



BERPISAH DARI EMPAT KEMELEKATAN



Gambar: Jetsün Chökyi Drakpa Gyaltzen

Sahabat yang berada di dekat maupun jauh,

Pada hari Guru Rinpoche hari ini, saya ingin berbagi dengan Anda sebuah ajaran yang memadatkan seluruh esensi Kendaraan Sebab Sutra. Ketika guru Sakya, Yang Mulia Chökyi Drakpa Gyaltzen, mendapat visi tentang Manjushri Yang Agung, beliau memohonnya untuk membabarkan intisari Dharma. Sebagai tanggapan, Yang Agung Manjushri mengucapkan empat baris berikut, yang dikenal sebagai ajaran tentang “Berpisah dari Empat Kemelekatan:”

Jika Anda melekat pada kehidupan ini, Anda bukanlah seorang praktisi Dharma.
Jika Anda melekat pada samsara, Anda tidak memiliki pelepasan keduniawian.
Jika Anda melekat pada kepentingan diri sendiri, Anda tidak memiliki bodhicitta.
Jika kemelekatan muncul, Anda tidak memiliki pandangan.

Baris pertama, "jika Anda melekat pada kehidupan ini, Anda bukanlah seorang praktisi Dharma," terutama merujuk pada delapan urusan duniawi. Seperti yang saya lihat, sebagian besar dari apa yang kita pikirkan sepanjang hari adalah terperangkap dalam delapan urusan duniawi. Dan siapapun yang terjebak ke dalam delapan urusan duniawi bukanlah praktisi Dharma sejati.

Pada baris kedua, "jika Anda melekat pada samsara, Anda tidak memiliki pelepasan keduniawian," 'samsara' atau lingkaran keberadaan, pada dasarnya berarti pemikiran kita yang tiada henti. Selalu mengikuti pikiran-pikiran kita, kita tidak dapat mengenali esensi mereka, bahkan apakah mereka baik atau tidak. Saat kita melompat dari satu pemikiran ke pemikiran berikutnya, kita tidak mengenali sebab lingkaran keberadaan, juga sebab pembebasan. Dalam keadaan-keadaan seperti itu, pelepasan keduniawian tidak memiliki kesempatan untuk muncul. Di sisi lain, untuk melihat hakikat dari pikiran-pikiran kita dan untuk terbebas darinya, kita perlu membangkitkan pelepasan keduniawian.

Baris ketiga, "jika Anda melekat pada kepentingan diri sendiri, Anda tidak memiliki bodhicitta," merujuk pada pengembangan welas asih dan bodhicitta kita. Welas asih dan bodhicitta yang murni dan asli tidak ternoda sedikit pun oleh kemelekatan atau kepentingan diri sendiri. Di sini, kepentingan pribadi berarti harapan halus tersembunyi di seluruh tindakan dan praktik kita untuk sejenis manfaat yang mungkin dapat kita nikmati. Untuk meninggalkan kemelekatan halus pada kepentingan diri kita sendiri ini, kita perlu menukar diri dan orang lain melalui praktik *tonglen*, latihan memberi dan menerima.

Yang terakhir, di baris terakhir, "jika kemelekatan muncul, Anda tidak memiliki pandangan," kemelekatan berarti pikiran konseptual. Batin kita senantiasa dipenuhi dengan pikiran tentang masa lalu, sekarang, ataupun masa depan. Konseptualisasi yang tiada henti ini merupakan bentuk kemelekatan. Ketika kita melepaskan diri kita dari

semua kemelekatan seperti itu, kebijaksanaan yang mengenali diri sendiri, pandangan yang sejati, muncul. Tetapi selama Anda memiliki kemelekatan, pandangan sejati tidak akan muncul.

Maka dari itu, di hari Guru Rinpoche hari ini, saya ingin mengingatkan Anda dengan ajaran inti ini bahwa kita semua perlu membersihkan batin kita. Dengan batin yang tidak murni, terlibat dalam kegiatan yang tidak murni, kita cenderung melupakan poin penting ini. Oleh karena itu, sebagai pengingat bagi kita semua, saya pikir saya akan membagikan ajaran penting tentang Berpisah dari Empat Kemelekatan ini.

Dengan seluruh kasih dan doa saya,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and curves, characteristic of a personal or religious signature.

Phakchok Rinpoche