

Enam Kualitas Kunci bagi Para Pemula di Dalam Jalur



Image: Gyelwa Longchenpa courtesy of [Himalayan Art Resources](#).

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai kepada kalian yang berada dalam keadaan baik, sehat, dan berbahagia. Saya mengucapkan selamat Hari Guru Rinpoche kepada kalian semua, dan berdoa agar kalian menjaga tubuh dan batin kalian dengan baik.

Pada hari Guru Rinpoche kali ini, saya ingin berbagi dengan kalian beberapa baris dari Harta Karun Instruksi Kunci/ *Treasury of Pith Instructions (Mengak Dzö)*. Baris-baris ini menginformasikan enam kualitas mendasar untuk mendukung latihan kita sebagai para pemula di dalam jalur:

*Enam kualitas yang dibutuhkan ketika pertama kali memasuki jalur adalah:
Mempertahankan tiga pelatihan, fondasi untuk jalur;
Mempelajari dan merenungkan jenis pengajaran yang meluas tanpa memilih-milih/mengambil secara parsial;
Menaklukkan tiga gerbang dan menjinakkan batin;
Menghentikan kenegatifan dan melipatgandakan tindakan-tindakan baik;*

*Memiliki rasa malu, penuh kehati-hatian, dan mengembangkan keyakinan;
Dan mengandalkan seorang guru spiritual dan teman-teman yang bajik.*

Kualitas pertama yang disebutkan disini adalah **“mempertahankan tiga pelatihan, fondasi untuk jalur.”** Tentu saja, fondasi inti dari jalur Buddhist terdiri dari tiga pelatihan di dalam etika tingkah laku, meditasi, dan kebijaksanaan. Pelatihan di dalam ketiga hal ini secara benar merupakan hal yang mendasar, dikarenakan keseluruhan jalur terkandung di dalam ketiganya. Oleh karena itu, pelatihan di dalam etika tingkah laku mentransformasikan sikap kebiasaan kita; pelatihan di dalam meditasi mentransformasikan batin kita; dan pelatihan di dalam kebijaksanaan menyingkirkan kemelekatan, pemusatan pada diri sendiri, dan emosi-emosi negatif.

Kualitas yang kedua adalah **“mempelajari dan merenungkan jenis pengajaran yang meluas tanpa memilih-milih/mengambil secara parsial.”** Seperti tertera disini, kita perlu mempelajari Buddhadharma seluas mungkin, dan secara murni merenungkan ajaran-ajaran tersebut.

Pembelajaran dan perenungan haruslah ditujukan pada kualitas yang ketiga, yaitu **“menaklukkan tiga gerbang dan menjinakkan batin.”** Tentu saja, tujuan daripada pembelajaran, perenungan, dan meditasi adalah untuk menjadi lebih lembut dalam tingkah laku fisik, ucapan, maupun mental kita—yaitu, semua tindakan kita, yang dimediasikan melalui tiga gerbang tubuh, ucapan, dan batin.

Dikatakan bahwa pembelajaran haruslah dilakukan tanpa adanya kesombongan, dan meditasi haruslah dilakukan tanpa adanya kenegatifan. Oleh karena itu, ketika kita melakukan pembelajaran, perenungan, dan meditasi, kita perlu secara terus menerus mengamati batin kita, mencabut akar dari kesalahan apapun yang kita sadari. Jika tidak, semakin banyak yang kita pelajari, semakin besar resiko kita menjadi sombong; dan semakin banyak yang kita renungkan, semakin besar resiko kita memiliki keraguan. Ini adalah kebalikan daripada hasil/efek yang kita inginkan.

Dengan menaklukkan tubuh, ucapan, dan batin, kita juga mulai **“menghentikan kenegatifan dan melipatgandakan tindakan-tindakan baik.”** Ini berarti sesegera kita menyadari diri kita melakukan tindakan-tindakan negatif, kita menghentikan hal tersebut dan melakukan pengakuan bersalah. Sebaliknya, kapanpun kita menyadari bahwa kita sedang melakukan tindakan-tindakan baik, kita bisa mengembangkan dan meningkatkan lebih lanjut semua hal tersebut. Untuk itu, kita perlu merenungkan tindakan-tindakan mana yang positif dan yang mana yang negatif, sehingga kita bisa bertindak sesuai yang kita harapkan.

Tingkah laku etis kita haruslah didukung lebih lanjut dengan **“memiliki rasa malu, penuh kehati-hatian, dan mengembangkan keyakinan.”** Memiliki rasa malu itu penting kapanpun kita melihat bahwa kita sedang melakukan tingkah laku yang membahayakan, sehingga kita bisa memutuskan untuk tidak lagi mengulangi tingkah laku seperti itu di masa depan. Penuh kehati-hatian akan membantu kita menegakkan keputusan/resolusi ini, dan keyakinan di dalam sebab dan akibat karma akan mendukungnya. Untuk mencambuk kita untuk melangkah ke depan di dalam jalur, kita kemudian perlu mengembangkan lebih lanjut tiga jenis keyakinan: keyakinan terinspirasi, keyakinan yang mendambakan, dan keyakinan karena percaya.

Terakhir, fondasi dari mengembangkan keyakinan adalah **“mengandalkan seorang guru spiritual dan teman-teman yang bajik.”** Seorang guru spiritual yang sesuai adalah seseorang yang bertindak secara etis, memiliki kewelasasihan dan terpelajar, serta memiliki pengalaman meditative yang mendasar. Mereka juga harus memegang silsilah otentik yang bisa anda percayai. Guru spiritual seperti ini adalah pendukung untuk mengembangkan semua kualitas baik di dalam jalur.

Lebih lanjut, kita juga perlu mengelilingi diri kita dengan teman-teman yang baik. Sayang sekali, teman-teman yang tidak menjaga samaya mereka, memiliki hubungan yang buruk dengan guru ataupun saudara saudari dharma mereka, tidak berlatih, dan kehilangan keyakinan mereka adalah pengaruh negatif yang akan menodai kemajuan diri kita sendiri. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memilih teman-teman dengan bijaksana.

Ketika kita mengembangkan enam kualitas ini, kita sedang mengumpulkan semua kondisi mendukung yang kita butuhkan untuk mulai menjalani jalur. Oleh karena itu, ingatlah ini di dalam batin dan berlatihlah dengan baik.

Dengan semua rasa cinta dan doa saya,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves. The signature is written in a cursive style and is positioned above the name 'Phakchok Rinpoche'.

Phakchok Rinpoche