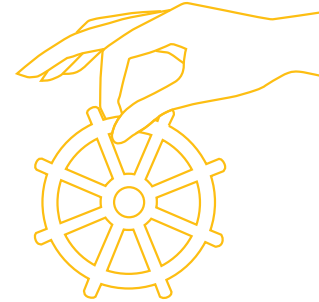


Pergilah, oh... para bhikkhu, menyebarkan demi manfaat orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi cinta kasih pada dunia ini, demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Hendaklah kalian tidak pergi berduaan ke tempat yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya dan indah pada akhirnya...



[Secara Ilmiah]

SECARA TRADISIONAL, psikolog telah mempelajari aspek negatif dari pikiran, seperti depresi, gelisah dan neurosis. Misinya adalah untuk menyembuhkan penderitaan kita. Tetapi sekarang ini ada sebuah perkembangan minat yang sangat besar kepada aspek positif dari perilaku dan pikiran manusia. Semakin banyak sekarang psikolog yang mengalihkan perhatian mereka pada kebahagiaan dan kesejahteraan tubuh dan pikiran (well-being).

Salah satu dari mereka adalah Dr. Martin Seligman dari Universitas Pennsylvania. Dia berkata bahwa daripada puas dengan membawa kita dari "minus lima ke nol", psikolog sekarang bertanya bagaimana membawa kita dari "nol ke positif lima". Bidang penelitian yang baru ini disebut psikologi positif.

Tentu saja, filsuf telah mendiskusikan tema kebahagiaan selama ribuan tahun dan rak-rak di toko buku sudah penuh sesak dengan buku-buku siap pakai dengan tema tersebut. Tetapi psikologi positif mengklaim bahwa ia menawarkan sesuatu yang baru – sebuah pendekatan ilmiah terhadap tema kebahagiaan.

Mengukur kebahagiaan

Sebelum sesuatu dapat dipelajari secara ilmiah, ia harus dapat diukur. Ilmu pengetahuan melibatkan eksperimen, uji coba, pengukuran dan statistik. Sesuatu yang membuat para psikolog positif ini berbeda dengan filsuf atau guru-guru adalah komitmen mereka kepada data fisik. Mereka tidak hanya mendebatkan kebahagiaan – mereka mengukurnya.

Tetapi apakah benar mungkin untuk memberikan nilai numerik pada kebahagiaan. Para psikolog positif mengatakan "ya" dan telah memberikan cara-cara cerdas dalam melakukannya.

Salah satu cara melakukannya dengan sederhana: hanya sekedar bertanya

kepada orang-orang seberapa bahagia mereka. Ini adalah basis dari Skala Kepuasan Dalam Hidup, sebuah uji coba yang dirancang oleh Profesor Edward Diener dari Universitas Illinois.

Uji coba ini terdiri dari lima pertanyaan sederhana. Jawabannya digunakan untuk menilai kepuasan hidup dengan berdasarkan pada skala numerik. Silahkan coba di www.bbc.co.uk/happinessformula untuk menguji anda sendiri. Ini mungkin kelihatan subyektif, tetapi hasil tes dari individu-individu ternyata sesuai dengan persepsi keluarga, teman-teman dan bahkan orang yang asing sama sekali.

Kepuasan dengan lima skala memberikan sebuah indikasi yang baik tentang seberapa puasnya kita secara umum. Ia memberikan identifikasi latar belakang dari kebahagiaan. Tetapi ada juga metode yang mengikuti setiap momen level-level kebahagiaan kita.

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi dari Universitas Pendidikan Tinggi Claremont di Claremont menggunakan sebuah metode yang disebut sebagai sampling pengalaman. Dia menyediakan orang dengan komputer genggam (palm-top computers) dan menghubungi mereka pada interval yang berbeda-beda, meminta mereka untuk melaporkan apa yang sedang mereka lakukan, dengan siapa dia berada dan apa perasaan mereka pada saat itu.

Alat lain untuk mengukur kebahagiaan yang disebut sebagai metode rekonstruksi harian, memerlukan setiap orang untuk mengisi kusioner detil tentang kegiatan mereka sehari sebelumnya dan bagaimana dia merasakannya (Studi dengan metode ini pada 900 wanita di Texas mengidentifikasi sex sebagai titik kebahagiaan tertinggi dan perjalanan transportasi sebagai yang terendah).

Membangun data dari tes semacam ini memberikan kesempatan kepada psikolog untuk menarik kesimpulan tentang hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan tubuh dan pikiran.

Apa yang telah dipelajari

Hasil yang muncul adalah bahwa seberapa bahagianya kita sangat berhubungan erat dengan temporemen asli kita. Sebagian besar, kebahagiaan ada dalam gen kita. Sebuah studi di tahun 1999 menunjukkan bahwa kembar identik secara mengejutkan memiliki level kebahagiaan yang hampir sama, bahkan jika mereka diadopsi oleh keluarga yang berbeda dan dibesarkan secara terpisah. Ini bukti yang kuat bahwa ada komponen genetik yang mempengaruhi kebahagiaan.

Ini bukanlah mengatakan bahwa diberkahi dengan gen kebahagiaan akan memberi garansi sebuah kehidupan yang bahagia. Ini juga bukan mengatakan bahwa gen

kesedihan adalah kutukan buat kita untuk menderita. Tetapi susunan genetik nampaknya menentukan rentangan yang luas dari fluktuasi level kebahagiaan.

Tidaklah mengejutkan, situasi juga mempengaruhi kebahagiaan, tetapi tidak selalu dengan cara yang kita duga. Sebagai contoh, kekayaan kelihatan tidaklah begitu memberi kontribusi. Begitu kita memiliki penghasilan yang cukup untuk makanan, pakaian dan rumah sendiri, tambahan pendapatan sangat sedikit menambah kesejahteraan mental kita. Studi di tahun 1970 tentang seorang yang menang lotre menunjukkan bahwa setelah efek awalnya yang kuat, level kebahagiaan yang tinggi dengan cepat kembali ke levelnya yang biasa.

Pendidikan kelihatan tidak membuat terlalu banyak perbedaan juga. Orang-orang dengan pendidikan tinggi dan mereka-mereka yang memiliki IQ tinggi tidak terlalu lebih bahagia dari kita. Masa muda dan penampilan menarik juga memberi kontribusi yang kecil kepada kebahagiaan.

Jadi apa yang penting? Situasi apa yang benar membuat perbedaan? Pernikahan adalah salah satunya. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang menikah cenderung lebih bahagia secara cukup signifikan daripada mereka yang tidak menikah. Dan mereka yang bercerai cenderung untuk merasa lebih menderita. Mengejutkan juga, memiliki anak tidak memberi kontribusi terlalu banyak untuk menambah kebahagiaan – paling tidak, pada saat mereka tidak tinggal di rumah. Ada sebuah injeksi kebahagiaan untuk sebuah keluarga pada saat seorang anak dilahirkan, tetapi ini akan aus dalam waktu beberapa tahun.

Persahabatan memiliki sebuah efek yang signifikan kepada kebahagiaan, Dua orang psikolog Amerika mempelajari tingkat kebahagiaan beberapa ratus siswa dan menemukan yang paling bahagia adalah mereka yang paling sedikit menghabiskan waktu sendiri dan paling banyak waktu bersosialisasi. Semakin luas dan dalam hubungan anda dengan orang lain, semakin mungkin anda lebih bahagia. Beberapa situasi menghasilkan kesedihan yang sangat panjang. Akan memerlukan waktu bertahun-tahun untuk sembuh dari efek negatif dari kehilangan suami/istri. Kehilangan pekerjaan dapat juga menyebabkan perusakan jangka panjang.

Meningkatkan kebahagiaan.

Psikolog telah menyusun/memetakan data dan menghasilkan grafik lingkaran dari faktor-faktor yang menentukan kebahagiaan. Disposisi genetik mengambil sebagian terbesar (50 %) dan situasi hanya sekedar 10%.

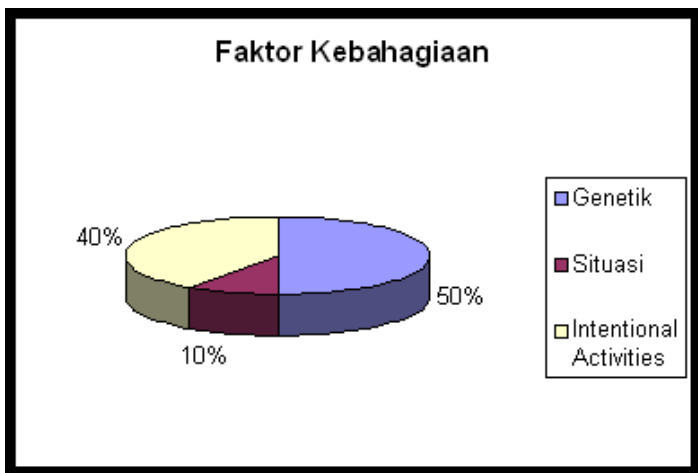
Ini menjadi kejutan untuk banyak orang ketika mengetahui bahwa faktor-faktor situasi seperti kesehatan dan penampilan menarik hanya memiliki pengaruh yang begitu

kecilnya. Ini terutama disebabkan oleh proses psikologi yang dikenal sebagai adaptasi. Bayangkan jika anda menerima kenaikan gaji yang sangat besar. Untuk masa yang singkat anda merasa di awang-awang. Tetapi dengan segera anda menjadi biasa dengan tambahan pemasukan ini dan level kebahagiaan anda kembali ke level semula. Anda beradaptasi dengan kondisi baru anda dan anda memerlukan kenaikan gaji lagi untuk membuat anda merasa bahagia.

Adaptasi bekerja dengan cara kebalikan yang sama juga, memungkinkan ada kembali bangun dari kegagalan. Korban kecelakaan yang kehilangan kakinya akan menjadi depresi untuk masa yang singkat, tetapi dengan segera akan merasa lebih baik dan akhirnya mendapatkan kembali sesuatu yang sangat dekat dengan level kebahagiaan yang semula mereka miliki.

Setelah faktor gen dan situasi dipertimbangkan, masih ada bagian yang cukup besar (40 %) dari kebahagiaan yang tertinggal. Ini merepresentasikan apa?

Dr. Sonja Lyubomirsky, psikolog eksperimental dari Universitas Standford mempercayai bahwa bagian yang tertinggal ini merepresentasikan “kegiatan yang direncanakan atau diniati” (intentional activities) – sebuah istilah yang merfer pada pemikiran dan sikap yang memerlukan usaha, yang dapat kita kontrol. Contohnya adalah dengan melakukan meditasi beberapa menit setiap hari atau melakukan kebaikan setiap minggu. (Lihat grafik berikut).



Psikolog positif percaya bahwa mengadopsi kegiatan intensional yang benar dapat membuat kita bahagia. Satu hal yang bisa meningkatkan kebahagiaan adalah melakukan tindakan altruisme (welas asih) atau kebaikan. Dalam sebuah studi, Dr. Lyubomirsky menemukan bahwa dengan

melakukan lima macam perbuatan baik setiap minggu akan membuat seseorang secara terukur lebih bahagia. Mengembangkan dan mengekspresikan rasa syukur juga mengangkat tingkat kebahagiaan seseorang. Dr. Seligman telah mempelopori dua teknik untuk mencapai ini: “Tiga Berkah” dan “Menengok Rasa Syukur”. “Tiga Berkah” merupakan proses yang terdiri dari menulis tiga hal setiap hari yang berjalan dengan baik. “Menengok rasa syukur” merupakan proses menulis sebuah surat kepada seseorang yang anda syukuri yang belum sempat anda sampaikan rasa terima kasih. Kemudian anda membacakan surat ini di hadapan orang tersebut. Kedua teknik ini telah dibuktikan dapat meningkatkan kebahagiaan.

Menjalani hidup yang berarti dan produktif adalah juga bagian penting yang lain dari kesejahteraan tubuh dan pikiran. Dr. Seligman mengatakan bahwa anda dapat mencapai ini dengan mengidentifikasi kekuatan personal anda (keingintahuan, kecerdikan, kemampuan bersosialisasi, keberanian dan seterusnya), dan menggunakannya untuk mencapai tujuan yang bernilai. Situs (www.reflectivehappiness.com) beliau memiliki alat-alat untuk menolong anda melakukan ini. Sangat menarik mencatat bahwa teknik yang paling efektif untuk meningkatkan kebahagiaan adalah berinteraksi dengan orang lain dan menolong orang lain.

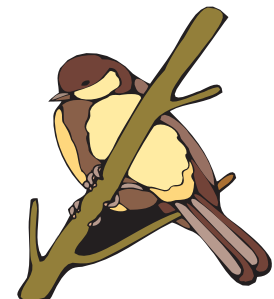


MAY ALL BEINGS BE HAPPY

Sumber : Rubrik Khusus “Mind Your Body”,
Harian Straits Times, 1 Agustus 2007,
Singapura.

Penulis : gary@garyhayden.co.uk

Alih bahasa : Tim redaksi



Praktik berlindung kepada Triratna merupakan praktik mendasar dalam Buddhisme, namun sangat disayangkan banyak orang yang meremehkan praktik yang sangat penting ini. Dalam artikel ini, HH. Dalai Lama menjelaskan betapa pentingnya praktik berlindung ini. Naskah ini adalah ringkasan ceramah Dharma yang diberikan oleh His Holiness di New Delhi pada awal tahun 1960.

Dari sudut pandang Buddhisme, batin dari orang biasa [bersifat] lemah dan mengalami penyimpangan karena kekuatan delusi dan hambatan emosional yang ada di dalam diri orang yang bersangkutan. Karena kelemahan dan penyimpangan ini, ia tidak dapat melihat sesuatu sebagaimana adanya ; apa yang ia lihat adalah suatu pandangan yang terpelintir dan didefinisikan oleh 'penyakit mental' dan prasangkanya sendiri.

Tujuan dari Buddhisme sebagai sebuah agama adalah untuk menghilangkan elemen-elemen pengganggu tersebut dari batin sehingga memudahkan kita [mempunyai] persepsi yang benar (valid). Sebelum elemen-elemen penghambat tersebut dapat dihilangkan, persepsi seseorang akan selalu ternodai, tetapi sekali delusi tersebut dapat dihilangkan sampai ke akar-akarnya, seseorang akan memasuki keadaan di mana [ia] akan selalu melihat realitas sebagaimana adanya. Kemudian, karena batin berada dalam kebijaksanaan dan kebebasan sempurna, tubuh dan ucapan secara otomatis berubah menjadi lebih baik. Hal ini menguntungkan baik bagi diri sendiri maupun makhluk lain dalam kehidupan saat ini dan juga kehidupan mendatang. Karena itu dikatakan bahwa Buddhisme bukanlah suatu 'jalan kepercayaan' tetapi 'jalan yang beralasan dan berpengetahuan'.

Kami orang Tibet beruntung karena lahir dalam masyarakat yang mana pengetahuan spritual tersedia dan sangat dihargai. Bagaimanapun, terlahir dalam kondisi demikian mungkin [menyebabkan] kadang-kadang kita menganggap [pengetahuan/ajaran] tersebut benar. [Padahal] Buddha sendiri mengatakan, "Uji kata-kataku seperti seorang ahli emas membeli emas dan hanya dengan cara demikian menerima [ajaran tersebut]." Buddha mengajar selama waktu yang lama dan kepada orang-orang dari semua latar belakang dan tingkatan intelegensi. Konsekuensinya, setiap ajaran beliau haruslah dipertimbangkan artinya dengan seksama dan dievaluasi untuk menentukan apakah [ajaran tersebut] benar secara harafiah atau hanya perlambangan (kiasan) saja. Banyak ajaran yang diberikan dalam keadaan tertentu atau kepada makhluk dengan pemahaman terbatas. Menerima suatu doktrin atau aspek dari doktrin tanpa terlebih dahulu menelitinya dengan seksama secara analitis adalah seperti membangun sebuah puri / istana di atas es. Praktik kita akan selalu tidak stabil dan akan kekurangan dasar yang kokoh dan dalam.

Apakah arti mengatakan "mempraktikkan Dharma"? Dharma didefinisikan sebagai "sesuatu yang mengendalikan", yaitu suatu tradisi spritual yang mengendalikan atau membimbing seseorang agar terhindar dari penderitaan. Buddhisme menyatakan bahwa meskipun saat ini batin kita dikuasai oleh delusi dan distorsi (hambatan), pada dasarnya ada aspek dari batin yang sifatnya murni dan tak ternodai, dan dengan meningkatkan kemurnian/ kesucian ini dan menghilangkan hambatan mental, kita akan terhindar dari penderitaan dan pengalaman yang tidak memuaskan. Buddha mengajarkan



Mencari

Perlindungan Sejati

Oleh : HH Dalai Lama XIV

potensi kesucian ini sebagai paham mendasar dari ajarannya, dan Dharmakirti, seorang ahli logika dari India yang muncul 1 abad kemudian, membuktikan kebenarannya secara logika. Ketika bibit pencerahan ini telah cukup diolah / ditngkatkan, kita akan mendapatkan pengalaman nirvana, bebas dari semua penderitaan samsara. Seperti konsep bibit pencerahan, Dharmakirti membuktikan kebenaran semua spektrum paham Buddhisme secara logika, termasuk hukum karma, konsep kelahiran kembali, kemungkinan untuk memperoleh pembebasan dan kemahatahuan, dan sifat dari tiga permata perlindungan : Buddha, Dharma, dan Sangha.

Sebagai mode praktik yang aktual, suatu hal yang keliru untuk mempraktikkan ajaran tanpa pemahaman secara logika terhadap doktrin tersebut. Sang praktisi seharusnya mengetahui dengan pasti apa yang ia lakukan dan mengapa [ia melakukan hal tersebut]. Karena bagi kita-kita yang menjadi bhikshu atau bhikshuni mendedikasikan seluruh hidup kita untuk mempraktikkan Dharma, kita seharusnya berhati-hati untuk mempraktikkannya dengan sangat teliti. Sangha sangat penting peranannya untuk kestabilan ajaran, jadi kita seharusnya melakukan yang terbaik untuk menyamai Buddha sendiri. Siapapun yang akan mengambil pentahbisan (menjadi bhikshu) seharusnya pertama-tama memikirkannya dengan seksama; tidak ada gunanya menjadi bhikshu jika kita hanya menjadi bhikshu dengan kualitas rendah. Sangha mempunyai tanggung jawab mewujudkan sila. Jika seseorang ingin menjalani hidup yang biasa-biasa saja, lebih baik untuk meninggalkan kehidupan ke-bhikshu-an untuk peningkatan spritual yang lebih tinggi dan cukup mempraktikkan [Dharma] sebagai orang biasa saja semampu kita.

Semua agama di dunia serupa dalam hal mereka menyediakan metode untuk meningkatkan aspek batin yang bermanfaat dan menghilangkan aspek batin yang negatif. Buddhisme secara khusus adalah agama yang 'enak', karena berkembang di India di mana negara tersebut saat itu telah berada dalam posisi tinggi secara spritual dan filosofi. Buddhisme menghadirkan sebuah rangkaian ide spritual yang lengkap dan pendekatan rasional terhadap metode pengembangan spritual, Hal ini secara khusus penting dalam era modern sekarang ini, ketika batin yang rasional begitu diyakini. Karena segi rasionalisme ini Buddhisme hanya menemukan sedikit kesulitan ketika berhadapan dengan dunia modern. Sesungguhnya, banyak penemuan ilmu pengetahuan modern seperti fisika nuklir, yang dipandang sebagai penemuan baru, telah lama didiskusikan dalam berbagai kitab suci Buddha. Karena nasihat terakhir Buddha kepada para siswanya adalah mereka seharusnya tidak menerima apapun atas dasar keyakinan tetapi haruslah melalui penyelidikan rasional. Karena itu dunia Buddhisme selalu menjaga agar semangat untuk menyeliki/ meneliti tetap hidup dan berkembang dalam lingkungan Buddhisme. Hal ini tidak seperti banyak

kepercayaan di dunia, yang hanya meletakkan kepercayaan semata atas suatu kebenaran dan karena itu mereka tidak diperkenankan melakukan penyelidikan apapun yang nampaknya akan mengancam deskripsi realitas mereka yang terbatas tersebut.

Apakah seseorang disebut Buddhis atau tidak ditentukan oleh apakah ia telah mengambil perlindungan kepada Triratna dengan murni atau tidak, dari hatinya yang paling dalam. Hanya mengucapkan doa-doa Buddhis, 'bermain tasbih, dab berpradaksina (mengelilingi stupa atau vihara atau candi) tidak menjadikan seseorang sebagai seorang Buddhis. Bahkan seekor monyetpun dapat dilatih untuk melakukan hal-hal tersebut. Dharma adalah masalah batin dan jiwa, bukan aktivitas eksternal (luar). Karena itu untuk menjadi seorang Buddhis seseorang harus mengerti dengan tepat apakah Tiga Permata – Buddha, Dharma, dan Sangha – tersebut, dan bagaimana mereka berkaitan dengan kehidupan spritual kita. Ada Buddha penyebab perlindungan (yang mengajarkan kita perlindungan), semua Buddha di masa lampau, sekarang, dan yang akan datang, yang paling relevan bagi kita adalah Buddha Sakyamuni, dan ada hasil perlindungan Buddha, atau berlindung kepada potensi untuk pencerahan yang kita miliki sendiri, kepada Buddha yang kelak kita akan menjadi. Sedangkan untuk Dharma, ada Dharma yang diajarkan [seperti yang tertulis] dalam kitab suci, dan ada juga realisasi tentang apa yang diajarkan, yang ditemukan dalam batin orang-orang yang telah menerima transmisi. Yang terakhir adalah berlindung kepada Sangha, baik bhikshu biasa, yang melambangkan Sangha, maupun Arya Sangha- makhluk yang telah mendapatkan pengalaman meditasi tentang kebenaran mutlak. Karena itu dikatakan bahwa Buddha adalah Guru, Dharma adalah jalan, dan Sangha adalah pendamping spritual yang sangat membantu.

Dari ketiga hal ini, yang paling penting bagi kita sebagai individu adalah Dharma, karena pada akhirnya yang dapat menolong kita adalah diri kita sendiri. Tidak ada orang yang mampu mendapatkan pencerahan bagi kita atau memberikan pencerahan kepada kita. Pencerahan datang hanya kepada mereka yang mempraktikkan Dharma dengan baik, kepada mereka yang mengambil (mempelajari) Dharma dan menerapkannya untuk meningkatkan [kualitas] kesinambungan mental mereka. Karena itu, dari tiga permata, Dharma lah pelindung yang paling utama. Dengan mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan Dharma, hidup kita menjadi satu dengan Dharma, dan pencerahan akan dapat tercapai dengan segera.

Semua Guru Agung Kadampa pada masa lampau menekankan bahwa berlindung haruslah dipraktikkan dalam konteks suatu kepedulian yang besar tentang hukum sebab dan akibat ; hal ini membutuhkan suatu kepatuhan kepada hukum karma sebagai pendukung. Buddha mengatakan,

“Kita adalah pelindung dan juga musuh bagi diri kita sendiri.” Buddha tidak dapat melindungi diri kita, hanya ketaatan kita terhadap hukum karma yang dapat [melindungi diri kita].

Batin dari orang biasa tidak disiplin dan tidak terkontrol. Agar dapat melakukan praktik Buddhis yang lebih tinggi, seperti mengembangkan samadhi atau pandangan terhadap kesunyataan, atau ikut serta dalam metode yoga dari berbagai sistem tantrik, pertama-tama kita harus membangkitkan batin yang disiplin. Dengan perlindungan dan disiplin diri sebagai basis kita dapat dengan mudah mendapatkan pengalaman yang selalu meningkat dalam praktik Dharma yang lebih tinggi. Tanpa fondasi disiplin, praktik yang lebih tinggi tidak akan membawa hasil. Setiap orang ingin mempraktikkan teknik yang lebih tinggi, tetapi pertama-tama kita harus bertanya kepada diri sendiri apakah kita telah menguasai praktik prasyarat yang lebih rendah seperti disiplin. Tujuan dari berlindung adalah untuk mentransformasikan orang biasa menjadi Buddha. Ketika tujuan ini tercapai, tuuan dari perlindungan telah terpenuhi. Saat batin kita telah menjadi Buddha, [maka] ucapan kita menjadi Dharma, tubuh kita menjadi Sangha. Walaupun demikian, pencapaian dari tingkatan yang mulia ini bergantung pada praktik Dharma kita sendiri. Menyuruh orang lain melakukan praktik dan berharap manfaat spiritual yang didapat orang tersebut menjadi milik kita adalah suatu mimpi yang mustahil. Untuk memurnikan batin kita dari karma buruk dan persepsi yang salah dan meningkatkan kualitas pencerahan dalam batin kita, kita sendiri yang harus melakukan praktik dan mengalami tingkatan-tingkatan spritual. Ke 108 jilid kata-kata Buddha yang diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet Kangyur alias Tripitaka Tibetan mempunyai satu tema penting: memurnikan batin dan membangkitkan kualitas dalam batin tersebut. Tidak satu pun disebutkan [dalam kitab-kitab tersebut] bahwa ada orang lain yang dapat melakukan hal ini untuk diri kita. Karena itu dalam hal ini para Buddha nampaknya terbatas kemampuannya- mereka hanya dapat membebaskan kita dengan cara menginspirasi kita untuk mempraktikkan ajaran mereka. Banyak Buddha telah datang [ke dunia] sebelumnya tetapi kita tetap masih berada dalam samsara. Hal ini bukan karena para Buddha tersebut kekurangan welas asih tetapi karena kita tidak mampu untuk mempraktikkan ajaran mereka. Kemajuan individual pada jalan spritual bergantung pada usaha dari masing-masing individu tersebut.

Proses pembangkitan sendiri mempunyai banyak tingkatan. Meskipun demikian, untuk para pemula, menghindari 10 jalan [karma] negatif dan melaksanakan 10 jalan [karma] bajik (yang merupakan lawan dari 10 jalan [karma] negatif), adalah kebutuhan yang pertama. [Lihat buku ceramah Dagpo Rinpoche tentang Karma]. Tiga dari jalan [karma] tersebut berkaitan dengan tindakan fisik, [yaitu membunuh, mencuri, dan berbuat asusila]. Daripada membunuh kita

seharusnya menghargai dan menyayangi kehidupan ; daripada mencuri kita sebaiknya dengan rela memberikan apa yang dapat kita berikan untuk membantuk makhluk lain ; daripada mengambil istri orang lain , kita seharusnya menghormati perasaan orang lain. Empat hal lain berkaitan dengan ucapan : Daripada berbohong kita seharusnya selalu mengucapkan kebenaran ; daripada menyebabkan ketidakharmonisan di antara orang lain dengan memfitnah mereka kita seharusnya menganjurkan kebajikan dengan berbicara mengenai kualitas baik mereka. Ucapan yang kasar dan menyakitkan terhadap orang lain seharusnya diganti dengan kata-kata yang lembut, sopan, dan penuh kasih; percakapan yang tak berarti seharusnya dihindari dan diganti dengan aktivitas yang bermanfaat. Akhirnya, tiga hal berkaitan dengan batin: kemelekatan [harus] diatasi dan ketidakmelekatan dibangkitkan; niat jahat kepada orang lain harus diganti dengan perasaan cinta kasih dan welas asih ; pandangan keliru dihilangkan dan sikap realistis dibangkitkan.

Kesepuluh disiplin sebaiknya dipatuhi oleh setiap umat Buddha. Tidak melakukan hal-hal ini ketika melakukan praktik metode tantrik yang lebih tinggi adalah [sikap] membodohi diri sendiri. Kesepuluh hal ini adalah praktik yang sederhana, kesemuanya dapat ditaati oleh setiap orang, meskipun demikian mereka adalah langkah pertama bagi setiap orang yang ingin melakukan praktik yoga yang penuh kekuatan yang menghasilkan pencerahan dalam satu kali kehidupan. Ketika kita mengambil perlindungan dan menjadi Buddha kita harus menghormati keluarga para Buddha. Melakukan salah satu dari kesepuluh jalan [karma] negatif setelah mengambil perlindungan adalah sikap yang menghina Buddhisme. Tidak ada yang menyuruh anda untuk menjadi umat Buddha. Jika anda seorang Buddhis, ini adalah hasil dari pilihan anda sendiri. Karena itu anda seharusnya mengubah sifat anda agar memenuhi syarat. Kualifikasi/ syarat minimal adalah menghindari 10 jalan [karma] negatif dan membangkitkan 10 hal yang berlawanan dengannya. (melakukan 10 jalan [karma] positif). Memang, tidak ada manusia yang sempurna ; tetapi jika kita ingin menyebut diri kita seorang Buddhis, kita harus melakukan suatu usaha. Ketika kita melihat sesuatu yang menyebabkan kemelekatan atau kemarahan timbul dalam diri kita setidaknya kita berusaha untuk melakukan suatu usaha agar kita tidak dikuasai oleh keadaan batin yang terdistorsi (terganggu) ini tetapi sebaliknya kita mempertahankan sikap yang bebas dan penuh cinta kasih.

Esensi dari [mempraktikkan] Dharma adalah peningkatan kualitas batin, karena semua karma positif dan negatif yang dikumpulkan oleh tubuh, ucapan berasal dari dan dipengaruhi oleh batin. Jika kita tidak dapat membangkitkan suatu kepedulian akan proses mental kita dan kemampuan untuk memotong arus pikiran negatif ketika mereka timbul, bermeditasi selama 20 tahun dalam sebuah gua hanya bernilai kecil. Sebelum mencari gua, kita seharusnya

mencari kualitas baik dalam batin kita dan membangkitkan kemampuan untuk hidup sesuai dengan Dharma. Hanya dengan demikian penyepian kita dalam gua meditasi yang terpencil akan membawa hasil yang lebih baik, bukannya seperti seekor beruang yang sedang berhibernasi. (Seekor beruang akan menyepi alias tidur selama musim dingin). Orang-orang yang berbicara mengenai retreat tantrik sedangkan 10 fondasi dharma masih jauh dari diri mereka hanya akan menghasilkan kumpulan lelucon tentang diri mereka sendiri saja.

Sebagai seorang manusia, kita dapat mencapai pencerahan dalam satu kali kehidupan. Tetapi, hidup itu singkat dan banyak dari waktu hidup kita telah berlalu. Kita seharusnya menanyakan kepada diri kita sendiri berapa banyak kemajuan spiritual yang telah kita perbuat. Kematian dapat datang pada diri kita setiap saat dan ketika hal ini terjadi, kita harus meninggalkan semua hal kecuali jejak mental (jejak Karma) dari perbuatan-perbuatan semasa kita hidup. Jika telah mempraktikkan Dharma selama hidup kita, telah mencoba untuk hidup sesuai dengan Dharma, atau telah mendapatkan realisasi Dharma, energi ini akan ada dalam diri kita.

Sebaliknya, jika hidup kita telah dihabiskan untuk hal-hal negatif, kesadaran yang berjalan ke dunia mendatang akan terbenam dalam pikiran negatif dan dibayang-bayangi oleh memori dari jalan samsara kita. Sekarang, sewaktu kita mempunyai kemampuan untuk mempraktikkan Dharma, kita seharusnya melakukannya dengan sungguh-sungguh dan dengan murni. Praktik Dharma membawa kebahagiaan dan keharmonisan baik bagi diri kita maupun bagi para makhluk di sekeliling kita, bahkan dalam kehidupan sekarang. Jika kita tidak dapat mencapai pencerahan dalam kehidupan sekarang, hal ini akan memberikan kita permata pemenuh harapan yang dapat kita bawa pada kehidupan kita selanjutnya untuk menolong kita di jalan spiritual.

Pada akhirnya, masa depan kita berada dalam tangan kita. Kebanyakan orang membuat rencana fantastis untuk minggu depan, untuk bulan depan, dan untuk tahun depan, tetapi apa yang terpenting adalah mempraktikkan Dharma saat ini. Ketika ini semua telah dilaksanakan, semua rencana kita akan terpenuhi. Ketika kita melakukan aktivitas kebajikan hari ini, hukum kemunculan yang bergantung (Pali: Paticca Samupada) memastikan bahwa arus perubahan positif akan segera terjadi.

Ini adalah kemuliaan sebagai manusia. Manusia memiliki kemampuan untuk secara dinamis mempengaruhi keadaan kehidupan mendatangnya sendiri dengan menerapkan kebijaksanaan yang dapat membedakan untuk setiap aktivitas tubuh, ucapan, dan batin. Menggunakan dan membangkitkan kebijaksanaan yang dapat membedakan ini adalah mengekstrak esensi mendasar dari kehidupan manusia.

Dedikasi :

Semoga tulisan ini dapat memberikan inspirasi bagi mereka yang membacanya, untuk mau mempraktikkan Dharma agung dari Buddha Sakyamuni ini, khususnya mempraktikkan perlindungan kepada Triratna dengan sungguh-sungguh. Semoga dengan kebajikan yang diperoleh dari menyusun, membaca, dan menyebarkan tulisan ini dapat membawa kita terhindar dari kelahiran di tiga alam rendah dan menyebabkan kita dapat segera mencapai pencerahan sempurna demi kebahagiaan semua makhluk.

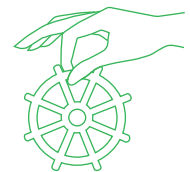


Sumber : www.fpmt.org.

Diterjemahkan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris oleh: Losang Chopel dan Glenn H Mullin. Diambil dari "Pengajaran di Tushita", diedit oleh Nicholas Ribush dengan Glenn H Mullin, Mahayana Publications, New Delhi, 1981.

Diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh: Tim Penerjemah Kadam Choe Ling Bandung, Agustus 2001.

Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke : Dharma_mangala-subscribe@yahogroups.com
- Atau dapat langsung join melalui web : http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala
- Atau di perpustakaan on line yang menyediakan banyak ebook menarik: <http://www.DhammaCitta.org>

Surat-menyurat, kritik atau saran, dapat ditujukan ke alamat redaksi : dharmamangala@yahoo.com.

Redaksi menerima sumbangan naskah atau cerita yang berhubungan dengan ajaran Sang Buddha Gotama. Redaksi akan menyeleksi naskah, mengedit tanpa merubah maksud dan tujuan naskah tersebut.

Semua artikel dapat diperbanyak tanpa ijin, namun harus mencantumkan sumbernya.



Demikian telah saya dengar pada satu waktu kesempatan ketika Buddha tinggal di Hutan Margo di Vaisali, Beliau berbicara pada Ananda, "Ananda, ketika seseorang mencapai 4 dasar dari kekuatan fisik, orang itu bisa berdiam di dunia selama berkalpa-kalpa. Setelah diri saya sendiri mencapai 4 dasar kekuatan fisik itu, sekarang saya boleh tinggal di dunia ini selama yang saya inginkan."

Guru mengulang hal ini tiga kali, tetapi Ananda telah jatuh dalam perangkap Mara, duduk tanpa menjawab.

Kembali Buddha berbicara kepada Ananda, "Ananda, kamu sebaiknya pergi dalam pengasingan diri dan meditasi atas apa yang telah saya katakan padamu."

Setelah itu Ananda bangun dari tempat duduk dan pergi ke tempat terpencil.

Ketika Ananda telah pergi, Mara datang kepada Buddha dan berkata, "Buddha, Anda telah berada di dunia untuk waktu yang lama sekarang. Anda telah menaklukkan, melindungi, dan membebaskan banyak makhluk sebanyak pasir di sungai Gangga. Sekarang, Anda telah menjadi tua dan akan lebih baik jika Anda memasuki Nirvana.

Setelah itu Buddha mengambil sedikit pasir, ditempatkan di atas jari telunjuknya, dan berkata kepada Mara, "Mara, yang mana lebih besar, pasir di bumi atau pasir di atas jari telunjuk saya?"

Mara menjawab, "Yang Tercerahkan, pasir di bumi tentu saja lebih besar daripada pasir di jari telunjuk Anda."

Buddha berkata, "Mara, makhluk yang telah saya taklukkan dan bebaskan seperti pasir di atas jari telunjuk saya. Yang belum saya taklukkan seperti pasir di dunia yang sungguh banyak. Tetapi harapanmu dapat terpenuhi. Dalam 3 bulan, saya akan memasuki Nirvana."

Ketika Mara mendengar hal ini, dia sangat bersuka cita.

Di waktu itu Ananda tertidur dalam pengasingan dirinya dan bermimpi, dalam mimpinya, dia melihat sebuah pohon yang kuat memenuhi seluruh langit. Pohon tersebut dipenuhi oleh cabang-cabang, daun-daun, bunga-bunga, dan buah, hidup untuk kesejahteraan semua makhluk hidup. Tiba-tiba pohon itu digoncangkan oleh angin yang besar, yang merontokkan dedaunan dan cabang-cabang dan tersebar seperti debu. Lalu pohon tersebut menghilang dan semua makhluk berduka cita.

Ketika Ananda terbangun, pikirannya sedih dan dia berpikir dalam hati, "Saya bermimpi tentang pohon besar yang memberikan keuntungan kepada manusia dan dewa-dewa, dan tiba-tiba angin besar menyebabkan pohon tersebut terbelah dan merusaknya. Buddha seperti pohon besar. Beliau adalah tempat belindung dan pelindung untuk semua. Bisakah ini berarti Guru hendak memasuki Nirvana?"

Dalam ketakutan yang luar biasa, dia datang kepada Buddha, menyembah beliau, menceritakan mimpinya, dan bertanya apabila Guru bermaksud untuk memasuki Nirvana.

Buddha berkata, "Demikian hal ini, Ananda, ini seperti yang kamu katakan. Dalam tiga bulan saya akan memasuki Nirvana. Dia yang telah mencapai 4 dasar dari kekuatan spiritual bisa bertahan selama berkalpa-kalpa. Saya katakan kepadamu hal ini 3 kali, tetapi kamu tidak memberikan respon. Setelah kamu pergi, Mara datang dan meminta saya untuk memasuki Nirvana, dan saya menyetujuinya."

Ketika Ananda mendengar hal ini, dia diliputi dukacita. Dia menceritakan hal tersebut kepada senior, dan mereka kemudian menceritakan kepada orang lain, dan terpukul oleh duka cita, mereka semua datang menghampiri Buddha.

Buddha kemudian berbicara pada seluruh peserta pertemuan, "Siapa diantara kalian yang abadi? Segala sesuatu tidak kekal. Segala yang telah saya lakukan adalah demi kepentingan kalian. Saya telah selesai mengajarkan ajaran. Jangan bersedih tetapi berusaha sebaik mungkin."

Ketika Yang Mulia Sariputra mendengar bahwa Buddha akan memasuki Nirvana, beliau merasa sedih sekali dan berpikir, "Terlalu cepat guru memasuki Nirvana. Siapakah sekarang yang menjadi tempat berlindung dan pelindung

bagi mereka yang dinodai oleh kebodohan, termasuk para dewa?"

Kemudian sebanyak 3 kali dia berkata kepada Buddha, "Guru, saya tidak dapat menyaksikan guru memasuki Nirvana. Izinkanlah saya untuk terlebih dahulu memasuki Nirvana."

Buddha mengatakan, "Jika kamu yakin bahwa waktunya telah tiba, kamu dapat melakukan seperti yang kau inginkan. Semua makhluk yang digoncangkan memasuki Nirvana ketika mereka telah menjadi sangat tenang."

Ketika Sariputra mendengar hal ini, dia merapikan jubahnya, bernamaskara 100x kepada Buddha, membacakan bait-bait suci, menyentuh tangannya dan kakinya dan 3 kali menaruhnya di atas kepalanya, dan beranjali dan mengatakan, "Saya memuja Buddha."

Dia menunduk, kemudian pergi dengan seorang bhikku yang bernama Kunti ke kota Rajagrha, ke tempat di mana dia pernah dilahirkan. Kemudian dia berkata, "Kunti, pergilah ke kota-kota, desa-desa, pengadilan raja dan kediaman para menteri dan beritahukan, Yang Mulia Sariputra akan memasuki Nirvana. Datang dan hormatilah dia."

Kemudian bhikkhu Kunti melakukan apa yang diperintahkan oleh gurunya, dan pergi mengumumkan bahwa Yang Mulia Sariputra telah balik ke tanah kelahirannya dan akan segera mencapai Nirvana, dan jika mereka menginginkan melihat hal ini mereka harus bergegas.

Raja Ajatasatru dan pangeran-pangeran mulia, para donatur, dan para perumah tangga, mendengar pengumuman tersebut, merasa sedih.

Pikiran mereka terganggu, dan semua berpendapat sama, "Aduh, apa yang akan kita lakukan? Guru Dharma, pemimpin banyak makhluk, Sariputra yang suci sekarang akan memasuki Nirvana."

Mereka menghadap Sariputra, membungkuk dan berkata, "Yang Mulia, jika sekarang Anda akan meninggalkan samsara siapa yang menjadi tempat berlindung dan penyelamat bagi kami dan semua makhluk?"

Kemudian Sariputra mengajarkan mereka sebagai berikut, "Semua makhluk, tanpa pengecualian tidaklah kekal. Akhir dari semua kelahiran adalah kematian. Ketiga dunia juga mengalami penderitaan. Bagaimana kamu dapat menghindari kematian? Karena karma kebajikan masa lampaulah, kamu telah bertemu Buddha di dunia ini. Sangat sulit sekali untuk mendengarkan Dharma dan Sutra. Sangat sulit untuk memperoleh tubuh manusia sekarang, lakukanlah kebajikan dan berusaha sebaik mungkin melakukan perbuatan yang dapat membebaskan dari samsara."

Ketika Sariputra mengajarkan hal ini melalui kemampuan seperti seorang dokter memberikan pengobatan kepada yang sakit, semua bersuka cita memperoleh keyakinan, dan beberapa mencapai buah pertama. Beberapa mencapai buah kedua dan ketiga, dan beberapa menjadi bhikkhu dan memperoleh buah sebagai arahat. Beberapa mengharapkan pencapaian berkah sebagai paccakha Buddha, membuat sumpah-sumpah. Semua, mendengar ajaran ini, menghormati kepada Yang Mulia, dan masing-masing pergi.

Kemudian, di tengah malam, Sariputra mencapai ketenangan hati dari badan jasmani dan pikiran, dan membangkitkan pikiran-pikirannya dan mencapai ketenangan, dia memasuki jhana. Setelah dari jhana pertama dia memasuki jhana kedua, ketiga, dan keempat. Naik dari jhana keempat dia memasuki alam ruang tak terbatas. Bangkit dari alam tersebut, dia memasuki alam kekosongan, dan bangkit dari alam tersebut dia memasuki alam bukan persepsi maupun bukan non persepsi. Naik dari alam tersebut, dia sampai pada hilangnya persepsi dan sensasi.

Kemudian Indra, penguasa para dewa, mengetahui bahwa Sariputra telah mencapai Nirvana, mempersembahkan dupa dan bunga. Diikuti oleh ratusan ribu dewa yang lain bersama-sama memenuhi angkasa, dia datang ke mana Sariputra berada dan menaburinya dengan air mata dan bunga dan berkata,

"Oh, Sariputra yang suci, yang sangat besar seperti laut yang diberkahi oleh pintu kebijaksanaan, kekuatan ucapannya seperti musim semi yang mengalir; yang sempurna dalam Sila, samadhi, dan kebijaksanaan; yang merupakan kepala dari Dharma, dan mengikuti jejak Buddha, dia sekarang telah mencapai Nirvana dan melampauinya."

Ketika semua orang yang tinggal di dalam dan di luar kota mendengar bahwa Sariputra telah mencapai Nirvana, mereka mempersiapkan bunga, dupa, dan persembahan lainnya. Mereka datang dengan kesedihan dan duka cita, masing-masing membuat persembahannya masing-masing. Kemudian dewa dari para dewa, Indra, memerintahkan Visvakarman untuk membuat kereta kuda penghormatan dengan dihiasi perhiasan, dan ketika kereta ini telah jadi tubuh Sariputra disimpan didalamnya. Bersama para dewa, naga, dan yaksa raja dan pangeran dan menteri dan seluruh orang-orang di negara tersebut menemaninya ke sebuah dataran indah. Kemudian Indra memerintahkan yaksa untuk pergi ke bagian bawah bumi untuk mencari cendana. Ketika yaksa telah membawa cendana tersebut, dan membentuknya menjadi tumpukan kayu bakar, tubuhnya diletakkan di atas kayu tersebut, minyak dituangkan di atas tubuh jenazah tersebut, dan kemudian dikremasikan. Kemudian masing-masing kembali ke negeri

masing-masing.

Ketika api telah padam, bhikkhu Kunti mengambil relik, patta, dan tiga jubah gurunya dan pergi kepada Buddha.

Bersujud dan berlutut, dia berkata, "Yang Mulia, saya telah membawa relik, patta, dan jubah guru saya."

Ketika Ananda mendengar perkataan bhikkhu itu, beliau sangat sedih dan berkata kepada Buddha, "Yang Mulia, sekarang Sariputra, yang terutama diantara kumpulan telah mencapai Nirvana, kepada siapa kita akan bergantung? Kepada siapa kita akan mencari pertolongan?"

Buddha berkata, "Ananda, Sariputra yang telah mencapai Nirvana, bukanlah Sila, samadhi, kebijaksanaan, kebebasan, Kebijaksanaan Sempurna Transendental, Dharmakaya, maupun Nirvana. Ananda, ini bukanlah yang pertama kali Sariputra mendahului saya dalam Nirvana. Pada masa lalu dia juga tidak bisa membiarkan Nirvana yang telah saya capai sebelum dia mencapainya dan mendahului saya."

Kemudian Ananda beranjali dan berkata, "Yang Mulia, saya mohon menceritakan secara detail bagaimana Sariputra di waktu sebelumnya mencapai Nirvana sebelum Yang Mulia." (Bersambung)



Sumber : Sutra of the Wise and the Foolish [mdomdzangs blun] atau Ocean of Narratives [uliger-un dalai]
 Penerbit : Library of Tibetan Works & Archives
 Alih Bahasa Mongolia ke Inggris : Stanley Frye
 Alih Bahasa Inggris ke Indonesia : Heni [Mahasiswa UI]
 Editor : Junaidi, Kadam Choeling