

COMPASSIONATE ACTION

BELAS  
KASIH

COMPASSIONATE ACTION

# BELAS KASIH

CHATRAL RINPOCHE



Edited, Introduced,  
and Annotated by  
Zach Larson

Disunting, Diperkenalkan,  
dan Dikutip oleh  
Zach Larson

Snow Lion Publications  
Ithaca, New York  
Boulder, Colorado



Penerbit:

PT. Surya Teratai Abadi  
Wisma Laena Casablanca Lt. 2 Room 212  
Jl. KH. Abdullah Syafi'i No. 7  
Tebet, Jakarta Selatan – 12860

Copyright © 2007 Zach Larson

This translation published by arrangement with Snow Lion Publications, Inc.,  
Ithaca, NY 14851 USA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by  
any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by  
any information storage and retrieval system, without permission in writing from  
the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical articles  
or reviews.

Cetakan I, Juni 2009

Chatral Rinpoche  
Belas Kasih

13 cm x 20,5 cm; xxx + 186

ISBN #####

Judul Asli : Chatral Rinpoche, Compassionate Action  
Disunting : Zach Larson  
Diperkenalkan : Zach Larson  
Dikutip : Zach Larson  
Penerjemah : Tim Penerjemah Surya Teratai Abadi  
Penyunting : Tim Penyunting Surya Teratai Abadi  
Perancang Sampul : SARCI Media Tama  
Tata Letak : SARCI Media Tama

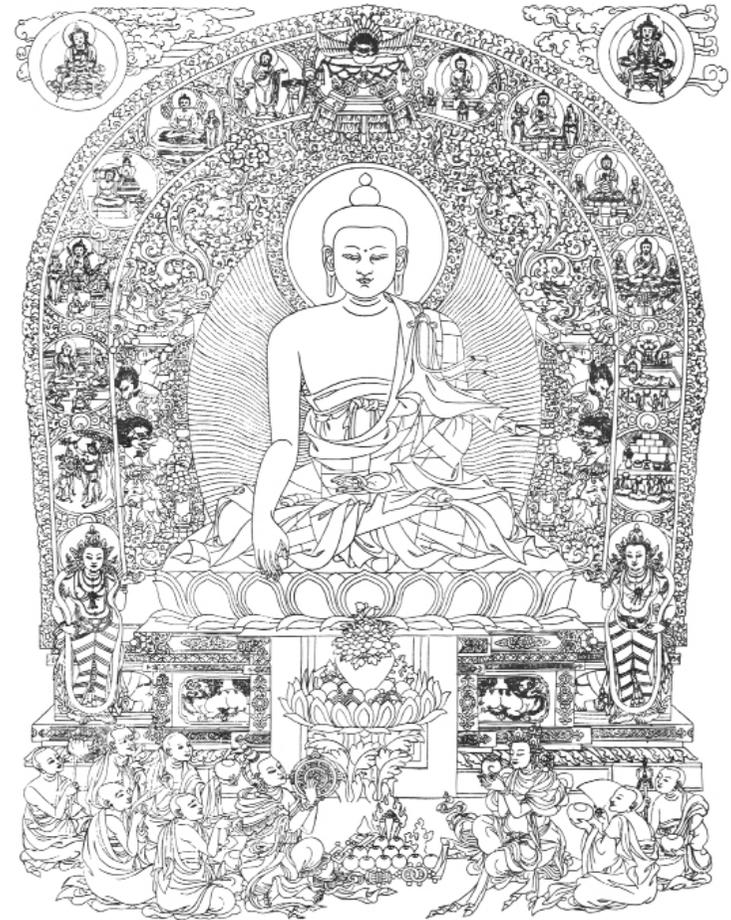
Hak Cipta Terjemahan Indonesia

© 2009 Serlingpa Yongdzin Tulku Rinpoche

Photographs by Carroll Schlenger, Zach Larson, and Raphaelle Demandre;  
all other photo credits unknown.

E-mail layanan pembaca: [info@sinarteratai.com](mailto:info@sinarteratai.com)

Telp. layanan pembaca: 08888-560-847



BUDDHA SAKYAMUNI

Buddha di zaman kita



#### GURU RINPOCHE

Juga dikenal sebagai PADMASAMBHAVA, Yang Lahir dari Teratai,  
Ia adalah “Buddha kedua” yang menyebarkan agama Buddha di Tibet.

Didedikasikan untuk  
Bhagavan Pelindung yang tiada tanding,  
**Chatral Sangje Dorje Rinpoche,**  
Semoga Panjang Umur dan Sehat Selalu,  
Untuk Tradisi Ajaran-ajaran Agung yang Beliau wakili,  
Dan untuk semua yang mengikuti teladannya  
dalam beraktivitas  
Dengan Cinta Kasih yang besar tanpa mengenal lelah,  
agar membawa semua makhluk mencapai  
Pencerahan Sempurna.

## DAFTAR ISI

Kata Sambutan	xiii
Kata Pengantar Editor	xv
Ucapan Terima Kasih	xix
Ucapan Terima Kasih dari Penerjemah	xxi
Pendahuluan	xxiii
1 Chatral Rinpoche: Kehidupan Seorang Legenda	1
Sebuah Jawaban dengan Tiga Suku Kata	27
2 Keteguhan Chatral Rinpoche Terhadap Etika	31
Wawancara dengan Chatral Rinpoche	32
Tentang Mengonsumsi Daging	44
3 Kegiatan Belas Kasih	
dalam Menyelamatkan Kehidupan	53
“Doa Aspirasi Thangtong Gyalpo	
untuk Pembebasan Ikan”	57
Manfaat-manfaat Penyelamatan	
dan Pelepasan Hewan	60

4	Ringkasan Manfaat Membangun, Mengelilingi, Bersujud, dan Memanjatkan Doa-doa Aspirasi pada Stupa	67
5	Membantu para Makhluk di Zaman Kemerosotan	77
	“Doa untuk Mencegah Perang Nuklir”	83
6	Tempat-tempat Pencerahan Agung: Geografi Suci Yolmo dan Maratika	89
	Kecapi Kebahagiaan nan Merdu	95
7	Hubungan Guru dan Murid Menjadi Suatu Lingkaran	103
	“Penganugerahan Buah Harapan Mulia”	105
	“Doa untuk Dudjom Yangsi Rinpoche”	109
8	Nasihat untuk para Praktisi Nyingma	113
9	Kata-kata Nasihat	129
	Doa-doa Panjang Umur Chatral Rinpoche	137
	Pelimpahan Kebajikan	143
	Lampiran-lampiran	145
	Catatan	151
	Daftar Pustaka	173
	Indeks	175
	Angka-angka yang Dibungkam	181



## KATA SAMBUTAN

Saya sangat bahagia, beberapa ajaran Yang Mulia Chatral Rinpoche dipublikasikan dalam bentuk sebuah buku dengan judul *Compassionate Action*. Sebagai seorang manusia yang telah mencapai tingkat kebuddhaan yang sejati, Master Chatral Rinpoche memiliki tingkat kemuliaan yang tidak tertandingi dan mempunyai kebijaksanaan batin serta perbuatan belas kasih tanpa batas.

Buku ini mempersembahkan sekilas visi dan aktivitas dari seorang Guru Besar yang memiliki cinta kasih yang sangat besar. Dan saya sangat yakin usaha keras dari murid saya yang bernama Zach Larson akan sangat bermanfaat bagi para pencari kebenaran di dunia Barat.

Saya berdoa melalui buku ini, semoga semua makhluk menyadari kebijaksanaan batin dari guru sejati dan selamanya akan memiliki belas kasih dan kebahagiaan yang hakiki.

Shyalpa Jigmed Tenzin Wangpo

## KATA PENGANTAR EDITOR

Pertama kali saya bertemu dengan Chatral Rinpoche pada tahun 1999, pada saat saya berpartisipasi mengikuti studi banding Program Nepal yang dilaksanakan oleh Universitas Wisconsin–Madison. Berangkat dengan dua identitas yang saya miliki, yaitu yang pertama sebagai seorang vegetarian aktivis pembela hak-hak asasi hewan, dan yang kedua sebagai penganut tradisi Longchen Nyingthig dari aliran Nyingma dari agama Buddha Tibet. Pada saat tiba di Nepal saya sedikit kecewa karena melihat begitu banyak penganut aliran Buddha Tibet yang tanpa malu-malu mengonsumsi daging. Atas dasar keingintahuan saya mencoba mencari tahu bagaimana mereka memperbolehkan untuk mengonsumsi daging padahal mereka adalah praktisi Buddhis. Sedangkan orang-orang Tibet yang hidup di Asia Selatan menahan diri untuk tidak mengonsumsi daging, saya memutuskan untuk melakukan riset

tentang hal tersebut di seluruh pelosok India dan Nepal selama enam bulan, mewawancarai para pengunjung orang Tibet dari berbagai golongan masyarakat tentang titik temu antara ajaran Buddha dan mengonsumsi daging.

Begitu saya menyampaikan ide proyek itu kepada pembimbing saya, dia menyinggung tentang Chatral Rinpoche seorang lama (guru) yang sangat dihormati dan sangat berpengaruh serta dikenal luas sebagai seorang vegetarian. Dan juga terkenal dengan upacara tahunannya di kota Calcutta, India, yaitu upacara melepaskan kembali puluhan ribu ikan yang sebelumnya ditangkap untuk dikonsumsi ke laut lepas. Dan sebagai tambahan, saya juga mengetahui bahwa Chatral Rinpoche adalah seorang praktisi Buddhis yang telah mencapai tingkat pencapaian tinggi di mana saya memiliki aliran yang sama yaitu tradisi Longchen Nyingthig dari aliran Nyingma. Saya datang untuk bertemu dengan beliau pada awal Oktober tahun 1999 bersama dengan guru bahasa Tibet saya. Saya merasa diberkahi karena pada saat bersamaan, beliau sedang memberikan inisiasi Guru Padmasambhava. Saya dan guru bahasa saya sangat bersyukur menerima inisiasi dan mendapatkan kesempatan untuk berbincang-bincang dengan beliau walaupun sejenak. Berada di sekitar kehadirannya itu, saya merasakan sesuatu yang luar biasa seperti kehadiran Yang Mulia Dalai Lama. Seseorang akan merasakan

kekuatan suci dari Chatral Rinpoche yang memancarkan energi cinta kasih dari hatinya yang murni.

Saya berjalan berkeliling dari ujung utara India sampai ujung selatan India, untuk mewawancarai para lama, dokter, guru, politikus, petani, dan pedagang yang hidup di tempat pengasingan. Dari sekian banyak orang yang saya wawancarai, hanya tiga orang yang vegetarian. Sekembalinya saya ke Nepal, satu-satunya tujuan saya adalah mewawancarai Chatral Rinpoche untuk mendapatkan pandangan beliau tentang ajaran agama Buddha dan mengonsumsi daging. Beliau dengan senang hati menyediakan waktu selama 45 menit untuk wawancara tersebut (kutipan wawancara ada di Bab 2). Di saat akhir wawancara, saya mengajukan ide untuk menerjemahkan beberapa tulisannya mengenai ajaran agama Buddha dan mengonsumsi daging ke dalam bahasa Inggris. Chatral Rinpoche menyetujui hal tersebut bahkan mempersilakan saya untuk menggunakan naskah asli yang beliau gunakan untuk menyusun karya-karyanya. Saya berkata kepada beliau bahwa saya akan kembali ke Nepal dalam beberapa tahun ke depan untuk menyelesaikan proyek ini, dan empat tahun kemudian saya kembali.

Saya mengetahui bahwa Chatral Rinpoche telah menyusun naskah-naskah yang sangat luar biasa seperti “Manfaat-manfaat Penyelamatan dan Pelepasan Hewan” dan “Doa untuk Mencegah Perang Nuklir.”

### *Belas Kasih*

Kemudian buku ini diperluas menjadi kumpulan ajaran-ajaran Chatral Rinpoche sekaligus menjadi catatan singkat riwayat hidup beliau. Beberapa tulisan-tulisan Chatral Rinpoche sudah diterjemahkan oleh saya sendiri kecuali beberapa yang ditandai. Terjemahan tulisan karya Chatral Rinpoche yang berjudul “Tentang Mengonsumsi Daging” oleh Geshe Thupten Phelgye dan Aaron Gross telah direvisi, sedangkan terjemahan lain yang berjudul “Kata-kata Nasihat” oleh Adam Pearcey hanya sedikit mengalami revisi.

Ini adalah buku pertama dalam edisi bahasa Inggris hasil karya Chatral Rinpoche seorang manusia luar biasa, dan mungkin bukan yang terakhir. Melalui contoh agung perbuatan beliau semoga semua makhluk mencapai tingkat tertinggi pencerahan sempurna!

– *Zach Larson*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama dan yang terpenting, kepada Chatral Rinpoche untuk belas kasihnya yang tanpa batas dalam menolong semua makhluk di zaman kemerosotan ini. Tsetan Chonjore dan Thinley Dhondrup mempersembahkan dukungan yang baik di dalam penerjemahan nasihat untuk para Praktisi Nyingma. Terima kasih banyak untuk Matthieu Ricard untuk dukungannya yang hangat dan untuk Jeanne Larson untuk keahliannya dalam mengoreksi buku ini. Penghargaan yang tulus dari saya untuk Shyalpa Rinpoche, kebijaksanaannya yang tanpa batas, dan Sangha Rangrig Yeshe, sebagai pelindungku. Terima kasih untuk Adam Pearcey dan Eric Pema Kunsang untuk kebaikan mereka yang memberikan inspirasi. Pekerjaan ini diselesaikan di dekat gua Guru Padmasambhava di Yanglesho, Nepal, dan saya selalu berterima kasih untuk berkah-Nya yang tiada akhir.

## UCAPAN TERIMA KASIH DARI PENERJEMAH

**Namo Guru Ratnatraya,**

**Sujud kepada Guru dan Tri Ratna,**

Terima kasih kepada para Guru Agung, Chagdud Tulku Rinpoche, Ugyen Jigme Palden Rinpoche, Tulku Ugyen Rinpoche, Dhongthog Tulku Rinpoche, Geshe Ngawang Nornang, dan yang terutama kepada Guru Utama saya Maha Yogi Chatral Sangje Dorje Rinpoche (Buddha Vajra) yang Kebijaksanaan dan Belas Kasih-Nya tanpa batas.

Terima kasih yang paling dalam juga saya tujukan kepada kedua orang tua saya, seorang yogi yang tersembunyi Drimed Namdag dan Jigme Drolma, yang kasih sayangnya tidak akan pernah terbalas. Dan kepada kedua kakakku dan kedua adikku yang selalu mendukung dalam suka maupun duka.

*Belas Kasih*

Penghargaan saya kepada Mr. Jeffrey M. Cox selaku Presiden Snow Lion Publications, Ithaca–New York, USA atas pemberian hak cipta terjemahan.

Apresiasi saya kepada teman-teman yang telah membantu sehingga buku ini bisa terwujud, Hary Tunggal, Fery Widiatmoko, Hargobind P. Tahilramani, Deddy Samantha, Medy Akbar Saputra, Taufik Ismail, Windo S. Putro, Susi Christiana, dan lain-lain.

Bagaikan sekuntum bunga teratai yang akarnya berada di dalam lumpur tetapi bunganya tetap mekar dengan penuh keindahan tanpa ternoda oleh lumpur, demikian juga dengan buku ini walaupun dikerjakan di tempat “berlumpur” (dalam pandangan umum) tetapi saya berdoa semoga hasilnya akan seperti bunga teratai yang mekar penuh dengan keindahan —memekarkan belas kasih nan bijak untuk memberikan manfaat kepada sesama— tidak sedikit pun lumpur menodai bunga teratai itu seperti kebijaksanaan dari buku ini.

Semoga semua makhluk mencapai Pencerahan Agung.

Pada Hari Suci Waisak 2553 BE/2009  
9 Mei 2009, 9:59 AM

Serling Tulku

## PENDAHULUAN

Inti sari dari sifat dasar ajaran Buddha Tibet Aliran Vajrayana digambarkan sebagai sunyata (kekosongan) dan karuna (belas kasih). Simbol *Vajra* melambangkan perbuatan belas kasih, lambang ini digunakan Chatral Rinpoche sebagai puncak mahkotanya. Semua tindakan beliau selalu didasari oleh rasa belas kasih yang besar.

Chatral Rinpoche menghidupkan sumpah bodhisattva, sumpah demi menolong semua makhluk untuk mencapai pencerahan agung. Beliau tanpa kenal lelah melakukan perbuatan belas kasih yang tidak terbatas, kepada manusia maupun hewan. Dengan menjadi seorang vegetarian yang ketat berarti beliau menjauhkan diri dari perbuatan menyakiti makhluk hidup. Begitu banyak makhluk lain yang telah beliau tolong setiap tahunnya, memberikan kesempatan kepada makhluk hidup lain untuk mati dengan damai dan mencapai kelahiran kembali ke tingkat yang lebih tinggi, dan

mendapatkan kesempatan yang lebih baik untuk mencapai pencerahan di kehidupan berikutnya.

Chatral Rinpoche melindungi dan merawat ajaran-ajaran aliran Nyingma dengan sangat sempurna melampaui batas-batas seorang manusia biasa. Chatral Rinpoche mendedikasikan hidupnya untuk menjadi seorang bodhisattva yang ideal dan tanpa kompromi. Hanya segelintir orang yang mampu melakukan hal seperti ini. Ada sebuah cerita tentang Patrul Rinpoche yang hidup antara tahun 1808–1887, beliau adalah seorang guru besar, kakek guru dari Chatral Rinpoche dengan kualitas-kualitas hidup dan kemampuan yang sama. Diceritakan bahwa pada suatu hari beliau bertemu dengan seorang janda miskin yang tinggal di daerah Kham, Tibet bagian timur. Mereka bertemu secara kebetulan pada saat mereka melakukan perjalanan ke kota, sepanjang perjalanan beliau membantu kegiatan janda miskin tersebut, seperti memasak, mengurus anak, bahkan menggendong anak-anaknya sampai ke tujuan. Begitu sampai di kota yang dituju, guru besar memohon diri dengan alasan ada pekerjaan lain yang harus diselesaikan. Tidak lama kemudian janda miskin ini mendengar bahwa di vihara setempat ada seorang lama besar yang akan memberikan ajaran, dia datang ke vihara tersebut, ketika tiba di vihara itu, betapa terkejutnya janda miskin tersebut ketika melihat orang yang sedang memberikan ajaran Buddha kepada

kumpulan orang banyak, ternyata orang yang menemaninya dalam perjalanan, seorang lama besar. Dan pada akhir ajarannya, lama besar memberikan seluruh persembahan kepada janda miskin itu.

Buddha Sakyamuni terkenal dengan cinta kasihnya yang sangat besar dan tanpa batas, ada cerita di satu kehidupan masa lalunya, ketika beliau mengorbankan tubuhnya demi seekor macan yang sedang kelaparan, dengan cara memberikan potongan daging dari tubuhnya kepada macan tersebut. Demikian juga dengan Pangeran Siddharta, beliau menolong seekor angsa yang dipanah oleh saudaranya, beliau cabut panah itu dengan hati-hati kemudian mengobati angsa tersebut sampai sembuh. Nama lengkap Chatral Rinpoche adalah Chatral Sangje Dorje Rinpoche. Sangje dalam bahasa Tibet artinya Buddha, sedangkan Dorje berarti *Vajra* (sebentuk intan yang tidak bisa dihancurkan). Rasa belas kasih beliau tidak perlu diragukan bahkan menyamai Buddha Sakyamuni sendiri.

Tidak ada seorang pun yang bisa mencapai pencerahan hanya dengan mengerti ajaran Buddha tanpa mengamalkannya. Belas kasih yang besar sangat penting dalam ajaran Buddha. Ada sebuah cerita tentang Asanga, seorang pendiri aliran Yogacara Mahayana Buddhism, yang menunjukkan betapa pentingnya rasa belas kasih dalam agama Buddha, agar manusia bisa mencapai tingkat pencapaian tinggi. Asanga melaksanakan

ibadah Buddha Maitreya selama dua belas tahun, dan sangat berharap memiliki penglihatan suci untuk melihat Buddha Maitreya, tetapi apa yang diharapkan tidak pernah kunjung datang, akhirnya karena kecewa beliau memutuskan untuk kembali ke kota tempatnya berasal, di tengah perjalanan beliau melihat seekor anjing kurus dan kelaparan, badannya penuh dengan luka yang telah dikerubuti oleh belatung, karena melihat itu rasa belas kasih Asanga timbul, beliau memotong daging dari tubuhnya sendiri untuk diberikan kepada anjing tersebut, dan kemudian berpikir bagaimana caranya menyingkirkan belatung dari tubuh kurus anjing itu tanpa harus menyakiti belatungnya, akhirnya beliau memutuskan menggunakan lidahnya untuk menyingkirkan belatung tersebut, kemudian Asanga memejamkan mata seraya menjulurkan lidahnya, tetapi tiba-tiba Buddha Maitreya muncul di hadapannya tepat di tempat anjing itu berada. Buddha Maitreya akhirnya memberikan ajaran yang selama ini Asanga tunggu-tunggu, karena perbuatan belas kasihnya telah teruji.

“Empat yang Tanpa Batas” yaitu cinta kasih yang tanpa batas kepada semua makhluk, belas kasih yang tanpa batas kepada semua makhluk, turut bersukacita yang tanpa batas (bersukacita manakala melihat orang lain mendapatkan kegembiraan), dan keseimbangan batin yang tanpa batas (keinginan untuk menolong orang lain tanpa memandang status mereka). “Empat

yang Tanpa Batas” ini adalah fondasi-fondasi ajaran Buddha aliran Mahayana dan jalan bodhisattva. Dalam buku ini ditulis tulisan-tulisan dan doa-doa karya Chatral Rinpoche. Pada Bab “Manfaat-manfaat Penyelamatan dan Pelepasan Hewan,” menerangkan pandangan beliau terhadap jalan cinta kasih yang tanpa batas. Pada Bab “Tentang Mengonsumsi Daging,” beliau meminta kepada para Buddhis untuk memerhatikan hewan-hewan dengan belas kasih yang tanpa batas dan menghindari diri dari perbuatan mengonsumsi daging. Sedangkan pada Bab “Doa Aspirasi Thangtong Gyalpo untuk Pembebasan Ikan,” beliau mencoba memberikan contoh kepada kita dalam menumbuhkan rasa gembira dalam diri kita, pada saat menolong makhluk lain yang membutuhkan pertolongan. Pada bab yang berjudul “Nasihat untuk para Praktisi Nyingma,” beliau menerangkan keseimbangan batin dalam beberapa sudut pandang: melihat semua makhluk sebagai orang tua kita di kehidupan yang lampau dan mengingatkan kepada semua orang, siapa pun mereka tidak terbatas hanya untuk para bhiksu dan para lama yang berkedudukan tinggi, apabila mereka memegang teguh dan mengamalkan Dharma, maka bisa menjadi pemegang ajaran Buddha.

Chatral Rinpoche sekarang sudah berusia sembilan puluhan tahun, tetapi beliau terus melakukan perbuatan penuh dengan cinta dan belas kasih tanpa kenal

*Belas Kasih*

lelah. Melalui ajarannya yang sangat indah nan luhur disertai dengan contoh-contoh kehidupannya yang luar biasa seperti yang tertulis di buku ini. Semoga semua terinspirasi untuk menambah kuat rasa belas kasih dalam melaksanakan praktik spiritual kita semua, dan semoga semua orang yang telah menerima sumpah bodhisattva atau yang berencana untuk menerimanya di masa yang akan datang, dapat mengikuti standar yang sama dengan Chatral Rinpoche dan dapat menolong semua makhluk tanpa batas serta tanpa kompromi, tak tergoyahkan cinta kasihnya. Dan saya berdoa, “Semoga semua makhluk mencapai pencerahan sempurna tiada banding” suatu hari nanti bisa terwujud dan menjadi kenyataan.



Padmasambhava



## BAB 1

### CHATRAL RINPOCHE: KEHIDUPAN SEORANG LEGENDA

Kyabje<sup>1</sup> Chatral Sangje Dorje Rinpoche adalah salah seorang yogi Buddha Tibet yang sempurna masih hidup hingga saat ini. Pada tahun 1947 beliau mendapatkan status yang tinggi dan mulia sebagai kepala pimpinan spiritual dari pemimpin politik Tibet, Wali Dalai Lama bernama Reting, tetapi dia selalu memilih untuk hidup sebagai seorang yogi yang sederhana di sebuah tempat tinggal yang sederhana tanpa gangguan ketenaran dan harta. Beliau mempraktikkan apa yang beliau ajarkan tanpa kompromi sehingga beliau dicintai oleh orang-orang dari berbagai macam kepercayaan di daerah Himalaya.

Rinpoche dilahirkan pada tahun 1913 di lembah Nyak Adzi di Kham, Tibet. Orang tuanya adalah anggota yang saleh dari kelompok suku Abse yang bernama

Pema Döndrub (ayah) dan Sönam Tso (ibu).<sup>2</sup> Pada hari kelahirannya, seorang Lama setempat bernama Asey Bigo Tulku Nyima Gyaltsen datang ke rumah Pema dan Sönam untuk memberitahukan sebuah penglihatan suci yang ia dapatkan sehari sebelum kelahiran Rinpoche, di mana seekor keledai putih yang memikul kitab-kitab suci Buddha datang ke rumah Pema dan Sönam dan mengantarkan kitab-kitab tersebut kepada mereka. Sesuai dengan penglihatan suci ini, ia menganugerahkan sang bayi dengan nama Trogyal Dorje, yang artinya adalah “Yang Maha Murka dan Pemenang yang Kukuh.”

Keluarga Chatral Rinpoche pindah ke Amdo dengan kelompok suku mereka ketika ia masih kanak-kanak. Pada usia lima belas tahun, Rinpoche memutuskan untuk meninggalkan keluarganya untuk belajar dan mempraktikkan ajaran Buddha dengan guru-guru di daerah itu. Aksi Pelepasan Agung (penolakan terhadap duniawi) ini memulai perjalanan panjang hidupnya sebagai seorang yogi yang bebas mencari pencerahan tanpa memandang segala risiko supaya dapat secara efektif menolong makhluk lain dengan belas kasih. Pada awalnya Rinpoche sangat memegang prinsip, melakukan perjalanan hanya dengan berjalan kaki dan menolak jika ia ditawari seekor kuda. Ia hanya tinggal di pertapaan, gua, atau tenda kecil untuk menghindari keterlibatan dengan rumah dan kesibukan duniawi.

Berikut ini adalah kata-kata dari Kyabje Dudjom Rinpoche dari aliran Nyingma, dikutip dari bukunya yang berjudul *Practice of the Mountain Retreat Expounded Simply and Directly in Its Essential Nakedness*, yang menjadi kode etik dalam kehidupan Chatral Rinpoche sejak beliau meninggalkan rumah:

Dikatakan: “Dengan meninggalkan tanah kelahirannya separuh Dharma telah tercapai.” Oleh sebab itu, tinggalkan tanah kelahiranmu, jelajahi negeri-negeri yang tidak dikenal. Berpisah dengan teman-teman dan keluarga dengan cara yang baik, abaikan mereka yang membujuk kamu untuk tidak mempraktikkan Dharma. Berikanlah semua harta bendamu, hiduplah dari sedekah yang didapat dalam perjalananmu. Mengerti bahwa seluruh keinginan untuk memiliki adalah penghalang yang berkaitan dengan sifat buruk. Kembangkanlah pikiran yang tidak tergantung pada benda-benda duniawi. Jika —kepemilikan dan sebagainya— kamu tidak dapat menjadi puas dengan hanya sedikit saja, maka sekali kamu mendapat satu, kamu akan menginginkan dua, dan tidaklah sulit bagi setan penipu untuk memasuki hidupmu....

Sepanjang jalan menuju pencerahan segala hubungan, baik dengan orang yang menghargaimu dan memperlakukanmu dengan baik atau juga dengan

orang yang tidak menyukaimu dan memperlakukanmu dengan buruk; baik atau buruk, tanpa memedulikan, terima mereka semua dengan harapan yang baik dan tulus. Setiap waktu di dalam dirimu selalu bersemangatlah tanpa kehilangan keberanian dan di luar dirimu, dalam bersikap, tetaplah sederhana. Pakailah baju sederhana. Pandanglah setiap orang —baik, buruk, atau netral— di atas dirimu sendiri. Hidup dengan sederhana dan tetaplah tinggal di pertapaan di pegunungan. Tetapkan ambisi-mu dalam keadaan seorang fakir....

Bahkan jika meditasi telah menembus pikiranmu, kamu harus tetap memupuknya terus-menerus; jika tidak ajaran yang mendalam akan tetap tinggal di halaman buku-buku dan pikiranmu, Dharmamu dan praktikmu tidak dapat dilalui sehingga hadirnya meditasi yang sesungguhnya tidak akan pernah tiba. Bagi pelaku meditasi yang sudah lama, atau yang masih baru dalam praktik meditasi, hati-hati ada bahaya bahwa kamu akan meninggal dengan kepala dilapisi garam.<sup>3</sup>

Chatral Rinpoche menerima transmisi rangkaian *terma*<sup>4</sup> Terton Dudjom Lingpa (1835–1903) dari putra sang Terton, Dorje Dradul (1891–1959). Rinpoche kemudian menjadi Vajra Regent atau Pemegang Silsilah Utama dari aliran ini, yang dikenal sebagai Dudjom

Tersar.<sup>5</sup> Guru utama pada masa awal Rinpoche lainnya adalah Khandro Dawai Dorje (1899–1952), yang merupakan menantu dari Terton Dudjom Lingpa. Ia menyampaikan ajaran rangkaian terma Sera Khandro dan Rinpoche menjadi pemegang silsilah utama dari tradisi ini juga.<sup>6</sup>

Pada masa ini, Chatral Rinpoche bertemu dengan guru utamanya, Khenpo Ngawang Palzang/Khenpo Ngakchung (1879–1941) dari Vihara Kathok.<sup>7</sup> Khenpo yang agung adalah murid kesayangan dari murid utama dari Patrul Rinpoche, Lungtok Tenpai Nyima (1829–1901),<sup>8</sup> dan dianggap sebagai manifestasi dari Vimalamitra seorang guru Dzogchen<sup>9</sup> dari abad kesembilan. Khenpo Ngakchung mengajarkan Chatral Rinpoche banyak ajaran dan transmisi —terutama yang merupakan tradisi Nyingthig<sup>10</sup>— dan selama enam tahun berikutnya Rinpoche berguru padanya, menyelesaikan *ngondro*<sup>11</sup> dan mempraktikkan *threkcho*<sup>12</sup> dan *thogal*,<sup>13</sup> yang merupakan ajaran tertinggi Dzogchen. Rinpoche juga berguru pada beberapa guru lainnya dari Vihara Kathok, juga pada Khyentse Chokyi Lodro yang agung (1893–1959)<sup>14</sup> dari Vihara Dzongsar yang (seperti halnya Vihara Kathok) berada di Derge di daerah Kham.



LONGCHENPA (1308–1363)

Guru yang sangat pandai dan tercerahkan dari Aliran Nyingma, Longchen Rabjam mengumpulkan semua jantung–hati (nyingthig) ajaran-ajaran Padmasambhava, Vimalamitra dan Dakini Yeshe Tsogyal. Ia memberikan semua ajaran ini kepada Rigdzin Jigme Lingpa di dalam rangkaian penglihatan suci sebagai Longchen Nyingthig

Khenpo Ngawang Palzang mengetahui bahwa Rinpoche sangat istimewa dan diakui sebagai muridnya yang paling dekat, menerangkan bahwa, “Batannya dan batinku tidak berbeda.”<sup>15</sup> Ia menganugerahkan pada Rinpoche nama Chatral Sangje Dorje, yang artinya “Buddha yang kukuh, yang telah meninggalkan aktivitas duniawi.”

Kebesaran Chatral Rinpoche diungkapkan untuk pertama kalinya kepada orang lain pada saat upacara besar yang dihadiri banyak orang di Vihara Kathok, dihadiri pula oleh beberapa lama tingkat tinggi yang duduk pada singgasana yang megah. Rinpoche duduk di belakang di atas bantal meditasi sederhana bersama ratusan bhiksu lainnya. Pada acara ini Khenpo Ngawang Palzang mengatakan:

Di antara kalian hari ini, ada kurang dari sepuluh orang yang telah mencapai sepersepuluh dari pencapaian saya. Lalu, ada kurang dari lima di antara kalian yang telah mencapai separuh dari pencapaian saya. Akhirnya, hanya ada satu orang yang telah mencapai pencapaian yang tidak berbeda dengan saya, dan beliau adalah Chatral Sangje Dorje. Beliau sekarang layak mewakili saya untuk menyampaikan ajaran-ajaran dan nilai kebajikannya adalah sama dengan saya.<sup>16</sup>

Proklamasi ini menimbulkan kehebohan di aula tersebut dan sesudahnya orang-orang datang untuk mengucapkan selamat pada Rinpoche. Persiapan dimulai untuk sebuah upacara besar untuk menghormati Rinpoche dengan status barunya tersebut. Rinpoche bukanlah seorang yang membutuhkan perhatian dan pujian seperti ini, beliau menyelinap keluar pada tengah malam dengan tendanya yang kecil untuk menyendiri di hutan belantara. Keesokan harinya ketika mereka datang untuk menghormati dia, mereka hanya menemukan ruangan kosong tanpa tahu ke mana beliau telah pergi. Sekali lagi beliau membuktikan pantas menyandang nama Chatral, yang dapat diterjemahkan sebagai “petapa.”

Chatral Rinpoche sekali waktu pernah berkata, “Kami tidak menetap di satu tempat, kami tidak memiliki apa-apa.”<sup>17</sup> Ini adalah pernyataan yang mendalam tentang ketidakkekalan kehidupan dan kekosongan dari semua benda. Ini pula yang sesungguhnya dijalankan oleh seorang yogi seperti Chatral Rinpoche di Tibet. Tanpa adanya rumah dan benda-benda yang memberatkan pikiran, seseorang bisa dengan bebas menjalankan Dharma. Tentang ketidaknyamanan fisik dan makanan yang tidak teratur, Dudjom Rinpoche menerangkan, “Ketika pencapaian menjadi seluas angkasa, seluruh kondisi yang buruk muncul sebagai sahabat.”<sup>18</sup>

Pada tahun 1947, Wali Raja Tibet, Reting, yang merupakan pemimpin politik dari negara tersebut sampai Dalai Lama yang sekarang cukup umur, meminta ajaran dari Khenpo Ngakchung, yang mengatakan, “Saya terlalu tua untuk memberikan ajaran pada anda. Saya mempunyai seorang murid yang batin dan pencapaiannya sama dengan saya dan ia dipanggil Chatral Sangje Dorje. Anda bisa meminta pengajaran dari beliau.”<sup>19</sup>

Wali Dalai Lama, Reting, mencari Chatral Rinpoche ke mana-mana dan menemukan beliau sedang bermeditasi di sebuah gua di gunung yang terpencil. Setelah mendengar permintaan Sang Wali, Rinpoche menjawab, “Maaf, tidak ada yang istimewa pada diri saya dan saya tidak mempunyai apa-apa yang dapat diajarkan kepada anda. Mohon pergi ke tempat lain untuk mendapatkan ajaran!”<sup>20</sup> Sang Wali kemudian mengeluarkan sebuah surat dari Khenpo Ngakchung untuk mendukung permintaannya, dan Rinpoche akhirnya setuju pergi ke Lhasa untuk mengajar Wali Dalai Lama, Reting.

Orang-orang dari segala penjuru berbondong-bondong datang ke Lhasa untuk menemui Rinpoche dan menerima ajaran dan berkat dari beliau. Termasuk pula lama tingkat tinggi, pemimpin politik, dan masyarakat umum, yang memberikan banyak persembahan kepada Rinpoche. Secara alami, beliau merasakan semua perhatian ini sebagai gangguan pada perkembangan

spiritualnya. Beliau meminta waktu untuk bermeditasi di daerah terpencil jauh dari Lhasa. Sang Wali setuju dan mengirim rombongan pengiring berupa pelayan dan pengawal untuk mendampingi Rinpoche di perjalanan. Sesampainya di tempat tujuan, Rinpoche meminta rombongan orang tersebut kembali ke Lhasa sehingga dapat bermeditasi di dalam kesunyian. Sang Wali tidak ingin gurunya sendirian sehingga beberapa pengawal dikirim kembali untuk menemukan dan menemani Rinpoche. Di perjalanan, mereka bertemu dengan seorang pengemis yang mengenakan jubah brokat kerajaan. Chatral Rinpoche telah menukar pakaian mewahnya dengan baju jelek milik pengemis tersebut, ini adalah gaya hidup seorang yogi sejati!

Guru Besar lainnya di dalam hidup Chatral Rinpoche adalah Kyabje Dudjom Rinpoche, Jigdral Yeshe Dorje, yang merupakan reinkarnasi dari Tertön Dudjom Lingpa.<sup>21</sup> Dudjom Rinpoche mentransmisikan kepada Chatral Rinpoche rangkaian ajaran Dudjom Tersar secara lengkap, menempatkan beliau sebagai Vajra Regent dari tradisi tersebut. Ia menulis tentang Chatral Rinpoche seperti di bawah ini:

Bagi mereka yang dianugerahi kesadaran —mahluk besar maupun kecil— yang hidup dan berputar dalam lingkaran kehidupan (samsara); pada saat ini pemegang kesadaran Vidyadara Trogyal Dorje

(Chatral Rinpoche) telah menerima dari saya ajaran lisan secara turun-temurun tentang ajaran yang mendalam —jantung hati dari para dakini (dewi).<sup>22</sup> Saya telah memercayakan kepadanya aliran dari arti-arti, memberikan kuasa kepadanya sebagai seorang yang bertindak sebagai Wali saya untuk membimbing makhluk-mahluk, dan mendorong beliau untuk membawa para murid ke jalan kebebasan tanpa diskriminasi.

Oleh sebab itu, dewa mana pun, makhluk gaib, atau manusia yang membantu Trogyal Dorje dengan cara yang pantas tentu saja akan mendapatkan manfaat dan kebahagiaan di kehidupan ini dan yang akan datang. Akan tetapi, jika ada pikiran atau tindakan yang mengandung kebencian terhadap beliau, sekecil apa pun, pelindung Dharma (Dharmapala) dari doktrin —yang diberkati dengan kuasa-kekuatan murka dan mata kebijakan— akan datang membantunya. Mereka akan memotong kehidupan makhluk yang berbentuk atau menghalangi indra dari mereka yang tak berbentuk dan membuang nama mereka yang masih tertinggal. Dengan adanya keuntungan atau kerugian seperti ini, sangat diharapkan untuk berhati-hati!<sup>23</sup>

Chatral Rinpoche menjadi murid kesayangan dari Dudjom Rinpoche dan menjalankan tanggung jawabnya sebagai Wali Dudjom Tersar dengan sangat serius, melindungi gurunya yang mulia dan aliran yang berharga dari pengaruh-pengaruh yang membuat ajaran menjadi tercemar. Pada awal tahun 1950-an, Dudjom Rinpoche menerima inisiasi terma dari tradisi Chokgyur Lingpa dari Tulku Ugyen Rinpoche ketika Chatral Rinpoche singgah. Tulku Ugyen Rinpoche belum terkenal pada saat itu dan Chatral Rinpoche menguji kualifikasinya dalam memberikan inisiasi kepada guru kesayangannya. Tulku Ugyen Rinpoche menjelaskan percakapannya dengan Chatral Rinpoche:

Percakapan kami dimulai seperti ini: “Kamu, lama! Dari mana asalmu?” ia bertanya dengan lantang.

“Saya dari Nangchen.”

“Nangchennya di mana?”

“Saya adalah keturunan dari Chokgyur Lingpa.”

“Saya pernah ke Tsikey dan tidak melihat kamu di sana.”

“Saya tidak selalu berada di Tsikey.”

“Lalu dari mana asal kamu sebenarnya? Katakan!”

“Putri Chokgyur Lingpa, Konchok Paldron, mempunyai empat putra, salah satunya adalah ayah saya.”

“Hmmm... hmmm... saya pernah dengar bahwa kamu seharusnya adalah keponakan dari Neten Chokling. Saya mengenal dia dari Dzongsar, ketika ia datang ke Dzongsar Khyentse, tetapi saya tidak pernah mendengar bahwa ia mempunyai keponakan seorang lama. Sekarang saya dengar bahwa Dudjom Rinpoche akan menerima *Tiga Bagian*<sup>24</sup> dari keponakan macam ini, dan kita semua tahu bahwa ada banyak lama yang disebut-sebut sebagai lama yang berasal dari daerah Kham datang ke Tibet Pusat dan mencoba melakukan beragam tipu dayanya. Saya berpikir apakah kamu adalah salah satu dari mereka ini. Hmmm...”

Beliau memerhatikan saya dengan matanya yang besar bersinar sepanjang waktu. “Ada banyak lama dari daerah Kham datang kemari dan menipu orang dengan memberikan inisiasi yang mana mereka tidak mempunyai silsilah ajaran.”

Dudjom Rinpoche, yang sedang duduk di sana, berkata, “Saya yang meminta dia untuk memberikan transmisi ajaran ini.”

Dan segera [Dudjom dan Chatral Rinpoche] ketegangannya mencair dan mulailah mereka kemudian bercakap-cakap. Chatral Rinpoche berpaling pada saya sambil tersenyum dan berkata, “Baiklah, saya rasa kamu bukanlah seorang pembohong —dengan

demikian kamu bisa melanjutkan dan memberikan inisiasi kepadanya.”<sup>25</sup>

Chatral Rinpoche menghabiskan banyak waktunya berlatih di gua-gua yang diberkati oleh Guru Padmasambhava,<sup>26</sup> penyebar agama Buddha di Tibet dan sumber dari ajaran terma yang menjadi dasar bagi banyak aliran-aliran Nyingma.<sup>27</sup> Chatral Rinpoche sesungguhnya dianggap sebagai manifestasi batin dari Guru Padmasambhava, berdasarkan pada nubuat akan kelahiran Rinpoche dan kebijakannya yang telah teruji.<sup>28</sup>

Pada akhir tahun 1950-an, Chatral Rinpoche pindah ke Bhutan. Dia tidak dipaksa oleh peristiwa 10 Maret 1959, seperti banyak orang Tibet lainnya,<sup>29</sup> tetapi pergi ke Bhutan atas kemauannya sendiri. Hal berikut ini bisa menjadi petunjuk bahwa beliau adalah manifestasi dari batin Guru Padmasambhava: Guru Rinpoche telah memprediksikan bahwa orang Tibet akan diusir dari tanah airnya ketika zaman modern tiba dan Chatral Rinpoche sepertinya tahu bahwa ini adalah saat yang tepat baginya untuk berjalan ke daerah lain di Himalaya.<sup>30</sup> Ketika ditanya seperti apakah perjalanannya ini, ia tersenyum dan menjawab, “Seluruhnya bebas, ringan, dan bahagia.”<sup>31</sup>

Chatral Rinpoche berjalan ke Darjeeling, sebuah daerah di dekat Himalaya, di mana beliau memperbaiki sebuah kuil sederhana dan menjadikannya

sebagai sebuah pusat meditasi tiga tahunan untuk praktik Longchen Nyingthig. Ini adalah pusat meditasi pertama yang didirikan oleh seorang Tibet di luar Tibet. Rinpoche kemudian pergi ke beberapa tempat suci ziarah umat Buddha yang utama di India. Ketika berkunjung ke lokasi pencerahan Buddha —Stupa Mahabodhi di Bodhigaya, India, pada tahun 1960, ia membuat komitmen kuat yang kelak menjadi sebuah bagian yang terkenal identitasnya. Ia berkata, “Saya pergi ke Bodhigaya dan berjanji pada seluruh Buddha dan Bodhisattva untuk tidak mengonsumsi daging dan alkohol.”<sup>32</sup> Rinpoche sangatlah unik dalam menjalankan pendiriannya dalam hal ini secara disiplin dan ini adalah bagian yang membuatnya dihormati oleh mereka yang mengenal beliau.

Beberapa tahun kemudian, beliau bertemu dengan Kusho Kamala, putri dari Terton Tulzhok Lingpa, yang menjadi *sangyumnya*.<sup>33</sup> Mereka memiliki dua orang putri, Saraswati dan Tara Devi. Saraswati menjadi asisten utama Rinpoche dan fasih dalam berbahasa Inggris. Ia diakui sebagai emanasi dari Dakini Sera Khandro.

Pada tahun 1968 di Darjeeling, Chatral Rinpoche bertemu dengan biarawan Trappist Bapa Thomas Merton, seorang praktisi Buddhis tingkat tinggi aliran Zen yang dihormati oleh penganut agama Buddha. Merton menulis tentang pertemuannya ini,

...dan beliau adalah Chatral, Rinpoche terbesar yang pernah saya temui dan seorang yang sangat mengagumkan. Chatral terlihat seperti seorang petani tua dengan memakai jaket khas Bhutan yang dikancing sampai ke leher dengan tali dan topi wol merah di kepalanya. Ia berjanggut yang sepertinya belum dipotong selama seminggu, matanya bersinar-sinar, suaranya berat, dan sangat berartikulasi. Kami mulai berbincang-bincang tentang Dzogchen dan meditasi Nyingma dan “pencapaian seketika” dan tidak lama kemudian kami telah dapat saling memahami. Kami telah berbicara selama lebih dari dua jam, dengan berbagai topik, kebanyakan tentang ide dari Dzogchen tetapi juga pada beberapa saat tentang doktrin Kristen dibandingkan dengan Dharmakaya Buddhis,<sup>34</sup> Kristus yang dibangkitkan, penderitaan, belas kasih pada semua makhluk, motivasi dalam “menolong sesama,” tetapi semua kembali pada Dzogchen, *sunyata* (kekosongan hakiki), penyatuan dari *sunyata* dan *karuna* [belas kasih], “melampui Dharmakaya” dan “melampui ketuhanan” menuju kesunyataan yang maha sempurna lagi maha tinggi.

Beliau mengatakan bahwa telah bermeditasi dalam kesunyian lebih dari tiga puluh tahun dan belum mencapai kesunyataan yang maha sempurna dan saya mengatakan bahwa saya juga belum mencapainya. Pesan yang tidak terucapkan atau terucapkan

separuh dalam percakapan ini adalah pemahaman total dari masing-masing sebagai manusia yang hampir mencapai realisasi agung dan mengetahui itu serta tetap berusaha, dengan berbagai cara untuk pergi dan merasa bahagia di dalamnya —adalah sebuah rahmat kami berdua dapat dipertemukan. Saya berharap dapat memahami Chatral lebih banyak lagi. Beliau tersenyum dan tertawa sambil memanggil saya Rangjung Sangje (yang memiliki arti seorang “Buddha Alami”) dan mengatakan bahwa beliau telah dinamakan seorang Sangje Dorje. Beliau menulis “Rangjung Sangje” untuk saya dalam bahasa Tibet dan mengatakan ketika saya memasuki “kerajaan besar” dan “istana” kemudian Amerika dan semuanya akan kelihatan seperti tidak ada apa-apa. Beliau mengatakan dengan serius bahwa mungkin beliau dan saya akan mencapai kebuddhaan yang sempurna di kehidupan selanjutnya, mungkin pula dalam kehidupan ini, dan sebagai catatan perpisahan yang cukup ringkas kami berdua mencoba sebaik mungkin untuk mencapainya dalam kehidupan ini. Saya sangat tergerak, karena beliau jelas sekali adalah seorang yang besar, praktisi Dozgchen sejati, yang terbaik di antara para lama Nyingmapa, ditandai dengan kesederhanaan total dan kebebasan... Jika saya akan mencari seorang guru Tibet, saya pikir Chatral adalah orangnya.<sup>35</sup>

Merton juga pernah mengatakan, “Beliau adalah orang terbesar yang pernah saya temui. Beliau adalah guru saya.”

Chatral Rinpoche tak mengenal lelah dalam belajar dan menjalankannya. Di India beliau mendapatkan ajaran dari Kalu Rinpoche, yang menjadi teman dekatnya, dan Karmapa keenam belas Rangjung Rigpe Dorje. Beliau mendapatkan lebih dari seratus guru secara keseluruhan, dari beragam aliran Buddha Tibet. Pendidikannya yang luas dapat dilihat dari tulisannya, ketika beliau mengutip kata-kata dari banyak sekali tradisi untuk mendukung argumen dalam tulisan-tulisannya.

Chatral Rinpoche telah mendirikan atau memperbaiki pusat-pusat meditasi di Bhutan, India, serta Nepal, dan juga mengawasi pembangunan beberapa stupa.<sup>36</sup> Dudjom Rinpoche menyucikan pusat meditasi Rinpoche di Darjeeling pada tahun 1962 dan sekitar sepuluh tahun kemudian membantu Rinpoche membuka sebuah pusat meditasi di Yanglesho, Nepal. Yang beliau pikir akan menjadi tempat yang membawa berkat, karena Guru Padmasambhava telah melakukan beberapa praktik ibadah penting di sana. Vihara ini, yang terletak di lingkaran luar lembah Kathmandu dan dikenal sebagai Rigdzin Drubpe Ghatsal, “Hutan kecil yang menyenangkan di Tempat Pencapaian Pemegang Kesadaran yang Agung,” adalah salah satu tempat tinggal utama bagi Rinpoche selama beberapa tahun. Dibandingkan

dengan para lama lain yang memiliki tempat yang mewah dan luas, tempat tinggal Rinpoche di sini sangatlah sederhana dan nyaman.

Jutaan orang di daerah Himalaya menganggap Chatral Rinpoche sebagai guru utama, melalui perbuatan yang penuh belas kasih dan kebijakannya yang mendalam, dia adalah perwujudan sempurna dari ajaran Buddha. Tetapi beliau sangat memilih-milih siapa yang akan diberi ajaran. Beliau sadar sekali bahwa kebanyakan orang yang meminta diberi ajaran tidak memiliki keseriusan dalam praktiknya seperti halnya beliau, sehingga tidak mau membuang-buang Nektar (madu suci) yang sangat berharga dari ajarannya yang mulia pada wadah yang tidak sesuai. Rinpoche menjelaskan, “Ada tiga macam praktisi Dharma: pertama, mereka yang kelihatan seperti praktisi di luarnya, tetapi di dalamnya mereka bukanlah praktisi; kedua, mereka yang bicara tinggi, tetapi tidak mempunyai pencapaian sama sekali; ketiga adalah mereka yang kelihatan tidak seperti praktisi di luarnya, tetapi di dalamnya mereka adalah praktisi yang sungguh-sungguh.”<sup>37</sup> Oleh sebab itu Rinpoche tidak akan mengajarkan ajaran tingkat tinggi kepada mereka yang telah belajar padanya kurang dari enam tahun —waktu yang cukup bagi mereka untuk membuktikan diri sebagai praktisi yang sungguh-sungguh.

Orang Barat biasanya akan diperlakukan dengan lebih selektif. Banyak orang datang kepada Rinpoche meminta diajarkan ajaran utama tertinggi Dzogchen tanpa sedikit pun memenuhi syarat untuk menerima dan mengerti. Ada cerita seorang kaya raya dari Amerika Serikat membawa tumpukan dolar Amerika di hadapan Rinpoche, dan mengatakan jika Rinpoche memberikan ajaran Dzogchen, dia akan memberikan seluruh uang tersebut. Rinpoche tanpa pikir panjang mengatakan pada orang itu untuk membawa uangnya kembali dan menolak memberikan ajaran. Ajaran yang suci tentu saja tidak dapat dibeli dengan uang; seseorang harus mendapatkan haknya untuk menerima dan mempelajarinya.<sup>38</sup>

Pada tradisi Longchen Nyingthig, bukan hal yang luar biasa jika ajaran tingkat tinggi diberikan hanya kepada satu atau dua murid yang paling berdedikasi dan berbakat. Guru utama dari Khenpo Ngawang Palzang, Nyoshul Lungtok memberikan beberapa ajaran Longchen Nyingthig dan inisiasi kepada Khenpo yang agung secara eksklusif. Ajaran semacam ini dianggap sebagai rahasia dan dipelihara dengan transmisi langsung (satu orang satu) dari guru yang telah merealisasikannya kepada murid yang memenuhi syarat.

Salah satu orang yang siap untuk menerima ajaran mendalam dari Chatral Rinpoche adalah seorang praktisi luar biasa yang dikenal sebagai Yum Kusho-la,

pendamping suci dari Tulku Urgyen Rinpoche. Berikut ini adalah kejadian pada saat transmisi ajaran, yang terjadi di hari-hari terakhir hidupnya, ditulis oleh putranya Chokyi Nyima Rinpoche:<sup>39</sup>

Chatral Rinpoche... datang untuk mengunjunginya. Ia sangat mengagumi Rinpoche. Ia meminta Vajrasattva Wang [inisiasi] dan meminta Rinpoche agar sudi mengajar dia “Empat Bagian Tanpa Tiga.”<sup>40</sup> Ini adalah pandangan utama dari threkcho. Rinpoche memberi ajaran dalam jangka waktu yang cukup lama. Sayang sekali kami tidak merekam ajaran tersebut, tetapi saya rasa Rinpoche juga akan keberatan kalau direkam. Walaupun demikian, ajaran itu disampaikan dengan jelas dan memakan waktu yang lama. Akhirnya Chatral Rinpoche berkata, “Baiklah, mari kita menyatukan batin kita dan beristirahat dengan ketenangan hati.” Kami semua tahu —terutama para dokternya— bahwa ibu saya sangatlah lemah, tetapi pada saat itu ia berkata “AH” dengan lantang. Matanya terbuka lebar. Tidak ada indikasi bahwa dia sedang kesakitan; malah dia kelihatannya sangat tenang. Saya melihat jam tangan saya. Ia tetap berada pada keadaan itu selama lima menit. Saya tiba-tiba khawatir bahwa mungkin dia sedang sekarat. Saya pikir, “Apa yang salah?” Saya lihat Chatral Rinpoche sedang duduk

sambil bermeditasi. Ini membuat saya tenang dan mengerti bahwa kita semua harus tetap dalam keadaan rigpa.<sup>41</sup>

Setelah lima menit, dia “kembali,” dia tetap berada dalam keadaan “Empat Bagian Tanpa Tiga” tanpa mengucapkan sepatah kata pun. Sesudahnya, dia mulai berkomunikasi dan dia mengucapkan terima kasih kepada Chatral Rinpoche. Rinpoche membalas, “Saya senang kamu mengerti ajaran ini. Saya tahu kamu adalah praktisi yang baik, tetapi saya tidak mengira kamu mempunyai kesadaran dalam tingkat seperti ini. Hari ini saya lihat itu, maka saya menghormati kamu, dan saya bangga telah mengenali kamu. Kamu adalah contoh yang baik bagi orang lain.”

Tidak lama kemudian Chatral Rinpoche bergabung dengan ayah saya dan saya untuk makan siang di ruangan lain. Selama lebih dari satu jam, kami makan dan bercakap-cakap. Ayah saya tidak bertanya banyak, tetapi saya bertanya kepada Chatral Rinpoche, “Apa yang terjadi? Apa yang dialami oleh ibu saya?” Beliau melihat saya dengan serius dan berkata, “Itu adalah suatu hal yang luar biasa. Ibu kamu menyatukan ruang dan kesadaran. Hanya praktisi terkemuka yang bisa melakukan itu, terutama dalam menghadapi rasa sakit yang sedemikian hebat dan penyakit yang parah. Hari ini saya benar-benar

menyadari bahwa Yum Kusho-la adalah seorang praktisi tingkat tinggi. Ini adalah contoh yang baik bagi kita semua. Sekarang perhatikan. Akan ada tanda menakjubkan lainnya. Ada baiknya semua yang mempunyai hubungan dengan Yum Kusho-la untuk bertemu dengannya, mempersembahkan selendang putih (khata), bersujud, dan minta agar bisa menyatukan batinnya dengan batin dia.”<sup>42</sup>

Chatral Rinpoche tidak menghabiskan banyak waktunya untuk mengajar, karena hanya sedikit orang yang memenuhi syarat untuk menerima ajaran seperti ini. Sebagai gantinya beliau melibatkan diri dengan tidak mengenal lelah dalam perbuatan kebajikan, yang puncaknya adalah perjalanan tahunannya yang terkenal di Calcutta, di mana beliau membebaskan tujuh puluh truk ikan hidup ke Samudra Hindia di mana memancing dilarang, berdoa bagi setiap ikan tersebut. Beliau menerima banyak sumbangan dari seluruh dunia atas kegiatannya yang penuh belas kasih, yang juga merupakan salah satu topik dalam tulisannya di buku ini. Tetapi beliau juga sangat mendukung praktisi yang serius, mengunjungi berbagai pusat meditasi sesering mungkin untuk melihat perkembangannya. Beliau juga menawarkan tuntunan bagi mereka yang berbeda kepercayaan yang bertemu dengannya. Belakangan ini, ketika seorang pendeta Anglikan meminta ajaran

darinya, Rinpoche berkata, “Cukup tentukan hal terpenting apa yang pernah Yesus katakan, dan lakukan itu sejauh kamu bisa.” Ini ternyata menjadi nasihat terpenting yang pernah didapat oleh pendeta tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam pada diri dan imannya.

Chatral Rinpoche hadir untuk memberikan dukungan kepada murid-muridnya dalam mimpi dan penglihatan suci. Pada tahun 1997, pada permulaan pertapaan akhir pekan di San Francisco, Lama Tharchin Rinpoche mengatakan pada murid-muridnya bahwa Chatral Rinpoche hadir dalam mimpinya, meminta Lama Tharchin dan seluruh muridnya untuk melafalkan doa tujuh intan<sup>43</sup> dari Guru Padmasambhava sebanyak seratus juta kali secara akumulasi, untuk menghilangkan halangan pada kesehatan Lama Tharchin, membawa manfaat pada semua makhluk, dan membantu membawa kedamaian di dalam dunia yang sedang kacau ini.<sup>44</sup>

Setelah tahun baru Tibet di tahun 2000, ratusan penganut Buddha yang saleh berkumpul di pusat Rinpoche di Yanglesho dari berbagai daerah di Himalaya, meminta berkat dari Rinpoche untuk milenium baru ini. Mereka bertenda di dekat biara dan menunggu dengan sabar selama berhari-hari. Pada saat yang tepat, Rinpoche memberikan inisiasi panjang umur. Setelah inisiasi, kelompok tersebut bernyanyi sambil memuji

kegiatan besar ini dan gurunya yang agung dan menari dengan gembira.

Pengetahuan Rinpoche yang sangat luas tidak terbatas pada filosofi Buddha saja. Ia juga ahli dalam lukisan thangka, musik, dan tarian ritual serta banyak subjek lainnya. Pelukis thangka, Lama Tsonдру Sangpo menulis:

Hal terpenting [bagi saya] adalah tuntunan pribadi yang saya terima dari Chatral Sangje Dorje Rinpoche secara berkesinambungan, pelindung spiritual saya di kehidupan ini dan di kehidupan yang akan datang. Ia memberkati saya lagi dan lagi dengan nasihat-nasihat penting luar biasa yang jarang diketahui dalam hal-hal rumit lukisan thangka dan memberi saya instruksi panjang dan mendetil tentang pola dan postur khusus dari setiap dewa.<sup>45</sup>

Chatral Rinpoche juga terkenal atas sifatnya yang konsisten dan teguh dalam menjalankan berbagai hal dengan cara yang benar. Dalam tradisi Buddha Tibet, ketika seseorang meninggal, biasanya diberikan waktu tiga hari supaya cukup waktu bagi kesadaran untuk meninggalkan raga dengan harapan akan memasuki tanah suci atau setidaknya kelahiran kembali yang tinggi. Menurut Sogyal Rinpoche, [Chatral Rinpoche] mengatakan kepada mereka yang mengeluh bahwa mayat

akan bau jika ditaruh di udara panas [selama tiga hari]; “Kamu tidak akan memakan atau menjualnya.”<sup>46</sup>

Pada tahun 2002, sebuah insiden buruk terjadi di salah satu pusat Rinpoche di daerah Darjeeling. Seorang Amerika yang berada di India untuk mempelajari Buddha Tibet mengunjungi Rinpoche. Pada saat ibadah doa, orang tersebut meminta Rinpoche untuk dapat mengadakan pertemuan pribadi untuk mendiskusikan “sesuatu yang penting.” Ketika Rinpoche menolak, orang itu melompat dan mulai mencekik Rinpoche. Orang itu akhirnya ditundukkan oleh pengunjung dan murid-muridnya dan kemudian diminta untuk pergi. Lelaki itu tetap bersikeras, ketika mereka berhasil membawanya keluar gerbang utama, ia marah dan memaki-maki. Polisi datang dan membawanya pergi, tetapi insiden ini membuat trauma pada mereka yang terlibat, dan sebagai akibatnya sekarang menjadi lebih sulit bagi orang Barat yang belum pernah bertemu Rinpoche untuk dapat diterima olehnya. Penyerang tersebut dimasukkan beberapa saat di sebuah rumah sakit jiwa sebelum dideportasi dari India karena menyerang orang lain di India Selatan. Gambaran bagaimana Rinpoche adalah seorang bodhisattva yang luar biasa adalah pada saat beliau dan istrinya, Sangyum Kusho Kamala, menelepon orang tersebut ketika dia telah kembali ke Amerika Serikat dan menanyakan bagaimana keadaan dirinya.

Bahkan dalam keadaan yang paling penuh tantangan, belas kasih Rinpoche terbukti tidak dapat diganggu gugat. Karya terkenal Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo (abad keempat belas) yang berjudul *Tiga Puluh Tujuh Praktik dari Bodhisattva* menuliskan praktik ketiga belas dari Bodhisattva sebagai berikut:

Walaupun kami tidak melakukan kesalahan dan tidak pernah menyakiti siapa pun dalam hidup ini, jika seseorang mengancam akan membunuh kita karena ia digilakan pikiran yang menyiksa, maka dengan penuh pengampunan doakan baginya supaya tidak menderita ketidakberuntungan lebih lanjut yang disebabkan oleh keadaannya, tanpa pamrih terima dampak dari tindakannya, adalah praktik dari Bodhisattva.<sup>47</sup>

Chatral Rinpoche sering diminta oleh banyak muridnya untuk menulis autobiografi kehidupannya. Untuk mengakomodasi permintaan mereka, ia menulis puisi berikut ini.

### ***Sebuah Jawaban dengan Tiga Suku Kata***

*Sebagai sebuah autobiografi yang menampung ajaran langsung yang menuju poin penting, ditulis tentang*

*penipu masa kini yang menyesatkan seperti diri saya, adalah ini.*

Semoga Guru Spiritual dan Tri Ratna perhatikan saya!

Saya adalah seorang tua, di akhir usia delapan puluh tujuh dan mendekati usia delapan puluh delapan. Banyak orang yang dekat maupun jauh dengan saya, telah meminta, “Mohon tulis autobiografi kehidupanmu untuk menolong para pengikutmu.” Saya mengenali ini sebagai penghalang dan rintangan bagi kebebasan dan saya rasa tidak perlu menulis banyak kata-kata yang menyesatkan. Karena tidak ada yang lebih mengetahui tentang hal ini selain saya, maka saya akan bertindak sebagai saksi saya sendiri dan menjawab dengan tulisan ini.

*Sebuah Jawaban dengan Tiga Suku Kata.<sup>48</sup>*

Tiga kualitas dari sila (moralitas), samadhi<sup>49</sup> (meditasi), dan prajna (kebijaksanaan) Bebas murni dan terbukti melalui kesadaran langsung, Seperti lumut kering, bebas dari kelembapan kepalsuan yang sombong, Saya habiskan di ruang api yang membara Dengan suku kata RAM yang bersinar.

Tampang luar yang agamis, mencampuradukkan duniawi dan Dharma, Saya tahu dengan pasti ini bukan sahabat praktisi yang efektif. Jadi saya melontarkan abu-abu kering penipuan dan ketidakpekaan Pada angin dari puncak gunung, dengan suku kata YAM.

Dana yang diberikan untuk yang masih hidup dan yang telah mati, ini penghalang pada kebebasan sejati, Dan skema untuk mengumpulkan, menyimpan, dan mencurahkan ini untuk membangun benda-benda suci, Saya memutuskan untuk membersihkan dengan aliran sungai yang jernih melepas duniawi, ketidakmelekatan, dan penolakan, Dengan suku kata element KAM.<sup>50</sup> (RAM = API, YAM = ANGIN, KAM = AIR)

Legenda Chatral Rinpoche tidak diragukan lagi akan hidup dalam banyak generasi yang akan datang. Pada tahun 2003, ia diberi kehormatan sebagai seorang figur paling berpengaruh di Nepal pada satu upacara di Kathmandu. Karena Rinpoche telah mencapai realisasi sempurna, kali ini beliau tidak khawatir atas perhatian

dan pujian di acara ini akan memengaruhi praktiknya dan beliau menghadiri upacara dengan banyak murid-murid dan teman-temannya. Menunjukkan bahwa beliau masih seorang yogi yang bebas di hati, beliau mengenakan topi Nepal selama upacara —belum pernah ada guru Buddha Tibet yang melakukan ini sebelumnya.

Meskipun dipuja-puji oleh ribuan orang di daerah Himalaya, Rinpoche tetap seorang yang sederhana seperti dulu. Beliau pernah berkata,

Saya hanyalah seorang manusia biasa dan tidak ada yang istimewa tentang saya. Saya hanya mengikuti ajaran-ajaran Bhagavan Buddha. Tanpa menipu, saya teguh dalam menjalankan Dharma dan menolong seluruh makhluk. Saya harap semua makhluk dapat melepaskan tindakan yang menipu diri sendiri dan bermegah diri, sehingga mereka dapat menjalankan Dharma dengan sungguh-sungguh supaya dapat membebaskan dirinya sendiri dari sam-sara (lingkaran kehidupan) dan menolong makhluk lainnya. Jika tidak, akan terlambat ketika mereka menyesal!<sup>51</sup>



## BAB 2

### KETEGUHAN CHATRAL RINPOCHE TERHADAP ETIKA

Chatral Rinpoche dikenal luas di masyarakat Tibet sebagai seorang yang mempunyai kedisiplinan spiritual, yang luar biasa khususnya dalam hal kemampuan menahan diri untuk tidak mengonsumsi daging. Di Tibet mengonsumsi daging sudah menjadi sebuah kebiasaan, hanya ada sedikit orang yang mampu menahan diri untuk tidak mengonsumsi daging dalam jangka waktu yang lama. Yang Mulia Dalai Lama, kembali mengonsumsi daging setelah didiagnosis mengidap penyakit hepatitis B oleh dokter, dan dianjurkan kembali untuk mengonsumsi daging, sampai sekarang pun beliau mengonsumsi daging dalam porsi yang cukup. Padahal pada tahun 1966 beliau adalah seorang vegetarian. Ada beberapa master masa kini yang dikenal sebagai seorang

vegetarian sejati seperti Kangyur Rinpoche, tetapi mereka adalah sebuah pengecualian.

Sebagai mahasiswa Program Nepal di Universitas Wisconsin–Madison angkatan tahun 2000, saya mempelajari bagaimana pandangan masyarakat Tibet mengenai titik temu kebiasaan mengonsumsi daging dan ajaran Buddha. Berikut ini beberapa kutipan wawancara dengan Chatral Rinpoche.<sup>52</sup>

### **Wawancara dengan Chatral Rinpoche**

*Pertanyaan: Mengapa anda mengambil keputusan untuk berhenti mengonsumsi daging? Dan pada saat usia berapa tahun anda mengambil keputusan tersebut?*

Chatral Rinpoche: Ada begitu banyak tulisan dalam Theravada dan Mahayana mengenai larangan untuk mengonsumsi daging. Hal tersebut ditulis juga di dalam teks Vajrayana, bahwa seseorang dilarang untuk mengonsumsi alkohol dan daging. Sebagai seorang religius yang mengikuti ajaran Buddha Sakyamuni, saya tidak melakukan dua hal tersebut dan pada saat bersamaan saya pun mengimbau kepada orang lain untuk melakukan hal yang sama. Inilah alasan saya, saya hanya mencoba untuk mengingatkan mereka akan larangan dua hal tersebut. Saya berusia empat puluh tujuh tahun ketika saya datang ke Bodhigaya dan bersumpah demi

seluruh Buddha dan Bodhisattva untuk berhenti mengonsumsi alkohol dan daging.

*Pertanyaan: Kenapa anda berpikir bahwa menjadi seorang vegetarian itu adalah aspek yang penting dalam mempraktikkan Dharma?*

Chatral Rinpoche: Jika anda mengonsumsi daging, itu berarti anda melanggar sumpah yang di mana anda telah menyatakan berlindung kepada Buddha, Dharma, dan Sangha. Karena begitu anda mengonsumsi daging, berarti anda mengambil nyawa makhluk hidup. Atas dasar itulah saya berhenti mengonsumsi daging.

*Pertanyaan: Ada pendapat bahwa dengan mengonsumsi daging berarti menolong hewan melalui doa yang dipanjatkan atas nama hewan tersebut. Jadi mengonsumsi daging adalah perbuatan belas kasih. Selain untuk para yogi dan lama yang telah mencapai tingkat tertinggi, apa pendapat anda tentang hal ini?*

Chatral Rinpoche: Dengan kekuatan supernatural yang didapat melalui meditasi tertentu, memang benar ada beberapa orang yang mempunyai kemampuan untuk menghidupkan kembali hewan yang sudah mati dengan cara memakan sejumlah kecil dagingnya dan menolong mereka dilahirkan kembali dengan tingkatan yang lebih tinggi. Tetapi hal ini dilakukan bukan untuk kenikmatan semata, melainkan untuk menolong

hewan tersebut. Saya sendiri tidak mempunyai kekuatan seperti itu, oleh karena itu saya tidak mengonsumsi daging. Mengonsumsi daging dalam keseharian sangat berbeda dengan tujuan membebaskan hewan tersebut melalui kekuatan supernatural. Saya hanya seorang praktisi biasa yang tidak memiliki kualitas diri seperti itu. Jadi sama saja dengan orang biasa lainnya, yang jika mengonsumsi daging berarti melakukan karma buruk dan akan mendapat karma yang buruk sebagai balasnya. Saya tidak berpura-pura mempunyai kekuatan yang istimewa, sebagai alasan untuk mengonsumsi daging. Saya hanya menghindari itu semua.

*Pertanyaan: Apakah anda mengenal lama lain yang juga vegetarian?*

Chatral Rinpoche: Saya tahu beberapa dari mereka yang dari Tibet, ada orang vegetarian Nyingma, Sakya, dan Geluk. Dibanding dengan mereka yang mengonsumsi daging, yang menjadi vegetarian jauh lebih sedikit. Sekarang usia saya delapan puluh delapan tahun dan sepanjang pengalaman hidup saya, saya telah menemui banyak lama di Kham, Amdo, dan seluruh pelosok Tibet yang tidak mengonsumsi daging. Di antara mereka ada yang mengonsumsi daging dan ada juga yang tidak. Demikian juga yang terjadi di vihara saya.

*Pertanyaan: Banyak penganut Buddha di Amerika Serikat yang mengonsumsi daging karena pengaruh para lama mereka yang berasal dari Tibet? Apa pendapat anda mengenai masalah ini?*

Chatral Rinpoche: Banyak Siddha Agung di India meminum alkohol dalam jumlah yang banyak, tetapi tetap bisa mengembangkan kekuatan mukjizatnya. Ada seorang Siddha yang bernama Virupa yang mempunyai kemampuan untuk menghentikan<sup>53</sup> pergerakan matahari walaupun sepanjang hari dia minum alkohol. Naropa dan Tilopa adalah seorang guru besar yang diberkahi kemampuan seperti itu juga. Mereka yang memiliki kekuatan seperti itu, tidak harus mengikuti standar hidup orang biasa. Mereka bisa mengonsumsi daging dan alkohol. Mereka yang memiliki kekuatan seperti itu bisa memberikan ajaran yang hebat dan bermanfaat bagi semua makhluk. Semuanya tergantung kepada tingkatan kemampuan yang dicapainya. Seorang lama yang mengonsumsi daging masih bisa memberikan ajaran yang benar kepada umatnya sepanjang mereka bisa mengembangkan kekuatan supernatural yang dimilikinya.

*Pertanyaan: Apakah anda melihat orang Tibet yang Buddhis di dalam pengasingannya melakukan usaha-usaha yang tulus untuk mengurangi mengonsumsi daging dan menjadi seorang vegetarian? Atau mengonsumsi*

*daging sudah menjadi kebiasaan yang tidak terlepas di dalam budaya hidup orang Tibet.*

Chatral Rinpoche: Di Tibet hanya ada dua makanan pokok, yaitu daging dan *tsampa* (tepung gandum panggang) —tidak ada lagi makanan pokok lain. Dengan cuaca yang kurang bersahabat, dan letak Tibet yang berada di dataran tinggi. Hanya sedikit buah-buahan dan sayuran yang tumbuh di sini. Setelah berada di Asia Selatan seharusnya kamu tidak mengikuti kebiasaan orang Tibet dalam mengonsumsi daging dan *tsampa*, karena ada begitu banyak buah-buahan, sayuran, nutrisi tambahan, dan berbagai makanan sehat lain, semuanya tersedia. Jadi sudah tidak perlu lagi untuk dibicarakan kebiasaan orang-orang Tibet sebagai alasan untuk mengonsumsi daging. Merujuk kepada pengalaman saya, tidak mengonsumsi daging memiliki banyak manfaat. Walaupun usia saya delapan puluh delapan tahun, tetapi saya tidak pernah mengalami sakit yang parah, saya bisa tidur dengan nyenyak dan bangun pun bisa langsung berdiri dan berjalan, pendengaran saya baik, masih bisa mendengar dengan jelas. Itulah yang saya alami ketika saya berhenti mengonsumsi daging. Saya sehat dan tidak mati karenanya. Tidak ada akibat buruk yang datang kepada saya. Saya bisa melakukan perjalanan dengan menggunakan mobil, pesawat, atau pun kereta tanpa harus menderita mual dan mabuk kendaraan. Saya pun jarang sekali menderita sakit

kepala, walaupun saya cuma manusia biasa yang terdiri dari darah dan daging seperti yang lainnya. Itu membuktikan bahwa berhenti mengonsumsi daging tidak akan membuat orang Tibet lainnya sakit. Saya berkata berdasarkan pengalaman yang saya alami, hanya yang baiklah yang terjadi kepada saya selama saya berhenti mengonsumsi daging.

*Pertanyaan: Banyak orang Tibet yang mengutip sebuah pesan dari sutra yang berbunyi, "Jika seseorang tidak mendengar, tidak melihat atau pun menduga bahwa daging itu dibunuh untuk diberikan khusus untuk kamu, maka itu bisa dimakan." Bagaimana tanggapan anda tentang hal ini?*

Chatral Rinpoche: Jika hewan itu dibunuh tanpa terlihat, maka itu sama saja dengan mencuri tanpa tertangkap. Apakah dengan analogi seperti ini, hal tersebut bisa diterima? Kamu bisa mengatakan sesuatu yang kotor tanpa didengar oleh siapa pun seperti jika kamu membutuhkan bukti untuk memutuskan karma buruk atau tidak. Apa yang mereka katakan itu tidak benar, membunuh, mencuri atau hal-hal buruk lain tidak akan pernah bisa dihapuskan. Walaupun orang lain tidak melihat kamu melakukan itu, tetapi para dewa, buddha, dan bodhisattva melihat kamu berbuat itu. Ada banyak orang Tibet yang berkata jika tidak ada yang mengetahui kamu berbuat karma buruk, maka para dewa akan

mengetahuinya sepanjang waktu. Sangat tidak mungkin, melakukan sesuatu tanpa terlihat —kamu selalu diawasi oleh para dewa. Mereka melihat dan mengerti apa yang kamu lakukan —mereka juga tahu, bahwa kamu membantu membunuh hewan dengan cara membeli daging. Itulah jawaban saya.

*Pertanyaan: Beberapa bhiksu berkata kepada saya, bahwa membunuh serangga dalam proses produksi beras dan sayur-sayuran lainnya tidak ada bedanya antara mengonsumsi hal tersebut dengan mengonsumsi daging. Apa pendapat anda tentang hal ini?*

Chatral Rinpoche: Ini berarti jika kamu berpendapat seperti itu maka kamu tidak akan memakan apa pun, dan kamu akan mati kelaparan. Jika kamu pergi selama satu bulan tanpa membunuh serangga melalui makanan yang kamu makan maka kamu akan mati. Dan jika kamu mati, hidup manusia yang sangat berharga menjadi sia-sia. Jadi jika kamu membiarkan badan kamu rusak itu artinya kamu bunuh diri. Kamu bisa membersihkan serangga tersebut dari padi dan membiarkannya lepas di alam bebas. Kamu tidak perlu membunuh makhluk lain untuk makan, walaupun ketika kita berjalan dan menginjak serangga, itu karena kita tidak bisa melihat atau memerhatikan mereka, tetapi tetap mereka terbunuh karena ketidakhati-hatian, itu bukan berarti

kita tidak berbuat karma buruk. Walau bagaimana pun juga tetap ada hukum sebab dan akibat yang berlaku.

Setelah wawancara selesai, Rinpoche berkata kepada saya, “Hari ini kamu datang kepada saya menanyakan banyak hal dan saya menjawabnya. Itu bagus, saya sangat gembira, kamu harus merekam wawancara ini dan memberitahukannya kepada orang lain. Kita di sini di sebuah gua, tempat Guru Rinpoche berada, tempat di mana kita melakukan tanya-jawab. Ini bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan bagi orang yang mendengarnya. Pada saat kamu menulis buku, tolong tempatkan wawancara ini pada halaman depan bukumu. Terima kasih.”

Di vihara Chatral Rinpoche yang terletak di Yanglesho, ada dua papan pengumuman tentang mengonsumsi daging. Papan pengumuman pertama yang ditulis dalam bahasa Tibet, Nepal dan Inggris. Papan pengumuman ini adalah hal pertama yang akan dilihat orang begitu tiba di vihara tersebut. Papan pengumuman itu berukuran empat meter persegi, yang berbunyi “IN THIS BUDDHIST MONASTERY THE CONSUMPTION OF MEAT, ALCOHOLIC BEVERAGES, & TOBACCO AS WELL AS PLAYING CARDS OR GAMBLING IS STRICTLY PROHIBITED” – “DILARANG KERAS DI VIHARA

BUDDHA INI UNTUK MENGONSUMSI DAGING, MINUMAN BERALKOHOL, MEROKOK, DAN JUGA BERMAIN KARTU ATAU BERJUDI.”

Salah satu prinsip utama dalam ajaran Buddha adalah menjauhi serta menahan diri untuk membunuh, mencuri, berbohong, dan berzina. Hanya sedikit penganut Buddha Tibet yang berada di luar tradisi vihara yang menjalankan sumpah ini dengan serius. Chatral Rinpoche tidak memberikan toleransi kepada semua muridnya apabila mereka minum minuman yang mengandung alkohol. Pernah terjadi satu kejadian di mana sebuah foto dari seorang lama tua yang ditaruh di ruangan Chatral Rinpoche, dan ketika melihat foto tersebut beliau berkata, “Orang ini adalah peminum alkohol yang telah melanggar sumpah sucinya, jangan simpan foto itu di ruangan saya. Bawa foto itu keluar.” Lalu asisten Rinpoche melepaskan foto tersebut dari bingkai kayunya, dan menemukan foto yang lain di bawahnya. Kemudian Chatral Rinpoche bertanya, “Siapa yang ada di foto itu?” Beliau diberi tahu bahwa itu adalah anak dari lama tua tersebut, yang juga adalah seorang peminum berat. Kemudian Chatral Rinpoche berkata, “Bapak dan anak sama saja. Bawa keluar foto mereka berdua.”<sup>54</sup> Mengenai hal yang berhubungan dengan masalah merokok, Chatral Rinpoche berkata, “Akibat besar dari merokok adalah akan menutup cak-  
ra brahma yang berada di atas kepala kita. Pada saat

kematian, sangat sulit sekali untuk melakukan phowa<sup>55</sup> dalam usaha melepaskan kesadaran melalui cakra brahma, juga dalam usaha membebaskan diri dari samsara atau menuju tiga alam tingkat tinggi. Oleh sebab itu disarankan kepada semua praktisi Dharma demi kebaikan mereka semua dan orang lain, jangan merokok sama sekali.”<sup>56</sup>

Papan pengumuman kedua yang berada di area utama ditulis dalam bahasa Tibet dan Inggris, ***“Bagaimana bisa kita mempraktikkan belas kasih yang sejati, tetapi pada saat bersamaan kita mengonsumsi daging hewan untuk menambah gemuk tubuh kita sendiri. Stop kebiasaan buruk demi kesehatan kita, demi lingkungan hidup, dan demi kelangsungan hidup hewan-hewan itu sendiri.”*** Poster besar ini dibuat oleh organisasi pembela hak-hak asasi hewan yang berasal dari Vihara Dzogchen yang berdomisili di India Selatan. Ini memperlihatkan betapa Chatral Rinpoche menjunjung tinggi nilai dari etika ini.

Tarthang Tulku Rinpoche seorang lama besar aliran Nyingma, mempunyai seorang anak perempuan yang bernama Pema, seorang sahabat dekat dengan keluarga Chatral Rinpoche. Dalam wawancara yang dilakukan pada tahun 2000, dia berbaik hati menawarkan pengetahuan tentang pentingnya menjadi seorang vegetarian dan hubungannya dengan ajaran belas kasih Chatral Rinpoche:

Chatral Rinpoche mempunyai radar spiritual yang sangat tinggi terhadap kegiatan mengonsumsi daging. Chatral Rinpoche memiliki hubungan batin yang sangat kuat dengan hewan-hewan. Beliau mencintai hewan-hewan. Beliau sangat menyukai menonton tayangan kehidupan hewan-hewan liar di TV. Karena memiliki belas kasih yang besar, beliau berhenti mengonsumsi daging. Beliau menyumbangkan seluruh uangnya untuk menyelamatkan lebih dari tujuh puluh truk ikan-ikan hidup di Calcutta, India. Aktivitas rutin ini dilaksanakan setiap tahun, kegiatan ini sangat penting bagi beliau. Beliau mendoakan setiap ember ikan yang dilepaskan ke laut dan doa tersebut bisa membawa ikan-ikan itu ke tingkat kelahiran yang lebih tinggi. Di dalam ajaran Buddha atau Dharma yang diajarkan bukan hanya masalah larangan, seperti mengonsumsi daging contohnya. Tetapi juga dituntut untuk berperan aktif melindungi kehidupan. Chatral Rinpoche melaksanakan ini semua, beliau memiliki hubungan batin yang sangat dekat dan erat dengan semua makhluk hidup, serta penderitaan mereka.

Chatral Rinpoche membawa kami ke tempat gelap penuh dengan karma buruk dan area tempat orang-orang mengurbankan binatang. Beliau mengajak putrinya Saraswati bersama saya ke tempat tersebut. Dilihat dari luar tempat itu sangat

indah, dihiasi dengan berbagai macam bunga dan ukiran. Beliau membeli beberapa ekor burung di dalam sangkar dan kemudian melepaskan burung-burung tersebut di atas atap. Kemudian kami menuju ke tempat kambing-kambing itu dikurbankan. Awalnya saya menutup mata, tapi kemudian saya melihat —kambing-kambing yang tanpa dosa itu dipotong dan darah mereka menyebar ke mana-mana. Saya sangat takut, tetapi Rinpoche berjalan dengan tenang melewati darah kambing yang menggenang itu seperti yang beliau lakukan apabila sedang melakukan meditasi berjalan. Beliau sedikit pun tidak terganggu oleh hal tersebut. Saya berpikir beliau sedang mencoba mengajarkan kepada kami untuk menjadi sabar tanpa rasa takut menghadapi penderitaan.

### *Tentang Mengonsumsi Daging*

Mengonsumsi daging tidak diperbolehkan berdasarkan tiga sumpah suci: sumpah pratimoksa, sumpah bodhisattva dan sumpah tantra. Buddha bersabda, “Saya tidak pernah setuju, tidak setuju, dan tidak akan pernah setuju mengonsumsi daging.” Beliau menyatakan, “Para pengikutku jangan pernah mengonsumsi daging.”<sup>57</sup>

Para penjagal hewan dan pembeli daging, keduanya akan menderita di alam neraka yang mendidih dan alam neraka yang membakar.<sup>58</sup> Di dalam *Sutra Lankavatara*, Buddha telah mengajarkan kepada kita bahwa, “Membunuh hewan demi keuntungan dan membeli daging untuk dikonsumsi, keduanya adalah perbuatan jahat; tindakan-tindakan tersebut akan menghasilkan kelahiran kembali yang menakutkan di alam-alam neraka.” Dan, “Seseorang yang mengonsumsi daging berarti melawan sabda Buddha, orang seperti ini adalah orang yang berpikiran jahat, penghancur kesejahteraan di dua dunia.” Buddha menerangkan lebih lanjut:

Jika kita memerhatikan dengan seksama, tidak ada daging yang murni. Meminta atau menginginkan sama saja; tahanlah diri dari mengonsumsi daging. Saya sendiri dan para Buddha, melarang seseorang yang terpelajar untuk mengonsumsi daging. Semua

makhluk yang mengonsumsi daging, satu dengan yang lain, akan dilahirkan kembali sebagai hewan pemakan daging. Pemakan daging berbau busuk, hina, dan lahir dengan daya pikir yang lemah. Dia adalah kelas manusia terendah. Para Buddha, Bodhisattva dan *Sravaka*<sup>59</sup> mengecam perbuatan mengonsumsi daging. Orang yang masih terus mengonsumsi daging tanpa malu-malu, akan selalu kehilangan indra, sedangkan mereka yang berhenti mengonsumsi daging akan dilahirkan kembali sebagai brahmana yang bijaksana dan kaya. Daging yang dilihat, didengar, dan dicurigai berasal dari seekor binatang yang dibunuh oleh seseorang karena dagingnya adalah hal yang dilarang. Pembuat teori yang dilahirkan sebagai pemakan daging, tidak akan pernah mengerti hal ini. Orang-orang ini akan membuat pernyataan yang bodoh tentang perbuatan mengonsumsi daging. Katanya, “Daging layak untuk dimakan, tidak perlu dipertanyakan lagi, dan diperbolehkan oleh Buddha.” Orang yang terpelajar yang menikmati makanan vegetarian dalam jumlah yang cukup, akan memandang daging tidak pantas untuk dimakan layaknya seperti mengonsumsi daging anak sendiri. Dan bagi mereka yang berada dalam belas kasih, saya larang mengonsumsi daging dalam kondisi apa pun selamanya. Mengonsumsi daging adalah suatu perbuatan yang menakutkan

dan menghambat langkah maju menuju Nirvana. Menahan diri untuk mengonsumsi daging adalah tanda orang yang bijak.<sup>60</sup>

Dalam *Sutra Parinirvana*, Buddha bersabda kepada muridnya yang bernama Kasyapa, beliau bersabda:

“Putra yang diberkati, mereka yang mempunyai kesadaran penuh para *sravaka* tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi daging mulai dari sekarang. Walaupun seseorang diberi persembahan daging oleh umatnya dengan keyakinan yang tulus. Daging itu harus dilihat seperti daging yang berasal dari anaknya sendiri.

Kasyapa Bodhisattva bertanya kepada Buddha, “Bhagavan, mengapa engkau tidak memperbolehkan kami mengonsumsi daging?” Buddha menjawab,

Putra yang diberkati, mengonsumsi daging berarti menghalangi kemampuan diri dalam mengembangkan rasa belas kasih; oleh sebab itu, semua yang mengikuti ajaran Buddha dilarang mengonsumsi daging mulai dari sekarang. Kasyapa, di mana pun pemakan daging berada, duduk, atau berjalan, membuat semua makhluk hidup lain menjadi takut karena baunya. Putra yang diberkati, seperti halnya

pada saat seorang manusia memakan bawang putih, orang lain akan menjaga jarak karena baunya tidak enak, begitulah hewan mencium bau seorang pemakan daging, mereka takut akan kematian....

Kasyapa bertanya kepada Buddha, “Bhagavan, sebagai bhiksu, bhiksuni, dan sramanera yang semua makanannya bergantung kepada pemberian orang lain, apa yang harus dilakukan apabila mereka dipersembahkan makanan dengan daging?” Buddha menjawab kepada Kasyapa,

Pisahkan antara daging dan makanan, kemudian cuci makanan tersebut, dan makanlah. Engkau bisa menggunakan mangkuk derma itu, jika itu tidak berbau atau berasa daging; atau lebih baik kamu cuci mangkuk tersebut. Jika makanan itu memiliki terlalu banyak daging, engkau tidak boleh menerimanya. Jangan makan makanan itu jika kamu melihat ada daging di dalamnya; Jika engkau mengonsumsi makanan tersebut, itu akan mengumpulkan karma buruk. Tidak akan ada akhirnya apabila saya berbicara secara menyeluruh mengenai alasan untuk berhenti mengonsumsi daging. Saya telah memberikan jawaban yang singkat karena telah datang waktunya bagi *Parinirvana*<sup>61</sup> saya.

Buddha menguraikan lebih jauh tentang larangan untuk mengonsumsi daging dalam *Sutra Angulimala* dan pedoman perilaku larangan *Siksamucayya*. Untuk lebih jelas, ajaran Terma dari Padmasambhava yang berjudul *Rinchen Dronme*, dengan tegas melarang untuk mengonsumsi daging bagi umat awam atau pun orang yang telah ditahbiskan: “Semua pengikut Buddha, bhiksu, bhiksuni, sramanera, dan upasaka —mempunyai tujuh prinsip utama yang harus diikuti yaitu empat prinsip dasar<sup>62</sup> dan pantangan untuk mengonsumsi alkohol, daging, dan makanan petang.”

Walaupun ada beberapa orang yang berpendapat bahwa larangan Buddha untuk mengonsumsi daging hanya berlaku untuk tujuh tingkat dari sumpah aliran Theravada<sup>63</sup> dan tidak ada hubungannya dengan aliran Mahayana dan aliran Vajrayana. Sutra Mahayana berikut menunjukkan hal ini juga:

Pantangan mengonsumsi daging meliputi tiga alam (karma-dhatu: alam nafsu, rupa-dhatu: alam bentuk dan arupa-dhatu: alam tanpa bentuk). Bagaikan sebuah pedang yang memotong potensi pembebasan. Ini adalah api yang membakar benih-benih kebuddhaan. Ini adalah sebuah petir yang menyambar putus kelahiran kembali ke alam yang lebih tinggi atau kelahiran yang berharga sebagai manusia.

Mengonsumsi daging tidak disetujui bagi siapa pun —tidak untuk bhiksu, bhiksuni, atau orang awam. Bagi mereka yang menjalankan ajaran Buddha dilarang mengonsumsi daging. Seorang yang telah mengambil sumpah bodhisattva akan membuat karma buruk yang besar dalam mengonsumsi daging dari makhluk lain, yang pernah menjadi orang tuanya di kehidupan-kehidupan lalu. Begitu juga dalam aliran Vajrayana, mengonsumsi daging dilarang sampai orang tersebut berhasil mencapai pandangan tertinggi dari persepsi suci.<sup>64</sup>

Trulshig Pema Dudul Rinpoche bercerita tentang penglihatan suci yang dia peroleh setelah berhenti mengonsumsi daging selamanya:

Yang maha belas kasih (Avalokitesvara) muncul di langit di hadapanku dan berkata, “Engkau telah membuat beberapa kemajuan di jalan praktik ibadahnya dan memperoleh beberapa pengetahuan. Tetapi engkau kurang dalam cinta kasih dan belas kasih. Padahal belas kasih adalah akar dari Dharma dan dengan belas kasih sangat tidak mungkin untuk mengonsumsi daging. Orang yang mengonsumsi daging akan mengalami banyak penderitaan dan banyak penyakit. Lihat orang yang menyedihkan itu! Setiap orang mengalami penderitaan sesuai dengan yang mereka perbuat. Orang yang berhenti mengonsumsi daging tidak akan mengalami penderitaan

ini. Malah, para buddha, bodhisattva, guru, dewa, dan dewi akan berbahagia serta melindungimu.

Banyak orang terpelajar dan terkenal mengecam daging sebagai makanan yang beracun. Machig Labdron, seorang legendaris wanita praktisi *Chod*,<sup>65</sup> berkata, “Bagi saya mengonsumsi daging adalah sesuatu yang tidak perlu dipertanyakan lagi. Saya merasa belas kasih yang luar biasa ketika saya melihat hewan yang tidak berdaya memandang dengan mata yang penuh rasa takut.” Rigdzin Jigme Lingpa, seorang yogi agung dari tradisi Nyingma berkata,

Seperti cerita Arya Katayana yang sedang meminta makanan.<sup>66</sup> Saya melihat bahwa daging hewan ini berasal dari daging ibu kita di kehidupan masa lalu. Jika seperti itu bisakah kita mengonsumsi daging ibu kita sendiri yang dibunuh oleh penjagal? Bayangkan betapa khawatirnya kita akan hal tersebut! Jika kita renungkan dengan jujur, rasanya mustahil untuk tidak mengasihani hewan.

Beberapa orang yang menyatakan dirinya sebagai seorang praktisi berkata, “Sedikit daging dan alkohol dapat dikonsumsi untuk menjaga kesehatan, jika tidak itu dapat menyebabkan kelemahan atau kematian.” Ini tidak benar. Walaupun, ajal menjemput selama kita

sedang menjalankan Dharma dengan tidak mengonsumsi daging dan alkohol, kematiannya sangat berarti. Seorang pakar Dharma yang bernama Tsele Rigdzin<sup>67</sup> berkata,

Dari lubuk hati saya yang paling dalam saya berdoa  
Jangan menjadi seorang pemakan daging dan  
peminum alkohol.

Di kehidupan kini dan kehidupan nanti  
Semoga seorang Bhiksu jangan pernah dilahirkan  
di mana daging dan alkohol digunakan tanpa  
moralitas.

Walaupun saya harus mati tanpa daging dan  
alkohol,

Saya akan hidup memegang teguh prinsip-prinsip  
ajaran Buddha.

Tentu saya akan menjadi seorang Praktisi Buddhis  
sejati!

Urgyen Jigme Chokyi Wangpo Bodhisattva (Patrul Rinpoche) berkata,

Sebagai seorang Buddhis, kita berlindung di dalam Tri Ratna.<sup>68</sup> Berlindung di dalam Dharma, seseorang harus mempraktikkan ahimsa (tidak melakukan kekerasan) terhadap semua makhluk hidup. Jika kita terus mengonsumsi daging yang berasal dari

### *Belas Kasih*

pembantaian hewan yang tidak berdosa —bukan-kah ini menjadi berlawanan dengan komitmen ajaran Buddha yang kita anut?

Mengetahui semua keburukan dari daging dan alkohol. Saya sudah membuat komitmen untuk berhenti mengonsumsi daging di depan pohon Bodhi yang agung, di Bodhigaya dengan para buddha dan bodhisattva dari sepuluh penjuru arah sebagai saksi-saksiku. Saya juga sudah mengumumkan pesan moral ini ke seluruh vihara saya. Oleh sebab itu siapa pun yang mau mendengar pesan saya, dimohon untuk tidak melanggar aspek yang penting ini, yaitu sikap etika seorang Buddhis.

*Versi bahasa Inggris diterjemahkan oleh Geshe Thupten Pelgye dan Aaron Gross, dan direvisi oleh Zach Larson.*



## BAB 3

### KEGIATAN BELAS KASIH DALAM MENYELAMATKAN KEHIDUPAN

Dalam Buddha Mahayana, ketika seseorang mengambil sumpah bodhisattva, ia bersumpah untuk bekerja dengan tidak mengenal lelah dalam kehidupan ini dan seluruh kehidupan yang akan datang untuk membangunkan kesadaran dirinya dan memurnikan dirinya supaya dapat menolong makhluk lain untuk mendapatkan kebebasan dari penderitaan melalui pencerahan spiritual. Seseorang berjanji untuk membantu makhluk lain manakala memungkinkan, dan cara terbaik untuk melakukan ini adalah dengan memberi hadiah kehidupan melalui tindakan yang penuh kebaikan. Ini bisa dilakukan dalam bentuk menolong binatang yang menghadapi bahaya ketika akan menyeberang jalan sebelum ditabrak kendaraan atau membebaskan binatang yang berada dalam kurungan sebelum dibunuh dengan

membelinya dari penawan dan membebaskannya. Jika seseorang berada dalam posisi untuk menolong jiwa makhluk lainnya —manusia atau binatang— ia harus berani untuk melakukan kebajikan demi menolong makhluk lain yang sedang berada dalam bahaya.

Dalam Buddha Tibet, ini dipercaya karena semua makhluk mengalami inkarnasi yang tak terhitung, pada suatu saat semua makhluk pernah menjadi seorang ibu di dalam kehidupan sebelumnya. Oleh sebab itu, membalas kebaikan dari mereka yang dikatakan sebagai “ibu makhluk hidup” dipandang sebagai suatu kewajiban. Jika ibu anda sendiri dalam kehidupan ini sedang dalam bahaya, anda tentunya akan melakukan apa saja untuk menyelamatkan hidupnya. Demikian pula bagi pemegang sumpah bodhisattva yang berbakti dapat merasakan pentingnya untuk menyelamatkan kehidupan dari seluruh “ibu makhluk hidup.”

Setiap tahun Chatral Rinpoche menyelamatkan hidup puluhan ribu binatang —serangga, reptil, mamalia, burung, atau ikan. Kegiatannya yang paling terkenal dalam menyelamatkan makhluk adalah pelepasan ikan tahunan di Calcutta, India, di mana lebih dari tujuh puluh truk berisi ikan —yang telah ditangkap untuk dijual— dibeli supaya dapat dilepaskan kembali di lautan. Rinpoche mendoakan setiap ikan tersebut, semoga suatu hari nanti mereka dapat mencapai pencerahan yang sempurna dengan bantuan pemberkatan

darinya. Bukan hanya kehidupannya yang ditolong, semoga dengan pemberkatan mendalam dari Rinpoche, mereka dapat dilahirkan kembali dalam keadaan bisa mempraktikkan Buddhadharma dan akhirnya mencapai pembebasan agung.

Dengan cara ini, Chatral Rinpoche adalah sungguh bodhisattva yang sejati, dalam menanamkan benih pencerahan kepada seluruh makhluk yang memiliki ikatan batin dengan beliau. Seperti Sang Buddha — yang dapat membebaskan katak dan binatang lainnya yang tanpa sengaja mendengar ajaran-ajaran sang Buddha tersebut dengan seketika— Chatral Rinpoche memiliki kemampuan yang luar biasa dalam memenuhi sumpah bodhisattvanya dengan melakukan yang terbaik untuk “membawa semua makhluk ke pantai seberang Nirvana.”

Energi yang ada pada pikiran seseorang pada saat kematiannya sangat menentukan keadaan inkarnasi dia berikutnya. Jika satu makhluk dibunuh, energi yang di pikirannya dipenuhi oleh rasa takut, marah, dan bingung —tidak kondusif untuk kelahiran kembali yang lebih tinggi. Jika satu makhluk dibebaskan dari akhir yang menyedihkan seperti ini dan diberikan kesempatan untuk mati secara alami dalam keadaan damai —sebagai tambahan dari menerima pemberkatan pada saat jiwanya ditolong— kemungkinan sangat besar energi positif dalam pikirannya akan membawa kepada

kelahiran kembali yang lebih tinggi dan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mencapai pencerahan.

Untuk membantu makhluk dengan cara ini, Chattral Rinpoche menyusun doa berikut ini, yang berjudul "Doa Aspirasi Thangtong Gyalpo untuk Pembebasan Ikan." Ini merupakan salah satu doa yang beliau panjatkan pada saat upacara pelepasan ikan tahunannya di Calcutta.

### "Doa Aspirasi Thangtong Gyalpo untuk Pembebasan Ikan"

Sang Penakluk yang telah berada dalam maha kebahagiaan, yang mengalahkan musuh-musuh, Buddha yang maha suci lagi sempurna yang dihiasi dengan *usnisa*<sup>69</sup> mulia, kepadamu saya bersujud, membuat persembahkan, dan berlindung.

*Jika seseorang membacakan ini kepada binatang yang sekarat atau makhluk hidup lainnya yang hampir mati, mereka tidak akan dilahirkan kembali ke alam yang lebih rendah. Karena manfaat yang besar ini, saya dengan rendah hati meminta anda untuk membaca ini dengan keyakinan yang mantap pada keaslian kata-kata sang Buddha.*

Tiga Permata (Tri Ratna) yang tak pernah gagal dan yidam<sup>70</sup> tertinggi  
Bhagavan belas kasih, pelindung Avalokitesvara,  
Pikirkanlah saya, dengan belas kasih, yang lemah dan mengibakan  
Dan menjadi saksi demi tercapainya doa yang agung ini.

Dahulu kala pada zaman Buddha Chubeb  
Ia melafalkan nama Buddha dan membebaskan ikan;

Demikian juga semoga saya, dengan hujan Dharma,  
Menolong binatang tak berdaya yang menderita.

Ada yang tidak mempunyai pelindung dan tempat  
untuk tinggal,  
Dilanda ketakutan akan ditelan dalam  
ketidakberdayaan oleh yang lainnya,  
Binatang-binatang ini, tersiksa oleh penderitaan yang  
menyedihkan,  
Semoga saya menolong mereka dengan hujan Dharma.

Ketika mereka melepaskan diri dari tubuh mereka saat  
ini,  
Semoga mereka terhindar dari alam-alam yang lebih  
rendah  
Dan mendapatkan kebahagiaan tertinggi dari para  
dewa dan manusia,  
Sehingga mereka dapat mendengar Dharma suci,  
Menjalankan Dharma tersebut dalam kehidupannya,  
Dan berusaha keras untuk mencapai Pencerahan agung.

*Saya dengan rendah hati meminta anda sekalian untuk  
membaca doa yang penuh berkat ini, karena ini ada-  
lah satu-satunya doa yang disusun oleh Maha Siddha  
Thangtong Gyalpo ketika ia melakukan pelepasan ikan  
yang tak terhitung jumlahnya.*

*Versi Bahasa Inggris diterjemahkan oleh Yayasan  
Dzogchen.*

## Manfaat-manfaat Penyelamatan dan Pelepasan Hewan

Kepada Guru Agung, Buddha Amitayus, Buddha panjang umur dan para Bodhisattva, saya bersujud. Sekarang, Saya akan menerangkan manfaat ibadah Penyelamatan dan pelepasan hewan

Ibadah penyelamatan dan pelepasan hewan Merupakan suatu ibadah yang sempurna Yang harus dijalankan dengan motivasi murni Dan dipraktikkan oleh semua pengikut Buddha Sakyamuni

Manfaat ibadah ini telah dijelaskan secara luas Dalam banyak sutra, tantra, dan upadesa Para guru yang sangat terpelajar dan sudah tercerahkan di India dan Tibet, Menyatakan ibadah ini merupakan suatu jalan utama untuk menolong makhluk lain.

Bagi para pengikut Theravada Ibadah ini melambangkan ajaran ahimsa (*tidak melakukan kekerasan*) Bagi para pengikut Mahayana, hal ini merupakan Suatu pelatihan untuk membangkitkan bodhicitta

Untuk para praktisi Tantrayana, Ibadah ini merupakan Samaya suci (sumpah suci) dari Buddha Ratna Sambhava (Buddha Permata)

Alasan menjalankan ibadah ini, Karena tidak ada sesuatu di dunia ini yang lebih berharga dari kehidupan Dan tidak ada perbuatan yang lebih buruk daripada mengambil kehidupan. Jadi dari semua bentuk kebajikan, tidak ada yang dapat memberikan buah yang lebih baik dari ibadah penyelamatan dan pelepasan hewan Jadi bila engkau ingin mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan, Jalankanlah ibadah ini dengan rajin.

Kebenaran ibadah ini sudah dibuktikan sesuai dengan ajaran Buddha dan juga dibuktikan dengan logika Ibadah ini merupakan suatu jalan tanpa rintangan maupun kesalahan. Bayangkanlah dirimu sebagai contoh, Maka dengan menjalankan ibadah ini, perasaan atau pun tindakan untuk menyakiti makhluk lain dapat dikurangi atau dihilangkan sama sekali Janganlah mengambil kehidupan, Melainkan lepaskanlah burung, ikan, hewan liar, dan hewan ternak yang terancam akan dipotong,

Demikian juga halnya dengan hewan kecil seperti semut dan lebah.  
Rajinlah memberikan perlindungan kepada mereka dari ketakutan.

Manfaat ibadah ini tidak terbayangkan  
Merupakan suatu ibadah tertinggi untuk mendapatkan umur panjang  
Tidak ada lagi ibadah yang lebih baik untuk mendapatkan kesehatan atau pun pelimpahan kebajikan bagi yang sudah meninggal.  
Ini adalah ibadah utama saya untuk membantu makhluk hidup

Ibadah ini akan menghilangkan segala ketidakberuntungan yang terjadi karena berbagai rintangan luar dan dalam  
Dan akan membuat suatu keadaan yang harmonis tanpa adanya kesulitan dan terjadi secara spontan  
Bila dilakukan dengan motivasi positif  
Akan membuat anda mencapai pencerahan sempurna  
Dan menyelesaikan dua tujuan mulia untuk dirimu juga yang lain.  
Jangan ragukan hal ini!

Semua orang yang dikaruniai keberuntungan dan kebijaksanaan  
Harus mencegah praktik perburuan di gunung maupun lembah  
Khususnya selama musim semi dan gugur  
Ketika sekumpulan angsa dan burung lainnya harus terbang dari selatan atau utara sesuai dengan karmanya  
Ketika mereka harus mengepakkan sayapnya dengan penuh tenaga, membumbung tinggi di angkasa  
Kadang kala mereka harus turun ke bumi dengan kelelahan, ketakutan, dan ketidaktenangan  
Jangan melukai mereka dengan batu atau pun senjata  
Jangan membunuh atau pun menjahatinya  
Lindungi dan bantulah mereka sehingga perjalanan mereka menyenangkan.  
“Membantu dengan cinta kasih  
Pada mereka yang miskin, menderita, dan tanpa perlindungan  
Memiliki nilai yang sama dengan  
Bermeditasi untuk mencapai belas kasih (karuna) dan kekosongan (sunyata).”  
Demikianlah ucapan Yang Mulia Atisa

Para lama, guru, bhiksu, bhiksuni, upasaka, dan  
upasika,  
Hendaknya kamu sekalian dengan segenap  
kemampuanmu melakukan ibadah penyelamatan  
dan pelepasan hewan ini  
Dan menganjurkan yang lain untuk melakukan hal  
yang serupa

Dengan menjalankan ibadah ini  
Kamu akan dapat menghindarkan wabah penyakit  
dan bencana alam di antara manusia dan hewan di  
daerahmu  
Tanaman akan tumbuh dengan subur,  
Panen akan berlimpah, kehidupan bertambah panjang  
Dan kebahagiaan abadi akan terbit  
Saat kematian akan terbebas dari rasa sakit dan  
kebingungan  
Pada kehidupan yang akan datang, engkau akan hidup  
di tubuh yang lebih baik dan alam yang lebih  
menyenangkan  
Dan akhirnya engkau akan mendapat kemudahan  
dalam pencapaian pencerahan abadi  
Jangan ragukan hal ini!  
Saya, yang dikenal sebagai Chatral Sangje Dorje,  
Selalu setia menjalankan ibadah penyelamatan dan  
pelepasan hewan

Dengan kekuatan kebajikan kata-kata ini  
Semoga semua makhluk dapat menjadi bodhisattva  
MAMA KOLING SAMANTA<sup>71</sup>

*Diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Chowang  
Acharya, Dosen Senior, Sikkim Nyingma Institute,  
Gangtok, Sikkim.*

*Naskah ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh  
YM Serlingpa Yongdzin Tulku Rinpoche, dibantu oleh  
Sangje Tenzin (L. Rama Santoso) dan Manjusri Ratna  
(Prof. Dondin Sajuthi), dengan mengikuti petunjuk dari  
YM Chatral Sangje Dorje Rinpoche. Naskah ini disele-  
saikan pada tanggal 1 Oktober 2006 di Vihara Buddha  
Padmasambhava (Tharpa Ling), Jakarta – Indonesia.*

*Semoga Semua Makhluk Berbahagia.*



MAHA STUPA/CANDI AGUNG BOROBUDUR,  
JAWA TENGAH – INDONESIA



## BAB 4

### RINGKASAN MANFAAT MEMBANGUN, MENGELILINGI, BERSUJUD, DAN MEMANJATKAN DOA-DOA ASPIRASI PADA STUPA

Sujud kepada Tri Ratna!

Saya akan menerangkan secara singkat manfaat dari membangun stupa Buddha bagi mereka yang memiliki keyakinan penuh, bersujud di depan stupa, membuat persembahan kepada stupa, dan mengelilingi stupa. Dengan kitab suci sebagai saksi, semoga mereka yang beruntung dapat menerimanya dengan hati yang gembira!

Di dalam *The Way of Distinguishing (Sutra Karma-vibhanga)* mengatakan:

Buddha berkata kepada seorang brahmana muda yang bernama Naytso,

“Ada delapan belas manfaat dari membangun stupa Tathagata.”

Kedelapan belas hal tersebut adalah?

Seseorang akan dilahirkan sebagai anak dari Maha Raja.

Seseorang akan memiliki tubuh yang sempurna.

Seseorang akan menjadi cantik dan menarik.

Seseorang akan memiliki indra-indra yang tajam.

Seseorang akan memiliki kekuasaan dan terkenal.

Seseorang akan memiliki banyak pengikut dan penolong.

Seseorang akan menjadi pemimpin umat manusia.

Seseorang akan menjadi penolong sesama manusia.

Seseorang akan terkenal di sepuluh penjuru arah.

Seseorang akan mempunyai kemampuan untuk mengekspresikan dirinya dengan kata-kata dan puisi-puisi yang indah.

Seseorang akan menerima persembahan dari para dewa dan manusia.

Seseorang akan memiliki banyak harta benda.

Seseorang akan menjadi raja di bumi ini.

Seseorang akan panjang usianya.

Seseorang akan mempunyai tubuh seperti Vajra.

Tubuh seseorang akan dianugerahi dengan tanda-tanda keagungan besar dan kecil seperti tubuh sang Buddha.

Seseorang akan dilahirkan kembali di tiga alam yang lebih tinggi.

Seseorang dengan cepat akan mencapai Nirvana.

Itulah kedelapan belas manfaat dari membangun stupa Tathagata

Di dalam *Manjusri Root Tantra (Manjusri Mula)* mengatakan:

Jika seseorang membangun stupa dengan tangannya sendiri,

Orang tersebut akan dapat menyucikan tubuhnya, walaupun orang itu telah melakukan lima karma buruk yang besar yang tak terampuni.<sup>72</sup>

Jika seseorang membangun seratus ribu stupa,

Orang itu akan menjadi penguasa di antara para pemegang pengetahuan di bumi ini,

Mengerti dengan sempurna semua kitab-kitab suci

Dan dianugerahi kemampuan dan kebijaksanaan.

Pada zaman kegelapan, kita akan selalu dilahirkan sebagai seorang raja dan tidak akan pernah dilahirkan di alam-alam rendah.

Seperti matahari yang terbit di pusat dunia,

Seseorang akan memiliki indra yang lengkap.

Mampu menangkap dan mengerti semua yang dipelajari dengan cepat, dapat mengingat kehidupan masa lampau kita.

Di dalam *Sutra Chest of Secret Relics (Kotak Rahasia Sarira–Relik)* mengatakan:

Bhagavan berkata,

”Vajrapani, ketika seseorang menuliskan

Budhadharma dan menaruhnya di dalam stupa, stupa tersebut akan menjadi inti sari Sarira Vajra dari semua Tathagata.

Stupa tersebut akan diberkati oleh inti rahasia Dharani dari semua Tathagata.

Stupa ini akan menjadi sebuah stupa dari sembilan puluh sembilan Tathagata, sebanyak tumpukan biji mostar.

Stupa itu akan diberkati sehingga dia akan memiliki banyak mata dan banyak usnisa (mahkota pencerahan) dari semua Tathagata.

Siapa saja yang menaruh arca Buddha di dalam stupa, dia akan diberkati oleh arca Tathagata tersebut. Sekaligus diberkati oleh sifat dari tujuh permata mulia dari arca Tathagata.

Siapa saja yang memberikan penghormatan kepada stupa, akan menjadi sravaka (yang tidak akan kembali lagi)<sup>73</sup> mencapai pencapaian agung, akan tercerahkan dan mencapai tingkat pencerahan sempurna dengan pasti dan tanpa tanding.”

Seluruh area yang mengelilingi tempat stupa itu berada akan diberkati oleh semua Tathagata.

Dalam *The Sutra White Lotus of the Sacred Dharma (Saddharma Pundarika)* mengatakan:

Lumpur dan batu bata adalah bahan dasar untuk membuat dinding

Begitu pun stupa Buddha dibuat dari bahan yang sama,

Walaupun, dibuat dari tumpukan debu di tempat yang jauh dan penuh dengan kesulitan, atau seperti seorang anak yang sedang bermain dengan tumpukan pasir,

Siapa pun yang membangun stupa Buddha, untuk mengenang Buddha

Semuanya akan mencapai pencerahan yang agung.

Manfaat dari membuat persembahan untuk stupa tertulis dalam *Sutra Requested (Sutra Permohonan)* oleh Raja Prasenajit, yang isinya adalah:

Jika seseorang membersihkan stupa dengan cairan kapur putih,

Orang itu akan panjang umurnya di alam manusia dan di alam dewa,

Orang itu akan terbebas dari rasa sakit,

Orang itu bisa mengatasi penderitaan dan

Orang itu akan menuju kebahagiaan yang sejati dan hidup sejahtera.

Membunyikan genta di depan stupa Buddha,  
Seseorang akan memiliki kuasa dalam kata-  
katanya, dan akan termasyhur,  
Seseorang akan mempunyai suara yang merdu  
seperti suara Brahma,  
Seseorang akan dianugerahi kemampuan untuk  
mengingat kehidupan masa lalunya,  
Dan akan memperoleh segala jenis perhiasan.

Siapa saja di antara kamu, para pandita yang  
memutar tasbih dengan khusyuk di depan stupa  
Sugata,  
Dia akan banyak dihadiahi tasbih yang terbuat  
dari emas murni yang juga dihiasi dengan batu  
mulia,  
Dan akan menjadi orang terbaik di antara mereka  
yang beramal paling banyak dan yang paling  
beruntung.

Siapa saja yang mempersembahkan musik yang  
merdu pada stupa Buddha,  
Akan memperoleh kepercayaan diri yang sempurna  
karena memiliki pengetahuan yang lengkap dan  
berbicara dengan fasih dan indah,  
Seseorang akan memiliki bentuk fisik yang indah,  
suara yang jernih, dan pikiran yang tulus.  
Suaranya akan memenuhi seluruh dunia.

Jika seseorang dengan hati yang tulus,  
Memasang umbul-umbul atau panji yang indah di  
stupa  
Itu adalah sumber pahala yang tak terhingga,  
Mereka akan menerima banyak berkah seperti  
memasang panji di tiga alam (rupa dhatu, arupa  
dhatu, dan dharma dhatu).

Jika seseorang memasang mahkota yang berkilau di  
atas stupa Buddha,  
Orang itu akan menjadi seorang pemimpin yang  
besar di antara manusia  
Juga akan menjadi pemimpin yang penuh  
kekuatan dan mempunyai kekuasaan di antara  
para dewa,  
Dia akan mencapai mahkota pembebasan sempurna.

Jika seseorang membersihkan stupa Buddha,  
Orang itu akan menjadi sangat menarik dan sangat  
cantik untuk dilihat,  
Orang itu akan memiliki wajah yang menawan  
Seperti sekuntum bunga teratai yang merekah,  
Seseorang akan terbebaskan  
Dari penderitaan samsara (lingkaran kehidupan).

Siapa saja yang membersihkan debu di sekitar stupa  
Pada musim semi dengan air bersih

Maka akan dikipasi oleh para bidadari  
Dengan kipas yang terbuat dari emas.

Mengenai manfaat dari bersujud dan manfaat dari mengelilingi stupa dikatakan dalam *Sutra Avalokitesvara*:

Jika seseorang bersujud dengan penuh hormat di hadapan stupa Buddha,  
Seseorang itu akan menjadi raja dunia yang gagah berani dan penuh kekuasaan.  
Dilindungi oleh baju pelindung yang dihiasi dengan gambar-gambar indah nan agung yang berwarna emas  
Seseorang akan menjadi guru yang dipatuhi dan berwibawa, serta menyenangkan para Buddha.

Dalam *Sutra White Lotus of The Sacred Dharma (Saddharma Undarika)* mengatakan

Siapa saja yang beranjali (menyatukan kedua tangannya) di depan stupa,  
Walaupun dengan satu atau dua tangan,  
Siapa saja yang menundukkan kepala dengan singkat  
Atau membungkukkan badannya satu kali,

Siapa saja yang bersujud atau hanya berucap “Buddha” walaupun pikirannya sedang tidak terarah,  
Walaupun hanya sekali atau pun beberapa kali,  
Di hadapan stupa tempat sarira disimpan,  
Akan mencapai pencerahan agung.

Dalam *The Decisive Verses on Circumbulating a Stupa (Gatha Caitya Pradaksina)*, yang berbunyi:

Manfaat istimewa dari mengelilingi Stupa Buddha, pelindung dunia,  
Tidak bisa dijelaskan sebatas kata-kata.

Kutipan-kutipan ini berasal dari kitab sutra dan kitab tantra yang bisa membangkitkan kegembiraan dan kepercayaan diri yang besar. Saya menganjurkan kepada mereka semua yang berkeinginan untuk hidup sebagai manusia yang berarti. Berjuanglah sekuat tenaga untuk mengumpulkan pahala dan menyucikan semua karma buruk, memberi hormat, bersujud, membuat persembahan, mengelilingi, serta memanjatkan doa-doa keinginan dan seterusnya, dengan motivasi bodhicitta mulia, kepada stupa agung nan mulia, yang memberikan manfaat yang berharga melalui melihat, mendengar, dan mengingatnya.

*Belas Kasih*

*Disusun oleh Sangje Dorje (Buddha Vajra) yang sudah melepaskan keduniawian, yang muncul sebagai pembimbing makhluk dengan perwujudan fisik dari tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha di zaman lima jenis kemerosotan merajalela.<sup>74</sup>*

*Disusun di tahun Kuda Api Jantan, siklus keenam belas (1966), di bulan kesembilan pada hari kedua puluh dua, Semoga semuanya sejahtera!*

*Diterjemahkan oleh Serling Tulku untuk menyambut Hari Suci Waisak 2553 BE/2009, pada tanggal 9 Mei 2009. Semoga semua makhluk berbahagia!*

*SARVA MANGGALLAM*



## BAB 5

### MEMBANTU PARA MAKHLUK DI ZAMAN KEMEROSOTAN

Pada satu wawancara di Yanglesho, Chatral Rinpoche mengatakan hal berikut ini:

Setiap tahun diadakan pertapaan di musim panas yang banyak turun hujan yang dinamakan Yarney. Biasanya di musim ini bhiksu Tibet tidak melakukan banyak perjalanan. Ini diperingati terutama untuk menghindari membunuh serangga pada waktu berjalan. Tetapi di zaman kemerosotan ini, tidak banyak orang yang bisa tinggal lama di satu tempat. Kita telah dekat pada akhir zaman, di mana orang yang mengaku bahwa mereka adalah pengikut Buddha, mencuri, melakukan perzinaan, dan menjalankan bisnis yang mengambil keuntungan dari ketidakjujuran. Mereka semua melakukan berbagai

hal yang tidak bermoral. Ada banyak halangan buruk terhadap Buddhadharma. Karena orang-orang ini melakukan hal-hal yang tidak sepatutnya mereka lakukan. Karena ini ada banyak peperangan, senjata, dan beragam hal-hal negatif terjadi. Negara besar dan negara kecil sering berselisih satu sama lain. Ketidaktertaman terjadi di mana-mana. Aksi-aksi negatif merajalela dan dosa kerap kali terjadi. Oleh karena hal-hal ini musim hujan menjadi tidak teratur, yang membawa pada kekeringan. Bencana alam adalah hal yang lumrah. Ketika seseorang mengatakan sesuatu selalu dibumbui dengan hal negatif. Mereka yang hidup damai dan tenteram dirampok. Mereka yang menyampaikan ajaran Dharma yang suci kepada orang lain tidak mendapatkan rasa hormat yang semestinya dan Dharma yang luhur menjadi terbuang-buang percuma. Situasi ini menjadi sangat buruk. Terjadi perselisihan di pihak dalam maupun pihak luar —keluarga dan negara. Ini adalah hasil perbuatan-perbuatan buruk masa lalu kita, dan kita harus bertanggung jawab.

Menurut astrologi Buddhis Tibet, kita sedang berada dalam “zaman residu” di mana hanya ada jejak-jejak kebajikan dari “zaman keemasan” yang tertinggal. Masa yang sulit ini ditandai dengan perang, penyakit, bencana alam, penyalahgunaan narkoba yang merajalela, dan

hilangnya rasa hormat terhadap spiritualitas. Guru Padmasambhava melihat semua ini akan terjadi dan oleh sebab itu beliau menciptakan sistem terma untuk merahasiakan ajaran supaya bisa ditemukan oleh reinkarnasi dari dua puluh lima muridnya —yang disebut *tertons* atau pembuka harta pusaka Dharma— pada saat yang tepat ajaran-ajaran ini akan membantu makhluk di generasi tersebut. Tulku Thondup menjelaskan, “[Guru Rinpoche] memberikan Transmisi Mandat Batin<sup>75</sup> dari ajaran tersebut [kepada kelompok utama dari murid-muridnya] dan mengakui mereka sebagai walinya dan memberkati mereka untuk membimbing makhluk-makhluk di akhir zaman.”<sup>76</sup> Satu terma yang paling terkenal dari generasi ini telah diterjemahkan dalam *The Tibetan Book of Dead (Kitab Tibet tentang Kematian)* dan ini adalah tuntunan untuk membantu makhluk pada saat kematiannya supaya tetap tenang dan tidak takut dalam menghadapi masa transisi antara kematian fisik dan saat ketika mereka reinkarnasi kembali. Zaman kemerostan yang belum pernah terjadi sebelumnya memerlukan ajaran seperti terma yang juga belum pernah ada sebelumnya.

Ajaran Dzogchen dari Longchen Nyingthig, yang didasarkan pada terma batin dari Rigdzin Jigme Lingpa (1729–1798) yang diterima dari Guru Padmasambhava, dipandang hebat dan istimewa pada zaman kemerostan ini, karena mempunyai potensi untuk membebaskan

makhluk yang telah mempunyai persiapan yang layak secara spontan hanya dalam satu masa kehidupan. Ajaran-ajaran lain memerlukan waktu bertahun-tahun untuk dipelajari sebelum seseorang dapat mempraktikkannya dan dapat diasumsikan bahwa seseorang tidak akan dapat mencapai pencerahan dalam beberapa masa kehidupan. Dengan Dzogchen, seseorang dapat memosisikan dirinya untuk berpraktik ajaran tertinggi hanya dalam waktu enam tahun (dalam hal murid Chatral Rinpoche) dan jika kondisinya tepat, seseorang dapat mencapai tingkat realisasi tertinggi supaya dapat membantu makhluk lain melakukan hal yang sama.

Praktik ibadah semacam ini tentu saja tidak mudah dan memerlukan latihan yang serius dalam kurun waktu yang panjang. Hanya sebagian kecil dari praktisi spiritual yang mempunyai kapasitas yang layak untuk melakukan praktik ibadah semacam ini. Walaupun demikian, ajaran Dzogchen telah menarik perhatian dunia Barat. Ide bisa mendapatkan “pencerahan cepat” sering kali yang menjadi daya tariknya. Jika motivasi seseorang adalah untuk membantu makhluk, maka ini adalah hal yang positif. Jika seseorang ingin merasakan tingkat kesadaran tinggi berdasarkan ego pribadi, maka ini mempercepat kejatuhan zaman kemerosotan ini. Ajaran tantra tingkat tinggi tidak dimaksudkan untuk beredar di masyarakat luas karena bisa berbahaya dan merusak secara psikologis bagi mereka yang tidak layak

untuk mempraktikkannya. Ada banyak juga orang Barat yang menjadi “gila” karena melakukan praktik ibadah yang mereka belum siap.<sup>77</sup> Meskipun demikian Dzogchen tetap mengandung potensi yang tak terbatas untuk membebaskan makhluk ketika kondisinya tepat bagi mereka untuk mempraktikkan ajaran ini.

Chatral Rinpoche menganjurkan murid-muridnya untuk mempelajari Dzogchen dengan cara yang tepat, yakni dengan melakukan pendahuluan *ngondro*, diikuti dengan pertapaan tiga tahun di mana guru akan mengamati muridnya. Setelah itu, tiga tahun berikutnya di mana murid mengamati gurunya. Jika terbukti bahwa mereka adalah praktisi sejati yang berdedikasi penuh dan jika mereka pantas memiliki kebijaksanaan, maka mereka akan diberkati dengan ajaran-ajaran yang lebih tinggi tingkatnya.



Salah satu perkembangan yang paling menakutkan di zaman kemerosotan sekarang ini adalah munculnya senjata nuklir. Penggunaan senjata ini di Jepang pada Perang Dunia II menyebabkan bentuk penderitaan yang mengerikan bagi orang-orang di sana. Senjata ini mengakibatkan jutaan orang ketakutan akan kehilangan hidupnya pada saat Perang Dingin antara Amerika Serikat dengan Uni Soviet. Dengan adanya senjata ini,

kemungkinan terjadinya perusakan mengerikan dan bodoh dalam skala yang tidak dapat diduga adalah suatu realitas yang menyedihkan.

Chatral Rinpoche menyusun doa ini untuk memenuhi permintaan dari para pengikutnya yang ada di berbagai negara di dunia yang secara terus-menerus memohon untuk didoakan agar peristiwa perang nuklir tidak akan pernah terjadi di dunia khususnya untuk menyambut milenium baru tahun 2000, untuk memenuhi hal tersebut berikut ini adalah doa dengan harapan masa yang akan datang akan menjadi masa yang penuh dengan kebahagiaan, bukan kehancuran.

## “Doa untuk Mencegah Perang Nuklir”

### *Namo Guru Ratnatraya!*

Sujud kepada Guru dan Tri Ratna!

Pemimpin sejati dari zaman keemasan —Mahkota para Sakyā!<sup>78</sup> (Buddha Sakyamuni)

Buddha kedua, Pangeran Oddiyana, Vajra yang dilahirkan di danau,<sup>79</sup> (Padmasambhava)

Para bodhisattva, delapan pewaris spiritual terdekat, Yang mulia dan agung, Avalokitesvara, Manjusri, Vajrapani,<sup>80</sup> dan lainnya!

Dua puluh satu Bunda Tara, kumpulan para Arhat Mulia,

Para guru utama dan para guru silsilah, para yidam, para dewa kedamaian dan para dewa murka!

Para dakini dari tiga alam!<sup>81</sup>

Engkau yang melalui kebijakan atau karma telah menjadi pembela ajaran!

Pelindung di penjuru alam!

Tujuh puluh lima pelindung agung!

Engkau yang mempunyai mata batin, mempunyai kekuatan, mempunyai mukjizat, dan kuat!

Lihatlah dan renungkanlah makhluk-makhluk di zaman penuh kekacauan ini!

Kita adalah makhluk yang dilahirkan di zaman  
kemerosotan yang menyedihkan ini;  
Lautan pengaruh-pengaruh berbahaya meluap dari  
perbuatan buruk kita semua.  
Kekuatan-kekuatan cahaya meredup,  
Kekuatan-kekuatan kegelapan —pasukan setan—  
mengobarkan amarah para pemimpin besar dan  
berkuasa.  
Dan mereka berkonflik, dipersenjatai dengan senjata  
nuklir  
Yang akan menghancurkan bumi.  
Senjata jahat dengan maksud yang tidak jelas  
Telah melepaskan badai.  
Tidak lama lagi, dalam seketika, akan menghancurkan  
dunia  
Dan semua yang ada di dalamnya menjadi partikel  
debu.  
  
Melalui alat-alat berbahaya mematikan yang bertanda  
setan ini  
Mudah untuk melihat, mendengar, dan berpikir  
Orang yang bebal, terjebak dalam kebingungan, dan  
keraguan,  
Yang keras kepala dan masih menolak untuk mengerti.  
Hanya dengan mendengar atau mengingat ini saja  
menakutkan kami  
Hal yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Dunia ini dilanda ketidakpastian,  
Tetapi tidak ada cara untuk menghentikannya, tidak  
ada pula tempat harapan,  
Selain Engkau, Tri Ratna (Buddha, Dharma, dan  
Sangha) dan Tri Mula (Lama, Yidam, dan Dakini)<sup>82</sup>  
yang tidak akan pernah melakukan tipu daya.  
Jika kami berteriak pada Engkau seperti anak kecil  
memanggil ibu dan ayahnya,  
Jika kami memohon dengan doa ini,  
Jangan lupakan janji sucimu!  
Ulurkan tangan belas kasihmu secepat kilat!  
Lindungi dan naungi kami makhluk yang tidak  
berdaya dan bebaskan kami dari rasa takut!  
Ketika orang biadab duduk dalam kegembiraan  
perang—  
Orang biadab yang merampok keriang dan  
kebahagiaan dari bumi ini,  
Orang biadab yang mempunyai pikiran salah, kasar,  
dan beracun—  
Belokkan pemimpin-pemimpin dan wakil-wakil  
mereka  
Ke arah yang penuh dengan kedamaian dan  
kebahagiaan!  
  
Tenangkan tempat di mana, pergulatan persenjataan  
yang mengganggu kami!  
Halau dan kalahkan senjata atom

*Belas Kasih*

Dari utusan setan,  
Dan dengan melalui kekuatanmu, panjangkan  
kehidupan kebajikan,  
Dan sebarkan teori dan praktik ajaran  
Di empat penjuru dari dunia yang besar ini!

Hilangkan akar, cabang, dan daun —bahkan  
namanya  
Dari kekuatan-kekuatan gelap ini, manusia, dan  
bukan manusia,  
Yang membenci makhluk lainnya dan ajaran!  
Sebarkan kebahagiaan yang luas dan kebaikan  
Di seantero planet yang rentan ini!

Angkat dengan empat jenis kemuliaan!  
Dan seperti di zaman keemasan, hilangkan  
perselisihan,  
Biarkan kami sibuk dalam tarian kebahagiaan,  
Dan tarian kegembiraan saja!  
Kami berdoa dengan hati yang tulus  
Dengan lautan belas kasih dari tiga pelindung  
tertinggi  
Dan kekuatan dari alam kebenaran,  
Kebenaran agung lagi sempurna,  
Kabulkan tujuan doa kami ini,  
Dengan keajaiban, seperti harapan dan mimpi kami!

*Membantu para Makhluk di Zaman Kemerotan*

*Versi Bahasa Inggris diterjemahkan oleh Richard Kohn  
dan Lama Tsedrup Tharchin.*



## BAB 6

### TEMPAT-TEMPAT PENCERAHAN AGUNG: GEOGRAFI SUCI YOLMO DAN MARATIKA

Agama Buddha Tibet terbentuk di suatu daerah dengan pemandangan alam yang sangat indah dan agung, ini tidak mengherankan karena lingkungan alamnya secara fisik menjadi pendukung pengembangan spiritual secara mendalam. Ini sangat jelas terbukti di dalam tradisi Dzogchen di mana saat menatap ke angkasa yang telah lama digunakan untuk memudahkan mengalami hakikat batin yang luas dan berkilau. Dan tempat-tempat penyunyian meditasi di daerah pegunungan terpencil sangat ditekankan.

Lebih dari seribu tahun yang lalu Guru Padma-sambhava mengakui bahwa tempat-tempat tertentu di daerah Himalaya sangat kondusif untuk pencapaian. Beliau telah melaksanakan praktik ibadah secara luas

pada beberapa tempat ini, seperti Gua Maratika di Nepal bagian timur, tempat beliau mencapai keabadian, dengan mencapai pencapaian Amitayus —Buddha yang kehidupannya tanpa batas. Beliau menemukan tempat lain sewaktu perjalanannya ke Tibet dan menulis tentang tempat-tempat itu di dalam naskah termanya yang disembunyikan untuk membangkitkan orang-orang yang memiliki keyakinan di masa depan agar menjalankan praktik ibadah di tempat yang penuh kekuatan dan berkah ini, seperti Yolmo di Nepal bagian utara.

Lembah Yolmo memiliki banyak aspek berbeda yang bermanfaat bagi para praktisi Dharma, Ian Baker menulis:

...Chatral Rinpoche berkata, tempat khusus di Yolmo sangat kondusif untuk suatu praktik ibadah tertentu. Tempat dengan air terjun mengilhami tentang ketidakabadian, tebing-tebing yang curam, batu-batunya sangat hitam dan bergerigi bagus untuk meditasi kepada para dewa yang murka, tempat dengan bukit yang bergulung-gulung dan hamparan rumput yang berbunga mendukung meditasi kepada para dewa yang damai.... Chatral Rinpoche memperjelas tentang *beyul* (negeri tersembunyi) yang Padmasambhava telah bangun di Tibet adalah bukan tempat yang sebenarnya, tetapi surga untuk

praktisi Buddhis, dengan berbagai macam dimensi yang sesuai dengan tingkatan persepsi yang halus. Di seberang tanah Yolmo terlihat pegunungan, hutan, dan sungai. Beliau berkata terdapat tingkat bagian dalam yaitu sesuai dengan aliran energi yang tak dapat diraba di dalam tubuh secara fisik, lebih dalam lagi unsur-unsur alam yang halus memberikan dorongan menghidupkan lingkungan menyatu dengan unsur-unsur alam yang terdapat dalam praktisi pada saat beribadah. Yang terakhir tingkat yang paling dalam beyul atau negeri tersembunyi —*yangsang*— terdapat surga, atau dimensi kesatuan terungkap melalui gabungan keberuntungan orang, tempat, dan waktu.... Chatral Rinpoche beranggapan bahwa yangsang bukan hanya sebuah metafora untuk keadaan pencerahan, tetapi memang ada, ini kenyataan tapi tersembunyi.<sup>83</sup>

Chatral Rinpoche telah membimbing para muridnya di daerah Yolmo untuk beberapa dekade, banyak dari mereka melaksanakan pertapaan tradisional selama tiga tahun tiga bulan. Rinpoche menulis syair tentang Yolmo sebagai berikut:

Pegunungannya menjulang tinggi seperti senjata  
bergerigi yang mengarah ke matahari.  
Pegunungannya memancarkan pantulan cahaya

laksana kobaran api.  
Dan salju yang mengitari dataran berpasir  
terbentang luas,  
Padmasambhava dan rombongan para makhluk  
yang telah mencapai pencerahan,  
Memikirkan generasi-generasi kemudian,  
Menyembunyikan pusaka Dharma yang luhur tak  
terhitung

Wewangian meliputi udara di sekitarnya dan di  
setiap tempat.  
Pohon-pohon pisang dan tanaman-tanaman lain  
yang dapat dimakan  
Berbuah dengan melimpah ruah tanpa harus  
ditanam,  
Burung berkicau dengan gembira, air yang  
mengalir, dan merpati-merpati pohon  
Mengosongkan pikiran kita dari kelelahannya  
Pengertian yang mendalam dan kebajikan-  
kebajikan bertambah secara alami  
Bermanfaat untuk aktivitas dari jalan pandangan  
dan meditasi

Untuk para praktisi *rhusen*<sup>84</sup> dan chod  
Tidak ada tempat yang lebih baik dari ini!  
Tanah tersembunyi yang bebas dari pertengkaran

dari Padmasambhava,  
Ini tidak berbeda dari delapan tanah kuburan  
agung di India.  
Dikelilingi oleh sungai yang dalam serta dinding  
dari tanah dan batuan,  
Dihiasi dengan awan-awan, embun, dan hujan,  
Lembah yang secara alami ditutupi dari dunia luar.

Jika di antara ratusan itu hanya ada sedikit  
Yang berusaha keras untuk mempraktikkan  
Dharma dari hatinya,  
Saya berkata, "Datanglah ke tempat ini jika  
ingin mencapai tingkat kebuddhaan di dalam  
kehidupan ini."  
Para praktisi Yoga tingkat dalam menghilangkan  
kondisi-kondisi yang menghambat di sini.  
Semoga ada manfaat yang spontan dan  
keberuntungan untuk diri sendiri dan yang  
lain.<sup>85</sup>

Gua Maratika adalah satu dari tempat paling suci di  
dunia bagi yang memiliki keyakinan kepada Padma-  
sambhava, di sinilah dia mencapai keabadian sewaktu  
menyempurnakan praktik ibadah Amitayus dengan  
pendamping sucinya Mandarava. Ini tempat yang me-  
miliki kekuatan di mana Chatral Rinpoche mempu-  
nyai tradisi pergi ke sana untuk mempraktikkan ibadah

umur panjang. Barangkali umur panjang yang dimiliki oleh Rinpoche sendiri (tetap sehat dan aktif di dalam usianya yang sembilan puluhan) adalah hasil dari praktik ibadah yang beliau jalankan di Maratika.

Rinpoche telah menulis “Kecapi Kebahagiaan nan Merdu”<sup>86</sup> sebagai sebuah tuntunan untuk mereka yang asing dengan Gua Maratika dan bagi mereka yang memiliki kesempatan untuk mempraktikkan ibadah di tempat yang luar biasa dan hebat ini pada suatu hari.

## Kecapi Kebahagiaan nan Merdu

*Tuntunan Menuju Kehidupan Abadi di Tempat Suci,  
Gua Berbatu Maratika*

*Sujud kepada guru, yidam, dan dakini!*

*Inti dari semua perwujudan, Padma Amitayus,<sup>87</sup>*

*Penyatuan dari kesunyataan, Bunda Agung, yang  
berjubah putih<sup>88</sup>*

*Kepada dewa-dewa umur panjang Tri Mula,<sup>89</sup> mudra  
dari keesaan,*

*Saya bersujud dengan penuh keyakinan dan memohon  
kepadamu untuk melimpahkan inisiasi kehidupan  
abadi.*

Di utara Bodhigaya —pusat alam semesta— dalam gunung berbatu yang diselimuti pepohonan dan semak belukar, termasyhur sebagai tempat suci nan indah yang dinamakan Haleshi,<sup>90</sup> yang sekarang akan saya jelaskan, oleh sebab itu dengarkan sejenak dengan gembira.

Bagian luarnya adalah tempat permainan maha bahagia Shiva dan Umadevi,<sup>91</sup> Bagian dalamnya, adalah istana Cakrasamvara.<sup>92</sup> Secara rahasia, tempat ini adalah puri dari dewa-dewa kehidupan abadi dan yang paling rahasia, tempat ini adalah Tanah Suci dari Kebahagiaan Agung, alam mutlak dari Akanistha.<sup>93</sup>

Di masa lalu ketika Vidhyadhara Pema Thodrengtsal<sup>94</sup> dan pendamping sucinya yang sangat memesona Mandarava melakukan praktik ibadah rahasia yang memasuki secara langsung ke mandala ini, inisiasi kehidupan abadi<sup>95</sup> diberikan kepada mereka oleh Amitayus, Buddha kehidupan abadi. Mencapai tubuh yang tanpa kelahiran atau kematian, kerentaan, atau kehancuran, bahkan saat ini guru Rinpoche tinggal di barat daya, menaklukkan para raksasa,<sup>96</sup> secara terus-menerus mengirim emanasi ke emanasi berikutnya dengan berbagai penciptaan dengan cara apa pun yang sesuai, untuk memberi manfaat bagi makhluk yang berada dalam lingkaran kehidupan.<sup>97</sup>

Kemudian, antara mata Songtsen Gampo —yang secara lahiriah merupakan Avalokitesvara— Yang Arya Bhiksu Akarma terwujud. Ketika Yang Arya Bhiksu Akarma sedang membangun patung sebelas kepala Avalokitesvara di Jokhang,<sup>98</sup> dia mencari bahan khusus untuk membuatnya dan sarira untuk disimpan di dalamnya. Dia secara ajaib tiba di Maratika dan pada waktu itu melihat wajah para dewa. Dia menamakan tempat itu gua ibadah “Mandala dengan Kualitas Agung” dan mengucapkan banyak pujian lainnya. Hal ini merupakan sumber terpercaya dan bukti kebesaran Maratika.

Ketika guru Shankaracharya yang sesat merusak ajaran Buddha di India dan Nepal, banyak tempat suci

dan benda-benda pusaka dihancurkan, tercecer, dan hilang. Sesudah itu, semua pengikutnya mengambil alih tempat tersebut sebagai tempat untuk memuja Shiva.

Saat ini, orang membuat persembahan khusus berupa bel dan canang, trisula, seratus atau seribu lampu mentega, dupa, bunga, dan tiga persembahan putih.<sup>99</sup> Tetapi tidak ada satu orang pun yang memberikan kurban atau persembahan merah. Pemujaan mereka, dilakukan dengan permainan drum yang perlahan dan cepat, canang, keong putih, dan berbagai instrumen tiup dan putar lainnya, mengeluarkan suara *ur-ur*, *chem-chem*, dan lainnya yang bergema di dalam gua.

Mereka secara terus-menerus memberikan persembahan dan pujian bagi Brahma, Vishnu, Shiva, dan dewa-dewa dunia lainnya. Mengikuti tradisi kuno mereka, mereka membedakan kasta tinggi dan kasta rendah dari Brahmana sampai dengan tukang jagal, ada yang diizinkan dan ada pula yang tidak diizinkan untuk memasuki gua. Beberapa dari kasta rendah hanya diizinkan untuk duduk saja di pintu masuk gua.

Terutama selama bulan kesepuluh, saat bulan purnama, dan bulan gelap serta hari-hari suci lainnya, saya telah melihat pendeta Brahmana di dalam gua dengan mandala pasir berwarna-warni dan upacara api yang besar.

Karena tiap individu mempunyai persepsinya sendiri, tidak baik untuk mempunyai pandangan negatif dan

mengucapkan kata-kata fitnah. Kita harus tetap memelihara pandangan yang murni, bergembira ria, dan mengucapkan pujian —sehingga membuat hubungan yang baik. Menghujat orang lain atau dewanya adalah dasar untuk mengundang kemalangan.

Untuk membangkitkan rasa tertarik dan mengembangkan iman orang luar —penganut Buddha dan orang awam— dan pada saat yang sama untuk menghilangkan argumentasi tentang tempat suci ini, saya mulai dengan penjelasan tentang sejarah Maratika.

EMA!<sup>100</sup> Setelah menyinggung beberapa kualitas dari tempat suci ini, yang bahkan jelas sekali bagi orang awam, tidak ada ruang lagi untuk ketidaksepahaman. Selain itu, dikatakan di dalam uraian, dengan maksud baik, bahwa kata-kata anak kecil pun seharusnya sudah cukup untuk menggambarkan tempat ini —jika autentik dan diutarakan dengan baik.

Setelah melihat tempat ini, muncul kekaguman tiada tara. Dengan hanya mendengar namanya saja, benih kebebasan telah ditanamkan. Dengan mengingatnya saja, kematian karena kecelakaan dapat dicegah. Melalui bersujud, berkeliling, dan membuat persembahan, dapat terkumpul pahala yang besar.

Langit yang mengelilinginya berbentuk roda dengan delapan jari-jari. Tanahnya berbentuk teratai dengan delapan kelopak bunga yang tengahnya mencuat seperti putik bunga. Datarannya terbentang luas dan

terbuka, matahari bersinar dalam waktu yang lama dan cuacanya tenang. Di depannya, sungai kecil mengalir. Di tengah tempat suci ada aula besar, tinggi, dan luas yang cukup untuk menampung seribu orang. Di atasnya terdapat lubang cahaya yang berbentuk lingkaran seperti roda.

Di luarnya, beragam semak belukar dan pepohonan muncul dari bebatuan yang tidak beraturan. Di dalam gua, terdapat berbagai bentuk patung, penuh dengan suku kata suci dan benda suci di tangan dewa keda-maian dan dewa murka. Karakteristik unik dari tempat suci ini adalah banyaknya batu lingga (stalagmit) dengan berbagai ukuran, dari enam inci sampai enam kaki. Terbentuk secara alamiah, batu-batu ini putih, halus, berkilau, dan gemerlap.

Pada waktu-waktu keberuntungan, nektar (minuman dewa) terkumpul seperti embun yang basah dan menetes ke bawah. Ada banyak lubang celah yang melaluinya seseorang dapat menguji karma positif atau negatifnya untuk melihat apakah ia akan dilahirkan di alam yang lebih rendah atau alam yang lebih tinggi dan jalan menuju kebebasan.

Di bawah tempat suci ini terdapat gua yang pintu masuknya menghadap ke barat daya. Mulut gua ini tidak terlalu besar, tetapi setelah memasukinya terdapat ruangan yang lebar dan luas, yang cukup untuk menampung seratus orang. Ada banyak simbol tubuh,

ucapan, dan pikiran dari para Buddha dan juga jejak tangan dan kaki, keong putih, dan benda-benda suci menakjubkan lainnya yang secara alami muncul. Ketika mereka yang memiliki karma yang beruntung tiba di sini, nektar yang seperti embun menetes ke luar. Di atasnya, tanpa terhalangi, terdapat kubah lubang cahaya yang tinggi, membuatnya termasyhur sebagai tempat pelatihan untuk praktik pemindahan kesadaran seseorang (phowa) ke tanah suci.

Di permukaan yang luas di gua utama terdapat banyak kelelawar yang tidak bisa anda lihat tetapi secara terus-menerus mengeluarkan bunyi mantra panjang umur (seseorang bisa mendengar suara *tsey* dan *bhrum*).

Bagi praktisi tantra yang telah memasuki jalannya, ini adalah tempat yang baik untuk berlatih membayangkan roda yang bercahaya dari dewa-dewa dan mantra-mantra.

Naskah ini, yang hanya menyinggung sangat sedikit dari begitu banyak kualitas baik tempat suci ini bagaikan setetes air di lautan, disusun dengan maksud untuk memberi manfaat kepada orang lain. Seperti permata pengabul harapan atau pot keberuntungan, semoga seluruh harapan kita dapat terkabul terus-menerus.

Setelah diperkenalkan dengan tempat suci ini, tentu saja kami saudara-saudara sedharma pengikut Guru Padmasambhava akan mengumpulkan pahala dan memurnikan rintangan-rintangan dengan melakukan

pelafalan mantra, mempersembahkan torma, melakukan upacara api, dan yang terutama praktik ibadah untuk panjang umur di sini.

*Dengan pahala dari menyusun ini,  
Semoga seluruh makhluk di bawah langit  
diselamatkan dari kematian bukan pada  
waktunya dan halangan  
Dan akhirnya, setelah mencapai tingkatan sang  
pelindung Amitayus,  
Semoga dapat membimbing semua makhluk ke  
tingkat yang sama.*

*Dengan berkat dan kekuatan dari kebenaran  
Dan belas kasih para Buddha dan Bodhisattva yang  
suci nan tulus,  
Menghilangkan semua keadaan yang berbahaya dan  
buruk tanpa terkecuali,  
Semoga kita tinggal di dalam kemuliaan yang abadi.  
Dan semoga siang dan malam selalu membawa  
kebaikan.*

*Putri saya, Saraswati Devi, memberikan persembahan berupa selendang putih (kain katha) tiada noda dan kertas putih, memohon saya untuk menulis pujian untuk tempat suci ini. Oleh sebab itu, saya, Sangje Dorje, seorang ayah yang sudah tua dan seorang pengembara, menulis ini di*

*Belas Kasih*

*tahun Harimau Api pada satu hari baik di bulan kesepuluh di tempat suci utama Maratika, yang menghentikan kematian. SHUBHAM.*



## BAB 7

### HUBUNGAN GURU DAN MURID MENJADI SUATU LINGKARAN

Yang Mulia Dudjom Jigdral Yeshe Dorje Rinpoche (1904–1987), adalah salah satu guru yang sangat cemerlang, paling terpelajar, dan penulis yang luar biasa sepanjang waktu. Beliau menerima setiap ajaran dan inisiasi tradisi Nyingma, dan beliau memikul tanggung jawab untuk melakukan revisi dan memperbaharui kitab suci aliran Nyingma untuk dapat melindunginya, demi generasi yang akan datang. Beliau menyusun sejarah tradisi Nyingma dengan sangat teliti dan menulis banyak puisi yang memiliki pengaruh besar, yang mempunyai kemampuan untuk membebaskan makhluk yang beruntung. Ini aman buat berkata bahwa tanpa keahlian yang penuh dan belas kasih Dudjom Rinpoche, ajaran-ajaran Buddha tradisi Nyingma tidak

akan menyebar luas di luar Tibet seperti yang terjadi hari ini.

Ketika matahari terbenam di ufuk barat —ketika Dudjom Rinpoche wafat di Perancis pada tahun 1987— bulan terbit di ufuk timur. Chatral Rinpoche, sebagai seorang Wali Vajra penerus tradisi Dudjom Rinpoche, masih tetap bersinar terang hingga hari ini. Yang menerangi ketidaktahuan semua makhluk yang berhubungan dengan beliau dan membimbing mereka ke jalan pencerahan agung.

Dudjom Rinpoche memercayakan dengan penuh kepada Chatral Rinpoche untuk menjadi walinya dengan alasan yang baik, mengetahui bahwa Chatral Rinpoche dapat melindungi dan menjaga dengan sempurna silsilah —aliran ajaran Dharmanya, seperti Dudjom Tersar, sampai dengan titik di mana rangkaian reinkarnasi berikut Dudjom Rinpoche sudah dilatih penuh dan siap memberi manfaat kembali bagi semua makhluk, seperti di kehidupan beliau sebelumnya. Pada saat ini, Chatral Rinpoche telah melindungi ajarannya yang sangat berkekuatan dan hanya mengajarkan kepada murid yang mempunyai kesungguhan untuk mengambil manfaat dari ajaran tersebut.

Chatral Rinpoche menulis doa berikut ini pada tahun 1987 untuk memudahkan kelahiran kembali dengan cepat gurunya, Dudjom Rinpoche.

## “Penganugerahan Buah Harapan Mulia”

### OM SVASTI

Yeshe Dorje, Dharmakaya yang bebas dari elaborasi,  
Dechen Dorje, Sambhogakaya yang dikaruniai dengan  
kepastian lima bagian,<sup>101</sup>  
Drodul Lingpa, Nirmanakaya yang muncul untuk  
membimbing semua makhluk,  
Tak terpisahkan di dalam Sang Lama.  
Kepadamulah aku memanggil; mohon lihatlah kepada  
kami dengan belas kasihmu.

Oh, Bhagavan, yang seketika telah mencapai tingkat  
kebuddhaan sejak awal,  
Engkau telah melampaui fenomena konsep kelahiran  
dan kematian  
Tetapi di dalam persepsi para muridmu, tubuh  
khayalanmu, dari kebenaran yang relatif  
Telah larut ke dalam ruang utama maha kedamaian.

Untuk semua makhluk dan ajaran-ajaran umumnya  
dan untuk aliran Terjemahan Awal,  
Sang matahari ajaran dan praktik lisan serta ajaran  
yang berharga telah berbelok ke barat menuju dewi  
air.

Kami, rombongan murid yang mengikutimu  
Ditinggal tak berdaya, tanpa perlindungan, dan  
tempat untuk berlindung.  
Mohon perhatikan kami!

Di sini, kami berdoa kepada, kesucian batin agungmu  
yang tertinggi  
Kejernihan yang terkandung sempurna dari ruang  
bagian dalam, tubuh pot muda,  
Dan peragaan mukjizatmu dalam keadaan tingkat  
penyatuan tiada lagi latihan,  
Cepatlah berwujud melalui emanasi yang sempurna,  
purnama dari kelahiranmu kembali.  
Dengan lima penglihatan yang menguntungkan,<sup>102</sup>  
Dengan menyempurnakan dari kehidupan-kehidupan  
yang luar biasa ribuan Buddha  
Dan menyelesaikan pencerahan dengan seluruhnya,  
Mohon menyebar, di tanah yang besar dan luas Benua  
Jambu.<sup>103</sup>

Kami berdoa semoga emanasi yang luar biasa akan  
menjadi sebuah kemenangan  
Melewati halangan dari dalam maupun dari luar  
Dan pertempuran dengan kekuatan Mara,  
Bahwa kebijaksanaan, belas kasih, dan kekuatan dari  
tiga bodhisattva<sup>104</sup> akan sangat nyata dengan jelas  
di dalam dirinya,

Dan beliau akan dianugerahi dengan umur panjang  
Amitayus Buddha.

Kami berdoa semoga dengan berkembangnya kualitas  
yang luar biasa dari belajar, perenungan, dan  
meditasi,  
Dan aktivitasnya yang mengagumkan di tiga alam<sup>105</sup>  
Semoga engkau melenyapkan keburukan dari lima  
kemunduran,<sup>106</sup>  
Menyalakan kembali ajaran sembilan Yana,<sup>107</sup>  
Dan berada sebagai sahabat spiritual, mekarlah teratai  
kebahagiaan dan manfaat.

Dengan berkah dari para guru, dewa dan dewi serta  
kekuatan rombongan pelindung Dharma Vajrayana  
yang banyaknya seperti samudra  
Semoga doa dan aspirasi ini dengan cepat menjadi  
kenyataan  
Semoga semua harapan dan keinginan terkabul  
dengan keberuntungan.

*Doa ini kembalinya dengan cepat untuk sebuah manifestasi, dengan Judul "The Bestower of the Glorious Fruits of Aspiration (Penganugerahan Buah Harapan Agung)" didoakan dengan keyakinan yang kuat pada akhir fase pertama dari bulan yang mulai menurun di bulan kesebelas di tahun Macan Api (19 Januari 1987) oleh Sangje Dorje,*

*murid terendah dari Sang Terton, dekat Yanglesho, tempat pencapaian, atas permintaan yang tidak bisa ditolak dan tulus yang diminta oleh teman-teman Vajra yang suci: para lama, tulku, bhiksu, dan pendukung Dharma yang bertempat tinggal di Boudhanath, dengan pemberian hadiah berupa benda-benda berharga yang berlambang keberuntungan dan sejumlah uang rupee, mata uang Nepal yang berharga, ketika batin dari Sang Bhagavan yang kebaikannya tak terbalas dan sang pelindung —Dudjom Jigdral Yeshe Dorje Rinpoche— yang memasuki alam ruang tertinggi dari maha kebahagiaan, (pada 17 Januari 1987). Dengan berkat para guru, buddha, dan bodhi-sattva. Semoga doa ini dikabulkan.*

### “Doa untuk Dudjom Yangsi Rinpoche”

Doa Chatral Rinpoche telah terjawab pada tahun 1990 dengan kelahiran Dudjom Yangsi Rinpoche di Tibet, beliau adalah putra dari anak Dudjom Rinpoche yang lampau, Dola Rinpoche. Chatral Rinpoche diberi tahu tentang bukti-bukti yang menunjukkan bahwa Dudjom Rinpoche telah reinkarnasi dan beliau menegaskan bahwa anak tersebut adalah memang Dudjom Yangsi. Chatral Rinpoche telah bertukar pikiran dengan putra Dudjom Rinpoche yaitu Thinley Norbu Rinpoche di New York untuk memeriksa kebenaran keputusan ini, dan Thinley Norbu setuju.

Chatral Rinpoche menulis doa berikut ini sebagai nama yang akan diberikan kepada Dudjom Yangsi, **Sangje Pema Shaypa Drodul Rigdzin Thrinley Dru-padey**. Setiap bagian dari nama tersebut disisipkan di dalam doa ini (ditandai dengan huruf tebal).

Di atas ribuan kelopak cinta kasih kebaikan dari sekuntum **teratai pencerahan (Sangje Pema)**, Emanasi yang menakjubkan telah **mekar penuh (Shaypa)** dari sebuah putik Dan mengambil sebuah bentuk tanpa tandingan untuk menjadi wali Buddha, **pembimbing para makhluk (Drodul)**.

Beliau muncul karena kumpulan pahala murid-muridnya yang beruntung.  
Titik tertinggi para **pemegang kesadaran sejati (Rigdzin)**, yang memiliki tubuh Vajra, ucapan Vajra, dan batin Vajra,  
Sang Bhagavan yang mengabulkan harapan.  
Melalui **aktivitas pencerahannya (Thrinley)** yang mudah, engkau mengabulkan apa saja yang seseorang inginkan,  
Untuk memenuhi aspirasi dari semua makhluk hidup di tiga tingkat alam keberadaan.<sup>108</sup>  
Di dalam hakikat **yang abadi (Drupa)**, aku berdoa, semoga engkau berumur panjang.  
Melalui kekuatan kebenaran Tri Ratna yang seperti samudra dan Tri Mula,  
Melalui kekuatan dan kekuasaan dari lima **jenis (dey)** makhluk gaib pria dan wanita yang telah terikat sumpah,  
Semoga aspirasi dari diri kami sendiri dan yang lain dengan spontan meraih keberhasilan.  
Semoga perbuatan besar memberikan manfaat bagi Dharma dan semua makhluk, memancar terus-menerus!

*Di Shayu Do, di wilayah Kham, di dalam keluarga dari seorang guru spiritual besar yang bernama Tulku Jigmed Chokyi Nyima telah lahir seorang anak, telah diakui*

*dengan pasti sebagai Dudjom Rinpoche ketiga, reinkarnasi dari Bhagavan pelindung Dudjom Jigdral Yeshe Dorje Rinpoche. Beberapa tokoh nonsekte yang terkenal ke seluruh aliran lama dan aliran baru dengan suara bulat telah mengonfirmasikan tentang ramalan dan tanda-tandanya, saya sangat yakin ini semua benar adanya. Dengan demikian saya Sangje Dorje —yang paling rendah, yang paling bodoh, pelayan dari reinkarnasi yang terakhir dari guru ini— telah menulis dengan ceroboh doa panjang umur dengan beberapa kata yang berhubungan dengan namanya sebagai persembahan.*

*Semoga segalanya menjadi kebajikan!*

Pada tahun 1994, Chatral Rinpoche memimpin upacara penobatan Dudjom Yangsi Rinpoche di Godavari, Nepal, yang dihadiri lebih dari dua belas ribu orang, serta banyak dihadiri para lama besar dari tradisi Nyingma. Sejak saat itu, beliau menjadi guru utama Dudjom Yangsi Rinpoche, yang bertanggung jawab mengawasi pendidikan dan perkembangannya. Hubungan yang erat dan sempurna serta saling berbagi ajaran yang telah berlangsung lebih dari enam puluh tahun dan dua reinkarnasi, yang telah melindungi secara efektif nektar suci ajaran Dharma pembebasan demi manfaat dan kebahagiaan semua makhluk dapat terwujud.



## BAB 8

### NASIHAT UNTUK PARA PRAKTISI NYINGMA

*Diucapkan oleh Chatral Rinpoche untuk Festival Nyingma  
Monlam Chemmo 2000.*

Karena saya yang dituakan di antara para Lama Nyingma, saya dimohon pendapatnya untuk berbagi pemikiran dan pendapat bagi semua yang berkumpul di sini, di tempat suci Bodhigaya, India, pada acara Festival Doa Agung pada tahun ke-11 yang diadakan oleh Aliran Terjemahan Awal (aliran Nyingma). Saya akan bicara beberapa kata nasihat untuk menjabarkan pandangan saya, saya berharap semuanya dengar dengan baik.<sup>109</sup>

Pertama, saya sangat bangga untuk kebaikan semua para dermawan dan sukarelawan, bahwa Festival Doa

Agung Nyingma sudah diadakan untuk beberapa tahun dan saya sendiri —seorang lelaki tua— bisa menghadiri untuk tiga tahun pertama.

Sekarang, karena kita semua pengikut Buddha, kita harus mengetahui bahwa mengonsumsi daging dan alkohol sangat buruk. Ini adalah satu hal yang kita harus hindari. Jadi, semua yang sudah menyetujui bahwa kita akan menjauhi makanan daging dan alkohol (di waktu Festival Doa Agung) dan kita bisa menyadari bahwa tidak ada gunanya untuk mengonsumsi hal tersebut karena bertentangan dengan belas kasih dan ajaran Buddha.<sup>110</sup>

Beberapa dari kamu punya banyak tanggung jawab dan hal untuk dijaga —seperti merawat istri dan anak— tetapi pada kenyataan kita tidak akan bisa mencapai manfaat dari ajaran Buddha.

Untuk tradisi yang hebat dari Festival Doa Agung, yang telah dilaksanakan secara umum untuk menghidupkan, melindungi, dan memperluas ajaran Bhagavan Buddha dan khususnya bagi mereka dari tradisi Vajrayana aliran Nyingma, yang diberkahi oleh enam keagungan.<sup>111</sup> Seseorang tidak boleh mencampuradukkan hal duniawi dengan Dharma. Oleh sebab itu, kalau kita membiarkan kedua hal tersebut bercampur, seperti mencampurkan air dan api di dalam satu kendi yang sama. Kalau apinya sangat kuat airnya akan kering.

Kalau airnya lebih banyak maka apinya akan mati. Jadi jangan campur adukkan Dharma dengan politik.<sup>112</sup>

Di atas itu semua, apa yang kita harus lakukan untuk mengembangkan Bodhicitta?<sup>113</sup> Bukankah semua makhluk dari enam alam —telah melewati bardo<sup>114</sup> dan telah reinkarnasi berulang kali— hingga di suatu saat pernah menjadi ibu dan ayah kita? Dengan mengikuti jalan Mahayana yang diajarkan oleh Sang Buddha secara terus-menerus, semua kesulitan dan penderitaan akan dapat diredakan. Manfaat dari kebahagiaan dan kebaikan akan bertambah lebih banyak lagi.

Sekarang ini, kita sedang hidup di zaman lima kemerosotan,<sup>115</sup> disebut juga “lima yang tak tertahankan.” Di zaman yang kejam dan tidak pasti ini, karena ada beberapa hal seperti proliferasi senjata mematikan dan penyebaran beberapa jenis narkoba, seperti ganja, candu, dan sebagainya. Ajaran Buddha diambil, seperti beku secara mendadak. Dari semua sudut, penjelasan dan praktik ajaran yang berharga ini memiliki banyak hambatan. Beberapa kondisi yang membantu hanya sedikit. Seperti sungai yang kecil kehilangan airnya karena kekeringan atau lampu mentega yang sudah kehabisan minyak. Semua orang mengetahui dan mengerti kenapa ini bisa terjadi. Jadi, untuk fokus memperbaiki ajaran, inilah yang dimaksud dengan “memberikan kontribusi terhadap perdamaian dunia.” Selain itu, kita

tidak bisa dengan mudah mengambil kata “damai” dari satu negara dan memindahkannya ke negara lain. Semua negara dan wilayah mempunyai pemimpin negara yang berbeda. Bentuk yang lain dari kekuatan jahat mengubah pikiran semua orang tersebut dan memandang tetangganya dengan prasangka; orang kecil melihat orang besar dengan kedengkian, orang besar memperlakukan orang kecil dengan cara yang menghina, dan orang yang mempunyai status sama melihat satu sama lain sebagai saingan. Karena prasangka itu, maka mereka terlibat dalam segala jenis peperangan. Meskipun negara kami sekarang dalam keadaan damai, di setiap negara, perang akan terus terjadi. Konflik ini terjadi sama banyaknya dengan rumput yang tumbuh di padang rumput di kala musim panas atau seperti bintang yang bersinar pada saat matahari telah terbenam. Ini adalah kenyataan yang bisa kita lihat dengan mata kita sendiri. Jadi untuk menenangkan perselisihan ini adalah dengan membaca doa pengharapan.

Doa yang kita gunakan dalam festival ini adalah “Doa-doa dari Manjusri”<sup>116</sup> adalah inti sari dari tantra dan sutra “Raja dari Semua Pengharapan”<sup>117</sup> adalah doa yang utama menurut sutra. Ajaran yang di dalamnya mempunyai arti yang lengkap tentang tantra dan sutra. Selain itu, kami juga membaca *Harta Berkah Sadhana Sang Buddha*<sup>118</sup> dan setiap hari kita tutup dengan sebuah doa agar ajaran tradisi Nyingma berkembang

luas, dengan doa “Kata-kata yang Menggembirakan Raja Dharma,” yang disusun dan dibuat oleh Jamgon Mipham Rinpoche (1846–1912). Ini adalah doa yang harus kita lakukan di dalam praktik ibadah kita setiap hari. Jika itu tidak mungkin, paling tidak kita harus membacanya pada hari kesepuluh dan hari kedua puluh lima pada penanggalan bulan.

Salah jika mengatakan, tidak ada manfaatnya apabila kita membaca doa tetapi tidak mengerti artinya, dan hanya mengulang-ulang kata tanpa perhatian yang penuh —seperti bendera-bendera doa yang berkibar ditiup angin (hanya dengan membaca pun tetap mendatangkan manfaat). Akan tetapi, memang ada beberapa perbedaan dalam tingkatan manfaat dan berkah dari doa tersebut sesuai dengan cara mereka membaca. Oleh sebab itu, simpan ini di dalam pikiranmu, pada permulaan dari praktik ibadah, bangkitkan Bodhicitta. Selama praktik ibadah utama, beberapa orang bisa menggunakan objek konsentrasi dan beberapa orang bisa praktik tanpa objek konsentrasi; semua orang harus melakukan yang terbaik sesuai dengan kapabilitasnya. Pada akhirnya, seseorang harus bisa melimpahkan kebajikan dengan cara yang murni, bebas dari tiga konsep keberadaan untuk menjadi yang terbaik<sup>119</sup> dari kemampuan terbaik seseorang. Hal yang terpenting dan paling diperlukan untuk membuat Festival Doa Agung ini menjadi penuh arti tergantung kepada tiga tahap

praktik ibadah tersebut, yaitu pembangkitan bodhicitta, praktik ibadah utama, dan pelimpahan kebajikan. Semua orang harus melakukan tiga tahap sempurna praktik ibadah ini.

Khususnya karena kita mengikuti ajaran aliran Nyingma (Terjemahan Awal). Dalam pandangan, tingkah laku tidak boleh tersesat dan dalam tingkah laku, pandangan tidak boleh tersesat. Seperti Guru Rinpoche katakan,

“Di dalam pandangan, jika tingkah laku tersesat, maka pandangan akan dinodai oleh keberadaan Mara.<sup>120</sup> Dalam tingkah laku, jika pandangan tersesat, akan terbelit oleh harapan dan ketakutan materialisme serta ideologi. Pembebasan yang sejati tidak akan pernah datang dan tidak akan ada jalan untuk meraih tingkat penyatuan keadaan.”<sup>121</sup>

Ini harus dipahami, para lama, tulku,<sup>122</sup> dan khenpo<sup>123</sup> sudah mempelajari banyak naskah dan tahu serta mengerti ini semuanya, jadi saya merasa tidak perlu untuk mengingatkan mereka lebih jauh.

Sekarang tradisi Nyingma, perguruan tinggi filsafat, dan pusat pertapaan menyebar ada di mana-mana. Apa yang saya katakan sejauh ini tidak ada bedanya dengan yang sudah diterangkan oleh para guru di tempat tersebut dan apa yang muridnya dengarkan. Sebagai hasil

dari latihan kita adalah kami ikut berpartisipasi dalam kumpulan yang besar di Bodhigaya sepanjang bulan kedua belas penanggalan bulan —kedelapan belas bulan ini adalah hari peringatan wafatnya yang maha tahu Longchen Rabjam.<sup>124</sup> Sebelum hari itu tiba —dari pertama sampai kesepuluh— kita perjuangkan untuk menyempurnakan pengumpulan (dari kebijakan dan kebajikan) dan menyucikan kegelapan batin.

Banyak pengikut yang memiliki keyakinan di dalam Tri Ratna dan khususnya di Festival Doa Agung ini dari aliran Terjemahan Awal Mantrayana yang bersifat rahasia, sudah membuat persembahan untuk memberikan manfaat bagi mereka yang sudah meninggal, bagi mereka yang tak berdaya, tidak punya pelindung, dan untuk semua makhluk hidup, sahabat seiman yang berada pada posisi untuk menerima persembahan telah menerima persembahan tersebut. Persembahan religius ini dipersembahkan untuk orang yang sudah meninggal serta orang yang masih hidup dan tidak boleh dianggap remeh.<sup>125</sup> Merenungkan betapa pentingnya persembahan religius ini, kalian semua harus melakukan doa-doa pelimpahan kebajikan dan membuat aspirasi yang tulus demi kepentingan orang yang telah meninggal.

Manfaat bagi yang masih hidup, adalah kami melayani mereka dengan ritual doa perlindungan demi umur panjang dan kesejahteraan menurut harapan di dalam batin mereka masing-masing. Setelah berkonsultasi

dengan para astrolog dan melakukan peramalan suci, pada saat daftar dari doa-doanya dibacakan dalam puja bakti,<sup>126</sup> untuk menolong orang itu, pastikan kamu melakukan pelayanan itu dengan sebenar-benarnya. Ini tidak akan bermanfaat jika kita tidak memanjatkan doa dan mengucapkan pelimpahan kebajikan, ini hanya akan membuat kita menikmati persembahannya saja. Dan ini akan berbuah sebagai beban karma yang berat. Kita harus bersungguh-sungguh untuk mengambil tanggung jawab yang besar dan menutup rapat praktik ibadah dengan melakukan doa aspirasi dan doa pelimpahan kebajikan. Jika kita meneteskan air ke dalam samudra, tetesan air tersebut tidak akan pernah mengering sampai samudra itu mengering. Sama halnya dengan nilai kebajikan yang ditutup rapat pada praktik ibadah melalui doa pelimpahan kebajikan, manfaat dari praktik ini adalah kamu tidak akan rapuh atau membusuk sampai mencapai tingkat kebuddhaan. Ini adalah harapan Buddha bahwa nilai kebajikan ini tidak menjadi sia-sia; Ini adalah inti dari ajaran yang sempurna dari pandita Buddha. Semua sudah mengerti tentang ini dengan jelas; jadi kita harus melakukan dengan lengkap tiga tahap praktik yang sempurna ini.

Bagaimana pun juga, kalau berbicara masalah tingkah laku, katakanlah bhiksu Nyingma berkelahi dan memukul orang. Berarti bhiksu Nyingma tersebut

tidak menjaga sumpah sucinya atau samaya.<sup>127</sup> Bhiksu Nyingma melakukan pencurian. Pada saat saya mendengar hal itu, hati saya pedih seperti ditusuk duri. Kita para lama tua khawatir dan merasa bertanggung jawab tentang ini. Pastikan bahwa sikap seperti ini berkurang setiap tahunnya. Para pemimpin harus bertanggung jawab untuk menghentikan semua ini. Dengan rendah hati, semua pengikut harus mengikuti ajaran kami yang lebih tua. Dan yang muda harus mendengarkan hal ini, tubuh, ucapan, dan pikiranmu sendiri harus kamu kuasai dan pastikan bahwa tidak ada yang kurang dalam kedisiplinanmu.<sup>128</sup>

Di tempat suci dan pada acara istimewa seperti ini, yang dihadiri oleh orang yang banyaknya seperti lautan, beberapa guru besar suci akan berada di antara mereka. Siapa pun guru besar yang hadir, mereka harus bisa memberikan nasihat seperti yang saya lakukan dan mereka semua harus menghargai serta mengikuti nasihat tersebut. Jika kamu melakukan ini semua, bayangkan keagungan ajaran dari aliran Nyingma terjemahan awal akan berkembang melebihi apa yang ada sekarang. Jika kamu tidak melakukan ini dan mencoba untuk melimpahkan tanggung jawab kamu kepada orang lain, mereka akan diabaikan dan orang tidak akan mau mendengar. Meskipun ada beberapa orang yang memiliki kemampuan untuk mengajar, tetapi mereka tidak

pernah memakai kemampuan tersebut. Orang lain, tidak tahu atau mengerti sangat sedikit arti dari ajaran ini dan mengatakan hal yang tidak patut.

Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak perlu menjelaskan hal ini kepada orang lain karena mereka tidak tertarik atau tidak mau bertanggung jawab. Saya pikir ini salah. Mereka yang memiliki tanggung jawab seharusnya memberikan nasihat kepada mereka yang tidak melakukannya, memberi semangat kepada mereka untuk bekerja sesuai dengan disiplinnya sehingga akan berkembang dari tahun ke tahun dan menjadi teguh. Jika kamu menempatkan satu orang dalam satu waktu pada jalan kedisiplinan, berpikirlah bahwa mereka akan berada dalam jalan ini dengan teguh, paling tidak selama seratus tahun atau sepanjang Buddhadharma ada. Ini menjadikan vihara harmonis dengan disiplin yang baik dan bersih, menjadi tidak ada alasan bagi orang lain untuk mengkritik atau menghakimi. Para Nyingmapa dan semua tradisi religius lain mempunyai peraturan yang harus dihormati pada disiplinnya masing-masing. Setiap orang harus bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Para Nyingmapa tidak bisa bertanggung jawab terhadap tradisi lain.

Kami para Nyingmapa yang telah datang dari tiga provinsi, dari wilayah Tibet bagian atas, wilayah Tibet bagian bawah dan wilayah Tibet bagian tengah, atau yang dilahirkan di tanah mulia India, Nepal atau di

mana saja di daerah timur Himalaya Ladakh. Ada ratusan vihara Nyingma besar dan kecil —di daerah tersebut. Di dalam vihara tersebut, dikenal sebagai Sangha —komunitas vihara— harus dibedakan mana yang mesti dilakukan dan mana yang harus dihindari sesuai dengan latihan tiga bagian<sup>129</sup> dan pernyataan-pernyataan kitab suci Tripitaka.<sup>130</sup> Dengan melakukan hal tersebut, apa yang dinamakan “Sangha Mulia” menjadi sama nama dan artinya. Seperti dikatakan: “Tidak ada pembimbing seperti Buddha. Tidak ada pelindung seperti Dharma. Tidak ada ladang kebajikan<sup>131</sup> seperti Sangha. Seseorang harus selalu bersandar kepada ketiga hal tersebut. Ketika mengatakan itu, kamu juga harus mengerti bahwa, sebagai figur pemimpin Tri Ratna, Sangha harus dilaksanakan secara serius sesuai dengan ajaran sang Buddha dan mendorong kepada yang lain untuk melakukan hal yang sama. Itulah yang disebut sebagai “pemegang ajaran.”

Terlepas dari itu, walaupun pengusaha yang kaya —sebanyak apa pun mereka mengumpulkan kekayaan— istananya itu tidak akan menjadikannya sebagai pemegang Buddhadharma. Pakaian apa pun yang dikenakan seseorang tidak akan menjadikan dirinya sebagai pemegang ajaran. Bahkan seseorang yang memakai jubah bhiksu pun tidak akan menjadikan dirinya sebagai pemegang ajaran tersebut. Pada kenyataannya, walaupun orang itu hanya seorang pengemis yang rendah,

jika mereka hidup sesuai dengan Dharma, dialah yang pantas disebut sebagai orang besar pemegang ajaran.

Kamu juga tidak bisa menjadi seorang pemegang ajaran, hanya karena berbagai posisi yang diduduki seperti sebagai ketua barisan tempat duduk,<sup>132</sup> atau duduk di takhta singgasana yang megah, sangat sulit untuk menentukan pantas atau tidaknya menjadi pemegang ajaran berdasarkan cara hidup mereka. Jika orang berbicara sejujurnya sesuai dengan Dharma itu bisa menyinggung beberapa orang dari mereka. Jika apa yang saya katakan ini salah mohon maafkan saya. Saya akan mengakuinya dengan hati yang terbuka. Ini adalah kesalahanpengertian. Ini adalah karena kurangnya pengetahuan. Jika itu bisa dilihat mungkin sebagai nasihat yang tidak wajar dari orang tua, saya tidak tahu. Saya hanya mengatakan apa yang ada dalam pikiran saya. Rasanya tidak perlu membicarakan dan mendiskusikan hal ini lagi. Bukan hanya saya yang bisa berbuat kesalahan seperti ini.

Setiap orang berkata bahwa ada yang dibutuhkan untuk beberapa pembicara nasihat pada Festival Doa Agung tahun ini. Penor Rinpoche mengutus Kunsang Lama, untuk menemui saya di Yanglesho. Pada saat itu saya sedang sibuk memuaskan beberapa dermawan di Lembah Khatmandu dan waktu itu saya dengan terburu-buru datang ke Yanglesho. Secepat mungkin saya keluar dari mobil. Saya dengan spontan mengatakan

nasihat ini dan tidak punya waktu untuk melihat naskah atau menuliskannya. Lagi pula tidak perlu melakukan hal tersebut. Saya tidak berharap ini disimpan pada rak di perpustakaan perguruan tinggi filsafat Buddha. Untuk tahun ini saja, diusulkan bahwa di antara kita para tetua lama Nyingma, harus hadir untuk menenangkan bagaimana disiplin itu harus dijaga. Ada pendapat lain dan saya pikir itu juga benar. Bahwa lama yang lain tidak akan merasa nyaman apabila mereka mendengarkan nasihat dari orang yang tidak dikenal, makanya orang yang dikenal sebagai “lama” seperti saya yang berbicara.

Para lama, tulku, dan khenpo yang kualitas pengetahuannya cukup baik untuk memberikan nasihat sebaiknya lakukanlah. Kalau tidak, mereka yang berbicara sesuatu seperti mengatakan gosip yang tidak berarti dan berbicara tidak bermutu hanya akan menimbulkan konflik. Tidak akan ada manfaat apa pun berbicara sesuatu yang hanya akan menambah kemelekatan, kemarahan, dan kekotoran batin. Berbicara seperti ini akan merusak ajaran Buddha dan tidak akan membantu siapa pun.

Untuk manfaat bagi semua orang, semua praktisi dari ajaran aliran Nyingma terjemahan awal yang berada di vihara besar atau kecil, dari atas, tengah, atau dataran rendah Tibet, tempat pertapaan di pegunungan, di pusat belajar yang hanya dihuni oleh empat orang

bhiksu, bahkan jika kamu praktik ibadah sendirian; untuk semuanya yang hadir tahun demi tahun dalam acara ini ketika kamu berkumpul di sini lagi sekarang, kamu harus bertanggung jawab untuk menjunjung tinggi sila kamu. Dalam periode sepuluh hari ini, jika tidak mempunyai sesuatu yang baik untuk dikatakan maka tidak ada alasan untuk berkata apa pun. Kamu harus berperilaku seperti ini, jadi tidak ada alasan bagi siapa pun untuk mengkritik atau bergosip mengenai tingkah lakumu, dengan demikian bisa menjadikan dirimu sebagai panutan untuk membimbing para pengikutmu dan menjadi orang yang pantas untuk menerima kebaikan dari para dermawan.

Saya berharap dan berdoa bahwa acara ini akan menjadi sangat bagus melalui perencanaan di awal, di tengah, dan di akhir. Itu nanti akan bermanfaat bagi umur panjang pemegang ajaran Dharma. Dalam jangka panjang, ini juga bisa menolong ajaran Sang Buddha yang berharga melalui cara dua *cakra*<sup>133</sup> dari ajaran dan praktik agar tidak pernah memudar dan bahkan menjadi berkembang dan menyebar, sekarang, dan selalu dalam empat waktu<sup>134</sup> dan sepuluh arah dan kekal untuk waktu yang lama.

Sepanjang zaman kemerosotan ini di dunia luar, ada banyak bencana alam yang disebabkan oleh ketidakharmonisan empat elemen itu.<sup>135</sup> Juga, kekuatan gelap

yang datang dengan berbagai senjata yang memicu konflik perang. Semua kekuatan tersebut telah menyebabkan dunia menjadi runtuh dan membuat semuanya bergetar ketakutan —begitu mengerikan. Tetap, kekuatan-kekuatan jahat menemukan cara yang perlu dilakukan dengan menambah berbagai macam jenis senjata baru. Jika kita dipanggil untuk berhadapan dengannya, tidak ada jalan bagi kita sebagai praktisi Dharma untuk mengalahkan mereka. Untuk itulah kita membuat doa permohonan kepada Tri Ratna, membacakan doa pengharapan, doa persembahan, dan doa permohonan. Kita bertanggung jawab terhadap aktivitas tersebut. Inilah yang saya minta dengan sangat kepadamu untuk dilakukan. Untuk itulah acara ini dibuat, pikirkanlah tentang perdamaian dari semua kekuatan ini.

Saya pikir tidak ada yang sia-sia atau tidak bisa diterima dalam nasihat ini, mohon didengarkan dengan baik dan resapi di dalam hati. Jika kamu melakukan itu, pada saat Festival Doa Agung telah usai, kamu akan mempunyai alasan yang bagus untuk bergembira dan akan bisa bergembira di dalam nilai-nilai kebajikan yang telah kamu kumpulkan selama acara ini. Jadi mohon buatlah itu terjadi dengan cara seperti itu! Semoga kamu berumur panjang! Mohon —kamu semuanya— buatlah doa aspirasi yang sangat banyak supaya ajaran dari Sang Buddha yang luhur dapat menyebar di

*Belas Kasih*

sepuluh arah. Ini saja, yang harus saya ucapkan sebagai orang tua. Semoga kamu semua menyimpan nasihat ini di dalam hatimu.

*Nasihat lisan ini direkam dan dicatat pada tahun 2000 dan diterjemahkan dari bahasa Tibet ke dalam bahasa Inggris oleh Zach Larson dengan dibantu oleh Tsetan Chonjore dan Thinley Dhondrup pada tahun 2004.*



## BAB 9

### KATA-KATA NASIHAT

*Namo Gurubhyah*<sup>136</sup>

Guru besar yang mulia dengan kebbaikannya yang tak terbalas, Pema Ledrel Tsal,<sup>137</sup>  
Aku berdoa padamu agar engkau tinggal sebagai perhiasan mahkota di atas kepalaku.  
Limpahkanlah berkahmu sehingga kami mendapatkan kebebasan sekarang dan di sini  
Dari segala penderitaan samsara dan alam-alam rendah!

Dengarkanlah dengan baik murid-muridku tercinta yang berkumpul di sini  
Dan buat mereka semua yang hatinya belum tercemar, perhatikanlah ini:

Kesempatan untuk menjadi seorang manusia adalah satu di antara jutaan.  
Sekarang kamu sudah mendapatkan kesempatan ini, jika kamu gagal untuk menjalankan ajaran Dharma Agung,  
Bagaimana mungkin kamu berharap mendapatkan kesempatan ini lagi?  
Ini sangat penting bahwa kamu mengambil keberuntungan dari keadaanmu.  
Memahami tubuhmu sebagai seorang pembantu, atau sesuatu untuk menyeberangkanmu,  
Jangan biarkan tubuhmu untuk bermalas-malasan walau hanya sebentar;  
Gunakanlah dengan sebaik-baiknya, jadikanlah seluruh tubuh, ucapan, dan pikiranmu demi kebajikan.

Kamu dapat menghabiskan seluruh hidupmu hanya untuk mengejar makanan dan pakaian,  
Dengan usaha yang keras tanpa memandang penderitaan atau perbuatan yang berbahaya,  
Tetapi ketika kamu mati, tidak ada satu pun yang dapat kamu bawa, perhatikan ini dengan sebaik-baiknya;  
Kamu hanya memerlukan makanan dan pakaian untuk hidupmu.

Kamu bisa menyantap makanan yang mewah, daging yang lezat, dan minuman yang beralkohol,  
Tetapi itu semua hanya akan menjadi kotoran di keesokan harinya,  
Tak lebih dari itu.  
Jadi merasa cukuplah dengan pakaian sederhana dan makanan seadanya yang layak untuk hidup,  
Dan jadilah seorang yang kalah ketika datang masalah makanan, pakaian, dan perbincangan.

Jika kamu tidak merenungkan tentang kematian dan ketidakkekalan,  
Tidak akan ada jalan untuk melaksanakan Dharma dengan sungguh-sungguh,  
Praktik ibadah akan tetap sebagai cita-cita saja, di mana ini menjadi sesuatu yang selalu ditunda-tunda,  
Dan kamu akan merasakan penyesalan pada saat kematian datang, tetapi semua ini sudah terlambat!

Tidak ada kebahagiaan sejati di antara enam jenis makhluk,  
Tapi bila kita merenungkan penderitaan di tiga alam rendah,  
Kamu akan bersedih hanya dengan mendengar penderitaan mereka,

Bagaimana mungkin kamu bisa mengatasinya ketika mengalami secara langsung?

Walaupun kebahagiaan dan kesenangan pada tiga alam atas

Seperti makanan yang enak tetapi telah dibubuhi racun—

Nikmat pada awalnya, tetapi dalam jangka panjang akan menyebabkan kehancuran.

Apalagi, semua pengalaman yang menyenangkan dan menyakitkan

Tidak dipikul oleh orang lain tetapi oleh dirimu sendiri.

Hal itu dihasilkan oleh perbuatan kamu sendiri, baik atau buruk.

Ketika kamu tahu hal ini, sangatlah penting bagi kamu bertingkah laku yang sesuai,

Tanpa merasa bingung mana yang harus kamu lakukan dan mana yang kamu harus hindari.<sup>138</sup>

Ini jauh lebih baik untuk menghilangkan keraguan dan salah pengertian

Dengan mengikuti ajaran dari guru yang bermutu,

Daripada menerima berbagai macam ajaran tanpa pernah mendalaminya.

Kamu bisa tinggal di tempat yang sunyi, yang secara fisik terisolasi dari dunia,

Tetapi gagal untuk melepaskan urusan duniawi, yaitu rasa suka dan tidak suka,

Mencari cara bagaimana mengalahkan orang yang tidak kita sukai sambil memikirkan keinginan teman-teman kita,

Dan melibatkan diri ke dalam segala jenis urusan pekerjaan dan transaksi keuangan

Tidak ada hal yang lebih buruk dari ini.

Jika kamu kekurangan kekayaan sejati yaitu merasa cukup di hati,

Kamu akan terus berpikir memerlukan segala jenis harta benda yang sebenarnya tidak berguna,

Dan akhirnya menjadi lebih buruk dari orang biasa, Karena kamu tidak dapat mengatur waktu sedikit pun untuk beribadah.

Jadi siapkan pikiranmu demi kebebasan dari menginginkan apa pun.

Kekayaan, kesuksesan, dan status adalah jalan termudah untuk menarik musuh dan setan datang.

Praktisi yang hanya mencari kesenangan dan gagal untuk memalingkan pikiran dari urusan duniawi

Akan memutuskan hubungan mereka dengan Dharma sejati.

Jagalah diri agar tidak menjadi orang yang keras kepala dan tidak dapat berubah terhadap ajaran suci.  
Batasi dirimu hanya untuk melakukan kegiatan sedikit saja dan kerjakanlah kegiatan itu dengan rajin.  
Jangan biarkan pikiranmu menjadi tidak tenang dan gelisah,  
Buat dirimu nyaman di atas tempat duduk di dalam pondok pertapaan.  
Inilah jalan yang paling pasti untuk mendapat kekayaan Dharma bagi seorang praktisi Dharma.

Kamu mungkin dapat tinggal di tempat pertapaan yang ketat dan terkunci rapat selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun,  
Tetapi jika kamu gagal membuat kemajuan keadaan batinmu,  
Kemudian, pada saat kamu memberitahukan kepada semua orang bahwa kamu telah melakukan hal tersebut dalam kurun waktu yang lama,  
Bukankah kamu hanya membanggakan tentang semua kesengsaraan dan kemiskinanmu?  
Semua pujian dan penghargaan hanya akan membuat kamu sombong.

Menahan perlakuan yang buruk dari musuh adalah bentuk terbaik dari keteguhan,  
Tetapi bagi mereka yang membenci kritikan dan menyukai pujian,  
Yang berusaha dengan susah payah mencari kesalahan orang lain,  
Ketika gagal untuk menjaga arus pikirannya dengan baik.  
Dan selalu merasa mudah marah serta bertemperamen tinggi,  
Pasti akan membawa pelanggaran samaya kepada semua teman sedharma,  
Maka bersandarlah kepada kesadaran yang penuh, mawas diri, dan teliti.

Tidak masalah di mana pun kamu berada, di tempat yang ramai atau pun di tempat yang sunyi,  
Yang kamu perlukan hanya menaklukkan lima racun pikiran<sup>139</sup>  
Dan musuh sejati dirimu, adalah delapan hal duniawi,  
Tidak ada yang lain.  
Apakah itu dengan cara, menghindarinya, mengubahnya, mengambilnya sebagai sebuah jalan yang benar, atau melihat ke dalam hakikatnya,  
Apa saja metode yang terbaik sesuai dengan kemampuan dirimu.

Tidak ada tanda yang lebih baik dari sebuah pencapaian kecuali pikiran yang disiplin. Ini adalah kemenangan sejati untuk pejuang yang tidak membawa senjata apa pun. Ketika kamu mempraktikkan ajaran sutra dan tantra, Aspirasi dan aplikasi bodhicitta yang tidak mementingkan diri sendiri adalah sangat penting, Karena di sinilah letak akar Mahayana. Dengan memiliki ini sudah cukup, tetapi tanpa ini, semuanya hilang.

*Kata-kata nasihat ini diucapkan di hutan Padma yang tersembunyi, di suatu tempat yang dinamakan Kunzang Choling, di pertapaan bagian atas di dalam hutan yang indah, oleh seorang fakir tua Sangje Dorje, semoga menjadi kebajikan!*

*Versi bahasa Inggris diterjemahkan oleh Adam Pearcey, Lotsawahouse.*

## Doa-doa Panjang Umur Chatral Rinpoche

### OM SVASTI

Dengan belas kasih dan kekuatan aspirasi Guru Oddiyana<sup>140</sup> beserta rombongannya, Engkau telah lahir dengan sempurna sebagai Sangje Dorje, pahlawan spiritual; Semoga kaki terataimu tetap kukuh selama beratus-ratus kalpa. Semoga perbuatan agung membimbing makhluk-makhluk Dan aktivitas pencerahanmu berkembang dan mencapai tujuan utamanya!

*Ditulis oleh Chatral Rinpoche atas permintaan Wangchen Palmo*

*Versi bahasa Inggris diterjemahkan oleh Zach Larson.*

Khususnya, semoga engkau, peragaan ajaib batin Guru Padmasambhava, Menjadi pemenang pertempuran melawan pandangan sesat dan yang tidak bisa diperbaiki di zaman kegelapan ini. Dan menyebarkan Dharma dalam memenuhi semua tujuan kita,

Semoga kehidupanmu berlangsung selama ratusan tahun,  
Bercahaya dengan tanda kebajikan yang menyelesaikan keberuntungan dengan dua manfaat,<sup>141</sup>  
Sehingga suara ajaran Mantrayana menyebar di tiga dunia!<sup>142</sup>

*Ditulis oleh Dudjom Rinpoche*

*Versi bahasa Inggris diterjemahkan oleh Erik Pema Kunsang*

## **OM SVASTI**

Kesadaran maha bahagia yang melingkupi semua  
—sunyata, yidam maha sempurna  
Yang dikaruniai dengan tujuh aspek Vajra penyatuan  
dan kehidupan tanpa batas,  
Kumpulan para Vidyadara yang telah mencapai  
keabadian,  
Di sini dan sekarang, menganugerahkan kemuliaan  
pencapaian pada kata-kata kebenaran ini.  
  
Samantabhadra, yang sejak awal bebas dari  
kehancuran dan kematian,

Pembimbing utama, kesadaran lahiriah tertinggi,  
Dengan kumpulan Tri Mula yang banyaknya seperti  
lautan, dan tak terpisahkan  
Pada saat ini, limpahkanlah berkahmu yang melimpah  
ruah dari pencapaian Vajra.  
Pada dasar keseimbangan batin sempurna dan  
kesucian awal yang tidak berubah,  
Bebas dari rasa ingin dan rasa takut, rasa tamak dan  
kikir,  
Tubuh, ucapan, dan pikiran yang luar biasa  
Semuanya lengkap terdapat di dalam hakikat  
kekekalan yang sempurna, bebas dari kematian dan  
perubahan bentuk,  
Menjadi matang di dalam kematangan yang mutlak,  
abadi, dan keberadaan lahiriah.

Perwujudan tertinggi dari gerakan maha kebahagiaan  
dan kekosongan (kesunyataan),  
Engkau berkuasa atas segala bentuk kesempurnaan  
yang spontan, pahlawan spiritual tanpa mengenal  
rasa takut.  
Semoga engkau memiliki hidup panjang, bebas dari  
kegelapan serta kelahiran dan kematian yang  
berulang-ulang,  
Semoga engkau tidak meninggalkan kami, tetapi  
selalu tinggal dengan kukuh sebagai Dharmakaya,

Muncul dalam segala bentuk yang tak terbayangkan di hadapan pengikut-pengikutnya, yaitu diriku dan yang lain.

Dihiasi dengan tanda-tanda keagungan yang kecil dan besar mandala agung pencapaian,

Semoga engkau panjang umur tanpa batas.

Dan semoga engkau selalu membimbing dan merawat kami dengan batin kebijaksanaanmu.

*Permintaan ini untuk Lama Agung Utama saya yang memiliki kebaikan yang besar, agar memiliki umur yang panjang dan tinggal dengan kukuh selama ratusan kalpa, sehingga roda Dharma selalu diputar tanpa terputus-putus untuk diri saya dan murid-murid yang lain. Ditulis di pagi hari, hari kelima belas bulan ketiga penanggal-an Tibet, di tahun Burung oleh murid yang paling rendah, seseorang yang diberi nama Shyalpa Jigme Tenzin Wangpo.*

## OM SVASTI

Bhagavan Mulia Pelindung, Chatral Sangje Dorje, Yang tubuhnya adalah Vajrasattva, berkilauan dengan sinar suci, memberkati semua yang ada di dalam kehadirannya;

Yang ucapannya adalah Samantabhadra,<sup>143</sup> yang mengandung kebenaran luhur Dharmakaya dan ajaran Dzogpa Chenpo yang membebaskan;

Yang batinnya adalah Guru Padmasambhava, mengalahkan kekuatan buruk dan menjinakkan para makhluk di zaman kemerosotan ini;

Yang kualitasnya sama seperti para Buddha dari masa lampau, masa kini, dan masa datang;

Yang aktivitasnya adalah Avalokitesvara, yang muncul di mana saja pada saat dibutuhkan untuk membawa para makhluk ke jalan pencerahan dengan belas kasih tanpa batas;

Mohon kami selalu diberkati, dengan kehadiran pencerahanmu sampai semua makhluk tinggal dalam keadaan maha bahagia, melampaui penderitaan;

Semoga kehidupan engkau kukuh dan tanpa ada rintangan selama para makhluk masih tinggal di samsara hingga kedamaian dan ketenangan yang tiada akhir;

Semoga pandangan bodhicitta mulia<sup>144</sup> yang engkau miliki berwujud di dalam semua makhluk dengan spontan dan mudah seperti taman teratai yang luas yang bunganya sedang mekar penuh.

*Doa ini ditulis pada hari kedua puluh sembilan bulan Oktober pada tahun 2004 dengan penuh iman*

*dan harapan suci, oleh Ngawang Yonten di Gua Padmasambhava, Yanglesho, Nepal. Semoga ini bisa terwujud dan menjadi kenyataan. Semoga ini menjadi kebajikan.*

### Pelimpahan Kebajikan

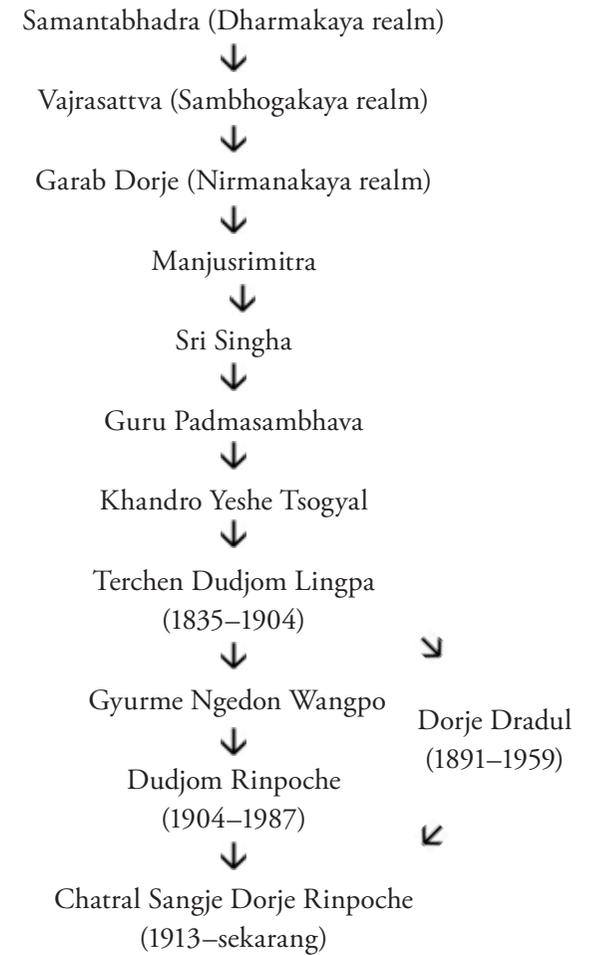
Melalui nilai kebajikan<sup>145</sup> ini, semoga semua makhluk mencapai tingkat yang melampaui batas samsara dan nirvana.

Dengan menaklukkan pasukan mara, semoga mereka memperoleh kerajaan agung Samantabhadra.

Semoga dua manfaat muncul dengan spontan dan semoga keberuntungan serta kemuliaan bersinar terang.

## LAMPIRAN I

### *Silsilah Dudjom Tersar dari Chatral Rinpoche*



## LAMPIRAN II

*Silsilah Longchen Nyingthig dari Chatral Rinpoche*

Samantabhadra (Dharmakaya realm)



Vajrasattva (Sambhogakaya realm)



Garab Dorje (Nirmanakaya realm)



Manjusrimitra



Sri Singha



Yeshe Do



Vimalamitra



Guru Padmasambhava



Longchen Rabjam

(1308–1363)



Rigdzin Jigme Lingpa

(1729–1798)



Jigme Gyalwai Nyugu

(1765–1843)



Patrul Rinpoche

(1808–1887)



Lungtok Tenpai Nyima

(1829–1901)



Khenpo Ngawang Palzang

(1879–1941)



Chatral Sangje Dorje Rinpoche

(1913–sekarang)

### LAMPIRAN III

*Silsilah Sera Khandro dari Chatral Rinpoche*

Tersay Drimed Ozer  
(1881–1924)



Khandro Dewai Dorje  
(1899–1952)

Chodak Tsultrim Dorje



Chatral Sangje Dorje Rinpoche  
(1913–sekarang)

### LAMPIRAN IV

**“The Seven-Line Prayer to Guru Rinpoche”**  
**“Doa Tujuh Intan kepada Guru Rinpoche”**

HUNG ORGYEN YUL GI NUB CHANG TSAM  
HUNG : on the northwest border of the country of  
Oddiyana

*Hung di perbatasan barat laut negeri Oddiyana*

PEMA GESAR DONG PO LA:

On the pistil of a lotus:

*Di atas sekuntum bunga teratai*

YA TSEN CHOG GI NGO DRUB NYE:

You have attained the most marvelous, supreme  
accomplishments:

*Engkau yang telah mencapai Siddhi agung tertinggi*

PEMA JUNG NAY SHAY SU DRA:

You are renowned as the Lotus Born:

*Dikenal sebagai Padmasambhava (Yang Lahir dari  
Teratai)*

KHOR DU KHANDRO MANGPO KOR:

Surrounded by your retinue of many dakinis:

*Dikelilingi para dakini (dewi suci)*

KHAY KI JE SU DAG DRUB GI:

Following you in my practice:

*Aku beribadah mengikuti jejak langkah—Mu*

CHIN GI LOB CHIR SHE SU SOL:

I pray you will come to confer your blessings:

*Aku mohon pada—Mu untuk hadir dan limpahkan  
berkah—Mu*

GURU PEMA SIDDHI HUNG:

Oh Lotus—Born Guru, please help me to attain your  
accomplishments:

*Oh Guru Padmasambhava limpahkanlah berkah siddhi  
hingga Pencapaian Agung*

### **Mantra Suci Padmasambhava**

**Om Ah Hung Vajra Guru Pema Siddhi Hung:**

## CATATAN

### *BAB 1*

1. Kyabje yang berarti, “Raja pelindung” dan gelar ini diberikan kepada tokoh yang dianggap suci dalam Buddhisme Tibet.
2. Chatral Rinpoche dilahirkan pada hari kesepuluh, bulan kelima penanggalan tahun baru Tibet, yaitu dalam tahun 1913, Tahun Kerbau Air. Pada umumnya jatuh di bulan Juni. Hari kelahirannya sama dengan hari Guru Padmasambhava mengambil sebuah perwujudan menjadi Guru Dorje Drolo, sebuah bentuk manifestasi yang murka di Bhutan dalam tugas untuk menundukkan dewa dan penjaga yang gaib setempat, dan mengubah mereka menjadi pelindung ajaran terma yang tersembunyi.
3. Dudjom Rinpoche, *Practice of the Mountain Retreat Expounded Simply and Directly in Its Essential Nakedness (praktik pertapaan di gunung yang dijelaskan dengan sederhana dan dalam kepolosannya yang hakiki)*
4. Terma artinya, “harta pusaka” dan merujuk kepada ratusan ajaran yang disembunyikan oleh Guru Padmasambhava di seluruh Tibet untuk ditemukan kembali oleh “pengungkap harta pusaka” yang disebut para terton. Lihat Bab 6 untuk lebih jelasnya tentang terma.
5. Lihat lampiran I untuk diagram silsilah Dudjom Tersar.
6. Lihat lampiran III untuk diagram silsilah Sera Khandro.

7. Khenpo Ngawang Palzang, yang lebih terkenal sebagai Khenpo Ngakchung, adalah tokoh utama tradisi Longchen Nyingthig —Longchen Rabjam— dengan intelektualitas yang luas dan pencapaian tinggi (lihat juga catatan nomor 124). Sesungguhnya, dia memiliki banyak penglihatan suci Longchen Rabjam pada saat dia menerima inisiasi dan ajaran darinya. Dia melakukan mukjizat sejak kecil, termasuk membalikkan aliran sebuah sungai dengan tongkat yang dibentuk seperti pisau belati ritual (kilaya) untuk menghalau banjir. Tanda yang istimewa ini menjadikan dirinya sebagai perwujudan dari Vimalamitra. Sejak usia muda Khenpo Ngakchung menjadi murid kesayangan Longtok Tenpai Nyima dan menerima transmisi Longchen Nyingthig secara penuh darinya. Dia belajar dengan intensif di Vihara Dzogchen dan melakukan beberapa pertapaan untuk menguasai ajaran tersebut. Dia juga menulis naskah yang sangat terkenal tentang threkcho dan thogal dan menjabat sebagai kepala Vihara Kathok selama beberapa tahun.
8. Lungtok Tenpai Nyima juga dikenal sebagai Nyoshul Lungtok.
9. Dzogchen (dalam bahasa Tibet *rdzogs pa chen po*) yang artinya “kesempurnaan yang agung” dan merujuk kepada ajaran tertinggi dari tradisi aliran Nyingma.
10. Tradisi Longchen Nyingthig adalah silsilah utama dari praktik Dzogchen, oleh aliran “terjemahan awal agama Buddha Tibet” yang dikenal sebagai Nyingma (lihat catatan nomor 27). Longchen Nyingthig artinya “inti sari

- hati dari ruang maha luas” (lihat lampiran II untuk diagram silsilah Longchen Nyingthig).
11. Ngondro artinya “praktik ibadah pendahuluan.” Lihat *The Words of My Perfect Teacher* oleh Patrul Rinpoche untuk lebih jelasnya tentang Longchen Nyingthig ngondro.
12. Threkcho artinya “memotong langsung kesucian awal.”
13. Thogal artinya “melampaui keberadaan yang spontan.”
14. Khyentse Chokyi Lodro adalah seorang Guru Besar yang luar biasa yang mempunyai kekuasaan hampir di semua tradisi dan pemegang hampir semua aliran agama Buddha Tibet. Dia adalah figur utama dalam rimay (Tib. *ris med*) gerakan umum nonsekte di Tibet.
15. Yeshe Thaye dan Pema Lhadren, “The Life Story of the Lord of Refuge,” *Light of Lotus*, Edisi 3, Juni tahun 2000, 11.
16. Sama dengan nomor 24.
17. Carroll Dunham dan Ian Baker, Tibet: *Reflections from the Wheel of Life*. Lihat <http://www.kalachakra.org/articles/pilgrims.shtml>.
18. Dudjom Rinpoche, telah diterangkan di atas
19. Thaye and Lhadren, “The Life Story of the Lord of Refuge,” 25.
20. Sama dengan nomor 19.
21. Bagian dari salah satu sumpah bodhisattva untuk kembali lagi menolong para makhluk di kehidupan yang akan datang sebanyak mungkin untuk membebaskan mereka semua dari penderitaan. Dikenal sebagai para tulku “Tugu Emanasi,” manusia agung ini —termasuk

Dalai Lama— dirujuk dengan nama belakangnya “Rinpoche” (diucapkan *rin-po-che*) atau “seorang yang mulia.”

22. Dakini adalah makhluk surgawi yang berbentuk wanita, yang dalam satu hal, membantu Guru Padmasambhava melalui penemuan dan penyebaran ajaran terma.
23. Thaye and Lhadren, “The Life Story of the Lord of Refuge,” 12.
24. Terma Chogyur Lingpa yang sedang ditransmisikan.
25. Erik Pema Kunsang dan Marcia Binder Schmidt, *Blazing Splendor: The Memoirs of Tulku Urgyen Rinpoche*, 304–305.
26. Guru Padmasambhava dikenal sebagai “Buddha kedua,” seperti yang disabdakan Buddha Sakyamuni kepada muridnya bahwa dia akan bermanifestasi dalam waktu delapan tahun dan akan mengajarkan tantra—praktik ibadah tingkat lanjut Buddhism yang dapat mengantarkan pencerahan sempurna dicapai hanya dalam satu kehidupan. Guru Padmasambhava dilahirkan dari sekuntum teratai dengan wujud seorang anak laki-laki berusia delapan tahun di Oddiyana (sekarang Lembah Swat) seperti yang telah diramalkan. Dia memiliki delapan manifestasi utama tempat dia belajar dan berlatih tantra. Dia diundang oleh Raja Trisong Deutsen (790–844) untuk menaklukkan setan dan roh jahat, yang menghalangi penyebaran ajaran Buddha di Tibet, yang akhirnya menjadi pelindung ajaran Buddha. Dengan bantuan Guru Besar Khenpo Shantarakshita, ia membangun Vihara Samye sebagai vihara Buddhis pertama

- di negeri itu. Akhirnya dengan sukses memperkenalkan ajaran Buddha di Tibet.
27. Aliran Nyingma adalah aliran tertua dari empat aliran utama Buddha Tibet, selain Nyingma ada tiga aliran lain yaitu aliran Sakya, Kagyu, dan Geluk. Orang terkenal di aliran Nyingma adalah Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche, Kyabje Nyoshul Khen Rinpoche, dan Kyabje Dudjom Rinpoche.
28. Yonru Chimey Dorje “telah meramalkan sebelum Chatral Rinpoche dilahirkan,”
29. Pada 10 Maret 1959, ribuan orang Tibet di Lhasa — khawatir akan keselamatan Dalai Lama— melakukan protes di jalanan yang berlangsung selama tiga hari dan menyebabkan banyak yang meninggal. Pemerintah Cina secara brutal menghentikan protes tersebut dan sesudah itu Dalai Lama meninggalkan Himalaya menuju India. Sejak kejadian ini, ratusan ribu orang Tibet mengungsi ke Nepal, Bhutan, India, Eropa, dan Amerika Serikat.
30. Guru Padmasambhava meramalkan, “Ketika burung besi terbang dan kuda berlari di atas roda, orang Tibet akan tercerai-berai ke seluruh muka bumi dan Dharma akan tiba di tanah mereka yang berparas merah.”
31. Thaye and Lhadren, “The Life Story of the Lord of Refuge,” 26.
32. Wawancara dengan Chatral Rinpoche pada tahun 2000, diterbitkan dalam *Nonviolence in Tibetan Culture*, sebuah proyek Universitas Wisconsin–Madison College Year dalam program Nepal. Bagian pertama, “Finding the Dharma in a Flesh-Based Diet,” bisa dilihat di

- <http://online.sfsu.edu/~rone/BuddhismAnimalsVegetarian/VegMeatTibet.htm>.
33. *Sangyum* berarti “pendamping suci” atau “istri.” Tidak seperti bhiksu, hal yang lumrah bagi yogi untuk mempunyai pendamping suci pada usia lanjut. Yogi besar lainnya seperti Dilgo Khyentse Rinpoche dan Nyoshul Khen Rinpoche juga mempunyai pendamping suci pada usia lanjut.
  34. Dharmakaya berarti “tubuh Dharma” berkaitan dengan masa awal kesadaran sempurna
  35. *The Asian Journal of Thomas Merton*. New York: New Directions Books, 1968, 143–144
  36. Stupa adalah sebuah monumen Buddhis dengan dasar berbentuk bujur sangkar, di tengahnya berbentuk seperti bunga teratai, puncaknya berbentuk kerucut, dipenuhi dengan kitab dan sarira Buddha. Umat Buddha berziarah ke stupa dengan mengelilinginya searah jarum jam dan memanjatkan doa. Stupa Boudhanath di Lembah Kathmandu, merupakan salah satu stupa yang besar dan terkenal di dunia dan tempat yang penting bagi masyarakat Tibet di Nepal.
  37. Thaye and Lhadren, “The Life Story of the Lord of Refuge,” 39.
  38. Ada banyak kisah tentang Chatral Rinpoche dalam menguji orang Barat untuk mengetahui bahwa keyakinannya sudah cukup. Seorang pria pernah diminta untuk memungut seekor ular beracun, jika ia melakukannya bisa menjadi murid Rinpoche. Pria tersebut memungut ular itu kemudian dia diperbolehkan untuk belajar di

- salah satu Rinpoche Center. Ujian berat seperti ini bukanlah hal yang luar biasa, untuk menentukan apakah tingkat keyakinan kepada guru cukup bagi murid tersebut untuk mendapatkan manfaat dari ajarannya. Marpa, guru Milarepa, juga memberikan ujian berat seperti ini.
39. Chokyi Nyima Rinpoche adalah seorang lama dari dua aliran, Kagyu dan Nyingma dari Buddha Tibet. Ia mempunyai banyak murid orang Barat yang belajar di viharanya di Boudha, Nepal, terkenal sebagai “The White Gumpa.”
  40. Merujuk pada realisasi dari empat kaya (Nirmanakaya, Sambhogakaya, Dharmakaya, dan Svabhavikakaya) tanpa melihat tiga masa (masa lalu, sekarang, dan masa depan).
  41. Keadaan kesadaran awal melampaui konsep pikiran.
  42. Lihat <http://gomde.dk/pages/biography/cnyima/mayum1.htm>
  43. Lihat Lampiran IV dari “Doa Tujuh Intan kepada Guru Padmasambhava.”
  44. Lihat <http://www.vajrayana.org/7line.html>.
  45. Lihat [http://pages.cthome.net/tibetanbuddhism/thangka\\_qualifications.html](http://pages.cthome.net/tibetanbuddhism/thangka_qualifications.html)
  46. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: Harper Collins, 1994, 269–270
  47. Dari *The Thirty–seven Practices of a Bodhisattva*, lihat [http://buddhism.kalachakranet.org/resources/37\\_practices\\_Bodhisattva.html](http://buddhism.kalachakranet.org/resources/37_practices_Bodhisattva.html).

48. Thaye and Lhadren, "The Life Story of the Lord of Refuge," 38
49. Tingkat penyerapan meditasi tinggi di mana alam pikiran mengalami nondualitas.
50. Khenpo Tendzin Ozer, "Seed of Faith: A Biography of the Lord of Refuge, Chatral Sangye Dorje," diterjemahkan oleh Erik Pema Kunsang. Pada cuplikan ini, kata "JVALA" telah diubah menjadi "dengan suku kata yang bercahaya;" kata "huruf YAM" telah diubah menjadi "suku kata YAM;" kata "elemen KHAM" telah diubah menjadi "elemen suku kata KHAM."
51. Thaye and Lhadren, "The Life Story of the Lord of Refuge," 10

## BAB 2

52. Tsetan Chonjore membantu dalam menerjemahkan wawancara di Yanglesho pada tahun 2000.
53. Pada suatu senja guru besar Virupa sedang minum di sebuah kedai minuman dan penjual minuman mengatakan bahwa ia bisa minum sebanyak yang ia inginkan secara gratis sampai matahari terbenam. Karena ia tidak memiliki uang, ia menancapkan *purbanya* (pisau belati untuk ritual upacara agama) di tanah pada tempat pertemuan bayangan dan sinar matahari, yang menyebabkan keduanya diam di tempat sehingga matahari tidak bisa terbenam.
54. Thaye and Lhadren, "The Life Story of the Lord of Refuge," 34.

55. *Phowa* adalah praktik pemindahan kesadaran seseorang melalui saluran pusat keluar di atas kepala, yang disebut "pintu brahma." Kesadaran kemudian dilihat memasuki hati Buddha Amitabha. Dengan cara ini, seseorang bisa mengendalikan jenis inkarnasi berikutnya pada saat kematian.
56. Thaye and Lhadren, "The Life Story of the Lord of Refuge," 34.
57. *Lankavatara Sutra* (Tib. *Lang kar gshogs pa'i mdo*).
58. Dalam kosmologi Buddha, ada enam alam kesengsaraan, semuanya ditandai dengan jenis penderitaan yang berbeda. Alam dewa ditandai dengan kemalasan dan sedikitnya pahala yang dikumpulkan, yang berujung pada penurunan menakutkan ke alam yang lebih rendah di akhir hidup mereka yang panjang dan mewah. Dewa cemburu (*asura*) memiliki kehidupan yang subur, tetapi selalu bertengkar karena iri. Alam manusia ditandai dengan penderitaan pada saat kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian; penderitaan dialami ketika terjadi perubahan; penderitaan di atas penderitaan; dan penderitaan yang disebabkan oleh tindakan negatif sebelumnya. Alam binatang ditandai dengan ketidakpedulian; binatang tidak dapat berbicara dengan spesies lainnya dan dapat dengan mudah dieksploitasi oleh manusia serta sering kali berada dalam situasi yang tidak berdaya dan ketakutan. Hantu kelaparan (*preta*) memiliki nafsu yang tidak dapat terpuaskan, dan digambarkan memiliki mulut yang kecil dengan perut yang besar, mengakibatkan rasa lapar dan haus tak ada hentinya. Alam

- keenam mewakili kemarahan dan kebencian, termasuk di dalamnya delapan jenis neraka panas, delapan jenis neraka dingin, dan dua jenis neraka tambahan. Chatral Rinpoche merujuk pada dua jenis neraka panas yaitu neraka yang mendidih dan membara.
59. Sravaka adalah seorang praktisi yang telah mencapai tingkat meditasi tinggi menurut tradisi Theravada.
  60. *Lankavatara Sutra* (Tib. *Lang kar gshogs pa'i mdo*).
  61. Parinirvana merujuk pada perpindahan tubuh Buddha dari alam manusia ke tingkat pencerahan sempurna.
  62. Empat prinsip dasar adalah menahan diri dari: berzina, membunuh, mencuri, dan berbohong.
  63. Tujuh jenis sumpah vinaya adalah sumpah biarawan (bhiksu), sumpah biarawati (bhiksuni), sumpah biarawan pemula (sramanera), sumpah biarawati pemula (sramaneri), sumpah biarawan menengah, sumpah perumah tangga pria (upasaka), dan sumpah perumah tangga wanita (upasika).
  64. Yogi tingkat tinggi seperti Tilopa dapat membebaskan binatang seperti ikan dengan memakan bagian tubuh binatang tersebut setelah binatang tersebut mati. Praktik yogi tingkat tinggi lainnya adalah memakan apa yang dianggap tabu, melihatnya sebagai minuman sari dewa yang murni (nektar).
  65. Chod berarti “potong” dan merupakan sebuah praktik untuk menghancurkan kemelekatan—ego dengan mempersembahkan tubuh anda, dipotong menjadi beberapa bagian dan diubah menjadi minuman dewa nan murni (nektar), sebagai persembahan bagi yang telah mencapai

- pencerahan, hantu kelaparan, setan, dan makhluk hidup lainnya. Biasanya dilakukan di tanah kuburan.
66. Lama Arya Katayana pernah mengunjungi sebuah keluarga dalam perjalanannya ia dapat melihat melalui mata batinnya, bahwa ayah dari sang suami yang tinggal di rumah itu —telah meninggal beberapa tahun sebelumnya— telah dilahirkan kembali menjadi seekor ikan yang dihidangkan sebagai makan malam pada saat itu. Anjing di rumah tersebut dulunya adalah ibu dari sang suami, dan musuh mereka telah dilahirkan kembali sebagai putranya. Ibu tiri dari suami tersebut juga berada di meja makan. Arya Katayana mengatakan, “Ia memakan daging ayahnya; ia menendang ibunya. Ia menimang musuhnya yang ia bunuh. Istrinya sedang menggerogoti tulang-tulang suaminya. Saya tertawa menyaksikan apa yang terjadi pada pertunjukan samsara!” Dari Patrul Rinpoche, *The Words of My Perfect Teacher*, 50.
  67. Tsele Natsok Rangdrol (*rTse le sNga tshogs Rang grol, 1608–?*).
  68. Tri Ratna berarti menerima perlindungan dalam Buddha, Dharma (ajaran Buddha), dan Sangha (komunitas spiritual).

### BAB 3.

69. Usnisa adalah sebuah bentuk yang seperti benjolan terdapat di kepala Sang Buddha yang melambangkan batin pencerahan sang Buddha.

70. Yidam berarti “makhluk suci”, di sini merujuk kepada bodhisattva yang maha belas kasih Avalokitesvara
71. MAMA KOLING SAMANTA adalah mantra penutup dalam bahasa Sanskerta yang dibaca untuk pembebasan agung semua makhluk.

#### BAB 4

72. Lima dosa besar yang tidak terampuni adalah membunuh ibu seseorang, membunuh bapak seseorang, membunuh arhat, memecah belah Sangha dan melukai sang Buddha dengan niat jahat.
73. Seseorang yang tidak akan berpaling dari jalan menuju kebuddhaan.
74. Doa Pelimpahan Kebajikan disusun oleh Chatral Rinpoche untuk “Ringkasan manfaat membangun, mengelilingi, bersujud, dan memanjatkan doa-doa aspirasi pada stupa” ditempatkan di halaman terakhir buku ini.

#### BAB 5

75. “Transmisi mandat batin” merupakan kunci untuk membuka terma yang bersandi ketika terton menemukannya.
76. Thondup, Tulku, *Hidden Teachings of Tibet: An Explanation of the Terma Tradition of the Nyingma School of Buddhism*. London: Wisdom Publication, 1986, 103.
77. Dudjom Rinpoche menjelaskan mengapa dalam naskah *Richo* yang terkenal: “Karena Dzogpa Chenpo sangat dalam maka akan banyak rintangan yang harus

dihadapi, seperti halnya untuk mendapatkan keuntungan besar pasti selalu disertai dengan risiko yang besar pula. Alasannya adalah bahwa karma negatif yang diakumulasikan di masa lalu muncul karena kemampuan instruksi lisan, dan sebagai tandanya, ini dibangkitkan sebagai halangan dan hantu yang diciptakan oleh mara.” Dari Dudjom Rinpoche, *Richo*, Paris: Rigpa, 1987, 15. Ketika proyeksi mental muncul sebagai bentuk arwah dan seterusnya, praktisi harus telah mencapai tingkat bisa mengenalnya secara instan sebagai manifestasi pikiran.

78. Buddha Sakyamuni

79. Guru Padmasambhava

80. Avalokitesvara, Manjusri, dan Vajrapani adalah bodhisattva yang belas kasih, bodhisattva yang bijaksana dan bodhisattva yang perkasa diketahui sebagai “Bhagawan rahasia” yang melambangkan kekuasaan dan kekuatan dari seluruh Buddha. Mereka adalah tiga tokoh penting yang dikenal sebagai “Delapan Bodhisattva Agung” yang berada di alam Sambhogakaya.

81. Bumi, surga, dan dunia emanasi

82. Tri Mula adalah Guru, Yidam, dan Dakini

#### BAB 6

83. Ian Baker, *The Heart of the World: A Journey to the Last Secret Place*, 2004, 25–26.

84. Rushen adalah praktik pendahuluan dari Dzogchen tentang pembedaan pikiran dualistis dari kesadaran

- nondualitas, untuk melemahkan anggapan bahwa ada sebuah jati diri yang berdiri sendiri
85. Ian Baker, *The Heart of the World*, 452. “Nyen sa chod” telah diubah oleh editor menjadi “Chod.”
  86. Tambura adalah kecapi khas India, digunakan untuk sebuah dengungan
  87. Amitayus tergolong sebagai warga teratai Buddha
  88. Ini berhubungan dengan Bunda Tara Putih, Sang Buddha perempuan yang dipuja dalam praktik ibadah panjang umur.
  89. Bodhisattva ketiga yang panjang umur adalah Namgyalma (dalam bahasa sanskerta adalah Usnivijaya), yang berwarna putih dan memiliki tiga wajah serta delapan tangan.
  90. Haleshi adalah nama Maratika dalam bahasa Nepal
  91. Shiva adalah dewa kreasi dan kehancuran dalam agama Hindu dan Umadevi adalah pendamping sucinya. Maratika sangat terkenal dengan Lingga Shivanya yang suci. Dahulu di tempat tersebut terdapat patung Shiva setinggi 120 kaki.
  92. Cakrasamvara adalah hitam kebiru-biruan, berwajah empat, memiliki 12 tangan, salah satu dari para heruka utama, dan sering digambarkan dengan pendamping sucinya.
  93. Akanistha adalah tingkat keberadaan tertinggi.
  94. Salah satu perwujudan dari Guru Padmasambhava
  95. Selama inisiasi, penerima “memasuki mandala” bodhisattva tersebut untuk menerima pemberkatan suci dari bodhisattva. Guru Padmasambhava dan Putri

- Mandarava memasuki mandala Amitayus dengan cara yang nyata, sehingga menerima inisiasi keabadian secara langsung.
96. Raksasa adalah makhluk kanibal yang tinggal di pulau yang tidak diketahui oleh manusia, tempat Guru Padmasambhava pergi meninggalkan Tibet.
  97. Chatral Rinpoche diketahui sebagai emanasi batin dari Guru Padmasambhava
  98. Jokhang adalah kuil paling terkenal di Lhasa dan lokasinya dekat Istana Potala.
  99. Susu, mentega, dan yoghurt.
  100. EMA adalah singkatan dari kata “EH MA HO,” yang berarti “Luar biasa!”

### BAB 7

101. Lima bagian kepastian adalah tempat yang pasti, yang disusun dengan padat (Tib. *’og min stug po bkod*); bentuk yang pasti, yang dilengkapi dengan tanda dan isyarat; ajaran yang pasti, yakni Mahayana secara eksklusif; pengikut yang pasti, yaitu merupakan para bodhisattva yang telah mencapai tingkat bhumi kesepuluh; waktu yang pasti, yang tidak berhenti atau sepanjang samsara berlangsung.
102. Saya yakin ini berhubungan dengan pengalaman bar-do. Sebagai makhluk biasa, penglihatan lima bagian berhubungan dengan sifat kelahiran kembali mereka (api bagi makhluk yang menuju neraka, hutan bagi makhluk yang akan menjadi binatang, surga bagi makhluk yang menuju alam dewa, dan seterusnya).

Bagi makhluk yang telah mencapai pencerahan, lima penglihatan ini tidaklah menakutkan, tetapi merupakan kesempatan untuk memberikan manfaat bagi makhluk lain dengan belas kasih.

103. Bumi
104. Manjusri, Avalokitesvara, dan Vajrapani.
105. Tidak mementingkan diri sendiri, belajar, dan bekerja.
106. Ini adalah kemerosotan umur panjang, kemerosotan lingkungan, kemerosotan pandangan, kemerosotan kemampuan, dan kemerosotan sikap dengan meningkatnya kenegatifan.
107. Tiga bagian luar tantra dan tiga bagian dalam tantra, Mahayoga, Anuyoga, dan Atiyoga (Dzogchen).
108. Di atas bumi, di bumi, dan di bawah bumi.

### *BAB 8*

109. Kalimat berikut telah dihilangkan: “Sehubungan dengan hal ini jika anda bertanya siapa yang membuat permintaan ini, itu ditujukan kepada kita yang sudah sangat tua dengan dukungan Tarthang Tulku Rinpoche, yang mengadakan acara ini dan bertanggung jawab atas pertemuan pertama yang penuh kebaikan. Kemudian, tanggung jawab untuk mengorganisasi acara dirotasi di antara guru-guru yang telah menunjukkan kebaikan hati dalam mengerjakannya. Saya sangat berterima kasih kepada mereka.”
110. Kalimat berikut telah dihilangkan: “Bagaimana pun juga, kita telah memilih Kyabje Drubwang Pema Norbu Rinpoche sebagai pemimpin tradisi Nyingma

tahun ini; ia juga —dengan motivasi altruistis yang besar dan dengan berkat doa dari pendahulunya, juga pelindung dari Dharma— telah mencapai banyak manfaat bagi Dharma dan makhluk hidup. Bagi kita yang telah meninggalkan tanah kelahiran, kita mengungsi di tanah suci India, Nepal, Sikkim, dan Bhutan. Banyak di antara kita telah mengalami masa sulit untuk mencari makan. Bahkan jika kita mempunyai pendapat tentang suatu masalah, kita tidak dapat mengutarakannya.”

111. Keagungan enam bagian dari aliran Terjemahan Awal termasuk pendukung yang mengundang penerjemah, tempat untuk terjemahan, penerjemah itu sendiri, orang yang terpelajar yang membantu dalam menerjemahkan, persembahan hadiah selama proses menerjemahkan, dan ajaran yang telah diterjemahkan.
112. Ini adalah sebuah referensi paling mendekati tentang keragaman tulku yang dikenali dari almarhum, Dudjom Rinpoche yang agung. Chatral Rinpoche melarang Nyingmapa membuat isu mengenai hal ini untuk menghindari akibat yang buruk dari kontroversi tersebut karena ada dua tulku dari Karmapa (pemimpin aliran Kagyu) yang dikenali, telah menimbulkan konflik yang buruk.
113. Bodhicitta adalah sebuah motivasi untuk mencapai pencerahan sempurna agar dapat menolong yang lain untuk dapat mencapai pencerahan sempurna juga.
114. Bardo adalah satu keadaan di antara kematian fisik dan kelahiran kembali berikutnya.

115. Lihat catatan no. 106.
116. *Jam dPal mTshan brJod*.
117. *sMon Lam Chen po bZang po sPyod pa*.
118. *Thub Chog Byin rLabs gTer mDzod* adalah sebuah Sadhana (buku puja bakti) khusus untuk Buddha Sakyamuni.
119. Merujuk kepada *'Khor gSum Yongs Dag*, adalah praktik ibadah yang bebas dari konsep subjek, objek, dan perbuatan.
120. Mara artinya “setan” bentuk perwujudan dari suatu kejahatan.
121. Ucapan Guru Padmasambhava yang terkenal adalah walaupun pandangannya lebih tinggi dari langit, tindakannya sehubungan dengan sebab dan akibat lebih halus dari tepung gandum.
122. “Tubuh Emanasi” lama tinggi yang telah memutuskan untuk reinkarnasi lagi sebagai guru untuk menolong semua makhluk.
123. Kepala vihara.
124. Longchen Rabjam yang dikenal juga sebagai Longchenpa, seorang yang terpelajar luar biasa tradisi Dzogchen, dia membuat ajaran Nyingma menjadi lebih sistematis, dalam karya agungnya yang dikenal dengan, *tujuh harta pusaka*, dan pemegang semua ajaran utama aliran tradisi Dzogchen.
125. Jika melakukan doa tidak sempurna, maka akan membawa karma buruk pada saat meninggal.
126. Puja adalah salah satu bentuk ibadah dengan membuat persembahan yang dipersembahkan kepada para

- dewa, buddha dan bodhisattva dan seterusnya sampai kepada semua makhluk hidup, setelah puja bakti itu selesai makanan itu dimakan oleh kita sebagai sumber berkah.
127. Samaya adalah satu hubungan karma antara murid dan guru termasuk membuat janji untuk mengikuti guru, sebagai contoh mengikuti praktik dengan baik, memandang guru dengan hati yang bersih, dan sebagainya.
128. Kalimat berikut telah dihilangkan: “Festival ini tidak berlangsung selama bulanan atau tahunan. Harap diingat bahwa festival ini hanya berlangsung selama sepuluh hari, kita tidak boleh membuat kesalahan sampai festival ini berakhir.”
129. Disiplin, konsentrasi, dan kebijaksanaan.
130. Tripitaka adalah tiga kumpulan ajaran Buddha: Vinaya, Sutra, dan Abhidharma. Vinaya ajaran mengenai etika dan disiplin vihara. Sutra adalah sabda Buddha kepada para pengikutnya. Abhidharma adalah dasar dari psikologi, logika, dan kosmologi Buddhisme.
131. Merujuk pada *zhing sa*, atmosfer benih kebuddhaan bisa tumbuh dan berkembang.
132. Dalam ruangan vihara ada beberapa baris tempat duduk bhiksu. Menjadi ketua tempat duduk adalah suatu kebanggaan.
133. Cakra adalah roda dengan delapan jeruji, simbol dari Dharma.
134. Yang lalu, sekarang, yang akan datang, dan waktu melampaui waktu.

135. Tanah, air, api, dan angin.

*BAB 9*

136. Sujud kepada Guru Spiritual

137. Pema Ledrel Tsal adalah satu nama yang dipergunakan Chatral Rinpoche merujuk kepada gurunya Khenpo Ngawang Palzang.

138. Perbuatan kebajikan harus dilakukan; perbuatan negatif harus dihindari.

139. Lima racun adalah kemarahan, keinginan, kebodohan, kesombongan, dan kedengkian.

*Doa-doa Panjang Umur*

140. Guru Padmasambhava.

141. Dua manfaat adalah manfaat untuk mencapai pembebasan agung bagi diri sendiri dan manfaat untuk membantu yang lain untuk mencapai pembebasan agung.

142. Khenpo Tendzin Ozer, "Seed of Faith," 6. Dalam doa ini, "Khar chu sa" telah diubah menjadi "batin Guru Padmasambhava" dan "tiga kali dunia" telah diubah oleh editor menjadi "tiga dunia."

143. Samantabhadra adalah Buddha dari alam Dharmakaya dan mewakili tingkat awal dari kesadaran sempurna.

144. Bodhicitta tertinggi adalah pengenalan sifat Buddha di semua makhluk hidup dan kemurnian awal mereka, timbul ketika seseorang menyadari bahwa kekosongan dan belas kasih tidak dapat dipisahkan, pada saat itu

belas kasih yang tak terbatas memancar dengan spontan dari kesadaran ini.

145. Pada akhir ajaran atau praktik apa pun, diwajibkan untuk mendedikasikan pahala dari kegiatan tersebut untuk menjadi manfaat bagi seluruh makhluk dalam pencarian mereka pada pencerahan. Setelah membaca buku ini dan merenungkan ajaran dari guru besar Chatral Rinpoche, seluruh pembaca telah membuat pahala kebaikan dan dengan mengucapkan doa ini, semoga seluruh manfaat dari pahala ini tidak akan hilang.

## DAFTAR PUSTAKA

Disunting oleh: Naomi Burton, Patrick Hart, dan James Laughlin. 1968. *The Asian Journal of Thomas Merton*. New York: New Directions Publications.

Erik Pema Kunsang dan Marcia Binder Schmidt. 2005. *Blazing Splendor: The Memoirs of Tulku Urgyen Rinpoche*. Kathmandu: Rangjung Yeshe Publications.

Ian Baker. 2004. *The Heart of the World*. New York: Penguin Press.

Tulku Thondup Rinpoche, disunting oleh Harold Talbott. 1986. *Hidden Teachings of Tibet: An Explanation of the Terma Tradition of the Nyingma School of Buddhism*. London: Wisdom Publications.

Diterjemahkan oleh D.T. Suzuki. 1999. *The Lankavatara Sutra: A Mahayana Text*. New Delhi: Munshiram Manoharla Publishers.

Disunting oleh Dr. David Kin-keung Chan. 2000. *Light of Lotus*. Hong Kong: Duddjom Buddhist Association. Edisi 3, Juni 2000.

Chokyi Nyima Rinpoche, diterjemahkan oleh Erik Pema Kunsang. *Mayum's Life*. Lihat <http://gomde.dk/pages/biography/cnyima/mayum1.htm>.

Sogyal Rinpoche. 1995. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: Harper Collins.

Dudjom Rinpoche, diterjemahkan oleh Matthieu Ricard. 1976. *Practice of the Mountain Retreat Expounded Simply and Directly in Its Essential Nakedness*. Darjeeling, India: OKC Monastery.

Khenpo Tendzin Ozer, diterjemahkan oleh Erik Pema Kunsang. 2003. *Seed of Faith: Biography of the Lord of Refuge, Chatral Sangye Dorje*. Tidak diterbitkan.

Thogmed Zangpo. *The Thirty-seven Practice of a Bodhisattva*. Lihat <http://buddhism.kalachakranet.org/resources>.

Patrul Rinpoche, diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group. 1994. *The Words of My Perfect Teacher*. San Francisco: Harper Collins Publishers.

## INDEKS

### A

Ahimsa 51, 60

Amdo 2, 34

Amitayus 60, 90, 93, 95, 96, 101, 107, 164, 165

Asanga xxv, xxvi

Atisa 63

Avalokitesvara 49, 57, 74, 83, 96, 141, 162, 163, 166

### B

Bapa Thomas Merton 15, 18, 156, 173

Bardo 115, 165, 167

Belas Kasih xiii, xxi, xxii, xxiii, xxv, xxvi, xxvii, xxviii, 2, 16, 19, 23, 27, 33, 41, 42, 45, 46, 49, 50, 53, 57, 63, 86, 101, 103, 106, 114, 137, 141, 162, 163, 166, 170, 171

Bodhicitta 60, 75, 115, 117, 118, 136, 141, 167, 170

Bodhigaya 15, 32, 52, 95, 113, 119

Bodhisattva xxiv, xxvii, 15, 26, 27, 33, 37, 45, 46, 50, 51, 52, 55, 60, 65, 83, 101, 106, 108, 157, 162, 163, 164, 165, 169, 174

Buddha Sakyamuni v, xxv, 32, 60, 83, 154, 163, 168

**C**

- Calcutta xvi, 23, 42, 54, 56  
 Chatral Rinpoche xiii, xv, xvi, xvii, xviii, xix, xxiii, xxiv, xxv, xxvii, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 54, 55, 56, 77, 80, 81, 82, 90, 91, 93, 104, 109, 111, 113, 137, 145, 146, 148, 151, 155, 156, 160, 162, 165, 167, 170, 171  
 Chod 50, 92, 160, 164  
 Chokyi Nyima Rinpoche 21, 157, 174  
 Compassionate xiii

**D**

- Dakini 6, 11, 15, 83, 85, 95, 149, 154, 163  
 Dalai Lama xvi, 1, 9, 31, 154, 155  
 Darjeeling 14, 15, 18, 26, 174  
 Dharmakaya 16, 105, 139, 141, 145, 146, 156, 157, 170  
 Dorje Dradul 4, 145  
 Dudjom Rinpoche 3, 8, 10, 12, 13, 18, 103, 104, 109, 111, 138, 145, 151, 153, 155, 162, 163, 167, 174  
 Dudjom Tersar 4, 10, 12, 104, 145  
 Dudjom Yangsi Rinpoche 109, 111  
 Dzogchen 5, 16, 20, 59, 79, 80, 81, 89, 152, 163, 166, 168

**G**

- Guru Padmasambhava xvi, xix, 14, 18, 24, 79, 89, 100, 137, 141, 145, 146, 150, 151, 154, 155, 157, 163, 164, 165, 168, 170

**I**

- Ian Baker 90, 153, 163, 164, 173  
 India xvi, xvii, 15, 18, 26, 35, 41, 42, 54, 60, 93, 96, 113, 122, 155, 164, 167, 174

**J**

- Jamgon Mipham Rinpoche 117

**K**

- Kalu Rinpoche 18  
 Karmapa keenam belas Rangjung Rigpe Dorje 18  
 Kham xxiv, 1, 5, 13, 34, 110  
 Khandro Dawai Dorje 5, 148  
 Khenpo Ngawang Palzang 5, 7, 20, 147, 152, 170

**L**

- Lama Tharchin Rinpoche 24  
 Lhasa 9, 10, 155, 165  
 Longchen Nyingthig xv, xvi, 6, 15, 20, 79, 146, 152, 153  
 Longchen Rabjam 6, 119, 146, 152, 168  
 Lungtok Tenpai Nyima 5, 147, 152

**M**

Mahayana xxv, xxvii, 32, 48, 53, 60, 115, 136, 165, 173  
 Manjusri 69, 83, 116, 163, 166  
 Mara 106, 118, 163, 168  
 Maratika 89, 90, 93, 94, 95, 96, 98, 102, 164  
 Mengonsumsi Daging xv, xvi, xvii, xviii, xxvii, 15, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 114

**N**

Nepal xv, xvi, xvii, xix, 18, 29, 30, 32, 39, 90, 96, 108, 111, 122, 142, 155, 156, 157, 164, 167  
 Ngondro 5, 81, 153  
 Nyingma xv, xvi, xix, xxiv, xxvii, 3, 6, 14, 16, 34, 41, 50, 65, 103, 111, 113, 114, 116, 118, 120, 121, 123, 125, 152, 155, 157, 162, 166, 168, 173

**P**

Patrul Rinpoche xxiv, 5, 51, 147, 153, 161, 174

**R**

Rigdzin Jigme Lingpa 6, 50, 79, 146

**S**

Samantabhadra 138, 141, 143, 145, 146, 170  
 Samaya 61, 121, 135, 169

Sangyum Kusho Kamala 15, 26  
 Saraswati 15, 42, 101  
 Sera Khandro 5, 15, 148, 151  
 Sravaka 45, 46, 70, 160  
 Stupa 15, 18, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 156, 162  
 Sumpah Bodhisattva xxiii, xxviii, 44, 49, 53, 54, 55, 153  
 Sunyata xxiii, 16, 63, 138

**T**

Tarthang Tulku Rinpoche 41, 166  
 Terma 4, 5, 12, 14, 48, 79, 151, 154, 162, 173  
 Terton Dudjom Lingpa 4, 5, 10, 145  
 Theravada 32, 48, 60, 160  
 Thinley Norbu Rinpoche 109  
 Thogal 5, 152, 153  
 Threkcho 5, 21, 152, 153  
 Tibet vii, xv, xvi, xxiii, xxiv, xxv, 1, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 24, 25, 26, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 54, 60, 77, 78, 79, 89, 90, 104, 109, 122, 125, 128, 140, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 162, 165, 173  
 Tulku Urgyen Rinpoche xxi, 12, 21, 154, 173

## **V**

Vajrasattva 21, 140, 145, 146

Vajrayana xxiii, 32, 48, 49, 107, 114

Vihara Dzogchen 41, 152

Vihara Kathok 5, 7, 152

Vimalamitra 5, 6, 146, 152

## **W**

Wali Reting 1, 9

## **Y**

Yanglesho xix, 18, 24, 39, 77, 108, 124, 142, 158

Yolmo 89, 90, 91

## **Z**

Zaman Kemerosotan xix, 77, 79, 80, 81, 84, 126,  
141

## **ANGKA-ANGKA YANG DIBUNGKAM**

- 18% produksi ternak bertanggung jawab terhadap emisi GHG global dari seluruh aktivitas manusia. (Laporan FAO 2006: Livestock Long Shadow)
- 70% tanah dari pembukaan hutan di Amerika Selatan digunakan untuk produksi ternak (<http://afp.google.com/article/ALeqM5i3amXGwXSfD3n2DiXVX62yZa0MRw>)
- 36,5 kg CO<sub>2</sub> sumbangan gas rumah kaca penyebab pemanasan global oleh 1 kg daging, setara dengan mobil Eropa yang berjalan sejauh 250 km, atau energi fosil untuk menyalakan lampu 100 watt selama 20 hari. (Animal Science Journal, DOI: 10.1111/1740-929.2007. 00457.x.)
- 7 meter kenaikan air laut bila es di kutub dan gletser di pegunungan mencair akibat pemanasan global.
- 100 juta ton tangkapan ikan global per tahun yang terbuang sia-sia (tak dikonsumsi, terjaring percuma). (Laporan khusus, “Lautan nan Senyap – Krisis Perikanan Global”, National Geographic Indonesia, April 2007)

- 40 juta ekor ikan hiu yang dibunuh per tahun hanya untuk diambil siripnya. (Laporan khusus, “Lautan nan Senyap – Krisis Perikanan Global”, National Geographic Indonesia, April 2007)
- 90% spesies laut yang hilang sejak tahun 1900 akibat eksploitasi. (Laporan khusus, “Lautan nan Senyap – Krisis Perikanan Global”, National Geographic Indonesia, April 2007)
- 77% kematian di negara maju oleh penyakit kardiovaskular dan kanker yang berhubungan erat dengan pola makan (14% oleh penyakit menular, 9% oleh kecelakaan). (Pangan dan Uang demi Kesehatan Bangsa, National Geographic Indonesia, edisi khusus: Detak Bumi, h.29)
- 16.000 liter air yang digunakan untuk memproduksi 1 kg daging (1 kg nasi perlu 3.400 liter, 1 kg daging ayam 3.900 liter, 1 kg daging babi 4.800 liter, 1 buah hamburger 2.400 liter). (Pangan dan Uang demi Kesehatan Bangsa, National Geographic Indonesia, edisi khusus: Detak Bumi, h.48); dari sumber Hoekstra/Champagain, 2008. [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org))
- 77 juta ton protein nabati yang dapat dimakan manusia tetapi diberikan ke ternak. Sebaliknya, ternak

- hanya memberi 58 juta ton protein untuk manusia. (Henning Steinfeld, dkk., h.294)
- 60 miliar hewan yang digunakan untuk memproduksi daging serta produk-produk susu setiap tahunnya. Sedangkan populasi manusia saat ini sekitar 6,7 miliar.
  - 465 juta ton kebutuhan daging dunia tahun 2050, dua kali lipat dari kebutuhan tahun 1990, 229 juta ton.
  - 1.043 juta ton kebutuhan susu dunia tahun 2050, dibandingkan dengan 580 juta ton di tahun 1999. (Pangan dan Uang demi Kesehatan Bangsa, National Geographic Indonesia, edisi khusus: Detak Bumi, h.48)
  - 2,4 triliun ton per tahun CO<sub>2</sub> yang ditambahkan ke udara akibat perubahan tanah yang berhubungan dengan peternakan.
  - 4,6% air bersih di dunia yang digunakan untuk ternak. (Lester R. Brown, “Plan B.30 – Mobilizing to Save Civilization”, The Earth Policy Institute, 2008.)
  - 260 tahun waktu habisnya persediaan minyak fosil dunia bila semua orang bervegetarian. Jika seluruh manusia makan daging, dalam 13 tahun minyak fosil dunia habis. ([www.eatveg.com](http://www.eatveg.com); 30/8/8)

*Belas Kasih*

Sumber:

[www.SupremeMasterTV.com/Ina/Sos](http://www.SupremeMasterTV.com/Ina/Sos)

[www.PemanasanGlobal.net](http://www.PemanasanGlobal.net)

[www.PerubahanIklim.net](http://www.PerubahanIklim.net)

[www.InfoVegetarian.net](http://www.InfoVegetarian.net)

[www.GodsDirectContact.or.id](http://www.GodsDirectContact.or.id)

[www.LovingHut.co.id](http://www.LovingHut.co.id)

**Jadilah Vegetarian – Bertindaklah Hijau  
– Selamatkan Bumi**

