



Nasihat Dza Patrül Rinpoche pada Menundukkan Batin



Gambar: Kebaikan dari Biara Schechen

Sahabat dekat dan jauh,

Seperti biasa, semoga Anda dalam keadaan baik, sehat dan bahagia. Pada hari Guru Rinpoche ini, saya ingin berbagi dengan Anda beberapa ayat nasihat dari Dza Patrül Rinpoche.

Pertama:

“Dharma yang tidak bermanfaat bagi batinmu hanyalah Dharma sebutan, bukan secara substansi. Jika batinmu tidak berubah sedikitpun, Bahkan retreat ratusan tahun hanya menjadi sumber kesengsaraan.”

Dewasa ini, kita semua menghadapi naik dan turun, tinggi dan rendah. Dihadapan keadaan yang demikian, kita berbicara tentang berlatih Dharma, tapi untuk melakukan itu, sangatlah penting untuk mengembangkan welas asih, keyakinan, dan kepercayaan pada sebab dan akibat yang sejati di hati dan batin kita. Ini adalah poin-poin kunci Dharma yang perlu kita ingat. Jangan berlatih Dharma hanya pada sebutan, latihlah Dharma secara substansinya; itulah, Dharma yang betul-betul bermanfaat bagi batin Anda.

Kedua:

“Anda mungkin telah menguasai meditasi pengembangan dan perampungan, Tapi kalau ini tidak ditunjang dengan bodhicitta yang sejati, Hanya akan menuai benih kelahiran dalam delusi-delusi samsara, Mereka tidak akan menolongmu mencapai kemahatahuan.”

Untuk mencapai tingkat kebuddhaan, kita perlu membangkitkan motivasi yang benar, atau pandangan yang benar. Jika Anda dari awal tidak meletakkan fondasi pandangan atau motivasi yang benar, Anda hanya akan dibawa tersesat dari jalur dan menjauh dari hasil. Namun, pandangan benar sangatlah sulit, atau bahkan mustahil, untuk terbentuk dari awal. Pandangan ini adalah pandangan kesunyataan, atau hakikat batin, *rikpa*, kebijaksanaan primordial. Tapi karena kita tidak dapat mencapai pandangan benar dengan segera, kita membutuhkan motivasi yang benar. Motivasi yang benar adalah bodhicitta, yang muncul berdasarkan welas asih. Kita membutuhkan bodhicitta untuk berlatih enam paramita (kesempurnaan transenden), dan lebih jauh lagi berlatih tahapan pengembangan dan perampungan. Oleh karena itu, mohon tumbuh-kembangkan bodhicitta.

Ketiga:

“Tundukkan batinmu; tundukkan batinmu; tundukkan batinmu dengan Dharma! Jika kamu menundukkan batinmu dengan empat pengubah batin, Meskipun kamu mungkin belum memiliki pandangan, meditasi, pelafalan, pengembangan, atau perampungan, Kamu tidak akan tersesat dari jalur menuju pembebasan.”

Jika Anda tidak menundukkan batin Anda, tidak peduli apapun latihan yang Anda lakukan, Anda tidak akan mencapai pencerahan. Oleh karena itu, apapun latihan yang Anda lakukan, Anda perlu melandasi diri Anda pada mengevaluasi pengalaman Anda sendiri agar dapat maju dalam jalur. Alasan mengapa kita sebut Buddhistis “dalam” (*ngangpa*) dan non-Buddhis “luar” (*chipa*) dalam bahasa Tibet adalah karena non-Buddhis

mempercayai semua fenomena samsara dan nirvana muncul dari sebab luar, seperti Tuhan pencipta, misalnya. Buddhis mempercayai bahwa semua fenomena samsara dan nirvana muncul berdasarkan batin seseorang. Oleh karena itu, Buddhis mengajarkan terutama tentang batin: bagaimana menundukkan batin, bagaimana mengenali hakikat batin, dan seterusnya. Dengan demikian, kita tidak menyebut non-Buddhis “orang luar” karena mereka bukan termasuk grup “orang dalam”; tapi, tentang dimana kita fokuskan perhatian kita, ke dalam atau ke luar. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi Anda untuk [menundukkan batin Anda](#).

Jadi, doa saya, pengingat saya untuk Anda pada hari Guru Rinpoche ini seraya Anda membaca pesan ini, adalah untuk pastikan bahwa Anda tidak menipu diri Anda. Jangan membohongi diri Anda sendiri. Banyak orang sebetulnya menipu dan membohongi diri mereka sendiri. Tolong, janganlah membawa diri Anda tersasar ke jalan ini. Dengan cinta dan doa,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan or a similar script, written in a cursive style.

Phakchok Rinpoche