



SAKYAMUNI



PADMASAMBHAVA

KUMPULAN KARYA  
LONGCHEN RABJAM  
DAN  
PATRUL RINPOCHE

---



Penerbit:  
Tathagata Namthar Foundation  
Jakarta, Indonesia

SP: 88 20160904 88

KUMPULAN KARYA  
LONGCHEN RABJAM  
DAN  
PATRUL RINPOCHE

Judul asli : Longchen Rabjam Series  
Penerjemah : Ivan Taniputra  
Editor : Serling Tulku  
18,5 cm x 22,7 cm; vi+38 halaman

Cetakan Pertama, 4 September 2016

Cetakan Kedua, 10 November 2016

# DAFTAR ISI

<b>BAGIAN I KUMPULAN KARYA LONGCHEN RABJAM</b>	<b>vii</b>
<b>CERMIN PENGUNGKAP HAL-HAL PENTING: NASIHAT MENGENAI MAKNA SEJATI</b> oleh Longchen Rabjam (1308-1363)	1
<b>NASIHAT SPIRITUAL PENTING : SERANGKAIAN LENGKAP BAGI KEADAAN BARDO</b> oleh Longchen Rabjam (1308-1363)	5
<b>TIGA PULUH BAGIAN NASIHAT SPIRITUAL INTI</b> oleh Longchen Rabjam (1308-1363)	9
<b>PETUNJUK MEMILIH TEMPAT MENJALANKAN SAMĀDHI</b> oleh Longchen Rabjam (1308-1363)	19
<b>PRAKTISI MEDITASI</b> oleh Longchen Rabjam(1308-1363)	27
Sampa Nyur Drupma- ” <b>DOA YANG DENGAN CEPAT MEMENUHI SEGENAP HARAPAN</b> ” oleh Longchenpa yang Mengetahui Segalanya dan Rigdzin Jigmé Lingpa (1729–1798)	35
<b>KEAGUNGAN LONGCHEN RABJAM YANG MENGETAHUI SEGALANYA</b> oleh Khenpo Shenga (1871–1927)	41
<b>BAGIAN II KUMPULAN KARYA PATRUL RINPOCHE</b>	<b>47</b>
<b>NASIHAT BAGI ALAK DONGAK</b> oleh Patrul Rinpoche (1808–1887)	49
<b>PENGENALAN SINGKAT BARDO</b> oleh Patrul Rinpoche (1808–1887)	59
<b>MEMAHAMI INTISARI DALAM TIGA KATA AJARAN ISTIMEWA RAJA BIJAKSANA NAN JAYA</b> Naskah Akar	67



LONGCHEN RABJAM (1308-1363)

**BAGIAN I**  
**KUMPULAN KARYA LONGCHEN RABJAM**



RIGDZIN JIGME LINGPA (1729–1798)

# CERMIN PENGUNGKAP HAL-HAL PENTING: NASIHAT MENGENAI MAKNA SEJATI

oleh Longchen Rabjam

*Perwujudan tunggal bagi belas kasih, kekuatan serta kegiatan spiritual  
Mandala-mandala tak terbatas para Buddha nan jaya, tiada terukur,  
Lama nan mulia, penguasa agung seratus keluarga Buddha  
Pada kakimu, kini dan selamanya, kuhaturkan hormat!*

Ema! Para yogi yang beruntung, kini dengarlah:

Kita telah mendapatkan kelahiran sempurna sebagai umat manusia beserta segenap keleluasaan dan manfaat berasal darinya, kita berjumpa dengan ajaran-ajaran berharga Māhāyāna, serta mempunyai keleluasaan dalam mempraktikkan Dharma suci nan sejati. Oleh karenanya, saat ini juga, janganlah kita menyia-nyiakan waktu kita dalam upaya-upaya tidak bermanfaat, namun berkarya demi meraih tujuan sejati dan bertahan selamanya.

Terdapat berbagai kelompok ajaran yang tiada terhingga jumlahnya dan tak terhitung cara memasuki wahana-wahana spiritual. Penjelasannya mungkin memerlukan sejumlah besar kata serta ungkapan. Sebelum kita memahami intisari hakiki makna sejati, menghafalkan berjilid-jilid pustaka suci tidak akan mendatangkan manfaat nyata di saat kematian.

Kita nampaknya mempunyai pengetahuan tiada terbatas, semuanya diperoleh melalui pembelajaran dan perenungan, namun jika kepribadian mendasar kita tidak selaras dengan Dharma, kita tidak akan menjinakkan musuh kita, yakni gejolak-gejolak perasaan bersifat merusak.

Sebelum kita mengendalikan hawa nafsu keinginan dari dalam batin kita sendiri dengan mengembangkan sikap tidak memerlukan apa pun sama sekali, maka bahkan menjadi penguasa atas ribuan dunia tidak akan mendatangkan kepuasan sejati sama sekali.

Apabila kita gagal mempersiapkan diri dalam menghadapi ketidak-pastian di saat kematian, kita tidak menyelesaikan tujuan agung, yang pasti akan diperlukan di saat kematian.

Jikalau kita tidak mengatasi kesalahan-kesalahan kita sendiri serta berlatih dalam pandangan murni tidak membeda-bedakan, kemelekatan dan kebencian akan menghalangi kita memasuki tingkatan Māhāyāna.

Jikalau kita tidak memanjatkan doa aspirasi murni dengan belas kasih serta bodhicitta yang tidak kunjung sirna, dilandasi pemahaman bahwa tiada satu makhluk pun di ketiga alam atau enam kelompok makhluk yang belum pernah menjadi ayah atau ibu kita di masa lampau, kita tidak akan membuka kunci

harta pusaka sikap mementingkan makhluk lain.

Jikalau kita tidak membangkitkan pengabdian pada para guru kita yang baik hati, dimana kita memandang mereka lebih agung dibandingkan Buddha, kita tidak akan menerima berkah-berkah mereka sedikit pun.

Tanpa menerima berkah-berkah mereka secara memadai, tunas pengalaman beserta penyadaran spiritual tidak akan tumbuh.

Apabila penyadaran spiritual tidak terbit dari dalam diri, penjelasan serta pemahaman teoritis tidak akan mendatangkan buah penyadaran.

Sederhananya, bila kita tidak memadukan pikiran kita dengan Dharma, tiada gunanya hanya berpura-pura menjadi praktisi spiritual.

Membatasi diri kita semata mata pada kebutuhan hidup paling dasar serta tempat berdiam, marilah kita memandang segala sesuatunya sebagai sesuatu yang tidak berguna.

Praktikanlah guru yoga, berdoalah dengan pikiran terpusat, dan arahkan segenap tindakan bajik demi menaburkan manfaat bagi semua makhluk, yakni para orang tuamu sendiri.

Apapun yang engkau alami—entah gembira atau sedih, baik atau buruk—pandanglah sebagai kemurahan hati guru (*lama*).

Dalam keleluasaan yang di dalamnya rigpa pengetahuan diri timbul dengan sendirinya, terbebas dari seluruh kemelekatan, ketenangan, serta kebebasan

dari segenap ketegangan, tanpa diupayakan dengan kesengajaan atau dibuat-buat. Pikiran-pikiran apapun yang muncul, mengenali intisari semuanya itu, mengizinkan seluruhnya terbebaskan sebagai tampilan hakikat batinmu sendiri.

Tanpa sedikit jejak pun guna dilatih atau menjadi pusat perhatian dalam meditasi, jangan biarkan dirimu terseret bahkan sekejap saja pada kebingungan sehari-hari. Sebagai gantinya, tetaplah sadar dan tidak terkacaukan pikiranmu dalam segenap tindakan, serta berlatihlah mengenali seluruh pandangan, suara, dan pengalaman indrawi sebagai permainan khayalan. Dengan menjalankannya, engkau akan memperoleh pengalaman bagi keadaan *bardo*.

Secara ringkas, di segenap waktu dan keadaan, jadikanlah segala sesuatu yang engkau lakukan selaras dengan Dharma suci serta abdikan seluruh kebajikan pada pencerahan. Jikalau menjalankannya, engkau akan memenuhi harapan para Gurumu dan menjadi pengabdian ajaran-ajaran Dharma. Engkau akan membalas kebaikan hari orang tuamu serta dengan sendirinya menaburkan manfaat bagi diri sendiri serta makhluk lainnya. Ingatlah hal ini senantiasa dalam pikiranmu.

Bahkan sekali pun kita berjumpa secara pribadi, aku tidak memiliki petunjuk spiritual lebih agung guna diberikan padamu dibandingkan hal ini. Karenanya ingatlah selalu dalam hati sanubarimu, di sepanjang waktu, dan dalam keadaan apa pun.

*Penguasa atas setiap insan perealisasi kejayaan, Longchen Rabjam Zangpo, menulis karya ini pada lereng Gangri Tökar. Semoga kebajikan senantiasa berlimpah-limpah!*

[Terjemahan bahasa Inggris oleh Adam Peracey, Rigpa Translations, 2011, diperbaiki 2012].

# NASIHAT SPIRITUAL PENTING: SERANGKAIAN LENGKAP BAGI KEADAAN BARDO

oleh Longchen Rabjam

*Ke kaki Guru Suci, dengan hormat aku bersujud!*

Kendati Anda telah mendapatkan keleluasaan dan manfaat diperoleh dalam kehidupan ini, hal itu tidak akan bertahan selamanya.

Oleh karenanya ingatlah petunjuk-petunjuk spiritual ini di saat kematian.

Kini selama masa antara *bardo* dalam kehidupan ini,

Putuskanlah, dengan kepastian sepenuhnya, bahwa kebijaksanaan kesadaranmu sendiri adalah dharmakāya,

Serta menunjang pengalaman sedang berlangsung terkait pemancaran cahaya sendiri, meditasi yang pada hakikatnya jernih,

Segala sesuatu hanya akan memperkuat kebijaksanaan nan timbul secara alami!

Selama masa *bardo* kematian, yakni tatkala keempat unsur terurai,

Akan timbul pengalaman-pengalaman khayali terkait bangkit dan jatuh, terguncang dan kekaburan<sup>1</sup>.

Terurainya unsur tanah, air, api, angin, beserta ruang,  
kemampuan-kemampuan indrawi juga tidak akan berfungsi lagi. Pada saat itu,  
ingatkan dirimu sendiri;

“Kini aku telah meninggal, namun tiada gunanya merasa takut.”

Tanyakanlah: “Apakah itu kematian? Siapakah yang mati? Di manakah kematian  
itu berlangsung?”

Kematian adalah semata-mata pengembalian unsur-unsur yang telah dipinjam.  
Dari sudut pandang *Rigpa* sendiri, tiada kelahiran atau kematian.

Di dalam wujud<sup>2</sup> sejati dharmakāya kemurnian asali, penyatuan antara *Rigpa*  
dan *kesunyataan*.

Tanyakanlah: “Apakah itu kematian? Siapakah yang mati? Di manakah kematian  
itu berlangsung?”

Karena kematian itu tidak berlangsung di mana pun juga, dipandang dari sudut  
pandang kebenaran pamungkas ia tidaklah nyata.

Saat mengalami hal seperti ini, bangkitkan keberanian serta rasa keyakinan diri.

Bangkitnya *rigpa* adalah tiada terintangi dengan cara apa pun.

Tanah, air, api, angin, dan kesadaran melebur ke angkasa.

Apabila angkasa melebur ke dalam kegemilangan murni,

Enam kesadaran melebur ke dalam landasan bagi segalanya, dharmadhātu,

Sebagai bagian-bagian kesadaran tidak bergerak, ia adalah pengalaman kesadaran  
murni,

terbebas dari segenap fenomena.

Terpisah dari pikiran sehari-hari, kemurnian agung asali dharmakāya terbit.

Melalui pengenalan terhadap di sini dan sekarang juga dalam latihan spiritual,

Engkau akan terbebas secara langsung, dalam sekejap saja.

Serta merealisasi dharmakāya kemurnian rangkap dua.

Demikianlah bagaimana ia terbit, namun bila engkau gagal mengenalinya.  
Setelah itu, tampilan cahaya terang, perwujudan landasannya-akan muncul.

Suara, cahaya dan warna, makhluk-makhluk berpenampilan damai serta murka  
memenuhi angkasa,

Dengan mengenali seluruh tampilan ini serta cahaya rigpa sendiri,

Engkau terbebas dalam keadaan asali, serta merealisasi kesadaran.

Oleh karenanya, adalah penting sekali mengenali segala sesuatu sebagai cahaya  
batin.

Melalui pengenalan terhadap hakikatnya, engkau akan merealisasi pencerahan.

Beginilah bagaimana semua itu muncul, namun bila engkau gagal mengenalinya,  
bardo tahapan dumadi yang laksana mimpi akan terbit.

Saat itu, dengan membangkitkan pikiran mengenai suatu Tanah Suci Buddha,

Serta berlindung pada *lama* dan makhluk suci *yidam*,

Beberapa orang akan mendapatkan pembebasan di Tanah Suci Buddha,

Beberapa yang lain lagi akan memperoleh tujuh kualitas kelahiran di alam-alam  
mulia,

Serta pasti merealisasi pembebasan di kehidupan selanjutnya.

Dengan demikian, inilah intisari petunjuk spiritual terdalam,

Yang laksana menaruh Kebuddhaan di telapak tangan,

Akan membahagiakan putra-putri beruntung hatiku.

Iniilah yang yogi Kesempurnaan Agung [*Dzogchen*] Alami,

Longchen Rabjam Zangpo, telah tetapkan.

Melalui kebajikan ini, semua makhluk yang jumlahnya setara dengan angkasa  
maha luas,

Tercerahi sepenuhnya di dalam cakupan paling hakiki!

Petunjuk lengkap bagi kematian, yakni petunjuk rahasia nan tiada bandingannya, telah ditulis oleh pewaris para Pemegang Kejayaan [Buddha], Drimé Özer [Longchenpa], sebagai tanggapan bagi permintaan siswa-siswa setia di tempat penyunyian diri Khothang Rinchen Ling.

Terjemahan bahasa Inggris oleh Adam Pearcey, Rigpa Translations, 2010. Banyak terima kasih pada Alak Zenkar Rinpoche dan Patrick Gaffney. Karya Tulku Thondup Rinpoche berjudul *Peaceful Death, Joyful Rebirth* (Shambala, 2005) berisikan sebagian terjemahan naskah ini, yang dalam bahasa Tibet disebut *bar do'i gdams pa tshangs sprugs sugdab pa gnad kyi man ngag*.

1. *Phya phyo* menandakan perasaan kuat gerakan naik dan turun. *Yam yom* adalah perasaan kuat goncangan ke sana kemari. *Ban bun* berarti kekaburan (Alak Zenkar Rinpoche).
2. Wujud hakikinya adalah tanpa wujud (Alak Zenkar Rinpoche)

# TIGA PULUH BAGIAN NASIHAT SPIRITUAL INTI

oleh Longchen Rabjam (1308-1363)

Dari awan agung doa-doa Beliau yang muncul melalui kebijaksanaan, nan menembus tataran kenyataan sepenuhnya, serta melalui sinar-sinar mentari belas kasih, amrta turun tanpa henti ke ladang para siswa, mematangkan tunas-tunas ketiga k $\bar{a}$ ya [*Trikaya*]. Aku bersujud ke kaki *Lama* [Guru], yang melindungi serbagai perwujudan Tiga Permata [*Tri Ratna*].

Kendati aku memasuki silsilah suci perealisasiian spiritual melalui kekuatan doa-doaku, berkat kurangnya upayaku, kehidupanku telah berubah menjadi tidak berarti dan kini sirna. Aku telah berharap bertindak dalam kejujuran, namun kini aku dalam keputus-asaan serta menyaksikan banyak orang seperti diriku. Melalui kehendak meninggalkan *samsara* aku menulis ketiga puluh bagian nasihat spiritual inti ini.

1. *Kyeho!* Menarik sejumlah besar pengikut melalui beraneka ragam metode. Kendati kita mengumpulkan sarana-sarana yang benar dalam mendirikan

sebuah vihara,

Hal ini akan menjadi jalan bagi timbulnya perselisihan selaku musabab kemelekatan.

**“Tinggal sendiri”** adalah nasihat spiritual intiku.

2. Menjalankan ritual-ritual desa, seperti menaklukkan iblis putra-putra kematian dan mereka yang masih hidup,  
Menjajakan kemampuan kita laksana pedagang di tengah banyak orang  
Akibat kemelekatan kita pada makanan beserta harta benda, kita terseret oleh iblis-iblis pikiran.

**“Menjinakkan pikiran sendiri”** adalah nasihat spiritual intiku.

3. Melalui mengumpulkan persembahan dari orang miskin seolah-olah mengumpulkan pajak,  
Kita dapat mendirikan rupang-rupang besar serta membagikan persembahan secara luas.

Namun meski hal ini demi menunjang tujuan-tujuan bajik, kita mendorong orang lain melakukan tindakan-tindakan tidak bajik.

**“Menjaga pikiran diri sendiri agar tetap bajik”** adalah nasihat spiritual intiku.

4. Mengajar Dharma pada orang lain karena mendambakan keagungan serta Mempertahankan pengikut dari kalangan orang-orang penting dan orang-orang biasa dengan berbagai cara

Pikiran yang diliputi hal ini adalah sumber rasa bangga diri.

**“Memiliki hanya sedikit keinginan saja”** adalah nasihat spiritual intiku.

5. Seandainya kita mempersembahkan seratus benda berharga dikumpulkan

dengan cara yang salah,

Dilandasi oleh upaya duniawi, memungut bunga, penipuan, dan lain sebagainya.

Kita mungkin berupaya menjadi baik, namun sebagai gantinya justru membangkitkan delapan hal duniawi.

**“Bermeditasi pada penghindaran dari *samsara*”** adalah nasihat spiritual intiku.

6. Melalui mengemban tanggung jawab, menjadi saksi, menjunjung tinggi hukum dan lain sebagainya,

Kita merukunkan orang lain dalam perselisihan mereka, menyangka bahwa hal ini menaburkan manfaat bagi mereka,

Namun tetap saja, kebencian serta kemelakatan timbul.

**“Hidup tanpa harapan dan ketakutan”** adalah nasihat spiritual intiku.

7. Mempunyai pelayan, kemakmuran, pengikut, keberuntungan, dan Kemashyuran tersebar ke seluruh penjuru dunia-

Di saat kematian semua ini tiada gunanya.

**“Berpraktik spiritual dengan rajin”** adalah nasihat spiritual intiku.

8. Meski penyandang dana, rekan, orang sedang bertugas, serta juru masak Merupakan bagian penting sebuah vihara,

Mempertahankan pandangan serba mendua adalah musabab pertengkaran.

**“Melepaskan hal-hal semacam itu”** adalah nasihat spiritual intiku.

9. Membawa apa pun yang kita padang perlu ke gua,

Rupang, persembahan, naskah-naskah keagamaan, perlengkapan masak, dan sebagainya,

Semuanya dengan terburu-buru hadir bersama, mengakibatkan penderitaan beserta perselisihan.

**“Hiduplah sederhana”** adalah nasihat spiritual intiku.

10. Memperlihatkan kesalahan-kesalahan pada para pengikut mudah marah  
Pada masa-masa kemerosotan ini, kendati dengan niat menaburkan manfaat,  
Membangkitkan keadaan pikiran tidak bajik.

**“Berbicara dengan penuh kedamaian”** adalah nasihat spiritual intiku.

11. Memberikan nasihat dengan harapan menaburkan manfaat dan tanpa memandang kepentingan diri sendiri,  
Atau dengan belas kasih memperlihatkan kesalahan tersembunyi seseorang,  
Kita mungkin jujur, namun tetap saja masih mengakibatkan timbulnya hal-hal memusingkan.

**“Berbicara menyenangkan”** adalah nasihat spiritual intiku.

12. Jikalau kita mendukung pihak kita sendiri dan menolak yang lainnya,  
Kita mungkin menyangka bahwa inilah cara membela ajaran selama perdebatan,  
Namun sebagai gantinya, ia justru membangkitkan keadaan-keadaan pikiran tidak bajik.

**“Berhenti berbicara”** adalah nasihat spiritual intiku.

13. Dengan memihak Lama, silsilah spiritual, dan praktik spiritual kita,  
Kita meyakini bahwa kita mendukung mereka.  
Namun memuji pihak kita sambil merendahkan yang lain adalah sumber kemelekatan beserta kebencian.

**“Melepaskan semua ini”** adalah nasihat spiritual intiku.

14. Setelah menggolong-golongkan dan menguji ajaran sebagaimana telah kita pelajari.  
Kita mendapati kesalahan pada ajaran-ajaran lain dan barangkali menyangka bahwa ini adalah kebijaksanaan.  
Namun melalui hal ini kita melakukan tindakan-tindakan tidak baik.  
**“Berlatih dalam pandangan murni”** adalah nasihat spiritual intiku.
15. Membicarakan mengenai *kesunyataan* kosong dan mengabaikan hukum sebab akibat [*karma*].  
Menyangka bahwa *tanpa-tindakan* adalah yang paling pamungkas,  
Kita membawa dua jenis kumpulan (kebajikan dan kebijaksanaan-penerjemah bahasa Indonesia), pada kemerosotan praktik spiritual kita.  
**“Berpraktik menyatukan keduanya”** adalah nasihat spiritual intiku.
16. Kita memperkenalkan intisari terdalam turun demi [mempraktikkan] abhiseka [ketiga],  
Menyangka bahwa kita memperkuat praktik kita melalui bertumpu pada seorang pasangan spiritual.  
Namun banyak orang tertipu oleh cara-cara tercemari seperti itu.  
**“Mempraktikkan jalan pembebasan”** adalah nasihat spiritual intiku.
17. Menganugerahkan abhiseka pada orang yang tidak layak,  
Serta membagikan hal-hal suci di antara orang biasa  
Adalah landasan penghinaan serta kemerosotan samaya.  
**“Mengawali dengan cara layak”** adalah nasihat spiritual intiku.
18. Mengumbar ketelanjangan atau semacamnya di tengah-tengah orang biasa,

Kita mungkin menyangka bahwa tindakan aneh semacam itu sebagai bagian kegiatan pertapaan yang lebih tinggi,  
Namun ia merupakan alasan bagi insan-insan duniawi kehilangan keyakinan terhadap apa yang murni.

**“Bertindak dengan kesadaran”** adalah nasihat spiritual intiku.

19. Bercita-cita menjadi sosok yang unggul di tempat kediaman kita,  
Bahkan meski kita bertindak secara murni dan terpelajar,  
Adalah musabab kejatuhan dari tempat tertinggi ke terendah.  
**“Tidak terlalu tegang dan tidak pula terlalu kendur”** adalah nasihat spiritual intiku.

20. Di desa-desa, vihara, gua, dan tempat semacam itu—  
Di mana pun kita tinggal-hendaknya kita tidak mencari persahabatan erat,  
Melainkan dengan siapa pun yang kita jumpai, janganlah terlalu erat atau terlalu menjauhi  
**“Bertumpu pada diri sendiri”** adalah nasihat spiritual intiku.

21. Agar dapat menerima kebutuhan hidup dari para umat yang percaya,  
Kita barangkali bersikap hormat secara munafik demi menarik perhatian,  
Namun hal tersebut hanya akan membelenggu kita.  
**“Bertindak dengan memandang segala sesuatunya sebagai sama”** adalah nasihat spiritual intiku.

22. Terdapat banyak naskah mengenai seni kerajinan, astrologi, dan ilmu pengobatan,  
Semuanya merupakan sumber memahami metoda-metoda hukum kesalingtergantungan,

Namun mengetahui terlalu banyak hal meruntuhkan meditasi seseorang.  
**“Membatasi objek-objek pengetahuan”** adalah nasihat spiritual intiku.

23. Meniru tatanan rumah kita,  
Saat menekuni penyunyian diri  
Adalah menya-nyiakan kehidupan secara tidak bermanfaat.  
**“Melepaskan kegiatan-kegiatan yang terlampau banyak”** adalah nasihat spiritual intiku.
  
24. Barangkali terdapat kualitas-kualitas istimewa dalam berjuang mendapatkan  
Pengetahuan dan kemurnian,  
Namun apa pun yang menjadi sumber kemelekatan kita, maka hal tersebut  
hanya akan membelenggu arus pikiran kita.  
**“Terbebas dari segenap prasangka”** adalah nasihat spiritual intiku.
  
25. Mengundang kilat beserta halilintar dan semacamnya, mengerahkan mantra-  
mantra ilmu hitam serta melindungi diri sendiri,  
Kita mungkin menyangka bahwa kegiatan-kegiatan ini menaklukkan mereka  
yang sulit ditaklukkan,  
Namun hal ini hanya akan membakar pikiran mereka serta menyeret kita ke  
alam-alam penderitaan.  
**“Berdiam di tempat yang sederhana”** adalah nasihat spiritual intiku.
  
26. Menguasai sejumlah besar naskah-naskah spiritual mendalam  
Seperti pustaka-pustaka suci, komentar, dan petunjuk lisan,  
Tanpa mempraktikkannya, tidak akan bermanfaat di saat kematian.  
**“Jagalah pikiranmu”** adalah nasihat spiritual intiku.

27. Sewaktu kita berhasil tetap memusatkan pikiran, kita dapat mewujudkan wawasan kesadaran dan pemahaman.  
Namun dengan menulis naskah-naskah spiritual serta kidung-kidung realisasi spiritual mengenainya,  
Kendati semuanya itu adalah pertanda-pertanda pengalaman spiritual, tetap akan membangkitkan konsep-konsep bentukan pikiran.  
**“Mempertahankan bingkai pikiran bebas segenap konsep”** adalah nasihat spiritual intiku.
28. Sewaktu pemikiran-pemikiran konseptual timbul, pandangan langsung adalah diperlukan;  
Setelah mengamati pikiran, menenangkannya adalah diperlukan;  
Meski tiada sesuatu pun yang dimeditasikan, bermeditasi adalah diperlukan.  
**“Tetap tidak tercacaukan”** adalah nasihat spiritual intiku.
29. Bernaung dalam *kesunyataan*, bertindak seturut hukum sebab dan akibat [*karma*];  
Menyadari *tanpa-tindakan*, menjaga ketiga ikrar;  
Tanpa pemusatan pikiran, berupayalah menaburkan manfaat bagi para makhluk melalui belas kasih.  
**“Menjalankan kedua pengumpulan secara tak terpisahkan”** adalah nasihat spiritual intiku.
30. Jikalau kita mendengarkan banyak mahaguru terpelajar serta menerima petunjuk-petunjuk mendalam,  
Setelah mempelajari sejumlah kecil sūtra dan tantra,  
Tanpa pernah menerapkannya-”**Oh sungguh patut dikasihani!**”-kita hanya membodohi diri kita sendiri.

Bagi diriku sendiri dan orang lain sepertiku, aku telah menjelaskan ketiga puluh bagian nasihat spiritual inti.

Melalui menuliskannya, dengan pikiran diliputi tekad meninggalkan samsara, semoga semua makhluk terbebas dari lingkaran kelahiran kembali serta mencapai tanah-tanah murni. Semoga aku menjalankan perilaku Para Pemenang [Buddha] di ketiga kurun waktu, menjadi pewaris serta para rishi agung Mereka, sehingga aku menjadi pewaris teragung Mereka.

Didorong oleh sedikit kesan tekad meninggalkan samsara, aku, Tsultrim Lodrö [Longchen Rabjam/Longchenpa], menuliskan ketiga puluh bagian nasihat spiritual ini. Semua makhluk sejahtera adanya!

[Terjemahan bahasa Inggris oleh Daniela Hartmann dan disunting oleh Judith Amtzis, Jacqueline Bourbon, dan Monsieur “Fif” Greywhiskers].



JIGME GYALWE NYUGU (1765-1843)

# PETUNJUK MEMILIH TEMPAT MENJALANKAN SAMĀDHI

oleh Longchen Rabjam

Di puncak-puncak gunung, hutan terpencil, pulau-pulau, dan semacamnya, Tempat-tempat yang selaras dengan pikiran serta cocok dengan musimnya, Kembangkanlah samādhi ketenangan, yang terpusatkan dan tidak tergoyahkan- Cahaya terang, terbebas dari dari konsep-konsep bentukan pikiran walau sekecil apa pun.

Hal ini dicapai secara alami ketika tiga hal murni hadir bersama:  
Tempat yang ideal, pribadi, serta Dharma sebagaimana dipraktikkan.  
Yang pertama, tempatnya harus terpencil dan selaras,  
Yakni mendukung praktik spiritual saat musim berbeda-beda.

Tatkala musim panas, bermeditasilah di kediaman dan tempat yang lebih sejuk,  
Pada tempat-tempat dekat salju atau puncak gunung dan semacamnya,  
Dalam tempat kediaman sederhana terbuat dari gelagah, bambu, atau jerami.

Pada musim gugur, sesuaikanlah pola makan, pakaian, dan perilakumu,  
Serta berdiamlah di kawasan beserta tempat kediaman bersuhu sedang,  
Seperti hutan, tepi gunung, atau bangunan terbuat dari batu.

Saat musim dingin, berdiamlah di tempat lebih hangat atau berketinggian lebih rendah.

Seperti hutan, gua berbatuan, atau lobang di dalam tanah.

Lalu sesuaikan pola makan, pakaian, tempat tidur, dan pola istirahatmu.

Saat musim semi, berdiamlah di gunung atau tepi hutan,

Pada pulau terpencil atau bangunan-bangunan bersuhu lembut dan tidak berubah,

Dengan pola makan, pakaian dan perilaku yang seluruhnya selaras—semua ini adalah begitu pentingnya.

Terdapat keterkaitan penting antara luar dan dalam,

Oleh karenanya, tetaplah menginspirasi dirimu dan pertahankanlah tempat penyunyian diri yang engkau pandang terbaik.

Tinggi di antara gunung-gunung, pikiran menjadi jernih serta luas,

Sesuai bagi penyegaran ketumpulan batin serta mempraktikkan tahapan pembangkitan.

Kawasan bersalju membantu menjernihkan samādhi serta menjadikan kesadaran terang dan jelas,

Karenanya, guna mempraktikkan *vipāśyanā* semuanya merupakan tempat paling sesuai dengan hambatan paling sedikit.

Hutan mendatangkan ketenangan pikiran serta membantu kita mengembangkan kemantapan batin,

Oleh karenanya, semua itu merupakan tempat paling sesuai bagi pembangkitan samatha dengan nuansa ketenangan.

Di bawah bukit-bukit karang kita dapat merasakan kesan jelas terkait ketidakkekalan dan kekecewaan,  
Jernih dan memberikan inspirasi spiritual, membantu kita mewujudkan penyatuan antara samatha dan *vipassyanā*.

Di tepi-tepi sungai, perhatian dapat dipusatkan dengan baik,  
Serta harapan membebaskan diri dari samsara hadir dengan cepat dan senantiasa segar.

Tanah-tanah pemakaman merupakan tempat kuat demi mewujudkan realisasi spiritual yang cepat,  
Paling sesuai bagi tahapan pembangkitan atau penyempurnaan, demikian dikatakan.

Desa, pasar, rumah-rumah kosong, pohon-pohon terencil, dan semacamnya, yang seringkali terdapat manusia serta makhluk-makhluk halus bukan manusia, akan mengganggu bagi praktisi pemula dan dapat membawa banyak rintangan,  
Namun bagi para praktisi yang sudah merealisasi kemantapan, semua itu adalah penunjang, dipandang sebagai terunggul.

Kuil-kuil beserta tempat pemujaan, dihuni oleh makhluk-makhluk halus *gyalpo* dan *gongpo*,  
Dapat mengganggu pikiran serta mencetuskan pikiran-pikiran kemarahan dan kebencian.

Gua-gua dalam bumi dan tempat-tempat semacam itu, dihuni oleh makhluk-makhluk halus *senmo*,  
mendatangkan hawa nafsu keinginan serta mengakibatkan ketumpulan dan  
gejolak batin berlebihan.

Pohon-pohon terencil dan tempat-tempat lainnya, yang dihuni oleh para *mamo*  
dan *Dākinī*,  
Begitu pula batu-batu besar serta jejak-jejak gunung, di mana *mutsen* dan  
*theu'rang* berdiam,  
Sebagaimana diyakini, mengakibatkan kekeruhan batin serta mendatangkan  
seluruh bentuk hambatan.

Negeri-negeri orang buangan, *nāga*, *nyen*, dan makhluk-makhluk halus setempat,  
Di tepi danau, atau padang rumput, hutan, serta tempat-tempat semacamnya,  
Dihiasi oleh bunga-bunga indah, tumbuhan, dan pepohonan,  
Pada mulanya nampak cukup menyenangkan, namun belakangan terbukti  
mendatangkan kemerosotan.

Secara ringkas, seluruh kawasan dan tempat kediaman yang mulanya nampak  
sesuai,  
Namun tidak demikian begitu engkau mengenalnya, adalah tempat-tempat yang  
mendatangkan realisasi spiritual tingkat rendah.

Sebaliknya, tempat-tempat yang mulanya kelihatan menakutkan dan tidak  
menyenangkan,  
Namun terbukti sesuai bagi praktik spiritual begitu engkau telah terbiasa  
padanya,

Dapat mendatangkan perubahan batin yang kuat, menghadirkan realisasi spiritual agung terbebas dari segenap hambatan,  
Dan tempat-tempat selain tersebut di atas bersifat biasa saja, yakni tidak mendatangkan manfaat dan tidak pula bahaya.

Begitu pikiran kita terpengaruh oleh tempat-tempat di mana kita tinggal,  
Hal ini dapat mengakibatkan praktik kita bertambah kuat atau lemah,  
Oleh sebab itu, dinyatakan bahwa menguji tempat adalah sangat penting.

Lebih jauh lagi, terdapat empat jenis tempat yang dilandasi oleh empat kegiatan:  
Tempat-tempat kedamaian, di mana pikiran secara alami menjadi terpusatkan dan tenang,  
Tempat-tempat meluas, menyenangkan pikiran, yang mengagumkan serta menjadi sumber inspirasi,  
Tempat-tempat penarik, di mana pikiran terperangkap serta mengembangkan kemelekatan,  
Dan tempat-tempat menakutkan, di mana pikiran terganggu oleh rasa takut dan kengerian.

Terdapat pembagian lebih jauh, tidak terhingga dan tiada terukur,  
Namun dalam pengertian ini, bagi samādhi, tempat-tempat damai adalah yang terbaik,  
Karenanya, khawatir terhadap kata-kata berlebihan, aku tidak akan memaparkannya lebih jauh.

Pada tempat kedamaian, kediaman untuk bermeditasi hendaknya berada dalam kesendirian,  
Karena hal ini akan sesuai bagi pengembangan pemusatan pikiran.

Tempat kediaman paling sesuai adalah terbuka di bagian sisinya dan mempunyai pemandangan jelas.

Untuk yoga di waktu malam hari, berpraktik spiritual dalam ‘rumah gelap’ berbentuk lingkaran,

Di tempat yang tinggi, serta di bagian tengah ruangan tengah,  
Dengan bantalmu mengarah ke utara, berbaringlah dalam sikap nirvana.

Tempat mempraktikkan yoga cahaya selama siang hari,  
Hendaknya bersuhu sedang serta mempunyai sebuah pintu masuk  
Dengan pandangan lapang, tidak terintangi, menuju ke salju, air terjun, hutan,  
atau lembah,  
Serta langit luas dan terbuka, sehingga pikiran menjadi jernih serta terang.

Sewaktu mempraktikkan samatha, tempat terpencil dikelilingi oleh pagar  
Adalah paling sesuai bagi bangkitnya ketenangan pikiran.

Bagi *vipāśyanā*, penting sekali mempunyai tempat yang sanggup membangkitkan pandangan jernih serta memberi inspirasi,  
Dan terus menerus menghadirkan kegembiraan serta sesuai dengan musim-musimnya.

Tempat yang rendah letaknya serta berbayang-bayang, seperti hutan dan ngarai,  
Adalah paling sesuai bagi mempraktikkan samatha, sedangkan tempat-tempat yang tinggi letaknya,  
Seperti gunung bersalju, adalah sesuai bagi *vipāśyanā*-  
Penting sekali engkau mengetahui sifat-sifat berbeda ini.

Sederhananya, tempat atau kediaman guna melaksanakan penyunyian diri,

Di mana penolakan beserta gejolak batin timbul, perhatian dipusatkan dengan baik,

Dan samādhi akan tumbuh dengan kuat—tempat bagi kegiatan bajik—  
Dinyatakan setara dengan tempat suci pembangkitan kesadaran batin.

Sedangkan tempat di mana kebajikan merosot, hambatan batin akan bertumbuh,  
Dan seseorang akan dikuasai oleh gangguan serta masalah-masalah dalam kehidupan ini,

Adalah tempat yang dihantui oleh tindakan-tindakan tidak bajik, hanya akan dihindari oleh para bijaksana.

Karena hal-hal ini diajarkan oleh Padmasambhava,

Ia hendaknya dipahami oleh semua orang yang mendambakan pembebasan.

Karya ini menutup bagian pertama, yang menjelaskan mengenai tempat mengembangkan samādhi, bersumberkan dari “*Finding Comfort and Ease in Meditation on the Great Perfection*” (Menemukan Kenyamanan dan Kedamaian dalam Meditasi Kesempurnaan Agung [Dzogchen]).

[Terjemahan bahasa Inggris oleh Adam Pearcey, Rigpa Translations, didasari oleh terjemahan lebih awal dan belum diterbitkan *Finding Comfort and Ease in Meditation on The Great Perfection* oleh B. Alan Wallace dan Adam Pearcey, dipersiapkan bagi pengajaran YA. Dalai Lama di Lerab Gar, Perancis, 2000.]



CHENREZIG (AVALOKITESVARA)

# PRAKTISI MEDITASI

oleh Longchen Rabjam

Kedua, sebagai suatu sosok yang menjalankan praktik spiritual,  
Engkau hendaknya mempunyai keyakinan, daya tahan, tekad meninggalkan  
samsara, serta rasa kecewa.

Engkau hendaknya merasa sedih dan diletihkan oleh samsāra, serta berjuang  
demi meraih pembebasan.

Meninggalkan kepedulian terhadap hidup ini serta mencari pencerahan,  
Engkau hendaknya meninggalkan segenap gangguan batin dan kesibukan jauh-  
jauh, serta mempunyai hanya sedikit saja hambatan batin,  
Dengan hidup tanpa banyak tuntutan, serta mempunyai pandangan murni dan  
pegabdian agung,  
Begitu pula kemantapan pikiran<sup>1</sup> serta penghormatan mendalam terhadap  
ajaran—

Para praktisi seperti itu akan merealisasi pembebasan paling unggul!<sup>2</sup>

Anda hendaknya mengabdikan kepada seorang guru mulia dengan cara sebaik mungkin,

Lalu murnikan pikiranmu melalui pembelajaran, perenungan, dan meditasi.

Khususnya, Anda hendaknya mempergunakan waktu sepanjang siang dan malam

Dengan rajin terapkan bagi dirimu sendiri petunjuk-petunjuk spiritual penting garis silsilah ajaran Dharma yang hadir melalui pendengaran.

Tanpa dikacaukan sekejap pun oleh kepedulian-kepedulian duniawi,

Dengan rajin terapkan bagi dirimu sendiri ajaran paling mendalam.

Tanpa pernah melanggar aturan disiplin moralitas (*sila*) para śrāvaka, bodhisattva dan vidyādhara,

Dengan pikiran terkendali, berikanlah pertolongan pada makhluk lain dengan cara apa apapun yang sanggup engkau lakukan.

Jadikan apa pun yang engkau alami sebagai jalan menuju pembebasan.

Selaku pemula, hal terpenting adalah menjamin kesejahteraanmu sendiri,

Jagalah pikiranmu dalam kesunyian, tinggalkan gangguan batin dan kesibukan sehari-hari,

Hindari keadaan-keadaan yang tidak menguntungkan, dan taklukkan gangguan batin dengan penawar yang sesuai.

Yakinkan bahwa pandangan dan perilakumu selaras satu sama lain, dengan penuh semangat abdikan dirimu bagi meditasi.

Kapan pun salah satu di antara lima racun timbul, saat itu juga,  
tangkaplah dengan kesadaran dan tanpa diganggu oleh hambatan batin,  
terapkanlah penawarnya.

Dengan penuh kewaspadaan, senantiasa memeriksa diri sendiri, pengendalian  
diri, serta menjunjung tinggi martabat,  
bawalah pikiranmu dalam pengendalian.

Amatilah keseimbangan antara dipuji dan dicela, diterima dan ditolak, reputasi  
baik dan buruk,  
Karenanya semua itu hanyalah laksana khayalan atau mimpi serta tidak  
mempunyai hakikat keberadaan sejati.

Beljarlah menerima semua itu seolah-olah hanya semata-mata gema,  
Potonglah hingga ke akar-akarnya pikiran yang melekat pada suatu “Aku” atau  
diri.

Secara ringkas, dengan tidak pernah melanggar Dharma dalam segala sesuatu  
yang engkau lakukan,  
pikiranmu akan terkendali, sehingga tidak menimbulkan bahaya bagi makhluk  
lain,  
Tanpa terjerumus walau sekejap pun pada gangguan-gangguan batin,  
Abdikan siang beserta malammu pada kebajikan—hal ini sangat penting!

Dewasa ini, sewaktu umat manusia menjadi begitu susah dikendalikan,  
Adalah penting bila engkau pertama-tama mencapai kemantapan batimu sendiri  
dalam penyunyian.

Sebagaimana halnya seekor burung tidak dapat terbang tanpa kedua sayapnya,  
Kebahagiaan makhluk lain tidak dapat dicapai tanpa kemampuan-kemampuan  
pandangan lebih tinggi,  
Oleh karenanya, berjuanglah demi kebahagiaanmu sendiri, sambil dalam batin  
memperhatikan kebahagiaan makhluk lain,  
Tanpa mengizinkan pikiranmu ditipu oleh para m̄ra jahat kekacauan pikiran  
dan kesibukan sehari-hati,  
Penting sekali Anda menerapkan sendiri praktik spiritual—  
Jangan mengakibatkan diri Anda merasakan penyesalan di saat kematian!  
Karenanya, persiapkan pikiran Anda sekarang,  
Pertimbangkanlah hal ini: Seandainya engkau mati sekarang, apakah yang terjadi  
padamu?  
Tanpa keyakinan ke mana engkau akan pergi atau apakah yang akan terjadi<sup>3</sup>,  
Menghabiskan siang dan malammu dalam cengkeraman kebingungan serta  
kekacauan pikiran,  
Adalah menyia-nyiakan dan menjadikan keleluasaan serta manfaat [terlahir  
sebagai manusia] menjadi tak bermakna.

Dengan demikian, bermeditasilah pada hal-hal hakiki, sendirian dan dalam  
penyunyian,  
Karena kini rencana jangka panjang sungguh-sungguh diperlukan.

Bagaimana engkau yakin ke mana engkau akan pergi di masa mendatang?  
Engkau hendaknya dengan rajin menerapkan pada dirimu hari ini juga!  
Tampilan-tampilan menipu *samsara* adalah laksana jalan-jalan berbahaya.

Ingatlah senantiasa: Engkau hendaknya menemukan metoda-metoda guna  
membebaskan dirimu.

Karena bila tetap tercemari sekarang, engkau akan mengembara dalam khayalan selamanya.

Oleh sebab itu, bangkitkanlah ketekunan dan ingatlah hal ini dalam hatimu.

Samudera kekotoran batin dan samudera kemelekatan diri sungguh sulit diseberangi,

Namun kini engkau memiliki perahu kebebasan serta anugerah, penggunaanlah demi mencapai pantai seberang!

Kini engkau telah memperoleh kesempatan langka melalui kekuatan pahala kebajikanmu-

pintu gerbang menuju jalan pembebasan dan pencerahan-

Amankah manfaat dan kebahagiaan bagi dirimu sendiri melalui berjuang dengan ketulusan sejati!

Kehidupan adalah tidak kekal dan perubahan suatu saat ke saat berikutnya,

Dan kita dengan sungguh-sungguh menipu diri sendiri dengan gangguan batin, menunda praktik kebajikan.

Kita telah lama terbiasa dengan khayalan,

Pada setiap saat kita secara alami terseret pada hambatan-hambatan batin,

Dan meski kita menerapkan kebajikan dan kebijaksanaan pada diri kita sendiri,

Kita mendapati bahwa keduanya tidak mudah dibangkitkan.

Dengan demikian, berjuanglah guna menghindari segenap penderitaan yang diakibatkan oleh tindakanmu sendiri!<sup>4</sup>

Tiada sedikit pun kebahagiaan dijumpai dalam keadaan-keadaan samsāra  
Penderitaan keberadaan berkondisi, jikalau engkau merenungkannya, sungguh  
mustahil ditanggung.

Oleh karenanya terapkan pada dirimu sendiri sekarang juga segenap metoda  
meraih pembebasan.

Jikalau engkau tidak bersungguh-sungguh mengabdikan dirimu pada intisari  
makna-makna hakiki,  
Kondisi Dharma yang hanya semata-mata membawa kesenangan dan bersifat  
sementara saja tidak akan mendatangkan manfaat.

Karenanya, bangkitkan rasa jemu yang kuat terhadap segala sesuatu yang tidak  
kekal,

Dan, tanpa pikiran kacau walau sekejap pun, bangkitkan semangat menyala-  
nyala terhadap praktik spiritual!

Jikalau engkau menyadari hal ini sedari mula,  
Engkau akan sanggup mencapai tingkatan seorang ārya!

Mewujudkan kesejahteraanmu sendiri, kesejahteraan makhluk lain akan hadir  
dengan sendirinya,

Dan engkau akan memperoleh jalan unggul pembebasan dari keadaan samsāra.

Sewaktu segala sesuatu yang engkau lakukan selaras dengan Dharma,

Engkau mempunyai landasan bagi realisasi pencerahan.

Karya ini menutup bagian kedua, yakni menjelaskan praktisi pribadi yang  
melatih samādhi, bersumberkan dari “*Finding Comfort and Ease in Meditation on*

*the Great Perfection*” (Menemukan Kenyamanan dan Kedamaian dalam Meditasi Kesempurnaan Agung [Dzogchen]).

[Terjemahan bahasa Inggris oleh Adam Pearcey, Rigpa Translations, didasari oleh terjemahan lebih awal dan belum diterbitkan *Finding Comfort and Ease in Meditation on The Great Perfection* oleh B. Alan Wallace dan Adam Pearcey, dipersiapkan bagi pengajaran YA. Dalai Lama di Lerab Gar, Perancis, 2000.]

1. Sebagaimana yang dicatat H.V. Guenther, kata བསྟན། berarti “ajaran-ajaran,” yang muncul pada naskah inti dan juga bila naskah inti dicantumkan dalam komentar, namun dalam mengomentari baris ini, Longchenpa menggunakan kata བརྟན།, berarti “teguh” atau “mantap.” saya coba menggabungkan kedua makna ini dalam terjemahan.

2. Baris ini muncul dalam komentar. Kereta Murni (ཤིང་རྟ་རྒྱུ་དག།), namun tidak pada naskah inti.

3. གཏང་སོ།. Komentar mengejanya sebagai བརྟེན་སོ། Saya mengartikannya sebagai “jaminan” atau “kemampuan diandalkan.”

4. Naskah inti mencantumkan ལས་ཀྱི་གདུང་ལུགས། Komentar mencantumkan ལས་ཀྱི་རྒྱུང་ལུགས།.



PATRUL RINPOCHE (1808-1887)

༄༅། །གྲུ་རུ་འི་གསོལ་འདེབས་བསམ་པ་ལྷུར་འགྲུབ་མ་ནི། །

Sampa Nyur Drupma-  
"DOA YANG DENGAN CEPAT  
MEMENUHI SEGENAP HARAPAN"

oleh Longchenpa yang Mengetahui Segalanya dan Rigdzin Jigmé Lingpa

ཨེ་མ་རྟོ། མཚོ་དབུས་གོ་སར་པརྒྱའི་སྣང་པོ་ལ། །

**emaho, tso ü gesar pemé dongpo la**

Emaho! Di tengah-tengah teratai mekar, di atas danau,

སྐུ་ལྡེ་ཡེ་ཤེས་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ལྷ། །

**ku nga yeshe lhün gyi drupé lha**

Engkau adalah yang maha suci yang merupakan kehadiran dengan sendirinya kelima kâya dan kebijaksanaan,

རང་བྱུང་ཆེན་པོ་པརྒྱ་ཡབ་ཡུམ་ནི། །

**rangjung chenpo pema yabyum ni**

Sungguh agung, bangkitnya Padma Yabyum secara alami

མཁའ་འགོའི་སློན་སྤུང་འཁྲིགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

**khandrö trinpung trik la solwa deb**

Dikelilingi oleh banyak sekali para Dākinī-padaMu kami memanjatkan doa:

བསམ་པ་སྦུང་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

**sampa nyurdu drubpar jingyi lob**

Anugerahkanlah berkahMu sehingga seluruh harapan kami terpenuhi dengan cepat!

ལས་ངན་སྦྱད་པའི་རྣམ་སློན་མཐུས་བསྐྱེད་པའི། །

**lé ngen chepé nammin tü kyepé**

Sebagai buah karma buruk kami, kapan pun kami menderita

ནད་གཏོན་བར་གཅོད་དམག་འཁྲུགས་མུ་གེ་སོགས། །

**né dön barchö mak truk mugé sok**

Akibat penyakit, makhluk-makhluk halus jahat (*döns*) dan hambatan-hambatan, peperangan, beserta penganiayaan, kekeringan dan bencana kelaparan,

ཁྱོད་ཞལ་དྲན་པའི་མོད་ལ་ཟད་བྱེད་པའི། །

**khyö shyal drenpé möla zé jepé**

Ingatlah janjiMu bahwa dengan hanya semata-mata memikirkanMu akan segera menyirnakan seluruh penderitaan semacam itu-

ཞལ་བཞེས་སླིང་ནས་བསྐྱུལ་ལོ་ཨོ་རྒྱན་རྗེ། །

**shyalshyé nying né kul lo orgyen jé**

Wahai Penguasa Orgyen (Padmasmbhava), kami memohon padaMu dari kedalaman lubuk hati sanubari kami,

བསམ་པ་ལྷུང་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**sampa nyurdu drubpar jingyi lob**

Anugerahkanlah berkahmu sehingga seluruh harapan kami terpenuhi dengan cepat!

དང་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་གཏོང་ལ་གོམས་པ་དང། །

**dé dang tsultrim tong la gompa dang**

Guna mempraktikkan pengabdian, disiplin, dan kemurahan hati,

ཐོས་པས་རྒྱད་གོལ་ཁྲེལ་ཡོད་ཅོ་ཚེ་ཤེས། །

**töpé gyü drol trelyö ngotsa shé**

Membebaskan pikiran melalui mendengar Dharma, serta mempunyai martabat, pengendalian diri,

ཤེས་རབ་སྤུན་སྦྲུམ་ཚོགས་པའི་ནོར་བདུན་པོ། །

**sherab pünsum tsokpé nor dünpo**

Dan membeda-bedakan kesadaran-sehingga menjadikannya tujuh sifat mulia manusia

སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་རྒྱུད་ལ་རང་ལྷུགས་ནས། །

**semchen kün gyi gyü la rang shyuk né**

Penuhi hati dan pikiran semua makhluk

འཇིག་རྟེན་བདེ་སྦྱིད་ལྷན་པར་དབུགས་འབྱིན་མཛོད། །

jikten dekyi denpar ukjin dzö

Sehingga dengan demikian menghadirkan kedamaian beserta kebahagiaan bagi dunia ini.

བསམ་པ་སྐྱུར་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**sampa nyurdu drubpar jingyi lob**

Anugerahkanlah berkahmua, sehingga seluruh harapan kami terpenuhi dengan cepat!

གང་ལ་ནད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་རྒྱུན། །

**gangla né dang dukngal mindö kyen**

Sewaktu ditindas oleh penyakit, penderitaan, dan keadaan-keadaan tidak diharapkan,

འབྱུང་པོའི་གདོན་དང་རྒྱལ་པོས་ཆད་པ་དང། །

**jungpö dön dang gyalpö chepa dang**

Menjadi mangsa bahaya serta hambatan diakibatkan ketidak-bajikan beserta kekuatan-kekuatan iblis jahat-jungpo dan gyalpo,

མེ་ཁྱུག་ཅན་གཟན་ལམ་འཕྲང་འཇིགས་པ་ཆེས། །

**mé chu chenzen lamtrang jikpa ché**

Terancam oleh api, air serta perjalanan-perjalanan berbahaya,

ཚེ་ཡི་ཕ་མཐར་གཏུགས་པའི་གནས་སྐབས་ཀུན། །

**tsé yi patar tukpé nekab kün**

Sewaktu kehidupan ini habis masanya dan kematian tiba-pada saat-saat ini

སྐབས་དང་རེ་ས་གཞན་དུ་མ་མཆིས་པས། །

**kyab dang resa shyendu machipé**

Kami tiada mempunyai tempat berpaling selain Engkau!

ཐུགས་རྗེས་བྱུངས་ཤིག་གུ་རུ་ཨོ་རྒྱུ་རྗེ། །

**tukjé zung shik guru orgyen jé**

Lindungilah kami dengan belas kasihMu, wahai Orgyen Guru nan Agung:

བསམ་པ་ལྷུང་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**sampa nyurdu drubpar jingyi lob**

Anugerahkanlah berkah sehingga seluruh harapan kami terpenuhi dengan cepat!

ཞེས་བོད་ཁམས་ནང་ཐུག་མཐའ་དམག་ཞི་ཞིང་བསྟན་འགྲོའི་བདེ་སྐྱིད་གསོ་བར་ཕན་ན་  
སྙམ་པ་དད་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་ལ་གཞུགས།

*Doa ini hendaknya diingat dalam hati sanubari siapa saja yang mempunyai keyakinan, dimana ia berharap menaburkan manfaat bagi negeri Tibet, meredakan penyakit, mencegah kekeringan, beserta penyerbuan perbatasan, dan mencurahkan kesejahteraan bagi ajaran beserta para makhluk.*

ཅེས་པ་འདིའི་ཀྲི་ཀ་དང་པོ་ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཚེན་པའི་མཁའ་འགོ་ཡང་ཉིག་གི་རྒྱབ་ཚོས་བྱེད་  
དོན་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིན་ཕུང་གི་མཚོན་བརྗོད་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཕྱིན་ཀུན་མཁྱེན་གཉིས་པ་རིག་  
འཛིན་འཇིགས་མེད་སྤྱིང་པའི་དོ་རྗེའི་གསུང་བྱིན་རྫོབས་ཅན་ལོ། །

*Bait pertama diambil dari bait-bait doa “The Infinite Clouds Banks of Profound Meaning” (Zabdön Gyatsö Trinpong) atau “Awan Kumpulan Tak Terbatas Makna Mendalam,” ajaran-ajaran latar belakang Khandro Yangtik karya Longchenpa Yang Mengetahui Segalanya, dan bait-bait selanjutnya adalah kata-kata vajra Yang Mengetahui Segalanya kedua, Rigdzin Jigmé Lingpa. Rigpa Translations*



# KEAGUNGAN LONGCHEN RABJAM YANG MENGETAHUI SEGALANYA

oleh Khenpo Shenga

Berkat kemurahan hati Guru Padmasambhava, terdapat banyak pemangku agung ajaran di Tibet, Negeri Bersalju. Telah hadir para suciwan perealisasi spiritual, yang tiada bedanya dengan para vidyādhara asal India, Negeri para Ārya. Kendati terdapat tak terhingga cendekiawan tersohor, tiada satu pun di antara mereka dapat dibandingkan dengan Enam Hiasan dan Dua Sosok Unggul asal India dalam hal kebijaksanaan beserta kegiatan tercerahnya.

Pada masa belakangan terdapat Yang Mengetahui Segalanya berasal dari Samyé, yakni Longchenpa, yang setara dengan para geshe Jowo Kadampa dalam hal disiplin moralitas beserta praktik latihan pikiran (*lojong*), dan Jetsün Milarepa sehubungan dengan bagaimana ia mula-mula mengabdikan gurunya serta kemudian menghabiskan waktunya memeditasikan dalam penyunyian diri petunjuk-petunjuk gurunya. Berdasarkan catatan mengenai penguasaan dalam hal pembelajaran serta perenungan, kebebasannya dari rasa takut dan pencapaiannya terkait kemampuan memabarkan sesuatu, berdebat, serta menuliskan karya,

kita boleh menyepadankan Beliau dengan Sakya Pandita, Penguasa Dharma, atau Je Tsongkhapa Yang Mulia. Bagaimana Beliau mencapai realisasi pamungkas serta tiba pada sirnanya segenap realita dalam keadaan asali sebagaimana halnya Chetsün Senge Wangchuk, Melong Dorje, dan lain sebagainya. Sehubungan dengan kemampuannya dalam menyesuaikan keberadaan fenomenalnya serta mengundang pertolongan para pelindung Dharma terikat sumpah, Beliau dapat disepadankan dengan para pemegang kesadaran dari Nub. Dalam menjaga ajaran-ajaran puncak seluruh yāna dan melampaui segenap pandangan besera filsafat ciptaan pikiran duniawi, Beliau dapat disepadankan dengan Rongzom yang agung. Jikalau kita memandang sekumpulan luas ajaran-ajaran yang Beliau wariskan dalam silsilah spiritual melalui pendengaran serta bagaimana Beliau memperhatikan para siswa pemelihara tradisinya, kita dapat menyepadankan Beliau dengan Sachen Kunga Nyingpo atau Marpa Lotsawa. Penguasaannya terhadap pengetahuan-pengetahuan konvensional serta bagaimana Sarasvatī, dewi pembelajaran, menganugerahkan kekuatan pada ucapan-ucapannya<sup>1</sup>, menjadikan Beliau sepadan dengan para lotsawa di masa lampau. Berkumpulnya berkah yang luar biasa banyaknya dalam petunjuk-petunjuk spiritual tertulis Beliau menjadikannya setara dengan harta pusaka Dharma para tertön agung. Latihan sempurnanya dalam bodhicitta serta kemampuan Beliau menaburkan manfaat bagi setiap insan yang berjumpa dengannya mengingatkan pada Dromtönpa atau Dakpo Lharje [Gampopa] nan tiada tercela.

Para cendekiawan Tibet lainnya menjadikan karya-karya risalah India sebagai landasan mereka, namun kemudian menambahkan penjelasan-penjelasan didasari gagasan-gagasan cemerlang mereka sendiri. Sebagai akibatnya, terkadang pernyataan-pernyataan mereka tidak selaras dengan pustaka suci atau logika sah. Khususnya, karya-karya Nāgārjuna beserta para pengganti Beliau telah diperdebatkan dengan sengit di antara orang Tibet dengan penekanan bahwa

para cendekiawan Tibet lebih awal menjadi sasaran penerimaan dan penolakan serampangan cendekiawan masa belakangan. Kendati demikian, penjelasan-penjelasan Yang Mengetahui Segalanya tetap sesuai dengan Enam Hiasan dan Dua Sosok Unggul baik di bagian awal, tengah, maupun akhir.

Para Siddha Tibet lainnya memiliki hanya sedikit petunjuk spiritual dari silsilah spiritual pendengaran dan mengajarkan para pewaris ajaran mereka mengenai meditasi terhadap petunjuk-petunjuk pilihan. Sebaliknya, Gyalwa Longcheпа adalah penguasa ajaran-ajaran tak terhingga berasal dari pewarisan ajaran mendalam. Beliau mempunyai seluruh wujud petunjuk spiritual, yang telah diwarisi dari para vidyādhara dan siddha perealisasi ajaran, dari para Dāka serta Dākinī, atau diterima secara langsung dari Guru Padmasambhava, dan lain sebagainya. Ini berarti bahwa ia dapat membimbing pewaris tradisinya pada realisasi spiritual dengan mendorong mereka mempraktikkan secara rajin petunjuk-petunjuk spiritual yang mereka rasa mempunyai kecenderungan terbesar.

Para guru terpelajar dan perealisasi ajaran lainnya mungkin membabarkan ajaran-ajaran lengkap dengan petunjuk tertentu, namun mereka tidak mengetahui praktik bagi seluruh ajaran dalam kelengkapannya. Guru Yang Mengetahui Segalanya membabarkan seluruh ajaran secara lengkap. Beliau mengungkapkan petunjuk-petunjuk demi mewujudkan realisasi spiritual baik yang unggul maupun biasa pada umumnya, mulai dari kriyā dan caryā tantra hingga tingkatan lebih tinggi, beserta seluruh tantra dengan petunjuk mendalam terkait Dzogpachenpo secara khusus, dan dengan demikian, Beliau merupakan pengemudi kereata sejati hakikat ajaran-ajaran cahaya terang.

Sebagai tambahan, tubuh kebijaksanaan Beliau telah muncul dalam

pandangan mereka yang berkeberuntungan besar, menganugerahkan realisasi spiritual pada mereka, dan lain sebagainya<sup>2</sup>.

Secara ringkas, saya yakin Gyalwa Longchenpa merupakan perwujudan istimewa kualitas-kualitas pencerahan seluruh guru terpelajar dan perealisasi ajaran di Negeri Bersalju. Jikalau engkau mempertimbangkannya dengan jujur, engkau akan mendapati bahwa hal ini memang demikian dan bukan dilebih-lebihkan serta dikurangi.

Memperoleh pengalaman dan realisasi spiritual melalui meditasi-

Hal ini umum bagi seluruh wujud petunjuk mendalam.

Namun memperoleh pengalaman dan realisasi spiritual melalui bukan-meditasi-

Bagaimana mungkin seseorang gagal meraih sesuai yang begitu menakjubkan?

Ha! Ha!

[Terjemahan bahasa Inggris oleh Adam Pearcey, Rigpa Translations, 2006. Diperbaiki 2012.]

Salah satu versi terjemahan ini diterbitkan oleh Stewart Jampa Mackenzie (ed.). *The Life of Longchenpa: The Omniscient Dharma King of the Vast Expanse*, Ithaca: Snow Lion Publications, 2014, halaman. 133-135.

1. Secara harafiah berarti “kegembiraan di tenggorokannya.”

2. Khenpo Shenga sendiri diberkahi dengan penampakan semacam itu.

*Karya Agung Longchenpa ini diterbitkan dalam bahasa Indonesia sebagai persembahan suci Mami L. Eva Surya Prakasa pada Buddha, Dharma, dan Sangha, khususnya Tantrayana Nyingma Padmasambhava di Indonesia. Melalui kebajikan ini, Semoga Mami L. Eva Surya Prakasa terlahir di Tanah Suci Buddha Amitaba Maha Sukhavatiloka. Om Amidewa Hrih, Om Mani Padme Hung Hrih, Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Hung, Om Tare Tuttare Ture Svaha, Om Ah Buddha Vajra Hung:*

*Vihara Tharpa Ling, Jakarta, 28 Agustus 2016*



KHENPO NGAWANG PALZANG (1879-1941)

**BAGIAN II**  
**KUMPULAN KARYA**  
**PATRUL RINPOCHE**



CHATRAL SANGYE DORJE (1913 -2015 )

# NASIHAT BAGI ALAK DONGAK

oleh Patrul Rinpoche

Di hadapan *nyagrodha* suci, pohon terbaik di antara segenap pohon,  
Sendirian, Engkau menjinakkan sekumpulan Māra beserta pasukannya,  
Semata-mata melalui kekuatan belas kasihMu—  
Pembimbing mulia yang merealisasi kesadaran sempurna, arahkanlah  
kepedulianMu padaku!

Wahai Pelindung, engkau melepaskan hak-Mu atas kerajaan penguasa dunia,  
Mengesampingkannya seolah-olah ia tidak lebih dari makanan beracun,  
Engkau sendirian melangkah menuju keheningan hutan,  
Guna merealisasi meditasi pemusatan pikiran-demikianlah yang kami dengar

Dengan demikian, tempat penyunyian diri yang menyenangkan di gunung ini,  
adalah laksana tempat kediaman keluarga pewaris pembimbing mulia,  
Sebagai yang terbaik di antara para pelindung, Ia sendiri telah menyatakan,  
Bertumpu pada penyunyian diri adalah puncak segenap kebahagiaan!

Hutan, tempat pertapaan, dan tempat kediaman terpencil—  
Adalah tempat-tempat penyunyian diri bagian luar para pewaris Hyang  
Pemenang [Buddha].  
Menghindari sikap mementingkan diri sendiri serta hati yang mudah  
dicengkeram ketakutan—  
Inilah penyunyian diri bagian luar para bodhisattva.

Dengan demikian, pertahankanlah wujud luar penyunyian diri,  
Jinakkanlah hambatan batin (*klesa*) bagian dalam melalui ketenangan (*samatha*)  
dan wawasan kesadaran (*vippasana*),  
Beraspirasilah pada perilaku mulia Samantabhadra—  
Dengan membangkitkan kebajikan-kebajikan semacam itu, seseorang adalah  
pewaris Hyang Buddha sejati.

Dengan aliran-aliran sungai di gunung yang indah,  
Tempat-tempat kediaman gunung berbatu yang menanjak menuju langit,  
Beserta tetesan embun lembut cahaya rembulan terjernih—  
Tempat penyunyian diri di gunung ini melampaui bahkan alam dewa.

Tarian pepohonan nan ramping tidaklah membangkitkan hawa nafsu  
keinginan,  
Serta nyanyian burung nan merdu tidaklah membangkitkan kemelekatan  
maupun kebencian,  
Diselubungi oleh lembutnya kebebasan dari segenap konsep, bayangan  
meneduhkan—  
Pendamping nan muda belia semacam itu tentu saja lebih baik dibandingkan  
kehampaan sunyi!

Tak terganggu oleh berisiknya obrolan tidak bermanfaat, yakni dari sisi meditasi,  
Seorang diri di tengah-tengah tempat penyunyian diri yang tidak diawasi siapapun ini,  
Kera tua pikiran tiada memiliki tempat lagi bernaung,  
Dengan demikian, Batin yang telah mantap, menjumpai kepuasannya.

Di bawah penindasan kumpulan banyak orang yang sibuk dan hingar bingar,  
Kesalahan diri kita sendiri dan pemikiran-pemikiran tidak bajik menggelapkan gugusan-gugusan bintang,  
Namun bila menjalankan aliran-aliran amrita penyejuk penyunyian diri,  
Kesalahan-kesalahan semacam itu dapat dengan mudah di atasi melalui penawar yang sesuai.

Sewaktu ia tidak terganggu oleh riak-riak pikiran kesedihan,  
permukaan pikiran laksana kolam dalam keadaan tenang, tidak bergerak,  
Bayangan cerminan keyakinan beserta belas kasih telah siap timbul,  
Dengan kesinambungan seperti itu, apakah perlunya lagi pendamping?

Jikalau pikiran laksana cermin telah diseka hingga bersih, dari waktu ke waktu,  
Serta tidak dicemari oleh berbagai hal beserta keadaan,  
Pembelajaran, Perenungan, dan Meditasi menghadirkan kesan jernih,  
Lalu apakah yang menghalangi terbitnya cahaya Dharma?

Rasa lapar, haus, hawa dingin, dan semacamnya-seluruh wujud hambatan jasmani,  
Bersama-sama dengan kesedihan, rasa takut beserta seluruh penderitaan batin,  
Melalui ajaran-ajaran Buddha, sanggup memperkuat jalan pemurnian,

Selanjutnya, tanpa dibebani oleh sikap penghindaran atau kemelekatan,  
hiasilah pikiran!

Kenikmatan lima indrawi, didambakan oleh orang bodoh,  
Tidaklah dijumpai di tempat penyunyian, seolah-olah mereka berada di antara  
para dewa,  
Namun ratusan kebahagiaan Dharma, dipuji oleh para bijaksana,  
Adalah lebih melimpah di hutan nan sunyi dibandingkan surga Tusita.

Bagi para Bodhisattva yang menyaksikan penderitaan sebagai pembangkit  
sikap rajin  
Tidak ada sesuatu pun yang bertentangan dengan praktik Dharma.  
Haruskah seratus atau seribu kawanan iblis bangkit sebagai musuh,  
Bagaimana mungkin mereka memengaruhi para bijaksana yang menjadikan  
segenap kemalangan sebagai sahabatnya?

Menikmati buah mulia petunjuk ajaran guru yang laksana amrita.  
Janganlah mengejar kata-kata para cendekiawan yang kosong serta laksana  
sekam;  
Carilah belas kasih para Bodhisattva yang gemilang,  
Janganlah mengejar cahaya berkedip-kedip pembicaraan sehari-hari.  
Laksana seorang pengrajin yang dengan piawai menjinakkan serta menghiasi  
pikiran,  
Dengan tiada lagi diperlukannya sarana berupa beraneka ragam cabang ilmu  
pengetahuan,  
Cukuplah mengambil belas kasih serta bilah-bilah tekad meninggalkan  
samsara,  
Dengan demikian mengubah tabiat buruk penyembunyi kekerasan-kepalaan.

Curahan amrita tunggal belas kasih Guru,  
Dapat mengakibatkan matangnya panen kualitas-kualitas bajik,  
Laksana awan-awan devosi terus menerus berkumpul,  
Dengan demikian tiada perlu khawatir pada salju yang hadir tidak tepat waktu.

Cinta dan ketertarikan adalah lebih besar  
Terhadap sahabat, guru, dan keluarga yang tinggal di tempat jauh,  
Namun susah di rasakan jika mereka dekat,  
Suatu kedekatan hanya mencetuskan kekesalan!

Keyakinan serta cinta penuh belas kasih, dikembangkan dalam penyunyian  
diri,  
Bagi yang mendalam, dangkal, serta yang tidak dalam maupun dangkal,  
Terikat pada kegiatan pencerahan dengan tali aspirasi,  
Tidak akan pernah berakhir di seluruh kehidupan mendatang seseorang.

Bahkan daun dibubuhi wewangian berupa pembicaraan dan kata-kata kosong,  
Dapat dianut dengan sentuhan kasar ular jahat,  
Namun barangsiapa yang memahami makna mendalam, adalah laksana  
cendana,  
Ketidak-bahagiaaan apakah yang timbul jika berpisah dengan anjing tua seperti  
diriku?

Jikalau anjing tua (Patrul Rinpoche) ini dapat bertahan hidup dan masih  
berada di sini sembilan tahun kemudian,  
Terdapat kesempatan mendengarkan kata-kata gonggongannya sekali lagi,  
Namun para insan mulia (para arya) tercipta dari kehangatan pengalaman,

Apabila nafas belumlah memudar, adalah salah menunda-nunda.  
Guru mulia dan murah hati adalah bagaikan semua Buddha dalam wujud  
sosok manusia,  
Karenanya, izinkanlah ajaran amritanya meresap dalam hati sanubarimu,  
Selanjutnya bila, melalui praktik dengan rajin, engkau menyerap intisari  
kehidupan,  
Engkau akan merealisasi kebebasan dari kematian dalam kehidupan ini juga—  
demikianlah yang harus diakui!

Namun bernaung dalam penyunyian diri tanpa menjinakkan pikiran  
Adalah laksana hewan buas beserta burung di hutan,  
Sebagaimana Hyang Pemenang Mulia [Buddha] sendiri telah katakan,  
Pentingkanlah dengan demikian menyatukan penyunyian diri luar serta dalam!

Bangga karena berpikir telah menjinakkan pikiran,  
Setelah semata-mata menjinakkan satu kilasan pikiran atau gejolak perasaan,  
Menghina mereka yang setia [menjinakan pikiran]—  
Adalah jerat-jerat Māra bagi mereka yang berada dalam penyunyian diri.

Dengan demikian, janganlah perhatikan keburukan atau kebaikan orang lain,  
Inspirasilah dirimu sendiri dengan semangat menyala-nyala terhadap Dharma,  
Siapakah yang lebih bahagia dibandingkan kumpulan peristiwa,  
Di mana pikiran dipandang semata-mata sebagai khayalan?

Beragam pikiran secara keseluruhan adalah seperti jalannya permainan,  
Bagi kekuatan kesadaran laksana anak-anak bermain dengan tanpa  
kemelekatan,  
Ibu-ibu tua keenam alam mengambil tempat duduknya sebagai pusat belas

kasih,  
Beserta persembahan, sumber-sumber kebajikan, berbagi oleh pengabdiaan  
tangan-tangan piawai.

Seluruh pembahasan mengenai penyadaran dan penglihatan ini, semuanya  
adalah hampa!  
Lupakanlah kebahagiaan dan kejernihan, semuanya itu hanya lonjakan batin  
sementara!  
Mengembangkan *kesunyataan* di mana belas kasih adalah intisarinya,  
Dimana kesejahteraan diri Anda beserta makhluk lain terjamin, demikianlah  
yang dikatakan.

Bahkan seratus tahun daya upaya yang terlahir melalui harapan mendapatkan  
penghargaan,  
Hanya akan menunda pencapaian terunggul, demikianlah kami diberitahu.  
Namun di atas jalan enam paramita, terbebas dari tujuh kemelekatan<sup>1</sup>,  
Bahkan tanpa pencerahan dalam kehidupan ini, tiada lagi penyesalan!

Pertama-tama engkau berjumpa dengan pembimbing berkualitas unggul,  
Selanjutnya engkau akan merasakan tekad meninggalkan samsara serta  
kegembiraan demi Dharma,  
Sehingga kini engkau bermeditasi di tempat penyunyian diri dalam hutan,  
Wahai sahabatku yang beruntung, engkau sungguhlah beruntung!

Aku berjumpa dengan para guru mulia, namun gagal mengikuti mereka dengan  
layak,  
Dharma apa pun yang kulatih, aku tidak menerapkannya dalam pikiranku,  
Aku hidup dalam penyunyian diri, namun tidak dapat menerapkan sikap rajin

atau kebebasan dari kekacauan batin.

Berubah menjadi seekor anjing tua seperti diriku berarti tetap bernaung dalam keburukan!

Sahabatku, engkau telah menetapkan jalan menuju setiap kebahagiaan,  
Namun begitu engkau tanpa lelah mengembangkan sikap rajin dan devosi,  
Tetaplah waspada, mewaspada iblis kesombongan,  
Dengan demikian, hidupmu akan berakhir bahagia pula-apakah engkau memahaminya?

Tidak meruntuhkan pikiran dengan pandangan-pandangan makhluk suci atau iblis,  
Namun menghiasinya dengan harta pusaka kualitas-kualitas laksana permata,  
Semoga engkau mengikuti jejak-jejak para suciwan Kadampa,  
Inilah doaku: Wahai Pelindung Asali, jadilah saksi!

Bahkan jikalau *Abu* [Patrul Rinpoche] tua yang jahat mati dan terjerumus ke alam-alam rendah,  
Akan terdapat saatnya dimana ia terbebaskan melalui kemurahan hati guru.  
Karenanya, aku berdoa agar ia terus menerus mempertahankan kegiatan-kegiatan pencerahan terunggul  
Sebagaimana halnya semua makhluk, para ibunya sendirinya, tetap bertahan!

Kata-kata tulus, yang timbul laksana pelangi dari mulut,  
Dipersembahkan dari tempat penyunyian diri di gunung Dhichung oleh *Abu* [Patrul Rinpoche] yang compang-camping,  
Guna menghalau kesedihan sahabat terkasih berpandangan sama.  
Semoga maknanya menjadi jelas!

Diterjemahkan oleh Adam Pearcey, 2014. Aslinya diterbitkan pada adamspearcey.com.

1. Menurut komentar Arya Asanga, dengan paramita kemurahan hati, tujuh jenis kemelekatan (*chags bdun*), yakni: (1) kemelekatan terhadap segala sesuatu yang dimiliki, (2) menunda-nunda praktik spiritual, (3) sudah merasa puas dengan sedikit praktik Dharma, (4) mengharapkan sesuatu sebagai balasannya, (5) buah karma, (6) keadaan yang berlawanan dengan diharapkan, dan (7) kekacauan pikiran.



PADMASAMBHAVA

# PENGENALAN SINGKAT BARDO

oleh Patrul Rinpoche

Pada umumnya, kapan saja makhluk-makhluk berwujud meninggal, mereka mula-mula mengalami dua puluh tahapan penguraian kasar sebagai berikut:

1. Sewaktu *skandha* rupa terurai, anggota-anggota tubuh melemah, dan tubuh kehilangan kekuatannya.
2. Sewaktu kebijaksanaan laksana cemin terurai, pikiran menjadi tidak jernih dan kabur.
3. Sewaktu unsur tanah terurai, tubuh menjadi kering.
4. Sewaktu indra penglihatan terurai, penglihatan menjadi tidak jelas dan mata menjadi berbentuk lebih bulat.
5. Sewaktu wujud terurai, tubuh kehilangan kebugarannya dan melemah.
6. Sewaktu *skandha* perasaan terurai, orang yang sekarat tidak dapat mencerap perasaan.
7. Sewaktu kebijaksanaan kesetaraan terurai, tiada lagi kesadaran terhadap tiga jenis perasaan (yakni, nyaman, sakit, atau tidak nyaman dan juga tidak pula

menyakitkan)

8. Sewaktu unsur air terurai, bibir, keringat, kencing, sperma, dan sel telur seluruhnya mengering.
9. Sewaktu kemampuan pendengaran terurai, suara dari dalam dan luar tidak lagi dapat didengar.
10. Sewaktu obyek suara terurai, suara tubuh sendiri tidak dapat didengar.
11. Sewaktu *skandha* pencerapan terurai, ia tidak dapat lagi membedakan antara berbagai makhluk<sup>1</sup>.
12. Sewaktu kebijaksanaan pemahaman terurai, orang yang sedang sekarat melupakan nama-nama orang tua, saudara, atau anaknya sendiri.
13. Sewaktu unsur api terurai, pencernaan sewajarnya bagi makanan tidak lagi dimungkinkan.
14. Sewaktu kemampuan bernafas melalui hidung terurai, pernafasan bagian atas<sup>2</sup> melambat.
15. Sewaktu obyek penciuman terurai, orang itu tidak dapat lagi mencerap bau tubuhnya sendiri.
16. Sewaktu *skandha* pembentukan terurai, orang itu tidak dapat lagi menjalankan kegiatan jasmaniah.
17. Sewaktu kebijaksanaan yang meliputi segalanya terurai, orang itu tidak dapat lagi mengingat kegiatan sehari-hari beserta kegunaannya.
18. Sewaktu unsur angin terurai, seluruh angin dalam bergeser dari letaknya yang biasa.
19. Sewaktu kemampuan lidah terurai, lidah terasa lebih tebal dan pendek dibandingkan biasanya serta berubah menjadi biru pada bagian pangkalnya.
20. Sewaktu obyek pengecapan terurai, orang itu tidak dapat lagi mengenali keenam jenis cita rasa.

Setelah berlangsungnya dua puluh bentuk penguraian kasar, yang

berlangsung dengan cara seperti ini, hadirilah tahapan penguraian halus:

Sewaktu unsur tanah melebur ke dalam air, orang itu tidak dapat lagi menggerakkan tubuhnya serta tidak dapat lagi mempertahankan kekuatannya<sup>3</sup>. Ia merasa tubuh terbenam ke tanah. Sebagai suatu pertanda dalam batin, tampaklah kilauan warna biru yang luas, serta terasa adanya hujan gerimis lembut beserta aliran air.

Sewaktu unsur air melebur ke dalam elemen api, mulut dan lubang hidung menjadi kering dan lidah terkunci ke langit-langit mulut. Sebagai pertanda batiniah, tampaknya kabut asap yang beredar di sebuah dataran.

Sewaktu unsur api melebur ke dalam unsur angin, tubuh kehilangan panas dengan hebatnya, dan kemampuan lambung dalam mencerna makanan menjadi lemah. Sebagai pertanda batiniah, tampaklah percikan-percikan api mewarna merah dan kerlap-kerlip seperti kunang-kunang.—

Sewaktu unsur angin melebur ke dalam kesadaran, pernafasan menjadi panjang, dan sewaktu nafas luar yang kasar sirna, orang itu tidak dapat menghirup nafas. Sebagai pertanda batiniah, tampaklah lampu terbakar, dan barisan suluh-suluh.

Sewaktu kesadaran melebur ke unsur ruang, sebagai pertanda batiniah, kesadaran menjadi sangat jernih dan sebagai pertanda lahiriah, terdapat perasaan laksana angkasa terbebas dari awan<sup>4</sup>.

Selanjutnya tatkala unsur ruang melebur ke dalam unsur kegemilangan, *empat pandangan* secara bertahap menampilkan dirinya:

1. Intisari putih yang diperoleh dari ayah turun dari puncak kepala, dan sewaktu mencapai jantung, terdapat apa disebut “penampakan.” Sebagai pertanda lahiriah, ia disertai oleh menyaksikan segalanya tampak putih,

seolah-olah cahaya bulan memenuhi seluruhnya angkasa jernih terbebas dari awan. Sebagai pertanda batiniah, terdapat perasaan kesadaran kejernihan diri terbebas dari keadaan-keadaan pikiran kasar terhadap obyek-obyek yang dicerap.

2. Sewaktu unsur merah halus yang berasal dari ibu naik dari saluran energi tengah, kebijaksanaan penampakan memudar menjadi “kenaikan.” Sebagai pertanda lahiriah, warna merah meluas laksana langit tak berawan ditembus oleh cahaya mentari. Sebagai pertanda batiniah, terdapat keadaan pikiran yang teramat sangat jernih, terbebas dari pikiran kasar apapun terhadap obyek-obyek dicerap.
3. Sewaktu unsur-unsur putih dan merah halus berjumpa di jantung, kebijaksanaan “kenaikan” melebur menjadi “pencapaian.” Melalui hal ini, suatu pertanda lahiriah, berupa kegelapan, laksana kegelapan pekat yang terjadi sewaktu langit berubah sepenuhnya menjadi hitam. Sebagai pertanda batiniah, pikiran-pikiran teramat sangat halus melibatkan obyek-obyek dicerap beserta subyek yang mencerap menjadi tiada sama sekali, dan seluruh konsep-konsep berdasarkan tampilan aspek pikiran memudar, sehingga pikiran serba mendua sebagaimana biasanya ada sirna, kebijaksanaan pencapaian lenyap.
4. Sewaktu intisari halus darah dan nafas, bindu A beserta HAM<sup>5</sup>, dan lain sebagainya, yang berada pada saluran putih laksana benang sutra di dalam jantung, seluruhnya telah terurai, landasan kegemilangan saat kematian tiba. Sebagai pertanda lahiriah, terdapat pengalaman kekosongan dan kejernihan tanpa pusat maupun bagian tepi, laksana langit tak berawan dimana ia jernih sepenuhnya. Sebagai pertanda batiniah, engkau berada dalam kebijaksanaan bangkit bersama serta terbebas segenap konsep, yang sepenuhnya tanpa penjabaran apa pun. Jikalau setelah mengenali hal ini engkau dapat bernaung pada kesan pada saat sekarang, kegemilangan ibu

dan anak tidak akan berjumpa, sehingga engkau akan terbebas di saat *bardo* pertama.

Sehubungan dengan hal ini, kegemilangan *shunya* dipaparkan seturut pendekatan umum tantra, sedangkan bagaimana makhluk-makhluk suci wujud muncul dari cahaya jernih, bagaimana kerlipan-kerlipan cahaya, dan lain sebagainya muncul dipaparkan dalam tantra-tantra Dzogchen. Meskipun demikian, nampaknya jarang hal-hal ini menghadirkan dirinya sehingga menyediakan kesempatan bagi pembebasan<sup>6</sup>.

Selanjutnya, kegemilangan di mana ketiga pandangan melebur, berbagai tampilan secara bertahap muncul kembali, dan tubuh bardo tahapan menjadi terbentuk. Bagi paruh pertama bardo ini, betapa pun lamanya, engkau mempunyai wujud kehidupan sebelumnya, sedangkan pada paruh kedua, engkau akan berwujud kelahiran kembali berikutnya. Seluruh kemampuan indrawi tetap ada, dan engkau dapat pergi ke manapun terkecuali rahim ibu, secara ajaib dan tanpa hambatan. Engkau tidak tampak bagi semua orang, terkecuali yang sama keadaannya dengan dirimu (yakni sesama makhluk *bardo*) serta mereka mempunyai kemampuan penglihatan seperti dewa. Karena engkau telah memiliki sesuatu seperti tubuh dalam mimpi, sebagai contoh, yang dibangkitkan secara cepat, serta tidak mengenal cahaya atau kegelapan sepenuhnya, hal ini dikenal sebagai bardo “setengah kegelapan.”

Pada saat ini sulit menyadari bahwa engkau telah meninggal, karenanya tanda-tanda tertentu bahwa engkau telah berada dalam masa *bardo* telah diajarkan. Sebagai contoh, engkau tidak menyaksikan mentari atau rembulan saat memandang ke langit, dan engkau tidak meninggalkan jejak kaki serta menimbulkan bayangan.

Sebagai bantuk pengalaman, baik bajik dan tidak bajik, timbul pada tahapan

ini, sebagai buah karma bajik serta tidak bajik. Secara khusus, terdapat empat hal yang disebut “suara penimbul ketakutan,” yakni:

- Suara gunung runtuh, yang berasal dari prāna unsur tanah.
- Suara deburan ombak di samudera, yang berasal dari prāna unsur air.
- Suara api membakar hutan, yang berasal dari prāna unsur api.
- Suara ribuan gelegar ribuan guruh secara bersamaan, yang berasal dari prāna unsur angin<sup>7</sup>.

Apa yang disebut “tiga jurang mengerikan” adalah jurang berwarna putih, merah, serta hitam, selaku wujud ketiga racun hadir dengan sendirinya. Apabila menyaksikan dan terjatuh ke dalamnya, engkau memasuki rahim.

Hal ini juga merupakan tahapan dimana engkau menjalani pencarian tempat kelahiran kembali, merasakan kemelekatan terhadap rumah serta tubuh, dan lain sebagainya. Berbagai penampakan, yang merupakan pertanda bagi memasuki tempat kelahiran kembali dapat muncul, yakni dengan penampakan-penampakan seperti roda cahaya, gua, gua kosong, hewan jantan dan betina, pria serta wanita, dan lain sebagainya.

Pada saat-saat ini, praktik-praktik yang penting dilakukan adalah sebagai berikut:

Pertama, tatkala engkau merasa pasti akan mati, engkau harus memutuskan seluruh ikatan dan kemelekatan pada kehidupan ini. Akuilah dari dalam lubuk sanubarimu kegagalan serta pelanggaran *samaya*, tindakan membahayakan insan lain apa pun yang engkau lakukan, dan lain sebagainya. Jangan sekejap pun merasa menyesal atas tindakan-tindakan tidak bajik engkau lakukan, takut terhadap kematian, atau melekat pada kehidupan ini. Sebagai gantinya, rasakanlah kegembiraan serta kebahagiaan, dan katakan pada dirimu sendiri, “Kini aku akan mengenali *cahaya terang* di saat kematian. Atau, jika tidak

dimungkinkan, karena aku akan memanfaatkan *bardo* sebagai kesempatan menuju Tanah Buddha seperti Akanistha, Zangdokpalri, atau Sukhāvāti, aku hendaknya merasa gembira.” Pertahankanlah, jangan sampai terlepas, niatan kuat serta pikiran, “Aku akan menuju ke Tanah-tanah Buddha!”

Dengan lembut, dalam keadaan tenang, sewaktu engkau bernaung pada suatu pengalaman terkait praktik apa pun yang paling jelas serta kokoh bagi Anda, biarkanlah perkara-perkara dalam kehidupan ini berlalu. Karena engkau tidak akan sanggup mempraktikkan petunjuk-petunjuk spiritual mendalam apa pun yang engkau tidak terbiasa dengannya, bertumpulah pada praktik spiritual paling jelas bagimu saat itu. Kedua hal ini-bertumpu pada suatu praktik spiritual serta bertekad menuju ke suatu Tanah Buddha, seperti Zangdokpalri-adalah tiada terlampaui. Secara khusus, penting sekali engkau mengulangi niatan menuju ke Tanah Suci pilihanmu. Penting sekali memahami bahwa sedari sekarang, baik siang maupun malam, engkau jangan membiarkan berlalu pikiran semacam ini.

Diterjemahkan oleh Adam Pearcey, Rigpa Translations, 2010. Dengan ucapan terima kasih pada Zenkar Rinpoche, yang dengan murah hati menjelaskan banyak hal dalam naskah ini.

1. Secara harafiah berarti “tiadanya kesadaran terkait makhluk berkaki dua atau makhluk lainnya.
2. Hal ini sama dengan “angin penunjang” (*degs byed kyi rlung*). Alak Zenkar Rinpoche.
3. ལྷན་མེད་ལྷན་ལྷན། zungs mengacu pada sesuatu seperti penunjang kehidupan penting tubuh. Sebagai pertanda kemerosotannya, seseorang tidak sanggup lagi menopang dirinya sendiri, seperti berdiri tegak. Alak Zenkar Rinpoche.
4. Naskah ini nampaknya keliru dan tertukar antara pertanda lahiriah dan batiniah.
5. A (ཨ) dan HAM (ཧྨ) di sini melambangkan intisari putih diterima dari ayah (HAM terbalik) dan intisari merah diterima dari ibu (A), yang berjumpa di jantung.
6. Dengan kata lain, bagi sebagian besar orang tahapan penguraian halus ini begitu cepatnya, sehingga hampir mustahil dikenali.
7. Pada Cermin Kesadaran (*dram pa’ime long*) karya Tsele Natsok Rangdrol hal ini mengacu pada “empat musuh” (*dgra bzhi*), menandakan bahwa terdapat kebingungan terhadap beberapa hal terkait suku-suku kata sama bunyinya (homofon) sgra/dgra.



ARYA TARA

# MEMAHAMI INTISARI DALAM TIGA KATA “AJARAN ISTIMEWA RAJA BIJAKSANA NAN JAYA”

Naskah Akar

Berisikan *Ajaran Istimewa Raja Bijaksana nan Jaya*,  
disertai oleh komentarnya.

Hormat bagi Guru!

Pandangan adalah **Longchen Rabjam**: tiada terbatas, keleluasaan yang luar biasa.  
Meditasi adalah **Khyentse Özer**: cahaya-cahaya kebijaksanaan beserta cinta kasih.

Tindakan adalah **Gyalwé Nyugu**, yang merupakan tindakan para bodhisattva.

Barangsiapa yang berpraktik Dharma dengan cara demikian,

Akan merealisasi pencerahan dalam kehidupan ini juga.

Bahkan jikalau tidak, alangkah bahagianya! Alangkah gembiranya! A la la!

## 1. Mengetahui secara langsung wajah *Rigpa* sendiri

Sehubungan dengan pandangannya, Longchen Rabjam,

Tiga pernyataan langsung menuju hal terpenting.

Pertama, bersikap tenang dan kendurkan pikiranmu,

Tidak pula tercerai berai, dan tidak pula terpusat, tanpa pemikiran apa pun.  
Saat bernaung pada keadaan mantap ini, dalam ketenangan,  
Dengan segera biarkanlah muncul pengguncang pikiran “phat!”  
Menakutkan, penuh kekuatan, serta secara tiba-tiba. Sungguh luar biasa!  
Tiada sesuatu pun yang ada: Terpaku pada keajaiban.  
Dihujani oleh keajaiban, dan segala sesuatunya tembus pandang serta jernih.  
Segar, murni, dan hadir tiba-tiba, sehingga melampaui segenap pemaparan:  
Kenalilah hal ini sebagai kesadaran murni dharmakāya.  
Hal penting pertama adalah: mengenal secara langsung wajah *Rigpa* sendiri.

## 2. Mantapkan pada satu hal dan hanya hal itu saja

Selanjutnya, baik saat bergerak atau tenang,  
Saat marah atau melekat, bahagia atau sedih.  
Di sepanjang waktu, dalam keadaan apa pun,  
Kenali bahwa dharmakāya sebagaimana engkau ketahui sebelumnya,  
Beserta cahaya terang ibu dan anak, telah dijumpai sebelumnya, akan  
bersatu kembali.  
Bernaung dalam aspek kesadaran, melampaui segenap pemaparan.  
Ketenangan, kebahagiaan, serta kejernihan: menganggunya terus menerus,  
Tiba-tiba dihantam oleh suku kata metoda bijaksana (*upaya kausalya*) dan  
kebijaksanaan (*prajna*).  
Dengan tiada perbedaan antara meditasi maupun setelah meditasi,  
Tiada perbedaan antara sesi-sesi meditasi dan saat jeda,  
Senantiasa bertahan pada keadaan tiada terpisahkan ini,  
Namun hingga kemantapan dicapai,  
Adalah penting sekali bermeditasi, menjauhkan diri dari segenap  
kekacauan serta kesibukan  
Berpraktik dalam sesi-sesi meditasi selayaknya,

Di sepanjang waktu dalam keadaan apa pun.  
Bernaung pada aliran yang hanya merupakan dharmakāya.  
Bangkitkan keyakinan tak tergoyahkan bahwa tiada selain hal ini-  
Hal penting kedua adalah: mantapkan pada satu hal dan hanya satu hal itu  
saja.

### **3. Keyakinan secara langsung dalam pembebasan pikiran-pikiran yang dibangkitkan**

Pada saat itu, baik kemelekatan atau kebencian, kebahagiaan atau kesedihan-  
Seluruh pikiran-pikiran yang sementara saja sifatnya, masing-masing dan setiapnya,  
Melalui pengenalan, tidak meninggalkan jejak apa pun di belakangnya.  
Karena pengenalan dharmakāya dimana ia dibebaskan,  
Sebagaimana halnya tulisan sirna dalam air,  
Sebagaimana halnya menulis dipermukaan air sirna,  
Kebangkitan dan pembebasan menjadi alami serta berkesinambungan.  
Apa pun yang timbul adalah makanan bagi *kesunyataan Rigpa* sebagaimana adanya,  
Apa pun yang menguncangkan pikiran adalah kekuatan hakiki raja dharmakāya,  
Tidak meninggalkan jejak, serta pada hakikatnya murni. Alangkah bahagiannya!  
Bagaimana segala sesuatu timbul adalah sama dengan sebelumnya,  
Namun perbedaannya terletak pada bagaimana ia dibebaskan, itulah kuncinya.  
Tanpa ini, meditasi adalah tetapi jalan delusi,  
Jikalau anda memilikinya, di sanalah terletak keadaan bukan-meditasi-

keadaan dharmakāya-  
Hal penting ketiga adalah: keyakinan secara langsung dalam pembebasan  
pikiran-pikiran yang timbul.

#### 4. Penutup

Bagi *Pandangan* yang memiliki tiga hal penting,  
Meditasi, penyatuan antara kebijaksanaan dan cinta,  
Disertai oleh *Tindakan* biasa dilakukan oleh para Bodhisattva.  
Yang dibabarkan oleh para Buddha dari masa lalu, sekarang, dan  
mendatang,  
Tiada petunjuk spiritual lebih agung dibandingkan hal ini.  
Dibawa sebagai harta pusaka dari kedalaman kesadaran nan melampaui  
segalanya,  
Oleh *Tertön dharmakāya*, kekuatan dalam rigpa,  
Ia tidak seperti harta bumi dan batu permata yang biasa-biasa saja sifatnya,  
Karena ia merupakan wasiat akhir Garab Dorje,  
Intisari pikiran kebijaksanaan tiga pewarisan ajaran.  
Ia diwariskan pada siswa-siswa utamaku, dimeteraikan sebagai rahasia.  
Maknanya mendalam, intisari kata-kataku.  
Ia merupakan kata-kata hatiku, hal-hal penting utama.  
Hal-hal penting utama: jangan pernah meremehkannya.  
Jangan pernah biarkan petunjuk spiritual ini terpisah darimu.  
Inilah *Ajaran Istimewa Raja Bijaksana nan Jaya*

Rigpa Translations, 2008.