

Setenang Dasar Lautan

Lama Yeshe

Lama Yeshe

Setenang Dasar Lautan

Berdasarkan ajaran Lama Yeshe dalam
Make Your Mind an Ocean dan
The Peaceful Stillness of the Silent Mind

Setenang Dasar Lautan

Lama Yeshe

Setenang Dasar Lautan



YAYASAN PENERBIT KARANIYA
Dharma Universal Bagi Semua

Pustaka Karaniya ke-151
Cetakan I, Mei 2009

Setenang Dasar Lautan

12,5cm x 18,5cm; 252 hlm
ISBN: 978-979-8727-29-0

Judul Asli: (1) Make Your Mind an Ocean
(2) The Peaceful Stillness of the Silent Mind

Oleh Lama Yeshe

© LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA

Penerjemah dan Penyunting:
Tim Potowa Center

Hak cipta terjemahan Indonesia pada Potowa Center

Diterbitkan atas kerja sama:
Yayasan Penerbit Karaniya dan Potowa Center

Demi menghormati karya cipta pihak lain, seyogianya buku Dharma tidak difotokopi atau diperbanyak tanpa izin dari penerbit. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit. Dengan membeli buku ini, berarti Anda ikut membantu kelangsungan perjuangan nirlaba penerbit dalam menyediakan buku Dharma di Indonesia.

Yayasan Penerbit Karaniya
E-mail layanan pembaca: karaniya@cbn.net.id;
Website: www.karaniya.com

DAFTAR ISI

Bab 1

Citta Kita Adalah Agama Kita ~ 7

Bab 2

Pendekatan Buddhis Terhadap Penyakit Mental ~ 33

Bab 3

Segala Sesuatu Berasal dari *Citta* ~ 59

Bab 4

Citta Setenang Dasar Lautan ~ 69

Bab 5

Buddhadharma: Sesuatu untuk Setiap Orang ~ 99

Bab 6

Spiritualitas dan Materialisme ~ 119

Bab 7

Mengalami Keheningan *Prajna* ~ 141

Bab 8

Sikap Pandang Lebih Penting daripada Tindakan ~ 161

Bab 9

Pengenalan tentang Meditasi ~ 185

Bab 10

Menumbuhkan Jalan Spiritual Tanpa Keterikatan ~ 205

Daftar Istilah ~ 237

Dedikasi ~ 249



Bab 1

CITTA KITA ADALAH AGAMA KITA

*Tidaklah perlu mengelompokkan diri kita
sebagai pengikut agama tertentu,
pengikut filsafat tertentu atau menempatkan
diri kita dalam kategori agama tertentu.
Jika kita ingin bahagia, kita harus memeriksa
cara kita menjalani hidup.
Citta kita adalah agama kita.*

Bila saya berbicara mengenai *citta* (kesadaran), saya tidak hanya membicarakan *citta* saya atau pengalaman saya, namun saya membicarakan *citta* setiap makhluk di alam semesta.

Cara kita hidup dan cara kita berpikir – semuanya kita tujukan demi kesenangan materiil. Kita menganggap objek-objek indrawi adalah yang terpenting, dan secara materialistik – kita mengabdikan diri pada apa pun yang membuat kita senang, terkenal atau populer. Meskipun semuanya berasal dari *citta*, namun kita sepenuhnya disibukkan oleh objek-objek eksternal sehingga kita tidak pernah melihat ke dalam, kita tidak pernah menanyakan mengapa objek-objek eksternal itu begitu menarik.

Selama kita eksis, *citta* (kesadaran) adalah bagian yang tak terpisahkan dari diri kita dan ini menyebabkan emosi kita selalu bergejolak. Yang bergejolak bukanlah tubuh kita, namun pikiran kita yang cara kerjanya tidak kita pahami. Oleh karena itu, kita harus memeriksa diri kita sendiri bukan hanya tubuh, namun juga *citta* kita. Lagipula, *citta* kitalah yang selalu memberitahukan kita apa yang harus dilakukan. Kita seharusnya memahami psikologi kita sendiri, atau dalam istilah religius disebut sifat keberadaan *citta* yang sesungguhnya. Apa pun sebutannya, kita harus mengetahui *citta* kita sendiri.

Janganlah berpikir bahwa memeriksa dan mengetahui sifat keberadaan *citta* hanya urusan orang Timur saja. Ini

adalah pemikiran yang keliru. Memeriksa dan mengetahui sifat keberadaan *citta* adalah urusan kita semua. Bagaimana kita dapat memisahkan tubuh atau pandangan tentang diri kita sendiri dari kesadaran kita? Tidak mungkin. Kita menganggap bahwa kita adalah orang yang independen, bebas berkeliling dunia, dan menikmati segalanya. Walaupun kita berpikir begitu, sebenarnya kita tidak bebas. Saya tidak mengatakan bahwa kita berada di bawah kendali orang lain. Pikiran yang tidak terkendali, keterikatan (Sanskerta: *raga/lobha*) kitalah yang menindas kita. Jika kita mengetahui bagaimana kita menindas diri kita sendiri, maka pikiran yang tidak terkendali akan lenyap. Mengetahui *citta* kita sendiri merupakan solusi untuk semua masalah kita.

Ada hari dimana dunia tampak begitu indah, namun di hari berikutnya tampak mengerikan. Bagaimana bisa demikian? Secara ilmiah, tidak mungkin dunia berubah begitu drastis. *Citta* kitalah yang menyebabkan penampakan-penampakan tersebut. Ini bukanlah dogma agama; bergejolaknya *citta* kita tidak ada hubungannya dengan dogma agama. Saya tidak membicarakan agama, saya membicarakan cara kita menjalani kehidupan sehari-hari, yaitu sesuatu yang membuat pikiran kita bergejolak. Orang lain dan lingkungan kita tidak berubah drastis, yang berubah adalah pikiran kita. Saya harap Anda bisa mengerti hal ini.

Sama halnya, ada orang yang merasa bahwa dunia begitu indah dan orang-orang begitu menakjubkan serta baik hati; sementara yang lain merasa bahwa semua orang dan segalanya serba menakutkan. Siapa yang benar? Bagaimana kita dapat menjelaskannya secara ilmiah? Sebenarnya itu hanyalah proyeksi dunia indrawi kita masing-masing. Kita merasa, “Hari ini begini, besok begitu; laki-laki ini begini; perempuan itu begitu.” Namun adakah wanita yang cantik selamanya secara hakiki? Adakah lelaki yang tampan selamanya secara hakiki? Hal seperti itu tidak ada. Mereka tidak bersifat hakiki, mereka hanyalah kreasi-kreasi dari pikiran kita sendiri.

Janganlah berharap bahwa objek-objek materi bisa memuaskan kita atau membuat hidup kita sempurna; ini tidak mungkin. Bagaimana kita bisa merasa puas sekalipun kita memiliki objek-objek materi yang berlimpah? Apakah mempunyai ratusan kekasih akan membuat kita merasa puas? Itu tidak akan pernah terjadi. *Kebahagiaan berasal dari pikiran.*

Jika kita tidak mengetahui psikologi diri sendiri, kita mungkin mengabaikan apa yang terjadi dalam kesadaran kita sampai suatu saat pikiran kita kacau-balau; dan kita benar-benar menjadi gila. Orang-orang menjadi gila karena mereka kurang memiliki *prajna* (Inggris: *wisdom*), karena mereka tidak mampu memeriksa *citta* mereka sendiri. Mereka tidak dapat menjelaskan diri mereka

kepada mereka sendiri. Mereka tidak tahu bagaimana cara berkomunikasi dengan diri mereka sendiri. Sehingga mereka terus-menerus disibukkan dengan berbagai objek eksternal – sementara di dalam, pikiran mereka menjadi lemah sampai akhirnya kacau-balau. Mereka salah mengerti mengenai dunia internal mereka, dan *citta* mereka sepenuhnya menyatu dengan kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*), bukannya tergugah dan menganalisa diri. Periksalah sikap-sikap mental diri kita sendiri. *Jadilah ahli terapi bagi diri kita sendiri.*

Kita memiliki kecerdasan; kita tahu bahwa objek-objek materi saja tidak dapat membawa kebahagiaan, namun kita tidak harus memulai perjalanan religius secara emosional untuk memeriksa *citta* kita sendiri. Sebagian orang beranggapan bahwa analisa diri seperti ini adalah sesuatu yang bersifat spiritual atau religius. Tidaklah perlu mengelompokkan diri kita sebagai pengikut agama tertentu, pengikut filsafat tertentu atau menempatkan diri kita dalam beberapa kategori agama tertentu. Jika kita ingin bahagia, kita harus memeriksa cara kita menjalani hidup. *Citta kita adalah agama kita.*

Ketika mengamati *citta* kita, jangan merasionalisasi atau memaksa. Bersikaplah rileks. Jangan merasa kesal ketika masalah muncul. Cukup disadari saja dan ketahuilah asalnya. Ketahuilah penyebab utamanya. Perkenalkan masalah itu kepada diri kita sendiri: “Masalahnya adalah

seperti ini. Bagaimana hal ini bisa menjadi masalah? Pikiran seperti apa yang membuatnya menjadi masalah? Pikiran seperti apa yang merasakan bahwa itu adalah suatu masalah?” Jika kita mengamati secara seksama, masalah itu akan lenyap secara otomatis. Begitu sederhana bukan? Kita tidak perlu mempercayai sesuatu. Jangan percaya pada apa pun begitu saja!

Demikian juga, kita tidak dapat mengatakan, “Saya tidak percaya saya memiliki *citta*.” Kita tidak dapat menolak *citta* kita. Kita dapat mengatakan, “Saya menolak sesuatu yang bersifat ke-Timur-an” – dan saya setuju. Namun apakah kita dapat menolak diri kita sendiri? Apakah kita dapat menyangkal kepala kita atau hidung kita? Kita tidak dapat menyangkal keberadaan *citta* kita. Oleh karena itu, perlakukanlah diri sendiri secara bijak dan berusahalah menemukan penyebab kebahagiaan sejati.

Ketika masih kanak-kanak, kita menyukai dan menginginkan es krim, coklat, dan kue, dan kita berpikir, “Nanti ketika saya dewasa, saya akan memiliki semua es krim, coklat dan kue yang saya inginkan dan saya akan bahagia.” Sekarang kita mempunyai es krim, coklat, dan kue sebanyak yang kita inginkan namun kita merasa bosan. Kita memutuskan bahwa – karena hal-hal tersebut tidak lagi membuat kita bahagia, kita lalu berpikir dengan memiliki mobil, rumah, televisi, seorang suami atau istri maka kita akan bahagia. Sekarang kita memiliki semuanya

namun mobil menjadi masalah, rumah menjadi masalah, suami atau istri menjadi masalah, anak-anak juga menjadi masalah. Kemudian kita menyadari, “Oh, ini bukan kebahagiaan.”

Lalu apa itu kebahagiaan? Periksalah semuanya secara mental dan amatilah; ini sangat penting. Periksalah kehidupan kita dari masa kanak-kanak hingga sekarang. Ini adalah meditasi analitis (Inggris: *analytical meditation*): “Waktu itu pikiran saya seperti itu, sekarang pikiran saya seperti ini. Pikiran telah berubah begini, begitu.” Pikiran kita telah begitu sering berubah, namun apakah kita sudah mencapai kesimpulan apa yang benar-benar membuat kita bahagia? Menurut saya, kita telah tersesat. Kita tahu jalan di sekitar kota, bagaimana pulang ke rumah, dan di mana tempat membeli coklat, namun kita masih tersesat. Kita tidak dapat menemukan tujuan kita. Cobalah amati dengan jujur apakah memang demikian.

Guru Buddha mengatakan bahwa yang perlu kita ketahui adalah apa diri kita, bagaimana keberadaan kita. Kita tidak perlu percaya pada apa pun begitu saja. Cukup pahami saja *citta* kita, cara kerja *citta* kita, bagaimana keterikatan (Sanskerta: *raga/lobha*; Inggris: *attachment*) dan keinginan (Inggris: *desire*) muncul, bagaimana kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*) muncul, dan dari mana *klesha-klesha* muncul. Memahami sifat keberadaan dari semua hal itu – sudah cukup untuk membawa kebahagiaan dan kedamaian.

Dengan demikian, hidup kita dapat sepenuhnya berubah; semuanya dapat berubah total. Apa yang pernah kita anggap sebagai sesuatu yang mengerikan dapat berubah menjadi sesuatu yang indah.

Jika saya mengatakan bahwa hidup Anda ditujukan untuk coklat dan es krim, Anda mungkin menganggap saya gila. Pikiran sombong Anda akan menolak “Tidak! Tidak!” Namun lihatlah lebih dalam tujuan hidup kita. Mengapa kita ada di sini? Supaya kita disukai? Supaya menjadi terkenal? Untuk mengumpulkan harta kekayaan? Supaya orang lain tertarik? Saya tidak melebih-lebihkan – cobalah Anda amati sendiri dan Anda akan menyadarinya.

Dengan memeriksa secara seksama, kita dapat menyadari bahwa mengarahkan seluruh hidup kita untuk mencari kebahagiaan melalui coklat dan es krim, itu sepenuhnya membuat makna kelahiran sebagai manusia menjadi hilang. Bukankah tujuan hidup kita seharusnya lebih bermakna?

Saya tidak mencoba menentukan arah hidup Anda, namun cobalah Anda cek. Lebih baik memiliki kehidupan yang utuh daripada hidup dalam gangguan mental. Hidup yang berantakan tidaklah berharga atau bermanfaat, baik untuk diri kita sendiri maupun orang lain. Demi apa kita hidup – coklat? *Steak*? Mungkin kita berpikir, “Tentu saja saya hidup bukan untuk makan. Saya adalah orang yang berpendidikan.” Namun pendidikan juga berasal dari *citta*;

tanpa *citta*, apa itu pendidikan, apa itu filsafat? Filsafat hanyalah kreasi dari *citta* seseorang dimana beberapa pemikiran terangkai dengan cara tertentu. Tanpa *citta*; tidak ada filsafat, doktrin ataupun mata kuliah universitas. Semuanya adalah hasil kreasi dari *citta*.

Bagaimana caranya mengamati *citta*? Yaitu cukup mengamati bagaimana *citta* mengalami atau menginterpretasikan objek apa pun yang muncul. Amatilah perasaan-perasaan yang muncul, baik itu menyenangkan maupun tidak menyenangkan, kemudian amatilah, “Ketika saya memiliki pandangan seperti ini, perasaan begini muncul, emosi begitu timbul; saya membedakan-bedakannya seperti itu. Mengapa?” Inilah caranya mengamati *citta* kita. Itu saja, sangat sederhana.

Bila kita mengamati *citta* kita sendiri secara benar, kita akan berhenti menyalahkan orang lain atas masalah kita. Kita akan menyadari bahwa tindakan-tindakan keliru berasal dari pikiran yang dikuasai *klesha* (gejolak mental yang mengganggu ketenangan dan kedamaian pikiran). Bila kita disibukkan dengan objek-objek eksternal, kita menyalahkan objek-objek itu dan menyalahkan orang lain atas masalah kita. Memproyeksikan pandangan yang keliru pada fenomena eksternal membuat kita menderita. Begitu kita mulai menyadari cara pandang yang keliru tersebut, kita mulai menyadari sifat keberadaan *citta* kita sendiri dan mengakhiri masalah-masalah kita untuk selamanya.

Apakah semua ini merupakan hal yang baru bagi Anda? Saya kira tidak demikian. Kapanpun kita akan melakukan sesuatu, pertama-tama kita mengamatinya, kemudian kita baru membuat keputusan. Saya tidak menyarankan sesuatu yang baru di sini – kita semua sudah biasa melakukannya – hanya saja apa yang kita lakukan belumlah cukup. Kita harus lebih banyak mengamati. Ini bukan berarti duduk sendirian di sudut sambil mengontemplasikan tentang pusat kita. Kita dapat mengamati *citta* kita setiap saat, bahkan ketika kita sedang berbicara dengan orang lain atau bekerja. Apakah Anda menganggap bahwa memeriksa *citta* hanya urusan orang Timur saja? Janganlah berpikir demikian.

Sadarilah bahwa sifat keberadaan *citta* berbeda dengan daging atau tulang di tubuh kita. *Citta* kita seperti sebuah cermin, memantulkan semuanya tanpa memilah-milah. Jika kita mempunyai *prajna* (intelekt), kita dapat mengendalikan jenis proyeksi yang masuk dalam cermin *citta* kita. Jika kita sepenuhnya mengabaikan apa yang terjadi dalam *citta* kita, maka *citta* akan memproyeksikan hal-hal negatif apa pun yang dialaminya – hal-hal yang membuat kita sakit secara psikologis. *Prajna* kita seharusnya membuat kita mampu membedakan proyeksi yang bermanfaat dan proyeksi yang membawa masalah psikologis. Pada akhirnya, begitu kita menyadari sifat keberadaan sesungguhnya dari subjek dan objek, maka semua masalah akan lenyap.

Sebagian orang menganggap diri mereka adalah orang yang religius. Pertanyaannya adalah apa itu religius? Jika kita tidak memeriksa sifat keberadaan diri sendiri, tidak mempunyai *prajna*, bagaimana kita dapat disebut religius? Sekedar gagasan bahwa kita religius – “Saya seorang Buddhis, Yahudi, atau apa pun” – itu sama sekali tidak membantu diri kita sendiri maupun orang lain. Agar kita benar-benar dapat membantu makhluk lain, kita harus mengembangkan *prajna*.

Masalah-masalah manusia yang terbesar bersifat psikologis bukanlah materiil. Sejak lahir sampai meninggal, orang berada di bawah kendali penderitaan mental secara terus-menerus. Sebagian orang tidak pernah mengamati *citta* mereka ketika segala sesuatu berjalan dengan lancar, namun begitu ada sesuatu yang salah – misalnya mengalami kecelakaan atau pengalaman buruk lainnya, mereka langsung berucap, “Tuhan, tolonglah saya.” Mereka menyebut diri mereka religius, namun ini tidak masuk akal. Seorang praktisi yang serius akan terus mengingat Tuhan atau menyadari sifat keberadaan dirinya, baik ketika sedang berbahagia maupun menderita.

Kita tidak realistis atau bahkan sama sekali tidak religius jika lupa diri ketika kita merasa senang, ketika kita dikelilingi dengan coklat dan sibuk dengan kesenangan duniawi; dan hanya berpaling kepada Tuhan ketika sesuatu yang mengerikan terjadi.

Sebenarnya agama apa pun yang ada di dunia ini dan interpretasinya terhadap Tuhan, Buddha dan sebagainya hanyalah kata-kata dan pikiran. Hanya dua hal ini saja. Maka, kata-kata tidak begitu berarti. Yang harus kita sadari adalah bahwa segala sesuatu, baik atau buruk, setiap filsafat dan doktrin itu berasal dari pikiran. Pikiran itu sangat dahsyat kekuatannya, oleh karena itu membutuhkan bimbingan yang jelas. Sebuah pesawat jet yang berkekuatan besar membutuhkan seorang pilot yang mahir. Pilot dari pikiran kita adalah *prajna* yang mengerti sifat keberadaan kita. Dengan demikian, kita dapat mengarahkan energi mental yang berdaya kuat sehingga bermanfaat dan bukan membiarkannya berkeliaran secara tak terkendali seperti gajah yang kalap, menghancurkan diri kita sendiri maupun orang lain.

Saya tidak perlu berbicara terlalu banyak lagi. Saya kira Anda mengerti apa yang saya sampaikan. Untuk saat ini, dialog singkat akan lebih berguna. Ajukanlah pertanyaan, saya akan mencoba menjawabnya. Ingatlah, Anda tidak harus setuju dengan apa yang saya katakan. Mudah-mudahan Anda mengerti maksud saya. Jika Anda tidak setuju dengan apa yang saya sampaikan, silakan mengutarakannya. Saya senang jika ada orang yang berargumentasi dengan saya. Saya tidak akan mendikte apa yang harus Anda lakukan. Saya hanya memberikan saran dan saya harap Anda dapat mengeceknya sendiri. Jika Anda melakukannya, saya akan merasa senang. Jadi

utarakanlah pada saya jika Anda tidak setuju dengan apa yang saya katakan.

Tanya: Bagaimana cara mengamati *citta* kita sendiri? Bagaimana cara kita melakukannya?

Jawab: Cara sederhana untuk mengamati *citta* sendiri adalah menyelidiki cara kita mengalami segala sesuatu; bagaimana kita menginterpretasikan pengalaman-pengalaman kita. Misalnya, mengapa Anda memiliki begitu banyak perasaan yang berbeda-beda mengenai pacar Anda, bahkan hanya dalam sehari saja? Di pagi hari Anda merasa dirinya baik, di sore hari Anda merasa sebaliknya, mengapa begitu? Apakah pacar Anda berubah begitu drastis dari pagi ke sore hari? Tidak, tidak ada perubahan yang drastis, lalu mengapa Anda merasa begitu berbeda mengenai dirinya? Inilah caranya mengamati.

Tanya: Jika pikiran kita tidak dapat kita percayai dalam membuat keputusan, apakah kita dapat mengandalkan sesuatu dari luar? Seperti mengatakan pada diri kita sendiri, 'Jika ini terjadi, saya akan begini; jika itu terjadi, saya akan begitu.'

Jawab: Sebelum melakukan sesuatu, kita harus menanyakan pada diri kita sendiri mengapa kita melakukannya, apa tujuan kita, dan jalan apa yang akan diambil. Jika jalan di depan kelihatannya bermasalah, mungkin lebih baik

kita tidak melakukannya; namun jika itu kelihatannya bermanfaat, kita mungkin dapat melanjutkannya. Pertama, cobalah cek terlebih dahulu. Jangan melakukan sesuatu tanpa mengetahui akibatnya.

Tanya: Apa artinya Lama?

Jawab: Pertanyaan yang bagus. Dari sudut pandang tradisi Tibet, seorang *Lama* adalah seseorang yang benar-benar berpengetahuan mengenai dunia internal dan mengetahui *citta* (kesadaran) secara mendalam, tidak hanya *citta* saat ini, namun juga *citta* masa lalu dan masa depan. Secara psikologis, seorang *Lama* tahu dari mana ia berasal dan ke mana tujuannya. Ia juga mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri dan memberikan nasihat psikologis kepada orang lain. Dalam tradisi Tibet, siapapun seperti itu dianggap sebagai seorang *Lama*.

Tanya: Di dunia Barat, kira-kira apa yang bisa dianggap sepadan dengan seorang Lama?

Jawab: Saya tidak tahu apakah ada sesuatu yang persis sepadan. Mungkin merupakan gabungan dari pendeta, psikolog, dan dokter. Namun seperti yang baru saja saya katakan, seorang *Lama* sudah merealisasi sifat keberadaan *citta*-nya sendiri dan *citta* makhluk-makhluk lain, dan dapat memberikan solusi yang sempurna atas masalah-masalah mental yang dialami makhluk lain. Saya tidak

mengkritik, namun saya ragu apakah para psikolog Barat memiliki tingkat pengertian yang sama mengenai *citta* atau masalah-masalah emosional yang dialami orang.

Kadang-kadang mereka memberikan nasihat atau penjelasan dangkal yang rendah kualitasnya seperti, “Ketika Anda masih kecil, ibu Anda melakukan ini, ayah Anda melakukan itu ...” Saya tidak setuju dengan penjelasan seperti itu. Itu tidak benar. Kita tidak dapat menyalahkan orang tua kita atas masalah-masalah kita.

Tentu saja, lingkungan dapat menjadi faktor pendukung dari kesulitan kita, namun penyebab utamanya selalu berasal dari dalam diri kita. Penyebab utama masalah tidak pernah berasal dari luar. Mungkin dokter-dokter di Barat terlalu takut untuk menginterpretasikan sesuatu dengan cara demikian. Saya juga banyak bertemu dengan para pendeta – beberapa dari mereka adalah teman saya – namun mereka cenderung tidak terlalu menekankan ‘kini’ dan ‘di sini.’ Mereka lebih menekankan pertimbangan-pertimbangan religius seperti Tuhan, keyakinan dan sebagainya – daripada memfokuskan cara-cara praktis untuk menanggulangi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Orang sekarang cenderung lebih skeptis dan sering menolak bantuan yang dapat diberikan oleh pendeta.

Tanya: Bagaimana meditasi dapat membantu kita dalam membuat keputusan?

Jawab: Meditasi (Sanskerta: *bhavana*) benar-benar dapat membantu karena meditasi bukanlah cara yang mengharuskan kita mempercayai sesuatu tetapi meditasi adalah cara yang dapat kita praktikkan sendiri. Kita mengamati – atau memperhatikan – *citta* kita sendiri. Jika ada orang yang menyusahkan kita dan ego kita mulai terluka – daripada langsung bereaksi, cobalah amati apa yang terjadi. Perhatikan bagaimana hanya suara yang keluar dari mulut orang lain, memasuki telinga kita, dan menyebabkan sakit dalam hati kita.

Jika kita mengamati ini dengan benar, kita akan tertawa. Betapa tidak masuk akal. Kita merasa kesal karena sesuatu yang begitu tidak berarti. Dan masalah kita akan lenyap begitu saja. Dengan mempraktikkan cara ini, melalui pengalaman sendiri kita akan mengetahui bahwa meditasi dapat membantu dan menawarkan solusi yang memuaskan atas semua masalah kita. Meditasi bukanlah kata-kata melainkan *prajna*.

Tanya: Lama, apakah Anda dapat membicarakan sedikit mengenai karma?

Jawab: Tentu saja, *kita adalah karma*. Sesederhana itu. Sebenarnya, karma adalah kata Sanskerta yang secara umum diterjemahkan sebagai sebab dan akibat. Apa artinya ini? Sesuatu terjadi dalam kesadaran kita kemarin dan hari ini kita mengalami akibatnya, termasuk juga lingkungan

kita: orang tua seperti apa, situasi dan kondisi hidup kita seperti apa – segala sesuatu yang mempengaruhi diri kita.

Selagi menjalani kehidupan, apa pun yang kita lakukan setiap hari, setiap saat, selalu ada rantai sebab dan akibat, sebab dan akibat, sebab dan akibat dalam kesadaran kita; itulah karma. Selama kita memiliki tubuh ini, selama kita berinteraksi dengan dunia indrawi, selama kita membedakan – ini baik, itu buruk – maka secara otomatis kesadaran kita menciptakan karma, sebab dan akibat.

Karma bukanlah hanya filsafat yang bersifat teori, melainkan sains, ilmu pengetahuan Buddhis. Karma menjelaskan cara kehidupan berevolusi; wujud dan perasaan, warna dan sensasi, kebiasaan membedakan; seluruh kehidupan kita, siapa diri kita, dari mana asal kita, bagaimana kesadaran kita berlanjut, dan hubungan kita dengan kesadaran kita.

Karma adalah penjelasan Buddhadharma mengenai evolusi secara ilmiah. *Kita adalah karma*, seluruh kehidupan kita dikendalikan oleh karma, dan kita hidup dalam medan energi karma. Energi kita berinteraksi dengan energi yang lain, kemudian energi yang lain berinteraksi dengan energi lainnya, begitu seterusnya sehingga seluruh kehidupan kita terjadi. Baik fisik maupun mental, semuanya adalah karma.

Karena sifat keberadaan dari *citta* dan tubuh, kita terus-menerus berputar dalam enam alam keberadaan, terlepas apakah kita percaya karma atau tidak. Dalam dunia fisik, ketika faktor-faktor tertentu bergabung – bumi, laut, empat elemen, panas dan sebagainya – dengan sendirinya akan menghasilkan akibat; tidak perlu ada unsur percaya untuk mengetahui hal ini.

Sama halnya dengan dunia internal kita, khususnya ketika kita berinteraksi dengan dunia indrawi; kita bereaksi secara terus-menerus. Sebagai contoh, tahun lalu kita menikmati coklat lezat dengan penuh keterikatan dan sejak itu kita belum mendapatkan coklat lagi sehingga kita begitu menginginkannya: “Oh, saya benar-benar ingin coklat.” Kita teringat pengalaman sebelumnya mengenai coklat, memori tersebut menyebabkan kita begitu menginginkan coklat dan mencengkeramnya. Reaksi terhadap pengalaman sebelumnya itu adalah karma; pengalaman adalah penyebabnya, keinginan untuk mendapatkan coklat adalah akibatnya. Sebenarnya cukup sederhana.

Tanya: Apa tujuan hidup Anda?

Jawab: Anda menanyakan tujuan hidup saya? Itu perlu saya cek sendiri, namun jika saya harus menjawab, saya akan mengatakan bahwa tujuan hidup saya adalah mendedikasikan diri saya semaksimal mungkin untuk kebahagiaan makhluk lain sambil memberi manfaat untuk

diri saya sendiri. Saya tidak dapat mengatakan bahwa saya telah berhasil dalam hal ini, namun itulah tujuan hidup saya.

Tanya: Apakah *citta* (kesadaran) berbeda dengan jiwa? Berbicara mengenai memecahkan masalah-masalah pikiran – apakah maksud Anda yang bermasalah adalah pikiran dan bukan jiwa?

Jawab: Secara filosofis, jiwa (Sanskerta: *atman*) dapat diinterpretasikan dengan beberapa cara. Dalam ajaran Kristen dan Hindu, jiwa berbeda dengan *citta* (kesadaran) dan jiwa dianggap sebagai sesuatu yang tidak berubah-ubah dan bersifat hakiki. Menurut pendapat saya, tidak ada hal yang demikian. Dalam istilah Buddhadharma: jiwa, kesadaran atau apa pun sebutannya – selalu berubah-ubah, tidak permanen. Saya tidak membuat perbedaan antara *citta* (kesadaran) dan jiwa, namun dalam diri kita tidak ada yang tidak berubah-ubah atau bersifat hakiki. Sehubungan dengan masalah-masalah mental, janganlah berpikir bahwa *citta* sepenuhnya negatif. Pikiran yang tidak terkendalilah yang menyebabkan masalah. Jika kita mengembangkan *prajna* yang tepat, dan dengan demikian kita dapat mengenali sifat keberadaan dari pikiran yang tak terkendali, maka masalah akan hilang dengan sendirinya. Namun selama kita tidak melakukannya, maka pikiran yang tidak terkendali akan terus-menerus menguasai kita.

Tanya: Saya sering mendengar bahwa banyak orang Barat dapat menguasai filsafat Buddhadharma secara intelektual, namun mereka mengalami kesulitan dalam mempraktikkannya. Ajaran-ajaran itu masuk akal bagi mereka, namun mereka tidak dapat mengintegrasikannya dalam kehidupan mereka. Menurut Anda, apa hambatannya?

Jawab: Pertanyaan yang sangat bagus, terima kasih. Buddhadharma mengajarkan cara mengatasi pikiran kita yang tidak puas, namun untuk melakukannya kita harus berusaha. Untuk menerapkan teknik-teknik tersebut dalam pengalaman kita sendiri, kita harus melakukannya secara perlahan-lahan dan bertahap. Kita tidak dapat begitu saja melompat pada ajaran yang mendalam. Itu membutuhkan waktu dan kita mungkin mendapat kesulitan pada tahap awal. Namun jika kita tidak tergesa-gesa, kesulitan akan semakin berkurang seiring dengan berjalannya waktu.

Tanya: Bagaimana sifat keberadaan *citta* yang sesungguhnya dan bagaimana cara mengenalinya?

Jawab: Ada dua aspek dari sifat keberadaan *citta*, yaitu menurut pengertian yang paling mendalam dan secara konvensional. Yang dimaksud secara konvensional adalah *citta* yang mengalami maupun berfungsi dalam dunia indrawi. Kita menyebutnya bersifat dualistik; dan karena persepsi yang membedakan “itu-ini,” maka sifatnya

bergejolak. Namun dengan melampaui sifat dualistik dari pikiran, kita dapat memadukan cara pandang kita. Pada saat itu, kita akan menyadari sifat keberadaan *citta* yang paling mendalam, yang sepenuhnya melampaui dualisme.

Dalam berhubungan dengan dunia indrawi di kehidupan sehari-hari, dualisme selalu muncul. Penampilan dualisme selalu menimbulkan masalah. Ibaratnya seperti anak-anak: jika seorang anak hanya sendirian, maka semuanya akan baik-baik saja, tetapi jika dua orang anak berkumpul maka akan menimbulkan masalah. Begitu juga, panca indra kita mengintepretasikan dunia dan memberikan informasi yang bersifat dualistik dalam kesadaran kita, lalu kesadaran kita menggenggam pandangan tersebut, sehingga dengan sendirinya menyebabkan konflik dan gejolak.

Ini benar-benar berlawanan dengan pengalaman *citta* yang hening dan bebas. Oleh karena itu, dengan melampaui dualisme, kita akan mengalami kedamaian sempurna. Mungkin ini hanya jawaban singkat atas pertanyaan Anda, dan mungkin ini tidak memuaskan – karena itu adalah pertanyaan yang mendalam! Apa yang saya sampaikan hanyalah pengenalan sederhana mengenai suatu topik yang mendalam. Namun, jika Anda mempunyai latar belakang mengenai bahasan ini, jawaban saya mungkin memuaskan Anda.

Tanya: Saat mengamati *citta* kita, apakah itu selalu memberitahukan yang benar?

Jawab: Tidak, belum tentu. Kadang-kadang yang menjawab adalah cara pandang yang keliru. Jika demikian, kita jangan mengikutinya. Malah kita harus memberitahukan diri kita sendiri, “Saya tidak puas dengan jawaban ini, saya ingin jawaban yang lebih baik.” Kita harus mengamati lebih dalam secara terus-menerus sampai *prajna* kita memberi tanggapan. Adalah baik untuk mempertanyakan; jika kita tidak mempertanyakan, kita tidak akan mendapat jawaban apa pun. Namun kita tidak seharusnya menanyakannya secara emosional, “Oh, apa itu, apa itu, apa itu? Saya harus mencari tahu, saya harus tahu.”

Jika kita mempunyai pertanyaan, tulislah dan pikirkanlah dengan seksama. Lambat-laun, jawaban yang benar akan muncul. Ini membutuhkan waktu. Jika kita tidak memperoleh jawaban hari ini, tempelkan pertanyaan itu di dinding kita. Jika kita mempertanyakan secara gigih, jawaban akan muncul meskipun kadang-kadang dalam mimpi. Mengapa jawaban akan muncul? Karena sifat keberadaan kita adalah *prajna*. Janganlah menganggap kita tak berdaya dikuasai oleh kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*) selamanya. Sifat keberadaan manusia memiliki aspek positif maupun negatif.

Tanya: Apa definisi seorang guru?

Jawab: Seorang guru adalah seseorang yang benar-benar dapat menunjukkan sifat keberadaan *citta* kita dan

mengetahui obat penawar yang sempurna untuk masalah-masalah psikologis kita. Orang yang tidak mengetahui *citta*-nya sendiri, tidak pernah dapat mengetahui *citta* makhluk lain, oleh karena itu tidak dapat disebut seorang guru. Orang seperti itu tidak dapat memecahkan masalah-masalah orang lain. Kita seharusnya sangat berhati-hati sebelum menjadikan seseorang sebagai guru; di sekeliling kita banyak orang yang menyamar. Orang Barat kadang-kadang terlalu mudah percaya. Jika ada yang datang, “Saya seorang *Lama*, saya seorang yogi, saya dapat memberikan ajaran untuk Anda,” lalu para pemula Barat yang tulus berpikir, “Saya percaya orang ini dapat mengajarkan saya sesuatu, saya akan mengikutinya.” Ini benar-benar dapat membawa masalah bagi kita. Saya telah mendengar banyak kasus tentang orang yang tertipu. Orang Barat cenderung terlalu mudah percaya, sedangkan orang Timur lebih banyak mempertanyakan. Tidak perlu terburu-buru; bersikaplah rileks dan cobalah cek.

Tanya: Apakah kerendahan hati selalu menyertai *prajna*?

Jawab: Ya. Adalah baik untuk serendah hati mungkin. Jika kita melakukan sesuatu dengan rendah hati dan dilandasi *prajna* setiap saat, maka kehidupan kita akan indah. Kita akan menghargai setiap orang.

Tanya: Apakah ada pengecualian mengenai apa yang baru saja Anda sampaikan? Saya pernah melihat poster-poster

dari seorang pemimpin spiritual yang bertuliskan, “Di kaki saya semua orang menyembah.” Apakah orang yang membuat pernyataan seperti itu bisa dikatakan bijaksana?

Jawab: Sulit untuk memastikannya begitu saja. Intinya adalah berhati-hatilah sebisa mungkin. Pikiran kita ini konyol. Kadang-kadang kita meragukan sesuatu yang benar-benar bermanfaat dan sepenuhnya menerima sesuatu yang seharusnya kita hindari. Cobalah hindari hal-hal yang ekstrim dan ikuti jalan tengah. Cobalah cek dengan *prajna* di manapun kita berada. Itulah yang terpenting.

Tanya: Mengapa ada perbedaan seperti yang Anda katakan antara orang Timur dan orang Barat?

Jawab: Perbedaan-perbedaannya mungkin tidak begitu mencolok. Orang Barat mungkin lebih kompleks secara intelektual, tetapi sebenarnya sifat dasar semua manusia adalah sama. Hampir setiap saat kita semua ingin menikmati kesenangan indrawi dan kita disibukkan olehnya; yang berbeda mungkin karakter kita pada level intelektual. Perbedaannya mungkin karena orang Asia mempunyai pengalaman lebih banyak dalam berhubungan dengan guru.

Tanya: Apakah mengembangkan *prajna* di Barat lebih sulit dibandingkan dengan di Timur karena di Barat terlalu banyak gangguan; *citta* (kesadaran) kita terlalu

sibuk dengan masa lampau, masa depan, dan kelihatannya kita berada di bawah banyak tekanan? Haruskah kita sepenuhnya menutup diri atau bagaimana kita harus bersikap?

Jawab: Saya tidak dapat mengatakan bahwa lebih sulit mengembangkan *prajna* di Barat daripada di Timur. Sebenarnya, mengembangkan *prajna*, mengerti sifat keberadaan diri sendiri adalah sesuatu yang bersifat individual. Kita tidak dapat mengatakan bahwa lebih mudah melakukannya di Timur daripada di Barat. Kita juga tidak dapat mengatakan bahwa untuk mengembangkan *prajna* kita harus melepaskan semua kehidupan materiil. Kita tidak perlu melepaskan semuanya. Daripada meninggalkan semuanya secara radikal, cobalah mengembangkan pemikiran, “Saya membutuhkan benda-benda materi, namun itu bukan segalanya yang saya butuhkan.”

Masalah muncul ketika cengkeraman dan keterikatan menguasai *citta* kita, ketika kita menaruh semua harapan dan keyakinan pada orang lain dan benda-benda materi. Yang menyebabkan masalah bukanlah objek-objek eksternal, namun pikiran yang mencengkeram, “Saya tidak bisa hidup tanpa ini.”

Kita dapat menikmati kehidupan yang luar biasa mewahnya, namun pada saat yang sama sepenuhnya

tidak terikat dengan kepemilikan kita. Kesenangan yang diperoleh jauh lebih besar jika kita menikmati kepemilikan kita tanpa keterikatan. Jika kita dapat melakukannya, maka kehidupan kita akan sempurna.

Sebagai orang Barat, kalian mempunyai kelebihan yaitu kalian dapat memperoleh benda-benda materi tanpa banyak kesulitan. Sementara di Timur kita benar-benar harus berjuang untuk memperoleh kenyamanan materiil. Akibatnya, ada kecenderungan menjadi lebih terikat pada apa yang dimiliki; ini menyebabkan lebih banyak penderitaan. Masalahnya selalu mengenai keterikatan. Berusahalah untuk membebaskan diri dari keterikatan pada saat kita memiliki semuanya.

Saya harap saya telah menjawab pertanyaan-pertanyaan Anda. Terima kasih banyak semuanya.

Universitas Melbourne
Melbourne, Australia
25 Maret 1975



Bab 2

PENDEKATAN BUDDHIS TERHADAP PENYAKIT MENTAL

*Jauh lebih penting untuk menghilangkan penyebab masalah
daripada menghabiskan seluruh waktu
untuk menangani gejalanya.
Ini tidak akan menghilangkan masalah,
namun hanya mengganti masalah yang satu
dengan masalah yang lain.*

Saya dilahirkan dekat Lhasa, ibukota Tibet dan mengenyam pendidikan di Universitas Vihara Sera, salah satu dari tiga vihara besar di Lhasa. Di sana kami diajarkan cara menghentikan masalah kehidupan manusia – tetapi tidak banyak mengenai masalah yang berhubungan dengan lingkungan eksternal, melainkan masalah internal, yaitu masalah-masalah mental yang kita semua hadapi. Itulah yang saya pelajari: psikologi Buddhis – cara menyembuhkan penyakit mental.

Selama sepuluh tahun terakhir ini, saya telah berhubungan dengan orang Barat, melakukan uji coba untuk melihat apakah psikologi Buddhis juga cocok untuk cara pikir orang Barat. Menurut pengalaman saya, ternyata sangat efektif. Baru-baru ini beberapa murid mengundang saya ke Barat untuk memberikan ajaran dan bimbingan meditasi, makanya saya berada di sini sekarang.

Masalah manusia terutama berasal dari pikiran kita sendiri dan bukan dari lingkungan luar. Tetapi daripada membicarakan sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan Anda, mungkin lebih baik kita mulai sesi tanya-jawab sehingga saya dapat menjawab secara langsung hal-hal yang paling menarik bagi Anda.

Dr. Stan Gold: *Lama*, terima kasih banyak telah datang ke sini. Mungkin saya mulai dengan pertanyaan: apa yang dimaksud dengan “penyakit mental”?

Lama: Yang dimaksud dengan penyakit mental adalah pikiran yang tidak melihat realita; pikiran yang cenderung melebih-lebihkan maupun mengurangi kualitas orang atau objek yang dipersepsikannya, yang selalu menyebabkan timbulnya masalah. Dalam pengertian Barat, mungkin ini tidak dianggap sebagai penyakit mental, tetapi sebenarnya interpretasi psikologi Barat terlalu sempit. Jika seseorang jelas-jelas terganggu secara emosional, psikologi Barat menganggapnya sebagai suatu masalah; sementara seseorang yang tidak memiliki kemampuan mendasar untuk melihat realita, untuk memahami sifat keberadaan dirinya sendiri, malah tidak dianggap sebagai suatu masalah. Sesungguhnya, tidak memahami sifat keberadaan diri sendiri merupakan suatu masalah besar.

Masalah-masalah yang dialami manusia bukanlah sekedar masalah emosional atau hubungan dengan orang lain yang terganggu; itu hanyalah masalah kecil. Ini seperti lautan luas yang di dalamnya penuh dengan masalah, namun yang kita lihat hanya riak-riak kecil di permukaan. Kita berfokus pada riak-riak kecil di permukaan “Oh, ya, itu suatu masalah besar” – sementara mengabaikan penyebab yang sesungguhnya, yaitu sifat keberadaan pikiran yang tidak puas. Memang sulit untuk menyadarinya, namun kami menganggap bahwa orang yang tidak menyadari sifat keberadaan pikiran yang tidak puas, berarti pikiran mereka tidak sehat. Mereka sakit secara mental.

Tanya: Lama Yeshe, bagaimana cara mengobati penyakit mental? Bagaimana cara membantu orang yang sakit mental?

*Jawab: Ya, baik, bagus sekali. Cara saya mengobati penyakit mental adalah mengarahkan mereka untuk menganalisa sifat keberadaan dari masalah mereka sendiri. Saya mencoba menunjukkan sifat keberadaan *citta* mereka sehingga dengan *citta* mereka sendiri, mereka dapat memahami masalah mereka sendiri. Jika mereka dapat melakukannya, maka mereka dapat memecahkan masalah mereka sendiri. Saya rasa saya tidak dapat memecahkan masalah mereka hanya dengan sedikit berbicara pada mereka. Itu mungkin bisa membuat mereka merasa lebih baik, namun hanya lega untuk sementara. Penyebab utama dari masalah mengakar secara mendalam pada kesadaran mereka dan selama penyebab itu masih ada, maka perubahan situasi dan kondisi akan menyebabkan lebih banyak lagi masalah.*

Pendekatan yang saya gunakan adalah mengarahkan mereka untuk mengamati *citta* mereka sendiri supaya mereka dapat melihat sifat keberadaan *citta* mereka secara bertahap. Saya pernah memberi sedikit nasihat pada seseorang dan itu membuatnya berpikir, “Oh, bagus, masalah saya telah hilang. *Lama* menyelesaikannya hanya dengan beberapa kata.” Namun itu mustahil. Kita tidak mungkin memahami masalah-masalah mental tanpa kita menjadi psikolog untuk diri kita sendiri.

Tanya: Bagaimana cara Anda membantu orang untuk memahami masalah mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya?

Jawab: Saya mencoba menunjukkan aspek psikologis dari sifat keberadaan *citta* mereka, cara mengamati *citta* mereka. Begitu mereka mengetahuinya, mereka dapat mengamati dan memecahkan masalah mereka sendiri. Saya mencoba mengajarkan pendekatannya kepada mereka.

Tanya: Tepatnya, pendekatan apa yang Anda gunakan untuk melihat sifat keberadaan *citta*?

Jawab: Pada dasarnya merupakan suatu bentuk *prajna* yang bersifat mengamati dan menganalisa.

Tanya: Apakah semacam meditasi?

Jawab: Ya, meditasi analitis (Inggris: *analytical meditation*) atau mengamati.

Tanya: Bagaimana melakukannya? Bagaimana cara Anda mengajarkan orang untuk mengamati?

Jawab: Saya akan memberi sebuah contoh. Katakanlah saya memiliki perasaan senang terhadap seseorang, maka saya harus menanyakan diri saya sendiri, “Mengapa saya merasa senang terhadap orang ini? Apa yang membuat saya

merasa seperti itu?” Setelah menyelidikinya, mungkin saja saya menyukainya karena ia pernah sekali bersikap ramah terhadap saya atau karena alasan kecil lain yang tidak logis. “Saya mencintainya karena ia melakukan ini atau itu.” Sama halnya jika saya merasa tidak senang terhadap seseorang, mungkin saya tidak menyukainya karena ia melakukan ini atau itu.

Namun jika kita mengamati lebih dalam – apakah sifat baik atau sifat buruk benar-benar ada pada diri orang itu – maka kita akan menyadari bahwa cara kita membedakan orang sebagai kawan ataupun lawan adalah berdasarkan alasan yang sangat dangkal dan tidak logis. Penilaian kita berdasarkan pada sifat-sifat yang sepele, bukan berdasarkan keseluruhan dari diri orang tersebut. Kita melihat suatu sifat yang kita cap sebagai baik atau buruk, mungkin berdasarkan apa yang dikatakan atau dilakukan oleh orang itu, dan kita melebih-lebihkannya di luar batas. Kemudian kita menjadi bergejolak dengan apa yang kita alami.

Dengan mengamati, kita dapat melihat bahwa sangat tidak beralasan untuk membedakan seperti itu. Cara ini hanya akan membuat kita terbelenggu, tegang dan menderita. Pengamatan yang saya maksud di sini bukanlah mengamati orang lain tetapi mengamati *citta* kita sendiri untuk melihat bagaimana kita merasakan sesuatu dan mengetahui jenis pikiran membedakan seperti apa – yang membuat kita merasa demikian. Ini adalah suatu

pendekatan analisa yang secara fundamental berbeda dengan pendekatan Barat – yang terfokus secara berlebihan pada faktor-faktor eksternal dan tidak cukup menekankan peran *citta* dalam pengalaman individu.

Tanya: Jadi Anda mengatakan bahwa masalah lebih berasal dari pikiran dan Anda tidak setuju dengan pandangan bahwa masyarakatlah yang membuat orang sakit?

Jawab: Ya. Sebagai contoh, saya telah bertemu dengan banyak orang Barat yang pernah mempunyai masalah dengan masyarakat. Mereka marah kepada masyarakat, kepada orang tuanya, dan semuanya. Ketika mereka memahami psikologi yang saya ajarkan, mereka berpikir, “Konyol sekali! Saya selalu menyalahkan masyarakat, namun selama ini masalah sesungguhnya berasal dari dalam diri saya.” Kemudian mereka menjadi orang yang sopan, hormat pada masyarakat, orang tua, guru mereka dan semua orang. Kita tidak dapat menyalahkan masyarakat atas masalah-masalah yang kita hadapi.

Tanya: Mengapa orang salah kaprah seperti itu?

Jawab: Karena mereka tidak mengetahui sifat keberadaan mereka yang sesungguhnya. Lingkungan, pandangan-pandangan dan filsafat-filsafat mungkin dapat mempengaruhi kita, namun masalah-masalah terutama berasal dari pikiran kita sendiri. Tentu saja, masyarakat

dapat menyebabkan orang teragitasi tetapi biasanya permasalahannya kecil. Sangat disayangkan, orang cenderung melebih-lebihkan dan menjadi kesal. Beginilah yang terjadi dalam masyarakat. Namun jika ada yang berpikir bahwa dunia bisa berjalan tanpa masyarakat, itu berarti ia berkhayal.

Tanya: Lama, apa yang Anda temukan dalam lautan sifat keberadaan seseorang?

Jawab: Ketika saya menggunakan ungkapan “lautan,” maksud saya adalah masalah-masalah yang dihadapi orang adalah seperti lautan, namun yang kita lihat adalah riak-riak di permukaan saja. Kita tidak melihat apa yang ada di dalamnya. “Oh, saya punya masalah dengan dia. Jika saya menyingkirkan dia maka masalah saya akan selesai.” Ini seperti melihat peralatan listrik tanpa memahami bahwa yang membuatnya berfungsi adalah aliran-aliran listrik.

Tanya: Masalah seperti apa yang ada di bawah riak-riak tersebut?

Jawab: Sifat tidak memuaskan (Sanskerta: *duhkha*). Pikiran yang tidak puas merupakan elemen fundamental dari sifat keberadaan manusia. Kita tidak puas dengan diri kita sendiri; kita tidak puas dengan dunia luar. Sifat tidak memuaskan itu seperti lautan.

Tanya: Ketika Anda membantu orang – apakah Anda menanyakan pertanyaan-pertanyaan tentang dirinya sendiri atau apa yang dirasakannya – untuk membantunya memahami dirinya sendiri?

Jawab: Kadang-kadang ya, namun biasanya tidak. Ada orang yang mempunyai masalah yang spesifik dan dalam kasus-kasus seperti itu – akan membantu bila mengetahui apa masalahnya sehingga kita dapat menawarkan solusi-solusi yang tepat. Namun biasanya tidak perlu seperti itu, karena pada dasarnya penyebab masalah setiap orang adalah sama.

Tanya: Berapa banyak waktu yang Anda perlukan untuk mengetahui masalah yang dihadapi seseorang dan bagaimana cara menanganinya? Seperti yang kita ketahui, dalam psikiatri Barat, kami menghabiskan banyak waktu dengan pasien-pasien untuk membantu mereka menyadari sendiri sifat dari masalah mereka. Apakah Anda menggunakan cara yang sama atau berbeda?

Jawab: Pendekatan-pendekatan yang digunakan tidak mengharuskan kita menghabiskan banyak waktu dengan masing-masing orang secara individu. Kita menjelaskan sifat fundamental dari masalah dan kemungkinan untuk melampauinya; kemudian kita mengajarkan teknik-teknik dasar untuk menangani masalah. Lalu mereka menjalankan

teknik-teknik tersebut dan beberapa waktu kemudian kita mengecek untuk mengetahui perkembangan mereka.

Tanya: Anda mengatakan bahwa pada dasarnya setiap orang mempunyai penyebab masalah yang sama?

Jawab: Ya, itu benar. Baik di dunia Timur maupun Barat pada dasarnya penyebab masalah adalah sama. Namun di dunia Barat, orang dianggap sakit jika mereka sakit secara klinis. Itu terlalu dangkal. Menurut psikologi Guru Buddha dan pengalaman para *Lama*, sakit lebih dari sekedar gejala-gejala klinis yang kasat mata. Selama lautan dari sifat tidak memuaskan tetap ada dalam diri kita, maka sedikit saja perubahan lingkungan sudah cukup untuk menimbulkan masalah. Menurut pandangan kami, bahkan rentan terhadap masalah masa depan, itu berarti pikiran kita tidak sehat.

Pada dasarnya kita semua adalah sama, dalam arti pikiran kita selalu tidak puas. Sebagai akibatnya – situasi dan kondisi di luar yang berubah sedikit saja, akan membuat kita sakit. Mengapa demikian? Ini karena penyebab masalah ada dalam kesadaran kita. Jauh lebih penting untuk menghilangkan penyebab masalah daripada menghabiskan seluruh waktu untuk menangani masalah yang dangkal, yang sifatnya emosional. Pendekatan ini tidak akan menghindarkan kita dari mengalami masalah

terus-menerus, namun hanya mengganti masalah yang kita anggap telah selesai dengan masalah yang baru.

Tanya: Apakah penyebab masalah saya sama dengan penyebab masalah orang lain?

Jawab: Ya, penyebab masalah setiap orang itu disebut kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*), yaitu tidak mengerti sifat keberadaan pikiran yang tidak puas. Selama kita mempunyai pikiran seperti itu, maka kita berada dalam keadaan yang sama seperti semua orang. Ketidakmampuan untuk melihat realita bukan masalah orang Barat atau orang Timur saja melainkan masalah setiap manusia.

Tanya: Jadi, apakah penyebab masalah disebabkan karena pengertian yang keliru mengenai sifat keberadaan *citta*?

Jawab: Ya, benar.

Tanya: Dan sifat keberadaan *citta* setiap orang adalah sama?

Jawab: Ya, sifat keberadaannya sama.

Tanya: Apakah setiap orang mempunyai penyebab masalah yang sama?

Jawab: Ya, namun ada perbedaan-perbedaannya. Sebagai contoh, seratus tahun yang lalu, orang-orang di Barat mempunyai masalah tertentu. Terutama dengan menggunakan perkembangan teknologi, mereka memecahkan banyak masalah tersebut; namun sebagai gantinya, sekarang muncul masalah lain. Ini yang saya maksud. Masalah baru menggantikan masalah yang lama, tetapi itu tetap merupakan masalah, karena penyebab masalah masih tetap ada. Penyebab masalah itu seperti lautan, sementara masalah yang kita coba pecahkan hanyalah riak-riaknya. Sama juga halnya di Timur, di India misalnya, masalah yang dialami orang desa berbeda dengan orang yang hidup di ibu kota, New Delhi, namun tetap saja itu suatu masalah. Baik di dunia Timur maupun Barat, penyebab masalahnya adalah sama.

Tanya: Lama, menurut pemahaman saya, Anda mengatakan bahwa penyebab masalah adalah karena individu-individu tidak mengerti sifat keberadaan mereka sendiri. Bagaimana kita tidak mengerti sifat keberadaan kita sendiri? Mengapa demikian?

Jawab: Salah satu penyebabnya adalah karena kita terlalu sibuk dengan apa yang terjadi di luar diri kita. Kita begitu tertarik dengan apa yang terjadi dalam dunia indrawi sehingga kita tidak menyempatkan diri untuk mengamati apa yang terjadi dalam kesadaran kita. Kita tidak pernah bertanya pada diri sendiri mengapa dunia indrawi begitu

menarik, mengapa sesuatu tampak seperti itu, dan mengapa kita menanggapinya seperti itu. Saya tidak mengatakan bahwa kita harus mengabaikan dunia luar, namun paling tidak, kita harus melakukan upaya yang sebanding dalam menganalisa keterkaitan kita dengan dunia luar. Jika kita mengerti sifat keberadaan dari subjek dan objek, maka kita dapat mengakhiri masalah kita secara tuntas.

Kita mungkin merasa bahwa secara materiil, kehidupan kita sempurna, namun kita harus terus bertanya pada diri sendiri, “Apakah ini benar-benar membuat saya bahagia? Apakah hanya begini saja?” Kita dapat mengamati *citta* kita, “Dari mana sesungguhnya penyebab kebahagiaan itu?” Jika kita mengerti bahwa kebahagiaan tidak tergantung pada hal-hal eksternal, maka kita dapat menikmati keduanya yaitu kepemilikan materi dan kedamaian pikiran.

Tanya: Apakah sifat keberadaan dari kebahagiaan – adalah sama atau berbeda bagi setiap orang pada umumnya?

Jawab: Secara konvensional, setiap individu mempunyai cara berpikir, perasaan dan kebiasaan membedakan secara sendiri-sendiri, karena itu kebahagiaan setiap orang bersifat individual. Itu secara konvensional. Namun jika kita mengamati lebih dalam, jika kita mengamati perasaan, kebahagiaan dan kesenangan yang lebih dalam, yang tidak berubah-ubah dan berlangsung terus-menerus, maka kita akan menyadari bahwa setiap orang dapat mencapai

keadaan kebahagiaan yang sama. Dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat konvensional, kita berpikir, “Saya tertarik dengan ini, saya senang dengan ini, oleh karena itu saya harus memiliki ini, ini dan ini. Jika saya berada dalam situasi begini, saya akan menderita.” Secara konvensional, pengalaman-pengalaman kita bersifat individual, dan kita membedakan-bedakannya dengan cara kita sendiri. Namun menurut pengertian yang paling mendalam, kita semua dapat mencapai keadaan kebahagiaan yang sama.

Tanya: Lama, apakah Anda memecahkan masalah-masalah orang dengan mengarahkan mereka untuk bermeditasi atau memisahkan mereka dari dunia luar? Apakah Anda menangani orang dengan cara seperti ini?

Jawab: Belum tentu. Orang-orang seharusnya menyadari sepenuhnya apa yang terjadi dalam kesadaran mereka, bagaimana kesadaran mereka berhubungan dengan dunia luar, dan pengaruh lingkungan terhadap kesadaran mereka. Kita tidak dapat menutup diri dari dunia luar; kita harus menghadapinya. Kita harus terbuka terhadap semuanya.

Tanya: Apakah cara penanganan Anda selalu berhasil?

Jawab: Tidak. Belum tentu.

Tanya: Apa yang menyebabkannya tidak berhasil dalam kasus-kasus tertentu?

Jawab: Kadang-kadang ada masalah dalam berkomunikasi, orang salah mengerti maksud saya. Mungkin mereka kurang sabar dalam menjalankan pendekatan-pendekatan yang saya sarankan. Butuh waktu untuk menangani pikiran yang tidak puas. Mengubah cara pikir itu bukan seperti mengecat rumah, dimana kita dapat mengganti warna rumah dalam waktu satu jam. Mengubah cara pikir itu membutuhkan waktu yang jauh lebih lama.

Tanya: Berapa lama waktu yang dibutuhkan? Berbulan-bulan? Bertahun-tahun?

Jawab: Itu tergantung pada individu dan jenis permasalahannya. Jika kita mempunyai masalah dengan orang tua kita, mungkin kita dapat memecahkannya dalam waktu sebulan. Namun mengubah dan menanggulangi pikiran yang pada dasarnya bersifat tidak memuaskan dapat membutuhkan waktu selama bertahun-tahun. Menangani riak-riak di permukaan jauh lebih mudah daripada menangani apa yang ada di dalamnya. Terima kasih. Itu pertanyaan yang sangat bagus.

Tanya: Apakah ada proses dalam memilih orang yang akan dibantu?

Jawab: Tidak, tidak ada proses seleksi.

Tanya: Jadi apakah orang datang begitu saja kepada Anda?

Jawab: Ya. Siapa saja, tidak tergantung warna kulit, ras, strata atau jenis kelamin. Semua manusia mempunyai potensi yang sama untuk memecahkan masalah mereka. Tidak ada masalah yang tidak dapat dipecahkan dengan *prajna*. Jika kita mempunyai *prajna*, kita dapat memecahkan semua masalah.

Tanya: Bagaimana dengan orang yang kurang mempunyai *prajna*?

Jawab: Maka kita harus mengajarkan mereka bagaimana mengembangkan *prajna*. *Prajna* tidak bersifat intuitif, jadi untuk mengembangkannya kita harus membantu mereka mengubah cara pikir mereka.

Tanya: Apakah kita dapat menggunakan cara ini untuk membantu anak-anak dalam memecahkan masalah mereka?

Jawab: Itu sangat mungkin. Namun khusus untuk anak-anak, kita tidak selalu bisa melakukannya dengan cara intelektualisasi. Kadang-kadang kita harus menunjukkan sesuatu kepada mereka melalui seni atau dengan tindakan-tindakan kita. Sebenarnya bukanlah tindakan yang bijak jika kita menyuruh anak-anak melakukan ini atau itu.

Tanya: *Lama*, nasihat apa yang akan Anda berikan kepada para orang tua dalam membantu anak-anak mereka untuk mengetahui sifat keberadaan *citta*?

Jawab: Pertama-tama, mungkin lebih baik jika orang tua tidak mengintelektualisasi secara lisan. Mungkin akan jauh lebih efektif jika para orang tua bertindak secara benar dan menciptakan lingkungan yang damai. Jika kita dapat melakukannya, anak-anak akan belajar dengan sendirinya. Anak sekecil apa pun bisa belajar dari suasana yang ada. Saya ingat sewaktu saya masih kecil, ketika orang tua saya bertengkar, saya merasa takut dan itu sangat menyakitkan. Untuk anak-anak, kita tidak perlu mengajar terlalu banyak, namun lebih baik dengan bersikap yang benar, damai dan lembut, dan ciptakan lingkungan yang baik. Itu saja; terutama jika mereka masih terlalu kecil untuk memahami bahasa.

Tanya: Seberapa penting peran tubuh fisik dalam mencapai kebahagiaan?

Jawab: Jika kita ingin bahagia maka tubuh kita harus sehat, karena ada hubungan yang erat antara sistem syaraf fisik dengan kesadaran kita. Gangguan pada sistem syaraf akan menyebabkan gangguan pada kesadaran kita. Perubahan pada tubuh akan menyebabkan perubahan pada kesadaran kita. Ada keterkaitan yang erat di antara keduanya.

Tanya: Apakah Anda mempunyai nasihat mengenai pola makan atau perilaku seksual untuk menjaga tubuh agar tetap sehat?

Jawab: Keduanya mungkin penting. Karena setiap orang itu berbeda, maka kita tidak dapat mengatakan bahwa pola makan yang sama akan cocok untuk setiap individu. Tubuh kita masing-masing sudah terbiasa dengan pola makan atau diet-diet tertentu, sehingga perubahan pola makan secara radikal dapat mengejutkan sistem tubuh kita. Demikian juga aktivitas seksual yang berlebihan dapat melemahkan tubuh kita, yang kemudian dapat melemahkan kesadaran, kekuatan konsentrasi atau *prajna* kita.

Tanya: Apa yang dimaksud dengan berlebihan?

Jawab: Sekali lagi, itu tergantung masing-masing individu, tidak sama untuk setiap orang. Kekuatan tubuh setiap orang berbeda, cobalah cek melalui pengalaman sendiri.

Tanya: Mengapa kita ada di sini? Apa alasan kita untuk hidup?

Jawab: Selama kita terikat pada dunia indrawi, kita terikat pada tubuh kita dan kita harus hidup dengan itu.

Tanya: Ke mana saya menuju? Apakah saya menuju ke suatu tempat?

Jawab: Ya, tentu saja, kita tidak mempunyai pilihan. Kita selalu berubah-ubah, oleh karena itu kita harus berlanjut. Tubuh kita terbentuk dari empat elemen yang

selalu berubah yaitu tanah (kepadatan), air (cairan), api (kehangatan) dan udara (pergerakan). Jika semua elemen seimbang, kita akan tumbuh dengan baik dan sehat. Namun jika salah satu dari keempat elemen tidak seimbang dengan elemen lainnya, itu dapat menyebabkan kekacauan dalam tubuh kita dan bisa mengakhiri hidup kita.

Tanya: Apa yang terjadi kemudian? Apakah kita bereinkarnasi?

Jawab: Ya, kita bereinkarnasi. *Citta* atau kesadaran kita berbeda dengan tubuh fisik, daging dan darah kita. Ketika kita mati, kita meninggalkan tubuh ini dan kesadaran kita mengalami tubuh baru. Sejak masa tak berawal kita telah mati dan dilahirkan berulang-ulang dengan tubuh yang berbeda-beda. Psikologi Guru Buddha mengajarkan bahwa secara konvensional, karakteristik sifat keberadaan *citta* sangat berbeda dengan tubuh fisik.

Tanya: Apakah tujuan hidup kita adalah supaya kita dapat mengembangkan diri kita terus-menerus? Dengan bertambahnya usia dan menjadi tua, apakah kita menjadi lebih baik?

Jawab: Kita tidak dapat memastikan hal itu. Kadang-kadang orang tua lebih buruk daripada anak-anak. Anak-anak mungkin lebih bijak dari orang dewasa. Itu tergantung *prajna* yang kita miliki. Kita membutuhkan

prajna untuk membuat kemajuan seperti itu selama hidup kita.

Tanya: Jika kita lebih memahami diri kita dalam kehidupan ini, apakah dalam kehidupan mendatang kita akan menjadi semakin maju?

Jawab: Pasti. Semakin kita memahami sifat keberadaan *citta* dalam hidup ini, maka kehidupan berikutnya akan menjadi semakin baik. Bahkan dalam kehidupan ini, jika hari ini kita memahami sifat keberadaan diri sendiri dengan baik, maka bulan depan pengalaman kita akan bertambah baik dengan sendirinya.

Tanya: *Lama*, apa artinya Nirvana?

Jawab: Nirvana adalah kata Sanskerta yang berarti kebebasan (*moksha*) atau pembebasan. Pembebasan dari dalam. Artinya *citta* kita sudah tidak lagi terikat oleh pikiran yang tidak terkendali, tidak tenang, dan tidak memuaskan, tidak terbelenggu oleh keterikatan. Ketika kita menyadari sifat keberadaan *citta* yang paling mendalam, kita membebaskan diri kita dari belenggu dan kita dapat menikmati kesenangan tanpa tergantung pada objek-objek indrawi. Pikiran kita terbelenggu karena adanya konsep ego. Untuk melepaskan ikatan-ikatan ini, kita harus melepaskan ego kita.

Mungkin kedengarannya aneh bagi Anda mengapa kita harus melepaskan ego kita. Ini pasti bukanlah sesuatu yang diajarkan di Barat, dimana kita sebaliknya diajarkan untuk membangun ego kita. Jika kita tidak mempunyai ego yang kuat, maka kita bukanlah manusia normal, kita dianggap tersesat dan lemah.

Sepertinya itulah pandangan masyarakat. Namun dari sudut pandang psikologi Buddhis, konsep ego adalah masalah terbesar kita; raja dari segala masalah. Emosi-emosi lainnya diibaratkan sebagai menteri, sementara ego diibaratkan sebagai raja. Jika kita telah melampaui ego, maka kabinet *klesha-klesha* lainnya akan hilang. Pikiran yang bergejolak dan terbelenggu akan lenyap, dan kita mencapai keadaan *sukha* secara terus-menerus. Inilah yang kita sebut Nirvana, kebebasan dari dalam. Pikiran kita tidak lagi terkondisi, terikat pada sesuatu. Tidak seperti pikiran kita saat ini, dimana pikiran kita tergantung pada fenomena lain, sehingga ketika fenomena itu berubah, pikiran kita terbawa bersamanya. Kita tidak memiliki kendali, pikiran kita terbawa seperti seekor hewan yang digiring dengan tali yang diikat pada hidungnya. Kita tidak bebas, kita tidak merdeka. Kita mungkin menganggap kita bebas, kita merdeka, namun sesungguhnya tidak demikian. Di dalam diri, kita tidak bebas. Setiap kali pikiran tak terkendali muncul, kita menderita.

Oleh karena itu, pembebasan berarti terbebas dari ketergantungan pada kondisi-kondisi lain dan pembebasan adalah pengalaman *sukha* yang terus-menerus – tidak naik-turun seperti kehidupan kita yang biasa. Itulah Nirvana. Tentu saja, ini hanya penjelasan singkat saja. Kita dapat membicarakan tentang Nirvana selama berjam-jam, tetapi mungkin tidak sekarang.

Jika kita memahami sifat keberadaan kebebasan dari dalam, maka kita akan menyadari bahwa kenikmatan duniawi yang sifatnya sementara – sama sekali tidak dapat dibandingkan dengan Nirvana dan itu bukanlah hal terpenting. Kita menyadari bahwa sebagai manusia kita mempunyai kemampuan dan cara-cara untuk mencapai keadaan kebahagiaan yang terus-menerus, kegembiraan yang tidak berkondisi. Ini memberikan suatu perspektif yang baru mengenai kehidupan kita.

Tanya: Mengapa Anda menganggap bahwa pendekatan-pendekatan psikologi Buddhis memberi kesempatan lebih besar untuk lebih berhasil dalam mencapai kebahagiaan yang terus-menerus dibandingkan pendekatan-pendekatan lain – yang mungkin lebih sukar untuk mencapainya dan bahkan sama sekali tidak pernah berhasil?

Jawab: Saya tidak mengatakan bahwa karena pendekatan-pendekatan Buddhis lebih efektif maka kita tidak membutuhkan pendekatan-pendekatan lainnya. Setiap

orang itu berbeda, masalah yang berbeda membutuhkan solusi yang berbeda. Satu pendekatan saja tidak akan berhasil untuk semua orang. Misalnya di Barat, kita tidak dapat mengatakan bahwa ajaran Kristiani memberikan solusi untuk semua masalah manusia dan karena itu, kita tidak membutuhkan psikologi, ajaran Hindu atau filsafat-filsafat lainnya. Itu keliru. Kita membutuhkan berbagai macam pendekatan karena setiap orang mempunyai kecenderungan yang berbeda-beda dan masalah emosi yang berbeda-beda. Namun pertanyaan sesungguhnya yang harus kita ajukan terhadap pendekatan apa pun adalah apakah pendekatan tersebut benar-benar dapat menghentikan masalah manusia untuk selamanya?

Sebenarnya Guru Buddha sendiri mengajarkan berbagai macam solusi psikologis yang menakjubkan untuk berbagai macam masalah. Guru Buddha memberikan bermilyar-milyar solusi untuk menangani masalah yang tak terhitung jumlahnya yang dihadapi manusia. Ini hampir seperti satu solusi tersendiri telah diberikan untuk setiap individu. Buddhadharma tidak pernah mengatakan bahwa hanya ada satu solusi untuk setiap masalah; bahwa “Ini satu-satunya jalan.” Guru Buddha memberikan solusi yang luar biasa banyaknya untuk mengatasi setiap masalah manusia. Juga tidak berarti suatu masalah tertentu dapat diselesaikan secara tuntas seketika. Ada masalah yang harus diatasi secara bertahap, sedikit demi sedikit. Pendekatan-pendekatan Buddhis juga mempertimbangkan hal ini.

Itulah sebabnya kita membutuhkan berbagai macam pendekatan.

Tanya: Kadang-kadang kita melihat pasien-pasien yang sangat terganggu sehingga mereka membutuhkan berbagai macam obat dalam dosis tinggi atau membutuhkan waktu yang lama sebelum kita dapat berkomunikasi dengan mereka. Bagaimana kita melakukan pendekatan terhadap mereka yang bahkan tidak dapat berkomunikasi secara intelektual?

Jawab: Kita harus mencoba secara perlahan-lahan, pertama-tama kita berusaha menjadi teman untuk mendapatkan kepercayaan mereka. Kemudian, jika kondisi mereka membaik, kita baru mulai berkomunikasi. Tentu saja ini tidak selalu berhasil. Lingkungan yang kondusif juga penting – rumah yang tenang di pedesaan, tempat yang damai, gambar-gambar yang cocok, dan warna-warna terpetik.

Tanya: Sebagian psikolog Barat percaya bahwa agresi adalah sifat alamiah manusia yang penting dan diperlukan, bahwa kemarahan merupakan suatu daya yang positif, meskipun kemarahan itu kadang-kadang membawa masalah. Apa pandangan Anda mengenai kemarahan dan agresi?

Jawab: Saya menyarankan orang untuk tidak mengekspresikan atau mengeluarkan kemarahannya. Sebaliknya, saya mengarahkan orang untuk mencoba memahami mengapa mereka marah, apa penyebabnya dan bagaimana kemarahan itu muncul? Ketika kita menyadari hal-hal ini, maka kemarahan tidak memanifestasikan diri, namun akan menghilang dengan sendirinya. Di dunia Barat, sebagian orang percaya bahwa kita dapat menghilangkan kemarahan dengan mengekspresikannya, bahwa kita dapat menghabiskan kemarahan dengan mengeluarkan kemarahan.

Sebenarnya itu berarti kita meninggalkan tilasan dalam kesadaran kita untuk marah lagi. Akibatnya ternyata berlawanan dengan apa yang kita pikirkan. Sepertinya kemarahan kita telah hilang, namun kenyataannya kita hanya mengumpulkan lebih banyak lagi kemarahan dalam kesadaran kita. Tilasan-tilasan kemarahan yang tertinggal dalam kesadaran kita hanya memperkuat kecenderungan untuk marah ketika kita menanggapi situasi-situasi yang ada. Tidak membiarkan kemarahan keluar bukan berarti kita menahan atau menyimpannya. Ini juga berbahaya.

Kita harus belajar menyelidiki sifat keberadaan dari kemarahan, agresi, kecemasan atau apa pun yang menyebabkan masalah bagi kita. Jika kita mengamati sifat keberadaan dari emosi-emosi negatif, kita akan menyadari bahwa hal-hal tersebut sesungguhnya sepele dan itu

hanyalah pikiran. Ketika ekspresi mental kita berubah, maka emosi-emosi negatif menghilang, dileburkan oleh *prajna* yang memahami sifat keberadaan dari *dvesha*, (Inggris: *hatred*), kemarahan, agresi dan sebagainya.

Tanya: Dari mana datangnya momen pertama kemarahan? Apakah dari kemarahan sebelumnya yang meninggalkan tilasan, lalu tilasan berikutnya dan begitu seterusnya?

Jawab: Kemarahan berasal dari keterikatan pada kenikmatan indrawi. Cobalah amati. Ini adalah psikologi yang luar biasa, namun mungkin sulit untuk dipahami. Jika ada orang yang menyentuh sesuatu yang sangat kita sukai, kita lalu bereaksi secara berlebihan. Keterikatan adalah sumber dari kemarahan.

Dr. Gold: Baiklah, *Lama*, terima kasih banyak atas kedatangannya mengunjungi kami. Ini sangat menarik.

Lama: Terima kasih banyak. Saya sangat senang bertemu dengan Anda semua.

Hospital Prince Henry
Melbourne, Australia
25 Maret 1975



Bab 3

SEGALA SESUATU BERASAL DARI *CITTA*

Pikiran tanpa pemahaman bersifat negatif.

Pikiran yang negatif membuat reaksi kita terkontaminasi.

Pikiran dengan pemahaman, berfungsi dengan jernih.

Pikiran yang jernih adalah pikiran yang positif.

Buddhadharma dapat dipahami dari berbagai tahap pengertian. *Marga* spiritual direalisasi secara bertahap. Sama seperti kita melewati masa sekolah dan masa kuliah, secara perlahan-lahan, kita lulus dari satu tingkat ke tingkat berikutnya, demikian juga para praktisi Buddhis maju setahap demi setahap dalam mencapai penggugahan (Sanskerta: *bodhi*). Dalam Buddhadharma kita membicarakan berbagai tahapan kemajuan spiritual.

Di dunia Barat, ada kecenderungan untuk menganggap Buddhadharma sebagai agama. Ini adalah cara pandang yang keliru. Buddhadharma sangatlah terbuka, kita bisa membicarakan apa saja. Buddhadharma tidak hanya mempunyai doktrin dan filsafat, namun juga menganjurkan eksperimen ilmiah, baik internal maupun eksternal. Janganlah menganggap Buddhadharma sebagai suatu sistim kepercayaan yang sempit dan tertutup. Doktrin Buddhadharma bukanlah peninggalan historis yang dibuat-buat berdasarkan imajinasi dan spekulasi mental, namun merupakan penjelasan psikologis yang akurat mengenai sifat keberadaan *citta* (kesadaran).

Ketika kita melihat dunia luar, kita menangkap suatu kesan yang mendalam mengenai keberadaannya yang hakiki. Kita mungkin tidak menyadari bahwa kesan yang mendalam tersebut hanya merupakan interpretasi *citta* kita sendiri atas apa yang kita lihat. Kita menganggap bahwa realita yang hakiki memang ada di luar dan ketika kita melihat

ke dalam, kita mungkin merasa hampa. Ini juga adalah cara pandang yang keliru. Pandangan mengenai kesan mendalam bahwa dunia ada di luar kita, sesungguhnya adalah hasil proyeksi dari *citta* kita sendiri. Apa pun yang kita alami – perasaan, sensasi, bentuk dan warna – semuanya berasal dari *citta* kita sendiri.

Apakah kita bangun pada pagi hari dengan pikiran yang kalut dan dunia di sekeliling kita tampak gelap dan tidak jelas, atau kita bangun pada pagi hari dengan pikiran yang jernih dan dunia tampak indah dan terang, pahamiilah bahwa kesan-kesan yang berbeda itu berasal dari pikiran kita sendiri dan bukan dari perubahan-perubahan di lingkungan luar. Daripada keliru menginterpretasikan apa pun yang kita alami dalam hidup kita, maka sadarilah bahwa itu hanya pikiran dan bukan realita di luar diri kita.

Sebagai contoh, jika setiap orang dalam aula ini melihat pada suatu objek tunggal, misalnya saya, *Lama Yeshe*, maka setiap orang akan mempunyai pengalaman yang berbeda walaupun secara simultan kalian semua melihat hal yang sama. Pengalaman-pengalaman yang berbeda tersebut bukan berasal dari saya, namun dari *citta* Anda sendiri. Mungkin Anda berpikir, “Oh, mana mungkin? Kita semua melihat wajah yang sama, tubuh yang sama, pakaian yang sama.” Tetapi itu hanyalah interpretasi yang dangkal.

Cobalah amati lebih mendalam. Anda akan menyadari bahwa cara Anda mempersepsikan saya, cara Anda

merasakan, bersifat individual; dan pada level tersebut, persepsi kalian semua berbeda-beda. Berbagai persepsi yang berbeda ini tidak berasal dari saya, namun dari *citta* Anda sendiri. Inilah poin yang saya maksud.

Lalu mungkin muncul pemikiran, “Oh, beliau hanyalah seorang *Lama*, apa yang diketahuinya hanyalah mengenai *citta*. Beliau tidak mengetahui kemajuan ilmu pengetahuan yang hebat seperti satelit dan teknologi canggih lainnya. Tidakkah masuk akal mengatakan bahwa semua itu berasal dari *citta*.”

Namun cobalah amati, ketika saya mengatakan “satelit,” kita mempunyai gambaran mental mengenai objek yang diberitahukan sebelumnya sebagai satelit. Saat pertama kali satelit diciptakan, penciptanya mengatakan, “Saya menciptakan suatu benda untuk mengorbit bumi, benda itu disebut satelit.” Lalu ketika orang melihatnya, mereka berpikir, “Ah, itu adalah sebuah satelit.” ‘Satelit’ hanyalah sebuah nama atau label, bukankah begitu?

Sebelum pencipta satelit membuat satelit, ia memikirkan dan membayangkan benda tersebut dalam pikirannya. Berdasarkan gambaran mental ini, ia berupaya untuk mewujudkan kreasinya. Lalu ia mengatakan pada semua orang, “Ini adalah sebuah satelit.” Sehingga semua orang berpikir, “Wah, sebuah satelit, betapa indahnyanya, betapa bagusnyanya.” Ini menunjukkan betapa konyolnya kita. Orang

memberi nama pada suatu benda dan kita mencengkeram pada nama itu, dan kita percaya bahwa itu adalah sesuatu yang nyata. Begitu juga dengan semua warna dan wujud yang kita cengkeram. Cobalah Anda cek.

Jika Anda memahami apa yang saya jelaskan di sini, maka Anda akan mengerti bahwa ternyata satelit dan sebagainya berasal dari *citta*; dan tanpa *citta* tidak ada satu pun keberadaan benda materi dalam seluruh dunia indrawi. Tanpa *citta*, apakah ada yang eksis? Lihatlah semua barang yang kita temui di supermarket; begitu banyak namanya, begitu banyak makanan, begitu banyak barang-barang yang berbeda. Pertama-tama, orang memberi label – namanya ini, namanya itu, ini, ini, ini – lalu ini, itu, ini dan semuanya tampak di hadapan kita. Jika barang-barang di supermarket yang ribuan jumlahnya dan begitu juga pesawat jet, roket dan satelit merupakan manifestasi dari *citta*, lalu apa ada yang tidak berasal dari *citta*?

Jika kita mengamati bagaimana *citta* kita mengekspresikan dirinya – berbagai pandangan dan perasaan kita, imajinasi kita – maka kita akan menyadari bahwa semua emosi kita, cara kita menjalani hidup, dan cara kita berhubungan dengan orang lain, semuanya berasal dari *citta* kita sendiri. Jika kita tidak memahami cara kerja *citta*, maka kita akan terus mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti kemarahan dan depresi.

Mengapa saya mengatakan bahwa pikiran depresi itu negatif? Karena pikiran depresi itu tidak memahami cara kerja *citta*. Pikiran yang tanpa pemahaman itu bersifat negatif. Pikiran yang negatif menjatuhkan kita karena semua reaksinya terkontaminasi. Pikiran dengan pemahaman, berfungsi dengan jernih. Pikiran yang jernih adalah pikiran yang positif.

Masalah emosional apa pun yang kita alami, muncul karena cara kerja *citta* kita. Masalah utamanya terletak pada cara kita yang keliru dalam mengidentifikasi diri. Apakah biasanya kita merasa rendah diri, melihat diri kita sebagai manusia berkualitas rendah, padahal yang kita inginkan sesungguhnya adalah kualitas hidup terbaik, sempurna. Kita tidak ingin berkualitas rendah, bukan?

Untuk mengoreksi pandangan kita dan menjadi orang yang lebih baik, kita tidak perlu menekan diri atau mengganti budaya kita dengan budaya lain. Yang perlu kita lakukan hanyalah memahami sifat keberadaan kita yang sesungguhnya, memahami diri kita apa adanya. Hanya itu saja, sangat sederhana.

Apa yang saya sampaikan di sini bukanlah kebudayaan Tibet atau urusan orang Timur saja. Saya membicarakan urusan kita semua. Sebenarnya tidak menjadi soal urusan siapa yang saya bicarakan karena pada dasarnya kita semua adalah sama. Kita semua mempunyai *citta* (kesadaran), kita

semua mempersepsikan hal-hal melalui indra, kita semua sama dalam hal menginginkan kesenangan indrawi, dan kita semua sama dalam hal mencengkeram pada dunia indrawi – tanpa mengetahui realita baik dunia dalam maupun dunia luar.

Tidak menjadi soal apakah kita berambut panjang atau pendek, berkulit hitam, putih atau merah, dan juga tidak menjadi soal pakaian apa yang kita kenakan, kita semua adalah sama. Mengapa? Karena *citta* manusia adalah seperti lautan dan cara kita berevolusi di dunia ini sangat mirip satu sama lainnya.

Pengamatan dangkal terhadap dunia indrawi mungkin membuat kita percaya bahwa masalah setiap orang adalah berbeda, namun jika kita mengamati lebih dalam, kita akan menyadari bahwa pada dasarnya semua masalah adalah sama. Yang membuat masalah terlihat unik adalah interpretasi setiap orang berbeda-beda mengenai pengalamannya.

Cara mengamati realita seperti ini bukanlah suatu praktik spiritual. Kita tidak harus percaya atau menolak bahwa kita mempunyai *citta*. Yang perlu kita lakukan hanyalah mengamati bagaimana cara kerja *citta* dan bagaimana kita bertindak, dan janganlah terlalu terobsesi dengan dunia di sekeliling kita.

Guru Buddha tidak pernah terlalu menekankan unsur percaya. Malah beliau menganjurkan kita untuk menyelidiki dan berupaya memahami realita diri kita sendiri. Beliau tidak pernah menekankan bahwa kita harus mengetahui siapa beliau atau apa itu Buddha; yang beliau tekankan adalah memahami sifat keberadaan kita sendiri. Bukankah ini begitu sederhana? Kita tidak harus percaya pada apa pun. Cukup dengan upaya yang tepat, kita dapat memahami segala sesuatu melalui pengalaman kita sendiri, dan secara bertahap mengembangkan semua realisasi.

Mungkin Anda mempunyai pertanyaan: bagaimana halnya dengan gunung, pepohonan, dan lautan? Bagaimana objek-objek tersebut bisa berasal dari *citta*? Saya akan bertanya balik kepada Anda: apa sifat keberadaan dari gunung? Apa sifat keberadaan dari lautan? Apakah keberadaan itu pasti seperti yang kita lihat? Ketika kita melihat gunung dan lautan, objek-objek itu muncul dalam pandangan dangkal kita sebagai gunung dan sebagai lautan, namun sifat keberadaan sesungguhnya bukanlah seperti yang kita lihat. Jika seratus orang melihat gunung pada waktu yang sama, mereka akan melihat aspek-aspek yang berbeda, warna-warna yang berbeda, dan karakteristik-karakteristik yang berbeda. Lalu pandangan siapa yang benar? Jika Anda dapat menjawab pertanyaan ini, maka Anda dapat menjawab pertanyaan Anda sendiri.

Kesimpulannya adalah pandangan kita sehari-hari yang dangkal mengenai dunia indrawi, tidak mencerminkan

realita yang sesungguhnya. Cara kita menginterpretasikan kota Melbourne, imajinasi kita tentang keberadaan Melbourne tidak ada hubungannya sama sekali dengan realita Melbourne itu sendiri, meskipun kita mungkin dilahirkan di Melbourne dan menghabiskan sepanjang hidup kita di Melbourne. Cobalah cek.

Dengan mengatakan semua ini, saya tidak membuat pernyataan pasti namun saya mencoba memberikan saran bagaimana melihat sesuatu dengan cara yang baru. Saya tidak mencoba untuk memaksakan pandangan saya kepada Anda. Yang saya lakukan hanyalah menyarankan Anda mengesampingkan pikiran loyo yang seperti biasanya – yang sekedar mempercayai apa yang tampak di permukaan. Cobalah cek kembali dengan cara pikir yang berbeda, dengan cara pikir yang baru.

Kebanyakan keputusan yang kita buat sejak lahir – “Ini benar; itu salah; ini bukan realita” – adalah cara pandang yang keliru. Pikiran yang dikuasai oleh cara pandang keliru adalah tidak menentu, tidak pernah mantap akan sesuatu. Suatu perubahan kecil pada lingkungan eksternal akan membuat kita bereaksi berlebihan. Seandainya kita dapat melihat secara keseluruhan, kita akan menyadari betapa konyolnya. Kita tidak melihat sesuatu secara keseluruhan karena totalitas itu terlalu besar untuk kita.

Citta yang bijaksana, *prajna* atau kesadaran universal, itu tidak pernah terganggu oleh hal-hal kecil. Melihat totalitas berarti tidak lagi memperhatikan hal-hal kecil. Energi dari sini yang berbenturan dengan energi dari sana, tidak pernah membuat orang bijaksana menjadi bergejolak karena mereka memahami bahwa hal itu akan terjadi. Begitulah sifat keberadaannya.

Jika kita mempunyai cara pandang yang keliru bahwa hidup kita akan sempurna, maka hidup kita akan selalu naik-turun. Jika kita menganggap bahwa hidup kita akan naik-turun maka pikiran kita akan jauh lebih damai. Apakah ada yang sempurna di dunia luar? Tidak ada. Sehingga, karena energi *citta* (kesadaran) dan tubuh kita terjalin erat dengan dunia luar, bagaimana mungkin berharap hidup kita berjalan sempurna? Tidak mungkin.

Terima kasih banyak. Saya harap Anda memahami apa yang saya sampaikan. Semoga saya tidak menyebabkan lebih banyak lagi cara pandang keliru. Kita akhiri sesi ini sampai di sini. Terima kasih.

Universitas Latrobe
Melbourne, Australia
27 Maret 1975



Bab 4

CITTA SETENANG DASAR LAUTAN

*Jika kita membiarkan diri kita terikat oleh hal-hal eksternal,
maka pikiran kita menjadi terbatas.*

*Jika pikiran kita sempit, kita mudah terganggu
oleh hal-hal kecil.*

Oleh karena itu jadikanlah citta kita setenang dasar lautan.

Amatilah *citta* kita. Jika kita benar-benar percaya bahwa semua kebahagiaan yang kita alami berasal dari objek materi dan kita mencurahkan seluruh hidup kita untuk mengejanya, maka kita dikendalikan oleh cara pandang yang benar-benar keliru. Sikap seperti ini bukan hanya bersifat intelektual. Ketika kita pertama kali mendengar hal itu, mungkin kita berpikir, “Oh, saya tidak memiliki pikiran seperti itu, saya tidak sepenuhnya percaya bahwa objek-objek eksternal akan membawa kebahagiaan.” Namun amatilah lebih mendalam cerminan pikiran kita.

Kita akan menyadari bahwa di balik intelek – sikap demikian sesungguhnya ada dan tindakan sehari-hari kita menunjukkan bahwa jauh di dalam lubuk hati, kita memang benar-benar percaya pada pandangan keliru di atas. Cobalah sejenak mengamati diri apakah kita berada di bawah pengaruh pemikiran keliru tersebut.

Pemikiran yang begitu percaya pada dunia materiil sangatlah sempit, terbatas, dan tidak mempunyai ruang gerak. Sifat keberadaannya keliru, tidak sehat atau dalam Buddhadharma disebut dualistik.

Di berbagai negara, orang takut terhadap mereka yang bertindak di luar kebiasaan, misalnya mereka yang menggunakan narkoba. Mereka membuat undang-undang yang menentang penggunaan narkoba dan membuat

pengawasan yang ketat untuk menangkap orang yang menyelundupkannya ke dalam negara.

Cobalah periksa lebih seksama lagi. Penggunaan narkoba tidak berasal dari obat itu sendiri, namun dari pikiran orang yang mengonsumsinya. Mungkin lebih masuk akal jika kita takut terhadap sikap psikologisnya – pikiran yang terkontaminasi – yang membuat orang menggunakan narkoba atau terlibat dalam tingkah laku yang merusak diri, tetapi kita malah memperlakukan obat-obat itu sendiri dan sepenuhnya mengabaikan peran dari *citta*. Ini juga merupakan cara pandang yang sangat keliru, dan ini lebih buruk dari narkoba yang dikonsumsi sebagian orang.

Cara-cara pandang yang keliru adalah jauh lebih berbahaya daripada narkoba. Obat-obat narkoba tidak menyebar terlalu jauh, namun cara-cara pandang keliru dapat menyebar ke mana-mana dan menyebabkan kesulitan dan kekacauan di seluruh negara. Semua ini berasal dari *citta*. Permasalahannya adalah kita tidak memahami sifat psikologis dari *citta*. Kita menaruh perhatian hanya pada benda-benda fisik yang digunakan orang; kita sama sekali tidak menyadari pemikiran-pemikiran dan cara-cara pandang keliru yang terkontaminasi, yang melintasi batas-batas negara setiap saat.

Semua masalah mental berasal dari *citta*. Kita harus menyembuhkan pikirannya bukan sekedar memberitahukan

orangnya, “Oh, Anda tidak bahagia karena Anda merasa lemah; yang Anda butuhkan adalah sebuah mobil baru...” atau benda-benda materi lainnya. Menyarankan orang untuk membeli sesuatu supaya mereka bahagia, bukanlah nasihat yang bijak. Masalahnya yang mendasar adalah sikap tidak puas, bukan kekurangan benda-benda materi. Dalam hal pendekatan terhadap masalah mental dan cara menyembuhkan pasien, terdapat perbedaan besar antara psikologi Guru Buddha dengan apa yang dijalankan di dunia Barat.

Ketika seorang pasien kembali dan mengatakan, “Saya telah membeli mobil seperti yang Anda sarankan namun saya masih tidak bahagia,” mungkin dokternya akan mengatakan, “Anda seharusnya membeli yang lebih mahal” atau “Anda seharusnya memilih warna yang lebih baik.” Walaupun pasien itu melakukan saran-saran tadi, ia tetap saja kembali lagi dalam keadaan tidak bahagia.

Terlepas dari banyaknya perubahan dangkal yang dibuat dalam lingkungan orang tersebut, masalahnya tidak akan berhenti. Psikologi Buddhadharma menyarankan, daripada terus-menerus mengganti suatu kondisi dengan kondisi lain – dengan demikian hanya mengubah suatu masalah menjadi masalah lain dan kemudian masalah yang lainnya lagi dan seterusnya tanpa akhir – lupakanlah mobil sama sekali untuk sementara dan lihatlah apa yang terjadi.

Mengganti satu masalah dengan masalah lain tidak akan menyelesaikan masalah apa pun; itu hanyalah suatu perubahan. Walaupun perubahan seringkali membodohi kita bahwa sesuatu itu akan menjadi lebih baik, namun sesungguhnya tidak demikian. Pada dasarnya orang masih mengalami hal yang sama. Tentu saja maksud saya bukan secara harafiah. Saya hanya mencoba menggambarkan bagaimana orang berusaha memecahkan masalah mental dengan materi.

Kenalilah sifat keberadaan *citta* kita. Sebagai manusia, kita selalu mencari kebahagiaan. Dengan mengetahui sifat keberadaan *citta*, kita dapat membahagiakan diri kita secara internal bahkan terus-menerus, namun kita harus menyadari sifat keberadaan *citta* kita. Kita melihat dunia indrawi dengan sangat jelas namun kita buta sama sekali mengenai dunia internal kita, dimana cara pandang keliru yang senantiasa aktif, terus-menerus membuat kita berada di bawah kendali ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan. Inilah yang harus kita temukan sendiri.

Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memastikan bahwa kita tidak diperbudak oleh cara pandang keliru, bahwa hanya objek-objek eksternal yang dapat memberikan kebahagiaan atau membuat hidup kita berarti. Seperti yang saya katakan sebelumnya, kepercayaan seperti itu bukanlah sekedar intelektual namun penyebab utama *klesha* ini mengakar sangat dalam pada kesadaran kita. Banyak dari

keinginan-keinginan terkuat kita, terkubur sangat dalam di bawah intelek kita. Sesuatu yang berada di bawah intelek biasanya jauh lebih kuat daripada intelek itu sendiri.

Ada orang mungkin berpikir, “Mental dasar saya sehat. Saya tidak mengandalkan benda-benda materi, saya adalah pengikut dari suatu agama.” Hanya mempelajari beberapa filsafat atau doktrin keagamaan tidaklah membuat kita menjadi orang yang spiritual. Banyak profesor di universitas dapat memberikan penjelasan intelektual mengenai Buddhadharma, ajaran agama Hindu, atau ajaran Kristiani, namun itu saja tidak membuat mereka menjadi orang yang spiritual. Mereka lebih seperti pemandu wisata untuk orang-orang yang memiliki keingintahuan spiritual.

Jika kita tidak dapat menerapkan kata-kata dalam pengalaman, maka apa yang kita pelajari tidak akan membantu diri kita maupun orang lain. Ada perbedaan yang besar antara kemampuan untuk menjelaskan ajaran agama secara intelektual dengan mengubah pengetahuan itu menjadi pengalaman spiritual.

Kita harus menerapkan apa yang telah dipelajari dalam pengalaman kita dan memahami akibat-akibat dari berbagai tindakan kita. Secangkir teh mungkin lebih berguna daripada pengetahuan filsafat mendalam yang tidak dapat kita gunakan untuk mengembangkan *citta* kita karena kita tidak mempunyai kuncinya. Setidaknya teh

dapat menghilangkan dahaga. Mempelajari filsafat yang tidak bisa diaplikasikan hanya membuang-buang waktu dan tenaga.

Saya harap Anda memahami arti kata “spiritual” yang sesungguhnya. Spiritual artinya mencari, menyelidiki sifat keberadaan *citta*. Tidak ada sesuatu yang spiritual secara eksternal. Tasbih bukan sesuatu yang spiritual, jubah juga bukan sesuatu yang spiritual. Spiritual merujuk pada *citta*; orang yang spiritual adalah mereka yang berusaha menemukan sifat keberadaan *citta* mereka. Dengan demikian, mereka menjadi paham akibat dari perilaku mereka – perbuatan, ucapan dan pikiran mereka. Jika kita tidak memahami hasil karma dari apa yang kita pikirkan dan lakukan, maka tidak mungkin kita menjadi orang yang spiritual. Sekedar mengetahui suatu filsafat agama tidak cukup untuk membuat kita spiritual.

Untuk memasuki jalan spiritual, kita harus mulai memahami sikap mental kita dan mengetahui bagaimana *citta* kita mempersepsi segala sesuatu. Jika kita sepenuhnya hanyut dalam keterikatan pada atom-atom kecil, maka pikiran yang terbatas, pikiran yang mencengkeram tidak memungkinkan kita untuk menikmati kesenangan hidup. Hal-hal eksternal sangatlah terbatas. Jika kita membiarkan diri kita terikat oleh hal-hal eksternal, maka pikiran kita juga menjadi terbatas. Jika pikiran kita sempit, kita mudah

terganggu oleh hal-hal kecil. Oleh karena itu *jadikanlah citta kita setenang dasar lautan*.

Kita mendengar orang-orang religius banyak membicarakan tentang moralitas. Apakah moralitas itu? Moralitas adalah *prajna* yang memahami sifat keberadaan *citta*. *Citta* yang memahami sifat keberadaannya sendiri secara otomatis menjadi moril atau positif; dan tindakan-tindakan yang dimotivasi oleh pikiran demikian juga akan menjadi positif. Itulah yang kita sebut moralitas. Sifat keberadaan dasar dari pikiran yang sempit adalah kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*), oleh karena itu pikiran yang sempit bersifat negatif.

Jika kita mengetahui sifat keberadaan *citta* kita sendiri, maka secara spontan depresi akan lenyap sehingga semua makhluk menjadi sahabat-sahabat kita, bukan musuh atau orang asing. Pikiran yang sempit bersifat menolak sedangkan *prajna* bersifat menerima. Amatilah *citta* kita untuk melihat apakah ini benar atau tidak. Bahkan jika kita mendapatkan semua kesenangan indrawi yang ada di dunia ini, kita tetap tidak akan merasa puas. Ini menunjukkan bahwa kebahagiaan berasal dari dalam, bukanlah dari apa pun yang bersifat eksternal.

Kadang-kadang kita mengagumi dunia modern ini: “Betapa luar biasa kemajuan yang telah dicapai dalam teknologi ilmiah. Betapa hebatnya! Kita belum pernah mengalami

hal ini sebelumnya.” Cobalah mundur selangkah dan amati kembali. Banyak hal yang belum lama ini kita anggap luar biasa, sekarang telah berbalik melawan kita. Sesuatu yang pernah kita kembangkan untuk membantu hidup kita, sekarang malah membahayakan kita.

Janganlah hanya melihat lingkungan kecil di sekeliling Anda, namun amatilah lingkungan yang lebih luas, maka Anda akan melihat bahwa yang saya katakan adalah benar. Ketika pertama kali kita menciptakan suatu benda, kita berpikir, “Oh, ini berguna.” Namun secara bertahap energi eksternal ini berbalik dan menghancurkan dirinya sendiri. Demikianlah sifat keberadaan dari keempat elemen: tanah, air, api, dan udara. Inilah yang diajarkan sains Buddhadharma.

Tidak terkecuali tubuh kita. Selama elemen-elemen bekerja sama antara yang satu dengan lainnya, maka tubuh kita akan berkembang dengan baik. Namun beberapa waktu kemudian, elemen-elemen itu akan saling bertentangan satu sama lain dan pada akhirnya menghancurkan hidup kita. Mengapa hal ini terjadi? Karena sifat terbatasnya keberadaan dari fenomena materiil. Ketika dayanya habis, mereka akan hancur, seperti bangunan-bangunan tua yang kita lihat di sekeliling kita.

Ketika tubuh kita sakit dan menjadi tua, ini menunjukkan bahwa terjadi konflik pada energi-energi internal kita,

energi kita tidak seimbang. Inilah sifat keberadaan dari dunia materiil. Ini tidak ada hubungannya dengan kepercayaan. Selama kita masih terlahir sebagai manusia dengan daging, darah dan tulang, kita akan mengalami kondisi-kondisi negatif, tidak menjadi soal apakah kita percaya atau tidak. Ini adalah evolusi alami dari tubuh kita.

Namun *citta* (kesadaran) manusia sangat berbeda dengan tubuh. *Citta* manusia mempunyai potensi untuk berkembang tanpa batas. Jika kita dapat mengetahui bahkan sedikit saja, bahwa kebahagiaan sejati berasal dari *citta*, maka kita akan menyadari bahwa kita dapat mengembangkan pengalaman ini tanpa batas, dan sangatlah mungkin mendapatkan kebahagiaan secara terus-menerus.

Ini sebenarnya sangat sederhana. Kita dapat mengamati diri kita sekarang. Di mana kita mengalami perasaan bahagia? Di hidung kita? Mata kita? Kepala kita? Paru-paru kita? Hati kita? Perut kita? Di mana perasaan bahagia itu? Di kaki kita? Tangan kita? Otak kita? Bukan! Itu ada dalam kesadaran kita. Jika kita mengatakan bahwa itu ada di dalam otak kita, mengapa kita tidak mengatakan ada di kaki atau hidung kita? Mengapa kita membedakannya? Jika kaki sakit, kita merasakan sakit di tubuh bagian bawah, bukan di kepala. Namun perasaan apa pun yang kita alami baik rasa sakit maupun rasa senang, semuanya merupakan manifestasi dari pikiran kita.

Ketika kita mengatakan, “Hari ini adalah hari yang menyenangkan bagi saya,” ini menunjukkan bahwa kita berpegang pada ingatan mengenai hari yang tidak menyenangkan. Tanpa pikiran yang memberi label, tidak ada pengalaman baik atau buruk. Ketika kita mengatakan bahwa makan malam ini enak, ini berarti kita berpegang pada pengalaman mengenai makan malam yang tidak enak dalam kesadaran kita. Tanpa pengalaman makan malam yang tidak enak, tidak mungkin kita mengatakan bahwa makan malam kali ini enak.

Demikian pula, “Saya seorang suami yang baik,” “Saya seorang istri yang buruk,” juga hanya merupakan manifestasi dari pikiran. Orang yang mengatakan, “Saya buruk” belum tentu buruk, dan orang yang mengatakan, “Saya baik” belum tentu baik. Mungkin orang yang mengatakan, “Saya seorang suami yang sangat baik,” itu karena pikirannya dipenuhi kesombongan. Pikirannya yang sempit terperangkap dalam keyakinan yang konkret dan keliru bahwa ia adalah orang yang baik, padahal ia sebenarnya banyak menyebabkan kesulitan bagi istrinya. Bagaimana ia bisa dikatakan seorang suami yang baik? Walaupun ia memberikan makanan dan pakaian untuk istrinya, bagaimana ia adalah seorang suami yang baik jika hari demi hari, istrinya harus menghadapi kesombongannya?

Jika kita memahami aspek psikologis dari masalah manusia, maka kita benar-benar dapat membangkitkan cinta kasih sejati terhadap orang lain. Sekedar membicarakannya, tidak akan membantu kita mengembangkan cinta kasih (Sanskerta: *maitri*). Ada orang yang mungkin pernah membaca ratusan kali mengenai cinta kasih, namun pikiran mereka sangatlah berlawanan. Ini bukanlah sekedar filsafat, bukan hanya kata-kata namun mengetahui bagaimana *citta* berfungsi.

Hanya dengan demikian, kita dapat mengembangkan cinta kasih; hanya dengan demikian kita menjadi orang yang spiritual. Sebaliknya, walaupun kita merasa bahwa kita adalah orang yang spiritual, itu hanya bersifat intelektual, seperti lelaki sombong yang percaya bahwa ia seorang suami yang baik. Itu hanyalah khayalan kita sendiri, pikiran kitalah yang mengarangnya.

Sangatlah bermanfaat jika kita mendedikasikan hidup yang berharga ini untuk mendisiplinkan pikiran yang tidak terkendali dan mengarahkan daya energi mental kita. Jika kita tidak memanfaatkan energi mental kita, kekalutan akan terus mengganggu pikiran kita dan hidup kita menjadi sia-sia. Bersikaplah bijaksana terhadap *citta* kita semampu mungkin. Itu membuat hidup kita bermanfaat.

Tidak ada lagi yang ingin saya sampaikan, namun jika Anda mempunyai pertanyaan, silakan bertanya.

Tanya: Saya menangkap dari apa yang Anda katakan bahwa mengerti sifat keberadaan *citta* kita sendiri itu akan membawa kebahagiaan, namun Anda menggunakan istilah “terus-menerus,” yang berarti jika kita memahami *citta* kita sepenuhnya, maka kita dapat melampaui kematian tubuh fisik ini. Apakah ini benar?

Jawab: Ya, benar. Namun bukan hanya itu, jika kita mengetahui bagaimana dan kapan energi-energi negatif muncul, kita dapat mengubahnya menjadi *prajna*. Dengan cara ini, energi-energi negatif akan melebur dengan sendirinya dan tidak mengakibatkan terblokirnya sistem syaraf psikis kita. Ini mungkin terjadi.

Tanya: Manakah yang benar, *citta* (kesadaran) adalah tubuh atau tubuh adalah *citta*?

Jawab: Apa maksud Anda?

Tanya: Karena saya dapat mempersepsi tubuh.

Jawab: Karena Anda dapat mempersepsi tubuh? Apakah Anda mempersepsi tasbih ini (sambil mengangkat tasbih ke atas)?

Tanya: Ya.

Jawab: Apakah itu membuatnya menjadi *citta*? Karena Anda mempersepsikannya?

Tanya: Itulah yang saya tanyakan kepada Anda.

Jawab: Pertanyaan yang bagus. Tubuh dan *citta* kita terkait secara erat. Jika sesuatu mempengaruhi tubuh kita, itu juga akan mempengaruhi *citta* kita. Namun secara konvensional, tidak berarti bahwa tubuh fisik, daging dan tulang adalah *citta*. Tidaklah demikian.

Tanya: Apa tujuan dari Buddhadharma: penggugahan, persaudaraan, cinta kasih universal (Sanskerta: *maitri*), kesadaran luar biasa, realisasi tentang kenyataan, pencapaian Nirvana?

Jawab: Semua yang disebutkan di atas: kesadaran yang luar biasa, kesadaran yang sepenuhnya tergugah, cinta kasih universal, dan ketiadaan sikap membedakan berdasarkan realisasi bahwa semua makhluk di alam semesta ini sama dalam hal menginginkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Saat ini, pikiran dualistik, pikiran dengan cara pandang yang keliru membedakan, “Ini teman dekat saya, saya ingin ia menjadi milik saya dan saya tidak ingin ia dekat dengan orang lain.”

Salah satu tujuan dari Buddhadharma adalah mencapai cinta kasih universal yang merupakan kebalikan dari

pikiran yang dualistik. Tentu saja tujuan akhir adalah untuk mencapai penggugahan (Sanskerta: *bodhi*). Singkatnya, tujuan ajaran-ajaran Buddha mengenai sifat keberadaan *citta* adalah agar kita dapat mencapai semua realisasi seperti yang Anda sebutkan.

Tanya: Namun mana yang dianggap sebagai tujuan yang tertinggi atau terpenting?

Jawab: Tujuan yang tertinggi adalah mencapai penggugahan dan pengembangan cinta kasih universal. Pikiran yang sempit akan sulit mengalami realisasi-realisisi tersebut.

Tanya: Dalam lukisan-lukisan Tibet, bagaimana warna dihubungkan dengan tahapan meditasi atau berbagai keadaan psikologis?

Jawab: Pikiran yang berbeda-beda akan mempersepsi warna yang berbeda. Ketika kita marah, kita melihat warna merah. Itu contoh yang bagus. Keadaan pikiran yang berbeda-beda memberikan gambaran warna yang berbeda. Dalam beberapa kasus dimana orang-orang terganggu secara emosional dan tidak dapat menjalankan fungsinya dalam kehidupan sehari-hari, maka dengan memberi warna-warna tertentu di sekelilingnya, dapat membantu mereka menenangkan diri. Jika dianalisa, kita akan menyadari bahwa warna sebenarnya berasal dari pikiran.

Saat kita marah dan melihat warna merah, apakah warna merah itu internal atau eksternal? Pikirkanlah!

Tanya: Apa implikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari dari ajaran Anda, dimana untuk mempunyai gagasan bahwa sesuatu itu baik, kita juga harus mempunyai gagasan mengenai sesuatu yang buruk dalam kesadaran kita?

Jawab: Maksud saya adalah ketika kita menginterpretasikan sesuatu sebagai baik atau buruk, itu adalah interpretasi dari pikiran kita sendiri. Yang buruk bagi kita belum tentu buruk bagi orang lain.

Tanya: Namun yang buruk bagi saya tetap sesuatu yang buruk bagi saya.

Jawab: Sesuatu itu buruk bagi kita karena kita sendiri yang menyebutnya buruk.

Tanya: Apakah saya bisa melampaui pemikiran yang seperti itu?

Jawab: Ya, tentu saja Anda dapat melampauinya. Anda harus bertanya dan menjawab pertanyaan, “Mengapa saya mengatakan ini buruk?” Anda harus mempertanyakan baik objek maupun subjek, baik keadaan eksternal maupun internal. Dengan demikian, kita akan menyadari bahwa kenyataan berada di antara keduanya, bahwa di antara

keduanya terdapat *citta* yang terpadu sempurna (*unified mind*). Itulah *prajna*.

Tanya: Berapa usia *Lama* ketika memasuki vihara?

Jawab: Enam tahun.

Tanya: Apa itu Nirvana?

Jawab: Ketika kita melampaui cara pandang keliru, melampaui pikiran yang bergejolak dan mencapai *prajna* yang sepenuhnya terintegrasi, *prajna* yang sempurna dan terus-menerus, maka kita telah mencapai Nirvana.

Tanya: Setiap agama mengatakan bahwa ajarannya merupakan satu-satunya jalan mencapai penggugahan. Apakah Buddhadharma mengakui bahwa semua agama berasal dari sumber yang sama?

Jawab: Ada dua cara menjawab pertanyaan tersebut: menurut pengertian yang paling mendalam dan secara konvensional. Agama yang menekankan pencapaian penggugahan mungkin membicarakan hal yang sama, yang berbeda adalah cara pendekatan atau metodenya. Saya kira ini bermanfaat. Namun tidak dapat disangkal bahwa ada agama-agama yang mungkin didasari dengan cara pandang keliru. Meskipun demikian, saya tidak menolaknya.

Sebagai contoh, beberapa ribu tahun yang lalu terdapat tradisi-tradisi Hindu kuno yang menganggap matahari dan bulan sebagai dewa; kepercayaan-kepercayaan tersebut masih ada saat ini. Cara pandang seperti itu keliru, namun menurut pandangan saya, itu berguna. Mengapa demikian? Karena meskipun secara filsafat, pandangan-pandangan itu tidak benar, mereka mengajarkan moralitas dasar untuk menjadi manusia yang baik dan tidak menyakiti makhluk lain. Ini memungkinkan para pengikutnya mencapai tahap dimana mereka akan menyadari, “Oh, dulu saya percaya bahwa matahari adalah dewa, namun sekarang saya tahu bahwa itu keliru.” Oleh karena itu, ada kegunaan dalam setiap agama dan kita tidak seharusnya menghakimi, “Ini sepenuhnya benar dan itu sepenuhnya salah.”

Tanya: Semua agama misalnya agama Hindu, mengajarkan para penganutnya untuk menghindari perbuatan-perbuatan negatif, mempraktikkan kebajikan, dan bahwa dengan melakukan kebajikan, mereka akan memperoleh hasil yang menyenangkan. Dalam pandangan Buddhadharma, bagaimana pengumpulan karma positif ini membantu seseorang mencapai penggugahan?

Jawab: Pengembangan mental tidak terjadi melalui perubahan yang radikal. *Klesha-klesha* dihilangkan atau dipurifikasi secara perlahan-lahan melalui evolusi secara bertahap. Ini membutuhkan waktu. Sebagai contoh, ada orang tidak dapat menerima apa yang diajarkan

Buddhadharma mengenai cinta kasih universal, bahwa kita harus mengupayakan kebahagiaan orang lain seperti halnya untuk diri kita sendiri. Mereka menganggap, “Tidak mungkin saya mencintai semua yang lain seperti saya mencintai diri saya sendiri.” Perlu waktu bagi mereka untuk menyadari cinta kasih universal atau penggugahan karena pikiran mereka masih dipenuhi dengan cara pandang keliru sehingga tidak memungkinkan *prajna* muncul dalam *citta* mereka.

Akan tetapi secara perlahan-lahan dengan menjalankan ajaran agama, mereka dapat mencapai *prajna* sempurna. Itulah sebabnya, saya mengatakan bahwa berbagai agama dibutuhkan bagi umat manusia. Perubahan secara fisik itu mudah, namun pengembangan mental membutuhkan waktu. Misalnya, seorang dokter mungkin menyarankan kepada pasiennya yang sakit, “Suhu tubuh Anda sangat tinggi, jadi hindarilah daging dan makanlah biskuit saja selama beberapa hari.” Kemudian, ketika pasien tersebut mulai pulih, dokter itu perlahan-lahan mengenalkan kembali makanan berat dalam pola makannya. Dengan cara demikian, secara bertahap dokter itu membimbing pasiennya supaya sehat kembali seperti sediakala.

Tanya: Ketika para bhikshu dan bhikshuni Tibet meninggal, apakah tubuh mereka menghilang, apakah mereka membawa serta tubuh mereka?

Jawab: Ya, mereka membawa tubuh mereka dalam *jola* (tas bhikshu) ke kehidupan berikutnya... Saya bercanda! Tidak, itu tidak mungkin. Namun ada praktisi-praktisi tertentu yang tubuhnya melebur menjadi *prajna* dan benar-benar lenyap. Itu mungkin. Namun mereka tidak membawa serta tubuh mereka secara fisik.

Tanya: Karena pikiran dapat mengelabui kita, dan tanpa seorang guru kita tidak dapat melihat realita, apakah sistim pengajaran vihara-vihara Buddhis memang dirancang sedemikian rupa sehingga setiap bhikshu/bhiksuni dapat membantu rekan-rekannya mencapai tahap spiritual berikutnya, ibaratnya seperti sebuah rantai? Apakah itu yang Anda lakukan sekarang dan apakah Anda mengajar dengan tujuan untuk belajar?

Jawab: Ya, benar, memang demikian dan memang benar saya belajar ketika saya mengajar. Namun kita membutuhkan guru karena pengetahuan yang ada di dalam buku hanya sekedar informasi dan jika dibiarkan begitu saja, kegunaannya mungkin seperti hembusan angin melewati pepohonan. Kita membutuhkan kunci untuk menjadikannya suatu pengalaman, untuk menyatukan pengetahuan tersebut dengan *citta* kita, dengan demikian pengetahuan akan menjadi *prajna* dan menjadi solusi yang sempurna untuk masalah-masalah kita.

Sebagai contoh, Alkitab adalah buku yang luar biasa yang berisi metode-metode yang bagus, namun jika kita tidak memiliki kuncinya, maka pengetahuan yang ada di dalamnya tidak akan masuk ke dalam hati kita. Hanya karena sebuah buku itu bagus, tidak berarti bahwa dengan membacanya kita akan memperoleh pengetahuan yang ada di dalamnya. Satu-satunya cara adalah mengembangkan *prajna* dalam *citta* kita terlebih dahulu.

Tanya: Anda mengatakan bahwa mencapai penggugahan adalah proses bertahap, namun yang pasti, tidak mungkin seseorang tergugah dan tidak tergugah pada saat yang sama. Bukankah ini berarti bahwa penggugahan terjadi secara mendadak?

Jawab: Ya, Anda benar. Tidak mungkin kita mencapai penggugahan dan sekaligus memiliki cara pandang keliru pada saat yang sama. Mencapai penggugahan merupakan proses bertahap, namun begitu kita mencapainya, itu tidak bisa kembali lagi ke keadaan semula. Begitu kita mencapai keadaan tergugah sepenuhnya, begitu kita mengalami hal itu, maka kita tetap tergugah selamanya. Penggugahan bukan seperti pengalaman di bawah pengaruh obat dimana ketika obat tersebut bekerja, kita merasa nyaman, namun begitu pengaruh obat mulai menghilang, kita kembali dalam keadaan depresi.

Tanya: Dan kita dapat mengalami penggugahan yang permanen dalam kehidupan ini, saat kita masih hidup, sebelum kita meninggal?

Jawab: Ya, itu mungkin terjadi. Dalam kehidupan ini ... jika kita mempunyai *prajna* yang cukup.

Tanya: Oh ... jika kita mempunyai *prajna* yang cukup?

Jawab: Ya ... itu intinya, jika kita mempunyai *prajna* yang cukup.

Tanya: Mengapa kita membutuhkan seorang guru?

Jawab: Mengapa kita membutuhkan guru bahasa Inggris? Untuk berkomunikasi. Begitu juga dengan penggugahan; penggugahan juga merupakan komunikasi. Bahkan dalam aktivitas-aktivitas duniawi seperti berbelanja, kita perlu belajar bahasa supaya kita dapat berkomunikasi dengan penjaga toko. Jika kita membutuhkan guru untuk hal-hal seperti itu, tentu saja kita membutuhkan seseorang untuk membimbing kita dalam jalan spiritual dimana terdapat begitu banyak hal yang tidak kita ketahui seperti kehidupan masa lampau, kehidupan yang akan datang dan level-level kesadaran yang mendalam. Hal-hal itu sepenuhnya merupakan pengalaman baru, kita tidak tahu ke mana tujuan kita atau apa yang sedang terjadi. Kita

membutuhkan seseorang untuk memastikan bahwa kita berada di jalur yang benar dan tidak berhalusinasi.

Tanya: Siapa yang mengajar guru yang pertama?

Jawab: Prajna. Guru yang pertama adalah *prajna*.

Tanya: Lalu, jika guru yang pertama tidak mempunyai guru, mengapa kita semua membutuhkan guru?

Jawab: Karena tidak ada awal dan tidak ada akhir. *Prajna* adalah *prajna* universal, *prajna* adalah kesadaran universal.

Tanya: Apakah mengembangkan cinta kasih universal akan membawa kita mencapai penggugahan atau apakah kita mencapai penggugahan terlebih dahulu, baru kemudian kita mengembangkan cinta kasih universal?

Jawab: Pertama-tama, kita mengembangkan cinta kasih universal (Sanskerta: *maitri*) terlebih dahulu sehingga *citta* kita berada dalam keadaan *upeksa* dimana kita tidak lagi membedakan. *Citta* mencapai keadaan yang seimbang, dalam terminologi Buddhis, kita melampaui pikiran dualistik.

Tanya: Apakah benar bahwa *citta* (kesadaran) hanya dapat membawa kita pada jalan spiritual sampai tahap tertentu,

dan untuk maju lebih lanjut kita harus meninggalkan kesadaran kita?

Jawab: Bagaimana kita dapat meninggalkan kesadaran kita? Tidak, tidak mungkin meninggalkan kesadaran kita. Sebagai manusia yang menjalani kehidupan biasa, kita memiliki kesadaran; demikian pula ketika kita mencapai penggugahan, kita masih memiliki kesadaran. Kesadaran kita selalu bersama kita. Kita tidak dapat meninggalkannya hanya dengan mengatakan, “Saya tidak ingin memiliki kesadaran.” Secara karma, kesadaran dan tubuh kita tergabung bersama. Tidak mungkin meninggalkan kesadaran kita secara intelektual. Jika kesadaran kita merupakan fenomena yang bersifat materi, mungkin kita dapat meninggalkannya, namun kenyataannya tidak demikian.

Tanya: Apakah para *Lama* bisa sakit secara fisik dan cara apa yang Anda gunakan untuk mengatasi penyakit tersebut? Apakah Anda menggunakan kemampuan untuk menyembuhkan?

Jawab: Ya, kadang-kadang kami menggunakan kemampuan untuk menyembuhkan, kadang-kadang kami menggunakan daya mantra, kadang-kadang kami bermeditasi. Di lain waktu kami melakukan *puja*. Apakah Anda tahu apa itu *puja*? Sebagian orang menganggap bahwa *puja* hanya berupa pelafalan ritual dan dentingan

bunyi lonceng, namun sesungguhnya lebih dari itu. *Puja* berasal dari bahasa Sanskerta yang secara harafiah berarti “persembahan,” namun makna mendalamnya adalah *prajna*, keadaan *citta* yang tergugah. Jadi jika *prajna* kita berdenting “ting, ting, ting,” maka itu baik, namun jika *prajna* kita tidak berdenting dan yang kita dengar hanya bunyi lonceng “ting, ting, ting” dari luar, maka tidak ada *puja*.

Tanya: Apa yang Anda jelaskan tidak jauh berbeda dengan filsafat materialistik Barat. Permasalahan kita bukanlah dari objek-objek namun bagaimana sikap kita terhadap objek-objek itu.

Jawab: Ketika Anda mengatakan “sikap,” apakah Anda mengacu pada kecenderungan mental untuk mencengkeram atau tidak mencengkeram objek-objek materi?

Tanya: Objek-objek eksternal memang eksis, namun objek-objek eksternal berada di luar diri kita; dan *citta* kita mempersepsikannya seperti itu. Saya rasa ketika kita meninggal, objek tersebut masih tetap eksis, namun tidak lagi untuk kita, tidak lagi untuk orang yang meninggal.

Jawab: Ya, itu benar. Saya setuju dengan Anda. Ketika kita meninggal, objek-objek eksternal masih tetap ada di sana,

namun interpretasi, proyeksi kita terhadap objek-objek tersebut lenyap.

Tanya: Jika demikian, mengapa hal itu begitu bertentangan dengan filsafat materialistik? Mengapa Anda mengatakan bahwa dunia eksternal bersifat ilusi, sedangkan ketika kesadaran meninggalkan tubuh kita, dunia materiil masih tetap eksis?

Jawab: Saya mengatakan bahwa dunia materiil seperti ilusi karena objek-objek yang kita persepsikan itu eksis hanya dalam pandangan kesadaran kita sendiri. Coba lihat meja ini: persoalannya adalah kita menganggap bahwa ketika kita meninggal, persepsi kita mengenai meja ini masih tetap eksis, bahwa meja ini akan terus eksis seperti yang kita lihat. Itu tidak benar. Persepsi kita mengenai meja ini akan hilang, namun akan digantikan oleh persepsi lain.

Tanya: Bagaimana kita mengetahui guru yang tepat bagi kita?

Jawab: Kita dapat mengetahuinya dengan menggunakan *prajna* kita sendiri, dan bukan hanya mengikuti seseorang secara membabi-buta. Selidikilah calon-calon guru dengan seksama. “Apakah beliau guru yang tepat bagi saya atau tidak?” Cobalah cek secara mendalam sebelum kita mengikuti saran dari guru manapun. Dalam tradisi Tibet, ada nasihat untuk tidak menerima seorang guru

seperti seekor anjing mencekam sepotong daging. Jika kita memberi sepotong daging kepada seekor anjing yang lapar, tanpa ragu anjing itu akan langsung melahap daging tersebut sampai habis.

Sangatlah penting untuk memeriksa calon pembimbing spiritual, guru, atau apa pun sebutannya dengan sangat hati-hati sebelum kita menerima bimbingan mereka. Ingatkah apa yang saya katakan sebelumnya bahwa cara pandang keliru dan doktrin-doktrin keliru adalah lebih berbahaya daripada narkoba?

Jika kita mengikuti cara pandang keliru dari seorang guru spiritual yang tidak benar, itu dapat membawa malapetaka bagi kita sendiri dan membuat hidup kita menjadi sia-sia; tidak saja dalam kehidupan ini, namun juga kehidupan-kehidupan lainnya. Ini sama sekali tidak membantu, malah sangat merugikan kita. Bersikaplah bijaksana dalam memilih guru spiritual.

Tanya: Karena Anda seorang bhikshu Buddhis dari Tibet, saya ingin tahu apakah Anda pernah mendengar tentang Lobsang Rampa, yang menulis banyak buku secara rinci mengenai Tibet sedangkan ia sendiri belum pernah ke sana? Ia telah meninggal, namun ia mengatakan bahwa kesadaran seorang *Lama* Tibet memasuki tubuhnya dan karena itulah ia dapat menulis pengalaman-pengalaman

itu. Apakah itu mungkin dan jika tidak, bagaimana ia dapat menulis buku-buku tersebut?

Jawab: Saya kira itu tidak mungkin. Anda juga harus mengecek lebih teliti apa yang ditulisnya. Terdapat banyak kesalahan dalam tulisan-tulisannya, misalnya, ia mengatakan bahwa para *Lama* membuka mata *prajna* dengan pembedahan. Itu tidak benar. Mata *prajna* adalah kata kiasan untuk pencapaian spiritual; mata *prajna* dibuka oleh para *Lama* yang memiliki kunci *prajna*. Lagipula, mereka yang telah mencapai realisasi-realisisasi, tidak akan membicarakan pencapaian mereka, dan mereka yang membicarakan realisasi-realisisasi mereka, sesungguhnya tidak memilikinya.

Tanya: *Lama*, apa yang Anda maksud dengan pikiran dualistik dan apa artinya “mengamati”?

Jawab: Sejak kita dilahirkan hingga saat ini, ada dua hal yang selalu membuat komplikasi dalam kesadaran kita. Selalu ada dua hal, tidak pernah hanya satu. Itu yang dimaksud dengan pikiran dualistik. Kapanpun kita melihat sesuatu, pikiran kita secara otomatis, secara instingtif akan membandingkannya dengan sesuatu yang lain: “Bagaimana dengan yang itu?” Kedua hal itu mengacaukan keseimbangan pikiran kita. Begitulah cara kerja pikiran dualistik.

Pertanyaan Anda berikutnya, saat saya mengatakan “Cobalah amati,” maksud saya adalah kita harus menyelidiki pikiran kita sendiri untuk mengetahui apakah pikiran kita sehat atau tidak. Setiap pagi, cobalah amati keadaan mental kita untuk memastikan agar kita tidak bereaksi secara berlebihan sepanjang hari. Itulah yang saya maksud dengan “mengamati.”

Tanya: Jika segala sesuatu ditentukan oleh karma, bagaimana kita tahu apakah motivasi kita benar atau apakah kita berkesempatan memilih secara tidak terkondisi (oleh karma dan *klesha*)?

Jawab: Motivasi murni tidak ditentukan oleh karma. Motivasi murni berasal dari *prajna*. Jika tidak ada pemahaman dalam *citta* kita, maka sangat sulit untuk mempunyai motivasi murni. Sebagai contoh jika saya tidak memahami sifat keberadaan dari sikap mementingkan diri sendiri, maka saya tidak dapat membantu makhluk lain. Selama saya tidak mengenali sikap mementingkan diri sendiri, saya akan selalu menyalahkan orang lain atas masalah-masalah yang saya hadapi. Ketika saya mengetahui *citta* saya sendiri, motivasi saya menjadi murni dan dengan tulus saya dapat mendedikasikan perbuatan, ucapan dan pikiran saya untuk kesejahteraan makhluk-makhluk lain.

Terima kasih. Pertanyaan yang baik sekali. Dan saya kira dengan motivasi yang murni, ini adalah saat yang tepat

untuk mengakhiri pembicaraan kita kali ini. Terima kasih banyak. Jika kita mempunyai motivasi yang murni, kita akan tidur dengan tenang, kita akan mengalami mimpi yang indah dan kita dapat menikmati hidup. Terima kasih banyak.

Assembly Hall
Melbourne, Australia
27 Maret 1975



Bab 5

BUDDHADHARMA: SESUATU UNTUK SETIAP ORANG

*Selalu ada sesuatu untuk setiap orang –
sesuatu yang dapat dipahami dan dijalankan oleh setiap orang –
Terdapat berbagai ajaran yang dapat dipahami setiap orang
sesuai dengan tahap perkembangan spiritual mereka –
dengan berbagai pendekatan, cara pandang, filsafat, dan
doktrin yang berbeda-beda.*

Beberapa orang berpikir bahwa mereka mengetahui segalanya tentang Buddhadharma dan kaum Buddhis hanya karena mereka membaca beberapa buku. Mereka mengambil sebuah buku, “Hmm, mari kita lihat apa yang ada dalam buku ini. Menurut buku ini, kelihatannya kaum Buddhis itu sangat ekstrim. Mereka percaya pada semua hal yang aneh.” Mereka mengambil buku lainnya: “Ya ampun, kaum Buddhis benar-benar nihilistik.” Orang-orang ini menarik semua jenis kesimpulan secara keliru berdasarkan informasi yang sangat terbatas, mereka tidak melihat secara menyeluruh. Pemikiran seperti ini sangat berbahaya.

Mungkin mereka membaca sesuatu mengenai filsafat Buddhis *Madhyamaka* (Inggris: *middle way*), yang dikenal dengan pendekatan intelektual yang tajam mengenai *shunyata* (Inggris: *emptiness*), kenyataan yang paling mendalam, dan mungkin sukar untuk dipahami. Hal ini dapat membuat mereka berpikir, “Oh, kaum Buddhis itu tidak religius; mereka atheis. Mereka tidak percaya pada apa pun, mereka menganggap tidak ada yang eksis. Bagaimana kaum Buddhis bisa menganggap diri mereka religius?” Anggapan seperti ini juga sangat berbahaya.

Yang lain mungkin menyimpulkan, “Wah! Kaum Buddhis percaya kepada tiga Tuhan. Kaum Buddhis mengatakan Buddha adalah Tuhan yang pertama; Dharma adalah Tuhan yang kedua; dan Sangha adalah Tuhan yang ketiga. Mereka pasti penganut yang super. Itu terlalu berlebihan.

Di dunia Barat, kita tidak pernah mendengar adanya tiga Tuhan; Tuhan hanya satu. Kita religius, namun kita hanya mempunyai satu Tuhan. Kita bahkan tidak sependapat dengan kaum Buddhis mengenai jumlah Tuhan!”

Jika kita hanya melihat satu aspek kecil dari Buddhadharma, mungkin saja itu tampak berlebihan bagi kita. Namun Buddhadharma tidak hanya membicarakan satu atau dua hal kecil; Buddhadharma bukanlah suatu filsafat yang sempit. Guru Buddha menjelaskan kenyataan yang sesungguhnya dari setiap fenomena yang ada di alam semesta.

Sampai saat ini, saya telah mempunyai pengalaman sembilan atau sepuluh tahun dalam mengajarkan filsafat Buddhis kepada orang-orang Barat dan menguji bagaimana cocoknya Buddhadharma dengan cara pikir mereka, terutama dalam retreat meditasi satu bulan yang diadakan setiap tahun di Vihara Kopan di Nepal. Dalam retreat ini, kita mencoba menjelaskan banyak hal, namun saya menyadari jika kita terlalu banyak membicarakan sisi negatif dari sesuatu, murid-murid menjadi kebingungan. Mereka mengatakan, “Para *Lama* ini terlalu banyak menekankan hal-hal negatif. Mengapa mereka tidak membicarakan lebih banyak hal-hal positif? Buddhadharma tidak hanya membicarakan tentang *klesha* dan *dukkha*. Mengapa mereka mengajarkan hal-hal negatif ini kepada kita hari demi hari?”

Persoalannya adalah sebelum kita menempatkan diri pada jalur positif mencapai pembebasan, penggugahan atau Ketuhanan – apa pun sebutannya tidak masalah – kita harus mengetahui bagaimana pikiran negatif itu bekerja.

Jika kita tidak memahami cara kerja kedua pandangan negatif yang ekstrim, yaitu pandangan eternalisme (sesuatu memiliki sifat hakiki dari sisinya sendiri) dan pandangan nihilisme (tidak ada keberadaan sama sekali), bagaimana kita dapat memperbaiki tindakan-tindakan kita dan menempatkan diri kita pada jalan spiritual yang benar? Oleh karena itu, mengetahui aspek-aspek negatif dari sifat keberadaan kita adalah sangat penting. Sebenarnya, jika kita mengerti evolusi pikiran negatif dari awal hingga akhir, kita akan merasa sangat nyaman. Sebaliknya, jika kita tidak memahami cara kerja *citta*, pada akhirnya kita malah menganggap bahwa tindakan-tindakan negatif adalah positif.

Lebih lanjut, jika kita mencoba mempraktikkan jalan mencapai pembebasan tanpa dasar yang kokoh mengenai apa yang positif dan apa yang negatif, maka pertanyaan sederhana yang menantang mengenai apa yang kita lakukan, dapat menggoyahkan kita. Kita mungkin menjadi bingung dan menyerah. Ini adalah tanda dari pikiran yang lemah. Kita harus melihat keseluruhan evolusi baik pikiran negatif maupun positif.

Beberapa orang beranggapan bahwa mungkin Buddhadharma adalah agama yang serba indah, yang selalu membicarakan hal-hal suci secara diplomatis dan menyenangkan. Ketika kita mulai mengajarkan Buddhadharma kepada para pemula, kita tidak membicarakan tentang hal-hal suci. Hal pertama yang kita jelaskan adalah sifat keberadaan *citta* kita saat ini – apa yang terjadi dalam kesadaran kita, sekarang ini dan di sini – bukanlah mengenai Buddha di atas sana.

Namun demikian, saya ingin mengatakan satu hal mengenai sifat keberadaan Buddha. Seperti telah saya katakan sebelumnya, beberapa orang dengan pengetahuan terbatas mengenai Buddhadharma, berpikir bahwa agama Kristen dan agama-agama lain mengatakan bahwa Tuhan hanya satu, sementara kaum Buddhis mempunyai tiga Tuhan. Sebenarnya, jika kita memahami sifat keberadaan dari Buddha, Dharma dan Sangha, kita akan mengetahui bahwa tidak ada pemisahan di antara ketiganya. Buddha adalah Buddha; Buddha adalah Dharma; dan Buddha adalah Sangha. Menerima Buddha, Dharma dan Sangha sebagai andalan yang sesungguhnya tidak bertentangan dengan keesaan Tuhan.

Sebagian orang menganggap bahwa Buddhadharma hanyalah filsafat intelektual dan tidak mengandung praktik religius. Ini juga tidak benar. Buddhadharma mencakup filsafat intelektual maupun praktik religius. Ketika Guru

Buddha mengajar, beliau memberikan ajaran kepada murid-murid secara individu, yaitu sesuai dengan apa yang dibutuhkan masing-masing orang. Ketika memberikan solusi mengenai cara mengatasi pikiran negatif, beliau membabarkan berbagai macam pendekatan karena kecenderungan setiap orang berbeda-beda. Kadang-kadang beliau menjelaskan, “Ya, ini eksis,” tetapi kepada murid lain beliau mengatakan, “Tidak, ini tidak eksis,” beliau mengajarkan cara pandang yang sesuai dengan tahap perkembangan spiritual masing-masing individu.

Berdasarkan ini, mereka yang pandangannya terbatas mungkin berpikir bahwa Guru Buddha kebingungan sehingga penjelasan-penjelasan beliau saling bertentangan. Guru Buddha tidak kebingungan. Beliau adalah seorang guru bijaksana yang dapat melihat bahwa tahap perkembangan spiritual dan kecenderungan yang berbeda-beda, membutuhkan solusi-solusi yang berbeda-beda. Sebagai contoh, seorang dokter ahli mungkin menyarankan pasien yang sedang demam untuk berpuasa selama beberapa hari, tetapi kemudian ia menyuruh pasien tersebut untuk makan. Orang yang berpikiran sempit mungkin berpikir, “Dokter ini aneh. Hari ini ia menyuruh jangan makan, namun pada hari berikutnya ia menyarankan untuk makan. Dokter ini benar-benar kebingungan.” Sebenarnya dokter tersebut bijaksana, dokter itu memahami perkembangan penyakit pasiennya sehingga ia memberikan pengobatan yang berbeda pada waktu yang berbeda.

Guru Buddha, dokter terbaik, mengobati murid-murid dengan berbagai macam pendekatan. Beliau memberikan ajaran kepada para makhluk sesuai dengan tahap perkembangan spiritual mereka. Kita tidak dapat secara tiba-tiba menjelaskan seluk-beluk intelektual mengenai penggugahan kepada orang yang pikirannya masih kebingungan. Jalan mereka masih panjang, mereka harus diberikan ajaran yang dapat dicerna oleh pikiran mereka yang terbatas. Bahkan jika Guru Buddha sendiri mengajarkan sesuatu yang tidak dapat dicerna oleh pikiran kita, kita akan kebingungan. Bukannya memperoleh manfaat malah menjadi lepas kendali. Kita harus memahami hal ini.

Bahkan sebelum Buddhadharma masuk ke Tibet, sudah terdapat berbagai macam cara pandang, doktrin dan filsafat Buddhis, yang masih ada hingga saat ini. Namun secara mendasar, ajaran-ajaran tersebut sama sekali tidak bertentangan. Sesungguhnya, adanya berbagai macam doktrin dan filsafat, dibutuhkan untuk mengembangkan pikiran setiap orang secara bertahap.

Dalam cara pandang filsafat Buddhis yang paling mendasar, Guru Buddha mengajarkan bahwa fenomena bersifat hakiki. Pada tahap berikutnya, beliau mengajarkan bahwa fenomena tidak sepenuhnya bersifat hakiki; bahwa ada sesuatu yang berasal dari sisi objek dan ada sesuatu yang berasal dari sisi pikiran. Pada tahap akhir, beliau

menjelaskan bahwa pada kenyataannya, tidak ada yang berasal dari sisi objek sama sekali, keberadaannya hanya sebatas label.

Kita menemukan bahwa beberapa agama tidak mempunyai cara pandang yang bertahap seperti itu; tidak memiliki berbagai macam pendekatan untuk mengembangkan pikiran manusia secara bertahap. Dalam Buddhadharma, ketika perkembangan spiritual kita berada pada tahap awal, kita diberikan praktik-praktik tertentu untuk dijalankan. Setelah menjalankan praktik-praktik tersebut, dimana pikiran kita telah sedikit berkembang, kita lalu diajarkan pendekatan-pendekatan untuk tahap berikutnya. Jika kita telah menyelesaikan tahap-tahap ini, kita akan berlanjut ke teknik-teknik yang lebih mendalam. Dengan demikian, pengertian dan persepsi kita berubah secara bertahap dan kita membuat kemajuan sepanjang jalan. Buddhadharma benar-benar tepat. Siapapun diri kita, kita masing-masing dapat menemukan penjelasan filsafat yang spesifik dan pendekatan yang sesuai dengan tahap perkembangan spiritual kita.

Di dunia Barat, kita mengambil sebuah buku, “Oh, ini kelihatannya bagus. Saya suka buku ini. Saya rasa saya akan menjalankan meditasi ini.” Meskipun isinya menarik dan kita menyukai gagasan-gagasan yang ada di dalamnya, namun jika kita tidak siap menjalankan praktik tertentu, maka tidak mungkin kita dapat menerapkannya; dan jika

kita melakukannya, pada akhirnya kita mungkin berpikir, “Oh, pendekatan ini tidak berhasil.” Namun persoalannya bukanlah cara pendekatannya, melainkan tidak siapnya kita dalam menerapkan hal tersebut. Kita tidak tahu bagaimana mengintegrasikan gagasan itu dalam kesadaran kita atau bagaimana mengaplikasikannya. Itulah persoalannya.

Kita dapat menemukan gagasan-gagasan bagus dalam setiap buku di dunia ini, namun apa hubungan gagasan-gagasan bagus ini dengan kesadaran kita? Bagaimana kita menerapkannya dalam pengalaman sehari-hari? Jika kita dapat menerapkannya, maka masuk akal untuk menjalankannya. Pikiran kita akan menjadi lembut dan lentur, tenang dan damai, dan hidup kita menjadi lebih bahagia. Kita akan mulai mencicipi madu Dharma. Sebaliknya, tidak ada madu, yang ada hanya Coca-Cola. Terlalu banyak Coke, maka terlalu banyak gas. Tidak bisa tidur dan sering berlari ke kamar mandi. Saya bercanda! Saya tidak membicarakan hal-hal materiil di sini, ini hanyalah contoh-contoh.

Apa pun yang terdapat dalam filsafat dan praktik Buddhis itu hanya bertujuan untuk pengobatan psikologis pikiran manusia. Guru Buddha tidak pernah mengemukakan suatu filsafat mendalam hanya supaya beliau bisa dengan bangga mengatakan, “Ini adalah doktrin saya.” Beliau tidak pernah mengemukakan satu pun petunjuk filsafat yang tidak berhubungan dengan pikiran manusia; atau yang

tidak dapat diaplikasikan. Tidak pernah. Buddhadharma merupakan cara menjalankan hidup yang berhubungan dengan pikiran kita sendiri, pandangan kita sendiri, pengalaman kita sendiri. Oleh karena itu, berhati-hatilah ketika kita menyimpulkan bahwa Buddhadharma adalah “begini, begini atau begitu.”

Sebagai contoh, setelah ceramah ini, kita akan pulang ke rumah dan mengatakan kepada orang, “Buddhadharma begini, Buddhadharma begitu, karena *Lama* Tibet itu mengatakan demikian.” Namun janganlah berpikir bahwa saya telah menyampaikan semuanya mengenai Buddhadharma kepada Anda malam ini. Saya hanya sedikit membahas ‘kulitnya’ saja. Apa yang saya sampaikan di sini tidak dapat dijadikan sebagai tolak ukur mengenai Buddhadharma.

Karena berbagai filsafat dan cara pandang dalam tradisi-tradisi Buddhis sifatnya bertahap – cara pandang yang berbeda-beda untuk tingkat perkembangan spiritual yang berbeda-beda – lalu ketika kita mengambil buku tertentu, bagaimana kita mengetahui bahwa isinya cocok dengan tahap perkembangan spiritual kita? Tentunya dalam ajaran-ajaran Guru Buddha terdapat pendekatan yang berbeda-beda untuk diri kita masing-masing. Jika kita bijaksana, kita pasti dapat memilih buku yang sesuai untuk diri kita. Dalam Buddhadharma, selalu ada sesuatu untuk setiap orang – sesuatu yang dapat dipahami dan dijalankan

oleh setiap orang – dan tidak ada sesuatu yang begitu sulitnya hingga tidak dapat dipahami pikiran manusia. Guru Buddha memberikan ajaran yang tepat yang dapat dipahami setiap orang sesuai dengan tahap perkembangan spiritual mereka – dengan berbagai pendekatan, cara pandang, filsafat, dan doktrin yang berbeda-beda.

Sebagai contoh, Guru Buddha memberikan penjelasan umum mengenai cara kerja karma dalam kehidupan sehari-hari, dimana tidak diperlukan intelek yang tinggi untuk memahaminya. Dalam ajaran beliau yang pertama, *Empat Kenyataan Para Arya*, beliau menjelaskan tentang karma dengan sangat sederhana. Pertama-tama, beliau menjelaskan *Kenyataan tentang Dukkha*. Bukankah ini masuk akal? Jika ada yang menjelaskan gejala pikiran dalam diri kita – bagaimana pikiran-pikiran muncul, bagaimana pikiran-pikiran lenyap, dan efek-efek apa yang ditimbulkannya – bagaimana kita dapat menolaknya? Tidak mungkin kita mengatakan “Oh, itu terlalu berlebihan untuk saya.” Bagaimana kita dapat menolak jika ada yang menjelaskan kepada kita secara benar dan terperinci mengenai gejala pikiran kita; bagaimana pikiran yang terpencar-pencar dan tidak terintegrasi setiap hari berada dalam konflik? Jika ada yang menjelaskan hal ini dengan sempurna kepada kita, bagaimana kita dapat mengatakan bahwa itu terlalu sulit untuk dipahami?

Kepada para pemula, kita tidak mengajarkan seluk-beluk filsafat *Madhyamaka*. Dengan seketika kita dapat mengetahui siapa yang siap dan siapa yang tidak siap untuk mendengarkan ajaran-ajaran tentang *shunyata*. Kita dapat mengajarkan mereka tentang masalah-masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari dan *Kenyataan tentang Dukkha* dengan cara yang dapat mereka pahami dalam realita kehidupan sehari-hari.

Sebenarnya, Guru Buddha mengajarkan tentang *dukkha* (sifat tidak memuaskan) dan pikiran yang bergejolak dengan berbagai cara. Kepada beberapa orang, beliau memberikan penjelasan yang sangat sederhana dan kepada orang dengan intelek spiritual yang lebih tinggi, beliau memberikan penjelasan yang lebih mendalam yaitu penjelasan-penjelasan yang bersifat teknis. Bahkan cara beliau mengajarkan tentang sifat keberadaan *dukkha* sangat menakjubkan – beliau memiliki begitu banyak pendekatan yang berbeda-beda untuk memperkenalkan ajaran ini kepada manusia. Bukankah ini menakjubkan? Bagaimana kita dapat menolak pikiran yang bergejolak? “Saya tidak percaya saya mempunyai pikiran yang bergejolak. Saya tidak ingin mendengar tentang hal itu.” Bagaimana kita dapat menolaknya? Dalam kehidupan sehari-hari kita terperangkap dengan tubuh fisik ini dan kita harus menerimanya. Jika ada yang menjelaskan sifat keberadaannya kepada kita, bagaimana kita dapat menolaknya?

Mungkin kita berargumentasi bahwa pikiran kita tidak bergejolak. Kalau begitu, saya akan mengatakan, cobalah amati bagaimana keadaan kita ketika kita bangun pada pagi hari. Amatilah dengan seksama selama satu hari, dan kita akan mengetahuinya. Bahkan tidak perlu sehari, cobalah tidak bergerak selama satu jam dengan posisi bersila. Ego kita sepenuhnya akan berontak, “Oh, lutut saya sakit.” Rasa sakit di lutut bersifat sangat sementara, namun gejala dalam pikiran kita berlangsung terus-menerus sepanjang hari dan malam; selama berbulan-bulan, selama bertahun-tahun. Tanpa pernah berhenti.

Dalam bahasa Sanskerta, ajaran Guru Buddha disebut Dharma. Dharma adalah obat. Seperti halnya setiap penyakit fisik mempunyai obat tersendiri, Guru Buddha telah memberikan cara khusus untuk setiap penyakit mental. Itulah yang beliau ajarkan. Beliau tidak semata-mata memberikan ajaran yang sama untuk setiap orang tanpa melihat apa yang mereka butuhkan atau apa permasalahan mereka. Oleh karena itu, kita sama sekali tidak dapat mengatakan bahwa, “Buddhadharma begini.” Dharma tidak hanya mencakup satu hal.

Seperti yang telah saya jelaskan sebelumnya, terdapat berbagai macam cara pandang filsafat Buddhis. Dua yang paling utama adalah *Hinayana* dan *Mahayana*. *Mahayana*, pada dasarnya, dibagi menjadi dua yaitu *Paramitayana* dan *Vajrayana*, atau *Tantrayana*. *Tantrayana* atau Tantra, juga

terdiri dari berbagai macam cara pandang. Pada dasarnya ada empat, dimana masing-masing mempunyai teknik tersendiri, namun saya tidak dapat menjelaskannya di sini. Meskipun demikian, adalah penting bagi kita untuk mengetahui bahwa terdapat ajaran-ajaran yang tersusun secara sistimatis, tahap demi tahap, dimana kita dapat mengembangkan pikiran kita secara bertahap untuk mencapai penggugahan. Karena Buddhadharma tradisi Tibet belum berkembang dengan baik di belahan dunia ini, maka ini hanya sekedar informasi.

Sebagai contoh, akhir-akhir ini kita mempunyai sarana transportasi yang maju, seperti mobil-mobil berkecepatan tinggi dan pesawat jet, namun ini tidak berarti bahwa sepeda tidak dibutuhkan lagi. Dalam perkembangan transportasi, kita mulai dengan kereta yang sederhana, kemudian mobil, lalu pesawat dan sekarang kita mempunyai roket ke bulan dan seterusnya. Segera akan ada sesuatu yang melebihi roket-roket yang ada saat ini. Janganlah berpikir bahwa roket-roket merupakan penemuan terbaik manusia.

Pikiran manusia dapat berkembang tanpa batas. Saat ini, setiap orang mempunyai televisi, namun beberapa dasawarsa yang lalu, jika kita menjelaskan pesawat televisi kepada seseorang, ia mungkin tidak percaya. Atau dewasa ini, setidaknya di negara-negara maju, banyak orang mempunyai mobil. Mungkin di masa depan, orang akan

mempunyai jet sendiri. Apakah Anda akan mengatakan itu tidak mungkin, namun mengapa tidak? Benda-benda ini adalah fenomena materiil dan jika pikiran manusia diberdayakan ke arah itu, hal-hal demikian dapat terjadi. Tidak ada yang supranatural, hanya saja belum terjadi.

Jadi apa yang saya katakan adalah seperti halnya benda-benda materi dalam contoh di atas, terdapat tingkat-tingkat perkembangan dimana versi sebelumnya tidak bertentangan dengan versi berikutnya, begitu juga dengan filsafat, doktrin, cara pandang dan pendekatan-pendekatan yang tercakup dalam ajaran mendalam Guru Buddha. Semuanya bertujuan untuk pengembangan spiritual secara bertahap dari setiap individu dimana antara ajaran yang satu dengan ajaran lainnya tidak bertentangan.

Jika kita berpikir bahwa keberadaan hanya sebatas dunia materiil yang kita persepsikan dan bahwa tidak mungkin menciptakan apa yang kita bayangkan, ini sepenuhnya merupakan spekulasi mental. Ini konyol. Bahkan penemu roket harus membayangkan roket dalam pikirannya sebelum ia menciptakannya. Pertama-tama ia membayangkannya, kemudian ia menyatukan bagian-bagian materi yang dibutuhkan untuk membuatnya, baru muncullah roket. Tidak mungkin ia dapat membuat roket tanpa membayangkannya terlebih dahulu dalam pikirannya. Jadi Anda bisa melihat bahwa berbagai macam penemuan modern merupakan hasil dari kekuatan pikiran

manusia. Oleh karena itu, janganlah menganggap bahwa impian tidak dapat menjadi kenyataan. Impian dapat menjadi kenyataan!

Mungkin cukup sampai di sini. Jadi pada dasarnya, Buddhadharma terdiri dari berbagai macam pendekatan dan teknik; dan setiap pendekatan dan teknik dibutuhkan untuk perkembangan tahap spiritual setiap manusia. Saya tidak akan menjelaskan hal ini secara terperinci di sini, namun jika Anda mempunyai pertanyaan, saya akan mencoba menjawabnya dengan senang hati.

Tanya: Saya ingin bertanya mengenai reinkarnasi. Beberapa paranormal percaya bahwa jika kita terlahir di negara Barat, kita terlahir di sana untuk mengambil hikmah hidup yang ada di Barat. Dan mempelajari ajaran Timur adalah suatu kemunduran karena kita sudah pernah terlahir di Timur sebelumnya berulang-kali. Ini mungkin pandangan yang keliru, namun sebagian orang beranggapan demikian dan saya ingin tahu pandangan Anda.

Jawab: Baik, itu pertanyaan yang bagus! Lalu, apa kesimpulan Anda? Bahwa mereka yang terlahir di Barat adalah manusia yang lebih maju dan mereka yang mempelajari filsafat Timur akan terjatuh ke alam rendah? Kedengarannya seperti begitu. Tetapi itu pertanyaan yang bagus. Beberapa orang mungkin berpikir demikian. Dan saya setuju bahwa mungkin ada yang mengatakan, “Saya

jenuh dengan gaya hidup Barat. Saya tidak tahan lagi. Saya akan pergi ke Timur.” Orang yang berpikiran demikian terlalu ekstrim. Menolak dunia Barat dan mengadopsi pandangan Timur dengan pemikiran demikian, dapat dianggap kembali ke alam rendah.

Namun orang Barat lainnya mungkin berpikir, “Saya memiliki semuanya. Saya berpendidikan, saya mempunyai istri dan keluarga, pekerjaan yang baik, rumah, mobil dan uang yang banyak, namun saya tetap tidak merasa puas. Ketika masih kecil, saya berpikir bahwa jika saya mempunyai semua ini, saya akan bahagia, namun ternyata saya tidak bahagia. Uang bukanlah segalanya. Saya perlu mengembangkan pikiran saya.” Ia mengetahui seluruh pengalaman kehidupan di Barat dari awal hingga akhir namun ia tetap merasa tidak puas dan ingin mengetahui cara kerja *citta*. Jadi ke mana ia harus mencari? Ia mengetahui bahwa para psikolog Barat saat ini tidak dapat menjelaskan sifat keberadaan *citta* dan cara kerja *citta*. Ia membutuhkan kebahagiaan sekarang, ia ingin dapat menghadapi dunia dan mengembangkan pikirannya tanpa rasa takut. Ia mengamati sekelilingnya dan sampai pada kesimpulan bahwa cara pikir dunia Timur lebih membantunya daripada cara pikir dunia Barat.

Pendekatan terhadap filsafat Timur dengan cara seperti ini merupakan suatu kemajuan, bukanlah kemunduran ke alam rendah. Untuk sebagian orang, hal-hal seperti ini

dibutuhkan. Oleh karena itu, mengadopsi cara pikir Timur bisa menjadi positif bagi sebagian orang, namun juga bisa menjadi negatif bagi orang lain.

Tanya: Para ilmuwan mengatakan bahwa terdapat makhluk-makhluk berintelijen di seluruh alam semesta. Apakah bumi merupakan satu-satunya tempat di mana orang dapat mencapai penggugahan, atau terdapat juga makhluk-makhluk berintelijen di planet-planet lain yang dapat mencapai penggugahan dengan keadaan fisik mereka?

Jawab: Bukan dalam sistim tata surya ini saja makhluk-makhluk dapat mencapai penggugahan. Baik ilmuwan maupun Guru Buddha telah menggambarkan bermilyar-milyar sistim tata surya. Apa yang dijelaskan Guru Buddha lebih dari 2.500 tahun yang lalu sangat cocok dengan apa yang ditemukan para ilmuwan saat ini.

Tanya: Apakah Anda pernah bereinkarnasi? Apakah Anda mempunyai kehidupan lampau?

Jawab: Ya, tentu saja. Kesadaran saya – namun bukan badan ini – merupakan kelanjutan dari kehidupan-kehidupan sebelumnya, dan kesadaran saya akan terus berlanjut selamanya. Kehidupan saat ini akan menjadi kehidupan masa lampau dalam kehidupan-kehidupan mendatang. Tidak ada yang dapat menghentikan energi kesadaran atau pikiran. Oleh karena itu, bunuh diri bukanlah solusi untuk

kehidupan yang sulit. Jauh lebih baik jika kita bersantai dan menunggu hingga ajal tiba dengan sendirinya.

Tanya: Apakah Buddhadharma mengajarkan aspek tertentu dari pikiran akan berakhir atau apakah kesadaran akan terus berlanjut selamanya?

Jawab: Pikiran-pikiran yang bergejolak, atau *klesha* dapat berakhir namun kesadaran dasar tidak akan berakhir. Pikiran dari momen ke momen – yang bagaikan riak-riak di lautan dapat berakhir, namun lautan dari energi kesadaran akan terus berlanjut selamanya.

Tanya: Apakah ini berarti bahwa dunia dan alam semesta akan terus berlanjut selamanya?

Jawab: Maksud saya kesadaran akan terus berlanjut.

Tanya: Dan siapa yang menjaga agar roda ini terus bergerak?

Jawab: Siapa yang menjaga agar roda kesadaran terus bergerak? Energi. Sebagai contoh, energi kesadaran kita kemarin secara otomatis menggerakkan kesadaran kita hari ini. Ini sama halnya dengan tubuh fisik kita. Bahkan jika tubuh fisik kita mati, energi dari elemen-elemen akan terus berlanjut, meskipun dalam wujud lain.

Tanya: Apakah jumlah makhluk selalu sama? Akankah selalu berjumlah sama?

Jawab: Dalam sistim tata surya ini, jumlahnya berubah-ubah. Kadang-kadang bertambah, kadang-kadang berkurang. Makhluk-makhluk datang dan pergi.

Tanya: Apakah ini berarti bahwa kita dapat berinkarnasi dalam sistim tata surya lain?

Jawab: Ya, kita dapat berinkarnasi dalam sistim-sistim dunia lain. Kadang-kadang kita mempunyai tubuh yang berwujud, kadang-kadang tubuh kita tanpa wujud.

Cukup sampai di sini dulu. Jika Anda masih mempunyai pertanyaan, silakan tanyakan besok malam dan kita dapat membahasnya bersama.

Teater Prince Phillip
Universitas Melbourne
4 April 1975



BAB 6

SPIRITUALITAS DAN MATERIALISME

*Mengikuti jalan spiritual tidak berarti
kita harus menolak benda-benda materi, dan
menjalani kehidupan materialistik belum tentu
mendiskualifikasikan kita dari spiritualitas.*

Orang sering membicarakan tentang spiritualitas dan materialisme (cara pandang yang menganggap keberadaan segala sesuatu secara fisik semata) namun apa arti sesungguhnya dari istilah-istilah ini? Sebenarnya, ini bukanlah topik yang sederhana, tetapi topik yang luas. Mungkin terdapat cara pandang yang tidak terbatas banyaknya mengenai apa sesungguhnya yang dimaksud dengan spiritualitas dan materialisme.

Secara umum, mungkin kita setuju, “Ini spiritual; itu materiil,” namun jika kita menganalisa lebih dalam, kita akan menyadari bahwa kita masing-masing mempunyai pandangan yang berbeda.

Beberapa orang berpikir bahwa spiritualitas dan materialisme sepenuhnya berlawanan – dua sisi ekstrim yang tidak dapat diselaraskan – dan bahwa tidak mungkin menjadi spiritualis dan materialis pada saat bersamaan. Yang lain beranggapan bahwa orang-orang yang mencari jalan spiritual adalah mereka yang tidak bahagia dalam hidupnya, mereka yang gagal dalam dunia materiil dan mereka yang tidak dapat menemukan cara untuk mencapai kebahagiaan serta mereka yang tidak dapat menghadapi kehidupan normal dalam masyarakat.

Pemikiran umum lainnya yang keliru adalah bahwa jika kita seorang spiritualis, kita harus meninggalkan semua kenyamanan materiil, bahwa kita tidak dapat menikmati

keduanya sekaligus. Kontradiksi dangkal seperti ini sangat sering terjadi di antara orang-orang di bumi ini, “Jika ini demikian, maka tidak bisa begitu; jika itu demikian, maka tidak bisa begini.” Seandainya seorang praktisi spiritual menjadi kaya, orang akan bertanya, “Bagaimana ia menjadi begitu kaya? Seharusnya ia menjalani kehidupan spiritual.” Penghakiman seperti ini menunjukkan tidak adanya pemahaman sama sekali mengenai apa sesungguhnya yang dimaksud dengan spiritualitas dan materialisme. Menurut pandangan saya, tafsiran-tafsiran demikian adalah cara pandang yang keliru, terlalu ekstrim dan merupakan gagasan-gagasan yang kaku.

Lebih lanjut, ada yang mengatakan, “Anda seorang praktisi spiritual? Pasti Anda adalah penganut kepercayaan. Saya tidak percaya pada apa pun.” Sebenarnya, beberapa pertanyaan sederhana akan membuktikan bahwa mereka yang mengatakan demikian sesungguhnya lebih merupakan penganut kepercayaan dibandingkan kebanyakan orang yang religius. Kepercayaan bukan sekedar intelektual.

Selama kita mempunyai keterikatan terhadap gagasan-gagasan, benda-benda materi atau proyeksi mengenai baik atau buruk, maka dalam pandangan saya, kita adalah penganut kepercayaan. Ketika kita mengatakan, “Saya tidak percaya pada apa pun,” ini sama sekali tidak benar. Kepercayaan bukan sekedar rasa takut bahwa di atas langit sana ada Tuhan yang mengendalikan dan akan

menghukum kita. Jika kita benar-benar mengamati pikiran manusia, maka tidak ada seorang pun yang tidak percaya pada apa pun. Itu tidak mungkin. Selama mereka mempunyai keterikatan terhadap sesuatu dan selama ada gagasan-gagasan bahwa ini baik atau buruk, maka mereka adalah penganut kepercayaan.

Saya mengetahui bahwa sebagian orang khususnya mereka yang dibesarkan di dunia Barat, bersikap materialistik (cara pandang yang menganggap keberadaan segala sesuatu secara fisik semata) terhadap jalan spiritual. Pada saat mereka mendengar tentang Buddhadharma atau ajaran agama lainnya, seketika mereka tertarik. Tanpa memahami ajaran agama itu atau mengecek apakah sesuai dengan kecenderungan mereka, mereka segera mencengkeramnya: “Oh, ini luar biasa.” Itu adalah sikap yang ekstrim dan juga sangat berbahaya. Menurut pandangan saya, ini bukanlah sikap spiritual. Hanya karena kita menyukai beberapa gagasan, tidak berarti kita memahami atau dapat mempraktikkan filsafat tersebut atau mengalaminya. Kita dapat melabel suatu gagasan sebagai baik, namun jika gagasan tersebut tidak membawa pengaruh dalam kehidupan kita sehari-hari, bagaimana kita dapat mengatakan, “Saya menyukai gagasan tersebut; saya seorang spiritualis.” Ini tidak masuk akal.

Semua sikap demikian sangatlah berbahaya. Praktisi-praktisi spiritual harus bersikap realistis mengenai

kehidupan mereka sehari-hari daripada berhalusinasi dengan menganggap bahwa “Saya adalah Yesus, lihatlah saya”; “Saya adalah Buddha, lihatlah saya.” Mereka menggenggam cara pandang yang berlebihan dan cara pandang yang sepenuhnya keliru mengenai realita mereka sendiri, yang tidak ada sangkut-pautnya dengan ajaran agama apa pun.

Agama bukanlah sekedar gagasan-gagasan intelektual yang kelihatannya menarik bagi kita. Sebaliknya, agama harus menjadi filosofi dasar hidup kita, sesuatu yang melalui pengalaman, telah dibuktikan memberi kontribusi yang positif terhadap aspek psikologis kita. Ketika kita mendengar suatu gagasan yang kedengarannya masuk akal, pertama-tama cobalah periksa dahulu apakah kita dapat mencicipinya melalui pengalaman. Hanya setelah memeriksanya, barulah kita dapat mengadopsi hal itu sebagai jalan spiritual.

Katakanlah kita bertemu dengan filsafat Buddhis untuk pertama kali: “Oh, ini luar biasa. Ini bagus sekali.” Kemudian, karena kita melihat gagasan-gagasan baru ini secara materialistik, lalu kita mencoba membuat perubahan radikal dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita tidak dapat melakukannya; itu tidak mungkin. Kita hanya dapat mengubah *citta* kita secara bertahap. Untuk merealisasikan Dharma, kita harus memulai dari keadaan diri kita apa adanya dan menjadikannya sebagai fondasi dari praktik

kita. Mengingkari sifat keberadaan kita dan mencoba mengubah diri kita berdasarkan suatu ide fantastis seperti mengganti baju – itu benar-benar berhalusinasi. Itu terlalu ekstrim. Orang yang melakukannya tidak mengerti sifat dari jalan spiritual. Itu berbahaya. Coba amatilah; kita cenderung menilai segala sesuatu secara sangat dangkal.

Seperti yang telah saya sampaikan, seandainya kita bertanya kepada diri kita sendiri apa sifat dari spiritualitas dan materialisme, maka setiap orang akan memberikan jawaban yang berbeda. Tidak akan ada kesimpulan yang sama. Ini karena kita semua mempunyai cara pikir dan pengalaman hidup yang berbeda. Bahkan jika kita menunjukkan beberapa bahan materi yang tidak dikenal kepada sekelompok orang dan meminta mereka untuk mengidentifikasinya, mereka akan memberikan berbagai jawaban yang berbeda-beda berdasarkan pengalaman mereka sebelumnya. Demikian pula, jawaban kita akan berbeda-beda ketika kita diminta untuk mendefinisikan kehidupan spiritual dan kehidupan materialistik.

Menurut pandangan saya, mengikuti jalan spiritual tidak berarti secara otomatis kita harus menolak benda-benda materi; dan menjalani kehidupan materialistik belum tentu mendiskualifikasikan kita dari spiritualitas. Malahan, walaupun kita materialistik, jika kita benar-benar mengamati secara mendalam sifat keberadaan *citta*, kita akan menyadari bahwa sudah ada sifat religius dalam diri

kita. Meskipun kita menyatakan, “Saya bukan penganut kepercayaan,” namun dalam kesadaran kita, dimensi religius sudah ada dalam diri kita. Mungkin saja belum diintelektualisasikan, mungkin belum menjadi filosofi yang kita sadari, namun ada energi spiritual yang secara terus-menerus mengalir dalam kesadaran kita.

Sebenarnya, bahkan aspek-aspek intelektual dan filsafat dari agama juga ada dalam *psyche* (kesadaran) kita; dan bukan berasal dari buku-buku atau risalah-risalah; namun selalu sudah ada di sana. Jadi berhati-hatilah. Cara pandang kita yang ekstrim mungkin menafsirkan spiritualitas dan materialisme sebagai sesuatu yang sepenuhnya saling bertentangan, namun sebenarnya tidak demikian.

Sebenarnya, dari sudut pandang toleransi beragama, dunia sekarang lebih baik dibandingkan seabad yang lalu. Pada masa itu, orang menganut pandangan-pandangan yang sangat ekstrim, khususnya di negara-negara Barat. Para praktisi religius takut terhadap orang yang tidak religius; mereka yang tidak religius takut terhadap orang yang religius. Orang merasa sangat tidak aman. Semua ini disebabkan cara pandang yang keliru. Sekarang keadaan seperti itu mungkin sudah berlalu, namun sebagian orang mungkin masih merasa demikian. Yang pasti, banyak yang merasa bahwa kehidupan spiritual dan kehidupan materialistik sepenuhnya tidak dapat diselaraskan. Ini tidak benar.

Oleh karena itu, ambillah jalan tengah sebisa mungkin. Hindarilah pemikiran yang ekstrim, “Saya orang yang spiritual” dan berpegang erat pada gagasan itu – berhalusinasi membayangkan kehidupan spiritual yang seharusnya menurut kita; kemudian mengabaikan sifat keberadaan hidup kita sehari-hari, “Saya begitu menikmati kehidupan spiritual, sampai saya tidak ingin lagi membuat teh.” Di sini, tidak ada keselarasan antara apa yang kita anggap sebagai kehidupan spiritual dan kebutuhan kita sehari-hari.

Jika kita benar-benar menjalankan kehidupan spiritual, maka akan ada keselarasan dan kerjasama yang lebih baik di antara keduanya; dimana kita akan lebih perhatian dan pengertian terhadap kebutuhan hidup sehari-hari dan bukanlah menganggapnya sebagai halangan. Adanya halangan di antara keduanya berarti ada sesuatu yang keliru dengan apa yang kita sebut sebagai jalan spiritual. Kita tidak bersikap terbuka terhadap dunia sekitar, malah kita tertutup. Oleh karena itu, komunikasi menjadi sulit. Jika ajaran agama yang kita praktikkan adalah jalan yang benar dan memberikan jawaban yang memuaskan terhadap pikiran yang tidak puas, kita seharusnya menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik daripada biasanya dan hidup seperti seorang manusia yang baik. Hidup berdasarkan gagasan-gagasan halusinasi adalah tidak realistis. Cobalah periksa secara seksama apakah kita

benar-benar memahami praktik agama kita. Mungkin kita akan menemukan banyak yang perlu dikoreksi.

Semua ajaran, keseluruhan filsafat dan doktrin yang diberikan oleh Guru Buddha bertujuan untuk menembus pada intisari keberadaan kita, untuk menyadari sifat keberadaan *citta* manusia. Guru Buddha tidak pernah mengatakan bahwa kita harus mempercayai apa yang beliau ajarkan. Sebaliknya, beliau mendorong kita untuk mencoba memahami.

Tanpa pemahaman, seluruh perjalanan spiritual kita merupakan suatu khayalan, mimpi, dan halusinasi. Begitu ada orang yang mempertanyakan kepercayaan kita, maka seluruh kehidupan spiritual kita runtuh seperti rumah yang tersusun dari kartu. Gagasan-gagasan halusinasi kita seperti kertas, bukan semen. Satu pertanyaan saja, “Apa ini?” akan membuat semuanya hilang. Tanpa pemahaman – kita tidak dapat memberikan jawaban yang memuaskan tentang apa yang kita lakukan.

Oleh karena itu, saya mendorong Anda untuk menyatukannya. Nikmatilah kehidupan materiil sebisa mungkin, namun secara bersamaan, pahamiilah sifat keberadaan dari kenikmatan itu, baik sifat keberadaan dari objek yang kita nikmati maupun *citta* (kesadaran) yang mengalami kesenangan itu dan bagaimana hubungan di antara keduanya. Jika kita memahami semua ini secara

mendalam, inilah agama. Namun jika kita tidak memahami semua ini, jika kita hanya melihat sisi luar dan tidak pernah mengamati apa yang terjadi di dalam, ini berarti pikiran kita sempit, dan menurut pandangan saya, itu adalah materialistik. Ini bukan disebabkan karena kita memiliki materi, tetapi karena sikap kita.

Katakanlah saya mendedikasikan hidup saya untuk satu hal: “Bunga ini sangat indah. Selama bunga ini hidup, hidup saya akan berarti. Jika bunga ini mati, maka saya juga ingin mati.” Jika saya bersikap seperti ini, saya bodoh, bukan? Tentunya bunga hanyalah suatu contoh, tetapi begitulah pandangan ekstrim dari pikiran materialistik. Pendekatan yang lebih realistis adalah, “Ya, bunga ini indah, namun tidak langgeng. Hari ini hidup, besok bunganya akan mati. Kebahagiaan saya tidak hanya tergantung dari bunga itu dan saya tidak dilahirkan hanya untuk menikmati bunga.”

Oleh karena itu, apa pun yang kita anggap sebagai agama, Buddhadharma, atau sekedar gagasan-gagasan filsafat, harus diintegrasikan dengan hal-hal pokok dalam kehidupan kita. Kemudian kita dapat bereksperimen: “Apakah sifat tidak memuaskan berasal dari pikiran saya sendiri atau bukan?” Ini sudah cukup. Untuk memahami bahwa sifat tidak memuaskan berasal dari pikiran sendiri, kita tidak perlu membuat perubahan-perubahan ekstrim secara radikal dalam hidup kita, yaitu tiba-tiba memutuskan hubungan kita dengan dunia. Kita dapat

melanjutkan kehidupan normal namun secara bersamaan, cobalah mengamati sifat keberadaan dari pikiran yang tidak puas. Pendekatan ini begitu realistis, begitu praktis. Dengan cara ini kita pasti mendapatkan semua jawaban yang kita cari.

Sebaliknya, jika kita menerima suatu gagasan ekstrim dan mencoba untuk meninggalkan berbagai hal hanya secara intelektual, ini hanya akan mengacaukan hidup kita. Demi keberlangsungan tubuh kita, setidaknya-tidaknnya kita perlu makan siang, sarapan, atau lainnya. Oleh karena itu, bersikaplah realistis. Tidak perlu membuat perubahan eksternal yang radikal. Kita hanya perlu berubah secara internal – berhentilah berhalusinasi dan lihatlah kenyataan.

Jika kita benar-benar memeriksa kedua hal ini, yaitu spiritualitas dan materialisme; sebenarnya kedua-duanya adalah halusinasi. Keduanya adalah proyeksi dari pikiran terkontaminasi yang membuat penilaian ekstrim. Tidak menjadi soal jika ada yang mengatakan, “Oh, saya tidak percaya pada apa pun ... yang saya percayai adalah bahwa saya sarapan pagi ini dan hari ini saya melakukan ini dan itu. Apa yang saya lihat dan apa yang saya pikirkan adalah nyata; saya tidak berhalusinasi.”

Jika kita bertanya kepada orang ini, “Apa yang Anda pikirkan mengenai warna merah?” Kita akan segera menyadari bahwa ia sedang berhalusinasi. Ia melihat

bentuk dan warna dari dunia indrawi, namun ia tidak mengetahui sifat keberadaan sesungguhnya, bahwa itu hanyalah proyeksi dari pikirannya. Tanyalah kepadanya, “Warna apa yang Anda sukai? Apakah Anda suka warna hitam?” “Oh tidak, saya tidak suka warna hitam.” “Bagaimana dengan warna putih?” “Oh ya, saya suka warna putih.” Jadi, ia menyukai satu hal, tetapi tidak menyukai hal yang lain – dua hal. Ini menunjukkan pikirannya terkontaminasi. Banyak hal dalam pengalaman hidup kita – tidak terungkap melalui kata-kata, terhalang dalam kesadaran kita, namun hal-hal tersebut ada, meskipun kita tidak mengungkapkannya.

Seringkali kita tidak yakin apa yang benar-benar kita inginkan. Kita terlalu ekstrim; kita sakit secara mental. Pikiran yang berubah-ubah muncul dalam kesadaran, kita langsung mengikutinya dan bertindak berdasarkan pikiran tersebut. Begitu pemikiran yang lain muncul, kita langsung mengikutinya lagi dan bertindak dengan cara yang lain. Saya menyebutnya *skizofrenia*, yaitu tidak mengamati. Pikiran-pikiran muncul dan lenyap. Daripada mencengkeram pada pemikiran-pemikiran tersebut, amatilah. Sebagian orang mencengkeram pada gagasan-gagasan secara kaku: “Ini luar biasa bagusnya, itu saya benci.” Atau ketika ada yang mengatakan bahwa sesuatu itu bagus, secara otomatis kita menolak, “Tidak, tidak, tidak, tidak, tidak.”

Daripada langsung menolak apa yang orang lain katakan, cobalah pertanyakan mengapa mereka mengatakan demikian dan cobalah pahami mengapa kita tidak setuju. Semakin kita mengikat diri pada pandangan-pandangan secara kaku, semakin banyak masalah yang kita ciptakan untuk diri kita sendiri maupun orang lain. Begitu ada yang mengubah sesuatu, kita bereaksi secara berlebihan. Daripada bereaksi secara berlebihan, periksalah mengapa mereka mengubahnya. Jika kita memahami alasan mereka, maka kita tidak akan begitu kesal. Pemikiran-pemikiran kaku seperti “Hidup saya seharusnya persis seperti ini,” hanya akan membawa masalah. Tidak mungkin menentukan secara pasti bagaimana seharusnya jalan hidup kita.

Kesadaran dan sifat keberadaan setiap orang senantiasa berubah, berubah, dan berubah. Kita harus bisa menerima ini dan bersikap fleksibel terhadap pemikiran-pemikiran tentang bagaimana sesuatu seharusnya. Gagasan-gagasan kaku membuat hidup ini sulit. Mengapa kita mengongretkan gagasan-gagasan: “Saya ingin hidup saya persis seperti ini?” Karena “Saya suka.” Itulah alasannya, hanya karena kita suka. Tidak seorang pun dari kita ingin mati, namun apakah kita dapat melakukan sesuatu sehingga kita tidak mati? Kita ingin hidup selamanya, menikmati kehidupan di bumi ini. Namun apakah kita dapat melakukan sesuatu supaya kita tetap hidup? Tidak, itu mustahil. Sifat keberadaan kita – pikiran kita,

tubuh kita, dan dunia; secara otomatis berubah-ubah. Menginginkan sesuatu berjalan persis dengan cara tertentu, hanya membuat masalah bagi diri kita sendiri.

Ketika kita mengongkretkan suatu gagasan, kita mencengkeramnya dan mempercayainya. Psikologi Guru Buddha mengajarkan kita untuk membebaskan diri dari cengkeraman seperti ini, namun bukanlah melepaskannya secara emosional dengan menolaknya, tetapi mengambil jalan tengah di antara kedua ekstrim. Jika kita mengarahkan kesadaran kita di tengah-tengah kedua ekstrim ini, kita akan menemukan kebahagiaan dan kegembiraan. Kita tidak perlu mencoba terlalu keras. Secara otomatis kita akan menemukan keadaan yang damai, pikiran kita akan seimbang dan kita akan bersemayam dalam kedamaian dan kegembiraan.

Saya rasa cukup untuk saat ini, bahkan mungkin terlalu banyak. Berapa lama pun kita membicarakan topik ini, kita tidak akan pernah menyelesaikannya. Oleh karena itu, jika ada pertanyaan, silakan bertanya. Saya rasa itu lebih baik untuk saat ini.

Tanya: Apa manfaat menjadi seorang bhikshu?

Jawab: Menurut pandangan saya, kehidupan seorang bhikshu lebih fleksibel dan pemikiran-pemikiran kaku lebih sedikit. Jika kita menikah, misalnya, jika kita memilih satu

dari jumlah atom yang tidak terbatas dan mendedikasikan hidup kita untuk satu orang, itu kelihatannya sempit bagi saya. Sementara dengan menjadi seorang bhikshu, kita mendedikasikan hidup kita untuk semua makhluk; tidak terjebak dengan hanya satu atom. Pikiran kita lebih seimbang. Tentu saja, saya tidak mengatakan ini satu-satunya cara. Jika kita bijaksana, kita dapat melakukan apa pun.

Tanya: Jadi Anda tidak menyarankan setiap orang untuk memasuki vihara?

Jawab: Itu terserah individu masing-masing. Di dunia ini terdapat begitu banyak objek yang menimbulkan gejala. Jika pikiran seseorang terlalu terbatas dan ia menganggap hidup di dunia luar adalah sulit, mungkin lebih baik ia memasuki vihara. Namun jika ia dapat hidup harmonis di dunia dan tidak terganggu dengan kehidupan berumahnya, dan ia dapat mengendalikan pikirannya dengan sempurna dan memberi manfaat kepada pasangannya, maka ia dapat menempuh jalan tersebut. Kita tidak dapat membuat pernyataan secara kaku. Itu adalah sesuatu yang bersifat individu.

Tanya: Apa yang dimaksud dengan penggugahan?

Jawab: Secara sederhana, penggugahan (Sanskerta: *bodhi*) adalah keadaan yang melampaui pikiran yang tidak

terkendali, bergejolak dan tidak puas. Keadaan kebebasan sempurna, kebahagiaan terus-menerus dan realisasi sempurna dari sifat keberadaan *citta*.

Tanya: Orang membicarakan tentang melihat cahaya dalam pikiran. Apa artinya ini?

Jawab: Secara umum, cahaya adalah lawan dari kegelapan, namun mungkin saya harus menjelaskannya dari sudut pandang psikologis. Jika pikiran terlalu sempit, penuh dengan cengkeraman pada gagasan-gagasan, bentuk, warna dan hal-hal semacam itu, maka pikiran cenderung menjadi gelap dan tumpul. Jika hal-hal tersebut lenyap, maka timbullah cahaya. Begitulah. Ini hanyalah cara pandang, jadi tidak perlu kuatir. Sebenarnya, kita melihat cahaya setiap hari dalam hidup kita. Bahkan jika semuanya gelap, kita melihat cahaya hitam. Namun cahaya apa pun yang kita lihat baik warna putih, hitam, atau warna lain; itu bukanlah sesuatu yang berasal dari luar diri kita, namun dari pikiran kita sendiri. Sangatlah penting untuk menyelidiki hal ini. Cahaya apa pun yang kita lihat berasal dari pikiran kita sendiri. Jika seseorang membuat kita marah dan kita melihat warna merah, itu berasal dari pikiran kita sendiri. Itu adalah proyeksi dari pikiran kita, tidak berasal dari objek eksternal tertentu. Ini menarik. Objek dari setiap persepsi mental berkaitan dengan warna tertentu. Cara pandang kita selalu berkaitan dengan warna. Amatilah, ujilah sendiri.

Tanya: Saya rasa saya memahami apa yang Anda katakan tentang objek-objek visual, namun bagaimana dengan konsep-konsep intelektual seperti bahasa dan tatabahasa, misalnya hal-hal yang diajarkan di sekolah?

Jawab: Itu juga berasal dari pikiran kita sendiri. Bahasa muncul dari suara alami di dalam diri kita. Tanpa suara, tidak ada tatabahasa. Pertama-tama ada huruf vokal yaitu a, e, i, o, dan u. Tanpa huruf-huruf ini, kita tidak dapat membuat kalimat. Huruf vokal digabungkan dengan huruf konsonan maka muncullah bahasa. Tatabahasa diciptakan oleh pikiran yang dangkal. Pikiran oranglah yang menciptakan bahasa. Bahasa apa pun adalah hasil dari keinginan orang untuk mengekspresikan apa yang ada dalam pikirannya dan tujuannya adalah untuk berkomunikasi. Sebenarnya bahasa adalah suatu simbol dari makna. Orang ingin berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka menciptakan bahasa sebagai sarana untuk melakukannya.

Namun jika kita terlalu mencengkeram pada bahasa itu sendiri, pada akhirnya kita tidak akan mendapatkan apa-apa. Bahasa dihasilkan oleh keterikatan yang halusinatif terhadap komunikasi yang dangkal. Jika kita ingin melampaui komunikasi yang dangkal, kita harus melampaui gagasan-gagasan, kata-kata dan tatabahasa. Jika kita menganggap kata-kata adalah sarana satu-satunya

untuk berkomunikasi, maka kita tidak dapat melampaui pandangan dangkal. Kita tidak akan mengerti realita.

Tanya: Mantra adalah suara. Apa tujuan dari mantra?

Jawab: Sebenarnya, mantra itu berbeda dengan suara-suara biasa. Mantra membantu kita melampaui pandangan yang dangkal. Kesadaran kita biasanya disibukkan dengan persepsi-persepsi sehari-hari dan terbelah oleh arus pikiran yang terus-menerus. Jika dilakukan dengan tepat, pelafalan mantra secara otomatis mengintegrasikan pikiran-pikiran kita dan menciptakan atmosfir yang tenang dan damai. Itu tergantung seberapa baik kita melakukan pelafalan. Kadang-kadang kita tidak dapat mencapai tahap integrasi mental, namun kadang-kadang kita dapat melakukannya. Meskipun demikian, begitu kita mencapai penyatuan *citta* secara sempurna, kita tidak perlu lagi menghitung atau melafalkan mantra-mantra. Ada berbagai macam mantra untuk berbagai tujuan. Kita semua mempunyai masalah yang berbeda-beda dan ada mantra untuk setiap situasi.

Tanya: Saya mengerti bahwa Anda mengatakan kita seharusnya menginginkan penggugahan, namun bukankah Guru Buddha mengatakan bahwa semua keinginan harus ditinggalkan?

Jawab: Sebenarnya, adalah mungkin mencapai penggugahan tanpa keinginan. Yang penting adalah tidak

terlalu mencengkeram. Jika kita mencengkeram dengan keterikatan pada gagasan penggugahan, itu menjadi negatif bukannya positif. Anda benar. Guru Buddha mengajarkan kita untuk tidak terikat bahkan pada gagasan mengenai Nirvana atau penggugahan. Cobalah untuk bebas, tetapi cukup bertindak secara sadar dan benar – dengan kesadaran penuh atas tindakan-tindakan dari tubuh, ucapan dan pikiran kita setiap saat.

Tanya: Anda menyebut alam hewan. Sekali terlahir sebagai hewan, apakah akan terperangkap di sana selamanya? Apakah hewan dapat mencapai penggugahan?

Jawab: Tidak ada penderitaan yang permanen, termasuk di alam hewan. Kehidupan hewan juga tidak permanen, namun senantiasa berubah, berubah dan berubah. Kadang-kadang berubah ke arah yang baik, kadang-kadang berubah ke arah yang tidak baik. Bila berubah ke arah yang baik, kesadaran mereka kemudian dapat berkembang lebih lanjut. Untuk mencapai penggugahan, mereka pada akhirnya harus terlahir sebagai manusia. Namun untuk dilahirkan sebagai manusia, mereka belum tentu harus menginginkan penggugahan. Jika mereka hidup dalam lingkungan yang menyenangkan dan damai, bebas dari kemarahan dan agresi, maka pikiran mereka dapat berkembang secara bertahap sedemikian rupa sehingga karma mereka untuk terlahir sebagai manusia menjadi matang. Sebaliknya, jika hewan mengumpulkan kemarahan

dan keterikatan secara terus-menerus, pikiran mereka akan semakin kebingungan dan mereka dapat terlahir di alam yang lebih buruk dari hewan.

Tanya: Kadang-kadang saat saya bermeditasi dan berusaha menfokuskan pada satu objek, objek-objek lain muncul dalam kesadaran saya dan itu mengganggu. Bagaimana saya dapat menghentikan hal ini?

Jawab: Itu tergantung kemampuan kita. Jika kita mencoba berkonsentrasi pada satu objek dan objek lain muncul; dan kita dapat membuat objek pengganggu tersebut menghilang tanpa memperhatikannya – itu yang terbaik, namun memperhatikan objek tersebut dan mencoba menolaknya bukanlah suatu solusi. Penampakan objek-objek seperti itu adalah pikiran yang mempermainkan kita. Itu merupakan manifestasi dari ingatan atas pengalaman-pengalaman masa lalu. Jadi daripada menolaknya, cobalah selidiki secara seksama sifat keberadaan objek-objek tersebut. Ketika memperhatikan secara terfokus pada sifat keberadaan objek-objek itu, maka objek-objek itu akan menghilang – karena objek-objek tersebut berasal dari pikiran. Pandangan-pandangan dalam kesadaran selalu berubah sehingga gangguan-gangguan tidak pernah akan berlangsung lama.

Terima kasih. Jika Anda tidak mempunyai pertanyaan lagi, kita berhenti di sini malam ini dan sampai ketemu lagi esok hari.

Teater Prince Phillip
Universitas Melbourne
5 April 1975



Bab 7

MENGALAMI KEHENINGAN *PRAJNA*

*Citta yang hening adalah citta yang awas dan tergugah;
citta yang mengetahui sifat keberadaan dari realita.*

*Ketika menghadapi masalah cobalah rileks,
berusahalah sehening mungkin.*

*Dengan demikian, secara otomatis kita akan
dapat melihat realita dan memahami akar penyebab masalah.*

Ketika persepsi indrawi kita mengalami kontak dengan objek-objek indrawi; dan kita mengalami kesenangan indrawi, nikmatilah perasaan itu sebisa mungkin. Namun jika pengalaman kontak persepsi indrawi dengan dunia indrawi itu mengikat kita – jika semakin kita berinteraksi dengan dunia indrawi, semakin kita mengalami kesulitan – daripada kita menjadi cemas “Saya tidak dapat mengendalikan ini” maka lebih baik menutup indra kita dan dengan hening mengamati persepsi indrawi itu sendiri.

Demikian pula, jika kita terbelenggu oleh masalah-masalah yang dihasilkan dari gagasan-gagasan – daripada mencoba menghentikan masalah-masalah tersebut dengan mencengkeram pada gagasan-gagasan lainnya (yang tidak mungkin menyelesaikan masalah) – maka lebih baik dengan hening menyelidiki bagaimana gagasan-gagasan itu menyebabkan masalah bagi kita.

Pada waktu-waktu tertentu, *citta* yang hening sangat penting, namun “hening” tidak berarti tertutup. *Citta* yang hening adalah *citta* yang awas dan tergugah; *citta* yang mengetahui sifat keberadaan dari realita. Ketika masalah-masalah dalam dunia indrawi mengusik kita – kesulitan itu berasal dari persepsi indrawi kita – bukan dari objek-objek eksternal yang kita persepsikan. Dan ketika konsep-konsep mengusik kita, itu juga tidak berasal dari luar namun dari pikiran kita yang mencengkeram pada konsep-konsep. Oleh karena itu, daripada mencoba menghentikan masalah

secara emosional dengan mencengkeram pada objek-objek materiil atau gagasan-gagasan baru, amatilah dengan hening apa yang sedang terjadi dalam kesadaran kita.

Tidak menjadi soal jenis masalah mental apa pun yang kita alami – daripada gugup dan ketakutan – cobalah rileks, berusaha lah sehening mungkin. Dengan cara demikian, secara otomatis kita akan dapat melihat realita dan memahami akar penyebab masalah tersebut.

Ketika kita mengalami masalah, baik secara internal maupun eksternal, pikiran kita yang picik dan bergejolak hanya membuatnya semakin buruk. Ketika keadaan kulit seseorang gatal dan ia menggaruknya, ia merasakan kelegaan sementara dan berpikir bahwa garukan itu membuatnya lebih baik. Sebenarnya, garukan membuatnya semakin buruk. Kita juga melakukan hal yang sama – setiap hari dalam hidup kita. Daripada mencoba menghentikan masalah-masalah seperti ini, sebaiknya kita rileks dan mengandalkan *citta* yang hening dan terlatih. Namun hening tidak berarti gelap, tidak berfungsi, loyo ataupun mengantuk.

Jadi sekarang, tutuplah mata kalian selama lima atau sepuluh menit dan amatilah apa pun yang kita anggap sebagai masalah terbesar kita. Tutuplah persepsi indrawi kita sebisa mungkin. Tetaplah hening sepenuhnya

dan amatilah *citta* kita secara seksama dengan *prajna introspektif*.

Di manakah kita menggenggam pemikiran “masalah saya”? Apakah di dalam otak kita? Mulut kita? Hati kita? Perut kita? Di mana pemikiran tersebut?

Jika kita tidak dapat menemukan pemikiran “masalah,” janganlah diintelektualisasikan. Cukup bersikap rileks. Jika pikiran-pikiran sedih atau pikiran-pikiran negatif muncul dalam kesadaran kita, cukup amati bagaimana pikiran-pikiran itu muncul dan lenyap.

Jangan bereaksi secara emosional.

Jika kita berpraktik dengan cara demikian, kita dapat melihat bagaimana pikiran yang lemah dan tidak terlatih itu tidak dapat menghadapi masalah. Namun *citta* hening dari *prajna* dapat menghadapi masalah apa pun dengan keberanian – menaklukkan serta mengendalikan semua emosi dan keadaan pikiran yang bergejolak.

Janganlah berpikir bahwa apa yang saya katakan adalah gagasan Buddhis, gagasan dari *Lama* Tibet. Ini bisa menjadi pengalaman nyata untuk semua makhluk di seluruh alam semesta.

Saya bisa saja menggunakan banyak kata-kata atau banyak gagasan dalam ceramah malam ini, namun saya rasa lebih

penting berbagi pengalaman hening dengan Anda. Itu lebih realistis daripada banyaknya kata-kata.

Ketika mengamati *citta* kita secara seksama, kita dapat melihat dengan jelas bahwa pikiran yang loyo dan pikiran yang meluap-luap – muncul dan lenyap. Lebih lanjut, jika kita menyelidiki secara tajam, pikiran-pikiran tersebut akan hilang seluruhnya. Ketika pikiran kita disibukkan dengan suatu pengalaman, kita berpikir, “Saya tidak akan pernah melupakan pengalaman ini,” namun ketika kita mengamati secara benar, pikiran itu akan lenyap secara otomatis. Ini adalah pengalaman *prajna* hening. Sangat sederhana. Namun jangan mempercayai saya begitu saja, alamilah sendiri!

Menurut pengalaman saya, pengalaman hening lebih berharga daripada ajaran dengan banyak kata-kata dan tanpa pengalaman langsung. Dalam *citta* yang hening, kita mengalami kedamaian, kegembiraan dan kebahagiaan. Kebahagiaan internal yang hening bertahan lebih lama daripada kebahagiaan dari memakan coklat dan kue. Kebahagiaan juga hanya suatu konsep.

Ketika kita menutup persepsi indrawi yang dangkal dan mengamati sifat keberadaan internal, kita mulai tergugah. Mengapa? Karena persepsi indrawi yang dangkal mencegah kita melihat realita mengenai bagaimana pikiran yang bergejolak muncul dan lenyap. Bila kita menutup

indra-indra kita, kesadaran kita menjadi lebih awas dan berfungsi lebih baik. Bila indra-indra kita sibuk, kesadaran kita terasa gelap – sepenuhnya disibukkan dengan cara indra-indra kita menginterpretasikan segala sesuatu sehingga kita tidak dapat melihat kenyataan. Oleh karena itu, ketika terbelenggu dengan gagasan-gagasan dan dunia indrawi – daripada menjadi stres, hentikanlah persepsi indrawi kita dan amatilah *citta* dengan hening. Cobalah “hadir” sepenuhnya daripada terobsesi dengan hal-hal kecil. Rasakan totalitas daripada hanya sebagian-sebagian saja.

Kita tidak dapat menentukan sendiri bagaimana seharusnya segala sesuatu itu. Segala sesuatu berubah dengan sendirinya sesuai sifat keberadaannya. Bagaimana kita dapat mematok suatu gagasan? Kita akan menyadari bahwa kita tidak bisa.

Ketika kita mengamati cara kita berpikir “Mengapa saya mengatakan ini baik? Mengapa saya mengatakan ini tidak baik?” – kita mulai mendapatkan jawaban-jawaban sebenarnya mengenai cara kerja *citta* kita yang sesungguhnya. Kita akan menyadari bahwa kebanyakan gagasan yang kita miliki adalah keliru, tetapi pikiran kita menganggap gagasan-gagasan itu penting. Jika kita mengamati dengan benar, kita akan menyadari bahwa gagasan-gagasan itu tidak begitu berarti.

Dengan mengamati seperti ini, kita akan menyadari bahwa itu hanya sekedar pengalaman. Biarkanlah *citta* kita

bersemayam dalam keadaan hening, penuh damai, penuh kegembiraan. Jika setiap pagi kita dapat menggunakan waktu dengan *citta* hening walau hanya sepuluh atau dua puluh menit, kita akan sangat menikmatinya. Kita dapat mengamati pergerakan emosi kita dari momen ke momen tanpa merasa sedih.

Dunia luar dan orang lain juga akan tampak berbeda bagi kita. Kita tidak lagi melihat mereka sebagai halangan dalam hidup kita dan mereka tidak akan membuat kita merasa tidak aman. Oleh karena itu, *keindahan berasal dari citta*.

Itulah pengalaman keheningan. Jika Anda mempunyai pertanyaan, mari kita mulai sesi tanya jawab. Kita dapat mendiskusikan apa yang saya sampaikan melalui pengalaman Anda sendiri. Mengamati dan menyelidiki *citta* begitu sederhana. Sangat sederhana. Ke manapun kita pergi, kapanpun – kita dapat mengalami energi ini terus-menerus. Energi ini selalu bersama kita. Kita ambil contoh misalnya coklat; coklat tidak selalu bersama kita. Ketika kita menginginkannya, coklat tidak ada dan ketika kita tidak menginginkannya, coklat ada di depan kita.

Kegembiraan dari pengalaman hening berasal dari *citta* kita sendiri. Oleh karena itu, kegembiraan selalu bersama kita. Kapanpun kita membutuhkannya, selalu ada di sana.

Jika Anda mempunyai pertanyaan, silakan bertanya – meskipun pengalaman yang berasal dari *citta* yang hening

selalu lebih baik daripada terlalu banyak kata-kata. Banyaknya pandangan dan filsafat kadang-kadang malah lebih membingungkan daripada membantu. Kata-kata dapat diinterpretasikan dalam banyak cara.

Tanya: Apa cara terbaik untuk mencapai penggugahan? Di manakah seseorang dapat menemukan penggugahan?

Jawab: Caranya dengan mengamati *citta* kita sendiri; dengan mengetahui sifat keberadaan *citta* kita. Itu adalah cara yang terbaik. Jika tidak, kita hanya mengumpulkan gagasan-gagasan. Terlalu banyak gagasan, “Gagasan ini; agama ini; gagasan religius ini.” Yang kita lakukan hanya mengumpulkan gagasan-gagasan, namun kita tidak memahami bagaimana gagasan-gagasan tersebut berhubungan dengan *citta* kita. Pada akhirnya, kita tidak mendapatkan apa-apa. Cara terbaik; solusi yang sesungguhnya adalah menghadapi masalah-masalah kita; mencoba memahami sifat keberadaan masalah-masalah tersebut. Jika kita dapat melakukan ini, masalah-masalah akan menghilang dengan sendirinya. Kita dapat menyadari ini melalui pengalaman kita sendiri. Ketika membaca buku yang berisi gagasan-gagasan, ajaran agama dan filsafat-filsafat yang luar biasa, jika kita tidak tahu cara menerapkan gagasan-gagasan tersebut; jika kita tidak mempunyai kuncinya, maka gagasan-gagasan itu sendiri menjadi masalah. Cara terbaik yang dapat kita lakukan

adalah mencoba untuk memahami sifat keberadaan diri kita sendiri.

Itu lebih baik daripada mencoba mencari tahu lebih banyak tentang saya, misalnya, “Siapa *Lama* ini?” Tidaklah mungkin menghentikan masalah dengan cara demikian. Namun dengan mengamati hidup kita sehari-hari secara terus-menerus – mengamati bagaimana kesadaran kita menafsirkan keluarga dan teman-teman kita, bagaimana kesadaran kita menafsirkan apa yang kita rasakan – dengan selalu mengamati, kita akan menyadari bahwa yang membuat hidup ini rumit adalah cara pandang kita yang keliru. Kita akan memahami bahwa masalah-masalah berasal dari diri kita sendiri.

Sekarang kita mulai mengerti. Semakin kita mengerti, kita akan semakin maju, semakin dekat pula dengan pembebasan. Tidak ada kemajuan tanpa pemahaman. Itulah sebabnya Guru Buddha mengatakan, yang perlu kita lakukan adalah memahami. Dengan demikian, kita akan membuat kemajuan sepanjang jalan. Jika kita tidak mempunyai pemahaman, meskipun kita mempelajari gagasan-gagasan intelektual yang tidak terhingga jumlahnya – itu hanya sebatas gagasan-gagasan saja dan kita menyia-nyiakan hidup kita.

Tanya: Supaya meditasi membuahkan hasil yang diinginkan, sepertinya kita membutuhkan lingkungan

tertentu. Apa implikasi dari hal ini untuk kita yang hidup dalam dunia yang nyata, dunia yang sibuk, bekerja dari jam 8 sampai jam 5 – dimana kita hampir tidak mempunyai kontak sama sekali dengan orang yang tertarik dengan jalan spiritual. Apakah Anda percaya bahwa obat yang memberikan ketenangan seperti LSD (*lysergic acid diethylamide*, sejenis narkoba) mungkin penting atau dapat bermanfaat?

Jawab: Sulit untuk mengatakannya. Saya tidak pernah mengonsumsi obat seperti itu. Ajaran-ajaran Buddhis memang membicarakan bahwa bahan-bahan tertentu dapat mempengaruhi sistim syaraf manusia dan kaitan antara sistim syaraf dengan kesadaran. Kami mempelajari ini dalam filsafat Buddhis. Berdasarkan apa yang dipelajari, menurut saya – mengonsumsi narkoba bertentangan dengan apa yang disarankan dalam Buddhadharma.

Meskipun begitu, menurut pandangan saya pribadi – orang yang sepenuhnya sibuk dengan dunia indrawi, yang tidak tahu sama sekali bahwa kesadaran kita dapat dikembangkan – obat tersebut mungkin ada manfaatnya bagi mereka. Bagaimana bisa? Untuk mereka yang berpikir bahwa dunia ini hanya sebatas tubuh ini, setelah mendapat pengalaman dari penggunaan obat mungkin berpikir, “Wah! Tadinya saya berpikir bahwa yang ada hanya dunia fisik, namun sekarang saya tahu bahwa pikiran saya dapat berkembang melampaui batasan-batasan daging dan

badan.” Dalam beberapa kasus, penggunaan obat mungkin dapat membuka wawasan seseorang bahwa kesadaran kita dapat dikembangkan. Namun begitu kita mendapatkan pengalaman itu, kita seharusnya tidak menggunakan obat penyebab halusinasi tersebut karena pengalaman yang didapat dari penggunaan narkoba bukanlah pemahaman yang sesungguhnya; bukanlah realisasi yang sesungguhnya. Pikiran demikian masih tetap terbatas karena materi sendiri sangat terbatas – naik-turun, naik-turun. Lagipula, terlalu banyak menggunakan obat akan merusak otak kita. Itu hanya menurut pandangan saya pribadi.

Tanya: Apakah saya membutuhkan sesuatu?

Jawab: Saya harap Anda membutuhkan sesuatu. Tentu saja kita membutuhkan sesuatu. Namun kita perlu mengecek apa yang kita butuhkan. Kebutuhan kita berasal dari dalam diri kita sendiri, bukan dari luar. Namun, seringkali kita mengatakan, “Saya butuh ini, saya butuh itu,” dan sepanjang kehidupan kita mengumpulkan begitu banyak benda-benda materi. Jika kita benar-benar mengecek mengapa dan apa yang kita butuhkan, pada akhirnya kita menyadari bahwa kita hampir tidak membutuhkan apa-apa.

Tanya: Apakah Anda mengatakan bahwa pendidikan Barat hanya membuang-buang waktu?

Jawab: Tidak, bukan itu maksud saya. Tergantung masing-masing orang. Tergantung cara kita belajar, bukan pelajaran itu sendiri. Cara kita belajar adalah penting.

Tanya: Apakah Anda dapat menjelaskan lagi bagaimana cara kita menemukan jawaban-jawaban dari dalam diri kita sendiri?

Jawab: Biarkan persepsi indrawi yang obsesif mengendap sejenak dan biarkan *citta* yang hening muncul. Kemudian ajukanlah pertanyaan. Kita akan menyadari bahwa jawaban akan muncul secara spontan dari *citta* hening yang penuh kedamaian.

Tanya: Apakah maksud Anda bahwa kita sendiri yang harus membuat diri kita tergugah ?

Jawab: Ya, itu maksud saya.

Tanya: Lalu mengapa kita membutuhkan seorang guru?

Jawab: Kita membutuhkan seseorang untuk mengajarkan kita bagaimana menemukan jawaban-jawaban dari dalam diri kita sendiri – bagaimana mengarahkan energi pada jalur yang tepat sehingga jawaban-jawaban yang tepat akan muncul. Seringkali, jawaban yang sesungguhnya ada di sini, namun kita malah mencarinya di tempat lain, di arah yang sepenuhnya berlawanan.

Tanya: Apakah Buddhadharma tradisi Tibet memiliki sesuatu yang tidak dimiliki Buddhadharma tradisi lainnya?

Jawab: Pertama-tama, saya ingin mengatakan bahwa semua tradisi Buddhadharma pada dasarnya mengajarkan hal yang sama – suatu pendekatan untuk mengembangkan kesadaran manusia. Secara pribadi, kita mungkin berpikir, “Saya Kristiani, saya Yahudi, saya beragama ini, saya itu,” namun sesungguhnya kita tidak tahu bagaimana menerapkan ajaran agama kita. Kita tidak tahu caranya.

Buddhadharma tradisi Tibet tidak bertentangan dengan tradisi lainnya seperti Zen, *Hinayana* dan sebagainya. Pada dasarnya, semuanya sama. Karena kita melihat dari sisi luar saja sehingga penilaian kita sangat dangkal. Kita mungkin bertanya kepada seseorang, “Apa agama Anda?” Ia menjawab, “Saya ini ...” Lalu kita lihat apakah orang ini bahagia atau tidak. Jika kita anggap ia tidak bahagia, kita meninggalkannya, “Oh, ia tidak bahagia; agamanya pasti payah.” Penilaian kita sangat terbatas. Kita harus berhati-hati untuk tidak melakukan hal ini.

Sebagai contoh, saya telah membicarakan banyak hal malam ini. Jika ada yang bertanya kepada Anda besok, “Bagaimana pendapat Anda mengenai apa yang disampaikan *Lama* tadi malam?” Berhati-hatilah untuk tidak memberi kesan seolah-olah jawaban Anda adalah yang paling benar. Setiap orang di sini mempunyai

pandangan yang berbeda. Kita menafsirkan sesuatu melalui sudut pandang yang terbatas, jadi berbahaya apabila kita mengategorikan bahwa, “Agama ini begitu; agama itu begini.”

Tanya: Jadi, bagaimana kita tahu bahwa apa yang kita pikirkan itu benar atau tidak?

Jawab: Amatilah secara seksama. Jangan merasa puas dengan cara persepsi dangkal kita menafsirkan sesuatu. Itu yang selalu saya tekankan. Kita memiliki ribuan pikiran yang bekerja dalam diri kita. Setiap menit, setiap hari – pikiran-pikiran ini mengatakan kepada kita, “Ini baik; tidak, coba ini; tidak, mungkin ini baik ...” Berbagai macam pikiran muncul: “Saya ingin ini”; semenit kemudian, “Tidak, saya ingin itu.” Kita begitu kebingungan. Amatilah, daripada segera mencengkeram begitu pikiran kita tertarik pada sesuatu. Pikiran *skizofrenia* kita berubah setiap menit. Berbagai gagasan bermunculan secara terus-menerus dalam kesadaran kita. Setiap gagasan menimbulkan kegemparan sehingga kita segera mencengkeramnya. Inilah yang menjadi masalah. Oleh karena itu, saat suatu gagasan muncul – mundurlah, amatilah, daripada mengatakan, “Oh, luar biasa.” Cobalah amati mengapa pemikiran itu muncul dan bagaimana itu terjadi.

Tanya: Bagaimana cara mengamati?

Jawab: Secara mendalam dengan *prajna*. Mengamati *citta* tidak seperti pemeriksaan bea cukai di bandara. Itu begitu dangkal. Kesadaran yang mengamati adalah *prajna* yang menembus – yang melihat esensi dari semua fenomena. *Prajna* melihat lebih dari sekedar wujud dan warna.

Tanya: Apakah menurut Anda, hanya dengan mengamati, kita dapat menemukan solusi untuk masalah apa pun?

Jawab: Pasti, jika kita mempunyai *prajna* yang cukup. Namun ketika kita melakukannya, kita harus memastikan bahwa solusinya cocok dengan masalah kita. Ini tergantung pada sifat masalah, tidak hanya pada solusinya sendiri. Bahkan jika caranya benar, kita harus menunggu waktu yang tepat untuk memperoleh hasilnya. Waktu yang tepat sangatlah penting. Jika kita menjadi emosional, “Oh, begitu banyak orang, begitu banyak masalah” dan terburu-buru mencoba untuk menolong setiap orang – pada akhirnya kita menciptakan lebih banyak masalah dan jatuh sakit.

Tanya: Apakah kesadaran Buddha menghilang?

Jawab: Kesadaran Buddha tidak menghilang. Di mana hilangnya? Bagaimana kesadaran Buddha bisa menghilang? Buddha tidak kehilangan apa pun.

Tanya: Namun bukankah kita berada dalam situasi dimana kita telah kehilangan penggugahan yang pernah kita peroleh?

Jawab: Tidak, itu pemikiran yang keliru. Begitu kita mencapai Kebuddhaan, tidak akan ada kemunduran. Kita sepenuhnya mengalami kebahagiaan secara terus-menerus. Tidak seperti pengalaman menggunakan obat yang sebentar timbul, sebentar menghilang – dimana ketika pengaruh obat telah habis, kita kembali ke keadaan semula. Penggugahan tidak seperti itu. Penggugahan sama sekali tidak dapat dihancurkan, keadaan kebahagiaan yang terus-menerus.

Tanya: Dengan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga, saya merasa sulit menjalankan praktik spiritual.

Jawab: Banyak orang merasa begitu. Kondisi-kondisi membuatnya sulit. Pikiran kita yang masih “kanak-kanak” sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Lingkungan yang bergejolak mengacaukan pikiran kita. Kita dapat mengamati sendiri pengaruh situasi yang berbeda-beda terhadap pikiran kita. Namun ketika kita mencapai pembebasan, atau kebebasan dari dalam, kita melampaui kondisi-kondisi. Ketika kita melampaui pikiran yang terkoneksi, kondisi-kondisi luar tidak dapat mempengaruhi kita – tidak menjadi soal di manapun kita berada. Kita memegang kendali sepenuhnya karena kita memahami sifat keberadaan *citta* dan lingkungan kita. Sebelum kita mencapai keadaan demikian, kondisi-kondisi di luar lebih berpengaruh ketimbang pikiran kita dan dengan mudah kita dikendalikan oleh lingkungan.

Tanya: Jika seseorang percaya bahwa ia telah mempunyai solusi yang memuaskan atas masalah-masalahnya, lalu apa manfaatnya bermeditasi?

Jawab: Jika ada yang percaya bahwa ia telah menemukan solusi atas masalah-masalahnya tanpa bermeditasi, mungkin ia berhalusinasi. Saya bercanda. Pertanyaan Anda sangat penting. Kita harus tahu apa arti meditasi. Meditasi bukan hanya duduk di suatu sudut tanpa melakukan apa-apa. Meditasi berarti menggunakan *prajna* dan kita tidak puas hanya dengan persepsi dangkal. Meditasi berarti melihat melampaui pandangan dangkal. Itulah yang kita sebut meditasi. Oleh karena itu, jika seseorang belum mencapai *prajna* yang menembus – yang memahami realita maka keseluruhan persepsinya merupakan halusinasi. Tidak mungkin dapat memecahkan masalah sepenuhnya. Mungkin ia berpikir ia telah mempunyai solusi, namun sesungguhnya ia berkhayal.

Tanya: Apakah kehidupan sudah dimulai saat terjadi pembuahan?

Jawab: Ya, pada saat pembuahan. Sebelum keluar dari rahim ibu, meskipun kita hanya berukuran beberapa sel, kesadaran kita sudah ada. Tentu saja, sulit bagi kita untuk mengingatnya karena kesadaran kita sangat terbatas. Namun adalah benar bahwa kesadaran dan tubuh kita telah terhubung sejak terjadi pembuahan.

Tanya: Apa cara terbaik untuk mengendalikan emosi?

Jawab: Seperti telah saya katakan, dengan *citta* yang hening. Ketika kita merasa bahwa emosi yang kuat muncul, bersikaplah rileks. Cobalah untuk hening daripada sibuk, sibuk, sibuk, dan melakukan sesuatu dengan gelisah. Ada banyak cara untuk melakukannya. Daripada membiarkan emosi kita menjadi liar dan kita tidak dapat melupakan hal yang mengganggu kita – lebih baik duduk, rileks, dan fokuskan kesadaran kita pada aliran nafas – amati dengan seksama bagaimana nafas mengalir masuk ke dalam sistim syaraf kita pada saat kita menarik nafas dan bagaimana nafas mengalir keluar saat kita menghembuskan nafas. Ini sangat sederhana.

Ketika kita berkonsentrasi pada nafas, kita menjadi tenang secara otomatis. Ini adalah pengalaman nyata, tidak ada hubungannya dengan kepercayaan religius. Kita mengamati sifat keberadaan kita sendiri. Selama kita hidup, kita bernafas. Jadi, cukup fokuskan perhatian penuh pada tarikan dan hembusan nafas dan bagaimana perasaan kita. Jika kita dapat melakukan ini, maka emosi kita akan menjadi tenang secara otomatis dan cengkeraman (fiksasi) menghilang. Ini sangat sederhana dan sangat praktis. Jika kita mengamati nafas cukup selama dua puluh satu siklus, saya jamin emosi-emosi yang gelisah akan menghilang. Saya tidak mengada-ada atau melebih-lebihkan. Ini pengalaman dari banyak orang. Dan untuk

memperoleh manfaat dari teknik ini, kita tidak perlu mengidentifikasikan diri dengan kelompok agama tertentu.

Tanya: Apa yang terjadi selama inisiasi?

Jawab: Secara ideal, kesadaran guru dan kesadaran murid melebur pada level yang sama. Untuk menerima inisiasi, kita tidak harus bertemu dengan guru secara langsung. Jika kita dapat mengembangkan kesadaran kita pada level tertentu, maka kita dapat menginisiasi diri kita sendiri. Itu mungkin.

Dan jika tidak ada pertanyaan lagi, kita berhenti sampai di sini. Terima kasih banyak semuanya. Terima kasih.

Teater Prince Phillip
Universitas Melbourne
6 April 1975



Bab 8

SIKAP PANDANG LEBIH PENTING DARIPADA TINDAKAN

Sikap pandang atau motivasi di balik suatu tindakan adalah jauh lebih penting daripada tindakan itu sendiri. Dari luar, kita mungkin terlihat sebagai orang yang rendah hati, spiritual dan tulus, namun jika yang mendorong dari dalam adalah pikiran yang tidak murni, maka apa yang kita anggap sebagai praktik spiritual tidak akan membawa kemajuan apa-apa, malah menjadi sesuatu yang negatif.

Dewasa ini, walaupun banyak orang menyadari keterbatasan dari kenyamanan yang diperoleh dari materi dan mereka tertarik untuk mengikuti jalan spiritual, namun hanya sedikit saja yang benar-benar menghargai nilai sesungguhnya dari mempraktikkan Dharma. Untuk kebanyakan orang – praktik Dharma, agama, meditasi, yoga atau apa pun sebutannya – masih sangat dangkal. Mereka hanya mengubah apa yang dikenakan, apa yang dimakan, cara mereka berjalan dan sebagainya. Tidak satu pun dari hal ini berhubungan dengan praktik Dharma.

Sebelum mulai menjalankan Dharma, kita perlu menyelidiki secara mendalam mengapa kita melakukannya. Kita harus mengetahui secara persis masalah apa yang ingin kita pecahkan. Memeluk suatu agama atau melakukan meditasi dengan motivasi hanya karena teman kita melakukannya tidaklah cukup.

Berpindah agama tidak seperti mencelup kain, seperti mengubah seketika warna putih menjadi warna merah. Kehidupan spiritual bukanlah bersifat fisik namun mental sehingga membutuhkan perubahan sikap pandang mental. Jika dalam praktik spiritual, kita menggunakan pendekatan yang sama seperti kita menangani hal-hal materiil, maka kita tidak akan pernah mengembangkan *prajna*, melainkan hanya berupa tindakan luar saja.

Sebelum melakukan perjalanan jauh, kita harus merencanakan perjalanan kita secara seksama dengan mempelajari peta supaya kita tidak tersesat. Demikian pula, mengikuti suatu agama secara membabi-buta sangatlah berbahaya. Sesungguhnya, kesalahan dalam mempraktikkan jalan spiritual adalah jauh lebih parah daripada kesalahan dalam kehidupan materiil. Jika kita tidak mengerti sifat dari jalan mencapai pembebasan dan tidak menjalankannya dengan benar, maka kita bukan saja tidak mencapai apa pun, namun kita malah menuju ke arah yang berlawanan.

Oleh karena itu, sebelum mulai menjalankan Dharma, kita harus mengetahui keadaan kita, situasi kita saat ini, sifat keberadaan tubuh, ucapan dan pikiran kita. Dengan demikian, kita dapat melihat pentingnya menjalankan Dharma, alasan logis untuk menjalankannya; kita dapat melihat tujuan kita dengan lebih jelas, berdasarkan pengalaman kita sendiri. Jika kita memulai tanpa visi yang jelas mengenai apa yang kita lakukan dan ke mana tujuan kita, bagaimana kita tahu bahwa kita berada di jalan yang benar? Bagaimana kita tahu bahwa kita telah keliru? Adalah keliru untuk bertindak secara membabi-buta dengan berpikir “Biarkan saya melakukan sesuatu dan lihat apa yang terjadi.” Pemikiran seperti ini merupakan jalan menuju bencana.

Buddhadharma lebih menekankan motivasi kita yaitu mengapa kita melakukan sesuatu daripada apa yang kita lakukan. Sikap pandang di balik suatu tindakan adalah jauh lebih penting daripada tindakan itu sendiri. Dari luar, kita mungkin terlihat sebagai orang yang rendah hati, spiritual dan tulus, namun jika yang mendorong dari dalam adalah pikiran yang tidak murni; jika kita bertindak berdasarkan kesalahpengertian mengenai sifat jalan spiritual, maka apa yang kita anggap sebagai praktik-praktik spiritual tidak akan membawa kemajuan, melainkan hanya membuang-buang waktu.

Seringkali tindakan kita terlihat religius namun ketika mengamati motivasi kita – sikap mental yang melandasinya – kita akan menyadari bahwa itu berlawanan dengan apa yang terlihat. Tanpa mengecek, kita tidak pernah dapat memastikan apakah yang kita lakukan itu Dharma atau bukan.

Kita mungkin ke gereja atau ke pusat Dharma setiap minggu, namun apakah ini aktivitas Dharma atau bukan? Inilah yang perlu kita cek. Lihatlah ke dalam diri kita dan cari tahulah apa yang memotivasi kita dalam melakukan hal-hal ini.

Banyak negara mempunyai sejarah budaya keagamaan yang berbeda-beda, namun keliru jika kita berpikir bahwa hanya karena mengikuti adat-istiadat yang ada, itu akan

membuat tindakan kita menjadi spiritual. Pertama-tama, apa itu budaya? Apa itu adat-istiadat? Konvensi masyarakat tidak ada hubungannya dengan *prajna* universal. Secara individual, tidak menjadi soal dari mana asal kita – baik dari Timur maupun Barat – tradisi-tradisi masyarakat mengenai makan, minum, tidur dan kegiatan duniawi lainnya tidak ada hubungannya dengan agama.

Jika kita berpikir demikian, maka pemahaman kita benar-benar primitif. Maksud saya bukan agamanya yang primitif namun pemahaman kita mengenai agama – apakah Buddhis, Hindu, Kristiani atau yang lainnya – pandangan kita mengenai agama kita sepenuhnya keliru. Jika kita ke gereja atau ke vihara hanya karena tradisi, “Saya ke sana karena orang lain juga ke sana,” maka ini adalah konyol, tidak logis dan tidak ada artinya. Kita tidak mengetahui apa yang kita lakukan dan mengapa kita melakukannya.

Jika kita ingin menjalankan Dharma, bermeditasi, atau mengikuti jalan spiritual – lakukanlah dengan pemahaman. Janganlah melakukan sesuatu jika kita tidak mengerti apa yang kita lakukan dan mengapa kita melakukannya.

Sebagai contoh, ketika Guru Buddha memabarkan ajaran mengenai Vinaya, beliau mengatakan, “Jika motivasi Anda menjadi seorang bhikshu atau bhikshuni hanya untuk mendapatkan makanan, pakaian dan tempat tinggal, maka Anda tidak pantas untuk ditahbiskan.” Cobalah cek

mengapa kita menjadi pengikut agama kita dalam konteks yang dikatakan Buddha.

Seringkali kita memeluk suatu kepercayaan atau lainnya karena alasan sementara misalnya reputasi atau kenyamanan, atau karena “Saya suka gagasan-gagasan mereka.” Bagaimana kita tahu bahwa kita menyukai gagasan-gagasan mereka? Apa yang kita sukai dari gagasan-gagasan itu? Apakah kita sudah benar-benar mengeceknya? Apakah gagasan-gagasan tersebut cocok dengan kehidupan kita sehari-hari? Apakah kita telah mengecek bahwa gagasan itu akan membawa realisasi spiritual dan pikiran yang damai secara terus-menerus? Atau apakah gagasan tersebut hanya kedengarannya bagus? “Saya suka gagasan mereka; kedengarannya bagus.” Bagaimana bisa dianggap bagus? Kita perlu mengeceknya.

Pikiran dangkal kita yang mencengkeram selalu hanya melihat yang di luar. Kita tidak pernah mengecek apakah gagasan-gagasan yang kita dengar, cocok dengan kehidupan kita sehari-hari. Itulah sebabnya selalu ada celah yang lebar antara kita – manusia – dengan teori dan praktik keagamaan. Jika demikian, apa tujuan dari jalan spiritual? Sama sekali tidak ada gunanya. Ego kita masih terpendam dalam pandangan materialistik. Sebagian orang bergabung dalam komunitas spiritual karena berpikir, “Begitu mudah. Mereka memberikan makanan yang enak dan saya tidak perlu bekerja.” Ini adalah cara berpikir yang sangat sempit,

namun masih banyak orang demikian. Saya tidak mengritik pihak-pihak tertentu, saya hanya menyampaikannya secara umum. Ini adalah contoh sederhana. Kita akan menemukan hal-hal seperti ini dalam setiap agama.

Oleh karena itu, ketika kita memutuskan untuk menjalankan suatu ajaran agama, kita harus tahu alasannya. Kita tidak sekedar mempelajari apa yang diajarkan agama itu, namun kita harus mengecek dengan pikiran kita sendiri, “Mengapa saya menerima gagasan agama ini?” Itulah yang perlu kita cek. Jika tidak, kita mungkin mempelajari filsafat agama secara mendalam dan mempunyai gagasan-gagasan hebat di kepala namun kita tidak tahu hubungan antara gagasan-gagasan tersebut dengan hidup kita. Ini adalah pemikiran yang sepenuhnya keliru mengenai tujuan dari agama.

Jika kita menganggap bahwa menjalankan agama hanya berarti mempelajari gagasan-gagasan baru, maka lebih baik kita mengisap sepotong permen saja. Paling tidak, kita merasa sedikit puas, tidak kehausan selama beberapa saat. Jika kita menghabiskan waktu berbulan-bulan, bertahun-tahun hanya untuk mempelajari gagasan-gagasan baru dan mengumpulkan informasi, maka kita menyia-nyiakan waktu kita. Itu semua menjadi tidak bermanfaat. Saya tidak mengritik agama apa pun di sini, saya mengritik pikiran kita yang primitif.

Sekarang Anda mungkin berpikir, “*Lama* ini berasal dari Tibet, beliaulah yang primitif. Beliau pasti bercanda mengatakan saya primitif.” Kita mungkin sangat kompeten mengenai kehidupan modern saat ini, namun kita mungkin sangat primitif mengenai psikologi spiritual. Dalam dunia industrialisasi, sangatlah sulit menjalankan ajaran-ajaran spiritual karena energi materialistik dari objek-objek duniawi jauh lebih kuat.

Sejak kita memasuki perjalanan spiritual hingga sekarang, mungkin saja kita belum mencapai apa pun. Kita sama sekali tidak spiritual. Cobalah cek. Jika perjalanan spiritual kita hanya sekedar mencengkeram gagasan-gagasan intelektual, maka kita pasti belum mencapai apa pun. Kita sama sekali tidak religius, walaupun kita menyatakan diri sebagai pengikut agama tertentu. Cobalah periksa mengapa kita menyatakan demikian.

Sangat menarik untuk mengecek gagasan-gagasan orang tentang apa itu praktik keagamaan. Setiap individu mempunyai pendapat masing-masing, tidak ada kesepakatan bersama. Orang dengan pikiran yang terbatas mempunyai cara pandang yang terbatas mengenai agama dan nilainya. Oleh karena itu, mereka mengatakan, “Agama ini fanatik; agama ini begini; agama itu begitu...” Kita tidak dapat mengatakan demikian. Ini adalah pandangan dari para pengikut agama, bukanlah agama itu sendiri.

Ketika kita mengatakan, “Agama ini telah mengalami kemerosotan,” sesungguhnya kitalah yang telah mengalami kemerosotan; kita tidak mempunyai *prajna*. Kita mengatakan, “Dulu agama ini seperti ini, sekarang telah mengalami kemerosotan.” Sebenarnya yang mengalami kemerosotan adalah diri kita. Kita tidak dapat mengatakan agama telah mengalami kemerosotan. Ajaran agama adalah *prajna*. Bagaimana *prajna* bisa merosot?

Kita mungkin tetap mengatakan, “Saya menjalankan ajaran agama; saya bermeditasi. Saya melakukan ini; saya melakukan itu, saya berdoa, saya membaca buku Dharma.” Siapa saja bisa mengatakan, “Saya menjalankan ini, saya menjalankan itu,” namun apakah ada hubungan antara apa yang kita jalankan dengan kesadaran kita? Itulah yang harus kita cek. Apakah praktik kita menyelesaikan masalah-masalah mental kita, dan membawa realisasi sempurna serta *prajna* universal? Jika jawabannya “ya,” itu berarti praktik kita benar.

Aneh namun seringkali setelah kita menyakini pandangan agama tertentu, kita menjadi begitu fanatik: “Ini satu-satunya cara. Semua jalan yang lain adalah salah.” Namun itu tidak berarti agama kita adalah agama yang fanatik, tetapi kita adalah pengikut yang fanatik. Pikiran kita menjadi tertutup dan yang bisa kita lihat hanya cara pandang kita yang sempit. Oleh karena itu, kita sering mengatakan, “ini adalah begini.” Dalam Buddhadharma

sendiri terdapat berbagai cara untuk menjalankan ajaran. Praktik religius adalah sesuatu yang bersifat sangat individu.

Sebenarnya dari segi pemikiran umum orang-orang Barat mengenai arti agama, Buddhadharma seharusnya tidak dianggap sebagai agama. Kebanyakan orang mempunyai gagasan yang agak kaku mengenai apa itu agama – dan dari sudut pandang ini – Buddhadharma tidak termasuk di dalamnya. Tentunya selain aspek keagamaan, Buddhadharma juga mempunyai aspek filsafat, psikologi, sains, logika dan banyak karakteristik lainnya. Guru Buddha memberikan berbagai tahap ajaran, sesuai dengan tahap perkembangan spiritual dan kecenderungan murid-muridnya. Beliau sendiri mengatakan bahwa kadang-kadang ajaran-ajaran beliau kelihatannya saling bertentangan. “Saya katakan kepada sebagian murid, ‘Ini seperti begini’; pada kesempatan lain, saya katakan kepada murid-murid lain, ‘Ini seperti itu.’ Tergantung apa yang dibutuhkan setiap individu. Oleh karena itu, saya tidak ingin pengikut saya mengatakan, ‘Ini benar karena Buddha mengatakan demikian.’ Itu sepenuhnya keliru.”

Kita harus mengecek. Kita bertanggung jawab untuk mengetahui apakah sesuatu itu keliru atau tidak. Kita tidak dapat sekedar mengatakan, “Ini benar karena Buddha mengatakan demikian atau Tuhan mengatakan begitu.”

Guru Buddha sendiri mengatakan hal ini dengan sangat jelas.

Beliau mengatakan, “Saya menjelaskan hal yang sama dengan cara yang berbeda karena tahap perkembangan spiritual dan kecenderungan setiap orang berbeda. Karena satu penjelasan saja tidak cocok untuk semua orang, maka saya memberikan ajaran dalam urutan yang sistimatis dan bertahap.” Sebagai contoh, Guru Buddha mengajarkan bahwa tidak ada *atman* (jiwa/roh; Inggris: *soul/self*) kepada murid-murid yang lebih maju. Namun kepada murid-murid pemula, beliau mengajarkan bahwa ada *atman*. Mengapa beliau memberikan ajaran yang begitu bertentangan? Ini tujuannya untuk mencegah para pemula terjatuh dalam pandangan ekstrim nihilistik. Setelah mereka siap, beliau baru mengajarkan bahwa sesungguhnya tidak ada *atman* yang permanen dan hakiki.

Kesimpulannya adalah Guru Buddha memberikan ajaran sesuai dengan kecenderungan setiap makhluk. Setiap ajaran seharusnya dianggap sebagai petunjuk pribadi yang khusus ditujukan untuk diri kita sendiri. Jika kita memperhatikan cara Buddhadharma dipraktikkan di berbagai negara, kita akan menyadari bahwa masing-masing negara mempunyai cara praktik tertentu, dan kita tidak dapat menilai Buddhadharma berdasarkan cara praktik dari satu kelompok saja. Sebagai contoh, Buddhis tradisi Tibet mempersembahkan banyak dupa dan lampu mentega.

Sekilas kita mungkin menganggap ini adalah praktik yang penting dan bahwa tidak mungkin mempraktikkan Dharma tanpa membuat persembahan-persembahan ini. Sesungguhnya, yogi agung dari Tibet, Milarepa tinggal di gunung tanpa makanan dan pakaian, apalagi dupa dan lampu mentega tetapi beliau tetap dapat menjalankan praktik.

Oleh karena itu, cara menjalankan ajaran agama bukanlah berdasarkan adat-istiadat atau sekedar melalui perubahan yang dangkal, namun sepenuhnya berhubungan dengan cara pikir dan sikap mental kita.

Ada cerita dari Tibet yang menggambarkan hal ini. Suatu waktu, yogi terkenal yang bernama Dromtonpa melihat seseorang berpradaksina mengelilingi sebuah stupa, dan Dromtonpa berkata kepadanya, “Mengelilingi stupa itu baik dan benar, namun bukankah lebih baik menjalankan Dharma?” dan Dromtonpa berjalan meninggalkannya.

Orang itu bertanya-tanya dan berpikir, “Mungkin maksud beliau adalah mengelilingi stupa itu praktik yang terlalu sederhana untuk saya dan lebih baik saya mempelajari teks Dharma.”

Beberapa waktu kemudian, Dromtonpa melihatnya sedang membaca buku suci dengan tekun dan Dromtonpa berkata kepadanya, “Mempelajari teks itu baik dan benar, namun

bukankah lebih baik menjalankan Dharma?” dan sekali lagi berjalan meninggalkannya.

Orang itu bertanya-tanya dan berpikir, “Apa? Lagi? Pasti ada yang salah dengan saya.” Lalu ia bertanya kepada orang-orang di sekitarnya, “Praktik apa yang dilakukan oleh Yogi Dromtonpa?” Kemudian ia mendapat jawaban, “Beliau bermeditasi. Kalau begitu, pasti maksud beliau adalah saya harus bermeditasi.”

Beberapa waktu kemudian, Dromtonpa bertemu dengannya lagi, dan bertanya, “Apa yang Anda lakukan beberapa hari ini?” Orang itu menjawab, “Saya banyak bermeditasi.”

Kemudian Dromtonpa berkata kepadanya, “Bermeditasi itu baik dan benar, namun bukankah lebih baik menjalankan Dharma?”

Kali ini orang itu benar-benar jengkel dan ia membentak, “Menjalankan Dharma! Menjalankan Dharma! Apa maksud Anda ‘Menjalankan Dharma?’”

Kemudian Yogi agung Dromtonpa menjawab, “Bebaskan pikiran Anda dari keterikatan pada pemikiran duniawi.”

Kita dapat berpradaksina mengelilingi objek suci, pergi ke gereja, vihara, kuil, atau bermeditasi di sudut tanpa

melakukan apa-apa, namun Dromtonpa mengatakan – jika kita tidak mengubah sikap mental kita, kebiasaan lama kita, yaitu terikat dan mencengkeram objek-objek indrawi – maka apa pun yang kita lakukan tidak akan membawa kedamaian dalam kesadaran kita. Praktik kita tidak akan berhasil. Betapapun banyaknya perubahan eksternal yang kita buat – namun jika kita tidak mengubah cara pikir kita, maka kita tidak pernah akan maju dalam jalan spiritual karena penyebab gejolak pikiran masih tetap ada dalam diri kita.

Akhir-akhir ini, banyak orang tertarik pada meditasi, dan tentu saja banyak orang mendapat manfaat dari praktik meditasi. Namun, jika kita tidak mengubah sifat mendasar pikiran yang bergejolak dan hanya berpikir secara sombong, “Saya sedang bermeditasi,” maka selalu akan ada sesuatu yang keliru dalam meditasi kita. Janganlah berpikir bahwa meditasi selalu benar – tidak menjadi soal bagaimana kita melakukannya. Meditasi adalah hal yang bersifat individual – dan apakah meditasi itu bermanfaat atau tidak, tergantung pemahaman kita dan cara kita melakukannya.

Jika selain memahami teori atau gagasan-gagasan jalan spiritual, kita juga menerapkan apa yang kita ketahui dalam hidup kita sehari-hari setulus mungkin, maka praktik Dharma, agama, meditasi atau apa pun sebutannya – akan sangat bermanfaat dan sangat ampuh. Namun sebaliknya jika kita mempunyai pemikiran kaku yang sama sekali tidak

berhubungan dengan kenyataan, dan berpikir “Ini adalah agama,” maka kita sedang menuju ke arah yang berlawanan – kesadaran kita masih terganggu oleh pemikiran “Saya begini, saya begitu.” Kita harus mengeceknya. Ini sangat berbahaya.

Oleh karena itu, Guru Buddha mengatakan bahwa mereka yang pikirannya lemah, kurang percaya diri dalam menghadapi kehidupan, berpaling kepada agama dan mencengkeramnya sebagai jalan yang akan membuat hidup mereka lebih mudah – orang seperti itu tidak memenuhi syarat untuk menjadi bhikshu atau bhikshuni. Beliau sangat jelas mengenai hal ini. Beliau langsung merujuk pada pikiran. Begitu juga dengan kita. Jika kita bergabung dengan suatu komunitas agama dengan tujuan untuk mendapat penghasilan, meningkatkan reputasi atau mencari keuntungan materiil, maka kita berkhayal. Ini sama sekali tidak realistis. Ini tidak pernah membawa kebahagiaan. Jika kita mempunyai pemikiran yang keliru dan primitif ini, kita tidak akan menyelesaikan masalah kita atau mencapai realisasi-realisis tinggi. Tidak mungkin!

Oleh karena itu, seperti yang saya katakan dari awal, Buddhadharma tidak menekankan tindakan luar yang kita lakukan atau aspek eksternal, namun keadaan pikiran kita. Motivasilah yang menentukan apakah tindakan kita akan menjadi jalan mencapai realisasi internal dan pembebasan, atau malah menjadi sebab *dubbha* dan kebingungan.

Guru Buddha mengatakan, “Jangan terikat pada filsafat dan doktrin saya. Keterikatan pada agama apa pun hanya merupakan bentuk lain dari penyakit mental.”

Kita melihat orang-orang di seluruh dunia bertikai satu sama lain, berperang, menduduki wilayah-wilayah dan membunuh satu sama lain atas nama agama. Semua tindakan demikian sepenuhnya keliru. Agama bukanlah wilayah, agama bukanlah properti. Orang begitu salah mengerti. Bagaimana mungkin tindakan-tindakan tersebut bermanfaat? Agama seharusnya membawa kedamaian dan kehidupan yang lebih baik, namun orang malah menggunakannya untuk menciptakan lebih banyak kebingungan dan kemarahan. Ini sama sekali tidak ada hubungannya dengan agama apa pun, termasuk Buddhadharma.

Menjalankan Dharma adalah cara untuk membebaskan semua keterikatan. Namun berhati-hatilah. Kita mungkin mengatakan, “Saya tidak tertarik lagi dengan kehidupan materiil; kehidupan materiil itu sesuatu yang salah” lalu kita alihkan semua keinginan materialistik pada agama. Bukannya menghilangkan keterikatan yang sudah mengakar, kita hanya menyalurkannya pada sesuatu yang lebih dapat diterima. Ini tidak berbeda dengan sebelumnya. Kita menyadari bahwa benda-benda materi tidak dapat membawa kebahagiaan, lalu kita menggenggam erat agama kita sebagai penggantinya. Kemudian ketika ada yang

mengatakan, “Agama Anda sampah,” kita akan bereaksi secara berlebihan.

Kisah lainnya dari Tibet menunjukkan kurangnya integrasi antara pengetahuan intelektual dengan tindakan kita sehari-hari. Suatu waktu, seorang bhikshu bertanya kepada salah seorang temannya, “Apa yang Anda lakukan akhir-akhir ini?” dan temannya menjawab, “Saya banyak bermeditasi mengenai *kshanti* (tidak bereaksi negatif ketika menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan).”

Lalu bhikshu itu berkata, “Kalau begitu, meditator *kshanti* yang agung, makan kotoran!”

Seketika temannya merasa jengkel dan dengan marah menjawab, “Kamu sendiri yang makan kotoran!”

Begitulah keadaan diri kita. Meditasi mengenai *kshanti* seharusnya membantu kita menghentikan kemarahan, namun ketika bhikshu itu mengujinya, meditator tersebut menjadi marah hanya karena sedikit pancingan. Ia belum mengintegrasikan pengertian mengenai *kshanti* dengan pikirannya. Lalu, apa gunanya? Ini seperti menghabiskan seluruh hidup kita untuk membuat pakaian hangat dalam jumlah banyak. Lalu suatu hari kita pergi ke luar dan kita terperangkap dalam badai salju dan mati karena kedinginan. Ini sudah biasa terjadi. Kita semua pernah mendengar para jutawan yang mati kelaparan. Dalam

cerita di atas, meditator tersebut mengerahkan seluruh energinya dalam berlatih untuk menghilangkan kemarahan dan keterikatan, namun ketika dikonfrontasikan dengan situasi nyata, ia tidak dapat mengendalikan pikirannya.

Jika kita menjalankan ajaran agama dengan sungguh-sungguh dan tulus berdasarkan pemahaman, kita akan mencapai kebebasan sepenuhnya. Dan ketika masalah-masalah muncul, kita sama sekali tidak mengalami kesulitan dalam menghadapinya. Pengalaman seperti ini menunjukkan bahwa kita telah mencapai tujuan kita; bahwa kita benar-benar menerapkan *prajna* dalam tindakan kita.

Ketika mengalami kebahagiaan yang dangkal, kita membicarakan agama dengan menggebu-gebu, “Ini bagus, ini sangat baik, blah blah blah” – kita mendiskusikan segala macam gagasan dengan sangat antusias. Namun ketika sesuatu yang menakutkan terjadi, ketika menghadapi kesulitan. Kita tidak berdaya. Pikiran kita sepenuhnya hampa, tanpa pemahaman, tanpa *prajna*, dan tanpa kendali. Ini menunjukkan betapa primitifnya pemahaman kita mengenai agama, Buddhadharma, Dharma, meditasi atau apa pun sebutannya.

Jika kita mempunyai pemahaman yang benar dan menempatkan diri kita pada jalan yang benar dengan sikap pandang yang benar, maka tidak diragukan lagi

kita dapat mengakhiri semua masalah psikologis kita dengan pasti. Oleh karena itu, jika kita ingin menjadi seorang praktisi sejati, seorang meditator yang benar, cobalah mengembangkan pemahaman yang jelas, jernih, realistis dan mengikuti jalan mencapai pembebasan secara bertahap – daripada berhalusinasi dengan pikiran yang terkontaminasi oleh teori-teori dan gagasan-gagasan. Jika kita melakukannya dengan benar maka realisasi pasti akan muncul.

Jika orang yang kelaparan secara terburu-buru melahap makanan yang bergizi, ia akan membuat perutnya kaget. Ia menghancurkan dirinya sendiri bukannya memberi manfaat. Tanpa memikirkan apa yang terbaik pada saat itu, ia hanya berpikir “makanan yang bergizi itu baik” dan mengisi perutnya secara berlebihan dengan makanan terbaik yang ada. Hanya karena makanan itu baik, bukan berarti baik untuk tubuh kita. Itu tergantung masing-masing individu.

Sama halnya, sebelum kita mengikuti berbagai macam praktik spiritual, kita perlu mengecek apa yang cocok untuk kita saat ini. Kita perlu menyadari masalah-masalah mental kita dan gaya hidup kita, memeriksa berbagai metode yang ada, dan kemudian membuat keputusan berdasarkan situasi kita sekarang dan menentukan pendekatan apa yang cocok untuk kita saat ini. Sebelum kita menjalankan praktik apa

pun, cobalah cek apakah itu benar-benar cocok untuk kita atau tidak.

Praktik-praktik itu sendiri tidak bersifat baik atau buruk. Pendekatan yang luar biasa baik bagi satu orang, bisa menjadi racun bagi yang lain. Sesuatu yang secara teori kedengarannya baik, bisa menjadi racun ketika mengalami kontak dengan sistim syaraf; tubuh, ucapan dan pikiran kita.

Jika kita memahami pikiran kita sendiri, kita pasti dapat mengarahkan dan mengendalikannya dengan benar. Dengan pemahaman, hal itu dapat dilakukan dengan mudah. Namun jika kita tidak memahami kuncinya, kita tidak dapat memaksanya. Kendali terhadap pikiran muncul secara alami. Tidak ada kendali terhadap pikiran yang muncul seketika.

Karena itu, kesimpulan saya adalah sikap pandang yang benar itu jauh lebih penting daripada tindakan luar. Jangan menerapkan cara hidup yang materialistik dalam menjalankan Dharma. Ini tidak akan berhasil. Sebelum bermeditasi, cobalah amati dan perbaiki motivasi kita. Jika kita melakukan ini, meditasi akan menjadi jauh lebih mudah dan lebih bermanfaat – dan tindakan kita yang benar akan menghasilkan realisasi-realisasi. Kita tidak perlu mengejar realisasi dan mencengkeramnya, “Oh, jika saya melakukan ini, apakah saya akan memperoleh realisasi yang

luar biasa?” Kita tidak perlu berharap, realisasi akan muncul secara otomatis. Begitu kita mengarahkan kesadaran kita pada *marga* yang benar, realisasi akan muncul dengan sendirinya.

Kita tidak perlu mencengkeram kepercayaan kita sehingga bila ada yang mengatakan, “Agama Anda buruk” – kita menjadi marah pada orang itu. Ini benar-benar tidak realistis. Tujuan ajaran agama adalah membebaskan kita dari pikiran yang bergejolak, pikiran yang tidak terkendali. Oleh karena itu, jika ada yang mengatakan agama kita buruk, mengapa kita harus marah? Kita harus berusaha melepaskan pikiran seperti itu sebisa mungkin. Ketika kita melepaskan pikiran yang bergejolak, maka secara otomatis akan muncul kedamaian, realisasi, Nirvana, Tuhan, Buddha, Dharma dan Sangha, atau apa pun sebutannya. Itu adalah sesuatu yang alamiah.

Ada orang berpikir, “Saya mencintai agama. Agama mengandung banyak gagasan yang indah.” Kita menyukai gagasan-gagasan dalam agama namun jika kita tidak pernah menghubungkan ajaran agama tersebut dengan kesadaran kita, tidak pernah menerapkannya, lalu apa gunanya? Lebih baik kita mempunyai sedikit gagasan. Gagasan yang terlalu banyak menimbulkan konflik dalam kesadaran kita dan membuat kita sakit kepala. Jika kita hanya tertarik pada gagasan-gagasan religius dan hanya menggantungkan gagasan-gagasan tersebut di awang-

awang sementara kehidupan kita berlangsung di bawah sini, maka terdapat celah yang lebar antara tubuh, ucapan dan pikiran kita di bumi ini dengan gagasan-gagasan besar kita di atas langit. Karena adanya celah tersebut, kedua hal itu mulai mengusik kita, “Oh, sekarang agama tidak begitu baik; kepala saya sakit. Saya pikir agama itu luar biasa, namun sekarang agama menyebabkan banyak masalah.” Yang kita lakukan hanya mengeluh. Namun, masalahnya berasal dari diri kita. Seharusnya kita mengintegrasikan ajaran agama dalam kehidupan kita bukan malah memisahkannya.

Itulah sebabnya Guru Buddha mengatakan bahwa pikiran yang dualistik itu negatif. Pikiran yang dualistik selalu menyebabkan gangguan mental dan membuat kita bertikai dengan diri kita sendiri. Pikiran yang melampaui dualisme menjadi pikiran seorang Buddha, *prajna* yang paling mendalam, kesadaran yang paling mendalam, kedamaian sempurna, kesadaran universal. Banyak istilah yang dapat kita gunakan.

Kita dapat melihat bagaimana pikiran yang dualistik bekerja dalam kehidupan kita sehari-hari. Ketika menemukan sesuatu yang kita sukai, secara otomatis kita mulai mencari di sekeliling kita apakah ada yang lebih baik lagi. Selalu ada konflik dalam kesadaran kita, “Ini menyenangkan, namun bagaimana dengan yang itu?” Begitulah industri periklanan dibuat dengan memanfaatkan

kecenderungan umum manusia ini dan dunia materi telah berkembang begitu pesat karena orang selalu berkompetisi dengan yang lainnya.

Demikianlah yang ingin saya sampaikan saat ini, namun jika Anda mempunyai pertanyaan, silakan bertanya.

Tanya: Ketika saya mengamati, saya sadar bahwa sesuatu muncul dari emosi-emosi seperti keterikatan atau ketakutan, namun apa yang dapat saya lakukan? Saya tahu asalnya dari mana, namun hal-hal itu tetap saja muncul. Bagaimana menanganinya?

Jawab: Pertanyaan yang baik! Persoalannya adalah kita menyadari adanya emosi dangkal namun kita tidak tahu asalnya dari mana, energi yang menyebabkannya muncul. Kita tidak tahu penyebab sesungguhnya dari emosi tersebut. Ibaratnya seperti ketika kita melihat sekuntum bunga, kita tidak dapat melihat akarnya. Kita menganggap bahwa kita tahu asal emosi-emosi tersebut, namun sesungguhnya kita tidak mengetahuinya. Jika kita benar-benar memahami penyebab utama permasalahan maka masalah-masalah itu akan hilang dengan sendirinya.

Ketika Anda berada dalam situasi dimana Anda merasa terganggu secara psikologis seperti yang Anda gambarkan, berfokuslah pada bagaimana munculnya pikiran yang mengganggu daripada terobsesi dengan apa yang Anda

rasakan. Jika kita mengamati secara benar dengan *prajna*, maka pikiran yang mengganggu akan hilang dengan sendirinya. Kita tidak perlu menyingkirkannya secara paksa, namun cukup dengan mengamati. Bersikaplah bijaksana dan rileks. Pertanyaan yang baik! Banyak orang mengalami hal seperti itu. Tanganilah dengan tidak terlalu memperhatikan emosi dangkal dan objek-objek indrawi yang mungkin telah menyebabkan timbulnya emosi itu – namun amatilah *citta* kita secara mendalam untuk menentukan apa sesungguhnya yang menyebabkan munculnya emosi tersebut.

Theosophical Society
Teater Adyar, Sydney
7 April 1975



Bab 9

PENGENALAN TENTANG MEDITASI

Meditasi adalah obat yang tepat untuk pikiran yang tidak terkendali, pikiran yang tidak disiplin.

Fungsi meditasi adalah untuk mengintegrasikan kembali pikiran yang terpecah-pecah; menyatukan pikiran yang terpencar-pencar itu secara utuh.

Meditasi membantu kita untuk menghadapi dan menangani masalah dengan lebih terampil.

Sejak awal evolusi manusia di planet ini, orang telah berusaha sebaik mungkin untuk mendapatkan kebahagiaan dan menikmati hidup. Selama itu, mereka telah mengembangkan luar biasa banyaknya metode dalam mencari kebahagiaan dan kenikmatan hidup. Di antara berbagai metode tersebut – termasuk berbagai minat, pekerjaan, teknologi, dan agama. Dari memproduksi permen yang paling kecil hingga pesawat luar angkasa yang paling canggih, motivasi yang mendasarinya adalah untuk mendapatkan kebahagiaan. Mereka tidak melakukan semua ini tanpa tujuan. Kita tahu sejarah peradaban manusia – semuanya senantiasa dilandasi tujuan untuk mencapai kebahagiaan.

Namun tidak menjadi soal betapa banyaknya kemajuan eksternal yang telah dicapai, kita tidak pernah akan mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan dari itu. Tidak mungkin! Semua filsafat Buddhis sangat jelas mengenai hal ini. Guru Buddha menyatakan dengan sangat jelas bahwa tidak mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan melalui materi semata.

Ketika Guru Buddha membuat pernyataan ini, beliau tidak sekedar membabarkan teori sebagai orang intelektual yang skeptis. Beliau belajar dari pengalamannya sendiri. Beliau telah mencoba semuanya: “Mungkin ini akan membuat saya bahagia; mungkin itu akan membuat saya bahagia; mungkin hal lain akan membuat saya bahagia.” Beliau

mencoba semuanya dan kemudian sampai pada kesimpulan – setelah itu beliau baru menguraikan ajaran-Nya. Ajaran beliau semuanya bermanfaat dan tidak ada yang berupa teori-teori intelektual belaka.

Tentunya kita menyadari bahwa kemajuan teknologi modern dapat memecahkan masalah-masalah fisik, seperti patah tulang dan sakit secara fisik. Guru Buddha tidak pernah mengatakan bahwa pendekatan-pendekatan tersebut tidak masuk akal atau bahwa kita tidak membutuhkan dokter dan obat. Beliau tidak pernah bersikap ekstrim seperti itu.

Sensasi apa pun yang kita rasakan baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan, hanya bersifat sangat sementara. Kita tahu ini dari pengalaman kita sendiri, bukan dari teori. Kita telah mengalami kondisi-kondisi yang naik-turun sejak kita dilahirkan. Kadang-kadang kita lemah; kadang-kadang kita kuat. Semuanya selalu berubah-ubah. Meskipun obat modern dapat membantu meredakan sakit fisik namun tidak pernah dapat menyembuhkan pikiran yang tidak puas, pikiran yang tidak disiplin. Tidak ada obat yang bisa membawa kebahagiaan.

Hal-hal yang bersifat fisik selalu berubah-ubah, bersifat sementara; tidak pernah langgeng. Oleh karena itu, mencoba untuk memenuhi keinginan dan memuaskan pikiran yang tidak puas dengan sesuatu yang berubah

terus-menerus, adalah sia-sia dan tidak mungkin berhasil. Tidak mungkin kita dapat memuaskan pikiran yang tidak terkendali dan pikiran yang tidak disiplin dengan materi semata.

Untuk itu kita membutuhkan meditasi. Meditasi adalah obat yang tepat untuk pikiran yang tidak terkendali, pikiran yang tidak disiplin. Meditasi adalah cara untuk mencapai kebahagiaan sempurna. Pikiran yang tidak terkendali pada dasarnya sakit. Sifat tidak memuaskan adalah salah satu bentuk penyakit mental. Apa obat penawar yang tepat untuk ini? Obatnya adalah *prajna* – memahami keberadaan fenomena psikologis – mengetahui cara kerja dunia internal. Banyak orang yang mengerti cara bekerjanya mesin namun sangat sedikit orang yang memahami dunia psikologis mereka. *Prajna* adalah obat yang membawa pada pemahaman ini.

Setiap agama mengajarkan praktik etika moralitas, misalnya tidak mencuri, tidak berbohong dan sebagainya. Pada dasarnya, sebagian besar ajaran agama bertujuan untuk membimbing pengikutnya mencapai kebahagiaan yang terus-menerus. Apa pendekatan Buddhis untuk menghentikan tindakan-tindakan negatif seperti itu? Buddhadharma tidak hanya mengajarkan bahwa melakukan tindakan negatif itu tidak baik, namun juga menjelaskan bagaimana dan mengapa demikian. Hanya mengatakan bahwa sesuatu itu tidak baik, tidak akan

membuat kita berhenti melakukannya. Itu masih berupa gagasan, kita harus menerapkan gagasan-gagasan itu.

Bagaimana kita menerapkan gagasan-gagasan religius? Jika tidak ada cara untuk menerapkan gagasan-gagasan dan kita tidak memahami cara kerja *citta*, kita mungkin berpikir, “Tidak baik melakukan hal-hal ini; saya adalah orang jahat.” Namun kita tetap belum dapat mengendalikan diri kita; kita tidak dapat menghentikan tindakan-tindakan negatif. Kita tidak dapat mengendalikan pikiran kita hanya dengan mengatakan, “Saya ingin mengendalikan pikiran saya.” Itu tidak mungkin. Namun ada pendekatan psikologis yang efektif untuk menerapkan gagasan-gagasan tersebut yaitu dengan meditasi.

Yang paling penting dari agama bukanlah teori atau gagasan-gagasan yang baik. Itu tidak membawa perubahan dalam hidup kita. Yang perlu kita ketahui adalah apa hubungan gagasan-gagasan itu dengan hidup kita, bagaimana menerapkannya. Kuncinya adalah *prajna*. Dengan *prajna*, perubahan akan terjadi dengan sendirinya. Kita tidak perlu memaksa, mendesak, atau menekan diri kita. Pikiran yang tidak disiplin, pikiran yang tidak terkendali muncul dengan sendirinya, demikian juga obat penawarnya: pengendalian.

Seperti telah saya katakan, jika kita hidup dalam masyarakat industrialis, kita mungkin mengetahui cara

kerja peralatan mekanik. Namun jika kita mencoba mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam praktik spiritual dan membuat perubahan radikal dalam pikiran dan tingkah laku kita, kita akan mengalami kesulitan. Kita tidak dapat mengubah *citta* kita secepat itu.

Saat bermeditasi, kita melakukan penyelidikan yang tajam mengenai keberadaan *psyche* kita untuk memahami fenomena dunia internal kita. Dengan mengembangkan teknik meditasi secara bertahap, kita akan semakin mengenali cara kerja *citta* kita, sifat keberadaan dari ketidakpuasan dan sebagainya. Kita mulai dapat menyelesaikan masalah-masalah kita sendiri.

Sebagai contoh, untuk menjaga agar rumah tetap bersih dan rapi, kita perlu mendisiplinkan tindakan kita. Sama halnya, karena pikiran yang tidak puas pada dasarnya bersifat tidak teratur, maka kita membutuhkan pemahaman dan disiplin tertentu untuk mengarahkannya. Di sinilah gunanya meditasi. Meditasi membantu kita memahami pikiran kita dan mengarahkannya dengan benar.

Meditasi tidak berarti sekedar duduk di sudut tanpa melakukan apa-apa. Ada dua macam meditasi, yaitu meditasi analitis dan meditasi konsentratif (Sanskerta: *shamatha*). Termasuk dalam meditasi analitis adalah mengamati psikologi diri, sedangkan meditasi konsentratif bertujuan untuk mengembangkan konsentrasi penuh.

Mungkin kita mengatakan, “Konsentrasi? Saya tidak dapat berkonsentrasi.” Hal ini tidak benar. Tanpa konsentrasi kita tidak dapat bertahan hidup bahkan hanya untuk sehari. Kita bahkan tidak dapat mengendarai mobil jika tidak ada konsentrasi. Setiap orang setidaknya mempunyai konsentrasi sampai tingkat tertentu. Namun, untuk mengembangkan konsentrasi hingga mencapai potensi yang tak terbatas, dibutuhkan meditasi, meditasi yang sungguh-sungguh. Kita semua harus berusaha mengembangkan konsentrasi yang sudah kita miliki.

Saat pikiran kita kehilangan kendali, saat kita marah atau hanyut dalam arus emosi lainnya, kita bahkan kehilangan konsentrasi yang sangat sedikit itu, namun konsentrasi penuh bukanlah tidak ada dalam diri kita; bukanlah sesuatu yang tidak mungkin dicapai, di luar jangkauan, jauh di atas langit yang tidak ada hubungannya dengan kita. Seharusnya kita tidak menganggap konsentrasi sebagai sesuatu yang jauh di luar jangkauan kita. Tidak seperti itu. Kita semua sudah mempunyai tingkat konsentrasi tertentu, hanya saja perlu dikembangkan. Kemudian kita dapat mengarahkan pikiran yang tidak teratur, pikiran yang dualistik. Pikiran yang dualistik tidak terintegrasi. Selama dalam keadaan demikian, sifat keberadaannya akan tetap tidak memuaskan. Meskipun kita menganggap diri kita sehat secara fisik dan mental, namun sesungguhnya kita sakit secara mental.

Kita cenderung menafsirkan sifat tidak memuaskan secara sangat dangkal. Dengan mudah kita mengatakan, “Saya tidak pernah merasa puas” namun kita tidak benar-benar memahami apa itu sifat tidak memuaskan atau seberapa dalamnya sifat tidak memuaskan itu. Ada orang yang mengatakan, “Anda tidak merasa puas karena Anda tidak mendapatkan susu yang cukup dari ibu Anda” – dan kita berpikir, “Oh, ya, mungkin itu sebabnya.” Penjelasan mengenai masalah-masalah mental seperti ini sangat keliru, ini cara pandang yang benar-benar keliru. Sifat tidak memuaskan tidak hanya berasal dari bawaan internal namun juga dapat berasal dari filsafat atau doktrin yang kita pelajari.

Dari manapun asalnya, sifat tidak memuaskan adalah masalah psikologis yang mendalam dan kita belum tentu menyadarinya. Kita menganggap diri kita sehat, lalu mengapa kondisi yang berubah sedikit saja dapat menyebabkan kita bereaksi secara berlebihan? Ini disebabkan potensi penyebab masalah berada jauh di dalam bawah sadar kita. Kita belum terbebas dari masalah-masalah, hanya saja kita tidak menyadari apa yang ada dalam *citta* (kesadaran) kita. Ini adalah keadaan yang sangat berbahaya.

Untuk menjalankan meditasi analitis, mengamati *citta* kita sendiri, tidak dibutuhkan keyakinan yang kuat. Kita tidak perlu percaya pada apa pun. Kita hanya perlu

mempraktikkannya dan mengalaminya dengan *citta* kita sendiri. Ini adalah proses yang sangat ilmiah. Guru Buddha mengajarkan bahwa setiap orang dapat mencapai tingkat yang sama – bukan secara materiil, namun secara internal dalam hal realisasi spiritual. Melalui meditasi, kita semua dapat mencapai tujuan tersebut dengan cara merealisasi sifat keberadaan *citta* kita yang paling dalam.

Kita sering melihat orang yang merasa takut terhadap mereka yang berasal dari negara atau agama lain. Mereka merasa curiga dan tidak aman: “Saya meragukan dia.” Ini terjadi karena kita tidak memahami satu sama lain. Jika kita benar-benar memahami dan berkomunikasi satu sama lain, ketakutan kita akan hilang. Karena terbatasnya pemahaman kita mengenai apa yang diajarkan agama-agama lain dan pengaruhnya terhadap perkembangan manusia maka kita merasa tidak aman ketika berinteraksi dengan pengikut-pengikut agama lain.

Sama halnya seperti sebuah restoran besar yang menyajikan berbagai menu, dimana setiap orang menyukai makanan yang berbeda-beda untuk menikmati hidup dan merasa puas. Begitu juga dengan agama. Jalan spiritual yang berbeda-beda dibutuhkan oleh orang-orang dengan kecenderungan yang berbeda-beda. Jika kita memahami ini, kita tidak akan merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan para praktisi dari agama-agama lain. Kita akan menerima mereka apa adanya.

Persoalannya adalah kita tidak dapat menerima diri kita dan orang lain apa adanya. Kita selalu ingin sesuatu yang berbeda karena kita tidak memahami sifat keberadaan realita. Cara pandang yang dangkal, gagasan-gagasan yang kaku dan konsep-konsep yang keliru menghalangi kita melihat realita tentang diri kita dan bagaimana keberadaan kita.

Dengan meditasi kita dapat menyadari bahwa bahkan tindakan dan ucapan kita juga dimotivasi oleh faktor psikologis secara tidak terkendali. Dengan menyadarinya, secara otomatis ini akan membantu kita mengendalikan tindakan-tindakan kita. Yang dibutuhkan hanyalah pemahaman tentang gerak hati/impuls (Sanskerta: *cetana*) untuk dapat menjadi psikolog bagi diri kita sendiri.

Jadi, kita tidak perlu menghampiri orang lain seperti seorang anak kecil dan bertanya, “Apakah saya oke? Apakah menurut Anda, saya oke?” Selalu menanyakan orang lain apakah kita oke adalah sikap yang kekanak-kanakan. Ini membuat seluruh hidup kita kekanak-kanakan dan kita selalu merasa tidak aman. Mengandalkan orang lain untuk mengatakan kita oke, hanya membuat hidup kita lebih sulit. Lagipula, sebenarnya seringkali kita tidak percaya dengan apa yang orang lain katakan, lalu untuk apa bertanya? Ini semuanya adalah hal yang konyol.

Kita seharusnya memahami setiap aspek hidup kita. Dengan demikian hidup kita menjadi lebih terintegrasi dan kita dapat melihat segala sesuatu dengan lebih jelas. Pandangan yang sepotong-sepotong mengenai hidup hanya membuat kita merasa tidak aman.

Banyak sekali gerak hati/impuls (Sanskerta: *cetana*) yang mendorong kita melakukan apa yang kita lakukan. Sebagian positif, sebagian negatif. Daripada dijajah oleh *cetana* tersebut, lebih baik kita mundur dan bertanya, “Mengapa?” Sebagai contoh, saat kita sakit kepala, daripada bertanya, “Sakit kepala ini apa?” tanyalah “Mengapa saya mengalami sakit kepala? Dari mana asalnya?” Menyelidiki sumber sakit kepala lebih menarik daripada mencoba menemukan apa itu sakit kepala. Kadang-kadang dengan memahami sumbernya saja, itu dapat membuat masalah tersebut lenyap. Jika kita hanya bertanya-tanya apa yang kita alami, kita tidak akan memperoleh pemahaman. Yang kita alami hanyalah perasaan dangkal, bukanlah apa yang melatarbelakanginya atau penyebab utama.

Kadang-kadang orang berpikir, “Saya bertambah tua setiap hari. Bagaimana mungkin saya dapat mengembangkan pikiran?” Jika kita menganggap bahwa *citta* kita mengalami penuaan dan degenerasi seperti tubuh kita, maka kita keliru. Cara *citta* kita berfungsi dan berkembang berbeda dengan tubuh kita.

Meditasi tidak harus berupa suatu kegiatan suci. Saat kita bermeditasi, kita tidak perlu membayangkan sesuatu yang suci di atas langit sana. Kita cukup mengamati kehidupan sejak kita dilahirkan hingga saat ini – amati cara berpikir dan jenis *cetana* apa yang memotivasi kita – itulah meditasi. Mengamati *citta* jauh lebih menarik daripada menonton televisi. Saat mengamati *citta*, kita akan merasa bahwa televisi itu membosankan. Mengamati secara seksama apa yang kita lakukan sejak kita lahir – bukannya tindakan-tindakan fisik, namun *cetana* yang mendorong kita untuk melakukannya – adalah sangat menarik dan merupakan cara untuk memahami cara kerja dunia internal kita.

Menganalisa *citta* dengan *prajna* membuat kita sehat secara mental. Ini adalah cara untuk mengetahui bahwa kebahagiaan kita tidak tergantung dari coklat. Kita bisa bahagia dan merasa puas tanpa coklat. Biasanya kita cenderung percaya, “Selama ada coklat, saya akan bahagia. Saya tidak bisa bahagia tanpa coklat.” Kita sendirilah yang membuat filosofi hidup kita dengan pemikiran seperti itu, yang disebabkan oleh keterikatan. Lalu saat tidak ada coklat, kita merasa gelisah: “Oh, sekarang saya tidak bahagia.” Yang membuat kita tidak bahagia bukan karena tidak ada coklat, namun gagasan-gagasan kita yang kaku. Begitulah cara pikiran menipu kita sehingga kita percaya bahwa kebahagiaan kita tergantung pada objek-objek eksternal. Gerak hati/impuls (Sanskerta: *cetana*) yang membuat kita sakit secara mental. Kadang-kadang

orang rindu pada kampung halaman, bukan? Nah, ini ada penyakit baru: rindu coklat. Saya harap Anda semua mengerti maksud saya.

Ini tentu saja hanya satu contoh bagaimana pikiran kita mencengkeram gagasan-gagasan secara kaku. Dalam hidup ini kita mencengkeram ribuan gagasan seperti ini: “Jika saya punya ini, saya akan bahagia; jika saya punya itu, saya akan bahagia. Saya tidak bisa bahagia jika saya tidak punya ini; saya tidak bisa bahagia jika saya tidak punya itu.” Kita terpaku pada hal ini, kita terpaku pada hal itu, namun hidup ini senantiasa berubah, berjalan seperti jam otomatis. Cukup dengan mengamati, kita akan menyadari bahwa segala sesuatu selalu berubah-ubah.

Gagasan-gagasan kaku mengguncang kita, membuat pikiran kita tidak nyaman, bergejolak dan terpecah-pecah. Menurut Guru Buddha, mengandalkan objek-objek materiil, dengan berpikir bahwa, “Hanya inilah yang akan membuat saya bahagia” – sepenuhnya merupakan khayalan.

Saat kita memahami keterkaitan kita dengan coklat, kita tahu bahwa itu tidak permanen. Coklat datang; coklat berlalu; coklat menghilang. Itu sesuatu yang alami. Jika kita memahami bahwa hal itu adalah alamiah, kita tidak akan merasa takut. Jika tidak, keterikatan kita terhadap coklat merupakan penolakan terhadap proses alamiah. Bagaimana kita dapat menolak dunia? “Saya ingin tetap berumur enam

belas tahun selamanya.” Betapapun kita menginginkannya tetap demikian, itu sesuatu yang tidak mungkin. Itu adalah pemikiran yang sepenuhnya keliru. Dari sudut pandang Buddhis, kita berkhayal. Tidak menjadi soal kita percaya pada agama atau tidak, namun kita berkhayal.

Jika kita mempunyai kecenderungan psikologis mengongkretkan gagasan-gagasan, kita adalah orang yang memiliki kepercayaan. Walaupun dengan bangga kita mengatakan, “Saya adalah orang yang skeptis, saya tidak percaya pada apa pun” – itu tidak benar. Cobalah cek, kita semua mempunyai suatu kepercayaan. Hanya dua atau tiga pertanyaan akan membuktikannya. Pertanyaan-pertanyaan seperti, “Menurut Anda, apakah ada sesuatu yang baik? Menurut Anda, apakah ada sesuatu yang tidak baik?” Itulah kepercayaan-kepercayaan. Jika bukan, apakah kepercayaan itu?

Kepercayaan adalah sesuatu yang kita ciptakan dengan logika kita, terlepas apakah itu benar atau salah. Setiap orang mempunyai alasan untuk berpikir “Ini baik, itu tidak baik.” Bahkan jika sesuatu sama sekali tidak akal, ini cukup beralasan bagi sebagian orang untuk menyimpulkan, “Wah, saya suka itu.” Karena ini begini, karena itu begitu, sehingga mereka berpikir, “Ya, benar.” Itulah gagasan yang kaku, itulah kepercayaan.

Bukannya saya bersikap sinis, tetapi ini adalah pengalaman saya sendiri. Saya sudah bertemu dengan banyak orang Barat yang skeptis dan saya telah mengeceknya. Secara intelektual, mereka mengatakan, “Saya tidak percaya pada apa pun.” Namun ajukanlah beberapa pertanyaan kepada mereka dan kita akan segera menemukan banyak sekali kepercayaan dalam diri mereka. Ini adalah pengalaman nyata, bukan filsafat abstrak.

Fungsi meditasi adalah untuk mengintegrasikan kembali pikiran yang terpecah-pecah; menyatukan pikiran yang terpencar-pencar itu secara utuh. Meditasi membawa kepuasan untuk pikiran yang tidak puas dan menghancurkan gagasan atau kepercayaan bahwa kebahagiaan hanya tergantung pada keadaan.

Adalah penting untuk mengetahui hal ini. Orang yang lemah tidak dapat menghadapi masalah. Meditasi adalah cara untuk membantu kita menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah, bukan malah melarikan diri dari masalah tersebut. Meditasi membuat kita dapat menghadapi dan menangani masalah dengan terampil.

Menurut filsafat Guru Buddha dan pengalaman para praktisi Buddhis dari generasi ke generasi, kita tidak dapat menghentikan masalah hanya dengan mengandalkan kata-kata dari orang lain, “Anda mengalami masalah ini karena begini, karena begitu, atau alasan lainnya.” Ketika seseorang

menafsirkan sesuatu untuk kita, mengatakan beberapa kata, lalu secara tiba-tiba kita merasa telah menemukan solusi atas masalah kita, “Oh ya, terima kasih, masalah saya selesai.” Itu tidak mungkin. Penyebab utama permasalahan terlalu dalam sehingga tidak dapat diselesaikan dengan cara demikian. Ini adalah pendekatan yang terlalu dangkal untuk menghilangkan masalah.

Penyebab utama permasalahan tidak bersifat intelektual. Jika memang demikian, jika masalah memang berasal dari gagasan-gagasan semata – maka bila ada orang menyarankan kita untuk menyelesaikan masalah kita dengan mengubah cara berpikir kita – itu akan berhasil. Namun untuk mengatasi pikiran yang tidak puas, pikiran yang tidak disiplin dan mengakhiri semua masalah psikologis, kita perlu menjadi psikolog. Dengan kata lain, kita harus menjadi *prajna* itu sendiri.

Untuk membebaskan diri, kita harus mengenali diri kita sendiri; memahami diri sendiri adalah pencapaian yang luar biasa. Dengan demikian, tidak menjadi soal ke manapun kita pergi – ke atas langit, ke bawah bumi – kita akan selalu mempunyai solusi untuk masalah-masalah kita.

Sebaliknya coklat tidak selalu bisa bersama kita. Dari pengalaman sendiri, kita tahu bahwa ke manapun kita pergi, selama kita membawa pikiran yang tidak puas bersama kita, kita akan selalu merasa tidak bahagia.

Persoalannya bukanlah di mana kita berada, namun pikiran kita. Bahkan jika kita ke bulan, kita tetap tidak dapat melarikan diri dari masalah. Pikiran kita yang tidak puas masih tetap ada. Lalu buat apa pergi ke bulan jika kita masih membawa-bawa pikiran yang tidak puas? Kita berpikir, “Wah, ke bulan, luar biasa!” Itu bukanlah hal yang luar biasa, namun hanya mengulangi cara berpikir yang sama lagi.

Jika mengamati lebih dalam, kita akan menyadari bahwa apa pun yang biasanya kita anggap luar biasa, misalnya kesenangan indrawi dan sebagainya, sama sekali bukanlah sesuatu yang luar biasa. Sebenarnya itu adalah hal sama yang diulang-ulang. Kita hanya berputar-putar dalam lingkaran, dengan cara pikir yang sama berulang-ulang. Ketika pikiran kita berubah, kita berpikir, “Saya bahagia,” lalu kita merasa bosan, pikiran kita berubah lagi, demikian seterusnya. Kebahagiaan kecil yang kita alami tidak pernah bertahan lama. Untuk mengalami kebahagiaan, kebebasan dan kegembiraan yang terus-menerus, kita harus menggunakan *prajna*, dan mencoba ‘hadir’ dan menyadari sepenuhnya perilaku kita dan *cetana* yang mendorong kita bertindak yaitu motivasi di balik tindakan kita.

Dengan demikian, maka kehidupan manusia yang berharga dan berpotensi menjadi benar-benar bermakna. Jika tidak, maka kita tidak dapat memastikan apakah hidup kita bermakna atau tidak.

Bukankah ini sederhana? Apa sulitnya mengamati *citta* kita sendiri? Kita tidak harus pergi ke tempat ibadah. Lagipula, *citta* kita adalah tempat ibadah kita. Inilah cara mengintegrasikan *citta* kita dengan *prajna* kita sendiri. Sangat sederhana. Anda tidak dapat menolak apa yang saya katakan. Kita tidak dapat mengatakan “Saya tidak perlu memahami *cetana* saya sendiri.” Yang kita bicarakan adalah *citta* kita sendiri. Kita harus mengetahui fenomena psikologis kita sendiri. Itu adalah bagian dari kita. Kita harus tahu siapa diri kita, sifat keberadaan diri kita. Guru Buddha tidak pernah menekankan, “Anda harus tahu Buddha.” Yang beliau tekankan adalah, “Anda harus tahu diri Anda sendiri.”

Yang kita pahami tentang mengamati perilaku sendiri biasanya berarti mengamati apa yang kita lakukan secara fisik namun tidak semua gerak hati/impuls (Sanskerta: *cetana*) termanifestasi dalam tindakan yang kasat mata. Untuk mengamati dorongan-dorongan yang tidak termanifestasi secara eksternal atau sesuatu yang tidak kelihatan, kita perlu bermeditasi. Ketika bermeditasi secara mendalam, kita mengintegrasikan, menyatukan kesadaran kita, sehingga secara otomatis mengendalikan gejala yang biasanya muncul dari pandangan dualistik yang diproyeksikan oleh persepsi indrawi kita. Dengan kata lain, kita dapat melampaui persepsi indrawi kita. Kita semua dapat mencapai tahap ini.

Oleh karena itu, ketahuilah potensi diri kita sendiri untuk memahami *cetana* dan mengembangkan kepuasan dan kebahagiaan secara terus-menerus. Dengan mengamati, kita akan memperoleh kesimpulan. Tanpa mengamati, kita tidak pernah memperoleh kesimpulan apa-apa; dan hidup kita sepenuhnya menjadi goyah, tidak pasti dan tidak aman.

Mengapa kita tidak merasa damai? Karena kita merasa tidak puas. Menurut pandangan Buddhis, pikiran yang tidak puas inilah yang menjadi penyebab utama – masalah yang sesungguhnya. Sifat tidak memuaskan adalah bergejolak; fungsinya adalah mengganggu kedamaian pikiran kita.

Dengan menganalisa benda-benda materi secara seksama, kita akan menemukan dari mana datangnya materi tersebut dan dari bahan apa materi itu terbuat. Demikian pula, jika kita melakukan upaya seperti ini untuk menyelidiki dunia internal kita, maka kita akan memperoleh kebahagiaan sejati.

Saya rasa cukup sekian. Karena tidak ada pertanyaan, saya ingin menyampaikan terima kasih banyak dan selamat malam.

Anzac House, Sydney
8 April 1975



Bab 10

MENUMBUHKAN JALAN SPIRITUAL TANPA KETERIKATAN

*Kita seharusnya tidak terikat atau bersikap ekstrim
dalam mempraktikkan jalan spiritual.*

*Biasanya ketika kita menerima satu hal,
kita menolak hal lainnya.*

*Ini secara otomatis menimbulkan sikap kontradiksi.
Pertentangan antara kedua hal ini menyebabkan pikiran kita
tidak seimbang dan mengganggu kedamaian pikiran kita.*

Mereka yang mempraktikkan meditasi atau menjalankan ajaran agama seharusnya tidak terikat pada gagasan apa pun. Gagasan-gagasan yang kaku bukanlah fenomena eksternal. Pikiran kita sering mencengkeram sesuatu yang kedengarannya bagus, namun hal ini bisa sangat berbahaya. Kita terlalu mudah menerima sesuatu yang kedengarannya bagus seperti: “Oh, meditasi itu sangat baik.” Tentu saja, meditasi itu baik jika kita memahami apa itu meditasi dan jika kita menjalankannya dengan benar. Kita pasti dapat menemukan jawaban-jawaban atas pertanyaan dalam hidup kita. Maksud saya adalah apa pun yang kita lakukan – yang berhubungan dengan lingkup filsafat, doktrin atau agama – jangan mencengkeram pada gagasan-gagasannya; janganlah terikat pada jalan spiritual kita.

Sekali lagi, saya tidak membicarakan tentang objek-objek eksternal. Saya membicarakan tentang fenomena psikologis internal. Saya membicarakan tentang mengembangkan pikiran yang sehat; mengembangkan apa yang Buddhadharma sebut sebagai “kesadaran dasar/*prajna* yang tak tergoyahkan.”

Sebagian orang menikmati meditasi mereka dan kepuasan yang dihasilkannya namun pada saat bersamaan mereka mencengkeram secara kuat pada gagasan intelektual tentang meditasi: “Oh, meditasi begitu sempurna untuk saya. Meditasi adalah hal yang terbaik di dunia. Saya

memperoleh hasilnya. Saya sangat bahagia!” Namun bagaimana reaksi mereka jika ada yang mengkritik praktik meditasi mereka? Jika pada saat dikritik, mereka tidak marah, itu luar biasa. Ini menunjukkan bahwa mereka menjalankan ajaran agama dan mempraktikkan meditasi secara benar.

Demikian pula, kita mungkin mempunyai rasa bakti yang luar biasa kepada Tuhan atau Buddha atau lainnya berdasarkan pengertian yang mendalam dan pengalaman luar biasa dan kita yakin seratus persen dengan apa yang kita lakukan. Namun jika kita memiliki keterikatan walau hanya sedikit terhadap gagasan-gagasan kita, maka kita akan bereaksi secara berlebihan jika ada yang mengatakan, “Anda berbakti kepada Buddha? Buddha sangatlah buruk!” atau “Anda percaya pada Tuhan? Tuhan sangatlah buruk!” Kata-kata tidak menjadikan Buddha atau Tuhan buruk, namun keterikatan kita, pikiran idealis kita tetap saja bergejolak: “Oh, saya sakit hati! Betapa beraniya kamu berkata seperti itu?”

Apa pun yang orang lain katakan, “Buddha itu baik, Buddha itu buruk,” tidak akan mempengaruhi karakteristik Kebuddhaan yang tak terhancurkan. Tidak seorang pun dapat menambah atau mengurangi nilainya. Ini sama seperti ketika ada yang mengatakan “Anda baik; Anda buruk.” Terlepas dari apa yang mereka katakan, Anda tetap sama. Kata-kata orang lain tidak dapat mengubah realita

kita. Oleh karena itu, mengapa emosi kita naik-turun ketika orang memuji atau mengritik kita? Ini disebabkan keterikatan; pikiran yang mencengkeram; dan pemikiran-pemikiran kita yang kaku. Pastikan kita memahami hal ini.

Amatilah. Ini sangat menarik. Amatilah pikiran kita. Bagaimana tanggapan kita jika ada yang mengatakan bahwa keseluruhan jalan spiritual kita adalah keliru? Jika kita benar-benar memahami sifat keberadaan *citta* kita, kita tidak akan bereaksi secara negatif terhadap hal-hal ini. Namun jika kita tidak memahami psikologi diri sendiri, jika kita berhalusinasi dan mudah tersinggung, maka dengan segera kedamaian pikiran kita akan terganggu. Kita begitu mudah terganggu padahal itu hanya kata-kata dan gagasan-gagasan.

Kesadaran kita sungguh luar biasa. Emosi kita yang naik-turun tidak ada hubungannya dengan realita, tidak ada hubungannya dengan kenyataan. Sangat penting untuk memahami hal ini.

Biasanya kita menganggap jalan spiritual dan gagasan-gagasan kita itu bagus, bermanfaat dan sempurna, namun dengan terfokus pada hal ini secara berlebihan, secara tidak sadar kita merendahkan jalan spiritual dan gagasan-gagasan orang lain.

Mungkin saya menganggap, “Kuning adalah warna yang luar biasa,” dan saya menjelaskan kepada Anda secara terperinci bahwa warna kuning itu bagus. Karena semua alasan saya logis, Anda juga mulai berpikir, “Kuning itu bagus; kuning adalah warna yang sempurna.” Namun ini secara otomatis menimbulkan pikiran yang kontradiktif dalam kesadaran kita bahwa, “Biru tidak begitu bagus; merah tidak begitu bagus.”

Ada dua hal yang saling bertentangan. Ini lazim terjadi, namun keliru – khususnya dalam hal agama. Kita seharusnya tidak membiarkan kontradiksi-kontradiksi seperti ini muncul dalam kesadaran kita, dimana jika kita menerima satu hal, secara otomatis kita menolak hal lainnya. Jika diamati, kita akan menyadari bahwa bukannya kita secara membabi-buta mengikuti sesuatu yang eksternal namun ini karena pikiran kita terlalu ekstrim ke satu arah. Ini secara otomatis menyebabkan munculnya sikap melawan sisi ekstrim lainnya. Pertentangan antara kedua hal ini menyebabkan pikiran kita tidak seimbang dan mengganggu kedamaian pikiran kita.

Inilah yang menyebabkan munculnya sikap membedakan terhadap agama tertentu. Kita mengatakan, “Saya pengikut agama ini,” dan ketika kita bertemu seorang penganut agama lain, kita merasa tidak aman. Ini berarti *prajna* kita lemah. Kita tidak memahami sifat keberadaan *citta* kita dan kita mencengkeram pada pandangan yang

ekstrim. Jangan membiarkan pikiran kita terkontaminasi seperti ini. Pastikan diri kita sehat secara mental. Lagipula, tujuan dari praktik agama, Buddhadharma, Dharma, meditasi atau apa pun sebutannya adalah untuk membawa kesadaran kita sepenuhnya melampaui sikap pandang yang tidak sehat dan dualistik.

Guru Buddha sendiri menekankan kepada murid-murid-Nya bahwa apa yang beliau ajarkan harus dipraktikkan tanpa keterikatan. Meskipun beliau mengajarkan metode yang tepat dan luar biasa universal, beliau mengingatkan murid-murid-Nya agar tidak terikat pada ajaran-ajaran-Nya atau realisasi-realisisasi, pembebasan, Nirvana atau penggugahan itu sendiri.

Untuk mencapai keadaan yang bebas dari keterikatan adalah hal yang sangat sulit, khususnya dalam masyarakat materialistik (cara pandang yang menganggap keberadaan segala sesuatu secara fisik semata). Hampir tidak mungkin berhubungan dengan benda-benda materi tanpa keterikatan dan ini menyebabkan kita mencengkeram pada hal-hal yang bersifat spiritual. Meskipun hal ini sulit, kita perlu mengamati bagaimana ajaran Guru Buddha memberikan kesempatan untuk mencapai kesehatan mental yang sempurna, terbebas dari hal-hal ekstrim.

Dalam kehidupan duniawi biasa yang bersifat samsara, kita begitu mudah terikat dan mencengkeram pada

sesuatu yang kita sukai. Dan tidak ada seorang pun yang memberitahukan kita untuk menghindari keterikatan. Meskipun Guru Buddha mengajarkan metode yang paling dalam untuk mencapai tujuan tertinggi, namun beliau selalu mengingatkan murid-murid-Nya agar jangan pernah terikat pada ajaran-ajaran-Nya. Beliau mengatakan, “Jika Anda memiliki keterikatan kepada saya atau ajaran-ajaran saya meskipun hanya sedikit, maka Anda tidak hanya sakit secara mental namun Anda juga menghancurkan kesempatan yang Anda miliki untuk mencapai penggugahan yang lengkap dan sempurna.”

Demikian pula, beliau tidak pernah mengajarkan sikap membedakan jalan spiritual yang diajarkan atau bahwa mengikuti jalan beliau adalah baik dan mengikuti jalan yang lain adalah tidak baik. Bahkan dalam salah satu sila Bodhisattva, kita diajarkan untuk tidak mengritik ajaran-ajaran agama lain. Cobalah cek mengapa beliau melakukannya. Ini menunjukkan bahwa beliau memahami psikologi manusia secara sempurna. Seandainya kita di posisi beliau, kita mungkin menganggap, “Saya mengajarkan metode yang tertinggi, metode yang paling sempurna. Semua ajaran yang lain tidak ada apa-apanya.” Kita memperlakukan jalan spiritual sama seperti cara kita berkompetisi mengejar materi. Jika kita tetap bertindak dengan cara seperti ini, kita tidak akan pernah menjadi sehat secara mental apalagi mencapai Nirvana atau

pengugahan yang penuh kedamaian dan terus-menerus. Lalu apa gunanya kita menjalankan praktik spiritual?

Amatilah. Bahkan dalam aktivitas kehidupan duniawi yang bersifat samsara dan dalam berhubungan dengan orang lain, pada saat kita memperoleh suatu gagasan atau menentukan suatu pilihan, “Ini sangat bagus,” maka secara otomatis suatu kontradiksi muncul dalam kesadaran kita. Ketika kita jatuh cinta dengan cara yang egois dan duniawi, amatilah apakah pikiran kita terlalu ekstrim atau tidak. Kita akan menemukan bahwa memang demikian.

Demikian pula, kita seharusnya menghindari sikap ekstrim ketika mempraktikkan jalan spiritual. Tentunya ini jangan sampai membuat kita berhenti menjalankan Dharma atau bermeditasi. Kita tetap harus berupaya. Jalankanlah sesuai dengan tingkat pengertian kita.

Ini juga tidak berarti bahwa kita harus menutup diri terhadap agama-agama lain. Kita dapat mempelajari agama apa pun. Persoalannya adalah begitu kita memilih agama tertentu, kita menjadi terlalu ekstrim mengenai gagasan-gagasan agama tersebut dan merendahkan agama-agama dan filsafat lainnya. Ini terjadi karena kita tidak mengerti tujuan dari agama, manfaat agama atau bagaimana mempraktikkannya. Jika kita mengerti, kita tidak akan merasa tidak aman terhadap agama-agama lain. Tidak memahami ajaran agama-agama lain dan tujuan

dari agama tersebut membuat kita merasa takut terhadap praktisi-praktisi agama lain. Jika kita menyadari bahwa setiap orang membutuhkan pendekatan dan solusi yang berbeda, maka kita akan paham mengapa dibutuhkan berbagai macam agama.

Sangatlah bermanfaat memahami psikologi mendasar ini, sehingga bahkan dalam kehidupan sehari-hari ketika orang mengatakan kita baik atau buruk, emosi kita tidak akan naik-turun. Kita tahu bahwa bukanlah apa yang dikatakan orang lain yang membuat kita baik atau buruk. Namun, jika emosi kita naik-turun berdasarkan apa yang orang lain katakan maka kita harus menyadari bahwa ini terjadi karena pikiran kita terkontaminasi; kita tidak melihat realita. Oleh karena itu, penilaian relatif kita yang dangkal melabel sesuatu sebagai baik atau buruk, dan ini membuat emosi kita naik-turun. Naik-turunnya emosi kita disebabkan oleh pikiran kita yang membuat kita percaya bahwa hal-hal tersebut benar-benar baik atau buruk. Itulah sebabnya emosi kita naik-turun.

Jika kita menolak untuk mempercayai pandangan dangkal itu, maka tidak ada alasan lagi bagi emosi kita untuk naik-turun ketika ada yang mengatakan “baik” atau “buruk.” Kata-kata atau gagasan-gagasan bukanlah realita. Jangankan mengenai sifat keberadaan *citta* yang paling mendalam, bahkan jika kita memahami sifat keberadaan relatifnya pun, maka tidak ada kata-kata yang dapat

membuat emosi kita naik-turun. Bahkan dengan tingkat pengertian yang mendasar ini, kita dapat mulai melihat kenyataan dalam diri kita sendiri.

Banyak penderitaan muncul karena kita mengejar reputasi. Kita tidak memperhatikan realita keberadaan kita, malah kita memperhatikan apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Kita terlalu memperhatikan hal-hal di luar. Ini tidak masuk akal. Menurut Buddhadharma, ini adalah pikiran yang sakit, sakit secara klinis. Namun psikolog Barat tidak menganggap ini sebagai penyakit mental. Terminologi mereka berbeda. Mengapa berbeda? Ini karena pendekatan Guru Buddha mengajarkan kita untuk mencari tujuan tertinggi, yaitu kedamaian yang terus-menerus, yang bersifat internal dan tak terhancurkan. Dalam Buddhadharma, hanya ketika kesadaran kita mencapai tahap demikian, barulah kita dianggap tidak sakit. Sebelum mencapai tahap ini, emosi kita masih naik-turun. Ini berarti kita masih sakit; karena itu kita membutuhkan lebih banyak obat yaitu meditasi, praktik Dharma atau apa pun sebutannya. Ini benar-benar psikologi yang mendalam.

Menurut para psikolog Barat, kita tidak dianggap sakit secara klinis jika kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan berkomunikasi dengan teman-teman kita dan sebagainya. Para psikolog mungkin mengatakan, "Baiklah, Anda boleh pulang sekarang!" Mereka mudah merasa puas. Namun psikolog tertinggi, Guru Buddha

melihat lebih dalam; beliau melihat apa yang terjadi dalam bawah sadar. Para psikolog Barat bangga dengan apa yang telah mereka capai. Meskipun mereka telah membuat banyak kemajuan, tetapi mengenai sifat keberadaan dari *citta* bawah sadar – jalan yang harus mereka tempuh masih panjang. Saya membaca ini dalam buku psikologi.

Kenyataannya adalah kita terikat pada gagasan apa pun yang kita anggap baik. Walaupun ajaran-ajaran yang kita jalankan mungkin memang benar-benar baik, cobalah untuk mempraktikkannya tanpa keterikatan.

Kadang-kadang kita melihat orang dengan kepercayaan yang terlalu ekstrim, membagi-bagikan literatur agama di jalanan. Bahkan ketika kita sedang sibuk, terburu-buru menuju tempat tertentu, mereka memberhentikan kita: “Mari, bacalah ini.” Mereka begitu ingin menyebarkan pandangan-pandangan mereka, sehingga mereka berkhotbah di pusat-pusat belanja dan mal-mal. Ini terlalu ekstrim. Tidak perlu melakukan hal seperti itu.

Kesadaran kita membutuhkan waktu untuk menyerap gagasan apa pun. Jika kita benar-benar ingin mengajarkan sesuatu kepada orang lain, kita harus menunggu sampai orang tersebut siap, barulah kita ajarkan. Jika ia belum siap, kita seharusnya tidak memaksakan gagasan-gagasan agama kita kepadanya, meskipun kita begitu kuat meyakinkannya. Jika kita memaksakan gagasan kita kepada orang yang

belum siap, ini seperti memberikan permata yang berharga kepada orang yang akan meninggal.

Banyak agama mengajarkan pentingnya cinta kasih universal, cinta kasih yang ditujukan kepada semua makhluk. Pertanyaannya adalah bagaimana mengembangkannya dalam diri kita? Kita tidak dapat mengembangkan cinta kasih universal hanya dengan melafal “Cinta kasih universal, cinta kasih universal, cinta kasih universal.” Lalu, bagaimana cara kita merealisasi cinta kasih universal?

Menurut Guru Buddha, langkah pertama adalah mengembangkan *upeksha* (Inggris: *equanimity*) terhadap semua makhluk. Sebelum kita mengembangkan cinta kasih universal, kita harus merasakan *upeksha* terhadap semua makhluk di alam semesta. Karena itu, hal pertama yang harus dilakukan adalah mempraktikkan *upeksha*. Kita hanya berkhayal jika berpikir bahwa kita dapat mengembangkan cinta kasih universal tanpa *upeksha*.

Kita mungkin berpikir bahwa cinta kasih universal adalah gagasan yang indah, namun pada saat bersamaan kita bersikap fanatik terhadap agama yang kita anut. Kita memiliki pemikiran kaku, “Ini agama saya.” Ketika bertemu dengan penganut agama lain, kita merasa tidak nyaman. Ada konflik dalam kesadaran kita. Lalu di mana cinta kasih universal kita? Meskipun kita berpikir

bahwa cinta kasih universal itu luar biasa, tetapi kita tidak dapat mewujudkannya karena pikiran kita masih membeda-bedakan. Agar cinta kasih universal muncul dalam kesadaran kita, kita harus mengembangkan *upeksha* terhadap semua makhluk di alam semesta.

Namun ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan, jadi mungkin saya harus menjelaskan bagaimana mengembangkan *upeksha*. Kita melakukannya dengan bermeditasi dalam posisi duduk. Bayangkan seseorang yang membuat kita kesal; seseorang yang tidak kita sukai di hadapan kita. Bayangkan orang yang kita sayangi di belakang kita. Dan bayangkan orang-orang yang tidak kita kenal; orang-orang yang bukan teman, saudara atau musuh di sekeliling kita. Lihatlah ketiga kategori ini: teman, musuh dan orang yang tidak kita kenal – kemudian bermeditasilah; sadari apa yang kita rasakan dari masing-masing kategori tersebut.

Ketika melihat orang yang kita sayangi, muncul perasaan keterikatan, dan kita ingin mendekatinya. Ketika melihat orang yang menyakiti dan mengganggu kita, kita ingin menjauhinya, kita menolak orang tersebut.

Ini cara yang sangat sederhana untuk mengamati apa yang kita rasakan terhadap berbagai orang. Ini tidaklah sulit. Cukup membayangkan mereka dan amati apa yang kita rasakan. Kemudian tanyakan diri kita, “Mengapa perasaan

saya berbeda terhadap orang yang berbeda-beda? Mengapa saya ingin membantu orang yang saya sayangi dan tidak ingin membantu orang yang saya benci?" Jika kita jujur, kita akan menyadari bahwa jawaban kita adalah reaksi dari pikiran bergejolak yang sama sekali tidak masuk akal.

Ini artinya kita tidak benar-benar memahami sifat *anitya* (selalu berubah-ubah) dari hubungan antar manusia. Mereka yang memahami sifat keberadaan *citta* manusia akan mengerti bahwa hubungan itu selalu berubah-ubah dan tidak mungkin ada hubungan yang permanen, meskipun kita menginginkannya. Tinjaulah kembali seluruh sejarah kehidupan di bumi dari permulaan hingga saat ini: apakah ada hubungan yang permanen? Kapan ada hubungan yang permanen? Jika memang ada yang permanen, seharusnya masih ada hingga saat ini. Namun ternyata tidak demikian, karena memang tidak ada hubungan yang permanen.

Lebih lanjut, sepenuhnya adalah konsep yang keliru jika kita menilai orang sebagai teman, musuh atau orang yang tidak dikenal. Penilaian seperti ini didasari alasan-alasan yang sepenuhnya tidak logis. Apa pun alasannya, perasaan kita seperti "Saya menyukainya, saya tidak menyukainya" sepenuhnya tidak logis. Perasaan-perasaan ini tidak ada hubungannya dengan sifat keberadaan yang sesungguhnya dari subjek maupun objek.

Menilai orang dengan cara demikian diibaratkan seperti kita didatangi dua orang tamu yang sangat kehausan dan meminta air kepada kita, lalu dengan semena-mena kita memilih salah satu, “Anda, silakan masuk,” dan menolak yang lain: “Anda, silakan pergi.” Persis seperti inilah kita. Jika kita benar-benar memeriksa dengan *prajna*, kita akan menyadari bahwa penilaian baik atau buruk itu disebabkan karena kita hanya mementingkan kebahagiaan diri sendiri dan mengabaikan kebahagiaan orang lain.

Periksalah: bayangkan semua makhluk mengelilingi kita dan sadarilah bahwa sama juga seperti kita, mereka semua menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Oleh karena itu, sangatlah tidak beralasan untuk membedakan antara teman atau musuh – dimana kita ingin membantu teman dengan keterikatan yang ekstrim; dan sebaliknya ingin meninggalkan orang yang kita anggap menyusahkan, orang yang menimbulkan konflik, sehingga kita menganggapnya sebagai musuh dengan ketidaksukaan yang ekstrim. Pemikiran seperti ini sepenuhnya tidak realistik. Karena pikiran manusia yang tidak puas selalu berubah-ubah maka hubungan seperti apa pun pada dasarnya juga berubah-ubah.

Bahkan jika kita memang ingin marah kepada seseorang, seharusnya kita marah pada *klesha*-nya, bukan orangnya. Orang itu tidak berdaya. Ia tidak mempunyai pilihan karena pikirannya tidak terkendali. Ketika menyerang kita,

ia dikendalikan oleh keterikatan atau kemarahan yang tak terkontrol. Jika kita marah, seharusnya kita marah pada *klesha*-nya.

Ibaratnya seperti ini: jika kita tertabrak mobil, kita tidak marah pada mobilnya, bukan? Kita marah kepada pengemudinya. Sama persis dengan contoh di atas. ‘Pengemudi’ yang mendorong perbuatan tersebut adalah pikirannya yang tidak puas, bukanlah penampakan dari emosi negatifnya. Oleh karena itu, kita seharusnya tidak marah pada orangnya, namun *klesha*-nya. Apa yang orang tersebut katakan atau lakukan adalah gejala dan manifestasi dari apa yang ada dalam kesadarannya.

Inilah pendekatan dalam mengembangkan *upeksha*. Semakin kita menjalankannya maka kita akan semakin menyadari bahwa pada kenyataannya, sangat tidak beralasan untuk membedakan makhluk-makhluk sebagai teman, musuh atau orang yang tidak dikenal berdasarkan ekstrim dari keterikatan (menyukai sesuatu secara keliru) atau kebencian (tidak menyukai sesuatu secara keliru). Hanya pikiran tidak sehat yang akan melakukannya. Ketika kita mengalami *upeksha*, kita akan merasa takjub bagaimana berubahnya pandangan terhadap musuh. Orang yang mengganggu dan menyusahkan kita sepenuhnya terlihat berbeda, ini disebabkan pikiran kita yang berubah bukanlah orangnya. Kita telah mengubah persepsi kita. Ini bukan dongeng, tetapi kenyataan.

Ketika mengubah sikap kita maka cara pandang kita terhadap dunia indrawi juga berubah. Jika pikiran kita kabur, dunia terlihat kabur. Jika pikiran kita jernih, dunia terlihat indah. Kita akan mengetahui hal ini dari pengalaman kita sendiri. Cara pandang kita terhadap dunia berasal dari pikiran kita dan merupakan cerminan kesadaran kita. Tidak ada hal-hal baik yang permanen dan sempurna di dunia ini. Tidak mungkin menemukan hal seperti itu.

Kita harus mengetahui psikologi diri kita sendiri, cara kerja *citta* kita, bagaimana kita membedakan makhluk-makhluk karena alasan-alasan yang tidak realistik dan tidak logis. Oleh karena itu, kita perlu bermeditasi. Untuk mengembangkan cinta kasih universal dalam kesadaran kita, kita harus mengembangkan *upeksha* terhadap semua makhluk di alam semesta. Begitu kita mengembangkan *upeksha*, kita tidak perlu khawatir mengenai cinta kasih universal. Itu akan muncul secara otomatis. Inilah cara kerja psikologi manusia. Tidak ada yang dapat kita paksakan: “Oh, cinta kasih universal. Saya menjadi Anda; Anda menjadi saya.” Janganlah berpikir dengan cara demikian.

Jika kita mempunyai *upeksha* terhadap semua makhluk maka secara otomatis kita akan bahagia. Kita tidak perlu mengatakan, “Saya butuh kebahagiaan.” Kita akan damai dan bahagia secara otomatis. Lebih lanjut, tubuh dan

ucapan kita akan memancarkan energi kedamaian yang secara otomatis bermanfaat untuk orang lain, melampaui kata-kata. Ke manapun kita pergi, energi itu akan bersama kita. Namun tidak mungkin mencapai tahap ini tanpa bermeditasi. Tanpa bermeditasi, kita bahkan tidak dapat membebaskan diri kita dari keterikatan baik secara spiritual maupun materiil, apalagi mengalami cinta kasih universal.

Dalam *Mahayana*, penggugahan dicapai secara bertahap. Seperti yang telah dijelaskan, untuk mengembangkan cinta kasih universal, pertama-tama kita harus mengembangkan *upeksha*. Berdasarkan *upeksha*, kita membangkitkan *Bodhicitta*, dan setelah membangkitkan *Bodhicitta*, tugas kita adalah mengaktualisasikan *Enam Paramita*, yaitu *Dana Paramita*, *Sila Paramita*, *Kshanti Paramita*, *Virya Paramita*, *Dhyana Paramita*, dan *Prajna Paramita*.

Semua agama menekankan pentingnya kemurahan hati. Namun yang membedakan pendekatan Guru Buddha dengan pendekatan lainnya adalah beliau menekankan aspek mental dari bermurah hati jadi bukanlah tindakan eksternalnya. Mengapa demikian? Karena *Dana Paramita* hanya dicapai jika kita sepenuhnya membebaskan pikiran dari kekikiran (merasa tidak cukup dengan apa yang dimiliki). Ini sepenuhnya bersifat mental.

Dengan angkuh dan sombong, banyak orang menganggap diri mereka religius karena banyak memberikan benda-

benda materi, namun ini sangatlah dangkal. Orang-orang ini tidak memahami intisari dari kemurahan hati, namun hanya anggapan yang samar bahwa bermurah hati itu baik. Mereka tidak benar-benar tahu apa arti bermurah hati. Menjalankan praktik Bodhisattva dari *Dana Paramita* adalah luar biasa sulit. Ini harus dilakukan tanpa keterikatan sedikit pun.

Banyak orang memberi dengan sikap sombong dan terikat. Ini bukanlah bermurah hati namun hanyalah ego, yang pada dasarnya tidak bajik. Praktik Bodhisattva dari *Dana Paramita* – atau salah satu dari keenam *Paramita* manapun – harus dijalankan secara bersama-sama dengan kelima *Paramita* lainnya, khususnya *Prajna Paramita*. Kita harus memiliki pengertian yang mendalam mengenai *Tri Mandala Shunya*, yaitu bahwa objek yang kita beri bersifat *shunya*, tindakan memberi bersifat *shunya* dan penerima pemberian juga bersifat *shunya*. Jika kita memberi tanpa pengertian ini, maka pemberian itu menjadi tidak bermanfaat dan tidak sempurna, malah bisa membawa hasil yang negatif.

Sebagai contoh, kita mungkin memberikan sesuatu kepada orang lain hari ini, dan karena keterikatan, keesokan harinya kita berpikir, “Sekarang saya membutuhkan barang itu, seandainya saya tidak memberikan itu kepadanya.” Jenis pemberian seperti ini sama sekali tidak ada hubungannya dengan agama.

Mungkin kita melihat orang melakukan pemberian dan kita berpikir betapa murah hatinya mereka, namun apa yang kita lihat hanyalah tindakan eksternalnya. Kita tidak melihat motivasi mereka, yang mungkin saja sepenuhnya sangat negatif dan egois. Definisi sesungguhnya dari bermurah hati didasari sikap mental pemberi, bukanlah tindakan-tindakan yang terlihat.

Jika dengan memberi kita mengurangi *klesha-klesha* serta membawa kedamaian dan pengertian dalam kesadaran kita, maka ini adalah tindakan yang religius. Namun jika pemberian kita hanya menambah *klesha* kita, maka lebih baik kita tidak melakukannya. Tidak menjadi soal bagaimana tampaknya dari luar. Mengapa melakukan sesuatu yang hanya memperparah pikiran kita yang sudah bergejolak? Bersikaplah realistis; ketahuilah apa yang kita lakukan.

Jika kita menjalankan praktik spiritual dengan pemahaman maka itu akan benar-benar bermanfaat dan efektif serta membawa hasil yang diinginkan. Bahkan dengan merasakan *upeksha* terhadap semua makhluk – tidak membedakan satu sama lain sebagai teman, musuh, atau orang yang tidak dikenal – itu dapat membawa kebahagiaan yang luar biasa dan pembebasan dari rasa tidak aman.

Sering kita merasa terganggu oleh orang lain namun kita harus menyadari bahwa melihat mereka sebagai musuh

sesungguhnya berasal dari diri kita, bukan dari mereka. Tidak ada musuh yang hakiki dari sananya, kitalah yang menciptakan semuanya. Tidak ada kejahatan yang permanen. Kejahatan yang sesungguhnya adalah pikiran negatif yang memproyeksikan kejahatan di luar. Sementara pikiran yang positif akan melabel hal yang sama sebagai sesuatu yang baik. Segala sesuatu selalu berubah. Sama sekali tidak ada kejahatan yang permanen.

Ketika depresi kita berpikir, “Saya buruk, saya negatif, saya jahat,” ini benar-benar omong kosong, ekstrim yang dilebih-lebihkan. Kita memiliki sisi positif dan negatif dalam diri kita. Persoalannya adalah mana yang muncul lebih kuat pada waktu tertentu. Inilah yang harus kita amati. Karena itu, kapanpun pikiran memberi kita masalah, itu adalah tanda bahwa kita berpikir secara ekstrim.

Inilah sebabnya meditasi dibutuhkan. Meditasi berarti menyelidiki *citta* kita untuk melihat apa yang sedang terjadi. Jika kita melakukannya dengan benar maka kita mempurifikasi dan membawa kedamaian pada pikiran yang tidak seimbang. Inilah fungsi dari meditasi. Inilah fungsi dari agama. Karena itu, kita harus bermeditasi dengan setepat mungkin.

Satu hal yang perlu dihindari dalam jalan spiritual adalah langsung mencengkeram pada gagasan-gagasan. Sebaliknya cobalah temukan kunci untuk menerapkan gagasan-

gagasan dalam pengalaman kita. Mengalami maknanya jauh lebih penting daripada gagasan-gagasan itu sendiri. Sebagai contoh, kita seharusnya tidak memberikan benda-benda yang bukan milik kita kepada orang lain, misalnya benda-benda milik keluarga dan teman-teman. Saya sering mendengar anak muda yang mengambil barang-barang dari orang tuanya, misalnya perhiasan dari ibunya, untuk diberikan kepada pengemis di jalanan. Ini aneh dan bukan kemurahan hati. Dan saya sering ditanya apakah boleh mencuri dari orang kaya untuk diberikan kepada orang miskin. Ini juga bukan kemurahan hati.

Secara umum bermurah hati diartikan sebagai memberikan sesuatu kepada makhluk lain. Namun menurut pandangan Buddhis, tidak semua pemberian merupakan kemurahan hati. Bermurah hati yang sesungguhnya berhubungan dengan pikiran; memberi dengan motivasi yang tulus. Praktik bermurah hati adalah melatih pikiran untuk mengatasi kekikiran (merasa tidak cukup dengan apa yang dimiliki). Kekikiran berasal dari pikiran, oleh karena itu, harus diatasi secara mental.

Satu hal lagi adalah kadang-kadang kita bersikap ekstrim ketika memberi. Kita tidak mengecek apakah penerima membutuhkan apa yang kita berikan. Kita langsung memberi tanpa ragu-ragu. Kadang-kadang pemberian itu tidak bermanfaat. Dalam kasus-kasus demikian, jika pemberian kita tidak bermanfaat maka lebih baik tidak

memberi. Jika apa yang diberikan menimbulkan masalah – bukannya menolong – tetapi malah menyakiti penerima, maka itu bukan bermurah hati. Kita mungkin menganggap tindakan kita positif, namun sesungguhnya negatif.

Jika kita benar-benar memeriksa apa sesungguhnya kemurahan hati itu secara mendalam, kita mungkin akan menyadari bahwa sepanjang hidup, kita bahkan tidak pernah bermurah hati sekali pun. Apakah kita sudah benar-benar mengecek apa yang dibutuhkan penerima? Apakah kita sudah membangkitkan motivasi yang benar sebelum memberi? Apakah kita memberi dengan bermeditasi pada *Tri Mandala Shunyata*? Dan jika kita memberi dengan kesombongan – berapapun besarnya pemberian kita, semuanya menjadi sia-sia. Pemberian kita menjadi percuma.

Dengan demikian, kita dapat melihat betapa sulitnya menjalankan *Dana Paramita*. Saya tidak bermaksud negatif, namun ini realistik. Pastikan apa pun yang kita lakukan itu bermanfaat. Jika kita lakukan dengan pemahaman maka itu dapat menjadi ampuh dan efektif secara psikologis, memiliki makna sejati, dan secara pasti menghasilkan realisasi damai yang diinginkan. Di sisi lain, jika kita menjalankan praktik dengan setengah hati dan tanpa pemahaman, kita hanya akan mengalami depresi.

Karena itu, janganlah berpikir bahwa bermurah hati bersifat tindakan eksternal, tetapi itu adalah mental. Bermurah hati berarti mengubah dan membebaskan pikiran dari kekikiran (merasa tidak cukup dengan apa yang dimiliki). Ini luar biasa. Inilah meditasi yang sangat efektif, suatu keadaan pikiran psikologis.

Kita juga seharusnya tidak memberikan sesuatu yang menyakiti makhluk lain. Sebagai contoh, kita seharusnya tidak berdana untuk upaya-upaya perang. Kadang-kadang kita diminta untuk memberikan uang kepada orang-orang yang bertikai atas nama agama, namun bagaimana mungkin mendukung perang adalah tindakan spiritual? Itu tidak mungkin. Kita harus mengecek dengan seksama agar pemberian kita tidak menyakiti makhluk lain.

Sangat sulit menjalankan Dharma dengan cara yang dapat mengurangi *klesha-klesha*, namun sangatlah bermanfaat jika kita dapat melakukannya – ini benar-benar akan menggoncangkan ego kita. Bahkan satu tindakan kecil dari kemurahan hati yang dimotivasi oleh keinginan untuk merealisasikan penggugahan yang penuh kedamaian, dapat menjadi tindakan yang luar biasa efektif dan benar-benar menghancurkan keterikatan kita.

Ada tiga jenis kemurahan hati yaitu pemberian objek-objek materi, pemberian ajaran (*prajna*), dan melindungi makhluk lain dari bahaya. Kita seharusnya melakukan

manapun yang dapat kita lakukan, dengan pemahaman sebaik mungkin, sesuai kemampuan kita.

Tujuan tertinggi dari bermurah hati adalah mencapai penggugahan sempurna, jadi kita harus mendedikasikan tindakan-tindakan bermurah hati untuk mencapai tujuan ini, namun kita tidak melakukan ini, bukan? Ketika ada yang kedinginan, kita hanya menyodorkan selimut “Cukup hangat? Oke, bagus” dan kita meninggalkannya. Ketika ada yang kehausan, kita hanya memberinya minuman “Hilang hausnya? Oke, bagus” dan hanya itu saja. Tujuan-tujuan kita begitu sementara dan berjangka pendek sehingga pemberian kita hanya bersifat materiil. Pengertian kita mengenai kemurahan hati terlalu dangkal. Sebaliknya, kita seharusnya membantu makhluk lain dengan memberikan kebutuhan yang bersifat sementara dengan pengertian bahwa untuk mencapai penggugahan, mereka membutuhkan tubuh dan pikiran yang sehat dan kita memberi untuk mendukung praktik mereka serta mendedikasikan potensi-potensi positif untuk penggugahan semua makhluk.

Saya tidak sekedar bersikap negatif namun saya membicarakan keadaan kita. Dan saya yakin jika kita menjalankannya dengan benar, kita pasti dapat mencapai penggugahan yang penuh damai dan terus-menerus. Bahkan jika kita menjalankan praktik dengan baik hari ini, secara otomatis esok kita akan menjadi lebih damai.

Jika kita bermeditasi dengan benar pada pagi hari, maka sepanjang hari semuanya akan berjalan dengan lancar. Dengan mudah kita dapat membuktikan kebenaran dari hal ini. Namun mencapai penggugahan melalui meditasi, menjalankan *Enam Paramita* dan menyempurnakan sepuluh *bhumi* Bodhisattva merupakan proses bertahap.

Saat kita mencapai penggugahan, kita tidak lagi membedakan. Jika ada orang dengan marah menikam lengan kanan Guru Buddha dengan pisau, dan satu orang lagi dengan penuh bakti mengoles lengan kiri beliau dengan minyak yang wangi, maka beliau tidak akan membenci pada orang yang satu dan terikat pada orang lainnya. Beliau mempunyai cinta kasih yang sama terhadap keduanya. Cinta kasih seorang Buddha terhadap makhluk lain bersifat universal dan sepenuhnya tidak membedakan.

Sebaliknya cinta kasih kita sepenuhnya mementingkan diri sendiri. Kita terikat pada orang yang baik terhadap kita dan kita tidak menyukai orang yang memperlakukan kita dengan buruk. Pikiran kita sangat tidak seimbang.

Kesimpulannya adalah kita seharusnya tidak terikat pada apa pun bahkan pada agama kita, apalagi benda-benda materi. Kita seharusnya mempraktikkan jalan spiritual dengan memahami sifat keberadaannya dan bagaimana hubungannya dengan kita secara individu. Inilah cara menemukan cinta kasih universal, terbebas dari rasa tidak

aman, terbebas dari perasaan membeda-bedakan seperti, “Saya seorang Buddhis,” “Saya seorang Kristiani,” “Saya beragama Hindu,” dan sebagainya. Tidak menjadi soal siapa diri kita, kita harus menemukan jalan spiritual yang cocok untuk diri kita masing-masing.

Ada orang yang menyukai nasi, yang lain menyukai kentang atau makanan lainnya. Biarkan mereka mengambil makanan yang mereka sukai, makanan apa pun yang memenuhi kebutuhan tubuh mereka. Kita tidak dapat mengatakan, “Saya tidak suka nasi, tidak seorang pun boleh makan nasi.” Ini sama halnya dengan agama.

Jika kita memiliki pemahaman seperti ini, kita tidak akan pernah menentang agama apa pun. Orang yang berbeda-beda membutuhkan pendekatan yang berbeda-beda. Biarkan mereka melakukan apa yang perlu mereka lakukan. Namun sangat disayangkan, pikiran kita yang terbatas tidak bisa rileks, kita menganggap, “Agama saya paling baik, jalan satu-satunya; yang lain semuanya salah.” Memegang teguh konsep secara kaku menunjukkan bahwa kita sakit. Yang salah bukanlah agamanya, tetapi pengikutnya. Oleh karena itu, jika kita ingin sehat secara psikologis, pamilah jalan spiritualnya dan bertindaklah dengan benar, dengan demikian realisasi akan muncul dengan sendirinya.

Sebelum saya mengakhiri ceramah ini, saya ingin Anda mengerti satu hal. Saya tidak mengritik siapapun; saya

juga tidak merendahkan praktik siapapun. Dewasa ini kebanyakan dari kita tumbuh dalam masyarakat yang tidak memberikan banyak kesempatan untuk belajar dan menjalankan ajaran agama secara serius. Karena itu, adalah penting bahwa ketika mempraktikkan Dharma – kita melakukannya dengan benar dan tidak menjadikan praktik kita seperti mengejar hal-hal duniawi. Dunia modern menganggap perkembangan materiil sangat penting dan tidak mementingkan pengembangan *citta* yang hening. Jika ada yang menanyakan kita, “Apakah menjalankan praktik spiritual itu penting?” Kita akan mengatakan, “Ya, tetapi...” Selalu ada “tetapi, tetapi, tetapi.” Ini menunjukkan keadaan kita yang sesungguhnya.

Tanya: Jika tidak terdapat banyak bhikshu pada waktu dan tempat di mana kita dilahirkan, apakah ini akibat dari karma negatif?

Jawab: Saya kira tidak demikian. Itu seperti mengatakan bahwa merupakan karma negatif jika tidak menjadi bhikshu. Tidak seperti itu. Kita tidak harus menjadi bhikshu atau bhikshuni untuk memiliki banyak pengetahuan. Kita tidak dapat mengatakan bahwa orang yang mengenakan jubah lebih tinggi tingkatnya daripada orang yang tidak mengenakan jubah. Kita tidak dapat menilai sesuatu dengan cara demikian. Ini sepenuhnya tergantung individu masing-masing. Namun, mungkin kita dapat mengatakan bahwa merupakan karma negatif

jika kita berada dalam situasi dimana kita tidak dapat mengerti pikiran dan sikap mental kita, atau jika kita tidak menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Tanya: Lama, ketika melakukan meditasi, bagaimana kita mengetahui bahwa pemikir dan pikiran adalah sama? Bahwa pemikir adalah pikiran dan pemikir tidak terpisah dari pikiran?

Jawab: Secara konvensional, pemikir bukanlah pikiran. Pemikir hanyalah 'label' dan pada saat itu pikiran hanya sedang 'berfungsi.' Jika kita sepenuhnya dapat mengintegrasikan diri dengan pikiran kita ketika bermeditasi, itu adalah pengalaman yang baik. Namun dari sudut pandang konvensional dan pengertian secara ilmiah, pemikir dan pikiran adalah berbeda. Kita bukanlah pikiran. Bahkan, jika dalam meditasi kita sepenuhnya merasa menyatu dengan pikiran kita, tetap saja kita dan pikiran kita tidaklah sama. Meskipun menurut pengertian yang paling mendalam – ada penyatuan, namun secara konvensional terdapat perbedaan. Ketika bermeditasi, jika kita merasa menyatu dengan semua fenomena di alam semesta; jika kita merasa bahwa tubuh kita seperti sebuah atom tunggal namun keberadaan kita sepenuhnya menyatu dengan energi dari seluruh alam semesta – ini adalah pengalaman yang baik.

Begitu juga ketika kita mencoba berkonsentrasi pada satu hal dan pikiran-pikiran lain bermunculan, daripada menolak dan berusaha menyingkirkannya, pikirkanlah, “Silakan saja,” dan selidikilah pikiran-pikiran yang muncul dengan *prajna* – sadari sifat keberadaan pikiran-pikiran itu. Pikiran-pikiran yang muncul itu konyol. Ketika kita memperhatikannya, pikiran-pikiran tersebut menghilang. Pikiran-pikiran seperti mempermainkan kita. Ketika kita menganalisanya, pikiran-pikiran itu menghilang. Namun semakin kita mencoba menyingkirkan pikiran-pikiran itu, maka semakin banyak pikiran yang muncul. Karena itu cobalah mempersilakan pikiran-pikiran itu untuk muncul.

Sebenarnya mengamati *citta* jauh lebih menarik daripada menonton televisi. Televisi sungguh membosankan. Hal lama yang sama diulang-ulang. Ketika mengamati *citta* kita, hal-hal yang sangat luar biasa berbeda bermunculan. Kita memiliki begitu banyak kumpulan memori. Bahkan setelah bertahun-tahun, memori masa kecil tetap bermunculan. Televisi tidak pernah semenarik itu.

Ketika kita mengerti cara kerja *citta* kita maka inilah dimulainya pengendalian. Kita tidak akan kesal lagi ketika pikiran-pikiran bermunculan, kita tahu maksudnya. Orang yang tidak mengerti sama sekali mengenai *citta* atau cara kerja *citta*, akan merasa terkejut ketika tiba-tiba pikiran bawah sadar muncul pada tingkat pikiran sadar: “Oh! Apa itu?” Jika kita mengerti *citta* kita dan apa yang ada di

dalamnya, kita tahu apa yang akan terjadi. Kita mengerti sifat keberadaan *citta* dan kita mempunyai solusi untuk sisi gelapnya.

Jika kita menganggap bahwa kita benar-benar murni dan tiba-tiba suatu pikiran negatif muncul, kita akan bereaksi secara negatif. Namun kita juga harus mengerti bahwa pikiran kita tidak sepenuhnya negatif. Pikiran kita memiliki sisi positif maupun negatif. Semuanya bersifat relatif. Pikiran-pikiran muncul dan menghilang seperti awan-awan di angkasa. Namun di balik semua itu, sifat keberadaan kita sesungguhnya adalah tetap murni sepenuhnya – tidak berubah-ubah seperti angkasa itu sendiri. Karena itu, terlahir sebagai manusia adalah luar biasa. Kita memiliki kemampuan untuk melakukan hal-hal yang luar biasa karena keberadaan kita yang paling mendasar bersifat positif.

Terima kasih banyak. Terima kasih.

Chinese Buddhist Society, Sydney
24 April 1975

DAFTAR ISTILAH

Anitya (Sanskerta; Inggris: *changing/impermanent*). Mempunyai sifat ‘berubah-ubah.’ *Anitya* merupakan sifat dasar dari semua fenomena, misalnya pengertian bahwa pada saat sesuatu terbentuk, pada saat itu juga proses kehancurannya telah dimulai.

Atman (Sanskerta; Inggris: *soul/self*). Jiwa, roh, nyawa. Sosok yang ada dalam diri setiap makhluk – yang akan lahir kembali, yang tidak berubah-ubah, terpisah dan tidak tergantung dari badan dan pikiran. Sosok yang seperti ini tidak eksis menurut ajaran Buddha.

Avidya (Sanskerta; Inggris: *ignorance/misknowledge*; Indonesia: kesalahpahaman). Salah mengerti mengenai keberadaan – bahwa segala sesuatu mempunyai sifat hakiki dan bersifat independen. Kesalahpahaman inilah yang

mendasari semua penderitaan, semua *klesha* dan karma. *Avidya* beserta *dvesha* dan *raga/lobha* disebut *tri-visa* (tiga racun).

Bodhi (Sanskerta: Inggris: *to be awakened/enlightened*; Indonesia: tergugah). Dicapainya keadaan sempurna yang semestinya (Sanskerta: *tathata*), dimana semua kesalahpengertian telah sepenuhnya dihilangkan dan dimilikinya kemampuan melihat semua keberadaan secara benar, serta ditandai dengan pengetahuan dan welas asih sempurna. Makhluk yang telah tergugah dari kebingungan mengenai realita dan telah mencapai keadaan demikian disebut Buddha (Sanskerta), Inggris: *the Awakened One*; Indonesia: Yang Telah Tergugah.

Bodhicitta (Sanskerta). Menumbuhkan hati yang peduli, yang bertekad untuk tergugah sepenuhnya agar dapat memberikan manfaat yang maksimal kepada semua makhluk.

Cetana (Sanskerta; Inggris: *intention*). Impuls, gerak hati atau hasrat yang mendorong pikiran, perkataan atau perbuatan.

Cinta kasih (Sanskerta: *maitri*; Inggris: *loving-kindness*). Keinginan agar makhluk lain mendapatkan kebahagiaan dan sebab-sebabnya dan secara aktif berupaya agar mereka bahagia.

Citta (Sanskerta). Dalam bahasa Sanskerta, terdapat banyak sinonim dari *citta*, seperti: *jnana*, *manah*, *mati*, *viijnana*, *budhi*, *vittih*, *vidya*, *nama* dan sebagainya. Dalam bahasa Inggris sering diterjemahkan sebagai *mind*, *consciousness*, *awareness* dan sebagainya. Kosa kata bahasa Indonesia untuk istilah-istilah tersebut sangatlah terbatas. Kata-kata yang sering digunakan adalah kesadaran, pikiran, batin, perhatian, namun kata-kata tersebut kurang memadai untuk mewakili arti *citta*. Pada dasarnya, *citta* didefinisikan sebagai aktivitas mempersepsi objek, yang memungkinkan sesuatu untuk muncul (*clear*) dan diketahui (*aware*). Dengan demikian, proses melihat, mendengar, membau, merasa, menyentuh dan berpikir pun digolongkan dalam *citta*.

Dromtonpa. Seorang upasaka dari Tibet; murid utama dari *Lama Atisha*.

Duhkha (Sanskerta). Sesuatu yang tidak memuaskan. Keberadaan dalam *samsara* ditandai dengan sifat *duhkha* – tidak mungkin selalu memuaskan.

Dvesha (Sanskerta; Inggris: *hatred*). Penolakan dan perasaan tidak senang karena menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan atau sesuatu yang tidak dikehendaki. *Dvesha* merupakan salah satu dari tiga racun (*tri-visa*). *Dvesha* adalah lawan dari *lobha/raga*.

Empat Kenyataan Para Arya (Sanskerta: *catvari aryasatya*; Inggris: *Four Noble Truths*). Putaran Roda Dharma pertama yang diberikan oleh Buddha kepada lima orang pertapa yang berisi: (1) Kenyataan tentang *Dukkha*, (2) Kenyataan Sumber *Dukkha*, (3) Kenyataan Berakhirnya *Dukkha*, dan (4) Kenyataan Jalan untuk Mengakhiri *Dukkha*. Secara ringkas, ajaran Empat Kenyataan Para Arya menerangkan bahwa segala sesuatu bersifat *dukkha* (tidak memuaskan); *dukkha* mempunyai sebab yaitu karma dan *klesha*; *dukkha* dapat diakhiri; dan ada jalan atau cara untuk mengakhirinya.

Enam alam keberadaan. Yang dimaksud dengan enam alam keberadaan adalah alam dewa, alam asura, alam manusia, alam binatang, alam preta dan alam neraka.

Halusinasi. Ketidaksesuaian antara apa yang dianggap benar dengan kenyataan atau realita. Proyeksi yang keliru mengenai sesuatu – yang disebabkan oleh kesalahpengertian, misalnya seorang anak kecil yang ketakutan karena menganggap ada hantu di kamarnya.

Hinayana (Sanskerta; Inggris: *Lesser Vehicle/Modest Vehicle of Mind*). Level dan keadaan pikiran dengan motivasi ingin mengentaskan diri dari samsara dan mencapai pembebasan.

Karma (Sanskerta; Inggris: *action*). Definisi singkat dari karma adalah bergerakaknya pikiran. Sebenarnya karma merupakan faktor mental yang mendorong *citta* untuk ‘mengarahkan’ semua pikiran, perkataan dan perbuatan ke arah tertentu. Dorongan ini dipengaruhi oleh tilasan-tilasan pikiran, perkataan dan perbuatan di masa lalu. Sehingga bisa dikatakan bahwa apa yang dialami sekarang, baik secara internal maupun eksternal adalah hasil dari pikiran, perkataan dan perbuatan masa lampau. Dan pikiran, perkataan dan perbuatan sekarang ini juga akan meninggalkan tilasan-tilasan di masa yang akan datang. Jadi karma adalah evolusi mental dimana semua pikiran, perkataan dan perbuatan – betapapun kecilnya akan berpengaruh pada apa yang akan dialami di masa mendatang.

Keterikatan (Sanskerta: *lobha/raga*; Inggris: *attachment*). Salah satu dari *klesha* utama dimana kualitas baik dari suatu objek dilebih-lebihkan dan tidak ingin terpisahkan dari objek itu. *Lobha/raga* adalah lawan dari *dvesha*.

Klesha (Sanskerta) adalah pikiran dan emosi yang timbul dari dalam dan mengaduk kedamaian pikiran. Adanya *klesha* menyebabkan kemarahan, ketakutan, kesombongan, keserakahan, dan sebagainya – yang pada dasarnya mengganggu ketenangan dan kebahagiaan pikiran. Untuk menghilangkan gangguan ketenangan ini biasanya disertai tindakan negatif tanpa memikirkan makhluk lain – yang

justru menyebabkan penderitaan di masa yang akan datang.

Lama (Tibet). Sebutan untuk seorang Guru atau pembimbing spiritual.

Madhyamaka (Sanskerta; Inggris: *Middle Way*). Salah satu dari empat cara pandang (*school of thought*) dalam Buddhisme. Madhyamaka dianggap sebagai cara pandang Buddhis yang paling mendalam mengenai keberadaan. Keberadaan segala sesuatu saling terkait, karena itu menghindari kedua pandangan ekstrim, yaitu eternalisme (keberadaan yang bersifat hakiki) dan nihilisme (tidak ada keberadaan sama sekali). Keempat cara pandang dalam Buddhisme itu adalah *Vaibhasika*, *Sautrantika*, *Cittamatra* dan *Madhyamaka*. *Madhyamaka* sendiri mempunyai dua divisi yaitu *Madhyamaka Svatantrika* dan *Madhyamaka Prasangika*.

Mahayana (Sanskerta; Inggris: *Greater Vehicle/Vast Vehicle of Mind*). Level atau keadaan pikiran dengan landasan *bodhicitta*, bermotivasi untuk mencapai penggugahan.

Mantrayana (Sanskerta). Lihat *Vajrayana*.

Marga (Sanskerta; Inggris: *path*). Perkembangan tahap spiritual.

Materialisme; materialistik. Cara pandang yang menganggap keberadaan segala sesuatu secara fisik semata.

Meditasi (Sanskerta: *bhavana*; Inggris: *to cultivate*). Proses untuk menumbuhkan dan menciptakan kondisi-kondisi yang mendukung dalam *citta* untuk mencapai tujuan tertentu.

Meditasi Analitis (Inggris: *analytical meditation/ discerning meditation*). Cara membiasakan *citta* pada suatu pemahaman, realisasi atau kesadaran tertentu. Seseorang berfokus pada suatu objek dan membangkitkan pemahaman, realisasi atau keadaan kesadaran tertentu dengan menggunakan fungsi-fungsi mental (*mental factors*) dari pemeriksaan yang mendalam. Juga mencakup pengaplikasian dari serangkaian penalaran yang telah dipahami dan diyakini validitasnya.

Meditasi Konsentratif (Sanskerta: *shamatha*). Keadaan pikiran dimana gangguan-gangguan meditasi telah diatasi sehingga pikiran dapat berkonsentrasi sepenuhnya pada objek tertentu tanpa daya upaya selama waktu yang diinginkan.

Nirvana (Sanskerta). Sinonim yang sering digunakan adalah *moksha* (Sanskerta; Indonesia: kebebasan), yang menerangkan kondisi *citta* dimana semua karma negatif, *klesha* dan tilasan-tilasannya telah sepenuhnya dihilangkan

sehingga *citta* ‘bebas’ dari semua penderitaan (Inggris: *a state beyond sorrow*).

Paramita (Sanskerta; Inggris: *perfection*). Berarti ‘telah mencapai seberang.’ *Paramita* adalah faktor-faktor mental tertentu yang jika dilatih dan diterapkan akan bertindak sebagai obat penawar dari semua *klesha* dan dapat membawa kita mencapai kebebasan atau Kebuddhaan. *Paramita* kadang diterjemahkan sebagai kesempurnaan. Pengumpulan *paramita* dilakukan apabila tindakan bajik seseorang dilandasi dengan *bodhicitta* dan pengertian tentang *shunyata*. Yang termasuk *Enam Paramita* adalah: 1. *Dana Paramita* (*paramita* kemurahan hati), 2. *Sila Paramita* (*paramita* hidup etis dan bermoral), 3. *Kshanti Paramita* (*paramita* toleransi dan kesabaran; tidak bereaksi negatif ketika menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan), 4. *Virya Paramita* (*paramita* bergembira dalam usaha berbuat kebajikan), 5. *Dhyana Paramita* (*paramita* pemusatan perhatian dan konsentrasi), 6. *Prajna Paramita* (*paramita* pencapaian intelijen tinggi).

Paramitayana (Sanskerta; Inggris: *perfection vehicle*). Secara harafiah berarti “kendaraan Paramita.” *Paramitayana* adalah jalan bertahap mencapai penggugahan yang dijalankan para Bodhisattva dengan mempraktikkan *paramita-paramita*. *Paramitayana* disebut juga *Bodhisattvayana*.

Penggugahan (Sanskerta: *Bodhi*). Lihat *Bodhi*.

Prajna (Sanskerta; Inggris: *wisdom*). Intelek atau intelijen spiritual tinggi, yang harus dikembangkan untuk dapat melihat realita secara benar. *Prajna* digunakan sebagai landasan dalam setiap pikiran, perkataan dan perbuatan – dan *prajna* ini menyebabkan berkembangnya welas asih.

Samsara (Sanskerta; Inggris: *cyclic existence*). Keberadaan yang bersifat dipaksakan, seakan-akan tanpa daya – disebabkan oleh karma dan *klesha* yang didasari oleh *avidya*. Misalnya dilahirkan secara berulang-ulang tanpa daya atau penderitaan karena kondisi keberadaan, sehingga apa yang dianggap sebagai kenyamanan pun, bersifat tidak memuaskan.

Sepuluh *bhumi* Bodhisattva (Sanskerta: *dasa bhumayah*; Inggris: *ten bodhisattva grounds/ten stages*). Sepuluh tahap atau tingkat realisasi yang dilalui seorang Bodhisattva dalam perjalanan spiritualnya mencapai penggugahan. Bodhisattva yang telah mengalami *shunyata* secara langsung berarti memasuki *bhumi* pertama.

Shunya; *shunyata* (Sanskerta; Inggris: *emptiness/voidness*). Cara keberadaan segala sesuatu yang sesungguhnya, yaitu tidak mempunyai sifat hakiki (Sanskerta: *svabhava*; Inggris: *inherent existence/essence*). Karena segala sesuatu bersifat *shunya*, maka keberadaannya secara konvensional hanya sebagai proyeksi atau imputasi, bukanlah keberadaan yang sesungguhnya.

Sukha (Sanskerta; Inggris: *bliss*). Kebahagiaan, ketenangan yang merupakan lawan dari *dubbkha*. *Sukha* dibedakan dari kenikmatan atau kenyamanan. *Sukha* didefinisikan sebagai keadaan *citta* yang sangat imbang (Inggris: *exceptionally healthy state of mind*), *citta* yang tidak bergejolak dan tidak teraduk oleh emosi-emosi yang mengganggu (Sanskerta: *klesha*). Ini jauh berbeda dengan kebahagiaan yang diperoleh hanya karena dipenuhinya keinginan. Kebahagiaan sempurna seperti ini sangat mungkin untuk dialami, namun membutuhkan cara pikir yang sesuai dan latihan secara mental.

Tantrayana (Sanskerta). Lihat *Vajrayana*.

Tri Mandala Shunyata (Sanskerta; Inggris: *the emptiness of three spheres*). Tiga lingkup *shunyata* yaitu merenungkan kenyataan bahwa objek (penerima pemberian), subjek (pemberi) dan tindakan (memberi) bersifat *shunya* (tidak memiliki sifat hakiki dari sisinya sendiri).

Upeksha (Sanskerta; Inggris: *equanimity*). Tidak membedakan. *Citta* yang melihat dan memahami segala sesuatu seperti apa adanya. *Upeksha* merupakan salah satu dari Empat Pikiran Kebajikan Tanpa Batas (Sanskerta: *Catur Apramana*).

Vajrayana (Sanskerta; Inggris: *adamantine vehicle/diamond vehicle*). Merupakan bagian dari *Mahayana* dimana teknik-

teknik Tantra digunakan untuk membawa seseorang mencapai penggugahan dengan lebih cepat. *Vajrayana* disebut juga *Tantrayana* atau *Mantrayana*.

DEDIKASI

Melalui potensi-potensi positif yang terkumpul dari menerjemahkan, menyunting, menyiapkan dan mempublikasikan buku ini, semoga semua Guru spiritual berumur panjang. Semoga aktivitas-aktivitas suci para Guru berjalan dengan baik tanpa halangan apa pun. Semoga ajaran-ajaran suci menyebar ke seluruh penjuru.

Semoga tidak ada bencana alam, wabah penyakit, pertikaian, peperangan atau ketidakharmonisan. Semoga semua makhluk tidak menyakiti satu sama lain, tetapi saling memberi manfaat.

Semoga semua makhluk terbebas dari semua *dubbkha*. Semoga semua makhluk mendapatkan kebahagiaan dan segera mencapai penggugahan. Semoga dunia berada dalam kedamaian.



KARANIYA

SEKILAS YAYASAN PENERBIT KARANIYA

Penerbit KARANIYA didirikan di Bandung pada hari Waisak 2533 pada tahun 1989, dengan salah satu tekad yaitu menghadirkan buku-buku agama Buddha di toko-toko buku. Sejalan dengan prinsip Buddhayana yang non-sektarian, buku-buku diterbitkan dari tiga aliran besar agama Buddha (Theravada, Mahayana, Vajrayana) untuk membuka wawasan Dharma bagi mereka yang ingin mengenal agama Buddha. Pada tahun 1992 YAYASAN PENERBIT KARANIYA didaftarkan di Pengadilan Negeri Bandung dengan Dewan Pengawas yang beranggotakan lima orang biksu dari Sangha Agung Indonesia.

Yayasan Penerbit KARANIYA terus berkarya dalam memperbanyak koleksi buku Dharma di Indonesia dengan bekerja sama dengan berbagai yayasan dan penerbit seperti Young Buddhist Association of Malaysia (YBAM), William Morris, Wisdom Publication, Amarin Publication, Unified Buddhist Church, dan penulis-penulis dari manca negara.

Dengan motto “Dharma Universal Bagi Semua”, KARANIYA telah menerbitkan lebih dari 150 pustaka serta majalah Buddhists Eastern Horizon edisi Indonesia. Untuk layanan pembaca, KARANIYA dapat dihubungi di 081-315-315-699 atau situs www.karaniya.com.

