

## MEMAHAMI LANDASAN, JALUR, DAN HASIL



Gambar milik [Himalayan Art Resources](#)

Sahabat yang berada di dekat maupun jauh,

Seperti biasa, saya harap pesan ini menemukan Anda dalam keadaan yang baik, sehat, dan Bahagia, seiring dengan dimulainya tahun baru Barat.sepanjang pesan hari Guru Rinpoche tahun ini, saya akan berbagi dengan Anda seri ajaran mengenai landasan, jalur, dan hasil atau pandangan, meditasi, dan kelakuan.

Master Gampopa meringkas landasan, jalur, dan hasil ke dalam kata-kata ini:

Sebab adalah hakikat Buddha;  
Penopang adalah tubuh berharga manusia;  
Kondisi adalah pembimbing spiritual;  
Metode adalah instruksi lisan mereka;  
Hasil adalah tubuh sempurna buddha.  
Aktivitas adalah manfaat non-konseptual untuk para makhluk.

Dengan demikian, hal pertama yang perlu kita pahami saat mempraktikkan Dharma adalah semua makhluk memiliki hakikat buddha, yang berarti arus batin mereka memiliki hakikat yang sama dengan buddha dan hati buddha bersemayam di kita semua. Namun, kita membutuhkan kondisi untuk mengaktualisasikan esensi kebuddhaan yang ada di kita atau ia akan tetap tidur.

Kondisi pertama yang kita butuhkan adalah dukungan dari tubuh berharga manusia. Ini bukan sekadar tubuh manusia. Tubuh berharga manusia adalah tubuh yang telah bertemu dengan Dharma, merasakan keinginan untuk berlatih, telah bertemu dengan guru spiritual, dan memiliki kesempatan untuk mempraktikkan Dharma. Ini semua adalah kondisi yang diperlukan.

Lalu, jalur adalah metode yang diajarkan dalam instruksi lisan, seperti Empat Dharma Gampopa. Guru akar saya yang paling baik hati Tulku Uryen Rinpoche menjelaskan bahwa Dharma pertama, “semoga batin saya berpaling pada Dharma,” berhubungan dengan praktik empat pengubah batin. Yang kedua, “semoga Dharma menjadi jalur,” berhubungan dengan empat fondasi. Yang ketiga, “semoga jalur melenyapkan kebingungan,” berhubungan dengan tahapan penciptaan dan perampungan. Yang keempat, “semoga kebingungan muncul sebagai kebijaksanaan,” berhubungan dengan Mahamudra dan Kesempurnaan Agung (Dzogchen), atau latihan hakikat batin. Seluruh metode jalur lengkap dalam empat ini.

Hasil adalah tubuh sempurna buddha, karena ini adalah jalur yang membawa pada kebuddhaan tertinggi. Ini adalah poin penting.

Yang terakhir, aktivitas adalah manfaat non-konseptual bagi para makhluk. Ketika kita berlatih di jalur, kita mengembangkan bodhicitta, dan mengenali kebijaksanaan primordial nircitra (non-konseptual). Melalui kekuatan dari keduanya, metode dan kebijaksanaan, serta aspirasi kita, kita mengembangkan keseimbangan batin dalam

kebijaksanaan primordial. Dengan berkah Buddha, kita akhirnya dapat dengan mudah tetap berada dalam keseimbangan batin antara metode (welas asih agung) dan kebijaksanaan primordial yang tak terpisahkan sepanjang siang dan malam, tanpa ada perbedaan antara sesi meditasi dan pasca meditasi. Ketika seseorang dapat tetap berada dalam keadaan ini terus-menerus, inilah hasil kebuddhaan: kehadiran secara spontan, manfaat non-konseptual untuk para makhluk.

Singkatnya, landasan adalah hakikat buddha yang ada di arus batin kita. Jalur adalah tubuh berharga manusia dan metode-metode yang diajarkan oleh pembimbing spiritual. Buahnya adalah kebuddhaan sempurna, yang berarti menyadari sifat dasar batin dan tidak pernah berpisah dari metode dan kebijaksanaan yang tak terpisahkan.

Adapun aktivitasnya, itu adalah intisari dari ajaran Buddha. Jika Anda memahami ini dengan baik, Anda tidak akan tersesat di jalur. Soalnya, tidak perlu terburu-buru atau berusaha dan mendapatkan pengalaman dan realisasi secepat mungkin. Yang penting adalah Anda berlatih dengan benar dan secara sungguh-sungguh.

Ketika ayah tercinta saya Chokling Rinpoche mengajar di Hong Kong pada waktu lalu, para murid memohon beliau untuk mengajar tentang Kesempurnaan Agung. Di kesempatan itu, beliau memberi tahu mereka: “Ketika seorang siswa sejati menerima ajaran sejati dari seorang guru sejati dalam silsilah sejati, maka muncul hasil sejati.” Harap diingat bahwa semua elemen ini diperlukan.

Dengan segenap kasih dan doa saya untuk tahun baru yang bahagia,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a calligraphic style.

Phakchok Rinpoche