



BUDDHAM
SARANAM
GACCHAMI

DHAMMAM
SARANAM
GACCHAMI

SANGHAM
SARANAM
GACCHAMI

PERGI UNTUK BERLINDUNG

Lama Phurbu Tashi Rinpoche

Penghormatan kepada Tiga Permata

Kelihatannya semakin banyak orang yang melihat kegunaan dari filosofi Buddhis dan ajaran-ajaran dari Sang Buddha. Mereka telah mengadopsi tradisi-tradisi dan guru-guru spiritual yang berbeda-beda, dan bahkan ketika ajaran-ajaran tersebut tidak disajikan sebagai ajaran Buddha, para ilmuwan, psikoterapis, penasehat, dan pelatih pribadi menerapkan ajaran-ajaran dari Sang Buddha dengan nama yang berbeda. Banyak dari kita menganggap bahwa umat Buddha sedang berhadapan dengan persimpangan di jalan.

Sebuah pilihan yang diambil oleh banyak orang bukanlah jalan untuk menuju tujuan akhir. Hal itu tidak akan mengakhiri semua masalah-masalah yang kita harapkan dapat terbebas darinya. Beberapa orang melihat Dharma sebagai bentuk penyembahan kepada roh-roh dan melakukan ritual-ritual magis untuk meningkatkan kekuatan dan keberuntungan. Beberapa yang lain mencoba untuk memahami kebijaksanaan dari pencerahan hanya dengan intelektua mereka. Dengan kata lain, mereka ingin mencapai pencerahan dengan mengonsepkannya. Namun pencerahan bukanlah menjadi sebuah kamus atau buku sejarah.

Hal yang serupa juga terjadi ketika Buddhism ditegakkan kembali di Tibet setelah dipadamkan oleh Raja Langdarma. Hal ini tentulah tidak mudah. Para warga Tibet mengundang

seorang master dan cendekiawan ternama serta ulung dari India, Jowo Atisha. Beliau sempurna dalam moralitas Vinaya, seorang Bodhisattva agung, dan seorang master Tantrik yang ulung di India pada masanya. Para warga Tibet berpikir bahwa Beliau akan mengajarkan sesuatu yang mereka anggap tinggi dan mendalam. Namun Beliau mengajarkan secara sangat terperinci mengenai perlindungan, bodhicitta, dan hukum karma sebab-akibat. Suatu hari, pelayan Beliau memberitahukan bahwa Beliau seharusnya mengajarkan sesuatu yang lebih tinggi, atau orang-orang akan memanggilnya sebagai Lama Perlindungan. Setelah mendengar hal ini, Atisha merangkupkan kedua tangan di dadanya dan menyatakan rasa terima kasihnya dalam menerima berkah dari Tiga Permata. Beliau berkata: “Aku sangatlah beruntung memiliki nama seperti demikian. Tidak ada ajaran yang lebih berharga dari perlindungan dan kita harus senantiasa menekankan pada praktik perlindungan”.

Dalam kebanyakan kasus kita kurang akan sebuah hal yang mana itu akan menjadikan pengetahuan dan praktik Dharma kita tidak efektif. Poin yang paling penting adalah untuk memiliki hubungan batin kepada Tiga Permata. Anda seharusnya senantiasa memikirkan Tiga Permata dan memiliki rasa kepercayaan diri yang mantap bahwa mereka adalah satu-satunya objek perlindungan yang bisa diandalkan. Mereka adalah satu-satunya perlindungan yang bisa kita andalkan setiap saat. Mereka tidak menipu, tidak keliru, tiada habisnya, dan tidak diragukan. Tanpa berpegang pada poin penting ini, dengan hanya belajar beberapa konsep-konsep dari filosofi Buddhis tidak akan mengubah kesedihan kita menjadi

kebahagiaan. Tidaklah mungkin untuk memahami ajaran Dharma hanya melalui konsep-konsep kita. Jika kita mencoba, tidak peduli betapa cerdasnya kita, Dharma akan terus menjadi tidak dapat dipahami bagi sebuah rahasia yang disimpan dari kita.

Ketika Jowo Atisha tiba di Tibet, ada banyak sekali perselisihan diantara para pengikut Buddha. Beberapa memegang pandangan yang sepenuhnya takhayul, dan yang lainnya merupakan cendekiawan yang cerdas. Jowo Atisha menerangkan ajaran Dharma murni yang sebelumnya dan mengakhiri perselisihan tersebut dengan mengajarkan mengenai perlindungan secara terperinci. Setelah itu, para pengikut Buddha di Tibet menemukan jalan mereka kembali pada ajaran Dharma yang murni, yang hasil akhirnya adalah pencerahan. Ini merupakan instruksi yang paling berharga, yang ditinggalkan oleh Atisha kepada mereka yang mengikuti apa yang telah Buddha ajarkan.

Sangatlah jelas bahwa banyak orang-orang di seluruh dunia menghadapi permasalahan yang sama. Beberapa orang pada akhirnya meninggalkan praktik Dharma dan memasuki jalan yang negatif. Karena berbagai alasan inilah, sangat penting untuk belajar mengenai perlindungan dan melatihnya dari awal hingga akhir dari jalan, dari ketika kita sebagai orang biasa hingga mencapai pencerahan yang sempurna.

Berlindung artinya mengambil perlindungan di dalam Tiga Permata: Buddha, Dharma, dan Sangha. Kita pergi dibawah perlindungan dari Tiga Permata ini. Kita membuka hati kita dan menerima pertolongan dari Tiga Permata. Kita memutuskan untuk mengikuti Buddha, mempraktikkan Dharma, dan menerima pertolongan dari Sangha.

Sang Buddha sepenuhnya terbebas dari semua penderitaan. Kebijaksanaan murniNya lengkap. Beliau berdiam dalam kesempurnaan tertinggi. Welas asihNya yang tak terbatas setara kepada semua makhluk. Beliau berdiam dalam kondisi yang memperhatikan semua makhluk. Dan Beliau bertindak demi manfaat semua orang, tanpa memedulikan apakah mereka telah memberikan manfaat kepada Beliau ataupun tidak.

Dharma merupakan metode atau cara yang ditunjukkan oleh Buddha untuk terbebas dari penderitaan dan untuk mencapai kebahagiaan. Ia sepenuhnya lengkap. Ia sepenuhnya murni. Ia sepenuhnya memurnikan. Ia sepenuhnya memandu. Melihatnya sangatlah bermakna. Ia diketahui sebagai kebenaran oleh para bijaksana melalui kesadaran langsung mereka. Ia membawa seseorang pada pencerahan sempurna. Ia merupakan sebuah kesatuan, tanpa pertentangan. Ajaran yang diajarkan oleh Sang Buddha dalam kata-kata adalah kitab suci Dharma. Ketenangan, kebahagiaan, dan kebijaksanaan yang kita raih dalam batin kita dan melalui praktiknya adalah realisasi Dharma.

Sangha adalah para pengikut dari Sang Buddha yang telah mengembangkan kebijaksanaan spiritual mereka secara mendalam. Mereka sepenuhnya terbebas dari perasaan-perasaan negatif. Mereka menuntun makhluk lain kepada Dharma yang agung. Mereka layak untuk dipuja dan akan selalu menjadi objek yang sesuai untuk kedermawanan. Para master yang berharga, para Bodhisattva, para Arahata, dan perkumpulan apapun yang terdiri atas lebih dari empat orang yang telah ditahbiskan adalah Sangha.

Dikatakan bahwa ada empat alasan mengapa Sang Buddha layak sebagai perlindungan. Pertama, Beliau telah menguasai diriNya sendiri dan mencapai kondisi agung dari tanpa ketakutan. Bila Beliau belum mencapai hal ini, maka Ia tidak akan mampu melindungi makhluk lain dari segala ketakutan, bagai seseorang yang telah jatuh tidak bisa menolong orang lain yang jatuh pula. Kedua, Beliau terampil dalam segala cara untuk melatih murid-muridNya. Ketiga, Ia memiliki welas asih yang agung. Bila Ia tidak memilikinya, Ia tidak akan berharap untuk melindungi Anda bahkan jika Anda pergi berlindung kepadaNya. Keempat, Beliau dipuaskan bukan oleh persembahan materi, namun melalui persembahan latihan. Jika tidak, Beliau tidak akan bertindak sebagai perlindungan bagi semua orang, namun hanya akan membantu mereka yang sebelumnya telah menolong Beliau.

Oleh karena keberadaan kita sekarang sepenuhnya bergantung pada kondisi-kondisi, kita perlu mengandalkan

dukungan dari orang lain. Kebijaksanaan kita sangatlah terbatas dan ilusi kita telah memimpin kita menuju sebuah kabut yang dimana kita terus mengalami penderitaan. Itulah sebabnya mengapa kita mencari perlindungan secara alami. Ketika kita muda, kita bersandar pada perlindungan orang kita dan lalu teman kita, masyarakat, pemerintah, kekayaan, dan sumber-sumber lainnya, bahkan pemujaan kepada roh-roh. Mereka semua memberikan beberapa perlindungan yang sementara, namun mereka semua merupakan subjek yang berubah dan itulah sebabnya mereka juga merupakan subyek permasalahan yang sama seperti yang kita alami. Dalam sebuah Sutra dikatakan:

Para makhluk duniawi pergi berlindung
kepada para dewa-dewa pegunungan,
hutan-hutan, kuil-kuil,
bebatuan, dan pepohonan.

Hal-hal ini bukanlah perlindungan tertinggi.

Juga dikatakan,
Orang tua bukanlah perlindunganmu.
Sanak keluarga dan teman juga bukanlah perlindunganmu.
Mereka akan pergi ke tujuan mereka masing-masing,
dan akan meninggalkanmu.

Hal itu disebabkan karena untuk melindungi orang lain, seseorang haruslah terbebas dari semua ketakutan dan perlindungan. Makhluk-makhluk ini tidak terbebas dari segala ketakutan dan sedang berada di sebuah kondisi kebingungan

dan penderitaan. Oleh sebab itu, hanya “Mereka Yang Berharga” yang memiliki kemampuan untuk menolong kita dari samsara. Hanya mereka yang mampu menolong diri mereka sendiri akan mampu untuk menolong orang lain. Hanya Sang Buddha yang telah sepenuhnya terbebas dari penderitaan, hanya Dharma satu-satunya jalan untuk mencapai keBuddhaan, dan hanya Sangha satu-satunya panduan untuk melatih Dharma. Seperti yang dikatakan:

Mulai hari ini, ambillah perlindungan di dalam Buddha,
Dharma, dan Sangha,
yang melindungi mereka yang tanpa perlindungan,
dan menghilangkan ketakutan dari mereka yang takut.

Anda mungkin berpikir bagaimana hal ini bisa terjadi. Meski mereka memiliki kekuatan untuk memberikan perlindungan, dan Aku pergi berlindung kepada mereka, apakah mereka akan benar-benar melindungiku? Tidak ada alasan untuk ragu. Sutra Parinirvana Agung mengatakan:

Dengan mengambil perlindungan kepada Tiga Pemata,
seseorang akan mencapai kondisi dari tanpa ketakutan.

Intisari dari Perlindungan

Intisari dari perlindungan adalah dengan tulus mempercayai dan mengandalkan Tiga Permata. Kita bisa membangkitkan tiga jenis kepercayaan yang mantap atau keyakinan di dalam hati kita. Pada awalnya, kita semua memiliki semacam keyakinan bawaan kepada Buddha, baik kita sadari maupun tidak. Buddha artinya Ia yang telah memurnikan seluruh halangan-halangan mentalNya dan merealisasi sifat alami yang tertinggi, atau kebijaksanaan dari pencerahan. Beliau menjadi bebas dari ketakutan, kesakitan, kebingungan, ketidakpuasan, lahir, tua, sakit, dan mati. Tanpa adanya segala penderitaan, Beliau berdiam dalam ketenangan dan kebahagiaan. Apa yang telah kita semua inginkan dari suatu tempat di kedalaman hati kita adalah sebuah perasaan bahwa ini merupakan suatu hal yang sangat mungkin.

Ketika perasaan positif bawaan kita bertemu dengan Dharma, kita mendengar mengenai kualitas-kualitas Buddha dan melihat tindakan-tindakan indah dari para guru-guru yang berharga, para Bodhisattva dan Arahant, dan kita mendapatkan rasa keyakinan yang murni di dalam Tiga Permata dan sebuah penghargaan terhadap kualitas-kualitas Sang Buddha, Dharma, dan Sangha. Inilah yang kita sebut sebagai keyakinan murni.

Lalu, dengan mengenali kualitas-kualitas dari Tiga Permata, kita berinspirasi untuk menjadi seperti mereka. Ini merupakan sebuah keyakinan yang penuh pengharapan dan kerinduan. Dengan mendengar dan merenungkan ajaran Dharma

dan menerapkannya dalam hidup kita, kita mengembangkan sebuah keyakinan bahwa hal itu efektif. Ini disebut keyakinan yang penuh percaya diri. Tiga jenis keyakinan atau rasa kepercayaan ini sangatlah penting dalam melatih kualitas-kualitas baik dan memahami ajaran Dharma yang dengannya kita bisa mencapai pencerahan. Seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha:

Pada mereka yang kurang akan keyakinan,
Tidak ada kualitas baik yang akan tumbuh;
Sama halnya dengan benih yang hangus,
Tunas hijau tak akan pernah muncul.

Juga, Sutra Karangan para Buddha dikatakan,

Seorang makhluk biasa dengan sedikit keyakinan,
tidak bisa memahami pencerahan dari Sang Buddha.

Ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki keyakinan di dalam Tiga Permata memiliki sebuah potensi untuk mengembangkan semua kualitas baik, kebijaksanaan, dan kebahagiaan. Aspirasi spiritual mereka stabil dan akan diteruskan pada kehidupan mereka yang mendatang hingga mereka mencapai intisari dari pencerahan. Keyakinan bagaikan tanah di musim panas. Semua hal-hal indah tumbuh darinya secara bersamaan. Siapapun yang memiliki keyakinan di dalam Tiga Permata akan secara alami mendapatkan welas asih, kebijaksanaan dan kebajikan. Sang Buddha menasehati Ananda:

Ananda! Kembangkanlah rasa keyakinan didalam batinmu.

Ini adalah permintaan dari Sang Buddha.

Keyakinan pada Tiga Permata itu lebih dari sekedar keyakinan buta. Itu tidak pernah muncul dari kebodohan. Itu tidak datang dari mendengarkan kisah menarik. Itu tidak dipercayai karena seseorang berkata demikian. Itu adalah rasa percaya diri yang muncul dari pengalaman dan pengetahuan kita. Oleh karenanya, keyakinan kepada Tiga Permata itu sendiri merupakan bentuk dari kebijaksanaan dan bajik. Prosesnya seperti demikian: Ketika Anda mulai memiliki sedikit keyakinan, semua niat Anda, motivasi, dan tindakan menjadi makin positif dan hal itu membentuk karma baik dan memurnikan karma buruk dan halangan. Lalu, berkurangnya halangan-halangan dan karma buruk serta berkembangnya karma baik meningkatkan keyakinan Anda. Dan ketika Anda memiliki keyakinan yang lebih kuat, Anda dapat menerima berkah-berkah dari Tiga Permata.

Berkah dari Tiga Permata bagaikan matahari. Matahari bersinar untuk semua orang, namun hanya mereka yang berada diluar yang akan melihatnya. Berkah dari Tiga Permata akan selalu berada disana untuk semua orang namun hanya mereka yang memiliki keyakinan dan rasa bakti akan menerimanya. Kita pergi berlindung agar terbebas dari penderitaan dan delusi dalam kehidupan ini dan pada kehidupan mendatang hingga kita mencapai inti pencerahan.

Ketika pencerahan dicapai kita tidak perlu berlindung kepada Tiga Permata lagi secara terpisah, sebagai subjek dan objek. Kita sendiri menjadi intisari dari Tiga Permata. Realisasi kita mengenai kebijaksanaan murni primordial adalah Buddha dan Dharma yang mutlak. Itu juga merupakan pencapaian terakhir dari para Sangha dan pencapaian mereka disempurnakan ketika mereka mendapatkannya. Oleh sebab itu, perlindungan tertinggi hanyalah Sang Buddha.

Di dalam Tantra yang Tak Tertandingi dikatakan:

Secara tertinggi, hanya Sang Buddha yang merupakan perlindungan
bagi para makhluk.

Mengapa Dharma dan Sangha bukanlah perlindungan tertinggi? Ada dua aspek dari Dharma. Pertama adalah berbagai ajaran yang diberikan oleh Buddha untuk menyesuaikan tingkatan para praktisi yang berbeda-beda. Mereka berada pada kata-kata dan kitab-kitab. Ketika Anda mencapai pencerahan, Anda tidak memerlukan mereka lagi, dan Anda meninggalkan mereka, bagaikan meninggalkan sebuah perahu yang telah Anda gunakan untuk menyebrangi sungai.

Aspek kedua dari Dharma adalah realisasi; hal itu juga sebuah subjek yang berubah ketika Anda berkembang. Karena keduanya adalah tidak kekal, Dharma bukanlah perlindungan tertinggi. Mereka bukanlah yang tertinggi, juga bukan perlindungan yang tertinggi. Dan para Sangha belum

terbebas dari samsara dan mereka sendiri pun pergi berlindung kepada Tiga Permata, sebab itulah mereka bukan perlindungan tertinggi.

Demikian, Tantra yang Tak Tertandingi mengatakan:

Bukan keduanya, baik aspek dari Dharma,
juga bukan persamuan dari Mereka Yang Agung,
yang merupakan perlindungan yang tertinggi.

Meskipun demikian, Dharma adalah perlindungan utama, atau pelindung yang sebenarnya, Kita harus mengatasi penderitaan dengan mempraktikkan Dharma. Kita harus memurnikan kekotoran batin dan menghimpun kebajikan untuk memperoleh ketenangan dan kebahagiaan yang tidak biasa hanya melalui praktik Dharma. Bukan Sangha dan juga bukan Buddha yang dapat melakukannya untuk kita.

Demikian seperti yang disabdakan oleh Sang Buddha:

Aku telah menunjukkan kepadamu jalan untuk terbebas dari penderitaan,
Anda harus mengerti bahwa untuk terbebaskan adalah sepenuhnya pilihan Anda.

Sang Buddha tidak mencuci kekotoran dan karma buruk kita. Ia tidak memindahkan kebijaksanaanNya kepada kita. Ia menuntun kita dan kita harus mengikuti tuntunanNya. Inilah

praktik Dharma. Hal ini seperti jika setiap diri kita memiliki proyektor film yang menunjukkan kita segala yang kita alami ketika film tersebut dimainkan melalui proyektor itu. Kita mengalami segalanya berbeda dengan orang lain, bahkan jika kita mengalaminya pada waktu dan tempat yang sama. Kita semua berada pada planet kecil ini dan planet ini telah menyediakan secara cukup agar kita bisa menikmatinya secara merata. Namun karena pengalaman setiap orang berbeda, beberapa kaya dan bahagia sedangkan yang lainnya miskin dan menderita, dan beberapa miskin namun bahagia, dan yang lainnya kaya namun menderita.

Segalanya adalah subjek yang berubah dan tidak bertahan lama. Kita semua telah menyimpan banyak hal di dalam proyektor kita dan ia menampilkannya satu per satu di hadapan kita. Kita menggunakan seluruh energi kita untuk mengganti apa yang ditampilkan di layar namun persoalan yang sebenarnya adalah pada proyektor.

Proyektor adalah batin kita dan berbagai hal yang disimpan di batin kita disebut karma. Apa yang diajarkan oleh Buddha secara rinci adalah bagaimana untuk mengubah batin kita dan memperbaikinya agar ia memegang sebab-sebab dari kebahagiaan dan ketenangan. Ini adalah Dharma dan ia benar-benar mampu mengubah segala pengalaman kita ke arah yang lebih baik. Ini adalah bagaimana Dharma melindungi kita dan menjadi perlindungan utama kita.

Ketika kita mendengar kata “mengambil perlindungan”, hal itu terdengar seperti sebuah resiko besar. Banyak dari kita ragu dan takut pada komitmen tersebut, bahkan meskipun kita tahu bahwasanya Sang Buddha layak untuk diterima sebagai guru kita dan ajaranNya layak untuk dipraktikkan dan diikuti. Sebenarnya, kita tidak mengambil resiko apapun ketika pergi untuk berlindung. Kita sudah berada dalam resiko, hidup kita dan masa depan kita sangatlah beresiko di samsara. Kita pergi berlindung agar terbebas dari resiko tersebut. Itu adalah pergi untuk berlindung daripada mengambil perlindungan. Doa perlindungan asli dalam Bahasa Pali adalah:

Buddham saranam gacchami
Aku pergi kepada Buddha untuk berlindung.
Dhammam saranam gacchami
Aku pergi kepada Dhamma untuk berlindung
Sangham saranam gacchami
Aku pergi kepada Sangha untuk berlindung

Dalam Bahasa Tibet “kyab su dro wa” artinya “pergi berlindung”. Apakah Anda pernah berpikir atau berdoa kepada Buddha untuk menolong Anda? Apakah Anda sedikit banyak pernah mengikuti ajaranNya? Apakah Anda pernah terinspirasi atau mendapat pengetahuan yang bermanfaat dari pengikut Buddha yang berhasil? Jika Anda pernah, maka Anda telah pergi untuk berlindung dan saya yakin bahwa itu bukanlah suatu hal yang sangat beresiko atau menakutkan bagi Anda.

Mungkin, kita terlalu membuat masalah terlalu besar mengenai upacara perlindungan yang dilakukan ketika memberikan ikrar perlindungan. Itu merupakan sebuah pengenalan kepada Tiga Permata oleh seorang guru yang telah membangun sebuah koneksi yang mendalam kepada “Mereka Yang Berharga”. Dan tentu saja, kita harus membuat beberapa komitmen. Komitmen utama adalah kita berikrar untuk mencapai kebebasan, kita berkomitmen untuk terbebas dari ketakutan dan penderitaan, untuk bangun dari kebingungan dan bersatu dengan kesadaran.

Tidaklah mudah bagi pendatang baru dalam Buddhism untuk sepenuhnya terlibat di dalamnya, untuk sepenuhnya mengandalkannya. Dengan berada di luar sana dan memahami makna dari ajaran Sang Buddha dengan hanya mengamati dan dengan konsep-konsep dari para komentator adalah tidak mudah.

Pada awalnya, sangatlah penting untuk menganalisa secara menyeluruh hingga seseorang merasa ini adalah jalan yang benar untuk diikuti. Lalu yang terbaik adalah untuk sepenuhnya mengandalkan Tiga Permata dan membuka diri kita sepenuhnya kepada Dharma. Kita mengizinkan diri kita untuk menerima Sang Buddha sebagai tuntunan dan pelindung tertinggi, Dharma sebagai jalan dan pelindung utama, dan Sangha sebagai pendamping dan pelindung relatif.

Pada saat yang sama, ketika kita membuat keputusan terakhir kita untuk menjadi pengikut Buddha, kita menjadi orang yang bebas. Apapun yang kita mau adalah pilihan kita sendiri; jika kita ingin kebahagiaan maka kita harus menghimpun karma baik, jika kita ingin penderitaan maka kita menghimpun karma buruk. Segalanya sepenuhnya berada di tangan kita sendiri; kita berdiri pada kaki kita sendiri. Ini adalah permulaan dari jalan menuju pembebasan sebenarnya dan tentu saja merupakan pilihan terbaik. Daripada berasumsi bahwa orang lain akan menolong kita.

Tentu saja, ada komitmen-komitmen yang memberitahu kita untuk melakukan apa yang membantu dan menghindari apa yang merugikan dalam mencapai tujuan kita. Itu bukan seperti kita membuat komitmen yang apabila dilanggar maka kita akan dihukum. Sebenarnya, kita harus membuat komitmen untuk mencapai apapun. Jika kita mencoba untuk kabur dari penjara, kita harus berkomitmen pada diri kita untuk terus berjalan maju dan tidak melangkah mundur, Kita harus berpegang terus pada arah yang benar, dan bukan berkeliling di semua tempat. Jika kita tidak melakukan apa yang seharusnya kita lakukan, tidak ada yang akan menghukum kita karena melanggar komitmen. Namun permasalahannya adalah kita tidak akan mendapatkan apa yang kita rindukan dan akan terus-menerus berada pada kondisi yang lama. Serupa dengan hal itu, terdapat komitmen ketika kita mengambil ikrar perlindungan. Ini sebenarnya disebut sebagai “nasehat perlindungan”. Tidak ada alasan untuk takut pada komitmen ini. Kita akan membahasnya secara rinci pada bagian berikutnya.

“Aku pergi berlindung kepada Buddha” memiliki dua makna inti:

1. Mengambil perlindungan kepada Ia yang Tercerahkan, bisa menuntun kita pada kebahagiaan tertinggi
2. Mengambil perlindungan di dalam intisari dasar alami kita.

Poin pertama umumnya ditemukan dalam rujukan ke Buddha historikal/sejarah yang duduk dibawah pohon Bodhi dan memusnahkan seluruh persepsi salah dan kekotoran mental dari intisari dasar murniNya dan sepenuhnya mencapai kebijaksanaan tertinggi yang kita sebut sebagai pencerahan. Ini juga termasuk siapapun yang telah mencapai pencapaian yang sama. Dengan daya upaya terampil mereka memberi manfaat kepada semua makhluk. Makhluk-makhluk tercerahkan tersebut bermanifestasi dalam bentuk-bentuk yang berbeda, bentuk damai, bentuk murka, beberapa dikaruniai dengan banyak lengan, atau banyak kepala. Semua adalah Buddha dan adalah objek dari perlindungan. Ini tidak berarti kita harus berdoa/memuja mereka satu persatu. Namun, kita bisa fokus pada mereka semua sebagai satu atau beberapa yang tertentu. Keduanya adalah baik.

Makna kedua adalah intisari dasar murni kita yang sekarang dicemari oleh halangan-halangan. Ketika kita memurnikan mereka, intisari dasar murni kita tidak tercemar oleh halangan-halangan dan kita menjadi Buddha. Itu adalah kebahagiaan tertinggi,

perlindungan yang tiada habisnya, dan perlindungan yang abadi. Hingga saat itu, kita harus mengandalkan makhluk tercerahkan lainnya dan menerima berkah mereka untuk menjadi seperti mereka. Khususnya kepada Buddha Shakyamuni yang merupakan pemandu dan perlindungan kita. Kita mengikutiNya dan pergi berlindung kepadaNya.

“Aku pergi berlindung kepada Dharma”, tidak berarti kita pergi berlindung kepada buku-buku dan kata-kata. Namun, kita mengambil perlindungan dalam artian ajaran Sang Buddha dan kepada realisasi dari Buddha dan Sangha yang berhasil. Ketika makna dari ajaran-ajaran Buddha ditransfer ke dalam batin kita, itu mengubah seluruh kehidupan kita menjadi lebih baik hingga pencerahan dicapai.

“Aku pergi berlindung kepada Sangha”, objek perlindungan bukan hanya komunitas spiritual. Itu merujuk kepada Sangha mulia, yang artinya para pengikut Buddha yang memiliki pencapaian yang tinggi, dan juga empat anggota Sangha yang telah ditahbiskan yang memegang teguh moralitas murni dan dianggap layak sebagai perlindungan.

Nasehat dari Pergi Berlindung

Tiga aturan dalam menjauhkan diri, tiga aturan sila dalam pencapaian, dan lima poin dalam nasehat umum. inilah sebelas bagian dari nasehat untuk pergi berlindung.

Pertama, tiga aturan dalam menjauhkan diri:

1. Setelah berlindung kepada Buddha, jangan mencari perlindungan pada dewa-dewi duniawi. Dalam kasus ini, Sang Buddha bermakna Buddha historikal/ sejarah, Buddha Shakyamuni, dan semua makhluk tercerahkan. Setelah kita memutuskan untuk mengikuti Buddha, maka itu akan jauh lebih efektif untuk tidak membingungkan diri kita dengan mengakui bahwa Buddha adalah satu-satunya pemandu tertinggi, tiada yang lain.
2. Setelah berlindung kepada Dharma, tinggalkan perbuatan yang merugikan makhluk lain. Intisari dari Dharma adalah welas asih dan itu dimulai dari tidak merugikan.
3. Setelah pergi berlindung kepada Sangha, jangan bersekutu dengan pendamping/ teman yang memegang pandangan ekstrim. Karena keyakinan dan kebijaksanaan kita mudah tergoyahkan, kita harus berhati-hati dengan mereka yang memegang pandangan ekstrim; mereka bisa menuntun kita ke jalan yang salah.

Kedua, tiga sila dari pencapaian:

1. Memiliki rasa hormat kepada bentuk permata Buddha, mulai dari sebuah bagian rupang yang rusak hingga gambaran dari Sang Buddha Tathagata.
2. Memiliki rasa hormat kepada bentuk permata Dharma, mulai dari satu aksara Dharma murni hingga satu jilid kitab suci.
3. Memiliki rasa hormat kepada bentuk permata Sangha, mulai dari sebuah sepotong kecil dari pakaian yang dimiliki oleh Sangha hingga jubah Sang Buddha.

Ketiga, lima poin dari nasehat umum:

1. Tidak meninggalkan/ melepaskan Tiga Permata, bahkan demi hidup seseorang, kerajaan, dan seterusnya.
2. Seberapa besarnya suatu kebutuhan, tidak mencari cara-cara duniawi selain mengandalkan Tiga Permata.
3. Dengan senantiasa mengingat kualitas-kualitas baik dari Tiga Permata, jangan mengurangi persembahan dari waktu ke waktu.
4. Dengan mengetahui manfaat-manfaat dari pergi berlindung bagi diri sendiri, maka doronglah orang lain untuk pergi berlindung.
5. Melakukan penghormatan kepada Buddha dimanapun Anda pergi dan dimanapun gambaranNya berada.

Manfaat-Manfaat dari Pergi untuk Berlindung

1. Seseorang memasuki Buddhisme.
2. Perlindungan menjadi dasar dari semua ikrar.
3. Seseorang memadamkan seluruh ketidakbajikan dari masa lampau.
4. Seseorang tidak dapat dicelakai oleh halangan-halangan dari manusia dan roh-roh jahat.
5. Seseorang menyempurnakan semua objek dari keinginan dan harapan.
6. Seseorang menguasai sebab-sebab dari kebajikan agung.
7. Seseorang tidak akan jatuh ke kondisi yang buruk ataupun alam rendah.
8. Seseorang dengan cepat mencapai pencerahan yang sejati dan lengkap, bersama dengan delapan manfaat setelah mengambil perlindungan.

Aku pergi berlindung kepada Buddha, Dharma, dan Sangha. Semoga semua makhluk mengembangkan welas asih, kebijaksanaan, dan sebab-sebab kebahagiaan. Semoga mereka memurnikan halangan-halangan dan karma buruk mereka. Semoga mereka terbebas dari penderitaan, ketidakpuasan, dan secepatnya mencapai pencerahan.

Lama Phurbu Tashi Rinpoche

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Alvincent Losardy.
Disunting kembali oleh Erica Winata Phenjaya.



SARVADA
MANGALAM.



**Semoga itu menjadi
kebajikan!**



BUDDHAM
SARANAM
GACCHAMI

DHAMMAM
SARANAM
GACCHAMI

SANGHAM
SARANAM
GACCHAMI

GOING FOR REFUGE TO THE THREE JEWELS

Lama Phurbu Tashi Rinpoche

Homage to the Three Jewels

It seems that more and more people are seeing the usefulness of Buddhist philosophy and the teachings of the Buddha. They have adopted different traditions and spiritual teachers, and even when the teachings are not presented as the Buddha's teachings, scientists, psychotherapists, advisers, and personal coaches apply the teachings of Buddha under a different name. Many of us who consider ourselves Buddhist are facing a fork in the road.

The choice that many take is not the way to reach to the final destination. It will not solve all the problems that we wish to be free from. Some people see the Dharma as worshipping spirits and performing magic rituals to increase power and fortune. Others try to understand the wisdom of enlightenment only with their intellect. In other words, they want to attain enlightenment by conceptualizing it. But enlightenment is not becoming an encyclopedia or history book.

A similar dynamic occurred when Buddhism was reestablished in Tibet after being suppressed by King Langdarma. This was not easy, of course. The Tibetans invited

an accomplished master and top scholar from India, Jowo Atisha. He was perfect in Vinaya morality, a great bodhisattva, and an accomplished Tantric master of his time in India. The Tibetans expected he would teach something they considered high and profound. Instead he taught in great detail on refuge, bodhicitta, and the law of cause and effect, karma. One day his attendant told him that he should teach on something higher, otherwise people would start calling him the refuge lama. On hearing this, Atisha joined his palms at his chest and expressed his gratitude for receiving the Three Jewels' blessing. He said, "I am so fortunate to have such a name. There is no teaching more precious than refuge and we should always put most emphasis on refuge practice."

In most cases we lack the one thing, and that will make our Dharma knowledge and practice ineffective. The most vital point is to have an inner connection to the Three Jewels. You should always be thinking of the Three Jewels and have complete confidence that they are the only reliable object of refuge. They are the only protection we can rely on at all times. They are undeceiving, unmistakable, inexhaustible, and unequivocal. Without holding to this vital point, just learning some concepts from Buddhist philosophy will not transform our sorrows into

happiness. It is not possible to fathom the Dharma teachings only through our concepts. If we try, no matter how intelligent we are, the Dharma will remain incomprehensible like a secret kept from us.

When Jowo Atisha arrived in Tibet there were many conflicts among the followers of Buddhism. Some held views that were totally superstitious, while others were intellectual sophists. Jowo Atisha clarified the previously pure Dharma teachings and solved the conflicts by teaching in great detail on refuge. After that the Buddhists in Tibet found their way back to the pure Dharma teachings, whose final outcome is enlightenment. This was the most precious instruction Atisha left for those who follow what the Buddha taught.

It is clear that many individuals all over the world encounter the same problem. Some people eventually give up Dharma practice, and others enter into a negative path. For all these reasons it is extremely important to learn refuge and practice it from the beginning to the end of the path, from when we are an ordinary person until complete enlightenment.

Refuge means taking refuge in the Three Jewels: The Buddha, Dharma, and Sangha. We go under the protection of these Three Jewels. We open our hearts and accept the Three Jewels help. We decide to follow the Buddha, practice the Dharma, and receive the help of the Sangha.

The Buddha is utterly liberated from all afflictions. His pristine wisdom is complete. He abides in the ultimate perfection. His limitless compassion is equal for all sentient beings. He abides in the state that sees all beings. And he acts for everyone's welfare, regardless of whether or not they have benefited him.

The Dharma is the method Buddha showed to become free of suffering and to obtain happiness. It is utterly complete. It is utterly pure. It is utterly purifying. It guides completely. Seeing it is meaningful. It is known as truth by the wise through their direct awareness. It brings one to perfect awakening. It is a unity, without contradiction. The teachings that Buddha taught in words are the scriptural Dharma. The peace, happiness, and wisdom we gain in our minds and through their practice is the realization Dharma.

The Sangha are the followers of the Buddha who have highly developed spiritual wisdom. They are utterly free of negative emotions. They guide others to the supreme Dharma. They are worthy of veneration and always a most appropriate object for generosity. The precious masters, bodhisattvas, arhats, and any gathering of more than four ordained are the Sangha.

It is said that there are four reasons why the Buddha is worthy to be a refuge. First, he has mastered himself and attained the sublime state of fearlessness. If he had not attained this, he would not be able to protect others from all fears, just as a person who is already fallen down cannot help someone else who has fallen. Secondly, he is in all ways skilled in the methods of training disciples. If he were not so, he would not be able to fulfill your needs, even if you went to him for refuge. Third, he has great compassion. If he did not have it, he would not wish to protect you, even if you went to him for refuge. Fourth, he is pleased, not by material offerings, but by offering of practice. If he were not, he would not act as a refuge for everyone but would help only those who had previously helped him.

Since our current existence is totally dependent on conditions, we have to rely on

other's support. Our wisdom is very limited, and our illusions have led us into a fog where we constantly experience suffering. That is why we naturally seek protection. When we are young we rely on our parents protection and then on our friends, society, government, wealth, and other sources, even the worshiping of spirits. They all give some short- term protection, but they are all subject to change, and so they are subject to the same problems we experience. In a sutra it says:

Worldly beings take refuge
In the deities of mountains,
Forests, shrines, rocks, and trees.
These are not the supreme refuge.

It is also said:
Parents are not your refuge.
Relatives and friends are also not your refuge.
They will go to their own destination and leave you.

That is because in order to protect others, one must be free from all fear and suffering. These beings are not free from all fears and are in a state of confusion

and suffering. Therefore, only the Precious Ones have the ability to rescue us from samsara. Only those who can save themselves will be able to save others. The Buddha is the only one who is completely free from suffering, Dharma is only way to attain Buddhahood, and the Sangha is the only guide to Dharma practice. As it said:

From today, take refuge in the Buddha,
Dharma, and Sangha,
Who protect those without protection
And dispel the fear of those who are afraid.

You may wonder how this could happen. Even though they may have power to grant refuge, and I go to them for refuge, will they really protect me? There is no reason to have doubt. The Sutra of the Great Parinirvana says:

By taking refuge in three jewels,
One will achieve the state of fearlessness.

The Essence of Refuge

The essence of refuge is sincerely trusting and relying on the Three Jewels. We can generate three kinds of confident trust or faith in our heart. From the beginning, we all have some sort of innate faith in Buddha, whether or not we notice. Buddha means the one who has purified all his mental obscurations and realized the ultimate nature, or the wisdom of enlightenment. He became free of fear, pain, confusion, dissatisfaction, birth, old age, sickness, and death. In the absence of all suffering he abides in peace and happiness. What we all have been yearning for somewhere in the depths of our hearts is the feeling that this is a very possible thing.

When our innate positive feeling is met with the Dharma, we hear about the qualities of Buddha and see the wonderful activities of the precious masters, bodhisattvas and arhats, and we gain pure confidence in the Three Jewels and an appreciation of the qualities of the Buddha, Dharma, and Sangha. This is what is called pure joyful faith.

Then by recognizing the qualities of the Three Jewels, we aspire to become like them. That is aspiring or longing faith. By hearing and contemplating the Dharma

teachings and applying them in our lives, we develop the conviction that they are effective. That is confident faith. These three kinds of faith or devotion are crucial to cultivating virtuous qualities and understanding the dharma teachings by which we can attain enlightenment. As the Buddha said:

Those who are lack of faith will not gain virtuous qualities.
As a green sprout does not shoot from a burnt seed.

Also, the Garland of Buddhas Sutra says,

A worldly person with little faith
Cannot understand the Buddha's enlightenment.

This indicates that people who have faith in the Three Jewels possess the potential to develop all virtuous qualities, wisdom, and happiness. Their spiritual aspiration is stable and will continue in future lives until they reach the essence of enlightenment. Faith is like the ground in summer. All wonderful things grow in it simultaneously. Any person who has faith in the Three Jewels will naturally gain compassion, wisdom, and merit. Buddha advised Ananda:

Ananda! Cultivate faith in your mind.
This is the request from the Buddha.

Faith in the Three Jewels is more than blind faith. It never arises from ignorance. It does not come from hearing a nice story. It is not believed because someone has said so. It is the confidence that arises from our experience and knowledge. Therefore faith in the Three Jewels itself is a form of wisdom and is virtuous. The process works in this way: when you start to have a little faith, all your intentions, motivations, and actions become more positive, and that creates good karma and purifies bad karma and obscurations. In turn, the decrease of obscurations and bad karma and the growth of good karmas increases your faith. And when you have stronger faith you can receive the blessings of the Three Jewels.

The Three Jewels' blessing is like the Sun. The Sun shines for everyone but only those who are outside will see it. The Three Jewels' blessing is always there for everyone but only those who have faith and devotion will receive it. We go for refuge to be free of suffering and delusion in this life time and in future life times, until we achieve the essence of enlightenment.

When enlightenment is achieved we don't need to go for refuge to the Three Jewels any more separately, as subject and object. We ourselves become the essence of the Three Jewels. Our realization of the primordially pure wisdom is the Buddha and the ultimate Dharma. It is also the final attainment for the Sangha, and their achievement is perfected when they obtain it. Therefore, the ultimate refuge is only Buddha. In the Unsurpassed Tantra it says:

Ultimately, only the Buddha constitutes a refuge for beings.

Why are the Dharma and Sangha not the ultimate refuge? There are two aspects of Dharma. The first is the various teachings given by Buddha to suit the different levels of practitioners. They are in words and scriptures. Once you achieve enlightenment you no longer need them, and you leave them behind, like a boat that you used to cross a river.

The second aspect of Dharma is realization; it is also subject to change as you progress. Because both are impermanent, the Dharma is not an ultimate refuge. They are neither ultimate, nor the ultimate refuge. And the Sangha are not yet

free of samsara, and they themselves go for refuge to the Three Jewels, so they are not the ultimate refuge. Thus, the Unsurpassed Tantra says:

Neither both aspects of Dharma
Nor the assembly of Noble Ones
Constitute a supreme refuge.

Nevertheless, the Dharma is the main refuge, or the real protector. We have to overcome suffering by practicing the Dharma. We have to purify our defilements and accumulate merit to obtain the unconventional peace and happiness through only practicing Dharma. Neither the Sangha nor the Buddha can do that for us. Thus as the Buddha said:

I showed you the path to be free of suffering,
You must understand that being free is totally up to you.

The Buddha doesn't wash away our defilements and bad karma. He doesn't transfer his wisdom into us. He guides us, and we have to follow his guidance. This is the

practice of Dharma. It's as if each of us has a film projector that shows us everything we experience, as the film plays through the projector. We experience everything differently from others, even if we experience it at the same time and same place. We are all on this small planet, and the planet has provided enough so that all can enjoy equally. But because no one's experience is ever the same, some are rich and happy while others are poor and suffering, and some are poor but happy, while others are rich but suffering.

Everything is subject to change and does not endure for long. We have stored all kinds of things in our projector, and it displays them one by one in front of us. We are using all our energy to change what displays on the screen, but actually what matters most is in the projector.

The projector is our mind, and the various things stored in our minds are called karma. What the Buddha taught in detail is how to transform our minds and restore it so, that it holds the causes of happiness and peace. This is the Dharma, and it truly can change all our experiences in a better way. That is how the dharma protects us and becomes our main refuge.

When we hear the words “take refuge,” it sounds like a big risk. Many of us hesitate and are afraid of the commitment, even though we know that the Buddha is worthy to accept as our teacher, and his teachings are worthy to practice and follow. Actually, we are not taking any risks in going for refuge. We are already at risk; our lives and futures are risky in samsara. We go for refuge to be free of that risk. It is going for refuge rather than taking refuge. The original refuge prayer in Pali is:

Buddham saranam gacchami
I go to the Buddha for refuge.
Dhammam saranam gacchami
I go to the Dhamma for refuge.
Sangham saranam gacchami
I go to the Sangha for refuge.

In Tibetan “kyab su dro wa” means to go for refuge. Have you ever thought of or prayed for the Buddha to help you? Have you ever followed his teachings more or less? Have you ever been inspired and gotten beneficial knowledge from accomplished followers of the Buddha? If you have, then you have gone for refuge already, and I am sure that it wasn’t a very risky or scary thing for you.

Perhaps we are making too big a deal about the refuge ceremony that is traditionally performed when giving the refuge vow. It is an introduction to the Three Jewels by a guru that establishes a deeper connection to the Precious Ones. And, of course, we have to make some commitments. The main commitment is we vow to attain freedom, we commit to be free of fear and suffering, to awaken from confusion and associate with wakefulness.

It is not easy for the new comers in Buddhism to be completely involved in it, to be utterly relying on it. By being out there, and to comprehend the exact significance of the teachings of the Buddha by only observations and the concepts of the commentators is not easy.

At the beginning, it is absolutely important to analyze thoroughly until one feels it is the right path to follow. Then the best is to totally rely on the Three Jewels and open ourselves completely to the Dharma. We allow ourselves to accept the Buddha as guide and the ultimate protector, the Dharma as path and the main protector, and the Sangha as companionship and the relative protector.

At the same time, when we make our final decision to become a follower of Buddha, we become a free person. Whatever we want to be is our own choice; if we want to have happiness, then we must accumulate good karma; if we want to have suffering then accumulate bad karma. Everything is completely in our own hands; we are standing on our own feet. It is the beginning of the way of true freedom and of course is the best choice., rather than assuming someone else will save us.

Of course, there are commitments that tell us to do what is helpful and avoid what is harmful in accomplishing our goal. It is not that we make a commitment, and, if we break it afterwards, we will be punished. Actually, we must make a commitment to accomplish anything. If we are trying to escape from prison, we have to commit ourselves to keep walking forward and not to step backward. We have to keep to the right direction not just ramble all over the place. If we don't do what we are supposed to do, no one will punish us for breaking the commitments. But the problem is that we will not get what we are longing for and will remain in our old conditioning. Similar to this there are commitments when we take the refuge vow. This is actually called "refuge advice." There is no reason to be frightened of these commitments.

“I go for refuge to the Buddha” has two essential meanings:

1. Taking refuge in the one who is enlightened can guide us to ultimate happiness,
2. Taking refuge in our own basic pure essence.

The first is mainly found in reference to the historical Buddha, who sat under the Bodhi Tree and eliminated all wrong perceptions and mental defilements from his basic pure essence and completely attained the ultimate wisdom that we call enlightenment. This also includes everyone else who also attained the same accomplishment. By their skillful means to benefit sentient beings, those enlightened beings manifested in various forms, peaceful, wrathful, some endowed with many arms, or many heads. All are Buddha and the object of refuge. This doesn't mean we have to pray to each of them one by one. Either we can focus on all of them as one or on some particular one. Both are fine.

The second meaning is our own basic pure essence, which currently is tainted by obscurations. Once we purify them, our basic pure essence is untainted by obscurations, and we become Buddha. That is the ultimate happiness, inexhaustible

refuge, and eternal refuge. Until then we have to rely on other enlightened beings and receive their blessings to become like them. Especially the Buddha Shakyamuni is our guide and refuge. We follow him and go to him for refuge.

“I go for refuge to the Dharma,” doesn’t mean that we go for refuge to the books and to words. Rather, we are taking refuge in the meaning of Buddha’s teachings and to the realization of the Buddha and the accomplished Sangha. When the meaning of Buddha’s teachings is transferred into our mind, it transforms our whole life for the better until enlightenment is complete.

“I go for refuge to the Sangha;” the object of refuge is not just the spiritual community. It refers to the noble Sangha, which means highly accomplished followers of the Buddha, and also the Sangha, as a gathering of four or more full monks (bhiksu) who have properly maintained their vows are considered worthy of refuge.

The Advices of Going for Refuge

There are three common instructions, three particular instructions, and three specific instructions. The three common Instructions are:

1. Strive at the all times to make offerings to the three Precious Refuges, even offering whatever one eats or drinks, (just before oneself eat or drink.)
2. Never abandon the three Precious Refuges even at the risk of one's life or for great rewards.
3. Repeatedly taking refuge by recollecting the qualities of the three Precious Refuges.

The three particular instructions are:

1. Having gone for refuge in the Buddha, don't seek refuge in other mundane deities. In this case, the Buddha means the historical Buddha Shakyamuni and all other enlightened beings. Once we decided to follow Buddha, then it is far more effective not to confuse ourselves, by acknowledging the Buddha as the only supreme guide, and no one else.
2. Having gone for refuge in the Dharma, abandon harming sentient beings.

The essence of the Dharma is compassion and compassion, starts with not harming.

3. Having gone for refuge in the Sangha, don't associate with companions holding extreme views. Since our faith and wisdom is shakable, we have to be careful with those who are holding extreme views; they may mislead us to a wrong path.

The three specific instructions are:

1. Respect should be shown for images of the Tathagata, whatever they may be, from a small image molded in clay upwards, because they represent the real, the most precious Buddha.
2. Respect should be shown for the volumes and collected works of scriptures, from a mere letter of scripture upward, because they represent the most precious Dharma.
3. Respect should be shown for Buddhist garb, from a simple patch of yellow cloth upward, because it represent the most precious Sangha.

The Benefits of Going for Refuge:

1. One enters into Buddhism.
2. Refuge becomes the foundation of all vows.
3. One extinguishes all of the sins of past deeds.
4. One is not harmed by the obstacles of men and ghosts.
5. One accomplishes all objects of thoughts and wishes.
6. One comes to possess the causes of great merit.
7. One won't fall into bad conditions or the lower realms.
8. One swiftly attains true and complete enlightenment, together with the eight benefits of having taking refuge.

I go for refuge to the Buddha, the Dharma, and the Sangha. May all beings cultivate compassion, wisdom and causes of happiness. May they purify their obscurations and bad karma. May they be free of suffering, dissatisfactions and swiftly attain enlightenment.

Lama Phurba Tashi Rinpoche



SARVADA
MANGALAM.



May it be virtuous