

**Menyelamatkan Kehidupan
Sebuah Praktik Buddhis Kuno di Dunia Modern**

Menyelamatkan Kehidupan

Sebuah Praktik Buddhis Kuno
di Dunia Modern

Shenpen Zangpo



Penerbit Dian**Dharma**

Menyelamatkan Kehidupan

Sebuah Praktik Buddhis Kuno di Dunia Modern

Edisi Pertama September 2011

48 hlm; 15,8x22 cm

Judul Asli: Releasing Life

Penulis: Shenpen Zangpo (Stephen Powell)

Alih bahasa ke Indonesia: Leo Sudarma

Penyunting: Dharma Kesuma

Layout dan Grafis: Stefanie

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

PENERBITAN DIAN DHARMA

NMID : ID2020043491782

A01



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

Daftar Isi

<i>Daftar Ilustrasi</i>	vii
<i>Kata Sambutan</i> <i>oleh Karma Chagme Rinpoche VII</i>	viii
<i>Kata Pengantar</i>	ix
<i>Ucapan Terima Kasih</i>	x
1. Penyebab	
Karma	1
2. Motivasi	
Welas Asih dan Bodhichitta	15
3. Pembebasan	
Menyelamatkan Kehidupan	31
4. Perdebatan	
Vegetarianisme	43
5. Metode	
Cara Menyelamatkan Kehidupan	61

Lampiran 1: Dua Belas Mata Rantai Kemunculan Bersama yang Saling Bergantung	75
Lampiran 2: Berlatih Bodhichitta	79
Lampiran 3: Enam Kesempurnaan	83
Lampiran 4: Empat Segel Agama Buddha	95
Tambahan oleh Kyabje Chatral Rinpoche	101
<i>Daftar Pustaka</i>	105

Daftar Ilustrasi

Sampul Depan: Pangeran muda Siddhartha membebaskan seekor angsa yang diselamatkan.

1. Milarepa sedang mendirikan bangunan sebagai cara untuk memurnikan karma buruk.
2. Bulan purnama yang terpantul pada danau yang jernih merupakan lambang suwung (kekosongan).
3. Jack, anjing labrador hitam, yang menyelamatkan seorang bocah laki-laki yang tenggelam.
4. Seekor kupu-kupu yang hinggap di cangkir pecah mewakili akal-budi non-dualistik.
5. Seorang biksu sedang membebaskan ikan ke sungai.

Kata Sambutan

Kata sambutan ini diberikan oleh guru besar Karma Chagme Rinpoche VII, pimpinan tertinggi silsilah Neydo.

Tumibal-lahir sebagai binatang, ikan, serangga, atau burung adalah akibat karma dikarenakan keterlibatan dalam perbuatan buruk di banyak kehidupan lampau. Buku ini memberikan nasehat tentang metode menyelamatkan makhluk hidup dari bahaya langsung, sementara di saat bersamaan juga menciptakan kondisi karma agar mengalami tumibal lahir pada tataran yang lebih tinggi, dan akhirnya mencapai pembebasan total dari lingkaran penderitaan.

Saya terus berdoa semoga semua makhluk selamat dengan cara ini, serta membebaskan diri dari penderitaan dan akhirnya mencapai pembebasan.

Sesepuh Karma Chagme,
Taipei, Taiwan
1 May 2004

Kata Pengantar

Pengalaman pertama saya mengikuti upacara menyelamatkan kehidupan terjadi di Taiwan. Kelompok kami, beberapa biksu dan umat Buddha berkebangsaan Taiwan beserta keluarganya, membeli beberapa ikan yang baru saja ditangkap di pasar lokal, dan membawanya menggunakan perahu menuju laut lepas. Ikan-ikan itu diberi larutan pil yang sudah diberkati, dan pengharapan-pengharapan baik dipanjatkan untuk kepentingan mereka. Terakhir, ikan-ikan itu dikembalikan ke laut, dan jasa kebaikan itu didedikasikan untuk kesejahteraan semua makhluk.

Sangat membahagiakan melihat ikan itu menyelinap ke sisi kapal dan dengan cepat berenang menjauh. Malam sebelum tidur, saya mengenang kejadian hari itu, serta membayangkan ikan yang tadinya akan dicincang di meja dapur atau digoreng pada minyak panas, sekarang sedang berenang damai di bawah cahaya bulan di laut yang tenang. Pemandangan indah ini menginspirasi saya untuk memimpin lebih banyak lagi ekspedisi untuk membeli serta melepaskan ikan, dan juga untuk mempelajari praktik tersebut secara lebih mendalam.

Buku singkat ini adalah hasil penelitian saya. Saya harap tidak hanya mendorong orang lain agar terlibat pada penyelamatan makhluk hidup, tetapi juga agar melakukan hal yang sama, yang berguna bagi kehidupan fauna dan kepentingan ekologis.

Shenpen Zangpo (Stephen Powell),
Taipei, Musim Semi 2004

Ucapan Terima Kasih

Saya berhutang budi pada Karma Chagme Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Karma Khenchen Rinpoche, Dzigar Kongtrul Rinpoche, dan Khenpo Tobgyal Phuntsog atas bimbingan dan nasihatnya. Saya mengucapkan terima kasih mendalam kepada Chatral Rinpoche, karena memberi saya izin memasukkan ajarannya mengenai penyelamatan kehidupan.

Juga, rasa terima yang tulus saya haturkan atas kebaikan hati Ven. Hui-min, Dr. Huang Chin-wan, dan Louis Powell, karena tanpa dukungan dan bantuan mereka yang berkesinambungan, buku ini tidak terselesaikan dengan baik.

Saya sangat berterima kasih kepada Francis McDonald, yang mempunyai ketrampilan luar biasa sebagai editor dalam mengolah ide-ide mentah menjadi bacaan bermutu, serta kepada Lai Jen-loong dalam kemampuan seninya menuangkan kisah ke dalam kehidupan nyata.

Secara khusus, saya berterima kasih kepada semua teman yang telah membantu menyunting, mencari informasi, dan memberikan dukungan—Daniel Altschuler, Marcus Bingenheimer, Chang Pei-yen, Chen Jr-hui, Jonathan Cloud, Chanel Grubner, Alan Horowitz, Hsiang Hui-ling, Cynthia Williams, Yuan Ju-tsen, maupun semua teman di *Siddhartha's Intent* (Taipei).

Terakhir, tak terhingga terima kasih saya ucapkan kepada semua masyarakat Taiwan, atas kehangatan dan persahabatan luar biasa yang diberikan kepada saya. Saya merasa sangat diterima di pulau ini.

Semoga jasa kebaikan ini membawa kalian, bersama dengan semua makhluk, kepada kedamaian, kesehatan, kebahagiaan, serta berkah Dharma.

1

Penyebab

Karma

Semua kebahagiaan serta kesengsaraan maupun segala sukacita serta penderitaan berkenaan kelahiran serta kematian, dan juga yang lain-lainnya didominasi oleh karma kita.

- Karma Chagme. *Naked Awareness*¹

Arti literal dari kata dalam bahasa Sansekerta 'karma' adalah 'tindakan', walaupun dalam bahasa Inggris, kata itu sering diterjemahkan sebagai 'buah dari sebuah tindakan'.

Bagi makhluk hidup, karma adalah daya utama bagi perkembangan. Pemikiran, kata-kata, maupun perbuatan yang didasari niatan² akan menghasilkan energi yang menyisakan benih-benih atau jejak-jejak karma, di dalam arus akal-budi³. Jejak-jejak ini pada dasarnya menentukan apa yang akan terjadi di masa mendatang, ketika sudah matang di bawah pengaruh faktor-faktor eksternal.

1 Karma Chagme, 2000: 57.

2 Sansekerta *chetana*; Tibet *sems-pa*. Istilah ini mensiratkan adanya usaha secara sadar untuk melaksanakan sebuah tugas.

3 Agama Buddha membagi arus kesadaran ke dalam delapan tataran. Di kesadaran kedelapanlah (*alaya*), tersimpan daya residual dari pemikiran, kata, ataupun perbuatan yang disertai niatan.

Bagaimana jejak-jejak tersebut mempengaruhi masa depan? Pertimbangkan sebuah bangunan. Lantai tiga tidak bisa berdiri sendiri karena posisinya bergantung pada lantai satu dan dua. Stabilitas keseluruhan lantai bergantung pada masing-masing bata atau koral. Jika sebagian bata rusak atau tidak kuat, maka akan timbul masalah pada lantai yang lebih tinggi. Dengan kata lain, bisa dikatakan bahwa kekuatan batu bata itu disalurkan pada keseluruhan kerangka. Begitu pulalah, jejak-jejak yang tercetak di dalam arus akal-budi akan mempengaruhi keseluruhan arus. Akibat dari tindakan-tindakan yang meninggalkan jejak, akan dialami di masa mendatang.

Terkait dengan hal itu, Buddha mengamati bahwa akal-budi, kata-kata, maupun perbuatan yang didorong oleh kemurahhatian tanpa ego serta niatan-baik, akan memberikan hasil menyenangkan di saat yang tepat. Sebaliknya, tindakan yang didasari pada pemikiran yang dicemari oleh ketamakan, kebencian, kemelekatan, iri hati, kecongkakan, atau delusi adalah seperti batu bata yang akan runtuh pada masa-masa yang sulit⁴.

Jejak atau benih karma bagaikan potensi laten dari bunyi yang bisa beresonansi dari pita-suara, atau seperti es yang terbentuk dari air. Mereka tidak terpisahkan, tetapi jika digerakkan oleh faktor luar, maka bunyi dan es akan terbentuk. Dengan cara yang sama, jika benih karma mendapat kondisi yang kondusif, maka akan muncul situasi sesuai sifat benih. Saat gempa bumi, contohnya, rumah yang dibangun menggunakan batu bata yang cacat, akan runtuh. *The Treasury of Precious Qualities*⁵ dikatakan:

Tinggi membumbung di langit
Bayangan rajawali hilang dari pengamatan

4 Hasil yang didapat juga dipengaruhi oleh kekuatan dari jejak.

5 Tibet *yon tan rinpoche che 'I mdzod*. Sebuah karya terkenal yang ditulis oleh Jigme Lingpa (lihat f.n. 37).

Namun seperti halnya tindakan beserta hasil-akibatnya
Pada hakikatnya keduanya saling terkait
Dan saat kondisi-kondisi sudah matang
Maka akan jernih terlihat⁶.

Konsep dimana tindakan lampau akan menentukan apa yang terjadi di masa mendatang, terkadang sulit untuk dipahami. Mari kita lihat contohnya. Saat muda, anda teratur berolahraga serta mengkonsumsi makanan yang sehat. Sekarang ini, anda menjadi eksekutif paruh baya yang menyukai '*junk food*' dan sering *nongkrong* di depan TV. Meskipun pola hidup seperti itu tidak sehat, namun anda masih mendapat ganjaran dari kebiasaan baik di masa terdahulu; walau akan menyusut bersama berjalannya waktu. Begitu pula, kecepatan penyusutannya tergantung pada *input* dari tindakan lain. Mengkonsumsi '*junk food*' serta duduk berlama-lama di depan TV, jauh lebih mempercepat penurunan kesehatan dibandingkan pola makan maupun olahraga yang sedang-sedang saja. Dengan cara yang sama, olahraga bisa mempengaruhi perjalanan tubuh, dan tindakan mempengaruhi perjalanan akal-budi.

Tindakan seseorang, bagaimana pun juga, akan membawa akibat di masa mendatang pada jangka waktu berbeda-beda. Akibatnya bisa langsung terwujud pada kehidupan yang sama di saat tindakan tersebut dilakukan, pada kehidupan berikutnya, atau jauh di kehidupan mendatang. Itu bisa kita lihat pada orang yang suka menipu dan melakukan kekejaman, tetapi kaya dan hidup mewah. Sedangkan mereka yang baik hati seringkali miskin dan menderita. Hal ini terjadi karena mereka yang bertindak tidak baik tetapi hidup kaya, telah menimba manfaat dari tindakan positif terdahulu; sedangkan mereka yang baik dan murah hati namun mengalami sakit-sakitan dan kemiskinan, juga telah menerima akibat dari tindakan masa lalunya.

6 Sodachi Khenpo, 1997: 9.

Di dalam agama Buddha, sering dikatakan bahwa untuk mengetahui kehidupan lampau, kita hanya perlu melihat di depan cermin; sedangkan untuk mengetahui masa depan kita cukup mengamati sikap dan tingkah laku kita pada masa sekarang. *Sutra of One Hundred Actions*⁷ menggambarkan hubungan sebab akibat seperti di bawah ini:

Sukacita dan kesengsaraan para makhluk hidup
Semuanya berasal dari tindakan-tindakan mereka sendiri,
kata Buddha
Keragaman tindakan menciptakan keragaman makhluk
hidup
Dan mendorong beragam akibat
Sesungguhnya, jaring-rangkaian tindakan sangatlah luas⁸

Dikatakan bahwa untuk setiap sebab, akan ada sejumlah akibat, dan setiap akibat, memiliki sejumlah penyebab. Tindakan yang secara lahiriah sama, bisa menghasilkan akibat yang berbeda, tergantung pada berbagai macam faktor. Contoh, akibat yang muncul dari sebuah tindakan murah-hati, bergantung pada tujuannya, level bantuan yang ditawarkan, si penerima bantuan, dan apakah si penolong menyesal atau gembira setelahnya. Misal, jika bantuan yang diberikan hanya untuk menimbulkan kesan baik atau agar mendapat pujian, maka akan seperti menanam benih yang tercemar, sehingga mempengaruhi buahnya. Keseluruhan nilai dari sebuah tindakan juga akan meningkat jika ditujukan kepada seseorang yang berjasa kepada kita, misalnya kepada Buddha, guru, atau orangtua. Hukum karma laksana sungai yang berputar dan berkelok, menyerap lumpur dan juga air hujan segar saat mengalir turun dari gunung.

7 Sansekerta, *Karmashataka Sutra*.

8 Patrul Rinpoche, 1996: 118.

Sebenarnya, bagi akal-budi orang pada umumnya, tidak bisa sungguh-sungguh menyerap kerumitan beluk hukum karma; sama seperti orang buta mencoba membayangkan warna yang tidak pernah dia lihat—karena hukum karma hanya bisa dimengerti melalui pengalaman langsung. Oleh karena itu, Buddha menganggap permasalahan-permasalahan metafisika hanyalah menya-nyiakan waktu.

Namun, kesalahpahaman yang umum terjadi adalah mencampur-adukkan pengertian karma dengan takdir yang sudah ditentukan sebelumnya. Perbedaannya, pada takdir tidak terdapat kehendak bebas. Agama Buddha tidak menyangkal bahwa kondisi kita pada dasarnya di luar kendali kita, namun menekankan bahwa cara kita mengatasi itu masih dalam kendali.

Contoh berikut ini menggambarkan perbedaan antara karma dan takdir. Ada beberapa orang di dalam kapal kecil di laut, dan kencang bertiup kencang menakutkan, dan bisa saja menenggelamkan kapal. Keadaan seperti ini timbul karena tindakan masa lalu dari orang-orang yang ada dalam kapal itu, dan tidak bisa diubah saat itu. Namun, mereka memiliki pilihan cara bereaksi terhadap keadaan, dan tindakan yang mereka lakukan akan mempengaruhi masa depan mereka. Reaksi mementingkan diri sendiri akan menanam benih penderitaan di masa depan; sedangkan tindakan yang tenang serta tidak mementingkan diri sendiri, akan menciptakan masa depan yang bahagia. Agar bisa membuat pilihan yang bijaksana, sangatlah penting untuk mengerti hal ini.

Buddha menolak pemikiran tentang adanya jiwa atau *atman*. Namun kita telah membicarakan benih yang matang di kehidupan mendatang. Apa yang bertransmigrasi dari satu tubuh ke tubuh selanjutnya setelah kematian? Jejak karma, daya

residual itu sendiri. Ketika bola bilyar saling bertabrakan, yang satu berhenti dan yang satunya terus berjalan. Mereka bukan bola yang sama, tetapi ada perpindahan energi, dan cara bola pertama ditabrak akan menentukan bagaimana bola kedua bergerak. Ini serupa dengan proses kematian dan tumibal-lahir. Seorang biksu Zen bernama Ryokan⁹ mengambil perumpamaan bola untuk menjelaskan kehidupan dan tumibal-lahir, di dalam syair jenaka:

Begitu kita mulai melambungkan sebuah bola
Kita hanya akan diarahkan menuju ke
Penghitungan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Hanya untuk memulai lagi—dari hitungan awal!¹⁰

Lingkar kelahiran dan tumibal-lahir dikenal sebagai *samsara*; diciptakan oleh perbuatan, kata-kata, dan akal-budi kita, baik yang bermanfaat maupun tidak. Tetapi jika tindakan yang bermanfaat juga membawa pada eksistensi *samsara* berikutnya, mengapa Buddha menasehati para biksu, dengan berkata "jangan takut pada perbuatan bajik?" Juga, mengapa Buddha mengajarkan agar tindakan secara spesifik ditujukan untuk menciptakan jasa kebajikan?¹¹

Menurut aliran Mahayana¹², kesempurnaan dari kedua akumulasi (kebajikan dan kebijaksanaan) adalah syarat mencapai pencerahan total. Kebajikan saja tidak akan

9 (1758 – 1831). Seorang biksu Jepang di dalam garis silsilah Zen Soto (China. Ts'ao-tung). Dia terkenal akan puisi dan gaya hidupnya yang riang tanpa beban.

10 Ryokan, 1999: 57.

11 Sanssekerta. punya. AN IV IX (59a).

12 Kendaraan Besar. Tradisi ini menekankan pada welas asih dan kebajikan, yang digabung dengan realisasi kebijaksanaan, sebagai cara untuk mencapai pencerahan. Mahayana adalah aliran yang dominan di Bhutan, China, Korea, Jepang, Mongolia, Singapura, Taiwan, Tibet, dan Vietnam.

membawa pada pembebasan, tetapi hanya akan membawa pada tingkatan yang lebih tinggi di dalam *samsara*¹³. Namun, dengan mendedikasikan tindakan bajik demi pembebasan semua makhluk, maka karakter dari benih akan tertransformasi. Jika seseorang menanam benih apel, akan tumbuh pohon apel. Demikian juga, benih yang didedikasikan untuk pembebasan, akan membawa pada pembebasan. Sebelum melakukan tindakan baik apapun, kita seharusnya menegaskan dulu motivasinya: 'Semoga semua manfaat dari tindakan ini menolong semua makhluk mencapai pencerahan yang sempurna'.

Selain itu, ketika terlibat di dalam aktivitas, kita juga harus merenungkan bahwa si pemberi, si penerima, maupun obyek yang diberikan, tidaklah memiliki eksistensi yang inheren¹⁴. Hal ini akan melindungi jasa kebajikan¹⁵. Tindakan baik seharusnya disegel (disembunyikan) dengan mempersembahkan jasa kebajikannya pada pencerahan semua makhluk. Seperti setetes air yang dijaga keberadaannya dengan mempersembhkannya kepada lautan, mendedikasikan kebajikan seseorang kepada

13 Agama Buddha mengakui enam alam eksistensi: neraka, hantu kelaparan, binatang, manusia, dewa alam rendah, dan dewa. Dipahami sebagai ciptaan kecondongan akal-budi, dan telah secara salah dianggap sebagai nyata. Sehingga, tidak satu pun dari keadaan ini yang permanen, dan para makhluk yang bertransmigrasi melintasinya sesuai dengan karma yang mereka miliki. Meskipun semua makhluk hidup memiliki potensi untuk mencapai pencerahan, namun hanya wujud manusialah yang memiliki kondisi-memadai untuk pencapaian itu. Para makhluk di alam-alam lain tenggelam dalam banyak penderitaan ataupun ketidaktahuan hingga tidak bisa terlibat dalam praktik Buddhis; atau mereka terlalu terserap dalam kegiuran (kebahagiaan), sehingga tidak berpikir untuk mencari makna kehidupan yang lebih mendalam.

14 Ini dijelaskan secara mendetail di akhir bab ini.

15 Ada empat cara dimana karma positif bisa rusak, yaitu: gagal untuk mendedikasikan jasa kebajikan demi kepentingan pencerahan orang lain, kemarahan, menyesal telah melakukan perbuatan bermanfaat, dan memamerkan tindakan positif tersebut.

'lautan luas' makhluk hidup akan mempertahankan dayanya hingga sampai pada pencapaian Buah Kebuddhaan. Sutra *The Middle Perfection of Wisdom*¹⁶ menjelaskan sebagai berikut:

O Subhuti!¹⁷ Ketika seseorang mengembangkan akal-budi yang tercerahkan sempurna¹⁸, bahkan kesepuluh perbuatan mulia maupun yang lainnya akan menjadi kebajikan yang membebaskan.¹⁹

Nyoshul Ken Rinpoche²⁰ setuju pada hal ini:

Praktik-relatif sangat penting bagi orang-orang seperti kita yang masih terlibat dalam kehidupan di dunia-relatif. Kita tidak bisa menyangkal berlangsungnya karma dan bagaimana pengkondisian terus mengikat kita.²¹

Akibat dari tindakan-tindakan buruk masa lalu, akan menimbulkan rintangan dalam pencapaian pencerahan. Contoh, seseorang mungkin mendapati dirinya tidak bisa menemukan guru berkualitas, atau lingkungan tidak mendukungnya untuk berpraktik. Rintangan muncul dalam banyak wujud, tetapi kesemuanya mempunyai satu kesamaan: bisa dimurnikan.

Pikirkanlah tentang sebuah sungai yang terpolusi. Dengan menambahkan air bersih, maka akan memperkecil tingkat polusi serta membawa mutu air lebih ke arah keadaan aslinya. Kenyataannya, bagaimana pun, wujud asli air tidaklah terkotori

16 Sansekerta, *Prajnaparamita Sutra* teks Menengah.

17 Salah satu dari kesepuluh siswa utama Buddha.

18 Pelimpahan usaha-usaha seseorang kepada pembebasan semua makhluk dari siklus penderitaan karma.

19 Longchen Rabjam, 1996: 225.

20 (1926 – 1999). Seorang master Dzogchen dan guru dari banyak master kontemporer terkenal di Barat.

21 Nyoshul Khenpo, 1995: 64.

oleh lumpur maupun dijernihkan oleh air-bersih (molekulnya tidak tertembus oleh keduanya). Namun air-bersih mampu menyingkirkan kotoran, sehingga memungkinkan praktisi untuk lebih dekat pada realitas. Di sini, 'arus air yang asli' sinonim dengan orisinalitas kita, atau Buddha, alam, yang meresapi semua makhluk seperti minyak meresap di dalam biji wijen; sedangkan polusi dan air-bersih mewakili karma positif dan negatif.²² Sebab itu, kita dapat melihat bahwa tindakan apa pun yang bermanfaat bagi pihak lain merupakan kebajikan yang besar; akan lebih benar lagi jika dipicu oleh cita-cita besar bagi kepentingan pencapaian pencerahan semua makhluk.

Jetsun Milarepa,²³ yogi hebat dari Tibet, bertanggung jawab terhadap kematian banyak orang pada masa mudanya. Kemudian dia menyesali perbuatannya serta menoleh kepada Buddha Dharma. Marpa,²⁴ gurunya, menyadari bahwa akibat dari tindakan-tindakan Milarepa di masa lalu, akan membawa berlimpah rintangan terhadap praktik yang dijalankannya. Akibatnya, tahun-tahun awal Milarepa menjadi siswa, tidaklah dihabiskan pada kekhusukan meditasi di dalam goa, tetapi dia membangun beberapa rumah buat gurunya. Setelah satu bangunan selesai, Marpa menemukan kekurangan, dan menyuruh Milarepa

22 Di dalam *Wajrayana* (Agama Buddha Tibet) yang merupakan cabang dari Mahayana, alegori matahari yang terburamkan oleh mendung, sering digunakan untuk menjelaskan hubungan antara sifat orisinal kita dan pemburam-pemburam karma. Mendung sama sekali tidak turut campur atau merubah matahari, dan begitu mereka menyingkir, maka sinaran cahaya, yang memang selalu ada di sana, akan bisa terlihat. Dengan cara ini, kita dapat memahami bahwa akal-budi sebelum dan sesudah pencerahan, adalah sama. Yang berubah adalah persepsi kita.

23 (1040 – 1123). Salah satu yogi dan sastrawan besar Tibet, dan figur terkemuka di aliran Kagyu dari Agama Buddha Tibet.

24 (1012 – 1097). Sering disebut sebagai Marpa si Penterjemah, karena dia aktif menterjemahkan banyak teks Tantra ke dalam bahasa Tibet. Dia terutama belajar di bawah bimbingan yogi besar Naropa (1016 – 1100).

menghancurkannya serta membangun kembali di tempat lain. Milarepa menyelesaikan empat rumah sebelum akhirnya Marpa merasa bahwa ikatan karmanya telah cukup disucikan untuk menerima instruksi meditasi.

Raja Ashoka²⁵ dari India juga telah menyebabkan kematian banyak makhluk. Kemudian, dia membangun banyak wihara, stupa,²⁶ serta rumah sakit di seluruh kerajaannya, sebagai sarana mensucikan dirinya dari tindakan-tindakannya terdahulu. Agar praktik pensucian ini efektif, maka tindakan harus mengalir dari akal-budi yang bertobat. Jika tidak ada perasaan menyesal mendalam terhadap tindakan buruk, maka tindakan pensucian tersebut akan tercemari oleh emosi buruk, sehingga akhirnya hasilnya akan berkurang.

Samsara adalah hasil dari benih karma yang matang di bawah pengaruh faktor pendukung. Karena itulah, sebagai sebuah fenomena senyawa (rakitan; susunan), maka jika ditelusuri hingga ke pangkalnya akan tidaklah eksis. Penjelasan ini sepertinya rumit, namun sesungguhnya hanyalah bahwa segala yang kita persepsikan sebenarnya tersusun dari unsur-unsur yang tidak permanen serta tidak menopang dirinya sendiri. Contoh, sebuah sepeda. Dalam tataran relatif sehari-hari, benda itu ada. Kita bisa duduk di atasnya dan berkendara. Tetapi, jika dianalisa, kita mendapati tidak ada satu benda pun yang mewakili sebuah sepeda.

25 (270 – 230 BCE). Kerajaan pertama yang memerintah India sebagai kesatuan, dan pelindung Agama Buddha yang berpengaruh di dalam sejarah. Dia terutama dikenang karena telah memerintahkan agar cita-cita moral dari Agama Buddha diukir pada pilar-pilar serta batu di seluruh kerajaannya (dikenal sebagai maklumat pilar dan karang), menghapuskan perang, dan mendirikan klinik demi kesejahteraan manusia dan binatang.

26 Sebuah monumen kubah yang berisi relik-relikBuddhis.

Ambil satu jeruji sepeda. Apakah jeruji ini sebuah sepeda? Ambil jeruji yang lain. Ajukan pertanyaan yang sama. Cabut keseluruhan komponen sepeda satu persatu, termasuk bagian kerangka yang dilas. Di titik tertentu, kita menyadari bahwa sepeda itu sesungguhnya tidak ada, tapi ke mana perginya? Di titik mana dia berhenti menjadi sepeda? Kita akan mendapati bahwa, pada tataran absolut, tidak ada apapun yang bisa kita sebut sepeda. Sepeda adalah sebuah rakitan, maka, seperti yang disadari oleh Buddha, sebenarnya tidaklah ada.

Semua fenomena sebenarnya sama. Buku tidak muncul tiba-tiba, tetapi merupakan gabungan beberapa unsur. Kertas dibuat dari kayu dan air. Kayu berasal dari pohon yang menyerap air, sinar matahari, serta nutrisi dari tanah. Jadi, jika kita memandang buku ini lebih mendalam, maka kita melihat bahwa keberadaan buku hanyalah relatif saja. Hanya sekedar kombinasi sementara dari beberapa unsur, dan tidak ada satupun yang kita sebut sebuah buku. Inilah yang dikatakan Buddha mengenai 'suwung' atau 'kekosongan' (Skt. *shunyata*).²⁷

Dunia *samsara* yang diciptakan oleh karma tidak lebih dari sekedar proyeksi-mental kita yang didasarkan pada ketidaktahuan dan pengkondisian. Layaknya mimpi, pada esensinya tidaklah ada. Seseorang yang sedang di dalam mimpi akan meyakini bahwa pengalamannya nyata, sama seperti kita yang meyakini kemutlakan dari realitas, yang kita persepsikan. Dalam mimpi, kita mungkin mendapati diri kita di tempat yang

27 Nagarjuna (abad kedua CE 0 seorang sarjana dan ahli logika Buddhis India yang terkenal) berkata: "Yang muncul-bersama secara saling bergantung, kita sebut sebagai kekosongan (suwung). Pandangan jernih ini merupakan pemahaman akan Jalan Tengah. Karena tidak ada fenomena apapun yang muncul secara mandiri, maka tidak ada fenomena apapun yang bukan suwung (kosong). Sehingga, kekosongan dan kemunculan-bersama yang saling bergantung menunjuk pada hal yang sama, dan itulah Jalan Tengah." Traleg Kyabon Rinpoche, 2002: 75.

berbeda, serta menjadi anggota dari keluarga lain yang tidak kita kenal. Saat itu, tidak sekalipun, kita terpikir untuk menyelidiki situasi tersebut. Bahkan jika seseorang memasuki mimpi kita serta memberitahu bahwa kita sedang bermimpi, maka kita hanya akan memandangnya sebagai 'realitas yang telah disalahpahami' serta meneruskan hidup seperti biasanya. Karena kesulitan ini, Buddha mengajarkan jalan kebijaksanaan berupa enam kesempurnaan,²⁸ dimana melalui pengakumulasian jasa kebajikan dan kebijaksanaan, akan menciptakan sebab serta kondisi bagi makhluk hidup agar bisa terjaga terhadap realitas.

Kesimpulannya: setiap tindakan tubuh, tutur-kata, ataupun akal-budi yang dilakukan dengan berkehendak, akan menciptakan kekuatan karma yang pada saatnya memiliki hasil di masa mendatang. Dalam kehidupan sehari-hari, kita tidak dapat menghindari niatan; sehingga Buddha menciptakan praktik-praktik yang bisa menyalurkan energi niatan tersebut untuk menuju pada pembebasan, dan tidak lagi melanjutkan tumibbalahir yang bersifat *samsara*. Pepatah Buddhis mengatakan:

Jika digunakan dengan baik, tubuh ini akan menjadi perahu menuju pembebasan.

Jika tidak, dia akan menjadi jangkar di dalam *samsara*.

Tubuh adalah pelaku dari semua kebaikan dan kejahatan.²⁹

Dari semua jenis praktik dan sikap, *bodhichitta*³⁰ beserta akarnya yaitu welas asih, merupakan ajaran paling mulia yang ditawarkan oleh Buddha kepada dunia. Terbuka dan lapang, akal-budi *bodhichitta* bisa mentransformasi bahkan perbuatan paling duniawi sekalipun, menuju pada pencarian spiritual.

28 Informasi detail tentang praktik-praktik ini, baca Lampiran 3, 'Enam Kesempurnaan'.

29 Dilgo Khyentse Rinpoche, 1994: 15.

30 Secara literal berarti akal-budi pencerahan. Ini dijelaskan secara detail di bagian kedua bab berikutnya.



2

Motivasi

Welas Asih

Welas asih adalah akar dari Jalan Buddhis.³¹

- Acharya Nagarjuna, *Pembahasan tentang Kesempurnaan Kebijaksanaan yang Agung*³²

Mengapa welas asih dianggap sebagai darah-kehidupan dari praktik Buddhis? Jawaban atas pertanyaan ini terletak pada tujuan dari praktik sendiri, serta pada betapa welas asih sesungguhnya terkait dengan pencapaian tujuan ini.

Setelah Buddha Shakyamuni mencapai pencerahan 2500 yang lalu di bawah pohon bodhi di India, beliau memberikan ajaran yang disebut 'Empat Kebenaran Mulia':

Kebenaran pertama : Keberadaan yang bersifat *samsara* adalah penderitaan

Kebenaran kedua : Ada penyebab dari penderitaan

Kebenaran ketiga : Ada jalan keluar dari penderitaan

Kebenaran keempat : Jalan untuk mengakhiri penderitaan.

Buddha mengatakan bahwa penderitaan muncul sebagai akibat dari ketidaktahuan berkenaan cara bekerjanya kehidupan, yang

31 Sodachi Khenpo, 1997: 14.

32 Sansekerta *Mahaprajnaparamita Sastra*.

merupakan rantai pertama dari siklus dua belas rantai,³³ yang menciptakan ilusi *samsara* yang mengikat kita.

Dalam konteks ajaran Buddha, penderitaan dapat dipandang dari tiga aspek: penderitaan yang berasal dari penderitaan, penderitaan yang berasal dari perubahan, dan penderitaan yang berasal dari fenomena komposisi. Tipe penderitaan pertama terkait dengan sensasi. Mengalami sakit kepala, merasa terlalu panas atau merasa cemas adalah contoh dari kategori ini.

Sifat alami dari semesta adalah perubahan, namun kita melekat pada ide kekekalan. Jadi, saat menghadapi kenyataan sedang menderita sakit, kehilangan, usia tua, dan kematian; kita melakukan perlawanan serta menderita. Adakah satu orang saja yang tidak pernah mengalami sakit atau keadaan negatif? Bahkan raja yang pernah terkenal serta berkuasa, saat ini hanyalah tokoh sejarah. Adalah tidak masuk akal, jika berharap situasi baik saat ini tidak akan berubah, serta ketakutan akan perubahan itu sendiri, akan mengotori pandangan kita akan dunia juga menciptakan hubungan yang keliru dengan orang lain maupun lingkungan kita. Inilah contoh dari penderitaan yang terkait dengan perubahan.

Terakhir adalah penderitaan yang berhubungan dengan fenomena-fenomena senyawa (*rakitan*). Penderitaan jenis ini adalah yang paling halus karena tidak dialami langsung sebagai sesuatu yang menyakitkan, menakutkan, namun bersifat hakiki pada kehidupan itu sendiri; seperti kilap yang memudar pada benda yang kita dapatkan dengan usaha keras, atau seperti jabatan baru yang tidak begitu memenuhi harapan kita. Sifat dasar keberadaan, yang terbentuk seperti itu dikarenakan karma, entah bagaimana akan memiliki ketidaksempurnaan.

33 Sansekerta *nidana*. Informasi detail tentang kedua belas rantai ini, lihat Lampiran 1, “Kedua Belas Rantai Kemunculan Bersama yang Saling-Bergantung.”

Dalam Agama Buddha, dasar pemikiran kita diilustrasikan melalui contoh seseorang yang telah salah mengira sepotong tali sebagai ular. Karena yakin bahwa yang dilihatnya adalah ular, bukan sepotong tali, maka dia mengambil langkah yang diperlukan untuk mempertahankan diri. Karena mempunyai persepsi salah, tindakannya menjadi tidak tepat. Jika saja menyadari situasi sebenarnya, maka dia akan santai saja dan penderitaannya akan berakhir.

Dari perspektif Buddhis, segala pemikiran, kata-kata, maupun perbuatan kita akan salah arah jika kita mempunyai pandangan yang keliru terhadap fenomena dan diri kita. Renungkan tentang setumpuk uang koin. Tiap koin dalam tumpukan bergantung pada koin di bawahnya. Mereka adalah entitas-entitas yang terpisah, tetapi mempunyai hubungan yang saling bergantung, sehingga menciptakan ilusi adanya tumpukan yang kokoh. Hal yang sama terjadi pada arus akal-budi, yang merupakan antrian kejadian-kejadian mental. Namun, kesinambungan antrian tersebut telah menciptakan kesan keliru adanya 'aku' atau 'ego' yang independen serta permanen.

Pandangan keliru ini telah menciptakan sebuah schisme (perpecahan; perselisihan). Ego mengira dunia sebagai eksternal, dan memperkuat kesalahan pandang ini melalui kemarahan dan ketakutan, atau melalui nafsu dan kepemilikan. Kita menciptakan benteng, dan satu persatu kepemilikan kita menjadi batu bata di dinding. Jenis pandangan seperti ini membuat relasi yang benar dan bermakna menjadi tidak mungkin terjadi. Selain itu, kita mulai mengidentifikasi diri berdasar status dan kepemilikan. Benteng itu menjadi diri kita.

Namun, kekayaan, status, dan bahkan para teman serta keluarga, sesungguhnya tidak kekal, sehingga tidaklah stabil. Benteng kita dibangun di atas pasir, dan saat kita bergantung pada sesuatu

yang tidak aman, maka kita sendiri secara alami akan merasa tidak aman. Jika pandangan keliru serta ketakutan yang irasional ini kita gandakan pada skala nasional, maka perang maupun eksploitasi menjadi tidak terhindarkan.

Seperti yang sudah kita sampaikan, akar permasalahannya adalah ketidaktahuan, serta hasil kreasi dari ketidaktahuan, yaitu ego. Buddha menyadari hal ini dan mengajarkan cara melawan ego serta cara mengubah ketidakpedulian menjadi kebijaksanaan, sebagai sarana membebaskan kita dari 'benteng ego'; dengan cara berfokus pada sumbernya.

Sifat mendasar ego adalah ketat dan membatasi. Ego tenggelam dalam dunianya yang sempit, serta memandang dirinya sebagai sebuah entitas yang independen dan permanen. Kebalikan-penuh dari ego adalah welas asih. Karenanya, Buddha mengajarkan agar welas asih harus dibangkitkan untuk melembutkan dan mengecilkan kekuatan ego. Tindakan penuh welas asih seperti balsem hangat, dipijatkan pada kepalan tangan yang tegang. Kelembutan, perlahan, akan melumerkan kekerasan dan kekakuan, membuat kepalan tangan menjadi terbuka kepada dunia. Dengan kata lain, tindakan yang didasarkan pada kepentingan diri sendiri, yang didorong oleh ketamakan atau keirihatian, akan memperkuat ide tentang adanya sebuah 'diri' permanen yang terpisah dari makhluk-makhluk lainnya. Sebaliknya, tindakan murni yang tidak mementingkan diri sendiri, membutuhkan perelaan (melepaskan, penyangkalan) diri hingga ke tataran tertentu. Karenanya, jika kita menyerahkan diri demi kesejahteraan makhluk lain, sebenarnya kita sedang merontokkan benteng ego. Mengakhiri keterisolasian yang kita ciptakan sendiri, serta mulai terhubung dengan lingkungan maupun makhluk lain, dengan cara yang terbuka serta saling peduli. Nyoshul Khen Rinpoche mengajarkan bahwa perbedaan

antara akal-budi yang delusif dengan akal-budi yang tercerahkan, pada dasarnya, hanyalah perbedaan antara kepicingan dan keterbukaan.

Yang utama dan terpenting adalah bahwa welas asih sejati bersifat mengalir-bebas serta menembus segalanya. Welas asih tidak dinodai oleh hasrat agar mendapatkan imbalan, juga tidak berpihak (menyakiti lawan sambil menyemangati kelompoknya).

Welas asih dan kebijaksanaan³⁴ tidak dapat dipisahkan. Seperti kedua sayap burung, yang membawa kita pada pencerahan. Tanpa kesatuan ini, welas asih menjadi tersesat. Kita semua pernah bertemu dengan orang yang 'butuh' untuk menolong orang lain, hingga memaksakan diri memasuki 'wilayah' lain. 'Si penerima pertolongan', dengan begitu, hanya menjadi 'tongkat penyangga (kruk)' bagi kekurangan 'si penolong' itu sendiri. Demikian pula, ketika kita menyaksikan foto dari kota-kota yang dirusak oleh vandalisme para aktivis sosial. Tindakan tersebut disebabkan kurangnya kebijaksanaan, serta kurangnya pemahaman bahwa dunia saling-bergantung, dan bahwa 'aku yang disangka benar ada' maupun 'obyek di luar aku' sesungguhnya bukanlah dua hal yang berbeda. Welas asih yang terwujud dalam kebijaksanaan, akan terus bersinar seperti cahaya bulan—alami disertai keseimbangan-batin. Shabkar³⁵ menciptakan syair yang mengagungkan welas asih:

Jika seseorang memiliki welas asih, maka dia adalah Buddha
Tanpa welas asih, dia menjadi Penguasa Kematian
Dengan welas asih, maka tertanamlah akar Dharma

34 Informasi detail tentang praktik welas asih dan kebijaksanaan, baca Lampiran 3, 'Enam Kesempurnaan'.

35 (1781 – 1851). Seorang yogi Tibet di dalam tradisi Nyingma, yang ajaran-ajaran spontannya telah menjadi sumber inspirasi serta instruksi luar biasa bagi bergenerasi-generasi siswa Wajrayana selanjutnya.

Tanpa welas asih, akar Dharma akan membusuk
Seseorang yang berwelas asih tetaplah baik, meskipun sedang marah
Seseorang tanpa welas asih akan membunuh, bahkan di saat tersenyum
Bagi orang yang penuh welas asih, bahkan musuh pun akan berubah menjadi kawan
Tanpa welas asih, bahkan kawan akan menjadi musuh.
Dengan welas asih, kita memiliki segala Dharma
Tanpa welas asih, kita tidak memiliki Dharma sama sekali
Dengan welas asih, kita menjadi Buddhis sejati
Tanpa welas asih, kita menjadi lebih buruk dari orang-duniawi
Bahkan di saat memeditasikan kekosongan, kita membutuhkan welas asih sebagai intinya
Praktisi Dharma harus mempunyai sifat penuh welas asih
Welas asih yang besar bagaikan permata yang mengabdikan segala permintaan
Welas asih yang besar memenuhi harapan dirinya dan orang lain
Oleh sebab itu, bagi Anda semua, para pelepas-keduniawian maupun perumah tangga
Tumbuhkan welas asih dan Anda akan mencapai Kebuddhaan.³⁶

Kebijaksanaan menunjuk pada pemahaman, paling tidak secara intelektual, berkenaan hubungan saling-bergantung dari segala fenomena, seperti telah kita bahas di bab tentang Karma. Seperti halnya kertas terbuat dari bermacam unsur, begitu pula kita menyadari bahwa objek kebencian kita, yaitu si orang jahat, tidaklah sepenuhnya jahat. Dia adalah makhluk yang kompleks dengan segala jenis emosi dan kemungkinan, dan merupakan hasil dari lingkungan, pendidikan, serta karakter karmanya.

36 Shabkar, 1994: 501

Kekerasan, ketakutan, ketamakan, serta keinginan untuk memaksakan filosofi kita, menyerupai kacamata hitam. Segala sesuatu yang dilihat menggunakan kacamata itu akan berwarna sama, yaitu hitam. Kita perlu mengiblisikan 'yang kita kira sebagai musuh', sebelum kita melancarkan serangan. Saya benar. Dia salah. Dikotomi 'orang baik - orang jahat' yang terlalu sederhana ini, yang menjadi isi pokok dari dunia perfilman Hollywood, jelas tidak akan bisa lolos dari pengadilan-nalar ala Buddhis!

Ada kisah sederhana tapi cerdas, yang menggambarkan potensi merusak yang disebabkan kegagalan untuk menyadari sifat saling-bergantung dari segala fenomena. Suatu ketika, organ-organ tubuh manusia mempunyai pandangan-keliru, meyakini dirinya sebagai entitas-entitas yang independen. Dikarenakan kesalahpahaman ini, mereka mulai berdebat. Organ jantung merasa paling penting, karena dia mengontrol darah. Liver tidak setuju, dengan berkata bahwa dialah yang membuat tubuh menjadi bersih, dialah asset terbesar. Masing-masing organ menganggap perannya yang paling vital. Terakhir, karena marah, mereka berhenti bekerja sama. Organ jantung menolak memompa darah, sedangkan ginjal berhenti memproses cairan. Ini mengakibatkan tubuh yang tersusun dari organ-organ, menjadi mati. Tubuh bisa menjadi metafora dari anggota masyarakat dan negara, yang karena ketidaktahuan menjadi gagal bekerja sama. Saat para industrialis mencemari planet kita dan perang mengguncang antar negara, maka hasilnya selalu sama. Semua orang, termasuk pelaku, akhirnya dirugikan.

Seorang master Zen, Dogen³⁷ menjelaskan hubungan antara kebijaksanaan yang diraih melalui praktik Dharma, dengan

37 (1200 – 1253). Seorang biksu Jepang yang memperkenalkan ajaran tradisi Zen Soto, dari China ke Jepang. Dalam karya utamanya, *Shobogenzo*, dia membenarkan kembali komitmennya pada ciri khusus dari Zen Soto, yaitu praktik 'semata-mata duduk' (Jepang *shikan-taza*), serta juga memperkenalkan prinsip 'praktik dan pencerahan adalah satu hal yang sama'.

kesadaran bahwa segala fenomena saling-terkait tak terpisahkan:

Mempelajari Jalan Buddha artinya mempelajari diri sendiri.
Mempelajari diri sendiri artinya mengesampingkan diri sendiri,
Mengesampingkan diri sendiri artinya memandang diri sebagai segala fenomena.³⁸

Terdapat banyak cara untuk membangkitkan welas asih, namun bagian terpenting dari semua metode ini adalah sama. Kita harus secara mendalam memahami, bahwa semua makhluk hidup, seperti halnya diri kita, berharap untuk bahagia serta terbebas dari penderitaan. Di dalam Dhammapada³⁹ dinyatakan:

Semua makhluk gemetar ketakutan kepada kekerasan
Kehidupan sangat dihargai oleh semua makhluk
Dengan menempatkan diri di posisi makhluk lain
Kita seharusnya tidak membunuh ataupun menyebabkan
makhuk lain membunuh.⁴⁰

Pada mulanya, sangat sulit bersikap baik terhadap makhluk yang telah jahat kepada kita. Namun, praktik yang gigih akan bisa menembus, bahkan pola-pola kebiasaan yang telah terbentuk bertahun-tahun. Kita juga menemukan bahwa saat welas asih mengalir, kita menjadi lebih ceria serta terbuka. Ini akan mendorong kita untuk berpraktik lebih rajin lagi.

Terdapat salah pengertian bahwa ajaran Buddha tentang welas asih, mendukung untuk menampilkan ketundukan maupun kepatuhan yang berlebihan. Tidaklah benar. Seperti dinyatakan

38 Dogen Zenji, 1975: 1.

39 Salah satu dari serangkaian ajaran paling berpengaruh yang ada di dalam tradisi Therawada. Dijadikan naskah tertulis pada abad pertama BCE.

40 Dhammapada 10, 130.

sebelumnya, seorang Buddhis akan menumbuhkan welas asih bersamaan dengan kebijaksanaan. Di situasi-situasi tertentu, sikap pasif bukanlah respons yang paling bijaksana ataupun yang penuh welas asih; meskipun di kebanyakan situasi lainnya, bisa jadi tepat.

Dengan pengertian-mendalam tentang mekanisme kesalingbergantungan dari segala fenomena, serta sikap yang dilandaskan pada kebajikan, maka pembalasan dendam ataupun kejahatan moral tidak akan pernah tersalurkan dalam tindakan. Seorang ibu mungkin saja menghukum anaknya yang tidak patuh, tapi dia tidak akan pernah berhenti menyayangnya. Hukuman yang diberikannya bertujuan memperbaiki tingkah laku serta demi kebajikannya, tidak pernah ada kebencian.

Demikian juga, seorang Buddhis mungkin bereaksi secara aktif, tetapi tindakannya selalu didasarkan welas asih, serta dengan motivasi kuat agar memberi manfaat bagi makhluk lain. Hal ini, bagaimana pun, tidak seharusnya dijadikan alasan untuk memaksakan pandangan religius atau politis kepada orang lain, dengan keyakinan keliru bahwa hal tersebut akan bermanfaat bagi mereka. Sekali lagi, ini bagaikan mengenakan kacamata hitam serta melihat segala sesuatu dengan memutlakkan: pandangan kita selalu benar, dan orang lain salah. Baik Hitler maupun Pol Pot terbukti secara salah menggunakan cara seperti ini. Mereka melihat dunia dengan pemilahan ekstrem sebagai suci atau bejad, dan untuk membersihkan dunia dari kejahatan, mereka membuat jutaan manusia terbunuh.

Sebaliknya, Buddha menasehati penganutnya untuk menunjukkan penghormatan kepada penganut agama ataupun tradisi lain. Beliau tidak pernah menganjurkan untuk mengkonversi (membujuk berpindah agama) penganut

agama lain, atau memaksakan pandangannya; juga beliau tidak menyatakan bahwa ajaranNya yang paling benar. Malahan beliau mengajak semua orang untuk menerima serta menghormati kepada kebenaran, dimana pun ditemukannya. Istilah seperti penodaan agama, bidaah, berhala, fanatik, maupun ekstremis, tidaklah ada dalam perbendaharaan kata Buddhis.

Ketika semakin bersentuhan dengan batin, serta kebajikan bertumbuh, kita akan merasa terbatas oleh ketidakmampuan untuk tulus bermanfaat bagi orang lain. Seseorang yang tinggal di wilayah yang sedang terserang wabah, dan mempunyai keberanian maupun welas asih yang luar biasa; tapi, tanpa pengetahuan medis, tidak akan efektif. Sehingga, dia memutuskan pergi belajar menjadi dokter. Motivasi tersebut bukanlah demi kepentingan pribadi, tetapi untuk memperoleh kecakapan yang meningkatkan kemampuannya menolong orang lain.

Dalam Agama Buddha, di saat mencapai kesimpulan yang sama, kita bersumpah untuk merealisasikan pencerahan dengan motivasi agar lebih efektif dalam menolong para makhluk hidup. Akal-budi seperti ini disebut akal-budi *Bodhichitta*.⁴¹

41 Ini adalah pandangan standar dari Mahayana berkenaan bodhicitta. Namun, ajaran-ajarannya juga membahas tentang pengadopsian sikap seorang gembala (Patrul Rinpoche, 1996: 218), dimana kita melayani makhluk lain menuju pencerahan, tanpa terpikir sama sekali demi pembebasan dirinya sendiri. Dengan cara ini, praktik kita terjaga dari kemungkinan kontaminasi oleh pemikiran-pemikiran mementingkan diri sendiri, dan ini dianggap sebagai sikap paling pemberani yang perlu diadopsi. Namun, jika motivasi kita tetap murni, maka sikap seperti dijelaskan di atas akan menjadi kekuatan pengarah yang sangat efektif bagi praktik kita.

Bodhichitta

Selama 'ruang' masih berlangsung,
dan sepanjang makhluk hidup masih ada;
Semoga aku juga masih ada
untuk menghalau kesengsaraan dunia.⁴²

Kutipan dari *Jalan Bodhisattwa*⁴³ menyampaikan sentimen mendalam dari seseorang yang telah membuka batinnya kepada *bodhichitta*, serta mantap di *Jalan Bodhisattwa*.⁴⁴ Ini adalah sikap yang bercirikan keteguhan tak kenal takut, yang tumbuh dari empati mendalam atas penderitaan semua makhluk, serta keinginan tulus untuk meredakan penderitaan itu.

Bodhichitta mempunyai dua aspek: relatif dan hakiki. Aspek relatif merupakan praktik dasar aliran Mahayana, merupakan api yang membangkitkan segala kebajikan. Praktik *Bodhichitta*-relatif ini, selanjutnya, dibagi menjadi dua bagian yang tak terpisahkan: niatan dan pelaksanaan. Sebelum melaksanakan perjalanan ke kota yang jauh, kita harus mempunyai niatan pergi ke sana. Begitu pula dengan praktik *Bodhichitta*-relatif. Hanya setelah niatan murni telah tertanam kuat di batin dan akal-budi kita, baru bisa mendalam serta menghasilkan Buah. Terdapat tiga buah praktik yang efektif untuk mencapai hal ini:

1. Menganggap orang lain setara dengan dirinya sendiri
2. Secara mental, bertukar diri dengan orang lain (Tib. *tonglen*)
3. Menganggap orang lain lebih penting dari dirinya sendiri.⁴⁵

42 Shantideva, 1987: 188.

43 Sansekerta *Bodhisattvacharyavatara*. Disusun oleh Acharya Shantideva di abad kedelapan.

44 Mereka yang telah bersumpah untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan, serta membimbing mereka menuju pencerahan.

45 Informasi lebih detail tentang praktik-praktik ini, baca Lampiran 2, 'Berlatih *Bodhichitta*'.

Praktik ini seharusnya dilaksanakan sepenuh hati dan menyeluruh. Jika tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh, sama saja seperti mencoba pergi ke suatu tempat tanpa disertai niatan untuk pergi ke sana. Kecil kemungkinannya untuk tiba di sana.

Dengan pengharapan tulus yang berakar di batin kita, untuk mengurangi penderitaan sesama makhluk, maka kemajuan yang alami serta pasti akan tersalurkan melalui pelaksanaan di dalam praktik. Niatan untuk mencapai tujuan telah diputuskan (ada).

Seperti halnya pada tindakan manapun, kita membutuhkan kerangka yang jelas. Di dalam praktik *bodhichitta*-relatif, kerangka tersebut ada dalam kitab 'Enam Kesempurnaan'.⁴⁶ Selain itu, praktisi serius akan disarankan mendapat perlindungan⁴⁷ serta bersumpah *Bodhichitta*⁴⁸ dari seorang guru berkualitas. Melalui pengambilan sumpah ini, akan tersuntikkan gairah serta momentum ke dalam praktik kita, dan merupakan pernyataan komitmen bagi kesejahteraan semua makhluk. Kota tujuan telah ditetapkan, perbekalan telah terkumpul, dan perjalanan dimulai.

Pada tataran-tataran awal di dalam praktik, hati kita terbuka. Tetapi masih ada 'aku' yang kuat, sebagai 'si penyebar' welas asih; dan para makhluk lain sebagai 'si penerima'. Perlahan, saat praktik meditasi kita menjadi matang, maka pemahaman akan *shunyata*, yang sebelumnya semata intelektual, akan menginternal. Tumbuhlah pemahaman bahwa 'si pemberi', 'obyek

46 Informasi lebih detail tentang praktik-praktik ini, baca Lampiran 3, 'Enam Kesempurnaan'.

47 Ini dilaksanakan dengan menyatakan komitmen resmi untuk menerima perlindungan dari Buddha, Dharma, dan Sanggaha (Tiga Mustika), sebagai cara untuk memfasilitasi pencerahan.

48 Sumpah ini diambil sebagai cara, untuk secara formal, mengikatkan diri pada pencapaian pencerahan, dengan pandangan untuk menyelamatkan semua makhluk dari penderitaan.

yang diberikan', maupun 'si penerima' hanyalah ilusi. Terakhir, ide meragukan tentang 'dikotomi subyek-obyek' akan runtuh; dan kekosongan (kehampaan; suwung) berkenaan eksistensi 'diri yang independen' maupun fenomena akan sepenuhnya terungkap.

Di tataran ini, tidak ada lagi titik referensi. Inilah realisasi dari *Bodhichitta*-hakiki. Tujuan ilusifnya (semu) telah teraih. Chandrakirti⁴⁹ menjelaskan proses perealisasi 'kekosongan' dengan cara berikut: Pertama, kita terus menerus bertransmigrasi melintasi beraneka tataran *samsara* seperti ember di dalam sumur, menubruk-nubruk dinding, saat kita naik-turun tanpa ujung di dalam siklus ini.

Namun, saat praktik kita semakin mendalam, maka persepsi-persepsi kita akan berubah. Chandrakirti secara puitis melukiskannya seperti melihat bulan yang terpantul di riak air. Bayangan itu ada di sana, walaupun riak air mengganggu penampakannya. Kita mempertanyakan (meragukan) realitasnya.

Terakhir, dia mengajukan bulan purnama terpantul di danau yang tenang sebagai alegori dari realisasi *Bodhichitta*-hakiki, kesempurnaan kebijaksanaan. Bulannya dapat disaksikan, jernih, dan terang. Namun, kita sepenuhnya mawas bahwa dia seperti pelangi yang tidak mempunyai substansi; juga tidak dapat disentuh ataupun digenggam. Dia kosong (hampa; suwung) dari esensi.

Kebajikan yang diperoleh dari mempraktikkan kelima kesempurnaan pertama (kemurahhatian, disiplin, menahan-

49 (Sekitar tahun 600 CE). Seorang siswa Buddhapalita. Karya terpentingnya adalah 'Pengantar terhadap Jalan Tengah' (Sansekerta *Madhyamakavatara*), dimana dia membela pandangan gurunya bahwa segala fenomena hanyalah sekedar ciptaan-ciptaan temporer dari situasi.

nafsu/kesabaran, kerajinan/keteguhan, serta konsentrasi/meditasi) adalah seperti bensin. Dia sarana bagi kendaraan untuk bergerak maju, tetapi tidak dapat menentukan arah tujuannya. Kesempurnaan akhir (yaitu kebijaksanaan) adalah supirnya. Dengan kata lain, di luar konteks *Bodhichitta*, benih yang ditanam dengan melaksanakan salah satu dari tiga kesempurnaan pertama akan matang di dalam *samsara*. Tetapi jika disatukan dengan kebijaksanaan, hasilnya adalah pembebasan. Inilah kulminasi (titik puncak) dari jalan bercabang dua: welas asih dan kebijaksanaan.

Ini bisa dijelaskan dengan cara lain: Bayangkan, kedua tangan anda tidak mengenali bahwa mereka merupakan anggota dari tubuh yang sama. Mereka saling-iri dan saling menginginkan milik temannya. Kemudian, mereka diperkenalkan pada Dharma Buddha. Mereka diberitahu bahwa mereka bersaudara dan harus saling bersikap baik. Kesan dualitas masihlah tetap ada, namun permusuhan telah digantikan oleh kasih. Terakhir, menyadari bahwa mereka sebenarnya adalah tubuh yang sama. Pemikiran dualistik akan terurai, begitu pulalah dengan keterpisahan identitas 'si pemberi' dan 'si penerima'. Semua tindakan sekarang menjadi spontan serta tanpa titik-referensi (atau sekedar fungsional).

Lebih lanjut berkenaan alegori ini, bayangkan jika hanya satu tangan saja yang menyadari keterkaitannya dengan tubuh, katakanlah tangan yang sebelah kanan. Walaupun tangan kiri mungkin iri dan bermasalah, namun tangan kanan tidak boleh memandang tangan kiri sebagai musuh. Dia mungkin mendisiplinkan tangan kiri, atau melindungi dirinya. Karena mereka adalah bagian dari tubuh yang sama, maka dia tidak boleh membalas dendam. Begitu pulalah seorang yang telah merealisasi kekosongan, dan merupakan sikap yang seharusnya minimal kita capai sebagai praktisi Dharma.

Salah satu cara terbaik untuk menyalurkan semangat Bodhisattwa adalah melalui aktivitas penyelamatan kehidupan. Jigma Lingpa,⁵⁰ seorang guru dari aliran Nyingma Agama Buddha Tibet, memberikan nilai penting kepada aktivitas ini; di mana beliau menyatakan bahwa menyelamatkan binatang yang akan dijagal merupakan salah satu pencapaian terbesarnya beliau. Dulu, beliau bahkan membeli sebuah gunung hanya untuk menyelamatkan lebah-lebah yang terancam dibunuh demi madunya.

50 (1726 – 1798). Jigme Lingpa adalah salah satu eksponen dari garis silsilah Dzogchen. Setelah merealisasi esensi dari ketiga ajaran visioner yang telah diterimanya dari Longchen Rabjam, dia menurunkan kepada para siswanya. Kelak, ajaran-ajaran ini mendapatkan tempat terhormat di Tibet, yang menjadi dikenal sebagai siklus ajaran *Longchen Nyingthig*.



3

Pembebasan

Menyelamatkan Kehidupan

Di antara semua karma buruk,
membunuh merupakan yang terberat
Di antara semua karma baik,
menyelamatkan kehidupan merupakan yang tertinggi.⁵¹
Acharya Nagarjuna – Penjelasan tentang *Mahaprajnaparamita*

Menyelamatkan kehidupan adalah terjemahan langsung dari istilah bahasa China *fang sheng*, dan secara khusus menunjuk pada perbuatan menyelamatkan makhluk hidup yang persis sedang berhadapan dengan kematian. Walaupun Buddha tidak mengajarkan praktik ini secara langsung, hal itu adalah sikap wajar dari ajaran Buddhis berkenaan kebajikan serta melindungi segala bentuk kehidupan. Jelaslah, yang pertama dari sepuluh perbuatan buruk yang harus dihindari Buddhis adalah membunuh makhluk hidup lain, baik manusia ataupun makhluk lain. *Samannaphala Sutta*⁵² memuliakan biksu sebagai 'seseorang yang hidup tanpa kekerasan, cermat, penuh kasih, dan penuh welas asih demi kesejahteraan semua makhluk'.

Buddha tidak hanya mengajarkan penganutnya agar melindungi kehidupan, tetapi juga bertindak sebagai contoh.

51 Sodachi Khenpo, 1997: 26.

52 D. (bagian kecil tentang kebajikan).

Satu kisah anekdot menggambarkan kejadian saat pangeran muda Siddhartha menyelamatkan kehidupan seekor angsa:

Saat pangeran Siddhartha berumur sembilan tahun, sepupunya yang sedikit lebih muda, Devadatta, memanah seekor angsa. Angsa itu jatuh di dekat kaki pangeran muda. Sang pangeran dengan lembut mencabut anak panah dari sayap angsa itu, serta membawa tubuhnya yang terluka ke dalam istana. Sepupunya marah dan memintanya mengembalikan angsa itu. Dia menuntut karena ialah yang memanah angsa itu. Pangeran Siddhartha tetap pada pendiriannya, dan masalah ini diangkat menjadi persoalan negara. Pangeran Siddhartha memenangkan kasus ini dan menerima hak pengasuhan angsa itu. Dia dengan lembut memelihara angsa itu, dan tak lama sesudah itu angsa itu dapat bebas terbang jauh.

Dengan tujuan menentang keras gagasan bahwa binatang hanyalah untuk melayani serta menyediakan kebutuhan makanan bagi manusia, Agama Buddha juga mengakui bahwa setiap makhluk mempunyai kemampuan merasakan sakit. Karena semua makhluk akan tumibal lahir menurut kecenderungan karmanya, maka kita semua pernah melalui alam binatang. Seperti yang dikatakan Buddha (setelah melalui berulang kali tumibal-lahir semenjak masa tanpa awal), "tidaklah mudah menemukan satu makhluk yang dulunya bukan ibu, ayah, kakak, atau adik kita. Jadi, jika kita menyelamatkan kehidupan makhluk lain, kita tidak hanya menyelamatkan seekor kelinci atau ikan, tetapi adalah salah satu wujud kehidupan leluhur kita."

Kisah Jataka⁵³ membenarkan terjadinya arus jejak karma, melalui beraneka alam kehidupan. Menceritakan binatang yang

53 Kisah kehidupan-kehidupan terdahulu Buddha Shakyamuni.

mempunyai berbagai macam kepribadian dan ciri; dan di banyak kejadian, melanjutkan kisahnya dengan bertumimbal-lahir sebagai manusia. Melalui kisah itu, kita mengenali keberanian, kesetiaan, ketakutan, serta penderitaan dunia binatang. Kita mematahkan interpretasi picik bahwa masyarakat hanyalah terdiri dari manusia saja, dan kita mengenali berbagai macam bentuk kehidupan. Baik semut ataupun manusia, semua mempunyai sifat Buddha serta mempunyai kemampuan untuk mencapai Kebuddhaan.

Daripada mengutip contoh-contoh dari usaha serta keberanian binatang di dalam kisah Jataka, mungkin ada baiknya menghubungkan dengan cerita masa kecil saya sendiri:

Dekat sebuah dermaga kapal di Swansea,⁵⁴ ada sebuah monumen untuk memperingati Jack. Di sekolah, kami belajar tentang prestasinya. Dia adalah pahlawan setempat. Dia adalah inspirasi kami, dan keberaniannya mendorong kami untuk berusaha menyamai orang dewasa. Namun, ada perbedaan antara Jack dengan pahlawan kota lainnya. Jack adalah anjing—seekor labrador hitam.

Walau Jack tumbuh di dermaga, namun sebagai anak anjing dia takut pada air. Perlahan, dia menjadi terbiasa dengan lingkungannya, dan sering terlihat berenang di air dermaga yang kotor. Keberaniannya pertama kali didokumentasikan pada bulan Juni 1931. Saat seorang anak sedang mengalami masalah di air, Jack menyelam dan menarik anak itu ke atas dermaga. Beberapa minggu kemudian Jack melakukan penyelamatannya yang kedua. Berita tentang keberanian seekor anjing menyebar ke seluruh negeri, dan Jack menjadi terkenal. Keberanian Jack terus berlanjut, dan di saat meninggal, terhitung telah menyelamatkan tidak kurang dari

54 Sebuah kota di Inggris.

dua puluh tujuh orang. Sebagian orang tertentu mungkin membuahkan pencapaian seperti itu.

Seperti kita lihat pada kisah di atas, binatang bisa menunjukkan kualitas yang hebat kepada manusia. Namun, karena kurang memiliki kapasitas mental, mereka tidak dapat mencapai pencerahan langsung. Hanya pada tumibal-lahir sebagai manusialah, kesempatan tersebut tersedia. Sehingga, Agama Buddha menganggap hewan mempunyai status yang lebih rendah dibandingkan manusia. Namun, kurangnya kemampuan atau kurangnya kebijaksanaan bukanlah alasan untuk memperbudak atau membunuh, atau memperlakukan mereka dengan kejam. Jika seperti itu, maka kanak-kanak atau orang dewasa yang mengalami keterbelakangan, mungkin saja, menjadi kandidat perlakuan buruk. Dharma Buddha, sebaliknya, mengajarkan bahwa makhluk dengan kemampuan yang kurang atau yang menderita, berhak mendapatkan kebaikan, bukan kekejaman.

Cakkavattisihanada Sutta menyatakan bahwa kewajiban seorang raja adalah melindungi, bukan hanya rakyatnya, tetapi juga binatang-binatang buas di hutan maupun burung-burung di udara. Terilhami oleh sutra ini, Raja India Ashoka melarang pengorbanan binatang; serta menanam pohon, menggali sumur, dan menyediakan balai pengobatan 'untuk kepentingan manusia maupun binatang'.⁵⁵ Malahan, beliau sering memohon rakyatnya agar memperlakukan binatang dengan rasa hormat dan kebaikan. Raja India Harshavardhana⁵⁶ maupun beberapa raja Srilanka, mengikuti jejaknya dengan menghapuskan penjagalan binatang. Contoh-contoh tersebut, memberikan bukti sejarah mulia berkenaan bagaimana Agama Buddha melindungi semua makhluk.

55 Dekrit Batu I; Dekrit Pilar VII.

56 r. 606 – 647.

Buddha sendiri bersemangat mencela pengorbanan binatang. Bukan hanya menyebabkan penderitaan besar dan sia-sia pada para binatang, tetapi juga menanam benih di arus akal-budi pelakunya, yang akan mengarah pada kesulitan di masa mendatang.

*Sutta Nipata*⁵⁷ mencatat pertemuan Buddha dengan beberapa Brahmana, manakala Brahmana bertanya apakah praktik pengorbanan selaras dengan ajaran terdahulu. Buddha menjawab tidak. Buddha menyatakan bahwa seperti halnya orangtua dan saudara kita, ternak pun adalah teman baik kita. Mereka memberikan kita nutrisi, keindahan, sukacita, serta kekuatan. Para brahmana tergerak dengan kata-kata Buddha dan berhenti melakukan pengorbanan. *Samyutta Nikaya*⁵⁸ menyampaikan kisah yang sama. Raja Prasenajit dari Kosala berniat mengorbankan 500 banteng, 500 sapi jantan, serta 400 domba pada sebuah perayaan. Mengikuti saran Buddha, binatang-binatang tersebut dilepaskan. Demonstrasi yang sama, tentang penolakan terhadap pengorbanan binatang, muncul di sepanjang literatur Buddhis.

Pada dinasti-dinasti awal di China, sikap menghormati binatang sering merupakan tindakan personal. Kaisar Wu⁵⁹ dari kerajaan Liang mempersembahkan mie kepada leluhurnya, dan bukan masakan tradisi yang terbuat dari daging, sebagai penghormatannya kepada ide Buddhis yang menghargai kehidupan. Juga, dengan tujuan menciptakan kondisi yang damai serta harmonis, setelah terjadi pemberontakan An Lushan, Kaisar Suzong⁶⁰ dari dinasti Tang membangun kolam untuk menyelamatkan kehidupan ikan di 81 lokasi wilayah kerajaannya.

57 Sn. 58ff.

58 S. I.74.

59 r. 502 – 549.

60 r. 756 – 762.

Pada masa dinasti Ming,⁶¹ menyelamatkan-kehidupan menjadi kebiasaan yang sudah mapan, khususnya di antara kaum terpelajar. Biksu Zhu Hong⁶² dihargai karena mempopulerkan praktik tersebut, dan dibentuk komunitas yang bertujuan, secara teratur, menyelamatkan kehidupan. Dibeli banyak lahan untuk membebaskan binatang, dan dibangun banyak kolam sebagai tempat suaka bagi ikan. Tradisi ini menjadi bagian seutuhnya dari sebuah kehidupan luhur, dan mulai bermunculan kisah-kisah seru, mendekati keajaiban, tentang dampak kebajikan melepaskan makhluk hidup. Satu kisah yang terkenal hingga saat ini, di kalangan Buddhis Taiwan dan Hong Kong adalah '*Seorang Sami*⁶³ yang menyelamatkan semut-semut':

Seorang kepala wihara yang sangat bijaksana mempunyai kemampuan melihat masa depan. Suatu hari dia melihat bahwa seorang samanera muda di wiharanya hanya mempunyai tujuh hari lagi kehidupan. Dia memanggil samanera itu dan berkata: 'Hai, Sami Kecil, kamu sudah lama tidak bertemu orangtuamu. Kupikir sebaiknya kamu pulang dan mengunjungi mereka. Kembalilah ke mari delapan hari lagi.' Saat samanera kecil pergi, guru itu merasa sedih. Dia adalah samanera kecil yang baik hati, dan semua orang suka padanya, tetapi gurunya berpikir bahwa yang paling tepat jika dia meninggal di tengah keluarganya.

Namun delapan hari kemudian, samanera itu kembali. Gurunya sangat bersukacita, tetapi bertanya-tanya, dan menyuruh samanera kecil itu bercerita setiap hal yang terjadi di saat pergi. Samanera itu menceritakan tentang makanan yang dikonsumsinya, dan tentang membantu

61 1368 – 1644.

62 1535 – 1615.

63 Istilah China untuk samanera, calon biksu yang belum mengambil sumpah penuh.

ayahnya. Dia juga menceritakan kisahnya saat perjalanan ke rumah. Di jalan dekat rumahnya, dia bertemu sarang semut. Air mengguyur sarang itu, dan semut-semut berusaha melarikan diri. Samanera kecil itu, awalnya, membuat bendungan kecil untuk mengalihkan air, tetapi hanya berfungsi sementara. Akhirnya dia menaruh daun yang panjang di atas air, sehingga semut-semut bisa memanjat ke atas. Dengan cara ini, dia menyelamatkan ratusan semut.

Sekarang, gurunya menjadi tahu mengapa dia tidak jadi meninggal. Kebaikan samanera kecil itu telah memberinya banyak jasa kebaikan, dan hasilnya, hidupnya diperpanjang. Dia hidup sampai umur tua, dan menjadi biksu bijaksana serta penuh welas asih.

Anekdote di atas menjadi referensi sejarah dalam menyelamatkan kehidupan, dan kita bisa melihat bahwa menjaga atau melindungi makhluk lain merupakan bagian integral dari Dharma Buddha. Kenyataannya, tidak ada cara yang lebih baik untuk menciptakan jasa kebajikan serta membangkitkan welas asih, selain menyelamatkan kehidupan makhluk lain.

Pada bab-bab sebelumnya, kita telah menyinggung tentang praktik 'enam kesempurnaan', dimana yang pertama adalah kemurahhatian. Salah satu bentuk kemurahhatian adalah mempersembahkan kebebasan dari ketakutan.⁶⁴ Tindakan Buddha terhadap angsa maupun Dekrit Raja Ashoka, semuanya selaras dengan praktik ini. Guru Besar Dzongchen bernama Jigme Phuntsog Rinpoche⁶⁵ menyampaikan ajaran yang didapatnya dalam sebuah penglihatan jernih. Dikatakan bahwa menyelamatkan dan melepaskan kehidupan tidak

64 Sansekerta. *Abhaya-dana*.

65 (1933 – 2004). Selain menjadi seorang guru Dzogchen yang terhormat, Rinpoche juga pengungkap ajaran-ajaran Dharma tersembunyi yang terkenal (Tibet *terma*), dalam silsilah Lerab Lingpa.

sekedar memenuhi kesempurnaan pertama, namun memenuhi keseluruhan enam kesempurnaan. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

Kemurahhatian: Saat menyelamatkan kehidupan, kita melakukannya dengan sukarela, dan di antara banyak cara mengungkapkan kemurahhatian, memberi dengan sukarela adalah yang paling tinggi. Sehingga, memenuhi kesempurnaan kemurahhatian.

Disiplin: Berhenti melakukan tindakan buruk artinya menjaga disiplin. Saat menyelamatkan kehidupan, akal-budi kita sepenuhnya bebas dari niatan buruk. Sehingga, memenuhi kesempurnaan dari disiplin.

Kesabaran: Memikul penderitaan dengan penuh kedamaian artinya memenuhi kesempurnaan kesabaran. Saat menyelamatkan kehidupan, kita sepenuh hati mempersembahkan diri pada perbuatan ini. Kita dengan tenang menanggung penderitaan kita serta teguh menghadirkan kedamaian dan kebahagiaan kepada kehidupan yang telah kita selamatkan. Sehingga, memenuhi kesempurnaan kesabaran.

Kerajinan/Keteguhan: Saat hidup kita didedikasikan pada kesejahteraan makhluk lain, maka kita akan tekun gigih mencari jalan untuk memberi manfaat bagi mereka. Dan manfaat apakah yang lebih besar dibandingkan menyelamatkan kehidupan mereka? Sehingga, memenuhi kesempurnaan keteguhan.

Konsentrasi/Meditasi: Inti dari kontemplasi adalah konsentrasi. Saat menyelamatkan kehidupan, kita

melakukannya dengan satu fokus tujuan. Sehingga, memenuhi kesempurnaan kontemplasi.

Kebijaksanaan: Dasar dari kebijaksanaan adalah kemampuan mengambil keputusan. Dan keputusan apa yang lebih baik dibandingkan berhenti membunuh serta menyelamatkan kehidupan? Sehingga, memenuhi kesempurnaan kebijaksanaan.⁶⁶

Sebagian orang mencemooh penyelamatan kehidupan yang bertujuan menghasilkan karma baik serta melawan ego, dengan berkata bahwa menolong makhluk lain seharusnya merupakan tindakan yang sama sekali tidak dicemari kepentingan pribadi. Hal ini tentu saja benar, namun harus diingat bahwa menanam benih kebaikan serta mengalahkan ego bukanlah untuk keuntungan pribadi, malahan kita melakukannya untuk mendapat pencerahan demi manfaat makhluk lain. Seperti halnya dokter altruistik seperti diceritakan pada bab sebelumnya, kita mendapat poin dengan menempatkan diri di posisi yang bisa lebih membantu makhluk lain. Dengan mempunyai motivasi serta dedikasi yang tepat, maka hidup duniawi kita bisa ditransformasi ke Jalan Spiritual.

Aspek vital lainnya dari menyelamatkan kehidupan di dalam konteks Buddhis, adalah menciptakan ikatan antara makhluk yang diselamatkan dengan Dharma Buddha. Seperti sudah dibahas pada bab tentang welas asih, ajaran pertama Buddha setelah mencapai pencerahan adalah, bahwa keberadaan *samsara* dalam wujud apapun merupakan penderitaan. Sehingga, selain memperpanjang masa kehidupan makhluk lain merupakan tindakan berharga dan penuh welas asih; juga semakin meningkat lagi ketika diikatkan ke Jalan yang menuju pada

66 Sodachi Khenpo, 1997: 2 – 3.

berhentinya tumimbal-lahir di alam penderitaan. Dalam hal ini, Jigme Phuntsog Rinpoche mengajarkan:

Dalam hal kebaikan, tidak ada tindakan duniawi yang bisa menandingi penyelamatan kehidupan, bahkan walau hanya satu makhluk yang diselamatkan. Selain itu, karena di saat menyelamatkan kehidupan, dilafalkan nama Buddha dan mantra, maka makhluk tersebut diberkati. Di masa mendatang, mereka akan mencapai tataran pencapaian yang tidak akan mengalami kemunduran.⁶⁷

Terakhir, pertanyaan yang sering dilontarkan adalah apakah menghindari pengonsumsi daging⁶⁸ atau mempersembahkan uang sebagai dana, lebih baik dibandingkan membeli binatang atau ikan untuk dilepaskan. Tentu saja, itu adalah hal terpuji karena sangat selaras dengan semangat Dharma untuk mengutamakan kepentingan orang lain, dan tentu saja seharusnya didukung. Tetapi, dalam hal membuat karma baik, tidak ada yang melebihi penyelamatan kehidupan makhluk yang nyaris mati. Contoh berikut ini akan memperjelas. Anda hidup di lingkungan yang berbahaya di mana pembunuhan dan pertarungan senjata adalah hal yang biasa. Menjadi vegetarian berkaitan dengan tidak mendukung pembunuhan. Menyelamatkan kehidupan, sebaliknya, sama dengan menyelamatkan manusia dari tembakan. Ini adalah bentuk aktif dari kebajikan, dan hal itu meninggalkan kesan yang lebih mendalam pada arus akal-budi.

Pantaslah jika kita menutup bab tentang menyelamatkan kehidupan dengan mengutip YM Dalai Lama:

67 Sodachi Khenpo, 1997: 25.

68 Vegetarianisme di dalam Agama Buddha, didiskusikan dalam bab 'Perdebatan'.

Dalam cara pandang kita terhadap kehidupan, baik pragmatis atau sebaliknya, fakta dasar yang dihadapkan kepada kita, secara apa adanya serta lugas, adalah hasrat akan perdamaian, ketentraman, dan kebahagiaan. Beraneka wujud kehidupan di beraneka tataran eksistensi, membentuk keriuhan penghuni bumi kita. Dan, baik anggota kelompok yang lebih tinggi yaitu manusia, ataupun bukan manusia; semua makhluk pada dasarnya mencari kedamaian, kenyamanan, dan keamanan. Hidup sama berharganya bagi makhluk-bisu, seperti halnya bagi manusia. Bahkan, serangga terendah pun memperjuangkan perlindungan dari bahaya yang mengancam hidupnya. Sama seperti masing-masing kita yang menginginkan kebahagiaan serta takut akan kepedihan, sama seperti masing-masing kita yang menginginkan kehidupan dan bukan kematian, begitu jugalah para makhluk lain.⁶⁹

69 Sarao, K.T.S., 2002: 18.



4

Perdebatan

Vegetarianisme

Seperti Pegunungan Himalaya yang megah, merupakan sumber dari tak terhingga sungai yang menyuburkan tanah dan hilang ke dalam lautan,

Begitu pun Buddha menjadi sumber dari tak terhingga Jalan yang memberi manfaat bagi semua makhluk dan membawa mereka pada pencerahan.

Manusia mempunyai beraneka ragam kebutuhan dan kecenderungan. Untuk mengakomodasinya, Buddha mempersembahkan 84.000 metode untuk membimbing kita pada kebenaran. Seperti pakaian, jika hanya ada satu model, maka hanya sedikit orang saja yang merasa pas. Namun, apapun modelnya, pernik-perniknya harus mempunyai sebuah faktor bersama yang membuatnya disebut sebagai pakaian. Begitu pula dengan ajaran Buddha, mungkin ada berbagai macam bentuk, dan dalam hal tertentu bahkan terkesan berkontradiksi. Namun, esensinya sama. Semua aliran tradisional, baik Therawada, Mahayana, ataupun Wajrayana, adalah cara bijaksana yang dilakukan Buddha. Praktisi dari semua aliran ini berlandung kepada Buddha,

Dharma,⁷⁰ serta Sanggha⁷¹; dan ajarannya cocok dengan 'empat segel'⁷² yang mencirikan sebuah Jalan sebagai Buddhis. Seperti pohon, akarnya sama tetapi cabangnya tumbuh dalam banyak cara, sebagaimana mereka beradaptasi pada lingkungan tertentu.

Buddha juga sangat fleksibel dalam menampung tradisi maupun kepercayaan setempat. Sepanjang tidak bertentangan atau tidak merusak ajaran dasar, tradisi atau kepercayaan tersebut tidak akan ditolak, malah menjadi bagian dari ajarannya. Ajahn Chah, guru besar dari Thailand, memberikan instruksi-instruksi kepada siswanya dengan semangat yang sama. Pernah suatu kali, seorang siswanya mengkritik Ajahn Chah⁷³ dikarenakan inkonsistensinya. Guru menjawab bahwa mengajarkan Agama Buddha sama seperti membimbing orang yang sedang berjalan di jalan raya. Beberapa orang melenceng ke kiri, sehingga kita harus berteriak 'Ke kanan! Ke kanan! Sebaliknya, yang lainnya melenceng ke kanan, sehingga kita memberikan instruksi yang sebaliknya. Bagi yang matanya belum terbuka, pengajaran tersebut berkontradiksi, tetapi kenyataannya, pengajaran itu disesuaikan dengan orang-orang tertentu pada saat tertentu.

Sebagai praktisi di Jalan Kebijaksanaan, kita seharusnya menghindari perselisihan sektarian yang picik, serta menghargai ajaran dari semua aliran sebagai cara bijak yang digunakan Buddha. Bahkan, kita seharusnya bersyukur karena punya banyak pilihan—di sini,

70 Ajaran-ajaran Buddha.

71 Majelis (Ordo) dari orang-orang yang berpraktik serta mengajarkan Dharma.

72 Informasi detail tentang segel-segel tersebut, lihat Lampiran 4, 'Empat Segel Agama Buddha'.

73 (1919–1992). Cara Ajahn Chah yang lugas dan modern dalam menyajikan Dharma telah menarik banyak siswa asing; sehingga, akar dari beberapa pusat Dharma Therawada di Barat adalah dari biara hutannya, di Thailand Utara.

saya menunjuk pada ajaran dari aliran-aliran terkemuka, bukan pada para guru individual maupun interpretasi yang mereka lakukan, yang sesungguhnya membutuhkan penelitian yang cermat. Jika kita mempunyai kecenderungan untuk meyakini bahwa hanya Jalan yang kita pilihlah yang benar, sedangkan yang lain adalah jalan salah atau rendah, maka kita seharusnya bertanya apakah praktik kita sungguh membawa pada akal-budi tercerahkan yang lapang dan luas, ataukah kita sedang lebih mendalam lagi mengubur diri di dunia dualistik *samsara* yang picik.

Vegetarianisme adalah topik yang sering menimbulkan perdebatan picik seperti ini. Daripada melihatnya secara emosional, sebaiknya kita menyelidiki argumen-argumen dari berbagai sisi pandang. Selain itu, kita seharusnya memandang masing-masing ajaran sebagai salah satu dari 84.000 Jalan Buddha, dan menghindari pernyataan bahwa keabsahan sebuah kitab yang diakui oleh aliran tertentu, secara otomatis, membuat tidak diakuinya keaslian kitab lain.

Di bab ini, saya akan membahas secara ringkas pandangan tentang vegetarianisme menurut Therawada, Mahayana dan Wajrayana.

Sumber ajaran dari tradisi Therawada adalah Kanon Pali, yang terbagi menjadi tiga kelompok.⁷⁴ Dalam ketiga kelompok kitab tersebut, tidak ada aturan yang menyatakan larangan pengkonsumsian daging, walaupun ada aturan berkenaan kondisi-kondisi diizinkan-pengkonsumsian daging.

74 *Vinaya Pitaka*, *Suttanta Pitaka*, dan *Abhidhamma Pitaka*, yang membahas aturan-aturan bagi komunitas monastik, ceramah-ceramah yang diajarkan oleh Buddha, dan yang terakhir adalah sistem filsafat serta psikologi Buddhis.

Seperti dinyatakan di atas, Buddha sangat menguasai kebijaksanaan. Jadi, untuk memahami aturan-aturan tersebut, perlu diuji dalam artian lingkungan di mana ajaran tersebut disampaikan. Pada zaman Buddha, tidak ada wihara besar, dan biksu berkeliling mengumpulkan makanan. Para perumah tangga memberi mereka makanan dan minuman, sebaliknya biksu memberikan kesempatan bagi para perumah tangga untuk berbuat baik dan membentuk ikatan karma dengan Dharma. Selain itu, biksu menerima makanan apapun yang diberikan dengan penuh syukur, tanpa menunjukkan senang atau tidak senang. Pada dasarnya, para biksu mendapat makanan yang sama dengan yang dikonsumsi oleh perumah tangga itu sendiri. Baik sayur, daging, atau ikan, bergizi atau tidak, tidaklah dibedakan; semua makanan diterima dengan sama. Menolak pemberian bukan hanya tidak sopan, tetapi yang lebih penting lagi, hal itu akan menghilangkan kesempatan kepada perumah tangga untuk berbuat baik.

Sehingga, Buddha dituduh sebagai penyebab kematian binatang dengan membiarkan biksunya makan daging. Beliau menyangkal tuduhan tersebut dengan menyatakan bahwa biksunya hanya makan daging binatang, tetapi tidak secara khusus membunuh untuk konsumsinya. Ini bukan sekedar ide, tetapi larangan yang dijamin oleh Buddha melalui tiga kondisi dimana para biksunya tidak boleh mengonsumsi daging, yaitu: jika seekor binatang telah disaksikan, didengar, atau diduga telah dibunuh khusus untuk memberi makan mereka. Jika seorang biksu meyakini bahwa daging yang diberikan melanggar salah satu kondisi tersebut, dia harus menolaknya.⁷⁵

Beberapa orang berpendapat bahwa kondisi-kondisi tersebut hanya munafik, dimana para biksu dan umat awam eksplisit

75 Catatan lengkap tentang dialog ketika Buddha mendiskusikan kondisi-kondisi ini, ada di *Jivaka Sutta*.

bersumpah untuk menghindari pembunuhan⁷⁶ tetapi tetap saja mengkonsumsi daging. Namun, seperti yang dinyatakan di atas, para biksu mengkonsumsi apa yang dikonsumsi oleh orang awam. Mereka tidak memilih untuk mengkonsumsi daging. Mereka hanya menerima apa yang sudah disediakan oleh perumah tangga untuk dimakan.

Tambahan lagi, Buddha sangat pragmatis dalam doktrinnya. Karena kurangnya tumbuh-tumbuhan atau karena kebiasaan turun-temurun yang tertanam mendalam, Buddha menyadari bahwa orang-orang di daerah tertentu atau di saat tertentu, tidak mungkin bertahan hidup hanya dengan makan sayuran. Jadi, jika menetapkan bahwa daging tidak boleh dimakan dalam kondisi apapun, bukan hanya menyebabkan kesulitan besar, tetapi mungkin kematian juga. Bayangkan bagaimana bangsa Inuit yang hidup di tanah tandus serta beku, sebagai contoh, dapat bertahan hidup hanya dengan makan tumbuhan! Selain itu, seperti yang disebutkan di atas, aturan ini akan mengurangi kesempatan perumah tangga dalam melakukan perbuatan baik kepada Sanggaha, sehingga menghilangkan kesempatan mereka berbuat baik dan membuat ikatan karma dengan Dharma.

Seperti yang sudah kita bahas sebelumnya, Agama Buddha menyetarakan akal-budi sebagai mesin, dan kata-kata serta tindakan sebagai gerbong yang mengikutinya dari belakang. Meskipun dengan menata gerbongnya bisa mempengaruhi arah tujuan kendaraan, namun berfokus pada mesin merupakan cara yang lebih efektif. Kondisi-kondisi berkenaan diizinkan-pengkonsumsian daging yang disampaikan oleh Buddha, mengikuti gaya penalaran ini. Menurut psikologi Buddhis, kehendak yang dengan sengaja menghilangkan kehidupan

76 Kalimat lengkap dari sumpah ini adalah 'Aku menerima aturan latihan untuk tidak membunuh makhluk hidup apapun.'

mahluk lain, berakar pada kebencian dan delusi.⁷⁷ Karena delusi dan kebencian adalah dua pertanda dari ego, maka pembunuhan akan semakin menguatkannya.⁷⁸ Namun, niatan yang melatari pengkonsumsian daging adalah untuk makan, bukan membunuh. Kita mungkin beranggapan bahwa dengan mengkonsumsi daging, sama artinya membunuh pinjam tangan; namun, dari sudut pandang psikologis dan karma, terdapat perbedaan besar.

Contoh, saat sedang berjalan di kebun, mungkin kita membunuh banyak serangga; tetapi tujuannya adalah meninggalkan gedung, bukan membunuh serangga. Demikian juga, seseorang yang mengkonsumsi daging harus memberi makan dirinya, bukan karena ingin menyebabkan kematian hewan. Begitu pula, memakan daging burung yang ditemukan mati di jalan, dengan sengaja berburu dan membunuh burung, adalah tindakan yang sangat berbeda serta memberikan dampak yang sungguh berbeda. Bahkan vegetarian yang ketat sekalipun, secara tidak langsung, telah membunuh. Menanam sayuran dan buah-buahan membutuhkan area yang sangat luas untuk diolah dan dibajak, yang mana hal tersebut membunuh makhluk kecil secara tidak langsung. Namun, motivasinya adalah mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk mempertahankan kehidupan, bukan membajak tanah sehingga membunuh banyak binatang kecil. Kenyataannya, kemungkinan tidak ada sesuatu pun yang kita gunakan dalam keseharian, yang tidak menyebabkan terbunuhnya makhluk lain di dalam proses persiapannya.

77 Agar kekuatan penuh dari karma bisa teraktifkan, sebuah tindakan membunuh harus memiliki lima komponen berikut: (1) ada makhluk hidup, (2) pelaku menyadari, (3) ada pemikiran untuk membunuh, (4) ada kekerasan, dan (5) makhluk tersebut mati dikarenakan kekerasan tersebut.

78 Diskusi mendalam tentang psikologi Buddhis berkenaan pembunuhan, baca makalah berjudul, *Can killing a living being ever be an act of compassion? The analysis of the act of killing in the Abhidhamma and Pali commentaries*, Rupert Gethin, (Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies – International Conference – Taipei, 2002).

Walaupun hanya para monastik yang secara resmi diikat oleh tiga kondisi mengenai pengkonsumsian daging, namun aturan-aturan tersebut juga bisa menjadi panduan bagi masyarakat awam. Jadi, negara-negara di mana Buddha Therawada banyak diterima,⁷⁹ pengkonsumsian daging bukan hanya diperbolehkan, tetapi juga sesuai dengan ajaran Buddha.

Sebaliknya, aliran Mahayana mengambil sikap yang berbeda dalam hal pengkonsumsian daging, dan dalam kitab sucinya, ada larangan yang jelas dan spesifik terhadap aturan pengkonsumsian daging. Contoh *Sutra Lankavatara*,⁸⁰ yang menyatakan:

Karena takut [tidak ingin] menyebabkan teror bagi makhluk hidup lain, biarlah Bodhisattwa, yang mendisiplinkan diri untuk mencapai welas asih, untuk berhenti mengkonsumsi daging.

Sutra ini terus dilanjutkan dengan kutipan yang lebih keras:

Saya melarang orang-orang yang menjalani welas asih, jangan mengkonsumsi daging di mana pun dan kapan pun.⁸¹

Semua monastik penganut Mahayana menerima sumpah Bodhisattwa dari Sutra Jaring-Brahma.⁸² Pedoman ketiga dari empat puluh delapan pedoman sekunder, adalah tentang larangan pengkonsumsian daging:

Seorang siswa Buddha dilarang, dengan sengaja, mengkonsumsi daging. Dia seharusnya tidak mengkonsumsi

79 Burma, Kamboja, Laos, Sri Lanka, dan Thailand.

80 Sebuah teks penting di dalam Mahayana, khususnya tradisi Zen. Dikatakan bahwa Bodhidharma menghadiahkan kepada penerusnya, Hui-K'o, yang mengandung esensi dari ajaran-ajaran Buddha.

81 Lan. Bab VIII, 213 & 231.

82 Sansekerta *Brahmajala Sutra*. Ini adalah sutra yang sangat penting di dalam Mahayana, serta berisikan daftar pedoman Bodhisattwa.

daging apapun. Orang yang mengonsumsi daging, kehilangan benih Welas Asih Agung, memutus benih Sifat Buddha, dan menyebabkan makhluk (binatang dan surgawi) menghindarinya. Para pelakunya telah melakukan kejahatan yang luar biasa. Karena itulah, Bodhisattwa seharusnya tidak makan daging dari makhluk hidup, dalam kondisi apapun. Jika dia sengaja melakukannya, dia melakukan kejahatan tambahan.⁸³

Untuk memahami mengapa Mahayana total melarang pengonsumsi daging, marilah kita mendalami doktrin-doktrin spesifik dari aliran ini, serta mempertimbangkan situasi kemunculannya. Pertama, Jalan Mahayana didasarkan pada welas asih. Bukan hanya keinginan pasif semata, tetapi merupakan sesuatu yang harus dicapai oleh penganutnya. Ajaran dasar Therawada untuk tidak-menyakiti, telah dikembangkan dan diinjeksi dengan upaya serta tujuan. Penolakan secara pasif berkenaan pengonsumsi daging, telah diganti dengan pelanggaran secara dinamis.

Tentu kita ingat bahwa aturan kondisi diizinkan pengonsumsi daging pada aliran Therawada adalah: tidak boleh berasal dari binatang yang kita lihat, dengar, atau diduga telah dibunuh untuk dipersembahkan kepada biksu. Dalam tradisi Therawada, hal itu terjadi karena para biksu ini hidup dari pindapata. Namun, karena aliran Mahayana berkembang sesudah itu serta lebih besar, dan para biksu umumnya hidup di wihara serta tidak perlu lagi melakukan pindapata. Sehingga, persembahan dibawa ke wihara, dan bukan lagi dikumpulkan melalui pindapata berkeliling. Dalam kasus seperti ini, daging persembahan tidak mungkin diperoleh dari meja makan umat, namun pastilah dibunuh khusus untuk konsumsi para biksu.

83 Sutra Jaring-Brahma menuliskan sepuluh pedoman utama dan empat puluh delapan pedoman sekunder.

Bahkan dalam aturan Therawada sekalipun, kejadian seperti ini tidak mungkin bisa diterima.

Seperti di negara-negara yang dominan Therawada, negara-negara yang dominan Mahayana menetapkan standar bagi umat awam. Sehingga, di negara-negara tersebut, khususnya di wilayah yang dihuni keturunan China dan Vietnam, menu vegetarian menjadi norma yang diterima masyarakat. Dan ini berlangsung hingga sekarang. Di kota modern seperti Taipei, contohnya, adalah lazim jika seorang Buddhis yang tidak mampu melaksanakan diet vegetarian secara ketat, akan berkompromi dengan menghindari daging satu kali sehari - biasanya makan pagi - atau menjadi vegetarian hanya pada perayaan Dharma saja. Namun, tujuan akhir dari Buddhis Mahayana yang baik adalah menjadi vegetarian sepanjang waktu. Ini tidak hanya selaras dengan pandangan Mahayana berkenaan praktik, tetapi juga jelas disebutkan pada kitab-kitab tertentu serta tekad dari tradisi Mahayana.

Terakhir, kita menguji pandangan Wajrayana mengenai pengkonsumsian daging. Secara filosofis, Wajrayana diklasifikasikan sebagai Mahayana. Welas asih dan *Bodhichitta* adalah tujuan serta kekuatan untuk mencapai Kebuddhaan. Untuk merealisasi tujuan ini, Wajrayana menggunakan metode spesial yang unik pada tradisi ini.

Dengan memvisualisasi hal sehari-hari sebagai sesuatu yang suci - misalnya menganggap bangunan sebagai istana, suara sebagai mantra - siswa Wajrayana dilatih untuk menumbuhkan visi murni sepanjang waktu. Ini bukan dibuat-buat, tetapi selaras dengan sifat dasar dari realitas, bahwa segala fenomena secara intrinsik adalah murni. Yang dibuat-buat adalah cara pandang kita yang memilah fenomena menjadi baik dan buruk. Contoh sebuah cangkir

yang pecah. Bagi seseorang yang sudah memiliki konsep-awal tentang cangkir, maka cangkir pecah adalah rendah dan jauh dari sempurna. Sebaliknya, bagi yang tidak mempunyai kesan apapun tentang cangkir, serta tidak tahu kegunaannya, maka cangkir utuh ataupun cangkir pecah sama sempurna.

Demikian pula seekor kupu-kupu sama bahagiannya hinggap di satu tempat atau tempat lainnya. Ide ketidaksempurnaan muncul karena kita melekat pada satu konsep yang dibakukan, dan bukannya memandang fenomena secara langsung sebagaimana adanya. Ketidaksempurnaan hanyalah produk akal-budi. Begitu pula perbedaan antara *samsara* dan nirwana.⁸⁴ Saat akal-budi sedang buram, maka fenomena terlihat sebagai *samsara*. Saat akal-budi murni, maka menjadi nirwana. Karena itu metode spesial dari Wajrayana adalah menghadirkan transformasi dari persepsi yang buram menuju pandangan murni.

Di jaman munculnya aliran Wajrayana, terdapat kecenderungan pada agama-agama saat itu, termasuk Agama Buddha, terlalu melekat pada konsep-konsep diskriminatif. Obyek-obyek tertentu dipandang secara inheren buruk. Di tataran relatif, tindakan maupun fenomena bisa dipilah sebagai bermanfaat atau tidak-bermanfaat, tetapi klasifikasi ini harus diuji dengan pemahaman yang lebih mendalam. Bukannya menyelidiki kebenaran berkenaan 'diri' serta fenomena, para praktisi melekat pada pandangan dualistik serta relatif berkenaan dunia. Untuk mengkoreksi hal ini serta menggugah para praktisi di dalam memandang realitas, Wajrayana memperkenalkan (mengkonsumsi) makanan yang dianggap tidak murni, seperti daging serta anggur, ke dalam praktik.

84 Nama lain dari Wajrayana adalah Tantra (Tibet *gyu*), yang bermakna 'kontinuitas; keberlangsungan'. Ini menunjuk pada fakta bahwa sifat internal dari makhluk adalah sama, baik di *samsara* maupun nirwana.

Citra Wajrayana diwarnai dengan kisah-kisah kehidupan tanpa beban dari mereka yang telah mencapai buah dari Jalan Tantra. Terbebas dari interpretasi sempit berupa dunia fenomena, yang dimunculkan oleh proyeksi-proyeksi akal-budi; para makhluk yang tercerahkan ini, sering hidup dengan cara yang tidak lazim dalam mengekspresikan kebebasannya. Selain itu, daya dari realisasi tersebut membuat mereka mampu berkontak dengan kesadaran binatang yang dagingnya mereka makan, mereka mampu mentransfer para makhluk tersebut kepada tempat suci Buddha.⁸⁵ Contoh, citra yang hingga saat ini masih bertahan tentang mahasiddha⁸⁶ Tilopa⁸⁷ dan Saraha⁸⁸, para yogi gila yang mengkonsumsi daging, minum anggur, dan sering mengejutkan dengan tingkah lakunya yang eksentrik. Juga saat seorang biksu yang ditahbiskan penuh, Gampopa⁸⁹ bertemu Milarepa, dia ditawarkan segelas anggur sebagai inisiasi simbolik memasuki aliran Wajrayana.

Kenyataannya, Wajrayana dipenuhi dengan kisah para praktisi yang makan daging dan minum anggur. Para guru tersebut memberikan inspirasi yang kuat, tetapi gaya hidup lahiriahnya jangan ditiru oleh yang belum mencapai tingkat mendalam. Jalan ini bukan bersifat mengikuti tingkah polah atau tindakan seseorang, melainkan tentang dibutuhkan sikap non-

85 Sebuah tempat atau dunia, yang secara spontan, dimanifestasi oleh Buddha atau Bodhisattwa agung, sebagai lingkup/lingkungan aktivitasnya. Di sana, para makhluk bisa dengan mapan melangkah maju ke arah pencerahan, tanpa ada kemungkinan untuk jatuh ke dalam alam rendah kembali. Tanah Suci Buddha Amita adalah yang paling terkenal.

86 Para yogi Tantra yang terkenal akan keberanian dan kemampuannya untuk mengajar para makhluk dari segala kelas dan kecenderungan.

87 (988 – 1069). Guru dari Naropa serta manusia pertama yang memabarkan ajaran Mahamudra.

88 (Abad ketujuh belas). Hidup sebagai seorang pembuat panah, dan terkenal akan tiga siklus lagunya – untuk raja, ratu, dan rakyat jelata.

89 (1079 – 1153) Awalnya dilatih dalam tradisi Kadam. Selanjutnya, dia belajar di bawah bimbingan Milarepa dan menjadi siswanya.

diskriminasi penuh di dalam segala aspek kehidupan. Jika seseorang memilih untuk makan daging, maka dia seharusnya siap mengonsumsi makanan yang 'busuk' serta 'menjijikkan'. Jalan Tantra menawarkan cara efektif untuk menantang konsep-konsep kita yang sudah menginternal, dan membutuhkan keberanian untuk menghadapi segala situasi secara langsung, dengan ekuanimitas (batin yang seimbang). Bukanlah kendaraan yang dirancang untuk memberikan pembenaran bagi penyelewengan duniawi.

Patrul Rinpoche,⁹⁰ seorang guru Nyingma yang sangat dihormati, secara khusus, mengkritik para biksu yang menyalahgunakan (memanfaatkan) contoh-contoh yang diberikan oleh para yogi pemakan-daging, serta penyajian daging dalam acara ritual, demi memuaskan nafsu mereka. Dalam karyanya *The Words of My Perfect Teacher*,⁹¹ pernyataan di bawah ini disampaikannya tanpa kompromi:

Dalam Agama Buddha, begitu berlindung pada Dharma, maka kita harus berhenti menyakiti makhluk lain. Membuat seekor binatang terbunuh di mana pun kita pergi, serta menikmati darah dan dagingnya, tentu saja bertentangan dengan sila perlindungan, bukankah begitu? Selain itu, dalam tradisi Bodhisattwa Mahayana, kita seharusnya menjadi suaka serta pelindung bagi semua makhluk. Makhluk yang memiliki karma malang seharusnya dilindungi, bukannya dibunuh tanpa welas asih, serta rebusan daging dan darahnya dihidangkan pada kita. Dan, kita pelindungnya, para Bodhisattwa, malah melahapnya dengan riang gembira penuh selera. Adakah yang lebih buruk dari perbuatan itu?⁹²

90 (1808 – 1887). Salah satu guru Tibet terbesar dan sangat dikasihi. Dia meninggalkan posisi-posisi monastik, dan memilih kehidupan pengembara tanpa rumah.

91 Tibet: *Kunzang Lama'i Shelung*.

92 Patrul Rinpoche, 1996: 207.

Rinpoche melanjutkan dengan memohon kepada mereka yang makan daging untuk memikirkan penderitaan yang diakibatkannya:

Tentang seekor binatang – domba, misalnya – yang sedang dijagal. Pertama, karena dicokok dari kawanannya, dia terserang ketakutan mencekam. Kulit lepuh berdarah di tempat dia dicengkeram. Dibanting dengan punggung jatuh duluan; keempat kakinya diikat begitu pula moncongnya hingga tercekik.⁹³ Jika saat menggelepar di dalam penyiksaannya, ternyata binatang itu lambat matinya, maka si jagal, pelaku tindakan keji itu menjadi jengkel dan berkata 'Ini dia yang tidak mau mati!' kemudian dia menghantam binatang itu...⁹⁴

Rinpoche tidak menentang penyajian daging dalam ritual maupun praktik aliran Wajrayana, tidak juga menentang cara non-ortodoks yang digunakan para guru yang sudah mencapai pencerahan; tetapi dia ingin agar para biksu biasa serta praktisi awam mengkonsumsi daging dengan cara yang bertanggung jawab, juga sesuai dengan sikap dan spirit yang dijelaskan dalam kitab-kitab. Menjadi siswa Wajrayana bukanlah dalih atas tidak adanya welas asih, atau pembenaran untuk memperkuat pola-pola kebiasaan.

Alasan lain atas lazimnya pengkonsumsian daging para siswa Wajrayana adalah sumpah Boddhisattwa di tradisi ini,⁹⁵ tidak seperti sumpah Mahayana. Sumpah tersebut tidak berisi larangan pengkonsumsian daging – walaupun para praktisi mematuhi aturan pengkonsumsian daging yang diambil dari tradisi Therawada. Walaupun secara filosofis Wajrayana adalah

93 Di Tibet, umum dilakukan penjagalan binatang dengan cara dicekik.

94 Patrul Rinpoche, 1996: 203.

95 Dua silsilah Bodhisattwa disebarkan ke Tibet, dari Nagarjuna dan Asanga.

bagian dari Mahayana, namun aturan yang agak lunak ini, terutama merupakan konsesi terhadap pandangan unik serta kebijaksanaan yang diadopsi oleh aliran ini. Sebagian orang mungkin mempertanyakan bagaimana praktik yang didasarkan pada welas asih, bisa membenarkan pengkonsumsian daging sebagai cara mencapai pencerahan. Namun, harus diingat bahwa alasan mencapai pencerahan di dalam Mahayana maupun Wajrayana bukanlah untuk diri sendiri, melainkan agar lebih efektif bermanfaat bagi makhluk lain di tataran mendalam. Untuk mencapai tujuan ini, Wajrayana menawarkan metode cepat dan tajam—di antaranya adalah melalui pengadopsian visi (cara pandang) yang murni atau suci atas fenomena maupun 'diri'. Meski begitu, daging yang dikonsumsi haruslah, paling tidak, sesuai dengan aturan Therawada. Pembunuhan makhluk hidup untuk alasan apapun tidak pernah diterima pada tradisi Buddhis manapun.

Selanjutnya, toleransi pengkonsumsian daging tumbuh subur dikarenakan kebutuhan khusus pada daerah-daerah tertentu, di mana Wajrayana menyebar dan mengakar. Iklim dan tanah di dataran tinggi Tibet, hamparan salju, serta pegunungan Himalaya, tidaklah kondusif untuk menanam sayuran yang bisa dimakan, sehingga makanan utama penduduk di sana adalah: tepung barley yang dibakar, keju, yoghurt, teh mentega, dan daging. Penghapusan daging sebagai makanan pokok, cenderung berarti penghapusan total populasi manusia di daerah tersebut.

Kesimpulannya, kita dapat melihat bahwa setiap tradisi mempunyai alasannya sendiri untuk menerima atau menolak pengkonsumsian daging. Tidak berarti bahwa satu aliran lebih lunak atau lainnya lebih obsesif. Semua alasan mempunyai dasar kitab suci serta disesuaikan dengan kebutuhan praktik, lingkungan, atau budaya penganutnya. Selain itu, tidak boleh

dipukul rata bahwa penganut Mahayana adalah vegetarian, sedangkan Therawada dan Wajrayana bukan. Dalam aliran Mahayana, contohnya, jarang ditemukan vegetarian pada aliran manapun di Jepang; sedangkan di Sri Lanka, lazim adanya vegetarian ketat di kalangan biksu dan masyarakat awam. Aliran Wajrayana juga mempunyai tokoh luar biasa. Ucapan menjelang kematian dari Rime Agung,⁹⁶ Master Jamgon Kongtrul Lodro Thaye⁹⁷ adalah '... Aku berharap semoga tumibal lahir di tempat dimana aku tidak perlu memakan daging.'⁹⁸ Di jaman yang sama, Master Dzogchen Chatral Rinpoche⁹⁹ adalah seorang pendukung keras vegetarian.

Jadi, di manakah posisi siswa Dharma yang tinggal di luar masyarakat Buddhis tradisional? Jangan memilah sebagai harus vegetarian atau tidak, namun sebaiknya melihat motivasi dari keputusan kita. Setiap penganut Buddha perlu menumbuhkan welas asih dan kebijaksanaan. Inilah akar dari praktik Buddhis. Jika kurang salah satunya, bahkan perbuatan yang secara lahiriah nampak baik sekalipun, diragukan manfaatnya.

Jika pengembangan welas asih mengarah ke perasaan empati, maka akan wajar jika berharap melindungi makhluk lain dari bahaya. Menjadi vegetarian adalah salah satu cara menyalurkan aspirasi seperti itu. Selain itu, pengembangan kebijaksanaan membuat kita menjadi mawas akan konsekuensi dari tindakan kita. Membeli daging di pasar mungkin bukanlah penyebab

96 Literal berarti 'tanpa bias'. Sebuah pergerakan non-sektarian yang dimulai di Tibet abad 19.

97 (1813 – 1899). Juga dikenal sebagai Jamgon Kongtrul Yang Agung. Sangat berbakat di masa mudanya, menjadi penulis aktif, yang meninggalkan warisan luar biasa berupa lima kitab komentar (tafsir) serta tulisan-tulisan pribadi.

98 Jamgon Kongtrul, 2003: 378.

99 (1913 -) Lihat lampiran 'Manfaat Menyelamatkan Kehidupan Makhluk Lain: Ajaran dari Chatral Rinpoche'.

langsung dari penjagalan binatang yang dagingnya kita konsumsi, tetapi tentu saja kita tidak buta terhadap keterkaitan ini. Sangatlah jelas bahwa daging yang dibeli akan dipasok kembali. Kita bukan pembunuhnya, namun kita melanggengkan industri penjagalan. Jika sebuah negara memiliki tingkat konsumsi daging yang tinggi, maka banyak binatang dibunuh setiap harinya; dan kita pasti tidak lepas dari karma-kolektif. Ini mungkin perlu dipertimbangkan. Namun, keputusan menjadi vegetarian sebaiknya tidak membuat kita memusuhi orang yang tidak vegetarian. Keputusan mengkonsumsi daging ataukah tidak, adalah pilihan pribadi; tetapi sepanjang dilaksanakan sebagai perwujudan welas asih serta dipahami dalam konteks kekosongan (suwung), maka sudah selaras dengan semangat ajaran Buddha, khususnya pada aliran Mahayana. Menjadi vegetarian bukanlah sebuah pilihan bagi semua orang. Namun, bagi pengonsumsi daging, janganlah melakukannya dengan tanpa belas kasih, buta terhadap penderitaan binatang. Malahan dengan hati penuh welas asih, kita seharusnya berdoa untuk menciptakan kontak positif dengan binatang yang dagingnya akan dimakan, serta bersumpah akan membayar kebajikannya karena telah memberi tenaga untuk berpraktik. Dalam tradisi Wajrayana, lazim dibacakan mantra *Om Ahbirakay Tsara Hung* sebanyak tujuh kali, kemudian meniup daging tersebut. Katanya, hal ini akan menanggulangi kesalahan dikarenakan mengkonsumsi daging, dan memastikan tumimbal-lahir yang lebih baik bagi binatang tersebut.



5

Metode

Kapan, Mengapa, Apa, dan Bagaimana

Dari semua akar kebajikan, yang paling bermanfaat adalah melindungi dan menebus kehidupan makhluk. Banyak cara untuk menyelamatkan ternak, yang membebaskan binatang-binatang tersebut dari bahaya. Dengan memberkati kehidupan mereka yang dipersembahkan kepada Tiga Mustika¹⁰⁰ dan mendengar nama serta *dharani*,¹⁰¹ mereka akan terbebas dari kelahiran di alam rendah. Melalui kekuatan tindakan tersebut, dan karena akibat sesuai dengan sebab, para praktisi itu sendiri pastilah menerima manfaatnya, misalnya panjang umur. Jika dilakukan dalam konteks ritual, akan menjadi lebih kuat.¹⁰²

Kapan dan Mengapa – sebagai tindakan spontan dan sebagai sebuah praktik:

Sebagai tindakan yang spontan: Kesempatan untuk menyelamatkan kehidupan dapat dilakukan kapan saja. Bisa sesederhana mengembalikan seekor ikan ke laut, atau melompat ke sungai menyelamatkan orang yang sedang tenggelam. Untuk merespons situasi seperti ini dibutuhkan welas asih. Dalai Lama mendefinisikan welas asih sebagai sikap mental yang didasarkan

100 Buddha, Dharma, dan Sangha.

101 Mantra-mantra.

102 Jamgon Kongtrul, 2000: 3.

pada keinginan menyelamatkan kehidupan lain dari penderitaan, serta terkait dengan komitmen, tanggung jawab, dan penghormatan kepada makhluk lain.¹⁰³ Dengan mempunyai sikap seperti ini, akan sulit untuk tidak peduli kepada penderitaan seekor ikan yang sedang menggelepar di pantai; atau membiarkan seseorang berjuang sendiri mempertahankan hidupnya. Ringkasnya, penumbuhan welas asih akan meningkatkan kepedulian kita kepada penderitaan sesama; dan dengan melakukan hal itu, kita mempersiapkan diri untuk bereaksi dengan cara yang spontan dan bermanfaat.

Sebagai sebuah praktik: Karma adalah salah satu kekuatan utama yang mengatur situasi-situasi kita; karena itulah, matangnya karma buruk dapat berakibat buruk pada hidup kita. Pengaruh ini dapat dirasakan di tataran pribadi, misalnya mengalami sakit, kemiskinan, atau kemalangan; atau secara kolektif misal binasanya sebuah daerah karena kekeringan atau kelaparan. Walaupun tidak ada yang menyanggah bahwa pengetahuan duniawi dibutuhkan dalam menghadapi permasalahan ini, juga penting untuk mengenali pengaruh karma serta bertindak untuk mentransformasi arah arusnya. Contoh, seseorang yang berulang kali sakit. Meskipun dibutuhkan pertolongan langsung (tidaklah cukup hanya duduk di rumah sambil melantunkan mantra) serta berkonsultasi dengan dokter; perlu dikenali sebab-sebab karma yang mendasari kemalangan berkelanjutan tersebut. Karma buruk harus dijernihkan, serta ditanam benih positif. Dari banyak praktik untuk menjernihkan karma, salah satu yang paling manjur adalah praktik Wajrayana berupa *Wajrasattwa*,¹⁰⁴ meskipun

103 Dalai Lama, 1998: 91.

104 Makhluk agung penuh kedamaian yang dikaitkan dengan praktik pemurnian. Praktik makhluk agung ini didasarkan pada pemahaman bahwa kita pada dasarnya adalah murni, tetapi dikarenakan kotoran dan persepsi salah, kita gagal untuk mengenalinya. Para makhluk agung adalah manifestasi dari sifat murni ini, sehingga ketika memvisualisasi diri sebagai makhluk agung, kita menempatkan diri dalam sifat orisinal kita dan, di saat yang sama, mendekonstruksi pola-pola pemikiran dualistik yang kita miliki.

menyelamatkan kehidupan dianggap sebagai cara yang paling efektif untuk menanam benih positif, serta melunturkan akibat dari perbuatan negatif di masa lalu.

Dalam masyarakat Buddhis tradisional, sudah lazim secara berkala mengadakan perayaan penyelamatan (pelepasan) makhluk hidup. Bisa dilakukan kapan saja, walaupun perayaan tersebut paling bermanfaat jika diadakan pada hari raya tertentu, seperti pada hari ulang tahun Buddha Shakyamuni¹⁰⁵ atau pada perayaan empat kejadian besar dalam hidupNya.¹⁰⁶

Selain pada saat perayaan keagamaan, menyelamatkan kehidupan juga sangat bermanfaat di kala keadaan sakit atau sekarat, dan saat mendoakan seorang guru spiritual agar tetap berada di dunia ini. Perayaan memperingati kelahiran atau pernikahan juga merupakan saat yang baik untuk menanam karma baik dengan menyelamatkan kehidupan. Paling tidak, di saat-saat itu, kita tidak menanam benih kemalangan karena

Praktik ini selaras dengan pandangan Tantra bahwa sifat dari akal budi, baik di dalam *samsara* dan nirwana adalah sama, perbedaannya ada pada persepsi kita akan realitas.

- 105 Tanggalnya bervariasi sesuai tradisi. Dalam aliran Wajrayana, dilaksanakan di hari ketujuh pada bulan keempat. Dalam tradisi Therawada, kelahiran, pencapaian pencerahan sempurna, dan parinirwana Buddha, kesemuanya, dirayakan di hari kelima belas pada bulan kelima. (Menggunakan penanggalan bulan)
- 106 1. Chortrul Duchén (hari kelima belas pada bulan pertama), lima belas hari pertama awal tahun, yaitu merayakan lima belas hari saat Buddha melakukan keajaiban, untuk meningkatkan kebajikan serta memunculkan bakti pada para siswa di masa depan; 2. Saga Dawa Duchén (hari kelima belas pada bulan keempat), pencerahan sempurna serta parinirwana Buddha (menurut tradisi Wajrayana); 3. Chokhor Duchén (hari keempat pada bulan keenam), ajaran pertama Buddha, disebut Pemutaran Roda Dharma Pertama Kali; 4. Lha Bab Duchén (hari kedua puluh dua pada bulan kesembilan), turunnya Buddha dari surga Indra, tempat dimana beliau telah mengajar selama tiga bulan. (menggunakan penanggalan bulan)

membunuh binatang atau merusak sumber daya alam. Dalam hal ini, *Sutra Kshitigarbha Bodhisattva*¹⁰⁷ menyatakan:

Penghuni Jambudwipa¹⁰⁸ seharusnya tidak membunuh atau melakukan tindakan buruk lainnya, seperti memberi persembahan makhluk hidup kepada arwah ataupun para dewa, demi orang yang sudah meninggal.

Tindakan persembahan korban-darah tidak akan memberikan manfaat apapun bagi yang sudah meninggal, malahan meningkatkan penderitaannya.

Penderitaan mereka di masa depan akan lebih buruk akibat penumpahan-darah ini. Bahkan jika orang yang meninggal semasa hidupnya melakukan kebajikan yang bisa menolong mereka mencapai tumibal-lahir sebagai dewa atau manusia, namun perbuatan buruk yang dilakukan oleh pihak keluarga dengan mengatasnamakan mereka akan menghambat proses pembebasan mereka.

Jika orang yang meninggal tersebut tidak punya kebajikan, dan sesuai dengan karmanya sendiri mendapatkan tumibal-lahir di alam yang lebih rendah, mengapa keluarga harus sedemikian jahatnya melakukan pembunuhan atas nama mereka?

Sama seperti seseorang yang menderita kelaparan selama tiga hari dan melakukan perjalanan jauh dengan membawa beban berat lebih dari 100 kati, dan kemudian beberapa tetangganya tiba-tiba menambah beban bawaannya. Bawaannya menjadi tidak tertanggungkan.¹⁰⁹

Untuk memahami penyelamatan kehidupan dalam konteks yang lebih luas, yaitu membawa manfaat bagi masyarakat serta lingkungan, mungkin relevan jika meninjau kembali tema 'kekosongan' dan 'kesalingbergantungan' yang sudah dibahas di

107 Salah satu dari delapan Dhyani Bodhisattwa, penjaga bumi.

108 Wilayah selatan, yaitu dunia tempat tinggal kita.

109 KB. Bab 7.

bab sebelumnya; contoh setangkai bunga tidak tiba-tiba muncul, tetapi tumbuh karena gabungan beberapa faktor. Dia tumbuh dari benih, dan saat mulai tumbuh dia butuh tanah, air, kehangatan, dan sinar matahari. Walaupun pertumbuhan tanaman mempunyai siklus sendiri, dia juga bergantung pada lingkungannya. Saling ketergantungan ini tidak hanya berlaku pada bunga, tetapi pada semua fenomena. Segala hal di semesta ini saling-berkaitan. Sama seperti sebuah jaring yang dipasang permata-permata berkilau pada setiap titik simpulnya, dimana sifat dari masing-masing permata saling-bergantung dengan permata-permata lain, karena mereka tak-terbatas saling mencerminkan satu sama lain.

Buddha mengajarkan bahwa alam semesta diatur oleh lima hukum atau siklus alam.¹¹⁰ Walaupun tiap siklus berfungsi secara mandiri, namun fenomena yang diakibatkannya, seperti sudah kita bahas, bersifat saling-bergantung. Akibat tidak langsung dari kerusakan lingkungan, misalnya, tidak hanya merusak tumbuh-tumbuhan, tetapi juga kesehatan fisik dan psikologi makhluk lain. Hal yang sama berlaku pula sebaliknya. Contohnya, sebuah masyarakat yang dijalankan berdasar ketidaktahuan, ketamakan, serta kemelekatan, akan ditandai dengan tindakan permusuhan dan mementingkan diri sendiri. Pada tataran yang halus, akan matang dalam wujud

110 Buddha menyatakan bahwa fenomena mengikuti lima hukum alam: 1. *utu niyama*, 2. *bija niyama*, 3. *citta niyama*, 4. *karma niyama*, dan 5. *dharma niyama*. Sesuai urutan, menunjuk pada hukum yang mengatur 1. zat-zat anorganik, seperti es yang meleleh karena panas, bunga yang terbuka di siang hari serta menutup di malam hari; 2. biologi, seperti sifat dari buah dan sayuran, contoh fakta bahwa benih apel akan menghasilkan pohon apel; 3. psikologi, seperti proses kesadaran, kemampuan untuk mempersepsi obyek dan telepati; 4. sebab akibat, seperti fakta bahwa sebuah aksi akan menghasilkan reaksi, didasarkan pada niatan yang melatarinya; dan 5. fenomena alami, seperti kesalingbergantungan dari segala fenomena, gravitasi, arus tidal, serta impermanensi fenomena. Istilah *niyama* berarti 'kepastian' atau 'cara baku', dan masing-masing *niyama* berfungsi dalam siklusnya sendiri, terkecuali *niyama* terakhir, yaitu *dharma niyama*, yang juga bekerja dalam siklus-siklus lainnya.

karma-kolektif, seperti epidemi dan bencana. Di tataran kasar, tindakan-tindakan negatif ini akan bermanifestasi, secara karma, dalam cara yang lebih kelihatan, seperti peningkatan industri yang menyebabkan polusi serta penebangan hutan, yang pada jangka panjang akan berpengaruh buruk terhadap iklim dan siklus kejadian alam, seperti hujan yang turun salah musim.

Menanggapi hal tersebut, ilmu pengetahuan menganggap polusi sebagai penyebab permasalahan, sementara Agama Buddha akan berfokus pada ketidaktahuan beserta percabangannya, yaitu ketamakan serta kemelekatan, sedangkan polusi hanya dianggap sebagai gejala yang muncul. Dalam *Anguttara Nikaya Sutta*,¹¹¹ Buddha menjelaskan bahwa nafsu yang tak-berguna, ketamakan berlebihan, serta moralitas yang terdistorsi (melenceng) sebagai penyebab meningkatnya kekerasan. Situasi ini mengarahkan pada gangguan pada keteraturan hujan, menyebabkan kegagalan panen dan kelaparan yang meluas.¹¹² Ini merupakan dampak kolektif

111 AN. I, 160.

112 Jenis dampak-kolektif ini sering disalahpahami sebagai hukuman. Namun, Agama Buddha tidak mengenal makhluk atau makhluk agung manapun yang memiliki yurisdiksi untuk penghakiman moral. Dampak-dampak tersebut sepenuhnya efek otomatis dari karma. Seperti sudah didiskusikan di bab-bab terdahulu, tindakan-tindakan yang memperkuat 'aku', jelas akan menciptakan konsekuensi-konsekuensi negatif; sedangkan yang melawan atau melemahkan ego, akan memproduksi dampak positif. Tidak ada satu makhluk pun yang memutuskan bahwa 'hasrat tak-berguna' dan lain sebagainya sebagai buruk dan pelakunya harus dihukum, tetapi jika kita merenungkan penalaran versi Buddhis, maka akan memahami cara kerjanya. Orang yang dijejali dengan nafsu atau ketamakan jelas tidak peduli dengan kesejahteraan makhluk lain. Motifnya hanyalah demi diri sendiri, dan orang lain hanya dianggap sebagai obyek untuk memenuhi nafsu-nafsunya. Tidak ada kepedulian atau kasih, yang ada hanyalah memuaskan diri sendiri. Hubungan yang berlandaskan seperti itu, pastilah akan sangat traumatik. Jika sikap mementingkan diri sendiri seperti itu diperluas hingga ke tataran masyarakat sebagai kesatuan, maka konsekuensinya akan mengerikan. Seperti dalam contoh perubahan iklim di atas, keterkaitan antara dampak dan akar-penyebab mungkin tidak seketika nampak, tetapi ketika dicermati

dari tindakan-tindakan negatif para makhluk hidup di masa lalu, yang matang di saat bersamaan.

Seperti halnya sebuah sungai ditentukan oleh kualitas anak-anak sungainya, begitu juga dengan arus fenomena. Jika tindakan buruk dominan di kalangan makhluk hidup, maka fenomena akan mendapat pengaruh buruk. Menyelamatkan kehidupan merupakan cara efektif untuk memompakan karma baik serta bermanfaat ke arus fenomena. Sehingga, penyelamatan (melepaskan) kehidupan sangatlah direkomendasikan di saat awan perang membayangi, ketika kelaparan dan kekeringan berlangsung, atau segala tipe bencana lainnya.

Apa dan Bagaimana – tujuan relatif dan tujuan hakiki

Tujuan relatif dari penyelamatan kehidupan adalah untuk melindungi makhluk hidup serta memperpanjang usia mereka, dan banyak cara untuk melakukan ini. Membeli kemudian melepaskan binatang yang hampir dijagal atau dikorbankan, mengeluarkan uang untuk operasi penyelamatan atau obat-obatan, adalah hal yang paling umum. Tindakan ini secara langsung menyelamatkan kehidupan, maka hal tersebut paling berguna dan baik.

Saat melepaskan binatang ke alam bebas, pertama dan terutama kita harus menjamin keselamatan dan kesejahteraan mereka, dan juga melindungi lingkungannya. Ikan contohnya, tidak hanya kita mengenali sebagai ikan air tawar atau laut, tetapi juga apakah jenis ikan laut dangkal atau air dalam, juga apakah jenis ikan tawar yang tinggal di danau atau di sungai. Kita harus yakin bahwa ikan atau makhluk yang kita lepaskan merupakan spesies penghuni

dari sudut pandang karma dan kesalingbergantungan, maka hubungan tersebut akan lebih jelas terlihat.

lokasi tersebut. Melepaskan hewan liar yang bukan dari asalnya, akan membawa kerusakan pada ekologi setempat, dan dengan itu kita melakukan tindakan melanggar hukum di banyak negara. Ringkasnya, agar penyelamatannya sukses, kita perlu akal sehat yang memadai, dan juga melakukan riset sebelumnya.

Mengenai binatang atau burung liar, dianjurkan pelepasan secara profesional. Bisa dilakukan dengan menghubungi pusat perawatan binatang setempat atau cagar alam, dengan memberikan sumbangan serta meminta mereka menangani pelepasan tersebut atas nama kita. Kebanyakan binatang tidak bisa segera beradaptasi dengan lingkungannya, dan pelepasan secara profesional tidak hanya mencegah penderitaan dan kematian yang tidak seharusnya terjadi, tetapi juga mencegah bahaya ekologis.¹¹³ Tentu saja, di negara yang banyak mempunyai cagar alam seperti India dan Nepal, harus dilakukan pelepasan secara profesional. Saat bertimbang binatang apa yang harus dilepaskan, penting untuk diingat bahwa semua makhluk mempunyai sifat Buddha, serta mempunyai potensi tumibhala-hir ke tataran yang lebih tinggi dan akhirnya mencapai Kebuddhaan. Jadi, tidak harus binatang besar, bahkan cacing kecil pun berharga dan sering merupakan kandidat yang menyenangkan untuk dilepaskan.

Binatang rumahan tidak beradaptasi dengan alam liar, dan saat dilepaskan dia memerlukan makanan serta perawatan, dan juga perlindungan agar bisa menjelajah dengan aman. Di Taiwan, contohnya, sebuah kelompok sosial membeli sebidang tanah di pedesaan untuk menampung anjing-anjing tak bertuan, daripada ditaruh di tempat penampungan anjing di kota.

113 Di beberapa negara, lazim terjadi binatang-binatang liar, umumnya burung, ditangkap khusus untuk dijual kepada para praktisi Buddhis untuk dilepaskan kembali. Para makhluk ini, aslinya, tidak dalam bahaya terbunuh. Ini adalah contoh dari sebuah praktik yang kehilangan nilai orisinalnya serta menjadi terdistorsi (melenceng), dan kebiasaan tersebut tidak boleh didukung.

Binatang herbivora lebih sedikit memerlukan perhatian berkenaan penyediaan pakan, tetapi membutuhkan area yang luas, dan juga tempat berlindung dari cuaca. Memelihara binatang memerlukan dana. Tanah, bangunan, makanan, serta perlengkapan kesehatan adalah syarat memulai karya penyelamatan ini.¹¹⁴

Karena mendanai proyek seperti ini sering di luar kemampuan pribadi, maka usaha kelompok mungkin merupakan cara terbaik untuk melaksanakannya. Pada Dinasti Ming di China, contohnya, dibentuk komunitas penyelamatan kehidupan yang bertujuan membeli tanah, serta mendirikan tempat perlindungan dan danau bagi binatang yang dilepaskan. Di Tibet, komunitas wihara terkadang menyediakan tempat perlindungan bagi yak (sapi) yang dilepaskan.

Meskipun salah satu tujuan-relatif dari penyelamatan kehidupan adalah untuk memperpanjang masa hidup makhluk lain, namun makhluk yang diselamatkan tersebut masihlah terjat dalam delusi-mental serta penderitaan *samsara*, walaupun memperpanjang hidup mereka adalah tindakan terpuji dan baik. Karena itu, umur panjang bukanlah sumber kebahagiaan abadi. Tujuan yang lebih tinggi, yang lebih agung adalah untuk menciptakan kondisi-kondisi yang mengakibatkan pembebasan dari *samsara*, seperti disampaikan di syair pembukaan, tercapai lebih efektif lagi jika penyelamatan dilaksanakan berupa ritual.

Tujuannya menjadi tiga: 1. melindungi serta memperpanjang kehidupan; 2. menanam benih agar para makhluk mencapai tumibal-lahir yang lebih baik, dan akhirnya memutus ikatan *samsara*; 3. menyediakan jasa kebajikan bagi praktisinya, agar memperoleh pencerahan hingga lebih mampu lagi menolong para makhluk. Tujuan pertama telah dibahas, dan kita akan mempelajari tujuan kedua serta ketiga.

114 Tempat-tempat perlindungan binatang juga perlu didaftarkan ke otoritas pemerintahan lokal. Perlu dilakukan pra-tinjau sebelum pelaksanaan.

Banyak variasi upacara untuk mengiringi penyelamatan kehidupan, tetapi tujuannya selalu untuk menciptakan rantai karma agar makhluk tersebut mencapai tumibal-lahir yang lebih baik, dan akhirnya terbebas dari *samsara*. Metode pelaksanaannya diberikan dengan lebih rinci pada akhir bab ini. Pada dasarnya, praktisi memurnikan motivasinya terlebih dahulu, dengan mengkontemplasikan keterkaitan dirinya dengan makhluk yang akan dilepaskan, serta mempersembahkan benda-benda suci (seperti pil yang sudah diberkati¹¹⁵). Kemudian, di saat pelepasan, dibacakan mantra serta pengharapan akan kesejahteraan dan kebebasan pada masa mendatang.

Untuk binatang yang akan dibebaskan secara profesional, pemberian pil yang sudah disucikan serta pembacaan mantra dapat dilakukan sebelumnya. Kita tidak perlu hadir di saat pembebasan, tetapi sebaiknya mengucapkan pengharapan di saat kejadian. Karena binatang liar tidak terbiasa berada di tengah-tengah manusia atau di dalam kurungan, untuk menghindari membuatnya trauma, sebaiknya ditangani dengan cara yang selembut dan sedamai mungkin.

Nilai dari penciptaan sebuah ikatan yang mengakibatkan tumibal-lahir di alam yang lebih baik, digambarkan dengan kisah di bawah ini oleh Ribur Rinpoche¹¹⁶ (dibahasakan ulang):

Dahulu kala, seorang perumah tangga bernama Pelgye meminta agar ditahbiskan. Sebelum menyetujuinya, Buddha Shakyamuni melihat masa lalu orang tersebut untuk mengetahui apakah kebajikannya memadai untuk mengikuti jalan biksu. Buddha melihat bahwa dia mempunyai cukup kebajikan. Dulu di masa lalunya, saat terlahir sebagai babi, seekor anjing mengejarnya mengelilingi sebuah stupa.

115 Sansekerta *Amrita*. Tibet *Mendup*.

116 (1923 -) Seorang Gelupa Rinpoche dari Kham, Tibet Timur.

Walau berlari-lari mengelilingi stupa untuk menyelamatkan hidupnya, babi itu tidak hilang kepercayaannya; dan kebajikan dari tindakan ini bukan hanya mencukupi untuk terlahir sebagai manusia, tetapi juga menciptakan ikatan dengan Jalan yang membawa pada kebebasan.

Sebelum pembebasan, mungkin tidak ada kesempatan bagi mereka untuk mengelilingi sebuah stupa atau objek suci lainnya; tetapi dengan membacakan mantra, mempersembahkan pil yang sudah diberkati serta berdoa, maka kita menabur benih untuk bertumimbal-lahir yang lebih baik serta terbebas dari *samsara*.

Terakhir, kita mendiskusikan penyelamatan kehidupan dari perspektif praktisnya. Tujuan dari si praktisi adalah untuk mencapai pencerahan, agar bisa membantu makhluk dalam tataran luas; dan seperti yang sudah kita bahas di bab-bab sebelumnya, untuk melaksanakan hal ini kita membutuhkan kebajikan serta kebijaksanaan. Kebijaksanaan dibangkitkan melalui meditasi serta realisasi kekosongan; sementara kebajikan diakumulasi melalui tindakan-tindakan welas asih, dan di antara semua kebajikan, menyelamatkan kehidupan adalah yang tertinggi. Metode untuk mengarahkan hasil dari perbuatan baik seseorang, menuju ke pembebasan, dibahas pada bab tentang karma. Di sini, disatukan dengan perbuatan baik dari menyelamatkan kehidupan.

Agar motivasi kita mengalir dari welas asih yang mendalam, kita terlebih dahulu merefleksikan bahwa dikarenakan tumimbal-lahir kita yang tak terhitung, maka tidak ada satu pun makhluk yang dulunya bukan ibu kita. Jadi, makhluk yang dibebaskan tersebut tidak dipandang sebagai binatang, tetapi sebagai keluarga dekat kita.¹¹⁷ Kemudian, kita harus memunculkan akal-budi *bodhichitta*

117 Lihat bab tentang ‘Penyelamatan Kehidupan’, tentang instruksi cara mengkontemplasikan binatang-binatang yang diselamatkan sebagai ibu kita sendiri.

dengan membacakan mantra serta merefleksikan makna kata-kata berikut:

Semoga semua manfaat dari tindakan ini akan menolong para makhluk hidup mencapai pencerahan sempurna.

Jika ada, benda-benda yang sudah disucikan, seperti tablet yang sudah diberkati, dilarutkan ke dalam air, dipersembahkan kepada binatang tersebut untuk diminum, atau jika ikan, tuangkan ke dalam tankinya. Selama proses pelepasan itu sendiri, disampaikan pengharapan-pengharapan bagi keselamatan makhluk tersebut di kehidupan ini, serta agar tumibal-lahir lagi sebagai manusia di masa mendatang atau di tanah suci, juga bagi kebebasan mereka dari *samsara*. Kita juga terus menerus membacakan mantra welas asih agung, *Om Mani Padme Hum*,¹¹⁸ dengan suara yang cukup keras agar makhluk yang terbebas tersebut mendengar. Menyelamatkan kehidupan dengan cara ini akan menabur benih tumibal-lahir yang lebih baik serta pembebasan.

Sementara pengharapan-pengharapan kita didasarkan kebenaran relatif, yaitu karma serta fenomena-terkondisi; sebaiknya kita mengingatkan diri berkenaan kebenaran yang lebih tinggi, yaitu kekosongan, dengan merefleksikan bahwa pelaku, tindakan, dan juga obyek, kesemuanya tidak memiliki eksistensi inheren (eksistensi tanpa kondisi). Terakhir, sebaiknya kita mensegel tindakan kita dengan mendedikasikan kebajikan tersebut demi pencerahan semua makhluk. Dengan merefleksikan kekosongan berkenaan 'diri' maupun makhluk lain, maka akan memberkahi kebajikan yang dilakukan dengan kualitas selaksa angkasa serta tak-tergoyahkan; sementara pendedikasian kebajikan secara tulus

118 Di negara-negara Buddhis tradisional, juga lazim menciptakan ikatan antara Dharma Buddha dengan makhluk yang dilepaskan, melalui pelafalan tiga kali *Namo Buddha Ya. Namu Dharma Ya. Namu Sangha Ya*. Selain itu, di negara-negara yang dominan tradisi Mahayana, juga lazim melantunkan terus menerus nama *Amitabha*, untuk menempa terus ikatan dengan Buddha Amita dan tanah suci Sukhawati, yang tercipta oleh kebajikanNya.

akan meningkatkan nilainya, dan kekuatannya akan bertahap hingga kita mencapai pembebasan. Dedikasi kebajikan berikut ini bisa dibacakan untuk mengarahkan akal-budi:

Saya sepenuhnya mendedikasikan kebajikan dengan cara seperti yang dilakukan Buddha di masa lalu, Buddha masa depan, serta Buddha saat ini.

Semoga bisa menjadi sebab bagi pencerahan semua makhluk.¹¹⁹

Walaupun dari sisi kebajikan ataupun manfaat-relatif bagi makhluk, tidak ada tindakan yang melebihi penyelamatan kehidupan, namun seharusnya kita tidak meremehkan sumbangsih-sumbangsih tidak langsung kepada kesejahteraan makhluk hidup. Misal, dengan menyumbang rumah sakit, klinik, ataupun tempat perlindungan binatang; juga beramal untuk kelaparan, kekeringan, dan penanggulangan bencana, maupun berkampanye penghapusan hukuman mati maupun olahraga berdarah; menyumbang program penyuluhan HIV dan kanker. Untuk mentransformasi kebajikan dari amal-duniawi menjadi perjuangan-spiritual, yang memiliki jangkauan manfaat sangat jauh; maka harus dilaksanakan dalam konteks berpraktik seperti dijelaskan di atas.

119 Jika kita ingin, secara khusus, mendedikasikan kebajikan kepada seseorang tertentu, maka baris terakhir dari syair ini bisa diubah. Contoh, kita bisa berkata, ‘Semoga menjadi sebab bagi semua makhluk agar diberkati kesehatan, dan secara khusus bagi [nama orang] agar pulih dari sakitnya’. Saat melakukan dedikasi dengan cara ini, sangat penting untuk menyertakan semua makhluk lainnya. Kebajikan juga bisa didekasikan ke pencapaian pencerahan diri sendiri, tumibal-lahir di sebuah tempat dengan situasi-situasi tertentu, atau agar tercipta ulang ikatan dengan seorang guru spiritual kita di kehidupan berikutnya. Namun, motivasi dari pengharapan-pengharapan tersebut adalah untuk menempatkan diri kita di posisi yang lebih kuat dalam menolong para makhluk di tataran yang mendalam, bukan demi kepentingan pribadi. Begitu pula, semua makhluk harus disertakan di dalam doa ini.



Lampiran 1

Dua Belas Rantai Kemunculan-Bersama yang Saling-bergantung

Seperti sudah dibahas di bab sebelumnya, tidak ada satu pun fenomena yang eksis secara inheren (mandiri, di dalam dirinya sendiri), tetapi semuanya bergantung pada kondisi-kondisi tertentu. Dalam *Sutra Menyemai Beras*,¹²⁰ Buddha menempatkan kebenaran ini di dalam konteks siklus kehidupan.

Dalam sutra itu, Buddha menyatakan: 'Dikarenakan adanya yang ini, maka terjadilah yang itu.' Pernyataan tersebut mempertegas pandangan Buddhis bahwa kehidupan bukanlah hadiah dari Tuhan, dan juga bukan fatalistik; tetapi merupakan akibat dari sebab-sebab serta kondisi-kondisi tertentu. Buddha memabarkannya pada pernyataan selanjutnya di dalam sutra tersebut, saat mengatakan: 'Karena timbullah yang ini, maka timbullah yang itu.'¹²¹ Karena fenomena bersifat komposisi (sekedar rakitan dari komponen-komponen) serta tidak kekal, maka dapat menghasilkan fenomena baru. Jika, misalnya, sebuah benih bersifat kekal, maka tidak akan bisa berubah menjadi sekuntum bunga.

Meskipun kedua belas rantai kemunculan-bersama yang saling-bergantung disajikan dalam sebuah urutan spesifik, namun mereka membentuk sebuah siklus serta muncul sebagai akibat dari banyak penyebab. Contohnya, walaupun ketidaktahuan ditempatkan pada posisi pertama dari rantai sebab akibat tersebut,

120 Sansekerta, *Shalistamba Sutra*.

121 Dalai Lama, 1992: 7.

dia jugalah merupakan sebuah akibat. Tanpa kelahiran, yang merupakan mata rantai berikutnya, tidak akan ada makhluk yang menjadi tempat manifestasinya ketidaktahuan.

Seperti disampaikan di atas, rantai pertama adalah **ketidaktahuan**,¹²² yang di dalam lukisan-lukisan tradisional disimbolkan sebagai seorang tua buta yang berjalan pincang menggunakan tongkat. Dalam konteks ajaran Buddha, ketidaktahuan merujuk pada tidak memahami kebenaran tentang cara sesungguhnya dari eksistensi fenomena-fenomena.

Karena pandangan kita terhadap 'diri' maupun fenomena tidak benar, maka kita bereaksi pada dunia luar dengan cara yang tidak tepat. Ini disebut **tindakan** yang terkotori, digambarkan seperti pengrajin tembikar yang sedang mencetak tanah liat. Seperti halnya pengrajin mengambil tanah liat serta mencipta bentuk baru sesuai dengan rancangannya; seseorang yang tidak tahu kebenaran akan menciptakan sebab-sebab sesuai dengan motivasi maupun tindakan lanjut yang dilakukannya. Juga, cakram si pengrajin mewakili keseluruhan siklus kehidupan, yang terus berputar selama kita masih menciptakan perwujudan-perwujudan baru.

Rantai ketiga adalah **kesadaran**, yang disimbolkan dengan seekor monyet di dalam rumah. Karena kesadaran adalah produk dari ketidaktahuan dan tindakan yang terkotori, maka akal-budi menjadi gelisah, dan monyet tersebut meloncat dari satu jendela ke jendela lain.

Nama dan perwujudan adalah rantai keempat, dan digambarkan seperti orang yang sedang naik perahu. Perahu mewakili perwujudan, sementara orang mewakili akal-budi.

122 Sanssekerta *avidya*, yang secara literal diterjemahkan sebagai 'kurangnya pencahayaan'.

Rumah kosong dengan enam lubang menggambarkan rantai kelima dalam rantai kemunculan-bersama yang saling-bergantung; yang mewakili keenam indra.¹²³

Rantai berikutnya adalah **kontak**. Biasanya, digambarkan sebagai dua orang yang sedang berciuman, yang menunjuk pada pertemuan antara organ-indrawi, objek-indrawi, dengan kesadaran-indrawi. Tanpa ketiganya muncul bersamaan, maka tidak akan ada sensasi. Contoh, mata yang berdiri sendiri tanpa kesadaran-mata, tidak akan bisa menangkap dunia luar.

Kontak adalah landasan bagi **perasaan** (yang merupakan rantai ketujuh). Perasaan dapat dibedakan menjadi menyenangkan, netral, tidak menyenangkan, atau campur aduk; dan gambar yang terkait dengan rantai ini adalah seseorang yang salah satu matanya tertusuk panah; yang melambangkan dua tataran. Pertama, meskipun mata berukuran kecil, namun bisa muncul perasaan mendalam melalui persepsinya. Kedua, perasaan pastilah menimbulkan kepedihan. Ini nampak jelas saat perasaan yang muncul tidak menyenangkan; tetapi faktanya, bahkan perasaan menyenangkan pun akan menghasilkan penderitaan. Ini karena menyebabkan kehausan yang tak pernah terpuaskan untuk mendapatkan lebih lagi, yang akhirnya meninggalkan perasaan tidak puas serta kecewa.

Seperti disebutkan di atas, perasaan menyenangkan akan memunculkan **kemelekatan**, dan rantai ini digambarkan sebagai orang yang sedang minum arak. Walau dampak negatif dari mabuk berlebihan jauh melampaui kesenangan-kesenangan sesaat; namun sangatlah sulit menghentikan kebiasaan tersebut. Saat semakin merasuki, akan menyebabkan **nafsu** yang tidak terkontrol, yang merupakan rantai kesembilan, disimbolkan sebagai seekor monyet rakus melahap buah dari sebuah pohon.

123 Mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan akal-budi.

Tindakan yang berhulu dari akal-budi yang terkotori oleh nafsu serta kemelekatan, akan meninggalkan jejak karma mendalam pada akal-budi, dan menjadi benih dari **keberadaan** yang baru. Inilah rantai kesepuluh, diwakili oleh wanita yang sedang hamil besar, di mana **kelahiran** menjadi rantai kesebelas. Di sini, matangnya kecenderungan karma dilambangkan sebagai seorang wanita menggendong bayi yang baru lahir.

Adegan kedua belas serta terakhir adalah mayat pria tua tergeletak di atas batu. Ini menunjuk pada proses **penuaan dan kematian**, yang faktanya dimulai semenjak momen kelahiran.

Dua belas ilustrasi ini secara tradisional digambarkan dalam bentuk cakram, dimana rantai pertama berada di paling atas. Sebagai lambang kekuatan yang melatari rantai tersebut adalah, tiga 'racun' yang digambar di pusat cakram, yaitu ayam jantan yang mewakili nafsu, ular yang mewakili kebencian, dan babi yang mewakili ketidaktahuan.

Lampiran 2

Berlatih Bodhichitta

Apa yang membuat suatu tindakan dikatakan baik atau buruk? Bukan bagaimana penampakannya, juga bukan besar atau kecilnya, namun pada motivasi baik atautkah jahat yang melatari tindakan tersebut.¹²⁴

Syair di atas menggarisbawahi peranan penting dari motivasi, yang menjadi mata rantai awal di dalam rangkaian kejadian. Jika ingin menuju utara namun langkah awal kita menuju ke selatan, maka kita tidak akan tiba di tujuan yang diinginkan. Begitu pula, jika motivasi kita terkotori, maka tindakan apapun berikutnya akan tidak murni, dan tujuannya menjadi tidak tercapai. Kontemplasi berikut ini ditujukan untuk memastikan agar kita menjalankan praktik ‘enam kesempurnaan’ dengan motivasi yang murni serta altruistik, serta menyelesaikan latihan di dalam motivasi seperti itu.

Menganggap makhluk lain setara dengan diri kita sendiri:

Alasan mengapa kita tidak mampu keluar dari eksistensi *samsara*, sepenuhnya disebabkan keterkuncian kita pada ilusi adanya ‘aku’ yang inheren. Untuk melawan delusi ini, lakukan kontemplasi dengan cara berikut:

124 Patrul Rinpoche, 1996: 8.

Semua makhluk ingin menghindari penderitaan dan menjadi bahagia. Cacing yang ditarik keluar dari tanah serta diletakkan di bawah panas matahari, akan segera mencoba balik ke tanah yang sejuk dan tenteram. Dalam hal ini, keinginan mendasarnya tidaklah berbeda dengan kita. Walaupun kenyataannya semua makhluk ingin berbahagia, namun kebodohan kita telah menciptakan kondisi-kondisi yang menghasilkan sebaliknya. Penjahat terdingin pun melakukan kekejaman, demi meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraannya. Tetapi tindakan-tindakannya merupakan akar terdalam dari penderitaan yang dialaminya, dan pada kehidupan-kehidupan selanjutnya mereka akan terus menderita di lautan *samsara*, hingga bisa diputuskannya siklus sebab-akibat negatif.

Sebagai praktisi Dharma, seharusnya kita mengkontemplasikan dimana melalui tumibal-lahir yang tak terhingga kali, tidak ada satu makhluk pun yang bukan ibu kita. Jadi kita tidak boleh memandang makhluk lain sebagai asing, tetapi sebagai kerabat kita. Seharusnya, juga menyadari bahwa seperti kita, makhluk itu juga mencari kebahagiaan serta menghindari penderitaan. Kita sebaiknya bermeditasi serta merefleksikannya berulang kali hingga hilangnya prasangka, penyimpangan, maupun perasaan asing kita terhadap makhluk lain; baik musuh maupun kawan dianggap sama, serta diberi porsi perhatian dan kasih yang sama.

Bertukar diri dengan orang lain:

Lihat atau visualisasikan seseorang yang sedang menderita. Kemudian, pada saat menarik nafas, bayangkan mengambil semua kepedihan dan kesengsaraan orang tersebut. Dan, saat menghembuskan nafas, bayangkan sedang mempersembahkan semua sukacita serta segala sesuatu yang menyenangkan kita. Awalnya, latihan ini lebih mudah dilakukan, jika yang divisualisasi hanya satu orang. Nantinya, di saat kita semakin ahli, lingkup visualisasinya diperluas sampai mencakup semua makhluk.

Selain itu, kapan pun kita menghadapi pengalaman yang menyakitkan, kita seharusnya berpikir bahwa banyak makhluk sedang menderita seperti itu. Kita memunculkan akal-budi welas asih, menyampaikan pengharapan tulus semoga kepedihan mereka bermanifestasi dalam diri kita, dan membuat mereka bahagia serta terbebas dari tekanan. Begitu juga, saat bahagia dan sehat, kita visualisasikan sedang membagi rejeki kepada makhluk lain. Sama seperti bulan terang menyinari dunia tanpa pamrih, kita seharusnya berusaha keras menghadirkan kebahagiaan serta kedamaian kepada semua makhluk.

Latihan bertukar posisi dengan makhluk lain adalah salah satu metode paling efektif dalam mentransformasi akal-budi secara positif. Bahkan sekejap momen mengambil penderitaan orang lain serta menukarnya dengan kebahagiaan kita, akan memurnikan ribuan tahun akumulasi karma buruk. Hal tersebut juga menciptakan kebajikan dan kebijaksanaan, serta menghindari tumibal-lahir di alam yang lebih rendah.

Menganggap orang lain lebih berharga dari dirinya:

Dari kedalaman batin, kita berdoa agar penderitaan makhluk lain matang di diri kita, dan menukarnya dengan pengharapan agar semua makhluk memperoleh sukacita serta kebahagiaan kita. Kita sebaiknya terus-menerus mengulang pengharapan ini hingga bergema pada diri kita yang terdalam, dan gelombang welas asih secara alami memancar dari batin kita seperti sinar mentari pagi, membawa kehangatan, cahaya, dan nutrisi bagi semua makhluk. Di masa lampau, ada seorang raja yang rela mempersembahkan hidup dan hartanya demi melindungi rakyatnya. Hingga seberapa jauhkah, kita sebagai praktisi Dharma, seharusnya bersiap untuk menolong makhluk lain, dengan mengorbankan apa yang kita miliki.

Seperti batu-filsuf legendaris yang mengubah besi menjadi emas, kontemplasi atas hal ini memiliki kekuatan untuk mengubah akal-budi kita menjadi kekuatan dinamis yang mampu mengabdikan diri dengan berani dan sepuh hati, kepada praktik Bodhisattwa berupa 'enam kesempurnaan'. Jadi, harus dilaksanakan dengan keteguhan dan sepuh hati.

Lampiran 3

Enam Kesempurnaan

Pengakumulasian kebajikan dan kebijaksanaan adalah prasyarat untuk mencapai pencerahan, yang kerangkanya ada pada praktik 'enam kesempurnaan.' Lima kesempurnaan pertama (kemurahhatian, disiplin, menahan-nafsu/kesabaran, kerajinan/keteguhan, serta konsentrasi/meditasi) terkait dengan pencapaian kebajikan; sedangkan praktik terkait dengan yang keenam, yaitu kebijaksanaan, atau mengembangkan pandangan-jernih berkenaan tidak adanya eksistensi inheren pada 'diri' dan lainnya. Praktik terakhir inilah, yang menyebabkan praktik lain menjadi 'disempurnakan'. Tanpa menyadari bahwa 'si pemberi', yang diberikan, maupun 'si penerima' tidaklah memiliki eksistensi inheren; maka praktik kemurahhatian maupun praktik-praktik lainnya akan kehilangan kualitas transendentalnya, serta jasa kebajikan yang terkumpul hanya akan matang serta membusuk di dalam *samsara*.

Agar manfaat dari praktik-praktik ini matang menjadi penyebab bagi pencerahan, maka harus dilaksanakan di bawah lindungan 'ketiga praktik yang mentransformasi jasa kebajikan', yang dijelaskan pada halaman 8 & 9 serta 79 sampai 81.

Kemurahhatian

Praktik kemurahhatian atau berdana menjadi cara bagi kita untuk melepaskan kemelekatan pada diri, dan semakin

meningkat jika dilakukan dalam semangat spontanitas, sukacita, serta keterbukaan. Seperti halnya cahaya purnama secara alami membagikan sinar dan keindahan ke bumi tanpa membedakan ataupun mengharapkan imbalan; tindakan murah hati tidak boleh terpaksa, tetapi biarkan mengalir secara bijak sebagai ungkapan batin yang terbuka serta murah hati, dan akal-budi yang tidak terkotori oleh kepentingan pribadi atau perasaan lebih hebat.

Motivasi dalam melakukan kemurahan hati apapun adalah sama; perbedaannya adalah pada bentuk pemberiannya.

Mempersembahkan benda-benda material: Bentuk pemberian ini berkaitan dengan pembebasan derita fisik maupun ketidaknyamanan; mencakup pemberian hadiah bagi orang miskin, maupun mereka yang membutuhkan makanan, minuman, pakaian, obat-obatan, dan uang. Mempersembahkan dana kepada anggota Sanggha, serta melayani mereka yang menjalani retreat merupakan bentuk dana yang bermanfaat.

Mempersembahkan perlindungan: Di sini kita berusaha keras melindungi makhluk lain dari ketakutan dan bahaya. Saat mendapati makhluk lain dalam bahaya, dengan berani dan spontan kita bertindak menyelamatkan atau melindungi mereka. Memberikan suaka bagi orang yang mendapat perlakuan kejam, menunjukkan jalan mengatasi ketakutan kepada orang yang sedang tersiksa, juga menyelamatkan binatang dari perlakuan kejam atau yang sedang terancam penjalagan merupakan contoh mempersembahkan perlindungan.

Mempersembahkan Dharma: Memfasilitasi sebuah ikatan antara makhluk dengan Dharma, memberikan ajaran-ajaran dan perintah Dharma kepada siapa saja yang menunjukkan ketertarikan adalah contoh dari mempersembahkan Dharma.

Disiplin

Meskipun istilah 'disiplin' memiliki konotasi 'ketegasan', namun, dalam konteks Dharma, menunjuk pada kesejukan atau ketenangan. Tanpa dikendalikan, akal-budi seperti api mengamuk yang diperhebat oleh emosi. Terkadang kita bahagia, sementara esoknya kita di dalam lubang gelap, atau merasa sangat sedih dan jengkel. Kita ditarik ke sana ke mari oleh impuls-impuls kita, dan kehidupan kita tidak memiliki kedamaian serta kestabilan, yang diperlukan untuk mempertahankan kebahagiaan dan kesejahteraan kita. Bersumpah serta mempertahankan disiplin, akan menunjang usaha kita untuk menanggung hidup. Sama seperti menemukan rem dan setir pada mobil yang berada di luar kendali.

Sumpah dan sikap yang kita ambil dalam kaitannya dengan praktik disiplin ditandai dengan tiga karakteristik. Pertama berhubungan dengan pengekangan. Contoh, kita memahami akibat merugikan dari pembunuhan serta perbuatan curang, dan bersumpah tidak melayani impuls seperti itu.

Kita sadar bahwa pengekangan saja tidaklah cukup untuk membawa manfaat kepada makhluk lain. Seperti tanah yang dibersihkan dari hama, tetapi tanpa pupuk untuk memproduksi panen yang baik dan bermanfaat. Jadi, kita mulai mentransformasi akal-budi pada lahan yang subur untuk menumbuhkan tindakan-tindakan positif.

Terakhir, agar memiliki fondasi tindakan yang altruistik, kita bisa mengambil sumpah Bodhisattwa. Seperti sungai yang merawat tanah. Agar efektif, diperlukan sumber air bersih serta bendungan yang kokoh untuk menampung aliran. Begitu pula Bodhisattwa yang sedang menimbun kebajikan. Walaupun motivasi kita

murni, tetapi jika tindakan kita tidak memiliki arah yang jelas, kemungkinan besar usaha yang kita lakukan akan tidak-fokus atau menyimpang. Sumpah ini mewakili karakteristik ketiga dari praktik disiplin.

Menahan-Nafsu/Kesabaran

Akal-budi tidak dapat mengekspresikan dua emosi yang bertolak-belakang di saat yang bersamaan. Sukacita dan kemarahan, contohnya, tidak bisa terjadi bersamaan. Jadi, dengan menumbuhkan kesabaran, maka penderitaan akan hilang di saat lenyapnya tendensi yang menjadi kebiasaan (seperti kebencian, frustrasi, dan kejengkelan).

Emosi-emosi negatif timbul saat kita tidak berhasil mengatasi sebuah situasi. Bahkan, jika sedang berhadapan dengan seseorang yang sepertinya bermasalah, umumnya kita tidak merasa marah atau terganggu, jika mampu menanganinya dengan penuh kebijaksanaan. Kemarahan dan frustrasi akan mendidih di saat kita merasa terpojok dan tidak bisa mencari jalan keluar yang bermartabat. Kita terjepit serta kehilangan muka, sehingga mencoba meneriakkan jalan keluar kita. Saat menghadapi seseorang yang sepertinya bermasalah atau menyusahkan, biasanya kita tidak akan marah atau jengkel jika mampu menanganinya secara dewasa. Situasi seperti ini, bagaimana pun, menyediakan panggung sempurna bagi kita untuk melatih kesabaran.

Jangan mengikuti pola yang biasa, biarkan saja emosi muncul dan berlangsung tanpa bereaksi, tidak menekan juga tidak melayani; tetapi sekedar mengalami sebagai sensasi, tanpa menghakimi. Lalu kita bisa menyinarkan kebijaksanaan ke situasi yang ada, dengan bertanya pada diri sendiri mengapa kita merasa malu atau

marah. Kita juga bisa merefleksikan; mengapa kita terintimidasi oleh orang-orang yang opininya tidak selaras dengan kita. Di kasus pertama, ketidakbahagiaan kita jelas muncul sebagai akibat dari persoalan pribadi yang tidak terpecahkan, seperti takut ditertawakan, atau kebutuhan untuk selalu benar. Pada kasus terakhir, kita akan menyadari bahwa diri kita terlalu idealis. Berharap tidak pernah bertemu orang yang berseberangan dengan kita adalah seperti tinggal di London dan dikejutkan oleh hujan.

Emosi-emosi negatif kita tidak disebabkan oleh situasi eksternal, tetapi diproduksi oleh akal-budi kita sendiri. Ini adalah fokus dari latihan kesabaran kita.

Latihan kesabaran mempunyai tiga aspek: pertama terkait dengan mereka yang menginginkan kita menderita. Di samping melihat alasan dari reaksi kita yang dangkal, sebaiknya juga memeriksa tujuan dari sikap permusuhan itu. Semua makhluk berharap bahagia. Orang yang baru saja mencuri tas kita, melakukan hal itu karena merasa akan memberikan manfaat pada hidupnya. Teman kerja yang berkomentar jelek, melakukan hal itu dengan tujuan mengurangi kecemburuannya.

Sebagai praktisi Dharma, kita mengenali bahwa tindakan-tindakan tersebut didasarkan 'ketidaktahuan', yang bukan hanya tidak memiliki fondasi untuk menciptakan kebahagiaan seperti yang diinginkan, tetapi sebenarnya juga meningkatkan penderitaannya. Jadi, daripada marah atau membalas dendam, sebaiknya kita memupuk kesabaran berdasarkan pemahaman serta welas asih. Dengan mengembangkan kesadaran di dalam situasi seperti ini, akan menghadirkan kedamaian di akal-budi serta memungkinkan kita menghimpun berlimpah jasa kebajikan.

Aspek kedua dari praktik ini tentang kesabaran. Kita berada dalam dunia *samsara*, dunia penderitaan. Maka saat kita menghadapi kesulitan, jangan melawan, berteriak, dan bertanya mengapa masalah ini menimpa kita, sebaiknya katakan pada diri kita: 'Hey, inilah *samsara*. Sifat alami dari eksistensi yang belum tercerahkan adalah penderitaan.' Ada saatnya matahari bersinar; ada saatnya badai datang. Meskipun reaksi kita berbeda menyesuaikan dengan situasi (contoh, kita bisa tinggal di rumah di saat badai, tetapi bisa berjalan-jalan saat udara cerah); namun akal-budi kita tetap damai dalam kedua situasi ini. Ini karena kita tahu akan menghadapi kondisi menyenangkan dan juga kondisi sulit, di dalam perjalanan hidup.

Situasi menantanglah yang memberikan kesempatan terbaik bagi kita untuk berlatih, bukan situasi yang menyenangkan; sehingga, kita seharusnya berterima kasih atas masalah yang timbul. Menghadapi kesulitan dengan tegar serta kebijaksanaan, tidak saja, membuat residu karma dari tindakan buruk masa lalu menjadi lenyap, tetapi juga menanam benih positif untuk masa depan. Selain itu, kita seharusnya bercermin pada kehidupan guruguru besar seperti Milarepa dan Naropa. Meskipun mengalami penderitaan besar di dalam menjalankan Dharma, mereka tidak meninggalkan prinsipnya, dan melalui ketekunan akhirnya mencapai Buah kerja kerasnya.

Aspek ketiga adalah menumbuhkan kesabaran untuk menemukan kebenaran. Buddha berkata bahwa kita seharusnya mencermati ajaran-ajaran Dharma, seperti tukang-emas mencermati emas. Seperti halnya berat serta warna menggambarkan kualitas emas; tanda dari ajaran-ajaran yang benar adalah keselarasan dengan nalar, serta berguna bagi semua makhluk. Menurut Buddha, hanya jika memenuhi syarat-syarat tersebut, sebuah ajaran boleh diterima.

Namun, karena tidak familiar dengan beraneka ajaran yang disampaikan Buddha, kita tidak bisa segera menangkap maknanya yang lebih dalam. Dalam kasus tersebut, kita seharusnya tidak terburu-buru mengkritik atau menolak ajaran. Malah, seharusnya kita merenungkan ide atau konsep yang awalnya kita anggap tidak benar, tetapi belakangan kita terima. Dengan cara ini kita akan menyadari bahwa opini kita tidaklah kekal, namun hanyalah terbentuk dalam kaitannya dengan titik-titik referensi tertentu, seperti bias pendidikan dan tradisi tertentu.

Diperlukan keberanian serta fleksibilitas untuk menerima ide baru yang radikal. Sehingga, di saat kita menghadapi doktrin Buddhis yang belum bisa dimengerti, sebaiknya kita menumbuhkan kesabaran serta mengkontemplasikan maknanya dengan cara yang terbuka serta lapang. Nantinya, di saat praktik dan kebijaksanaan kita matang, kita akan semakin memahami bahwa ajaran itu membawa pesan yang masuk akal serta bermanfaat bagi semua makhluk.

Kerajinan/Usaha Keras

Tidak ada sesuatu pun yang bisa dicapai tanpa usaha - bahkan menyiapkan makanan memerlukan sejumlah usaha. Mencapai Buah dalam perjalanan hidup juga tidak berbeda. Saat Gampopa meninggalkan gurunya Milarepa, dia meminta ajaran terakhir. Sebagai balasannya, Milarepa mengangkat jubahnya untuk memperlihatkan kulit pantatnya yang berkapal, terbentuk karena duduk bermeditasi bertahun-tahun. Pesannya adalah bahwa tanpa usaha serta kerajinan dalam berpraktik, pencerahan tidak bisa dicapai.

Namun, adalah sebuah kesalahan jika menganggap bahwa melakukan usaha keras tidaklah menyenangkan. Saat mendaki

hutan atau berenang di danau, contohnya, itu memerlukan usaha, namun kita tidak menderita memaksakan diri dalam kegiatan ini. Karena kita tahu bahwa hasil dari perbuatan itu akan menyenangkan serta berguna. Usaha keras dalam menjalankan Dharma sebaiknya dilakukan dengan cara yang sama.

Ada tiga kategori dalam praktik keteguhan: pertama disebut 'keteguhan seperti baju besi'. Kita merefleksikan secara mendalam nilai dari hidup manusia, serta menganggap bahwa kita tidak hanya mempunyai kecakapan dan kebebasan dalam menjalankan Dharma Buddha, tetapi juga telah menemukan guru yang benar untuk membimbing perjalanan hidup kita. Merupakan kesempatan yang langka, di mana kita harus menembus belunggu *samsara*, dan akan merupakan tragedi besar jika kita menyia-nyiakannya. Dengan pemikiran seperti ini tertanam mendalam pada akal-budi kita, kita berjanji menghadapi semua kesulitan dan beban untuk berpraktik serta mencapai Buah-buah Dharma yang suci.

Guru Longchenpa mengatakan: 'Aktivitas kita ini seperti permainan anak-anak. Akan terus ada selama kita masih terus memainkannya; dan akan berhenti begitu kita menghentikannya.'¹²⁵ Hidup kita ini singkat, dan daripada menghabiskan hari-hari dengan 'permainan anak-anak', sebaiknya kita rajin terlibat dalam praktik Dharma.

Dahulu ada seorang pria, yang di usia muda, terdampar sendirian di pulau yang membosankan. Kehidupan sangatlah berat baginya, dan dia tidak bahagia. Suatu hari ada beberapa kotak berisi buku-buku, terdampar ke pantai di pulau itu, dan gambar-gambar di dalamnya berisi kenangan dari tanah subur yang jauh, kota-kota yang indah dan bagus, serta orang-orang ganteng dan tinggi seperti yang pernah dia lihat saat kecil. Dia berjanji untuk membuat perahu dan berencana menemukan kota

125 Patrul Rinpoche, 1996: 246.

tersebut. Namun, tiap hari dia hanya menyibukkan diri dengan makan dan tidur. Perlahan-lahan pencariannya untuk memahami dunia menjadi mati, dan tidak pernah lagi terpikir mengapa dia ada di pulau itu, atau tentang tempat-tempat fantastis yang jauh dari pulau itu. Dia tinggal di sana, hanya resah tentang hidupnya dan menyibukkan dirinya dengan hal-hal duniawi. Kemudian suatu hari ketika tua dan sakit, dia mulai berpikir kembali tentang tempat-tempat tersebut. Dia bertanya tentang tujuan hidupnya dan menyesal bahwa dia begitu malas di masa mudanya. Sekarang sudah terlambat. Beberapa tahun kemudian, awak dari sebuah kapal yang lewat menemukan tulang belulangnyanya

Banyak orang akan setuju bahwa pria itu menyia-nyiakan waktunya – tetapi dapatkah kita mengatakan bahwa kita juga tidak berbeda? Menyibukkan diri dengan selalu bekerja, berbelanja dan makan, kita jarang berpikir lebih mendalam mengenai makna kehidupan. Kita mungkin pernah mendengar ajaran-ajaran Buddha, dan ajaran tersebut membangkitkan sukacita serta harapan, tetapi kita terlalu malas untuk berpraktik. Suatu hari juga akan sudah terlambat Aspek kedua dari kerajinan disebut ‘rajin dalam tindakan.’ Latihan ini dimulai saat kita berjanji untuk tidak menghabiskan hidup dengan hal-hal sepele, tetapi bergairah serta bersemangat berjuang menemukan kebenaran.

Saat mencuci baju, kita bertujuan mencucinya bersih. Sia-sialah jika hanya membilasnya, lalu dengan masih terdapat noda, berpuas diri bahwa baju itu telah dicuci. Tujuan dari usaha kita adalah menghilangkan kotoran, bukan mencuci. Begitu pula dengan praktik. Kita kadang senang berkata bahwa kita sudah duduk meditasi 30 menit, atau telah melakukan sujud beberapa kali, tanpa peduli apakah kita tertidur selama meditasi atau pikiran kita ada di tempat lain selama berdoa. Berapa sering kita membaca sebuah kitab hingga habis, dan begitu selesai

membaca, kita tutup dan lari menemui teman untuk minum kopi? Tujuan praktik Dharma adalah memurnikan akal-budi serta memunculkan pencerahan, bukan sekedar memenuhi persyaratan sebuah *samaya*¹²⁶ atau membual tentang berapa banyak sujud yang kita lakukan pagi ini. Aspek terakhir dari ketekunan, ketekunan yang tidak pernah terpuaskan, yaitu untuk mengoreksi tendensi ini. Tiap hari, kita seharusnya tidak hanya bersumpah untuk memperdalam praktik, tetapi juga memperpanjang jangka waktu yang didedikasikan untuknya.

Konsentrasi/Meditasi

Mutu meditasi sering dibandingkan dengan sinar pada lampu minyak. Aspek pertama, *shamatha*,¹²⁷ adalah seperti kestabilan/ketenangan/keheningan sinarnya, sementara *vipashyana*,¹²⁸ aspek kedua seperti pijarnya. Supaya lampu bisa berguna, dia membutuhkan nyala api yang terang dan stabil. Begitu pula dengan praktik. Akal-budi yang tumpul dan tidak stabil tidak akan mampu menembus sifat dasar dari fenomena serta akal-budi itu sendiri, pemahaman yang akan memunculkan kebijaksanaan.

Walaupun keahlian dan pandangan-jernih yang diperoleh melalui praktik *samatha* dan *vipashyana*, sama-sama penting untuk merealisasi kebenaran; namun kita bisa mulai menumbuhkan keheningan melalui latihan *shamatha*. Hanya ketika akal-budi telah mencapai tingkat kestabilan tertentu, kita seharusnya berjalan ke langkah selanjutnya, yaitu *vipashyana*.

Praktisi yang berpengalaman bisa duduk di tengah jalan raya tanpa terganggu. Namun kebanyakan dari kita perlu berpraktik di tempat yang sunyi. Latihan *shamatha* seharusnya menjadi bagian kehidupan kita seperti layaknya makan dan tidur, karena

126 Sumpah atau komitmen yang diambil berkenaan praktik Tantra.

127 Meditasi jenis ini sering disebut ‘meditasi keheningan’.

128 Jenis meditasi ini sering disebut ‘meditasi pandangan-jernih’.

kita sering melakukan kegiatan ini secara spontan dan tanpa sadar. Sangatlah menolong jika menciptakan lingkungan yang sederhana namun elegan untuk praktik kita. Persiapan ini tidak perlu dijelaskan secara rinci – tidaklah perlu mempunyai *thangka*¹²⁹ Tibet atau gong Jepang. Yang dibutuhkan adalah ruang rapi, udara lancar, bersih, tidak lembab atau bersuhu ekstrem. Jika terdapat patung Buddha, seharusnya ditempatkan di posisi yang tinggi, agar menciptakan kondisi yang kondusif untuk praktik kita. Kita bisa secara teratur menaruh persembahan seperti lilin, air bersih, dan bunga segar di depan altar.

Sebelum mulai bermeditasi, banyak orang merasakan manfaat memusatkan akal-budi dengan namaskara perlahan serta hormat kepada patung. Tidak ada aturan yang ketat tentang ritual ini. Kita semua mempunyai cara yang berbeda dalam menunjukkan hormat kita dan menenangkan akal-budi, jadi jangan takut untuk kreatif dalam menghadirkan ritual ini ke dalam kehidupan. Namun, seharusnya kita tidak kehilangan tujuan, dan metode yang kita terapkan haruslah tetap sederhana dan bermanfaat.

Untuk praktik *shamatha*, kita menjaga posisi meditasi serta fokus pada satu titik. Pada tahap awal, lebih baik duduk meditasi dengan waktu yang tidak lama,¹³⁰ tetapi sering. Lambat laun, setelah akal-budi telah stabil, waktunya bisa diperpanjang. 'Kualitas', bukan 'kuantitas' adalah motto panduannya.

Ada tiga tahap dalam menumbuhkan konsentrasi. Pada tahap awal, kita akan terpesona oleh pengalaman yang timbul melalui meditasi, dan dengan sukarela mencarinya. Tahap selanjutnya, kita mengatasi kemelekatan pada pengalaman-pengalaman tersebut, tetapi melekat pada antidotnya. Terakhir, kita

129 Lukisan Buddha atau makhluk-makhluk agung sering digunakan dalam praktik visualisasi yang berkaitan dengan Agama Buddha Wajrayana.

130 Satu atau dua menit sudah cukup.

melepaskan antidotnya dan bertahan di konsentrasi bebas-konsep.

Kebijaksanaan

Pandangan-jernih tentang kekosongan 'diri' dan lainnya, yang muncul dari penumbuhan kebijaksanaan, adalah percikan-percikan cahaya yang mentransformasi kesempurnaan-kesempurnaan yang lain menuju aktivitas-aktivitas transendental. Percikan cahaya tersebut akan menyuntikkan kualitas tak-terhancurkan yang menyerupai langit, yang tanpa kehadirannya, maka Buahnya akan matang dan membusuk di tataran duniawi. Praktik kebijaksanaan saja tidaklah cukup untuk mencapai pencerahan. Seperti yang sudah dinyatakan pada bab sebelumnya, kebijaksanaan dan welas asih harus sungguh menyatu, seperti dua sayap burung.

Ada tiga aspek yang terkait dengan praktik kebijaksanaan. Awalnya, kita mendengar ajaran-ajaran tentang kekosongan yang diberikan oleh guru spiritual, serta mencoba menyerap artinya. Kemudian, kita merenungkan dan mempertimbangkan manfaatnya, serta bertanya untuk memperjelas hal yang belum benar-benar kita mengerti. Hanya pengertian intelektual tentang kekosongan tidaklah cukup untuk mentransformasi akal-budi kita. Kita perlu menginternalkan pemahaman kita melalui pandangan-jernih secara langsung, dan di sini kita melakukannya melalui praktik *vipashyana*.

Dengan mengambil posisi meditasi, kita bisa mengkontemplasikan pertanyaan ini: "siapa dan apakah yang disebut 'aku'? Di mana dia berada? Apa warna dan bentuknya? 'Apakah hakikatnya dari sebuah bunga?' Terakhir, kita duduk hening, beristirahat dalam kesadaran akan sifat akal-budi yang kosong namun berkilau.

Lampiran 4

Empat Segel Agama Buddha

Meskipun welas asih dan kebijaksanaan sering disebut sebagai pilar praktik Buddhis, namun bukan hanya ada di Agama Buddha. Yang membedakan Agama Buddha dari agama-agama dan filsafat-filsafat lainnya, adalah ajaran yang dikenal dengan 'Empat Segel Agama Buddha', yaitu: *semua fenomena-komposisi tidaklah kekal; semua emosi itu penuh kepedihan; semua fenomena adalah kosong dari eksistensi yang inheren; dan nirwana adalah kedamaian.*'

Semua fenomena-komposisi tidaklah kekal:

Semua yang mempunyai awal juga mempunyai masa hidup, dan diikuti oleh akhir. Hal tersebut teramat jelas untuk fenomena tertentu. Setiap orang tahu bahwa setangkai bunga tidak akan bertahan lebih dari satu musim, dan bahwa tubuh kita, teman-teman, serta keluarga kita akan tua dan rusak. Melalui penelitian ilmiah, kita juga tahu bahwa sesuatu yang kelihatannya abadi seperti alam semesta mempunyai awal, masa hidup, dan akhirnya masa kemusnahan. Penting untuk mengetahui hal ini, karena jika tidak mengetahui fenomena ini, kita akan menderita. Kita akan melekat pada fenomena-fenomena yang membuat kita bahagia, dan merasa sakit jika fenomena tersebut terpisah atau diambil dari kita.

Beberapa orang menganggap pesimis terhadap pengamatan ini, tetapi seharusnya hal tersebut tidaklah perlu. Jika alam semesta

tidak ditandai dengan perubahan, kita akan terus menerus terjebak dalam situasi tertentu. Penyakit tidak pernah bisa diobati. Perang tidak akan berakhir. Bahkan rumah baru yang kita ingin beli, tidak akan terwujud. Perubahan dan ketidakkekalan bukan ditemukan oleh Buddha. Hal tersebut adalah kenyataan hidup. Buddha hanya mengamati bahwa fenomena-komposisi pada dasarnya memang berubah, dan mengajarkan kebenaran ini pada dunia sehingga kita tidak menderita jika berhadapan dengan kehilangan.

Semua emosi itu penuh kepedihan

Saat mendengar ajaran ini, umumnya yang muncul adalah emosi negatif; contoh, rekan kerja yang mudah marah, atau seseorang yang mudah menangis sedih. Namun, Buddha tidak menunjuk emosi negatif saja sebagai sumber penderitaan. Beliau malah mengatakan 'semua emosi itu penuh kepedihan'. Bagaimana itu bisa terjadi? Bagaimana bisa kemurahhatian atau kasih, contohnya, bisa disebut kepedihan? Karena kita melihat fenomena dengan akal-budi dualistik, yaitu melekat padanya seolah mereka benar-benar ada.

Saat ada 'aku' dan 'orang lain', bahkan tindakan baik pun akan diilhami oleh kepentingan diri sendiri di tataran tertentu. Kita mungkin memberikan pujian pada seseorang, atau memberi pertolongan tanpa mengharapkan yang besar; tetapi kita pasti berharap sedikit balasan, walaupun hanya berupa ucapan terima kasih atau pertemanan. Harapan inilah yang menyebabkan penderitaan. Berapa sering kita mendengar seseorang mengungkapkan cintanya yang mendalam pada orang lain?

Namun ketika orang tersebut tidak membalas, tetapi malah mulai memulai hubungan dengan orang lain, betapa cepatnya cinta itu berubah menjadi kecemburuan dan kemarahan. Apa yang terjadi dengan cinta tersebut? Jika kita mencintai seseorang,

maka pastilah seharusnya senang jika mereka menemukan kebahagiaan. Masalahnya adalah yang disebut cinta sudah terkotori. Didasarkan pada akal-budi yang dualistik, yang melihat dunia luar sebagai tempat untuk mendapatkan keuntungan atau untuk ditakuti.

Di dalam mimpi, kita berlari ke sana ke mari, untuk menghindari masalah dan mencari kenikmatan, tetapi dalam kenyataannya tidak ada apapun yang terjadi. Ketakutan dan kesenangan yang kita alami adalah ilusi. Demikian juga karena fenomena tidaklah ada secara inheren, sehingga tidak bisa dijadikan sumber kebahagiaan sejati. Karena kita masih terkacaukan di dalam ketidaktahuan, maka usaha kita untuk menemukan kebenaran yang sejati dan bermakna akanlah sia-sia. Oleh sebab itu ciri ajaran Buddha adalah penumbuhan kebijaksanaan serta melawan ketidaktahuan; bukan mengajarkan cara menjadi wiraswasta sukses atau penari yang hebat itu. Bukan karena Buddha menolak menghasilkan uang atau menikmati kesenangan, tetapi Beliau mengerti bahwa itu bukanlah sumber kebahagiaan tertinggi. Jika hal itu adalah sumber kebahagiaan tertinggi, maka Buddha akan merangkulnya serta mendorong kita agar terlibat dengannya. Namun, mereka seperti fatamorgana di padang pasir. Mereka mungkin membawa kesenangan dan harapan sementara, karena pada akhirnya menuju pada kekecewaan.

Semua fenomena adalah kosong dari eksistensi yang inheren:

Tidak ada yang eksis secara independen. Ambillah selembar kertas. Jika kita telusuri ke belakang, pertama kita akan menemukan bahwa kertas terbuat dari kayu, air, dan panas. Dengan melihat ke belakang, kita akan menemukan bahwa kayu berasal dari pohon yang menyerap nutrisi tanah, oksigen dari udara, serta panas matahari. Jadi, kertas bukanlah obyek yang

ada secara inheren, namun merupakan perpaduan sementara dari beraneka faktor. Ini berlaku bukan hanya pada kertas, tetapi juga pada pena, mobil, atau pada fenomena apapun yang mempunyai karakteristik yang bisa dikenali.

Agar tidak melekat pada ilusi adanya sebuah 'diri' yang independen serta fenomena, penting agar praktisi mengerti hal ini. Namun, kita seharusnya berhati-hati agar tidak terjatuh ke ekstrem lainnya – yaitu nihilisme. *Mahasiddha* Saraha mengatakan tentang hal ini: menganggap dunia sebagai nyata, merupakan sikap kasar. Menganggapnya sebagai kosong adalah lebih kasar lagi.

Karena kurangnya pemahaman atas kekosongan, kita bereaksi pada dunia dengan cara yang salah. Kita melekat pada sesuatu yang kita senangi serta menolak pada sesuatu yang kita takuti; dan ini hanyalah jenis reaksi diskriminasi yang menciptakan karma dan mengabadikan ilusi *samsara*. Namun, seperti yang Saraha tunjukkan, mengambil pandangan sebaliknya, bahwa semuanya tidak ada, merupakan kesalahan yang lebih besar lagi. Orang yang melekat pada pandangan ini menolak keberadaan karma dan merasa mereka boleh melakukan apapun yang mereka sukai. Inilah jalan pintas menuju penderitaan.

Pandangan-jernih terhadap kekosongan, akan membebaskan kita dari kedua cara pandang ekstrem, yang meyakini bahwa fenomena haruslah eksis secara inheren atau tidak eksis sama sekali. Dengan cara pandang yang tepat, kita menyadari bahwa segala fenomena terjadi saling-bergantung, dan sebagai bagian dari sistem, kita memiliki peran tanggung jawab untuk dimainkan.

Nirwana adalah kedamaian:

Bagaimana kita mencapai kedamaian? Nirwana bukanlah tempat melampiaskan kejengkelan, atau tempat di mana kopi merek favorit kita dibagikan gratis. Nirwana adalah keadaan alami akal-budi yang hadir saat pandangan ekstrem (seperti sudah kita bahas sebelumnya) sudah dilepaskan. Pandangan-pandangan tersebut bagaikan mendung hitam tebal yang menghalangi sinar matahari. Namun, begitu dia menghilang, sinar matahari akan terkuak. Jadi bukanlah suatu kontradiksi jika dikatakan bahwa nirwana adalah realisasi keadaan sejati dari 'diri' dan fenomena.

Ingat kembali tentang pria yang kita bahas di bab kedua 'Motivasi', yang ketakutan saat menganggap telah melihat ular di hadapannya, tetapi menjadi santai saat menyadari itu hanyalah sepotong tali. Kedamaian akal-budinya tidak dicapai karena mendapatkan sesuatu yang sebelumnya tidak ada, tetapi hanyalah akibat dari lenyapnya pandangan salah. Begitu pulalah dengan pencapaian nirwana.

Suplemen

Manfaat Menyelamatkan Kehidupan Makhluk Lain: Ajaran oleh Kyabje Chatral Rinpoche

Kemuliaan kepada Buddha Amitayus¹³¹ serta banyak Bodhisattwa!

Manfaat tak terbayangkan dari perbuatan mulia tersebut dijelaskan di banyak sutra serta tantra yang diajarkan oleh Buddha. Praktik tersebut telah direkomendasikan oleh semua *siddha*,¹³² para *pandit*¹³³ Buddhis baik India maupun Tibet di dalam beraneka kitab. Welas asih, sebagai salah satu ajaran utama Mahayana, juga menjadi fondasi dari sekte Hinayana,¹³⁴ yang memberikan perhatian besar melalui penghindaran menyakiti segala makhluk hidup. Tantrayana, di sisi lain, memberikan penekanan besar untuk mempertahankan hubungan moral, samaya, antara si penyelamat dan yang diselamatkan.

Di balik semua ajaran tersebut, terdapat satu fakta tunggal yang sangat penting: bahwa di bumi ini, tidak ada perbuatan yang lebih jahat dibandingkan mengambil nyawa makhluk hidup lain. Implikasinya, tidak ada sumber pengakumulasian jasa kebajikan yang lebih besar selain melalui penyelamatan kehidupan.

131 Buddha dari Kehidupan Abadi.

132 Seseorang yang telah mencapai buah dari praktik Tantra.

133 Singkatan dari kata ‘pandita’ – seorang sarjana Buddhis.

134 Sering digunakan bergantian dengan istilah Therawada untuk menyebut aliran Agama Buddha yang luas berkembang di Asia Tenggara.

Untuk mendapatkan kedamaian serta kebahagiaan sejati di dunia ini, kita cukup mengikuti jalan *ahimsa*,¹³⁵ yang alami ada pada semua agama di dunia. Jika kita tidak suka mengalami kesengsaraan atau penderitaan jenis apapun, bagaimana kita bisa berharap sebaliknya, agar makhluk lain (baik besar ataupun kecil) untuk merasakannya?

Tidak ada cara doa yang lebih baik, yang bisa kita persembahkan kepada Buddha, selain menjadi bijaksana, baik hati dan welas asih, serta tidak terlibat dalam pembunuhan sesama manusia, binatang, burung, ikan, ataupun serangga. Mencoba menyelamatkan segala kehidupan dari bahaya di depan mata, atau meredakan kesengsaraan dan penderitaan mereka, adalah satu langkah maju di dalam praktik aktif mengasihani para makhluk hidup lain.

Langkah logis berikutnya adalah dengan memanjatkan doa bagi mereka yang meninggal dikarenakan kekejaman orang lain. Dengan mengikuti Jalan ini, maka otomatis akan mengakhiri segala konflik serta kendala dalam diri kita sendiri. Selain itu, akan spontan membangkitkan kebahagiaan serta melimpahkan kedamaian batin secara mutlak. Jika perbuatan-perbuatan anda mengalir dari hati yang murni tulus, serta diilhami oleh tanpa-keakuan, maka akan memungkinkan anda mencapai pencerahan di masa depan.

Secara sadar tidak melibatkan diri dalam perburuan dan pembunuhan makhluk hidup, bukan hanya akan menginspirasi para makhluk lain agar melakukan hal yang sama, tetapi juga merupakan tugas moral dari mereka yang berhati mulia serta suci. Dalam wujud paling dasarnya, kebaikan manusia mensyaratkan agar kita tidak menyakiti makhluk hidup. Oleh karena itu, kita tidak boleh melempar batu atau jala, juga tidak boleh menembak burung yang bermigrasi ketika sedang beristirahat sejenak dalam

135 Sansekerta, secara literal bermakna tidak-menyakiti.

perjalanan panjang mereka dari satu benua ke benua lainnya. Sebaliknya, kita harus sebisa mungkin menyediakan bantuan agar mereka aman mencapai tujuan.

Seorang sarjana Buddhis terkenal dari Bengali, Pandit Atisha Dipankara, berkata bahwa mempersembahkan kasih penuh welas asih kepada orang yang tak berdaya atau miskin, sama pentingnya dengan memeditasikan kekosongan. Kebajikan welas asih ini merupakan batu fondasi penting dari Agama Buddha Mahayana.¹³⁶

136 Chatral, *Light of Lotus* (Cahaya Teratai): 31 (hanya mengalami sedikit perubahan).

Daftar Pustaka



- Chatral** : *Light of Lotus – issue 2* (Dudjom Buddhis Association International Limited, Hong Kong) *
- Dalai Lama & Howard C. Cutler** : *The Art of Happiness*, (Coronet Books, London, 1998)
- Dalai Lama** : *The Meaning of Life from a Buddhist Prospective*, tr. Jeffrey Hopkins (Wisdom Publication, Sommerville, MA, 1992)
- Dilgo Khyentse** : *Enlightened Courage*, tr. Padmakara Translation Group (Shechen Publications, Kathmandu, 1994)
- Dogen Zenji** : *Shobozenzo – The Eye Treasury of the True Law*, tr. Kosen Nishiyama, John Stevens (Daihokkaikaku Publishing House, Sendai, 1975)
- Jamgön Kongtrul** : *The Essence of Benefit and Joy : a method for saving lives* (Siddhi Publications, Vancouver, 2000)
- Jamgön Kongtrul** : *The Autobiography of Jamgön Kongtrul*, tr. Richard Barron (Snow Lion Publications, Ithaca, N.Y., 2003)
- Kalu Rinpoche** : *Luminous Mind*, tr. Maria Montenegro (Wisdom Books, Somerville, MA, 1997).
- Karma Chagme** : *Naked Awareness*, tr. B. Alan Wallace, with commentary by Gyatrul Rinpoche (Snow Lion Publications, Ithaca, New York, 2000)
- Longchen Rabjam** : *The Practice of Dzogchen*, tr. Tulku Thodhup (Snow Lion Publications, Ithaca, New York, 1996)
- Nyoshul Khenpo** : *Natural Great Perfection*, tr. Lama Surya Das (Snow Lion Publications, Ithaca, New York, 1995)
- Patrul Rinpoche** : *The Words of My Perfect Teacher*, tr. Padmakara Translation Group (Harper Collins Publishers, San Francisco & New Delhi, 1996).

Ryokan : *The Zen Fool Ryokan*, tr. Misao Kodama & Hikosaku Yanagishima (Charles E. Tuttle Publishing, Vermont & Tokyo, 1999).

Shabkar : *The Life of Shabkar*, tr. Matthieu Ricard (State University of New York, 1994)

Shantideva : *The Guide to Bodhisattva's Way of Life*, tr. Stephen Bachelor (Library of Tibetan Works & Archives, Dharamsala 1987)

Sodachi Khenpo : *Fang-shen gong-de gan-lu miao-yu* (College of Five Sciences, Sz-Chuan, 1997)

Traleg Kyabgon Rinpoche : *The Essence of Buddhism* (Shambhala Publications, Inc, Boston, 2001).

Sutra-Sutra

AN : *Anguttara Nikaya Sutta*

Graduated Sayings of the Buddha, tr. E.M. Hare (Pali Text Society, London, 1978)

BNS : *Brahma Net Sutra* (Sutra Translation Committee of the United States and Canada, New York, 1998)

D : *The Digha Nikāya – Samannaphala Sutra* (Leaves from the Buddha's Grove, webpage, ed. 2000).

Dh : *Dhammapada*, tr. Acharya Buddharakkhita (Buddhist Publication Society, Kandy, 1985)

KB : *Ksitigarbha Bodhisattva Sutra*, tr. Pitt Chin Hui (True Buddha School Net, 2001)

Lan : *Lankavatara Sutra*, tr. Suzuki D.T. (reprint : S.M.C. Inc., Taipei, 1977).

S : *The Samyutta Nikaya, references* – Sarao, K.T.S., 2002: p. 12 & 23).

Sn : *The Sutta-Nipata, the references in English* are from the book of *Kindred Saying*, tr. C.A.F. Rhys Davids and S.S. Thera, vol. 1; C.A.F. Rhys Davids & F.L. Woodward vol. II; F.L. Woodward vols. III, IV, V, London: PTS, 1950-1956 (reprints) – Sarao, K.T.S., 2002: p. 11 & 24.

Bahan Sumber

Chogyam Trungpa : *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*, (Shambhala Publications, Inc. Boston, 1993).

Dzongsar Jyamyang Khyentse : *Buddhism in a Nutshell: The Four Seals of Dharma*, (Gentle Voice Newsletter of Siddhartha's Intent, N.S.W., Australia, March 2002).*

Web : www.siddharthasintent.org/pubs.html*

Gower Bird Hospital : www.gowerbirdhospital.org.uk/

Handlin Smith, Joanna F. : *Liberating Animals in Ming-Ching China: Buddhist Inspiration and Elite Imagination*, (The Journal of Asian Studies 58, no. 1, February 1999).*

Harris, Elizabeth J. : *Detachment and Compassion in Early Buddhism*, (Buddhist Publication Society, Bodhi Leaves BL 141, Kandy, 1997).*

Hopkins, Jeffrey : *Cultivating Compassion*, (Broadway Books, New York, 2001).

Nyanaponika Thera (ed.) : *Karma and its Fruit* (Buddhist Publication Society, Kandy, 1975).

Sarao, K.T.S. : *Buddhism and Animal Rights* (Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies, Taipei, 2002) *

Artikel *



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 193 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 Kepa
Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922
Fax. (021) 5687923
Email: admin@ekayana.or.id

Website: www.ekayana.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Arama
Aplikasi: Ekayana

Media Sosial

WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119
Facebook: Wihara Ekayana Arama
Instagram: ekayanaarama
Instagram: kopemwea
Instagram: koremwea
Instagram: smbekayanaarama
TikTok: ekayanaarama

Kebaktian Umum

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

Dharma Class

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

Latihan Meditasi

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A
Summarecon Serpong
Tangerang 15810
HP. 0812 1932 7388
Email: admin@ekayanaserpong.or.id

Website: www.ekayanaserpong.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

Media Sosial

WA: 0818 0292 6368
Facebook: Wihara Ekayana Serpong
Instagram: ekayanaserpong
Instagram: kopemwes
Instagram: koremwes
Instagram: sekolahmingguwes
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

Kebaktian Umum

Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Remaja

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)