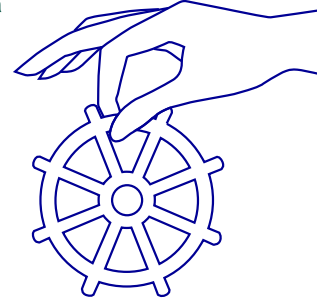


Dharma Maṅgala

d a s s a n a , p a t i p a d a , v i m u t t a

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...



Agama, Obat atau racun?

Oleh : Millenium
Editor : Khema Giri Mitto &
Irwan Sutjipto

Ada yang semakin dipelajari
Semakin membuat ketagihan,
Semakin membingungkan,
Semakin sombong / arogan,
Semakin sering berdebat,
Semakin melekat,
Semakin menambah kebencian,
keserakahan dan kebodohan,
Dan yang pasti semakin bodoh

Kata-kata di atas merupakan lontaran-lontaran singkat yang tentunya sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari ketika kita mengamati tingkah lagi orang lain dengan kritis. Dalam pikiran kita tentu timbul pertanyaan, "Ajaran apakah yang dipelajari itu?"

Ajaran itu tidak lain adalah ajaran spiritual, bisa juga disebut "isme" dan kata yang lebih formal untuk itu adalah agama. Agama sendiri dari bahasa latin, yang artinya a adalah tidak, dan gama adalah kacau. Jika digabungkan maka agama merupakan sesuatu yang menjadikan tidak kacau. Kekacauan, bisa timbul ketika seseorang memaksakan pandangannya, keinginannya, ideologinya, tasirannya, kepentingannya, dan seterusnya, baik secara halus atau dengan kasar atau bahkan dengan perang sekalipun. Tidak ada toleransi atau tenggang rasa, tidak memiliki cinta kasih atau belas kasihan dan sama sekali tidak berupaya memahami orang lain, dan tentu pihak yang berseberangan akan memberikan perlawanan yang sebanding, maka terjadilah tabrakan-tabrakan keinginan, pandangan... Agama memberikan uraian akan sumber atau akar dari kekacauan itu, menguraikan dan mengajarkan cara mengatasinya secara tuntas, sehingga manusia bisa hidup dalam suatu harmoni, baik dengan sesama manusia, dengan makhluk lain dan dengan Tuhan.

Pengajaran ajaran agama atau dalam hal ini kita persempit pada ajaran Sang Buddha saja, disebut juga Dhamma bagi kita umat buddha atau pemerhati ajaran Buddha, Dhamma yang kita kenal pada masa ini berupa tulisan atau kotbah yang tentu kita baca dan dalam hal ini sudah barang tentu pikiran akan berperan banyak untuk memahaminya namun tentunya pikiran itu tidaklah cukup untuk mengantarkan kita memahami Dhamma sudah barang tentu diperlukan latihan yang berupa Samadhi, baik berupa latihan meditasi yang umum kita kenal dengan Bhavana

atau pun dalam bentuk membaca paritta atau Liam Keng atau Nien Ching. Semua latihan tersebut melatih batin kita untuk bisa mengalami dan masuk atau berada pada tataran batin yang memadai untuk memahami Dhamma yang kita baca. Tanpa tingkatan meditasi yang sesuai, pemahaman dhamma yang benar itu tidaklah akan bisa diraih.

Janganlah percaya begitu saja apa yang tertulis di dalam kitab-kitab suci; juga apa yang dikatakan sesuai dengan logika atau kesimpulan belaka; juga apa yang katanya telah direnungkan dengan seksama; juga apa yang kelihatannya cocok dengan pandanganmu; atau karena ingin menghormat seorang pertapa yang menjadi gurumu

Contoh yang paling gampang bisa kita bagaimana YA Kondanna mencapai pencerahan setelah mendengar kotbah pertama Sang Buddha sebagaimana yang diuraikan dalam "Dhammacakkapavattana Sutta", tentu kita mesti melihat bahwa YA Kondanna telah membina dan melatih diri bertahun-tahun lamanya, dan pencapaian tingkat kesucian dengan mendengar kotbah Sang Buddha itu bukanlah dikarena beliau bisa memahami kotbah Sang Buddha dengan pikirannya, melainkan karena batin beliau telah demikian terlatih, ibarat pintu dan serenceng anak kunci, anak kuncinya telah dipegang, tinggal memilih kunci yang mana yang mestinya dipegang dan bagaimana cara menggunakannya untuk membuka pintu pencerahan

yang diidam-idamkan oleh semua pejalan spiritual.

Jadi kalaulah kita telah mengetahui bahwa untuk dapat mengerti dengan benar mengenai Dhamma tersebut, bisa dilakukan dengan tiga pendekatan, yaitu:

1. Pariyatti Dhamma - Mempelajari Dhamma secara teori, dalam hal ini, yaitu mempelajari dengan tekun Kitab Suci Tipitaka.
2. Patipatti Dhamma - Melaksanakan (mempraktikkan) Dhamma tersebut di dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pativedha Dhamma - Hasil (penembusan), yaitu hasil menganalisa dan merealisasi kejadian-kejadian hidup melalui meditasi pandangan terang (vipassana) hingga merealisasi Kebebasan Mutlak.

Bagi kita umat awam, kombinasi ketiga proses atau pendekatan tersebut merupakan hal yang mutlak dilakukan, sehingga kita bisa menghindari perangkap pikiran, perasaan dan bentuk bentuk perangkap lain yang bisa menghambat perjalanan kita dalam menempuh hidup ini dan melatih diri untuk lepas dari lautan samsara.

Kalau kita membaca lontaran kata-kata di atas, kita akan memahami bahwa orang yang menjadi objek dalam lontaran kata-kata telah mengalami perangkap pikiran atau terperangkap oleh pikirannya sendiri, sehingga timbul kemelakatan pada pemikiran dan kata-kata yang indah-indah, bingung dan berputar-putar pada pemahamannya sendiri yang ingin diakui sebagai yang paling baik.

Dapat saja timbul pertanyaan dalam diri kita, :

"Apakah pemahaman atas ajaran agama itu bisa diwakili dengan hafal semua pengetahuan agama atau semua naskah suci?"

"Apakah dengan menguasai mantra-mantra suci, dikatakan mendalami praktek ajarannya?"

"Apakah dengan mengetahui teori meditasi dan bisa berdebat dan mengadu pemahaman pikiran atas teori itu dikatakan sudah melakukan meditasi dengan benar?"

"Apa hanya dengan mengerti pengetahuan agama dengan serta merta menjadikan kita telah berada di jalur yang digariskan oleh agama atau katakanlah berada di Jalannya?"

Dan seterusnya, yang kalau pertanyaan itu dituliskan semua, tentu kita bisa membuat satu buku yang tebalnya cukup untuk dijadikan bantal, dan kita juga tentu akan menjadi sama dengan orang yang kita amati dengan kritis itu.

Sang Buddha sendiri telah pernah menjawab pertanyaan ini dalam Kalama sutta yang akan kita kutip sebagai berikut:

Kebingungan untuk menentukan kebenaran sejati ini sudah ada sejak jaman Sang Buddha. Oleh karena itu, dalam Kalama Sutta (Anguttara Nikaya I, 191) diterangkan bahwa Suku Kalama bertanya kepada Sang Buddha:

".....Mereka ini juga menerangkan dan membahas dengan panjang lebar ajaran mereka sendiri, dan mencaci maki, menghina, merendahkan dan mencela habis-habisan ajaran orang lain. Kami yang mendengar merasa ragu-ragu dan bingung. Siapa diantara mereka yang berbicara benar dan siapa yang berdusta."

Menanggapi hal ini, Sang Buddha menjawab:

"Benar, warga suku Kalama, sudah sewajarnya kamu ragu-ragu, sudah sewajarnya kamu bingung. Dalam hal yang meragukan memang akan menimbulkan kebingungan. Oleh karena itu, warga Suku Kalama, janganlah percaya begitu saja berita yang disampaikan kepadamu, atau oleh karena sesuatu yang sudah merupakan tradisi, atau sesuatu yang didesas-desuskan. Janganlah percaya begitu saja apa yang tertulis di dalam kitab-kitab suci; juga apa yang dikatakan sesuai dengan logika atau kesimpulan belaka; juga apa yang katanya telah direnungkan dengan seksama; juga apa yang kelihatannya cocok dengan pandanganmu; atau karena ingin menghormati seorang pertapa yang menjadi gurumu. Tetapi, warga suku Kalama, kalau setelah diselidiki sendiri, kamu mengetahui, 'Hal ini tidak berguna, hal ini tercela, hal ini tidak dibenarkan oleh para Bijaksana, hal ini kalau terus dilakukan aka mengakibatkan kerugian dan penderitaan,' maka sudah selayaknya kamu menolak hal-hal tersebut."

Sebagai suatu referensi umum, kita bisa mencoba melihat definisi pikiran dari sudut pandang psikologi, kutipan berikut dari buku psikologi umum ("Pengantar Psikologi Umum" terbitan Usaha Nasional, cetakan keempat, 1982) halaman 122, disebutkan bahwa,

"Kita berpikir bila kita menghadapi suatu problem yang harus kita pecahkan. Ada tiga fungsi berpikir, yakni membentuk pengertian, membentuk pendapat dan membentuk kesimpulan. Pengertian terbagi dua, yaitu pengertian empiris (pengertian pengalaman) dan pengertian rasional (pengertian Ilmiah)"

Dari bacaan uraian tentang pikiran itu, kita bisa

menyimpulkan bahwa pikiran itu meliputi pengalaman-pengalaman yang pernah dialami seseorang, perbandingan-perbandingan pengalaman dan pendapat yang pernah kita alami, yang tentu berbeda antara satu orang dengan orang yang lain, sehingga dalam mempelajari Dhamma, sudah tentu apa yang bisa dipahami dari uraian ajaran agama tersebut akan banyak bergantung pada pengalaman pribadi si pembaca atau penganut ajaran itu.

Maka untuk bisa memahami apa yang ingin disampaikan oleh Dhamma yang diajarkan oleh Sang Buddha, kita perlu mengalami pengalaman batin itu melalui latihan dan praktek dhamma sebagaimana yang diajarkan oleh Sang Buddha melalui Dhamma yang diajarkannya, sehingga pengalaman batin itu kita peroleh dan keragu-raguan atau kesalahan pandangan itu bisa dikikis, dan diharapkan penyakit-penyakit batin yang ada dalam diri manusia bisa disembuhkan.

Ketika Dhamma hanya dipahami dengan pikiran dan penyakit-penyakit batin itu muncul kembali --loba, dosa, moha-- kita perlu bercermin kembali ke Dhamma yang dibabarkan Sang Buddha, begitu banyak rambu-rambu batin, cermin-cermin yang disampaikan Beliau, yang coba kita kutip salah satunya saja, yang berhubungan dengan kesombongan, dari Dhammapada, Bab VII :Arahatta Vagga 94, sebagai berikut :

"Ia yang inderanya terkendali, seperti kusir yang mengendalikan kuda-kudanya, ia telah menyingkirkan kesombongan, batinnya tiada noda, seimbang, maka para dewapun mengasihinya"

yass'indriyaai samaham gataani
Assaa yathaa saarathinaa sudantaa
Pahiinamaanassa anaasavassa
Dewaa'pi tassa pihayanti taadino

Dari bacaan itu kita bisa memahami, bahwa bukannya mengharapkan dewa mengasihi kita, namun, kalau seseorang itu dikasihi oleh para dewa, sudah barang tentu manusia pun akan mengasihinya, atau kalau dibalik pengertiannya, orang sombong tidak akan dikasihi oleh baik dewa maupun manusia.

Nah, Agama, atau Dhamma itu bisa menjadi racun, kalau dipahami sebagian-sebagian, namun tentulah obat mujarab jika dipahami secara menyeluruh, dan kalau kita terkena racunnya, cobalah ambil lagi obatnya dari Dhamma, sehingga bukan hanya racunnya yang bisa ditawarkan, tapi obat penyakit batinnya kita peroleh. Ibarat Buah Ajaib, Dhamma mesti dipahami secara keseluruhan, sehingga pisau yang kita miliki demikian tajamnya dengan cara yang benar membelah buah beracun yang isinya sungguh manis dan memberikan kebahagiaan menyeluruh, Nirvana.





Kemuliaan

Kelahiran

Sebagai

Manusia

Pengantar:

Di edisi kelima ini, redaksi kembali menyajikan sambungan artikel yang sebelumnya telah dimuat pada mulai dari edisi pertama, lanjutan artikel ini akan dimuat secara bersambung sampai selesai. Selamat menikmati.

Redaksi

[Kutipan dari berbagai guru besar tentang topik kelahiran sebagai manusia](#)

Guru Bhavaviveka berkata, 'Tubuh yang kita miliki sekarang adalah sama seperti pohon pisang yang tak berisi. Ia kekurangan inti seperti sebuah gelembung di atas permukaan air. Tetapi marilah kita gunakan tubuh ini untuk mencapai hal-hal yang besar, sebesar gunung Meru, untuk kebaikan semua makhluk hidup.'

Walaupun sekarang ini kita mempunyai sebuah tubuh, tetapi kita tidak dapat membawanya ke kehidupan selanjutnya. Tubuh ini dikatakan tidak mempunyai inti yang sejati, dalam pengertian seperti itu.

YM Bhavaviveka selanjutnya berkata 'orang-orang baik menggunakan tubuhnya, (yang mana setiap saat merupakan sumber penyakit, penuaan dan kematian) sebagai sebuah wahana untuk mencapai kesejahteraannya sendiri. Mereka mentransformasinya menjadi suatu sumber kebahagiaan bagi semua makhluk hidup.' Sesungguhnya, hal yang benar bahwa tubuh kita atau kumpulan yang tidak murni ini (impure aggregates) adalah suatu sumber dari penderitaan yang konstan untuk kita dalam bentuk penyakit, penuaan dan kematian.

Seperti yang YM Bhavaviveka katakan, 'orang-orang baik menggunakan tubuhnya bukan untuk mencapai kesejahteraannya sendiri; mereka mentransformasinya menjadi suatu sumber kebahagiaan bagi semua makhluk hidup.' Ini adalah cara orang 'baik', yang dimotivasi oleh kebaikan hati, dalam menggunakan skandha-skandha Skandha-skandha ini terdiri dari bentuk (tubuh jasmani), perasaan, kesadaran, faktor-faktor pembentuk, dan kognisi (Kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan melalui pencerapan panca indra dan mental, konsepsi) mereka yang tidak murni, untuk tujuan yang baik. Sedangkan orang 'tidak baik' yang tidak sadar

akan potensi yang mereka miliki atau dikendalikan oleh faktor-faktor mental pengganggu, dengan egois menggunakan tubuh tidak murninya sebagai suatu cara untuk mencapai kepentingannya sendiri tanpa suatu pertimbangan untuk kesejahteraan makhluk lain.

Orang-orang yang 'tidak baik' atau yang bodoh, bukannya menggunakan bentuk kehidupan mereka yang unggul untuk mencapai sesuatu tujuan demi kebaikan makhluk lain, malahan mereka menggunakannya untuk menghimpun segala macam karma buruk. Bhavaviveka meneruskan dengan berkata, 'sekarang kita telah bertemu cahaya Dharma dan memperoleh suatu kelahiran dengan delapan kebebasan dan sepuluh berkah, kita harus menggunakannya untuk berlatih dalam Dharma untuk makhluk agung (praktik bodhisattva) dan menjadikan bentuk kehidupan, ini bermanfaat.

Ini adalah nasehat yang baik untuk kita. Sekarang kita telah memperoleh suatu bentuk kehidupan unggul yang bebas dari delapan ketidak-bebasan dan terbekahi dengan delapan kebebasan dan sepuluh anugerah, kita harus menggunakannya untuk praktik jalan bodhisattva. Bila kita tidak menggunakannya untuk menghimpun nilai kebajikan atau menciptakan penyebab untuk kebahagiaan kita sendiri, tetapi malahan menggunakannya untuk membangkitkan karma negatif, ini merupakan suatu hal yang sangat memalukan.

Dengan nada yang sama, Shantideva berkata bahwa bila kita tidak menggunakan hidup kita untuk mengumpulkan kebajikan tetapi malah menyia-nyiakannya, ini adalah suatu kehilangan terburuk bagi diri kita sendiri

Nagarjuna juga berkata demikian: "bayangkan seseorang yang mempunyai mangkuk emas yang dihiasi dengan permata berharga tetapi tidak tahu nilai dari mangkuk tersebut. Bukannya menggunakan mangkuk tersebut untuk hal-hal yang baik, ia malahan menggunakannya sebagai sebuah pot atau mangkuk untuk tempat muntah. Setiap orang akan setuju bahwa orang itu benar-benar bodoh karena ia tidak menyadari bahwa ia memiliki sesuatu yang sangat berharga di tangannya yang dapat digunakan untuk menghidupi dirinya sepanjang hayatnya! Tanpa membicarakan tentang menjualnya semua, bila dia mengambil sedikit permata itu dan menjualnya, dia mungkin dapat bertahan hidup dari hasil penjualan tersebut untuk beberapa waktu. Walaupun setiap orang akan menganggap orang itu tak waras.

Nagarjuna berkata bahwa kebodohnya tidak berarti bila dibanding dengan kebodohan seseorang yang menggunakan bentuk kelahirannya yang unggul sebagai manusia untuk menghimpun sekumpulan besar perbuatan buruk dan karma negatif. Kebodohan orang seperti itu sulit untuk diukur.

Dalam karya Bhavaviveka selanjutnya disebutkan bahwa "tubuh manusia ini adalah sebuah sumber penyakit, penuaan dan kematian pada setiap saat".

Ini sesungguhnya merupakan suatu yang benar bahwa bila kita hanya membiarkan tubuh kita mengikuti proses alamnya, ia akan semata-mata merupakan sebuah sumber penderitaan karena penyakit, penuaan dan kematian. Walaupun demikian, kita mempunyai kemungkinan untuk menggunakannya sebagai wahana untuk praktik jalan bodhisattva dan mengalihkannya menjadi suatu sumber kebahagiaan yang luar biasa untuk semua makhluk hidup. Dalam frase di atas, kita menemukan istilah 'pada setiap saat.'

Dalam istilah buddhis, yang dimaksud kata 'saat' atau 'moment' adalah satu per tiga ratus enam puluh lima dari waktu yang dibutuhkan untuk menjentikkan jari. Dalam hal apapun, apa yang terjadi dalam sebuah waktu yang singkat dalam kehidupan kita bergantung pada apa yang kita lakukan dengan hidup kita tersebut. Jika kita mampu untuk mentransformasikan tubuh ini menjadi sesuatu yang jauh lebih berharga daripada hanya sebagai sebuah sumber penderitaan untuk diri kita dengan menerapkan praktik bodhisattva, kita dapat mengubahnya menjadi sebuah wahana untuk menghimpun sekumpulan nilai kebajikan dan kebijaksanaan yang luar biasa pada setiap saat. Di lain pihak, bila kita tidak berhati-hati, pada setiap saat dari hidup kita, tubuh kita dapat menjadi sebuah wahana untuk menghimpun perbuatan-perbuatan buruk yang mengerikan dan karma buruk.

Karena hidup kita tidaklah lebih dari sederetan momen yang silih berganti yang membawa kita menuju kematian dan arena waktu terus bergulir, marilah kita tidak menyia-nyiakkan berapapun sisa waktu yang kita miliki dalam kehidupan ini. Marilah kita menggunakan setiap saat dari waktu kita untuk menghimpun sekumpulan besar nilai kebajikan dan mentransformasi tubuh kita menjadi sebuah sumber kebaikan yang tak terhingga bagi makhluk lain dan bagi diri kita sendiri.

Untuk dapat mentransformasi tubuh kita menjadi seperti itu, kita perlu belajar sebuah metode untuk mewujudkan transformasi tersebut. Untuk tujuan inilah kita mendengarkan penjelasan dari Tahapan Jalan Menuju Pencerahan yang merupakan sebuah metode unggul yang membawa kita untuk mencapai tujuan ini. Tentang bagaimana cara kita untuk mendengarkan, baik dalam batin maupun dalam perbuatan, kita perlu untuk mendengarkannya sesuai instruksi dari guru.

Yang Agung Tsongkhapa, di dalam karyanya berjudul Barisan Pengalaman berkata:

Landasan ini (berupa kehidupan sebagai manusia) dengan (delapan) kesempatan terbebas dari kelahiran

1. Sebagai makhluk neraka,
2. Sebagai hantu kelaparan dan kehausan,
3. Sebagai binatang,
4. Sebagai dewa yang berumur panjang.
5. Terbebas dari terlahir di daerah terpencil
6. Terlahir di daerah 'sentral', dimana kita mempunyai akses untuk pendidikan, namun 'tidak tersedia kata-kata Buddha,
7. Terlahir di suatu daerah dimana terdapat ajaran Buddha, namun kita terlahir dengan kemampuan intelektual yang terbatas,
8. Tidak menganut pandangan salah adalah jauh lebih berharga daripada permata pengabul harapan (Kelahiran kembali) yang demikian mungkin hanya didapat sekali ini saja.

Sulit untuk didapat namun begitu mudah hilang. Ia berlalu seperti sebuah kilat yang menerangi angkasa. Merenungkan hal ini, kita harus menyadari bahwa (terlibat dalam) setiap aktifitas duniawi

Adalah seperti mencoba untuk mencari (biji padi) di antara tumpukan dedak, Engkau harus mencoba untuk mengambil esensi dari hidup ini sepanjang waktu, siang dan malam. Saya, seorang yogi, telah mempraktikkan hal ini, Engkau, Oh pencari pembebasan Latihlah diri -mu dengan cara ini juga.

Untuk lebih menyederhanakan teks di atas, Je Tsongkhapa sedang menjelaskan bentuk kehidupan sebenarnya yang kita masing-masing miliki, yang terdiri dari sebuah tubuh dan sebuah batin.

Bentuk kehidupan ini disebut kehidupan manusia yang berharga karena tersedianya semua kemungkinan yang terbuka bagi kita. Kita masing-masing seharusnya berhenti sejenak [dari segala aktifitas] dan merenungkan selama satu menit tentang bentuk kehidupan yang kita miliki dan mencoba untuk menjadi lebih menyadari kemungkinan-kemungkinan/peluang yang diberikan dengan memiliki bentuk kehidupan sebagai manusia yang berharga ini. Jadi, apa yang kita miliki saat ini, yang disebut dengan tubuh manusia yang berharga, sebuah kehidupan yang [penuh] kesempatan dalam hal Dharma, yang mana berarti bahwa kita memiliki waktu dan peluang.

(Ke delapan belas karakteristik yang menyebabkan bentuk kehidupan kita disebut sebuah tubuh manusia yang berharga telah dijelaskan di atas)

Je Tsongkhapa juga menjelaskan bahwa bentuk kehidupan kita saat ini adalah jauh lebih berharga daripada sebuah permata pemenuh harapan. Ide tentang permata pemenuh harapan ini mungkin terasa aneh bagi anda. Secara sederhana, kita dapat mengatakan bahwa bentuk kehidupan kita saat ini adalah jauh lebih unggul daripada

harta kekayaan apapun yang mungkin kita miliki dan kita nikmati. Mengapa demikian?

Karena bahkan jika kita adalah orang terkaya di dunia, kekayaan kita hanya akan dapat membebaskan kita dari kemiskinan dalam waktu kehidupan saat ini saja tetapi hal tersebut tidak akan memberikan kita apapun yang lebih dari itu. Sedangkan bentuk kehidupan yang kita miliki saat ini, bebas dan diberkahi, penuh dengan kesempatan, adalah suatu wahana yang dapat membawa kita mendapatkan sesuatu yang jauh lebih berarti, baik bagi diri kita maupun bagi makhluk lain.

Jika kita ingin membebaskan diri kita dari kelahiran di alam-alam rendah dalam kehidupan mendatang, kita dapat melakukan hal itu dengan bentuk kehidupan sebagai manusia yang kita miliki saat ini. Demikian juga jika kita ingin mencari kelahiran kembali di alam-alam yang lebih tinggi atau pembebasan total dari eksistensi yang berulang-ulang, kita dapat melakukannya dengan basis tubuh manusia kita saat ini. Jika kita ingin merealisasikan pencerahan sempurna, menjadi Buddha, kita juga dapat melakukannya

Jadi dalam hal ini, bentuk kehidupan kita sebagai manusia yang berharga ini jauh lebih unggul/bermanfaat daripada permata pemenuh harapan atau harta apapun. Karena permata pemenuh harapan atau harta duniawi apapun tidak memiliki kemampuan untuk membawa kita mencapai berbagai tujuan bagi diri sendiri dalam masa kehidupan mendatang. Manfaat barang-barang berharga tersebut hanya terbatas pada masa kehidupan saat ini saja, menjadikan kita bebas dari kemiskinan.

Lebih lanjut Jey Tsongkhapa mengatakan bahwa bentuk kehidupan sebagai manusia yang berharga yang kita miliki saat ini adalah sesuatu yang terjadi hanya sekali saja. Suatu hal yang sulit untuk kita bayangkan bahwa kita akan mendapatkannya lagi [di masa kehidupan mendatang], karena sangat sulit sekali menghimpun semua penyebab, yang menghasilkan bentuk kehidupan sebagai manusia, bebas dari semua penghalang dan dianugerahi dengan semua kualitas baik. Dalam pengertian inilah maka dikatakan bahwa pencapaian bentuk kehidupan sebagai manusia hanya terjadi satu kali saja.

Apa maksudnya bahwa pencapaian [bentuk kehidupan sebagai manusia], adalah seakan-akan, terjadi pada diri kita hanya satu kali ini saja? Hal ini karena terdapat banyak sekali penyebab yang dibutuhkan untuk menghasilkan bentuk kehidupan yang kita miliki saat ini. Ini bukan masalah hanya satu atau dua penyebab saja, yang memberikan hasil demikian. Terdapat banyak sekali penyebab-penyebab dan kondisi-kondisi yang harus hadir bersamaan untuk memberikan hasil yang kita nikmati saat ini (bentuk kehidupan sebagai manusia yang memiliki delapan kebebasan dan sepuluh anugerah).

Apa saja penyebab-penyebab ini? Penyebab utama adalah praktik disiplin moral yang murni, yang mana merupakan fondasi yang paling mendasar atas realisasi kelahiran di alam yang lebih tinggi seperti yang kita miliki saat ini. Di atas hal tersebut, kita juga harus mempraktikkan berbagai kualitas seperti kemurahan hati dan sebagainya. Keempat kualitas yang lain adalah usaha yang bersemangat, kesabaran, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Bersama dengan kemurahan hati dan disiplin moral, keenam hal ini dikenal dengan Enam Paramita. Seluruhnya terdapat enam kualitas untuk menghasilkan berbagai kondisi yang melengkapi bagi bentuk kehidupan kita sebagai manusia. Akhirnya kita membutuhkan penyebab pelengkap yaitu praktik doa dedikasi.

Kita perlu untuk mendedikasikan kebajikan kita untuk pencapaian kelahiran di alam yang lebih tinggi, yang dimotivasi oleh tujuan yang tinggi. Karena itu, doa-doa tersebut haruslah tak ternoda dan bebas dari berbagai kesalahan. Jadi sekarang terserah kita, tanyakan kepada diri kita sendiri apakah kita telah memproduksi berbagai penyebab dan kondisi di dalam diri kita dalam masa kehidupan kita saat ini.

Karena itu kita perlu bertanya kepada diri kita sendiri, apakah disiplin moral kita murni? Apakah kita terus menerus mempraktikkan enam kualitas seperti kemurahan hati, dan sebagainya, apakah kita juga telah mempraktikkan doa-doa dengan tujuan untuk mendapatkan kelahiran yang lebih baik? Rinpoche tidak mengatakan bahwa kita tidak memproduksi suatu kebajikan pun di dalam batin kita, sebab tentu saja kita melakukannya. Tetapi pertanyaannya, apakah hal tersebut cukup kuat? Apakah hal tersebut masih ada? Masalahnya adalah kita cenderung untuk menjadi marah dengan amat mudah, dan jika kita marah maka kita menghancurkan berbagai kebajikan yang telah kita produksi.

Kita memang melakukan perbuatan baik dan dengan demikian kita memproduksi kebajikan, tetapi kita cenderung untuk menghancurkannya dengan menjadi marah dan sebagainya. Dapatkah kita saat ini percaya diri bahwa kita mempunyai persediaan kebajikan yang cukup untuk dapat terlahir di alam tinggi/di alam manusia di masa kehidupan mendatang?

Bayangkan seseorang yang datang kepada kita dan bertanya, "Persediaan kebajikan apa yang engkau miliki saat ini berupa karma positif yang engkau bawa untuk masa kehidupan mendatang?" Apa jawaban yang dapat kita berikan atas pertanyaan tersebut? Apakah kita yakin bahwa kita memiliki persediaan atau modal kebajikan yang cukup untuk kita bawa ke masa kehidupan mendatang? Ini adalah pertanyaan yang harus kita tanyakan kepada diri kita sendiri.

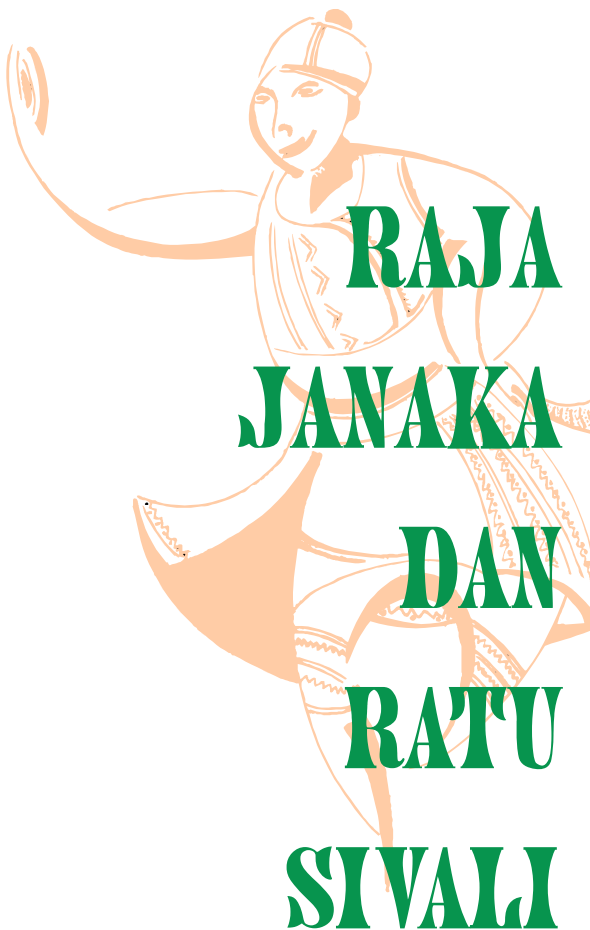
Dengan pengertian ini kita dapat memahami bahwa sebuah kelahiran sebagai manusia yang bebas dan diberkahi, adalah sulit untuk didapat. Tidak hanya hal tersebut sulit untuk didapat, melainkan juga masa kehidupan kita amat sangat singkat. Jey Tsongkhapa membandingkannya hal ini dengan sebuah "kilat yang menerangi angkasa", dalam menggambarkan betapa singkat dan rapuhnya masa dan bentuk kehidupan sebagai manusia. Jauh di lubuk hati, kita benar-benar mengetahui dengan baik bahwa kita tidak memiliki ide berapa lama kita dapat hidup, dan setiap saat, kita mungkin mati dan meninggalkan hidup ini.

Dalam konteks ini, atas apa yang tadi telah Rinpoche jelaskan, kita harus menyadari bahwa sebuah aktivitas duniawi kita adalah tidak berarti sama sekali. Aktifitas-aktifitas tersebut tidak berharga sama seperti dedak. Dedak adalah bagian(kulit) dari padi yang dibuang. Ketika Anda menampih, anda mencari biji padi. Aktifitas-aktifitas duniawi kita, hal-hal yang kita kerjakan hanya untuk tujuan masa kehidupan saat ini saja adalah tidak berharga sama sekali seperti halnya kita berusaha mencari padi di antara tumpukan dedak. Kita harus melihat bahwa segala hal yang kita lakukan dalam masa kehidupan saat ini, menjadi terganggu [tergoda rangsangan duniawi,] mencari hiburan dan membiarkan diri kita menjadi gila dan sebagainya, adalah sebuah penghamburan waktu. Sedangkan kesempatan untuk terlahir sebagai manusia adalah sangat langka dan hal tersebut sangatlah singkat.

Jadi Je Tsongkhapa mengatakan bahwa ketika kita telah menyadari bahwa aktifitas-aktifitas duniawi kita, hal-hal yang kita kerjakan hanya untuk tujuan masa kehidupan saat ini saja, sesungguhnya tidaklah berarti dan kosong. Sebaliknya kita harus berjuang siang dan malam untuk memanfaatkan kesempatan yang kita peroleh dari pencapaian bentuk kehidupan kita sebagai manusia dan mendapatkan nilai yang baik. Je Tsongkhapa mengatakan bahwa beliau sebagai yogi telah melakukan hal tersebut, dan beliau menasihati kita agar melakukan hal yang sama karena kita juga mencari pembebasan.



Sumber : Liberation in Our Hands
 Oleh : Dagpo Rinpoche at Mont Dore, 2001,
 Kadam Tashi Choe Ling Malaysia
 Alih Bahasa : Tim penerjemah Kadam Choe Ling
 Bandung, diringkas dan ditulis ulang
 oleh Surya Wijaya berdasarkan
 naskah asli di atas.



Bagian 2:
Mengumpulkan Kekuatan

Bayi tersebut tumbuh menjadi seorang anak laki-laki kecil. Teman-temannya mengejeknya karena dia tidak dilahirkan di keluarga kelas atas seperti mereka. Maka dia pergi bertanya kepada ibunya siapakah ayahnya. Ibunya memberitahunya untuk tidak menghiraukan apa yang dikatakan anak-anak lain. Dia memberitahunya bahwa ayahnya adalah raja Nindiya dari Mithila yang telah meninggal, dan bagaimana adiknya, pangeran Niddhana, merampas kerajaan. Setelah mendengarnya, dia tidak menghiraukan ketika anak-anak lain memanggilnya “anak janda”.

Sebelum berumur 16, Janaka yang masih muda mempelajari semua hal tentang keagamaan, kesusasteraan dan ilmu perang. Dia tumbuh menjadi seorang lelaki yang sangat tampan. Dia memutuskan bahwa telah tiba saatnya untuk memperoleh kembali tahta yang menjadi haknya, yang telah direbut oleh pamannya.

Maka dia pun pergi bertanya kepada ibunya, “Apakah ibu mempunyai kekayaan milik ayah?”

Dia menjawab, “Tentu saja! Aku tidak melarikan diri dengan tangan kosong. Memikirkan dirimu, aku membawa mutiara, permata, dan berlian. Maka kau tidak perlu bekerja untuk mencari uang. Pergilah langsung dan rebut kembali kerajaanmu.”

Tetapi ia berkata, “Tidak ibu, aku hanya akan mengambil setengahnya. Aku akan berlayar ke Burma, negeri emas, dan mencoba keberuntunganku di sana.”

Ibunya berkata, “Tidak anakku, terlalu berbahaya untuk berlayar ke luar negeri. Ada banyak keberuntungan disini!”

Dia berkata, “Aku harus meninggalkan setengah bagian untuk ibu, maka ibu akan dapat hidup dalam kesenangan seperti ratu.”

Setelah berkata begitu, dia pun berangkat dengan kapal ke Burma. Pada hari yang sama Pangeran Janaka pergi berlayar, pamannya raja Niddhana jatuh sakit. Dia sakit parah sampai tidak bisa beranjak dari tempat tidur.

Sementara itu, di atas kapal ke Burma ada 350 orang. Kapal itu berlayar

selama 7 hari. Kemudian ada sebuah badai dahsyat yang merusak kapal. Semua orang kecuali pangeran berteriak ketakutan dan berdoa meminta pertolongan kepada dewa-dewa. Tetapi sang bodhisatta tidak menangis ketakutan; sang bodhisatta tidak berdoa kepada dewa-dewa untuk meminta pertolongan. Sebaliknya dia menolong dirinya sendiri.

Dia mengisi perutnya dengan mentega yang dicampur gula, karena dia tidak tahu berapa lama lagi dia baru bisa makan. Dia membasahi bajunya dengan minyak untuk melindungi dirinya dari air samudra yang dingin dan untuk membantu dia terapung. Kemudian waktu kapal mulai tenggelam, dia pergi memegang tiang kapal yang paling tinggi. Sewaktu geladak kapal telah terendam air, dia memanjat tiang itu.

Sementara itu para penumpang lain yang ketakutan dan berdoa terhisap ke dalam air dan dilahap oleh ikan dan penyu raksasa yang kelaparan. Dengan cepat air di sekeliling menjadi merah karena darah.

Saat kapal tersebut tenggelam, pangeran Janaka mencapai puncak tiang kapal. Untuk menghindari masuk kedalam laut yang penuh darah, dia melompat dengan kuat dari ujung tiang – ke arah kerajaan Mithila. Dan pada waktu yang bersamaan ketika dia menyelamatkan dirinya dari gigitan rahang ikan dan penyu, Raja Niddhana meninggal di tempat tidurnya.

Setelah lompatan yang kuat dari ujung tiang, pangeran jatuh ke dalam lautan yang berwarna hijau. Tubuhnya bersinar keemasan saat dia berenang selama 7 hari 7 malam. Kemudian dia melihat waktu itu adalah hari puasa saat bulan purnama. Maka dia mensucikan mulutnya dengan membersihkannya dengan air laut dan memperhatikan "8 jalan latihan".

Pada suatu ketika di masa lampau, para dewa di empat penjuru telah menunjuk seorang dewi untuk menjadi pelindung samudra. Mereka memberitahkannya bahwa tugasnya adalah untuk melindungi terutama mereka yang menghormati dan menghargai ibunya dan orang-orang tua. Mereka semua, yang tidak seharusnya tenggelam ke dalam laut, akan dilindungi olehnya.

Kebetulan bahwa pangeran Janaka merupakan orang yang pantas menerima perlindungan dewi samudra. Tetapi selama 7 hari 7 malam dia telah berenang di laut, dewi itu tidak memperhatikan dan melakukan tugasnya! Dia terlalu sibuk menikmati kesenangan surgawi untuk mengingat tugasnya untuk menjaga samudra. Akhirnya dia ingat akan tugasnya dan melihat ke samudra. Kemudian dia melihat pangeran keemasan sedang berjuang di lautan hijau setelah 7 hari 7 malam berenang. Ia berpikir, "Jika aku membiarkan pangeran Janaka mati

di samudra, aku tidak akan diterima di kelompok para dewa. Karena sesungguhnya, dia adalah bodhisatta!"

Maka dia dengan mengambil wujud yang megah dan cantik, dan melayang di udara dekat pangeran.

Dengan keinginan untuk mempelajari kebenaran darinya, dewi bertanya, "Tanpa melihat pantai, kenapa engkau berusaha untuk mencapai akhir dari samudra?"

Mendengar kata-kata tersebut pangeran tersebut berpikir, "Selama 7 hari aku telah berenang, aku tidak bertemu siapapun, jadi siapakah ini?"

Ketika dia melihat sang dewi di atasnya dia berkata, "Oh, dewi yang baik, aku mengetahui bahwa usaha adalah jalan dunia. Maka selama aku berada di dunia ini, aku akan berusaha dan berusaha, bahkan di tengah samudra yang tidak kelihatan tepinya."

Berharap untuk mempelajari lebih banyak hal darinya, dia mengujinya dengan berkata, "Jangkauan samudra luas ini lebih jauh dari yang kau lihat, tanpa mencapai tepi. Usahamu sia-sia - karena kau harus mati di sini!"

Pangeran menjawab "Wahai dewi, bagaimana usaha bisa sia-sia? Karena siapa yang tidak pernah menyerah untuk berusaha tidak bisa disalahkan, baik oleh sanak keluarganya di dunia ataupun oleh dewa-dewi di atas. Maka dia tidak ada penyesalan. Tidak peduli bagaimanapun terlihat tidak mungkin, jika dia berhenti berusaha, dia akan menyebabkan kehancuran bagi dirinya sendiri!"

Senang dengan jawabannya, dewi pelindung itu mengujinya yang terakhir kali.

Dia berkata, "Mengapa engkau tetap melanjutkan, ketika sungguh tidak ada pahala yang diperoleh kecuali sakit dan mati?"

Dia menjawabnya lagi, seperti seorang guru kepada muridnya, "Itu merupakan jalan dunia bahwa orang-orang membuat rencana dan berusaha mencapai cita-citanya. Rencana tersebut bisa sukses atau gagal – hanya waktu yang akan membuktikannya – tetapi nilainya terdapat pada usaha itu sendiri di saat ini. Dan di samping itu, wahai dewi, tidak dapatkah Anda melihat bahwa usahaku telah membawa hasil? Penumpang kapal lainnya hanya berdoa dan mereka mati! Tetapi aku telah berenang selama 7 hari 7 malam – dan lihatlah di sini Anda berada, melayang di atasku! Maka aku akan berenang dengan seluruh kekuatanku, bahkan menyeberangi seluruh samudra, untuk mencapai tepi. Sementara aku masih mempunyai 1 ons kekuatan pun aku akan tetap berusaha dan berusaha."

Puas dengan jawabannya, dewi samudra yang melindungi

orang baik berkata,” Engkau yang dengan berani mengarungi samudra kuat melawan rintangan yang sia-sia, kau yang menolak untuk lari dari tugas di hadapanmu, pergi kemana hatimu ingin pergi! Untukmu perlindunganku diberikan dan tidak ada seorang pun yang dapat menghentikanmu. Beritahukan ke mana aku boleh membawamu pergi.”

Pangeran memberitahukan bahwa dia ingin pergi ke Mithila. Dewi itu dengan lembut mengangkatnya seperti sebuah buket bunga dan membaringkannya di atas dadanya, seperti seorang ibu yang penuh cinta dengan bayi yang baru lahir. Kemudian dia terbang di udara, sementara sang bodhisatta tertidur, terbuai di tubuh surgawinya. Setibanya di Mithila, dewi tersebut membaringkannya di atas sebuah batu suci di kebun mangga, dan memberitahukan dewi kebun untuk menjaganya. Kemudian dewi pelindung samudra kembali ke dunia surganya.

Mending Raja Niddhana hanya mempunyai seorang putri, tidak ada putra. Dia sangat berpendidikan dan bijaksana dan namanya Putri Sivali.

Ketika raja menjelang ajal, para menteri bertanya kepadanya, ”Siapakah yang akan menjadi raja selanjutnya?”

Raja Niddhana berkata,”Siapa pun yang dapat memuaskan putriku Sivali; siapa pun yang mengetahui kepala tempat tidur kerajaan yang persegi; siapa pun yang dapat merentangkan busur yang hanya dapat direntangkan oleh 1000 orang; atau siapa pun yang dapat menemukan 16 harta tersembunyi.”

Setelah pemakaman raja, para menteri mulai mencari raja yang baru. Pertama mereka mencari seorang yang dapat memuaskan putri. Mereka memanggil jendral tentara. Putri Sivali ingin mengujinya, agar Mithila dapat diperintah oleh pemimpin yang kuat. Dia memberitahunya untuk datang mendekatinya. Dengan segera jendral berlari ke tangga istana.

Putri berkata, ”Untuk membuktikan kekuatanmu, berlailah bolak-balik di dalam istana.”

Berpikir hanya untuk menyenangkan putri, jendral berlari bolak-balik di dalam istana sampai disuruh berhenti.

Kemudian putri berkata, ”Sekarang lompat ke atas dan bawah.”

Sekali lagi jendral tersebut melakukannya tanpa berpikir.

Akhirnya putri memberitahunya, ”Datanglah ke sini dan pijatlah kakiku.”

Dia duduk di depan putri dan mulai menggosok kakinya. Tiba-tiba putri meletakkan kakinya di dadanya dan menendangnya dari tangga istana,

Dia berbalik ke pelayannya yang menunggu dan berkata, ”Si bodoh ini tidak mempunyai pikiran yang baik. Dia berpikir kekuatan yang ada hanyalah dalam berlari dan melompat dan mengikuti semua perintah tanpa berpikir. Dia tidak mempunyai karakter yang kuat. Dia kurang kekuatan kemauan yang diperlukan untuk memerintah kerajaan. Jadi lempar dia keluar segera!”

Kemudian jendral tersebut ditanya tentang pertemuannya dengan Putri Sivali.

Dia berkata, ”Aku tidak mau membicarakan hal tersebut. Dia bukanlah manusia!” (Bersambung)



Sumber : Buddha's Tales for Young and Old Volume 2 – Illustrated, Interpreted by Ven. Kurunegoda Piyatissa, Stories told by Todd Anderson, Buddha Dharma Education Association Inc., www.buddhanet.net

Alih bahasa : Meryana Lim
Editor : Liao King Hian

Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke Dharma_mangala-subscribe@yahoogroups.com
- Atau dapat langsung join melalui web : http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala

Bagi yang ingin berlangganan secara rutin “**Buletin Maya Indonesia Dharma Mangala**” sebaiknya tidak menggunakan fasilitas Daily Digest, dikarenakan yahoogroups.com hanya mengirimkan email tanpa disertai attachment (file).

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.



Mata Malam Cindy: Sebuah Kasus Mimpi Buruk

Kasus pendek ini berasal dari buku Dr. Roger Woolger, *Other Lives, Other Selves*. Kasus ini menunjukkan bahayanya mengabaikan mimpi buruk anak. Bukannya ekspresi emosi secara simbolis atau akibat ketakutan anak-anak, bisa jadi merupakan gambaran nyata tentang kehidupannya yang lampau.

Kasus ini dibuat sebagai contoh dalam *Children's Past Lives* tentang bagaimana mimpi tentang kehidupan lampau pada masa kanak-kanak bisa menghancurkan kesehatan mental orang tersebut di masa dewasa, dan bagaimana mengingat-ingat kehidupan lampau bisa membantu penyembuhan.

Peringatan: Kasus ini cukup seram. Tingkat teror tidak banyak, tapi cukup untuk penjelasan.

Cindy, seorang pasien terapi Dr. Roger Woolger, datang berkonsultasi untuk melegakan masalah emosi yang kronis. Selama sesi terapi, dia menunjukkan bahwa semasa kecilnya, dia sering tersiksa oleh mimpi buruk yang muncul terus-menerus. Dia diteror setiap malam oleh makhluk bermata terang dan dengan gigi berkilau di ujung kegelapan kamar tidurnya. Mimpi buruk itu sangat seram, sehingga orang tuanya membawanya ke psikiater untuk ditolong. Dia mengatakan bahwa salah satu psikiaternya memintanya untuk melukiskan rupa monster yang menakutinya dan kemudian berteman dengannya, tetapi cara ini tidak membantunya mengurangi tingkat teror ini.

Bekerja dengan asumsi bahwa mimpi buruknya semasa kecil mungkin adalah gambaran masa lalunya, Dr. Woolger menyarankan dia untuk mencari tahu dengan cara mengingat-ingat posisinya di ranjang ketika dia masih seorang anak yang ketakutan:

Saya berdiri di ranjangku, berpegangan pada teralis ranjang. Mata kuning yang menyeramkan itu ada di ujung dan berbentuk seperti gigi. Mama! Mama! Tolong aku! Mereka mencoba mencabik-cabikku! Tolong! Tolong!

Ibunya datang dan memeluknya, berkata, "Itu cuma mimpi, ayo tidur lagi."

Dia berbaring, tapi mata tersebut masih tetap ada di pojok. Teror tersebut masih tetap ada di tubuhnya, terutama di perutnya. Saya menyarankan dia untuk melihat jelas ke mata dan gigi tersebut dan tetap pada perasaan ketakutan tersebut, mengingatkan bahwa tubuhnya sebagai Cindy aman dan tenang di kantor saya.

Saya memintanya mengulangi kata-kata yang sering diucapkannya ini: "Mereka mencoba mencabik-cabikku!" sambil dia melihat dalam kegelapan: "Mereka mencoba mencabikku! Mereka mencoba mencabikku! Oh, tolong! Saya berlari, saya di hutan, hampir gelap. Mereka terus mengejarku! Saya anak laki-laki, sekitar 6 tahun. Mereka menangkapku--ternyata sekelompok anjing hutan! Tolong! Tolong! Giginya..." (Dia berteriak) "Mereka mencabik-cabik aku! Tolong! Tolong!"

Setelah 5 menit berteriak, Cindy tiba-tiba lemas. "Sudah selesai. Saya berada di atas tubuh itu. Anjing hutan itu semua memakannya. Ugh! Mereka menyobek dagingku, leherku, dadaku. Oh, seram, tapi saya sudah mati. Saya tidak merasakan apa-apa."

Setelah menangis sebentar, cerita tersebut lengkap sudah. Masalah emosi yang parah itu ternyata berasal dari kehidupan masa lampau di mana dia dikejar dan dimakan anjing hutan. Karena dia sudah dewasa ketika menjalani sesi terapi ini, dia perlu bantuan Dr. Woolger untuk melihat ingatan masa lampau dari isu lain yang terkumpul sejak kecil. Tapi, bagaimana bila orang tua Cindy mengakui mimpi buruknya sebagai cerita hidup masa lampau? Mungkin trauma tersebut bisa dijelaskan dan Cindy tidak bakal mengalami gangguan emosi lagi ketika dewasa.

Copyright 1987 by Roger J. Woolger, Ph.D.
Alih bahasa : Evans Winata