



SAMYE INSTITUTE

NASIHAT DARI DZA PATRÜL RINPOCHE



Gambar: Milik Schechen

Sahabat dekat dan jauh,

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

*Latih batinmu, latih batinmu, latih batinmu ini.
Jika kamu melatih batinmu dengan bodhicitta,
Meskipun kamu mungkin tidak melaksanakan satu kebajikan-pun melalui tubuh atau ucapan,
Manfaatmu dan manfaat yang lain akan tercapai dengan mudah.*

Kita semua telah belajar banyak metode untuk berlatih Dharma: meditasi, pelatihan batin, perapalan mantra, kemajuan dalam jalur dari latihan pendahuluan dan seterusnya – semua metode-metode berbeda untuk mengumpulkan akumulasi-akumulasi. Namun, kita perlu tahu bahwa semua metode-metode ini, semua instruksi-instruksi inti dari buddha, Guru Rinpoche, dan guru-guru agung memiliki satu tujuan dan tujuan yang sama: untuk menjinakkan batin kita.

Dan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah Anda telah melatih batin Anda secara efektif adalah dengan memeriksa diri Anda: apakah Anda melakukan perbuatan buruk melalui tubuh, ucapan, atau batin? Apakah batin Anda terganggu oleh emosi-emosi negatif, lima racun, kemelekatan diri, keraguan, pandangan salah, sektarianisme, atau penghakiman? Periksa racun-racun batin, dan periksa seberapa Anda dapat mengubah mereka. Juga, lihat seberapa jauh Anda telah mengembangkan welas asih Anda. Lihat seberapa yakin Anda pada sebab dan akibat dari karma. Selalu pastikan bahwa Anda sedang mengurangi racun-racun batin Anda. Itu saja! Seperti yang dikatakan Dza Paltrül Rinpoche, tidak ada hal yang lain lagi pada latihan Dharma kita; jadi jika Anda tidak menjinakkan batin Anda dengan cara-cara ini, maka latihan Anda tidaklah mengikuti jalur.

*Dharma yang tidak memberi manfaat pada batinmu
hanyalah Dharma sebutan, bukan Dharma substansi.
Jika batinmu tidak berubah sedikitpun,
Meskipun retreat seratus tahun hanyalah menjadi sumber derita.*

Seperti yang disampaikan di atas, apapun latihan Dharma yang sedang Anda lakukan, dia perlu untuk memberikan manfaat kepada batin Anda. Apakah kita berbicara tentang memberi manfaat kepada makhluk hidup atau menjunjung tinggi Dharma, keduanya berujung pada mengubah batin Anda. Jika Anda dapat membawa kebahagiaan dan menenangkan batin Anda sendiri, Anda akan belajar bagaimana melakukan hal yang sama bagi makhluk yang lainnya juga. Dan jika Anda dapat mengurangi racun-racun di batin Anda, Anda akan menjunjung tinggi Dharma. Dengan demikian, makhluk hidup dan Dharma akan terlayani jika Anda mengubah batin Anda.

*Meskipun kamu mungkin telah menyelesaikan retreat berbulan-bulan dan bertahun-tahun,
Dan menyelesaikan ratusan juta perapalan,
Jika kemelekatan, kebencian, dan kebingunganmu tidak berkurang,
Ketahuilah bahwa latihanmu sama sekali tidak ada artinya.*

Kita mungkin berpikir bahwa kita telah menghabiskan waktu yang lama dalam retreat, merapalkan sejumlah besar mantra, bermeditasi untuk berjam-jam, atau belajar dengan ekstensif, dan oleh karenanya telah mengumpulkan sangat banyak akumulasi-akumulasi. Namun, jika kemelekatan, kebencian, dan kebingungan kita masih belum berkurang, kita harus memahami bahwa semua latihan-latihan ini menjadi tidak berarti, seperti yang dikatakan Dza Paltrül Rinpoche.

Mohon camkanlah dua bait ini ke dalam hati. Kata-kata dari guru-guru yang demikian agung seperti Dza Paltrül Rinpoche membawa berkah yang besar dan menunjukkan kita arah dari Dharma yang sejati dan autentik. Saya sendiri telah mendapatkan manfaat yang sangat besar dari kata-kata dalam nasihat ini, dan nasihat ini telah menolong saya untuk tidak menyimpang dari jalur.

Mengirim semua cinta dan doa.

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan script, written in a cursive style. The signature is located below the text 'Sarva Mangalam.' and above the name 'Phakchok Rinpoche'.

Phakchok Rinpoche