

Bhavanakrama Madhya (Tahap-tahap Meditasi – versi Menengah) oleh Acharya Kamalashila

Penghormatan kepada Arya Manjushri yang belia.

Secara singkat, saya akan menjelaskan tahap-tahap meditasi bagi mereka yang mengikuti sutra-sutra Mahayana. Mereka yang cerdas (mempunyai intelek spiritual) yang ingin segera mencapai tahap pengetahuan sempurna (*sarvajnata*) harus berjuang untuk menciptakan sebab-sebab dan kondisi-kondisinya.

Apa itu Kesadaran?

Tidaklah mungkin mendapatkan pengetahuan sempurna tanpa sebab, karena kalau memang mungkin, maka segala sesuatu selalu akan menjadi pengetahuan sempurna. Jika sesuatu terbentuk tanpa terkait dengan hal lain, maka fenomena-fenomena akan muncul begitu saja (tanpa halangan) — dan tidak akan ada dasar yang kuat mengapa tidak semua fenomena dapat menjadi pengetahuan sempurna. Oleh karena itu, karena sesuatu yang berfungsi tidak muncul secara terus-menerus, kemunculannya selalu sangat terkait dengan sebab-sebabnya. Pengetahuan sempurna juga langka karena tidak muncul kapan saja dan di mana saja, dan jelas bahwa tidak semua hal dapat menjadi pengetahuan sempurna. Oleh karena itu, secara pasti pengetahuan sempurna terkait dengan sebab-sebab dan kondisi-kondisi.

Melatih Pikiran

Juga di antara sebab-sebab dan kondisi-kondisi ini, kita harus mengembangkan sebab-sebab yang benar dan lengkap. Jika kita mempraktikkan dan membuat sebab-sebab yang keliru, meskipun kita berjuang keras untuk waktu yang lama, maka hasil yang diinginkan tidak akan tercapai. Ini seperti memerah tanduk sapi. Demikian juga, hasil tidak akan didapatkan jika semua sebab tidak diterapkan. Sebagai contoh, jika tidak ada benih atau sebab lainnya, maka kecambah dan lain sebagainya tidak akan tumbuh sebagai hasil. Oleh karena itu, mereka yang menginginkan suatu hasil harus mengembangkan sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang lengkap dan tepat.

Jika engkau bertanya, "Apa sebab-sebab dan kondisi-kondisi untuk dicapainya buah akhir yaitu pengetahuan sempurna?" Saya yang seperti orang buta ini mungkin tidak pantas untuk menjelaskannya, tetapi saya akan menggunakan kata-kata Buddha sendiri yang beliau babarkan kepada murid-murid-Nya setelah beliau mencapai penggugahan. Beliau mengatakan, "Vajrapani, Bhagavan dari Semua Rahasia, *jnana* agung dari pengetahuan sempurna (*sarvajnata*) berakar dari welas asih (*karuna*), dan muncul dari satu sebab utama — yaitu pikiran altruistik, Bodhicitta, dan penyempurnaan *upaya* (*upayaya*).\" Oleh karena itu, jika engkau berkehendak untuk mencapai pengetahuan sempurna, engkau harus mempraktikkan tiga hal ini, yaitu: welas asih (*karuna*), Bodhicitta dan *upaya*.

Welas asih (Karuna)

Terdorong oleh welas asih (karuna), para Bodhisattva mengambil sumpah tekad untuk membawa semua makhluk pada kebebasan. Kemudian dengan mengatasi pikiran mementingkan diri sendiri, mereka menjalankan praktik-praktik sulit dengan penuh semangat secara terus-menerus dalam mengumpulkan *punyasambhara* dan *jñanasambhara*. Setelah menjalankan praktik ini, mereka pasti akan menyempurnakan *punyasambhara* dan *jñanasambhara*. Menyempurnakan *punyasambhara* dan *jñanasambhara* adalah seperti memiliki pengetahuan sempurna itu sendiri dalam genggaman tangan. Oleh sebab itu, karena welas asih (karuna) merupakan landasan tunggal dan akar dari pengetahuan sempurna, kita harus membiasakan diri dengan praktik ini sejak awal. Dinyatakan dalam *Ringkasan Dharma Sempurna (The Compendium of Perfect Dharma)*, "O Buddha, seorang Bodhisattva seharusnya tidak berlatih dalam banyak hal. Jika seorang Bodhisattva dengan benar berpegang pada satu Dharma dan mempelajarinya dengan sempurna, ia memiliki semua kualitas Buddha dalam genggaman tangannya. Dan jika Engkau bertanya apa satu Dharma itu, itu adalah welas asih agung (mahakaruna)."

Para Buddha telah mencapai tujuan-tujuan mereka sendiri, tetapi mereka tetap menetap dalam samsara selama masih ada makhluk-makhluk. Ini karena mereka memiliki welas asih agung (mahakaruna). Mereka tidak memasuki Nirvana seperti para Shravaka. Karena mendahulukan dan memikirkan kebahagiaan para makhluk, mereka menjauhi kenyamanan Nirvana laksana menghindari rumah besi yang membara. Oleh karena itu, mahakaruna adalah sebab yang mutlak untuk mencapai penggugahan sempurna (*apratistha nirvana*).

Mengembangkan *Upeksha*, Landasan Cinta Kasih (Maitri)

Cara bermeditasi tentang welas asih (karuna) akan diajarkan dari awal. Mulailah berlatih dengan bermeditasi tentang *upeksha*. Kembangkanlah sikap imbang terhadap semua makhluk dengan menghilangkan rasa dekat dengan yang satu dan membenci yang lain. Semua makhluk menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Secara mendalam, renungkan bahwa dalam keberadaan yang tanpa awal ini, tidak ada satu makhluk pun yang belum menjadi teman dan sanak keluarga saya sebanyak ratusan kali. Karena tidak ada alasan dasar untuk terikat pada sebagian orang dan membenci yang lainnya, saya akan mengembangkan sikap *upeksha* terhadap semua makhluk. Mulailah bermeditasi tentang *upeksha* dengan memikirkan orang yang netral, dan kemudian perluaskan kepada orang-orang yang dianggap teman dan musuh.

Setelah mengembangkan *upeksha* terhadap semua makhluk, bermeditalah tentang cinta kasih (maitri). Selalu siramilah kesinambungan kesadaran (*samtana*) dengan air cinta kasih dan persiapkanlah diri kita seperti kita menyiapkan sebidang tanah yang subur. Dengan tertanamnya potensi welas asih (karuna) dalam kesadaran sedemikian rupa, maka pertumbuhannya akan berlangsung cepat, tepat dan lengkap. Begitu kita menyirami kesinambungan kesadaran (*samtana*) dengan cinta kasih (maitri), bermeditalah tentang welas asih (karuna).

Mengenal Sifat *Duhkha*

Pikiran welas asih berarti menginginkan semua makhluk yang menderita agar mereka terbebas dari penderitaan. Bermeditasilah tentang welas asih (*karuna*) untuk semua makhluk, karena makhluk-makhluk yang berada dalam tiga alam keberadaan sedang tersiksa hebat oleh tiga jenis *duhkha* dalam berbagai bentuk. Guru Buddha telah mengatakan bahwa rasa panas dan penderitaan-penderitaan lainnya secara terus-menerus menyiksa makhluk-makhluk di neraka-neraka untuk waktu yang sangat lama. Beliau juga mengatakan bahwa para *preta* terbakar oleh rasa lapar dan haus serta mengalami penderitaan fisik yang hebat. Kita juga dapat melihat hewan-hewan menderita dalam berbagai bentuk: mereka saling memangsa satu sama lain, menjadi marah, dilukai dan dibunuh. Kita juga dapat melihat manusia-manusia mengalami berbagai jenis penderitaan yang hebat. Tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka menjadi marah dan saling menyakiti satu sama lain. Mereka menderita karena kehilangan hal-hal indah yang mereka inginkan dan mengalami hal-hal buruk yang tidak mereka inginkan, mereka juga menderita karena kemiskinan.

Ada juga yang pikirannya terbelenggu oleh berbagai *klesha* seperti menginginkan sesuatu secara keliru (*raga*). Yang lain dikacaukan oleh berbagai cara pandang keliru. Ini semua adalah sebab-sebab *duhkha*; maka mereka berada dalam penderitaan hebat, seperti berada pada tebing yang curam. Para dewa mengalami *duhkha* karena *anitya* (perubahan). Sebagai contoh, tanda-tanda kematian yang akan datang dan kejatuhan ke alam rendah terus-menerus membebani pikiran para dewa yang berada di *Kamadhatu*. Bagaimana mereka dapat hidup dengan damai? Penderitaan yang menyeluruh atau penderitaan karena kondisi keberadaan (*samskaraduhkhata*) muncul karena pengaruh daya karma dan *klesha*. Penderitaan semacam ini memiliki sifat dan karakteristik yang berubah-ubah dari saat ke saat (*anitya*) dan meliputi semua makhluk dalam samsara. Oleh karena itu, lihatlah semua makhluk dalam samsara seperti terbakar dalam lautan api penderitaan. Renungkanlah bahwa mereka semua sama seperti kita dalam hal tidak menginginkan penderitaan sama sekali: "Aduh! Semua makhluk yang saya cintai, begitu menderita. Apa yang dapat saya lakukan untuk membebaskan mereka?" dan menjadikan penderitaan mereka sebagai penderitaan kita sendiri. Baik ketika kita sedang bermeditasi tentang konsentrasi pada satu objek maupun ketika melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari, bermeditasilah tentang welas asih sepanjang waktu, fokuskan pada semua makhluk dan bertekad agar mereka semua terbebas dari *duhkha*.

Mulailah dengan menggunakan teman-teman dan sanak keluarga kita sebagai objek meditasi. Lihatlah bagaimana mereka mengalami berbagai macam penderitaan seperti yang telah dijelaskan. Kemudian setelah melihat semua makhluk berada dalam keadaan yang sama, tidak ada perbedaan di antara mereka, kita harus bermeditasi tentang semua makhluk yang netral bagi kita. Ketika welas asih (*karuna*) yang kita rasakan terhadap mereka adalah sama dengan welas asih yang kita rasakan terhadap teman-teman dan sanak keluarga kita, bermeditasilah tentang welas asih untuk semua makhluk di sepuluh penjuru alam semesta. Sama seperti seorang ibu memberi tanggapan terhadap penderitaan anak kecilnya yang tercinta, maka ketika kita mengembangkan welas asih (*karuna*) yang spontan dan sama terhadap semua makhluk, kita telah menyempurnakan praktik welas asih (*karuna*). Ini disebut mahakaruna.

Bermeditasi tentang cinta kasih (*maitri*) dimulai dari teman-teman dan orang-orang yang kita sukai. Cinta kasih (*maitri*) berarti menginginkan mereka mengalami kebahagiaan.

Secara bertahap perluaslah meditasi ini untuk mencakup orang-orang yang tidak dikenal dan bahkan musuh-musuh kita. Membiasakan diri dengan welas asih, secara bertahap kita akan membangkitkan keinginan spontan untuk membebaskan semua makhluk. Oleh karena itu, setelah membiasakan diri kita dengan welas asih (karuna) sebagai landasan, bermeditasilah tentang Bodhicitta.

Bodhicitta terdiri dari dua jenis, yaitu Bodhicitta konvensional (*samvrita bodhicitta*) dan Bodhicitta tertinggi (*paramartha bodhicitta*). Bodhicitta konvensional adalah pengembangan pikiran yang awalnya berinspirasi untuk mencapai Anuttara Samyaksambodhi untuk memberikan manfaat bagi semua makhluk dalam samsara. Kemudian mengambil sumpah dan tekad berlandaskan welas asih untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan mereka. Bodhicitta konvensional harus dikembangkan melalui proses yang sama seperti dijelaskan dalam bab tentang sila moralitas dalam *Bodhisattvabhumi*, bangkitkan pikiran ini dengan mengambil sumpah Bodhisattva di hadapan seorang Guru yang menjalankan sila-sila Bodhisattva.

Setelah membangkitkan Bodhicitta konvensional, berjuanglah untuk mengembangkan Bodhicitta tertinggi. Bodhicitta tertinggi melampaui yang biasa dan bebas dari semua proyeksi-proyeksi konseptual. Bodhicitta tertinggi sangat jelas, merupakan objek dari yang tertinggi, tanpa noda, tidak goyah, seperti api pelita yang tak tergoyahkan oleh hembusan angin. Ini dicapai melalui upaya yang terus-menerus, menghargai dan membiasakan diri dengan yoga meditasi Ketenangan (*shamatha*) dan Pengamatan Tajam (*vipashyana*) untuk waktu yang lama. *Sutra Sandhinirmochana (The Unraveling of the Thought Sutra)* menyatakan, "O Maitreya, engkau harus tahu bahwa semua Dharma bajik dari para Shravaka, Bodhisattva, atau Tathagata, baik duniawi maupun yang di luar duniawi adalah hasil-hasil dari meditasi *shamatha* dan *vipashyana*." Karena semua jenis konsentrasi (*samadhi*) dapat digolongkan dalam kedua hal ini, semua yogi harus mengembangkan meditasi *shamatha* dan *vipashyana* sepanjang waktu. *Sutra Sandhinirmochana (The Unraveling of the Thought Sutra)* menyatakan lagi, "Guru Buddha mengatakan bahwa ajaran-ajaran mengenai berbagai jenis konsentrasi yang diinginkan oleh para Shravaka, Bodhisattva, dan Tathagata semuanya tercakup dalam meditasi *shamatha* dan *vipashyana*."

Para yogi tidak dapat menghilangkan kabut-kabut mental hanya dengan membiasakan diri dengan meditasi *shamatha* saja. Itu hanya akan menekan emosi-emosi pengganggu (*klesha*) dan halangan-halangan mental (*avarana*) untuk sementara. Tanpa pelita *prajna*, potensi laten (terpendam) dari *klesha* tidak dapat dihancurkan secara menyeluruh, dan oleh karena itu penghancuran *klesha* secara total tidak akan terjadi. Untuk alasan ini, *Sutra Sandhinirmochana (The Unravelling of the Thought Sutra)* menyatakan, "Konsentrasi (*dhyana*) dapat menekan *klesha* secara tepat, dan *prajna* dapat menghancurkan potensi latennya (*anushava*) secara menyeluruh." *Sutra Sandhinirmochana (The Unraveling of the Thought Sutra)* juga menyatakan:

Bahkan jika engkau bermeditasi dengan konsentrasi pada satu objek (*samadhi*),

Engkau tidak akan menghancurkan konsep keliru tentang diri (*atma-samjna*)

Dan *klesha-klesha* akan mengaduk-mu lagi;

Ini seperti meditasi konsentrasi pada satu objek (*samadhi-bhavana*) oleh Udraka. (Udraka adalah salah satu dari dua guru pertapa tempat Buddha belajar sebelum mencapai penggugahan sempurna).

Ketika sifat ketidak-hakikian dari fenomena (*dharma-nairatmya*) diamati secara seksama,

dan meditasi-meditasi dilakukan berlandaskan analisa tersebut,

Itu adalah sebab dari Nirvana;
Tidak ada sebab lain yang membawa kedamaian (*shanti*).

Juga dinyatakan dalam *Bodhisattva-pitaka (The Bodhisattva Section)*, "Mereka yang belum mendengar berbagai ajaran dari *Kumpulan Bodhisattva (The Bodhisattva Collection)* ini dan juga belum mendengar ajaran terapan mengenai disiplin anggota Sangha (Vinaya), yang menganggap bahwa konsentrasi pada satu objek (*samadhi*) saja sudah cukup, akan terjatuh ke dalam lubang arogansi yang disebabkan kesombongan. Jika demikian, mereka tidak dapat mencapai pembebasan menyeluruh dari kelahiran, usia tua, penyakit, kematian, kemalangan, ratap-tangis, penderitaan, ketidak-bahagiaaan mental, dan gangguan-gangguan. Mereka juga tidak dapat mencapai pembebasan total dari enam alam keberadaan, juga penderitaan dari *skandha* mental dan fisik. Mengingat hal ini dalam pikiran, Tathagata telah mengatakan bahwa mendengarkan ajaran-ajaran akan membantu kita mencapai pembebasan dari usia tua dan kematian." Untuk alasan-alasan ini, mereka yang ingin mencapai *adhiprajna* murni secara menyeluruh dengan menghilangkan semua halangan, harus bermeditasi tentang *prajna* saat berada dalam meditasi *shamatha*. *Sutra Ratnakuta (The Heap of Jewels Sutra)* menyatakan: "*Samadhi* dicapai dengan berpegang teguh pada sila. Setelah mencapai *samadhi*, kita bermeditasi tentang *prajna*. *Prajna* membantu kita mencapai kesadaran murni (*jnana*). Melalui kesadaran murni, sila kita tersempurnakan."

Sutra Mahayana-shradda-bhavana (The Meditation on Faith in the Mahayana Sutra) menyatakan: "O putra-putri keluarga agung, jika engkau tidak berlandaskan *prajna*, saya tidak dapat mengatakan bagaimana engkau akan memiliki keyakinan dalam Mahayana dari jalan para Bodhisattva, atau bagaimana engkau akan menjalankan Mahayana. "O putra-putri keluarga agung, engkau harus mengetahui bahwa ini disebabkan oleh keyakinan para Bodhisattva dalam Mahayana dan menjalankan Mahayana terjadi sebagai hasil dari merenungkan Dharma dan realitas sempurna dengan pikiran yang bebas dari gangguan."

Pikiran seorang yogi akan terganggu oleh berbagai objek jika ia hanya mengembangkan *vipashyana* tanpa mengembangkan *shamatha*. Pikirannya tidak akan stabil, seperti api pelita di tengah hembusan angin. Karena kejernihan dari kesadaran murni (*jnana*) tidak muncul, maka kedua hal ini (*vipashyana* dan *shamatha*) harus dikembangkan secara seimbang. Oleh karena itu, *Sutra yang Melampaui Penderitaan Secara Total dan Menyeluruh (The Sutra of the Great and Complete Transcendence of Suffering)* menyatakan: "Para Shravaka tidak dapat melihat *Buddhagotra* karena *samadhi* mereka kokoh sementara *prajna* mereka lemah. "Para Bodhisattva dapat melihat *Buddhagotra*, namun tidak begitu jelas, karena *prajna* mereka kokoh sementara *samadhi* mereka lemah. Sedangkan para Tathagata dapat melihat semuanya, karena mereka memiliki *shamatha* dan *vipashyana* secara seimbang." Karena daya meditasi *shamatha*, kesadaran tidak akan terganggu oleh pergerakan pikiran-pikiran konseptual, seperti sebuah pelita yang tak tergoyahkan oleh hembusan angin. *Vipashyana* menghilangkan setiap tilasan cara pandang keliru (*avidya*), sehingga engkau tidak akan terpengaruh oleh cara pandang keliru dari orang lain. *Sutra Pelita Bulan (The Moon Lamp Sutra)* menyatakan: "Dengan daya meditasi *shamatha*, pikiran akan menjadi kokoh, dan dengan *vipashyana*, pikiran akan menjadi seperti gunung." Oleh karena itu, pertahankanlah bersama kedua praktik yogik ini.

Prasyarat-prasyarat Umum untuk Mengembangkan *Shamatha* dan *Vipashyana*

Sebagai langkah awal, seorang yogi harus memahami prasyarat-prasyarat yang dapat membantunya dalam mencapai meditasi *shamatha* dan *vipashyana* secara cepat dan mudah. Prasyarat-prasyarat yang dibutuhkan untuk mengembangkan meditasi *shamatha* adalah sebagai berikut:

- Hidup di lingkungan yang kondusif;
- Membatasi keinginan-keinginan dan merasa berkecukupan;
- Tidak terlibat dalam banyak aktivitas;
- Menjaga sila secara murni;
- dan secara menyeluruh menghilangkan keterikatan (*raga*) dan semua jenis pikiran konseptual lainnya.

Lingkungan yang kondusif ditandai dengan lima karakteristik, yaitu: mempunyai akses yang mudah untuk memperoleh makanan dan pakaian; tempat yang bebas dari makhluk-makhluk jahat dan musuh-musuh; tempat yang bebas dari penyakit; mempunyai teman-teman baik yang menjaga sila dan yang memiliki cara pandang yang sama; dan tempat yang tidak banyak dikunjungi orang pada siang hari dan tidak banyak kebisingan pada malam hari.

Membatasi keinginan-keinginan berarti tidak terikat secara berlebihan pada jumlah atau bagusnya pakaian-pakaian seperti jubah religius, dan sebagainya. Merasa berkecukupan berarti selalu puas dengan hal-hal sederhana, seperti jubah religius berkualitas rendah, dan sebagainya. Tidak terlibat dalam banyak aktivitas berarti meninggalkan aktivitas-aktivitas biasa seperti bisnis; menghindari terlalu banyak pergaulan dengan para perumah tangga dan para bhikshu, dan sepenuhnya meninggalkan praktik pengobatan dan ilmu nujum (astrologi). Walaupun jika ada pernyataan bahwa pelanggaran terhadap sila Shrivaka tidak dapat dipurifikasi, [tetapi] jika ada penyesalan dan daya janji untuk tidak mengulangnya, dan kesadaran bahwa pikiran yang melakukan tindakan adalah bersifat *shunya* (tidak memiliki sifat hakiki dari sisinya sendiri), atau mengenali bahwa semua fenomena bersifat *shunya* (tidak memiliki sifat hakiki dari sisinya sendiri), maka sila moralitas orang tersebut dapat dimurnikan. Ini harus dipahami dari *Sutra Menghilangkan Penyesalan Ajatashatru* (*The Sutra on the Elimination of Ajatashatru's Regret*). Kita harus mengatasi penyesalan kita dan berupaya keras dalam meditasi (*bhavana*).

Mengembangkan perhatian penuh tentang berbagai kekurangan yang disebabkan keterikatan dalam kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan mendatang, akan membantu untuk menghilangkan cara pandang keliru dalam hal ini. Beberapa karakteristik umum, baik hal-hal yang indah maupun hal-hal yang buruk dalam samsara adalah bahwa semuanya tidak stabil dan berubah-ubah (*anitya*). Kita pasti akan berpisah dari semua hal ini dengan segera. Jadi bermeditasilah mengapa kita begitu terikat pada hal-hal ini, dan kemudian hilangkanlah semua konsep keliru (*vikalpa*).

Apa prasyarat-prasyarat dari *vipashyana*? Prasyarat-prasyaratnya adalah:

- Mengandalkan orang-orang suci;
- Secara tekun mencari petunjuk yang mendalam dan menyeluruh;
- Dan kontemplasi yang tepat.

Apa ciri orang suci yang harus kita andalkan? Seseorang yang telah mendengar berbagai ajaran, yang mengekspresikan dirinya dengan jelas, dipenuhi dengan welas asih, dan sanggup menanggung kesukaran. Apa yang dimaksud dengan secara tekun mencari petunjuk yang mendalam dan menyeluruh? Yaitu mendengarkan secara tekun mengenai makna definitif (*nitārtha*) dan makna interpretatif (*neyārtha*) dari dua belas bagian ajaran Buddha. *Sutra Sandhinirmochana (The Unraveling of the Thought Sutra)* menyatakan: "Tidak mendengarkan ajaran-ajaran para Arya sesuka hati kita merupakan hambatan dalam *vipashyana*." Sutra yang sama menyatakan, "*Vipashyana* muncul melalui penyebabnya, yaitu pandangan benar, dan pandangan benar muncul dari mendengarkan dan merenungkan ajaran." *Sutra Pertanyaan-pertanyaan Narayana (The Questions of Narayana Sutra)* menyatakan, "Melalui pengalaman mendengarkan ajaran-ajaran, kita memperoleh *prajna*, dan dengan *prajna* maka *klesha-klesha* akan dihilangkan seluruhnya." Apa yang dimaksud dengan kontemplasi yang tepat (*yonisha mansikara*)? Yaitu memahami sutra-sutra yang bermakna definitif dan bermakna interpretatif. Ketika para Bodhisattva bebas dari keragu-raguan, mereka dapat bermeditasi tentang konsentrasi pada satu objek. Jika tidak, ketika keragu-raguan dan kebimbangan menyerang mereka, mereka akan seperti berada di persimpangan, tidak yakin jalan mana yang akan mereka tempuh.

Para yogi harus menghindari memakan ikan, daging, dan sebagainya sepanjang waktu; harus makan secara tidak berlebihan; dan menghindari makanan yang tidak baik untuk kesehatan. Dengan demikian, para Bodhisattva yang telah mengumpulkan semua prasyarat mengenai *shamatha* dan *vipashyana* harus memasuki meditasi (*bhavana*). Ketika bermeditasi, pertama-tama yogi tersebut harus menyelesaikan semua praktik persiapan. Ia harus pergi ke toilet; dan di lokasi yang nyaman serta bebas dari suara yang mengganggu ia harus berpikir, "Saya akan menghantarkan semua makhluk mencapai penggugahan." Kemudian ia harus membangkitkan mahakaruna, keinginan untuk membebaskan semua makhluk, dan bersujud namaskara kepada semua Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru dengan menyentuh lima bagian tubuhnya di lantai. Ia harus meletakkan representasi dari para Buddha dan Bodhisattva, misalnya gambar lukisan, di hadapannya atau di tempat lain. Ia harus membuat persembahan-persembahan dan puji-pujian sebanyak mungkin. Ia harus menyesali karma-karma negatifnya dan bermudita atas semua *punya* dari semua makhluk lainnya.

Kemudian, ia harus duduk dalam postur padmasana penuh dari Vairocana, atau posisi setengah padma, di atas bantalan yang nyaman. Mata tidak dibuka terlalu lebar atau ditutup terlalu rapat. Biarkan mata berfokus pada ujung hidung. Tubuh tidak dibungkukkan ke depan atau terlalu ke belakang. Tegakkan tubuh dan perhatian diarahkan ke dalam. Kedua bahu harus rileks dalam posisi yang alami dan kepala tidak terlalu mengarah ke belakang, ke depan atau ke samping. Hidung harus segaris dengan pusar. Gigi dan bibir harus rileks dalam keadaan apa adanya dengan lidah menyentuh langit-langit mulut bagian atas. Bernapaslah dengan sangat halus dan lembut tanpa menimbulkan suara, tanpa dibuat-buat, dan teratur. Tarik dan keluarkan napas secara apa adanya, perlahan, dan tanpa suara.

Praktik Shamatha

Meditasi *shamatha* harus dicapai terlebih dahulu. *Shamatha* adalah pikiran yang telah mengatasi gangguan-gangguan yang disebabkan oleh objek-objek eksternal, dan secara spontan dan terus-menerus tertambat pada objek meditasi (*alambana*) dengan kenyamanan (*priti*) dan kelenturan (*prasrabdhi*). Yang menganalisa realitas (*tathata*;

suchness) dalam keadaan *shamatha* secara benar adalah *vipashyana*. *Sutra Ratnamegha* (*The Cloud of Jewels Sutra*) menyatakan, "Meditasi *shamatha* adalah perhatian yang terkonsentrasi pada satu objek; sedangkan *vipashyana* adalah melakukan analisa khusus tentang realitas tertinggi."

Juga dari *Sutra Sandhinirmochana* (*The Unraveling of the Thought Sutra*): "Maitreya bertanya, 'O Buddha, bagaimana seharusnya [orang] mengembangkan meditasi *shamatha* dan mahir dalam *vipashyana*?' Buddha menjawab, 'Maitreya, saya telah membabarkan ajaran-ajaran berikut kepada para Bodhisattva: Sutra, Geya (pujian-pujian), *Vyakarana* (ajaran-ajaran ramalan), *Gatha* (syair-syair), *Udana* (petunjuk-petunjuk khusus), *Nidana* (nasihat dari pengalaman-pengalaman khusus), *Avadana* (ungkapan-ungkapan pencapaian spiritual), *Itivrttika* (cerita-cerita masa lampau), *Jataka* (cerita mengenai kehidupan lampau Buddha), *Vaipulya* (risalat-risalat ekstensif), *Adbhutadharma* (keajaiban-keajaiban), dan *Upadesa* (petunjuk-petunjuk). Para Bodhisattva harus mendengarkan ajaran-ajaran ini dengan benar, mengingat isinya, melatih pelafalan lisan, dan menganalisisnya secara seksama. Dengan pemahaman sempurna, mereka harus pergi ke tempat terpencil seorang diri dan merenungkan ajaran-ajaran ini serta memusatkan perhatian pada ajaran-ajaran tersebut secara terus-menerus. Secara mental, mereka harus berfokus hanya pada topik-topik yang mereka renungkan dan mengingatnya terus-menerus. Ini disebut penambatan mental (*manaskara*).

"Ketika pikiran ditambatkan dengan cara ini secara berulang-ulang serta kelenturan fisik (*kaya-prasrabdhi*) dan kelenturan mental (*citta-prasrabdhi*) telah tercapai, pikiran dalam keadaan ini disebut *shamatha*. Inilah cara para Bodhisattva mencapai *shamatha* secara benar.

"Ketika Bodhisattva telah mencapai kelenturan fisik dan mental dan bersemayam di dalamnya, ia menghilangkan gangguan mental. Fenomena-fenomena yang telah dikontemplasikan sebagai objek konsentrasi tunggal harus dianalisa dan dianggap seperti sebuah pantulan. Pantulan atau gambaran ini, yang merupakan objek dari konsentrasi tunggal, harus diamati sebagai objek pengetahuan secara seksama. Objek pengetahuan ini harus diselidiki secara lengkap dan diperiksa secara menyeluruh. Praktikkan kesabaran dan bergembiralah dalam melakukannya. Dengan analisa yang tepat, amati dan pahami. Ini disebut *vipashyana*. Demikianlah, para Bodhisattva terlatih dalam cara-cara *vipashyana*."

Para yogi yang tertarik untuk mencapai *shamatha* pada mulanya harus berkonsentrasi mengenai kenyataan bahwa dua belas kelompok kitab ajaran, yaitu sutra-sutra, puji-pujian, dan lain sebagainya – dapat diringkas sebagai semua ajaran yang mengarahkan pada realitas (*tathata; suchness*), bahwa ajaran-ajaran tersebut akan mengarahkan pada realitas (*tathata; suchness*), dan bahwa ajaran-ajaran tersebut memang telah mengarahkan pada realitas (*tathata; suchness*).

Salah satu cara melakukan meditasi ini adalah memusatkan perhatian pada *skandha* mental (*nama skandha*) dan *skandha* wujud (*rupa skandha*), sebagai objek yang mencakup semua fenomena (Dharma). Cara lain adalah memusatkan perhatian pada gambaran seorang Buddha. *Sutra Samadhiraja* (*The King of Meditative Stabilization Sutra*) menyatakan:

"Dengan tubuh berwarna emas,
 Bhagavan luar biasa indah.
 Bodhisattva yang memusatkan perhatian pada objek ini
 Dikatakan terserap dalam keadaan meditatif (*samapatti*)."

Dengan cara ini tambatkan kesadaran pada objek (*alambana*) pilihan kita dan setelah melakukannya, tambatkan kesadaran secara berulang-ulang dan terus-menerus. Setelah menambatkan kesadaran dengan cara ini, selidikilah dan periksalah apakah kesadaran ditambatkan pada objek tersebut secara tepat. Juga periksalah kelooyoan mental (*laya*) dan amatilah apakah pikiran terganggu oleh objek-objek eksternal.

Jika pikiran loyo karena mengantuk dan adanya ketumpulan (*styana; mental torpor*) atau jika kita khawatir kelooyoan mental sedang muncul, pikiran harus diarahkan pada objek yang menyenangkan seperti gambaran seorang Buddha, atau secercah cahaya. Dalam proses ini, setelah menghilangkan kelooyoan, kesadaran harus mencoba untuk mengamati objek dengan sangat jelas. Kita harus mengenali munculnya kelooyoan ketika kesadaran tidak dapat melihat objek dengan sangat jelas, ketika kita merasa seolah-olah buta atau berada di tempat yang gelap atau ketika kita menutup kedua mata kita.

Jika saat bermeditasi, pikiran kita tertarik pada kualitas-kualitas dari objek-objek eksternal seperti bentuk, atau perhatian teralih pada fenomena lain, atau terganggu oleh keinginan terhadap objek yang telah kita alami sebelumnya, atau jika kita menduga gangguan sedang muncul, renungkanlah bahwa semua fenomena yang terbentuk bersifat *anitya*. Renungkanlah tentang *duhkha*, topik-topik yang menenangkan pikiran, dan sebagainya.

Dalam proses ini, gangguan harus dihilangkan dan dengan tali perhatian penuh (*smrti*) dan introspeksi (*samprajnaya*), pikiran yang seperti gajah liar harus diikat pada pohon pilar objek meditasi. Jika kita tahu bahwa pikiran bebas dari kelooyoan (*laya*) dan gejolak (*auddhatya; mental agitation*) serta pikiran bersemayam pada objek secara apa adanya, maka kita harus mengendurkan usaha kita dan pertahankan kondisi netral selama hal ini terus berlanjut.

Kita harus mengerti bahwa *shamatha* baru tercapai ketika kita dapat memusatkan perhatian pada objek meditasi dalam waktu yang berkepanjangan dan mengalami kelenturan fisik dan mental, serta kesadaran mempunyai daya untuk berkonsentrasi pada objek yang dipilih.

Mencapai Vipashyana

Setelah mencapai *shamatha*, bermeditasilah pada *vipashyana*, dengan berpikir sebagai berikut: Semua ajaran Buddha adalah ajaran-ajaran sempurna, dan ajaran-ajaran tersebut secara langsung atau tidak langsung menjelaskan dan mengarahkan pada realitas (*tathata; suchness*) dengan kejelasan paling tinggi. Jika kita memahami realitas (*tathata; suchness*), kita akan terbebas dari semua jaring cara pandang keliru, seperti hilangnya kegelapan begitu cahaya muncul. Hanya dengan meditasi *shamatha*, tidak dapat mempurifikasi kesadaran murni (*jnana*), juga tidak dapat menghilangkan kegelapan dari halangan-halangan mental. Ketika saya bermeditasi secara tepat mengenai realitas (*tathata; suchness*) dengan *prajna*, maka kesadaran murni akan dipurifikasi. Hanya dengan *prajna*, saya dapat merealisasi realitas (*tathata; suchness*). Hanya dengan *prajna*, saya dapat menghilangkan halangan-halangan mental secara

efektif. Oleh karena itu, dengan bersemayam dalam meditasi *shamatha*, saya akan menganalisa realitas (*tathata; suchness*) dengan *prajna*. Dan saya tidak akan merasa puas diri hanya dengan *shamatha* saja.

Seperti apa realitas (*tathata; suchness*) itu? Yaitu sifat keberadaan dari semua fenomena bahwa tidak ada yang bersifat hakiki baik dari diri orangnya (*pudgala-nairatmya*) maupun fenomenanya (*dharma-nairatmya*). Ini terealisasi melalui *prajna paramita* dan bukan lainnya. *Sutra Sandhinirmocahana (The Unraveling of the Thought Sutra)* menyatakan, "O Tathagata, dengan *paramita* apa, para Bodhisattva memahami sifat ketidak-hakikian (*nissvabhavata*) dari fenomena?" 'Avalokiteshvara, hal ini dipahami dengan *prajna paramita*.' "Oleh karena itu, bermeditasilah tentang *prajna* saat berada dalam *shamatha*.

Sifat Ketidak-hakikian dari Diri (*Pudgala-nairatmya*)

Para yogi harus menganalisa dengan cara berikut: diri seseorang (*pudgala*) tidak diamati secara terpisah dari skandha mental (*nama skandha*) dan skandha wujud (*rupa skandha*), unsur-unsur (*dhatu*) dan daya-daya inderawi (*ayatana*). Juga diri tidak sama dengan *skandha-skandha* dan sebagainya, karena *skandha-skandha* dan sebagainya memiliki keberadaan sebagai banyak dan berubah-ubah (*anitya*). Makhluk-makhluk lain telah memberi label diri seseorang sebagai sesuatu yang permanen dan tunggal. Diri seseorang sebagai fenomena tidak ada kecuali sebagai satu atau banyak, karena tidak ada cara lain bagi keberadaannya. Oleh karena itu, kita harus menyimpulkan bahwa pernyataan duniawi mengenai "saya" dan "milik saya" sepenuhnya keliru.

Sifat Ketidak-hakikian dari Fenomena (*Dharma-nairatmya*)

Meditasi tentang *Dharma-nairatmya* juga harus dilakukan dengan cara berikut: fenomena, singkatnya, termasuk dalam lima *skandha*, dua belas sumber persepsi (*ayatana*), dan delapan belas unsur. Aspek-aspek fisik dari *skandha-skandha*, sumber-sumber persepsi, dan unsur-unsur, dalam pengertian tertinggi, itu tidak lain daripada aspek-aspek kesadaran. Ini karena ketika mereka dipecah-pecah menjadi partikel-partikel halus dan ketika sifat dari bagian-bagian partikel halus ini masing-masing diperiksa, maka tidak dapat ditemukan identitas yang hakiki (*svabhava*).

Orang-orang biasa telah salah mengerti mengenai wujud fisik sejak masa tak berawal, sehingga *rupa* dan sebagainya tampak muncul terpisah dan ada di luar kesadaran, sama seperti wujud-wujud fisik yang muncul dalam mimpi-mimpi. Dalam pengertian tertinggi, wujud-wujud fisik dan sebagainya tidak lain daripada aspek-aspek kesadaran. Mempertimbangkan hal ini, kita harus berpikir: "Alam semesta ini hanyalah kesadaran." Oleh karena itu, analisa mengenai kenyataan bahwa semua fenomena yang terbentuk hanyalah kesadaran adalah esensi investigasi dari semua fenomena. Sekarang kita harus menyelidiki esensi dari kesadaran.

Dalam pengertian tertinggi, kesadaran juga tidak dapat bersifat konkret atau nyata. Bagaimana mungkin kesadaran yang hanya mengerti sifat wujud fisik yang keliru dan sebagainya, dan muncul dalam berbagai aspek, bersifat konkret dan nyata? Sama seperti wujud-wujud fisik dan sebagainya adalah keliru, karena keberadaan kesadaran tidak terpisah dari wujud-wujud fisik dan sebagainya, yang bersifat keliru, maka kesadaran juga keliru. Sama seperti wujud-wujud fisik dan sebagainya memiliki berbagai aspek, dan identitas mereka bukan satu ataupun banyak, sama halnya, karena

kesadaran tidak berbeda dengan hal-hal tersebut, maka identitas kesadaran juga bukan satu ataupun banyak. Oleh karena itu, sifat kesadaran adalah seperti ilusi. Analisalah bahwa, sama seperti kesadaran, sifat semua fenomena juga adalah seperti ilusi.

Dengan cara ini, ketika identitas kesadaran diamati secara khusus dengan *prajna*, di mana dalam pengertian tertinggi tidak dipersepsi di dalam maupun di luar kesadaran. Juga tidak dipersepsi bukan tidak di dalam maupun bukan tidak di luar. Bukan kesadaran masa lampau, kesadaran masa mendatang, atau kesadaran masa sekarang yang dipersepsi. Ketika kesadaran muncul, ia tidak datang dari mana pun, dan ketika kesadaran berhenti ia tidak beranjak ke mana pun karena kesadaran tidak dapat dipahami, tidak dapat didemonstrasikan, dan tidak bersifat fisik. Jika engkau bertanya, "Apa itu keberadaan yang tidak dapat dipahami, tidak dapat didemonstrasikan, dan tidak bersifat fisik?" *Sutra Ratnakuta (The Heap of Jewels)* menyatakan: "O Kashyapa, ketika kesadaran dicari secara seksama, ia tak dapat ditemukan. Apa yang tidak ditemukan tidak dapat dipersepsi [terjemahan Sharma dari bahasa Sansekerta mengandung makna "tidak dapat menjadi sebuah *alambana* (dasar yang objektif)"]. Dan apa yang tidak dipersepsi ["bukan sebuah *alambana*"] adalah bukan masa lampau atau masa mendatang atau masa sekarang." Melalui analisa demikian, dalam pengertian tertinggi, awal dari kesadaran tidak tampak, akhir dari kesadaran tidak tampak, dan pertengahan dari kesadaran tidak tampak.

Harus dimengerti bahwa semua fenomena tidak memiliki akhir dan pertengahan, seperti halnya kesadaran tidak memiliki akhir atau pertengahan. Dengan pengetahuan bahwa kesadaran adalah tanpa akhir atau pertengahan, maka tidak ada identitas kesadaran yang dipersepsi. Apa yang disadari secara seksama oleh kesadaran, juga disadari sebagai bersifat *shunya*. Dengan menyadari hal ini, maka identitas keberadaan itu sendiri, yang dipersepsi sebagai aspek kesadaran (*citta vipathana svabhava*), seperti identitas dari wujud fisik, dan sebagainya, juga tidak dipersepsi dalam pengertian tertinggi. Dengan cara ini, ketika seseorang tidak melihat identitas dari semua fenomena dengan *prajna* dalam pengertian tertinggi, ia tidak akan menganalisa (*vikalpa*) apakah wujud fisik (*rupa*) bersifat permanen atau berubah-ubah, *shunya* atau tidak *shunya*, terkontaminasi atau tidak terkontaminasi, dihasilkan atau tidak dihasilkan, dan ada atau tidak ada. Seperti halnya wujud fisik tidak diamati, demikian juga perasaan (*vedana*), kebisaan membedakan (*samjna*), faktor-faktor lain yang terbentuk (*samskara*), dan kesadaran (*vijnana*) juga tidak diamati. Ketika objek tidak ada, karakteristik-karakteristiknya juga tidak ada. Sehingga, bagaimana mereka dapat diamati (*vikalpa*)?

Dengan cara ini, jika seseorang tidak menggenggam keberadaan suatu fenomena secara hakiki, setelah menyelidikinya dengan *prajna*, praktisi tersebut bersemayam dalam konsentrasi tunggal non-konseptual (*nirvikalpa-samadhi*). Dan dengan demikian ketiadaan identitas yang hakiki (*nissvabhavata*) dari semua fenomena disadari.

Mereka yang tidak bermeditasi dengan menganalisa keberadaan fenomena-fenomena secara khusus dengan *prajna*, tetapi hanya bermeditasi bagaimana menghilangkan aktivitas mental, mereka tidak dapat mencegah munculnya pikiran-pikiran konseptual dan juga tidak dapat menyadari ketiadaan identitas yang hakiki karena mereka tidak memiliki cahaya *prajna*. Jika api dari kesadaran yang mengetahui fenomena sebagaimana adanya dihasilkan dari analisa individu mengenai realitas (*tathata; suchness*), maka seperti api yang dihasilkan dari menggosok kayu, itu akan membakar kayu dari pikiran konseptual (*kalpana*). Guru Buddha telah bersabda demikian.

Sutra Ratnamegha (The Cloud of Jewels) juga menyatakan, "Ia yang mahir mendeteksi kekeliruan-kekeliruan, melakukan yoga meditasi tentang *shunyata* untuk menghilangkan semua proyeksi konseptual. Orang yang demikian, karena bermeditasi tentang *shunyata* secara berulang-ulang, ketika ia mencari objek dan identitas objek secara seksama, baik yang menyebabkan kegembiraan maupun gangguan, ia menyadari bahwa semua bersifat *shunya*. Ketika kesadaran tersebut juga diamati, maka disadari kesadaran juga bersifat *shunya*. Ketika identitas dari apa yang disadari oleh kesadaran ini dicari secara seksama, ini juga disadari bersifat *shunya*. Menyadari hal demikian, ia memasuki yoga tanpa tanda (*animitta yoga*).\" Ini menunjukkan bahwa hanya mereka yang telah melakukan analisa lengkap yang dapat memasuki yoga tanpa noda (*nirnimittata*).

Telah dikemukakan dengan sangat jelas bahwa hanya menghilangkan aktivitas mental (*mansikarita*), tanpa memeriksa identitas fenomena-fenomena dengan *prajna*, maka tidak mungkin memasuki meditasi non-konseptual (*nirvikalpa*). Dengan demikian, konsentrasi dilakukan setelah identitas sesungguhnya dari fenomena-fenomena seperti wujud fisik dan sebagainya telah dianalisa secara sempurna dengan *prajna*, dan bukan dengan berkonsentrasi pada wujud fisik, dan sebagainya. Konsentrasi (*dhyana*) juga bukan dilakukan dengan bersemayam di dunia ini maupun di luar dunia ini, karena wujud-wujud fisik dan sebagainya tidak dipersepsi. Dengan demikian, ini disebut konsentrasi yang tidak menetap (*apratisthata dhyana*).

[Praktisi demikian] disebut meditator dengan *prajna* tertinggi (*prajnottara dhyana*; *supreme wisdom*), karena dengan secara khusus memeriksa identitas dari semua hal dengan *prajna* maka ia tidak mempersepsi apapun (*anupalambha dhyana*). Ini seperti dinyatakan dalam *Sutra Harta Karun Ruang (The Space Treasure Sutra)* dan *Sutra Permata Dalam Mahkota (The Jewel in Crown Sutra)*, dan sebagainya.

Dengan cara ini, dengan memasuki realitas (*tathata*; *suchness*) dari *pudgala-nairatmya* dan *dharma-nairatmya*, kita terbebas dari konsep-konsep dan analisa karena tidak ada yang diperiksa dan diamati secara seksama. Kita terbebas dari ekspresi, dan dengan penambatan mental pada satu objek, secara otomatis kita memasuki meditasi tanpa upaya. Dengan demikian, kita bermeditasi tentang realitas (*tathata*; *suchness*) dengan sangat jelas dan bersemayam di dalamnya. Selama bersemayam dalam meditasi ini, kesinambungan kesadaran jangan sampai terganggu. Ketika kesadaran terganggu oleh objek-objek eksternal karena keterikatan, dan sebagainya, gangguan demikian harus diperhatikan. Dengan cepat tenangkan gangguan dengan bermeditasi tentang aspek menjijikkan (memuakkan) dari objek tersebut dan kembali fokuskan kesadaran pada realitas (*tathata*; *suchness*) dengan segera.

Jika kesadaran tampak enggan melakukannya, renungkan keuntungan-keuntungan dari konsentrasi pada satu objek (*samadhi*), bermeditasilah dengan gembira. Keengganan harus ditaklukkan juga dengan melihat kekurangan-kekurangan dari gangguan tersebut.

Jika fungsi dari kesadaran menjadi tidak jelas dan mulai muncul kelojoan (*laya*), atau ketika ada resiko loyo karena dikuasai ketumpulan (*styana*; *mental torpor*) atau mengantuk, maka seperti sebelumnya, cepatlah berupaya mengatasi kelojoan (*laya*) ini dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang sangat menggembirakan. Kemudian objek realitas (*tathata*; *suchness*) harus diperhatikan dengan sangat ketat. Jika pikiran yang diamati menjadi bergejolak (*auddhatya*; *mental agitation*) atau terganggu oleh ingatan kejadian-kejadian masa lampau yang menggembirakan, maka seperti dalam kasus-kasus sebelumnya, tenangkan gangguan dengan merenungkan hal-hal seperti

anitya dan sebagainya, yang akan membantu untuk menenangkan pikiran. Kemudian, sekali lagi berusaha memusatkan perhatian pada realitas (*tathata; suchness*) tanpa menggunakan daya penawar.

Jika dan ketika kesadaran secara spontan berada dalam meditasi tentang realitas (*tathata; suchness*), bebas dari kelojoan (*laya*) dan gejolak (*auddhatya; mental agitation*), kesadaran harus dibiarkan apa adanya dan upaya kita harus dikendorkan. Jika upaya dikerahkan ketika kesadaran berada dalam keseimbangan meditatif (*samahita*), itu akan mengganggu kesadaran. Tetapi jika upaya tidak dikerahkan ketika pikiran loyo (*laya*), itu akan seperti orang buta jika muncul *laya* yang ekstrim dan kita tidak akan mencapai *vipashyana*. Jadi, ketika pikiran loyo (*laya*), kerahkanlah upaya, dan ketika terserap dalam keadaan meditatif (*samapatti*), upaya harus dikendorkan. Sewaktu bermeditasi tentang *vipashyana*, jika dibarengi dengan *prajna* yang kuat sedangkan *shamatha* lemah, pikiran akan berkelana seperti pelita mentega di tengah angin dan kita tidak akan melihat realitas (*tathata; suchness*) dengan sangat jelas. Oleh karena itu, pada waktu itu bermeditasilah tentang *shamatha*. Ketika meditasi *shamatha* menjadi kuat, bermeditasilah tentang *prajna*.

Menyatukan Upaya dan Prajna

Ketika kedua-duanya (*upaya* dan *prajna*) berjalan secara bersamaan, janganlah bergeming, tetap tanpa upaya (usaha keras), selama tidak muncul ketidak-nyamanan mental atau fisik. Jika ketidaknyamanan mental atau fisik muncul, lihatlah seluruh dunia seperti ilusi, fatamorgana, mimpi, pantulan bulan di air, dan penampakan. Dan berpikirlah: "Makhluk-makhluk ini mengalami kesulitan dalam samsara karena tidak memahami realitas yang mendalam. Kemudian, bangkitkan mahakaruna dan Bodhicitta, dengan berpikir: "Saya akan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk membantu mereka memahami realitas (*tathata; suchness*). Beristirahatlah. Sekali lagi, dengan cara yang sama, berkonsentrasilah pada satu objek tentang ketidak-tampakan dari semua fenomena (*sarva-dharm-nirabhasa-samadhi*). Jika pikiran menjadi tidak bersemangat, dengan cara yang sama, beristirahatlah. Ini adalah cara menjalankan penyatuan meditasi *shamatha* dan *vipashyana*. Ini memusatkan perhatian pada gambaran secara konseptual (*savikalpa*) dan non-konseptual (*nirvikalpa*).

Dengan demikian, melalui kemajuan pencapaian ini, seorang yogi harus bermeditasi tentang realitas (*tathata; suchness*) selama satu jam, atau setengah sesi pada malam hari, atau satu sesi penuh, atau selama ia masih merasa nyaman. Ini adalah konsentrasi arus kesadaran Dharma (*dharmasrotasamadhi*) yang secara mendalam menyadari yang tertinggi (*artha-pravicaya-dhyana*), seperti diajarkan dalam *Sutra Lankavatara* (*The Descent into Lanka Sutra*).

Kemudian, jika kita ingin keluar dari konsentrasi, saat kaki kita masih dalam posisi bersila, pikirkanlah sebagai berikut: "Walaupun dalam pengertian tertinggi semua fenomena tidak memiliki sifat hakiki, tetapi mereka pasti ada secara konvensional. Jika bukan demikian, bagaimana mungkin ada hubungan sebab dan akibat, dan sebagainya? Guru Buddha juga telah mengatakan, "Segala sesuatu terbentuk secara konvensional (*samvriti*), tetapi dalam pengertian tertinggi (*paramartha*) mereka tidak memiliki sifat hakiki dari sisinya sendiri."

[Kemudian kita harus berpikir]: "Makhluk-makhluk yang kekanak-kanakan melihat fenomena secara keliru, berpikir bahwa fenomena memiliki sifat hakiki, padahal

sesungguhnya tidak. Sehingga, melihat keberadaan hakiki pada hal-hal yang tidak bersifat demikian, membingungkan mereka, dan mereka mengembara dalam samsara untuk jangka waktu yang lama. Untuk alasan-alasan ini, saya akan berusaha tanpa gagal untuk mencapai keadaan pengetahuan sempurna (*sarvajñata*) dengan menyempurnakan pengumpulan *punya* dan *jñana* yang tiada bandingnya untuk membantu mereka memahami realitas (*tathata; suchness*)."

Kemudian perlahan-lahan bangkitlah dari posisi bersila dan bernamaskaralah kepada para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru. Buatlah persembahan-persembahan kepada mereka dan lafalkan pujian-pujian. Dan lafalkan doa-doa yang luas cakupannya dengan membaca *Doa Tingkah-laku Luhur (The Prayer of Noble Conduct)*, dan sebagainya. Setelah itu, berupayalah dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkan pengumpulan *punya* dan *jñana* dengan mempraktikkan *dana paramita* dan sebagainya, yang dilandasi dengan sari pengertian *shunyata* dan welas asih agung (*mahakaruna*).

Jika kita melakukan ini, maka *samadhi* kita akan merealisasi *shunyata* yang memiliki kualitas-kualitas tertinggi. *Sutra Permata Dalam Mahkota (The Jewel in the Crown Sutra)* menyatakan, "Mengenakan tameng cinta kasih (*maitri*), sambil berada dalam keadaan mahakaruna, praktikkanlah *samadhi* yang merealisasi *shunyata* yang memiliki kualitas-kualitas tertinggi. Apa itu *shunyata* yang memiliki kualitas-kualitas tertinggi? Yaitu *shunyata* yang tidak terpisahkan dari *dana, sila, kshanti, virya, dhyana, prajna*, dan *upaya*." Para Bodhisattva harus mengandalkan praktik-praktik bajik seperti *dana paramita* sebagai cara untuk mematangkan potensi semua makhluk secara penuh dan menyempurnakan tempat (lingkungan), tubuh, dan para rombongan-Nya.

Jika bukan demikian, apa penyebab-penyebab dari *ksetra-ksetra* ini, *Buddhaksetra-buddhaksetra* dan sebagainya, yang dikatakan oleh Guru Buddha? Pengetahuan sempurna yang memiliki kualitas-kualitas tertinggi dapat dicapai melalui *dana paramita* dan *upaya-upaya* lainnya. Oleh karena itu, Guru Buddha telah mengatakan bahwa pengetahuan sempurna dicapai melalui *upaya*. Oleh karena itu, para Bodhisattva juga harus mengembangkan *dana paramita* dan *upaya-upaya* lainnya, dan bukan hanya *shunyata*.

Sutra Kumpulan Ekstensif dari Semua Kualitas (The Extensive Collection of All Qualities Sutra) juga menyatakan, "O Maitreya, para Bodhisattva sepenuhnya menyempurnakan keenam *paramita* untuk mencapai hasil akhir Kebuddhaan. Tetapi mengenai ini, mereka yang bodoh menjawab: 'Para Bodhisattva hanya perlu melatih *prajna paramita* — apa gunanya *paramita-paramita* lainnya?' Mereka menyangkal *paramita-paramita* lainnya. Maitreya, bagaimana pendapatmu tentang ini? Ketika raja dari Kashi mempersembahkan darah-dagingnya kepada elang demi seekor burung dara, apakah itu menyimpang dari *prajna*?" Maitreya menjawab, "Tidaklah demikian." Guru Buddha berkata, "Maitreya, para Bodhisattva telah mengumpulkan akar-akar kebajikan melalui tindakan-tindakan yang dibarengi keenam *paramita*. Apakah akar-akar kebajikan ini membahayakan?" Maitreya menjawab, "O Buddha, tidaklah demikian." Guru Buddha mengatakan lebih lanjut, "Maitreya, engkau juga telah mempraktikkan *dana paramita* secara benar selama enam puluh kalpa, *sila paramita* selama enam puluh kalpa, *kshanti paramita* selama enam puluh kalpa, *virya paramita* selama enam puluh kalpa, *dhyana paramita* selama enam puluh kalpa, dan *prajna paramita* selama enam puluh kalpa. Mengenai ini yang bodoh menjawab: 'Hanya ada satu cara untuk mencapai Kebuddhaan, dan itu adalah melalui cara *shunyata*.' Pandangan mereka sepenuhnya keliru."

Seorang Bodhisattva yang memiliki *prajna* tanpa *upaya* adalah seperti para Shravaka, yang tidak dapat melakukan tindakan-tindakan dari para Buddha. Tetapi mereka dapat melakukan tindakan-tindakan para Buddha jika dibarengi dengan *upaya*. Seperti dinyatakan dalam *Sutra Tumpukan Permata (The Heap of Jewels)*, "Kashyapa, ini adalah sebagai berikut. Seperti, para raja yang disokong oleh menteri-menteri dapat mencapai semua tujuan mereka. Sama halnya, [ketika] *prajna* seorang Bodhisattva sepenuhnya dibarengi dengan *upaya*, Bodhisattva yang seperti itu juga menjalankan semua aktivitas seorang Buddha." Cara pandang filosofis dari marga para Bodhisattva (Bodhisattvayana) berbeda dengan marga dari para non-buddhis dan juga para Shravaka. Sebagai contoh, karena cara pandang filosofis dari marga para non-buddhis menganggap adanya sesuatu yang hakiki secara keliru, dan sebagainya, cara pandang seperti itu selalu terpisah dari *prajna* dan sepenuhnya terpisah dari *prajna*. Oleh karena itu, mereka tidak dapat mencapai pembebasan.

Para Shravaka terpisah dari mahakaruna dan tidak memiliki *upaya*. Oleh karena itu, mereka berfokus pada pencapaian Nirvana. Sementara, marga para Bodhisattva (Bodhisattvayana) mencakup *prajna* dan *upaya*, sehingga mereka berjuang untuk mencapai penggugahan sempurna (*apratisthitanirvana*). Marga Bodhisattva (Bodhisattvayana) mencakup *prajna* dan *upaya*, dan oleh karena itu, [mereka] mencapai penggugahan sempurna (*apratisthitanirvana*). Karena daya kekuatan *prajna*, [mereka] tidak terjatuh dalam samsara; dan karena daya kekuatan *upaya*, [mereka] tidak terjatuh dalam Nirvana.

Sutra Kepala Bukit Gaya (The Hill of Gaya Head Sutra) menyatakan, "Bodhisattvayana, secara singkat, terdiri dari dua aspek. Kedua aspek itu adalah *upaya* dan *prajna*." *Sutra yang Paling Tinggi dan Agung (The First Among the Supreme and Glorious)* juga menyatakan, "*Prajna paramita* adalah Ibu dan *upaya* adalah Ayah."

Ajaran Vimalakirti juga menyatakan, "Apa yang merupakan kekangan bagi para Bodhisattva dan apa itu pembebasan? Menjalani kehidupan dalam samsara tanpa *upaya* adalah kekangan bagi para Bodhisattva. [Sedangkan] menjalani kehidupan dalam samsara dengan *upaya* adalah pembebasan. Menjalani kehidupan dalam samsara tanpa *prajna* adalah kekangan bagi para Bodhisattva. [Sedangkan] menjalani kehidupan dalam samsara dengan *prajna* adalah pembebasan. *Prajna* tanpa dibarengi *upaya* adalah kekangan, [sedangkan] *prajna* yang dibarengi *upaya* adalah pembebasan. *Upaya* tanpa dibarengi *prajna* adalah kekangan, [sedangkan] *upaya* yang dibarengi *prajna* adalah pembebasan."

Jika seorang Bodhisattva hanya mengembangkan *prajna*, [ia] terjatuh dalam Nirvana yang diinginkan para Shravaka. Dengan demikian, itu adalah seperti kekangan. Dan [ia] tidak dapat mencapai penggugahan sempurna (*apratisthitanirvana*). Jadi, *prajna* yang terpisah dari *upaya* adalah kekangan bagi para Bodhisattva. Oleh karena itu, seperti orang yang merasa kedinginan karena angin, mencari kenyamanan dari api, seperti itu pula seorang Bodhisattva mengembangkan *prajna* memahami *shunyata* berbarengan dengan *upaya* untuk menghilangkan angin *avidya*. [Tetapi ia] tidak [berjuang] untuk mencapainya seperti yang dilakukan para Shravaka. *Sutra Sepuluh Kualitas (The Ten Qualities Sutra)* menyatakan, "O putra keluarga agung, ini adalah seperti berikut. Misalkan, seseorang yang sangat berbakti pada api, yang menghormatinya dan menganggapnya sebagai guru, ia tidak akan berpikir: "Karena saya menghormati, memuja, dan memuliakan api, saya harus memegangnya dengan kedua tangan." Ini karena ia menyadari bahwa melakukan demikian akan membuatnya merasa sakit dan

mengakibatkan ketidak-nyamanan mental. Sama halnya, seorang Bodhisattva juga menyadari Nirvana, namun ia tidak berupaya untuk mencapainya. Ini karena ia menyadari bahwa melakukan demikian akan membuatnya berpaling dari penggugahan."

Jika ia hanya mengandalkan *upaya*, Bodhisattva tersebut tidak akan melampaui tahap biasa dan dengan demikian yang ada hanya kekangan. Oleh karena itu, [ia] mengembangkan *upaya* berbarengan dengan *prajna*. Melalui daya kekuatan *prajna*, para Bodhisattva bahkan dapat mengubah *klesha-klesha* menjadi amrita, seperti racun di bawah mantra tantra. Tidaklah perlu menjelaskan [manfaat] dari *dana paramita*, dan sebagainya, yang dengan sendirinya membimbing pada keberadaan-keberadaan yang lebih tinggi.

Sutra Tumpukan Permata (The Heap of Jewels) menyatakan, "Kashyapa, ini adalah seperti demikian. Melalui daya kekuatan Tantra dan obat, racun dapat menjadi tidak mematikan. Sama halnya, karena *klesha-klesha* dari para Bodhisattva berada di bawah pengaruh daya kekuatan *prajna*, maka *klesha-klesha* tersebut tidak dapat mengakibatkan pelanggaran. Oleh karena itu, melalui daya kekuatan *upaya*, para Bodhisattva tidak meninggalkan samsara; mereka tidak terjatuh dalam Nirvana. Melalui daya kekuatan *prajna*, [mereka] menghilangkan semua objek [yang secara keliru dianggap memiliki sifat hakiki] dan dengan demikian [mereka] tidak terjatuh dalam samsara. Dengan demikian, mereka mencapai penggugahan sempurna (*apratisthitanirvana*), yaitu Kebuddhaan itu sendiri." *Sutra Harta Karun Ruang (The Space Treasure Sutra)* juga menyatakan, "Karena pengetahuan tentang *prajna*, para Bodhisattva menghilangkan semua *klesha*, dan karena pengetahuan mereka tentang *upaya*, mereka tidak meninggalkan para makhluk." *Sutra Sandhinirmochana (The Unraveling of the Thought Sutra)* juga menyatakan, "Aku tidak mengajarkan bahwa orang yang tidak peduli terhadap kesejahteraan para makhluk dan tidak memiliki kecenderungan untuk merealisasi sifat keberadaan dari semua fenomena, akan mencapai Kebuddhaan yang tak terbandingkan dan sempurna." Oleh karena itu, mereka yang ingin mencapai Kebuddhaan harus mengembangkan *prajna* dan *upaya*.

Sewaktu kita bermeditasi tentang *prajna* atau sewaktu kita sedang terserap dalam keadaan meditatif (*samapatti*), kita tidak dapat menjalankan *upaya*, misalnya mempraktikkan *dana paramita*. Tetapi *upaya* dapat dikembangkan berbarengan dengan *prajna* dalam periode persiapan dan periode pasca meditasi. Ini adalah cara untuk menjalankan *prajna* dan *upaya* secara simultan.

Lebih lanjut, ini adalah marga para Bodhisattva di mana mereka menjalankan praktik yang terintegrasi antara *prajna* dan *upaya*. Ini mengembangkan jalan spiritual tertinggi yang secara menyeluruh dipenuhi dengan mahakaruna yang tertuju pada semua makhluk. Dan sewaktu menjalankan *upaya*, setelah keluar dari keadaan meditatif (*samapatti*), kita menjalankan *dana paramita* dan *upaya-upaya* lainnya tanpa cara pandang keliru, seperti seorang pesulap. *Sutra Ajaran Akshayamati (The Teaching of Akshayamati Sutra)* menyatakan, "Apa yang dimaksud *upaya* dari seorang Bodhisattva dan *prajna* apa yang direalisasi? *Upaya* dari seorang Bodhisattva adalah memikirkan dan memusatkan perhatian pada makhluk-makhluk dengan mahakaruna sewaktu terserap dalam keadaan meditatif (*samapatti*). Dan menjalankan keseimbangan meditatif (*samahita*) dengan kedamaian dan kedamaian luar biasa adalah *prajna*." Ada banyak lagi rujukan seperti itu. *Bab Mengenai Mengendalikan Daya-daya Negatif (The Chapter on Controlling Evil Forces)* juga menyatakan: "Lebih lanjut, aktivitas-aktivitas sempurna dari para Bodhisattva merujuk pada upaya-upaya yang sungguh-sungguh

dengan kesadaran yang dipenuhi *prajna* dan kumpulan dari semua Dharma kebajikan oleh kesadaran yang dipenuhi *upaya*. Kesadaran yang dipenuhi *prajna* juga membimbing pada ketiadaan diri yang hakiki (*selflessness*), sifat ketidak-hakikian dari para makhluk, kehidupan, pendukung kehidupan, dan sifat ketidak-hakikian dari diri (*pudgala-nairatmya*). Dan kesadaran yang dipenuhi dengan *upaya*, membimbing pada matangnya potensi semua makhluk secara penuh." *Sutra Kumpulan Ekstensif dari Semua Kualitas (The Extensive Collection of All Qualities Sutra)* juga menyatakan:

Sama halnya seperti seorang pesulap
 Berjuang untuk melepaskan kreasinya,
 Karena ia sudah mengetahui [sifat keberadaan dari] kreasinya,
 Ia tidak memiliki keterikatan terhadapnya.
 Begitu juga, ketiga dunia adalah seperti ilusi,
 Di mana Buddha yang bijaksana telah mengetahui
 Jauh sebelum beliau mengetahui makhluk-makhluk di dunia-dunia ini
 Dan berupaya untuk menolong mereka.

Karena praktik *prajna* dan *upaya* dari Bodhisattva maka dikatakan: bahwa mengenai aktivitas-aktivitas, para Bodhisattva tetap berada dalam samsara, namun kesadaran mereka bersemayam dalam Nirvana.

Dengan cara ini, mereka menjadi mahir dalam *dana paramita* dan *upaya-upaya* lainnya, yang dilandasi sari *shunyata* dan mahakaruna, yang didedikasikan demi tercapainya penggugahan yang tak terbandingkan dan sempurna. Untuk membangkitkan Bodhicitta tertinggi, seperti yang telah dilakukan sebelumnya, lakukan meditasi *shamatha* dan *vipashyana* secara teratur sesering mungkin. Seperti yang diajarkan dalam *Sutra Memasuki Ksetra Murni (The Pure Field of Engagement Sutra)*, selalu biasakan diri dalam *upaya* dengan cara mengembangkan perhatian penuh tentang kualitas-kualitas baik dari para Bodhisattva yang senantiasa bertindak demi kesejahteraan para makhluk.

Mereka yang menjadi mahir dalam karuna, *upaya*, dan Bodhicitta dengan cara ini secara pasti akan maju dalam kehidupan ini. Mereka akan selalu melihat para Buddha dan Bodhisattva dalam mimpi-mimpi, dan mimpi-mimpi menyenangkan lainnya juga akan terjadi, serta para dewa akan melindungi mereka. Pengumpulan *punya* dan *jnana* yang luar biasa akan terjadi setiap saat. *Klesha-klesha* dan keberadaan-keberadaan buruk lainnya akan terpurifikasi. Kita akan senantiasa menikmati kebahagiaan dan kedamaian yang luar biasa dan banyak makhluk akan mengasihi kita. Secara fisik juga, kita akan terbebas dari penyakit. Kita akan mencapai kemampuan mental yang tertinggi, dan dengan demikian mencapai kualitas-kualitas khusus seperti kewaskitaan.

Kemudian kita akan mengunjungi dunia-dunia tak terhingga dengan kekuatan mukjizat, membuat persembahan-persembahan kepada para Buddha dan mendengarkan ajaran-ajaran dari mereka. Juga, pada waktu kematian, kita pasti akan melihat para Buddha dan Bodhisattva. Dalam kehidupan-kehidupan mendatang, kita akan terlahir dalam keluarga-keluarga baik dan tempat-tempat khusus, di mana kita tidak akan terpisah dari para Buddha dan Bodhisattva. Dengan demikian, tanpa upaya (usaha keras), kita akan mencapai semua pengumpulan *punya* dan *jnana*. Kita akan memiliki kekayaan yang berlimpah, pengikut dan pelayan yang banyak. Dengan memiliki intelek spiritual, kita akan dapat mematangkan kesadaran banyak makhluk. Dalam semua kehidupan, orang seperti ini dapat mengingat kehidupan-kehidupan lampau. Cobalah untuk memahami manfaat-manfaat tak terukur yang juga dijelaskan dalam sutra-sutra lainnya.

Dengan cara ini, jika kita bermeditasi tentang karuna, *upaya*, dan Bodhicitta untuk jangka waktu yang lama dengan penuh kekaguman, secara bertahap pikiran akan terpurifikasi dan matang sepenuhnya. Kemudian, seperti menghasilkan api dengan menggosok potongan-potongan kayu, kita akan mencapai meditasi tentang realitas sempurna. Dengan demikian, kita akan mencapai pengetahuan yang sangat jelas tentang lingkup fenomena (*Dharmadhatu*) yang bebas dari proyeksi-proyeksi konseptual, *prajna* tertinggi yang bebas dari jaring-jaring pikiran konseptual. *Prajna* dari Bodhicitta tertinggi ini adalah tanpa noda seperti pelita mentega yang tak tergoyahkan oleh hembusan angin. Dengan demikian, kesadaran yang terserap dalam Bodhicitta tertinggi seperti ini memasuki *Dharshana Marga* yang memahami ketiadaan sifat hakiki dari semua fenomena. Melalui pencapaian ini, kita memasuki marga yang berfokus pada realitas dari fenomena-fenomena dan kita terlahir dalam keluarga para Tathagata; kita memasuki keadaan tanpa noda dari seorang Bodhisattva, berpaling dari semua kelahiran dalam samsara, bersemayam dalam realitas (*tathata; suchness*) dari para Bodhisattva, dan mencapai Bodhisattva *bhumi* pertama. Kita dapat menemukan lebih banyak detail mengenai manfaat-manfaat ini dalam teks-teks lain seperti *Sepuluh Tingkatan Spiritual (The Ten Spiritual Levels)*. Inilah *samadhi* yang berfokus pada realitas (*tathata; suchness*) yang diajarkan dalam *Sutra Lankavatara (The Descent into Lanka Sutra)*. Inilah bagaimana para Bodhisattva memasuki meditasi non-konseptual yang bebas dari proyeksi-proyeksi konseptual.

Dengan cara ini, seseorang yang telah memasuki Bodhisattva *bhumi* pertama, pada tahap berikutnya, dalam *Bhavana Marga*, akan membiasakan dirinya dalam dua *prajna* dari keadaan yang melampaui (*lokottara*) serta *prajna* dan *upaya* lanjutan (*prastlabdha*). Dengan cara ini, secara bertahap ia mempurifikasi kumpulan halangan-halangan terhalus yang merupakan objek purifikasi dalam *Bhavana Marga*. Dan untuk mencapai kualitas-kualitas yang lebih tinggi, ia mempurifikasi tahapan-tahapan spiritual yang lebih rendah secara menyeluruh. Semua maksud dan tujuan sepenuhnya tercapai dengan memasuki *prajna* tertinggi para Tathagata dan dengan memasuki lautan pengetahuan sempurna. Dengan cara ini, melalui praktik yang dilakukan secara bertahap, kesadaran menjadi terpurifikasi sepenuhnya. *Sutra Lankavatara (The Descent into Lanka)* menjelaskan tentang hal ini. *Sutra Sandinirmochana (The Unravelling of the Thought)* juga menyatakan, "Untuk mencapai tahap-tahap tinggi tersebut, kesadaran harus dipurifikasi sama seperti kita memurnikan emas, sampai kita merealisasi Kebuddhaan yang tak terbandingkan dan sempurna."

Dengan memasuki lautan pengetahuan sempurna, kita memiliki kualitas-kualitas tanpa cela seperti permata untuk membantu para makhluk, dan ini memenuhi doa-doa kita sebelumnya. Orang ini kemudian menjadi perwujudan dari karuna, memiliki berbagai *upaya* yang berfungsi secara spontan dan bertindak dengan berbagai emanasi sesuai dengan berbagai kecenderungan para makhluk dalam samsara. Sebagai tambahan, semua kualitas yang mengagumkan, disempurnakan. Dengan hilangnya semua *klesha* dan potensi-potensi latennya secara total, semua Buddha bersemayam untuk menolong setiap makhluk. Melalui realisasi seperti ini, bangkitkan keyakinan terhadap para Buddha, sumber dari semua pengetahuan dan kualitas yang luar biasa. Setiap makhluk harus berjuang untuk mencapai kualitas-kualitas ini.

Dengan demikian, Guru Buddha mengatakan, "*Prajna* tertinggi pengetahuan sempurna dihasilkan dengan karuna sebagai akarnya, Bodhicitta sebagai sebabnya, dan disempurnakan dengan *upaya*."

Yang bijaksana menjauhkan diri dari iri hati dan *klesha-klesha* lainnya;
 Kehausan mereka terhadap pengetahuan tak terpuaskan
 Seperti sebuah lautan.
 Mereka hanya mempertahankan apa yang pantas melalui kebiasaan membeda-
 bedakan,
 Seperti angsa-angsa mengambil sari susu dari air.

Dengan demikian, para terpelajar harus menjauhkan diri
 Dari sikap yang memecah-belah dan fanatisme.
 Bahkan dari seorang anak
 Kata-kata nasehat baik akan didapat.

Apapun *punya* yang telah saya hasilkan,
 Dari membabarkan marga tengah ini,
 Saya dedikasikan agar semua makhluk
 Mencapai Marga Tengah.

Dengan demikian, bagian kedua dari Bhavanakrama oleh Acharya Kamalashila telah selesai. Diterjemahkan dan disunting ke dalam bahasa Tibet oleh kepala Vihara Prajna Verma dan Bhikshu Yeshe De.

*Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh tim penerjemah
 Potowa Center. Sep 2008.*