



Mohon tidak menyebarluaskan e-book ini melalui media apapun (media sosial, cetak, dll) untuk menghargai hak kekayaan intelektual penerjemah.

E-book bisa didapatkan dengan memberi donasi seharga Rp. 50.000,- per ebook ke no. rek. Po Budi Wijaya, BCA 4293022227. Sumbangan akan disalurkan ke Palang Merah Indonesia.

Bukti donasi dan pertanyaan selanjutnya dapat ditujukan ke WhatsApp Budi Wijaya 0818378778.



FREE Bonus Petunjuk Duduk-
Tenang oleh Ben Butina, Ph.D.

Meditasi Ru: Gao Panlong (1562-1626 SM)

Diterjemahkan dan dianotasi
oleh Bin Song, Ph.D.

Huangdi Neijing Su Wen 皇帝内经素问 1-3-2

Now,

when the sages of high antiquity taught those below,
they always spoke to them [about the following].

The depletion evil¹ and the robber wind,²
there are [specific] times when to avoid them.³

Quiet peacefulness, absolute emptiness
the true qi follows [these states].

When essence and spirit are guarded internally,
where could a disease come from?⁴

Hence,

the mind is relaxed and one has few desires.

The heart is at peace and one is not in fear.

The physical appearance is taxed, but is not tired.⁵

Notes:

1. Wang Bing: "When an evil takes advantage of a depletion to enter this [void], this is called 'depletion evil.'" For a detailed discussion, see 428/7.
2. Wang Bing: "To intrude and injure equilibrium and harmony, that is called 'robber wind.'"
3. Zhang Wenhu: "These three sentences do not fit into the text preceding and following them. Maybe some text has been omitted here."
4. Wang Bing: "恬憺虛無 is 靜, 'quiet.' If one follows the Way in all honesty and if, therefore, the essence is kept inside, no evil qi is able to cause harm." Zhang Zhicong: "Empty nothingness" is 'not to be confused by items and desires.'" 2821/20 discusses this concept in detail.
5. Wang Bing: "The inner mechanism is at rest, hence, the desires are few. The connections to the outer sphere are quiet, hence, the heart is at peace. Thus, affects and desires have left, right and wrong form one line, and rising and resting are appropriate. Hence, [the body may be taxed but] is not tired."

Sekarang,

Ketika para suci dan bijaksana (sages) dari jaman kuno mengajar di bawah ini,

Mereka selalu berbicara kepadanya (tentang berikut ini).

Kejahatan deplesi¹ dan angin perampok²,

Ada waktu-waktu (khusus) kapan untuk menghindarinya.

Kedamaian yang tenang, kekosongan mutlak

Energi-vital (qi 氣/气) sesungguhnya mengikuti (keadaan-keadaan ini).

Ketika intisari dan semangat terlindungi secara internal,

Darimanakah sebuah penyakit bisa datang?³

Makanya,

Pikiran (mind) santai dan seseorang memiliki sedikit keinginan/nafsu.

Hati dalam damai dan seseorang tidak dalam ketakutan.

Penampakan fisik dituntut, tetapi tidak capai.⁴

Energi-vital (qi 氣/气) mengikuti (jalannya yang tepat) dan makanya menghasilkan kepatuhan:

Semua mengikuti harapan-harapan seseorang;

dalam semua hal seseorang mencapai apa yang dia rindukan.⁵

Catatan:

1. Wang Bing: "Ketika sebuah kejahatan mengambil keuntungan dari sebuah deplesi untuk masuk dalam (Kosong Besar) ini disebut 'kejahatan deplesi.'"
2. Wang Bing: "Untuk menerobos dan melukai keseimbangan dan harmoni, ini disebut 'angin perampok.'"
3. Wang Bing: "Tian tan xuwu 恬憺虛無 (ketiadaan) adalah jing 靜, 'ketenangan.' Jika seseorang mengikuti Dao 道 (Jalan Suci) dalam semua cara kejujuran dan jika, makanya, intisari dipelihara di dalam, tidak ada energi-vital (qi 氣/气) kejahatan yang mampu membuat bahaya." Zhang Zhicong: "Ketiadaan yang kosong" adalah 'tidak terkacaukan oleh butir-butir dan keinginan-keinginan/nafsu.'"
4. Wang Bing: "Mekanisme dari dalam berada dalam istirahat, maka, keinginan-keinginan/nafsunya sedikit. Hubungannya dengan lingkungan luar adalah tenang, maka, hatinya dalam damai. Maka, akibat-akibat dan keinginan-keinginan/nafsu telah meninggalkan, bentuk benar dan salah membentuk satu garis, bangkit dan beristirahat adalah cocok. Maknya, (tubuh mungkin dituntut) tetapi tidak capai."
5. Wang Bing: "Pikiran tidak serakah, maka, semua keinginan/nafsu adalah tepat. Hati dengan mudah terpuaskan, maka semua permintaan harus dipenuhi. Karena tidak ada permintaan-permintaan luar biasa, ini tidaklah susah untuk memenuhinya."

Diterjemahkan dalam bahasa Inggris dari Huangdi Neijing Su Wen 皇帝内经素问,

Sebuah Terjemahan Beranotasi dari Kitab-Dalam Huangdi-Pertanyaan-Pertanyaan Dasar, oleh Paul U. Unschuld dan Hermann Tessenow dalam kolaborasi dengan Zheng Jinsheng.

Meditasi/*Jingzuo Ru* : Gao Panlong (1562-1626) adalah terjemahan beranotasi dari karya utama Gao Panlong mengenai *jingzuo*/meditasi Ru (Khonghucu).

Tema utamanya meliputi deskripsi puitis dari pengalaman meditatif, bimbingan praktis, refleksi filosofis, dan cerita biografi. Penerjemahan bukan saja bertujuan untuk memfasilitasi sebuah pengertian tentang pikiran Gao Panlong mengenai *jingzuo*, tetapi, yang lebih penting, buku ini juga dimaksudkan untuk berfungsi melayani sebagai sebuah petunjuk praktis *jingzuo ala Ru* Khonghucu.

Meditasi *Ru* Series Vol.1:
Gao Panlong (1562-1626 C.E.)
Diterjemahkan dan dianotasi oleh Bin Song, Ph.D.
Diterbitkan oleh The *Ru* Media Company
© 2017 The *Ru* Media Company

Duduk Tenang (*Jingzuo* 静坐)
Sebuah Petunjuk Pemula untuk Meditasi *Ru*
Booklet ini ditulis oleh Ben Butina, Ph.D.
Diterbitkan 4.7.2017

Semua hak dilindungi undang-undang.

Dilarang mereproduksi atau meneruskan bagian
apapun publikasi ini dalam bentuk apapun atau
dengan cara apapun, elektronik atau mekanis,
termasuk tetapi tidak terbatas pada fotocopy,
rekaman, atau penyimpanan informasi apapun atau
sistem penelusuran kembali (retrieval), tanpa ijin
tertulis dari penerbit.

Seni sampul & isi "Bamboo under Spring Rain"
oleh Xia Chang (1388-1470)
Dicetak di Indonesia
Terjemahan Bahasa Indonesia oleh Budi Wijaya
BELL SCHOOL, www.bellschool.com,
bellschool2@yahoo.com

“Terjemahan dan komentar yang mudah dimengerti dan menyentuh pikiran dari Bin Song ini menghidupkan tulisan tentang meditasi *Ru* (atau Khonghucu baru) bagi pembaca modern. Siswa-siswi kebudayaan dan filsafat Tiongkok, dan mereka yang bercita-cita mempraktikkan tradisi besar *Ru* Asia Timur, sekarang dapat mudah menikmati dan belajar dari karya Gao Panlong.”

STEPHEN C. ANGLE

PROFESOR STUDI-STUDI FILSAFAT ASIA TIMUR, UNIVERSITAS WESLEYAN
PENULIS-PENDAMPING DARI NEO-CONFUCIANISM: SEBUAH PENGANTAR FILOSOFIS.

Terjemahan dan komentar Bin Song atas karya Gao Panlong dalam meditasi/*jingzuo Ru* adalah sebuah langkah awal yang kritis dalam menerangkan *Ru* sebagai tradisi spiritual yang hidup kepada para pembaca berbahasa Inggris.

Bergerak melampaui pengetahuan akademis dalam pemikiran *Ru*, terjemahan dan komentar Song menempatkan karya formatif Gao tentang *jingzuo* dalam konteks praktik meditasi dan spiritual yang lebih luas.

Para pembaca modern akan menemukan karya ini sebagai petunjuk yang sangat membantu untuk memahami kesamaan *jingzuo* ala *Ru* dengan tradisi praktik kontemplasi/perenungan lainnya, dan apa yang membedakannya.”

MATTHEW DUPERON

ASISTEN PROFESOR STUDI-STUDI AGAMA, UNIVERSITAS SUSQUEHANNA.

Bin Song, PhD (Filsafat, Universitas Nankai) adalah kandidat PhD dalam Studi-Studi Agama di Universitas Boston, diabdikan pada kebangkitan *Ru* (Khonghucu) dalam bentuk kontemporer, global.

Paul Blair, MDiv, MA (Teologi) adalah seorang *Ru* Kanada, dan pendeta klinis di Pusat Kesehatan Riverview di Winnipeg, Kanada. Minatnya berhubungan dengan penerapan pemikiran kuno pada isu-isu kontemporer, terutama dalam wilayah spiritualitas, ritual, dan bahasa.

Petunjuk Pelafalan

Karya ini menggunakan Sistem Romanisasi Pinyin untuk abjad Tionghoa. Dalam bahasa Tionghoa, ada empat nada yang berbeda. Bahasa Tionghoa memiliki 21 huruf konsonan dan 16 huruf vokal. Bila digabungkan, mereka dapat menciptakan lebih dari 400 bunyi silabus-tunggal. Di bawah ini adalah sebuah Petunjuk Pengucapan sederhana bagi pembaca untuk berlatih sambil membaca teks.

Pelafalan Pinyin

q disuarakan seperti "ch" dalam "cheer"

x disuarakan seperti "sh" in dalam "shoot"

zh disuarakan seperti "j" dalam "jar"

r disuarakan seperti "z" dalam "azure"

z disuarakan seperti "ds" dalam "hoods"

c disuarakan seperti "ts" dalam "hits"

s disuarakan seperti "s" dalam "saw"

(y)i disuarakan seperti "ee" i dalam "tree"

(w)u disuarakan seperti "oo" dalam "broom"

yu disuarakan seperti "oo" dalam "moo"

a disuarakan seperti "ah" dalam "shah"

(w)o disuarakan seperti "dalam" in "core"

e disuarakan seperti "uh" dalam "huh"

(y) disuarakan seperti "ay" dalam "hay"

ai disuarakan seperti "y" dalam "my"

ei disuarakan seperti "ei" dalam "sleigh"

ao disuarakan seperti "ow" dalam "bow"

ou sounds like "oe" dalam "toe"

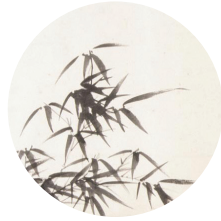
an disuarakan seperti "an" in "man"

en disuarakan seperti "un" dalam "undo"

er disuarakan seperti "ur" dalam "fur"

ang disuarakan seperti suara lembut "a" diikuti "ng" dalam "bring"

eng disuarakan seperti suara lembut "e" dikuti "ng" dalam "bring"



Daftar Isi

Pendahuluan	1
Bab Satu	3
Bab Dua	13
Bab Tiga	21
Bab Empat	27
Bab Lima	33
Bab Enam	39
Bab Tujuh	43
Glosari	54
Daftar Pustaka	55
Duduk Tenang (<i>Jingzuo</i> 静坐) Sebuah Petunjuk Pemula untuk Meditasi <i>Ru</i>	57





*“Didedikasikan kepada putriku.
Ketika berumur dua tahun, dia
mempraktikkan jingzuo dengan
saya dalam cara ‘hanya duduk’ “
- Dr. Bin Song -*

Pendahuluan

Dalam buku ini, “Confucius” akan dikenalkan sebagai Kongzi, nama terhormat ejaan pinyinnya. Istilah “Ru” dan “Ruis” akan digunakan menggantikan “Confucian.” Demikian pula, “Ruisme” (ajaran Khonghucu) akan digunakan menggantikan “Confucianism.” Akhirnya, istilah “Neo-Confucianism,” yang biasanya digunakan untuk men-deskripsikan perkembangan-perkembangan baru dalam *Ruisme* (Ajaran Khonghucu) selama Dinasti-Dinasti Song dan Ming (960-1644), akan digantikan dengan “*Ruisme (Ajaran Ru) Song dan Ming*”

Terjemahan beranotasi / diberi penjelasan ini bermaksud untuk memberikan akses pada karya-karya Gao Panlong (1562-1626) tentang *jingzuo*/meditasi bagi para peneliti akademis, pembaca umum, dan praktisi *jingzuo*. Ia bukan saja bertujuan untuk memfasilitasi sebuah pengertian dari pemikiran Gao Panlong tentang *jingzuo* dan filsosofi Ru yang terkait, tetapi, lebih penting, ia diharapkan untuk berfungsi sebagai sebuah petunjuk praktis untuk *jingzuo* dalam cara *Ru*.

Selama ini, penelitian paling substansial tentang Gao Panlong dalam bahasa Inggris telah dilakukan R. Taylor (1978; 1990, Bab VII). Terkecuali terjemahan saya untuk teks-teks di Bab Satu, Dua dan Tujuh dari buku ini (yang baru buat para pembaca berbahasa Inggris), terjemahan-terjemahan alternatif dari Bab Tiga sampai Enam dapat ditemukan dalam karya Taylor (1978). Dalam versi terjemahan saya, saya menawarkan sebuah pengertian yang secara substansial berbeda tentang bait-bait kunci dalam teks-teks ini. Juga, saya harap penjelasan (anotasi) saya bisa memenuhi tujuan-tujuan yang disebutkan di depan, yang tidak ditunjukkan secara keseluruhan oleh penelitian Taylor. Bagaimanapun, sebagai sebuah peraturan, para pembaca berbahasa Inggris yang mempelajari pemikiran Tionghoa seharusnya membaca sebanyak mungkin terjemahan, dan juga, di samping perbedaan-perbedaan kita, saya tetap menyarankan buku-buku Taylor.

Gao Panlong hidup sebagai cendekia-pejabat *Ru* umumnya akhir Dinasti Ming (1368-1644). Dia menjabat di pemerintahan, menentang pejabat-pejabat korup, mengajar di akademi-akademi pribadi, dan juga meninggalkan warisan sastra yang penting bagi generasi-generasi *Ru* berikutnya. Filosofi dan praktik *jingzuo*nya sama-sama banyak terpengaruh oleh Zhu Xi (1130-1200), penyatu besar ajaran *Ru* jaman Song dan Ming.

Bagaimanapun, praktik *jingzuo* memiliki sebuah peran inti dalam kehidupan spiritual Gao, yang menjadikan tulisan-tulisan Gao dalam

subyek ini cenderung lebih canggih dan elegan daripada karya-karya Zhu Xi yang serupa.

Di antara teks-teks yang diterjemahkan, Bab Satu dan Dua adalah puisi-puisi, di mana deskripsi fenomenologis dari pengalaman *jingzuo* disajikan. Bab Tiga dan Empat adalah pedoman-pedoman praktis yang menjelaskan bagaimana Gao mempraktikkan *jingzuo* dengan cara yang teritualisasi. Bab Lima dan Enam adalah risalah-risalah filosofis yang menerangkan refleksi Gao tentang *jingzuo* melalui istilah unik *pingchang* 平常 (normal-dan-biasa). Bab Tujuh adalah sebuah cerita biografis tentang kematian Gao Panlong. Dengan memilih bab-bab ini untuk diterjemahkan, saya berharap bisa mempersembahkan sebuah panorama tentang gaya *jingzuo* Ruis Gao Panlong: bagaimana dia mendeskripsikan pengalamannya tentangnya, bagaimana dia mempraktikkannya, bagaimana dia merefleksikannya secara filosofis, dan bagaimana dia hidup dengannya sehari-hari. Jadi, berbagai bab buku ini perlu dibaca bersama, terutama Bab Dua, Lima, dan Enam karena mereka semua mengekspresikan filosofi Gao tentang *jingzuo*.

Beberapa peringatan mesti diingat: pertama, teks-teks asli Bab Satu sampai Enam adalah dari Karya-karya Anumerta (Pasca Hidup) dari Guru Gao. Puisi yang disebutkan dalam catatan (i) di Bab Enam, dan teks Bab Tujuh adalah dari Kehidupan Kronologis dari Gao Zhongxian Yang Terhormat. Teks-teks asli ini semuanya terdaftar dalam daftar pustakaan.

Kedua, terjemahan bait-bait dari kitab-kitab klasik *Ru* yang disebutkan dalam anotasi (keterangan) buku ini adalah terjemahan saya.

Ketiga, nama-nama tokoh historis akan mengikuti sintaksis bahasa Tionghoa, yaitu nama keluarga didepan, diikuti nama pribadi (misalnya, Gao Panlong).

Terkahir, saya menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada Paul Blair, penyunting bahasa Inggris buku ini. Pengertian mendalam Paul tentang spiritualitas Gao Panlong dan penguasaan bahasa Inggrisnya yang elegan telah membuat saya sendiri suka membaca terjemahan ini berulang-ulang. Saya juga memberikan terimakasih kepada semuanya yang telah mereview manuskrip buku ini. Pengamatan mendalam mereka telah menjadi sebuah keuntungan untuk baik buku ini dan kehidupan spiritual *Ru* saya sendiri.

Bin Song 宋斌, 2017
Sepanjang Sungai Charles, Boston





Bab Satu

Nyanyian-Nyanyian Jingzuo (Puisi-Puisi Empat Lima Aksara)

Pengantar:

Berikut ini adalah satu set empat puisi yang mendeskripsikan pengalaman-pengalaman meditatif Gao Panlong di pegunungan, dekat sungai-sungai, di antara bunga-bunga, dan di bawah pepohonan.

靜坐吟 其一

我愛山中坐，恍若羲皇時。
青鬆影寂寂，白雲出遲遲。
獸窟有浚谷，鳥棲無卑枝。
萬物得所止，人豈不如之。
岩居飲谷水，常得中心怡。

Nyanyian buat Jingzuo, Satu.

Daku menyukai duduk di pegunungan.
Ini bagaikan hidup dalam waktu Raja Fu Xi. (i)

Pepohonan pinus diam-diam melepaskan bayang-bayang;
awan-awan putih perlahan berlalu. (ii)

Hewan-hewan memiliki gua-gua di kedalaman lembah;
tiada burung bertengger diatas sebatang cabang rendah.(iii)

Semuanya memiliki tempat kediaman yang tepat; (iv)
bagaimana manusia tidak memilikinya?

Tinggal diantara bebatuan, dan minum dari air lembah,
Saya selalu gembira di kedalaman hatiku.

Catatan:

(i) Fu Xi (伏羲) adalah seorang raja suci legendaris yang memerintah selama periode-periode paling awal dari peradaban Tiongkok. Dia dianggap sebagai ideal dari masyarakat manusia oleh tradisi Ru. Di bawah kepemimpinan Fu Xi, rakyatnya berkebajikan dan bahagia, dan masyarakat menikmati keharmonisan besar.

(ii) Ini merujuk kepada pergerakan awan keluar dari belakang pegunungan. Alternatifnya, selama *jingzuo*, kedua mata orang yang bermeditasi mungkin berpusat pada sebuah bidang pandangan yang sempit, dan begini, awan-awan akan tampak “berlalu” melalui bidang pandangan.

(iii) Semua benda memiliki tempat tepat mereka didalam alam semesta. Inilah apa yang dimaksudkan dengan bait berikutnya, “Setiap benda memiliki tempat kediaman yang tepat.” Pemikiran *Ru* tentang “harmoni dinamis” (*he*, 和) mengandung maksud sebuah simbiosis diantara semua benda, di mana masing-masing memelihara sifat pemenuhan-sendirinya yang wajar, sementara secara bersamaan bertumbuh dan berubah bersama dengan yang lainnya.

(iv) Bait pembukaan dari Ajaran Besar (*Daxue*, 大學 / 大学), salah satu “Kitab Yang Empat” (*Sishu*, 四书) kaum *Ru*, menyatakan, “Jalan dari Ajaran Besar ialah menggemilangkan kebajikan gemilang seseorang, mencintai dan membaharui rakyat, dan kemudian, berdiam dalam kebaikan terbesarnya.” Maka, *jingzuo* di mana usaha-usaha seseorang pada pembelajaran seharusnya “mendiami,” (yaitu, tujuan dari pembelajaran seseorang), menjadi sebuah prioritas bagi praktik spiritual *Ru*.

Selama Gao Panlong melakukan *jingzuo*, dia mencatat bahwa berlaksa benda di bawah langit (*Tianxia wanwu* 天下萬物 / 天下万物, sebuah istilah khas *Ru* untuk setiap benda di dunia) masing-masing memiliki tempatnya sendiri, yang, baginya, adalah perwujudan dari keharmonisan kosmik, Karena itu, Gao berpendapat bahwa *jingzuo* adalah sebuah proses untuk menemukan diri asli seseorang, dan demikian, menemukan tempat tepat seseorang di alam semesta.

靜坐吟 其二

我愛水邊坐，一洗塵俗情。
見斯逝者意，得我幽人貞。
漠漠蒼苔合，寂寂野花榮。
潛魚時一出，浴鷗亦不驚。
我如水中石，悠然兩含清。

Nyanyian buat Jingzuo, Dua.

Daku mencintai duduk ditepi sungai.
Ia membersihkan debu dari dunia kasar,
dan memurnikan perasaanku.

Daku melihat arti pentingnya sungai yang mengalir. (i)
Dalam kesendirian, integritasku kembali.

Dalam kesunyian, lumut hijau berkumpul;
dalam ketidakjelasan, bunga liar bermekaran. (ii)

Seekor ikan melompat keluar dalam suatu kesempatan,
tetapi camar-camar tinggal tiada terganggu.

Daku bagaikan sebuah batu dalam sungai: bebas dan gembira,
keduanya terendam dalam kejernihan. (iii)

Catatan:

(i) Dalam *Lunyu* 9.17, saat berdiri di tepi sebuah sungai, Kongzi berkata: "Pandanglah bagaimana ia mengalir seperti ini, tiada henti siang atau malam!" Dalam *Lunyu* 17.19, saat merenung tentang kosmos (*Tian*), Kongzi berkata: "Apa *Tian* pernah berkata? Tetapi empat musim bergerak sendiri, dan berlaksa makhluk dihasilkan darinya. Apa yang *Tian* pernah katakan?" Dalam kedua kutipan ini, Kongzi mendeskripsikan *Tian* sebagai sebuah kekuatan yang maha meliputi, senantiasa mencipta, yang membawa semuanya kepada keberadaannya. Ini telah menjadi pandangan kosmologi standar dalam *Ru*. "Arti pentingnya sungai yang mengalir" mendorong Kongzi untuk merenungkan pertanyaan-pertanyaan terdalam atas keberadaan manusia; akan kenyataan abadi bahwa dunia sedang membaharui dirinya sendiri hari per hari, apa yang seharusnya dilakukan manusia? Nyanyian-Nyanyian untuk *Jingzuo* dapat dilihat sebagai usaha meditatif Gao Panlong untuk mencari jawaban terhadap pertanyaan ini.

(ii) Ada dua lapis arti dari kata-kata yang luar biasa deskriptif ini: pertama, *jingzuo* mengizinkan kita mendengar apa yang biasanya tidak terdengar dan melihat apa yang biasanya tak nampak, menyelami kedalaman kehidupan kosmis dimana kehidupan manusia berada; kedua, meskipun tak terdengar dan tak diperhatikan, benda-benda berada dalam sebuah cara yang memenuhi dirinya sendiri. Maka, manusia seharusnya menemukan dirinya yang asli dan terpadu, dan demikian menjalani hidup yang mampu memuaskan dirinya sendiri meskipun saat sendirian. Praktik menemukan dan menikmati diri aslinya sendiri meskipun saat sendirian pernah dideskripsikan sebagai "Mawas-diri" (*shendu*, 慎獨 / 慎独) oleh *Zhongyong* (中庸, *Menjadi Tengah dalam Dunia Keseharian*), buku *Ru* lainnya dari *Sishu*."

(iii) "Saya" merasakan "perasaan" yang sama sebagai sebuah batu dalam sungai. Melalui *jingzuo* di dekat sungai, Gao merasakan dia sedang dimurnikan oleh aliran bening seperti sebuah batu dalam sungai. Ini adalah gambaran yang hidup dari penyatuan manusia yang bermeditasi dan alam.

靜坐吟 其三

我愛花間坐，於茲見天心。
旭日照生采，皎月移來陰。
栩栩有舞蝶，啾啾來鳴禽。
百感此時息，至樂不待尋。
有酒且須飲，把盞情何深。

Nyanyian buat Jingzuo, Tiga.

Daku menyukai duduk diantara bunga-bunga.
Disini, daku merasa hati-pikiran Tian (天心). (i)

Ketika matahari terbit, warnanya bersinar terang;
ketika bulan perak berlalu, bayang-bayanginya mengikuti.

Kupu-kupu menari dengan riang;
burung-burung menyanyikan lagu melodi.

Dalam momen ini, semua inderaku tenang.
Kegembiraan terakhir tiada perlu dicari lagi. (ii)

Andai ada anggur, mari meminumnya!
Dengan cangkir-cangkir disulangkan,
alangkah dalam persahabatan ini! (iii)

Catatan:

(i) Menurut ajaran *Ru*, emosi dan kecerdasan kita tidak terpisah satu dari lainnya, maka terjemahan baku dari *xin* (心) --konsep kaum *Ru* tentang kesadaran manusia dan kenyataan--adalah "pikiran-hati," daripada hanya pikiran atau hati. Pikiran-hati *Tian* adalah sebuah deskripsi simbolis dari intisari *Tian*; *Tian* adalah kekuatan kosmis yang maha meliputi dan senantiasa mencipta, yang penuh dengan energi-kehidupan dan membuat semuanya ada dan menjadi. Bunga-bunga adalah tanaman yang indah, dan begitu pula *jingzuo* diantara mereka khususnya bagus untuk mengerti pikiran-hati *Tian*, yang seringkali dideskripsikan oleh kitab-kitab klasik *Ru* sebagai "mencintai kehidupan" (*hao sheng*, 好生).

(ii) Ketika semua indera tenang dan emosi termurnikan melalui meditasi, manusia akan melihat "pikiran-hati asli" (*benxin*, 本心), dan menemukan "kebijaksanaan gemilang" (*mingde*, 明德). "Pikiran-hati asli" menggabungkan pribadi-pribadi kepada kosmos yang senantiasa mencipta tanpa mengurangi sifat pemenuhan-sendiri dari tiap pribadi. Ketika kita menemukan "pikiran-hati asli" kita, kegembiraan terakhir muncul. Ini adalah sebuah proses "penemuan-kembali," bukan "mencari," karena pikiran-hati asli kita adalah berkah *Tian* dan adalah milik kita.

(iii) Karakteristik khas ajaran *Ru* adalah kemanusiaan spiritualnya, yang mengambil penciptaan *Tian* yang meliputi semuanya sebagai sebuah ideal transenden, dan mencoba mewujudkan ideal ini di dalam masyarakat dengan cara unik manusia--yaitu cinta kasih (*ren*, 仁). Sesuai dengan itu, *jingzuo* *Ru* yang melihat gabungan energi-kehidupan *Tian* yang meliputi semuanya dengan pribadi-pribadi manusia, tidak menolak kebahagiaan duniawi atau meremehkan hubungan-hubungan manusia biasa. Tetapi, ia memurnikan dan menambahnya. Dalam bait ini, kita menemukan bahwa karena meditator (pelaku *jingzuo*) menemukan kembali diri aslinya sendiri melalui *jingzuo*, dia memeluk kembali kehidupan manusia sehari-hari dan kebahagiaan duniawi secara asli dan sepenuh hati. Dengan kata lain, "kegembiraan terakhir" yang muncul dalam *jingzuo* berdampingan dengan kehidupan sehari-hari manusia selama kita bertingkah-laku menurut pada apa yang layak dan patut. Dalam istilah Zhu Xi dan Gao Panlong "pembelajaran prinsip-pola" (*lixue*, 理學 / 理学), kita dapat mengatakan klausa terakhir sebagai "selama perilaku manusia sesuai prinsip-pola." Ini semuanya adalah cara hidup *Ru*. (Catatan: Suatu prinsip-pola adalah di mana sekumpulan kenyataan-kenyataan kosmis dapat bersama secara selaras dengan cara yang dinamis dan harmonis, seperti yang saya telah jelaskan dalam tulisan-tulisan saya lainnya. Saya juga memiliki diskusi lebih rinci tentang konsep ini di Bab Lima.)

靜坐吟 其四

我愛花間坐，於茲見天心。
旭日照生采，皎月移來陰。
栩栩有舞蝶，啾啾來鳴禽。
百感此時息，至樂不待尋。
有酒且須飲，把盞情何深。

Nyanyian buat Jingzuo, Empat.

Daku mencintai duduk di bawah pepohonan,
berjalan pelan-pelan sepanjang hari. (i)

Duduk di pinggir pohon-payung memiliki makna dalam;
bagaimana menyentuh pinus-pinus tiada berarti?

Oh, alangkah cemerlang pikiran-hati seorang-mulia
(junzi, 君子) (ii)
tiada sesuatu mengantarkannya tersesat! (iii)

Dedaunan hijau dibawah langit biru;
sebuah tenda zamrud dibawah tebing-tebing hijau. (iv)

Sentuhan daku meninggalkanku kepuasan sempurna; (v)
perasaan ini diluar batas kata-kata.

Catatan:

(i) Meskipun empat puisi ini ditulis untuk “*jingzuo*,” kita dapat melihat dari beberapa bait bahwa sang praktisi meditasi tidak hanya duduk diam selama *jingzuo*. Praktik meditatifnya memelihara interaksi yang hidup dengan alam dan sesama manusia. Dengan begini, meditasi *Ru* terpadu secara mendalam, bukan lari dari kenyataan (*escapist*).

(ii) Ini adalah ideal dari pembinaan-diri *Ru* untuk menjadi seorang-mulia (*junzi*, 君子).

(iii) Jika pikiran-hati dapat terbawa dan terganggu oleh hal-hal eksternal, dan maka merasa tidak tenang, maka ini bukan pikiran-hati sesungguhnya, dan bukan juga diri sendiri yang asli. Karena itu, selama interaksi kita dengan hal-hal eksternal mengikuti prinsip-pola, diri akan selalu merasa terkendali dan tenang dalam kedalaman hati kita.

(iv) Ini menjelaskan lingkungan di mana *jingzuo* Gao terjadi.

(v) Selama *jingzuo* kedua tangan kita bisa ditempatkan satu di atas tangan lainnya, di atas kaki yang disilangkan; atau keduanya dapat ditempatkan pada kedua lutut kita; atau di manapun lainnya kita merasa nyaman. Bagaimanapun, perasaan dari ‘sentuhan-diri sendiri’ dapat berubah saat meditasi mendalam: suatu perasaan terbuka dan ringan dalam tubuh kita, dan kegembiraan mendalam yang berhubungan dengannya.

Di sini, Gao berseru bahwa praktik spiritual *Ru* dari *jingzuo* bahkan dapat membuat para praktisi meditasi gembira dan puas melalui sentuhan diri sendiri saja! Alangkah sederhana namun berkekuatannya praktik ini! Kata-kata Gao “puas sempurna” mengingatkan pada ajaran Kongzi dalam *Lunyu* bahwa pembelajaran seorang *Ru* seharusnya “untuk dirinya sendiri (*wei ji*, 为己 / 为己), juga sesuai ajaran *Zhongyong* bahwa seorang *Ru* mampu untuk “tidak memasuki ruangan di mana ia (seorang *Ru*) tidak puas saat dirinya sendiri (*wu ru er bu zide*, 無入而不自得 / 无入而不自得).

Komentar:

Gao Panlong adalah seorang besar *Ru* pada Dinasti Ming akhir. Selain menjadi seorang politisi aktif yang membuat sumbangsih penting untuk mereformasi dan membangkitkan dinasti yang menurun, dia juga seorang yang dalam spiritualitasnya. Tulisan-tulisannya tentang *jingzuo Ru* bertempat di antara karya-karya terbaik dari keseluruhan tradisi ini.

Tiap empat Nyanyian-Nyanyian buat *Jingzuo* berisi lima bait yang terdiri dari baris-baris berabjad lima. Dari puisi-puisi ini, kita mencatat beberapa keanehan dari pengalaman meditatif *Ru* dalam beberapa poin di bawah:

Pertama, seorang *Ru* tidak banyak pusing tentang asal temporer dari kosmos. Melainkan, dia mencoba mengerti kosmos melalui fenomena kenyataan. Dari perspektif manusia, kosmos adalah proses maha meliputi dan senantiasa mencipta yang penuh dengan energi-kehidupan, dan karenanya membuat semua dibawah langit ada dan menjadi. Aktifitas energi ini begitu halus dan menjalar sampai hanya seorang medikator *Ru* yang berdisiplin baik dapat mendengar apa yang biasanya tak terdengar, dan melihat apa yang biasanya tak nampak.

Kedua, seorang *Ru* mencoba mencari diri aslinya --pikiran-hati asli manusia-- di dalam pandangan kosmologis menyeluruh ini. Begitu diri asli telah ditemukan kembali, dia tercerminkan sebagai diri yang gembira, terpenuhi, terpuaskan, dan dalam kedamaian.

Akhirnya, alam semesta *Ru* adalah kesinambungan sarat nilai (value-laden continuum) antara dunia manusia dan alam. Ini berarti bahwa praktik-praktik mistik-seperti *jingzuo* menambah, bukan merusak, nilai-nilai kemanusiaan dan kebahagiaan duniawi, yang berdasarkan atas perwujudan nilai-nilai ini.



Bab Dua

Nyanyian-Nyanyian Jingzuo (Puisi-Puisi Tujuh-Abjad)

靜坐吟 一

靜坐非玄非是禪，須知吾道本於天。
直心來自降衷後，浩氣觀於未發前。
但有平常為究竟，更無玄妙可窮研。
一朝忽顯真頭面，方信誠明本自然。

Nyanyian buat Jingzuo, Satu.

Jingzuo bukanlah misterius (ii) atau mirip-Zen;
Jalanku, sebaliknya, berakar dalam Tian.

Pikiran-hatiku terluruskan ketika Tian
memberkatinya dengan kebaikan.
Sebelum emosi tergerak, lautan energi kosmis
dapat merasakan. (iii)

Kenyataan sesungguhnya adalah normal dan biasa; (iv)
diatasnya, tiada misteri yang boleh dicari.

Suatu hari, tiba-tiba, wajah kita sesungguhnya
akan terbuka sendirinya;
lalu kami akan melihat ketulusan dan pencerahan
bawaan muncul ke permukaan. (v)

Catatan:

(i) Gao menulis dua seri puisi berjudul Nyanyian-Nyanyian buat *Jingzuo*. Seri pertama, yang ditemukan dalam Bab Satu, berisi puisi-puisi yang ditulis dalam baris-baris lima abjad. Seri kedua adalah ini, di mana tiap bait ditulis dalam baris-baris tujuh abjad. Nyanyian-Nyanyian lima-abjad lebih deskriptif, sementara puisi-puisi tujuh-abjad lebih filosofis. Dalam kata lain, seri kedua Nyanyian-Nyanyian buat *Jingzuo* mengekspresikan pengertian filosofis Gao Panlong tentang meditasi *Ru*.

(ii) Karakter *xuan* (玄) berarti “misterius.” Secara tradisional, “Ilmu Metafisika” (*xuanxue*, 玄學 / 玄学), merujuk pada tradisi Taois yang berkembang pada periode Wei dan Jin (220-589 M). Maka itu, dengan menolak kepemilikan Taoisme atau Buddhisme atas *Jingzuo*, Gao memberi penekanan pada khususnya aspek *Ru* dalam gaya meditasi dirinya.

(iii) Selama *jingzuo*, emosi seseorang tidak terpancing karena orang itu tidak sibuk dengan urusan-urusan umum manusia. Bagi Gao, ini adalah saat sempurna bagi meditator (pelaku meditasi) untuk merasakan energi-vital kosmis yang menyeluruh (*qi*, 气), di dalam mana sifat bawaan manusia yang baik membenam. Bait ini menggunakan kiasan-kiasan dari kitab-kitab klasik Ru seperti *Zhongyong* (中庸, *Menjadi Tengah dalam Dunia Keseharian*) dan *Mengzi*. Paragraf pertama dari *Zhongyong* berkata: “Sebelum emosi-emosi senang, marah, sedih dan gembira muncul, (keadaan sifat manusia) dinamai ‘tengah,’ setelah emosi-emosi senang, marah, sedih dan gembira muncul, (keadaan sifat manusia) dinamai ‘harmonis’ jika semua emosi ada dalam batas kesesuaian.” Sebuah diskusi tentang *qi* dapat ditemukan dalam bab *Gong Sunchou* dari *Mengzi*.

(iv) Gao mempunyai penjelasan rinci dari istilah *pingchang*, “normal-dan-biasa”, dalam Risalah *Jingzuo*, yang ditemukan dalam Bab Lima buku ini.

(v) Hubungan antara “ketulusan” (*cheng*, 誠/诚) dan “pencerahan” (*ming*, 明) adalah sebuah topik sentral dalam *Zhongyong*. Bagi Gao, *jingzuo* membantu kita menyadari dan memelihara substansi hidup dari apayang normal dan biasa, yaitu, sebuah bentuk khusus dari keharmonisan dinamis yang menyatukan kita dengan alam semesta. Dalam sebuah momen tersebut, kita menjadi jujur kepada sifat asli manusia kita, dan juga tercerahkan tentang alasan di balik hal itu. Karena kapasitas untuk menyadari dan memelihara keharmonisan dinamis adalah berkah *Tian*, dan bawaan dari manusia, Gao menjelaskannya sebagai “kemunculan bawaan.”

靜坐吟 二

一片靈明一敬融，別無餘法可施功。
乾坤浩蕩今還古，日月光華西復東。
莫羨仙家烹大藥，何須釋氏說真空。
些兒欲問儒宗事，妙訣無過未發中。

Nyanyian buat Jingzuo, Dua.

Pencerahan spiritual penuh diperoleh hanya melalui penghormatan; (i) selain ini, tidak ada metode lain yang memberikan kesuksesan,

Langit dan Bumi: alangkah luas dan besar sekali
bagai masa ini menjadi masa lalu! (ii)

Mantari dan Bulan: alangkah terang dan cemerlang
bagai senja menjadi subuh!

Jangan mengiri pada Pencari Keabadian yang meramu
eliksir-eliksir mewahnya; (iii)

Apa perlunya ajaran Buddhis tentang
kenyataan yang kosong?

Beberapa akan ingin bertanya tentang tujuan ajaran Ru-
Rahasia satu-satunya adalah ini:
tinggal di tengah, di depan emosi seseorang. (iv)

Catatan:

(i) Ini adalah ekspresi singkat dan puitis tentang pandangan filosofis yang ditemukan dalam Catatan-Akhir pada “Sebuah Risalah *Jingzuo*” Gao Panlong, yang ditemukan dalam Bab Enam buku ini.

(ii) Abjad asli “Langit” dan “Bumi” adalah “*Qian*” dan “*Kun*”, nama dari dua heksagram dalam Kitab Perubahan (*Yijing*, 易经) yang menyimbolkan langit dan bumi. Pandangan dunia Ru meliputi kenyataan sebagai terlihat dari perspektif manusia: setiap hal ada dan menjadi bersama-sama di antara langit dan bumi, di tengah siklus abadi empat musim. Dibandingkan dengan tendensi Taoisme dan Budhisme yang kadang-kadang diam dan nihilistik, ajaran Ru menekankan bahwa dunia itu nyata, dan karenanya, kehidupan manusia memiliki nilai obyektif.

(iii) “Pencari Keabadian” merujuk pada kaum Taois, karena satu tujuan besar praktik Taois biasanya dijelaskan sebagai pencapaian keabadian fisik.

(iv) Pengertian filosofis Gao Panlong tentang *jingzuo* kaum *Ru* berasal dari teks “Menjadi Tengah dalam Dunia Keseharian” (Zhongyong, 中庸). Bagi Gao, *jingzuo* adalah cara efektif bagi manusia untuk menemukan kembali keadaan spiritual dari “menjadi tengah,” suatu bentuk khusus dari keharmonisan dinamis, sebelum emosi-emosi mereka muncul untuk terlibat dalam masalah-masalah manusia. Buat Gao, menemukan kembali kapasitas ini untuk mewujudkan keharmonisan dinamis ini adalah hal paling penting bagi manusia untuk mencapai keharmonisan dinamis dalam momen-momen lain kehidupan, di luar *jingzuo*. Dalam kata lain, *jingzuo* seharusnya ‘mewadahi’ (*han*, 涵) dan “memelihara” (*yang*, 養) kapasitas manusia untuk merealisasikan dan melestarikan keharmonisan dinamis, yaitu, keadaan ideal dari kehidupan manusia.

Silahkan merujuk ke catatan-catatan saya dalam “Sebuah Risalah *Jingzuo*” Gao Panlong untuk lebih rinci tentang pengertian filosofis Gao Panlong tentang *jingzuo*.

靜坐吟 三

一自男兒墮地來，戴高履厚號三才。
未曾一膜先隔，何事千山首不回。
一靜自能開百障，老翁依舊返嬰孩。
從今去卻蒲團子，鯤海鵬天亦快哉。

Nyanyian buat Jingzuo, Tiga.

Dari waktu manusia diturunkan di bumi,
Dengan ketinggian di atas kepala
dan kedalaman di bawah kaki,
Dia diperhitungkan diantara Tiga Kekuatan. (i)

Bahkan tanpa sebuah cadar,
wajah sejati seseorang tetap tersembunyi.(ii)
Mengapa kau berhenti untuk pegunungan yang tiada berakhir
tanpa melihat kembali?

Begitu kau diam, semua halangan akan teratasi.
Bahkan seorang manusia tua pun dapat kembali ke
masa muda terdininya!

Mari kita tinggalkan bantal alas meditasi untuk selanjutnya:
Bagai Kun didalam lautan, atau Peng di langit;
alangkah bahagianya kita seharusnya menjadi! (iv)

Catatan:

(i) Tiga Kekuatan (sancai, 三才) dari alam semesta merujuk kepada Langit, Bumi dan Manusia. Dalam kosmologi Ru, mereka dianggap sebagai tiga pencipta-bersama (co-creator) yang interaksi korelatifnya membuat berlaksa benda di bawah langit ada dan menjadi.

(ii) Gao percaya bahwa keadaan spiritual “menjadi tengah” atau “menjadi normal-dan-biasa” adalah berkah Tian saat kelahiran. Bagaimanapun, Tanpa pembinaan-diri dari seorang Ru, manusia akan gagal untuk menemukan-kembali --atau bahkan mengerti-- kapasitas asli ini. Maka, andaikata pembinaan-diri-sendiri dilaksanakan secara tidak benar, meskipun tidak ada “cadar” yang menyembunyikan substansi-hidup yang normal-dan biasa dari sifat manusia, seseorang mungkin masih tidak mampu menemukannya. Substansi-hidup dari sifat manusia ini ialah “wajah sejati” kita, yaitu diri-asli kita.

(iii) Ajaran Ru menyatakan bahwa seseorang tidak perlu menarik diri dari peradaban manusia dan menjadi seorang pertapa untuk mendapatkan kemampuan spiritual.

(iv) Kun dan Peng yang legendaris adalah ikan besar dan burung dari cerita rakyat Tiongkok. Terakhir, jingzuo Ru adalah tentang penemuan-kembali satu bentuk khusus dari prinsip-pola yang membuat semua benda cocok satu dengan lainnya secara dinamis dan harmonis. Bagaimanapun, ada bentuk-bentuk lain yang tak terhitung dari prinsip-pola di luar konteks jingzuo. Ketika seseorang sudah terbiasa menyadari dan menikmati suatu bentuk prinsip-pola melalui jingzuo, orang itu akan menjadi lebih mahir dalam menyadari dan menikmati prinsip-pola lainnya di luar jingzuo. Dalam jingzuo Ru, tidak ada oposisi di antara gerakan fisik dan keheningan, maka, sebuah semangat dari wawasan, kebahagiaan, dan kebebasan yang hidup dan konstan dapat mendukung setiap momen dari kehidupan manusia. Silahkan merujuk ke Bab Lima untuk melihat diskusi yang berhubungan.





Bab Tiga

Sebuah Silabus untuk
Hidup dalam Pegunungan

山居课程

五鼓擁衾，起坐叩齒，
凝神澹然自攝。天甫明，小憩即起，
盥漱畢，活火焚香，默坐，玩易。
晨食後徐行百步，課兒童灌花木，
即入室靜意讀書。
午食後，散步舒嘯。
覺有昏氣，瞑目少憩。
啜茗，焚香，令意思爽暢。
然後，讀書至日昃而止，趺坐盡
線香一炷，落日銜山，出望雲物，
課園丁秬植。晚食淡素酒，
取陶然篝燈，隨意涉獵，
興盡而止，就榻，趺坐，
俟睡思欲酣乃寢。

Silabus untuk Hidup di Pegunungan.

Pada jam dari drum kelima (sekitar pukul 3-5 pagi), bangun dan luruskan selimut. Duduklah dan decakkan geligi. (i)
Fokuskan semangatmu, dan dengan cara ini ia akan dengan sendirinya menjadi kuat. (ii)

Pada cahaya pertama dari fajar, tidurlah sejenak dan langsunglah bangun setelahnya. Ketika kau sudah mandi dan sikat gigi, nyalakan api dan bakarlah beberapa dupa; lalu duduklah dengan tenang dan bermainlah dengan *Kitab Perubahan (Yijing)*. (iii)

Setelah sarapan pagi, jalanlah perlahan-lahan --sekitar sekitar seratus langkah. Siramilah pepohonan dan bunga-bunga --seperti seorang anak kecil (iv)-- dan bergegaslah langsung ke kamar dalammu dan pelajarilah buku-buku dengan hati tenang.

Setelah makan siang, pergilah jalan-jalan, regangkan badan, dan bernafaslah dalam udara segar. Jika kau merasa mengantuk, (v) pejamkan matamu dan tidur sejenak. Setelahnya, minumlah beberapa teh dan bakarlah sebatang dupa, sehingga pikiranmu menjadi terang dan nyaman. Lalu, bacalah buku-bukumu sampai matahari miring ke arah barat. Begitu selesai, bakarlah sebatang dupa yang ramping, (vi) kemudian, silangkan lengan kaki dan praktikkanlah *jingzuo*. (vii) Ketika matahari mulai tenggelam dan menyentuh pegunungan, julurkan kepala keluar untuk melihat awan-awan dan pemandangan, dan kemudian, seperti seorang tukang kebun, praktikkanlah seni berkebun.

Pada makan malam, minumlah anggur beras ringan. Bawalah serta sebuah lampu terbuat dari tanah liat bertutup bambu, dan lakukan apapun semamumu sampai kau puas.

Pergilah ke ranjang dan praktikkan *jingzuo* dengan kaki yang disilangkan. Begitu kau merasa capai, berbaringlah dan pergi tidur.

Catatan:

(i) Ini mungkin sebuah perintah untuk memulai *jingzuo*, tapi tidak ada postur khusus yang disebutkan. Juga, seseorang akan merasa terbantu untuk bangun dan menjadi lebih sadar jika ia mendecakkan geligi dengan kuku jarinya sebelum mempraktikkan *jingzuo* pada dini hari.

(ii) Metode Gao untuk *jingzuo* tampaknya tidak metodelis. Gao berpikir bahwa dengan menggunakan metode apapun yang kita sukai untuk mengkonsentrasikan pikiran kita, pikiran-hati akan sendirinya menjadi tenang. Rincian tentang teknik meditasi Gao dapat ditemukan dalam catatan (iii) dari *Peraturan buat Pembaharuan Tujuh-Hari*, Bab Empat buku ini.

(iii) "Bermain dengan *Kitab Perubahan*" merujuk pada proses yang gembara dan kontemplatif dalam mana seorang *Ru* yang *junzi* (mulia) melihat gambaran heksagram dan merenungkan kata-kata yang berhubungan dalam *Kitab Perubahan*. Teks yang ditambahkan (*xi ci*, 繫辭) dari *Kitab Perubahan* berkata: "Seorang *Ru* mulia (*junzi*), ketika berada di rumah, akan melihat gambar-gambarnya dan bermain dengan kata-katanya."

(iv) Praktik menyirami bunga-bunga dan pepohonan termasuk "ajaran kecil" (*xiaoxue*, 小學 / 小学), sebuah tahap mendasar dari pendidikan kaum *Ru* bagi anak-anak dan remaja. Adanya pemasukan isi "ajaran kecil" dalam silabus meditasi satu-hari Gao menunjukkan gaya meditasinya yang bebas dan riang.

(v) Secara harfiah, "jika kau merasa energi-vital (*qi*, 氣/气) kacau." Ide di mana kekacauan energi-vital menjadikan para meditator mengantuk juga disebutkan dalam Bab Lima.

(vi) "Sebatang dupa yang ramping" bisa digunakan untuk menandai waktu *jingzuo*. Secara keseluruhan Silabus menyebutkan "duduk" empat kali dalam satu hari. Maka, tampaknya Gao Panlong menyarankan bahwa seseorang duduk beberapa kali, tetapi tidak usah lama-lama setiap kalinya.

(vii) Ini adalah pertama kalinya sebuah postur tubuh khusus buat *jingzuo* (yaitu dengan lengan kaki disilangkan) disebutkan.

Komentar:

Silabus untuk Hidup di Gunung ditulis Gao Panlong dalam tahun yang sama dengan *Peraturan untuk Pembaharuan Tujuh-Hari*. Dalam esai-esai tersebut, Gao Panlong berupaya menghadirkan *jingzuo* dalam cara yang teritualisasi. Menurut biografinya, Gao sangat suka mempraktikkan bentuk ritual dari *jingzuo* di pegunungan dengan kawan-kawan *Ru* nya. Bagaimanapun, perbedaan antara kedua teks ini juga jelas; *Peraturan* adalah untuk meditasi tujuh-hari, sementara *Silabus* menerangkan tentang meditasi satu-hari.

Dari *Silabus*, bahkan dalam format teritualisasi satu-hari ini, kita mengetahui bahwa praktik *jingzuo* ala *Ru* dari Gao bersifat bebas dan riang. Seseorang dapat menyirami bunga-bunga dan pepohonan, membaca buku, minum teh, menikmati tenggelamnya matahari, tidur sejenak, dll. Seseorang bahkan dapat minum dan pesta dengan kawan-kawannya selama makan malam. Tidak ada tuntutan yang ekstrim.

Akhirnya, samanya penekanan Gao pada pentingnya membaca dan *jingzuo* di dalam *Silabus* mengingatkan kita tentang metode mempraktikkan *jingzuo* dari Zhu Xi yaitu "*jingzuo setengah hari, membaca setengah hari.*" (*banri jingzuo, banri dushu* 半日靜坐 , 半日讀書 / 半日靜坐 , 半日讀書)





Bab Empat

Peraturan buat
Pembaharuan Tujuh-Hari

復七規

復七規，取大易七日来復之義也。

凡應物稍疲，即當靜定，
七日以濟之，所以休養氣體，
精明志意，使原本不匱者也。

先一日，放意緩形，欲睡即睡，務令暢悅，
昏倦刷濯，然後入室，炷香趺坐。

凡靜坐之法，喚醒此心，
卓然常明，志無所適而已。

志無所適，精神自然凝復，不待安排，
勿著方所，勿思效驗。

初入靜者，不知攝持之法，
惟體貼聖賢切要之言，自有入處。

靜至三日必臻妙境，四五日後尤宜警策，
勿令懶散，飯後必徐行百步，
不可多食酒肉，致滋昏濁。臥不得解衣，
欲睡則臥，乍醒即起。

至七日則精神充溢，諸疾不作矣。
食芹而美，敢告同志。

Peraturan untuk Pembaharuan Tujuh-Hari

Judul dari *Peraturan untuk Pembaharuan Tujuh-Hari* diambil dari
Kitab Perubahan: “setelah tujuh hari ada pembaharuan.” (i)

Kapanpun kau sedikit lelah dari berurusan dengan masalah-masalahmu, kau harus segera membuat dirimu diam dan tenang. Dalam tujuh-hari kau akan memperoleh ini sehingga energi-vital (*qi*, 氣 / 气) dan tubuh terpulihkan, keinginan dan pikiranmu termurnikan dan tercerahkan, dan akar awal dari sifat manusia tidak habis.

Pada hari pertama, santaikan pikiran dan nyamankan tubuhmu. Jika kau ingin tidur sejenak, maka tidurlah. Buatlah dirimu nyaman dan tenang.

Di akhir hari, saat kau merasa mengantuk, basuhlah muka dan gosok gigi, dan masuklah ke ruang-dalammu. Bakarlah sebatang dupa, dan duduklah dengan kaki bersilang. (ii)

Cara apapun *jingzuo* seharusnya membangkitkan dan membangunkan pikiran-hatimu, menaikkan dan menjaganya selalu terterangi, sehingga ia tidak lagi memiliki keinginan yang tidak benar. Jika pikiran-hatimu tidak lagi memiliki keinginan yang tidak benar, sebagai hasilnya semangatmu akan terbarukan dan diperkuat.

Janganlah buang waktu dengan pengaturan-pengaturan khusus, ataupun bersikeras pada teknik yang kaku, atau meresahkan hasil-hasil akhir. (iii)

Para pemula yang ingin memasuki ketenangan mungkin tidak tahu bagaimana cara untuk memperoleh dan mempertahankannya, tetapi dengan mempertimbangkan bagian kunci dari perkataan para suci dan para pembesar secara hati-hati, mereka akan menemukan jalan masuknya. (iv)

Dengan mempertahankan ketenangan sampai hari ketiga, kau akan mencapai sebuah keadaan yang menakutkan. Bagaimanapun, begitu hari keempat dan kelima berlalu, kau harus berwaspada secara khusus. Janganlah menjadi malas atau lalai.

Setelah makan, pergilah jalan pelan-pelan sekitar seratus langkah. Seharusnya kau tidak mengkonsumsi terlalu banyak daging atau alkohol, (v) jangan sampai kau menjadi gelisah, bingung, dan kacau.

Ketika berbaring di ranjang, janganlah melepas bajumu.

Ketika kau ingin tidur, berbaringlah.

Ketika kau bangun, segeralah bangkit. (vi)

Catatan:

(i) Heksagram *Fu* (復, *Pembaharuan*) dalam *Kitab Perubahan* berisi satu garis yang di bawah dan lima garis *yin*. Dibandingkan dengan heksagram *Kun* (坤, *Patuh*) yang seluruhnya adalah garis *yin*, heksagram *Fu* adalah sebuah gambar di mana sebuah kekuatan yang mulai muncul-kembali, yaitu, “membaharui” di dalam heksagram *Kun* yang semua enam posisinya diduduki garis *yin*. Dalam *Kitab Perubahan*, sebuah garis yang mewakili apa yang positif dan penuh energi, dan maknanya Heksagram *Fu* dapat menyimbolkan bagaimana manusia membaharui energinya melalui praktik *jingzuo*.

Menurut *Kitab Perubahan*, tujuh hari dibutuhkan bagi garis yang untuk kembali ke heksagram *Kun* dan mengubahnya menjadi heksagram *Fu*. Tanpa menggali terlalu dalam ke filosofi dari *Kitab Perubahan*, bagaimanapun kita dapat melihat bahwa Gao Panlong telah sengaja menanamkan dasar alasan dari praktik *jingzuo* tujuh-hari terus menerus dalam pengajaran *Kitab Perubahan*.

Hal ini terkait dengan niat *Ru* dari praktik Gao Panlong. Ajaran Buddhis juga memiliki praktik meditasi tujuh-hari, dan meskipun bila Gao mungkin telah terpengaruhi olehnya, jelas sekali bahwa praktik dan filosofi *jingzuo* Gao dua-duanya khusus ala *Ru*.

(ii) Hari pertama praktik adalah untuk mengumpulkan kembali energi seseorang dalam cara yang sangat santai. “Peraturan”nya mencakup pembakaran dupa dan duduk dalam postur khusus (kaki bersilang) pada waktu khusus (sebelum tidur).

(iii) Ketika Gao Panlong menulis *Peraturan* dalam tahun 1598, dia berusia 37 tahun, dan telah berpraktik rutin sejak usia 31 tahun (Yang Ching 2011:321). Karena itu, dia membaktikan dirinya untuk rajin berpraktik selama beberapa tahun sebelum menulis *Peraturan* dan menyimpulkan metodenya tentang *jingzuo*.

Dibanding dengan metode *jingzuo* lainnya, metode Gao nyaris “tanpa metode.” Dia bersikeras bahwa selama pikiran-hati manusia tidak memiliki keinginan yang tidak benar, meditator (pelaku meditasi) yang secara terus menerus duduk diam akan merasakan pikiran-hatinya diam, dan karenanya, dia akan memperoleh sebuah kesadaran penuh yang energik. Dengan demikian, *jingzuo* tidak perlu dilakukan menurut teknik tertentu apapun, juga para pelaku meditasi tidak perlu kuatir dengan efektivitas praktiknya.

Bagaimanapun juga, dari bait berikutnya kita mengetahui bahwa metode non-metodis ini tidak berarti bahwa *para pemula* tidak harus mengumpulkan dan mengkonsentrasikan perhatiannya pada sebuah target tertentu.

Tetapi, para meditor berpengalaman yang sudah tidak memerlukan struktur metodis, harus maju ke meditasi Gao yang non-metodis. Bagi Gao, *jingzuo* pada akhirnya bersifat non-metodis karena keadaan awal pikiran-hati manusia (yang Gao sebutkan “akar asli dari sifat manusia,” sebuah ungkapan kaum *Ru*), adalah energik dan sadar penuh (mindful). Maka, metode apapun seharusnya memulihkan, memelihara dan menguatkan keadaan pikiran-hati manusia yang menjadi berkah semula manusia. Lagipula, tujuan *jingzuo* bukan hanya sekedar duduk diam.

Melainkan, ia berusaha terlibat secara aktif dan efisien dengan berbagai faset kehidupan manusia. Dalam cara ini, tidak peduli metode apa yang digunakan, kita mesti mengerti kemurbaan meditasi dan tidak menaksir terlalu tinggi pengalaman-pengalaman luar biasa yang mungkin kita peroleh selama praktik. Tentunya, kedua alasan ini mewakili pendekatan Gao terhadap meditasi yang khususnya *Ru*.

(iv) Bagi para pemula, prioritas *jingzuo* ialah untuk menenangkan dan memusatkan pikiran. Menurut saran Gao, merenungkan ajaran-ajaran bijak dari kitab-kitab klasik *Ru* adalah sebuah metode bagus untuk mulai. Metode lainnya yang lebih umum seperti menghitung nafas, merenungkan patung orang suci, dll, dapat juga memperoleh hasil serupa.

(v) *Ru* tradisional bukanlah vegan (orang yang hanya makan tumbuhan) atau pantang alkohol. Meskipun begitu, *Ru* bermaksud untuk menjadi moderat and sesuai tentang perihal kenikmatan.

(vi) Seledri bukanlah suatu makanan spesial, maka adalah rendah hati untuk menggambarkan apa yang ingin diceritakan kepada kawan sebagai sesuatu yang seperti “seledri manis.” Ungkapan ini dari peribahasa Tionghoa: 食芹雲美 (Parsley Yunmei). Menurut cerita dari teman-teman Gao, *jingzuo* tujuh-harinya benar-benar dilakukan bersama dengan beberapa temannya.

Komentar:

Peraturan Pembaharuan Tujuh-Hari mewakili upaya Gao Panlong untuk mempraktikkan *jingzuo* dalam cara yang teritualisasi. Kekhasan *Ru* dari praktik teritualisasi ini meliputi:

1. Alasan dari praktik spiritual berkesinambungan tujuh-hari yang berpusat pada *jingzuo* didasari oleh *Kitab Perubahan*.
2. Bagi pemula, Gao menyarankan pembacaan dan perenungan kitab-kitab klasik *Ru* untuk memusatkan perhatian.
3. Cara yang nampaknya non-metodis dari meditasi didasarkan pada pengertian *Ru* tentang keadaan asli pikiran-hati manusia, yaitu akar asli dari sifat manusia.
4. Gao memerintahkan meditator untuk memahami pengalaman meditasi secara “normal dan biasa” (*pingchang*, 平常), dan karenanya, mengerti praktik *jingzuo* sebagai perpanjangan bersambung dari kehidupan manusia, dan bukan sebagai interupsi momen keseharian. Saya akan menjelaskan mengapa sikap “normal dan biasa” ini adalah khas *Ru* dalam bab-bab berikutnya.



Bab Lima

Risalah tentang Jingzuo

Pendahuluan:

Berikut ini, dalam pandangan saya, adalah refleksi paling halus Gao Panlong dari praktik *Ru*-nya tentang *jingzuo*. Ini adalah suatu teks yang sangat padat, dan karena itu, anotasi/penjelasan saya juga padat.

Saya sarankan agar pembaca membaca teks tanpa anotasi/penjelasan saya lebih dulu, dan lalu membacanya bersama-sama.

靜坐說

靜坐之法，不用一毫安排，
只平平常常默然靜去。

此平常二字，不可容易看過，即性體也，
以其清淨不容一物故，謂之平常。

畫前之易如此，人生而靜以上如此，
喜怒哀樂未發如此，乃天理之自然，
須在人各各自體貼出，方是自得。

靜中妄念，強除不得，真體既顯，妄念息。

昏氣亦強除不得，妄念既淨，昏氣自清。

只體認本性，原來本色還他湛然而已，
大抵著一毫意不得，著一毫見不得，
纔添一念便失本色。

由靜而動，亦只平平常常，湛然動去，
靜時與動時一色，動時與靜時一色，
所以一色者只是一箇平常也故曰無動無靜。
學者不過借靜坐中，認此無動無靜之體云爾。

靜中得力方是動中真得力，
動中得力方是靜中真得力，所謂敬者此也，
所謂仁者此也，所謂誠者此也，
是復性之道也。

Sebuah Risalah tentang Jingzuo

Praktik jingzuo tidak memerlukan pengaturan khusus apapun. Kita hanya harus istirahat dalam diam agar bisa menenangkan diri kita dalam cara paling normal-dan-biasa (pingpingchangchang, 平平常常).

“Normal” dan “biasa”--kita tidak boleh meremehkan kedua kata ini! Keduanya mengekspresikan substansi-hidup penting kita; dan karena ini adalah jernih dan murni, tidak terganggu apapun, kita menyebutnya normal-dan-biasa. (ii)

Sebelum suatu goretan dituliskan, Perubahan itu adalah demikian; (iii) Sebelum seseorang dilahirkan dengan watak yang tenang, (iv) (dunia) adalah demikian, dan sebelum perasaan senang, marah, sedih dan gembira muncul, (manusia) juga demikianlah. (v) Ini adalah, sesungguhnya, prinsip-pola bawaan (vi) dari Tian. Tiap individu mesti membenamkan dirinya ke dalamnya dan memeliharanya, karena inilah cara untuk pemenuhan-diri.

Tentang pikiran-pikiran acak yang muncul selama jingzuo, kita tidak bisa mengusirnya secara paksa. Bagaimanapun, begitu kita menemukan kembali substansi-hidup utama kita, pikiran-pikiran acak tersebut surut dengan sendirinya. Energi-vital yang kacau balau juga tidak bisa diusir secara paksa. Begitu pikiran-pikiran acak telah terbersihkan, energi-vital kita yang kacau balau akan jernih dengan sendirinya.

Yang diperlukan adalah mengenal kembali sifat asli kita, dan memulihkan kejernihan yang sendirinya menjadi milik karakter asli kita. Secara umum, kita tidak dapat memaksakan sebuah ide kepadanya, maupun sebuah niat. Begitu sebuah pikiran telah dipaksakan padanya, karakter aslinya hilang.

Untuk beralih dari kediaman ke pergerakan, kita hanya perlu untuk bergerak dengan kejernihan ini secara normal-dan-biasa, karena periode diam dan periode bergerak harusnya sama, dan periode bergerak dan periode diam harusnya sama. Keduanya harusnya sama karena hal yang universal (yaitu, substansi-hidup penting kita) juga dinamai normal-dan-biasa, dan karenanya, tidak terbatas pada kediaman atau pergerakan .

Para cendekia hanyalah menggunakan *jingzuo* untuk mengenali substansi-hidup mereka, yang bukan tinggal diam ataupun bergerak. (vii) Diperkuat saat diam adalah cara bagaimana kita betul-betul diperkuat dalam pergerakan kita; dan dengan diperkuat dalam pergerakan adalah cara bagaimana kita betul-betul diperkuat dalam kediaman kita. Ini adalah hal yang sama dengan “rasa hormat” (*jing*, 敬); ini adalah hal yang sama dengan cinta kasih (*ren*, 仁); ini adalah hal yang sama dengan “iman” (*cheng*, 誠/诚). Dalam kata lain, inilah Jalan Suci untuk memulihkan sifat manusia kita.

Catatan:

1. "Sebuah Risalah *Jingzuo*" dikarang oleh Gao Panlong ketika dia berusia 52 tahun. Teks ini meringkas metodologi dari praktik *jingzuo*nya selama dua-dekade dalam dua abjad: normal-dan-biasa (*pingchang*, 平常). Untuk benar mengerti arti ungkapan ini, kita harus tahu bahwa filosofi ini berakar dari judul salah satu kitab *Sishu* dari tradisi *Ru*: *Menjadi Tengah dalam Kehidupan Sehari-hari* (*Zhongyong*, 中庸, dan juga bahwa Gao menguraikan kembali judul ini sebagai *pingchang* untuk mendeskripsikan cara *jingzuo* dia.

"Normal-dan-Biasa," dan "*Menjadi Tengah dalam Kehidupan Sehari-hari*" keduanya memberikan kesan bahwa spiritualitas *Ru* bertujuan agar para praktisi mencapai suatu keadaan normal--dan karenanya paling sehat dan berkelanjutan --dalam momen kehidupan biasa dan sehari-hari manusia, tak peduli soal apa momen-momen ini terjadi saat *jingzuo* atau bukan. Apa yang "normal" atau "pusat" bagi ajaran *Ru* adalah keadaan harmoni dinamis yang menyebabkan simbiotiknya perkembangan-bersama semua makhluk yang terlibat.

Makanya, alasan mengapa Gao menekankan bahwa *jingzuo* seharusnya mencari keadaan normal-dan-biasa adalah karena dia berpikir bahwa ini adalah sebuah metode yang berguna untuk mengerti, merasakan dan menerapkan harmoni dinamis. Setelah melakukan demikian dalam konteks *jingzuo*, para praktisi lalu seharusnya mampu mengejar harmoni dinamis tambahan di luar konteks *jingzuo*, yaitu, ketika mereka sedang secara aktif terlibat dengan dunia.

(ii) Ada tiga jenis "harmonis dinamis" yang terus menerus satu dengan lainnya dalam kosmologi *Ru*.

Pertama, keseluruhan kosmos, *Tian*, adalah sebuah bidang harmoni dinamis yang maha meliputi, karena setiap hal ada dan menjadi bersama di dalam *Tian*. Kedua, semua kehidupan dihasilkan oleh harmoni dinamis. Seperti yang kita ketahui dari biologi modern, kehidupan tidaklah akan mungkin tanpa sebuah keseimbangan energi tertentu di mana karenanya organisme hidup berfungsi secara optimal menggunakan energi minimal, selagi mempertahankan sebuah hubungan simbiotik dengan lingkungannya. Akhirnya, spesies manusia juga dilahirkan dengan suatu derajat harmoni dinamis tertentu.

Apa yang istimewa dari manusia, bagaimanapun, ialah, melalui ritual, simbol, teknologi, dan elemen-elemen lain dari peradaban manusia,

manusia dapat meluaskan keadaan harmoni dinamis mereka kepada keseluruhan kosmos dan oleh sebab itu, mewujudkan harmoni dinamis dari *Tian* sendiri dalam cara unik manusia (cinta kasih).

Dengan pandangan kosmologi dan antropologi ini dalam pikiran, kita dapat mengerti mengapa Gao menyebut “substansi-hidup penting” (*xing ti*, 性體 / 性体) dari sifat manusia “jernih dan murni,” dan bagaimana ia seharusnya ditemukan kembali dan dipelihara melalui praktik *jingzuo* secara normal-dan-biasa. Ini adalah karena ‘substansi-hidup penting’ dari sifat manusia merujuk pada cara manusia yang unik untuk mencapai harmoni dinamis, cara paling berkelanjutan dari kehidupan manusia baik secara pribadi maupun secara kelompok.

(iii) Perubahan disini merujuk pada kenyataan-kenyataan dari perubahan kosmis yang ingin diselidiki Kitab *Perubahan* (*Yijing*, 易經 / 易经).

(iv) Bab “*Tentang Musik*” (*Yueji*, 樂記 / 乐记) dalam Kitab Ritual (*Liji*, 禮記 / 礼记) mengajarkan bahwa “manusia dilahirkan dalam suatu watak yang tenang” (*rensheng er jing*, 人生而靜 / 人生而静).

(v) *Menjadi Tengah dalam Dunia Sehari-hari* mengajarkan bahwa “sebelum emosi-emosi gembira, marah, sedih, dan senang muncul, (keadaan sifat manusia) dinamai ‘tengah,’ setelah emosi-emosi gembira, marah, sedih, senang timbul, (kondisi sifat manusia) dinamai ‘harmonis’ jika semua emosi mengikuti apa yang layak.”

Bagi Gao Panlong, *jingzuo* adalah suatu cara untuk mencari keadaan “tengah”, suatu bentuk khusus dari harmoni dinamis.

(vi) Suatu prinsip-pola adalah suatu cara harmonis dan dinamis di dalam mana satu set kenyataan-kenyataan kosmis (termasuk kenyataan-kenyataan manusia) cocok satu dengan lainnya.

Misalnya, kemunculan dari suatu organisme hidup memerlukan suatu ekuilibrium (keseimbangan) energi khusus untuk bertahan hidup, yang secara umum adalah prinsip-pola dari kehidupan. Dalam hubungan umum antara orangtua dan anak, anak harus menghormati, dan orangtua harus baik agar bisa berhubungan satu dengan lainnya dalam cara yang dinamis dan harmonis.

Dengan cara ini, kebajikan dari bakti (*xiao*, 孝) dan kebaikan/kasih orangtua (*ci*, 慈) adalah prinsip-pola dari hubungan orangtua-anak. Bagi Gao Panlong, *jingzuo* adalah satu cara bagi manusia untuk menyadari koneksi antara substansi-hidup penting dari sifat manusia dan fitur-

Meditasi Ru: Gao Panlong (1562-1626)

fitur paling generik dari kekuatan kosmik *Tian* yang maha meliputi dan senantiasa mencipta. Dalam pengertian ini, *jingzuo* membuat kita dapat merasakan dan mengerti prinsip-pola dari *Tian*.

(vii) Karena *jingzuo* dimaksudkan untuk membantu menemukan kembali substansi-hidup penting seseorang (yaitu kapasitas intrinsik manusia untuk mewujudkan harmoni dinamisnya dalam kondisi manusia yang berevolusi), maka tujuan *jingzuo* terletak di luar keterbatasan fisik dari keheningan atau pergerakan.

Bagi Gao Panlong, manusia harus penuh perhatian pada prinsip-pola dalam situasi apapun, sehingga tercipta suatu “rasa hormat” yang konstan terhadap kemungkinan prinsip-pola, dan suatu “ketulusan” yang konsisten terhadap sifat asli manusia. Jika kita dapat mencapai harmoni dinamis ini, maka kita juga telah mengikuti ajaran penting Kongzi tentang “cinta kasih” (*ren*, 仁).



Bab Enam

Tambahan terhadap
“Suatu Risalah tentang Jingzuo”

書靜坐說後

萬歷癸丑秋靜坐武林弢光山中，
作靜坐說，越二年觀之說，殆未備也。

夫靜坐之法，入門者藉以涵養，

初學者藉以入門，

彼夫初入之心妄念膠結，

何從而見平常之體乎？

平常則散漫去矣。

故必收斂身心以主於一，

一即平常之體也，主則有意存焉。

此意亦非著意，蓋心中無事之謂，

一著意則非一也。

不著意而謂之意者，

但從衣冠瞻視間，整齊嚴肅，

則心自一漸久漸熟，漸平常矣，

故主一者學之成始成終者也。

乙卯孟冬志。

Tambahan pada “Suatu Risalah tentang Jingzuo.”

Dalam musim gugur dari tahun ke-empat-puluh-satu Kaisar Wanli (1613), sementara saya melakukan *jingzuo* di (Kuil) Taoguang di Pegunungan Wulin, saya mengarang “Suatu Risalah tentang *Jingzuo*.” Sekarang karena dua tahun telah berlalu, ketika saya melihat kembali risalah ini, saya menemukan bahwa ia masihlah belum lengkap.

Para praktisi yang matang, yang telah mempelajari dasar-dasar, mempraktikkan *jingzuo* untuk memupuk dan membina diri mereka sendiri. Para pemula melakukan hal yang sama untuk mempelajari dasar-dasarnya. Pikiran-hati dari para pemula ini, bagaimanapun, terjerat oleh pikiran-pikiran acak. Bagaimana mereka bisa memandang dan men-opang substansi-hidup mereka dalam suatu cara yang normal-dan umum?

Bila ‘normal-dan-umum’ adalah petunjuk mereka (satu-satunya), mereka berisiko menjadi tidak hati-hati dan ceroboh sebagai hasilnya. (i)

Makanya, kita harus selalu menjaga tubuh dan pikiran-hati kita supaya terpusat pada Yang Satu. “Yang Satu” ialah keadaan normal dan biasa, yang merupakan substansi-hidup (dari sifat manusia). “Berkonsentrasi pada” prinsip ini berarti bahwa kita memeliharanya dengan niat sengaja. “Niat” ini bukanlah bentuk niat yang dipaksakan (saya sebutkan dalam *Risalah* saya): ia berarti bahwa tidak ada sesuatu yang luar biasa di dalam pikiran-hati kita. Begitu kita memaksakan niat apapun pada praktik kita, keSatuan ini juga hilang.

Alasan kita dapat membicarakan berbuat hal ini “dengan niat sengaja,” tetapi tanpa menjadi niat yang dipaksakan, ialah: dalam kehidupan sehari-hari, ketika kita berpakaian, memakai topi, atau berjumpa dan bertemu dengan sesama, kita melakukannya dengan urutan dan kepantasan. (ii)

Melalui praktik ini, dalam jangka waktu lama, pikiran-hati kita berangsur-angsur melatih dirinya sendiri, dan kemudian, secara berangsur-angsur pula, ia menjadi normal-dan-biasa.

Dengan cara ini, mereka yang memusatkan perhatiannya pada Yang Satu juga mampu menyelesaikan pembelajarannya dari yang paling awal sampai yang paling akhir.

Ditulis pada tanggal 2 Desember 1615.

Catatan

(i) Saya sebutkan dalam catatan (i) Bab Lima bahwa “*Suatu Risalah tentang Jingzuo*” dikarang ketika Gao Panlong berusia 52 dan makanya, dia adalah meditator Ru yang mahir. Dari tulisan-tulisan autobiografinya, kita mengetahui bahwa pengertiannya tentang *jingzuo Ru* berkembang secara bertahap. Makanya, kesimpulannya dari metodenya berupa ungkapan tunggal “*pingchang*,” adalah hasil dari level pengertian yang sangat maju. Para pemula, bagaimanapun, memerlukan bimbingan tambahan dalam mencapai *pingchang* ini. Motivasi untuk mengarang materi tambahan buat *jingzuo* lebih lanjut diungkapkan dalam puisi berikut oleh Gao:

一番攻破一番平，到得平時無處尋。
不說從前經歷路，只拈平處誤人深。

Satu momen dari kebuntuan, satu momen dari terobosan:
Ini adalah bagaimana kehidupan biasa datang kepada diri kita;
kita tidak akan dapatkan yang lainnya.

Tetapi bila kita tidak membicarakan pengalaman-pengalaman
masa lalu kita di jalan, lalu hanya mengetahui hal-hal normal
akan menyebabkan orang tersesat parah.

(ii) Metode Gao Panlong tentang *jingzuo* akhirnya berpusat pada pelestarian dari keSatuan, yaitu, keterpaduan substansi-hidup dari pikiran-hati manusia yang berfungsi melalui semua momen hening dan bergerak dari kehidupan manusia sehari-hari. Ini dicapai melalui pengamatan prinsip-pola dalam kehidupan sehari-hari yang disengaja. Makanya, ajaran Zhu Xi mengenai ‘melestarikan penghormatan’ (*chi-jing*, 持敬) dan bukan ‘melestarikan keheningan’ (*chi-jing*, 持靜)-lah yang mendukung metode *jingzuo Ru* dari Gao Panlong.

Dengan demikian, teknik umum bagi pemula juga seharusnya diorientasikan terhadap “berfokus pada Yang Satu” dan ‘melestarikan penghormatan.’”

Contohnya, merenungkan nafas, atau memikirkan bagian-bagian dari kitab klasik Ru selama *jingzuo*, harus digunakan untuk menyadari prinsip-pola di mana, melaluinya, pengalaman meditasi seseorang dioptimalkan. Bagaimanapun, pengalaman-pengalaman meditatif demikian seharusnya tidak berbeda dari pengalaman yang didapat selama momen-momen bergerak dalam kehidupan sehari-hari.



Bab Tujuh

Wafatnya Gao Panlong

Pendahuluan:

Sebuah biografi Gao Panlong ditulis oleh salah seorang muridnya, seorang cendekia-pejabat Ru lainnya, Hua Yuncheng (1588-1648). Saya telah memilihkan darinya cerita wafatnya Gao Panlong untuk penerjemahan dan komentar. Semua tanggal yang disebutkan dalam bab ini telah diterjemahkan dari kalender bulan (lunar) Tiongkok kuno.

高忠憲公年譜 六年丙寅，六十五歲

二月仲丁，奉六君子從祀道南祠。

六子者，涇陽涇凡兩顧子，啟新錢子，元台薛子，
我素安子，本儒劉子。進則正言直諫於朝，
退則明善淑人於野，丹心矢竭於少壯，素節不改於暮年，
今日講壇既毀，恐年久事湮，故有是舉。

三月十六日謁道南祠。十七日丑時被逮，不辱赴水終。

初六日，逮繆西溪周季侯，十四日，又有緹騎往蘇，
先生自度不免。十六日之早，以東林拆後，會講久輟，
神主俱藏道南祠，特肅衣冠往謁，有《別聖文》，
隨焚其草，歸則看花後園，與一二門生談笑自若。
午後門生華仲通自吳門至，傳言頗異，先生無幾微見顏色。
季弟從山中入城，相與暢飲園亭，顏酡意悅，旁一友言，
此信未的，先生微笑曰，“此信想的，吾視死如歸耳，
心同太虛，原無生死，何得視生死為二？若臨死轉一念
便墮坑落塹，不是立命之學。

平生講學此處看極分明，得多少力！”

是夕祖孫父子從容晚酌，無一言及家事，止云：
“吾有贍田二百畝，售之可完緹騎費，蕭然就道矣。”
晚飯後忻然就榻，呼諸子：“明日恐有事，汝輩各歸寢。”

夜半堦秦君鄰復傳日中信，諸子不令先生知。

先生正睡覺，問曰：“信的乎？”

整衣起坐從容入書齋，諸子後隨，曰：
“吾欲稍料理出門計，可暫退。但亟命家人，
覓舟明早入郡，無被逮事即歸，有即赴京。

不使官旗到家，嚇汝曹耳。”

作字二三紙鎖篋中，復之內寢與
夫人款語半晌出，兩孫趨侍，取封同黃紙，

置幾上指示曰：“明日以此付官旗，勿先開。”
復諭曰：“吾明日從郡中往京，無歸家相見期。

丁寧汝者只四字曰，無貽祖羞。”

因命仍暫退，諸子候齋外，方商略赴京事，
三四刻不聞動靜。推戶入第，見鐙火熒然，几案寂然，
先祠爐香拂拂然，覓先生不見，急發前紙觀之，乃遺表也。
云：“臣雖削奪，舊系大臣，大臣受辱則辱國，故北向叩頭，

從屈平之遺則，君恩未報，結願來生，

臣高攀龍垂絕書，乞使者執此報皇上。”

復有別友人書云：“僕得從李元禮，范孟博游矣，
一生學力到此，亦得少力，心如太虛，本無生死，
何幻質之足戀乎？”諸子惶駭，急從旁扉奔池畔，
則先生已赴水矣。此三月十七丑時也。

先是門人華闇修夢遊桃園，見一洞光景奇絕，欲入不得，
睡於洞口，有二人深衣幅巾以麈尾揮曰：“急醒急醒。”
闇修問姓氏，曰：“吾周衡台，魏廓園也，寄語汝師，確乎
不可拔潛龍也，急來急來，會機無失，當相會於桃源深處。”
闇修覓而異之以告先生，先生點頭曰：“或別有應。”

尤異者，先生平立水中，左手護心，右手傍岸，衣履整齊，
污泥不沾身，滴水不入腹，數日成殮，面色如生，人咸以為異雲。

嘗有友問避亂之策，先生曰：“先要打定一個大主意隨地行
去。

康節詩云，上天生我，上天死我，一聽於天，有何不可？

人若無此主意，臨時便手忙腳亂，不能安於天理。”

又有問：“朝聞夕死，何以為可？”先生曰：“我有四字，

人忽以為常談，不必說。”其友極叩之，先生曰：

“當死便死。”其生平日言如此，是可以觀先生矣。

劉念台曰：“先生平日學力堅定，故臨化時做得主張，
如此攝氣歸心，攝心歸虛，形化而神不化，亦吾儒常事。

若以佛氏臨終顯幻之法求之則惑矣。”

知言哉！嗚呼！先生固以微言相示矣！

Meditasi Ru: Gao Panlong (1562-1626)

Pada tahun 1626, Gao Panlong berusia 65 tahun. Pada tanggal 14 Februari, Gao menemani enam pria untuk melaksanakan sebuah ritual pengorbanan di Kuil Daonan. (i) Enam pria ini adalah: Gu Jinyang, Gu Jingfan, Qian Qixin, Xue Yuantai, An Wosu, dan Liu Benru.

Ketika dipanggil, Guru Gao menegur pemerintah secara terbuka dengan kata-kata bijaknya. Ketika dipecat, Guru Gao mengajarkan kebaikan kepada masyarakat dengan kebajikan cemerlangnya. Dia berusaha untuk menegakkan ketulusan dan pikiran-hati setia ketika dia muda dan kuat. Dia tidak akan berkompromi tentang integritasnya yang lurus dalam masa tua. Karena mimbar ajarannya (ii) telah dibongkar, Guru Gao. Khawatir bahwa keseluruhan proyeknya akan ditindas selamanya, dan makanya, ia lakukan apa yang dilakukannya pada hari ini.

Pada tanggal 16 Maret, Guru Gao mengunjungi Kuil Daonan. Sekitar pukul dua di pagi hari, demi menghindari aib penangkapannya, dia melompat ke dalam air, menemui ajalnya.

Pada tanggal 6 Maret, Zhou Jihou telah ditangkap di Miuxixi. Pada tanggal 14 Maret, seorang penunggang berbaju-merah lain (iii) telah datang ke Su, suatu tempat yang dekat, dan Guru Gao menyadari bahwa dia juga tidak akan diabaikan (oleh penguasa). Pada pagi hari tanggal 16, Guru Gao mengenakan jubah dan topinya, dan kemudian, mengunjungi Kuil Daonan sendirian. Ini dikarenakan, mengikuti pengrusakan dari Akademi Donglin, semua pertemuan dan diskusi harus ditangguhkan untuk beberapa waktu, tetapi papan-papan roh leluhur dari para guru masih disimpan di Kuil. Selagi melakukan upacara pengorbanan, dia membakar manuskrip esainya, "*Perpisahan buat Para Bijaksana*," Setelah kembali, Guru Gao merawati bunga-bunga di halaman belakangnya, dan berbincang-bincang dan tertawa dengan satu dua muridnya seolah-olah semuanya normal.

Sore hari itu, murid Guru Gao, Hua Zhongtong, datang dari Wu Men, membawa sebuah pesan aneh kepadanya. Guru Gao, bagaimanapun, tidak tampak terganggu sama sekali. Kemudian adik lelaki termuda yang keduanya tiba di kota dari pegunungan, dan mereka berbagi minum bersama di pavilyun taman. Dengan muka memerah dan cuaca hati riang, seorang teman yang duduk disamping Guru Gao berkata, "Pesan itu tidak mungkin benar." Guru Gao tersenyum ringan dan menjawab, "Pesan ini kiranya benar. Saya menganggap kematian hanyalah sebagai kepulauan. Pikiran-hatiku tersatu dengan Great Void (Kekosongan Besar), (iv) and makanya tidak ada kematian ataupun kehidupan. Mengapa kita harus menganggap kehidupan dan kematian sebagai dua hal terpisah? Jika prospek kematian merubah satu pun hal dari

kepercayaan kita dan melempar kita ke dalam lubang (kekecewaan), artinya pembelajaran kita belum menyiapkan kita untuk firman kita (*ming*, 命). (v) Saya telah menghabiskan seumur hidup saya untuk mengajar dan belajar tentang hal ini. Saya melihatnya sangat jelas, dan menarik banyak kekuatan darinya!"

Pada senja, Guru Gao dengan santai meminum arak sebelum tidur bersama anak-anak dan cucu-cucunya. Dia tidak membicarakan masalah-masalah keluarga kecuali, "Saya mempunyai sebidang tanah sekitar dua ratus mu. (vi) Begitu kita jual, saya seharusnya bisa membayar para pengunggang-kuda merah. (vii) dan kemudian saya bisa pergi ke jalanku yang malang!"

Setelah makan malam, Guru Gao pergi tidur dengan suasana batin yang baik, dan memanggil semua anaknya. "Saya ada ketakutan bahwa sesuatu mungkin terjadi besok, tetapi kalian semua seharusnya pergi tidur." Pada tengah malam, menantu pria Guru Gao, Qin Junlin, membawa pesan yang sama dengan pesan yang datang pada siang hari, dan semua anak Guru Gao (setuju) untuk tidak memberitahukan hal ini dengannya. Bagaimanapun, Guru Gao bangun, dan bertanya: "Apakah pesannya benar?" Dia kemudian beranjak, berpakaian, dengan perlahan pergi ke studinya, diikuti oleh anak-anaknya, dan berkata: "Saya ingin mengurus beberapa persoalan kecil sebelum saya berangkat. Kalian boleh meninggalkanku sekarang, tetapi sangat penting bahwa kalian menugaskan keluarga untuk mencari sebuah kapal untuk mencapai prefektur setempat awal pagi hari besok. Jika tidak ada penangkapan, kalian bisa pulang ke rumah langsung. Jika ada, kalian dapat segera pergi ke ibukota. Dengan cara ini, meskipun kalau pemegang spanduk dari polisi muncul di sini, kalian tidak akan takut." Dia lalu menulis dua tiga lembar, dan menguncinya dalam sebuah peti. Dia kembali ke ruang dalam untuk berbicara terus terang dengan istrinya untuk beberapa saat, dan kemudian kedua cucunya cepat-cepat membantunya menyegel peti itu dengan kertas kuning. Dia meletakkan peti itu di meja, dan menunjuknya sambil berkata, "Besok, serahkan dokumen-dokumen ini ke pembawa spanduk dari polisi, tetapi jangan buka sebelumnya."

Dia kemudian mengulang-ulang keinginannya: "Besok, saya akan pergi ke prefektur setempat, dan kemudian ke ibukota. Tidak ada kemungkinan aku bertemu kalian lagi, maka saya tinggalkan kalian beberapa kata: 'Jangan permalukan leluhurmumu.'"

Karena jam kritisnya belum datang, Guru Gao mengaso sebentar dan semua anak-anaknya menunggu di kamar luar untuk mendiskusikan rencana mereka untuk pergi ke ibukota. Namun, tiga atau empat puluh

menit berlalu tanpa ada tanda suara atau gerakan apapun. Mereka membuka pintu dan memasuki (ruangan). Mereka menemukan lampu minyak yang masih menyala, berbagai meja terpinggirkan, dan secawan dupa masih berasap di depan altar leluhur, tetapi Guru Gao tidak terlihat dimanapun; maka mereka bergegas membuka dan memeriksa dokumen-dokumen yang tadi ditulis, dan juga surat wasiat resminya.

Satu dari kertas-kertas itu berbunyi:

“Meskipun saya telah dipecat dari kantor dan jabatanku diambil, saya dahulunya adalah seorang menteri senior, dan ketika seorang menteri senior dihina, bangsa juga dihina. Oleh karena itu saya bersujud ke utara menurut teladan yang ditinggalkan Qu Ping. (viii) Meskipun saya belum memiliki kesempatan untuk membayar kebaikan raja, tetapi saya berharap melaksanakannya demikian dalam kehidupanku yang berikutnya. Hambamu, Gao Panlong, menulis surat ini sebelum kematian mendatangnya, dan memohon bahwa seorang utusan mengirim surat ini kepada Paduka.”

Dalam dokumen lain, yang ditulis kepada teman-temannya, berkata: “Adalah sebuah kehormatan bagiku untuk belajar dan berpergian dengan Li Yuanli dan Fan Mengbo. Setelah sepanjang hidup belajar, saya telah mengumpulkan suatu kekuatan --paling tidak sebuah kekuatan kecil. Pikiran-hatiku seperti Kekosongan Besar: dalam asal muasalnya, tanpa kehidupan atau kematian. Mengapa, kemudian, mau saya berpegang pada eksistensi fana ini?” (ix).

Semua anak Guru Gao takut dan terkejut, dan dengan cemas menerobos melalui sebuah pintu samping menuju pinggir kolam. Guru Gao, bagaimanapun, telah melompat kedalam air. Ini terjadi sekitar pukul dua dini hari.

Sebelum semuanya ini, suatu hal lain juga terjadi pada salah seorang murid-murid Gao, Huan Anxiu. Dia bermimpi bahwa dia sedang berjalan di sebuah taman persik dan melihat sebuah gua yang gemerlap dan menakutkan. Dia telah ingin memasuki gua itu, tetapi tidak bisa, dan dia tertidur di pintu masuk gua. Tiba-tiba dua orang memakai jubah gelap dan syal panjang muncul, dan mereka membangunkan Anxiu dengan cambuk ekorkudanya, sambil berkata, :“Cepat, cepat! Bangun, bangun!” Ketika Anxiu menanyakan nama-namanya, mereka berkata, “Kami adalah Zhou Hengtai dan Wei Guoyuan. (x) Kami memintamu untuk berkata kepada gurumu: ‘Benar-benar, anda adalah seekor naga tersembunyi yang tidak bisa dihalangi. (xi) Cepatlah datang, cepatlah datang! Jika kau tidak kehilangan kesempatan ini, kita akan bertemu di dalam tempat-tempat tersembunyi taman persik ini.”

Anxiu terkejut dengan (mimpinya), (xii) dan mencari Guru Gao untuk menceritakan hal ini kepadanya. Guru Gao menganggukkan kepalanya dan berkata, "Mungkin hal ini ada apa-apanya."

Hal yang paling mencengangkan adalah bahwa Guru Gao telah diketemukan tegak lurus didalam air. Tangan kirinya menutupi hatinya, dan tangan kanannya menyentuh pinggir kolam. Semua pakaian dan sepatunya tersusun rapi. Tidak ada lumpur yang menodai atau membasahi tubuhnya. Tidak ada setetes airpun memasuki perutnya. Beberapa hari setelah ia dimasukkan ke peti mati, wajahnya masih berseri, dan setiap orang menganggapnya sebagai hal yang menakjubkan.

Suatu ketika, ada seorang teman yang telah menyalai Guru Gao tentang cara menghindari kesulitan. Guru berkata, "Sebelum mengerjakan sesuatu sama sekali, kau harus tunduk pada suatu gagasan tertentu, mengikutinya kemana pun ia mengantarkanmu. Kang Jie (xiii) menulis sebuah puisi ini: '*Tian* yang mulia memberikanku kehidupan, dan *Tian* yang mulia akan mengantarkanku ke kematian. Mengenai apa pun, tidakkah harusnya masing-masing diri kita mengindahkan *Tian*?' Seseorang yang tidak memiliki gagasan ini, ketika dia dihadapkan (dengan kesulitan), akan jatuh kedalam sebuah ketergesa-gesaan yang gila, karena mereka masih belum merasa secara aman dalam prinsip *Tian*.'" (xiv)

Ada seorang lainnya yang bertanya, "'Setelah mendengar Jalan Suci (*Dao*) di pagi hari, seseorang boleh mati di malam hari; mengapa (Kongzi) memercayai hal ini?" Guru Gao menjawab: "Saya memiliki empat kata buatmu, tetapi orang-orang mengabaikannya karena terlalu sering diucapkan, maka tidak ada gunanya mengatakannya." Temannya mendesaknya, dan Guru menjawab: "Meninggallah ketika kau semestinya." Itulah kata-kata Guru Gao yang dibicarakan setiap hari dalam kehidupannya, dan sekarang bisa disaksikan dalam (kematian)nya.

Liu Nantai (xv) kelak berkata: "Kekuatan Guru Guo teguh dan mantap karena pembelajarannya, dan karenanya, dalam menghadapi kematian yang akan terjadi, dia mampu menegakkan prinsipnya. Dengan cara ini, dia mengumpulkan energi-vitalnya dan mengembalikannya ke pikiran-hatinya. Kemudian, dia mengumpulkan pikiran-hatinya dan mengembalikannya kepada Kekosongan. Badannya telah gugur, tetapi semangatnya tidak. (xvi) Hal demikian adalah tipikal bagi kita umat *Ru*. Apakah kita tertarik pada ajaran Buddhis tentang ilusi kematian fantastis, (xvi) kita akan kehilangan kebenaran dalam perihal ini."

Bagaimana Liu memahami perkataan Guru Gao!
Sayangnya, dalam kematiannya, kekuatan dan kesederhanaan kata-kata Guru Gao baru terungkap!

Catatan:

(i) Daonan, atau Kuil Jalan Selatan (*daonanci*, 道南祠) dibangun oleh kaum *Ru* di Wuxi untuk memperingati guru Yang Shi (1053-1135), seorang *Ru* ulung dan murid dari dua filsuf *Ru* paling penting yang memelopori gerakan *Daoxue* ("Pembelajaran Jalan Suci," 道學 / 道学): Cheng Hao (1032-1085) dan Cheng Yi (1033-1107). Kuilnya diberi nama "Jalan Selatan" karena ketika Yang Shi kembali ke provinsi kampung halamannya di sebelah selatan Tiongkok, Cheng Hao berseru: "Jalan Suciku akan pergi ke Selatan!" Selama masa Gao Panlong, Wu Xi bertahan sebagai pusat pembelajaran *Ru*. Dia memimpin sebuah akademi *Ru* bernama "*Donglin*" (Hutan Timur), yang tidak jauh dari kuil Daonan.

(ii) Ini merujuk pada Akademi *Ru Donglin*, di mana Gao Panlong mengajar hampir selama semua hidupnya. Akhir karir politik Gao dibaktikan untuk memerangi Wei Zhongxian (1568-1627), seorang kasim korup yang mengontrol Kaisar, dan karenanya memegang kendali atas istana Dinasti Ming. Pada tahun 1662, Wei memerintahkan penghancuran Akademi *Donglin*, dan menangkap para cendekia-pejabat *Ru* yang menentanginya. Gao Panlong adalah seorang pemimpin di antara *Ru* yang protes.

(iii) Ini merujuk pada seorang polisi kerajaan.

(iv) "Kekosongan Besar" (*tai xu*, 太虛), adalah sebuah istilah kosmologi *Ru* yang digunakan di antara beberapa filsuf *Ru* (seperti Zhang Zai, 1020-1077) dari gerakan *Daoxue*, merujuk pada sebuah pemuahan dari semesta keseluruhan sebagai suatu ruangan besar yang diliputi energi-vital (*qi*, 氣 / 气). Di dalam ruangan ini, semua kenyataan kosmis --termasuk manusia-- dihasilkan oleh suatu proses kondensasi yang tiada berhenti dan penjernihan dari energi-energi vital yang meliputi semuanya dari Kekosongan Besar. Dari perspektif ini, kehidupan dan kematian adalah perwujudan fana dari energi-energi vital kosmis yang selalu berubah dan mencipta. Dalam pandangan *Ru* Gao, jika kita berusaha untuk menjadi manusia sepenuhnya, dan karenanya, selalu menjalani kehidupan manusia yang penuh arti dan terpenuhi di depan latar belakang kosmis dari Kekosongan Besar, kita akan mendapatkan tempat sesuai kita dalam semesta, dan oleh karenanya, merasa damai dan tenang dalam menghadapi kematian.

(v) Kaum *Ru* mencirikan ajaran mereka sebagai mampu "menenangkan dirinya sendiri dan memenuhi firman seseorang (*anshen liming*, 安身立命). Menurut tulisan-tulisan dan perbuatan-perbuatan Gao Panlong, ini karena ia membantu membuka tabir diri aslinya sendiri, dan demikian,

membimbing seseorang kepada sebuah kehidupan manusia sepenuhnya. *Ming* (命), bagaimanapun, adalah sebuah kata penuh nuansa dengan banyak arti: mandat/firman, bakat, nasib, misi, dan sebagainya.

Untuk memenuhi *ming* seseorang, ialah menemukan dan memelihara bakat-bakat unik kita untuk dapat dengan baik memenuhi misi kita sebagai seorang manusia, sementara dalam waktu yang sama berdamai dengan kenyataan bahwa kehidupan manusia adalah pendek dan terbatas. Jika seseorang cukup percaya diri untuk mendedikasikan dirinya sepenuhnya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan ini (memelihara bakat-bakat seseorang, melakukan misi seseorang, dan berdamai dengan keterbatasan seseorang), orang tersebut dapat secara sah menggunakan kiasan Tiongkok kuno itu, dan menjelaskan kehidupan seseorang sebagai telah memenuhi "Firman Tian." (*Tianming*, 天命) Dalam kasus demikian, kita seharusnya tidak memiliki penyesalan sebelum kematian.

(vi) Dua ratus *mu* adalah sekitar tiga puluh hektar.

(vii) Di Tiongkok kuno, polisi kerajaan perlu dibayar atau kalau tidak dia akan memperlakukan tahanan dengan buruk. Implikasinya ialah Gao adalah seorang pejabat yang jujur (*qingguan*, 清官) yang tidak pernah memperkaya dirinya secara tidak bermoral saat menjabat, karena dia perlu menjual tanahnya sendiri untuk mendapatkan uang untuk menyuap polisi.

(viii) Qu Ping (sekitar 340-278 SM), juga disebut Qu Yuan, dahulu adalah seorang menteri di negara Chu. Beliau dengan terkenal mengarang sebuah puisi berjudul "*Li Sao*" ("*Menghadapi Kesedihan*") untuk meratapi pemberhentiannya dari pemerintah dan perlindungan raja untuk rekan-rekan Qu yang korup. Makanya, rujukan Gao Panlong kepada Qu Ping adalah sebuah kritik tajam buat kasim korup yang mendorong penganiayaan terhadap kaum *Ru* yang tegak, juga Kaisar Wanli yang memberikan kekuasaan demikian kepada si kasim.

(ix) Di sini, pandangan kaum *Ru* yang sama tentang kematian diulang: melalui pembelajaran *Ru*, pikiran-hati seseorang dapat mengerti posisi tepat seseorang di semesta, dan karenanya, telah terbenamkan dalam kosmos yang secara abadi selalu berubah dan mencipta, kematian bisa diperlakukan sebagai sebuah bagian dari eksistensi yang fana. Dalam kata lain, selama kita berusaha untuk mewujudkan kosmos yang senantiasa mencipta dan maha meliputi dengan cara unik manusia (yaitu cinta kasih), kita memenuhi misi kita menjadi manusia sepenuhnya. Dalam arti ini, kehidupan sementara kita akan mencapai nilai abadi.

Meditasi Ru: Gao Panlong (1562-1626)

(x) Mereka berdua adalah siswa Akademi *Donglin*. Mereka dianiaya oleh pemerintah yang dikontrol kasim dan meninggal di penjara sebelum Gao Panlong bunuh diri.

(xi) Ini adalah kutipan dari *Kitab Perubahan*, yang menjelaskan keinginan yang kuat.

(xii) Hua terkejut karena dalam mimpinya, dua orang yang meninggal meminta Guru Gao untuk bertemu mereka. Ini mengesankan bahwa Guru Gao mungkin juga akan meninggal segera.

(xiii) Shao Kang jie (1011—1077) adalah seorang filsuf *Ru* di waktu Dinasti Song, dan terkenal untuk studinya tentang *Kitab Perubahan*.

(xiv) Karena kita tinggal di dalam sebuah kesadaran kosmis yang dipenuhi oleh prinsip *Tian* (kekuatan kosmis yang senantiasa mencipta), lalu kita dapat menemukan posisi tepat kita dalam semesta, dan dari sananya menemukan kedamaian dalam tiap momen dari kehidupan hingga kematian.

(xv) Liu Niantai (1578-1645) adalah seorang filsuf *Ru* besar lainnya dari Dinasti Ming akhir.

(xvi) Dalam kosmologi *Ru* yang diabsahkan oleh Gao Panlong, tubuh dan pikiran-hati keduanya adalah bentuk dari energi-energi vital kosmis yang meliputi semuanya dari Kekosongan Besar, tetapi dengan derajat kemurnian berbeda: energi vital tubuh tidak seberapa halus dibandingkan dengan energi vital pikiran-hati. Maka itu, Liu Niantai memahami keadaan yang menakjubkan dari kematian Gao sebagai keputusan Gao untuk mengkonsentrasikan energi-energi vital tubuhnya ke dalam pikiran-hatinya, dan kemudian membenamkan pikiran-hatinya ke dalam energi-energi vital kosmis dari Kekosongan Besar yang mengelilinginya.

Meskipun tubuh Gao kehilangan vitalitasnya, kekuatan spiritualnya tetap hidup, terwujudkan dalam raut muka hidup dari mayat Gao. Dalam pandangan Liu, ini bisa dicapai buat seorang pembelajar dan meditator *Ru* sepanjang hidup, seperti Gao Panlong, dan amat berbeda dari ajaran dan praktik Buddhis yang mirip.

(xvii) Ini merujuk khususnya kepada tradisi pemakaman dari Buddhisme Tanah Murni (Pure Land), yang sering dibarengi oleh laporan-laporan tentang penampakan misterius.



Glosari

心 *xin*: pikiran-hati
和 *he*: harmoni dinamis
天下萬物 / 天下万物 *tianxia wanwu*:
berlaksa benda di bawah langit
天 *tian*: Tuhan, Kosmos, atau Alam
慎獨 / 慎獨 *shendu*: mawas diri
中庸 *zhongyong*: menjadi tengah dalam dunia keseharian
本心 *benxin*: pikiran-hati asli
明德 *mingde*: kebajikan gemilang
仁 *ren*: cinta kasih
理 *li*: prinsip-pola atau prinsip
理學 / 理学 *lixue*:
pembelajaran prinsip-pola atau prinsip pembelajaran
君子 *junzi*: orang-mulia
平常 *pingchang*: normal dan biasa
玄學 / 玄学 *xuanxue*: metafisika, pembelajaran gaib
氣 *qi*: energi-vital
誠 / 诚 *cheng*: ketulusan
體 / 体 *ti*: substansi-hidup
敬 *jing*: penghormatan
三才 *sancai*: tiga kekuatan
大學 / 大学 *daxue*: Ajaran Besar
小學 / 小学 *xiaoxue*: Ajaran Kecil
原本 *yuanben*: akar asli (dari watak manusia)
性體 / 性体 *xingti*: substansi-hidup penting
天理 *tianli*: prinsip-pola of Tian or principle of Tian
本性 *benxing*: watak asli
持敬 *chijing*: melestarikan sikap hormat
太虛 *taixu*: Kekosongan Besar
命 *ming*: firman, mandat, bakat, atau misi
道學 / 道学 *daoxue*: pembelajaran Tao
天命 *tianming*: Firman Tuhan

Daftar Pustaka

(明) 高攀龙 Gao, Panlong, 《高子遗书》

(The Posthumous Works of Master Gao), 钦定四库全书本.

(明) 華允誠編 Hua, Yuncheng (ed.), 《高忠憲公年譜》

(The Chronological Life of the Honored Gao Zhongxian),

北京：北京圖書館出版社，2005.

(清) 高世寧、高世泰訂 Gao, Shining, Gao, Shitai (ed), 《高忠憲公年譜》(The Chronological Life of the Honored Gao Zhongxian) ,

北京：北京圖書館出版社，2005.

陈立胜 Chen, Lisheng, 静坐在儒家修身学中的意义

(The Meaning of Quiet-sitting for the Ruist Teaching of Self-Cultivation),

广西大学学报（哲学社会科学版）第36卷第4期，2014年8月，1-12页。

李卓 Li, Zhuo, 高攀龙的主静修养论—以静坐法为中心

(Gao Panlong's Quietude Theory of Self-cultivation: A Paper on His Method of Quietsitting), 世界宗教研究2015年第5期，29-38页

史甄陶 Shih, Chen Tao, 東亞儒家靜坐研究之概況

(Overview of the East Asian Confucian Meditation Study),

台灣東亞文明研究學刊，第8卷第2期（總第16期）

2011年12月，頁347-374.

楊菁 Yang, Ching, 高攀龍的靜坐實踐及其體悟

(The Practice and Experience of Meditation from Pan-long Kao) ,

彰化師大國文學誌第二十二期，2011年6月，頁301-333.

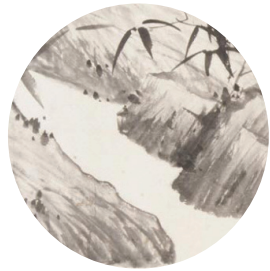
Taylor, Rodney L. *The Cultivation of Sagehood as a Religious Goal in Neo-Confucianism: A Study of Selected Writings of Kao P'an-Lung, 1562-1626*. American Academy of Religion Dissertation Series, 1978.

Taylor, Rodney L. *The Religious Dimensions of Confucianism*.

Albany: State University of New York Press, 1990.

Angle, Stephen C and Tiwald, Justin. *Neo-Confucianism: A Philosophical Introduction*. Boston: Polity, 2017.





Duduk Tenang (Jingzuo 静坐)

Sebuah Petunjuk Pemula
untuk Meditasi Ru

Pengantar

Tujuan booklet ini adalah memberikan nasehat sederhana dan praktis untuk memulai duduk-tenang (*jingzuo*, 静坐), sebuah bentuk dari meditasi yang dipraktekkan oleh umat *Ru* (Khonghucu) sejak abad ke-11. Metode yang dijelaskan disini diadaptasi dari sebuah deskripsi yang diberikan oleh John & Evelyn Berthrong dalam bukunya : Confucianism: A Short Introduction.

Para pembaca yang tertarik mempelajari metode-metode lain dari duduk-tenang (*jingzuo*, 静坐), dasar historis dan filosofis dari praktek ini, atau bentuk-bentuk lainnya dari meditasi *Ru*, baiknya merujuk pada daftar kepustakaan pada akhir booklet ini.

Metode

Petunjuk tahap demi tahap untuk duduk-tenang (jingzuo 静坐)

Tahap Satu: Duduk

Duduklah tegak dengan kedua tangan anda diletakkan di atas lutut. Pertahankan punggung anda dalam posisi lurus, tetapi tidak kaku. Anda boleh memejamkan kedua mata atau setengah terpejam, dengan tatapan mata sedikit ke bawah dan tidak-fokus.

Tahap Kedua: Menenangkan Pikiran

Pusatkan perhatian anda pada sensasi pernafasan. Ketika perhatian anda berkelana ke beberapa obyek lain, bawalah kembali kepada pernafasan. Ketika anda mendapatkan bahwa perhatian anda sudah mapan penuh dalam pernafasan dan pikiran anda tenang, anda sudah siap untuk Tahap Ketiga.

Tahap Ketiga: Perenungan

Putuskan apa yang mau difokuskan pada sisa sesi ini. Ia dapat berupa sebuah gambar, sebuah ungkapan, atau beberapa masalah praktis atau pertanyaan dalam kehidupan anda. Gunakan pikiran tenang dan terpusat untuk merenungkan obyek ini selama sisa sesi ini.

Petunjuk Tambahan

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan umum tentang praktek ini

Berapa lama seharusnya saya berpraktek?

Rencanakan paling tidak selama 10 menit untuk mulai. Sejalan dengan waktu, anda akan secara alamiah mengatur pendek panjangnya sesi-sesi ini berdasarkan kebutuhan anda.

Seberapa sering seharusnya saya berpraktek?

Cobalah berpraktek setiap hari. Meditasi adalah ketrampilan-seperti belajar memainkan piano atau bercakap dalam bahasa asing-dan anda akan menemukan bahwa praktek sehari-hari akan terbayarkan dalam jangka panjang.

Pada waktu apa seharusnya saya berpraktek?

Anda dapat mempraktekkan setiap waktu. Tetapi, banyak orang merasakan praktek pagi hari lebih mudah dan bermanfaat.

Kursi macam apa yang seharusnya saya duduki?

Kursi apapun yang memungkinkan anda nyaman dan waspada pada saat yang sama.

Bagaimana andaikata saya tidak bisa menenangkan pikiran saya?

Ini sesungguhnya sangat normal, terutama jika anda tidak mempraktekkan meditasi sebelumnya.

Ambillah beberapa minggu-atau bahkan beberapa bulan-untuk memfokuskan Langkah Satu dan Dua untuk mengembangkan ketenangan dan konsentrasi yang cukup sebelum maju ke Langkah Tiga. Bahkan tanpa perenungan, anda akan menemukan bahwa mengembangkan konsentrasi/pemusatan perhatian dalam cara ini akan memberikan manfaat-manfaat besar.

Bagaimana seharusnya saya bernafas?

Anda tidak perlu bernafas dalam cara khusus apapun. Bagaimanapun, anda mungkin akan melihat bahwa nafas anda melambat secara alamiah ketika pikiran anda tenang.

Apakah tujuan dari Langkah Dua untuk menghentikan semua pikiran?

Tidak. Anda mungkin mengalami penghentian semua pikiran dari waktu ke waktu, tetapi ini bukanlah apa yang dimaksudkan dengan menenangkan pikiran. Pikiran-pikiran akan berlanjut muncul dalam sebuah pikiran yang tenang, tetapi anda akan mendapatkan bahwa pikiran-pikiran itu datang dan pergi seandainya dan tidak “menarik anda bersamanya” atau ‘menyedot anda ke dalamnya.”

Bagaimana jika perhatianku berkelana selama perenungan?

Bawalah perhatian anda kembali pada pernafasan selama beberapa menit. Setelah anda telah menenangkan pikiran anda secara cukup, dan menstabilkan konsentrasi, bergerak kembali ke perenungan.

Dapatkan saya memutuskan apa yang direnungkan sebelum memulai sesi?

Ya.

Bagaimana jika saya terputus/tersela?

Duduk-tenang (*jingzuo*, 静坐) dimaksudkan untuk membantu anda menjadi lebih efektif dalam kehidupan anda, bukan untuk membantu anda melarikan diri darinya. Jika sesuatu muncul, bereskanlah dan kembalilah ke praktek anda ketika anda ada waktu.

Cara Umat Ru

Praktek meditasi reguler memberikan banyak manfaat. Kebanyakan orang *Ru*, bagaimanapun, akan secara mendasar khawatir dengan bagaimana meditasi dapat membantunya menjadi orang yang lebih baik dan efektif di dunia. Berikut ini adalah beberapa manfaat tersebut:

Istirahat

Duduk-tenang (*jingzuo*, 静坐) memberikan sebuah kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh, pikiran dan emosi.

Segar dan pulih, orang *Ru* akan lebih siap untuk bertindak di dunia. Sebagai tambahan, dengan praktek konstan yang cukup, rasa kemudahan, tenang, dan seimbang yang diperoleh dalam duduk-tenang akan secara alamiah “bermigrasi” ke dalam kehidupan sehari-hari.

Konsentrasi

Seperti hampir setiap bentuk meditasi, duduk-tenang (*jingzuo*, 静坐) membantu mengembangkan konsentrasi/pemusatan perhatian. Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada masalah yang ada pada hakekatnya menambah setiap aspek dari kehidupan kita. Khususnya, orang *Ru* menerapkan konsentrasi/pemusatan perhatian ini pada studi, ritual, seni, dan hubungan-hubungan.

Wawasan

Menenangkan pikiran memungkinkan praktisi untuk melihat lebih jelas, tanpa pengaruh memutarbalikkan emosi-emosi luar biasa atau pikiran-pikiran yang mengganggu. Merenungkan sebuah ungkapan, gambar, atau masalah dari kehidupan sehari-hari dengan pikiran sedemikian dapat mengantarkan anda ke wawasan-wawasan baru.

Daftar Pustaka

BUKU-BUKU

Neo-Confucianism: A Philosophical Introduction
Stephen Angle & Justin Tiwald

Confucianism: A Short Introduction
John Berthrong & Evelyn Berthrong

*The Confucian Way of Contemplation:
Okada Takehiko and the Tradition of Quiet-Sitting*
Rodney Taylor

The Religious Dimension of Confucianism
Rodney Taylor

The Encyclopedia of Confucianism
Xinzhong Yao (Editor)

ARTIKEL-ARTIKEL

How Did the Greatest Ru (Confucian) Philosopher Meditate?
Bin Song, Huffington Post

The Oceanic Matter Energy - A Confucian Meditation (Series)
Bin Song, Huffington Post



Huangdi Neijing Su Wen 皇帝内经素问 1-6-10

Huang Di:

"I have heard,

in high antiquity there were true men.¹

They upheld [the patterns of] heaven and earth and

they grasped [the regularity of] yin and yang.

They exhaled and inhaled essence qi.²

They stood for themselves and guarded their spirit.

Muscles and flesh were like one.³

Hence,

they were able to achieve longevity, in correspondence with heaven and earth.

There was no point in time when [their life could have] come to an end.⁴

Such was their life in the Way.⁵

Notes:

1. Wang Bing: "These are the so-called people who have attained the Way"
2. Wang Bing: "True men are those who have attained the Way. For classic definitions of the 'true men' see 莊子, 大宗師, and 淮南子, 本經訓, as well as 史記 始皇本紀."
3. 44/34: "Exhaling and inhaling essence qi' is one of the ancient methods of nourishing life. Another name is 行氣, 'to move the qi.'" See also 莊子, 刻意篇.
4. Lin Yi et al.: "Quan Yuanqi has 身肌宗一 instead of 肌肉若一; the Tai su, too. Yang Shangshan comments: Muscles and stature of the true man's body are of identical quality with the Uppermost Pole. Hence, [the text] states: 'are of one kind with the One.'"
5. Wang Bing: "Their body paralleled the Way and their longevity paralleled the Way. Hence, they were able to live for an endless time in that their long life lasted through the entire [existence of] heaven and earth. 敝 stands for 盡, 'to exhaust entirely.'" On the basis of Huang's 皇 commentary on 論語 為政 (曾也) NJCD explains 敝 as identical here with 蔽 in the meaning of 相當, "corresponding." In this case, the passage reads: "Hence, they were able to have a long life corresponding to heaven and earth." Gao Jiwu/9 agrees; Shen Zumian: "The character 敝 is a mistake, maybe this should be the character 蔽, 'to oppose.' Elsewhere it is stated that 敝 should be 適, 'to correspond,' because 敝 and 適 have often been exchanged for each other in antiquity. However, on the basis of character similarity, it should be 蔽." In this case the passage should read: "They were able to obtain longevity despite the limitations imposed by heaven and earth on the lifespan of man." Such an interpretation is in keeping with the following sentence.
6. Zhang Qi: "These four characters are an erroneous insertion." Zhang Yizhi et al.: "These four characters make no sense; there must be an erroneous omission."

Huangdi:

"Saya telah mendengar,

dalam jaman kuno tertinggi ada orang-orang sejati.¹

Mereka menjunjung tinggi (pola) Tuhan/langit (tian 天) dan bumi (di 地) dan

mereka memahami (keteraturan) yin 阴 dan yang 阳.

Mereka menghembuskan dan menghirup energi-vital (qi 氣/气) intisari.²

Mereka berdiri bagi dirinya sendiri dan melindungi semangatnya.

Otot dan daging seperti satu.³

Maka,

mereka mampu mencapai hidup yang panjang,

dalam hubungannya Tuhan/langit (tian 天) dan bumi (di 地).

Tidak ada poinnya dalam waktu ketika (kehidupannya dapat) datang sampai akhir.⁴

Demikian adalah kehidupan dalam Dao 道 (jalan Suci).⁵

Catatan:

1. Wang Bing: "Manusia sejati adalah mereka yang telah mencapai Dao 道 (jalan Suci)." Untuk definisi klasik daripada "Manusia Sejati", lihat 莊子, 大宗師, dan 淮南子, 本經訓, dan juga 史記, 始皇本紀.
2. "Menghembuskan dan menarik energi-vital (qi 氣/气) adalah satu dari metode-metode dalam memberikan gizi dalam kehidupan. Nama lainnya adalah 'menggerakkan energi-vital (xing qi 行氣)'"
3. Lin Yi dkk.: "Quan Yuanqi memiliki shenji zong 身肌宗 (otot tubuh)– sebagai ganti jirou ru 肌肉若 (otot) -: Tai su juga. Yang Shangshan berkomentar: Otot dan perawakan dari tubuh manusia sejati adalah mutunya sama dengan Kutub Selimpuncak. Maka, (teks) menyatakan: 'adalah satu macam dengan 'Jalan Suci.'"
4. Wang Bing: "Tubuhnya paralel dengan Dao 道 (jalan Suci) dan umur panjangnya paralel dengan Dao 道 (jalan Suci). Maka, mereka mampu hidup tanpa berakhir waktu dalam mana umur panjangnya berlangsung melalui ke semua (keberadaan) langit (tian 天) dan bumi (di 地). Bi 敝 (lemah, aus) mewakili jin 盡, 'memakai habis.'" Dalam dasar komentar Huang 皇 dalam Lunyu 論語, sebagai politik (wei zheng 為政) (bi 蔽- tutup, dang ye 當也, mewakili juga), NJCD menjelaskan bi 敝 (lemah) seperti identik dengan bi 蔽 (tutup) dalam arti yang dang 相當, "sesuai/seimbang." Dalam kasus ini, kutipannya berbunyi, mereka mampu memiliki sebuah kehidupan panjang yang berhubungan dengan langit (tian 天) dan bumi (di 地)." Gao Jiwu setuju. Shen Zumian: "Aksara bi 敝 (lemah) adalah sebuah kesalahan; mungkin ia seharusnya adalah aksara di 蔽, 'melawan.' Di mana-mana dinyatakan bahwa bi 敝 (lemah) seharusnya shi 適, 'berhubungan,' karena bi 敝 (lemah) dan shi 適 (berhubungan) telah seringkali dipertukarkan satu dengan lainnya dalam kekuannya. Bagaimanapun, dalam dasar kesamaan aksara, ia seharusnya di 蔽 (melawan)." Dalam kasus ini kutipannya seharusnya berbunyi: "Mereka mampu memperoleh panjang umur di samping keterbatasan-keterbatasan yang diberikan langit dan bumi dalam rentang waktu manusia." Penafsiran demikian adalah sesuai dengan kalimat berikut. Zhang Qi: "Ke empat aksara ini adalah selang-pang salah."
5. Zhang Yizhi dkk.: "Ke empat aksara tidak memiliki arti; pastilah ada penghapusan kesalahan."

Diterjemahkan dalam bahasa Inggris dari Huangdi Neijing Su Wen 皇帝内经素问.

Sebuah Terjemahan Beranotasi dari Kitab-Dalam Huangdi-Pertanyaan-Pertanyaan Dasar oleh Paul U. Unschuld dan Hermann Tessenow dalam kolaborasi dengan Zheng Jinsheng.

