kehilangan kondisi untuk menjadi dekat dengan Buddhadharma, bahkan akan menghasilkan kelahiran kembali di daerah perbatasan di mana Buddhadharma tidak dikenal.

Dasar dari penghormatan kepada Dharma adalah berlatih sesuai ajaran. *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品), mengajarkan kita, "Di antara semua jenis persembahan, persembahan Dharma adalah yang terbaik. Ini merujuk pada persembahan latihan, persembahan manfaat untuk semua makhluk, persembahan mengumpulkan para makhluk dalam penjagaannya, persembahan menjalankan penderitaan menggantikan makhluk lain, persembahan mengembangkan akar kebajikan dengan giat, persembahan berupa tidak menyerah dalam menjalankan laku Bodhisattwa, dan persembahan berupa tidak terpisah dari *bodhicitta*." Semua perbuatan yang dimulai dengan memberi manfaat bagi makhluk lainnya hingga tidak terpisahkan dari *bodhicitta* adalah perbuatan yang meniru para Buddha dan mengaktualisasikan petunjuk para Buddha; juga cara terbaik untuk

membalas kebaikan dari Tiga Permata. *Sutra Intan, Sutra Pemotong Intan, Vajracchedikasutra* (金剛經) mengajarkan kita, “Subhuti, jika ada seseorang yang memberikan persembahan berupa tujuh barang berharga, memenuhi dunia yang jumlahnya tidak terhingga, dan jika ada seorang pria atau wanita bajik yang membangkitkan *bodhicitta*, menerima, mempertahankan, membaca, mendaras, atau menjelaskan Sutra ini kepada yang lain, atau bahkan hanya empat baris bait dan seterusnya, jasa kebajikan dari tindakan yang kedua ini melampaui yang pertama.” Walaupun rujukan ini membandingkan jasa dari berbagai aktivitas, ia juga sepenuhnya menggambarkan fakta bahwa berlatih sesuai ajaran melampaui semua perbuatan bajik duniawi.

Tujuan dari menghormati Dharma adalah agar kita dapat mempelajari Buddhadharma dan mengaktualisasikannya dengan lebih baik. Mencari jalan Kebuddhaan dan membebaskan semua makhluk adalah perbuatan Buddhis yang sejati.

Latihan penentu yang ketiga adalah menghormati Permata Sangha. Buddhadharma mampu menyebar di dunia ini berkat Permata Sangha yang menjadi penghubung penting. Permata Sangha mengaktualisasikan Buddhadharma, juga menjunjung Dharma yang benar. Kita harus selalu merenungkan kebaikan dari Permata Sangha. Karena junjungan dan penyebaran mereka atas Buddhadharma, kita memiliki kesempatan untuk menjadi dekat dengan komunitas Sangha, mendengarkan Dharma yang sejati, dan melangkah maju menuju pembebasan. Pada saat

yang sama, umat Buddha awam memiliki tanggung jawab untuk mendukung perkembangan komunitas Sangha dengan memberikan dana, membangun wihara, memberikan persembahan empat kebutuhan—makanan, pakaian, tempat tidur, dan obat-obatan—atau secara fisik terlibat dalam berbagai kegiatan untuk menyebarkan Dharma.

Kita perlu memberi perhatian khusus pada kenyataan bahwa berlindung kepada Sangha berarti berlindung kepada keseluruhan Permata Sangha dari sepuluh penjuru dan tiga masa. Atas alasan ini, kita harus memperlakukan semua anggota Sangha dengan penghormatan yang sama dan menghindari menghakimi mereka dengan batin duniawi. Mengkritisi Sangha menciptakan keburukan yang serius, meskipun komunitas Sangha dalam kehidupan nyata terdiri dari orang-orang dengan kualitas yang berbeda, yang mungkin tidak sesuai harapan kita. Sebagai Buddhis, khususnya umat awam, dengan pengecualian bahwa kita perlu melakukan investigasi mendetail tentang siapa yang kita pilih dan andalkan sebagai seorang pembimbing spiritual, kita tidak seharusnya mengkritisi anggota Sangha lain dengan penuh prasangka.

Tujuan lain menghormati Permata Sangha adalah membantu kita menciptakan sebab untuk meninggalkan kehidupan berumah tangga dan mencapai pembebasan, sehingga kita dapat menjadi Permata Sangha yang sejati pada masa mendatang. Kita akan menjadi seperti Buddha, meninggalkan kehidupan berumah tangga,

mencapai pencerahan, mencapai kebebasan, dan membebaskan semua makhluk.

Setiap umat Buddha perlu menghormati Buddha, Dharma, dan Sangha. Bukan hanya menghormati mereka dari lubuk hati terdalam, melainkan kita juga perlu mengungkapkan rasa hormat ini dalam ucapan dan perbuatan. Kita tidak boleh berperilaku seperti cendekiawan tertentu yang mengetahui beberapa hal dangkal tentang tradisi Zen dan menyebut-nyebut ketidakmelekatan sebagai penanda kapan pun mereka berbicara; walaupun berada di luar sentuhan dengan realita, mereka menganggap diri mereka tinggi. Sebagai makhluk duniawi, jika mereka tidak menempatkan Buddhadharma dalam hati mereka, bagaimana mungkin Buddhadharma memberikan efek? Walaupun semua makhluk pada dasarnya memiliki kualitas dan kebijaksanaan seperti Buddha, fondasi dari pikiran dan perilaku mereka saat ini masihlah batin duniawi. Jika ingin mengubah kondisi hidup yang sekarang, kita harus mulai dengan menghormati Tiga Permata yang ada di luar, kemudian secara bertahap bekerja untuk menyempurnakan Tiga Permata yang ada di dalam (batin).

3. Latihan-latihan umum

Latihan-latihan umum adalah jenis perilaku dasar standar yang kita perlukan untuk mengaktualisasikan

Tiga Permata dengan penuh hormat. Terdapat lima poin dalam latihan ini.

Yang pertama adalah merenungkan kualitas-kualitas baik dari Tiga Permata serta pergi berlindung lagi dan lagi. Kita harus sering merenungkan kualitas baik Buddha, Dharma, dan Sangha yang tidak terhingga, dan membangkitkan batin perlindungan yang penuh bakti. Kapan pun kita melihat seorang makhluk, kita harus berpikir, "Saya dan para makhluk pergi berlindung kepada Tiga Permata dan membangkitkan *bodhicitta*." Dengan membangkitkan harapan seperti ini dan sejalan dengan Tiga Permata dalam setiap pikiran kita, kita akan mencapai efek yang tidak terbayangkan terhadap perkembangan pikiran dan perilaku kita.

Yang kedua adalah merenungkan kebaikan agung dari Tiga Permata. Kita harus selalu merenungkan kebaikan Mereka yang luas dan dalam layaknya samudra. Berkat Tiga Permata yang telah datang ke dunia kita, kita mampu mendengarkan Buddhadharma dan mempraktikkan kebajikan. Oleh karena itu, dengan hati penuh terima kasih, kita harus siap berlatih dan memberi persembahan kepada Mereka. Jika memungkinkan, kita dapat membangun altar di rumah dan memberi persembahan, setidaknya air bersih setiap hari. Jika kita mendapatkan makanan atau pakaian berkualitas baik, kita lebih baik menggunakannya hanya setelah mempersembahkannya. Terdapat dua jenis tujuan dalam memberi persembahan. Yang pertama, karena Tiga Permata adalah ladang kebajikan yang tertinggi di dunia, maka dengan memberikan persembahan kepada

Tiga Permata, kita akan memperoleh jasa kebajikan yang tidak terhingga. Pengembangan jasa kebajikan adalah prioritas yang paling utama dalam kehidupan manusia dan dewa, juga tidak ada pencapaian yang dapat dipisahkan dari dukungan jasa kebajikan. Pencapaian Kebuddhaan adalah penyempurnaan dari kumpulan jasa kebajikan dan kebijaksanaan. Oleh karenanya, kita harus memberi persembahan kepada Tiga Permata untuk mengembangkan jasa kebajikan. Orang-orang duniawi tidak memahami keajaiban dari latihan seperti ini; mereka bersenang-senang dengan pencapaian yang sepele, tetapi mengabaikan ladang kebajikan yang luas ini, sungguh sangat disayangkan. Tujuan kedua dari memberi persembahan adalah memperkokoh posisi Tiga Permata dalam hati kita; melalui latihan dari memberi persembahan terus-menerus, hati kita akan terus sejalan dengan Tiga Permata, sehingga Mereka akan mengakar kuat dalam hati kita.

Yang ketiga adalah merenungkan belas kasih agung. Kita merapal nama para Buddha dan berlindung kepada Tiga Permata karena Tiga Permata memiliki kualitas agung berupa cinta kasih tanpa syarat dan belas kasih yang mencakup semua. Oleh karenanya, merenungkan nama para Buddha bukan hanya untuk meminta perlindungan-Nya; melainkan agar dapat seperti para Buddha dan Bodhisattwa, untuk pada akhirnya mencapai cinta kasih, belas kasih, dan kebijaksanaan seperti Mereka. Kita merapal nama Bodhisattwa Guanyin (*Avalokitesvara*) untuk mengingat belas kasih agung Beliau. Kita merapal nama Buddha Amitabha

untuk mengingat kebijaksanaan agung Beliau. Para Buddha dan Bodhisattwa telah berlatih dengan belas kasih agung untuk membangkitkan *bodhicitta* dan menolong semua makhluk. Setelah kita menerima manfaat dari Buddhadharma, kita seharusnya juga membimbing semua makhluk untuk memercayakan diri mereka kepada Tiga Permata. Menyebarluaskan Buddhadharma bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Banyak orang merasa bahwa menyebarluaskan Buddhadharma adalah tanggung jawab mereka yang telah diupasampada. Ini adalah pandangan salah. Kita seharusnya mengatakan bahwa penyebaran Dharma tidak hanya menjadi tanggung jawab mereka yang telah diupasampada, tetapi setiap umat Buddha. Sebagian orang menyangsikan kemampuan mereka sendiri, bertanya, "Tanpa membebaskan diri sendiri terlebih dahulu, bagaimana saya dapat membebaskan yang lain?" Sebenarnya, setiap Buddhis dapat menyebarluaskan Dharma dan memberi manfaat kepada semua makhluk dalam batas kemampuan mereka. Sebagai contoh, kapan saja kita melakukan tugas atau latihan apa pun, kita dapat memulai dengan membangkitkan motivasi, berniat melakukannya demi semua makhluk. Khususnya ketika berlatih perlindungan, kita dapat memvisualisasikan bahwa kita sedang memimpin semua makhluk untuk memercayakan diri mereka kepada Tiga Permata. Begitu kita memiliki harapan seperti ini, kita akan dengan sendirinya mampu menggunakan berbagai sebab dan kondisi dalam hidup kita sehari-

hari untuk membimbing semua makhluk sehingga mereka dapat menjadi dekat dengan Tiga Permata. Jika kita memiliki kemampuan untuk mengajar, tidak ada salahnya kita menjelaskan Dharma kepada orang lain dengan menggunakan pengalaman kita sendiri sebagai contoh; dan jika kita tidak memiliki kemampuan itu, kita dapat memperkenalkan latihan berbakti terhadap pembimbing spiritual serta mensponsori pencetakan dan penyebaran Permata Dharma. Semua aktivitas ini termasuk latihan penyebaran Dharma.

Sutra mengajarkan bahwa memberi kekayaan materi dikalahkan oleh memberi Dharma, dan persembahan kekayaan materi dikalahkan oleh persembahan Dharma. Kita menemukan dalam *Sutra Intan*, *Sutra Pemotong Intan*, *Vajracchedikasutra* (金刚经) tujuh perbandingan jasa kebajikan. Meskipun kita memberikan persembahan berupa kekayaan materi yang menyamai jumlah butiran pasir di Sungai Gangga atau mempersembahkan hidup kita, jasa kebajikannya tidak dapat dibandingkan dengan yang didapat dari menjelaskan bait empat baris kepada orang lain. Mengapa? Walaupun persembahan kekayaan materi dapat memberi kemakmuran kepada orang lain, ia tidak dapat memotong habis penderitaan batin mereka. Hanya dengan membimbing orang lain untuk melaksanakan ajaran Buddha, barulah kita dapat membantu mereka menyelesaikan masalah dalam hidup dengan cara yang paling utama. Jadi, kita dapat melihat betapa berartinya menyebarluaskan Buddhadharma dan membimbing yang lain untuk melaksanakan ajaran Buddha.

Latihan umum yang keempat adalah memberitahukan Tiga Permata semua kegiatan kita. Sebelum melakukan tugas apa pun, pertama-tama kita harus dengan penuh hormat menyatukan telapak tangan dan mengucap, "Dengan Tiga Permata dari sepuluh penjuru sebagai saksi, murid bernama ... berencana untuk melakukan aktivitas ini pada hari ini dan memohon berkah Tiga Permata dari sepuluh penjuru." Ketika menemukan kesulitan, kita juga dapat meminta pertolongan dari Tiga Permata, dengan penuh hormat menyatukan telapak tangan kemudian memohon, "Murid bernama ... menemukan kesulitan ini dan memohon berkah Tiga Permata dari sepuluh penjuru sehingga kondisi yang tidak baik dapat dihilangkan dan kondisi yang baik dapat dicapai." Jika harapan kita tidak terpenuhi, kita tidak boleh mengeluh bahwa Tiga Permata tidak berbelas kasih kepada kita. Memahami bahwa konsekuensi yang kita hadapi timbul karena rintangan karma kita, kita harus membangkitkan rasa malu yang kuat, memperluas praktik kebajikan, dan mengakui rintangan karma kita, hingga pikiran dan perbuatan kita menjadi sejalan dengan Tiga Permata; maka, dengan sendirinya kita akan menerima berkah-Nya. Dengan terus-menerus memberitahukan aktivitas kita kepada Tiga Permata, bukan hanya mampu menerima berkah dari Tiga Permata, kita juga akan memupuk praktik pengembangan batin perlindungan kita. Kapan pun orang-orang mendapati diri mereka berada dalam masalah, hal pertama yang mereka pikirkan tentu saja adalah sosok paling kuat di dalam hati mereka. Sebagai umat Buddha, Tiga Permata adalah pendukung kita

yang paling kuat. Betapa beruntung dan amannya kita yang mampu selalu berada dalam berkah Tiga Permata.

Yang kelima adalah menjaga perlindungan dan tidak menyerah. Setelah pergi berlindung, kita harus dengan teguh menjaga esensi perlindungan dan tidak pernah menyerahkan perlindungan kita walaupun nyawa taruhannya. Esensi perlindungan bahkan lebih penting daripada hidup kita. Kehilangan hidup kita tidaklah menakutkan, karena kita akan melanjutkannya pada kehidupan berikutnya. Dalam arus kehidupan dan kematian yang tidak berujung, kita telah terlahir dan mati miliaran kali, tetapi selalu terlewati dengan sia-sia. Jika kita menyerahkan perlindungan kita, kita akan berakhir dengan terbenam dalam lumpur selama berkalpa-kalpa tanpa kesempatan untuk keluar. Jika seperti itu, apa gunanya terlahir kembali? Lalu, kita tidak boleh menempatkan sistem non-Buddhis dan kualitas agung Tiga Permata di tingkatan yang sama. Di masyarakat, kita sering mendengar pernyataan seperti ini, "Agama Buddha, Kristen, Islam, dan Taoisme, semuanya mirip, esensi fundamentalnya adalah sama" Jika kita meyakini bahwa semua agama membawa ke tujuan yang sama walaupun jalan mereka berbeda-beda, ini menandakan bahwa kita belum membangkitkan keyakinan yang luar biasa dan teguh kepada Tiga Permata, sehingga bahkan paparan dari ide tertentu dapat membuat kita meninggalkan perlindungan.

Setelah pergi berlindung, kita harus bertahan dengan latihan yang sesuai. Dengan menjaga latihan ini, kita akan menjamin bahwa kita terus memiliki esensi

perlindungan, bahwa posisi yang ditempati Tiga Permata dalam hati kita menjadi terkonsolidasi. Hanya ketika memiliki keyakinan yang teguh dan perilaku yang baik, barulah Tiga Permata dapat membuat perbedaan dalam hidup kita.



Dasar dari pergi berlingung kepada Tiga Permata adalah mencapai kualitas para Buddha dan Bodhisattwa, dan ini harus dimulai dengan bodhicitta.

7

Manfaat-manfaat perlindungan

Bagaikan obat agadha yang dapat menghilangkan segala racun, ladang kebajikan Buddha memadamkan semua penyakit penderitaan kita. Bagaikan matahari terbit yang menyinari dunia ini, ladang kebajikan Buddha menghalau semua kegelapan kita.

Manfaat apa yang dapat diberikan perlindungan kepada kita? Mungkin banyak orang akan merasa bingung dengan pertanyaan saya dan bertanya-tanya, “Apakah para murid agama Buddha juga memikirkan manfaat bagi diri sendiri?” Pada kenyataannya, umat Buddha tidak menolak manfaat; hanya saja tidak melekat pada manfaat tersebut dan menggunakan batin tanpa-pencapaian dalam memandang hal ini.

Namun, tidak melekat pada manfaat tidak akan memengaruhi manfaat yang kita dapatkan. Sebenarnya, melaksanakan ajaran Buddha membawa manfaat yang besar. Di satu sisi, ada manfaat sementara, merujuk pada manfaat kebahagiaan manusia dan dewa. Di sisi lain, ada manfaat yang utama, merujuk pada pencapaian Kebuddhaan. Kitab suci Mahayana seperti *Sutra Intan*, *Sutra Pemotong Intan*, *Vajracchedikasutra* (金剛经) ; *Ikrar Laku Samantabhadra*, *Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品) ; dan *Sutra Karangian Bunga*, *Avatamsaka Sutra* (华严经) semuanya mengandung penjabaran penting tentang manfaat melaksanakan ajaran Buddha. Kita khususnya menemukan dalam *Sutra Karangian Bunga*, *Avatamsaka Sutra* (华严经) penjelasan tentang jasa kebajikan dari memiliki jalinan dengan agama Buddha serta dari membangkitkan motivasi murni yang luas, menakjubkan, dan mencengangkan. Tentu saja, kita tidak boleh memiliki kemelekatan sedikit pun terhadap semua ini. Karena batin yang melekat itu terbatas, kebajikan yang dapat dikumpulkan dengan sendirinya akan sangat terbatas.

Manfaat perlindungan dapat digolongkan ke dalam istilah-istilah sederhana pada delapan hal ini.

1. Kita memasuki tingkatan-tingkatan Buddhis

Ketika kita menghasilkan batin yang sepenuhnya berpegang kepada Tiga Permata, memercayai Mereka, mengikuti Mereka, dan kita memperoleh silsilah Buddhadharma melalui upacara perlindungan yang

tepat, maka kita secara resmi menjadi murid Tiga Permata. Oleh karenanya, perlindungan adalah meteran yang mengukur apakah kita adalah Buddhis atau bukan.

Poin utama dalam perlindungan terletak pada pengambilan ikrar Tiga Perlindungan, di mana kita berkomitmen untuk menjadikan Tiga Permata—Buddha, Dharma, dan Sangha—sebagai objek perlindungan utama sepanjang hidup kita. Tepatnya, berkat tekad yang kita buat ini, kita dapat memperoleh transmisi esensi perlindungan yang tidak terputus, yang telah diturunkan dari Buddha dan para guru silsilah dari generasi ke generasi selama ribuan tahun. Secara teori, pergi berlindung memberi kita izin resmi untuk mempelajari Buddhadharma. Kita pun menjadi memenuhi syarat untuk mempelajari Sutra ataupun Sastra. Apa yang dapat kita catat di sini adalah Buddhadharma harus dipelajari dalam tahapan-tahapan; jika kita gagal mengikuti urutan yang sesuai, akan sangat mudah bagi kita untuk tersesat. Dan, untuk dapat dengan akurat memahami makna Dharma yang sangat dalam, kita tidak dapat terpisahkan dari transmisi para tetua kita, karena jika tidak, kita dapat dengan mudah mengembangkan pemahaman yang salah. Oleh karenanya, banyak aliran yang menekankan bahwa Sutra dan Sastra hanya dapat dipelajari setelah guru mengajarkan dan memberi izin. Dari sudut pandang hasil latihan, kebijakan seperti ini sebenarnya cukup masuk akal.

Selain itu, esensi dari perlindungan juga berfungsi untuk mencegah konflik dan melenyapkan hal buruk,

sehingga menjadi pendukung yang kuat seiring kita berproses di sepanjang jalan latihan. Menjaga esensi perlindungan berarti menjaga kualifikasi kita sebagai seorang Buddhis. Begitu kita kehilangan perlindungan kita, maka, seperti atlet yang telah didiskualifikasi dari kompetisi karena melakukan pelanggaran, tidak peduli sekeras apa pun kita berusaha, kita tidak akan mampu mencapai apa-apa.

2. Perlindungan adalah dasar dari semua ikrar

Sila adalah dasar dari pembebasan individual, juga dari pencerahan yang tidak tertandingi. Dan, dalam melakukan serta menjaga sila, semua dibangun atas keyakinan kepada Tiga Permata. Terlepas dari apakah seseorang mengambil lima sila, delapan sila, atau ikrar penahbisan samanera, proses ini terjadi dengan jalan perlindungan, dalam hal itu seseorang menerima esensi ikrar dengan membuat ikrar kepada Tiga Permata. Keyakinan kita kepada ikrar ini ditentukan oleh keyakinan kita kepada Tiga Permata. Jika kita tidak memiliki keyakinan kepada Tiga Permata, kita tidak akan mengambil ikrar, murni dengan batin yang mencari pembebasan. Meskipun kita mengambil ikrar karena berbagai alasan lain, akan sulit bagi kita untuk menjaganya dengan serius tanpa kehilangannya.

Sebenarnya, bukan hanya sila, latihan semua Dharma pun tidak boleh terpisahkan dari keyakinan kepada Tiga Permata. Tidak ada pengecualian baik tentang

membangkitkan ketidakmelekatan atau *bodhicitta*, menjaga ikrar, mengembangkan konsentrasi meditatif, keyakinan akan karma dan hasilnya, ataupun memahami ketidakkekalan. Kita dapat mengatakan bahwa aktualisasi kita tentang Buddhadharma setara dengan keyakinan kita kepada Tiga Permata. Jika kita tidak dengan teguh meyakini bahwa latihan akan membawa kita mencapai pembebasan, akankah kita dapat mempraktikkan ajaran dengan cermat? Khususnya ketika kebiasaan dan latihan kita berseteru, jika tidak memiliki keyakinan sepenuhnya, siapa yang dapat kita andalkan untuk menahan gangguan dari kebiasaan kita dan membentengi kemajuan latihan kita?

Hanya dengan keyakinan penuh yang tidak tergoyahkan kepada Tiga Permata, kita akan mengikuti nasihat Buddha dan mempraktikkannya. Oleh karena itu, pergi berlindung kepada Tiga Permata bukan hanya merupakan dasar dari berbagai ikrar, melainkan juga dasar dari semua jalan latihan Dharma.

3. Perlindungan melenyapkan berbagai rintangan

Pergi berlindung kepada Tiga Permata dapat membantu kita melenyapkan semua karma buruk. Selama perjalanan hidup kita yang tidak berujung, kita telah melakukan berbagai tindakan buruk yang tidak terhingga banyaknya dan ini hanya dapat dihilangkan melalui pertobatan yang tulus. Dalam *Risalah tentang Tahapan Jalan Menuju Pembebasan* (菩提道次第论),

kekuatan pertobatan dirangkum ke dalam empat jenis: kekuatan penyesalan, kekuatan keyakinan, kekuatan perbaikan, dan kekuatan tekad. Di antara mereka, kekuatan keyakinan merujuk pada kekuatan Tiga Permata untuk melenyapkan rintangan karma agar terbebas dari semua kesulitan.

Ekottarikagama (增一阿含经) mengatakan, “Lima tanda kematian muncul di hadapan putra dewa Surga Tiga Puluh Tiga (alam dewa Trayastrimsa). Ketika ia hendak terlahir kembali di antara babi-babi, raja para dewa mendengar ratapan kesedihannya dan memberitahu, ‘Engkau dapat pergi berlindung kepada Tiga Permata. Jika engkau langsung mengikuti petunjuk, maka engkau dapat terhindar dari kelahiran kembali sebagai babi.’ Setelah pergi berlindung kepada Tiga Permata, ia terlahir kembali di rumah seorang tetua. Ia juga meninggalkan kehidupan berumah tangga dan mencapai kondisi bukan-lagi-yang-masih-perlu-belajar.”

Seperti yang dapat Anda lihat, perlindungan sepenuh hati kepada Tiga Permata dan keyakinan akan berkah Tiga Permata dapat melenyapkan segala jenis rintangan serta membawa pada pencapaian pembebasan.

4. Kita akan mengumpulkan banyak jasa kebajikan

Tiga Permata adalah ladang kebajikan paling besar di dunia ini. Hasil berupa kebahagiaan berasal dari pemupukan. Seperti petani yang ingin panen di musim gugur harus menabur benih di musim semi, mereka yang

ingin memperoleh kebahagiaan juga harus memupuk dengan penuh perhatian. Ladang kebajikan terdiri dari tiga jenis: ladang belas kasih, ladang penghormatan, dan ladang kebaikan. Kita mengenali dan membalas kebaikan mereka yang telah menunjukkan kita kebaikan; kita mencoba untuk sebisa mungkin membantu mereka yang miskin dan mengalami kesulitan; dengan penuh bakti, kita memberi penghormatan kepada Tiga Permata—Buddha, Dharma, dan Sangha.

Tiga Permata adalah harta karun kehidupan yang sangat besar, mengandung jasa kebajikan dan kebijaksanaan yang tiada tara. Dengan berlindung kepada Tiga Permata, kita akan memperoleh hasil kebahagiaan yang tidak habis-habisnya menunggu untuk kita singkap dan gunakan. *Kompendium Penyempurnaan, Paramitasamasa* (摄波罗蜜多论) mengatakan, “Jika jasa kebajikan memiliki bentuk, tiga alam ini bahkan terlalu kecil untuk menampungnya, bagaikan sendok yang tidak dapat mengukur luasnya samudra, gudangnya air.” Jika hasil kebahagiaan dari berlindung kepada Tiga Permata memiliki bentuk, sistem dunia yang miliaran kali lipat besarnya ini tidak akan mampu menampungnya. Karena jasa kebajikan yang didapatkan dari pergi berlindung adalah tidak terbatas, jenis ketidakterbatasan ini melampaui pikiran kita dan tidak dapat diungkapkan secara akurat dengan kata-kata.

Mengenai luar biasanya jasa kebajikan perlindungan, *Sutra Perbandingan Jasa Kebajikan yang Langka* (稀有较量功德经) mengatakan, “Anggaplah sistem dunia yang miliaran kali lipat besarnya ini diisi dengan

para Buddha, seperti bambu, gelagah, tebu, padi, dan tanaman berserat. Jika ada seorang pria dan wanita bajik, melakukan banyak persembahan kepada para Buddha yang sepenuhnya tercerahkan sempurna selama 20.000 tahun dengan semua objek kesenangan, pakaian, makanan dan minuman, tempat tidur, serta sup obat-obatan, dan setelah Mereka semua memasuki Nirwana-pamungkas, pria atau wanita ini mengumpulkan relik-Nya dan membangun stupa dari tujuh unsur berharga serta memberi persembahan dupa, bunga, musik, atap sutra, bendera, spanduk, wangi-wangian, lilin dan minyak lampu, pria atau wanita ini akan mengumpulkan jasa kebajikan yang tidak terukur, tidak terhingga, tidak terhitung, tidak terkatakan jumlahnya. Buddha mengatakan, 'Namun, Ananda, jika pria atau wanita ini, dengan batin murni mengatakan, 'Hari ini aku pergi berlindung kepada Buddha; aku pergi berlindung kepada Dharma; aku pergi berlindung kepada Sangha,' kualitas unggul ini akan melampaui jasa kebajikan sebelumnya hingga beribu-ribu kali lipat dan tidak terhitung, tidak terkira jumlahnya, tidak terungkap dengan kata-kata."

Jadi, kita dapat melihat bahwa dengan pergi berlindung dan merenungkan Tiga Permata, kita menciptakan jasa kebajikan yang tidak terukur dan tidak terhingga.

5. Kita tidak akan terjatuh ke alam rendah

Buddhadharma meyakini bahwa hidup berputar tanpa akhir di enam alam. Di antara enam alam, alam

rendah melibatkan penderitaan yang mengerikan. Sering merenungkan penderitaan di alam rendah dapat menimbulkan batin perlindungan yang kuat. Jika kita menganggap Tiga Permata sebagai satu-satunya perlindungan dalam hidup, kita akan diberkahi dan tidak akan terjatuh ke alam rendah.

Sutra tentang Putra para Dewa, Jiewanangfa, yang Menerima Tiga Permata dan Diselamatkan dari Alam Rendah (嗟秣曩法天子受三皈依获免恶道经) mengatakan, “Yang akan diperoleh seseorang yang tulus pergi berlindung kepada Buddha adalah perenungan tentang Buddha terus-menerus siang dan malam. Yang akan diperoleh seseorang yang tulus pergi berlindung kepada Dharma adalah berkah kekuatan Dharma terus-menerus siang dan malam. Yang akan diperoleh seseorang yang tulus pergi berlindung kepada Sangha adalah perlindungan kekuatan Sangha terus-menerus siang dan malam.”

Bait tentang Doktrin dengan Perumpamaan (法句譬喻经) menyebutkan hal ini, “Sakra, raja para dewa, Indra, telah kehilangan lima kualitas dari raganya dan tahu bahwa setelah meninggal, ia akan terlahir kembali dalam keluarga pembuat pot dan di rahim seekor keledai. Khawatir, ia mengingat bahwa Buddha adalah satu-satunya yang dapat menyelamatkan semua makhluk dari penderitaan di tiga alam. Bergegas ke tempat Buddha berada, ia membungkukkan kepala ke tanah, berbaring, dan sepenuh hati pergi berlindung kepada Buddha, Dharma, dan komunitas Sangha. Sebelum ia mampu bangkit, hidupnya tiba-tiba berakhir dan ia memasuki rahim seekor keledai betina. Pada saat itu, si

keledai sedang berjalan dan menabrak pot. Sang pemilik menusuknya dan melukai janinnya, di mana sang dewa, dengan segera, memasuki kembali tubuh sebelumnya, memperoleh kembali lima kualitas dan tetap menjadi raja para dewa. Buddha menyerukan, 'Sangat baik! Pada saat kematian, engkau pergi berlindung kepada Tiga yang Patut Dihormati, semua hal buruk dihilangkan, dan engkau tidak perlu menderita.' Buddha mengumumkan bait di atas dan Indra mendengarnya. Kemudian, Indra mencapai transformasi dari keburukan menjadi kebajikan, memahami dasar kemakmuran dan kemerosotan, memasuki jalan untuk pelepasan, dan memperoleh tingkat kesucian Pemasuk Arus (*srotapanna, sotapanna*)."

Pada saat kematian, arah hidup yang akan kita ambil dipengaruhi oleh karma yang kita ciptakan pada masa lalu, khususnya pikiran baik atau tidak baik. Jika niat kita untuk pergi berlindung kepada Tiga Permata sangat kuat pada saat itu, pikiran lain tidak akan memiliki kesempatan untuk memengaruhi kita. Sebaliknya, jika karma kita bermanifestasi dan kita kesusahan secara fisik juga mental karena rasa sakit, bahkan sedikit kecerobohan saja dapat menyebabkan kita jatuh ke alam rendah. Oleh karena itu, sekadar pergi berlindung tidak dapat menjamin kita tidak terjatuh ke alam rendah. Yang penting di sini adalah memiliki rasa identifikasi yang kuat terhadap Tiga Permata. Niat ini merupakan suatu kekuatan yang akan membawa kita jauh dari alam rendah, menuju kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi, atau bahkan ke Tanah Suci Sukhavati.

6. Manusia dan bukan-manusia tidak akan dapat melukai kita

Dengan berlindung kepada Tiga Permata, kita berdiam dengan aman di dalam cahaya penuh berkah cinta kasih dari Tiga Permata. Ini seperti mendapatkan jimat pelindung yang paling manjur dan perisai yang paling kuat, yang akan membuat hidup serta latihan kita aman dan lancar. Kita akan kebal terhadap bahaya dari manusia maupun bukan-manusia seperti hantu dan makhluk halus di sekitar kita. Yang dimaksud dengan bahaya di sini termasuk kesulitan eksternal seperti kecelakaan, juga ketakutan batin seperti rintangan psikologis. Setelah pergi berlindung, dengan mengandalkan kekuatan Tiga Permata, kita menjadi jauh dari bahaya dan kemalangan. Batin kita akan bahagia serta jauh dari konsep yang sesat dan jahat. Karena Tiga Permata merupakan kekuatan yang paling besar di dunia ini dan di luarnya, meskipun dunia bagaikan laut yang diserang oleh badai ganas dan penuh dengan ombak menakutkan, kita masih akan tetap tidak terluka di tepi pelabuhan yang damai, yang dibangun oleh Tiga Permata, tanpa takut akan bencana apa pun.

Mahavibhasasastra (大毗婆沙论) mengatakan, “Para dewa yang bajik tentu akan melindungi mereka yang meyakini dan menghormati Tiga Permata, membuat mereka tidak akan meninggal sebelum waktunya, tidak menderita sakit dan kesukaran, tidak jatuh ke alam rendah, serta terlahir di alam dewa dan manusia.”

Selanjutnya, *Sutra Penguatan, Tiga Perlindungan, Lima Sila, dan Mengenakan Mantra Pelindung* (灌顶三归五戒带佩护身咒经) menjelaskan bahwa 36 dewa penuh kebajikan melindungi mereka yang telah menerima Tiga Perlindungan, “Mereka yang telah menerima Tiga Perlindungan akan dilindungi siang dan malam oleh 36 dewa pelindung perlindungan, yang penuh kebajikan dan memastikan semuanya baik.” Dewa penuh kebajikan ini ditugaskan oleh Empat Raja Surgawi secara khusus untuk melindungi mereka yang telah menerima Tiga Perlindungan. Pada saat yang sama, terdapat jutaan hantu dan makhluk halus sebanyak butiran pasir di Sungai Gangga dalam iringan yang bergantian memberi perlindungan. Dan, tentu saja, hanya murid Tiga Permata yang baik yang akan diberikan kehormatan seperti ini.

7. Semua harapan kita akan terpenuhi

“Semua harapan kita akan terpenuhi” bukan berarti semua permintaan setiap orang akan dipenuhi. Namun, semua harapan baik yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lainlah yang akan terpenuhi. Jika seseorang tulus memohon berkah Tiga Permata dengan harapan baik, berkah-berkah tersebut akan dikabulkan. Begitu juga jika kita menemui kesulitan dan rintangan dalam perjalanan aktivitas kita, kita dapat memohon Tiga Permata untuk berkah dan perlindungan.

Tercapai atau tidaknya keberhasilan di dunia ini sangat ditentukan oleh jasa kebajikan kita sendiri. Karena Tiga Permata merupakan ladang kebajikan yang tidak tertandingi, jika batin kita senantiasa sejalan dengan Tiga Permata, kita akan dapat mengumpulkan jasa kebajikan yang tak terhingga dan melenyapkan rintangan karma yang tak terhitung jumlahnya dalam setiap pikiran kita, sehingga harapan kita dengan sendirinya akan terpenuhi dengan mudah. Jasa kebajikan kita dengan dilengkapi berkah dari Tiga Permata akan memungkinkan kita mencapai segala yang kita harapkan.

8. Kita akan mencapai Kebuddhaan dengan cepat

Memiliki keyakinan yang tulus kepada Tiga Permata akan menciptakan kondisi bagi kita untuk selalu dekat dengan Tiga Permata dalam kehidupan-kehidupan selanjutnya, kerap mendengarkan Dharma, dan berlatih dengan upaya yang penuh kegembiraan. Esensi dari pergi berlindung kepada Tiga Permata adalah mengenali kualitas Tiga Permata yang pada dasarnya kita miliki dalam batin melalui Tiga Permata yang ada di luar. Dengan mengenal Tiga Permata dan familiar dengan kualitas Tiga Permata, kita akan dengan cepat mencapai Kebuddhaan. Praktik perlindungan Dharma bisa dangkal atau dalam, dan ketika dalam, itu tak terukur. Memercayakan diri kepada Tiga Permata dengan seluruh lahir batin memungkinkan kita untuk mengumpulkan bekal serta menyempurnakan kebajikan dan kebijaksanaan kita dengan cepat di bawah

bimbingan Tiga Permata. Inilah tepatnya jalur kilat untuk menyempurnakan jalan menuju Kebuddhaan dengan segera.

8

Praktik berlindung

Merenungkan Buddha

Merenungkan Dharma

Merenungkan Sangha

Merenungkan sila

Merenungkan dana

Merenungkan para dewa

Tujuan akhir dari perlindungan kita adalah mencapai kualitas Tiga Permata dalam diri kita. Proses ini meliputi keseluruhan latihan Buddhadharma. Oleh karenanya, setelah pergi berlindung, kita perlu berlatih berulang kali, terus-menerus memperkuatnya, dan mengubah eksistensi kita saat ini dengan mengandalkan kualitas unggul dari Tiga Permata.

Semua latihan dalam Buddhadharma dibangun atas dasar keyakinan kepada Tiga Permata. Berbagai sumber yang menjelaskan hal ini dapat ditemukan dalam semua Sutra dan Sastra Mahayana serta Hinayana. Dalam kitab suci kanonik *Agamasutra* (阿含经), kita akan menemukan bahwa hal ini tergabung dalam tiga perenungan (perenungan terhadap Buddha, perenungan terhadap Dharma, dan perenungan terhadap Sangha), enam perenungan (ditambah dengan: perenungan tentang sila, perenungan tentang dana, dan perenungan tentang para dewa), dan seterusnya. Dan, di dalam kitab suci Mahayana, kita menemukan banyak sekali rujukan tentang jalan latihan Dharma terkait perenungan akan Buddha, perenungan akan Dharma, dan perenungan akan Sangha. Di daerah tempat tradisi Buddhis Therawada dipraktikkan, para penganut merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan setiap hari, serta pada hari ke-1 dan ke-15 berdasarkan kalender lunar, mereka pergi ke wihara untuk mempraktikkan perlindungan. Dalam tradisi Buddhis Tibet, praktik merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan sebanyak seratus ribu kali atau bahkan satu juta kali dilakukan sebagai latihan awal. Jadi, dapat kita lihat, ada silsilah penting terkait praktik berlindung dalam agama Buddha. Yang disayangkan adalah di daerah Tiongkok, praktik ini tidak mendapatkan cukup perhatian; banyak yang menganggap perlindungan sekadar prosedur jalan masuk dan mereka belum mampu mempraktikkannya secara mendalam. Dengan kondisi seperti ini, sulit bagi Tiga Permata untuk memiliki kesan kuat dalam

hati mereka, sehingga pada akhirnya, keyakinan dan kepercayaan mereka pada Jalan akan memudar.

1. Bagaimana mempraktikkan perlindungan

Praktik berlingdung harus dilakukan berdasarkan upacara dan dalam sesi latihan formal untuk menjamin kualitas latihan. Selain itu, kita harus terus-menerus merapal ungkapan sujud berlingdung kepada Tiga Perlindungan di luar sesi latihan formal, sehingga batin kita akan senantiasa sejalan dengan Tiga Permata.

(I) Menyanyikan *Lagu Tiga Permata*

(Catatan: Jika Anda berlatih sendirian, Anda dapat menyanyikannya dalam hati dengan khusyuk.)

(II) Membangkitkan motivasi murni, pengakuan kesalahan, dan memberikan persembahan

Pertama, berlatihlah membangkitkan motivasi murni dan pengakuan kesalahan sebagai berikut:

Hari ini aku membangkitkan pikiran untuk tidak mencari bagi diriku sendiri hasil kebahagiaan manusia dan dewa, Srawaka, Pratyekabuddha, atau bahkan para Bodhisattwa yang bijaksana. Aku hanya akan mengandalkan Kendaraan yang tertinggi dan menghasilkan bodhicitta. Aku bertekad untuk mencapai pencerahan sempurna yang tidak tertandingi bersama dengan semua makhluk di alam dharma.

Aku berlindung kepada semua Buddha di seluruh alam ruang di sepuluh penjuru.

Aku berlindung kepada Dharma yang berharga di seluruh alam ruang di sepuluh penjuru.

Aku berlindung kepada semua Sangha yang mulia di seluruh alam ruang di sepuluh penjuru.

Semua Buddha di seluruh alam, semua Begawan, mohon berikan aku cinta kasih-Mu. Dalam kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan sebelumnya, sejak kelahiran dan kematian yang tidak berawal, aku telah melakukan tindakan yang tidak baik, menyebabkan orang lain melakukan tindakan tidak baik, dan bergembira atasnya. Aku telah mengambil milik stupa, milik Sangha, dan milik Sangha dari empat penjuru, menyebabkan orang lain melakukannya, dan bergembira atasnya. Aku telah menciptakan lima tindakan yang membawa malapetaka dengan segera, menyebabkan orang lain melakukannya, dan bergembira atasnya. Aku telah melakukan sepuluh jalan tidak bajik, menyebabkan orang lain melakukannya, dan bergembira atasnya. Semua keburukan dan rintangan yang telah kuciptakan itu baik yang ditutup-tutupi maupun tidak ditutup-tutupi. Aku telah menciptakan sebab untuk kelahiran kembali di neraka, sebagai hantu kelaparan, sebagai binatang, dan kelahiran kembali lainnya yang tidak menguntungkan, di daerah perbatasan, di antara kaum barbar, dan di tempat-tempat seperti itu. Hari ini aku mengakui semua keburukan dan rintangan ini. Semua Buddha, jadilah saksi hari ini dan pikirkanlah tentangku.

(Catatan: Mengingat karma buruk yang telah Anda lakukan sejak waktu yang tidak berawal, khususnya tindakan tidak baik yang dilakukan baru-baru ini, munculkanlah pikiran untuk mengakuinya dengan tulus di hadapan para Buddha dan Bodhisattwa di sepuluh penjuru, berdiam di dalam pengakuan itu, dan terus berdiam selama tiga menit.)

Selanjutnya, lakukan persembahan tujuh-unsur untuk mengakumulasikan bekal dan memurnikan rintangan sesuai dengan Ikrar Agung Laku Samantabhadra:

*Di hadapan para singa di antara manusia dari tiga masa
Di seluruh dunia dari sepuluh penjuru,
Dengan tubuh, ucapan, dan pikiran yang suci,
Aku memberi penghormatan tanpa terkecuali.*

*Dengan kekuatan ikrar laku Samantabhadra yang luar biasa,
Aku bermanifestasi dalam raga sebanyak atom di dunia ini,
Di hadapan setiap Tathagata
Dan memberi penghormatan kepada para Buddha sebanyak atom di dunia ini.*

*Di setiap atom terdapat Buddha sebanyak atom di dunia ini,
Masing-masing berdiam di tengah-tengah para Bodhisattwa.
Aku memiliki keyakinan bahwa alam dharma yang tidak berujung
Juga terisi oleh para Buddha.*

*Dengan samudra dari setiap suara
Aku mengungkapkan sanjungan yang indah dan tiada
akhir,
Memuji kualitas unggul para Buddha yang sedalam
samudra.*

*Bunga dan karangan bunga yang unggul dan luar
biasa,
Musik, wangi-wangian, payung, dan kanopi,
Dan semua ornamen unggul lainnya,
Kupersembahkan kepada semua Tathagata.*

*Pakaian yang baik, wewangian yang unggul,
Bedak yang wangi, dupa, lampu, dan lilin,
Masing-masing setinggi Gunung Meru,
Kupersembahkan kepada semua Tathagata.*

*Dengan pikiran keyakinan agung,
Memiliki keyakinan akan semua Buddha dari tiga masa.
Dengan kekuatan ikrar laku Samantabhadra,
Aku memberikan persembahan kepada semua Tathagata.*

*Semua keburukan yang telah kulakukan pada masa lalu
Berasal dari ketamakan, kebencian, dan delusi yang
tidak berawal.*

*Hari ini aku mengakui dan bertobat atas semua
keburukan ini
Yang telah muncul dari tubuh, ucapan, dan pikiran.*

*Aku bergembira di dalam jasa kebajikan
Dari semua makhluk hidup di sepuluh penjuru,*

*Yang masih perlu belajar lagi dan yang sudah tidak
perlu belajar lagi di kedua Kendaraan,
Serta semua Tathagata dan Bodhisattwa.*

*Kepada semua Cahaya Dunia di sepuluh penjuru,
Mereka yang pertama mencapai pencerahan,
Aku sekarang membuat permohonan
Untuk memutar roda Dharma tertinggi yang tidak
tertandingi.*

*Jika terdapat Buddha yang ingin memasuki Nirwana,
Aku dengan sungguh-sungguh memohon agar mereka
berdiam di dunia ini
Selama berkalpa-kalpa sebanyak atom di dunia ini
Untuk membawa manfaat dan kebahagiaan bagi semua
mahluk.*

*Akar kebajikan dari memberikan penghormatan,
Memberi persembahan,
Memohon agar para Buddha tetap berada di dunia ini
dan
Memutar roda Dharma,
Turut bergembira dan melakukan pengakuan kesalahan,
Aku mendedikasikan hidupku untuk semua mahluk
dan jalan Kebuddhaan.*

*Seperti luasnya batas dunia dan angkasa,
Serta batasan mahluk hidup, karma, dan penderitaan,
Aku sekarang mendedikasikan bahwa ikrar saya tidak
terhingga,
Seperti halnya empat fenomena tidak memiliki batas.*

Kemudian, rapalkan *Mantra Tujuh Buddha untuk Melenyapkan Keburukan* 七佛灭罪真言 dengan tujuan memurnikan keburukan dan rintangan karma Anda (tujuh kali):

*Li po li po ti chiu ho chiu ho ti to lo ni ti ni ho la ti pi li
ni ti mo ho chieh ti chen ling chien ti so po ho*

离巴离巴帝，估哈估哈帝，达拉尼帝，尼嘎拉帝，微嘛离帝，马哈嘎帝，（加母）（拉母）（扎母）帝，司哇哈。

(Catatan: Ketika merapal ini, visualisasikan pada setiap perapalan bahwa karma buruk yang telah Anda perbuat sejak waktu yang tidak berawal, melebur ke dalam kualitas unggul tidak terhingga dari Tiga Permata.)

(III) Pengembangan pandangan-jernih

Pertama-tama, renungkan bahwa kelahiran kembali yang berharga sebagai manusia membawa makna besar, dan pahami bahwa hanya dengan pergi berlindung kepada Tiga Permata, barulah kita dapat memenuhi tujuan besar kita pada kelahiran kembali yang berharga sebagai manusia. Selanjutnya, renungkan bahwa kematian itu pasti, tetapi waktu kematian tidak pasti, dan pada saat kematian, selain Buddhadharma tidak ada yang dapat menolong kita, maka kembangkanlah batin yang kuat untuk berlindung kepada Tiga Permata. Poin ketiga adalah pikirkan tentang penderitaan di tiga alam rendah dan bangkitkan rasa takut, kemudian munculkan batin yang mencari pertolongan. Setelah itu, renungkan kualitas-kualitas unggul dari Tiga Permata dan munculkan keyakinan yang sangat besar kepada

Tiga Permata, yakin bahwa Tiga Permata adalah objek keyakinan kita dan pelindung kita dalam hidup.

(IV) Pengembangan berdiam dalam keheningan

Rapalkan berulang kali, “*Namo Buddhaya; Namu Dharmaya; Namu Sanghaya.*” (*Catatan: Ketika merapal ungkapan sujud berindung kepada Tiga Perlindungan, visualisasikan bahwa semua makhluk di enam alam merapal bersama-sama Anda, dan dengan setiap perapalan Anda semua melebur ke dalam kualitas-kualitas unggul tak terhingga dari Tiga Permata.*)

Setelah itu, berdiamlah dalam keheningan; renungkan kualitas unggul yang tidak terhingga dari Tiga Permata di sepuluh penjuru dan berdiamlah di dalamnya.

(V) Pengambilan ikrar

Pertama-tama, lakukan ikrar untuk mengikuti lima sila sebagai berikut.

***Sila pertama adalah tidak membunuh:** Menyadari penderitaan yang disebabkan oleh penghancuran kehidupan, aku berjanji untuk mengembangkan belas kasih serta mempelajari cara-cara untuk melindungi kehidupan manusia, hewan, dan tumbuhan. Aku bertekad untuk tidak membunuh, tidak menyebabkan orang lain membunuh, tidak menyetujui tindakan membunuh di dalam pikiran dan cara*

hidupku, serta tidak bergembira atas tindakan membunuh yang dilakukan orang lain.

Sila kedua adalah tidak mencuri: Menyadari penderitaan yang disebabkan oleh eksploitasi, penindasan, pencurian, ketidakadilan sosial, dan sejenisnya, aku berjanji untuk mengembangkan cinta kasih serta mempelajari cara-cara untuk bekerja dengan giat demi kebaikan manusia, hewan, dan tumbuhan. Aku berjanji untuk mempraktikkan kemurahan hati dengan berbagi waktu, energi, dan sumber daya materiku dengan mereka yang benar-benar membutuhkan. Aku bertekad untuk tidak mencuri dan tidak mengambil apa pun yang merupakan milik orang lain. Aku akan menghormati kepemilikan orang lain, tetapi aku akan menghalangi tindakan egois yang mengambil keuntungan dari penderitaan manusia atau penderitaan orang-orang di bagian dunia tertentu.

Sila ketiga adalah tidak melakukan tindakan asusila: Menyadari penderitaan yang disebabkan oleh hubungan seksual yang tidak pantas, aku berjanji untuk mengembangkan rasa tanggung jawab serta mempelajari cara-cara untuk melindungi keamanan dan integritas individu, pasangan, keluarga, dan masyarakat. Aku bertekad untuk tidak terlibat dalam hubungan seksual tanpa cinta dan komitmen jangka panjang. Untuk melindungi kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, aku bertekad untuk menghormati komitmenku dan komitmen orang lain. Aku akan melakukan segalanya di dalam kuasaku untuk melindungi anak-anak dari pelecehan seksual serta mencegah pasangan dan

keluarga menjadi hancur karena hubungan seksual yang tidak pantas.

Sila keempat adalah tidak berbohong: Menyadari penderitaan yang disebabkan oleh berbicara tanpa perhatian dan ketidakmampuan mendengarkan orang lain, aku berjanji untuk mengembangkan ucapan yang penuh cinta kasih serta mendengarkan dengan penuh perhatian untuk membawa kebahagiaan dan kegembiraan bagi orang lain, sehingga mengurangi penderitaan dan kekhawatiran mereka. Mengetahui bahwa kata-kata dapat membawa kebahagiaan juga penderitaan, aku berjanji untuk belajar berbicara dengan jujur dengan kata-kata yang menginspirasi kepercayaan diri, kegembiraan, dan harapan. Aku bertekad untuk tidak menyebarkan berita yang belum kuketahui secara pasti dan tidak mengkritisi atau mengecam hal yang tidak kuyakini. Aku akan menghindari kata-kata yang dapat menyebabkan perpecahan atau perselisihan, ataupun yang menyebabkan perpecahan keluarga atau komunitas. Aku akan berusaha sekuat tenaga untuk mendamaikan dan menyelesaikan semua konflik, betapa pun kecilnya.

Sila kelima adalah tidak mengonsumsi minuman keras: menyadari penderitaan yang disebabkan oleh konsumsi yang tidak benar, aku berjanji untuk mengembangkan kesehatan yang baik, fisik maupun mental, untuk diri sendiri, keluarga, dan masyarakat, dengan mempraktikkan makan, minum, dan konsumsi penuh kesadaran. Aku berjanji untuk hanya mengonsumsi makanan yang akan menjaga kesehatan fisik dan mental, juga keharmonisan, di dalam diri sendiri, keluarga, dan

masyarakat. Aku bertekad untuk tidak mengonsumsi alkohol, mengonsumsi makanan yang berbahaya, dan menggunakan produk intelektual yang tidak sehat, seperti jenis program televisi, majalah, buku, film, dan percakapan tertentu. Aku menyadari bahwa merusak tubuh dan pikiranku dengan 'obat-obatan' seperti ini mengkhianati para leluhur, orangtua, masyarakat, dan generasi yang akan datang.

Melalui latihan lima sila yang sesuai untuk diaplikasikan dalam individu juga masyarakat, aku akan berusaha untuk mentransformasi kekerasan, ketakutan, kemarahan, dan kebingungan di dalam pikiranku serta masyarakat. Aku memahami bahwa sekumpulan aturan yang sesuai sangat penting untuk transformasi diri dan masyarakat.

Yang berikutnya adalah Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas.

Semoga semua makhluk berbahagia dan memiliki sebab-sebab kebahagiaan.

(Cinta kasih yang tanpa batas)

Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan sebab penderitaan.

(Belas kasih yang tanpa batas)

Semoga semua makhluk memiliki kebahagiaan yang terbebas dari penderitaan, serta memiliki kesehatan fisik dan mental.

(Turut bergembira yang tanpa batas)

Semoga semua makhluk berdiam dalam tenang-seimbang, terbebas dari ketakutan dan kebencian.

(Tenang-seimbang yang tanpa batas)

(VI) Pelimpahan jasa

Aku mendedikasikan semua kualitas perlindungan yang luar biasa, tindakan yang unggul, dan jasa kebajikan unggul yang tidak terhingga, Sehingga semua makhluk yang sedang tenggelam dalam penderitaan dapat segera menuju Tanah Suci Amitabha. Semua Buddha dan semua Bodhisattwa Mahasattwa di sepuluh penjuru dan tiga masa, Mahaprajnaparamita.

Terkait praktik berlidung, kita harus memperhatikan hal-hal berikut.

Pertama, latihan harus dilaksanakan sesuai dengan upacara yang lengkap, yang termasuk tiga bagian berikut: pendahuluan, upacara yang sebenarnya, dan pelimpahan jasa. Mula-mula, pendahuluan dengan mengembangkan motivasi murni, pengakuan kesalahan, dan persembahan tujuh-unsur membantu kita mengumpulkan bekal serta melenyapkan rintangan. Pengumpulan bekal bagaikan mengumpulkan uang dan makanan yang akan kita perlukan di perjalanan yang akan datang, dan pelenyapan rintangan melenyapkan semua halangan agar bisa bergerak maju, sehingga perjalanan kita akan lancar. Selanjutnya adalah upacara yang sebenarnya, yang termasuk pengembangan pandangan-jernih, pengembangan berdiam dalam keheningan, dan pengambilan ikrar. Inti paling penting dari upacara adalah perapalan ungkapan sujud berlidung kepada Tiga Perlindungan. Terakhir adalah pelimpahan jasa, di mana kita mengarahkan jasa kebajikan dari latihan

kita untuk satu tujuan tertentu; kita seharusnya secara khusus melimpahkan jasa dengan *bodhicitta* dan membuat jasa kebajikan ini berlipat ganda jutaan kali.

Poin kedua adalah, sebelum merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan, kita harus membangkitkan batin yang sangat sungguh-sungguh mencari pertolongan yaitu dengan terus-menerus merenungkan kematian dan ketidakkekalan serta juga penderitaan di alam rendah. Jika kita tidak merasakan mara bahaya dari siklus kehidupan, batin perlindungan kita dengan sendirinya akan sulit menjadi tulus.

Yang ketiga, yakin bahwa Tiga Permata adalah objek perlindungan tertinggi. Kesadaran ini terutama dicapai dengan merenungkan kualitas unggul dari Tiga Permata. Proses memilih perlindungan juga merupakan suatu proses pengambilan keputusan. Jika kita merasa bahwa kekayaan dan status adalah tidak penting dan bersifat sementara, juga merasa jika agama lain tidak lengkap, kita akan bertahan dengan agama Buddha. Namun, pemahaman ini perlu terus-menerus diperkuat melalui latihan.

Yang keempat adalah merenungkan kualitas unggul dari Tiga Permata. Dengan setiap perapalan, kita meleburkan diri kita kepada Tiga Permata, layaknya setetes air yang menyatu ke dalam samudra. Pada kenyataannya, Tiga Permata tidak pernah meninggalkan kita, sehingga yang kita butuhkan adalah meleburkan lahir batin kita seluruhnya.

2. Penjelasan tentang membangkitkan motivasi murni di dalam upacara

Semua praktik dalam Buddhadharma dibangun atas dasar membangkitkan motivasi murni. Bukan hanya dalam latihan kita, melainkan juga dalam kehidupan sehari-hari. Baik pekerjaan maupun studi, jika batin kita tidak terlibat di sana, kita tidak akan mencapai keberhasilan apa pun. Oleh karena itu, batin adalah dasar dari semua tindakan. Jenis batin yang ada saat kita melakukan sesuatu menentukan jenis kehidupan seperti apa yang akan kita capai. Dasar dari pikiran dan tindakan kita saat ini adalah batin duniawi yang memengaruhi semua ucapan dan perbuatan kita sehari-hari, termasuk keterlibatan kita dengan agama Buddha dan latihan kita. Jika kita tidak melakukan upaya khusus untuk menyesuaikan pikiran dan tindakan kita, mereka tentu saja akan terpengaruh oleh batin duniawi. Dengan demikian, pencapaian kita pada akhirnya tentu saja akan berupa batin duniawi.

Bagaimana kita menyesuaikan pikiran dan tindakan kita? Apa yang ingin kita capai dengan melaksanakan ajaran Buddha adalah batin pelepasan dan batin *bodhicitta*. Membangkitkan pelepasan, kita melihat tiga alam bagaikan rumah yang sedang terbakar dan dunia ini bagaikan penjara; dengan sendirinya kita tidak ingin berdiam di sini dan hanya ingin melarikan diri dengan cepat. Jika tidak, hidup kita selamanya akan berupa kelanjutan dari batin duniawi dan sebuah perangkap besar di mana kita menemukan diri kita terjebak dalam keserakahan, kebencian, kesombongan,

dan kecemburuan. Akan tetapi, batin pelepasan hanya dapat membawa ke pembebasan individual. Ketika kita melihat penderitaan dari tiga alam dan menyadari bahwa semua makhluk di enam alam seluruhnya menderita dalam siklus kehidupan, bagaimana kita sanggup keluar dari siklus kehidupan ini sendirian? Batin yang beraspirasi untuk menolong semua makhluk di enam alam untuk mencapai pembebasan adalah *bodhicitta*. Hanya melalui latihan ini, kita akan dapat mencapai cinta kasih dan belas kasih maha besar seperti para Buddha dan Bodhisattwa.

Dasar pergi berlindung kepada Tiga Permata adalah mencapai kualitas para Buddha dan Bodhisattwa, dan ini harus dimulai dengan *bodhicitta*. Seperti dinyatakan dalam upacara, kita harus berpikir, "Hari ini aku membangkitkan motivasi untuk tidak mencari bagi diriku sendiri, hasil kebahagiaan manusia dan para dewa, para Srawaka, Pratyekabuddha, atau bahkan para Bodhisattwa yang bijaksana. Aku hanya akan mengandalkan Kendaraan yang tertinggi dan membangkitkan *bodhicitta*." Kita perlu memperhatikan fakta bahwa membangkitkan motivasi murni bukanlah sekadar merapal kata-kata; kita perlu membangkitkan keinginan yang tulus dari dalam hati kita. Makin kuat keinginan kita, makin banyak pula energi yang akan kita tanamkan dalam latihan kita dan akan makin besar harapan keberhasilannya. Jika kita dengan tulus menjadikan *bodhicitta* sebagai keinginan terkuat dalam hidup kita, mengambil ikrar dalam prosedur formal tidak lagi penting. Akan tetapi, sebelum itu, kita masih

perlu memperkuatnya melalui pendarasan berulang-ulang.

Membangkitkan motivasi murni bukanlah sesuatu yang hanya terdapat dalam teks untuk mengambil ikrar; melainkan meliputi keseluruhan upacara. Khususnya, ketika melakukan praktik Tiga Perlindungan yang sebenarnya, kita memiliki kesempatan yang sangat baik untuk melenyapkan ego yang sempit dan berlatih untuk membangkitkan motivasi murni. Kita ingin memvisualisasikan diri kita memimpin semua makhluk di enam alam untuk merapal ungkapan sujud berlandung dan bersama-sama pergi berlandung di dalam kualitas unggul yang tidak terhingga dari Tiga Permata. Visualisasi seperti ini tepatnya merupakan emulasi serta latihan pikiran dan laku dari para Buddha dan Bodhisattwa. Biasanya, kita hanya memikirkan diri sendiri, keluarga kita, dan teman-teman kita; meskipun kita memasukkan orang-orang dan negara kita, pikiran seperti ini masih akan terbatas. Membangkitkan *bodhicitta* adalah tentang mengakomodasi semua makhluk, yang sesungguhnya sesuatu yang sulit. Dengan pengembangan pandangan-jernih selama sesi latihan formal, secara bertahap membuka hati kita, dan terus berusaha dalam hal ini, suatu hari kita akan mampu mendekati pikiran juga laku para Buddha dan Bodhisattwa. Untuk melengkapi upaya kita selama sesi latihan formal, di luarnya kita juga harus mencoba untuk memberi manfaat kepada semua makhluk kapan pun kondisi mengizinkan. Dengan cara ini, membangkitkan

motivasi murni dan tindakan kita akan terintegrasi serta memupuk tumbuhnya *bodhicitta* secara bersamaan.

3. Penjelasan tentang pengakuan kesalahan di dalam upacara

Setelah membangkitkan motivasi murni, kita perlu mempraktikkan pengakuan kesalahan dengan penuh semangat. Dalam hidup kita yang tidak terhingga, kita telah menghasilkan terlalu banyak karma buruk dan ini membawa konsekuensi yang berlangsung lama bagi kita. Hanya melalui pengakuan kesalahan sepenuh hati, kita akan dapat melenyapkan karma tidak baik kita.

Dalam pengakuan kesalahan, pertama-tama kita harus mengungkapkan berbagai jenis karma buruk yang telah kita buat pada masa lalu, menghadapi masalah kita dengan berani, dan membangkitkan motivasi, ingin memperbaiki kesalahan kita. Upacara menyatakan, "Semua Buddha hidup di seluruh dunia yang seperti ini" Hal ini tepatnya menyatakan berbagai jenis karma buruk. Setelah pendarasan, kita merenungkan karma buruk yang telah kita ciptakan sejak waktu yang tidak berawal, khususnya tindakan tidak benar yang baru-baru ini dilakukan, membangkitkan batin pengakuan kesalahan yang tulus di hadapan para Buddha dan Bodhisattwa di sepuluh penjuru, kemudian berdiam dalam kondisi batin ini.

Selanjutnya, kita melakukan latihan persembahan tujuh-unsur. Dalam tradisi Buddhis Tiongkok, persembahan

tujuh-unsur merupakan teks pengakuan kesalahan yang agung dan dapat membantu kita memurnikan rintangan karma dengan cara yang paling cepat. Dalam tradisi Buddhis Tibet, persembahan tujuh-unsur juga berfungsi sebagai alat yang penting untuk mengakumulasikan bekal dan memurnikan rintangan, sehingga menjadi pengantar bagi semua Dharma.

Untuk memperkuat efek pengakuan kesalahan, rapalkan *Mantra Tujuh Buddha untuk Melenyapkan Keburukan* 七佛灭罪真言 sebanyak tujuh kali, visualisasikan bahwa dalam setiap perapalan, karma buruk yang kita ciptakan sejak waktu yang tidak berawal larut ke dalam kualitas unggul yang tidak terhingga dari Tiga Permata. “Mantra Tujuh Buddha untuk Melenyapkan Keburukan” bersumber dari *Mahavaipulyadharani Sutra* (大方等陀罗尼经). Ungkapan “Tujuh Buddha” memiliki arti yang luas, karena jumlah Buddha yang tidak terhitung telah mentransmisikan mantra untuk melenyapkan keburukan kepada semua makhluk. Ketika kita merapal mantra ini, dengan berkah para Buddha dan Bodhisattwa, kita akan mampu melenyapkan rintangan karma kita di sini dan saat ini. Merapal dengan penuh bakti akan menghasilkan kekuatan berkah yang tidak terbayangkan. Perapalan *Mantra Tujuh Buddha untuk Melenyapkan Keburukan* 七佛灭罪真言 yang dinyatakan di sini sedikit berbeda dengan yang terdapat pada latihan harian pagi dan malam. Apa yang telah kita rapal sebelumnya adalah terjemahan dari Dinasti Tang, “*lipolipodi qiuheqiuhed* 离婆离婆帝, 求诃求诃帝...” Perapalan selama Dinasti Tang berbeda dengan kata-

kata yang sama tersebut, yang digunakan sekarang ini. *Mantra Tujuh Buddha untuk Melenyapkan Keburukan* 七佛灭罪真言 di sini telah diterjemahkan secara langsung dari bahasa Sanskerta dalam upacara perlindungan, sehingga lebih mendekati intonasi Sanskerta.

Selain itu, merapal “*Namo Buddhaya; Namu Dharmaya; Namu Sanghaya*” dengan batin yang murni juga memiliki efek pengakuan kesalahan. Karena merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga Perlindungan dapat membawa kita menerima berkah Tiga Permata yang ada di luar dan juga mengungkapkan kualitas batin dari Tiga Permata, kita mengandalkan kekuatan luar dan dalam untuk melenyapkan rintangan karma kita.

4. Penjelasan tentang persembahan tujuh-unsur di dalam upacara

Persembahan tujuh-unsur bersumber dari Raja Semua Sutra, “*Ikrar Laku Samantabhadra dalam Sutra Rangkaian Bunga*” atau “*Bhadracaryapranidhana dalam Avatamsaka Sutra*” (华严经·普贤行愿品), yang menempati posisi penting dalam latihan Buddhadharma. Ikrar agung Bodhisattwa Samantabhadra, yang juga dikenal sebagai Sepuluh Raja Agung dari Segala Ikrar, mengandung isi yang sangat luhur.

Keempat bait dimulai dari “Di hadapan para singa di antara manusia dari tiga masa” adalah unsur sujud, yang pertama adalah sujud dengan gabungan tiga pintu

(tubuh, ucapan, dan pikiran). Ketiga bait dimulai dari “Bunga dan karangan bunga yang unggul serta luar biasa” adalah unsur persembahan, dengan dua yang pertama terkait dengan persembahan yang tertandingi dan yang ketiga dengan persembahan yang tidak tertandingi. Bait yang dimulai dari “Semua keburukan yang telah kulakukan pada masa lalu” adalah unsur pengakuan kesalahan. Bait yang dimulai dari “Aku bergembira di dalam jasa kebajikan” adalah unsur turut bergembira. Bait yang dimulai dari “Semua Cahaya Dunia di sepuluh penjuru” adalah unsur memohon para Buddha untuk memutar roda Dharma. Bait yang dimulai dari “Jika ada Buddha yang ingin menunjukkan Nirwana” adalah unsur memohon para Buddha untuk tetap berada di dunia. Bait yang dimulai dari “Akar kebajikan dari memberi penghormatan, memberi persembahan,” adalah unsur pelimpahan jasa.

Isi dari persembahan tujuh-unsur mungkin tampak biasa, tetapi karena dibangun berdasarkan ikrar laku Samantabhadra, maka sungguh agung dan tidak tertandingi. Suatu ketika, saya mengelompokkan praktik *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品) ke dalam dua frasa: “Pengamatan dan praktik pencerahan yang tidak tertandingi; emulasi pikiran dan laku para Buddha.” Berlatih sesuai ikrar laku Samantabhadra berarti secara langsung menjadikan para Buddha dan Bodhisattwa sebagai contoh dan meniru mereka; dengan membandingkan pikiran dan tindakan kita dengan Mereka, kita menyesuaikan pikiran dan tindakan kita sendiri.

Ikrar laku Samantabhadra dikenal sebagai raja segala ikrar, karena setiap doa memiliki objek yang tidak terhingga. Ketika orang-orang seperti kita melakukan persembahan kepada Buddha, kita hanya dapat memberikan persembahan kepada satu Buddha. Ketika kita melakukan sujud kepada Buddha, kita hanya dapat bersujud kepada satu Buddha. Apa yang kita lakukan adalah terbatas dan persembahan kita bahkan lebih terbatas lagi. Berdasarkan visualisasi ikrar laku Samantabhadra, ketika merenungkan Buddha satu kali atau melakukan sujud kepada Buddha satu kali, objek visualisasinya adalah para Buddha yang tidak terhingga dan tidak terhitung jumlahnya dari sepuluh penjuru di seluruh alam dharma dan alam ruang. Dan, jenis sujud serta persembahan ini tidak hanya dilakukan satu atau dua hari, tetapi selamanya tanpa terputus. Seperti perkataan, “Seperti batas alam ruang, batas alam semua makhluk, batas karma semua makhluk, dan batas penderitaan semua makhluk, di sini sujudku tidak terbatas. Aku membangkitkan pikiran tanpa terputus, dan tindakan dari tubuh, ucapan, dan batinku tidak pernah lelah.” Betapa besarnya kekuatan ikrar ini! Betapa luasnya pikiran dan tindakan ini!

Pola pikir tidak terhingga ini persisnya adalah pola pikir para Buddha dan Bodhisattwa. Dengan mempraktikkan *Ikrar Laku Samantabhadra, Bhadracaryapranidhana* (普贤行愿品), kita akan mampu membuka diri. Ketika kita memvisualisasikan semua Buddha di sepuluh penjuru sebagai objek sujud kita, di sana dan saat itu juga, kita akan mampu menembus kondisi batin para Buddha

dan Bodhisattwa. Melakukan persembahan dengan batin yang tidak terhingga seperti ini memungkinkan kita untuk mencapai kebajikan yang tidak terhingga. Ini karena tindakan apa pun yang dibangun atas dasar yang tidak terhingga akan menjadi tidak terhingga pula, seperti angka apa pun yang dikalikan dengan tidak terhingga akan menjadi tidak terhingga. Oleh karena itu, berlatih sesuai persembahan tujuh-unsur akan membantu kita memenuhi akumulasi untuk mencapai Kebuddhaan dalam waktu yang paling singkat. Sebaliknya, jika kita mengumpulkan kebajikan dengan pikiran dan tindakan yang terbatas, kebajikan kita pun akan selalu terbatas. Seperti dikatakan dalam *Sutra Intan, Sutra Pemotong Intan, Vajracchedikasutra* (金剛经), “Jika Bodhisattwa mempraktikkan kemurahan hati dengan batin yang bergantung pada fenomena, ia layaknya seseorang yang memasuki kegelapan dan tidak dapat melihat apa pun.”

5. Penjelasan tentang mengambil ikrar di dalam upacara

Tujuan perlindungan adalah menyempurnakan kualitas unggul dari Tiga Permata dalam diri kita. Ini mengharuskan kita untuk mulai dengan menjadi orang yang lurus; jika kita tidak memenuhi kriteria dasar sebagai orang yang lurus, bagaimana kita dapat mempraktikkan jalan Bodhisattwa bahkan mencapai Kebuddhaan?

Sebagai seorang Buddhis, kriteria dasar sebagai orang yang lurus adalah menjalankan lima sila dan sepuluh kebajikan. Lima sila adalah tidak membunuh, tidak mencuri, tidak terlibat perbuatan asusila, tidak berbohong, dan tidak mengonsumsi minuman keras. Sila ini sendiri memenuhi tujuan penting terkait latihan.

Menghindari pembunuhan dapat menghentikan keburukan dari membunuh serta melenyapkan batin kebencian dan mengembangkan batin belas kasih. Tidak mencuri juga dikenal sebagai tidak mengambil apa yang tidak diberikan, berarti kita tidak mengambil yang tidak diberikan orang lain sebagai milik kita, termasuk menghindari pencurian, perampokan, dan penipuan. Menghentikan tindakan mencuri juga membantu kita memutus batin kemelekatan dan membawa pengembangan batin kemurahan hati, sehingga kita dapat menggunakan sumber daya, keahlian, dan Buddhadharma yang kita pelajari untuk membantu orang lain. Tidak melakukan tindakan asusila adalah meninggalkan semua jenis hubungan seksual di luar ikatan pernikahan, yang membantu kita melenyapkan batin nafsu dan kemelekatan terhadap lawan jenis. Dari sudut pandang agama Buddha, nafsu seksual adalah dasar untuk kelahiran dan kematian, juga rintangan yang sangat besar dalam jalan latihan. Menghindari tindakan asusila dan semua jenis tindakan seksual akan membantu kita mencapai pembebasan lebih cepat. Tidak berbohong berarti tidak terlibat dalam ucapan salah, yang dapat dibagi menjadi kebohongan besar, kebohongan kecil, dan kebohongan demi kebaikan. Kebohongan

besar adalah tindakan penipuan yang berat ketika seseorang mengklaim telah merealisasikan apa yang belum direalisasikan dan sejenisnya, seperti berbohong menyatakan bahwa ia telah meraih pencapaian dalam latihan dengan tujuan untuk mendapatkan persembahan dari orang lain atau mendapatkan keyakinan mereka. Kebohongan kecil adalah jenis ketika seseorang mengklaim telah melihat apa yang tidak pernah dilihatnya, serta merupakan tindakan menipu dalam kehidupan sehari-hari. Berbohong adalah sebab dari kepalsuan dan merupakan rintangan untuk mencapai kebijaksanaan sejati. Tidak mengonsumsi minuman keras termasuk menghindari alkohol dan juga segala jenis makanan, termasuk asupan intelektual, yang akan memengaruhi pertumbuhan kebijaksanaan batin. Asupan-asupan tersebut akan memperburuk elemen-elemen buruk dalam sifat-dasar manusia dan menghambat penyingkapan kebijaksanaan, sehingga kita harus tegas dalam memberantas konsumsinya.

Tujuan dari sila adalah mencegah perbuatan salah dan menghentikan keburukan. Tindakan buruk seperti membunuh, mencuri, bertindak asusila, dan berbohong dicegah dengan sila. Di Tiongkok dan di tempat lain, pada masa sekarang maupun zaman dahulu, waktu telah banyak berubah, tetapi sifat-dasar manusia tidak berbeda jauh dan perilaku kejahatan masih berkisar di antara pembunuhan, pencurian, tindakan asusila, serta kebohongan. Disiplin sila dalam agama Buddha dibangun atas dasar sifat-dasar manusia, sehingga tidak akan pernah ketinggalan zaman. Sifat-dasar umum

semua makhluk adalah keserakahan, kebencian, dan delusi, yang mengarah pada berbagai jenis tindakan kejahatan. Praktik lima sila dijaga khususnya untuk menghentikan keserakahan, kebencian, dan delusi, menyenangkan keakraban dengan hal yang tidak baik, dan mencapai kualitas batin yang luhur.

Prinsip di balik lima sila adalah sederhana, tetapi maknanya sangat dalam. Isi dari lima sila dalam upacara perlindungan dirangkum oleh Guru Zen Thich Nhat Hanh 一行禅师 dari Pusat Latihan Meditasi Plum Village di Prancis. Isinya sangat cocok dengan masa kini. Saya berharap umat Buddha dapat mendarasnya setiap hari dan menggunakannya sebagai bacaan dasar untuk keyakinan dalam hidup mereka. Melakukan ini bukan hanya berarti bagi latihan seseorang, melainkan juga akan meningkatkan stabilitas dalam masyarakat dan kedamaian antar umat manusia.

Lima sila menekankan penghentian hal buruk, sementara Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas menekankan praktik tindakan kebajikan. Latihan Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas sama pada ketiga Kendaraan. Jika kita berlatih dengan batin duniawi, jasa kebajikan yang kita peroleh akan menyebabkan kita terlahir di alam Brahma; karena alasan ini, Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas juga dikenal sebagai berdiam dalam kediaman Brahma (*brahmavihara*). Jika dipraktikkan sejalan dengan kebijaksanaan tentang sunyata, melampaui “aku” dan “milikku”, dan tidak membedakan antara diri dan bukan diri, Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas akan membawa pembebasan yang tidak terukur, yang akan

membawa kita pada pencapaian buah makhluk agung di Kendaraan Srawaka. Jika cinta kasih, belas kasih, turut bergembira, dan tenang-seimbang digabungkan dengan *bodhicitta* dan dipraktikkan dalam ikrar belas kasih yang tidak terhingga, mereka akan menjadi latihan jalan Bodhisattwa, yang akan memungkinkan pencapaian sempurna dari Kebuddhaan yang tidak tertandingi.

Latihan Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas ditekankan dengan kuat baik di Kendaraan Srawaka maupun Kendaraan Bodhisattwa. Umat Buddha harus menggunakan praktik Empat Sifat Luhur yang Tanpa Batas sebagai cara untuk mengembangkan pikiran dan tindakan dasar mereka: selalu berpikir untuk memberikan kebahagiaan bagi semua makhluk; melenyapkan penderitaan semua makhluk; turut bergembira dari hati untuk pencapaian dan keuntungan yang didapatkan oleh semua makhluk; dan berharap agar semua makhluk hidup terbebas dari pikiran keserakahan dan kebencian serta berdiam dalam tenang-seimbang, dan kemudian maju untuk mencapai Kebuddhaan yang tak tertandingi melalui *bodhicitta* dan pandangan tentang sunyata.



Tujuan akhir dari perlindungan kita adalah mencapai kualitas Tiga Permata dalam diri kita. Proses ini mencakup keseluruhan latihan Buddhadharma.

9

Kesimpulan

Perlindungan adalah dasar dari Buddhadharma, fondasi dari latihan, dan khususnya jaminan untuk mencapai Kebuddhaan. Kita semua, baik yang telah diupasampada maupun umat awam, harus menggunakan perlindungan sebagai inti dari latihan kita. Saya berharap semua pemula dalam agama Buddha akan menjadikan praktik berlindung sebagai latihan utama mereka, sehingga membangun fondasi yang kokoh untuk latihan mereka pada masa depan. Pada saat yang sama, saya juga menyarankan bahwa semua umat Buddha, terlepas dari berapa lama mereka telah menjalankan agama Buddha dan betapa hebatnya pencapaian latihan mereka, untuk menghabiskan sejumlah waktu yang cukup guna mempraktikkan perlindungan dalam hidup mereka. Tidak hanya akan membantu memupuk keyakinan dan rasa syukur terhadap Tiga Permata, latihan ini juga akan berkontribusi terhadap perkembangan latihan personal mereka. Oleh karena itu, saya sendiri juga mempraktikkan perlindungan dan merapal ungkapan sujud berlindung kepada Tiga

Perlindungan sebagai latihan harian. Praktik berlindung itu dapat menjadi dalam atau dangkal. Jika kita mempraktikkannya dengan pandangan yang tertinggi, maka perlindungan akan menjadi jalan latihan Dharma yang tertinggi dan tercepat.

Sekarang ini, pudarnya keyakinan adalah fenomena yang menyebar luas dalam kalangan Buddhis. Walaupun banyak orang telah pergi berlindung selama bertahun-tahun, mereka masih merasa tersesat dan tanpa arah, tidak tahu bagaimana melakukan latihan. Meskipun kita mungkin memiliki hal untuk dipelajari dan dipraktikkan, kebanyakan dari hal ini gagal untuk merangkum inti yang penting, dan pikiran serta tindakan kita tidak banyak berubah. Kegagalan ini secara langsung berkaitan dengan pengabaian praktik berlindung. Oleh karena itu, praktik berlindung dalam kelompok harus ditingkatkan secara kuat dalam kalangan Buddhis. Niat awal saya dalam menulis buku ini adalah memformulasikan suatu rutinitas keagamaan mingguan untuk para umat. Jadi, hanya setelah penyelesaian dan implementasi *Upacara untuk Praktik Berlindung dalam Kelompok* (皈依共修仪轨), barulah *Buku Panduan untuk Berlatih Perlindungan* (皈依修学手册) ini tiba untuk melengkapi penyebaran upacara perlindungan.

Saya sungguh-sungguh berharap bahwa setiap umat Buddha akan mengambil tanggung jawab untuk menyebarkan praktik berlindung, dan saya juga berharap setiap pusat Dharma akan mampu mengorganisasi latihan kelompok mingguan praktik berlindung, sehingga semua umat awam dapat terlibat

dalam latihan keagamaan yang rutin. Melalui sebab dan kondisi yang luhur dari latihan kelompok seperti ini, mereka dapat terus-menerus memperkuat dan memperdalam keyakinan mereka kepada Tiga Permata, menjadi sejalan dengan Tiga Permata dalam setiap pikiran, dan menjadikan perlindungan benar-benar sebagai titik awal dari perjalanan kesadaran mereka. Dimulai dari sana, mereka akan mengambil langkah yang mantap menuju jalan pencerahan, dan pada akhirnya mencapai kualitas Tiga Permata yang pada dasarnya mereka miliki.



Batin yang beraspirasi untuk menolong semua makhluk di enam alam agar mencapai pembebasan adalah bodhicitta. Hanya melalui latihan inilah, kita akan dapat mencapai cinta kasih dan belas kasih agung dari para Buddha dan Bodhisattwa.

Lampiran

**Dari Tiga Permata untuk
Dijunjung hingga Tiga Permata
Sifat-dasar Bawaan**

Tiga Permata mewakili segalanya dalam Buddhadharma. Oleh karena itu, keseluruhan latihan kita tidak terpisahkan dari ketergantungan kepada Tiga Permata. Keterlibatan kita dengan agama Buddha dimulai dari perlindungan, dan ini adalah janji serta komitmen kita kepada Tiga Permata. Melalui upacara khusus pergi berlindung kepada Buddha, Dharma, dan Sangha, kita memasuki tingkatan-tingkatan Buddhis. Jadi, perlindungan juga adalah meteran dasar untuk mengukur apakah seseorang itu Buddhis atau bukan.

Jika kita menyamakan perlindungan seperti titik awal dari jalan menuju pencerahan, tujuannya adalah pencapaian kualitas-kualitas seperti Tiga Permata. Yang disayangkan adalah banyak umat Buddha memiliki pemahaman yang agak dangkal terkait perlindungan, bahkan hingga tahap meletakkan seluruh harapan mereka hanya pada upacaranya saja. Mereka seakan-akan berkeyakinan bahwa dengan selesainya upacara, keterlibatan mereka dengan agama Buddha telah sepenuhnya lengkap dan selanjutnya mereka akan menikmati berkah dari para Buddha serta perlindungan dari Tiga Permata selamanya tanpa harus melakukan hal lain lagi. Kita harus memahami bahwa perlindungan bukanlah sesuatu yang hanya termasuk dalam suatu upacara tunggal; melainkan meliputi keseluruhan latihan untuk mencapai Kebuddhaan.

Dalam agama lain, ketika seseorang berlindung kepada Dewa, maka Dewa selamanya merupakan yang tertinggi dan para umat selamanya merupakan pelayan yang rendah, dan hubungan ini kekal selamanya. Sebaliknya,

walaupun umat Buddha pergi berlindung kepada Tiga Permata, jenis perlindungan ini memiliki tujuan pencapaian Tiga Permata. Ini adalah perbedaan yang penting antara agama Buddha dan agama lain. Ketika Buddha merealisasikan Jalan di bawah pohon *bodhi*, Beliau menemukan bahwa semua makhluk diberkahi dengan kebijaksanaan dan kebajikan dari Tathagata, seperti disebutkan dalam pernyataan, “Batin, Buddha, dan para makhluk lain: ketiganya tidaklah berbeda.” Dengan kata lain, walaupun para Buddha dan para makhluk tampak sepenuhnya berbeda, terdapat tingkatan kehidupan tertentu di mana mereka tidaklah berbeda.

Kita adalah makhluk duniawi karena atribut-atribut dalam hidup saat ini: keserakahan, kebencian, dan delusi; juga ketidaktahuan dan kemelekatan-diri. Namun, kita tidak perlu kecewa, karena di bawah lapisan-lapisan penderitaan, terdapat harta karun kehidupan yang tidak terhingga serta berkah dengan belas kasih dan kebijaksanaan sempurna seperti yang dimiliki Tiga Permata, yang merupakan dasar dari pencerahan yang tidak tertandingi. Latihan kita tepatnya adalah untuk mengungkapkan kualitas-kualitas terpendam dalam diri kita ini. Ketika menggali endapan mineral, seseorang perlu memulainya dengan menguasai teknik untuk mendeteksinya. Demikian pula, praktik berlindung dimulai dengan mengetahui adanya kualitas-kualitas unggul dari Tiga Permata, berlanjut dengan merenungkan dan memahaminya sehingga kita

dapat sejalan dengan kualitas-kualitas tersebut, dan berakhir dengan mencapainya.

Latihan perenungan Tiga Permata sangat penting. Apa pun yang kita renungkan setiap saat, batin kita akan menjadi sejalan dengannya. Jika kita merenungkan kekayaan setiap hari, batin kita akan sejalan dengan kekayaan, sehingga kita akan mencari dan mewujudkan semua kesempatan yang berpotensi membuat kita kaya. Jika kita merenungkan suatu hubungan tertentu setiap hari, batin kita akan sejalan dengan hubungan itu sehingga pada akhirnya akan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hidup kita. Demikian pula, merenungkan kualitas-kualitas unggul dari Tiga Permata akan membuat bobot Mereka dalam batin kita meningkat secara bertahap, mendorong kita untuk terus-menerus menyingkap kualitas-kualitas unggul dari Tiga Permata yang pada dasarnya kita miliki.

Keterlibatan dengan agama Buddha adalah suatu proses yang dimulai dengan mengetahui adanya kualitas-kualitas Tiga Permata hingga mencapainya. Kualitas-kualitas batin dari Tiga Permata adalah luar biasa. Selain Tiga Permata untuk Dijunjung, terdapat pula Tiga Permata Pancaran, Tiga Permata Esensi Tunggal, Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, dan seterusnya, dengan berbagai tahapan yang menunjukkan makna Tiga Permata yang mendalam. Umat awam yang melaksanakan ajaran Buddha sering melekat kepada Tiga Permata untuk Dijunjung, melalaikan Tiga Permata Esensi Tunggal serta Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, sehingga mereka tidak pernah menggali lebih dalam di

bawah permukaan yang terluar. Jika kita hanya berada di tahapan Tiga Permata untuk Dijunjung, meskipun memiliki bakti yang besar, akan sulit bagi kita untuk membuat kemajuan dalam melaksanakan ajaran Buddha.

Sementara itu, terdapat orang-orang yang berada di sisi ekstrem yang lain, berpikir bahwa mereka sudah menjadi Buddha dan tidak perlu melakukan perlindungan kepada Tiga Permata yang ada di luar. Pada kenyataannya, mengandalkan pada Tiga Permata untuk Dijunjung adalah fase yang tidak dapat dihilangkan dalam melaksanakan ajaran Buddha. Jika kita berada pada tahapan batin duniawi semata, Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan akan tertutupi seakan-akan tidak ada, walaupun sebenarnya ada. Mereka layaknya endapan mineral yang memerlukan teknik khusus untuk ditemukan dan diperhalus sebelum dapat digunakan. Tiga Permata untuk Dijunjung persis seperti kemahiran yang tidak tergantikan, yang dapat membantu kita mengetahui dan mengungkap Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan.

Jadi, bagaimana kita memaksimalkan potensi hidup melalui pemahaman akan Tiga Permata dan perlindungan kita dalam Mereka?



Perlindungan adalah dasar dari Buddhadharma, fondasi dari latihan, dan khususnya jaminan untuk mencapai Kebuddhaan. Kita semua, baik yang telah diupasampada maupun umat awam, harus menggunakan perlindungan sebagai inti dari latihan kita.

Lampiran 1

Berlindung kepada Buddha

*Di mana pun, tidak ada yang seperti Buddha;
Di seluruh dunia dari sepuluh penjuru.
Dari semua yang telah kulihat di dunia
Tidak ada seorang pun yang seperti Buddha.*

“Buddha” dalam bahasa Sanskerta berarti “Yang Tercerahkan”. Kondisi tercerahkan di sini diartikan berlawanan dengan kondisi tidak-tercerahkan dari makhluk duniawi. Bukan hanya Buddha yang tercerahkan, Beliau pun membimbing semua makhluk menuju pencerahan, diberkahi dengan kualitas-kualitas unggul, dan sempurna dalam laku pencerahan. Kualitas-kualitas agung tidak terukur yang Beliau miliki ini tercermin dalam sepuluh gelar agung Beliau: Tathagata; Arhat; Yang Maha Mengetahui Kebenaran; Yang Sempurna dalam Pengetahuan dan Perbuatan Baik; Sugata; Yang Mengetahui Dunia; Yang Tidak Tertandingi; Pemimpin Tertinggi Umat Manusia; Guru para Dewa dan Manusia; dan Begawan.

Untuk berlindung kepada Buddha, kita tentu saja dapat memohon untuk diberkahi dengan kekuatan Buddha, tetapi yang lebih penting adalah kita mengikuti langkah kaki Buddha, melakukan apa yang Buddha lakukan, merealisasikan apa yang telah Buddha realisasikan, dan dengan cara ini mencapai “Buddha sifat-dasar yang ada-sejak-awal”.

1. Rupaka Buddha

Rupaka Buddha termasuk dalam Tiga Permata untuk Dijunjung dan melambangkan Permata Buddha. Terkait asal-usul rupaka Buddha, menurut catatan *Ekottarikagama* (增一阿含经), ketika Buddha Sakyamuni masih ada di dunia ini, Beliau pergi ke Surga Tiga Puluh Tiga (alam dewa Trayastrimsa) untuk mengajarkan Dharma kepada ibunda Beliau. Setelah Buddha pergi selama tiga bulan, para pengikutnya Raja Udayana dan Raja Prasenajit merindukan Beliau dan menggunakan kayu cendana *gosirsa* serta emas murni, membuat rupaka Buddha untuk menghormati Beliau. Melihat rupaka ini seperti melihat keberadaan Buddha.

Setelah Buddha memasuki Nirwana-pamungkas, rupaka Buddha menjadi simbol yang bahkan makin sakral, dan para umat memberikan hormat, melakukan sujud, dan memberikan persembahan. Tujuan paling utama dari rupaka dalam agama Buddha adalah “membuat orang-orang dari sepuluh penjuru untuk memberi hormat kepada yang penuh kasih, sehingga

setiap orang menjadi gembira, yakin dan menerima perlindungan, menciptakan akar kebajikan yang besar, serta melenyapkan pikiran-pikiran buruk.” Jenis metode penuh cinta kasih yang mendidik melalui bentuk ini menyebabkan agama Buddha berpindah dari institusi agama ke masyarakat, menyampaikan ke orang-orang tentang kualitas batin berupa cinta kasih, belas kasih, turut bergembira, dan tenang-seimbang; juga menunjukkan kondisi tanah suci di pantai seberang. Di semua wihara, baik dari tradisi Buddhis Therawada, Tiongkok, maupun Tibet, kita menemukan rupaka Buddha dan Bodhisattwa dengan wujud yang agung. Walaupun gaya dan ukuran rupaka-rupaka Buddha ini mungkin tidak mirip—sebagian berupa rupaka berukuran raksasa dan sebagian berupa pahatan miniatur yang halus—mereka semua mengandung wujud belas kasih para Buddha dan Bodhisattwa dalam batin para penganutnya.

Jadi, apakah rupaka Buddha sama dengan tubuh Buddha yang sebenarnya? Terkait pertanyaan ini, *koan* dari tradisi Zen berjudul *Danxia Membakar Buddha* 丹霞烧佛 mungkin membangkitkan pengertian mendalam pada diri kita. Guru Zen Danxia 丹霞 hidup pada zaman Dinasti Tang. Suatu ketika, beliau bermukim di Wihara Huilin Luodong 洛东慧林寺. Karena cuacanya dingin, beliau membakar rupaka kayu di aula wihara untuk tetap hangat. Kepala wihara melihat ini dan bertanya dengan marah, “Mengapa Anda membakar Buddha?” Guru Danxia menjawab, “Aku membakarnya untuk mendapatkan relik.” Terkejut, kepala wihara bertanya

kembali, “Bagaimana mungkin relik datang dari rupaka Buddha kayu?” Guru Danxia berucap, “Karena tidak ada relik, maka izinkan saya mengambil dua rupaka lagi dan membakarnya.” Setelah mendengar apa yang beliau katakan, kepala wihara melakukan perenungan. Tindakan guru Zen itu dilakukan untuk melenyapkan keterbatasan orang-orang duniawi yang melekat dengan penampilan luar; mereka menganggap rupaka kayu dan tanah sebagai Buddha, serta gagal melihat sifat-dasar Buddha yang sebenarnya. Tentu saja, kita tidak boleh dengan sembrono meniru metode tidak lazim yang telah digunakan oleh guru Zen untuk mendidik orang bodoh.

Walaupun rupaka Buddha bukanlah tubuh Buddha yang sebenarnya, menghormati rupaka Buddha adalah metode latihan yang sangat unggul. Hal itu memperkuat batin perlindungan kepada Tiga Permata, yang kemudian menjadi kondisi yang baik guna latihan yang lebih tinggi. Jika kita dapat melihat rupaka Buddha sebagai tubuh Buddha yang sebenarnya dan melakukan sujud dengan penuh bakti, dengan sendirinya perasaan sakral serta hormat akan timbul dalam diri kita, kemudian batin kita akan mencapai pemurnian di sana dan saat itu juga. Sebaliknya, jika kita sekadar menganggapnya sebagai suatu karya seni, selain membuat kita mengaguminya atau memberikan kita perasaan indah, ia tidak akan memberikan dampak pada pikiran dan tindakan kita; dan bahkan ketika melihat rupaka Buddha, kita masih akan memiliki pikiran salah yang bertebaran dan penderitaan berlipat ganda. Berdasarkan pengamatan ini, sebagian

orang menyimpulkan bahwa memperlakukan rupaka Buddha sebagai objek suci adalah hasil dari takhayul para pengikut dan mereka mengecam pemujaan idola seperti ini. Apa yang gagal mereka pahami adalah ini merupakan suatu metode latihan untuk umat Buddha agar mendapatkan inspirasi, menyucikan batin, dan mengaktifkan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, sehingga hal tersebut memiliki tujuan yang besar. Inilah mengapa melakukan sujud di hadapan Buddha adalah latihan pertama di antara Sepuluh Raja Ikrar Agung Samantabhadra. Dengan melakukan sujud, batin kita secara bertahap menjadi selaras dengan Mereka.

Kita juga perlu mengingat bahwa latihan kita tidak seharusnya tetap berada di tahapan kemelekatan pada rupaka Buddha, karena jika tidak, kita akan terikat oleh penampilan luar. Tahapan yang dimulai dari menghormati rupaka Buddha hingga melampaui kemelekatan akan penampilan mewakili berbagai tahapan latihan dan kita harus mempraktikkannya secara bertahap tanpa terlalu menekankan pada satu tahap dengan mengorbankan yang lain.

2. Tubuh pewujudan Buddha

Tubuh pewujudan Buddha terlahir lebih dari dua ribu tahun yang lalu. Guru Pendiri Sakyamuni yang menunjukkan delapan aspek pencerahan adalah salah satu dari Tiga Permata Manifestasi Khusus. Atas dasar belas kasih dan keinginan untuk menyelamatkan

semua makhluk, Buddha bermanifestasi ke dunia dan mengajarkan Dharma, membebaskan semua makhluk dalam *samsara*, sehingga ajaran Buddha menyebar luas di dunia.

Apakah tubuh pewujudan Buddha mewakili Buddha? Sejauh menyangkut makhluk duniawi, ketika wujud seseorang terlihat, berarti orang tersebut terlihat; ketika membicarakan orang tertentu, yang muncul di benak adalah gambaran orang tersebut. Terlepas dari tubuh perwujudan, apakah ada hal lain yang dapat mewakili Buddha?

Buddha memiliki tiga puluh dua tanda dan delapan puluh tanda tambahan. Apakah melihat ini sama dengan melihat tubuh sejati Buddha? Begawan memberitahu kita di dalam *Sutra Intan*, *Sutra Pemotong Intan*, *Vajracchedikasutra* (金刚经), “Jika seseorang melihat Tathagata berdasarkan tiga puluh dua tanda, maka seorang raja pemutar roda (*chakravartin*) pun akan menjadi Tathagata.” Subhuti menjawab kepada Buddha, “Begawan, yang saya pahami dari apa yang Buddha telah katakan, seseorang tidak seharusnya melihat Tathagata berdasarkan tiga puluh dua tanda.” Segera setelah itu, Begawan mengucapkan bait yang terkenal ini, “Siapa pun yang melihat-Ku berdasarkan bentuk, yang mencari-Ku berdasarkan suara, sedang menapaki jalan yang salah dan tidak akan melihat Tathagata.”

Tubuh fisik Buddha adalah penampilan palsu berupa agregat sebab dan kondisi. Karena alasan ini, melihat tubuh fisik Tathagata tidaklah sama seperti melihat

tubuh Tathagata yang sebenarnya. Berdasarkan catatan, ketika Buddha kembali dari Surga Tiga Puluh Tiga (alam dewa Trayastrimsa), para pengikut-Nya dengan penuh semangat menyambut Beliau. Agar menjadi yang pertama melihat Buddha, Biksuni Utpalavarna mengubah dirinya sebagai seorang raja pemutar roda dan memosisikan dirinya di depan. Akan tetapi, tanpa terduga, Buddha berkata, “Walaupun engkau bisa melihat tubuh fisik-Ku, engkau tidak dapat melihat tubuh Dharma-Ku. Subhuti duduk di dalam gua batu, tetapi ia melihat tubuh Dharma-Ku.” Jadi, apa yang terjadi adalah, ketika kelompok ini pergi menyambut Buddha, Subhuti mengingat ajaran Begawan bahwa “melihat Dharma adalah melihat Buddha”, membangkitkan kondisi untuk pandangan benar, merealisasikan kosongnya fenomena, dan dengan sepenuhnya melihat tubuh Dharma Buddha. Episode ini juga menegaskan pernyataan Buddha dalam *Sutra Intan*, *Sutra Pemotong Intan*, *Vajracchedikasutra* (金刚经) yang berulang kali Beliau tekankan: “Seseorang tidak dapat melihat Tathagata berdasarkan tubuh fisik”, karena “segala sesuatu dengan penampilan adalah palsu”.

Tathagata berinteraksi dengan dunia melalui wujud tubuh fisik dengan tujuan membimbing para makhluk dengan terampil. Beliau mengajarkan Dharma melalui suara untuk mengedukasi para makhluk dengan penuh belas kasih. Jika kita melekat pada penampilan tubuh, suara, dan bahkan ajaran, kita tidak dapat melihat tubuh asli Tathagata. Namun, kita perlu tahu bahwa walaupun tubuh fisik Buddha tidaklah nyata, kita tidak

dapat mencari Tathagata yang terlepas darinya. Ini karena tubuh Dharma berada di mana-mana dan tidak terpisahkan dari tubuh fisik, dan mereka yang bijaksana akan mampu merealisasikan tubuh Dharma melalui tubuh fisik.

3. Kualitas-kualitas Buddha

“Buddha” berarti “Yang Tercerahkan”. Setelah merealisasikan Jalan, Beliau adalah yang tercerahkan, yang mencerahkan orang lain, dan yang sempurna dalam laku pencerahan. Oleh karena itu, sifat-dasar pencerahan adalah kualitas batiniah dari Buddha, juga merupakan sifat-dasar *bodhi* yang dijelaskan dalam *Sutra Altar* (坛经). Di awal *Sutra Altar* (坛经), Patriark Keenam memberitahukan, “*Bodhi* pada dasarnya bersifat-dasar suci. Menggunakan batin ini, engkau akan mencapai Kebuddhaan secara langsung dan menyeluruh.” Beliau memaparkan doktrin sentral, menjelaskan artinya, dan mengungkapkan konsepnya dengan fasih. Alasan pernyataan ini adalah bahwa berbagai kualitas unggul dari Buddha dibangun atas dasar sifat-dasar tercerahkannya. Secara khusus melalui kekuatan pencerahannya, Buddha mampu mencapai kualitas penghentian yang luar biasa, kualitas kebijaksanaan yang luar biasa, dan kualitas belas kasih yang luar biasa.

Kualitas unggul dari penghentian disebut juga pembebasan. Ini merujuk pada Tathagata yang telah memutuskan semua penderitaan dan karma buruk, serta

sepenuhnya terbebas dari semua itu tanpa tersisa sedikit pun. Dalam kelanjutan hidup kita yang tiada akhir, kita telah menciptakan semua jenis karma karena ketidaktahuan kita, sehingga kita terus-menerus berada dalam lingkaran kelahiran dan kematian, mengalami hasilnya dalam siklus kehidupan. Karena ketidaktahuan juga menghasilkan banyak penderitaan, kita terus-menerus memiliki pikiran yang salah nan jahat dan berkubang dalam lautan penderitaan. Orang-orang terus mengejar kesenangan luar dan berusaha mengurangi penderitaan mereka. Akan tetapi, dalam dunia yang rapuh dan fana ini, semua fenomena yang terbentuk bagaikan mimpi, ilusi, gelembung, dan bayangan. Baik kekayaan atau status, keluarga, teman, atau saudara, fungsi dari objek-objek ini terkontaminasi dan terbatas; hal terbaik yang mampu diberikan adalah kelegaan sementara dari penderitaan kita, tetapi tidak mampu menyelesaikan akar masalah kita. Bagaimana kita dapat melenyapkan penderitaan? Buddhadharma memberitahu kita bahwa kita sendiri memiliki kemampuan untuk melenyapkan penderitaan, dan kemampuan itu adalah sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal kita. Jika hal ini diaplikasikan, penderitaan kita secara otomatis akan hilang. Buddha, karena telah menyempurnakan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal ini, mencapai kualitas penghentian yang luar biasa dan melampaui ikatan dari dua jenis kemelekatan. Oleh karenanya, sifat-dasar tercerahkan dan pembebasan adalah satu inti.

Kualitas unggul dari kebijaksanaan adalah kebijaksanaan *prajna*. Ini merujuk pada Tathagata yang melihat semua fenomena dengan kebijaksanaan tanpa membedakan, sempurna, dan tanpa rintangan. Pencerahan Sempurna nan tidak tertandingi (*anuttarasamyaksambodhi*) yang dicapai oleh Buddha tepatnya adalah pencerahan tiada tara yang tertinggi; karena alasan ini, para Buddha dikenal sebagai yang memiliki kebijaksanaan maha mengetahui. Kebijaksanaan maha mengetahui memiliki dua aspek: pengetahuan tentang semua fenomena inti dan pengetahuan tentang semua fenomena konvensional. Pengetahuan tentang semua fenomena inti merujuk pada pengetahuan sifat-dasar fenomena. Pengetahuan tentang semua fenomena konvensional merujuk pada pengetahuan perbedaan semua fenomena yang saling bergantung di dunia ini. Dengan mencapai pengetahuan ini, kita akan memiliki keterampilan yang tidak terukur untuk membebaskan semua makhluk.

Kualitas unggul dari belas kasih adalah belas kasih maha agung yang sempurna, merujuk pada Tathagata yang menggunakan kekuatan ikrar-Nya yang luar biasa untuk menolong makhluk hidup dan tidak pernah gagal untuk membebaskan mereka kapan pun kondisinya tepat. Cinta kasih dan belas kasih Buddha sama dan tidak berpihak, tidak terukur, dan tanpa batas, sangat berbeda dengan cinta kasih dan belas kasih yang kecil dari makhluk duniawi. Mencius berkata, "Batin simpati adalah sesuatu yang semua orang miliki." Namun, batin belas kasih makhluk duniawi sangat terbatas

karena dasarnya berupa ego yang sempit, yang hanya mengkhawatirkan diri sendiri dan anggota keluarga, paling jauh meluas ke rakyat dan negara. Meskipun dapat mengakomodasi semua manusia, cinta kasih ini akan sulit menembus semua makhluk. Sebaliknya, cinta kasih dan belas kasih dari para Buddha dan Bodhisattwa adalah “cinta kasih yang tanpa syarat dan belas kasih yang mencakup semua”, yaitu para makhluk dan diri sendiri dilihat sebagai satu inti, tanpa benang yang terikat atau perbedaan sedikit pun. Kemampuan untuk mencapai tingkatan seperti ini juga memiliki akar pada sifat-dasar tercerahkan. Buddha telah melampaui kemelekatan pada diri dan fenomena serta merealisasikan persamaan dari semua makhluk. Oleh karenanya, Beliau dapat memberi manfaat bagi semua makhluk kapan saja dengan harapan yang penuh belas kasih suci tanpa interupsi apa pun.

Perbedaan dasar antara para Buddha dan para makhluk adalah para Buddha sudah tercerahkan, sementara para makhluk belum. Seperti yang dikatakan dalam *Sutra Altar* (坛经), “Diawali dengan pikiran delusi, seseorang adalah orang biasa, tetapi sesaat setelahnya dengan pikiran yang sadar, seseorang menjadi Buddha.” Yang memiliki delusi adalah makhluk duniawi (belum tercerahkan), sedangkan yang sadar adalah Buddha (tercerahkan). Memiliki delusi dan sadar bukanlah dua jenis kehidupan yang sepenuhnya bertolak belakang, melainkan keduanya ada pada saat ini dalam satu pikiran. Juga, perbedaan antara penderitaan dan *bodhi* sekadar terletak pada kemelekatan kita terhadap objek,

seperti dikatakan, “Melekat pada objek dalam pikiran sesaat sebelumnya adalah penderitaan, tetapi tidak melekat pada objek dalam momen pikiran berikutnya adalah *bodhi*.” Kita melekat pada objek karena kita belum tercerahkan. Ketika batin melekat pada objek dan menghasilkan dua jenis kemelekatan—pada diri serta fenomena—penderitaan muncul. Namun, begitu kesadaran pencerahan mewujud dan kita terpisah dari kemelekatan pada objek, kita akan mendapatkan *bodhi* di sana dan saat itu juga. Buddha, tepatnya karena telah membangkitkan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal di dalam hidup, mampu menyempurnakan cinta kasih dan belas kasih serta kebijaksanaan agung, sehingga mencapai pembebasan dan kebebasan agung.

4. Pandangan tradisi Zen

Sifat-dasar tercerahkan bukanlah sesuatu yang unik dan hanya untuk Buddha. Sebenarnya, semua makhluk tanpa terkecuali memilikinya. Dalam agama Buddha, sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal ini dan memberkahi semua makhluk telah dijelaskan dalam banyak Sutra dan Sastra, khususnya dalam kitab suci yang termasuk dalam sistem esensi Tathagata (*Tathagatagarbha*). Tentu saja, ada sedikit variasi dalam deskripsitentang sifat-dasar tercerahkan yang ditemukan dalam berbagai Sutra dan Sastra. Sebagai contoh, dalam *Surangama Sutra* (楞严经), sifat-dasar tercerahkan disebut batin sejati yang menakjubkan, dalam *Nirvana Sutra* (涅槃经) sifat-dasar tercerahkan disebut sifat-

dasar Buddha, dan seterusnya. Dalam semua Sutra dan Sastra ini, Buddha menggunakan berbagai penjelasan dan perumpamaan untuk menginspirasi para makhluk agar menjadi sadar dan menyingkap harta karun dalam diri mereka. Dalam *Nirvana Sutra* (涅槃经), dikatakan, “Semua makhluk memiliki sifat-dasar Buddha; karena itu, semua makhluk memiliki sepuluh kekuatan, tiga puluh dua tanda, dan delapan puluh tanda sekunder.” Demikian pula dalam *Tathagatagarbha Sutra* (大方等如来藏经) disebutkan, “Di antara berbagai penderitaan berupa keserakahan, nafsu, kebencian, dan kebodohan dari semua makhluk, terdapat kebijaksanaan *Tathagata*, mata *Tathagata*, tubuh *Tathagata*, duduk dalam posisi teratai sempurna, stabil dan tidak tergoyahkan.”

Terdapat harta karun yang tidak ternilai harganya, terkandung dalam hidup kita, tetapi kita menjalani hari-hari kita seperti pengemis yang berkeliaran. Betapa menyedihkan! Berdasarkan pertimbangan ini, metode latihan tertentu dengan titik awal yang lebih maju, secara langsung membimbing para murid untuk mengenali sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal ini. Sistem seperti tradisi Zen, juga Penyelesaian Agung (*Dzongchen*) dan Mudra Agung (*Mahamudra*) dalam tradisi Buddhis Tibet, memegang pandangan esensi *Tathagata*. Sistem-sistem ini meyakini bahwa semua makhluk pada dasarnya memiliki kualitas Buddha dan menggunakan hal ini sebagai titik masuk latihan.

Penjelasan terkait poin ini banyak terdapat dalam *koan* dari tradisi Zen. Ketika Guru Zen Dazhu Huihai 大珠慧海禅师 pergi mengunjungi Mazu 马祖, beliau ditanya,

“Untuk apa Anda ke sini?” Beliau menjawab, “Untuk mencari Buddhadharma.” Mazu berkata lagi, “Saya tidak memiliki apa-apa di sini. Buddhadharma apa yang Anda cari? Mengapa mengabaikan harta karun di rumah sendiri dan meninggalkan rumah untuk mengembara?” Beliau bertanya balik, “Harta karun Huihai itu yang seperti apa?” Mazu menjawab, “Yang sekarang sedang bertanya adalah harta karun Anda. Anda telah memiliki segalanya; mengapa mencarinya di luar?” Mendengar ini, sang guru mengenali batinnya sendiri dan berterima kasih kepada Mazu sedalam-dalamnya. Setelahnya, seseorang bertanya kepada Guru Zen Huihai, “Apakah Buddha itu?” Sang guru menjawab, “Jika orang yang berada di seberang kolam bukan Buddha, siapakah ia?” Setiap orang memiliki sifat-dasar Buddha. Masalahnya hanya apakah kita mengenalinya dan apakah kita berani mengenakannya. Oleh karenanya, latihan dalam tradisi Zen sangat menekankan pada penggunaan sifat-dasar Buddha dengan tepat.

Dalam *Sutra Altar* (坛经), ketika Patriark Keenam pertama kali bertemu dengan Patriark Kelima, beliau menunjukkan kesiapan yang penuh semangat. Patriark Kelima bertanya, “Dari mana engkau berasal? Apa yang engkau cari?” Huineng 惠能 menjawab, “Murid ini adalah orang awam dari Lingnan Xinzhou 岭南新州. Saya telah datang dari jauh untuk memberi hormat kepada Guru. Saya hanya mencari pencapaian Kebuddhaan, tidak ada lagi yang lainnya.” Patriark Kelima bertanya kembali, “Engkau berasal dari Lingnan, juga seorang pemburu. Bagaimana engkau akan bisa mencapai Kebuddhaan?”

Huineng menjawab, “Walaupun orang-orang dapat berasal dari selatan maupun utara, pada dasarnya tidak ada selatan maupun utara dalam sifat-dasar Buddha; bahkan walaupun tubuh seorang pemburu dan seorang biksu berbeda, perbedaan apa yang ada dalam sifat-dasar Buddha?”

Dari sudut pandang sifat-dasar Buddha, semua makhluk adalah sama, terlepas dari apakah mereka Buddhis, Kristen, bahkan nyamuk atau semut; tidak ada perbedaan dalam esensi mereka. Mereka tampak berbeda hanya karena perbedaan dalam karma dan akumulasi kehidupan mereka. Begitu kita mengungkap harta karun kita dan merealisasikan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, yang pada dasarnya suci, yang pada dasarnya bebas dari pembentukan dan pelenyapan, pada dasarnya lengkap, pada dasarnya bebas dari kemunculan dan pelenyapan, pada dasarnya utuh dengan sendirinya, pada dasarnya tidak tergoyahkan, dan dapat membangkitkan segala fenomena, maka hidup kita akan mampu lepas landas dan terbang tinggi, sehingga menjadi lengkap dalam hal kualitas. Seperti yang dikatakan Patriark Kelima kepada Patriark Keenam, “Tanpa mengetahui batin asasi, belajar Dharma tidak akan bermanfaat; jika seseorang mengetahui batin asasi, melihat sifat-dasar asasi diri sendiri, orang ini dapat disebut seorang pahlawan, guru para dewa dan manusia, juga seorang Buddha.”

Selain itu, *Sutra Altar* (坛经) juga menyebutkan tiga tubuh dan empat kebijaksanaan, yang juga dicapai berkat sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal. Memiliki tiga

tubuh merujuk pada memiliki tubuh Dharma murni sebagai sifat-dasar, tubuh kenikmatan sempurna sebagai kebijaksanaan, dan bermiliar-miliar tubuh pancaran sebagai tindakan. Keempat kebijaksanaan merujuk pada kebijaksanaan seperti-cermin, kebijaksanaan ekualitas, kebijaksanaan analisis, dan kebijaksanaan pemenuhan aktivitas. Itulah mengapa kita mengatakan bahwa sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal adalah pijakan bagi latihan Buddhadharma serta dasar dari pencapaian semua kualitas unggul Buddha. Seperti dijelaskan oleh Patriark Keenam dalam *Sutra Altar* (坛经), “Sifat-dasar Bawaan diberkahi dengan tiga tubuh; menghasilkan pencerahan, keempat kebijaksanaan tercapai. Tanpa terpisahkan dari kondisi melihat dan mendengar, seseorang menaiki tanah Kebuddhaan secara transendental.”

Pada saat yang sama, sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal diberkahi dengan kemampuan untuk melenyapkan semua penderitaan. Metode latihan yang ditemukan dalam Pendekatan Kitab Suci menggunakan berbagai cara sebagai antidot dari berbagai penderitaan. Namun, latihan dalam tradisi Zen, Penyelesaian Agung (Dzongchen), dan Mudra Agung (Mahamudra) secara khusus menggunakan teknik “ke atas” untuk mengatasi banyaknya tentara dan kuda di perkemahan penderitaan. Pada kenyataannya, begitu kita membangunkan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, benteng penderitaan akan secara otomatis menghilang. Karena penderitaan tidak memiliki sifat-dasar diri, ketika kedua jenis kemelekatan—pada diri dan fenomena—terlepas,

mereka akan kehilangan pegangan dan tidak mampu lagi bertahan.

Perlindungan dimulai dengan Tiga Permata untuk Dijunjung. Dimulai dengan rupaka Buddha dan tubuh fisik Buddha, kita berproses makin mendalam hingga kita tiba di kualitas-kualitas Buddha, dan pada akhirnya mengetahui sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal yang tidak berbeda dari Buddha. Dalam *Sutra Altar* (坛经), Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan didefinisikan sebagai pencerahan, yang sejati, dan suci. Berlindung kepada Tiga Permata adalah berlindung kepada pencerahan, yang sejati, dan yang suci. Oleh karenanya, tujuan pergi berlindung dan latihan dalam Buddhadharma terletak pada mengungkap sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal yang pada dasarnya dimiliki kehidupan.



Orang-orang terus-menerus mengejar kesenangan duniawi dan berusaha mengurangi penderitaan mereka. Namun, dalam dunia yang rapuh dan fana ini, semua fenomena yang terbentuk bagaikan mimpi, ilusi, gelembung, dan bayangan. Baik kekayaan atau status, baik keluarga, atau teman, dan saudara, hal terbaik yang dapat mereka berikan adalah kelegaan sementara dari penderitaan kita, tetapi tidak mampu memecahkan masalah kita pada akhirnya.

Lampiran 2

Berlindung kepada Dharma

*Tidak melekat pada dunia, seperti bunga
teratai:*

*Selalu dengan luhur memasuki laku
kekosongan yang hening;*

*Secara langsung melihat berbagai tanda
Dharma tanpa rintangan;*

Membungkuk, seperti angkasa tanpa sokongan.

“Dharma” berasal dari bahasa Sanskerta. Dalam penggunaan biasa, maknanya sangat luas dan mencakup segala fenomena di dunia, seperti gunung, sungai, dan bumi yang besar. Namun, Dharma yang kita diskusikan di sini memiliki konotasi spesifik, yaitu Buddhadharma. Dharma mengungkap kenyataan hidup semua makhluk serta memberikan metode untuk melenyapkan delusi dan merealisasikan kebenaran. Karena alasan ini, dikatakan bahwa Buddhadharma dapat menjadi objek utama perlindungan di dalam hidup.

Walaupun Buddhadharma luas dan mendalam serta mengandung Dharma yang tidak terhingga, titik fokusnya terletak pada batin semua makhluk. Jika kita mengabaikan titik fokus ini, pasti akan terjadi kemerosotan dalam latihan kita. Oleh karenanya, dalam melaksanakan ajaran Buddha, pertama-tama kita harus memahami batin makhluk (yaitu batin kita sendiri). Hanya jika prasyarat ini terpenuhi, barulah kita dapat memahami tujuan latihan.

1. Batin semua makhluk

Kelanjutan hidup berasal dari kelanjutan batin. Buddhadharma memberitahu kita bahwa batin para makhluk terdiri dari dua tingkatan: batin yang tercerahkan dan batin yang tidak tercerahkan. Dari keduanya, berbagai jenis hidup yang berbeda muncul. Berdasarkan dikotomi sederhana, dunia ini terbagi menjadi yang duniawi dan yang luhur. Karena batin yang tercerahkan, terbentuklah dunia suci yang terdiri dari makhluk luhur; karena batin yang tidak tercerahkan, terbentuklah dunia tercemar yang terdiri dari makhluk duniawi.

Makhluk duniawi belum tercerahkan karena ketidaktahuan. Ketika sifat-dasar tercerahkan yang ada sejak-awal tertutupi oleh ketidaktahuan, batin berdiam dalam kegelapan dan kekaburan, tidak mampu melihat dengan jelas fenomena yang saling bergantung di dunia ini atau realitas asasinya. Karena tidak memahami

realitas, batin menciptakan segala jenis konsep realitas yang salah dan melekat kepadanya. Di antara ini, kemelekatan pada diri adalah salah satu kesalahan yang paling besar.

Siapakah “aku”? Apa yang mewakili “aku”? Mungkin seseorang akan berkata, “Aku seseorang bernama ini dan ini.” Jika demikian, apakah mengganti nama akan mengganti siapa “aku”? Seseorang mungkin berkata, “Aku adalah sebuah tubuh.” Jika demikian, ketika tubuh ini belum muncul, dari mana “aku” berasal? Ketika tubuh menjadi abu, ke mana “aku” akan pergi? Mungkin seseorang akan berkata, “Aku hanya aku. Aku tidak bisa menjadi kamu, bukan?” Jika demikian, mengapa yang bukan “kamu” adalah “aku”? Di mana pemisahan dan pembatasan antara “kamu” dan “aku” berasal?

Pada kenyataannya, penilaian seperti ini berasal dari kemelekatan akan diri. Kemelekatan akan diri adalah kemelekatan yang salah pada suatu keberadaan diri yang sejati. Karena delusi yang berasal dari pikiran tunggal ini, setiap pikiran kita pun menjadi delusi, membuat kepalsuan dianggap sebagai kebenaran dan ilusi dianggap sebagai kenyataan. Dengan cara ini, semua emosi negatif dan karma buruk terbentuk. Inilah mengapa kita mengatakan bahwa kemelekatan pada diri merupakan asal mula pembentukan batin duniawi.

2. Penyingkapan dunia delusi

Sejak waktu yang tidak berawal, kita telah terperangkap dalam konsep salah yang diciptakan oleh dua jenis kemelekatan—terhadap diri dan fenomena, menyebabkan keduanya menjadi kebiasaan dan naluri alami yang tertanam kuat dalam diri kita. Berdasarkan ketidaktahuan yang tidak tercerahkan seperti ini, kita menjalankan hidup penuh dengan konsep yang salah dan sesat serta memiliki berbagai jenis penampilan yang membingungkan dan keliru, yang di atasnya kita ciptakan konsep terkait. Secara bertahap, kita mengembangkan kemelekatan yang kuat terhadap konsep-konsep ini, menghasilkan mentalitas yang kompleks serta memunculkan penderitaan yang tidak terukur dan tidak terbatas.

Sebagai contoh, cangkir teh ini hanyalah suatu penampakan palsu yang muncul karena kondisi lainnya dan tidak memiliki kepemilikan khusus. Namun, setelah kita menghabiskan uang untuk membelinya, kita menempatkan kepemilikan atas cangkir ini dan merasa bahwa cangkir ini adalah “milikku”. Selanjutnya, kita memberikan berbagai jenis label kepadanya, merasa bahwa ia cantik, berharga, langka, dan seterusnya, menyebabkan kemelekatan kita kepadanya makin mendalam. Pada kenyataannya, tidak ada konsep apa pun pada cangkir teh ini. Tidak ada satu pun dari berbagai faktor yang menciptakan fenomena kemunculan-bergantung dari cangkir teh yang akan mengalami perubahan karena konsep kita.

Namun, akibatnya, batin kita menjadi terpengaruh. Daripada mengatakan bahwa konsep-konsep telah ditimpakan pada cangkir teh ini, kita dapat mengatakan bahwa kecemasan telah ditambahkan dalam batin kita. Ketika kita merusak atau kehilangan cangkir teh itu, kita menjadi kesal dan menyesal. Ketika orang lain merusak atau menghilangkan cangkir teh itu, kita menjadi marah dan tidak senang. Jika cangkir teh ini hanya berupa pajangan di toko dan kita belum menghasilkan rasa kepemilikan atasnya, apakah perubahan seperti ini akan memengaruhi kita sedemikian parahnya? Setiap hari, di berbagai bagian dunia, terdapat kehilangan yang tidak terhitung jumlahnya akibat bencana alam atau buatan, bermiliar-miliar kali lipat lebih parah daripada kehilangan kita pribadi. Mungkin kita mengeluh dengan sedih atau bahkan menangis dengan simpati terhadap bencana ini, tetapi kita akan segera melupakannya. Namun, kita tidak dapat melupakan cangkir teh tercinta kita. Mengapa? Penyebabnya tidak lain adalah kemelekatan akan diri.

Makin dalam kemelekatan kita, makin besar kekuatannya untuk mengganggu kita. Ada seorang praktisi yang sangat mahir bernama Guru Zen Bifeng 碧峰禅师, yang telah mencapai konsentrasi meditatif yang sangat dalam. Ketika beliau akan meninggal, seorang hantu kecil mencarinya ke mana-mana tetapi tidak dapat menemukan beliau. Kemudian, menyadari bahwa satu-satunya hal yang beliau cintai sepanjang hidupnya adalah mangkuk sedekahnya, hantu kecil itu menggoyang mangkuk tersebut. Ketika guru Zen itu

mendengar suara dari mangkuk sedekahnya, perhatian mentalnya terganggu dan beliau segera keluar dari kondisi meditatif untuk mencari sebabnya. Ketika beliau mengetahui bahwa hantu kecil itu penyebabnya, beliau mau tidak mau merasa khawatir; bukan hanya secuil pikiran kemelekatan telah mengganggu konsentrasi meditatifnya, beliau juga telah tertangkap basah oleh hantu kecil yang fana itu. Setelah menghancurkan mangkuk sedekahnya, beliau kembali memasuki konsentrasi meditatif dan meninggalkan bait berikut, “Tidak seorang pun yang ingin menangkap Jin Bifeng 金碧峰 akan berhasil, kecuali ia dapat mengunci angkasa dengan rantai besi; jika ia dapat mengunci angkasa, biarkan ia datang dan menangkapku, Jin Bifeng 金碧峰.”

Baik cangkir teh, rumah, mobil, atau bahkan wujud tubuh kita, semua objek ini merupakan penampakan luar yang muncul karena kondisi, tidak ada “aku” atau “milikku”. Jika telah sepenuhnya memahami hal ini, batin kita akan menjadi seperti angkasa, tanpa butuh apa pun untuk menetap, di mana kemelekatan dengan sendirinya tidak akan menemukan tanah untuk menumbuhkan akar. Dengan cara ini, kita tidak akan lagi terbebani oleh hal-hal dan terbelenggu oleh emosi. Meskipun rantai besi dapat mengunci semua jenis objek fisik, ia tetap tidak dapat mengunci ruang angkasa yang tidak berbentuk.

Kemelekatan-diri juga menyebabkan kita mengembangkan kondisi emosional yang ekstrem seperti rasa rendah diri, kesombongan, dan seterusnya. Kita memiliki rasa rendah diri karena kita menutup diri dari orang lain,

menciptakan dunia dualistis di mana kita melawan dunia di luar kita. Konsep keliru dan sempit seperti ini, bahwa diri sendiri dan orang lain dalam posisi berlawanan, bagaikan usaha untuk menghadapi seluruh dunia dengan kekuatan sendiri, menyebabkan kesepian dan putus asa yang berlebihan. Kesombongan, di sisi lain, berasal dari kemelekatan akan diri yang kuat dan membesar-besarkan kualitas baik tertentu yang kita miliki atau kualitas baik yang diasumsi oleh ego tanpa akhir, sampai hal itu membanjiri batin yang sudah sempit dan terbatas, sehingga seseorang dengan sendirinya tidak mampu mengakomodasi orang lain. Inilah sebabnya kita mengatakan bahwa semua penderitaan dipicu oleh konsep keliru yang diciptakan oleh kemelekatan akan diri.

Selanjutnya, ada kemelekatan terhadap fenomena, yaitu pandangan akan keberadaan yang bersifat permanen. Terdapat banyak konsep di dunia ini dan mereka ada hanya untuk membantu orang-orang duniawi menetapkan aturan dan kriteria yang relatif standar guna memfasilitasi pertukaran, tetapi mereka sendiri tidak memiliki inti yang nyata. Contohnya adalah waktu, suatu konsep yang mencakup tahun, bulan, dan hari, yang semata diformulasikan berdasarkan pengorbitan dan perputaran matahari, bulan, dan bumi. Akan tetapi, begitu suatu konvensi diberlakukan dan kemelekatan akan tanda waktu terbentuk, penderitaan akan mengikuti. Jika kita sedang menunggu bus, satu jam menunggu dengan cemas itu berlalu sangat lambat sehingga saraf kita menjadi letih; dan ketika kita

menderita insomnia, malam yang dipenuhi berbaring bolak-balik itu begitu panjang seakan tiada akhir. Alasan mengapa waktu memiliki kemampuan untuk membuat gangguan dalam diri kita sangat terkait dengan kemelekatan kita; kita terus-menerus sibuk dengan banyak waktu yang tersisa; sehingga kita mengalami kecemasan, stres, dan menciptakan pengharapan. Pada kenyataannya, batin kita tidak memiliki konsep waktu, waktu tidak ada. Ketika kita bertemu dengan teman baik, durasi satu jam yang sama berlalu begitu cepat, membuat kita menginginkan lebih banyak lagi. Ketika kita terbangun dari tidur yang lelap, walaupun beberapa jam mungkin telah berlalu, tampaknya seperti sekejap saja dan tidak meninggalkan kesan apa pun dalam benak kita.

Ketika kita menggunakan kebijaksanaan dari kemunculan-bergantung untuk memeriksa dunia kita, kita akan melihat bahwa tidak ada apa pun yang karakteristiknya bersifat permanen. Mari kita lihat kursi ini. Selain dari kayu, cat, paku, kursinya ada di mana? Berbagai fitur kursi seperti tinggi, bentuk, warna, dan daya tariknya secara objektif juga tidak ada secara mutlak. Ketinggiannya adalah ketinggian relatif; kependekan adalah kependekan relatif. Oleh karenanya, dikatakan bahwa kursi adalah penampilan palsu berupa sebab dan kondisi yang ditentukan oleh banyak faktor serta merupakan suatu nama yang kita pakai untuk penampilan palsu ini. Ini berlaku untuk kursi dan semua hal lain di semesta tanpa terkecuali. Selain penampilan palsu berupa sebab dan kondisi serta pemberian label

dengan nama yang palsu, tidak ada fenomena yang dapat berdiri sendiri tanpa bergantung pada faktor lain. Inilah tepatnya yang dimaksud dengan tidak adanya keberadaan permanen dalam agama Buddha.

3. Kelangsungan hidup para makhluk

Makhluk duniawi, karena tidak tercerahkan, menggenggam kuat pada fenomena di dunia yang sebenarnya tidak memiliki keberadaan yang inheren, sebagai benar-benar ada. Karena ini, segala jenis penderitaan terciptakan. Oleh sebab itu, kita mengatakan bahwa hidup terdiri dari kumpulan cara berpikir yang keliru dan emosi yang kebingungan. Ini adalah kondisi kehidupan makhluk duniawi serta kekuatan yang mendorong para makhluk ke dalam lingkaran kelahiran dan kematian.

Jenis batin yang tidak tercerahkan ini memenjarakan kehidupan dalam sangkar kokoh yang dibangun dengan ego. Walaupun orang-orang hidup di ruang bersama, mereka juga hidup dalam dunia individual masing-masing, dalam batin mereka sendiri. Kualitas hidup kita ditentukan oleh cara kita berpikir, kondisi batin, dan emosi kita. Sering kali, kita layaknya boneka yang dimanipulasi, tidak memiliki otonomi. Ketika kebencian muncul, tentu saja kita dapat mengatakan, "Aku tidak suka orang ini dan aku bebas melakukan itu." Namun, masalahnya adalah, setelah kita membangkitkan emosi ini, kita tidak dapat menghentikannya kapan

saja kita mau; kita tidak dapat melepaskan kebencian ini kapan saja kita mau. Jika kita otonom, kita dapat memerintahkan emosi apa pun untuk datang dan pergi sesuka kita, tetapi bukan seperti ini kenyataannya. Oleh karenanya, kita sering mendengar orang meratap, “Aku tidak ingin marah, tetapi aku tidak bisa menahannya.” Manipulator di balik kejadian yang menghalangi kita menjadi otonom adalah batin yang tidak tercerahkan.

Jadi, kebencian adalah seperti itu, dan kemelekatan tidaklah berbeda. Mereka yang melekat pada makanan tahu bahwa makan berlebihan tidak bermanfaat, tetapi mereka tetap didorong oleh keinginan untuk menyantap makanan yang lezat. Orang-orang yang merokok tahu bahwa merokok buruk bagi kesehatan, tetapi mereka tetap tersiksa oleh ketergantungan mereka dan terus merokok. Ada pejabat pemerintah yang tahu bahwa menerima suap adalah melanggar hukum, tetapi mereka tetap—termakan oleh keserakahan mereka—menerima suap dan melanggar hukum. Sungguh sangat kasihan mereka. Selagi keserakahan mereka tumbuh terlalu besar, mereka berakhir dengan dikendalikan olehnya. Sebagian dari mereka melakukannya atas keinginan sendiri, sementara yang lain tidak mau tahu; tetapi ada yang tidak memiliki kekuatan untuk melepaskan diri. Bukan hanya tidak memiliki otonomi atas batin, mereka juga tidak memiliki otonomi atas tubuh jasmani mereka. Betapa tidak beruntungnya hidup seperti ini!

Penderitaan tidak jatuh dari langit; mereka berasal dari batin kita. Jika kondisi batin kita menyimpang, bahkan ketika kita menutup pintu dan tinggal di

dalam, batin kita tetap akan menghasilkan penderitaan yang tidak terhingga. Sekarang ini, psikoterapi sangat populer, tetapi jenis terapi ini hanya dapat memberikan pasien kelegaan sementara dari masalah mereka. Jika pandangan pasien sendiri belum berubah, hanya masalah waktu saja sampai pasien kambuh lagi. Sebelum mencapai pembebasan tertinggi, tidak ada dari kita yang memiliki kebebasan. Kebebasan eksternal yang diberikan oleh masyarakat sangat terbatas. Jika kita belum terbebas dari ikatan penderitaan, hidup kita tidak dapat dikatakan memiliki kebebasan, meskipun kita hidup dalam masyarakat paling demokratis.

Sejak kalpa yang tidak berawal, kita telah didorong oleh batin yang tidak tercerahkan dan karma yang diciptakan olehnya. Pada masa lalu, kita tidak memiliki kekuatan untuk menjadi otonom; sekarang, kita masih saja tidak memiliki kekuatan ini dan tidak memiliki pilihan selain berputar tanpa tujuan dalam siklus kehidupan. Akar dari kondisi ini adalah batin yang tidak tercerahkan, ketidaktahuan kita. Oleh karenanya, yang pertama dari Dua Belas Rantai Sebab-Musabab yang Saling Bergantung adalah ketidaktahuan. Ketidaktahuan mengondisikan karma pembentuk; karma pembentuk mengondisikan kesadaran; kesadaran mengondisikan batin dan jasmani; batin dan jasmani mengondisikan enam landasan indra; enam landasan indra mengondisikan kontak; kontak mengondisikan perasaan; perasaan mengondisikan haus-damba; haus-damba mengondisikan kemelekatan; kemelekatan mengondisikan keberadaan; keberadaan mengondisikan kelahiran; dan kelahiran mengondisikan

penuaan serta kematian. Dengan cara ini, tidak ada akhir dari kehidupan dan penderitaan kita tidak ada habisnya.

4. Fungsi Dharma

Namun, kita harus memahami bahwa bahkan di bawah penampilan yang kacau ini, batin tetap memiliki aspek kejernihan yang tidak mendua dan kekosongan. Hanya saja, ia ditutupi oleh ketidaktahuan, sehingga muncul dalam kondisi yang buruk berupa kemelekatan pada diri dan fenomena, menghasilkan batin duniawi yang saat ini ada. Melalui latihan, seseorang dapat melenyapkan kondisi hidup yang menyimpang dan mengembalikan batin ke kondisinya yang pada dasarnya tercerahkan.

Tuntunan paling baik untuk mengaktualisasikan proyek pengubah hidup ini tidak lain adalah Buddhadharma. Pertama-tama, kita perlu membangun pengetahuan benar berdasarkan Dharma, kemudian menggunakannya untuk menghilangkan kemelekatan-diri, menghentikan delusi, dan mencapai realisasi. Tentu saja, pandangan memiliki kedalaman yang berbeda-beda, termasuk pandangan benar dalam mendengar dan merenungkan, juga pandangan benar dalam berpikir dan berperilaku. Mayoritas para pemula seharusnya mulai dari pandangan benar dalam mendengar dan merenungkan, kemudian menggunakan sudut pandang Buddhadharma untuk melihat dunia dengan cara baru dan secara bertahap memperbaiki pandangan yang

saat ini mereka pegang. Namun, sekadar memahami teori tidaklah cukup; kita harus menyatukan teori ke dalam pikiran dan perbuatan kita. Jika tidak, walaupun kita mungkin memahami bahwa segala sesuatu tidak memiliki keberadaan yang kekal dan kemelekatan-diri adalah pintu menuju semua kehancuran, begitu kita menjalin hubungan dengan hal-hal dalam hidup, kita akan menemukan bahwa kita masih tetap terbelenggu pada kebiasaan dan tidak berdaya dalam ketidaktahuan. Sebagai contoh, kita mungkin masih merasa bahwa kursi di sana benar-benar ada dan akan selamanya menjadi milik kita. Karena kemelekatan memegang kekuatan maha besar yang telah berkembang begitu cepat sejak banyaknya kehidupan dan kalpa, jika kita hanya memahami sebagian teori di permukaan saja dan belum mengalaminya melalui latihan, ketika terjatuh dalam kebiasaan lama, kita akan berakhir dengan kehilangan semua pegangan kita.

Oleh karena itu, pandangan harus dikombinasikan dengan perbuatan. Pandangan memandu tindakan kita dan tindakan memperkuat pandangan kita. Selain pandangan benar, Jalan Mulia Berunsur Delapan yang ditunjukkan oleh Buddha juga dilengkapi dengan pikiran benar, ucapan benar, tindakan benar, mata pencaharian benar, upaya benar, sadar-penuh benar, dan konsentrasi meditatif benar, sehingga kita dapat membuat penyesuaian pada lahir batin kita dengan pesat. Kita perlu mengatur, membersihkan, menjinakkan, dan melenyapkan emosi kita yang kacau saat ini. Dengan cara

itu, kita akan memulihkan kebajikan para Tathagata—kualitas suci yang pada dasarnya dimiliki hidup kita.

5. Jalan pencerahan bertahap dari Pendekatan Kitab Suci

Akibat berbagai sebab dan kondisi pada kehidupan-kehidupan sebelumnya, para makhluk memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam hidup ini. Oleh karena itu, Buddha mengajar para makhluk berdasarkan situasi masing-masing dan memberikan bimbingan kepada mereka dengan terampil. Guru silsilah dan para makhluk agung setelah Buddha menciptakan berbagai sistem latihan berdasarkan kitab suci, yang berisi penekanan berbeda-beda. Dalam tradisi Buddhis Tiongkok sendiri terdapat delapan aliran besar. Hal ini kemudian dapat dicakup ke dalam dua cabang: Pendekatan Kitab Suci dan Pendekatan Zen; masing-masing mewakili gaya latihan berupa kemajuan bertahap dan realisasi langsung.

Praktik Pendekatan Kitab Suci dimulai dengan batin delusi dan tidak tercerahkan. Bergantung pada tiga latihan tidak ternoda dari sila, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan, seseorang melenyapkan kesinambungan delusi secara bertahap, membangkitkan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, dan menembus kekosongan.

Sila adalah kriteria untuk tindakan umat Buddha. Ia mencakup lima sila, delapan sila, ikrar penahbisan

samanera, ikrar penahbisan penuh, dan seterusnya. Melalui sila, seseorang menahan diri dari perbuatan salah, menghentikan hal-hal buruk, serta menarik batin dan jasmani seseorang ke dalam. Jika kita mengatakan bahwa fungsi hukum duniawi bergantung pada pihak berwenang, sila bergantung pada apa agar dapat menghasilkan efek? Ia bergantung pada kekuatan membangkitkan motivasi murni yang bermaksud untuk menjaga sila, juga kekuatan esensi sila yang telah diturunkan oleh Buddha dan para guru silsilah dari generasi ke generasi.

Buddha memformulasikan ikrar untuk membantu para murid menghentikan perilaku yang tidak baik. Oleh karenanya, setiap ikrar ditujukan pada perbuatan makhluk duniawi yang tidak baik dan diformulasikan berdasarkan hal tersebut. Bahkan lima sila dasar untuk umat awam yang hanya terdiri dari lima hal—tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perbuatan asusila, tidak berbohong, dan tidak mengonsumsi minuman keras—pada dasarnya mencakup semua perbuatan jahat. Sejak zaman dahulu, kejahatan yang dilakukan oleh manusia tidak jatuh di luar kategori membunuh, mencuri, melakukan perbuatan asusila, dan berbohong. Menghentikan semua jenis perbuatan buruk ini berarti menghentikan kelanjutan dari tiga racun—keserakahan, kebencian, dan delusi. Menelusuri sumbernya lebih jauh lagi, ketiganya dapat dihubungkan dengan ketidaktahuan. Karena batin tidak tercerahkan, kita memiliki penderitaan yang tidak terhingga dan perbuatan salah yang tidak terhitung jumlahnya. Air

terjun yang tidak terbatas sering digunakan dalam Sutra dan Sastra sebagai metafora dari kehidupan. Hidup makhluk duniawi adalah kelanjutan dari kondisi batin yang tidak baik, yang mewujudkan kondisi hidup menyimpang.

Bukan hanya menghentikan kelanjutan ketidakbajikan dalam hidup, kita juga ingin hidup kita memasuki suatu kelanjutan yang sehat dan penuh kebajikan. Ini sama dengan proses menyembuhkan seorang pasien yang telah sakit lama; pengobatan penyakitnya harus disertai dengan tindakan untuk memperkuat tubuh, karena hanya dengan memperkuat sistem imunnya sendiri, ia akan mampu menangkis serangan penyakitnya. Dalam ikrar bodhisattwa, selain sila untuk menjaga ikrar, terdapat pula sila untuk mengumpulkan kualitas penuh kebajikan dan sila untuk memberi manfaat bagi semua makhluk. Setelah memenuhi prasyarat untuk menghentikan keburukan, seseorang berlanjut untuk mempraktikkan perbuatan baik dan memberi manfaat bagi orang lain. Dengan cara itu, seseorang mengaktifkan kekuatan positif dalam hidup dan menciptakan kondisi spiritual yang tepat untuk mencapai konsentrasi meditatif serta membangkitkan kebijaksanaan.

Konsentrasi meditatif adalah batin yang berdiam terpusat pada objek pengamatan yang baik. Batin kita terdiri dari berbagai emosi kacau yang tidak terhitung jumlahnya dan cara berpikir yang keliru, tidak stabil, dan berkeliaran ke sana kemari dengan objek-objeknya. Ketika melihat sesuatu yang menarik, keserakahan muncul; ketika melihat sesuatu yang tidak

menarik, ketidaksukaan muncul. Batin keserakahan dan ketidaksukaan seperti musuh yang muncul dan lenyap secara misterius, sering kali menangkap kita tanpa sadar. Mereka yang tidak memiliki kemampuan untuk menangkis dengan sendirinya akan berada dalam kendalinya.

Latihan konsentrasi meditatif membantu kita memusatkan batin pada objek pengamatan yang baik, dan terdapat dua jenis: berdiam pada sesuatu dan berdiam pada ketiadaan. Berdiam pada sesuatu adalah memusatkan batin pada suatu objek tertentu selama proses mengembangkan konsentrasi meditatif. Walaupun memusatkan batin pada satu objek tertentu dapat menyebabkan batin menjadi tenang, karena praktik konsentrasi meditatif adalah pendahulu untuk membangkitkan kebijaksanaan dalam praktik Buddhadharma, kita harus memilih objek pengamatan baik yang sesuai, yang tidak akan memicu emosi negatif dan akan membantu membangunkan kebijaksanaan kita. Sebagai contoh, jika kita merapal nama Buddha, nama tersebut adalah objek pengamatan kita; jika kita mengamati hitungan napas, napas adalah objek pengamatan. Ketika jenis kekuatan positif ini secara bertahap berkembang, batin kita akan berdiam dalam kondisi tenang untuk waktu yang lama, di dalam nama Buddha atau napas. Hasilnya, gangguan yang disebabkan oleh emosi lain akan menghilang. Ini seperti meninju kaki seorang anak kecil mungkin bisa fatal, sementara tinju dengan kekuatan yang sama pada seorang raksasa mungkin hanya akan terasa seringan bulu. Oleh

karenanya, konsentrasi meditatif menyebabkan batin kita menjadi sestabil batu karang yang besar, sehingga tidak akan rapuh terhadap gangguan objek luar.

Berdiam pada ketiadaan berarti tidak ada objek untuk berdiam; seseorang secara langsung memusatkan batin pada sifat-dasarnya. Sebenarnya, deskripsi yang lebih tepat adalah batin tidak berdiam pada apa pun. Praktik dalam tradisi Zen dan Penyelesaian Sempurna (Dzogchen) menggunakan metode ini. Saya akan memberikan perincian lebih lanjut di bagian “Jalan pencerahan seketika berdasarkan *Sutra Altar* (坛经)”. Mungkin seseorang akan berkata, “Karena ada metode yang begitu langsung dan menakjubkan, mengapa membuang jalan pintas dan mencari jalan yang berliku, melakukan latihan secara bertahap selama tiga kalpa besaryanglamanya tidak terhingga?” Kita harus mengerti bahwa bagi kebanyakan orang, meditasi berdiam pada ketiadaan layaknya “nyamuk yang berusaha menggigit sapi besi; tidak ada tempat sama sekali untuk menembus” seperti dalam pepatah Tiongkok. Jika kita tidak memiliki guru yang berpandangan jernih, yang membimbing kita dalam jenis meditasi seperti ini, kita seharusnya merasa beruntung jika kita sekadar membuang waktu saat sedang mencoba berlatih, karena kita bisa saja berakhir menjadi “Zen Gila” atau bahkan kesurupan, mengalami konsekuensi yang tidak terbayangkan. Kita lebih baik bersikap lurus dan berkembang dengan cara yang aman, seperti pepatah Tiongkok, “Berlatihlah secara bertahap dan tibalah dengan cepat; berlatihlah dari bawah dan tibalah di atas.”

Baik berlatih berdiam dalam sesuatu atau dalam ketiadaan, metode-metode ini membantu kita menembus kelanjutan hidup kita yang kacau dan teperdaya. Dengan latihan, kita akan membuat batin kita mencapai stabilitas dan kondisi pasif kita sebelumnya yang melayang tanpa tujuan dan penuh penderitaan akan diubah. Ini adalah prasyarat untuk membangunkan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal.

Tujuan mempraktikkan konsentrasi meditatif adalah membangkitkan kebijaksanaan (*prajna*). Seseorang mungkin bertanya: dalam hal ini, apakah konsentrasi meditatif dapat secara langsung menghasilkan kebijaksanaan? Jawabannya adalah tidak. Ada banyak non-Buddhis yang mengembangkan empat *dhyana* dan delapan *samadhi*, tetapi mereka yang mencapai kebijaksanaan tanpa noda sangat sedikit dan jarang terjadi. Jadi, kita dapat melihat, konsentrasi meditatif tidak secara otomatis menghasilkan kebijaksanaan. Khususnya berdiam pada sesuatu, jika seseorang tetap berada dalam kondisi memiliki objek pengamatan, tidak ada cara baginya untuk dapat menembus kekosongan dan secara langsung merealisasikan kenyataan. Kita perlu melepaskan diri dari hal yang menahan kita dan objek yang tertahan; begitu kita membebaskan diri kita dari indra dan objek, juga hal yang menahan dan objek yang tertahan telah menghilang, *prajna* akan muncul dengan jernih. Fungsi konsentrasi meditatif adalah membantu kita menenangkan kesinambungan yang bergejolak, sehingga ia menjadi seperti permukaan air yang tenang, bebas dari ombak dan dapat dengan jelas

merefleksikan semua objek. Oleh karena itu, konsentrasi meditatif adalah kondisi dasar untuk membangkitkan kebijaksanaan, tetapi kebijaksanaan bukan konsekuensi pasti dari pengembangan konsentrasi meditatif.

Selain itu, dua prasyarat lain dibutuhkan. Yang pertama adalah membangun pandangan benar melalui mendengar dan merenungkan ajaran kitab suci. Dalam agama Buddha, terdapat banyak sekali materi mengenai teori tentang pandangan benar. Khususnya dalam tradisi Buddhis Tiongkok, aliran Hanya-Batin 唯识, Pandangan Tengah 中观, Tiantai 天台, dan Huayan 华严 memiliki sistem teori yang begitu mendalam sehingga akan sulit bagi seseorang untuk mengetahui semuanya meskipun melakukan pembelajaran serius hingga usia tua. Namun, kita tidak perlu merasa terintimidasi. Pada kenyataannya, dari sudut pandang latihan, cukup menguasai satu pandangan benar yang relevan. Kita dapat mengandalkan pandangan tentang ketidakkekalan, pandangan tentang tanpa-diri, Pandangan Jalan Tengah dalam Hanya-Batin, atau pandangan tentang kekosongan dalam Pandangan Tengah. Yang mana pun dapat membantu kita melenyapkan dua jenis kemelekatan dan menembus kekosongan. Isi dari bagian ini menggarisbawahi bagian unik dari Buddhadharma yang berbeda dari sistem non-Buddhis di dunia.

Persyaratan kedua adalah memiliki panduan dari seorang pembimbing spiritual, yang dapat membimbing kita untuk menembus sifat-dasar dari batin kita. Dunia spiritual kita luar biasa kompleks, seperti sebuah buku

yang tebal dengan ribuan halaman dan apa yang kita cari hanyalah satu halaman khusus. Mempelajari ajaran kitab suci membantu kita memahami isi dan fitur khusus dari halaman ini serta memahami metode untuk menemukannya. Jika kita tidak memiliki pengetahuan yang relevan, bahkan meski terus membolak-balik halaman-halaman ini hari demi hari, atau akhirnya ke halaman yang benar karena keberuntungan, bagaimana kita akan dapat mengenalinya? Di sinilah kita membutuhkan penguatan dari pembimbing spiritual. Yang paling penting, mengandalkan pembimbing spiritual dapat membantu kita mengatur arah pandang dan secara efektif mencegah kita tersesat. Dunia spiritual kita benar-benar luar biasa. Sering kali, ketika kita membayangkan kekosongan dengan cara tertentu, ia akan mewujudkan kondisi yang mirip untuk menggoda dan mencoba menangkap kita. Ketika menghadapi kondisi tidak terduga dalam perjalanan latihan, pembimbing spiritual bagaikan “kuda tua yang tahu jalannya” seperti dalam pepatah Tiongkok, yang dapat membimbing kita ke arah yang benar berdasarkan pengalamannya sendiri.

6. Jalan pencerahan seketika berdasarkan *Sutra Altar* (坛经)

Berbeda dengan pencerahan bertahap dalam Pendekatan Kitab Suci, tradisi Zen, dengan tumpuan pada sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, membangun berbagai latihan Dharma untuk membantu para pelajar

secara langsung menembus kekosongan. Ini adalah jalan pencerahan seketika atau realisasi seketika. Di sini, saya akan memberikan pendahuluan singkat menurut *Sutra Altar* (坛经) tentang metode menggunakan batin dalam tradisi Zen.

Untuk berlatih dalam agama Buddha, pertama-tama kita perlu pergi berlindung. Perlindungan menurut *Sutra Altar* (坛经) dimulai secara langsung dengan Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, dengan Buddha berarti keterjagaan, Dharma berarti kebenaran sejati, dan Sangha yang berarti kesucian.

Terkait latihan dan pencapaian Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, Patriark Keenam memperingatkan murid-muridnya, “Dalam batinmu sendiri, berlindunglah kepada keterjagaan, sehingga yang salah dan menyimpang tidak akan terbangkitkan. Memiliki sedikit keinginan dan berpuas diri, serta mampu melampaui kesenangan harta dan sensual: inilah yang disebut Berkaki Dua Yang Dijunjung. Dalam batinmu sendiri, berlindunglah kepada kebenaran sejati, tanpa pandangan salah di setiap pikiran. Jika engkau tidak memiliki pikiran yang salah, tidak ada diri atau orang yang menjadi sombong, serakah, atau melekat: inilah yang disebut Yang Dijunjung Yang Telah Melampaui Nafsu Keinginan. Dalam batinmu sendiri, berlindunglah kepada kesucian, [merealisasikan] sifat-dasar untuk sepenuhnya tidak ternoda oleh semua kekhawatiran dan keinginan dalam hidup: inilah yang disebut Yang Dijunjung dalam Persamuhan.” Dengan membangun Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan berdasarkan sifat-dasar

tercerahkan yang ada-sejak-awal, berdiam di dalamnya, dan terus-menerus mempertahankan meditasi yang murni, tidak keliru, dan tidak ternoda, kita akan mampu mencapai Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan.

Praktik sila, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan yang diajarkan dalam *Sutra Altar* (坛经) berbeda dengan Pendekatan Kitab Suci. Berdasarkan penjelasan Patriark Keenam, konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan tidaklah berbeda: "Ajaran Dharma saya ini berdasarkan konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan, tetapi jangan salah dengan berpikir bahwa konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan adalah terpisah. Konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan adalah satu inti dan bukanlah dua. Konsentrasi meditatif adalah tubuh kebijaksanaan dan kebijaksanaan adalah fungsi dari konsentrasi meditatif. Kapan pun engkau menemukan kebijaksanaan, engkau akan menemukan konsentrasi meditatif. Dan kapan pun engkau menemukan konsentrasi meditatif, engkau akan menemukan kebijaksanaan. Yang dimaksud di sini, meditasi dan kebijaksanaan adalah sama." Karena seseorang mengaitkan konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan berdasarkan fungsi yang berbeda dari sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, konsentrasi meditatif dan kebijaksanaan secara alami tidaklah berbeda. Jika kita dapat berdiam dalam sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, kita tidak akan tergoyahkan dan rentan terhadap gangguan dari luar, inilah yang dimaksud dengan konsentrasi meditatif sebagai esensi dari kebijaksanaan. Konsentrasi meditatif yang dikembangkan dalam Kendaraan Srawaka

menuntut kondisi yang lebih tegas dalam lingkungan, sedangkan konsentrasi meditatif yang dikembangkan dalam tradisi Zen memerlukan seseorang untuk tidak terpisah dari sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal dalam setiap pikiran, ketika berjalan, berdiri, duduk, maupun berbaring; baik dalam sesi latihan formal maupun di luarnya, seseorang akan mampu menggunakan perbedaan tetapi tetap tidak dikendalikan oleh objek-objek eksternal.

Sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal pada dasarnya tidak tergoyahkan dan bebas dari kekacauan, tetapi memiliki kewaspadaan, tidak seperti kayu atau batu. Sebaliknya, sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal memiliki fungsi untuk menjadi tahu segalanya. Oleh karena itu, Buddha dan Bodhisattwa tidak perlu membangkitkan pikiran apa pun, tetapi Mereka tahu segalanya dalam alam *dharma*. Ini karena batin Mereka berdampingan dengan semua fenomena, juga berdiam tidak tergoyahkan, sehingga Mereka dapat dengan jernih merefleksikan segala sesuatu tanpa terkecuali. Di sisi lain, batin duniawi berdiam dalam kondisi kesadaran yang ternoda, memiliki objek dan keterbatasannya sendiri; ketika ia melekat pada suatu kondisi tertentu, ia menjadi buta akan fenomena lain.

Selanjutnya, *Sutra Altar* (坛经) juga menggunakan “tanpa-bentuk”, “tanpa-pikiran”, dan “tidak-berdiam” sebagai tiga poin penting dalam penggunaan batin: “Teman baik, sejak zaman dahulu, ajaran Dharma kita ini telah mengumumkan tanpa-pikiran sebagai doktrinnya, tanpa-bentuk sebagai esensinya, dan tidak-berdiam

sebagai dasarnya. Tanpa-bentuk berarti terbebas dari bentuk dalam keberadaan bentuk. Tanpa-pikiran adalah tidak berpikir terkait pikiran. Tidak-berdiam adalah sifat-dasar awal dari semua makhluk, baik atau buruk, menyenangkan atau jelek, bahkan musuh atau teman di dunia, selama waktu-waktu perkataan, pertengkaran, atau perselisihan, sebagai kosong, tanpa pertimbangan akan imbalan atau pembalasan. Pikiran saling mengikuti satu sama lain tetapi tidak berdiam; pikiran masa lalu, masa sekarang, dan masa depan saling mengikuti tanpa interupsi. Jika satu momen pikiran terinterupsi, tubuh *dharma* menjadi terpisahkan dari tubuh materi. Karena pikiran saling mengikuti satu sama lain, mereka tidak berdiam pada apa pun. Jika satu momen pikiran berdiam (dalam sesuatu), pikiran selanjutnya akan berdiam—ini yang dimaksud dengan ikatan. Jika pikiran berikutnya mengikuti satu sama lain tanpa berdiam pada apa pun, engkau akan bebas dari ikatan. Oleh karenanya, tidak berdiam adalah dasarnya.”

Terkait menggunakan tanpa-bentuk sebagai esensi, penjelasan Patriark Keenam adalah: “Sahabat yang baik, tanpa-bentuk berarti bebas dari semua bentuk secara eksternal. Jika engkau dapat terbebas dari bentuk, esensi dari sifat-dasarmu adalah suci sempurna. Inilah mengapa kita menggunakan tanpa-bentuk sebagai esensi kita.” Esensi batin adalah tanpa bentuk. Kursi memiliki bentuk, rumah memiliki bentuk, tetapi batin kita seperti ruang angkasa, tanpa bentuk. Dalam kehidupan sehari-hari, kita selalu membicarakan tentang suasana hati kita: sedang bahagia, sedang sakit, sedang

mempertimbangkan sesuatu, dan seterusnya, tetapi apa tepatnya batin? Ketika kita mencoba melihatnya, kita tidak dapat menemukan jejaknya. Inilah apa yang dimaksud dengan menemukan batin sebagai sesuatu yang tidak dapat tercapai.

Dalam menyatakan bahwa tanpa-pikiran digunakan sebagai doktrin, “pikiran” merujuk pada pembuatan batin. *Sutra Altar* (坛经) mengatakan, “Tidak ternoda oleh objek luar apa pun adalah (apa) yang disebut sebagai tanpa-pikiran. Jika engkau tetap terbebas dari objek dalam pikiranmu, engkau tidak akan membangkitkan pikiran tentang apa pun. Namun, jangan berhenti berpikir tentang segala sesuatu dan menyingkirkan semua pikiran. Jika suatu momen pikiran tunggal terputus, engkau akan mati dan terlahir kembali di tempat lain.” Tanpa-pikiran pada permukaannya tampak sebagai pelenyapan pikiran, dengan batin tidak membangun apa pun. Pada kenyataannya, praktik Zen tidak melenyapkan munculnya pikiran, khususnya tidak mengejar kondisi sederhana yang kosong dari pikiran. Praktik Zen adalah pikiran dan juga tanpa-pikiran, sedemikian rupa sehingga ketika batin berada dalam proses pembuatan, ia tidak terperangkap dalam kondisi tersebut. Dengan kata lain, melalui pikiran, seseorang menembus esensi batin berupa tanpa-pikiran, berdiam dalam tanpa-pikiran, juga tidak menghalangi munculnya pikiran.

Dalam menyatakan bahwa tidak-berdiam digunakan sebagai dasar, meski seseorang mungkin membawa kayu, membawa air, berjalan, berdiri, duduk, atau

berbaring; batin tidak boleh menempel atau melekat pada objek. Oleh karenanya, makan dan tidur guru Zen sangat berbeda dengan kita dalam kualitas intrinsiknya. Makhluk duniawi terbiasa melekat pada objek. Dengan munculnya pikiran, mereka pasti melekat pada objek tertentu dan menyebabkan batin terperangkap di dalamnya. Guru Zen, di sisi lain, mampu mempertahankan pengamatan akan pandangan dalam aktivitas sehari-hari, seperti dikatakan “Walaupun seseorang memakan nasi tiga kali, sebutir beras pun bahkan tidak digigitnya.” Ini tidak mengatakan bahwa semua yang seseorang makan tidak berasa, sehingga membuatnya tidak berbeda dengan kayu dan batu atau orang bodoh. Banyak orang salah paham tentang tanpa-pembedaan dalam Zen sebagai tidak adanya kewaspadaan sama sekali. Kenyataannya tidak seperti itu, karena arti dari tidak-berdiam adalah pembedaan tanpa kemelekatan. Walaupun tahu apa yang baik atau buruk, atau apa yang dingin atau hangat, seseorang tidak memiliki kemelekatan sedikit pun, dan khususnya, emosi baik atau buruk tidak akan muncul. Seseorang memahami dan membedakan hal, tetapi tidak ternoda oleh apa pun. Latihan tidak-berdiam juga berulang kali ditekankan dalam *Sutra Intan*, *Sutra Pemotong Intan*, *Vajracchedikasutra* (金刚经). Sutra tersebut mengatakan, “Seorang bodhisattwa harus mempraktikkan kemurahan hati tanpa memandang bentuk, suara, sentuhan, rasa, bau, atau pikiran apa pun yang muncul. Oleh karenanya, seorang bodhisattwa harus mempraktikkan kemurahan hati tanpa didukung oleh tanda apa pun.” Apa pun yang kita lakukan, termasuk praktik perbuatan untuk

kesejahteraan orang lain, kita tidak boleh memiliki kemelekatan. Ini memerlukan pembangkitan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, karena jika tidak, akan sulit bagi kita untuk mencapai kondisi tidak-berdiam.

Dalam *Sutra Altar* (坛经), Patriark Keenam juga menjelaskan praktik konsentrasi dalam suatu perbuatan. Apa itu konsentrasi dalam suatu perbuatan? Ini berarti terus-menerus mempertahankan batin yang lurus, batin yang biasa. *Sutra Altar* (坛经) menyebutkan, "Sahabat yang baik, konsentrasi dalam satu tindakan (一行三昧) adalah selalu mempraktikkan batin yang lurus di semua tempat, apakah sedang berjalan, berdiri, duduk, atau berbaring. Seperti yang dikatakan dalam *Vimalakirti Sutra*, 'Batin yang lurus adalah tempatnya pencerahan; batin yang lurus adalah tanah suci.' Jangan memiliki pikiran dan perbuatan yang menyimpang, ketika engkau sedang berbicara tentang kejujuran dengan mulutmu, atau berbicara tentang konsentrasi dalam perbuatan dengan mulutmu tetapi tidak berlatih dengan batin yang lurus. Sederhananya, berlatih dengan batin yang lurus dan tidak melekat pada *dharma* apa pun. Orang yang teperdaya melekat pada atribut luar *dharma* dan menggenggam konsentrasi dalam perbuatan, mengatakan bahwa duduk tanpa bergerak, melenyapkan kebodohan, dan tidak memikirkan pikiran, batin mencapai konsentrasi dalam perbuatan. Interpretasi seperti ini sama dengan objek yang tidak hidup; serta akan memunculkan sebab dan kondisi yang menghalangi jalan." Apakah batin yang lurus itu? Ia mengizinkan batin terbebaskan dari kondisi

kebiasaannya yang tertekuk. Apa itu batin yang biasa? Ia tidak merujuk pada batin pada umumnya yang tidak stabil dan bergejolak. Jika kita, karena delusi, menganggapnya sebagai batin yang biasa, kita pasti akan menipu diri sendiri dan orang lain. Batin yang biasa merujuk pada batin asli yang tanpa pembuatan.

Jadi, kita dapat melihat dari sini bahwa alasan penting untuk Pendekatan Kitab Suci dan Pendekatan Zen yang menyebabkan perbedaan mereka menjadi bertahap dan seketika, adalah karena mereka memiliki pandangan dan metode latihan yang berbeda. Latihan Pendekatan Kitab Suci dimulai dengan batin yang teperdaya; melalui sila, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan, itu semua menyebabkan lenyapnya batin duniawi secara bertahap dan menembus kekosongan. Sebaliknya, Pendekatan Zen secara langsung membangun tumpuan pada sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal; dengan mempelajarinya dan membiasakan diri dengannya, latihan Kebuddhaan yang tidak tertandingi dapat dicapai. Oleh karenanya, Pendekatan Kitab Suci dan Pendekatan Zen berbeda dalam cara menembus sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, yang pertama menggunakan pendekatan bertahap dan yang kedua pendekatan langsung. Atas alasan ini, Pendekatan Zen disebut sebagai jalan pencerahan seketika dalam buku ini.

7. Pertimbangan pendekatan Dharma dari pencerahan seketika

Tradisi Zen dimulai dari suatu poin yang sangat mendalam, tetapi begitu Anda menembusnya, ia sangat langsung dan sederhana, serta hasilnya sangat luar biasa. Tepatnya, karena intinya begitu mendalam, kemampuan dari para praktisi dan kualifikasi dari gurunya juga luar biasa. Setelah melalui pertumbuhan dahsyat dari “satu bunga tunggal mekar menghasilkan lima kelopak”, Dharma menjadi layu dan sedikit demi sedikit mengecil. Melihatnya hari ini, kita tidak bisa tidak melihatnya kesepian di posisinya yang tinggi. Jadi apa masalahnya?

Ciri dari tradisi Zen adalah tidak menggunakan formulasi tertulis dan transmisinya yang khas di luar lingkup pendekatan kitab suci, yang sering ditafsirkan oleh orang-orang belakangan sebagai alasan untuk tidak mempelajari ajaran kitab suci. Pada kenyataannya, jika kita tidak memiliki pandangan benar sebagai cara untuk memahami Dharma, kita mungkin akan mengalami kekaburan yang sangat besar ketika tiba pada tugas mengenali sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, dan kita dapat berakhir dengan keliru menganggap sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal sebagai dua jenis kemelekatan yang telah dikemas serta diubah oleh kesadaran kita. Fungsi dari batin sangat luar biasa; apa pun yang Anda bayangkan sebagai sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal, batin akan menampilkan kondisi tiruannya untuk menggoda dan menyebabkan Anda memasuki kondisi mental yang

diciptakan oleh ego, yang pada kenyataannya tidak ada hubungannya dengan kekosongan. Hanya dengan bergantung pada pandangan benar dan pengertian yang valid berdasarkan kewenangan kitab suci, barulah kita dapat dengan akurat membedakan berbagai kondisi yang muncul dalam perjalanan latihan kita.

Selama Dinasti Sui dan Tang, alasan mengapa tradisi Zen tidak secara khusus mementingkan ajaran kitab suci atau menekankan mendengarkan dan perenungan, berkaitan dengan latar belakang sejarahnya. Alasan pertama adalah doktrin telah tersebar luas pada waktu itu dan para pelajar pada umumnya berkemampuan tinggi. Jadi, pandangan mereka sudah cukup untuk latihan dan mereka tidak perlu mengerahkan banyak upaya di area ini. Sebaliknya, mereka lebih dapat mencurahkan energi mereka ke Dharma realisasi. Alasan kedua adalah banyak guru hebat yang muncul pada masa itu, dan meski para pelajar sedikit lemah dalam hal pandangan, mereka beruntung memiliki pembimbing spiritual di sisi mereka untuk memberi petunjuk, sehingga mereka tidak akan sampai memiliki ketidakakuratan yang signifikan dalam latihan.

Namun, untuk orang-orang saat ini, jika mereka tidak memiliki pembimbing spiritual serta pandangan benar, apa yang dapat mereka praktikkan dalam ruang meditasi? Ke mana mereka akan maju? Dari apa yang saya amati dan pahami, situasinya tidak optimis. Karena dunia batiniah begitu kompleks, tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa ia penuh dengan perangkap di mana-mana. Jika kita tidak memiliki akses ke petunjuk

dari guru bijaksana, lebih baik kita memilih metode yang lebih aman dan terjamin untuk menyelamatkan diri kita dari menyia-nyiakan hidup kita dan bahkan menjadi kesurupan atau menjadi gila.

Di atas semua itu, kita juga harus menekankan pentingnya membangun fondasi. Setelah Dinasti Tang dan Song, tradisi Zen merosot, memunculkan berbagai jenis cabang yang aneh—Zen Gila, Zen Rubah Liar, Zen Perkataan, dan Zen Verbal—bahkan menjadi bahan diskusi kosong para pelajar yang mengaku sebagai pecinta kebudayaan. Rasanya tidak tertahankan jika membayangkan bahwa tradisi spiritual yang sakral dari suatu era telah jatuh begitu dalam. Dalam latihan saya bertahun-tahun, saya mengenali dengan dalam bahwa berbagai praktik Buddhadharma memiliki fondasi umum yang tidak dapat dipangkas. Selain mendengarkan, perenungan, dan pandangan benar yang disebutkan di atas, ada perlindungan, membangkitkan motivasi murni, dan disiplin sila. Jika kita mencoba memotong mereka dan mencari jalan pintas, kita hanya akan berakhir dengan bergerak makin jauh dari tujuan kita. Latihan tahap tinggi seperti Zen memerlukan khususnya pembangunan fondasi yang kokoh. Jika tidak, pikiran dan perbuatan kita tidak akan konsisten satu sama lain. Oleh karenanya, bagi banyak orang sekarang ini, melihat sifat-dasar batin tampak di luar jangkauan seperti awan di kaki langit. Pada kenyataannya, melihat sifat-dasar batin tidak perlu menjadi begitu misterius dan sulit. Tentu saja hal itu membutuhkan sebab dan kondisi yang lengkap; bukannya kita akan seketika melihat sang jalan

setelah mengikuti diskusi santai tentangnya. Kita tentu perlu memiliki akumulasi fondasi yang tepat.

Di sisi lain, latihan Zen benar-benar tidak konvensional. Seperti halnya dalam *Sutra Altar* (坛经), pandangan dan teknik latihannya sangat kuat, cepat, dan luar biasa. Namun, ia tidak memiliki struktur lengkap untuk latihan jalan pencerahan. Sebagai seorang praktisi Mahayana, selain melihat sifat-dasar batin, seseorang juga perlu membangkitkan *bodhicitta* dan melintasi jalan Bodhisattwa; dengan cara itu, seseorang akan mencapai belas kasih agung serta dua kualitas unggul belas kasih dan kebijaksanaan yang dimiliki Buddha.

Jadi, kita dapat melihat dari diskusi ini bahwa studi dan praktik Zen tidak dapat dipisahkan dari ajaran kitab suci. Jika seseorang terpisahkan dari pembangkitan motivasi murni dalam Mahayana yang merupakan kesatuan dari belas kasih dan kebijaksanaan, juga pembangunan fondasi dalam Buddhadharma, kekeliruan mungkin muncul atau seseorang mungkin berakhir dengan membangun kastil di udara. Dalam latihan pribadi saya, saya telah mengombinasikan Pendekatan Kitab Suci dan Pendekatan Zen. Pada kenyataannya, Pendekatan Kitab Suci memberikan bantuan kepada Pendekatan Zen, dan Pendekatan Zen tidak dapat dipisahkan dari Pendekatan Kitab Suci. Ketika guru silsilah Bodhidharma pergi ke timur, beliau merekam keempat volume *Lankavatara* (楞伽) dalam benak beliau. Setelah Patriark Keempat dan Kelima, penekanan berpindah ke *Sutra Intan*, *Sutra Pemotong Intan*, *Vajracchedikasutra* (金刚经). Selain itu, tradisi Zen

juga memiliki ratusan volume Kumpulan Karya Tradisi Zen, yang jumlah materinya melebihi yang dimiliki oleh berbagai aliran dari Pendekatan Kitab Suci. Oleh karenanya, walaupun ciri khas dari tradisi Zen adalah tidak menggunakan formulasi tertulis dan transmisinya yang berbeda—di luar cakupan pendekatan kitab suci, guru silsilahnya masih sangat menekankan pentingnya peranan petunjuk yang dimainkan oleh ajaran kitab suci dalam latihan para murid, seperti pada ungkapan “menggunakan yang bertahap untuk merealisasikan yang seketika”. Tradisi Pendekatan Zen patut mendapat perhatian serius oleh pembelajar masa kini dan pantas untuk diwariskan dan dikembangkan sepenuhnya.

Lampiran 3

Berlindung kepada Sangha

*Aku berlindung kepada Sangha
Semoga semua makhluk
Memimpin pesamuhan dalam harmoni
Tanpa rintangan apa pun*

Kata “Sangha” dalam bahasa Sanskerta mencakup Sangha makhluk duniawi dan Sangha makhluk agung. Bukan hanya guru para dewa dan manusia, Permata Sangha juga seperti pilar yang mendukung kegigihan Tathagata dan simbol bermartabat dari Dharma sejati yang bertahan lama. Tanpa adanya komunitas Sangha, Buddhadharma tidak akan menyebar di dunia.

Berlindung kepada Sangha berarti menjadikan kualitas-kualitas yang dimiliki oleh Sangha makhluk agung sebagai objek perlindungan tertinggi, yaitu kebijaksanaan dan pembebasan yang tidak ternoda. Namun, sebenarnya, jenis perlindungan ini tidak terpisahkan dari Sangha makhluk duniawi. Sebagai contoh, hari ini kita membangkitkan motivasi dan pergi berlindung; jika kita belum memiliki sebab dan kondisi untuk bertemu dengan Sangha makhluk agung, apakah berarti kita harus menghabiskan waktu untuk menunggu, dengan risiko hidup berlalu sia-sia? Kita perlu tahu bahwa perlindungan kita terdiri dari semua Permata Sangha dari sepuluh penjuru dan tiga masa, bukan anggota tertentu dari Sangha atau guru tertentu. Bukan hanya itu, tanpa mengunggulkan yang satu dibanding yang lain, kita juga perlu menganggap Buddha, Dharma, dan Sangha sebagai objek perlindungan kita yang lengkap.

Tentu saja, pergi berlindung kepada segenap Permata Sangha tidak sama dengan membaktikan diri kita kepada mereka semua yang telah diupasampada. Sangat mungkin bahwa komunitas Sangha dalam kehidupan sehari-hari memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Praktisi perlu membaktikan diri kepada pembimbing spiritual dengan selektif. *Agamasutra* (阿含经) dan kitab suci Mahayana berulang kali menekankan pentingnya pembimbing spiritual. Oleh karenanya, dikatakan bahwa fokus perlindungan kepada Sangha persisnya adalah memilih pembimbing spiritual yang memenuhi syarat dan menjadikannya sebagai pembimbing yang baik untuk latihan.

1. Memilih pembimbing spiritual

Seorang pembimbing spiritual adalah guru yang baik dan teman yang bermanfaat, yang diberkahi dengan pandangan benar, kualitas dan bakat yang luar biasa, serta dapat membimbing para makhluk untuk meninggalkan hal-hal buruk, mempraktikkan kebajikan, dan mendekati jalan menuju Kebuddhaan. Seorang pembimbing spiritual juga dikenal sebagai teman yang berbudi luhur dan teman yang berjaya. Catatan yang terkenal dari *Lima Puluh Tiga Kunjungan Sudhana* memberikan model untuk mengandalkan seorang pembimbing spiritual. Jadi, bagaimana kita menemukan seorang pembimbing spiritual? Banyak kriteria seleksi yang diberikan dalam Sutra dan Sastra (baca bagian pertama dari buku ini: *Buku Panduan Berlindung kepada Tiga Permata*).

Seperti dirangkum oleh Tsongkhapa, sepuluh kriteria untuk memilih seorang guru adalah: guru tersebut (1) lembut, merujuk pada seseorang yang hidup sesuai dengan sila; (2) hening, merujuk pada seseorang yang hidup sesuai dengan konsentrasi meditatif; (3) telah melenyapkan delusi, merujuk pada seseorang yang hidup sesuai dengan kebijaksanaan dan telah meninggalkan penderitaan; (4) memiliki kualitas yang lebih tinggi dan luar biasa, merujuk pada seseorang yang memiliki sila, konsentrasi meditatif, dan kebijaksanaan, tanpa kompromi; (5) bersemangat, merujuk pada seseorang yang tidak mengenal lelah dalam memberi manfaat pada orang lain; (6) kaya akan pengetahuan kitab suci, merujuk pada seseorang yang

banyak mendengar; (7) telah merealisasikan kebenaran, merujuk pada seseorang yang memiliki makna sejati; (8) mahir dalam mengajar, merujuk pada seseorang yang tidak salah; (9) penuh belas kasih, merujuk pada seseorang yang tidak memiliki pengharapan; dan (10) bebas dari keputusasaan, merujuk pada seseorang yang mengajar dengan penuh hormat setiap saat.

Seseorang yang memiliki kualitas unggul dapat menjadi objek keyakinan para makhluk. Namun, pada zaman kemerosotan dan akhir-Dharma ini, sulit bagi kita untuk bertemu dengan pembimbing spiritual yang berkualitas penuh tersebut; dan meski cukup beruntung untuk bertemu dengannya, kita mungkin akan dihadapkan dengan berbagai rintangan sehingga kita tidak akan selalu mampu berada di sisi guru ini. Namun, kita tidak dapat berlatih dalam Buddhadharma tanpa panduan seorang pembimbing spiritual, dan jika sebab dan kondisi tidak lengkap, sebaiknya kita terlebih dahulu mengandalkan seorang pembimbing spiritual dengan kualitas unggul yang lebih sedikit. Di sini, saya hanya akan mendiskusikan beberapa poin mengenai kualifikasi dasar yang harus dimiliki seorang pembimbing spiritual. Dengan kata lain, ini adalah persyaratan minimal bagi seorang pembimbing spiritual. Jika, bahkan kualifikasi dasar ini tidak dipenuhi, kita akan terpaksa maju dengan hati-hati dan tidak mengandalkan pada orang tersebut sepenuhnya.

Ada tiga kualifikasi dasar yaitu memiliki sila murni, memiliki pandangan benar, dan memiliki belas kasih. Di antara ketiganya, memiliki pandangan

benar adalah yang paling penting. Ini adalah inti dari latihan Buddhadharma dan fitur unik agama Buddha yang tidak umum di agama-agama lain. Seperti yang Buddha katakan dalam *Sutra Pencerahan Sempurna* (圆觉经), “Para makhluk pada zaman kemerosotan akan membangkitkan aspirasi agung dan mencari seorang pembimbing spiritual. Mereka yang ingin berlatih harus mencari seseorang yang tahu segalanya dengan tepat, yang batinnya tidak melekat pada bentuk atau tanda-tanda, yang tidak melekat pada kondisi para Srawaka dan Pratyekabuddha, dan yang batinnya senantiasa suci bahkan ketika sedang mengalami kekhawatiran hidup. Ia menunjukkan berbagai kesalahan, memuji tindakan suci, dan mencegah para makhluk melanggar disiplin sila. Jika seseorang mencari sosok seperti ini, ia dapat mencapai pencerahan yang lengkap, sempurna, dan tidak tertandingi.” Jadi, paragraf ini cukup bagi kita untuk melihat bahwa pandangan benar adalah syarat utama di antara persyaratan dasar. Jika pandangan pembimbing spiritual tidak benar, ia hanya seperti orang buta memimpin orang buta lain; pembebasan apa yang ada untuk dibicarakan?

2. Fungsi pembimbing spiritual

Dalam Sutra serta Sastra Mahayana dan Hinayana, Buddha sering memuji pentingnya pembimbing spiritual. *Mulasarvastivada Vinayaksudrakavastu* 有部毗奈耶杂事 memuat catatan ini: “Yang Arya Ananda berkata, ‘Para praktisi dapat mencapai tujuan mereka

melalui kekuatan kawan-kawan yang berbudi luhur. Memiliki kawan yang berbudi luhur, mereka menjadi jauh dari kawan yang buruk. Oleh karenanya, kita menjadi tahu bahwa kawan yang berbudi luhur adalah setengah dari laku suci.' Buddha berkata, 'Ananda, jangan berkata bahwa kawan yang berbudi luhur adalah setengah dari laku suci. Mengapa? Kawan yang berbudi luhur adalah keseluruhan dari laku suci; melalui mereka, seseorang terpisahkan dari kawan-kawan yang buruk dan tidak akan lagi melakukan hal-hal buruk. Seseorang akan selalu mengembangkan kebajikan, menjadi suci dan bermanfaat, serta memiliki tanda-tanda lengkap dari laku yang suci sempurna. Karena sebab dan kondisi, jika seseorang menemukan kawan yang berbudi luhur dan berdiam bersamanya, tidak ada apa pun, termasuk Nirwana, yang tidak dapat dicapai. Atas alasan ini, mereka disebut keseluruhan laku suci.'" Ini memberitahu kita bahwa dengan membaktikan diri pada seorang pembimbing spiritual, kita harus menjauhkan diri dari kawan-kawan yang buruk, tidak pernah menciptakan hal-hal buruk lain, dan akan selalu mempraktikkan perbuatan baik. Inilah mengapa dikatakan bahwa terdapat tujuan agung dalam mengandalkan pembimbing spiritual; ia adalah keseluruhan dari laku suci, yang merupakan jaminan dari penyempurnaan keseluruhan latihan.

Dalam *Sutra Altar* (坛经), terdapat banyak paragraf yang menunjukkan fungsi seorang pembimbing spiritual. "Bodhi adalah kebijaksanaan *prajna*. Orang-orang di dunia ini pada dasarnya serta secara alami memilikinya.

Hanya saja, batin mereka terperdaya sehingga tidak mampu merealisasikannya sendiri. Engkau harus mengandalkan seorang pembimbing spiritual yang hebat untuk mengarahkan engkau melihat sifat-dasar batin." Juga dikatakan, "Jika mereka tidak merealisasikannya sendiri, mereka harus mencari seorang pembimbing spiritual yang hebat, seseorang yang memahami Dharma Kendaraan Tertinggi, yang secara langsung menunjukkan jalan kebenaran sejati; pembimbing spiritual terhubung dengan sebab dan kondisi agung. Seperti yang telah dikatakan, bimbingan membuat kita melihat sifat-dasar, karena semua *dharma* yang bajik dapat dihasilkan berkat pembimbing spiritual. Buddha dari tiga masa dan dua belas bagian kanon pada dasarnya dan secara alami hadir dalam sifat-dasar manusia; jika mereka tidak dapat merealisasikannya sendiri, mereka harus mencari petunjuk dari seorang pembimbing spiritual untuk melihatnya." Walaupun manusia di dunia ini sejak awal memiliki kebijaksanaan *bodhi*, mereka terperangkap dalam mimpi yang memperdaya dan tidak mampu melihat sifat-dasar batin kebenaran sejati. Hanya seorang pembimbing spiritual yang telah sungguh-sungguh melihat sifat-dasar batinlah, yang dapat membantu menyingkap metode praktik Kendaraan Tertinggi untuk kita, sehingga kita dapat secara langsung menembus sifat-dasar diri. Hanya seseorang yang berpengalaman dan berpandangan jernih, yang sungguh-sungguh memahami kesukaran dalam jalan latihanlah, yang dapat membimbing kita menghindari berbagai perangkap dan dengan lancar berkembang maju. Jika orang tersebut masih meraba-

raba dalam kegelapan, meskipun ia dapat memberikan bantuan hingga tahapan tertentu, ia tidak akan mampu memecahkan masalah fundamental kita. Oleh karenanya, pembimbing spiritual yang disebutkan dalam *Sutra Altar* (坛经) harus merupakan seseorang berpandangan jernih yang telah melihat sifat-dasar batin. Hanya dengan begitu, beliau dapat membimbing kita menembus sifat-dasar batin.

Ketika kita menyusuri halaman sejarah tradisi Zen, kita melihat bahwa mereka penuh dengan catatan para murid yang menempuh jarak jauh untuk mencari seorang guru dan mengorbankan diri mereka untuk kepentingan Dharma. Juga, warisan dari banyak ungkapan Zen terkait telah diwariskan dan masih digunakan hingga hari ini. Sebagai contoh, *yunshui* 云水 (“awan-air”) dan *xingjiao* 行脚 (“perjalanan-kaki”) merujuk pada mereka yang telah diupasampada, yang mencari seorang guru serta mencari Jalan dengan menyeberangi sungai dan gunung, bepergian ke berbagai tempat untuk mencari dan mengunjungi guru yang bijaksana. *Koan* dari tradisi Zen sering kali memuat anekdot yang bersemangat dari para pembimbing spiritual, menggunakan kesempatan-kesempatan ini untuk mengajar Dharma sesuai dengan kondisi individual. Di hadapan seorang guru silsilah, seringkali hanya beberapa kata cukup untuk membawa seorang pencari Dharma menembus sifat-dasar batin kebenaran sejati. Kemudian, ada juga beberapa tindakan-tindakan yang kurang umum, seperti teriakan Linji 临济喝, kue Yunmen 云门饼, teh Zhaozhou 赵州茶, dan tongkat Deshan 德山棒, yang semuanya merupakan cara-

cara terampil yang digunakan oleh guru silsilah untuk membimbing para murid mereka. Tentu saja, kita juga perlu tahu bahwa *koan* hanya mencatat bagian klimaks ketika realisasi terjadi. Fakta bahwa para murid mampu mencapai realisasi di sana dan saat itu, sepenuhnya melihat sifat-dasar batin mereka, tidak dapat dipisahkan dari pengumpulan bekal mereka sebelumnya. Hanya karena sebab eksternal dan internal yang bertemu dengan cara itu, maka momen pengetahuan dapat dihasilkan; ini bukanlah sesuatu yang dapat dengan kaku diulang dan ditiru sepenuhnya.

3. Kriteria untuk mengandalkan seorang pembimbing spiritual

Seorang pembimbing spiritual tentu saja harus dipilih berdasarkan terpenuhinya kriteria yang sesuai. Sama halnya bagi seorang murid Dharma, persyaratan tertentu harus terpenuhi. Jika tidak, meskipun seseorang memiliki kondisi untuk bertemu seorang pembimbing spiritual, ia tidak akan mampu mendapatkan banyak dari pertemuan ini, bahkan mungkin menciptakan karma buruk sebagai hasilnya.

Jika kita mengatakan bahwa diberkahi dengan sila, pandangan benar, dan belas kasih adalah persyaratan minimum untuk menjadi pembimbing spiritual, rangkuman dalam *Jalan Menuju Kebuddhaan* (成佛之道) oleh Muliawan Yinshun 印顺法师, “Lihat kualitasnya yang baik dan abaikan kekurangannya; patuh dan

jangan melawan,” dapat dianggap sebagai persyaratan minimum untuk mengandalkan pembimbing spiritual. “Melihat kualitasnya yang baik dan mengabaikan kekurangannya” khususnya merupakan ujian yang penting bagi keyakinan seorang murid. Batin duniawi ternoda dan apa yang dilihatnya sangat mungkin tidak akurat atau bahkan sepenuhnya salah. Oleh karenanya, begitu kita memilih seorang guru melalui pengamatan kita dan memutuskan untuk mengandalkan guru ini, kita tidak boleh menghakiminya dengan batin duniawi kita dalam sikap yang penuh prasangka.

Makhluk duniawi selalu memulai segalanya dari diri. Mereka melekat pada pengetahuan-“ku”, cara-“ku”, dan pemahaman-“ku”. Jika kita tidak melepaskan rintangan-rintangan seperti ini, Buddhadharma yang akan kita pelajari mungkin akan berada di bawah pengaruh ego dan menjadi cacat. Terkait mengandalkan pembimbing spiritual, kita seharusnya sepenuhnya melepaskan sentimen baik dan buruk, begitu pula pandangan tentang “aku”. Jika tidak, ketegasan seorang pembimbing spiritual dapat dianggap sebagai kekasaran dan belas kasihnya sebagai kelonggaran. Kita sudah sangat sering memiliki semua jenis catatan prasangka mengenai pembimbing spiritual, dan begitu mereka tidak sesuai dengan kenyataan, kita akan segera membuat penilaian berdasarkan pandangan “aku”, bukannya Buddhadharma, sehingga menghasilkan keraguan bahkan penolakan.

Suatu ketika, ada seseorang yang mengandalkan seorang guru Zen untuk belajar Dharma. Suatu hari,

guru Dharma itu tidak sengaja menduduki sebuah jarum. Beliau meloncat, berteriak, "Aiyo!" Murid itu seketika kehilangan keyakinannya dan menyimpulkan bahwa guru Zen itu belum mencapai realisasi, karena beliau tidak mungkin bereaksi seperti itu terhadap sebuah jarum. Sang guru Zen tahu bahwa murid itu telah meninggalkannya dan berkata, "Oh, malangnya. Dia seharusnya tahu bahwa bukan hanya saya, tetapi jarum dan teriakan 'Aiyo' itu tidak benar-benar ada!" Ini adalah anekdot yang sangat hidup dan merangsang pikiran. Sebagai pemula, sangat mungkin bahwa kita juga mengalami keraguan seperti murid dalam anekdot ini. Pertanyaannya adalah: bagaimana kita menangani keadaan seperti ini serta tidak membiarkan jenis keraguan ini berubah menjadi reaksi yang impulsif dan kesalahan?

Walaupun Buddhadharma menekankan kebijaksanaan dan menggarisbawahi keyakinan pada diri, pada saat yang sama, Buddhadharma tidak terpisahkan dari kondisi keyakinan yang baik dan penting. Dikatakan bahwa, "Keyakinan adalah ibu semua kualitas unggul dari sang Jalan." Makin maju ajaran Dharma, makin penting keyakinan. Jika kita kehilangan keyakinan kepada pembimbing spiritual, kita tidak akan mampu mengambil Dharma yang agung. Buddhadharma sangat dalam dan halus, tetapi juga sangat biasa. Melihat sifat-dasar batin mungkin tidak sespektakuler yang kita bayangkan, dengan cahaya yang memancar dan bumi bergetar ketika hal itu terjadi. Ketika kita pertama melihatnya, ia mungkin sangat biasa, dan ini

adalah sesuatu yang membutuhkan keyakinan untuk menerimanya. Setelahnya, ketika kita maju dan makin akrab dengan sifat-dasar batin di bawah bimbingan guru, kita akan secara bertahap mengembangkan kekuatan batin. Jika kita tidak pernah membangkitkan keyakinan kepada pembimbing spiritual, kita sendiri tidak akan menjadi wadah Dharma yang memenuhi syarat; maka, bagaimana kita dapat diisi hujan sari Dharma yang suci?

Walaupun perlindungan kepada Permata Sangha menjadikan keseluruhan komunitas Sangha sebagai objek perlindungan, latihan harus tetap diaktualisasikan berdasarkan seorang pembimbing spiritual. Setelah memilih dan memutuskan seorang pembimbing spiritual, kita harus membangkitkan keyakinan yang tidak ternoda kepadanya. Hanya dengan cara ini, kita dapat memahami realitas fundamental di bawah pembimbing spiritual dan menemukan titik masuk untuk membangkitkan sifat-dasar tercerahkan yang ada-sejak-awal. Pada akhirnya, kita akan mencapai makna inti dari hidup, yang tercerahkan dan tidak terperdaya, sejati dan tidak palsu, suci dan tidak ternoda.

Lampiran 4

Kesimpulan

Hari ini, saya telah memberikan pendahuluan tentang topik “Dari Tiga Permata untuk Dijunjung ke Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan”. Tujuan akhir dari berlindung kepada Tiga Permata adalah mencapai Tiga Permata Sifat-dasar Bawaan, tetapi pencapaian ini tidak terpisahkan dari Tiga Permata Luar untuk Dijunjung. Tema dari perkemahan musim panas ini adalah “*Sutra Altar* (坛经) dan Buddhadharma dalam kehidupan.” Untuk perkemahan ini, saya mempelajari kembali *Sutra Altar* (坛经) dan membagikan sedikit dari pikiran saya kepada Anda semua. Saya harap perkemahan ini akan memberikan inspirasi untuk latihan Anda.



Walaupun Buddhadharma menekankan kebijaksanaan dan menggarisbawahi keyakinan pada diri sendiri, pada saat yang sama, Buddhadharma tidak terpisahkan dari kondisi keyakinan yang baik dan penting. Dikatakan bahwa, "Keyakinan adalah ibu semua kualitas unggul dari sang Jalan."

Penerbit Dian Dharma

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 180 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs www.diandharma.org

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma

Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: admin@diandharma.org

www.diandharma.org

Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)

Facebook: [Dian Dharma Book Club](https://www.facebook.com/DianDharmaBookClub)

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kupa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

Hp. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119

Website: www.ekayana.or.id

Instagram: [ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama)

Email: info@ekayana.or.id

Facebook: Wihara Ekayana Arama

Youtube: Wihara Ekayana Arama

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum :

Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)

Baktisala Utama

Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali) Baktisala
Utama

Kebaktian Pemuda dan Umum :

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali) Baktisala
Utama

Kebaktian Remaja :

Minggu, pk. 09.00 – 11.00 (Pali) Gedung
Asokavardhana lantai 1

Sekolah Minggu :

Kelas Metta (Playgroup & TK)

Minggu, pk. 08.30 – 10.30 Ruang Seminar
lantai 2

Kelas Karuna (Kelas 1-2)

Minggu, pk. 08.30 – 10.30 Ruang 8K lantai 3

Kelas Mudita (Kelas 3-4)

Minggu, pk. 08.30 – 10.30 Ruang Seminar
lantai 3

Kelas Upekkha (Kelas 5-6)

Minggu, pk. 08.30 - 10.30 Ruang 8K lantai 2

Kebaktian Uposatha :

Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 Baktisala
Utama

Kebaktian Sore (Wan Khe) :

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 Baktisala Utama

Dharma Class 1 :

Minggu, pk. 09.00 – 10.30 Gedung
Asokavardhana lantai 2

Dharma Class 2 :

Minggu, pk. 09.00 - 10.30 Gedung Utama
lantai 2

Latihan Meditasi :

Chan

Kamis, pk. 19.00 – 21.00 Baktisala Utama

Vipassana

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 Ruang Seminar
lantai 2

Kegiatan Lain

Tai Ji :

Setiap hari, pk. 06.00 – 07.00 Lapangan Parkir
Wihara

Qi Gong :

Minggu, pk. 10.30 – 12.00 Gedung Utama
lantai 5

EBRC :

Minggu, pk. 13.00 - 15.00 Gedung Utama 8K
lantai 2

Ebaku :

Selasa, pk. 19.00 - 21.00 Gedung
Asokavardhana lantai 1

Ekayana Peduli :

Kunjungan Kasih, Bakti Amal, Survey Penerima
Bantuan.

Setiap Sabtu & Minggu, pk 09.00 - 12.00 WIB
Sekretariat EP WEA

Acara Penuangan Celengan Kebajikan :

Setiap Akhir Bulan, pk 12.30 WIB di depan
Baktisala Utama

Jam Operasional Kantor EP :

Relawan, Donasi, Konsultasi & Pengajuan
Bantuan, Survey, dll

Setiap Hari 09.00-17.00 WIB



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
Hp. 0812 1932 7388 / 0818 0292 6368
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayanaserpong.or.id
Instagram: ekayanaserpong
Instagram: sekolahmingguwes
Instagram: koremwes
Instagram: kopemwes
Facebook: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum:

Minggu, pk. 10.00-11.30,
Baktisala Lt. 1

Kebaktian Mandarin

(Liam Keng):
Malam Ce It dan Malam Cap Go,
pk. 19.00-20.30
Baktisala Lt. 1

Kebaktian Pemuda:

Minggu, pk. 10.00-11.30,
Ruang Bodhgaya Lt. 5

Kebaktian Remaja (SMP - SMA):

Sabtu, pk. 10.00-11.30
Baktisala Lt. 1

Sekolah Minggu:

Kelas Play Group-SD 6:
Minggu, pk. 10.00-11.30 Lt. 3

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00-21.00
Ruang Bodhgaya Lt. 5

Nama Harum Donatur

0001 Yimmy Halim | 0003 Almh. Liong Phing Ching | 0004 Anwar Djaja | 0005 Sri Kasnawi | 0006 Djoni Ung | 0007 Lina Mariana | 0008 Melza Angela Prajnadewi Tanzil | 0009 Andy Santoso | 0010 Riyanti | 0011 Hendra Wirawan | 0012 Nicolaos Denny | 0013 Yonggara Prasetio | 0014 Puspa Murti Lokasuryadi | 0015 Gunadharma Lawer | 0017 Poa Fritz Paittimusa | 0019 Afang & Sdr. Asiung | 0020 Aldo Sinatra | 0021 Angela Violleta | 0022 Nani Sarikho | 0023 Paula | 0024 Keluarga Tan Karyanto | 0026 Natalya Theres | 0027 Like dan Keluarga | 0028 Almh. Tjia Lie Fong | 0029 Bong Kho Jun/Ferry Susanto | 0030 Vivien Widya | 0031 Handy Sandjaja dan Keluarga | 0033 Ing Tju | 0034 Linda Kumala | 0035 Alm. Loa Tjong Djin | 0036 Ming Aswaty Halim | 0037 Bapak Robet | 0038 Avi | 0039 Fanny / Lim Siau Fang | 0040 Martin S. Kuntjoro | 0042 Lanny Wianto | 0043 Lisa Mariana | 0045 Ci Fung | 0046 Kustinawati & Keluarga | 0047 Liu Yun Yin & Bapak Sofian Iskandar | 0048 Suharto Ma (Ma Wei Hua) | 0049 Cedric Lim | 0050 Devy Christyani | 0052 Wismin | 0053 Fendy Surya | 0054 Albert Theriono Lim | 0055 Alm. Lie Ie Ing (ibu) | 0057 Vivi Kok | 0058 Wiwi | 0060 Tan Hoan Yong & Komalawati Aliwarga | 0061 Joseph Randy | 0064 Asen & Ibu Liewan | 0065 Donny | 0066 Yayang Purwaningsih | 0067 Ertly & Agus Purnomo | 0068 Liana Kalyana | 0070 Dr. Erwan Jus & Keluarga | 0071 Djianto Hormen | 0072 Lim Siau Hun | 0073 Alm. Latief Kuntoadji | 0074 Zaina Bustomi & Keluarga | 0075 Alm. Rigobert Zaina | 0076 The Kuo Hoo | 0077 Lisa | 0079 Ajie Fatmawan | 0081 Lim Kim Yaw & Keluarga | 0082 Mety & Yanto | 0083 Detty Kamto | 0084 Edy Chandra | 0085 Tjaw Kok On | 0086 Herawati | 0088 Jong Hengky | 0089 Halim Kusin | 0091 Juli Halim | 0092 Wianto | 0093 Ekawati Wibowo | 0095 Ong Linda | 0097 Lim Lay Hock | 0098 Thio Sungkono | 0099 Raymond Mahadana Kawiswara & Sdr. Sebastian Nagarjuna K | 0100 Amoy | 0101 Iminto Chandra Wijaya | 0102 Lay Khun Kim | 0106 Chai Tin/

Emah | 0108 Tjauw Ho | 0109 Susy Youlia | 0110 Mama Tho Hong Kiaw, Lusi Metta Youlia, Dewi & Alm. Yu Lian Yu | 0111 Suranto & Keluarga | 0114 Djuli Sutono & Keluarga | 0115 Siauw Pauw Lian | 0116 Ibrahim Hasan | 0117 Yurike Ratna Dewi | 0118 Heo Kek Lan & Alm. Darwin Ngadi | 0119 Eric Adrian | 0120 Jimmy Ong | 0124 Husin Ansany | 0125 Nuryani | 0128 Agus Susanto Lihin | 0129 Clarina V. Hendri | 0130 Sherly Lie | 0131 Maxie Arthur Abutan | 0132 Irene Puspita Sari | 0133 Erick Lovinks | 0134 Charles Delvin | 0135 Mina Salim | 0136 Johan Lee | 0137 Fenny Widjaja | 0138 Yenny Jo | 0139 Suryana | 0141 Jelvia Angeline | 0144 Setiawan Sudharma | 0145 Rochmulyati Ishak & Alm. Eko Surya Hidayat | 0146 Chandra Budiana/Bahaduri | 0147 Siutarno | 0148 Jatidevi | 0151 Jimmy Darmawan | 0152 Pudjiastuti | 0153 Tuty Halim | 0154 Benny Pieter Van | 0155 Erna | 0159 Johan | 0160 Hijau Berlian | 0161 Dede | 0162 Souw Swan Hok | 0163 Yesica Clarine Lim | 0168 Antony | 0169 Phinari Indra | 0171 Tan Tjing Hoa & Keluarga | 0172 Sumarni | 0173 Bong Siau Fun | 0174 Phiong San Song | 0175 Johannes Angkasa | 0176 Berlian Molina | 0177 Kalimah | 0179 Yulis Oktavia | 0180 F. Lisa | 0181 Iwantoyo Gunawan | 0184 K. Bing Ciptadi & Ibu Ho Emilia | 0185 Bong Jung Siak | 0186 Suimi | 0187 Rini Ong | 0188 Jennifer | 0189 Then Janti Ratnasari | 0190 Teddy Limwirya Harum | 0191 Ismanto Tanuwijaya | 0192 Almh. Kaswini Lisma | 0194 Joni Lee | 0195 Bambang | 0196 Eddy Gunawan | 0199 Tony Kie | 0200 Valerie Annabella | 0201 Lim Tjong Khiang | 0203 Lina Judin | 0204 Wiwi Sutjaningsih | 0205 Kartana Hadi Saputra | 0206 Effendi | 0208 Alm. Wu Ik Ling, Rachman Djamal, Lian Tjoen Choo, Amiruddin, Tjioe Gek Can | 0209 Aris dan Keluarga | 0210 Tan Yanni Kahar | 0211 Santi Ratna W. | 0212 Lim Yuslin | 0215 Kevin Siswojo & Dyvhen McKenzie Siswojo | 0216 Herman Wijaya | 0217 Alm. Ngo Boen Seng & Almh. Tjhin Khioen Joe | 0218 Alm. Tjiajono Gunawan | 0220 Almh. Jen Ny Hasim | 0222 Alm. Loa Keng Sin | 0224 Alm. Tjoa Tek Kie & Almh. Tok Ai Tie | 0225 Alm. Wang Jin Ju | 0226 Alm.

Huang Ching Che | 0227 Almh. Loa Bhwee Hwa | 0229 Almh. Wong Nyuk Yin | 0230 Irwan | 0231 Liu Wei Yau | 0232 Fidarus Tjandra | 0233 Alm. Untung Darsono, almh Budi Hartati, almh Ernie Indrawati | 0234 Alm. Bapak Saridi | 0235 Bubu Kitchen | 0236 Hasan Leman | 0240 Lee Ka Siong & Ibu Kho Sook Tjing | 0241 Oey Ing Tjoen & Ibu Lie Lee Khuan | 0242 Nurdji Satria | 0243 Lenny Johari | 0244 Gunawan | 0245 Hans Effendy | 0246 Selvi Willim | 0247 William Tandil | 0248 Rini Sismita/Hartati | 0249 Go Ing Leng | 0250 Sugianto Gunawan | 0251 Alm. Tjak Kian Tie | 0252 Siau Wie Liang | 0253 Hendy | 0254 Rudy | 0255 Phie Ing Hui | 0256 Agus Sutjipto | 0257 Kuan Lim | 0258 Pinpin | 0259 Lo Bun Lam | 0260 Sung Fut Cin/Sung Se Chin | 0261 Ong Lay Hok | 0271 Suriani Widjaja | 0272 Lyly | 0274 Eddy Wijaya | 0277 Mariany Puspita Subrata | 0278 Santi Veronika | 0279 Ivonne Kurniawan | 0280 Juliarso/Santata | 0281 Almh. Ibu Tio Cai Fung | 0283 Meini | 0284 Rina Yuliani Wijaya | 0286 Dedy Kurniawan | 0287 Nirwanto Gunawan & Ibu Helen Kurniawan | 0289 Nurleni | 0290 Gita Sari S. | 0291 Suriyanti | 0294 Megawati | 0295 Ibu Lily MW | 0296 Resiawati dan Keluarga | 0297 Kho Tjong Ahun sekeluarga, Yudi Marta Arifin, Hartati, Felice Tania, Felita Edriana Devi, Felix Fernando Chen | 0300 Evilina | 0301 Natha dan Divya | 0303 Joe Ka Hin | 0306 Melly | 0307 Yanti Salafia | 0308 Linawati | 0309 Sumardi Tju | 0310 Sidik Djaja | 0311 Loe Foe Fat/Edy Chandra | 0312 Yusnan & Bong Jun Mie | 0313 Soesy | 0314 Lauw Bie Liang | 0315 Pie Veronica | 0316 Daisy | 0317 Pie Kaida | 0318 Ang Ce Li/Sardi A. | 0319 Cai Tiam/Eka Wijaya | 0320 Ita Rosalyna | 0321 Kusyanto | 0322 Fera Junita/Shie Ie Fang | 0323 Lili | 0324 Lie Kian Eng | 0325 Lim Cin Lan, Alm Lam Jam Hong | 0345 Hendra SW. Wempi (Ng Hen Bie) | 0346 Pinky | 0347 Prajna Nanda & Lianita | 0348 Almh. Phung Kiam Djie & Tjhin Nam Loi | 0349 Thio Sun Tiang | 0350 Zou Lien Zhen | 0351 Alek | 0352 Swaty Kristanty | 0353 Budiman | 0354 Nuraida Wujud | 0355 Tony | 0356 Dedi Setiawan | 0357 Harve Wijaya | 0358 Alm. Arjan Widjaya | 0359 Almh. Tjan Gin Nio & Almh. Tjan

Giok Nio | 0360 Para leluhur Nurdianto Wu & Tjhay Novy |
0361 Hasan Johan/Ali | 0362 Kho A Hiok | 0363 Nursalim | 0364
Go Chin Hok | 0365 Lin Thai Hui/Effendy Salim | 0367 Phung
Su Nie | 0368 Helen Lies | 0369 Wawa Tjhen | 0370 Ibu Sumiya
The | 0371 Bpk. Liong Peng Ciu | 0372 Irwandi | 0373 Mintoro
Tedjopranoto | 0374 Almh. Phung Yun Can | 0375 Almh. Tjhia
Muk Lan | 0376 Santi | 0377 Phung Su Chin | 0379 Hotman
Nyomanto | 0380 Fitry | 0381 Juliani Citra | 0382 Christin | 0383
Alm. Liem Tjet Fong | 0384 Irene Santika | 0385 Liong Peng
Gin/ Suryani Tedja | 0386 Sean Mayer & Irene Carissa | 0387
Riki Kurnadi | 0388 Tay Beng Nan | 0389 Alm. Kok Chin Sin/
Alm. Feng Yue Ling/Alm. Kwok Chai Siang | 0390 Muchtar
Kosim | 0391 Ian Sumitro Wiranata | 0392 Bachtiar Ismail | 0394
Liong Peng Gun & Keluarga | 0395 Ali Sumardjo | 0396 Adi
Chandra | 0397 Sugianto & Debysinta | 0398 Juliana Japit | 0399
Sulianti | 0400 Kupang Family (Heny Setiawati) | 0401 Almh.
Elis Phung Su Cen | 0402 Hidajat Halim | 0403 Wandu Gunawan
| 0404 Kabul Lestari, SH | 0405 Juwi Jono | 0406 Amiruddin |
0407 Panyadewi Wijaya | 0408 Alfri Susanti | 0409 Alm.
Haryono Hant & Almh. Tjoa Lee Hiong | 0410 Sofian & Artati |
0411 Suriani, Rosecita Setiawan | 0412 Tamin | 0413 Almh.
Marmi | 0414 Arifin & Keluarga | 0415 Yeni Martini/Kel. Yansen
P. | 0416 Kel. Besar Oeng Tjen Lie | 0417 Emmy | 0418 Irene
Wiliudarsan | 0419 Soeniwati (Tan Hong Tjay) | 0420 Innekhe
Wiliudarsan | 0421 Alm. Lie A Boen | 0422 Ny. Tjong Moi Siu |
0423 Yoga | 0424 Fuad Jaya Fu dan Keluarga | 0425 Jan Hadi
Putra | 0426 Andreas & Keluarga | 0427 Kho Tie Kiat &
Keluarga | 0428 Ang Tik Kang & Keluarga | 0429 Berlianto, Lay
Kong & Sesuidjie | 0430 Kitto Kristanto, Tommy Kristanto &
Kitti Kristanti | 0431 Ng Hian Ek & Veronika Candra | 0432 Shia
Mei Siang | 0433 Ng Beng Guai | 0434 Alm. Sia Cung Seng |
0435 Shia Julie | 0436 Tan Tian Ik | 0437 Tan Tiau Beng/Lim
Beng Guat | 0438 Alm. Ang Giok Cua & Almh. Kho Iyo | 0439
Lu Siu Tho & Tan Hock Sui | 0440 Effendi | 0441 Djumina |
0442 Kaelyn Ersilia Wongso | 0443 Darmidi Tanuwiradjaja |

0444 Alm. Kwot Fat Leki, Almh. Lin Ken Niang, dan Alm. Hadi Hermansyah | 0445 Robby | 0446 Melissa Ho | 0447 Susanti Ng | 0448 Neneng Tanuwidjaja | 0449 Jelita Kartika | 0450 Erik Junikon | 0451 Alm. Lim Ming Tek | 0452 Edyanto | 0453 Kel. Supardi Layandi | 0454 Amin Limantoro | 0455 Steven Tan | 0456 Tjong Juk Fong | 0457 Eddy Surjanto Muchsen | 0458 John Son | 0459 Leny Sim | 0460 Alm. Dharmawan Lawer | 0461 Ervi Sanriani | 0462 Lina & Hadion | 0463 Almh. Suanty Sarikho | 0464 Almh. Lim Ay Hoa | 0465 Almh. Lina | 0466 Lim Gwek Kie | 0467 Fendy Surya Lukito | 0468 Adelia Rais | 0469 Indah Melati | 0470 Ricky DK | 0471 Keluarga Lay Khon Thon | 0472 Keluarga Pauw Djun Lim | 0473 Vivi Canceria & David Winston | 0474 Arifin & Irianto | 0475 Supian & Keluarga | 0476 Buton & Keluarga | 0477 Elti Yunawi & Sandry Satyo | 0478 Eldiana | 0479 Chintya & Heddy | 0480 Hendra | 0481 Edy Gunawan | 0482 Johanis | 0483 Hasan | 0484 Jamin Gunawan | 0485 Leluhur Keluarga Chan | 0486 Angela | 0487 Jennifer | 0488 Jessica Indriani | 0489 Mutiara Wijaya | 0490 Almh. Ekasari Santoso | 0492 Alm. Cen Fut On | 0493 Thio Teddy | 0495 David Louiss Efon | 0496 Liana | 0497 Sintia | 0498 Herry & Marlianti | 0499 Irwin | 0500 Setiawan Conggoro Ng | 0501 Alm. Ng Kiong Ko, Almh. Yap Ka Nio, Alm. Tjong Cin Bu, dan Almh Liu A Han | 0502 Alm. Lie Gie Piau & Almh. Tan Giok Bwee | 0503 Metta Eka Setyani | 0504 Liem Jet Fong | 0505 Suyanto & Meliwati | 0506 Alm. Khow Tjaw Seng | 0507 Alm. Oei Siok Moy | 0508 Hendy dan Leni | 0509 Juliani | 0510 Bp. Agus Hartanto | 0511 Toh Sukianto | 0512 Alm. Khu Ik Cu | 0513 Rusli | 0514 Edwan Khow & Keluarga | 0515 Ong Siok Nio | 0516 Mariana Kakalim | 0518 Eko Suwarno & Keluarga | 0519 Kho Sui Fo & Tjhang Muk Djin | 0520 Alm Hasan Sugiri/Wani Chandra | 0521 Stephen & Wulansari | 0522 Emtisari/Lim Lie Phin | 0524 Alm. Liu Tek Lim (Sugianto) & Almh Phang Kim Djung (Haryanti Hardi) | 0525 Veronica M | 0526 Melysa Idrus | 0527 Frestika Oey | 0528 Nathaniel Kosim | 0529 Nathasya Kosim | 0530 Ribka P. Dharsono | 0531 Christy P. Dhasono |

0532 Grace P. Dharsono | 0533 Kusumawati Latief | 0534 Ratnawati Latief | 0535 Lim Lie Tjoe | 0536 Ong Sen Sun & Keluarga | 0537 He Shu Kuang | 0538 Yuliana Sari | 0539 Martin | 0540 Fredrik | 0541 Alm. Lim Ting Cong | 0542 Alm. Lay Nyian Chiang | 0543 Sudirman & Eny | 0544 Oey Heng Lan | 0545 Lili Santi | 0546 Mrs. Kheng Pho Niu | 0547 Yuyu Milikan | 0548 dan 0549 Almh. Hai Ling | 0550 Henry Hutomo | 0551 Alm. Loa Eng Hin | 0552 Kho Eng Hok | 0553 Dianawati Wangsaputra | 0554 Alm. Lie Kim Nio | 0555 Keluarga Emalia, Cirebon | 0556 Hestia Hartini Martayoga | 0558 Bambang Sugianto & Lo Tjhin Fa | 0559 Siervie & Fardy, Yukianto dan Foe Siat Thin | 0560 Keluarga Liem | 0561 Eka Surya Soetini | 0562 Hery Susanto dan Alani | 0563 Delvi Susanti | 0564 Iwan Ardianto & Lindawati Siau. | 0565 Yanto Sutioso | 0566 Lie Seng Ki | 0567 Rosanty Sinta Wardhani | 0568 Leluhur keluarga Ong | 0569 Herman Huang | 0570 Linawati | 0571 Almh. Lalita Aliwarga | 0572 Lisye Katrina | 0573 Vonny Kristanti Kusumo | 0574 Kho Ka Bek / Kabil | 0575 Alm. Jamin Suwandi Syah Tan | 0576 Alm. Tan Yen Chiang (Jendi Cahyana) dan Almh. Jong Wan Sioe | 0577 Alm. Asmida Widjaja | 0578 Yosen | 0579 To Tek An | 0580 Phipo Brianto | 0581 He Sheng Xiang | 0582 Ellisia Julianti | 0583 Hadi Susanto | 0584 Tjoeng Sui Lie | 0585 Yanwar Asrigo | 0591 Sutamin Solihin | 0592 Ny. Lim Sok Tjeng & Tn. Rahmat Tjuatja | 0595 Budiman | 0596 Meijiwati | 0597 Almh Ng Akhiun | 0600 Dhita Visakha | 0601 Alm Mulyani Guntur | 0602 Santoso & Keluarga | 0603 Dhita Visakha | 0604 Alm. Bapak Sen Ming Quan | 0605 Guntur | 0606 Alvaro Hutomo | 0607 Ilphin dan Keluarga | 0609 Melati Ramli | 0610 Alm. Jonathan Pangestu Jo (Phang Phing Ho) | 0611 Keluarga Tjiaw Khong Foe dan Thomas Sumarsan Goh | 0613 Hardy Tanzil | 0614 Edwan Khow | 0615 Ariyani dkk | 0616 Jusufin | 0596A The Cheng Kui | 0612A Alm. Phung Kong Fat | 0612B Almh. Mandi Dahlia | 0617 Onggreny Wangsa | 0618 Ivy Willin Reakardo | 0619 Irish Willin Reakardo | 0620 Julius | 0621 Alm. Teddy Marzuki | 0622 William Reakardo | 0623 Benedict

Nathalio Kosim | 0624 Nairn Saoirse Theodora | 0625 Leluhur Keluarga Kwok dan Feng | 0626 Keluarga Besar Kwok/Kosim | 0627 Alm. Ou Yang Ding Zhang dan Alm. Kie Khun Seng | 0628 Susanto | 0629 Andika Prasetya | 0630 Alm. Budi Santoso (Kon Tet Fo) | 0631 Evelyn Margaretha Susanto | |

001 Lie Tjin Kwang | 002 Vivi dan Keluarga | 003 Then Wan Jin | 004 J. Anthony dan Keluarga | 005 Caroline dan Keluarga | 006 Irwan Kurniawan | 007 Evelin | 008 Novita | 009 Mita | 010 Cie Pheng, Lisa, Evelyn dan Jack Haley | 011 Sutijo | 012 Dewi | 013 Alm. 陳秀春 Chen Xiu Chun | 014 Edi Purnama | 015 Hardy | 016 Eryani Ng | 017 Berlian Molina | 018 Lily MW | 019 Priyashiva Akasa Dwijendra | 020 Aman | 021 Angela Lim | 022 Santi Pang | 023 Ivon Josefina Wajong | 024 Tania Salim | 025 Sherly/Sim Yau Tjung | 026 Putu Ary Sastrawan | 027 Linda | 028 Alm. Ng Kim Lai | 029 Grace | 030 Para Leluhur Marga Tjio | 031 Para Leluhur Marga Oei | 032 Para Leluhur Marga Song | 033 Para Leluhur Marga Go | 034 Para Leluhur Marga Kwa | 035 Gitawati Sutjiono & Keluarga | 036 Alm. Tjio Ming Ay | 037 Mutiawati Sutjiono dan Keluarga | 038 Bambang Adrianto Sutjiono dan Keluarga | 039 Medyawati Sutjiono dan Keluarga | 040 Bambang Samudra Sutjiono | 041 Harumwati Sutjiono dan Keluarga | 042 Ricky Sutjiono dan Keluarga | 043 Alm. Oei Thian Seng | 044 Alm. Mei Tien | 045 Sugianto Tawawi | 046 Yuli | 047 Willy Lingga | 048 Yuli Yaw | 049 Wawa | 050 Alm. Ny. Tan Lie Hoa dan Alm. Lauw Giok Bie | 051 Sidik Djaja | 052 Tjung Johan | 053 Tjung Sao Pok, Djulainah, Hamba Allah | 054 Evelin | 055 Cooky T. Adhikara | 056 Calvin | 057 Eddie | 058 Mulyadi | 059 Almarhum Ng Chong Chin | 060 Almarhum Ng Voon Sen | 061 Almarhum Lim Swee Eng | 062 Puan Lim Lean Mooi@Lim Siew Khim | 063 Ng Kian Shian | 064 Almarhum Hew Ah Chew | 065 Cheryl Ng Sue Wan | 066 Tini Kristo | 067 Henry Setiawan | 068 Liong Peng Ciu dan Sumiya Teh | 069 Yessie