



## Lima urutan tahapan pemahaman



Kyabchok Suktse Rinpoché

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 tolok ukur yang sederhana untuk mengukur tingkat kemajuan dalam praktik anda.

Ketika kita mulai mempraktikkan Dharma, kita semua melewati lima urutan tahapan: pertama, kita tidak punya pemahaman sama sekali; selanjutnya, kita membentuk kesalahpahaman; lalu, kita secara bertahap mengalami pemahaman parsial, pemahaman hampir-lengkap, dan pemahaman sempurna. Lima tahapan ini diaplikasikan secara sama pada pandangan, praktik, dan perilaku.

Pertama, kurangnya pemahaman akan pandangan adalah kondisi umum dari orang-orang duniawi, yang mempersepsikan sebuah diri yang mana sebenarnya tiada diri. Disini, 'pandangan' menunjukkan pada hakikat sejati segala hal, yang gagal dilihat semua makhluk karena kemelekatan-diri mereka.

Kesalahpahaman akan pandangan menunjuk pada konsep-konsep tambahan yang kita bentuk berdasarkan rasa diri kita. Jadi, orang-orang membayangkan diri sebagai permanen, nyata, atau murni, dan mungkin memberikan berbagai label dan nama padanya. Konseptualisasi tambahan ini adalah kesalahpahaman akan pandangan.

Secara parsial memahami pandangan adalah untuk mengenali ketiadaan diri, memahami itu pada akhirnya, tidak ada diri yang sejati, permanen, eksis secara mandiri, personal.

Pemahaman hampir-lengkap mengembangkan persepsi akan tiadanya diri ini ke semua objek yang dipersepsikan, melihat bahwa tidak ada hal di luar, yang kita persepsikan, eksis secara substansial.

Pemahaman yang sempurna akan pandangan adalah pemahaman bahwa tiada objek yang dipersepsikan juga tiada batin yang mempersepsikan, yang kita alami sebagai subjek, eksis secara substansial. Ini adalah pemahaman yang lengkap akan pandangan, yang adalah landasan dari segala hal, esensi dan hakikat sejati mereka—yaitu, tiadanya eksistensi yang intrinsik.

Selanjutnya, praktiknya adalah untuk mengolah pandangan ini. Ketika semua pemahaman kita kurang, apapun yang kita praktikkan mendorong kurangnya pemahaman tersebut. Yaitu, semua usaha duniawi kita, apakah kita membaca buku atau menggambar sebuah gambar, adalah gangguan yang membuat kita semakin jauh dari mengenali pandangan. Menyerah pada gangguan dan pikiran mengembara, kita berlatih kurangnya pemahaman.

Untuk mempraktikkan kesalahpahaman adalah mengolah konsep-konsep yang salah yang telah kita bentuk tentang diri atau hakikat sejati segala hal. Untuk mempraktikkan pemahaman parsial adalah mengolah pengenalan akan ketiadaandiri. Untuk mempraktikkan pemahaman hampir-lengkap adalah mengolah pengenalan akan ketiadaan substansi, atau tiada eksistensi yang sejati, dari semua objek yang dipersepsikan. Akhirnya, praktik dari pemahaman sempurna terdiri dari belajar, refleksi, dan meditasi yang mengolah pengenalan akan tiadanya eksistensi intrinsik pada subjek dan objek.

Ketiga, perilaku terdiri dari perbuatan atau sikap yang kita lakukan berdasarkan tingkat pemahaman kita. Umumnya, semua makhluk duniawi berperilaku berdasarkan pada tiadanya

pemahaman sama sekali. Berdasarkan pada kesalahpahaman, mereka mungkin juga melakukan perbuatan yang salah atau berbahaya.

Sebagai praktisi, jika pemahaman kita berkembang, kita mungkin pertama dimotivasi oleh pelepasan untuk bersikap dalam cara tertentu—ini adalah perilaku berdasarkan pemahaman parsial. Ketika kita semakin maju dalam bersikap altruistik, itu mungkin menjadi sikap yang berdasarkan pada pemahaman hampir-lengkap. Akhirnya, dan sangat jarang, kita mungkin didorong oleh ketiadaan kemelekatan, bodhichitta sejati yang memandu pada perilaku yang berdasarkan pada pemahaman yang sempurna.

Dengan demikian, perilaku kita berkembang paralel dengan pemahaman kita. Oleh karena itu, kita harus pertama-tama membangun pandangan benar, dan praktik yang benar dan perilaku secara alami akan mengikuti. Dan semua tiga ini didukung oleh perhatian penuh, introspeksi, dan kehati-hatian.

Siapa pun yang mempraktikkan Dharma melewati urutan tahapan pemahaman ini. Oleh karena itu, saya percaya bahwa krusial bagi kita semua untuk dapat mengenali mereka, dan oleh karenanya mengidentifikasi tingkat kemajuan kita sendiri dalam jalur. Inilah mengapa saya ingin mengingatkan anda akan lima tingkat pemahaman ini, agar anda dapat mencamkan dalam hati anda pada hari Guru Rinpoche ini.

Dengan semua cinta dan doa saya,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist's signature.

Phakchok Rinpoche