

# MARI MEMUNCULKAN BODHICITTA



# MARI MEMUNCULKAN BODHICITTA

**Ribur Rinpoche**



Penerbit Dian**Dharma**

## MARI MEMUNCULKAN BODHICITTA

Edisi Pertama Januari 2012

Judul Asli: How to Generate Bodhicitta

Penulis: Ribur Rinpoche

Penerjemah: Edij Juangari

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](mailto: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

**Pengantar Edisi Bahasa Inggris** hlm. xiii

## **Bagian 1:**

*Instruksi Tujuh Pokok Sebab-Akibat* hlm. 1

## **Bagian 2:**

*Menukar Diri Sendiri Dengan Orang Lain*  
hlm. 23

**Glosarium**



# Persembahan

Semoga semua guru spiritual suci luhur, terus menurunkan ajaran dan membimbing kita semua hingga akhir *samsara*, dan semoga semua makhluk hidup mencapai batin pencerahan





# Pengantar

## Edisi Bahasa Inggris

Pada tahun 1997, murid-murid di Amitabha Buddhist Centre, Singapore, diberkati untuk menerima ajaran dari guru besar Ribur Rinpoche. Rinpoche menjenguk kita dua kali dan tinggal selama tiga setengah bulan, dalam periode mana beliau memberikan bimbingan *lam-rim* dan *lo-jong* (transformasi pikiran). Buku kecil ini merupakan cuplikan ajaran-ajaran yang disampaikan beliau saat itu.

### *Riwayat singkat*

Ribur Rinpoche lahir di Kham, Tibet sebelah timur, pada tahun 1923. Beliau saat berumur lima tahun dikenali sebagai reinkarnasi ke enam dari *Lama Kunga Osel*, seorang cendekia dan guru besar yang menghabiskan dua belas tahun terakhir masa hidupnya dalam penyunyian yang sangat ketat. Ke semua dari lima inkarnasinya yang terdahulu merupakan guru-guru utama di Wihara Ribur di Kham.

Pada umur empat belas tahun, Ribur Rinpoche memasuki Wihara Sera, salah satu perguruan tinggi wihara yang hebat di Lhasa, untuk memulai studi intensif dalam filsafat Buddha, yang berpuncak dengan penganugerahan tingkat Geshe pada umur 25 tahun. Selama tinggal di Wihara Sera, Rinpoche juga mengikuti banyak ajaran dan inisiasi yang diberikan oleh guru akar beliau, Pabongka Rinpoche, *lama* Gelug terbesar saat itu. Setelah menerima gelar Geshe, Rinpoche kembali ke Kham di mana beliau menyelesaikan beberapa tahun penyunyian dalam sebuah gubuk kecil di dalam hutan.

Akan tetapi setelah invasi yang dilakukan Cina Komunis di tahun 1950, keadaan di Kham menjadi semakin berbahaya, dan

pada tahun 1955 beliau dianjurkan oleh salah seorang gurunya, Trijang Rinpoche, untuk kembali ke Lhasa, dimana beliau belajar lebih lanjut dan meneruskan penyunyian.

Namun Lhasa sendiri kemudian menjadi rawan. Dari tahun 1959 (tahun dimulainya perlawanan rakyat Tibet) sampai tahun 1976, Rinpoche mengalami banyak sekali cobaan dan deraan, seperti dipenjara dan menerima siksaan fisik, serta menjadi saksi yang tak berdaya dari penghancuran berat selama Revolusi Kebudayaan.

Kendati demikian, di masa-masa sulit itu, beliau mampu menjaga batinnya tetap damai dan bahkan ceria dengan mempraktikkan ajaran-ajaran yang telah beliau pelajari. Seperti yang diungkapkan Rinpoche saat berbagi pengalamannya, "Saya tidak menemukan kesulitan sama sekali di masa-masa getir seperti itu. Ini semua berkat kebaikan hati *Lama Dorje Chang* (Pabongka Rinpoche). Dari beliau, saya telah mempelajari beberapa pelatihan mental, dan di masa-masa sulit tadi, batin saya akhirnya mampu mengenali hakikat siklus keberadaan, hakikat emosi-emosi yang bertentangan, dan hakikat karma, dan sebagainya. Sehingga batin saya betul-betul tenang."

Setelah Revolusi Kebudayaan, Rinpoche berkarya bersama Panchen Lama untuk menyelamatkan sebanyak mungkin pusaka Tibet yang tercecer. Upaya beliau yang patut dicatat adalah berhasil ditemukannya kembali dua patung Buddha Sakyamuni yang paling penting, Jowo Chenpo dan Ramo Chenpo. Dua patung ini, yang asalnya dibawa ke Tibet oleh isteri asal Cina dan istri asal Nepal dari Raja Songtsen Gampo (617-698), dibawa ke Beijing pada masa Revolusi Kebudayaan dan ditaruh dalam berbagai gudang bersama ribuan patung lainnya selama tujuh belas tahun, hingga ditemukan Rinpoche dan dibawa kembali ke wihara-wihara terhormat di Lhasa.

Di tahun 1987, Rinpoche meninggalkan Tibet dan berkelana ke Dharamsala, India, mengunjungi Yang Mulia Dalai Lama. Sejak saat itu beliau tinggal di Wihara Namgyal di Dharamsala, dimana oleh permintaan Yang Mulia, beliau menulis sejumlah riwayat hidup para *lama* agung dan sejarah religius Tibet secara mendalam.

Rinpoche juga telah mengunjungi dan mengajar di sejumlah Negara—Australia, New Zealand, Amerika, dan Eropah.

Kebijakan beliau yang hangat, penuh humor, dan mendalam, serta ajaran-ajarannya yang praktis dan membumi telah menyedot banyak murid untuk belajar darinya di seluruh dunia.

### *Latar belakang dari ajaran*

Lebih dari 2.500 tahun yang lalu, Buddha Sakyamuni mencapai pencerahan dan memabarkan jalan menuju pencerahan supaya orang lain juga bisa mengikuti jejak Beliau. Ajaran Beliau telah dilestarikan hingga hari ini berkat kebaikan agung dan upaya dalam silsilah yang tak terputus dari praktisi-praktisi yang telah mempelajari ajaran Buddha dari guru-guru sebelumnya, mempraktikkan ajaran-ajaran itu, dan menurunkannya kepada pengikut mereka.

Di Tibet, pokok-pokok penting ajaran Buddha dirumuskan dalam sebuah sistem yang dikenal sebagai *lam-rim*, atau tahapan-tahapan jalan menuju pencerahan, yang menjelaskan semua tahapan atau latihan yang perlu diikuti untuk mencapai pencerahan.

*Lam-rim* terdiri dari tiga tingkatan pokok, sesuai dengan tiga alasan atau motivasi yang berbeda untuk mempraktikkan Dharma. Tingkat pertama, dikenal sebagai 'lingkup kecil', berawal dari minat pada kehidupan di masa yang akan datang. Ini muncul saat kita sadar bahwa hidup yang ini bisa saja berakhir kapan saja, dan setelah mati, kita akan dilahirkan kembali dalam satu dari berbagai alam kelahiran kembali.

Lingkup kecil mengajarkan kita bagaimana menghindarkan diri dari kelahiran kembali dalam alam yang tidak menguntungkan (sebagai binatang, hantu kelaparan, atau makhluk neraka), dan bagaimana mencapai alam yang membahagiakan (sebagai dewa, manusia, dan sebagainya), dengan berlindung kepada Buddha, Dharma, dan Sanggaha,

serta dengan menjalankan hidup kita sesuai dengan hukum karma, hukum evolusi sebab dan akibat.

Tahapan kedua atau 'lingkup menengah' mencakup pengembangan aspirasi untuk menjadi bebas secara tuntas dari siklus kelahiran dan kematian. Di dalam lingkup ini, orang memusatkan perhatian pada Empat Kebenaran Mulia: penderitaan dalam siklus keberadaan, sebab-sebab penderitaan (delusi dan karma), keadaan yang bebas dari semua penderitaan (nirwana), dan cara untuk mencapainya dengan mempraktikkan latihan tingkat tinggi moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Tingkat ketiga, 'lingkup besar atau lingkup agung', terdiri dari latihan atau ajaran untuk membuka mata hati orang untuk mempertimbangkan situasi semua makhluk hidup. Menyadari bahwa semua makhluk hidup juga mengalami kesakitan yang tidak mereka kehendaki dan bahwa mereka gagal menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang mereka cita-citakan, orang kemudian mengembangkan aspirasi untuk mencapai pencerahan penuh demi menolong setiap orang meraih keadaan yang sempurna juga. Aspirasi altruistik ini adalah *bodhicitta*.

Buku kecil ini berisi kutipan ajaran-ajaran Ribur Rinpoche yang tinggi nilainya tentang bagaimana caranya memunculkan *bodhicitta*, dan bagaimana mempraktikkan transformasi pikiran yang akan membuat diri kita menjadi lebih tidak mementingkan diri sendiri dan lebih peduli pada orang lain.

Banyak orang yang membantu karya ini. Ajaran-ajaran Rinpoche diterjemahkan dengan indah ke dalam bahasa Inggris oleh Fabrizio Palloti. Beberapa orang murid Amitabha Buddhist Centre berbaik hati mentranskripsikan rekaman ceramah itu, dan saya menyunting transkrip itu dengan bantuan Doris Low dan Rise Koben.

Setiap kesalahan dalam naskah ini semata-mata merupakan kesalahan penyunting.

Sangye Khadro  
Oktober 1998

## Bagian 1:

# INSTRUKSI TUJUH POKOK SEBAB-AKIBAT

### *Pendahuluan*

*Bodhicitta*, aspirasi untuk mencapai pencerahan supaya dapat membawa manfaat bagi semua makhluk hidup, merupakan sesuatu yang sukar diungkapkan dengan kata-kata, betul-betul indah, dan agung. Salah seorang guru *Lama Atisha* memberitahu beliau bahwa pencapaian-pencapaian seperti kemampuan melihat masa depan, atau menampilkan penglihatan makhluk suci, atau konsentrasi sekokoh gunung, bukanlah apa-apa jika dibandingkan dengan *bodhicitta*.

Bagi kita, pencapaian-pencapaian seperti itu sudah luar biasa. Jika kita sendiri, atau ada orang lain yang kita dengar, mampu menampilkan penglihatan makhluk suci, atau mampu melihat masa depan, atau melalui meditasi berhasil mendapatkan konsentrasi sekokoh gunung, kita akan berpikir betapa hebatnya semua itu! Akan tetapi, guru dari *Atisha* berkata kepada beliau, "Ini semua bukan apa-apa dibandingkan *bodhicitta*. Oleh karena itu, praktikkanlah *bodhicitta*."

Bahkan sekiranya Anda mempraktikkan *mahamudra* atau *dzogchen* atau kedua tingkatan *tantra yoga* tertinggi (tingkat pengembangan dan tingkat penyempurnaan), atau sekalipun jika Anda mendapatkan penglihatan banyak makhluk suci, semua ini tidak akan ada manfaatnya jika Anda tidak memunculkan *bodhicitta*.

Seperti yang dikatakan Bodhisattwa Shantideva, “Jika Anda menyarikan kesemua 84.000 ajaran Buddha, intisarinya adalah *bodhicitta*.”

Dengan menyari susu kita mendapatkan mentega, yang merupakan inti susu. Dengan cara yang sama, jika kita mencermati dan menyarikan kesemua 84.000 ajaran Buddha, intisarinya adalah praktik *bodhicitta*. Jadi, sangat penting bagi kita untuk berjuang mendapatkan pengalaman *bodhicitta* yang tak terbatas, dan muncul dengan sendirinya. Paling tidak, kita harus berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan pengalaman *bodhicitta* yang tidak muncul dengan sendirinya, yaitu *bodhicitta* yang muncul melalui upaya.

Ada dua garis instruksi yang menjadi landasan bagi Anda untuk dapat mempraktikkan dan memunculkan *bodhicitta*. Yang pertama adalah instruksi tujuh pokok sebab-akibat, dan yang kedua adalah praktik menukar diri kita sendiri dengan orang lain.

Yang pertama, tujuh pokok instruksi sebab-akibat di mana Anda mengembangkan *bodhicitta* dengan mengembangkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup, merupakan praktik yang digunakan oleh petapa-petapa suci India seperti Chandrakirti, Chandragomin, Shantarakshita, dan lain-lain. Yang kedua, instruksi menukar diri sendiri dengan orang lain, bersumber terutama dari Shantideva. Apakah memilih melatih batin dengan instruksi tujuh pokok atau dengan menukar diri sendiri dengan orang lain, hasilnya tetap adalah Anda akan mengembangkan *bodhicitta* dalam batin Anda.

Orang suci Atisha menunjukkan minat yang luar biasa dalam *bodhicitta*. Untuk mendapatkan instruksi lengkap praktik *bodhicitta*, beliau menempuh perjalanan yang sangat jauh ke pulau Sumatera di Indonesia untuk berguru kepada guru besar Serlingpa, tanpa mempedulikan kesukaran besar yang ia temui dalam perjalanan. Hari ini kita bisa pergi ke Indonesia dengan tempo yang singkat, dengan pesawat

terbang maupun kapal laut. Akan tetapi pada kala itu, Atisha membutuhkan waktu tiga belas bulan untuk sampai di Indonesia.

Di sana, beliau berhasil menerima instruksi pengalaman utuh baik tentang teknik tujuh pokok maupun teknik menukar diri sendiri dengan orang lain dari guru besar Serlingpa. Selanjutnya beliau berlatih selama dua belas tahun di bawah bimbingan gurunya itu, hingga beliau benar-benar berhasil mengembangkan *bodhicitta*. Demikianlah, bagaimana akhirnya Atisha berhasil mendapatkan kedua garis silsilah itu: teknik tujuh pokok dan teknik menukar diri sendiri dengan orang lain.

Meskipun mendapatkan warisan dari kedua silsilah tersebut, Atisha hanya mengajarkan teknik tujuh pokok kepada umum, kepada serombongan besar siswa, dan menurunkan ajaran menukar diri sendiri dengan orang lain secara rahasia kepada siswa-siswa terpilih. Tatkala tiba kembali di Tibet, beliau menurunkan ajaran menukar diri sendiri dengan orang lain hanya kepada murid utamanya, Dromtonpa.

Belakangan, *lama* agung Tsong Khapa, Pelindung semua makhluk hidup, menggabungkan kedua rangkaian instruksi itu menjadi satu praktik tunggal yang mengandung sebelas pokok. Ketika menerima ajaran tentang *bodhicitta*, Anda menerima dua rangkaian instruksi secara terpisah, namun ketika bermeditasi tentang *bodhicitta*—melatih batin—maka Anda menggabungkan kedua instruksi itu dan bermeditasi tentang kesebelas pokok tadi. Menggabungkan kedua instruksi itu menjadi sebuah praktik tunggal untuk melatih pikiran dalam meditasi disebut-sebut sebagai sumbangan besar tradisi Gelugpa.

Dalam sebuah doa yang dikarang oleh *Lama* Pabongka Dorje Chang yang memohon dapat menemukan ajaran *Lama* Tsong Khapa, dia menulis, “Dengan menyatukan praktik teknik tujuh pokok dan teknik menukar diri sendiri dengan orang lain dalam batin yang mulia, kebesaran ini tidak terbagi dengan yang lain, semoga saya dengan demikian dapat bertemu dengan ajaran *Lama* Tsong Khapa.”

'Tidak terbagi dengan yang lain' artinya prinsip memadukan kedua latihan itu, yang diturunkan oleh Je Rinpoche merupakan pendekatan yang unik dan tidak ditemukan pada tradisi lain.

Saya pertama kali menerima ajaran ini dari mulut suci *Lama* Pabongka Dorje Chang yang luar biasa baiknya, pada waktu beliau sedang menurunkan ajaran dari delapan naskah *lam-rim* yang keramat selama empat bulan di Wihara Sera, Tibet. Pada saat itu saya masih sangat muda. Pada waktu sampai pada ajaran menukar diri sendiri dengan orang lain, beliau menurunkan ajaran tentang *Delapan Pokok Transformasi Pikiran*. Di kemudian hari saya menerima ajaran ini dua kali dari mendiang Kyabje Trijang Rinpoche.

### ***Instruksi Tujuh Pokok Sebab-Akibat***

Dalam instruksi tujuh pokok sebab-akibat, orang mulai dengan bermeditasi tentang ketenangan batin dan kemudian melanjutkan dengan langkah-langkah berikut:

1. Mengenalinya semua makhluk hidup sebagai ibu sendiri
2. Mengenalinya kebaikan ibu-ibu itu
3. Membalas kebaikan mereka
4. Kasih sayang
5. Welas asih agung
6. Tekad luhur
7. *Bodhicitta*

Enam pokok pertama, mengenalinya semua makhluk hidup adalah ibu kita, dan seterusnya, merupakan sebab yang menghasilkan akibat, yaitu *bodhicitta*.

Cara realisasi ini datang selangkah demi selangkah, menunjukkan bahwa *bodhicitta*, niat untuk mendapatkan pencerahan demi menolong semua makhluk hidup, muncul dari dan harus dilanjutkan dengan penuh tanggung jawab. Di Tibet,

digunakan istilah *'ihagsam'*, yang kadang kala disebut 'tekad luhur', atau 'sikap luar biasa', atau 'tanggung jawab universal' — suatu perasaan penuh tanggung jawab terhadap semua makhluk hidup.

Supaya tekad atau niat ini bisa muncul, Anda harus memiliki keinginan yang kuat untuk melihat semua makhluk hidup bebas dari kesakitan—itulah welas asih agung.

Supaya welas asih agung bisa hadir, Anda harus terlebih dahulu mengembangkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup. Sering kali kita memiliki kasih sayang kepada orang-orang yang dekat dengan diri kita, tapi tidak kepada orang yang tidak bersikap baik dengan kita.

Supaya dapat mengembangkan kasih sayang kepada semua orang, Anda harus menumbuhkan perasaan yang dekat dengan semua makhluk hidup, dan caranya adalah dengan mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu Anda sendiri, mengenali kebaikan mereka dan menumbuhkan harapan untuk membalas kebaikan itu.

Instruksi ini disebut teknik sebab-akibat karena pokok selanjutnya muncul setelah kita mengembangkan pokok-pokok sebelumnya.

Jangan mendekati ajaran ini dengan pikiran sempit, dengan pikiran, "Wah, latihan ini terlalu jauh untukku, terlalu banyak waktu dan energi yang dibutuhkan. Saya tidak akan mampu mengembangkan batin yang mulia seperti itu."

Ini bukan sikap yang benar. Anda jangan khawatir seperti itu, karena instruksi-instruksi ini sangat berkuasa dan dalam. Jika terus melatih batin Anda, selangkah demi selangkah, dengan penuh ketabahan dan keuletan, tidak diragukan lagi Anda akan berhasil. Secara umum, semua instruksi dari tradisi kuno Kadampa sangat tinggi nilainya dan efektif. Di atas itu semua, terdapat pula instruksi-instruksi yang digabungkan oleh *lama* agung Tsong Khapa, yang pengalamannya berdasarkan kepada hubungan eratnya dengan Manjushri, dengan siapa ia dapat

berkomunikasi secara langsung. Instruksi-instruksi ini sangat hebat dan mangkus, jadi Anda jangan berpikir semua instruksi itu terlalu maju untuk diri Anda dan bahwa Anda tidak akan mampu mengembangkan *bodhicitta*.

### ***Ketidakberpihakan***

Sebelum mulai melatih pikiran Anda dengan langkah pertama, mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu sendiri, Anda harus mengembangkan pikiran yang tidak berpihak, atau pikiran yang adil terhadap semuanya. Ini seperti melukis: jika hendak melukis pada permukaan sebuah kanvas, Anda harus yakin dulu bahwa permukaan itu mulus dan rata, dan tidak ada kerutan di atas permukaan itu. Demikian pula, sebelum melatih pikiran dalam meditasi mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu sendiri, Anda harus memastikan terlebih dahulu pikiran telah adil dan sama rata terhadap semua orang. Dengan kata lain, Anda harus berhenti membedakan makhluk hidup, berhenti merasa dekat dengan sebagian dan menjauhi yang lain, dan cara untuk melakukan ini adalah dengan mengembangkan ketidakberpihakan.

Sekarang saya akan menjelaskan cara bermeditasi supaya bisa mengembangkan ketidakberpihakan. Bagi Anda yang sudah tidak asing dengan instruksi ini, mulailah bermeditasi saat saya memberikan penjelasan. Bagi mereka yang masih baru, tolong perhatikan dengan baik dan cobalah mengingat instruksi ini dalam batin Anda. Semuanya cobalah memunculkan niat untuk mengembangkan *bodhicitta*, bahwa Anda betul-betul harus mengembangkan realisasi ini dalam batin Anda.

Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, instruksi-instruksi dari *lama* tradisi Kadampa ini sangat luar biasa dan efektif, terutama instruksi yang memadukan teknik tujuh pokok sebab-akibat dan menukar diri sendiri dengan orang lain seperti yang diajarkan oleh *Lama Tsong Khapa*.

Jadi cobalah memusatkan perhatian dan tumbuhkan niat yang kuat: “Saya pasti akan melatih dan mengembangkan *bodhicitta* dalam batin saya.”

Bayangkan tiga orang muncul di depan Anda: pertama, orang yang membuat Anda kecewa dan kesal—hanya dengan melihat atau memikirkan dia, pikiran Anda menjadi tidak enak. Di sebelah orang ini, bayangkan orang yang Anda sukai dan sayangi—hanya dengan melihat orang ini, pikiran Anda menjadi senang. Dan di samping orang ini, bayangkan orang yang betul-betul asing, orang yang Anda tidak peduli, bukan Anda sukai, tidak pula Anda benci. Ketika memikirkan tiga orang ini, Anda merasakan jengkel pada orang yang tidak Anda sukai, melekat pada orang yang dekat dengan Anda, dan tidak peduli pada orang yang tidak Anda kenal.

Sekarang, saat memikirkan orang yang tidak Anda sukai, tanyakan pada diri Anda sendiri, “Mengapa saya tidak senang hati melihat dia? Mengapa saya menjadi begitu sebal? Apa yang telah ia lakukan pada diri ini?”

Anda akan sadar bahwa ia telah menyakiti sedikit hidup Anda. Sampai di sini, Anda harus memikirkan ketidakpastian dalam persahabatan dan permusuhan seperti yang dijelaskan dalam *lam-rim*, pada bagian orang dengan lingkup menengah. Ini merupakan salah satu kelemahan dalam siklus keberadaan: Anda tidak bisa merasa pasti terhadap kawan dan lawan; kadang kala teman menjadi musuh dan di waktu lain musuh berubah menjadi dewa penolong.

Berpikirlah seperti ini, “Meskipun dia telah menyakiti saya kali ini, dalam banyak kehidupan yang lampau sejak dahulu kala yang tidak diketahui awalnya, orang ini telah menunjukkan rasa sayang yang tak terkira kepada saya dan dekat dengan saya untuk waktu yang sangat panjang. Kerisauan yang ia timbulkan dalam hidup kali ini kecil sekali dibandingkan dengan kasih sayang dan kedekatannya pada diri saya sejak zaman dahulu kala yang tidak diketahui awalnya. Akan tetapi, sekarang saya telah

memperlakukannya sebagai musuh abadi, musuh bebuyutan yang harus dienyahkan. Ini salah!”

Anda harus berpikir dengan cara ini lagi dan lagi untuk membuyarkan perasaan kesal Anda terhadap orang ini.

Di sebelah orang ini, berdiri orang yang dekat dengan Anda, yang membuat Anda merasa gembira begitu bertemu dengannya. Anda menganggap dia sebagai teman abadi, orang yang dekat dengan diri Anda lebih dari yang lain. Anda begitu melekat padanya sampai Anda merasa tidak mau berpisah sedetik pun. Jika Anda cermati sebabnya, itu karena dalam hidup ini ia telah banyak membantu Anda dengan satu dan lain cara, seperti banyak memberikan pertolongan dan sebagainya. Hanya karena manfaat kecil, dan alasan yang terbatas, pikiran Anda menjadi begitu senang dan bergairah.

Akan tetapi, Anda harus ingat, “Sekalipun telah membawa sedikit manfaat kepada diriku dalam hidup ini, ia bukanlah sahabat abadi. Dalam banyak kehidupan sebelumnya, sejak waktu yang tidak diketahui awalnya, ia sering menjadi musuh. Ia sering menyakiti saya sehingga hanya bertemu dengannya saja sudah menimbulkan rasa sakit yang sangat. Tidak ada alasan yang kuat mengapa saya harus begitu terikat dan menginginkan dirinya hanya karena ia telah membantu saya sedikit dalam hidup ini, masih mau membantu saya saat ini, dan akan membantu saya nanti, karena sebelumnya ia telah banyak mengecewakan saya.”

Dengan berpikir seperti ini, lagi dan lagi, Anda bisa menghilangkan perasaan kemelekatan itu.

Sekarang alihkan perhatian Anda kepada orang asing. Sikap Anda kepada dia adalah, “Saya tidak kenal dia, dan saya tidak peduli padanya. Ia tidak ada hubungannya dengan saya sebelum ini, tidak ada hubungannya dengan saya sekarang, dan tidak akan berhubungan dengan saya di masa yang akan datang. Jadi peduli apa?”

Sikap ini juga salah. Seharusnya Anda berpikir, “Dalam kehidupan saat ini, dia bukanlah teman maupun musuh saya,

namun dalam banyak kehidupan sebelumnya ia sering menjadi musuh saya, dan sering pula menjadi sahabat karib saya, orang yang sangat dekat dengan saya. Sehingga, tidak beralasan juga kenapa saya harus mengabaikannya.”

Seperti tatkala menumbuhkan perasaan tidak berpihak pada teman dan lawan, Anda juga harus menumbuhkan perasaan adil pada orang asing dengan berpikir seperti ini berulang-ulang.

Oleh karena itu, saat bermeditasi, pertama-tama Anda merenung bahwa tidak ada alasan sama sekali untuk menjadi begitu kesal dan benci terhadap musuh yang telah menjadi sahabat karibmu dalam banyak kehidupan. Anda perlu memikirkan ini tanpa henti untuk membuyarkan rasa tidak suka Anda dan menyeimbangkan pikiran Anda terhadapnya. Demikian juga, renungkan bahwa tidak ada alasan untuk menjadi begitu terikat pada orang yang sangat dekat dengan Anda saat ini, karena ia telah menjadi musuhmu dalam banyak kehidupan. Renungkan ini lagi dan lagi untuk menaklukkan kemelekatan Anda dan menyeimbangkan pikiran Anda terhadap dia.

Pada waktu memandang tiga orang yang berbeda ini, kita melihat mereka dalam tiga kelompok: teman, musuh, dan orang yang tidak kita kenal. Akan tetapi tidak ada yang muncul dengan cara seperti ini selamanya – tidak ada teman, musuh, atau orang asing, untuk selamanya. Dengan demikian, mereka itu semua sama. Tidak ada alasan sama sekali untuk melekat kepada orang tertentu, memendam dendam pada yang satunya lagi, dan tidak peduli pada yang lain.

Jika kita meneliti lebih lanjut apa sebenarnya mereka itu, dari sisi mereka sendiri, maka ternyata mereka adalah makhluk hidup. Dan mereka semua sama dalam hal semuanya menginginkan kebahagiaan dan menjauhi penderitaan. Sehingga tidak ada alasan sekecil apa pun untuk membedakan mereka, untuk melekat, membenci, atau tidak peduli pada mereka. Mereka semua itu sama. Anda harus tiba pada

kesimpulan ini dan merenungkannya terus dan terus. Dengan bermeditasi tentang hal ini terus-menerus, Anda akan mencapai satu titik di mana Anda benar-benar mengembangkan sikap tidak membeda-bedakan terhadap semua makhluk hidup. Anda akan merasa bahwa mereka semua adalah sama; perasaan Anda terhadap mereka semua akan sama adil. Inilah hasil yang seharusnya muncul.

Walaupun membaca doa Empat Pikiran Tanpa Batas setiap hari—“Semoga semua makhluk hidup mendapatkan kebahagiaan dan sebab-sebabnya; semoga semua makhluk hidup terbebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya” dan seterusnya – sebelum Anda betul-betul mengembangkan sikap tidak membeda-bedakan, maka sebetulnya Anda seolah berucap, “Semoga semua makhluk hidup mendapatkan kebahagiaan dan sebab-sebabnya dan semoga terbebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya—tapi hanya untuk mereka yang saya sukai dan bukan untuk mereka yang tidak saya sukai.”

Tidak peduli berapa sering dan gigihnya Anda mengucapkan Empat Pikiran Tanpa Batas itu, sebelum Anda berhasil mengembangkan ketidakberpihakan, semua itu hanya kata-kata. Semua itu tidak betul-betul menjadi Empat Pikiran Tanpa Batas. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi kita untuk mengembangkan sikap tidak membeda-bedakan.

Bahkan sekiranya Anda menghabiskan waktu berbulan-bulan dan bertahun-tahun hanya bermeditasi tentang ketidakberpihakan untuk mengembangkan realisasi ini, meditasi seperti itu saja akan sangat bermanfaat untuk dipraktikkan. Jika Anda mampu mendamaikan pikiran yang melekat pada teman dan membenci musuh, aktivitas itu akan sangat berguna bagi kedamaian batin.

## *Mengenali Semua Makhluk Hidup sebagai Ibu Sendiri*

Pokok berikutnya, mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu kita sendiri, sebetulnya adalah langkah pertama dalam menumbuhkan *bodhicitta*. Lama Pabongka Dorje Chang menyatakan bahwa pokok ini tidak mudah dan dibutuhkan waktu lama untuk mengembangkannya. Akan tetapi langkah ini sangat kritis dan tidak boleh diabaikan sama sekali, karena hanya dengan berlandaskan pokok ini Anda baru bisa mengembangkan langkah selanjutnya. Kita tidak bisa maju lebih jauh tanpanya, jadi sangat penting untuk memberikan perhatian penuh pada pokok ini.

Secara umum, saat bermeditasi Anda menggunakan penalaran sempurna dan juga memanfaatkan kutipan-kutipan. Di sini, dalam mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu kita sendiri, sangatlah penting menggunakan penalaran. Meskipun bisa mengembangkan pengertian yang sama berdasarkan pada kutipan-kutipan, ada perbedaan dalam cara batin diaktifkan berdasarkan kutipan dan berdasarkan penalaran—lebih kuat dengan penalaran. Penalaran khusus, yang diandalkan dalam hal ini adalah kelanjutan batin yang tanpa awal.

Pertama-tama harus dibangun pengertian bahwa kelanjutan batin itu tidak berawal. Mulailah dengan berpikir bahwa pikiran Anda hari ini adalah hasil dari pikiran kemarin. Dan pikiran kemarin datang dari pikiran hari sebelumnya. Dengan cara ini, Anda mundur, sehari demi sehari. Pikiran satu hari tertentu adalah kelanjutan dari pikiran hari sebelumnya. Demikian juga halnya, pikiran pada suatu momen adalah hasil dari momen sebelumnya. Melalui kilas balik seperti ini, Anda akan lihat bahwa pikiran merupakan suatu kelanjutan, sebuah kontinuitas. Setiap momen adalah kelanjutan dari momen sebelumnya.

Terus melihat ke belakang, sampai ke momen konsepsi, dan merenungkan bagaimana pikiran dari bayi yang baru lahir juga merupakan kelanjutan yang memerlukan momen pikiran

sebelumnya supaya bisa muncul. Pikiran dari bayi yang baru lahir adalah kelanjutan dari pikiran bayi dalam kandungan sebelumnya. Dan jika terus mundur dengan cara ini, Anda tidak akan mampu menemukan suatu awal.<sup>1</sup> Anda tidak bisa menemukan sebuah momen yang bisa Anda tunjuk sebagai awal dari pikiran dan berucap, "Pikiran berawal dari sini."

Ini karena momen pikiran apa pun memerlukan momen sebelumnya untuk bisa muncul. Dengan cara ini Anda bisa membangun pengertian bahwa pikiran itu tidak memiliki suatu titik asal. Tidak ada satu momen tunggal pikiran yang bisa Anda tunjuk sebagai yang pertama.

Mengikuti penalaran seperti ini, Anda sampai pada kesimpulan bahwa banyaknya kehidupan kembali yang telah Anda jalani itu tidak terhitung banyaknya. Tidak hanya itu, namun dalam semua kelahiran kembali itu, seperti halnya dalam kehidupan yang ini, Anda membutuhkan seorang ibu. Untuk seratus kelahiran kembali, Anda membutuhkan seratus ibu; untuk seribu kelahiran kembali, Anda membutuhkan seribu ibu, dan demikian selanjutnya. Karena memiliki tak terhitung banyaknya kelahiran kembali, Anda dengan demikian juga memiliki tak terhitung banyaknya ibu.

Jadi jika memikirkan pokok ini dengan hati-hati, Anda akan menyadari bahwa Anda tidak hanya memiliki tak terhitung banyaknya kelahiran kembali, tapi juga tak terhitung banyaknya ibu. Lebih jauh lagi, walaupun makhluk hidup itu tak terhitung banyaknya, makhluk hidup yang ada saat ini lebih sedikit dari ibu yang pernah Anda miliki.

Anda sudah pernah dilahirkan kembali tak terhitung kali dalam semua tubuh fisik yang berbeda-beda, dan jumlah ibu yang Anda perlukan untuk mengalami kelahiran kembali sebanyak itu lebih banyak dari jumlah makhluk hidup yang ada saat ini.

---

1 Implikasinya di sini adalah bahwa pikiran dari bayi dalam kandungan adalah kelanjutan dari pikiran dalam kehidupan sebelumnya, yang pada gilirannya juga merupakan kelanjutan dari pikiran dalam kehidupan sebelumnya lagi, begitu seterusnya tanpa ada awal.

Dengan demikian, karena jumlah kelahiran kembali yang telah Anda alami dan jumlah ibu yang telah Anda miliki lebih banyak dari jumlah makhluk hidup saat ini, itu artinya setiap makhluk hidup saat ini pernah menjadi ibu Anda tidak hanya satu kali, tapi tak terhitung kali.

Mulailah dengan ibu Anda sendiri saat ini, renungkan bahwa ibu Anda saat ini juga adalah ibu Anda dalam tak terhitung banyaknya kehidupan yang silam. Tatkala sudah mendapatkan pengalaman terhadap gagasan ini sedemikian rupa sehingga batin Anda tertransformasikan kepada ibu, pikirkanlah beliau dalam hubungannya dengan ayah—bahwa ayah adalah ibu Anda juga dalam kehidupan yang tak terhitung banyaknya. Melanjutkan seperti itu, renungkan bagaimana teman-teman Anda juga pernah menjadi ibu Anda tak terhitung kali. Lalu renungkan tentang musuh-musuh Anda—bahkan musuh-musuh Anda pernah menjadi ibu Anda tak terhitung banyak kali. Akhirnya, luaskan lingkup renungan Anda sampai mencakup semua makhluk hidup—bermeditasilah tentang bagaimana semua makhluk hidup pernah menjadi ibu Anda.

Anda harus bermeditasi dengan subjek ini terus-menerus untuk jangka waktu yang lama. Pada waktu melatih pikiran dengan subjek ini, Anda harus mengandalkan naskah-naskah suci *lam-rim* yang berbeda-beda yang memberikan penjelasan berbagai pokok pikiran dan cara bermeditasi dan bisa membawa banyak inspirasi bagi Anda. Anda harus memohon guru spiritual Anda memberikan penjelasan untuk membantu menjernihkan batin Anda, dan Anda juga harus sering bertukar pikiran dengan sahabat-sahabat Dharma tentang subjek ini.

Merenung dengan cara ini secara terus-menerus, Anda akan mencapai titik di mana Anda menyadari bahwa semua makhluk hidup pernah menjadi ibu Anda, bahkan serangga kecil sekalipun seperti semut hitam. Saat melihat serangga kecil, akan muncul perasaan dalam diri Anda bahwa makhluk ini telah pernah

menjadi ibu yang baik hati banyak kali, yang mengorbankan diri untuk kebaikan Anda dan tempat Anda menaruh kepercayaan. Disebutkan bahwa Atisha yang agung—yang telah menyadari pokok ini seutuhnya—langsung diliputi perasaan hormat begitu bertemu dengan makhluk hidup apa pun. Ia akan mengatupkan kedua belah telapak tangannya, dan berucap, “Makhluk hidup mulia, begitu baik hati.”

### *Mengenali Kebaikan Hati Makhluk Hidup Ibu Kita*

Langkah berikutnya dalam meditasi adalah mengenali kebaikan hati makhluk hidup ibu kita. Tidaklah cukup sekedar mengenali semua makhluk hidup pernah menjadi ibu kita, Anda juga harus mengenali kebaikan hati mereka. Misalnya saja, ibu dalam kehidupan ini begitu baik hati, membawa Anda dalam kandungannya selama sembilan bulan, berhati-hati dalam makanan dan minuman supaya Anda berada dalam keadaan baik, dan melakukan segalanya hanya untuk kebaikan diri Anda. Bahkan hari ini Anda bisa belajar dan mempraktikkan Dharma juga semata-mata karena kebaikan hati ibu, yang mengandung Anda dan menjaga Anda dengan sepenuh hati sejak dalam kandungan.

Beliau menjaga Anda dengan hati-hati dalam kandungan, dan juga setelah Anda lahir. Waktu dilahirkan Anda betul-betul tidak berdaya, seperti serangga kecil, tidak mampu berbuat apa-apa. Akan tetapi, ibu memperlakukan Anda sebagai permatanya yang paling berharga—terus menjaga Anda siang dan malam, tanpa ada pikiran lain dalam batinnya selain keselamatan diri Anda. Beliau menyusui, membersihkan badan, membuatkan baju yang nyaman untuk Anda, membawa Anda ke sana dan ke sini supaya Anda gembira, dan menunjukkan mimik yang lucu supaya Anda ketawa. Karena kasih sayangnya yang hangat dan terus-menerus, batinnya selalu cemas jangan-jangan Anda sakit atau terluka—begitu cemas sehingga beliau sulit tidur di malam hari.

Anda belajar melangkah berkat kasih sayang—beliau membantu Anda berdiri dan membuat langkah pertama, lalu langkah kedua, dan seterusnya. Anda belajar mengucapkan kata pertama juga berkat kebaikan hati ibu dan juga ayah. Dengan berlalunya waktu, Anda mampu belajar dan mempelajari banyak hal, tapi semuanya adalah turunan dari kemampuan berjalan dan berbicara, yang Anda pelajari berkat kasih sayang ibu.

Dalam langkah sebelumnya, Anda sadar bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu Anda, dan dengan meditasi ini Anda menyadari bahwa tidak hanya ibu Anda dalam kehidupan ini yang telah begitu menyayangi Anda, akan tetapi semua makhluk hidup yang tak terhitung banyaknya juga sama baik hatinya.

### *Membalas Kebaikan Hati Mereka*

Langkah berikutnya adalah menumbuhkan harapan untuk membalas budi kebaikan semua makhluk hidup ibu kita. Bertanyalah pada diri sendiri, “Sanggupkah saya membalas budi kebaikan mereka?”

Lalu renungkan, “Saya harus bisa membalas budi kebaikan mereka karena saya berada dalam keadaan yang sungguh menguntungkan: Saya telah bertemu dengan Dharma, saya telah bertemu dengan guru-guru sempurna, saya telah bertemu dengan Jalan, dan saya memiliki semua keadaan yang tepat untuk berlatih. Oleh karena itu saya harus berbuat sebisa saya untuk membebaskan mereka dari penderitaan dan menyampaikan kebahagiaan yang mereka inginkan. Saya harus melakukan ini untuk membalas budi kebaikan mereka.”

Tentu saja, membalas kebaikan hati makhluk hidup juga mencakup membantu mereka pada tingkatan yang umum, misalnya dengan memberikan bantuan makanan sebisa Anda kepada mereka yang kelaparan, minuman kepada mereka

yang haus, pakaian dan benda materi lainnya. Tapi cara paling penting dalam menolong mereka adalah dengan membebaskan mereka secara penuh dari penderitaan dan memberikan semua kebahagiaan yang mereka inginkan. Anda harus memelihara pikiran ini dalam batin terus dan terus.

### *Kasih Sayang*

Langkah berikutnya, kasih sayang, merupakan jenis cinta yang dirasakan seorang ibu saat ia memandang anak tunggalnya. Saat seorang ibu menatap anaknya, anak itu terlihat sangat indah di matanya, dan ia merasakan kasih sayang yang luar biasa padanya. Di sini, Anda mengembangkan kasih sayang yang sama terhadap semua makhluk hidup, memandang semua makhluk itu indah, dan bercahaya.

Sebetulnya, jika telah mengembangkan langkah sebelumnya mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu sendiri, mengenali kebaikan hati mereka, dan berharap membalas budi kebaikan mereka, maka Anda tidak memerlukan upaya atau pikiran ekstra untuk bisa mengembangkan kasih sayang. Kasih sayang itu akan tumbuh secara spontan, sebagai hasil dari kekuatan hubungan sebelumnya.

Pada waktu bermeditasi tentang kasih sayang, Anda juga perlu merenungkan kenyataan bahwa semua makhluk hidup, meskipun berharap bahagia, sepenuhnya kosong dari kebahagiaan, terutama dari kebahagiaan murni, tanpa noda. Dengan bermeditasi seperti ini, Anda mengembangkan harapan yang kuat bahwa semua makhluk hidup mendapatkan kebahagiaan dan akar-akarnya, dan bahwa mereka diliputi kebahagiaan. Di atas itu semua, Anda juga mengembangkan harapan bahwa Anda sendiri akan membuat harapan itu menjadi kenyataan. Dari lubuk hati yang paling dalam,

mohonlah kepada *lama* Anda untuk mengaruniakan berkah kepada Anda supaya bisa melakukan ini semua.

### *Welas Asih Agung*

Langkah berikutnya adalah welas asih agung. Ini adalah salah satu karakteristik istimewa dalam ajaran Buddha, dan *Lama Tsong Khapa* khususnya memberikan penekanan besar pada welas asih sebagai suatu sebab yang sangat istimewa yang memberikan hasil yang sangat istimewa pula. Di samping itu, Chandrakirti yang agung, dalam pengantar kepada karangan beliau *Memasuki Jalan Tengah*, bersujud kepada welas asih, menyatakan bahwa welas asih itu sangat penting di awal, di tengah, dan di akhir.

Di awal, welas asih adalah benih yang membolehkan Anda memasuki jalan Mahayana. Di tengah, saat sedang melaksanakan praktik Bodhisattwa enam kesempurnaan, welas asih itu merupakan jiwa dari latihan tersebut. Di akhir, welas asih membuat hasil, Kebuddhaan, menjadi matang dan memungkinkan semua perbuatan ajaib Buddha yang bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Oleh karenanya, welas asih agung dipuji sebagai sesuatu yang sangat-sangat penting di awal, tengah, dan akhir.

Disebutkan bahwa di tahap awal, untuk dapat mengembangkan welas asih agung, adalah sangat bermanfaat untuk memperhatikan dan merenungkan cara tukang jagal menyembelih binatang – menggorok tenggorokannya, mengeluarkan isi perutnya, membeset kulitnya. Menggunakan ini sebagai latihan merupakan cara yang mudah dan efektif untuk merenungkan welas asih agung. Di Singapura, ada pasar di mana kita bisa memberi binatang untuk dilepaskan. Akan sangat bermanfaat bagi Anda untuk pergi ke sana dan memperhatikan situasinya, merenungkan penderitaan binatang yang disembelih dan mereka yang menyembelih.

Begitu berhasil menumbuhkan welas asih agung, selanjutnya Anda merenungkan meditasi yang Anda gunakan pada waktu melatih pikiran dalam lingkup kecil *lam-rim*, dengan memikirkan detil penderitaan tiga alam rendah, neraka-neraka, dan seterusnya.<sup>2</sup> Akan tetapi, kali ini Anda menumbuhkan welas asih agung dengan merenungkan penderitaan makhluk hidup tertentu: penderitaan akibat panas dan dingin yang luar biasa dari makhluk-makhluk neraka, penderitaan akibat rasa lapar dan haus yang tak tertahankan, dan penderitaan binatang.

Apakah ukuran atau ciri Anda telah mengembangkan welas asih agung dalam batin? Ciriya adalah Anda memiliki harapan terhadap semua makhluk hidup supaya bisa terbebas dari penderitaan seperti harapan yang dimiliki seorang ibu terhadap anaknya. Tatkala menyaksikan anaknya merasakan penderitaan yang berat, seorang ibu merasakan dorongan yang tak tertahankan untuk membebaskan anaknya dari penderitaan itu. Merasakan dorongan yang kuat seperti ini terhadap setiap dan semua makhluk hidup merupakan tanda Anda telah mengembangkan welas asih agung.

### ***Tekad Luar Biasa***

Langkah berikutnya adalah tekad luar biasa. Di sini Anda memiliki perasaan bahwa diri Anda sendiri, seorang diri, memiliki tanggung jawab melenyapkan derita semua makhluk hidup, dan membawa kepada mereka semua kebahagiaan yang mereka inginkan. Ini adalah rasa tanggung-jawab yang sama seperti yang dimiliki seorang anak kepada ibunya—merasa bertanggung jawab untuk membuat dia bahagia dan bebas dari penderitaan. Sehingga tatkala Anda merasakan hal yang sama kepada semua makhluk hidup dan merasa bahwa diri Anda sendiri yang akan mencapai tujuan ini, maka Anda

---

2 Dalam lingkup kecil *lam-rim*, orang membayangkan dilahirkan kembali dalam alam rendah untuk menumbuhkan rasa takut yang sehat dan tekad untuk menghindari kelahiran kembali di alam seperti itu dengan cara berlindung dan hidup sesuai dengan hukum karma.

telah mengembangkan tekad atau niat yang luar biasa. Niat itu 'luar biasa' karena lebih hebat dan tinggi niat dari Pendengar (*Sravaka*) dan Penyadar Seorang Diri (*Pratyekabuddha*), mereka yang mempraktikkan tradisi kendaraan individu.

Tekad luar biasa sama dengan keadaan tatkala kita menyelamatkan orang yang akan jatuh ke jurang, saat Anda merasa bertanggung jawab untuk menyelamatkan orang itu. Dengan cara yang sama, ketika Anda merasa terpanggil secara mendalam untuk menghilangkan penderitaan semua makhluk hidup dan untuk memberikan kepada mereka semua kebahagiaan yang mereka idam-idamkan, itulah yang disebut niat luar biasa. Itu juga bisa disebut sebagai 'sikap luar biasa' atau 'tanggung jawab universal'.

### ***Bodhicitta***

Langkah berikutnya adalah pengembangan *bodhicitta* yang sesungguhnya, juga disebut sebagai 'pengembangan batin'. Ini muncul dengan merenungkan, "Sungguhkah saya benar-benar memiliki kapasitas untuk mencapai tujuan melenyapkan semua penderitaan makhluk hidup dan membawa semua kebahagiaan kepada mereka? Sebenarnya, sampai pada tahap ini, saya tidak mampu melakukannya, bahkan hanya kepada satu makhluk hidup sekalipun. Dan ketika saya teliti siapa yang memiliki kapasitas untuk mencapai tujuan ini, orang itu adalah Buddha. Hanya Buddha yang memiliki kualitas yang benar, karena kemampuan Beliau, pengetahuan Beliau, dan kapasitas Beliau untuk secara spontan membawa manfaat bagi semua makhluk hidup."

Sampai di titik ini, Anda harus merenungkan kualitas-kualitas Buddha sebagai objek perlindungan yang ada harganya, seperti yang Anda lakukan dalam meditasi *lam-rim* lingkup kecil individu.

Melanjutkan dengan cara ini, Anda menumbuhkan pikiran bahwa Anda akan membawa manfaat bagi semua makhluk hidup

dengan mencapai kualitas-kualitas Buddha sendiri. Ini artinya Anda mengembangkan batin *bodhicitta*, berpikir, “Saya harus meraih pencerahan sempurna demi kebahagiaan semua makhluk hidup.”

Tekad ini, untuk menjadi Buddha, tidak hanya berarti melepaskan apa yang harus dilepaskan untuk mencapai tujuan Anda yang seutuhnya. Sebelumnya Anda telah mengembangkan kasih sayang dan welas asih agung demi kebahagiaan semua makhluk hidup, oleh karena dengan tujuan itu jugalah Anda saat ini mengembangkan tekad menjadi seorang Buddha.

Anda juga harus memeriksa, “Apakah saya sungguh-sungguh mampu melakukannya?”

Ya, Anda betul-betul berada dalam posisi untuk bisa menjadi seorang Buddha bagi manfaat semua makhluk hidup. Sebetulnya, tidak ada situasi yang lebih baik dari apa yang Anda miliki saat ini. Anda mendapatkan kelahiran kembali sebagai manusia yang sangat tinggi nilainya, dan Anda juga memiliki guru-guru yang sempurna dan jalan Mahayana. Ini artinya Anda berada dalam situasi yang niscaya merupakan situasi terbaik untuk mencapai Kebuddhaan bagi kebaikan semua makhluk hidup.

Lebih-lebih lagi, Anda sudah bertemu dengan ajaran sempurna dari *lama* agung Tsong Khapa. Dengan mengandalkan ajaran yang menakjubkan ini, banyak praktisi di masa lalu, dengan dasar kelahiran sebagai manusia yang sangat tinggi nilainya, mampu mencapai realisasi tertinggi dalam hidup mereka saat itu juga. Beberapa orang, seperti Gyalwa Ensapa yang tahu segalanya, mampu mencapai realisasi ini dalam tempo yang lebih singkat—dua belas tahun atau bahkan tiga tahun. Praktisi-praktisi ini memiliki landasan yang sama—tubuh manusia yang sangat tinggi nilainya dan kondisi-kondisi lain—seperti yang Anda miliki saat ini. Sehingga Anda harus merasakan kepercayaan diri karena memiliki landasan yang membolehkan Anda menjadi seorang Buddha.

Bentuk buatan dari *bodhicitta*—pengalaman *bodhicitta* yang muncul melalui upaya—dikenal di Tibet sebagai ‘*bodhicitta* yang mirip dengan lapisan luar gula batu’. Bentuk asli *bodhicitta* muncul tatkala niat untuk mencapai pencerahan tertinggi demi kebahagiaan semua makhluk hidup datang secara spontan di dalam batin Anda begitu bertemu dengan makhluk hidup apa pun. Memiliki pengalaman asli, tanpa upaya, seperti itu merupakan tanda Anda telah mendapatkan realisasi sesungguhnya dari *bodhicitta*. Dan begitu berhasil mengembangkan realisasi *bodhicitta*, Anda berhak atas nama “Anak dari Para Pemenang”.

Ini mengakhiri penjelasan tentang bagaimana mengembangkan *bodhicitta* menurut instruksi tujuh pokok sebab-akibat.





## Bagian 2:

# Menukar Diri Sendiri dengan Orang Lain

Metoda kedua untuk mengembangkan *bodhicitta* adalah dengan menukar diri sendiri dengan orang lain. Praktik menyamakan dan menukar diri sendiri dengan orang lain, yang dipadukan dengan praktik *tong-len*, atau memberi dan menerima, dikenal sebagai ‘melatih pikiran’ (*lo-jong*). Jika kita lihat silsilahnya, instruksi ini diawali dengan Buddha Sakyamuni dan Manjushri, dan diturunkan oleh mereka dalam garis turunan guru-guru besar yang tak terputus, termasuk di antaranya Shantideva.

Guru besar Atisha menerima pewarisan ini dari *Lama Serlingpa*. Ketika Atisha kembali ke Tibet, ia menurunkan ajaran instruksi tujuh pokok sebab-akibat kepada umum, dan hanya menurunkan instruksi menukar diri sendiri dengan orang lain kepada Dromtonpa, karena ia menilai murid-muridnya yang lain belum cocok untuk menerima instruksi seperti itu.

Dromtonpa sendiri menjaga ilmu ini dengan sangat rahasia—di antara banyak muridnya, ia hanya menurunkan ilmu ini kepada murid utamanya, sahabat utama Kadampa yang paling bajik, Geshe Potowa. Geshe Potowa juga menjaga instruksi ini dengan sangat, sangat rahasia. Kendati juga memiliki banyak murid, ia hanya menurunkan ajaran ini kepada Langri Tangpa dan Geshe Sharawa yang agung. Geshe Langri Tangpa, dengan landasan telah menerima dan merealisasi instruksi ini, menyusun kitab yang sangat termasyhur, *Delapan Syair Transformasi Pikiran*.

Karena telah dituangkan dalam bentuk tulisan, instruksi ini menjadi tersebar lebih luas, dan banyak orang yang mampu belajar dan mempraktikkannya. Belakangan, guru besar Chekawa berhasil mendapatkan ajaran rahasia ini. Geshe Chekawa adalah cendekiawan yang menguasai keseluruhan lima ilmu pengetahuan, namun tidak merasa puas dengan pengetahuannya dan ingin mempelajari Dharma. Satu hari ia mendengar dua baris dari *Delapan Syair Transformasi Pikiran*, yang berbunyi:

*Berikan kepada orang lain semua keuntungan dan nasib baik,  
Dan telanlah semua kerugian dan kekalahan untuk dirimu sendiri.*

Geshe Chekawa merasa terusik oleh bait-bait ini, merasa bingung bagaimana bisa betul-betul memberikan kepada orang lain semua kemenangan dan kebaikan yang ada, dan mengambil untuk diri sendiri semua kerugian dan kekalahan. Jadi ia pergi mencari instruksi ini lebih lanjut. Ia berkelana sampai ke wilayah Penbo di Tibet, di mana Geshe Langri Tangpa tinggal, tapi menemukan kenyataan bahwa guru besar ini telah wafat. Dia beruntung karena bertemu dengan salah seorang murid Geshe Langri Tangpa, yaitu guru Geshe Sharawa, yang menurunkan padanya instruksi lengkap menukar diri sendiri dengan orang lain.

Dengan mempraktikkan instruksi ini, Geshe Chekawa mendapatkan realisasi utuh *bodhicitta* dalam batinnya. Ia menurunkan ajaran ini kepada banyak penderita lepra, yang mampu menyembuhkan diri mereka sendiri dengan mempraktikkan ajaran menukar diri sendiri dengan orang lain dan *tong-len*. Instruksi ini kemudian dikenal sebagai 'Dharma bagi penderita lepra'. Bermeditasi secara intensif tentang *tong-len*, dengan visualisasi yang jernih dan kuat, sesungguhnya merupakan obat mujarab bagi penyakit lepra.

Geshe Chekawa, merenungkan bahwa akan merupakan kehilangan yang sungguh besar bagi manusia jika ajaran ini

dirahasiakan, akhirnya menurunkan ajaran menukar diri sendiri dengan orang lain, dan instruksi memberi dan menerima, ini kepada umum.

Praktik *tong-len*, memberi dan menerima, sungguh merupakan praktik yang sangat hebat dan ajaib. Di masa lalu, jika ada orang sakit, atau kena guna-guna, atau mengalami rintangan dari jenis apa pun, ia akan mencari nasehat kepada *lama* dari tradisi Kadampa. *Lama* Kadampa itu akan melakukan praktik *tong-len*, mengambil untuk dirinya penderitaan dari orang yang disakiti maupun dari orang yang menyakiti, bermeditasi tentang welas asih khususnya kepada orang yang menyebabkan rasa sakit itu. *Lama* itu akan mengambil untuk dirinya sendiri semua penderitaan dengan penuh welas asih, dan dengan penuh kasih sayang memancarkan semua kebajikan dan manfaat. Para *lama* dari tradisi Kadampa menganggap praktik ini sebagai obat paling manjur untuk menghadapi guna-guna, rintangan, penyakit, dan sebagainya.

Instruksi menukar diri sendiri dengan orang lain terdiri dari lima pokok utama:

1. Menganggap diri sendiri sama dengan orang lain.
2. Kelemahan menyenangkan diri sendiri.
3. Kekuatan membahagiakan orang lain.
4. Niat sebenarnya menukar diri sendiri dengan orang lain.
5. Meditasi tentang memberi dan menerima (*tong-len*).

### ***Menganggap Diri Sendiri Sama Dengan Orang Lain***

Pada tahap mana, Anda harus mulai bermeditasi tentang subjek yang pertama, menganggap diri sendiri sama dengan orang lain? Sebelum meditasi ini, Anda harus bermeditasi tentang lima langkah pertama dari instruksi tujuh pokok sebab-akibat: ketidakberpihakan, mengenali semua makhluk

hidup sebagai ibu sendiri, mengingat kebaikan hati mereka, bertekad membalas budi baik mereka, dan kasih sayang yang memandang mereka dengan lembut. Dengan demikian Anda mulai bermeditasi tentang menyamakan diri sendiri dengan orang lain setelah menempuh lima langkah itu, yang telah saya jelaskan sebelumnya.

Bagaimana seharusnya Anda menganggap diri sendiri sama dengan orang lain? Pertama-tama, Anda harus paham terlebih dahulu dengan apa yang Anda maksudkan dengan 'diri', saat Anda berpikir tentang diri sendiri. Ketika berpikir tentang 'diri sendiri dan orang lain', 'diri sendiri' ini memiliki arti yang sangat penting, sementara 'orang lain' memiliki makna yang tidak sepenting itu.

Sehingga saat Anda berpikir dalam istilah 'saya' dan 'diri sendiri', terdapat makna yang jauh lebih penting dibandingkan kala Anda berpikir tentang orang lain. Apa yang berkaitan dengan diri Anda menjadi sangat penting—apakah Anda merasa nyaman atau tidak, merasa dingin atau panas—selalu lebih penting dibandingkan dengan apa yang dirasakan orang lain. Di samping itu, semua yang berhubungan dengan diri Anda—'tubuh saya, milik saya, teman saya, keluarga saya, anak-anak saya,' semua yang merupakan bagian dari hidup Anda—memiliki makna yang lebih penting dibandingkan dengan benda atau hal yang sama yang berkaitan dengan orang lain—'tubuh mereka, keluarga mereka', dan sebagainya.

Merenung dengan cara ini, Anda bisa melihat bagaimana Anda tidak menganggap diri Anda sama atau sejajar dengan orang lain—Anda lebih menonjolkan diri Anda dibandingkan dengan orang lain. Akan tetapi, coba pertimbangkan sikap ini dari sudut pandang angka: Anda hanya satu, sementara yang lain tidak terhitung banyaknya. Jadi ada penyimpangan dalam cara Anda memperlakukan diri sendiri dan orang lain: meskipun ada begitu banyak orang lain dibandingkan dengan diri Anda, Anda menganggap diri Anda lebih penting dari orang lain. Ini tentu saja salah.

Anda harus mengambil keputusan bahwa tujuan Anda dalam meditasi ini adalah untuk membetulkan penyimpangan ini dan berupaya menyamakan diri Anda dengan orang lain. Cara untuk melakukan hal ini adalah dengan merenungkan bahwa Anda dan semua yang lain persis sama dalam menginginkan kebahagiaan dan menjauhkan penderitaan. Dalam hal ini, Anda dan orang lain persis sama.

Jika membandingkan instruksi tujuh pokok sebab-akibat dan menukar diri sendiri dengan orang lain, kelima pokok mengenali makhluk hidup lain sebagai ibu, mengingat kebaikan hati mereka, berharap membalas kebaikan hati mereka, tekad luar biasa, dan *bodhicitta* adalah sama.

Akan tetapi terdapat perbedaan saat kita berbicara tentang kasih sayang dan welas asih agung. Kekuatan dalam dua perasaan ini berbeda dalam dua instruksi itu. Bagaimana bisa begitu? Itu disebabkan saat bermeditasi tentang kebaikan hati makhluk hidup berdasarkan instruksi tujuh pokok sebab-akibat, Anda mengingat betapa baiknya semua makhluk hidup itu saat menjadi ibu Anda, sementara saat bermeditasi berdasarkan instruksi menukar diri sendiri dengan orang lain, Anda mengingat kebaikan budi mereka tidak hanya saat mereka menjadi ibu Anda, tapi juga di waktu-waktu lain, saat mereka bukan sebagai ibu Anda. Meditasi ini lebih luas.

Dengan demikian, saat melatih batin dalam instruksi menukar diri sendiri dengan orang lain, kekuatan kasih sayang dan welas asih agung akan lebih kuat dibandingkan saat melatih batin dalam teknik tujuh pokok sebab-akibat.

Tujuan dari instruksi ini adalah untuk melatih batin Anda secara sungguh-sungguh menukar diri sendiri dengan orang lain, dan cara mendorong pikiran ke arah itu adalah dengan mengontemplasikan banyaknya kelemahan dan kesalahan dari menyenangkan diri sendiri.

## *Kelemahan Menyenangkan Diri Sendiri*

Sumber dari instruksi mengenali kelemahan dari menyenangkan diri sendiri atau sifat mementingkan diri sendiri adalah naskah-naskah seperti *Guru Puja*, dan *Bodhisattvacharyavatara* karya Shantideva. Ada satu syair dalam *Guru Puja* yang berbunyi:

*Penyakit berat menyenangkan diri sendiri ini  
Adalah akar yang menimbulkan penderitaan  
yang tidak diinginkan;  
Menyadarinya, kami mencari berkah darimu  
untuk menyalahkan, mencela  
Dan menghancurkan iblis sifat mementingkan diri sendiri.*

Sebuah syair dari *Bodhisattvacharyavatara* menyatakan, “Semua penderitaan di dalam dunia ini datang dari hasrat mendapatkan kebahagiaan buat diri sendiri” dan seterusnya. Di dalam naskah akar *Tujuh Pokok Transformasi Pikiran*, dinyatakan, “Lenyapkan yang satu itu, yang disalahkan untuk segalanya.”

Ini berarti bahwa semua penderitaan—masalah apa pun yang tidak dikehendaki, rintangan, kekurangan dan penderitaan yang muncul—harus disalahkan pada pikiran yang mementingkan diri sendiri. “Semua penderitaan” termasuk di dalamnya tidak hanya masalah yang dialami oleh dirimu sendiri dalam hidup Anda, namun dari sudut pandang yang lebih luas, termasuk di dalamnya perang antar negara, ketidaksepakatan di antara pemimpin negara-negara, pertikaian di ruang kerja, perselisihan antar anggota keluarga seperti di antara suami dan isteri, atau antara ayah dan anak, dan sebagainya.

Semua pengalaman-pengalaman yang tidak diinginkan ini berasal dari sifat yang mementingkan diri sendiri, pikiran yang hendak menyenangkan diri sendiri, dan karenanya semua

penderitaan itu harus disalahkan pada pikiran yang berusaha menyenangkan diri sendiri.

Sebagai contoh lain kelemahan dari pikiran yang mementingkan diri sendiri, katakanlah bahwa Anda makan terlalu banyak, sehingga mendapatkan masalah pencernaan, dan mungkin mati karena masalah pencernaan. Meskipun tampaknya sebab dari insiden itu adalah bibit penyakit tertentu, akar sesungguhnya dari masalah itu adalah pikiran Anda yang mencari kesenangan bagi diri sendiri tidak merasa puas namun menghendaki lebih banyak dan lebih banyak lagi makanan. Jadi sebetulnya Anda menderita bukan karena masalah pencernaan, namun akibat pikiran yang mencari kesenangan bagi diri sendiri.

Bahkan dalam situasi yang kelihatannya bukan tanggung jawab Anda—misalnya, Anda dituduh melakukan kejahatan yang tidak Anda lakukan, atau Anda dirampok atau dibunuh—bahkan dalam situasi-situasi seperti ini, sebabnya adalah pikiran yang mencari kesenangan bagi diri sendiri. Pengalaman-pengalaman ini adalah buah dari perbuatan evolusi (*karma*) Anda di masa lampau, yang dimotivasi oleh pikiran yang mementingkan diri sendiri.

Dalam kehidupan di masa lalu, karena egois, menginginkan kebahagiaan hanya untuk diri sendiri, Anda menyakiti orang lain, merampok, dan membunuh. Dalam hidup ini Anda mengalami hasil dari perbuatan-perbuatan itu, sehingga penderitaan seperti itu hanya dapat disalahkan pada sifat mementingkan diri sendiri, pikiran yang mengejar kenikmatan untuk diri sendiri.

Di masa lalu, Anda dilahirkan tak terhitung banyak kali dalam tiga alam rendah, dan ini juga disebabkan oleh sifat mementingkan diri sendiri. Pikiran yang menyenangkan diri sendiri mendorong Anda menimbulkan sebab-sebab untuk mengalami penderitaan dilahirkan kembali sebagai *preta* (hantu kelaparan), makhluk neraka, atau binatang.

Misalnya saja, dilahirkan sebagai *preta* adalah akibat kekikiran, yang berasal dari sifat mementingkan diri sendiri, menyenangkan diri sendiri lebih dari menyenangkan orang lain. Di samping itu juga, jika karena ingin menyenangkan diri sendiri, Anda menunjukkan kekurangan orang lain, mengatakan wajahnya seperti binatang, Anda telah menimbulkan sebab untuk dilahirkan kembali sebagai binatang. Oleh karena itu, semua penderitaan yang Anda alami dalam tak terhitung banyaknya kelahiran kembali di tiga alam rendah tidak lain tidak bukan berasal dari pikiran yang mencari kesenangan untuk diri sendiri.

Bahkan dari sudut pandang awam, sifat yang mementingkan diri sendiri membawa begitu banyak kesukaran bagi diri kita. Sebagai contoh, karena memandang diri sendiri terlalu tinggi, merasa sangat hebat, tatkala bertemu dengan orang yang tampak lebih baik, Anda langsung merasa tidak enak akibat iri hati.

Ketika bertemu dengan orang yang setara, timbul niat dalam diri Anda untuk bersaing dengannya. Misalnya saja, Anda itu pengusaha yang selalu ingin di atas—sikap bersaing seperti itu membawa banyak sekali masalah.

Lalu, saat bertemu dengan orang yang lebih rendah, Anda meremehkan mereka, menjatuhkan mereka, dan menunjukkan kekurangan-kekurangan mereka. Semua ini bersumber dari pikiran yang menyenangkan diri sendiri, merasa bahwa diri Anda begitu penting, begitu tinggi, begitu bagus.

Akibat perbuatan-perbuatan seperti ini Anda mendatangkan masalah yang banyak sekali pada saat ini, dan juga sebab-sebab bagi timbulnya masalah dan kesengsaraan di masa yang akan datang. Sebenarnya, jika betul-betul merenungkan akibat-akibat buruk dari sifat mementingkan diri sendiri, pikiran yang memburu kesenangan hanya untuk diri sendiri, semua itu tak terbayangkan.

Ringkasnya, semua kepedihan dan kekalutan yang Anda dapatkan dari sejak waktu yang tidak diketahui awalnya hingga

saat ini, dan semua pengalaman yang tidak diinginkan dalam siklus keberadaan, diakibatkan oleh sifat mementingkan diri sendiri, pikiran yang mencari kesenangan bagi diri sendiri.

Sesungguhnya, semua penderitaan siklus keberadaan disebabkan oleh ketidaktahuan yang mengikat diri sendiri dan pikiran yang mengejar kesenangan untuk diri sendiri. Dari sudut pandang filsafat, ini adalah dua hal yang berbeda, namun dalam konteks pelatihan pikiran, dua hal ini dianggap sama. Di satu sisi adalah keterikatan diri—mengikatkan diri pada sebuah identitas sejati, diri sejati—dan di sisi satunya lagi ada pikiran yang, bukannya melepaskan diri itu, malah menyenangnya, berpikiran, “Saya ingin bahagia, saya membutuhkan ini, saya membutuhkan itu.”

Itu adalah pikiran yang menyenangkan diri sendiri, dan berdasarkan pada itu, semua penderitaan, semua pengalaman yang tidak dikehendaki dan semua hal yang negatif diturunkan. Karenanya, itulah yang patut disalahkan untuk semua kejadian yang tidak enak tadi.

Mereka yang mempraktikkan Dharma harus merenung terus-menerus, lagi dan lagi, tentang keburukan dari pikiran yang menyenangkan diri sendiri dan manfaat dari menyenangkan orang lain—menjaga orang lain daripada diri sendiri. Kita juga harus mempertimbangkan kejelekan dari menjaga hidup ini dan manfaat dari menyiapkan kehidupan berikutnya. Ini adalah hal-hal yang perlu kita kerjakan.

### ***Manfaat Membahagiakan Orang Lain***

Langkah selanjutnya adalah mengontemplasikan keuntungan atau kualitas dari perbuatan membahagiakan orang lain atau altruisme.

Pokok ini dengan jelas dinyatakan dalam *Bodhisattvacharyavatara* karya Shantideva, yang menyatakan, “Semua kebahagiaan di dunia datang dari altruisme.”

Di samping itu, ada sebuah syair dalam Guru Puja yang berbunyi,

*Saya melihat bahwa membahagiakan makhluk-makhluk ini,  
ibu-ibu saya,  
Adalah pikiran yang mengantar kepada kebahagiaan  
Dan pintu kepada kualitas tanpa batas.*

Naskah akar Tujuh Pokok Transformasi Pikiran menyatakan, “Bermeditasilah pada kebaikan hati dari semua makhluk hidup.”

Berdasarkan kutipan-kutipan ini, Anda harus menyadari manfaat membahagiakan orang lain. Misalnya saja, semua kebahagiaan dalam kelahiran kembali sebagai manusia dan kelahiran kembali lainnya yang menguntungkan—berlimpah kekayaan, lingkungan, hubungan yang sempurna, dan sebagainya—berasal dari altruisme, membahagiakan orang lain. Mengapa? Karena berniat membahagiakan orang lain, Anda berusaha tidak membunuh, dan hasil dari meninggalkan pembunuhan adalah kelahiran kembali yang menguntungkan dan juga umur panjang.

Jadi memiliki umur panjang dan kelahiran kembali yang menguntungkan datang secara langsung dari perbuatan menghindari pembunuhan karena niat membahagiakan orang lain. Selain itu, menikmati kekayaan dan banyak teman adalah hasil dari perbuatan meninggalkan pencurian dan praktik kemurahan hati, kedua perbuatan itu dilakukan dengan niat untuk membahagiakan orang lain.

Ringkasnya, seperti dinyatakan dalam *Bodhisattvacharyavatara*, “Tidak diperlukan penjelasan lebih lanjut di sini; hanya perlu melihat kepada makhluk kekanak-kanakan yang bekerja demi keuntungan diri mereka sendiri, dan para Buddha yang bekerja demi manfaat semua makhluk hidup.”

Dan juga terdapat sebuah syair dalam Guru Puja yang menyatakan, “Secara singkat, makhluk kekanak-kanakan bekerja demi kesejahteraan mereka sendiri, sementara Buddha Sakyamuni bertindak hanya untuk kebahagiaan orang lain.”

Makhluk yang kekanak-kanakan bertindak hanya demi keuntungan diri sendiri, hanya memikirkan kebahagiaan diri sendiri, seperti anak kecil yang hanya memikirkan kesenangan dirinya sendiri. Sebaliknya, para Buddha menjadi cerah dengan membahagiakan orang lain. Tanpa perlu masuk terlalu detil, hanya dengan melihat perbedaan antara dua jenis makhluk hidup ini dan perbuatan mereka, kita bisa dengan jelas mengenali perbedaan antara mencari kebahagiaan untuk diri sendiri dan membahagiakan orang lain.

Renungkan Buddha Sakyamuni—di masa lalu, sejak waktu yang tidak diketahui awalnya, Buddha Sakyamuni seperti kita saat ini, terperangkap dalam siklus keberadaan. Lalu, pada titik tertentu, Beliau mulai membahagiakan orang lain dan atas dasar altruisme, berhasil menggenapi kedua tujuan (mencapai pencerahan dan memimpin yang lain mencapai pencerahan). Sekarang coba lihat diri kita—karena terus-menerus menyenangkan hanya diri sendiri, hanya peduli pada diri sendiri, kita belum mampu bahkan untuk sekedar mencapai tujuan sendiri, sebaliknya malah berkeliaran di dalam siklus keberadaan dan ketiga alam rendah lagi dan lagi sejak waktu yang tidak diketahui awalnya.

Kita tidak perlu membahas terlalu mendetil, cukup bandingkan saja hasil yang diperoleh dari perbuatan Buddha Sakyamuni dan hasil dari perbuatan kita—yang satu berasal dari perbuatan membahagiakan orang lain, yang satunya lagi berasal dari sifat mementingkan diri sendiri, mencari kesenangan diri sendiri. Dengan demikian, dengan mengikuti pikiran yang mencari kesenangan buat diri sendiri, tidak ada yang baik yang akan datang—hanya tiga kelahiran kembali yang tidak menguntungkan.

Sampai di sini, *Lama* Dorje Chang Pabongka akan bercerita tentang riwayat hidup Drukpa Kunley, seorang meditator besar dari tradisi Drukpa Kargyu yang terkenal memiliki cara berbicara yang tidak biasa yang membuat orang tertawa.

Satu hari Drukpa Kunley pergi ke Lhasa dan mengunjungi Jokhang, wihara utama Lhasa yang menyimpan Jowo, patung Buddha Sakyamuni yang sangat terkenal. Umumnya, Anda masuk ke dalam wihara itu dan memberi hormat pada Jowo, lalu mengelilinginya dan mengambil berkat. Drukpa Kunley melakukan ritual ini—ia mengelilingi patung itu dan mengambil berkat—namun ia lalu berdiri tepat di hadapan Jowo dan berujar, “Di masa lalu Engkau dan saya sama, tapi Engkau lalu mulai mempraktikkan altruisme dan menjaga orang lain, jadi sekarang Engkau menjadi seorang Buddha sempurna. Saya menjaga diri saya sendiri saja dan masih berada di dalam *samsara*. Sungguh betul, saya harus bersujud pada-Mu sekarang.”

Drukpa Kunley adalah seorang yogi yang tidak biasa; ia menyatakan kebenaran Dharma dengan cara yang kocak. Dikatakan bahwa satu kali ia mengunjungi Bodhnath Stupa di Nepal, yang mempunyai bentuk yang aneh, tidak seperti stupa lainnya yang dibangun berdasarkan satu dari delapan rancangan baku. Saat tiba di depan stupa ini, ia bersujud dan berkata, “Meskipun tampak seperti seongkok tumpukan bundar dan tidak seperti satu dari delapan stupa yang diberkati, tetap saja saya bersujud padamu.”

Pada kesempatan lain ia berkata, “Saya baru saja kehilangan tiga barang mulia.”

Ketika ditanya kehilangan apa, ia bertanya, “Satu benda mulia itu disebut kebodohan, satunya lagi disebut nafsu, dan yang ketiga disebut benci. Saya kehilangan tiga benda ini yang dianggap mereka sangat penting dan sangat mulia.”

Ini menunjukkan pencapaian dia, namun dinyatakan dalam cara yang sangat tidak biasa dan lucu. Drukpa Kunley sungguh adalah seorang yang luar biasa di bidangnya, dan saya pikir ada terjemahan riwayat hidupnya yang memuat semua cerita ini.<sup>1</sup>

Oleh karena itu, kita harus mempertimbangkan apa yang dicapai Buddha Sakyamuni dengan membahagiakan orang lain dan membandingkannya dengan kesukaran yang masih kita alami karena mengejar kegembiraan untuk diri sendiri. Akan sangat bermanfaat bagi kita untuk membaca cerita-cerita kehidupan masa lalu Buddha Sakyamuni pada saat Beliau masih berlatih di atas jalan seperti yang dikisahkan dalam Jataka. Kisah-kisah ini menunjukkan bagaimana Beliau melakukan perbuatan yang sangat hebat untuk membahagiakan orang lain, sehingga kisah-kisah itu dapat mengilhami kita untuk mempraktikkan transformasi pikiran.

Pada titik inilah dalam meditasi, Anda merenungkan kebaikan hati makhluk hidup, baik pada saat mereka menjadi ibu Anda maupun pada saat mereka menjadi orang lain. Realisasi ini sangat bermanfaat karena Anda menjadi sadar semakin banyak alasan untuk membahagiakan orang lain daripada sekedar mengejar kesenangan pribadi. Untuk memberi contoh kebaikan hati makhluk hidup saat mereka bukan menjadi ibu Anda: kenyataan bahwa kita berkumpul dalam ruangan ini dan bisa mendengarkan Dharma Mahayana adalah murni karena kebaikan hati orang lain.

Banyak orang yang memeras keringat sehingga kita bisa berkumpul di sini. Pertama-tama, barangkali ada bangunan lama sebelumnya di sini yang harus dirubuhkan, dan pekerjaan itu membutuhkan banyak pekerja. Kemudian orang lain membuat rancang bangun gedung baru dan membeli material seperti batu-bata, semen, dan sebagainya. Orang yang lain dibutuhkan untuk mengoperasikan mesin, karena mesin tidak bisa bekerja

---

1 Lihat *The Divine Madman – The Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley (Orang Suci Sinting – Kehidupan dan Nyanyian Hakiki Drukpa Kunley)*, Keith Dowman & Sonam Paljor, London, 1980.

sendiri, dan yang lain dibutuhkan untuk membangun konstruksi bangunan.

Lalu, tatkala bangunan sudah berdiri, orang masih harus menata dekorasi interior dan mengumpulkan representasi dari Batin, Ucapan, dan Tubuh Buddha untuk ditempatkan di atas altar. Oleh karena itu, fakta bahwa kita bisa menikmati kumpul-kumpul di sini sambil mendengarkan Dharma Mahayana semata-mata adalah berkat kebaikan hati orang lain. Betul bukan?

Prinsip yang sama berlaku pula di rumah Anda, pada milik Anda, pada benda-benda yang Anda nikmati—semua ini adalah berkat kebaikan hati orang lain. Anda mungkin bilang, “Tidak, tidak benar. Saya membeli rumah ini dengan uang saya sendiri; saya membeli pakaian dengan uang saya sendiri.”

Memang benar, namun Anda memperoleh uang itu dari orang lain. “Oke, saya memperoleh uang itu dari orang lain akan tetapi itu karena saya telah bekerja keras: saya melakukan sesuatu sehingga berhak atas uang yang saya terima.”

Betul, namun fakta bahwa Anda bisa bekerja adalah karena keberadaan orang lain. Betul *khan*? Jika dipikirkan dengan hati-hati, Anda akan lihat bahwa kebahagiaan apa pun yang Anda nikmati ada karena kebaikan hati orang lain.

Merenungkan manfaat membahagiakan orang lain, sangat efektif untuk memahami semua pikiran yang berbeda-beda ini. Anda juga bisa berkontemplasi bahwa semua manfaat sampai pada tahap Kebuddhaan merupakan hasil dari perbuatan membahagiakan orang lain. Bagaimana bisa begitu? Jika hendak menjadi Buddha, Anda harus mengembangkan batin mulia *bodhicitta*, karena tanpa *bodhicitta*, tidak ada Buddha. Pengembangan *bodhicitta* muncul karena niat untuk membawa manfaat bagi orang lain: “Saya harus mencapai pencerahan demi membawa manfaat bagi orang banyak.”

Di samping itu, sebab penting bagi munculnya *bodhicitta* adalah welas asih agung, dan welas asih agung datang dari

perbuatan membahagiakan orang lain. Oleh karena itu, berkat orang lain Anda mampu mengembangkan welas asih agung.

Lebih jauh lagi, praktik enam kesempurnaan bergantung juga kepada orang lain. Misalnya saja, Anda berlatih moralitas dalam kaitannya dengan orang lain, dan supaya bisa mempraktikkan kemurahan hati dan kesabaran, Anda juga membutuhkan sebuah objek, dan objek ini adalah orang lain. Sungguh benar apa yang diajarkan Shantideva dalam *Bodhisattvacharyavatara*, saat beliau berkata,

*Yang Menang maupun makhluk hidup sama-sama dibutuhkan  
untuk mencapai pencerahan tertinggi,  
Dan karena saya menghormati Para Pemenang,  
mengapa saya tidak menghormati makhluk hidup juga?*

Ini artinya pencapaian pencerahan tertinggi setengahnya berkat kebaikan hati para Buddha dan setengahnya lagi karena kebaikan budi makhluk hidup. Kita begitu mementingkan memberi hormat pada para Buddha, mengapa kita tidak memberi hormat juga pada makhluk hidup yang sama dibutuhkannya untuk mencapai pencerahan? Seperti yang dikatakan guru besar Langri Tangpa dalam karyanya *Delapan Syair Transformasi Pikiran*,

*Saya bisa mencapai keadaan tertinggi pencerahan berkat kebaikan  
hati semua makhluk hidup, oleh karena itu mereka lebih tinggi  
nilainya daripada permata pengabul harapan dan saya harus  
berterima kasih pada mereka sampai ke tingkat itu.*

Terdapat sangat banyak instruksi yang menghangatkan hati seperti itu tentang kebaikan budi makhluk hidup.

Guru besar Langri Tangpa sungguh sangat istimewa, ia betul-betul makhluk yang hebat. (Beliau adalah penerus silsilah inkarnasi sebelumnya dari mendiang Kyabje Trijang Rinpoche.) Dikatakan bahwa Langri Tangpa selalu sangat serius dan hanya tertawa tiga kali seumur hidupnya, sehingga ia dikenal sebagai

‘Langri Tanpa muka hitam’ (di Tibet istilah ‘muka hitam’ berarti ‘sangat serius’). Ia menghabiskan seluruh hidupnya bermeditasi tentang kelemahan siklus keberadaan dan tentang *bodhicitta*, dan itulah sebabnya ia tidak memiliki banyak kesempatan untuk tertawa.

Saya akan menceritakan salah satu kesempatan di mana Langri Tanpa tertawa dan apa yang membuat beliau tertawa. Cerita ini berkisar tentang sebuah rangkaian mandala. Dalam tradisi Kadampa dan dalam tradisi *Lama Pabongka Dorje Chang*, praktik persembahan mandala sangat ditekankan. Saat masih muda di Tibet, kebanyakan dari kami akan membawa rangkaian mandala dalam pembabaran ajaran, sehingga pada saat persembahan mandala hanya sedikit orang yang tidak membawa mandala.

Pada jajaran tulku (para *lama* yang berinkarnasi), setiap tulku akan memiliki rangkaian mandalanya sendiri—ada yang terbuat dari emas, sebagian terbuat dari perak—tapi puncaknya selalu terbuat dari emas. Sungguh suatu pemandangan yang indah melihat semua tulku mempersembahkan mandala!

Tapi itu semua terjadi di masa lampau, dan pada satu waktu segalanya dibawa pergi. Mandala kepunyaan saya juga dibawa pergi. Ada juga satu momen yang digunakan untuk mempersembahkan ratusan torma, yang merupakan suatu kotak rata dihiasi simbol-simbol. Saya mempunyai sebuah torma karena tradisi Kadampa memberikan tekanan kuat pada praktik mempersembahkan torma, tapi semua itu juga dibawa pergi. Yang saya maksudkan dengan ‘dibawa pergi’ adalah diambil alih dengan paksa oleh kaum Komunis. Saat ini, saya menggunakan sesuatu yang jauh lebih sederhana.

Apa pun juga, satu hari Langri Tanpa sedang bermeditasi, dan meletakkan mandalanya di atas meja di samping dia. Rangkaian itu mungkin mandala yang sederhana, bukan rangkaian yang sangat indah atau istimewa. Saat ia sedang bermeditasi, ia menyaksikan seekor tikus datang dan mengunyah beberapa biji-bijian dalam mandalanya. Di antara biji-bijian

itu ada sebuah batu permata besar dan karena alasan tertentu, tikus tadi tertarik padanya dan mulai mencoba mengambilnya, mencoba menggenggamnya, tapi batu permata itu terlalu besar untuknya.

Lalu satu ekor tikus yang lain datang menghampiri dan mulai membantu tikus pertama, jadi berdua mereka mencoba membawa batu permata itu. Tidak berapa lama kemudian sudah ada lima ekor tikus di sana dan mereka menggunakan cara yang sangat pintar untuk membawa pergi permata itu: satu ekor tikus tidur terlentang dan meletakkan batu permata itu di atas perutnya, dan empat ekor tikus yang lain memegang kepala dan kaki-kakinya dan menariknya pergi.

Langri Tanpa sudah memperhatikan tikus-tikus ini dari tadi, dan tatkala melihat tingkah akhir dari mereka, ia tertawa sedikit. Mengapa dia tertawa? Karena ia berpikir bahwa dalam siklus keberadaan, saat waktunya untuk memenuhi kebutuhan, binatang suka lebih pintar dari manusia. Betul, kadang-kadang binatang lebih cerdas dari manusia dalam menjaga kebutuhan dan keceriaan dalam hidup ini.

### *Pikiran Sesungguhnya Menukar Diri Sendiri dengan Orang Lain*

Jadi sekarang kita tiba pada langkah keempat dalam meditasi, yaitu pikiran sesungguhnya menukar diri sendiri dengan orang lain. Apa yang dimaksud dengan menukar diri sendiri dengan orang lain? Sebelum ini, kita merenungkan dengan mendalam kerugian akibat menyenangkan hanya diri sendiri, menyadari bahwa semua pengalaman yang tidak dikehendaki dan hal-hal yang buruk berasal dari sifat mementingkan diri sendiri.

Laksana penyakit kronis yang secara perlahan, sedikit demi sedikit menggerogoti kesehatan dan fisik Anda, pikiran yang mencari kenikmatan bagi diri sendiri, sejak dari waktu yang tidak diketahui awalnya, sudah merupakan sumber dari semua kesusahan dan masalah. Sebaliknya, semua keadaan yang

bagus—kualitas-kualitas baik, kegembiraan, keuntungan, dan sebagainya—datang karena kita membahagiakan orang lain, datang dari altruisme. Menyadari hal ini, Anda sekarang mulai melatih batin dalam menukar pikiran yang mencari kesenangan bagi diri sendiri dan merendahkan orang lain dengan pikiran yang membahagiakan orang lain dan mengesampingkan diri sendiri.

Sampai saat ini kita telah menomorduakan orang lain dan hanya mengurus diri kita sendiri, namun mulai sekarang, kita harus menjaga orang lain dan tidak mementingkan diri kita sendiri. Menukar diri sendiri dengan orang lain tidak berarti Anda mengambil tempat orang lain untuk ditempati oleh diri Anda. Sebaliknya, itu berarti menukar pikiran yang mengejar kebahagiaan buat diri sendiri dan mengabaikan orang lain dengan pikiran yang membahagiakan orang lain dan tidak mementingkan diri sendiri. Anda perlu bermeditasi tentang hal ini terus-menerus, lagi dan lagi, dan dengan cara ini melatih pikiran Anda dalam menukar diri sendiri dengan orang lain.

### *Meditasi Memberi dan Menerima (Tong-Len)*

Berdasarkan pikiran menukar diri sendiri dengan orang lain, Anda mempraktikkan meditasi memberi dan menerima. Apa itu memberi dan menerima? Dengan pikiran welas asih Anda mengambil penderitaan orang lain dan dengan pikiran kasih sayang Anda memberikan kebahagiaan pada mereka. Naskah dasar *Tujuh Pokok Transformasi Pikiran* menyebutkan, “Memberi dan menerima harus dipraktikkan dengan bergiliran.”

Dalam istilah Tibet, *tong-len*, memberi ada duluan—‘*tong*’ artinya ‘memberi’ dan ‘*len*’ artinya ‘mengambil’—akan tetapi dalam praktik sesungguhnya, Anda melatih pikiran untuk mengambil baru kemudian memberi. Tidak apa-apa sampai pada tahap ini untuk melatih pikiran Anda mengambil—mengambil penderitaan orang lain—dan meminggirkan terlebih dahulu latihan memberi.

## *Mengambil*

Anda memulai latihan mengambil dengan merenungkan penderitaan makhluk hidup ibu kita yang mulia hingga welas asih yang tak tertahankan muncul dalam diri Anda. Lalu Anda memvisualisasikan penderitaan itu dalam aspek cahaya hitam, yang memisahkan diri dari makhluk hidup seperti rambut memisahkan diri dari kulit tatkala Anda bercukur. Anda membayangkan penderitaan dalam bentuk cahaya hitam ini datang dan terserap ke dalam pikiran yang mementingkan diri sendiri yang ada di pusat hati Anda.

Anda bisa melakukan meditasi ini dengan cara bertahap, selangkah demi selangkah melalui semua bidang keberadaan makhluk hidup yang berbeda-beda, dimulai dari neraka. Sebagai contoh, Anda bisa memikirkan penderitaan makhluk hidup yang berada di dalam neraka panas—mengenaskan akibat panas yang begitu menyengat, penuh bara api dan sebagainya—dan lalu mengambil untuk dirimu sendiri penderitaan ini dalam bentuk api panas, memvisualisasikan penderitaan itu terserap ke dalam pusat hati Anda, ke dalam pikiran yang mementingkan diri sendiri, pikiran yang hanya mengejar kesenangan buat diri sendiri.

Anda melanjutkan meditasi dengan cara ini, perlahan-lahan melangkah maju melalui semua tingkatan yang berbeda-beda dan semua jenis makhluk hidup, sepanjang jalan ke atas sampai ke tingkat bodhisattwa dari *bhumi* kesepuluh, mengambil semua penderitaan mereka ke dalam pusat pikiran yang mementingkan diri sendiri di dalam hati Anda. Anda mengambil tidak hanya penderitaan mereka tapi semua aspek negatif dan kekurangan mereka juga, berharap semua aspek negatif itu matang di dalam diri Anda, dan merasakan dengan cara ini, akhirnya semua aspek negatif ini tersucikan sepenuhnya.

Bagi sebagian individu, sangatlah sukar membayangkan mengambil penderitaan orang lain, seperti penderitaan milik makhluk-makhluk neraka, *preta*, dan sebagainya—untuk dirasakan oleh diri sendiri. Jika itu yang terjadi, pertama-tama Anda perlu melatih pikiran untuk mengambil penderitaanmu sendiri. Seperti yang dinyatakan dalam naskah dasar, “Anda harus mulai dengan mengambil dari dirimu sendiri.”

Cara melakukan ini adalah dengan mempertimbangkan penderitaan yang akan Anda alami besok, dan mengambil penderitaan ini untuk dirimu sendiri dalam aspek cahaya hitam seperti yang telah saya jelaskan sebelumnya. Lalu ambillah penderitaan yang akan Anda alami lusa, dan seterusnya—merenungkan dan mengambil semua penderitaan yang akan dialami di bulan-bulan mendatang, tahun-tahun mendatang, sepanjang hidup Anda, kehidupan Anda berikutnya, dan semua kelahiran kembali di masa yang akan datang—Anda secara bertahap mengambil semua penderitaan itu dalam aspek cahaya hitam, dan menyerap semua itu ke dalam pikiran yang mementingkan diri sendiri di dalam hati Anda.

Begitu Anda berhasil melatih pikiran dalam meditasi seperti ini dan menjadi terbiasa mengambil semua penderitaan yang akan Anda alami di masa yang akan datang, sejak besok sampai kehidupan-kehidupan di masa yang akan datang, maka Anda melanjutkan dengan melatih mengambil penderitaan dari orang yang Anda sayangi: orangtua Anda, keluarga, sahabat karib, dan mereka yang dekat dengan Anda.

Setelah itu, setelah Anda terbiasa dengan praktik ini, berlatihlah untuk mengambil penderitaan dari mereka yang tidak Anda kenal, mereka yang tidak Anda lekati maupun Anda benci. Setelah itu Anda beralih kepada musuh-musuh Anda dan melatih mengambil penderitaan dari musuh-musuh Anda. Dengan cara ini, bermeditasi dengan pikiran welas asih, secara perlahan-lahan Anda meluaskan ruang lingkup Anda sampai mencakup semua makhluk hidup, mengambil untuk dirimu sendiri semua penderitaan mereka dalam bentuk cahaya hitam yang menjadi

matang di dalam pusat hati Anda, pikiran yang menyenangkan diri sendiri.

### *Memberi*

Mengambil dilakukan dengan berdasarkan kepada welas asih yang mendalam, dan memberi dilakukan berlandaskan kepada kasih sayang. Cara Anda bermeditasi pada memberi dijelaskan dalam syair, "Supaya bisa membawa manfaat bagi makhluk hidup, semoga tubuh saya berubah menjadi apa yang mereka harapkan."

Anda memunculkan tiruan tubuh Anda dan memvisualisasikan bahwa tubuh-tubuh ini mentransformasikan lingkungan dan makhluk hidup. Misalnya Anda mulai dengan neraka panas: pertamanya Anda mengirimkan tubuh-tubuh yang tak terhitung banyaknya yang berubah menjadi curahan hujan segar yang melenyapkan secara tuntas api neraka. Akibat hujan lebat, tubuh-tubuh makhluk neraka panas bertransformasi dan mereka mencapai kelahiran kembali yang mulia sebagai manusia, dengan kebebasan dan karunia. Tubuh-tubuh yang Anda kirimkan juga bertransformasi menjadi hal-hal yang menyenangkan dan membahagiakan seperti objek-objek keenam indria, dan dengan cara ini Anda bisa memenuhi semua harapan mereka.

Lalu Anda kembali memunculkan tak terhitung banyaknya tubuh yang mengambil aspek guru-guru spiritual sedang membabarkan Dharma kepada makhluk-makhluk itu yang lalu mempraktikkan Dharma dan secara bertahap mencapai pencerahan.

Selanjutnya, Anda pindah kepada makhluk hidup di dalam neraka dingin. Kali ini tubuh-tubuh yang Anda munculkan menjadi sinar matahari yang terang benderang yang sepenuhnya menghangatkan lingkungan yang beku, dan Anda menghasilkan baju hangat untuk makhluk-makhluk di sana. Sekali lagi,

mahluk-mahluk dalam neraka ini bertransformasi dan mendapatkan kelahiran kembali yang mulia sebagai manusia, dan dengan memunculkan tak terhitung banyaknya tubuh di dalam aspek pembimbing-pembimbing spiritual, Anda mengajarkan kepada mereka Dharma dan mereka kemudian semua mencapai pencerahan.

Anda melanjutkan meditasi pada setiap jenis mahluk hidup dengan cara yang sama. Untuk para *preta*, tubuh-tubuh yang Anda munculkan menjadi makanan dan minuman; bagi binatang, mereka mendapatkan kebijakan yang membersihkan kegelapan batin mereka; bagi para *asura* (titan), mereka menjadi pelindung bagi tubuh mereka; bagi para dewa, mereka menjadi kenikmatan dari lima indria; dan bagi manusia, yang memiliki hasrat yang begitu kuat, mereka menjadi apa pun yang dibutuhkan atau diharapkan. Bagi para Buddha dan guru-guru spiritual, saat berlatih memberi, Anda memunculkan tak terhitung banyaknya mega persembahan dan doa-doa memohon hidup panjang untuk mereka.

Saat melatih pikiran dalam latihan mengambil dan memberi, Anda juga harus mempraktikkan nasehat berikut ini yang diberikan dalam naskah akar *Tujuh Pokok Transformasi Batin*, "Instruksi yang harus diikuti, ringkasnya, adalah mengikuti dengan sepenuh hati kata-kata berikut ini dalam semua aktivitas."

Ini artinya dalam meditasi dan semua aktivitas, Anda harus menggunakan kata-kata khusus dalam latihan *tong-len* ini sebagai cara untuk menguatkan dan memberdayakan meditasi Anda. Misalnya, Anda bisa menggunakan syair dalam *Guru Puja* yang berbunyi:

*Wahai Guru yang mulia, dan penuh welas asih,  
berkahilah diriku.*

*Semoga semua penderitaan,  
perbuatan-perbuatan negatif dan pelanggaran-pelanggaran*

*Dari semua makhluk hidup, yang pernah menjadi ibu saya,  
Matang di dalam diriku sekarang juga, tanpa terkecuali.  
Semoga saya memberikan semua kebahagiaan  
dan jasa-jasa baik kepada yang lain  
Dan semoga semua makhluk hidup berbahagia.*

Jadi ketika sedang berlatih, dalam meditasi dan dalam semua aktivitas setiap hari, Anda harus terus-menerus melafalkan syair ini. Kata-kata dalam *Guru Puja* ini begitu sakti, begitu penuh berkah, sehingga sungguh-sungguh sangat penting untuk dilafalkan setiap saat. Bahkan ada praktik mengumpulkan pelafalan syair ini sebanyak seratus ribu kali pada saat sedang bermeditasi, dan ini sungguh-sungguh merupakan latihan unggul yang bisa dijalankan.

Dalam berdoa, Anda pertama-tama memohon kepada *lama* dengan berucap, “Wahai Guru yang mulia, yang penuh welas asih,” dan lalu berkata, “berkahilah saya—semoga semua penderitaan dan aspek negatif dari semua makhluk hidup ibu yang mulia matang di dalam diriku saat ini juga, tanpa terkecuali. Dan berkahilah diriku ini untuk memberikan semua akar jasa-jasa baik dan kebajikan kepada yang lain, sehingga semuanya bisa masak dalam diri mereka.”

Syair itu diakhiri dengan doa, “Semoga semua makhluk hidup berbahagia.”

Ini sungguh adalah doa yang sangat, sangat istimewa, yang manjur dan berkuasa.

Sudah menjadi tradisi bahwa pada saat *Guru Puja* dilafalkan, bait ini diulangi tiga kali. Tradisi ini dimulai oleh *Lama* Pabongka Dorje Chang. Sebelum masa beliau, *Guru Puja* dibaca langsung dari awal hingga akhir, namun karena sangat menonjolkan bait ini, beliau akan memulai dengan melafalkan bait ini tiga kali. Jadi kenyataan bahwa tradisi ini berlanjut hingga saat ini adalah berkat kebaikan hati *Lama* Dorje Chang.

## *Mempraktikkan Memberi dan Mengambil dengan Nafas*

Syair berikutnya dalam naskah akar menyatakan, “Kedua perbuatan ini, mengambil dan memberi, harus dilakukan dengan menumpang pada nafas.”

Ini artinya setelah terbiasa dan ahli dengan meditasi seperti yang telah dijelaskan, maka selanjutnya Anda harus memadukan meditasi itu dengan nafas. Cara melakukannya adalah sebagai berikut: saat mengeluarkan nafas, berpikirlah bahwa Anda menghembuskan semua kebaikan diri Anda, dan ini bertransformasi menjadi apa pun yang dibutuhkan demi kebaikan semua makhluk hidup. Anda mengeluarkan kebaikan apa pun yang ada dalam diri Anda—tubuh, jasa-jasa baik, kekayaan Anda, dan sebagainya—dan ini semua bertransformasi menjadi apa pun yang dapat membawa manfaat bagi semua makhluk hidup.

Setelah itu, saat menarik nafas, berpikirlah bahwa bersama dengan aliran nafas Anda semua penderitaan dari semua makhluk hidup juga ikut masuk dalam bentuk cahaya hitam. Semua penderitaan ini dalam aspek cahaya hitam memasuki dirimu dan langsung menuju ke sumber dari semua hal-hal negatif dan penderitaan yang pernah Anda alami sejak dari waktu yang tidak diketahui awalnya—pikiran Anda yang mementingkan diri sendiri dan mengejar kebahagiaan buat diri sendiri—dan semua penderitaan itu menjadi matang di sana, di dalam hati Anda.

Anda lihat, pikiran dan nafas itu tak terpisahkan. Pikiran menunggang nafas, sehingga visualisasi ini yang menggabungkan memberi dan mengambil dengan nafas menjadi sebab yang kuat sekali untuk mengembangkan *bodhicitta*. Ini sama dengan pelafalan *vajra* yang ditemukan dalam praktik tertinggi *tantra yoga*.

Sangat bermanfaat melakukan praktik ini pada waktu Anda sedang tidur. Sebelum tidur, kembangkan pikiran kasih sayang

dan lakukan visualisasi memberi saat mengeluarkan nafas; lalu dengan pikiran welas asih lakukan visualisasi mengambil saat menarik nafas. Jika Anda tidur sambil mempraktikkan ini, maka sepanjang jam tidur Anda, berapa lama pun itu, tidur itu akan menjadi latihan *tong-len*. Sangat menguntungkan sekali jika menjalankan praktik seperti ini saat tidur, terutama jika Anda suka tidur – sampai jam delapan atau sembilan pagi hari!

Dan untuk diri saya sendiri, seiring dengan semakin majunya latihan saya selama bertahun-tahun, semakin banyak saya membutuhkan tidur, di samping itu tidur saya juga menjadi semakin nyenyak. Akan tetapi saat masih muda dan sedang belajar di Wihara Sera, saya memiliki kebiasaan terjaga sepanjang malam. Malam itu sangat panjang dan Anda bisa melakukan banyak hal—Anda bisa berdoa, membaca naskah, apa pun yang Anda kehendaki.

Di pagi hari, waktu subuh, saya akan merasa sangat gembira. Pikiran saya terasa sangat segar dan saya akan bersukacita dari lubuk hatiku yang paling dalam, seraya berpikir, “Betapa beruntungnya diriku ini! Saya mampu terjaga sepanjang malam dan melakukan apa pun yang saya inginkan saat kebanyakan orang di sekeliling saya sedang terlelap.”

Saya menganggap diri saya sungguh beruntung dapat terjaga sepanjang malam dan berlatih. Ini adalah apa yang dilakukan Yang Mulia *Lama* Thubten Zopa Rinpoche. Akan tetapi saat ini, tatkala telah menjadi semakin tua, saya membutuhkan tidur lebih banyak, sehingga saya tidak mampu terus terjaga sepanjang malam meskipun saya menghendakinya.

Saya sungguh-sungguh ingin menekankan pentingnya mentransformasikan tidur menjadi latihan yang berharga karena jika kita menghitung hati-hati cara Anda menghabiskan hidup, hampir setengah darinya dihabiskan untuk tidur. Oleh karena itu menjadi penting bahwa waktu yang Anda habiskan untuk tidur menjadi latihan yang berharga, betul tidak?

Dalam *Nyanyian Pengalaman*, Milarepa berkata, “Di malam hari, kadang kala saya tidur, dan waktu tidur, saya berlatih memadukan tidur dengan cahaya terang, karena saya telah menerima instruksi cahaya terang tidur. Orang lain tidak memiliki instruksi ini – oh, sungguh beruntung diri ini!”

Ada beberapa orang yang betul-betul mampu menyatukan tidur dengan praktik cahaya terang, sehingga bagi sebagian besar diri kita yang masih pemula, sangatlah praktis dan berguna untuk pergi tidur dan pada saat yang sama bermeditasi tentang memberi dan mengambil. Dengan cara ini, seluruh waktu tidur Anda menjadi latihan *tong-len* sesungguhnya, sehingga menjadi tak ternilai manfaatnya.

### ***Berlatih dalam Kehidupan Sehari-hari***

Sesungguhnya sangatlah penting bahwa semua perbuatan yang kita lakukan—berjalan, duduk, pergi, datang, dan sebagainya—menjadi Dharma. Jika Anda bagi dua puluh empat jam menjadi dua bagian, hampir bisa dikatakan bagian yang satu adalah untuk tidur, dan jika tidur Anda tidak ditransformasikan menjadi praktik yang berguna, maka tidur itu menjadi hampa dan tidak banyak bermanfaat. Ini artinya setengah dari hari kita menjadi tidak bermanfaat.

Lalu Anda bangun, meskipun mengeluarkan motivasi kuat untuk mempraktikkan kebajikan di siang hari, sungguh sukar untuk mempertahankannya. Saat duduk membaca doa, kadang kala pikiran Anda begitu tersedot dan buyar ke mana-mana dalam arah yang berbeda-beda sehingga Anda bahkan tidak yakin apakah sudah menjalankan doa sampai ke tingkat yang Anda lafalkan. Jadi selanjutnya Anda harus mundur dan melafalkan doa itu lagi dan lagi untuk memastikan bahwa paling tidak Anda sudah melengkapi tekad itu.

Jika menemukan kesulitan untuk menghasilkan keadaan pikiran yang murni dan baik saat memanjatkan doa, jauh lebih

sukar lagi jika kita mencoba melakukannya di siang hari saat terlibat dalam banyak kegiatan sosial, terutama tatkala sebagian besar waktu kita dihabiskan untuk bergosip. Kapan saat muncul kesempatan untuk berbicara, saat itu juga kita memulai percakapan dan tak terasa kita telah menghabiskan begitu banyak waktu untuk bergosip, yang merupakan perbuatan yang tidak bermanfaat. Iya *khan*? Oleh karena itu, sangatlah penting bagi kita untuk mentransformasikan sebanyak mungkin aktivitas kita di siang dan malam hari menjadi kebajikan, ke dalam praktik Dharma.

Jika kita mampu mentransformasikan perbuatan-perbuatan menjadi Dharma maka kita akan membuat hidup menjadi bermanfaat. Yang paling penting adalah memulai di pagi hari, begitu kita membuka mata, munculkan motivasi yang sangat kuat. Kita harus berpikir, “Saya masih hidup pagi ini, jadi saya sungguh sangat beruntung. Berkat kebaikan hati Tiga Permata, saya tidak mati kemarin malam. Jadi saya harus membuat hari ini seberarti mungkin dengan mempraktikkan Dharma.”

Setelah mengeluarkan motivasi kuat di pagi hari, Anda harus mempertahankannya sepanjang hari, mengingatkan diri sendiri terus-menerus, dalam semua aktivitas. Biasanya, yang pertama Anda lakukan saat bangun tidur adalah langsung ke pancuran air, jadi sebetulnya saat menikmati kucuran air Anda bisa mempraktikkan *yoga* membersihkan dengan menggunakan mantra pembersihan, atau praktik penyucian. Mengikuti itu, jika tidak perlu pergi ke kantor, Anda bisa duduk dan memulai komitmen meditasi sepanjang hari.

Jika tidak, jika harus bekerja, Anda bisa menggunakan waktu di kantor untuk menciptakan jasa-jasa baik. Jika pekerjaan itu semata-mata melibatkan aktivitas fisik, Anda bisa mengalihkan pembicaraan dan pikiran Anda kepada kebajikan—pikiran khususnya dapat dibuat menjadi baik dengan terus mengingat motivasi yang telah Anda munculkan di pagi hari.

Kemudian tibalah waktu makan siang. Kita umumnya makan tiga kali sehari, dan saat makan kita mempraktikkan

*yoga* mengambil makanan, yang merupakan bagian dari *yoga* makhluk suci. Ada sebuah kutipan dari *yogi* agung Drogchen Lingrepa yang berujar, “Semua tempat suci ada di dalam tubuhmu—di dalam *chakramu*. Anda tidak perlu pergi ke tempat lain. Jika hendak berziarah, kunjungi saja tubuhmu itu. Jika hendak mempraktikkan pengumpulan dan penyucian jasa-jasa baik, lakukan saja di sana, di dalam *chakramu*, di dalam tempat sucimu.”

Menurut praktik *yoga* makhluk suci, kumpulan makhluk suci tinggal di dalam tubuh halus dari saluran fisik dan *chakra*. Oleh karenanya, saat mempraktikkan *yoga* makan, Anda memvisualisasikan tubuh suci makhluk luhur dan tubuh *mandala*, lalu menggunakan makanan itu untuk membuat persembahan *tsog*. *Lama* Dorje Chang suka mengutip bait syair ini—indah sekali.

Seraya melanjutkan aktivitas sehari-hari, ingatkan diri Anda terus-menerus akan motivasi yang telah Anda hasilkan di pagi hari. Lalu di kala malam, sebelum tidur, renungkan apa yang telah Anda lakukan sepanjang hari dan periksa apakah Anda sudah bertindak sesuai dengan motivasi itu. Jika Anda sadari bahwa Anda telah melakukan perbuatan negatif, akui saja dan sucikan, akan tetapi jika Anda sadari bahwa perbuatan-perbuatanmu sepenuhnya selaras dengan motivasi itu, maka bersukacitalah dalam semua kebajikan yang sudah Anda ciptakan sepanjang hari.

Para *lama* Kadampa di masa lalu suka mencatat perbuatan-perbuatan baik dan buruk yang telah mereka lakukan. Mereka menyimpan dua tumpukan batu, satu hitam dan satu putih. Setiap kali melihat pikiran yang mengganggu atau kotor dalam batin, mereka akan menambahkan sepotong batu hitam, dan setiap kali pikiran bajik muncul, mereka akan menambah sepotong batu putih. Di akhir hari mereka akan menghitung jumlah batu hitam dan batu putih.

Mereka kemudian akan mengakui dan menyucikan noda-noda dan perbuatan negatif yang telah mereka hasilkan, dan

menumbuhkan niat yang kuat sekali untuk menjaga pikiran mereka agar bebas dari hal-hal negatif itu pada hari berikutnya. Mereka akan bersukacita di dalam kebajikan apa pun yang telah mereka ciptakan dan bertekad untuk menciptakan lebih banyak lagi kebajikan pada keesokan harinya. Lalu mereka akan pergi tidur sambil menjalankan praktik memadu tidur dengan cahaya terang. Ini sangat sulit bagi kita untuk dilatih, jadi sangatlah penting bagi kita untuk pergi tidur dengan menyatukan tidur kita dengan praktik *tong-len*.

### ***Meditasi Sebelas Pokok untuk Mengembangkan Bodhicitta***

Seperti yang saya sebutkan di awal, tatkala Anda sungguh-sungguh menjalani praktik melatih pikiran di dalam *bodhicitta*, ada sebuah cara untuk menggabungkan kedua rangkaian instruksi itu—teknik tujuh pokok sebab-akibat dan menukar diri sendiri dengan orang lain—menjadi sebelas langkah. Ini didasarkan pada tradisi *Lama Tsong Khapa*. Bermeditasi menurut salah satu teknik itu juga pasti akan membuat Anda berhasil mengembangkan *bodhicitta*. Akan tetapi, cara memadukan kedua teknik yang tidak biasa dilakukan ini dan bermeditasi pada sebelas pokok membuat kita mampu mengembangkan *bodhicitta* dengan lebih cepat dan dengan lebih sedikit kesukaran.

Bagaimana caranya kita memadukan kedua jenis teknik itu ke dalam sebelas pokok?

1. Pertama-tama Anda bermeditasi tentang ketidakberpihakan, membuat visualisasi seorang teman, musuh, dan orang asing.
2. Langkah kedua adalah mengenali semua makhluk hidup sebagai ibu kita, dengan menggunakan penalaran hakikat tanpa awal dari pikiran dan dengan merenungkan berbagai kutipan yang berbeda-beda.

3. Ketiga adalah mengenali kebaikan hati semua makhluk hidup saat mereka menjadi ibu Anda, seperti kebaikan hati ibu Anda dalam kehidupan yang ini, pada awalnya, di pertengahan, dan juga di akhir.
4. Berikutnya adalah mengingat kebaikan budi yang istimewa dari makhluk hidup saat mereka bukan ibu Anda.

Lalu Anda bermeditasi tentang

5. Kesamaan antara diri sendiri dan orang lain;
6. Kejelekan pikiran yang mencari kesenangan hanya buat diri sendiri; dan
7. manfaat membahagiakan orang lain.
8. Berikutnya, dengan pikiran penuh welas asih, Anda melakukan meditasi mengambil untuk dirimu sendiri semua penderitaan makhluk hidup, dan kemudian menyatukan meditasi ini dengan nafas.
9. Lalu dengan kasih sayang yang mendalam, Anda memberikan kepada semua makhluk hidup semua kebaikan dan akar-akar jasa baik yang Anda miliki, mengirimkan semua ini bersama nafas yang Anda hembuskan.
10. Sampai di sini, Anda menumbuhkan niat yang luar biasa dengan berpikir, "Saya telah bermeditasi mengambil untuk diriku penderitaan semua makhluk hidup dan memberikan kepada mereka semua kebaikan dan akar-akar jasa-jasa baik, akan tetapi ini hanya pada tingkatan visualisasi—belum benar-benar terjadi. Namun saya pasti akan membuat semua itu menjadi kenyataan. Saya sendiri pasti akan mengambil seluruh penderitaan semua makhluk hidup dan memberikan semua akar-akar kebaikan dan kebahagiaan yang mereka cita-citakan."

Berpikir dengan cara ini, Anda menghasilkan rasa tanggung jawab yang istimewa sekali.

11. Untuk memenuhi tanggung jawab ini, Anda mengembangkan *bodhicitta*: “Saya akan menjadi Buddha untuk menolong semua makhluk hidup.”

Sampai di sini, Anda membawa hasil *bodhicitta* ke dalam jalan dengan memvisualisasikan bahwa Anda bertransformasi menjadi aspek Buddha Sakyamuni, menghasilkan tak terhitung banyaknya berkas cahaya yang meluhurkan semua makhluk hidup dan memimpin mereka ke tingkat Buddha. Memvisualisasikan bahwa mereka semua bertransformasi menjadi Buddha, dan menenangkan meditasi Anda pada hal ini. Akhiri sesi meditasi dengan bersukacita bahwa Anda telah benar-benar mampu membawa semua makhluk hidup kepada tingkat pencerahan.

### ***Mentransformasikan Situasi Buruk Menjadi Jalan Menuju Pencerahan***

Bagian berikutnya dari naskah akar, *Tujuh Pokok Transformasi Pikiran*, membahas cara mentransformasikan situasi buruk menjadi jalan menuju pencerahan. Praktik ini betul-betul sangat penting, khususnya untuk zaman kemerosotan di masa kehidupan kita kali ini. Di masa kegelapan ini, terdapat banyak sekali rintangan, terutama bagi praktisi Dharma. Praktik ini membuat para praktisi mampu mengambil semua rintangan, semua situasi yang tidak menguntungkan, dan mentransformasikan semua itu menjadi keadaan yang mendukung dan bahkan sesungguhnya menjadi jalan menuju pencerahan. Sebenarnya, praktik ini membolehkan para praktisi menjadi sama sekali tidak memiliki rintangan apa pun.

Bagian ini dibagi ke dalam dua pokok: mentransformasikan situasi buruk dengan pikiran dan dengan perbuatan. Yang pertama, mengubah keadaan yang tidak menguntungkan menjadi jalan menuju pencerahan dengan pikiran dibagi lagi menjadi dua bagian: menggunakan penalaran dan menggunakan pandangan.

Berkenaan dengan yang pertama, menggunakan penalaran, naskah akar menyatakan, “Ketika situasi dan orang-orang yang ada di sana benar-benar merintang, ubahlah situasi buruk itu menjadi jalan menuju pencerahan.”

Dan ulasan tadi mengutip *Guru Puja*:

*Sekalipun lingkungan dan makhluk di sana dipenuhi  
Dengan buah dari utang-utang karma mereka  
Dan penderitaan yang tak dikehendaki tumpah seperti hujan,  
Kami mencari berkahmu untuk mengambil keadaan yang getir ini  
sebagai suatu jalan  
Dengan cara melihat mereka sebagai sebab untuk melenyapkan  
akibat-akibat karma buruk kita.*

Misalnya, saat jatuh sakit kita cenderung berpikir bahwa semua itu akibat makanan yang kita telan, atau karena adanya makhluk jahat atau rintangan lainnya, atau karena ada orang yang telah menjampi-jampi kita. Ini merupakan alasan yang sering muncul dalam benak kita. Ini merupakan ciri jelas bahwa kita tidak mampu mengenali akar sesungguhnya dari penyakit itu dan tidak mampu memahami mengapa kita mengalami masalah seperti itu.

Kita perlu mundur sejenak dan berpaling ke (bagian dalam *lam-rim* tentang) latihan bagi individu lingkup kecil, yang memberikan penjelasan tentang ajaran perbuatan dan hasilnya dalam evolusi. Di sini dengan jelas diungkapkan bahwa hasil

yang kita alami merupakan akibat dari karma kita, akibat dari perbuatan yang kita ciptakan di masa silam. Latihan itu tidak menyatakan bahwa hasil seperti penyakit datang dari menyantap makanan tertentu, atau karena ada orang yang telah menebarkan-guna-guna ke arah kita, atau karena kita dimasuki roh halus.

Sebaliknya dijelaskan bahwa hasil yang kita alami dimunculkan oleh perbuatan secara evolusi yang kita ciptakan di masa lampau. Oleh karena itu, sungguh wajib untuk mengetahui bagaimana caranya mentransformasikan situasi buruk seperti penyakit menjadi keadaan yang mendukung pencapaian pencerahan.

Jika Anda memberikan perhatian penuh pada nasehat-nasehat para *lama* tua Kadampa, nasehat-nasehat itu begitu bermanfaat bagi batin. Mereka menyatakan, “Penyakit dan rasa sakit merupakan sapu yang membersihkan hal-hal yang negatif.”

Jika Anda merenungkannya baik-baik, nasehat-nasehat ini sungguh dalam maknanya. Nasehat itu berarti bahwa apa yang menyebabkan Anda sakit, menderita, dan pedih adalah perbuatan evolusi negatif yang telah Anda kumpulkan di masa lalu. Dengan mengalami akibatnya, karma negatif yang satu itu telah dibersihkan, dibersihkan oleh sapu penderitaan. Nasehat dari para *lama* Kadampa sungguh hebat.

Nasehat seperti ini harus dipraktikkan tanpa henti. Kita harus berpikir dengan cara seperti ini kapan saja kita mengalami kesusahan fisik maupun mental. Terutama kita harus berpikir bahwa sampai saat ini kita telah bermeditasi begitu banyak tentang *tong-len*, memberi dan mengambil, dan telah memanjatkan begitu banyak doa bahwa semoga semua penderitaan dari semua makhluk hidup tanpa terkecuali menjadi matang di dalam diri kita.

Sekarang doa-doa kita mulai membawa hasil—kita mulai memperoleh apa yang kita harapkan—oleh sebab itu kita harus

bersukacita. Kita bahkan seharusnya memohon lebih banyak lagi penderitaan yang datang—lebih banyak menderita lebih baik lagi. Mengapa? Karena semakin banyak derita yang kita rasakan, semakin banyak hal-hal negatif yang telah dikumpulkan di masa silam dibersihkan. Kita bahkan bisa sampai ke titik di mana kita berharap semakin banyak penderitaan yang menjadi matang dalam diri kita karena kita paham bahwa itulah yang membersihkan hal-hal negatif dalam diri kita.

Tidak ada yang lebih bermanfaat daripada praktik *lam-rim* dan transformasi pikiran pada waktu-waktu kita sedang mengalami kesengsaraan fisik maupun mental. Ini persis pernah saya alami sendiri. Sebagai contoh, ada waktu-waktu di mana saya mengalami kesusahan yang betul-betul mengenaskan, kepedihan mental dan fisik yang tak terkatakan. Pada masa-masa itu, saya mampu berpikir bahwa semua penderitaan dan kesulitan berat itu merupakan hasil dari perbuatan evolusi di masa silam dan bahwa dengan mengalami semua itu, hal-hal yang negatif akan dimurnikan sepenuhnya.

Lalu dalam batin saya muncul pikiran menyambut dan mengucapkan selamat datang pada semua penderitaan itu, dan di atas segalanya, pikiran bahwa semakin banyak rasa sakit yang datang, semakin baik, karena dengan demikian semakin banyak hal-hal negatif yang akan disucikan.

Berkat kebaikan hati guru-guru saya setelah menerima ajaran transformasi pikiran dari *Lama Pabongka Dorje Chang* dan juga sering kali dari mendiang *Kyabje Trijang Rinpoche*—saat mengalami kesakitan yang tak tertahankan, kepahitan jiwa raga, saya mengalami pikiran tidak berharap penderitaan itu berakhir. Saat kesukaran menghampiri, saya tidak merasa takut.

Di Tibet, kata untuk menunjukkan 'keberadaan' adalah '*sipa*', yang juga bermakna 'mungkin'. Dalam keberadaan, apa pun mungkin, apa saja bisa terjadi. Hal-hal yang tidak diperkirakan sebelumnya bisa terjadi. Akan tetapi, berdasarkan praktik ajaran *lam-rim* dan transformasi pikiran, Anda mencapai satu titik di

mana tidak peduli kesulitan atau penderitaan apa pun yang datang, batin Anda tak tergoyahkan. Batin Anda tidak bisa digetarkan oleh penderitaan, kesengsaraan, atau lingkungan buruk apa pun juga.

Kata-kata para *lama* Kadampa begitu sejati. Misalnya saja, mereka berujar, "Situasi yang buruk merupakan insentif untuk berlatih;" dan "Roh halus dan hantu adalah manifestasi dari para Buddha, dan penderitaan merupakan manifestasi dari kekosongan."

Nasehat yang lain, "Saya tak suka kebahagiaan melainkan suka penderitaan."

Mengapa mereka berkata seperti itu? Pada waktu sedang merasa bahagia, kita sedang menghabiskan jasa-jasa baik yang telah dikumpulkan di masa lalu. Karenanya, lebih baik mengalami penderitaan daripada kebahagiaan. Dan untuk diri kita sendiri, kita menyukai kebahagiaan dan tidak menyukai penderitaan, akan tetapi nasehat para *lama* Kadampa persis merupakan kebalikannya, "Saya tidak suka kebahagiaan karena dengan cara itu saya menghabiskan jasa-jasa baik, namun saya menyukai penderitaan karena dengan cara itu saya menyucikan hal-hal negatif dari masa silam."

Wejangan lainnya dari para *lama* Kadampa adalah, "Saya tidak suka kedudukan tinggi, saya suka kedudukan yang rendah."

Bagi kita, sebaliknya adalah yang kita kehendaki. Kita selalu suka berada di atas dan tidak mau berada di bawah. Akan tetapi, tempat yang rendah adalah tempat Para Pemenang, yang membolehkan orang melanjutkan hingga menjadi Buddha. Para *lama* Kadampa juga berucap, "Saya tidak suka pujian, saya suka celaan."

Mengapa begitu? Meskipun kita merasa tidak enak saat dicela, celaan sesungguhnya sangat bermanfaat karena membolehkan kita melihat kesalahan-kesalahan dalam diri

kita dan mengubahnya berdasarkan celaan itu. Jika kita hanya menerima sanjungan, satu-satunya yang bertambah hanya kesombongan. Pujian karenanya tidak bermanfaat, bahkan bersifat merusak karena menambah delusi dalam diri kita. Cercaan sebaliknya membolehkan kita mengetahui kekurangan di dalam diri kita dan memperbaikinya.

### *Mentransformasikan Situasi Buruk Dengan Pandangan*

Jadi sekarang kita tiba pada praktik transformasi pikiran mentransformasikan situasi buruk menjadi jalan menuju pencerahan dengan pandangan. Ini dilakukan dengan merenungkan terus-menerus kenyataan bahwa jika mencari entitas yang sesungguhnya dari keadaan yang tidak menguntungkan itu, jika mencari cukup dalam, Anda tidak akan mampu menemukan satu atom apa pun yang muncul dengan sendirinya, begitu saja. Sebaliknya, apa yang akan Anda temukan hanya sebuah papan nama. Betul-betul tidak dapat ditemukan hakikatnya; pada akhirnya tidak ada apa-apa di sana. Anda harus mengingat hal ini lagi dan lagi.

Walaupun demikian, jika Anda tidak ahli menganalisa hakikat dari fenomena dengan pandangan, maka Anda harus berpikir dengan cara ini, "Apa pun yang terjadi pada diri saya pada hidup yang singkat ini, apakah penderitaan atau kebahagiaan, pada akhir dari kehidupan ini semua pengalaman itu hanya akan menjadi kenangan. Semuanya seperti mimpi, sama sekali tidak memiliki suatu inti, sehingga tidak beralasan sama sekali untuk menggenggam semua itu dengan kemelekatan maupun kebencian. Bahkan tidak ada sebuah atom dari semua itu yang bisa saya genggam dengan kemelekatan atau dengan kebencian."<sup>2</sup>

---

2 Sebelumnya Ribur Rinpoche menyebut bahwa orang juga bisa mentransformasikan situasi jelek menjadi jalan menuju pencerahan dengan perbuatan, namun beliau tidak menjelaskannya secara rinci. Seperti yang ditemukan dalam Nasehat dari Seorang Sahabat Spiritual (Advice From A

## *Pentingnya Bodhicitta*

Kesimpulannya, yang paling penting adalah menerapkan energi kita sebanyak mungkin kepada pengembangan *bodhicitta* dalam hidup ini. Pentingnya *bodhicitta* ditunjukkan dalam cara *Lama Atisha* memberi salam pada orang. Saat bertemu dengan orang kita biasanya berseru, “Apa kabar?” atau “*Ni hau ma?*”

Namun *Lama Atisha*, memberi salam pada orang dengan menyapa, “Anda punya hati yang baik?” atau “Sudahkah hati yang baik mekar dalam dirimu?”

Ini menunjukkan betapa penting beliau memandang praktik *bodhicitta*.

Seperti yang telah saya singgung sebelumnya, guru besar *Shantideva* berkata bahwa seperti kita menyarikan susu untuk mendapatkan intinya, mentega, kita juga harus menyarikan 84.000 tumpukan ajaran yang diberikan oleh *Buddha Sakyamuni*—sari ajaran ini adalah *bodhicitta*. Oleh sebab itu, kita harus berupaya mengembangkan *bodhicitta* dalam batin kita dalam kehidupan ini juga karena *Bodhicitta* adalah sari keseluruhan ajaran *Buddha Sakyamuni*.



---

Spiritual Friend), *Geshe Rabten dan Geshe Ngawang Dhargyey*, Wisdom Publication, London, 1986, hal. 68-69, latihan ini mencakup praktik mengumpulkan jasa-jasa baik, menyucikan karma-karma negatif, dan mengadakan persembahan kepada makhluk-makhluk buas dan pelindung-pelindung Dharma.



# Glosarium

(Skt = Sansekerta; Tib = Tibet)

*Anak dari Para Pemenang.* Ungkapan untuk Bodhisattwa.

**Atisha (982-1054).** Guru Buddhis yang sangat dihormati di India yang banyak membantu kebangkitan agama Buddha di Tibet setelah penumpasan yang dilakukan oleh Langdharma pada abad kesembilan. Ajaran-ajaran beliau memelopori berdirinya tradisi Kadampa. Karyanya *Lentera Di Jalan Menuju Pencerahan (Bodhipathapradipa)* merupakan naskah *lam-rim* yang pertama.

**Bhumi (Skt).** Secara harafiah berarti 'tanah'. Ada sepuluh bhumi atau tingkatan dari titik di mana seorang bodhisattwa secara langsung memahami kebenaran tertinggi dan karenanya mencapai Jalan Penglihatan, jalan ketiga dari lima jalan menuju pencerahan penuh.

**Bodhicitta (Skt).** Aspirasi untuk mencapai pencerahan penuh untuk menolong semua makhluk hidup lain mencapai pencerahan juga.

**Bodhisattwa (Skt. Bodhisattva).** Orang yang penuh *bodhicitta*, dan sedang dalam perjalanan menuju pencerahan.

**Bukan Kebajikan.** Aktivitas tubuh, ucapan, dan pikiran yang menghasilkan penderitaan.

**Cahaya Terang.** Keadaan batin yang paling halus, dialami saat semua angin energi telah terserap ke dalam saluran pusat seperti yang terjadi secara alamiah saat proses kematian; cahaya terang digunakan dalam meditasi oleh praktisi *tantra* tahap lanjut untuk mencapai pencerahan.

**Chakra (Skt).** Roda energi; titik pusat energi sepanjang saluran pusat tempat orang mengarahkan konsentrasi dalam praktik *tantra*.

**Dewa (Skt. Deva).** Suatu jenis makhluk dalam siklus keberadaan yang hidup sementara dalam tingkatan surgawi.

**Dharma (Skt).** Secara harafiah berarti “yang membawa kita keluar dari penderitaan”; ajaran-ajaran Buddha.

**Dzogchen (Tib).** Secara harafiah bermakna “Lengkap Agung”; yang tertinggi di antara sembilan kendaraan yang dijelaskan dalam tradisi Nyingma dalam agama Buddha Tibet; sebuah metode latihan untuk realisasi langsung kebenaran tertinggi.

**Empat Tak Terbatas.** Ini terdiri dari kasih sayang tanpa batas, welas asih tanpa batas, kegembiraan dan keadilan tanpa batas. Doa lengkap dari Empat Tak Terbatas adalah:

*Semoga semua makhluk hidup mendapatkan kebahagiaan dan sebab-sebab yang membawa kebahagiaan.*

*Semoga semua makhluk hidup terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan;*

*Semoga semua makhluk hidup tidak terpisahkan dari kegembiraan yang tanpa penderitaan.*

*Semoga semua makhluk hidup tinggal dalam keadilan yang tidak berpihak, terbebas dari kemelekatan maupun kebencian yang merasa dekat dengan sebagian dan merasa jauh dengan yang lain.*

**Enam Kesempurnaan (Skt. Paramita).** Enam latihan dasar seorang Bodhisattwa untuk mencapai pencerahan: kemurahan hati, moral, kesabaran, upaya yang riang gembira, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

**Gelug (Tib).** Secara harafiah berarti “Tradisi Mulia”; aliran dalam agama Buddha Tibet yang didirikan oleh *Lama Tsong Khapa* dan murid-murid beliau di awal abad kelima belas.

**Geshe (Tib).** Makna harafiahnya “Sahabat Spiritual Yang Baik”. Istilah yang diberikan kepada guru-guru besar Kadampa; gelar ini dianugerahkan untuk mereka yang telah melengkapi studi mendalam dan ujian di perguruan wihara Gelugpa.

**Gyalwa Ensapa (1505-1566).** Seorang praktisi besar *tantra* yang mencapai pencerahan dalam satu kehidupan; guru besar dalam silsilah tradisi *lam-rim* dan pengarang dari beberapa naskah.

**Je Rinpoche (Tib).** Sebutan penghormatan untuk *Lama Tsong Khapa*.

**Kadampa (Tib).** Sebuah tradisi Buddhis yang berasal dari ajaran Atisha di Tibet pada abad kesebelas.

**Kebaikan.** Aktivitas tubuh, ucapan, dan pikiran yang membawa hasil yang membahagiakan.

**Kebebasan dan Karunia.** Karakteristik yang mencirikan suatu ‘kelahiran kembali yang sempurna sebagai manusia’, bentuk kelahiran yang paling mendukung bagi berhasilnya praktik Dharma dan pencapaian keadaan-keadaan yang lebih tinggi seperti pembebasan dan pencerahan.

***Kendaraan Individu (Skt. Hinayana).*** Kendaraan atau jalan yang diikuti oleh mereka yang bercita-cita membebaskan diri dari siklus keberadaan dan mencapai Nirwana.

***Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981).*** Pengajar Pemula dari Yang Mulia Dalai Lama Keempatbelas dan guru akar dari banyak para *lama* Gelugpa masa kini.

***Lam-rim (Tib).*** Jalan bertahap menuju pencerahan. Sebuah cara menjelaskan ajaran-ajaran Buddha dengan menunjukkan tingkatan-tingkatan jalan yang menuju ke pencerahan.

***Lama (Tib).*** Guru; guru atau pembimbing spiritual.

***Lama Tsong Khapa (1357-1419).*** Guru yang sangat dihormati dan praktisi ulung yang mendirikan aliran Gelug dalam agama Buddha Tibet.

***Mahamudra (Skt).*** Secara harafiah mempunyai arti “Stempel Agung”. Suatu sistem tingkat tinggi dalam meditasi hakikat tertinggi batin dan semua fenomena.

***Mahayana (Skt).*** Makna harafiahnya adalah “Kendaraan Besar” atau “Kendaraan Universal”. Jalan yang ditempuh oleh para Bodhisattwa untuk mencapai pencerahan penuh; istilah ini juga bisa dipakai untuk ajaran-ajaran dan praktik-praktik yang ada di dalam jalan itu.

***Makhluk Neraka.*** Makhluk dalam siklus keberadaan yang hidup sementara di dalam keadaan yang penuh dengan penderitaan berat.

***Makhluk Suci.*** Penjelmaan dari Buddha; sosok laki-laki atau perempuan yang merupakan perwujudan aspek tertentu dari

pencerahan, dan digunakan sebagai pusat perhatian dalam meditasi *tantra*.

**Mandala (Skt).** Sebuah simbol bundar yang mewakili seluruh alam semesta, digunakan sebagai persembahan untuk mengumpulkan jasa-jasa yang dibutuhkan untuk pencapaian pencerahan.

**Manjushri (Skt).** Buddha Kebijaksanaan.

**Milarepa (1040-1123).** Seorang petapa suci, yogi hebat dari Tibet yang juga seorang penyair, terkenal dengan latihannya yang sangat gigih, bakti yang tiada bandingannya pada gurunya, serta nyanyian-nyanyian realisasi spiritualnya, dan pencapaian pencerahan dalam satu kehidupan.

**Pabongka Rinpoche/Pabongka Dorje Chang (1871-1941).** Seorang *lama* yang sangat berpengaruh dan sakti dari tradisi Gelug; guru akar dari Ribur Rinpoche dan juga Pembimbing Pemula dan Tingkat Tinggi dari Yang Mulia Dalai Lama Keempatbelas.

**Pelafalan Vajra.** Sebuah praktik *tantra* yang memadukan pelafalan mantra dan nafas.

**Pendengar (Skt. Sravaka).** Seorang pengikut kendaraan individu (Hinayana) yang membawa kepada pencapaian pembebasan dari siklus keberadaan.

**Penyadar Seorang Diri (Skt. Pratyekabuddha).** Seorang pengikut kendaraan individu (*Hinayana*) yang berjuang untuk mencapai Nirwana, kebebasan dari siklus keberadaan.

**Perbuatan Evolusi (Skt. Karma).** Proses alami sebab dan akibat di mana perbuatan baik membawa kebahagiaan dan perbuatan tidak baik membawa penderitaan.

**Saluran.** Bagian dari tubuh fisik tempat angin energi mengalir.

**Sang Pemenang.** Ungkapan untuk Buddha.

**Shantideva (685-763).** Cendekia besar India dan seorang Bodhisattwa yang mengarang *Bodhisattvacaryavatara* (Sebuah Panduan Cara Hidup Bodhisattwa).

**Siklus Keberadaan (Skt. Samsara).** Lingkaran kehidupan dan kematian di bawah kendali delusi dan karma dan dicirikan oleh penderitaan.

**Tantra (Skt).** Secara harafiah, “benang” atau “kelanjutan”. Pembabaran esoteris dari Buddha. Istilah ini juga bisa digunakan untuk menjelaskan ajaran-ajaran dan praktik-praktik yang terdapat di dalam pembabaran itu. Praktik *tantra* umumnya melibatkan upaya mengidentifikasi diri dengan seorang makhluk suci, suatu perwujudan dari batin yang cerah, dengan tujuan menyucikan diri dan mencapai tingkatan pencerahan penuh.

**Tantra Yoga Tertinggi (Skt. Anuttara-yoga tantra).** Tingkatan keempat dan yang tertinggi dalam praktik tantra, terdiri dari dua tingkatan—tingkat pengembangan dan tingkat penyempurnaan—dan menghantar kepada pencapaian pencerahan penuh, yang terbaik adalah dalam satu kehidupan.

**Titan (Skt. Asura).** Makhluk dalam siklus keberadaan yang hidup sementara dalam keadaan seperti surga, tapi menderita akibat cemburu dan suka tersinggung.

**Torma (Tib).** Sejenis makanan yang dipersembahkan pada objek-objek suci seperti Permata Tiga dengan tujuan membuang rintangan dan mencapai realisasi spiritual; praktik-praktik ini juga ditemukan baik di dalam Sutra maupun di dalam *Tantra*.

**Tsog (Tib).** Suatu persembahan khusus yang dipraktikkan dalam *Tantra Yoga Tertinggi* untuk membuang halangan, memperbaharui komitmen, dan menambah situasi yang mendukung bagi pencapaian realisasi spiritual.

**Yang Mulia Thubten Zopa Rinpoche (1946- ).** Pembimbing spiritual The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), sebuah organisasi yang anggotanya termasuk Amitabha Buddhist Centre





## **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 195 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://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](mailto:admin@diandharma.org)  
[www.diandharma.org](http://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](mailto:admin@ekayana.or.id)

Website: [www.ekayana.or.id](http://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](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)

Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://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)