



Mengingat Kembali Tiga Pelatihan



Image courtesy of Rigpa

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasa, saya berharap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi yang baik, sehat, dan berbahagia. Untuk hari Guru Rinpoche kali ini, saya ingin mengingatkan kalian kembali tentang empat baris yang mencakup semua ajaran Buddha:

*Berkomitmenlah untuk tidak melakukan satu tindakan salah apapun;
Kumpulkanlah sejumlah besar kebajikan;
Jinakkanlah secara penuh batin anda sendiri:
Ini adalah ajaran Buddha.*

Ini adalah kata-kata dari Buddha sendiri. Kata-kata ini adalah rangkuman dari keseluruhan Buddhadharma, yang terdiri dari tiga pelatihan: pelatihan disiplin, meditasi, dan kebijaksanaan. Oleh karenanya, tidak melakukan satu tindakan salah apapun merupakan perwujudan dari pelatihan disiplin. Mengumpulkan sejumlah besar kebajikan merupakan perwujudan dari pelatihan meditasi. Dan menjinakkan secara penuh batin kalian sendiri merupakan perwujudan dari pelatihan kebijaksanaan. Saya ingin mengingatkan kalian lagi sedikit tentang setiap pelatihan tersebut pada hari ini.

Pertama-tama, sebagai para praktisi, kita perlu mengingat bahwa pelatihan mendasar untuk disiplin membutuhkan kesadaran penuh dan kewaspadaan. Kesadaran penuh berarti mengingat apa yang perlu dihindari, yaitu sepuluh tindakan tidak baik, dan apa yang harus dijalankan, yaitu sepuluh tindakan baik. Kita membutuhkan kesadaran penuh untuk mengingat semua hal tersebut di sepanjang waktu dan kewaspadaan untuk memeriksa bahwa kita benar-benar tidak melakukan satu tindakan salah apapun.

Selain itu, untuk mempertahankan disiplin, penting bagi kita untuk secara rutin mengakui semua tindakan salah yang dilakukan di kehidupan kali ini dan di kehidupan yang lampau. Kita bisa mengakui kesalahan dengan mengandalkan pada empat kekuatan (kekuatan pendukung, penyesalan, pemurnian kesalahan, dan tekad untuk tidak mengulangi lagi) jika kita mengetahui bagaimana cara melakukannya, atau setidaknya dengan mengakui kesalahan kepada para buddha dan bodhisattva, seperti pada [Vajrasattva](#).

Mengumpulkan sejumlah besar kebajikan merupakan perwujudan dari pelatihan meditasi. Maknanya adalah berdiam tanpa bergerak selama sepuluh, limabelas menit, atau bahkan satu ataupun dua jam setiap harinya – selama apapun yang bisa kita lakukan. Dalam kurun waktu tersebut, kita diam tidak bersuara, merilekskan tubuh kita, membiarkan nafas kita mengalir dengan alami, dan membiarkan batin kita beristirahat pada satu titik, tidak berkelana kesana dan kesini. Ketika kita membiarkan batin kita beristirahat, kita tetap sadar secara penuh apakah batin tersebut teralihkan perhatiannya ataupun mengantuk, atau apakah batin itu tidak mampu berdiam di satu tempat. Melalui meditasi, kita melatih batin agar menjadi tidak tergoyahkan. Ini bisa melibatkan objek apapun sebagai fokus dalam latihan Dharma kita, contohnya dengan membacakan mantra, pengembangan bodhicitta, ritual, berdiam dalam ketenangan (shamatha), pandangan terang khusus (vipashana), dan seterusnya. Jika kalian tidak mengetahui metode meditasi tertentu apapun, cukup berdiamlah tanpa bergerak untuk jangka waktu tertentu, beristirahat dengan tubuh, ucapan, dan batin yang tidak bergerak.

Motivasi kalian untuk bermeditasi juga teramat sangat penting. Jika kalian tidak memiliki motivasi yang benar, meditasi kalian tidak akan mendatangkan manfaat yang banyak. Jenis motivasi yang terbaik adalah berharap untuk merealisasikan hakikat sebenarnya dari semua hal

dengan tujuan untuk membebaskan diri kalian sendiri dan semua makhluk lain dari penderitaan samsara, di kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan di masa depan. Itu adalah motivasi bodhicitta yang tertinggi.

Yang terakhir, menjinakkan secara penuh batin kita sendiri merupakan pelatihan kebijaksanaan, pencapaian/realisasi dari ketanpa akuan. Untuk hal ini, kita pertama-tama mulai dengan mengenali keegoisan kita sendiri, manfaat bagi diri sendiri yang memotivasi setiap tindakan kita. Kemudian, setelah kita mengurangi kecenderungan kita untuk melayani diri sendiri tersebut, kita melihat bahwa masih ada kesombongan yang ada di balik keegoisan itu. Dan ketika kita telah mengikis kesombongan kita, kita akan menemukan bahwa masih ada kemelekatan yang halus pada si “Aku”. Semua hal tersebut adalah bentuk-bentuk dari genggamannya erat pada diri sendiri.

Kita perlu memahami setiap hal tersebut dan mengujinya, mencoba untuk menemukan si “Aku” yang dengan sekuat tenaga kita melekat padanya. Apakah ia terletak di dalam tubuh, atau di dalam batin? Apakah ini subjek yang menggenggam erat, atau objek yang tergenggam erat? Ketika si “Aku” tidak bisa ditemukan dimanapun, kita melepas pergi dan beristirahat di dalam meditasi. Metode latihan ini teramat sangat penting untuk mengembangkan pelatihan kebijaksanaan.

Ketiga hal ini merupakan intisari dari ajaran Buddha. Bahkan, disiplin, meditasi, dan kebijaksanaan merupakan intisari dalam mencapai kebahagiaan pada tingkatan duniawi seperti juga intisari dalam mencapai kesuksesan apapun dalam latihan Dharma. Dan intisari dari ketiga hal ini adalah kesadaran penuh akan kebajikan dan ketidakbajikan, pengumpulan kewelas asihan dan cinta kasih, dan penelitian akan kecenderungan kita yang tidak berawal akan keyakinan dan genggamannya erat pada diri.

Oleh karena itu, pada hari ini saya ingin mengingatkan kalian untuk tiga pelatihan ini. Tiga pelatihan ini mencakup keseluruhan dari Buddhadharma yang ditransmisikan ke Tibet lebih dari seribu tahun yang lalu di dalam bentuk Terjemahan Perkataan Buddha (Kangyur). Ketiga pelatihan ini adalah intisari dari Tiga Kumpulan Ajaran (Tripitaka): pelatihan disiplin merupakan perwujudan dari Vinaya; pelatihan meditasi merupakan perwujudan dari Sūtra; dan pelatihan kebijaksanaan merupakan perwujudan dari Abhidharma. Oleh karenanya, semua ajaran Buddha dapat dicakup di dalam empat baris ini, yang merupakan rangkuman dari tiga pelatihan mendasar dari [disiplin](#), [meditasi](#), dan [kebijaksanaan](#).

Dengan semua cinta,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Phakchok Rinpoche', written in a cursive style.

Phakchok Rinpoche