

Pikiranmu Agamamu

oleh Lama Thubten Yeshe

Ketika saya berbicara tentang pikiran, saya tidak hanya berbicara tentang pikiran saya, perjalanan saya. Saya berbicara tentang pikiran setiap makhluk hidup di alam semesta. Cara kita hidup, cara kita berpikir—semuanya didedikasikan untuk kesenangan materi. Kita menganggap objek indra sebagai hal yang sangat penting dan secara materialistis mengabdikan diri pada apa pun yang membuat kita bahagia, terkenal, atau populer. Meskipun semua ini berasal dari pikiran kita, kita begitu terpicu oleh objek eksternal sehingga kita tidak pernah melihat ke dalam, kita tidak pernah mempertanyakan mengapa kita menganggapnya begitu menarik.

Selama kita ada, pikiran kita adalah bagian yang tak terpisahkan dari diri kita. Akibatnya, kita selalu mengalami pasang surut. Bukan tubuh kita yang naik turun, melainkan pikiran kita—pikiran yang cara kerjanya tidak kita pahami—bukan hanya tubuh kita, tetapi juga pikiran kita. Oleh karena itu, terkadang kita harus memeriksa diri kita sendiri—bukan hanya tubuh kita, tetapi juga pikiran kita. Bagaimanapun, pikiran kitalah yang selalu memberi tahu kita apa yang harus dilakukan. Kita harus mengenal psikologi kita sendiri, atau, dalam terminologi agama, mungkin, sifat batin kita. Bagaimanapun, apa pun sebutannya, kita harus mengenal pikiran kita sendiri.

Jangan berpikir bahwa meneliti dan memahami hakikat pikiran kalian hanyalah perjalanan spiritual ala Timur. Itu adalah anggapan yang salah. Ini adalah perjalanan kalian. Bagaimana kalian bisa memisahkan tubuh kalian, atau citra diri kalian, dari pikiran kalian? Itu tidak mungkin. kalian berpikir kalian adalah orang yang mandiri, bebas untuk berkeliling dunia, menikmati segalanya. Terlepas dari apa yang kalian pikirkan, kalian tidak bebas. Saya tidak mengatakan bahwa kalian berada di bawah kendali orang lain. Pikiran kalian sendiri yang tidak terkendali, keterikatan kalian sendirilah yang menindas kalian. Jika kalian menemukan bagaimana kalian menindas diri sendiri, pikiran kalian yang tidak terkendali akan lenyap. Mengenal pikiran kalian sendiri adalah solusi untuk semua masalah kalian.

Suatu hari dunia tampak begitu indah; keesokan harinya tampak mengerikan. Bagaimana kalian bisa mengatakan itu? Secara ilmiah, mustahil dunia dapat berubah secara radikal seperti itu. Pikiran kalianlah yang menyebabkan perubahan tersebut. Ini bukan dogma agama; naik turunnya emosi kalian bukanlah dogma agama. Saya tidak berbicara tentang agama; saya berbicara tentang cara kalian menjalani kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan naik turunnya emosi kalian. Orang lain dan lingkungan kalian tidak berubah secara radikal; itu adalah pikiran kalian. Saya harap kalian memahaminya.

Demikian pula, seseorang berpikir bahwa dunia ini indah dan orang-orangnya luar biasa dan baik hati, sementara orang lain berpikir bahwa segala sesuatu dan semua orang itu mengerikan. Siapa yang benar? Bagaimana kalian menjelaskannya secara ilmiah? Itu hanyalah proyeksi pikiran individu mereka terhadap dunia indrawi. Kalian berpikir, “Hari ini seperti ini; besok seperti itu; pria ini seperti ini; wanita itu seperti itu.” Tetapi di mana wanita yang benar-benar tetap dan selalu cantik itu? Siapa pria yang benar-benar selalu tampan itu? Mereka tidak ada—mereka hanyalah ciptaan pikiran kalian sendiri.

Jangan berharap benda-benda materi akan memuaskan kalian atau membuat hidup kalian sempurna; itu mustahil. Bagaimana kalian bisa puas bahkan dengan sejumlah besar benda materi? Bagaimana tidur dengan ratusan orang berbeda akan memuaskan kalian? Itu tidak akan pernah terjadi. Kepuasan datang dari pikiran.

Jika kalian tidak memahami psikologi kalian sendiri, kalian mungkin akan mengabaikan apa yang terjadi dalam pikiran kalian sampai pikiran kalian hancur dan kalian menjadi benar-benar gila. Orang menjadi gila karena kurangnya kewaskitaan batin, karena ketidakmampuan mereka untuk memeriksa pikiran mereka sendiri. Mereka tidak dapat menjelaskan diri mereka sendiri kepada diri mereka sendiri; mereka tidak tahu bagaimana berbicara kepada diri mereka sendiri. Dengan demikian, mereka terus-menerus disibukkan oleh semua objek eksternal ini, sementara di dalam, pikiran mereka terus menurun sampai akhirnya hancur. Mereka tidak menyadari dunia batin mereka, dan pikiran mereka sepenuhnya menyatu dengan ketidaktahuan alih-alih terjaga dan terlibat dalam analisis diri. Periksalah sikap mental kalian sendiri. Jadilah terapis kalian sendiri.

Kalian cerdas; kalian tahu bahwa benda-benda materi saja tidak dapat memberi kalian kepuasan, tetapi kalian tidak perlu memulai perjalanan emosional atau religius untuk memeriksa pikiran kalian sendiri. Beberapa orang berpikir bahwa mereka perlu melakukannya; bahwa analisis diri semacam ini adalah sesuatu yang spiritual atau religius. Tidak perlu mengklasifikasikan diri kalian sebagai pengikut agama atau filsafat tertentu, untuk menempatkan diri kalian dalam kategori keagamaan tertentu. Tetapi jika kalian ingin bahagia, kalian harus memeriksa cara kalian menjalani hidup. Pikiran kalian adalah agama kalian.

Saat kalian memeriksa pikiran kalian, jangan merasionalisasi atau memaksakan diri. Santai saja. Jangan kesal ketika masalah muncul. Sadari saja masalah tersebut dan dari mana asalnya; ketahui akar masalahnya. Perkenalkan masalah itu pada diri kalian sendiri: “Inilah jenis masalah ini. Bagaimana ini bisa menjadi masalah? Pikiran seperti apa yang menganggapnya sebagai masalah?” Ketika kalian memeriksanya secara menyeluruh, masalah itu akan hilang dengan sendirinya. Sesederhana itu, bukan? Kalian tidak perlu mempercayai sesuatu. Jangan percaya apa pun! Meskipun demikian, kalian tidak bisa mengatakan, “Saya tidak percaya saya memiliki pikiran.” Kalian tidak bisa menolak pikiran kalian. Kalian bisa mengatakan, “Saya menolak hal-hal Timur”—saya setuju. Tetapi bisakah kalian menolak diri kalian sendiri? Bisakah kalian menyangkal kepala kalian, hidung kalian? Kalian tidak bisa menyangkal pikiran kalian. Karena itu, perlakukan diri kalian dengan bijak dan cobalah untuk menemukan sumber kepuasan yang sejati.

Saat masih kecil, kalian menyukai dan mendambakan es krim, cokelat, dan kue, dan berpikir, “Saat dewasa nanti, saya akan memiliki semua es krim, cokelat, dan kue yang saya inginkan; maka saya akan bahagia.” Sekarang kalian memiliki es krim, cokelat, dan kue sebanyak yang kalian inginkan, tetapi kalian bosan. Kalian memutuskan bahwa karena ini tidak membuat kalian bahagia, kalian akan membeli mobil, rumah, televisi, suami atau istri—maka kalian akan bahagia. Sekarang kalian memiliki segalanya, tetapi mobil kalian menjadi masalah, rumah kalian menjadi masalah, suami atau istri kalian menjadi masalah, anak-anak kalian menjadi masalah. Kalian menyadari, “Oh, ini bukanlah kepuasan.”

Lalu, apa itu kepuasan? Renungkan semua ini secara mental dan periksa; ini sangat penting. Periksa hidup kalian dari masa kanak-kanak hingga sekarang. Ini adalah meditasi analitis: “Dulu pikiran saya seperti itu; sekarang pikiran saya seperti ini. Pikiran saya telah berubah ke arah ini, ke arah itu.” Pikiran kalian telah berubah berkali-kali, tetapi apakah kalian telah mencapai kesimpulan tentang apa yang sebenarnya membuat kalian bahagia? Interpretasi saya adalah kalian tersesat. Kalian tahu jalan di kota, cara pulang, tempat membeli cokelat, tetapi kalian tetap tersesat—kalian tidak dapat menemukan tujuan kalian. Periksa dengan jujur—bukankah begitu?

Buddha berkata bahwa yang perlu kalian ketahui hanyalah siapa diri kalian, bagaimana kalian eksis. Kalian tidak perlu mempercayai apa pun. Cukup pahami pikiran kalian; bagaimana ia bekerja, bagaimana keterikatan dan keinginan muncul, bagaimana ketidaktahuan muncul, dan dari mana emosi berasal. Cukup mengetahui hakikat semua itu; hanya itu yang dapat membawa kalian kebahagiaan dan kedamaian. Dengan demikian, hidup kalian dapat berubah sepenuhnya; semuanya terbalik. Apa yang dulu kalian anggap mengerikan dapat menjadi indah.

Jika saya katakan pada kalian bahwa satu-satunya tujuan hidup kalian adalah cokelat dan es krim, kalian pasti akan menganggap saya gila. “Tidak! Tidak!” kata pikiran kalian yang sombong. Tapi coba lihat lebih dalam tujuan hidup kalian. Mengapa kalian ada di sini? Untuk disukai banyak orang? Untuk menjadi terkenal? Untuk mengumpulkan harta benda? Untuk menarik perhatian orang lain? Saya tidak melebih-lebihkan—periksa diri kalian sendiri, maka kalian akan mengerti. Melalui pemeriksaan menyeluruh, kalian akan menyadari bahwa mendedikasikan seluruh hidup kalian untuk mencari kebahagiaan melalui cokelat dan es krim sepenuhnya meniadakan makna keberadaan kalian sebagai manusia. Burung dan anjing memiliki tujuan yang serupa. Bukankah tujuan hidup kalian seharusnya lebih tinggi daripada tujuan anjing dan ayam?

Saya tidak mencoba menentukan hidup kalian, tetapi kalian perlu introspeksi diri. Lebih baik memiliki kehidupan yang terintegrasi daripada hidup dalam kekacauan mental. Kehidupan yang kacau tidak berharga, tidak bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Untuk apa kalian hidup—cokelat? *Steak*? Mungkin kalian berpikir, “Tentu saja saya tidak hidup untuk makanan. Saya orang terpelajar.” Tetapi pendidikan juga berasal dari pikiran. Tanpa pikiran, apa itu pendidikan, apa itu filsafat? Filsafat hanyalah ciptaan pikiran seseorang, beberapa pemikiran yang dirangkai dengan cara tertentu. Tanpa pikiran, tidak ada filsafat, tidak ada doktrin, tidak ada mata kuliah universitas. Semua hal ini adalah hasil ciptaan pikiran.

Bagaimana cara kalian memeriksa pikiran kalian? Cukup perhatikan bagaimana pikiran kalian mempersepsikan atau menafsirkan objek apa pun yang ditemuinya. Amati perasaan apa—nyaman atau tidak nyaman—yang muncul. Kemudian periksa, “Ketika saya mempersepsikan pemandangan seperti ini, perasaan ini muncul, emosi itu datang; saya membedakan dengan cara seperti itu. Mengapa?” Inilah cara memeriksa pikiran kalian; hanya itu. Sangat sederhana. Ketika kalian memeriksa pikiran kalian sendiri dengan benar, kalian berhenti menyalahkan orang lain atas masalah kalian. Kalian menyadari bahwa tindakan keliru kalian berasal dari pikiran kalian sendiri yang tercemar dan sesat. Ketika kalian terlalu terpaku pada objek eksternal dan material, kalian menyalahkan objek tersebut dan orang lain atas masalah kalian. Memproyeksikan

pandangan sesat itu ke fenomena eksternal membuat kalian sengsara. Ketika kalian mulai menyadari pandangan keliru kalian, kalian mulai menyadari sifat pikiran kalian sendiri dan mengakhiri masalah kalian selamanya.

Apakah semua ini sangat baru bagi kalian? Tidak. Kapan pun kalian akan melakukan sesuatu, kalian harus memeriksanya terlebih dahulu dan kemudian membuat keputusan. Kalian sudah melakukan ini; saya tidak menyarankan sesuatu yang baru. Perbedaannya adalah kalian tidak cukup sering melakukannya. Kalian harus lebih sering memeriksa. Ini bukan berarti duduk sendirian di sudut sambil merenungkan diri sendiri—kalian dapat memeriksa pikiran kalian sepanjang waktu, bahkan saat berbicara atau bekerja dengan orang lain. Apakah kalian berpikir bahwa memeriksa pikiran hanya untuk mereka yang sedang menapaki perjalanan spiritual? Jangan berpikir seperti itu. Sadarilah bahwa sifat pikiran kalian berbeda dari sifat daging dan tulang tubuh fisik kalian. **Pikiran kalian seperti cermin, memantulkan segala sesuatu tanpa diskriminasi.** Jika kalian memiliki kewaskitaan (*prajna*) pemahaman, kalian dapat mengendalikan jenis pantulan yang kalian izinkan masuk ke dalam cermin pikiran kalian. Jika kalian sepenuhnya mengabaikan apa yang terjadi dalam pikiran kalian, pikiran itu akan memantulkan sampah apa pun yang ditemuinya—hal-hal yang membuat kalian sakit secara psikologis. Kewaskitaan pemeriksaan kalian harus membedakan antara pantulan yang bermanfaat dan pantulan yang menimbulkan masalah psikologis. Pada akhirnya, ketika kalian menyadari hakikat sejati subjek dan objek, semua masalah kalian akan lenyap.

Sebagian orang menganggap diri mereka religius, tetapi apa sebenarnya religius itu? Jika kalian tidak memeriksa sifat dasar kalian sendiri, tidak memperoleh pengetahuan dan kewaskitaan, bagaimana kalian bisa disebut religius? Sekadar gagasan bahwa kalian religius—“Saya seorang Buddhis, Yahudi, atau apa pun”—sama sekali tidak membantu. Itu tidak membantu kalian; itu tidak membantu orang lain. Untuk benar-benar membantu orang lain, kalian perlu memperoleh pengetahuan dan kewaskitaan.

Masalah terbesar umat manusia bersifat psikologis, bukan materiil. Dari lahir hingga meninggal, manusia terus-menerus berada di bawah kendali penderitaan mental mereka. Beberapa orang tidak pernah memperhatikan pikiran mereka ketika keadaan baik-baik saja, tetapi ketika sesuatu berjalan salah—kecelakaan atau pengalaman mengerikan lainnya—mereka langsung berkata, “Tuhan, tolonglah aku.” Mereka menyebut diri mereka religius, tetapi itu hanya lelucon. Dalam kebahagiaan atau kesedihan, seorang praktisi yang serius selalu menyadari keberadaan Tuhan dan sifat dasarnya sendiri. Kalian tidak realistis atau bahkan sedikit pun tidak religius, jika ketika kalian sedang bersenang-senang, dikelilingi cokelat dan disibukkan oleh kesenangan indrawi duniawi, kalian melupakan diri sendiri, dan hanya berpaling kepada Tuhan ketika sesuatu yang mengerikan terjadi.

Tidak peduli agama mana pun di dunia yang kita pertimbangkan, interpretasi mereka tentang Tuhan atau Buddha dan sebagainya hanyalah kata-kata dan pikiran; hanya dua hal ini. Oleh karena itu, kata-kata tidak begitu penting. Yang harus kalian sadari adalah bahwa segala sesuatu—baik dan buruk, setiap filsafat dan doktrin—berasal dari pikiran. Pikiran sangatlah kuat. Oleh karena itu, ia membutuhkan bimbingan yang tegas. Sebuah pesawat jet yang kuat membutuhkan pilot

yang baik; pilot pikiran kalian seharusnya adalah kewaskitaan yang memahami sifatnya. Dengan cara itu, kalian dapat mengarahkan energi mental kalian yang kuat untuk memberi manfaat bagi hidup kalian, alih-alih membiarkannya berkeliaran tanpa terkendali seperti gajah gila, menghancurkan diri sendiri dan orang lain.

Saya rasa kalian mengerti apa yang saya maksud. Yang saya inginkan adalah kalian melakukan introspeksi. Cara sederhana untuk memeriksa kondisi pikiran kalian sendiri adalah dengan menyelidiki bagaimana kalian mempersepsikan sesuatu, bagaimana kalian menafsirkan pengalaman kalian. Mengapa kalian memiliki begitu banyak perasaan berbeda tentang pacar kalian bahkan dalam satu hari? Di pagi hari kalian merasa senang dengannya; di siang hari, perasaan kalian agak kabur; mengapa demikian? Apakah pacar kalian berubah secara radikal dari pagi ke siang? Tidak, tidak ada perubahan radikal, jadi mengapa kalian merasa sangat berbeda tentangnya? Itulah cara untuk memeriksanya.

[Juga] sebelum kalian melakukan apa pun, kalian harus bertanya pada diri sendiri mengapa kalian melakukannya, apa tujuan kalian; tindakan apa yang akan kalian ambil. Jika jalan di depan tampak sulit, mungkin kalian sebaiknya tidak mengambilnya; jika tampak bermanfaat, kalian mungkin dapat melanjutkannya. Pertama, periksa dulu. Jangan bertindak tanpa mengetahui apa yang akan terjadi pada kalian.

Terjemahan versi awal artikel ini dalam bahasa Indonesia dimuat dalam buku "Setenang Dasar Lautan" (2009, Penerbit Karaniya). Upasaka Salim Lee mensirkulasikan ulang tulisan Lama Thubten Yeshe ini pada Maret 2026, yang disadur dari buku "Make Your Mind an Ocean: Aspects of Buddhist Psychology" (1999).