



BUDDHA SAKYAMUNI

— PENGHARGAAN —

Keluarga Besar Chatral Sangye Dorje Rinpoche, Nepal

Keluarga Besar Drimed Namdag, Indonesia



PADMASAMBHAVA

Padmasambhava adalah penyebar Buddhadharma di Tibet dan merupakan Buddha bagi masa kita. Ketika melihat rupang ini saat pembuatannya di Samyé (abad ke-8, Tibet), beliau mengatakan: “Rupang ini terlihat seperti saya,” dan kemudian memberkatinya dengan berkata: “Sekarang ini sama dengan saya.”



DAKINI YESHE TSOGYAL

Pasangan mistik Padmasambhava dan siswa terbesar Beliau.
Ia mengabdikan pada Padmasambhava dengan sempurna serta membantu menyebarkan ajaran-ajarannya, Khususnya menyembunyikan berbagai **harta pusaka spiritual** (*terma*) guna ditemukan kembali oleh siswa-siswa di masa mendatang

PANDUAN MEMAHAMI
Sabda-sabda
GURUKU
A GUIDE TO THE WORDS OF MY PERFECT TEACHER



VIMALAMITRA

Salah satu diantara maha guru Buddhis paling terpelajar. Beliau datang ke Tibet pada abad ke-9 dan banyak menyebarkan ajaran. Intisari ajaran beliau dikenal sebagai *Vima Nyingthig*.

KHENPO NGAWANG PALZANG

PANDUAN
MEMAHAMI
GURUKU *Sabda-sabda*
A GUIDE TO
THE WORDS OF
MY PERFECT TEACHER

SEBUAH PANDUAN UNTUK MEMAHAMI
“SABDA-SABDA GURUKU” KARYA PATRUL RINPOCHE
PENGANTAR MENGENAI DASAR-DASAR
BUDDHISME TIBET YANG DIREKOMENDASIKAN
OLEH YANG MULIA DALAI LAMA KE-14

EDISI REVISI

TATHAGATA NAMTHAR

Penerbit:
Tathagata Namthar Foundation
Jakarta Indonesia

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.

Panduan Memahami Sabda-sabda Guruku
15,5 cm x 23,5 cm; xvi + 512 halaman

ISBN :

Judul Asli: A Guide to The Words of My Perfect Teacher
Penerjemah: Ivan Taniputera dipl. Ing.
Editor: Serling Tulku Yongdzin
Perancang Sampul: Adiputra
Tata Letak: Adiputra

Hak Cipta Terjemahan Indonesia
© 2015 Tathagata Namthar Foundation

SP: 88 20150628 88

༄༅། །རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་ཐིག་གི་སྤྲོན་འགྲོའི་
ཁྱིད་ཡིག་ཀུན་བཟང་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལུང་གི་
ཟིན་བྲིས་ཞུགས་སོ།།

དྲི་པི་ཀ་རའི་སྒྲ་བསྐྱར་མཐུན་ཆོགས་ནས་
སྒྲ་བསྐྱར་ཞུས།།



LONGCHENPA (1308-1363)

Guru yang sangat terpelajar dan tercerahkan dari aliran Nyingma, Longchenpa atau yang dikenal juga sebagai 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*

DAFTAR ISI

<i>Daftar Isi</i>	xi
<i>Daftar Ilustrasi</i>	xvii
<i>Kata Pengantar</i>	1
<i>Pengantar Penerjemah</i>	3

Panduan Memahami <i>Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna</i>	
<i>Pengantar</i>	21

Bagian Pertama

PRAKTIK PENDAHULUAN

UMUM ATAU LUAR	35

Bab Satu

Sulitnya Mendapatkan Kebebasan Beserta Keleluasaan

<i>Terlahir Sebagai Manusia</i>	39

I. CARA YANG LAYAK DALAM MENDENGARKAN AJARAN

SPIRITUAL	40

1. Sikap	40

2. Perilaku	65

II. AJARAN ITU SENDIRI

1. Merenungkan Hakikat Kebebasan	76

2. Renungan Mengenai Kelebihan Khusus Yang Harus Dimiliki Sehubungan Dengan Dharma	85

3. Objek Renungan Yang Memperlihatkan Betapa Sulitnya Memperoleh Segenap Kebebasan Dan Keunggulan	90

Bab Dua

<i>Tidak Kekalnya Hidup Ini</i>	97

I. KETIDAK-KEKALAN JAGAD RAYA TEMPAT HIDUP PARA MAKHLUK	97
II. KETIDAK-KEKALAN PARA MAKHLUK YANG MENDIAM DI JAGAD RAYA	101
III. KETIDAK-PASTIAN KONDISI SAAT KEMATIAN	102
VII. KESADARAN MENDALAM TERHADAP KETIDAK-KEKALAN	106

Bab Tiga

<i>Bahaya Dan Kerusakan Yang Ditimbulkan Samsara</i>	107

I. BAHAYA-BAHAYA SAMSARA SECARA UMUM	110
II. PENDERITAAN KHUSUS YANG DIALAMI PARA MAKHLUK DI MASING-MASING KEENAM ALAM	111

Bab Empat

<i>Karma Atau Tindakan: Prinsip Sebab Akibat</i>	115

I. PERBUATAN BURUK YANG PERLU DITINGGALKAN	125
II. PERBUATAN BAIK YANG PERLU DIJALANKAN	126
III. PENENTU UTAMA KUALITAS-KUALITAS BAGI BERBAGAI PERBUATAN	127

Bab Lima

<i>Manfaat-manfaat Yang Diperoleh Dari Pembebasan</i>	139

Bab Enam

<i>Bagaimana Mengikuti Seorang Sahabat Spiritual</i>	145

I. MENGUJI GURU SPIRITUAL	146
II. MENGIKUTI SEORANG GURU	148
III. MENELADANI REALISASI DAN TINDAKAN GURU	148

Bagian Kedua

**PRAKTIK PENDAHULUAN YANG LEBIH KHUSUS
ATAU MENDALAM _____ 149**

Bab Satu

Mengambil Perlindungan,

Batu Landasan Bagi Semua Jalan _____ 151

- I. PENDEKATAN-PENDEKATAN PADA PENGAMBILAN
PERLINDUNGAN _____ 154
- II. BAGAIMANA BERLINDUNG PADA TIGA PERMATA _____ 160
- III. SILA DAN MANFAAT BERLINDUNG
PADA TIGA PERMATA _____ 204
 1. Sila Dalam Berlindung Pada Tiga Permata _____ 204
 2. Manfaat Perlindungan _____ 208

Bab Dua

Membangkitkan Bodhicitta,

Akar Bagi Wahana Agung (Mahayana) _____ 209

- I. MELATIH PIKIRAN DALAM EMPAT KUALITAS
MULIA TAK TERBATAS _____ 211
 1. Keseimbangan Batin (Upekka) _____ 215
 2. Cinta Kasih (Maitri) _____ 228
 3. Belas Kasih (karuna) _____ 232
 4. Turut Bersuka Cita Karena Kebaikan yang
Dialami Makhluk Lain (Mudita) _____ 236
- II. MEMBANGKITKAN BODHICITTA, PIKIRAN PENCERAHAN
NAN UNGGUL _____ 238
- III. BERLATIH DALAM SILA-SILA BODHICITTA _____ 253
 1. Melatih *Sila-sila* Aspirasi *Bodhicitta* _____ 253
 2. Melatih *Sila-sila* Penerapan *Bodhicitta* _____ 284

Bab Tiga

<i>Memeditasikan Dan Melafalkan Doa Pada Guru</i>	
<i>Selaku Manifestasi Vajrasattva Guna Membersihkan</i>	
<i>Segenap Hambatan</i>	345
I. BAGAIMANA PERBUATAN BURUK DAPAT DIMURNIKAN	
MELALUI PENGAKUAN KESALAHAN	345
II. BAGAIMANA MELAKUKAN PENGAKUAN KESALAHAN	352
III. MEDITASI SEBENARNYA DAN PELAFALAN MANTRA	
VAJRASATTVA	354

Bab Empat

<i>Mempersembahkan Mandala Demi Mengumpulkan Pahala</i>	
<i>Kebajikan Dan Kebijaksanaan</i>	365
I. PENTINGNYA MENGUMPULKAN PAHALA KEBAJIKAN DAN	
KEBIJAKSANAAN	365
II. MENATA MANDALA	374
III. MEMPERSEMBAHKAN MANDALA	375

Bab Lima

<i>Praktik Akumulasi Kusāli: Menghancurkan Empat Iblis</i>	
<i>Dalam Sekali Gebrakan</i>	381

Bab Enam

<i>Guru Yoga, Pintu Gerbang Menuju Berkah,</i>	
<i>Metode Terunggul Dalam Membangkitkan Realisasi</i>	
<i>Kebijaksanaan</i>	393
I. ALASAN BAGI GURU YOGA: PERBANDINGAN	
PERAN GURU DALAM KESEMBILAN YANA	393
II. BAGAIMANA MEMPRAKTIKKAN GURU YOGA	410
1. Memvisualisasikan Ladang Kebajikan	412
2. Persembahan Tujuh Bagian	415
3. Berdoa Dengan Keyakinan Tak Tergoyahkan	425
4. Menerima Empat <i>Abhiseka</i>	428

Bagian Ketiga

JALAN CEPAT

PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA) _____ 435

I. LIMA JENIS PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA) _____ 436

1. Pemindahan Kesadaran (*phowa*) Unggul Menuju
Dharmakāya Melalui Meterai Pandangan _____ 436
2. Pemindahan Kesadaran (*phowa*) Tingkat Menengah
Menuju Sambhogakāya Melalui Penyatuan Tahapan
Pembangkitan Dan Penyempurnaan _____ 437
3. Pemindahan Kesadaran (*phowa*) Tingkat Lebih Rendah
Pada Nirmānakāya Melalui Belas Kasih Tak Terhingga ____ 438
4. Pemindahan Kesadaran (*phowa*) Biasa Melalui
Tiga Gambaran (Imaji) _____ 438
5. Pemindahan Kesadaran (*phowa*) Yang Dilakukan Bagi Orang
Meninggal _____ 439

II. PRAKTIK PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA)

MEMANFAATKAN TIGA GAMBARAN (IMAJI) _____ 440

1. Latihan Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) _____ 440
2. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Sebenarnya _____ 440

Petunjuk-petunjuk Penutup _____ 445

Doa-doa _____ 449

Catatan-catatan _____ 457

Senarai Kata _____ 485

Tiga Alam _____ 493

Lima Jalan Bodhisattva Dan Tiga Puluh Tujuh Aspek

Yang Membimbing Pada Pencerahan _____ 495

Senarai Kata Perbandingan _____ 497

Daftar Pustaka _____ 505



RIGDZIN JIGME LINGPA (1729-1798)

Jigme Lingpa menerima transmisi *Intisari Hakiki nan Maha Luas* (*Longchen Nyingthig*) Longchenpa. Beliau mempraktikannya di tempat pertapaan dan pada akhirnya mewariskan ajaran-ajaran tersebut pada para siswanya.

DAFTAR ILUSTRASI

Buddha Sakyamuni	i
Padmasambhava	iii
Dakini Yeshe Tsogyal	iv
Vimalamitra	vi
Longchenpa	x
Rigdzin Jigme Lingpa	xvi
Jigme Gyalwai Nyugu	xviii
Patrul Rinpoche	18
Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima	20
Khenpo Ngawang Palzang	38
Chatral Sangye Dorje Rinpoche	114
Pohon Perlindungan	150
Vajrasattva	344
Vajrasattva Visulisasi Empat Cakra	354
Lima Keluarga Vajrasattva	363
Mandala Alam Semesta	364
Mudra Persembahan Mandala	377
Troma Nagmo	380
Buddha Amithaba	434
Candi Agung Borobudur	444
Guru Rinpoche	448
Chatral Sangye Dorje Rinpoche	456
Dharmapala (Para Penjaga Dharma)	510



JIGME GYALWAI NYUGU (1765-1843)

Guru Patrul Rinpoche nan sempurna, Patrul Rinpoche mendengarkan penjelasan Beliau mengenai *Intisari Hakiki nan Maha Luas (Longchen Nyingthig)* beberapa kali serta menyatakan bahwa *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna* tak lebih atau tak kurang dari kumpulan apa yang ia pernah dengar pada berbagai kesempatan



KATA PENGANTAR

KHENCEN NGAGI WANGPO yang dikenal juga sebagai Khenpo Ngawang Palzang, Khenpo Ngakchung, atau Khenpo Ngaga adalah kelahiran kembali Kunkhyen Longchen Rabjam di daerah Khromtha, Kham (Tibet timur), selaku pelindung bagi ajaran Dharma dan para insan. Beliau menerima ajaran *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna* (*The Words of My Perfect Teacher*), panduan pengantar memahami *Intisari Hakiki Maha Luas Kesempurnaan Agung* (*Dzogchen Longchen Nyingthig*), pada beberapa kesempatan dari Khenpo Lungtok Yang Agung-siswa utama Dzogchen Palge Tulku (Patrul Rinpoche), dimana Beliau kemudian mencatat petunjuk-petunjuk lisan yang diwarisi dari Patrul Rinpoche serta petunjuk-petunjuk praktis guru utamanya. Semua ini kemudian dikumpulkan oleh para siswanya tanpa disunting lagi isinya dan dimasukkan ke dalam kumpulan karya-karya Khenpo Ngaga (Khenpo Ngawang Palzang).

Kini Choktrul Pema Wangyal Rinpoche, direktur Padmakara, serta para penerjemah seperti Anne Benson, Christian Bruyat, John Canti, dan Stephen Gethin, bersama dengan Ani Jinba, Patrick Gaffney, serta Peter Roberts, telah bersusah payah menerjemahkan catatan-catatan ini ke dalam bahasa Inggris. Mereka secara cermat mengacu pada edisi-edisi India serta Tibet dan kemudian menerbitkannya. Pada mereka semua, dan Mr. Patrick Godwin

Naylor, presiden Dipamkara, cabang organisasi Padmakara, yang berkat bantuan dana Beliau, pekerjaan penerjemahan ini berhasil diwujudkan, serta Jenny Kane, manager Dipamkara, yang menyokong berjalannya upaya tersebut dan bertindak selaku penyunting, saya hendak menyampaikan penghargaan sedalam-dalamnya.

Harapan tulus saya adalah buku ini sanggup menabur benih-benih pembebasan dalam benak para pembaca nan tak terhitung jumlahnya, membantu mereka memupuk tunas *bodhicitta*, serta akhirnya menumbuhkan manfaat bagi diri mereka sendiri maupun insan lainnya.

Alak Zenkar Tubten Nyima Rinpoche



PENGANTAR PENERJEMAH

SEMENJAK DITERBITKAN di pertengahan abad ke-19, *Kunzang Lama'i Zhalung* karya Patrul Rinpoche, yang dikenal para pembaca Barat sebagai *The Words of My Perfect Teacher* (*Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna, diringkas menjadi Sabda-sabda Guruku versi bahasa Indonesia*), telah diakui sebagai panduan luar biasa memahami praktik-praktik pendahuluan (*ngondro*), tidak hanya bagi praktisi tradisi *Longchen Nyingthig* aliran *Nyingma* Buddhisme Tibet, yang merupakan tujuan awal ditulisnya karya ini, melainkan semua orang berniat mempraktikkan ajaran Buddha. Karya Patrul Rinpoche memiliki tempat istimewa di tengah-tengah tradisi Tibet karena ajarannya yang bersifat langsung, humoris, serta kaya anekdot. Hal ini memungkinkan ajaran-ajaran tersebut menyempurnakan pemahaman para pemula sekaligus mengungkapkan hambatan-hambatan dalam menapaki sang Jalan yang terbukti kerap menghinggapi praktisi berpengalaman.

Dalam *Kunzang Lama'i Zhalung* (*The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku*), Patrul Rinpoche menuliskan untuk pertama kalinya ajaran-ajaran yang telah diwariskan dari guru ke siswanya dalam wujud ujaran dan petunjuk lisan. Meskipun demikian, tradisi pewarisan secara lisan ini tidak berhenti dengan diterbitkannya buku ini. Meski para siswa beruntung memperoleh

ajaran dalam bentuk tertulisnya, bagi mereka tidak kalah pentingnya pula menerima pewarisan ajaran dan petunjuk langsung dari guru mereka. Tradisi pewarisan ajaran lisan Buddhis (*lung*) dipandang sebagai langkah penting dalam mempelajari naskah-naskah suci beserta komentarnya serta mempraktikkan petunjuk-petunjuk ritual (*sadhana*). Melalui transmisi dari mulut guru ke telinga siswanya diawali dari guru asal ajaran (dalam hal ini, Rigdzin Jigme Lingpa) serta berlanjut melalui silsilah spiritualnya, kesempatan para siswa memahami sabda-sabda yang diwariskan itu makin besar, sehingga memungkinkan mereka mewariskan pemahaman beserta realisasi yang sama para generasi siswa berikutnya. Dengan demikian, seolah-olah para siswa menerima ajaran secara langsung dari guru asalnya. Lebih jauh lagi, cakupan ajaran-ajaran Buddha itu demikian luasnya, sehingga tiada naskah, betapapun tebal atau lengkapnya, sanggup menampung seluruhnya. Setiap siswa yang mempelajari teks Dharma tertentu memerlukan sejumlah rincian penjelasan guna memahami maknanya, dan *Kunzang Lama'i Zhalung* (*The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku*) merupakan salah satu di antara rincian-rincian penjelasan tersebut.

Saat mewariskan ajaran secara lisan dan membabarkan naskah aslinya, seluruh guru dalam silsilah ajaran, diawali dengan Patrul Rinpoche sendiri, telah mengajarkan *Kunzang Lama'i Zhalung* (*The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku*) pada siswa-siswa mereka di berbagai kesempatan hingga saat ini. Ajaran ini dibabarkan pula oleh Lungtok Tenpai Nyima, siswa Patrul Rinpoche, yang menerima Khenpo Ngawang Palzang sebagai siswa saat berusia muda. Khenpo Ngawang Palzang yang kemudian mencatatnya dengan judul *Kunzang Lama'i Zhalung Zintri* (*A Guide To The Words of My Perfect Teacher, Panduan Memahami Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*).

KATHOG KHENPO NGAWANG PALZANG (1879-1941)¹

KHENPO NGAWANG PALZANG, juga dikenal sebagai K^{Os}el Rinchen Nyingpo Pema Lendrel Tsel dan umum juga disebut Khenpo Ngakchung atau Ngaga. Beliau merupakan contoh terkemuka para pewaris dan pelestari berbagai silsilah ajaran Buddhisme Tibet. Mereka semua memiliki kebijaksanaan yang sama, namun berbeda dalam metode mereka, sehingga sanggup mewariskan ajaran secara lebih efektif. Beberapa *lama* (guru spiritual) merupakan tulku terkenal, diangkat sebagai kepala vihara-vihara besar, dengan pengaruh spiritual yang kuat di antara sekumpulan besar bhiksu dan umat awam. Yang lainnya, seperti Patrul Rinpoche dan Milarepa, dihormati karena tidak memedulikan lagi kekayaan, kemashyuran, dan kedudukan tinggi. Mereka memberikan inspirasi dan mengajar melalui kerendahan-hati beserta gaya hidup sederhana mereka. Sementara itu, masih ada lagi yang menghabiskan beberapa tahun mengikuti pembelajaran akademis. Mereka menguasai naskah sutra beserta tantra dan penjelasan-penjelasanannya, sehingga boleh dikualifikasikan sebagai seorang *khenpo*. Para *khenpo* merupakan cendekiawan Buddhis terpelajar serta bertanggung jawab mendidik para tulku dan biarawan di vihara. Pada saat bersamaan, ia merupakan pemegang teguh *Vinaya* (disiplin atau *sila-sila*) yang tak tercela dan bertugas melestarikan pewarisannya serta meng^{upasampad}akan (pentahbisasi penuh) para bhiksu serta mengawasi pelatihan diri mereka. Kendati demikian, janganlah dibayangkan bahwa mereka terus menerus menjalankan tugasnya di vihara, karena mereka juga menghabiskan waktu bertahun-tahun bermeditasi dalam retret dan merealisasikan naskah-naskah yang mereka ajarkan menjadi pencapaian spiritual. Apabila mereka tidak diakui sebagai penjelmaan makhluk-makhluk mulia, tak berarti bahwa mereka bukanlah “siapa-siapa” di masa kelahiran lampayunya.

Sehubungan dengan Khenpo Ngachung, “pribadi-pribadi istimewa” di kelahiran lampau Beliau adalah serangkaian insan perealisasi ajaran, baik di India maupun Tibet-cendekiawan, yogi, penerjemah, raja Dharma, penemu harta pusaka spiritual (*terton*)-yang seluruhnya disebut dua-puluh lima insan agung. Yang terkemuka di antara mereka adalah Vimalamitra, mahaguru besar dari India. Bersama-bersama dengan Padmasambhava, Beliau memperkenalkan ajaran-ajaran *Nyingthig* ke Tibet dan sebelum meninggalkan Tibet berjanji akan mengirimkan emanasinya setiap seratus tahun sekali. Khenpo Ngachung pernah pula terlahir sebagai Mahaguru Sthiramati dari India, siswa Abhidharma paling terkemuka Vasubandhu. Dengan penuh kemantapan Sthiramati mempelajari topik yang sulit ini.

Guru Beliau, Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima (1829-1901/2*) sendiri adalah kelahiran kembali Kepala Vihara Shantarakshita, yang menghabiskan waktu duapuluh delapan tahun sebagai siswa Patrul Rinpoche. Beliau menerima seluruh ajaran-ajaran *Nyingthig*, mempraktikannya di bawah bimbingan Patrul Rinpoche, serta merealisasi sepenuhnya Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*). Pada masa akhir pembelajarannya, Patrul Rinpoche memerintahkannya agar kembali ke kampung halamannya. Tetapi Beliau tak ingin pergi, tetapi Patrul Rinpoche menyemangatnya dan memberitahu bahwa Beliau kelak akan berjumpa dengan Kunkhyen Longchenpa. Kebenaran prediksi ini menjadi makin jelas, setelah serangkaian mimpi yang diterimanya, yakni seorang anak laki-laki kecil, yang kelak menjadi Khenpo Ngachung, diserahkan padanya.

Khenpo Ngachung tentu saja adalah seorang anak yang paling istimewa. Sekalipun masih bayi, Beliau telah memperlihatkan tanda-tanda ajaib serta memperoleh penampakan makhluk-makhluk suci. Semenjak masa mudanya, Beliau telah menyertai Lungtok Tenpai Nyima, melayani, dan mendengarkan ajaran gurunya. Sementara

* Tahun kematian Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima yang pasti tidaklah dapat dipastikan.

itu, di saat senggangnya, Beliau mempraktikkan ajaran. Meski belum menyelesaikan praktik pendahuluan (*ngondro*), Beliau memiliki pengalaman-pengalaman meditasi yang umumnya dikaitkan dengan praktik Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*). Sewaktu menjalankan praktik mandala, Beliau memperoleh penampakan Longchenpa, yang memperkenalkan padanya hakikat pikiran. Lungtok Tenpai Nyima dituturkan mengenai pengalaman-pengalaman ini, dan mengatakan bahwa Ngawang Palzang telah menjalani seluruh tahapan dengan urutan yang benar, sehingga sanggup memperoleh realisasi spiritual nan mantap serta sanggup sungguh-sungguh melimpahkan manfaat bagi para insan. Dengan demikian, Beliau menyempurnakan seluruh tahapan praktik-pendahuluan (*ngondro*), pelafalan *sadhana*, yoga, serta dua aspek Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), yaitu *trekchö* serta *thögal*-ketika berusia duapuluh satu tahun. Gurunya kemudian memaklumkan bahwa Beliau adalah pewaris Dharmanya serta mengutus Beliau ke Vihara *Dzogchen* guna belajar di bawah bimbingan para *khenpo* di *shedra* (universitas) vihara Shri Singha. Di sanalah Beliau berjumpa dengan Mipham Rinpoche yang mengajarkan padanya *Pengantar pada Kesiswaan* (*mkhas 'jug*) begitu ia telah selesai menuliskannya. Dua tahun kemudian, setelah Lungtok Tenpai Nyima meninggal, Beliau melakukan beberapa retret, yang semuanya ditandai oleh perealisasi spiritual nan luar biasa. Beliau meneruskan proses belajar dan praktiknya, sehingga menerima ajaran serta *abhiseka* lebih jauh dari guru-guru agung lainnya, seperti Kathog Situ kedua, Chokyi Gyatso (1880-1925). Beliau sendiri juga mulai mengajar. Panggilannya sebagai *khenpo* tidak diragukan lagi didorong oleh penampakan Patrul Rinpoche, dimana gurunya itu menekankan pentingnya pendidikan serta menaati aturan kebiaraan. Tatkala berusia tiga puluh tahun, Beliau diminta mengajar di universitas (*shedra*) Vihara Kathog yang baru dibuka. Pada mulanya, Beliau menjadi asisten Khenpo Kunpel (penulis naskah rincian penjelasan penting yang memadukan ajaran

Patrul Rinpoche mengenai *Bodhicaryavatara*), dan belakangan diangkat sebagai *khenpo* di institusi pendidikan itu. Beliau tinggal di sana tiga belas tahun berikutnya, mengajar, memberikan *abhiseka*, serta mengupasampada (pentahbisan penuh) ribuan bhiksu, dan menerima banyak pula pewarisan ajaran penting.

Petunjuk-petunjuk “berpraktik” (*myong khrid*) yang diterima Lungtok Tenpai dari Patrul Rinpoche serta diwariskan pada Khenpo Ngakchung menjadi tradisi praktik *Nyingthig* di Vihara Kathog. Para siswa Lungtok Tenpa Nyima di Kathog lalu membangun Vihara Nyoshul di Derge, di mana Khenpo Ngawang Palzang menjadi kepala vihara pertamanya. Setelah menghabiskan beberapa tahun di Kathog, Beliau menjelajahi Tibet timur, mendirikan vihara beserta *shedra*, mengajar, berpraktik dalam retret, dan menulis. Tiga belas jilid tulisan yang disusunnya mencakup penjelasan-penjelasan penting mengenai naskah-naskah Madhyamika buah karya Chandrakirti serta Aryadeva, naskah mengenai praktik sadhana, penjelasan-penjelasan mengenai Vajrayana, serta karya-karya mengenai Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), yang banyak di antaranya merupakan ajaran-ajaran diterimanya dari Lungtok Tenpai Nyima. Beliau juga bertanggung jawab menyebarkan ajaran yang diterimanya dari Shenga Rinpoche mengenai naskah-naskah utama Madhyamika buah karya Nagarjuna.

Penglihatan suci, pengalaman meditasi, keajaiban-keajaiban yang timbul selama kehidupan Khenpo Ngakchung nampaknya seolah-olah legenda bagi kita. Meskipun demikian, hal itu baru terjadi kurang dari tujuh puluh tahun lalu, dan ada satu atau dua siswanya yang masih hidup. Kebangkitan spiritual di Tibet timur, dimana Beliau memiliki keterkaitan erat barangkali adalah kenyataan utama bahwa kawasan itu tak selamanya damai, melainkan juga pernah mengalami kekacauan serta pergolakan. Kegiatan Beliau dalam menaburkan manfaat bagi para makhluk juga menjangkau dunia Barat, dimana umat Buddha mempraktikkan ajaran *Nyingthig* yang

diajarkan para guru dengan silsilah ajaran dapat ditelusuri hingga Beliau melalui jalur siswa-siswa Beliau. Di antara para siswa itu adalah Nyoshul Shedrup Tenpai Nyima, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, dan Yang Mulia Chatral Rinpoche (1913 – sekarang). Hal ini dan fakta bahwa *Zintri (A Guide atau Panduan)* kini dapat dibaca oleh khalayak berbahasa Inggris, barangkali telah diramalkan dalam mimpi Khenpo Ngakchung sebagaimana yang dituturkan pada gurunya. Dalam mimpinya itu, Beliau melihat stupa besar dihancurkan dan dihanyutkan oleh arus sungai nan deras yang mengalir menuju ke Barat hingga berakhir di samudera. Beliau lalu mendengar suara dari langit yang mengatakan bahwa jutaan makhluk di samudera tersebut akan mendapatkan manfaatnya. Lungtok Tenpai Nyima belakangan menjelaskan bahwa mimpi itu telah meramalkan kehancuran ajaran di Timur dan penyebarannya ke Barat.

MENGENAI NASKAH INI

APABILA *Kunzang Lama'i Zhalung* menjadi sumber inspirasi, sebuah karya Khenpo Ngakchung menyediakan landasan teori bagi para siswa serta merupakan panduan dasar bagi praktik Dharma. Sebagai contoh, Patrul Rinpoche mendorong kita pada bagian mengenai perlindungan agar menaruh keyakinan terhadap Tiga Permata. Sementara itu, Khenpo Ngakchung dalam bagian terkait di *Zintri (Guide atau Panduan)* memberikan penjelasan terperinci serta panjang lebar mengenai Tiga Permata. Di bagian mengenai *bodhicitta*, Beliau memperkenalkan filsafat Madhyamika sebagai landasan bagi kebijaksanaan nan unggul: pemahaman ini sangat diperlukan bagi mereka yang ingin mempraktikkan Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*). Penekanan Patrul Rinpoche terhadap ketulusan pengakuan kesalahan seseorang sebagaimana yang dipaparkan dalam bagian Vajrasattva dilengkapi oleh penjelasan Khenpo Ngakchung

mengenai mengapa perbuatan jahat menghambat kemajuan kita menapaki Sang Jalan, bersama dengan daftar perbuatan buruk yang perlu diakui. Dalam bagian tentang ketidak-kekalan dan persembahan mandala, *Zintri (Guide atau Panduan)* melengkapi penjelasan Patrul Rinpoche mengenai kosmologi Buddhis dengan wawasan menakjubkan terkait jagad raya, sehingga mendorong kita mengubah pemahaman kita terhadap waktu dan ruang. Selanjutnya, dalam bagian tentang guru yoga, penulis membandingkan peranan guru di berbagai aliran, dan memperlihatkan betapa pentingnya peranan guru dalam praktik Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*).

Pada tataran yang lebih umum, Khenpo Ngakchung menghubungkan tingkatan-tingkatan dalam mempraktikkan ajaran-ajaran Buddha berkenaan Empat Kebenaran Mulia dengan praktik Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) serta keterkaitannya dengan perspektif menarik sembilan kendaraan (*yana*). Dengan demikian, diawali pengantar umum tentang bagaimana mendengarkan ajaran, Beliau melanjutkan mengulas bab demi bab *Kunzang Lama'i Zhalung (The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku)*, mengisi latar belakangnya dan membawa masing-masing topik ke dalam perspektif lebih luas.

Zintri (Guide atau Panduan) sama sekali bukan berisikan teori-teori kering. Terdapat lontaran kritikan-kritikan pedas yang menjadi ciri khas silsilah ajaran Patrul Rinpoche: Khenpo Ngakchung tidak tanggung-tanggung dalam mengkritisi guru palsu dan praktisi yang tak bersungguh-sungguh. Terdapat banyak pula petunjuk praktis yang lengkap. Bagian pertama mencakup petunjuk bagaimana membagi sesi-sesi meditasi dalam sehari dan pengaturan waktu setiap sesinya. Hal ini diulas lebih jauh bagi masing-masing praktik pendahuluan, memberikan para siswa urutan tahapan latihan terperinci sedari mereka duduk di bantal meditasi hingga mengakhiri praktik tersebut. Yang juga memperluas wawasan kita adalah penjelasan tahap demi tahap dalam bab mengenai *bodhicitta*.

Di dalamnya diuraikan bagaimana melatih pikiran berlandaskan cinta dan belas kasih.

Para pemula mungkin merasakan bahwa ada bagian naskah nan kaya dan lengkap ini yang sulit dipahami. Oleh karena itu, mereka hendaknya tidak melupakan bahwa naskah ini juga mengandung penjelasan bagi para praktisi berpengalaman dan begitu pula mereka yang baru saja mengenal ajaran Buddha. Sebagai hasilnya, beberapa bagian, khususnya yang mengacu pada tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, atau praktik utama Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), dapat dipahami dengan benar hanya oleh mereka yang telah menerima petunjuk terkait serta mendapatkan beberapa pengalaman saat mempraktikkannya. Ajaran-ajaran yang dibabarkan dengan cara seperti ini di hadapan para pendengar nan beragam latar belakangnya bukanlah sesuatu yang tak umum. Ajaran-ajaran tersebut mengandung seluruh petunjuk yang barangkali dibutuhkan para pemula, sambil memperlihatkan bahwa praktik-praktik ini ada hubungannya dengan praktik utama. Pada saat bersamaan, ajaran-ajaran tersebut juga bertujuan mengingatkan para praktisi yang sudah jauh menapaki Sang Jalan. Praktik-praktik pendahuluan (*ngondro*) bukanlah semata-mata pengantar ajaran yang boleh dilupakan begitu saja, sewaktu siswa telah diperkenankan memasuki praktik utama: semua itu merupakan landasan bagi praktik-praktik spiritual lebih lanjut. Itulah sebabnya banyak guru-guru agung telah menyelesaikan praktik pendahuluan (*ngondro*), tak hanya sekali tetapi berkali-kali. Begitu praktisi telah menyelesaikan masing-masing aspek praktik pendahuluan (*ngondro*) sebanyak 100.000 kali, mereka melanjutkan dengan menjalani keseluruhan praktik pendahuluan (*ngondro*) sekali sehari, secara singkat, sehingga memperkuat landasan bagi keseluruhan praktik lainnya. Hal ini janganlah diartikan sebagai praktik yang harus buru-buru diselesaikan sebelum seseorang memasuki intisari sejati praktik sebenarnya. Pada setiap tahapan selama menapaki Sang

Jalan, praktik pendahuluan (*ngondro*) akan membawa pada dimensi lebih jauh. Dengan wawasan baru yang diperoleh, praktik utama menyuburkan praktik pendahuluan (*ngondro*), sementara yang disebut belakangan menjadi landasan makin kuat, suatu jaminan nan aman dalam melindungi kita terhadap berbagai kesalahan sewaktu menapaki Sang Jalan. Para praktisi yang beranggapan bahwa mereka boleh meninggalkan praktik pendahuluan (*ngondro*) berisiko mengalami berbagai bentuk kesulitan.

Dalam naskah Khenpo Ngakchung, penulisnya sendiri menjelaskan di bagian akhir karyanya, yang disusun agak terburu-buru dari catatan-catatannya sendiri. Beberapa bagian diulangi di bab berbeda hampir kata demi kata, sehingga nampaknya seperti suatu ajaran lisan yang setidaknya dibabarkan pada dua kesempatan berbeda. Sementara itu, di bagian lain *Zintri (Guide atau Panduan)* terdapat alur yang seolah-olah tidak bersambungan dengan halaman berikutnya, sehingga boleh diperkirakan ada helaian yang hilang sewaktu naskah disalin guna diterbitkan. Hasilnya adalah suatu karya yang tak memiliki gaya tetap (konsisten) tertentu, kerangka gaya penulisan yang silih berganti dengan catatan penjelasan seksama.

Boleh diasumsikan bahwa penulis dan seluruh guru bersilsilah berikutnya yang mempelajari *Zintri (Guide atau Panduan)* setidaknya mempunyai salinan *Kunzang Lama'i Zhalung (The Words of My Perfect Teacher)*, kendati tidak menguasai seluruh isinya. *Zintri (Guide atau Panduan)* mengandung sedikit pengulangan atau kutipan bahan-bahan yang ada di *Kunzang Lama'i Zhalung (The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku)*, tetapi ada juga beberapa bagian yang boleh dibaca terlepas dari karya Patrul Rinpoche tersebut. Para pembaca yang tak memiliki *Kunzang Lama'i Zhalung (The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku)* barangkali akan sulit memahami sejumlah rujukan mengacu padanya sebagaimana dijumpai dalam *Zintri (Guide atau Panduan)*. *Zintri*

(*Guide atau Panduan*) benar-benar merupakan pelengkap bagi naskah karya Patrul Rinpoche, yang mencantumkan berbagai informasi dan rincian penting.

Ada dua terjemahan Inggris lengkap *Kunzang Lama'i Zhalung*, yang pertama adalah karya Sonam Kazi dengan judul sama seperti bahasa Tibetnya. Yang satu lagi oleh Kelompok Penerjemah Padmakara berjudul *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna* (*The Words of My Perfect Teacher - Sabda-sabda Guruku*). Demi konsistensi dalam penerjemahan, *The Words of My Perfect Teacher* yang akan dipilih sebagai acuan.

TERJEMAHAN

PANDUAN MENGANDUNG sejumlah referensi mengenai tradisi setempat serta banyak menggunakan dialek lokal. Sebagaimana halnya *The Words of My Perfect Teacher*, para pendengar Khenpo Ngakchung juga terdiri dari orang-orang yang terlahir di keluarga pengelana (nomad) serta terbiasa dengan kehidupan *yak* (sejenis kerbau di Tibet) yang diperah susunya, tenda bulu *yak*, dan gigitan kutu. Apabila dimungkinkan mengalih-bahasakan pepatah dan gagasan-gagasan Tibet ke dalam padanan bahasa Inggrisnya, versi harfiahnya akan dicantumkan sebagai catatan. Ada bagian yang menjelaskan bagaimana menghindari gangguan nafsu seksual selama bermeditasi, yang mulanya ditujukan bagi pendengar kaum biarawan pria, dimana gagasan-gagasan tersebut berasal dari berbagai ajaran tradisional India abad ke-8. Para pembaca Barat modern barangkali menganggapnya tidak dapat diterapkan lagi atau ketinggalan zaman. Kami telah sedikit mengubah bagian ini sehingga sesuai dengan kondisi masa sekarang.

Penomoran

Di antara tiga versi Tibet bagi *Zintri (Guide atau Panduan)* yang dipergunakan penerjemah, edisi Chengdu mencantumkan sejumlah penomoran. Hal ini tetap dipertahankan dalam terjemahan dan penomoran lebih lanjut telah ditambahkan oleh penerjemah, agar di bagian-bagian panjang pembaca tak kehilangan arah.

Penomoran yang mirip dengan *The Words of My Perfect Teacher* menggunakan angka Romawi (I, II, III) dan angka biasa (1, 1.1, 1.2.3) guna membantu membaca mengingat antara *The Word of My Perfect Teacher (Sabda-sabda Guruku)* dan *Panduan (Guide)*.

Penomoran Khenpo Ngakchung sendiri cenderung tidak sesuai dengan kerangka *The Words of My Perfect Teacher (Sabda-sabda Guruku)*. Bilamana tidak sesuai dengan sistem penomoran *The Words of My Perfect Teacher*, dipergunakan huruf beserta angka dalam kurung: (A), (1), (a), dan lain sebagainya. Sedikit penomoran yang tak sesuai dengan kerangka standarnya akan dibiarkan tak bernomor.

Catatan Dan Senarai Kata

Panduan (Guide) menjelaskan panjang lebar topik-topik yang tak dijelaskan secara lengkap dalam *The Words of My Perfect Teacher* dan menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar yang barangkali ditanyakan pemula. Kendati demikian, jawaban-jawaban tersebut juga mengandung topik-topik dan pengertian yang mengundang pertanyaan lebih lanjut. Sekalipun penerjemah mampu menjawabnya, catatan-catatan yang dimaksudkan sebagai jawabannya akan menjadi sejilid buku tersendiri. Karenanya, catatan-catatan akan dijaga sesedikit mungkin, sehingga para siswa akan setidaknya mengetahui bagian mana yang perlu dipelajari lebih lanjut. Pada saat yang sama, bimbingan guru berkualifikasi

selama mempraktikkan petunjuk-petunjuk dalam *The Words of My Perfect Teacher* dan *Panduan (Guide)* tidaklah boleh diabaikan.

Seluruh referensi diambil dari edisi kedua *The Words of My Perfect Teacher*. Referensi yang terdapat dalam edisi pertama akan disebutkan secara khusus apabila halamannya berbeda dengan kedua edisi di atas.

Catatan kaki disediakan sebagai referensi silang, baik dalam buku ini sendiri maupun *The Words of My Perfect Teacher*. Catatan akhir dimaksudkan sebagai penjelas berbagai istilah dan kalimat atau memberikan penjelasan lebih jauh.

Panduan mengandung banyak istilah khusus serta nama yang barangkali kurang akrab di telinga pembaca. Beberapa di antaranya akan dicetak dengan huruf miring demi kejelasan. Apabila istilah-istilah teknis itu tidak didefinisikan dalam naskahnya sendiri atau dijelaskan berupa catatan akhir terpisah, semua istilah tersebut akan disajikan di bagian senarai kata *The Words of My Perfect Teacher (Sabda-sabda Guruku)* ataupun buku ini sendiri. Istilah-istilah dan nama terkait lima jalan dan berbagai alam kehidupan akan ditampilkan dalam dua tabel. Tiada upaya dilakukan guna memberikan penjelasan terperinci mengenai istilah-istilah terkait praktik utama Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) serta topik-topik teknis tingkat tinggi yang sekiranya lebih layak dibabarkan oleh guru-guru berkualifikasi.

Setiap upaya telah dilakukan guna menjaga konsistensi antara istilah-istilah dalam *Panduan* dan *The Words of My Perfect Teacher (Sabda-sabda Guruku)*, namun tetap timbul permasalahan apabila istilah-istilah tersebut memiliki beberapa padanan kata dalam bahasa Inggris, sebagaimana tercantum di berbagai terjemahan karya-karya Buddhis dekade-dekade terakhir ini. Kami mencoba mengatasi permasalahan ini dengan menyusun senarai kata perbandingan mengenai beberapa istilah yang kami pergunakan bersama padanannya dalam bahasa Tibet serta Sansekerta dan serangkaian terjemahan

Inggris alternatifnya. Tak dapat dipungkiri bahwa daftar semacam ini tidaklah singkat.

Kutipan-kutipan

Khenpo Ngakchung banyak mengutip dari berbagai karya Buddhis dengan menganggap bahwa para pembacanya telah memiliki pengetahuan memadai mengenai karya-karya tersebut. Pada kenyataannya, kebanyakan pendengar Beliau memang telah mempelajari karya-karya seperti *Bodhicaryavatara* semenjak masa muda mereka, sehingga terbiasa dengan kutipan-kutipan yang Beliau pergunkan. Oleh karena itu, Beliau tidak selalu menyebutkan sumbernya. Beliau bahkan pernah saat mengulas topik tertentu hanya mengutip tak lebih dari empat suku kata asal *Surat Kepada Sahabat* karya Nagarjuna. Hanya sedikit pembaca Barat yang memiliki pengetahuan memadai sehingga sanggup mengenali banyak kutipan-kutipan ini, terutama karena terjemahan naskah-naskah Buddhis klasik yang diterima secara umum belumlah ada dalam bahasa Inggris. Apabila memungkinkan, kami akan mengidentifikasi kutipan-kutipan itu dan memberikan penjelasan lebih terperinci.

SUMBER-SUMBER

ZINTRI DITERJEMAHKAN dari dua edisi, yang pertama diterbitkan oleh Alak Zenkar Thubten Nyima Rinpoche (Chengdu, China: Minorities Publishing House), dan satunya lagi oleh Chatral Rinpoche (Kathmandu, Nepal). Para penerjemah juga menggunakan berkas (*file*) komputer berasal dari salinan manuskrip asli Khenpo Ngakchung yang disediakan oleh Tulku Pema Wangyal Rinpoche.

Daftar sumber sekunder akan dicantumkan pada daftar

pustaka di akhir buku ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

TERJEMAHAN INI dibuat atas permintaan Alak Zenkar Thubten Nyima Rinpoche, yang menginspirasi serta dengan sabar mengawasi penerjemahan di bawah naungan Dipamkara tersebut. Beliau berniat agar Dipamkara menjadi organisasi bersaudara dengan Padmakara Translation Group, yang telah menerbitkan *The Word of My Perfect Teacher*. Pada Rinpoche kami haturkan rasa terima kasih nan utama serta tertinggi.

Kami sangat berterima kasih pula pada para guru berikut ini yang telah sudi menyediakan waktu nan berharga demi menjawab pertanyaan-pertanyaan penerjemah serta penyunting: Tulku Pema Wangyal Rinpoche, Jigme Khyentse Rinpoche, Khenpo Pema Sherab, Dorzong Rinpoche, almarhum Khenpo Betse, Khenpo Chöga, Khenpo Losal, Khenpo Gyurme Tsultrim, dan almarhum Khenpo Chadrel.

Karya penerjemahan ini mustahil terlaksana tanpa kesabaran dan bantuan dana nan murah hati Patrick Godwin Naylor.

Bagian-bagian naskah diterjemahkan secara individual oleh Ani Jinba Palmo (E. De Jong), Anne Benson, Christian Bruyat, John Canti, Patrick Gaffney, dan Peter Roberts. Terjemahan mereka diperiksa dan disunting oleh Stephen Gethin dengan dibantu Jennifer Kane, yang mempersiapkan bagian indeks, padanan istilah Sansekerta dalam senarai kata dibuat oleh Patrick Carré.

Kami hendak pula menyampaikan terima kasih pada para pembaca kami, Mike Gilmore, Judith Holder, dan Barbara Gethin, atas saran-saran nan berharga mereka; pada Valérie Lhommelet, yang telah menyiapkan cetakan komputer bagi salinan naskah asli Khenpo Ngakchung; pada E. Gene Smith atas bantuannya melacak sumber-sumber biografis; dan pada Vivian Kurz atas bantuannya

dalam proses penerbitan buku ini.



PATRUL RINPOCHE (1808-1887)

Patrul Rinpoche merupakan anggota *rime* atau gerakan non-sekretarian,
yang dicetuskan oleh Jamyang Khyentse Wangpo dan Jamgon
Kongtrul

PANDUAN MEMAHAMI
Sabda-sabda
GURUKU
A GUIDE TO THE WORDS OF MY PERFECT TEACHER



NYOSHUL LUNGTOK TENPAI NYIMA (1829-1901)

Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima adalah murid utama dari Patrul Rinpoche, yang menerima transmisi *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna*, Beliau adalah guru dari Khenpo Ngawang Palzang.



PENGANTAR

HORMAT BAGI ARYA GURU yang dilimpahi dengan belas kasih agung serta terbebas dari seluruh konsep.

*Satukan segenap pikiran anda
Dan dengarkanlah dengan motivasi mulia,
Karena bagi pikiran yang lalai, berkah-berkah Vajrasattva
Beserta semua Buddha dari tiga kurun waktu,
Tak akan pernah hadir.*

Seperti kutipan dari tantra *Puncak Vajra* di atas, entah kita mendengarkan Dharma nan suci, menjelaskan, atau mempraktikkannya, kita hendaknya mengarahkan pikiran kita ke dalam dan menguji benak kita sendiri.

Hanya ada tiga jenis pikiran yang mungkin berkecamuk dalam benak manusia: pikiran negatif (tak bajik) terkait kemelekatan, kebencian, dan kekacauan batin; pikiran netral; serta pikiran positif (bajik) berupa keyakinan, niat membebaskan diri dari [penderitaan], dan *bodhicitta*. Apabila anda mempunyai pikiran negatif, anda hendaknya merasa malu pada diri anda sendiri dan segera menyingkirkannya begitu muncul. Sebagaimana yang dikatakan pepatah:

*Bersihkan pelita ketika masih hangat,
Pukullah babi pada moncongnya dengan sebuah tongkat².*

Dengan demikian, anda hendaknya menghindari pikiran tak baik, memurnikan pikiran netral, dan mendengar, mengajar, serta mempraktiklah dengan dilandasi pikiran baik. Sebaliknya, bila anda hanya berlaku [pura-pura] baik dalam tindakan lahiriah berupa kelakuan dan ucapan saja, anda patut disebut munafik, sebagaimana yang disebutkan dalam *Kumpulan Sabda-sabda Membebaskan*:

*Bukanlah terletak pada gaya rambutnya,
Dan tidak pula pada tongkat yang dibawanya³.*

Buddha bersabda:

*Kendalikan pikiran anda.
Inilah ajaran Buddha.*

Beliau tidaklah berkata:

*Ubahlah tampilan tubuh dan ucapan anda
Inilah ajaran Buddha.*

Itulah sebabnya kita mendapatkan ajaran sebagai berikut dalam *sutra*:

*Jikalau pikiran murni, tubuh juga akan murni;
Namun membersihkan tubuh tak akan membersihkan pikiran.*

Demikian pula, karena umat awam mengunjungi bhiksu guna memohon perlindungan spiritual serta kerap mengundang mereka membimbing orang meninggal, para bhiksu itu hendaknya

menyembuhkan penyakit dalam pikiran mereka sendiri. Apa yang sanggup menyembuhkan penyakit dalam pikiran, penyakit karma, dan gejala emosi negatif adalah Dharma nan mulia. Di antara sepuluh hal yang disebut “Dharma,” terdapat “Dharma nan mulia,” atau Dharma yang boleh dikategorikan sebagai mulia. Definisinya adalah sebagai berikut: “Sebagaimana halnya obat yang menyembuhkan penyakit, Dharma mengubah pikiran, mengalihkannya dari jalan salah ketidak-bajikan. Berdasarkan pemahaman seperti ini, “Dharma,” “penyembuh,” dan “pemurnian” memiliki makna sama. Anda hendaknya memiliki keyakinan terhadap penyembuh ini, yakni Dharma. Begitu menyadari bahwa Dharma nan suci melindungi anda dari segenap ketakutan *samsara* serta alam rendah dan sumber segenap keberuntungan beserta kebahagiaan di kehidupan sekarang dan mendatang; kemudian memahami bahwa ajaran-ajaran Dharma nan mulia akan menghindarkan anda dari kejatuhan di hidup ini, kehidupan mendatang, atau alam antara (*bardo*), anda hendaknya menaruh keyakinan padanya. Ada dikatakan:

*Siang dan malam, terapkan roda berharga keyakinan
Pada jalan kebajikan.*

dan

*Keyakinan timbul terlebih dahulu sebelum yang lainnya,
Laksana seorang ibu yang melahirkan seluruh anak-anaknya;
Akar semua Dharma adalah keyakinan.*

Siapakah yang telah mengajarkan Dharma nan suci itu?
Beliau adalah:

Guru tiada tara, Buddha nan mulia...

-yakni guru tiada tara, yang tak ada bandingannya, Raja Shakyana tak tercela. Beliau adalah Singa Shakyana, yang *dharmakayanya* adalah Samantabhadra, *sambogakayanya* adalah Vajradharma nan agung, dan wujud *nirmanakayanya* adalah Shakyamuni, pelindung semua makhluk.

Sebagaimana halnya Gutu yang tiada bandingannya, begitu pula aspirasi Beliau selaku putera menteri brahmana Debu Lautan⁴, dan demikian juga AjaranNya nan mulia.

Dalam *Tujuh Bagian* kita jumpai ajaran sebagai berikut:

*Di antara berbagai ajaran tak terbayangkan
Nan ajaib para Buddha
Ajaran paling mulia hanya akan muncul tiga kali.*

Ajaran Mantra Vajrayana nan Rahasia muncul lebih dari sepuluh juta *kalpa* yang lalu ketika Buddha Yang Pernah Menjadi Raja mengajar di muka bumi ini, yakni selama *kalpa* yang disebut Barisan Sempurna. Di *kalpa* berikutnya, Taburan Bunga, ketika Buddha yang dikenal sebagai Manjushri akan mengajar, Mantra Rahasia akan tersebar luas. Di masa sekarang, ketika ajaran Buddha Shakyamuni masih bertahan, Mantra Vajrayana nan Rahasia diajarkan secara meluas. Inilah ketiga *kalpa* di mana para insan sesuai menerima ajaran Mantrayana Rahasia.

Lalu apakah yang dimaksud dengan bait berikut ini sebagaimana tercantum dalam *Jaring Ajaib Manjushri*?

*Ajaran-ajaran para Buddha masa lampau
Juga akan diajarkan oleh para Buddha di masa mendatang.*

Hal ini mengacu pada Mantrayana Rahasia, yang tidak akan dibabarkan secara meluas.

Dunia tempat terlahirnya Buddha masa sekarang,

Shakyamuni, dunia Saha rangkap semilyar, dikenal sebagai “dunia yang tanpa ketakutan” bukan karena kualitasnya yang sangat bajik. Melainkan dinamakan demikian justru akibat keburukan besar yang terkandung di dalamnya. Para makhluk yang menghuninya tidak kenal takut terhadap hawa nafsu keinginan, mereka tak takut terhadap kemarahan, dan mereka tak pula kenal takut terhadap kebodohan. Itulah sebabnya disebut dunia Saha.

Guru Yang Tiada Bandingannya mengajarkan:

Perlindungan yang tiada taranya, Dharma mulia nan berharga...

-yakni 84.000 aspek Dharma. Apabila seluruhnya digabungkan akan membentuk Dua Belas Bagian Sabda Istimewa, yang tercantum dalam Tiga Pitaka (Tripitaka). Apa yang disebut Tripitaka adalah ajaran pewarisan serta realisasi Sang Penakluk (Buddha). Tripitaka itu sendiri disebut Transmisi Dharma (*lung*), karena sebagaimana halnya kita menggunakan pegangan saat membawa pot tanah liat atau tas kulit⁵, kita memanfaatkan kata-kata guna mengungkapkan Dharma perealisasi Pencerahan. Topik Tripitaka adalah jalan nan unggul latihan rangkap tiga, yang disebut Dharma perealisasi Pencerahan.

Alasan mengapa “ajaran pelatihan ini disebut unggul”: Tradisi non-Buddhis memiliki juga tata cara meditasinya sendiri termasuk praktik pertapaan dimana seseorang bertindak meniru anjing atau sapi, namun mustahil merealisasi pembebasan dan tingkatan kemaha-tahuan⁵ (Kebuddhaan) dengan cara seperti itu. Melalui pelatihan nan unggul ini sebagaimana yang diajarkan Buddha, siswa Buddha benar-benar merealisasi pembebasan dan kemaha-tahuan. Itulah sebabnya ajaran ini disebut pelatihan nan unggul.

Tiada ajaran Sutrayana atau Mantrayana yang tak terkandung dalam Tripitaka beserta latihan rangkap tiga. Pada Kendaraan Dasar, topik-topik yang diajarkan Tiga Pitaka-*Vinaya*, Sutra, dan

Abhidharma-adalah tiga latihan; yakni disiplin (aturan moralitas atau *sila*), pemusatan pikiran (meditasi atau *samadhi*), dan kebijaksanaan (*prajna*).

Pada Jalan Bodhisattva, seluruh aturan moralitas yang menjelaskan akar kejatuhan terdapat dalam *Vinaya Pitaka*, dan keseluruhan topiknya terkait pelatihan disiplin tersebut. Seluruh sutra mengajarkan metode-metode pengembangan pemusatan pikiran sebagaimana yang terkandung dalam Sutra Pitaka; dan semua topiknya, meditasi mengenai betapa sulitnya menjumpai kebebasan serta keleluasaan, dan lain sebagainya, adalah pelatihan konsentrasi pikiran. Seluruh penjelasan mengenai enam belas atau dua puluh bentuk *keshunyataan* terkandung dalam Abhidharma *Pitaka*, dan semua topiknya terkait latihan mengembangkan kebijaksanaan.

Pemaparan mengenai *samaya-samaya* Vajrayana Mantra Rahasia tercakup dalam *Vinaya Pitaka*, dan topiknya terkait pelatihan kedisiplinan. Penjelasan mengenai tahapan pembangkitan beserta penyempurnaan termasuk dalam Sutra Pitaka, dan topiknya terkait latihan pemusatan pikiran. Penjelasan mengenai Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) terkandung dalam Abhidharma Pitaka, dan subjeknya terkait latihan mengembangkan kebijaksanaan.

Ringkasnya, tiada naskah atau topik sehubungan tiga kendaraan atau aliran (*yana*) ini yang tak terkandung dalam Tripitaka beserta latihan rangkap tiga.

Kini, siapakah pewaris ajaran transmisi dan realisasi nan berharga Sang Penakluk (Buddha)? Mereka adalah:

Pembimbing tiada tara, Sangha nan mulia ...

-boleh dikatakan bahwa, doktrin dilestarikan khususnya oleh anggota Sangha dan bukannya para makhluk seperti dewa, asura, Brahma, atau Dewa Penguasa Alam Semesta⁷.

Para pewarisnya adalah anggota-anggota mulia Sangha, dan

guna melestarikan ajaran, mereka harus menjaga Dharma transmisi (pewarisan ajaran) dengan mendengarkan serta menjelaskannya, serta melanggengkan Dharma realisasi dengan berpraktik dan mengumpulkan pahala kebajikan.

Kita hendaknya tak memandang ke bawah laksana anjing, namun memandang ke atas laksana burung⁸, yakni menganggap diri kita sebagai anggota Sangha. Jikalau kita mengarahkan pandangan ke bawah dan bersikap layaknya pria dan wanita awam, mereka akan memanggil kita “bhiksu bejad, bhiksu busuk!” Seorang bhiksu berperangai tidak baik memiliki disiplin yang memalukan, pemusatan pikiran buruk, serta kurang kebijaksanaannya. Jadi kita perlu memandang ke atas dan mengikuti Tiga Permata: guru kita adalah Buddha, Hyang Bhagava. Yang menunjukkan kita jalan menuju pembebasan serta kemaha-tahuan adalah Dharma nan mulia, yakni Dharma transmisi dan realisasi Sang Penakluk (Buddha). Mereka yang menyertai kita sepanjang jalan menuju pembebasan dan kemaha-tahuan adalah Arya Manjushri beserta sahabat-sahabat spiritual penerima ajaran ini, dengan perilaku mereka sama-sama tiada celanya. Karena kita menganggap diri kita sebagai anggota Sangha, kita hendaknya melestarikan Dharma transmisi dan realisasi serta jangan pernah terdorong meremehkannya. Inilah yang kita maksudkan sebagai “anggota-anggota Sangha pembimbing.”

Sangha, atau “mendambakan kebajikan,” mengacu khususnya pada mereka yang mendambakan jalan pelatihan rangkap tiga nan unggul. Hal ini tidaklah merujuk pada mereka yang gemar melakukan perbuatan buruk, berselisih, atau berkelahi.

“Pembimbing” berarti, setelah mula-mula memperlihatkan jalan membebaskan dirinya sendiri serta merealisasi pembebasan, menunjukkan pada umat awam jalan pembebasan serta membimbing mereka pada jalan pembebasan serta kemaha-tahuan seolah-olah menuntun tangan mereka. Inilah sebabnya disebut

Sangha pembimbing.

Umat awam memiliki para raja selaku pemimpin mereka, perbuatan buruk sebagai jalan yang mereka tapaki, dan orang berperangai buruk selaku rekan-rekan mereka-pencuri, pemburu, sahabat-sahabat dengan mulut dipenuhi janji palsu serta kebohongan, dan penghancur kebajikan mereka. Oleh karenanya, anda hendaknya berpikir, “Adalah kesalahan bagiku mengikuti jalan semacam itu, sehingga aku hendaknya jangan pernah melakukannya, karena kini kumengetahui keuntungan-keuntungan mengikuti Dharma dan ruginya menapaki jalan-jalan duniawi.”

Iniilah yang kita sebut Tiga Permata (Tri Ratna):

Guru yang tiada bandingannya, Buddha nan mulia

Tempat perlindungan yang tiada bandingannya,

Dharma suci nan mulia

Pembimbing yang tiada bandingannya, Sangha nan mulia

-yakni, yang disebut Tiga Hal nan Pusaka serta Terunggul. Di muka bumi ini, benda-benda berharga seperti emas, perak, dan permata pengabul keinginan tidaklah begitu langka. Terkadang orang-orang berusia lanjut yang mempunyai timbunan pahala kebajikan besar menemukan sebutir permata pengabul keinginan. Tidak mustahil pula apabila Raja Indrabhuti mendapatkannya. Namun permata pengabul keinginan hanya dapat menjadi sumber makanan, pakaian, tempat kediaman, dan harta kekayaan dalam hidup ini. Tiga Hal nan Pusaka serta Terunggul sanggup menghapuskan seluruh ketakutan dan penderitaan di kehidupan ini dan mendatang serta membangkitkan segenap manfaat beserta kebahagiaan di masa sekarang dan mendatang. Dengan demikian, karena Tiga Hal nan Pusaka serta Terunggul sangat jarang dijumpai di muka bumi, semuanya itu disebut langka dan terunggul, bukannya “berlimpah serta unggul.” Anda hendaknya memahami bahwa anda perlu

memiliki pengetahuan memadai mengenai Tiga Hal nan Pusaka serta Terunggul, sehingga kapan saja anda mendengarkan Dharma nan suci, menjelaskannya, atau mempraktikannya, anda tak akan pernah meninggalkan perlindungan ketiganya itu.

Di antara ketiga Permata ini, Buddha adalah yang menunjukkan kita jalan menuju pembebasan dan kemaha-tahuan. Sebagaimana yang disabdakan Buddha:

*Aku telah memperlihatkan padamu
Jalan yang menuju pada pembebasan,
Namun pembebasan itu bergantung pada dirimu sendiri,
Jadi berlatihlah dengan tekun⁹.*

Dharma adalah pelindung kita, dan tiada sesuatupun yang lain sanggup melakukannya. Bahkan Buddha tak sanggup melindungi kita. Sewaktu Devadatta melukai ibu jari Tathagata (Buddha) dan berteriak ketakutan, “Gautama, aku terbakar, aku hangus, aku terbakar oleh nyala api!” Buddha tak dapat melakukan apapun selain mengajarkannya Dharma:

Devadatta dari lubuk hati terdalammu lafalkan:

*“Aku berlindung pada Buddha,
Aku berlindung pada Dharma,
Aku berlindung pada Sangha.”*

Buddha bukanlah katapel yang dapat melambungkan batu hingga ke tahapan kebebasan: tiada seorangpun mampu melontarkan anda pada pembebasan bila diri anda sendiri tak mempraktikkan Dharma.

Mereka yang melestarikan Dharma adalah anggota-anggota Sangha, dan Dharma yang mereka lestarikan mencakup 84.000

aspek. Apabila dipadukan, semuanya itu meliputi Duabelas Bagian Sabda Istimewa, yang pada gilirannya tercakup dalam Tiga *Pitaka* (Tripitaka). Selanjutnya, Tiga *Pitaka* (Tripitaka) itu membentuk dua ajaran Buddha nan mulia, yakni transmisi dan realisasi.

Apabila kita membagi Dharma ke dalam berbagai wahana atau kendaraan (*yana*), terdapat apa yang kita sebut kendaraan duniawi atau kendaraan para dewa beserta umat manusia, dan kendaraan yang lebih tinggi, yakni kendaraan pembebasan sempurna.

Wahana duniawi membebaskan seseorang dari kelahiran di tiga alam rendah, sehingga sanggup terlahir sebagai manusia dan dewa di alam-alam lebih tinggi. Inilah sebabnya disebut wahana atau kendaraan duniawi.

Kendaraan yang lebih tinggi terdiri dari dua kendaraan: Wahana Dasar yang dikenal sebagai Wahana Shravaka dan Pratyekabuddha. Disebut demikian karena wahana ini membawa seseorang merealisasi *nirvana*, kondisi para Shravaka dan Pratyekabuddha. Yang kedua adalah Wahana Agung (Mahayana). Disebut demikian karena membawa seseorang menuju Kebuddhaan nan Sempurna yang mengatasi kedua pandangan ekstrim.

Naskah-naskah suci menyatakan berbagai tingkatan ini adalah ajaran Buddha sendiri¹⁰ dan *shastra* karya pengikutnya. Semuanya ini terdapat dalam bentuk naskah suci Buddhis yang sangat luas cakupannya, sejumlah besar pewarisan ajaran beserta petunjuk-petunjuk mendalam nan tersebar luas. Dengan demikian, topiknya tak terbatas, dan dalam masa kemerosotan ini ketika kurun waktu kehidupan umat manusia menjadi pendek, mustahil mempelajari semuanya, apalagi mempraktikkannya. Sebagaimana yang disabdakan Saraha:

*Minumlah air keabadian nan sejuk dan melegakan dahaga
Berupa petunjuk-petunjuk gurumu
Hingga engkau terbebas dari dahaga,*

*Bila tidak engkau akan mati kehausan
Di tengah gurun kesengsaraan,
Masih kehausan akan ajaran-ajaran dalam jutaan shastra.*

Apabila ajaran-ajaran ketiga kendaraan ini dipadukan menjadi satu jalan bertahap, wahana duniawi berisikan langkah-langkah menapaki jalan bagi para insan yang rendah kapasitasnya. Wahana Dasar atau Wahana Shravaka dan Pratykabuddha adalah tahapan jalan bagi para insan dengan kapasitas menengah. Wahana Agung (Mahayana) adalah tahapan jalan bagi para insan yang tinggi kapasitasnya. Dengan demikian ada tahapan jalan rendah, menengah, dan tinggi dalam Tradisi Baru (*Sarma*), ajaran-ajaran Sakya mengenai Tiga Tampilan serta Tiga Aliran, serta ajaran Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) *Nyingma* mengenai Bertumpu pada Hakikat Pikiran, dan lain sebagainya. Agar dapat memahaminya, seseorang harus bertumpu pada petunjuk mendalam guru.

Lebih jauh lagi, jalan bertahap atau wahana bagi para insan berkapasitas tinggi dapat dibagi menjadi tiga: jalan panjang Wahana Karakteristik, jalan pendek Vajrayana, dan jalan cepat Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*). Manakah di antara ketiganya yang hendaknya kita pilih? Dengan menapaki jalan panjang kita merealisasi Kebuddhaan pada akhir *kalpa*, yang tentunya terlalu lama. Jalan pendek atau singkat Vajrayana dapat dibagi kembali menjadi tiga: panjang, pendek, dan cepat. Melalui tiga tantra luar-Kriya, Upa, dan Yoga-Kebuddhaan dicapai melalui lima, tujuh, atau enam belas kali kelahiran, namun sekali lagi ini merupakan pelatihan yang terlampaui panjang. Dengan jalan singkat Mahayoga dan Anuyoga, dimungkinkan merealisasi tingkat penyatuan dalam kehidupan ini juga. Meskipun demikian, apabila pada tahap pembangkitan anda tidak sanggup memvisualisasikan makhluk suci seukuran jari anda dan dalam tahapan penyempurnaan anda gagal menguasai bahkan hanya satu siklus napas sekalipun,

sulit bagi anda memperoleh realisasi. Pada sisi lain, melalui Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*) seseorang dapat merealisasi tingkatan penyatuan dalam hitungan tahun atau bulan. Jadi bila anda ingin mendapatkan realisasi dalam waktu singkat, anda hendaknya bertumpu pada petunjuk guru: tanpanya anda tak pernah tahu bagaimana berpraktik secara benar. Inilah sebabnya mengapa Saraha mengatakan:

*Petunjuk guru nan mendalam
Adalah laksana air keabadian bercita rasa manis
Satukan pikiranmu dengannya dan
Anda tak akan memerlukan apa-apa lagi.*

Dengan demikian berpraktiklah sesuai petunjuk guru nan mendalam.

Tantra-tantra Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) berjumlah 6.400.000 dan dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian: pikiran, angkasa, dan petunjuk mendalam. Bagian petunjuk mendalam mengandung empat tahapan (ajaran): luar, dalam, rahasia, serta paling rahasia nan tiada bandingannya. Sebagaimana yang dipaparkan dalam *Untaian Agung Ati*:

*Tahapan luar adalah laksana tubuh,
Yang secara panjang lebar menguraikan
Ajaran-ajaran konvensional.*

Sehubungan dengan merealisasi *trekchö* yang didasari oleh kemurnian asali, tahapan luar dan dalam sedikit banyak boleh dipandang sama. Meskipun demikian, merealisasi *thögal* yang dihadiri oleh kehadiran spontan, tahapan luar mengandung penjelasan sangat terinci mengenai landasannya, hakikat alami nan asali, tetapi tidaklah menjelaskan bagaimana mempraktikkannya,

penampakan-penampakan yang muncul di alam antara (*bardo*), atau bagaimana seseorang merealisasi pembebasan sebagai hasil tertingginya.

*Tahapan dalam adalah laksana mata;
Melambangkan ajaran bagi penglihatan.*

Meski tahapan dalam menjelaskan jalannya secara sederhana, yakni diperkenalkan melalui perumpamaan, penjelasan makna, dan lambang-lambang, kondisi alami yang merupakan landasannya dan bagaimana seseorang terbebaskan selaku realisasi tertingginya tidaklah dipaparkan.

*Tahapan rahasia adalah laksana jantungnya;
Ajaran-ajaran mengenai perenungan.*

Ajaran rahasia mengajarkan meditasi pada aspek-aspek tertentu Sang Jalan, namun tidak membabarkan mengenai kondisi alami yang merupakan landasannya serta bagaimana seseorang pada akhirnya merealisasi pembebasan.

Meskipun demikian, Tahapan paling rahasia nan tiada bandingannya menurut *Untaian Agung Ati* adalah:

*Laksana seseorang
Yang tubuh beserta anggota tubuhnya lengkap dan sempurna...*

karena di dalamnya tercantum penjelasan terperinci mengenai landasannya berupa hakikat asali nan alami; jalan pandangan, meditasi, dan tindakan; beserta buahnya, yakni bagaimana seseorang pada akhirnya merealisasi pembebasan.

Ajaran paling rahasia nan tiada bandingannya mengandung tujuh belas tantra, ditambah tantra makhluk suci wanita pelindung

berpenampilan mengerikan Ekajati, sehingga jumlah keseluruhannya menjadi delapan belas. Apabila semuanya ini diringkaskan menjadi maknanya paling mendasar, terdapat dua bentuk ajaran: ajaran luas para pandita dan ajaran mendalam para pengemis¹¹ (para yogi tercerahkan). Yang disebut terlebih dahulu termasuk *Tujuh Harta Pusaka* karya Longchenpa. Sementara itu, yang kedua terdapat Khandro Nyingthig yang berasal dari Padmasambhava dan Sangwa Nyingthig yang berasal dari Vimalamitra, dikenal sebagai dua bunda, bersama dengan Khandro Yangtik beserta Lama Yangtik, yang merupakan kedua putera. Intisari keduanya adalah Zabmo Yangtik¹².

Makna esensial semuanya ini dipadukan dalam *Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas (Dzogchen Longchen Nyingthig)*, yang dibagi menjadi tiga: landasan, jalan, dan buahnya. Jalan Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) memiliki dua aspek: *abhiseka* (penguatan) pematangan dan petunjuk-petunjuk membebaskan. Sehubungan dengan hal ini, jikalau seseorang telah menerima *abhiseka* pematangan, ia boleh mendapatkan petunjuk-petunjuk, baik yang bersifat pendahuluan maupun terkait praktik utama. Petunjuk-petunjuk mengenai praktik utama mencakup ajaran umum mengenai tahapan pembangkitan dan penyempurnaan beserta praktik istimewa *trekchö* yang dilandasi kemurnian asali, suatu jalan dimana orang yang malas dapat merealisasi pembebasan tanpa susah payah, serta *thögal* yang berlandaskan kehadiran spontan, jalan penuh upaya bagi yang dengannya seseorang berkepribadian rajin dapat terbebaskan.

The Words of My Perfect Teacher (*Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*) beserta petunjuk-petunjuk mengenai praktik pendahuluan dibagi menjadi dua: pendahuluan umum dan pendahuluan tingkat tinggi.



Bagian Pertama

PRAKTIK PENDAHULUAN UMUM ATAU LUAR

DISEBUT PRAKTIK PENDAHULUAN karena berbagai alasan. Agar diperkenankan menjalankan praktik utama, kita hendaknya membajak ladang hidup kita dengan melatih pikiran kita berbekalkan praktik-praktik pendahuluan. Begitu kita telah mempersiapkan diri kita dengan praktik pendahuluan umum atau luar, kita melangkah maju melalui penanaman benihnya hingga tiba saatnya menggiling gandum yang dihasilkannya, yakni mempraktikkan praktik pendahuluan tingkat tinggi mulai dari mengambil perlindungan dan seterusnya. Kemudian, sewaktu gandumnya telah siap disantap, kita menerima petunjuk-petunjuk praktik utama.

Hal ini terbagi menjadi dua, yakni: petunjuk terperinci yang diberikan seturut kemajuan siswa bersangkutan serta ajaran-ajaran umum guna menginspirasi kalangan pendengar lebih luas. Berkenaan dengan yang pertama, menurut *Petunjuk-petunjuk Cangkang Kerang Bertulisan*¹³ karya Vimalamitra, yang memaparkannya panjang lebar; terdapat dua macam petunjuk: petunjuk mendalam yang diberikan tahap demi tahap dan yang diberitakan semuanya secara keseluruhan. Sebagai contoh bagi yang pertama, kita boleh menyebutkan Raja Dharma Longchenpa nan luas pengetahuannya yang mengikuti Kumaraja, gurunya

selama enam tahun. Dalam hal ini, guru memberikan petunjuk-petunjuknya dan siswanya memasuki realisasi tertinggi pada saat yang sama. Yang Maha Mengetahui merealisasikan tingkat lenyapnya segenap fenomena ke dalam kemurnian asali serta tingkatan realisasi tertinggi kesadaran dalam kehadiran spontan. Kita hendaknya meneladani hal itu.

Longchenpa dalam karyanya berjudul *Samudera Pembebasan* yang memaparkan mengenai *samaya-samaya* (janji-janji suci), mengucapkan kalimat perpisahan sebagai berikut: “Oleh karenanya para pengikutku hendaknya mengikuti guru dalam waktu yang lama. Selama itu mereka hendaknya menerima petunjuk-petunjuk spiritual.”

Kebalikan bagi petunjuk-petunjuk terperinci yang diberikan seturut kemajuan para siswa adalah ajaran-ajaran guna menginspirasi kalangan pendengar lebih umum, juga disebut petunjuk sebulan atau seminggu. Guru memaparkan ajaran-ajarannya sepesat kuda di pacuan dan menganggap bahwa para siswa telah menerima petunjuknya, mengingat peribahasa “Menjulurkan lidah anda sebelum kepalanya masak,¹⁴ membentangkan kaki anda sebelum rangangnya hangat.”

Guru tak mempunyai waktu mengurus siswa-siswanya, dan para siswa tidak memiliki waktu melayani gurunya, namun berbicara penuh ambisi mengenai “praktik utama, praktik utama” tanpa menyempurnakan praktik pendahuluan (*ngondro*) dengan benar. Oleh karena itu, seseorang hendaknya diingatkan oleh peribahasa: “Jika anda menjulurkan kepala anda terlalu tinggi, tubuh anda akan terjatuh.”¹⁶

Dewasa ini, banyak orang menyombongkan diri bahwa mereka adalah praktisi Dharma, namun apa yang mereka katakan dan lakukan bertentangan satu sama lain. Tampilan luar dan dalam mereka saling berlawanan. Pikiran mereka dan Dharma nan mulia berjalan ke arah berbeda. Mereka menampilkan sikap tubuh yang

benar saat duduk dan memandang dengan mata terbuka, tetapi praktik pura-pura ini tidak akan sedikitpun membangkitkan kemajuan spiritual dalam diri mereka.

Di sini kita membahas petunjuk terperinci yang diberikan seturut kemajuan masing-masing siswa yang diberikan secara lengkap. Semuanya itu dibagi menjadi tiga: pendahuluan umum atau luar, pendahuluan istimewa atau dalam, serta bagian praktik utama, yakni jalan pesat pemindahan kesadaran (*phowa*).

Sebagai pengantar, apakah yang menjadikan pendahuluan umum bersifat “umum”?¹⁷ Metode yang dipaparkan dalam naskah, apa yang kita meditasikan dalam praktik pendahuluan ini umum dalam setiap wahana atau yana. Itulah sebabnya disebut praktik pendahuluan umum atau luar. Uraian dalam petunjuk-petunjuk mendalamnya, apa yang kita meditasikan bersifat umum bagi ketiga kategori insan. Lalu apakah yang istimewa dalam praktik pendahuluan istimewa atau dalam? Pendahuluan istimewa atau dalam memiliki keistimewaan bila dibandingkan dengan wahana duniawi beserta Wahana Dasar Shravaka dan Pratyekabuddha. Pada gilirannya, menurut petunjuk mendalamnya, kedua wahana itu mempunyai keistimewaan bila dibandingkan dengan para insan berkapasitas rendah dan menengah. Hal ini dikarenakan apa yang dimeditasikan para insan berwawasan tinggi bercorak istimewa, sehingga kita menyebutnya pendahuluan istimewa atau dalam.

Sehubungan dengan pemindahan kesadaran (*phowa*), ada dikatakan: “Siapa saja yang tanpa pelatihan memadai boleh diterima melalui pemindahan kesadaran (*phowa*).” Barangsiapa yang tak mempunyai waktu mempelajari praktik utama, dan barangsiapa yang pernah menerimanya namun tak mendapatkan tanda-tanda kemajuan dalam praktik meditasinya terkait kelahiran, kematian, serta alam antara¹⁸ (*bardo*), dan belum membangkitkan kemantapan menapaki Sang Jalan, perlu meneruskan melatih metode yang bertumpu pada pemindahan kesadaran (*phowa*).

Metode “pemindahan seketika” ini adalah bagian praktik utama tahapan penyempurnaan serta termasuk dalam enam yoga.



KHENPO NGAWANG PALZANG (1879-1941)

Khenpo Ngawang Palzang adalah seorang guru utama dan pemimpin dalam silsilah *Nyingma* Buddhisme di Tibet. Beliau belajar selama bertahun-tahun dengan murid utama Patrul Rinpoche dan menerima ajaran secara langsung tentang bagaimana mempelajari dan mempraktikkan *The Words of My Perfect Teacher*.



Bab Satu

SULITNYA MENDAPATKAN KEBEBASAN BESERTA KELELUASAAN TERLAHIR SEBAGAI MANUSIA

PENDAHULUAN YANG UMUM atau luar dibagi menjadi enam bagian, dimana empat yang pertama adalah keempat pemikiran yang mengalihkan pikiran dari *samsara*, atau empat perenungan yang membangkitkan keengganan terhadap *samsara*. Kita perlu memanfaatkan keempat pemikiran guna mengalihkan pikiran kita dari kemelekatan terhadap hidup ini dan selanjutnya, mengembangkan suatu pemikiran tak mementingkan diri sendiri terkait pencerahan guna mengubah pikiran egois kita.

Perenungan mengenai sulitnya menjumpai kebebasan dan keuntungan atau kelebihan terlahir sebagai manusia beserta tidak kekalnya hidup ini mengalihkan pikiran kita dari kepedulian hidup duniawi, sambil merenungkan dampak-dampak merusak yang ditimbulkan *samsara* dan mengenai karma (prinsip sebab-akibat) selaku pengalih pikiran kita dari kecenderungan-kecenderungan beserta perilaku terkait kehidupan mendatang. Seiring dengan hal ini, kita perlu mengalihkan pikiran kita dari kecenderungan dan perilaku yang mementingkan diri sendiri, dimana ajaran tersebut merupakan ciri khusus silsilah spiritual Longchenpa. Jadi, mengubah kecenderungan dan perilaku kita hendaknya diterapkan pada tiga hal: kepedulian duniawi hidup ini dan masa mendatang

serta sikap mementingkan diri sendiri. Selanjutnya kita perlu berupaya merealisasi pembebasan, sehingga merenungkan apa saja manfaat-manfaat pembebasan tersebut. Karena seseorang yang sanggup mengajarkan kita jalan menuju pembebasan adalah seorang guru sejati atau sahabat spiritual, dan tak seorangpun selain mereka yang sanggup memabarkannya, kita perlu memahami bagaimana mengikuti seorang sahabat spiritual.

Dalam *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*, topik utama bagian pertama mengajarkan betapa sulitnya mendapatkan kebebasan serta keberuntungan terlahir sebagai manusia, didahului penjelasan bagaimana seharusnya kita mendengarkan petunjuk spiritual.

I. CARA YANG LAYAK DALAM MENDENGARKAN AJARAN SPIRITUAL

BAGIAN PERTAMA, mengenai cara yang layak dalam mendengarkan ajaran, dapat diterapkan pula sebagai cara berpraktik dan bermeditasi dengan benar. Semuanya ini mengandung dua aspek: sikap benar, yang memadukan wawasan luas *bodhicitta*, pikiran pencerahan, serta metode jitu (*upaya kausalya*) Mantrayana Rahasia; dan perilaku benar. Sikap benar sebagian besar berkaitan dengan pikiran kita, sedangkan perilaku benar mengacu pada apa yang kita perbuat dan ucapkan.

1. SIKAP

Istilah bahasa tibet bagi “sikap”-secara harfiah berarti “membangkitkan sesuatu di antara keseluruhan hal”-penjelasannya adalah sebagai berikut. “Keseluruhan” adalah istilah yang menyatakan adanya banyak hal, jadi “sikap” berarti di antara banyak arus pemikiran dalam benak seseorang, seseorang dapat membangkitkan satu buah

pemikiran yang berasal dari semuanya itu. Terdapat tiga jenis sikap: negatif, netral, dan positif.

(A). SIKAP-SIKAP NEGATIF

Terdapat dua jenis sikap negatif: mencari perlindungan dari rasa takut serta berharap memperoleh kehidupan lebih baik.

(1). Mencari Perlindungan dari Rasa Takut

Apabila anda mempraktikkan Dharma demi melindungi anda dari ketakutan dimangsa penyakit, makhluk-makhluk halus jahat, dihukum penguasa, kelaparan, dan lain sebagainya dalam hidup ini, entah menjalankan praktik-praktik paling dasar Wahana Shravaka atau praktik paling mendalam Kesempurnaan Agung nan Gemilang (*Dzogchen*), anda barangkali akan terlindungi dengan baik dari seluruh ketakutan-ketakutan itu. Namun terlepas dari semua ini, tiada manfaat spiritual yang diperoleh. Anda hendaknya menghindari sikap seperti ini.

(2). Berharap Mendapatkan Kehidupan Yang Lebih Baik

Sedari awal, didorong oleh niat meremehkan makna Dharma serta memanfaatkannya demi kepentingan anda sendiri, anda barangkali berpikir, “Aku akan memohon ajaran dan menerima *abhiseka* serta pewarisan ajaran. Kemudian, bila aku mempraktikkannya dalam retret, aku akan mendapatkan sesuatu. Banyak orang akan memuji diriku, sehingga aku menjadi tersohor.” Dengan berbekalkan ketiga hal ini-perolehan, pujian, dan reputasi yang baik-anda mungkin mendapatkan makanan, pakaian, beserta sumber kebahagiaan lainnya bagi hidup ini. Keuntungan, pujian, kemashyuran, dan kenikmatan, beserta keempat lawannya yang tak kita kehendaki,

secara keseluruhan disebut delapan kepedulian duniawi (dalam sumber lainnya disebut “Delapan Angin Duniawi”-penerjemah bahasa Indonesia). Apabila dimotivasi oleh hal-hal tersebut, anda akan memanfaatkan Dharma guna mendapatkan semua itu. Jikalau bisnis sedang baik anda barangkali memperoleh keuntungan berupa kuda dan *dzo*¹⁹; sebaliknya, bila pasar tak begitu baik, anda barangkali pulang dengan membawa domba atau bulu yak berkualitas jelek. Tetapi tak ada sesuatupun di muka bumi ini yang lebih memalukan selain memanfaatkan Dharma demi memuaskan keinginan-keinginan duniawi anda. Seseorang yang melakukannya telah menukar ajaran-ajaran Dharma nan tak ternilai harganya dengan kebutuhan duniawi seperti makanan beserta pakaian. Ia lebih buruk ketimbang seorang tua yang menjadi kaya berkat berburu dengan senapannya²⁰. Dagpo nan Tanpa Cela mengatakan:

*Apabila anda tak berpraktik Dharma dengan benar,
Dharma itu sendiri akan menjadi musabab
Bagi kelahiran di alam-alam rendah.*

Barangsiapa yang tak sanggup memanfaatkan persembahan dengan benar akan terbakar jubah-jubah bhiksunya, terbakar mangkuk pindapatanya, palu menyala, cairan besi membara, dan lain sebagainya²¹, jadi hindari menerima persembahan. Dalam ajaran Sakya *Membebaskan Diri Dari Empat Kemelekatan*, dikatakan, “Barangsiapa yang melekat pada hidup ini bukanlah praktisi Dharma.” Orang seperti itu adalah pedagang-pedagang ajaran, orang yang merendahkan Ketiga Permata (Triratna), semata-mata hanya pengumpul jubah-jubah bhiksu. Anda hendaknya menghindari mereka layaknya racun.

Jikalau anda memiliki motivasi seperti ini, yakni berharap memperoleh kehidupan lebih baik, anda mungkin nampaknya mempraktikkan Dharma, entah itu Wahana Shrivaka yang paling

dasar atau Kesempurnaan Agung Nan Tertinggi (*Dzogchen*); anda mungkin mengunci diri anda di tempat pertapaan²² selama bertahun-tahun; anda barangkali kelihatannya mempraktikkan *sadhana* dengan rajin selama retret; namun menurut Apu (Patrul Rinpoche), meski anda memperoleh kekayaan, pujian, atau reputasi baik, satu-satunya hal yang dapat anda capai adalah kesanggupan berkata, “Semua ini disebabkan oleh praktikku sehingga aku menjadi kaya, banyak dipuji orang, serta tersohor.” Anda bahkan tidak akan menabur benih pembebasan di kehidupan selanjutnya. Lakasana seorang penipu yang menyelimutkan kulit rusa di atas daging keledai agar dapat dijual sebagai daging rusa, anda menyelubungi daging keledai berupa keburukan anda sendiri dengan kulit rusa Dharma nan mulia. Anda telah meremehkan Dharma. Sebagaimana halnya seseorang yang menyia-nyiakan harta warisannya akan disebut orang lain “Pebisnis Tanpa Harapan,” orang lain akan mencemooh anda, “Ia adalah orang telah gagal dan merendahkan Dharma.”

(B). SIKAP-SIKAP NETRAL

Seseorang dengan sikap netral tidak mempunyai tujuan tertentu dan hanya memohon ajaran karena memang demikianlah tradisinya, tanpa ketertarikan apa-apa, layaknya seekor simpanse meniru gerak-gerik manusia, atau anjing mengikuti seseorang yang berjalan cepat. Mereka tidak pula memiliki pemahaman terhadap benar dan salah, laksana seseorang menembakkan panah ke angkasa tanpa ditujukan pada sasaran apapun. Menurut Apu (Patrul Rinpoche), dengan sikap-sikap seperti inipun anda tak akan menabur benih pembebasan. Guru saya mengatakan bahwa meski tindakan kita tidaklah baik dan tak pula buruk, benih pembebasan akan tetap ditabur.

(C). SIKAP-SIKAP POSITIF

Terdapat tiga jenis sikap positif; yakni yang dimiliki para insan berwawasan bawah (rendah), menengah, dan atas (agung).

(1). Sikap para Insan Berwawasan Bawah

Para insan berwawasan bawah ingin bebas dari tiga alam rendah serta terlahir sebagai dewa atau manusia, hanya demi kepentingan dirinya sendiri, sehingga mendorong mereka mempraktikkan Wahana Shravakayana hingga Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*). Meskipun demikian, entah jalan yang ditempuh panjang, pendek, atau pesat guna mencapai kelahiran-kelahiran lebih tinggi, dikarenakan niatan semacam itu, mereka tak akan sanggup maju lebih jauh merealisasi Kebuddhaan. Dengan sikap seperti itu, meski anda menjalankan 253 aturan kebhiksuan *pratimoksha* serta mengenakan tiga jubah Dharma, motivasi anda tak lebih baik dibandingkan seorang lanjut usia. Dengan demikian, anda hanyalah seorang bhiksu tua atau seorang tua penjalan disiplin ketat. Begitu pula, jika anda memvisualisasikan para makhluk suci berpenampilan damai di tahapan pembangkitan dengan cara yang biasa-biasa saja²³, anda akan terlahir sebagai dewa di alam nafsu keinginan. Apabila anda memvisualisasikan para makhluk suci berpenampilan mengerikan dengan cara yang biasa-biasa saja, anda akan terlahir sebagai asura atau rudra. Sebagaimana yang dikatakan Apu (Patrul Rinpoche), “Jika anda bermeditasi dengan mulut menganga serta mata terbuka lebar, anda akan terlahir sebagai iblis jahat.”

Sekali lagi, dengan sikap seperti ini, anda mungkin bermeditasi pada *trekchö* yang dilandasi oleh kemurnian asali dan *thögal* yang didasari oleh kehadiran spontan, tetapi anda akan terlahir di empat alam dewa tanpa rupa atau tujuh belas surga alam rupa, apabila praktik anda didukung pengumpulan pahala kebajikan

serta pemurnian hambatan batin. Bila tidak, anda akan terlahir sebagai tikus, beruang, atau hewan semacamnya. Sebagaimana yang dikatakan Sakya Pandita:

*Orang bodoh yang bermeditasi pada Mahamudra
Pada umumnya hanya berakhir di alam hewan.*

Anda hendaknya menghindari sikap para insan berwawasan rendah ini, karena ada dikatakan, “Selama anda melekat pada *samsara*, tiada niat membebaskan diri darinya.”²⁴

(2). Sikap Para Insan Berwawasan Menengah

Para insan berwawasan menengah telah menyelami dengan jelas hakikat menyedihkan keenam alam, yang digerakkan oleh penderitaan, laksana lubang perapian, pulau raksasa wanita pemangsa manusia, atau ujung pisau. Mereka mencari pembebasan bagi diri mereka sendiri dari enam alam *samsara* serta merealisasi *nirvana* para Shravaka dan Pratyekabuddha. Namun apapun jalan yang mereka praktikkan-panjang, pendek, atau cepat-semuanya ini hanya akan menjadi jalan panjang, pendek, atau cepat, merealisasi tingkatan Arhat Shravaka atau Arhat Pratyekabuddha, serta tak dimaksudkan merealisasi Kebuddhaan.

Ketika Yang Arya Jowo Atisha sedang berada di Tibet, setelah menyantap makan paginya, Beliau tiba-tiba berkata, “Oh, sayang sekali!”

“Ada apa?” tanya Bodhisattva Drom Tönpa yang sedang bersama dengan Beliau.

“Di India aku mempunyai seorang siswa yang mempraktikkan Hevajra, dan pagi ini ia memasuki jalan kelenyapan Shravaka.”

Drom Tönpa bertanya bagaimana mungkin ia memasuki jalan kelenyapan Shravaka dengan mempraktikkan Hevajra.

Atisha menjawab, “Dikarenakan motivasinya, seseorang yang tak tahu bagaimana mempraktikkan *sadhana* makhluk suci, jikalau menjalankan *sadhana* Hevajra ia akan terlempar ke alam neraka, *preta*, atau hewan. Sebaliknya, bila tahu bagaimana mempraktikkannya dengan benar, praktisi akan dibawa menuju tingkatan Kebuddhaan. Dengan demikian, dibandingkan *apa* yang engkau praktikkan, motivasi atau *bagaimana* engkau berpraktik, adalah yang terpenting.”

Itulah sebabnya ada dikatakan, “Selama anda melekat pada kepentingan-kepentingan anda sendiri, tidak ada yang namanya *bodhicitta*.”²⁵

Dewasa ini banyak orang mengatakan, “Saya perlu melakukan meditasi sehingga pada saat kematian, saya tidak dihinggapi ketakutan atau pandangan salah.” Guru saya berkata bahwa hal ini adalah sikap yang sepenuhnya mementingkan diri sendiri²⁶.

(3). Sikap Para Insan Berwawasan Agung

Keempat hal di atas merupakan wujud wawasan dan sikap orang-orang yang memenuhi keinginannya sendiri. Karenanya, anda hendaknya berpikir, “Sedari sekarang dan seterusnya aku akan memandang wawasan dan tindakan yang mementingkan diriku sendiri sebagai musuh, pembawa kerusakan, serta pandangan salah. Tanpa memikirkan diriku sendiri, aku akan membebaskan semua makhluk dari penderitaan serta musabab penderitaan tersebut, dan membimbing mereka merealisasi Kebuddhaan nan sempurna yang mengatasi kedua pandangan ekstrim.” Pikiran semacam ini adalah *bodhicitta* nan luas, yakni pikiran pencerahan.

Agar pandangan seperti ini bangkit dalam benak kita, penting sekali merenungkan bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu kita, mengenang kebaikan mereka, dan lain sebagainya. Bila tidak, meski guru nampaknya berpandangan demikian saat mengatakan,

“Di manapun terdapat ruang kosong, di situ ada para makhluk,” dan seterusnya. Muridnya lantas akan bergumam, “Alangkah kasihannya mereka!” Tetapi baik guru maupun muridnya hanya melakukan pertunjukan tanpa arti. Mereka semua tidak memiliki perasaan tulus. Inilah bahaya yang barangkali terjadi dewasa ini, yakni orang berpura-pura menjadi guru atau siswa, namun mereka tidak sedikitpun memiliki hati yang bajik, apalagi sifat-sifat mulia lainnya. Dengan demikian, anda perlu mengakui bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu anda, mengingat kebajikan mereka, berniat membalas budi baik tersebut, serta bertekad membimbing mereka menuju Kebuddhaan nan Sempurna. Jalankan meditasi ini diawali dari ibu anda sendiri yang telah lanjut usia.

1.1. WAWASAN LUAS BODHICITTA

Intisari hal ini adalah membangkitkan pikiran yang tertuju pada pencerahan, di mana terdapat dua aspek. Sebagaimana yang disabdakan Maitreya:

*Bodhicitta adalah dambaan merealisasi
Kebuddhaan nan Sempurna demi kebajikan makhluk lain²⁷.*

Aspek pertama adalah memancarkan belas kasih pada para makhluk dengan harapan agar mereka terbebas dari penderitaan beserta musabab-musababnya. Yang kedua adalah memusatkan perhatian disertai kebijaksanaan terhadap pencerahan sempurna dilandasi tekad merealisasi Kebuddhaan nan sempurna. Kita hendaknya memiliki kedua hal ini, serta memadukan cinta dan belas kasih; sehingga kita dapat mengatakan “demi kebajikan semua makhluk.” Jikalau kita tak membangkitkan tekad membimbing mereka menuju tingkatan Kebuddhaan, *bodhicitta* kita tak lebih dari belas kasih saja. Pada sisi lain, jikalau kita memiliki tekad merealisasi Kebuddhaan

tanpa memikirkan bahwa itu demi kepentingan makhluk lain, *bodhicitta* kita akan menjadi semata-mata cinta kasih. Wawasan luas *bodhicitta* adalah dambaan agar semua makhluk terbebas dari penderitaan beserta musababnya dan merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna²⁸.

Bagaimana kita seharusnya bermeditasi pada *bodhicitta* seperti ini? Diawali dengan memeditasikan ibu anda sendiri. Lalu secara bertahap perluas jangkauan meditasi anda hingga mencakup semua makhluk di penjuru terjauh jagad raya.

(A). MEMANCARKAN BELAS KASIH PADA SEMUA MAKHLUK

(1). Mengenali Bahwa Semua Makhluk Pernah Menjadi Ibu Anda

Pertama-tama anda hendaknya membayangkan bahwa jagad raya ini dipenuhi oleh para makhluk, dan di manapun ada kehidupan di sana terhadap persepsi karma terkait penderitaan. Di antara semua makhluk diliputi penderitaan tersebut, tak satupun di antara mereka semenjak masa lampau tanpa awal yang tak pernah menjadi ayah, ibu, dan sahabat anda. Tak satupun di antara mereka yang belum pernah menjadi ibu. Ketika menjadi ibu, tak satupun di antara mereka yang tak merawat anaknya dengan penuh cinta kasih. Tiada yang lain selain cinta kasih. Dengan demikian, ibu anda yang sekarang ini sudah pernah menjadi ibu tak terhingga kali, dan anda telah mengembara di tengah-tengah *samsara* semenjak kurun waktu nan tanpa awal hingga sekarang. Tiada tempat bahkan seukuran telapak tangan anda sendiri, dimana berulang kali anda tidak terlahir dan mati. Terkecuali terlahir di alam neraka serta kebanyakan alam surga, anda pastilah terlahir melalui rahim seorang ibu. Anda tak dapat mengetahui secara pasti, berapa kali suatu makhluk pernah menjadi sesosok ibu. Seseorang pernah menjadi ibu bukan hanya sekali saja, melainkan tak terhingga kali, sebagaimana yang kita jumpai dalam bait “Menghitung jumlah ibu dalam silsilah kita

sendiri...”²⁹ Demikianlah, cara memahami bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu anda.

(2). Mengingat Kebajikan Mereka

Renungkan kebajikan ibu anda di masa sekarang. Semenjak kesadaran anda mengembara selalu *driza* guna mencari tubuh baru, lalu memasuki rahim ibu yang baik hati ini, ia senantiasa melindungi anda dalam rahimnya selama sembilan bulan sepuluh hari, tanpa mempedulikan perbuatan buruk, penderitaan, dan celaan yang ditanggungnya³⁰. Cairan tubuh dan nutrisi dari ibu anda mengalir melalui tali pusat, sehingga memungkinkan tubuh anda tumbuh dan berkembang. Belakangan, ketika anda dilahirkan, ibu anda yang baik ini tidak membiarkan anda mati. Saat itu, anda begitu rapuhnya, dalam kondisi lemah, dan bahkan tak sanggup mengangkat kepala anda sendiri. Ia tak membiarkan tubuh anda terluka serta mengalami ketidak-nyamanan. Seorang ibu merasakan kebahagiaan besar dengan kelahiran anaknya. Ia memainkan jari-jarinya di hadapan wajah anda demi menyenangkan anda. Penuh cinta kasih, ia merawat anda, memandang anda dengan senyuman, dan memanggil anda dengan suara-suara lembut. Makanan anda yang pertama adalah air susu ibu nan manis, busana pertama anda adalah kehangatan tubuhnya. Ia memberikan anda makanan terlezat yang sanggup diperolehnya, memakaikan busana terbaik yang dimilikinya, menyentuh perut anda guna mengetahui apakah anda lapar atau kenyang, mengunyahkan makanan anda terlebih dahulu, menghirup ingus anda dengan mulutnya, membersihkan kotoran anda dengan tangannya sendiri, mengajarkan anda bagaimana cara makan yang benar bila anda belum mengetahuinya, mengajarkan anda berbicara ketika anda belum sanggup melakukannya, mengajarkan anda bagaimana berjalan sewaktu anda belum sanggup melakukannya, memberi makan anda di kala lapar, dan memberikan

anda milikinya sewaktu anda tak punya apa-apa serta pakaian ketika anda tak memiliki sesuatupun guna dikenakan. Renungkan betapa baiknya Beliau dalam mencurahkan kasih yang sedemikian dalam pada anda. Ingatlah bagaimana Beliau melahirkan anda, menghidupi anda, menyediakan segenap kebutuhan anda, serta mengajarkan anda bagaimana hidup di muka bumi ini. Semua ini mengingatkan kebaikan ibu anda terkait hal-hal duniawi.

Dari sudut pandang Dharma, ibu anda yang baik hatilah yang telah melahirkan tubuh anda nan berharga itu, yakni dilimpahi dengan delapan belas keunggulan beserta kelebihan terlahir sebagai manusia. Kalau tidak ada para makhluk yang pernah menjadi ibu kita, mustahil membangkitkan *bodhicitta*, tidak mungkin pula melatih diri dalam Jalan Bodhisattva, sehingga pada akhirnya mustahil merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna. Oleh karena itu, membangkitkan *bodhicitta* adalah pintu gerbang atau tahap awalnya, mengikuti Jalan Bodhisattva adalah tahap tengahnya, dan merealisasi Kebuddhaan adalah tahap akhirnya. Semua ini adalah berkat kebaikan ibu anda. Lebih jauh lagi, seluruh kondisi pendukung yang anda miliki saat ini guna mempraktikkan Dharma, seperti tempat berpraktik, tempat tidur, dan barang kebutuhan lainnya, bergantung pada para makhluk yang pernah menjadi ibu anda. Beginilah cara mengingat kebaikan hati ibu anda.

(3). Berniat Membalas Kebaikan Mereka

Ibu-ibu anda yang sekarang dan sebelumnya, dengan kebaikan hatinya, telah banyak membantu anda. Mereka memberikan seluruh perolehan dan pendapatannya pada anak-anaknya serta menanggung kerugian ke pundak mereka sendiri. Mereka mencurahkan segenap kekayaan dan kebahagiaan pada anak-anaknya serta menanggung akibat perbuatan buruk yang mereka lakukan, kesulitan, dan segenap celaan. Kini giliran anda, selaku anak-anak mereka, memikirkan

kesejahteraan ibu-ibu anda yang telah lanjut usia tersebut. Jika anda merenungkan hal ini, mereka semua mendambakan kebahagiaan, mulai dari pernaungan sementara di tengah-tengah cuaca panas hingga kebahagiaan Kebuddhaan. Kendati demikian, mereka tidak tahu bagaimana caranya membangkitkan musabab-musabab kebahagiaan, yakni kebajikan, dan tak pula mereka mengenal Dharma nan mulia. Mereka tidaklah mendengar dengan benar ujaran-ujaran rekan spiritual atau guru Dharma. Dicengkeram oleh begitu banyak hambatan, mulai dari percikan api kecil yang terbang ke atas, mereka tak berharap mengalami penderitaan *samsara*. Meskipun demikian, tak diragukan lagi mereka menciptakan penyebab penderitaan-karma beserta emosi negatif - dan apapun yang mereka lakukan bertentangan dengan harapan mereka sesungguhnya. Sebagaimana dikatakan:

*Mereka mendambakan kebahagiaan,
Namun akibat kebodohnya,
Mereka [justru] menghancurkannya
Seolah-olah musuh yang dibenci³¹.*

Demikian pula, karena kebahagiaan itu sama langkanya seperti bintang di siang hari, dan para insan dicengkeram secara langsung oleh kenyataan adanya penderitaan serta tak langsung oleh musabab-musababnya, anda hendaknya merenungkan tiga keterkaitan berikut ini:

- Jalinan harapan “Oh, seandainya mereka dapat terbebas dari asal mula dan musabab penderitaan-karma beserta emosi negatif-serta seluruh akibat penderitaan di ketiga alam *samsara*”;
- Jalinan aspirasi “Semoga mereka dapat terbebaskan [dari segenap penderitaan itu]”; dan

- Jalinan ikrar “Aku akan membebaskan mereka.”

Berbekalkan tiga keterkaitan ini, anda memanjatkan doa pada Tiga Permata, perlindungan nan tak pernah gagal, bertumpu pada mereka guna membebaskan ibu-ibu anda di masa lalu dari penderitaan beserta segenap musababnya. Lafalkan doa berikut ini: “Pada Guru dan para Buddha...,” dilanjutkan dengan “Aku dalam bahaya! Tiga Permata nan Penuh Belas Kasih...,” lalu “Wahai Yang Pemberani, engkau memiliki...” dan seterusnya.

Semua hal di atas terkait aspek pertama, yakni melimpahkan belas kasih bagi semua makhluk.

(B). MENGARAHKAN PIKIRAN PADA PENCERAHAN SEMPURNA DENGAN BERLANDASKAN KEBIJAKSANAAN

Kini kita bertanya-tanya ke manakah kita membawa mereka, bila hendak membebaskan mereka dari penderitaan beserta musababnya. Di sini kita memiliki beberapa pilihan. Sehubungan dengan alam-alam yang lebih mulia, para ibu kita di masa lampau telah mencapai tingkatan Brahma, Indra, dan dewa lainnya sebanyak tak terhingga kali di masa lampau bahkan saat ini juga, namun kondisi di tempat itu belumlah mengatasi penderitaan dan juga tidak kekal. Semua itu mengandung aspek-aspek *samsara* paling ekstrim. Jadi kita hendaknya tak membawa mereka ke sana. Sehubungan dengan kondisi nan damai para Shrivaka dan Pratyekabuddha, seseorang akan terbebaskan sepenuhnya dari penderitaan dan tidak akan terjerumus kembali dalam *samsara*, laksana seseorang yang pernah terkena cacar air³². Meskipun demikian, kondisi ini tak ada hubungannya dengan tingkatan-tingkatan Bodhisattva dan tidak pula memiliki kualitas-kualitas Bhagavan Buddha (yang merupakan buah menapaki Jalan Bodhisattva). Apabila kita membawa para insan ke sana, terdapatlah aspek-aspek ekstrim *nirvana*, jadi kita

hendaknya tidak membawa mereka ke sana. Dengan demikian, kita memahami perlunya membimbing para makhluk pada Kebuddhaan nan sempurna, yang membebaskan diri dari kedua ekstrim ini.

Aspek kedua ini, yakni mengarahkan pikiran pada pencerahan sempurna berlandaskan kebijaksanaan mengandung tiga tingkatan semangat atau keberanian: agung, menengah, dan rendah.

Seseorang yang memiliki aspek keberanian agung, akan berpikir, “Sebelum aku merealisasi pencerahan sempurna, aku akan memenuhi segenap kebajikan yang dibutuhkan semua makhluk.”

Keberanian atau semangat tingkat menengah diwujudkan dalam pemikiran, “Aku tak merealisasi pencerahan sempurna terlebih dahulu dan tak pula aku akan tertinggal di belakang. Aku akan merealisasi Kebuddhaan pada saat yang sama dengan makhluk lainnya.”

Tingkatan keberanian rendah laksana seorang ibu cacat yang anaknya dihanyutkan banjir serta diwujudkan dalam pemikiran, “Karena saat ini aku belum memiliki kemampuan membebaskan para makhluk, dan satu-satunya yang sanggup adalah Guru Bhagavan Buddha, aku hendaknya terlebih dahulu merealisasi Kebuddhaan. Aku akan membebaskan diriku sendiri melalui realisasi tersebut dan membebaskan yang lain melalui mengajarkan mereka dengan penuh belas kasih jalan menuju pembebasan. Hingga *samsara* kosong, aku akan mencurahkan kebajikan tak terbatas bagi para makhluk, sebagaimana halnya para Buddha masa lalu di tiga kurun waktu serta sepuluh penjuru, Bodhisattva, dan Vidyadhara.”

Inilah aspek kedua, yakni memusatkan pikiran pada Pencerahan Sempurna berlandaskan kebijaksanaan.

Kebijaksanaan di sini adalah kebijaksanaan yang bersedia mencurahkan kebajikan pada makhluk lain. Mulai dikembangkan dengan pertama-tama ditujukan pada ibu anda. Lalu arahkan pada ayah, saudara, saudari, teman dekat, ayah teman dekat beserta kerabatnya, ibu sahabat beserta kerabatnya, dan semua

orang di negeri anda. Lalu secara bertahap perluas jangkauannya hingga mencakup seluruh jagad raya. Jikalau anda tak bermeditasi melalui tahapan-tahapan seperti ini, anda hanya akan memiliki pemahaman yang hampa. Jadi penting sekali menjalani tahapan-tahapan tersebut.

TIGA METODE NAN UNGGUL

Sehubungan dengan tekad *bodhicitta* yang mengandung dua aspek ini, atau disebut dalam *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna* sebagai “metode nan unggul, sebelum mengawalinya, membangkitkan *bodhicitta* adalah metode jitu guna meyakinkan bahwa segenap tindakan menjadi sumber kebajikan bagi masa mendatang,” Longchenpa nan Luas Pengetahuannya mengajarkan:

*Diawali dengan pikiran bodhicitta,
Jalankan praktik utama nan terbebas
Dari segenap konsep bentukan pikiran,
Akhir dengan melimpahkan jasa pahalanya.
Semua ini, yang bila hadir secara bersamaan
Akan menjadi sempurna,
Merupakan tiga pendukung penting bagi kemajuan
Dalam menapaki jalan menuju pembebasan.*

(A). PERSIAPAN

Sebelum mengawalinya, bangkitkan *bodhicitta* sebagai metode jitu guna meyakinkan bahwa segenap tindakan akan menjadi sumber kebajikan bagi masa mendatang. Hal ini memerlukan ikrar, “Aku membebaskan semua makhluk dari penderitaan beserta musababnya dan membimbing mereka menuju Kebuddhaan nan Sempurna.” Berbekalkan niat ini guna mengikat segenap sumber kebajikan bagi

masa mendatang, laksana kaitan besi yang menarik seberkas jerami.

(B). BAGIAN UTAMA

Selama melakukan suatu tindakan, kita harus menghindarkan diri dari berbagai bentuk konsep-konsep pikiran, sehingga jasa pahalanya³³ tidak dihancurkan oleh kondisi saat itu.

Kondisi-kondisi apa sajakah yang menghancurkan pahala kebajikan? Apabila anda gagal melimpahkan jasa pahalanya demi merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna demi kepentingan makhluk lainnya, kebahagiaan yang berasal dari perbuatan bajik tersebut hanya dapat dirasakan sekali dan setelah itu habis.

Jikalau anda dicengkeram kemarahan, terdapat ajaran sebagai berikut:

*Kebajikan yang dilakukan selama seribu masa,
Seperti kemurahan hati, atau menghaturkan persembahan
Bagi yang terberkahi- Hanya satu kilasan kemarahan
Akan mengguncangkan semuanya³⁴.*

Ketika kemarahan bangkit dalam benak anda, saat itu juga seluruh kebajikan yang anda lakukan berupa kemurahan hati dan menjaga aturan moralitas selama seribu *kalpa* besar akan hancur.

Apabila anda menyesali perbuatan bajik anda, kemampuannya dalam membuahkan pahala di masa mendatang akan sirna. Anda menghaturkan persembahan pada Tiga Permata serta beramal bagi insan lainnya, namun bila anda belakangan menyesalinya dan di dalam hati berpikir bahwa seharusnya anda hanya mempersembahkan separuh atau sepertiganya, penyesalan seperti itu menghabiskan jasa pahala anda.

Selanjutnya, memamerkan kebajikan anda juga menyebabkan jasa pahalanya sirna. Entah benar-benar sanggup melafalkan

Mani (*Om mani padme hung*) seratus ribu kali atau tidak, anda mengikatkan sebuah *dung*³⁵ pada *mala* (tasbih) anda seraya bersumpah bahwa anda telah menyelesaikan pelafalan sebanyak seratus ribu kali, memamerkan *mala* anda pada setiap orang, baik ketika bepergian dengan berjalan kaki atau menunggang kuda, demi memperlihatkan pada orang lain kebajikan kecil yang telah anda lakukan. Semua ini hanya menghabiskan pahala kebajikan anda saja.

Demi menghindari empat musabab sirnanya timbunan pahala kebajikan di atas, anda perlu menyadari pandangan Madhyamika yang merupakan landasannya; Mahamudra yang merupakan metodenya; dan Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) yang merupakan buahnya. Guru saya berkata bahwa anda dapat membangkitkan wawasan yang senada dengannya melalui pengembangan keyakinan kalau ketiga konsep ini, kendati benar-benar muncul, tak mempunyai keberadaan hakiki apapun, laksana ilusi tukang sulap, mimpi, kota para *gandharva*³⁶, atau bayangan bulan di permukaan air. Metode ini bagi para pemula disebut “praktik utama nan bebas segenap konsep bentukan pikiran.” Khususnya bagi para pemula, sulit membebaskan diri dari segenap konsep saat menekuni praktik utama semenjak awalnya, laksana menarik hidung seseorang sehingga sanggup menutupi mulutnya. Inilah sebabnya Shantideva bersabda:

*Pikiran ini akan kukekang kuat-kuat pada tonggak pengikatnya,
Perenungan pada ajaran,
Sehingga ia tak pernah lolos dari ikatannya dan melarikan diri*³⁷.

Jadi bila kita bermeditasi pada sulitnya menjumpai kebebasan beserta keunggulan terlahir sebagai manusia, dan lain sebagainya, penting sekali melakukan meditasi perenungan terhadap sesuatu (analitis) dan meditasi ketenangan secara silih berganti.

(C). PENUTUP

Di penghujung praktik, limpahkan jasa pahala tindakan bajik yang anda lakukan guna menyakinkan agar buahnya senantiasa bertumbuh semakin besar.

Dalam *Sutra yang Dimohon Oleh Sagaramati* kita membaca:

*Laksana setitik air yang jatuh ke samudera
Tidak akan pernah sirna hingga samudaranya menjadi kering,
Jasa pahala yang didedikasikan pada pencerahan
Tak akan pernah sirna hingga pencerahan itu direalisasi.*

Seperti setitik air yang terjatuh ke samudera tidak akan kering hingga berakhirnya suatu *kalpa* besar, tindakan bajik yang didedikasikan bagi samudera agung Kemaha-tahuan tak akan hancur atau merosot hingga kita merealisasi pencerahan. Sementara itu, tindakan-tindakan tersebut secara sementara dapat berbuah berupa bertumimbal lahirnya kita disertai kemuliaan dan keunggulan seorang brahmana paling istimewa, ksatria paling hebat, atau perumah tangga paling mulia³⁸. Semua kebajikan itu tak akan habis dan akhirnya akan membuahkan perealisasi Kebuddhaan nan Sempurna dalam diri kita.

Terdapat dua jenis dedikasi atau pelimpahan jasa: bajik dan tidak bajik.

PELIMPAHAN JASA PAHALA YANG TAK BAJIK

Di dalam *Ringkasan Kebijaksanaan yang Melampaui Segalanya* disebutkan:

*Menyantap makanan lezat namun bercampur racun
Serta mempraktikkan jalan kebajikan*

*Dengan disertai segenap konsep bentukan pikiran-
Semua ini adalah sama,
Begitulah yang disabdakan Sang Penakluk (Buddha).*

Sebagaimana halnya makanan lezat bercampur sedikit racun akan terasa nikmat di lidah kita namun menyebabkan rasa sakit nan dashyat begitu kita mencernanya, begitu pula, tindakan bajik dapat membawa kelahiran di alam-alam lebih mulia, tetapi tak membebaskan dari *samsara*; apabila anda melekat pada ketiga konsep serta memandangnya sebagai sesuatu yang nyata. anda hendaknya menghindari bentuk pelimpahan jasa pahala seperti ini.

PELIMPAHAN JASA PAHALA YANG BAJIK

Hal ini mengacu pada pelimpahan jasa pahala yang murni terbebas dari ketiga konsep. Dedikasi seperti ini dipandang sebagai pelimpahan jasa pahala sejati atau sempurna.

Pelimpahan jasa pahala yang bajik diuraikan sebagai berikut dalam *Ringkasan Kebijaksanaan yang Melampaui Segalanya*: “Kebijaksanaan yang terbebas dari segenap konsep selaku landasan bagi segenap tindakan.” Dengan kata lain, pelimpahan jasa sejati ini adalah *keshunyataan* nan unggul dalam segala aspeknya, yang berwujud cinta kasih, belas kasih, *bodhicitta*, dedikasi, doa, dan lain sebagainya.

Pelimpahan jasa pahala nan sempurna berarti melimpahkan kebajikan yang telah kita lakukan di masa lampau, mendatang, dan sekarang, kebajikan tak tercela para Buddha dan Bodhisattva, beserta kebajikan masih ternoda semua makhluk. Dalam benak kita semuanya bergabung dan berpadu menjadi satu, sehingga semua makhluk dapat terbebas dari penderitaan beserta musababnya di ketiga alam *samsara* serta merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.

BAGAIMANA MELAKUKAN PELIMPAHAN JASA PAHALA

Lafalkan dua bait di bawah ini dengan membangkitkan pemikiran dalam benak anda, “Seperti para Buddha dan Bodhisattva yang melakukan pelimpahan jasa nan sempurna terbebas dari segenap konsep, begitu pula aku akan melimpahkan jasa pahalanya.”

*Mengagungkan manjushri, sang pahlawan, Samantabhadra, dan
Mereka semua yang memiliki pengetahuan agung.
Aku akan melakukan pelimpahan jasa nan sempurna
Di antara seluruh perbuatan yang bajik
Aku melimpahkan jasa pahalanya seperti para Buddha
Di masa lalu, sekarang, dan mendatang.*

Hal ini akan menjadikan pelimpahan jasanya terbebas dari ketiga konsep.

Tiada satupun praktik dalam sutra Mahayana maupun tradisi mantra yang tak tercakup dalam ketiga metode nan unggul, sehingga guna merealisasi Kebuddhaan kita hanya memerlukan sedikit lebih banyak ketimbang tiga metode ini. Namun kurang dari itu kita tak akan merealisasi Kebuddhaan. Apa yang dimaksud Arya Nagarjuna dengan:

*Semoga kita menyempurnakan
Pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan
Serta merealisasi kedua kaya nan unggul
Yang berasal dari pahala kebajikan dan kebijaksanaan³⁹*

Adalah ketiga metode nan unggul itu merupakan puncak kedua bentuk pengumpulan atau dua kebenaran. Praktik persiapan nan unggul adalah membangkitkan *bodhicitta*; sedangkan praktik penutupan yang unggul adalah melimpahkan jasa pahalanya, terdiri

dari pengumpulan jasa pahala “nyata” dengan masih disertai konsep-konsep. Selanjutnya, bagian utama terunggul yang sudah terbebas dari segenap konsep bentukan pikiran adalah pengumpulan jasa pahala “tak nyata” berwujud kebijaksanaan tanpa dilandasi konsep apapun lagi⁴⁰.

Pengumpulan jasa pahala kebajikan tanpa konsep menciptakan musabab langsung bagi perealisasi *rupakaya* Buddha, dan pengumpulan kebijaksanaan tanpa konsep menyediakan kondisi-kondisi penunjangnya. Pengumpulan kebijaksanaan nan bebas konsep merupakan musabab langsung bagi perealisasi *dharmakaya* Buddha, sedangkan pengumpulan pahala kebajikan tanpa konsep menyediakan kondisi-kondisi penunjangnya. Dengan demikian, guna memurnikan kedua hambatan terkait landasannya, menyempurnakan kedua kumpulan selama menapaki Sang Jalan, serta merealisasi kedua *kaya* sebagai hasilnya, anda perlu sedikit lebih banyak ketimbang ketiga metode nan unggul, namun tidak bisa kurang dari itu.

Ketiga metode terunggul ini dikenal baik dalam Sutrayana dan Mantrayana.

1.2. UPAYA KAUSALYA NAN LUAS: WAWASAN MANTRAYANA VIDYADHARA NAN RAHASIA

Baik kita mempelajari atau mempraktikkan ajaran Mantrayana Vajrayana nan Rahasia, penting sekali mengembangkan wawasan Mantrayana, dan sedari awal penting pula memiliki jalinan yang kuat antara guru beserta murid. Sebagaimana yang kita dapati dalam *Suluh Bagi Ketiga Metode*:

*Memiliki tujuan yang sama
Namun terbebas dari segenap kebingungan,
Merupakan metode yang kaya nan terbebas dari segenap kesulitan.*

*Diperuntukkan bagi mereka yang tajam kemampuannya.
Wahana Mantra yang mendalam.*

Kendati Sutrayana dan Mantrayana keduanya mempunyai tujuan yang sama, perealisasi Kebuddhaan yang Sempurna, Mantrayana berbeda dengan Sutrayana dalam hal cara pencapaian tujuannya. Terdapat empat ciri khusus yang menjadikannya unggul: pandangnya yang bebas hambatan, banyaknya metode meditasi yang dimilikinya, praktiknya yang tanpa kesulitan, serta kemampuan luar biasa tajam masing-masing praktisinya.

Pertama-tama, pandangan baik Sutrayana dan Mantrayana terarah pada tataran absolut, namun keduanya beda dalam hakikatnya: yang satu masih kabur pandangannya, sedangkan satunya lagi memandang dengan jelas. Apabila dalam Wahana Karakteristik Bermusabab, kebenaran absolut atau hakikat tertinggi dipandang sebagai Kesempurnaan *Keshunyataan* terbebas dari delapan pandangan ekstrim, tidaklah dimungkinkan menyadari hakikat penyatuan tataran absolut dan kebijaksanaan asali. Jikalau aspek hambatan ini dihapuskan, hakikat penyatuan antara tataran absolut beserta kebijaksanaan asali akan direalisasi dan pandangan terhadap hakikat absolut tak lagi terintangi.

Dalam Wahana Karakteristik Bermusabab, fenomena relatif mendasar dipandang sebagai saling terkait satu sama lain, laksana ilusi tukang sulap. Namun terlepas dari kesan biasa saja, fenomena tak murni sebagai tampilan khayali, seseorang tidaklah merealisasinya sebagai *kaya* beserta kebijaksanaan. Aspek pengabur inilah yang dimurnikan dalam Vajrayana Mantrayana Rahasia, dimana *kaya* dan kebijaksanaan direalisasi sebagai *dharmakaya* unggul nan agung, ketidak-terpisahan antara kedua kebenaran, yang merupakan hakikat ketak-terpisahan semenjak awal tataran absolut beserta kebijaksanaan asali.

Kedua, meditasi Mantrayana Rahasia dipandang unggul

karena mengandung tahapan pembangkitan, terkait *upaya kausalya*, dan tahapan penyempurnaan, terkait kebijaksanaan.

Ketiga, praktik Mantrayana Rahasia bersifat unggul karena dilakukan tanpa kesulitan. Apabila dalam Wahana Karakteristik Bermusabab tiada jalan yang diajarkan demi merealisasi pencerahan tanpa meninggalkan kenikmatan indrawi; sebaliknya pada Mantrayana Rahasia, dimana pikiran terlindungi dengan mudah dan cepat⁴¹, kelima kesenangan indrawi tidaklah ditolak, melainkan dimanfaatkan sebagai wahana, serta dimungkinkan merealisasi tahap penyatuan Vajradhara⁴² di sekali kehidupan dan kelahiran ini.

Keempat, Mantrayana Rahasia dipandang unggul karena masing-masing pribadi praktisinya mempunyai kemampuan yang sangat handal. Secara umum jalan ini unggul karena masing-masing individu mempunyai lima kekuatan; khususnya para praktisi luar biasa handal tersebut memiliki kekuatan kebijaksanaan yang memungkinkan mereka merealisasi wawasan mendalam Mantra Vajrayana Rahasia, serta kekuatan keyakinan, sehingga tidak khawatir hidup sebagai kaum terbuang.

LIMA KESEMPURNAAN

Kapan saja kita mempelajari atau mempraktikkan Mantra Vajrayana Rahasia, penting sekali menanamkan lima kesempurnaan dalam benak kita. Sebagaimana yang dibabarkan Jigme Lingpa:

*Ia yang melihat gurunya sebagai manusia [biasa]
Akan mendapatkan perealisasi paling rendah⁴³.*

Guru hendaknya memandang para siswanya sebagai para Buddha, dan para siswa hendaknya memandang gurunya sebagai Buddha. Bila tidak, mereka tiada bedanya dengan para pelanggar *samaya*, karena dalam Mantra Vajrayana Rahasia perbedaan antara

seseorang yang memegang teguh *samaya* dan pelanggarnya adalah pemegang teguh *samaya* memandang berbagai fenomena sebagai makhluk suci, sedangkan pelanggar *samaya* memandang tanah sebagai tanah, air sebagai air, dan lain sebagainya⁴⁴.

Dengan demikian, yang pertama di antara lima kesempurnaan adalah menyadari bahwa guru adalah Buddha. Ada dua cara mengembangkan pandangan ini: melalui apa yang tertulis dalam naskah-naskah suci dan pemikiran logis nan alami.

Pertama-tama, bahwa guru hendaknya dipandang sebagai Buddha dibabarkan dalam helaian-helaian tak terhingga naskah-naskah suci. Sebagai contoh, Aryadeva menyatakan:

*Buddha yang sungguh-sungguh telah merealisasi [kesempurnaan],
Penguasa segalanya, makhluk suci nan agung
Memberikan petunjuk mendalam secara langsung.
Karena itulah Mahaguru Vajra unggul adanya.*

Di bagian lain kita jumpai:

*Guru adalah Buddha, Guru adalah Dharma
Demikian pula, Guru adalah Sangha.
Guru adalah sosok yang telah merealisasi segalanya.
Guru adalah Vajradhara nan jaya.*

Kemudian kembali kita dapati:

Guru, Samantabhadra, ingatlah diriku!

lalu:

Mahaguru Vajra, Buddha nan jaya...

dan lain sebagainya.

Pemahaman bahwa guru adalah Buddha juga dapat dikembangkan melalui proses berlogika. Pikiran kebijaksanaan maha luas guru adalah *dharmakaya*. Ungkapan kebijaksanaan asali *rupakaya* dan *intisari rupakaya* adalah *dharmakaya*. *Rupakaya* adalah perwujudan *dharmakaya* dan tak terpisahkan sebagainya selaku tubuh vajra. Pikiran kebijaksanaan maha luas Beliau tampil sebagai tubuh vajra, dimana apa yang tampak dan *keshunyataan* adalah tak terpisahkan. Tubuh kebijaksanaan vajra nan agung yang berwujud suara adalah ucapan vajra, suara dan *keshunyataan* adalah tak terpisahkan. Buah-buah pemikiran yang memancar selaku pikiran Beliau adalah pikiran vajra. Karena hakikatnya adalah ketiga vajra ini, pikiran kebijaksanaan nan agung Beliau tampil sebagai *rupakaya* dan kebijaksanaan asali adalah *intisari rupakaya*⁴⁵. Ketidak-terpisahan antara *rupakaya* dan *dharmakaya*, penyatuan Vajradhara, esensi seluruh tempat perlindungan, adalah guru.

Keseluruhan *kumpulan* juga, entah masing-masing menyadarinya atau tidak, memilikinya hakikat Kebuddhaan, laksana biji wijen yang kandungannya penuh minyak. Mereka semua adalah Buddha, sebagaimana kutipan dari *Hevajra Tantra* sebagaimana dimuat dalam *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna*:

*Semua makhluk adalah Buddha,
Namun terselubungi oleh kekotoran batin.
Apabila kekotoran batin mereka dimurnikan,
Bangkitlah hakikat Kebuddhaan tersebut.*

Hakikat nan sejati mereka adalah Buddha, *intisari* asali murni mereka adalah Buddha, kualitas spontan mereka adalah Buddha. Kendati demikian, hakikat Kebuddhaan mereka tidaklah efektif. Mereka tidaklah bebas dari noda-noda batin dan bahkan diselubungi oleh semua itu. Namun kenyataannya mereka adalah

para Buddha dan hendaknya divisualisasikan sebagai *daka* beserta *dakini* dari keluarga Buddha apapun⁴⁶.

Baik guru dan kumpulan [yang mendengarkan Dharma] adalah para Buddha sendiri. *Lingkungan* sekitar mereka juga hendaknya dipandang murni serta divisualisasikan sebagai Akanistha, “Yang Tak Terlampaui,” atau Tanah Buddha lainnya.

Ajaran yang dibabarkan adalah Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*). *Waktu* pembabaran ajaran adalah roda keabadian yang senantiasa berputar, dimana ajarannya diwariskan dari mulut ke telinga melalui silsilah spiritual tak terputus mulai dari Samantabhadra hingga guru utama anda saat ini.

Kelima kesempurnaan ini “divisualisasikan” sebagaimana adanya, dan semenjak asalnya: kita hanya memvisualisasikan para Buddha yang berdiam di atas landasan penampilan serta keberadaan yang *bermanifestasi* pada landasannya. Kita tidaklah mencoba mengatakan, sebagai contoh, bahwa keledai adalah kuda atau arang adalah emas.

2. PERILAKU

Ada dua macam perilaku: perilaku yang hendaknya dihindari layaknya racun dan perilaku yang hendaknya kita jalankan laksana obat penyembuh penyakit.

2.1. APA YANG SEYOGIANYA DIHINDARI

2.1.1. TIGA MACAM BEJANA RUSAK

Istilah “bejana atau pot rusak” dijelaskan sebagai berikut. Apabila air keabadian dituangkan dalam bejana yang mengandung racun, air keabadian itu sendiri akan menjadi beracun. Begitu pula, meski Dharma diajarkan pada para siswa yang tidak sesuai, ajaran tersebut tak akan menawarkan gejala emosi negatif mereka dan justru

memperkuatnya.

Terkait tiga kerusakan ini, jika anda tak mendengarkannya baik-baik, anda adalah laksana bejana yang ditaruh tertelungkup. Seberapa banyak cairan yang dituangkan ke dalamnya, tak ada sedikitpun yang masuk ke dalamnya. Meskipun anda hadir secara fisik saat Dharma dibabarkan, pikiran anda melayang ke mana-mana. Jikalau anda tak mendengarkan baik-baik apa yang diajarkan guru, anda tak akan memahami apapun yang Beliau katakan. Karena itu, anda hendaknya membuka telinga anda baik-baik serta mendengarkan Dharma.

Anda barangkali mendengarkan dengan baik, tetapi tak akan ada manfaatnya jika anda tak mengingat apa yang baru saja anda dengar. Anda mustahil memahami kata-kata yang dibabarkan dan demikian pula dengan maknanya. Jadi anda hendaknya mengingat ajarannya.

Jika pikiran anda dipenuhi oleh gejala emosi negatif, anda meremehkan Dharma. Bila anda membangkitkan kemelekatan, kebencian, dan kebodohan saat pembabaran ajaran, anda hanyalah menimbun karma buruk. Itulah sebabnya mengapa mendengarkan ajaran dengan pikiran dipenuhi gejala emosi negatif adalah laksana bejana berisi racun.

Penawar bagi ketiga jenis kerusakan ini tercantum dalam sutra: “Dengarkan dengan baik dan benar, serta ingatlah apa yang kuajarkan padamu.”

Tathagata bersabda pada Ananda, “Tanpa mencemari dirimu dengan gejala emosi negatif, dengarlah Dharma serta ingatlah maknanya. Kemudian Aku akan mengajarkannya padamu.” Beliau tidaklah bersabda, “Kembangkanlah kemelekatan dan kebencian, janganlah dengarkan Dharma, jangan ingat dalam benakmu apa yang Kuajarkan. Kemudian Aku akan mengajarmu.” Karena itu, dengarkanlah ajaran dengan sikap yang terbebas dari kemelekatan dan kebencian, serta jangan pernah tinggalkan pikiran *bodhicitta*;

sungguh-sungguh mendengarkan Dharma serta ingatlah maknanya.

2.1.2. ENAM NODA BATIN

Sabda-sabda guruku nan sempurna mendaftar enam noda batin dalam kutipan sebagai berikut:

*Kesombongan, kurangnya keyakinan,
Kurangnya semangat,
Hambatan karena hal-hal di luar kita,
Ketegangan batin, dan keputus-asaan;
Inilah keenam noda.*

Yang pertama di antara keenamnya adalah kesombongan, yakni merasa lebih unggul dibanding orang lain karena melihat kelemahan mereka. Begitu anda merasa sombong, anda akan meremehkan orang yang anda pandang lebih rendah dibanding anda, merasa iri terhadap orang yang kondisinya lebih baik ketimbang anda, serta membangkitkan permusuhan dengan sesama anda. Itulah sebabnya ada dikatakan:

*Tidak pernah air yang berkualitas baik
Menembus gumpalan besi kesombongan.*

Sewaktu kesombongan bangkit, anda akan gagal menyadari kesalahan-kesalahan anda sendiri serta menjadi buta terhadap kualitas-kualitas bajik orang lain. Demi menawarkan kesombongan ini, anda perlu menyadari kelemahan-kelemahan anda sendiri, yakni mengakui seluruh kesalahan tersembunyi anda, tetap rendah hati, kenakanlah pakaian lama serta compang-camping, serta hormatilah orang lain, apapun kepribadian mereka.

Apabila anda kurang keyakinan, anda tak mempunyai

keyakinan terhadap ajaran maupun guru. Penawarnya adalah mengembangkan keyakinan bahwa baik ajaran maupun guru tak akan menyebabkan kejatuhan anda.

Sehubungan dengan kurangnya semangat, entah anda sudah pernah mendengar Dharma atau belum, jika tak tertarik pada ajaran, anda tak akan tergerak olehnya, laksana kuda diberi tulang atau anjing diberi rumput. Anda menawarkan hal ini dengan mengingat betapa sulitnya berjumpa Dharma serta sahabat spiritual; kemudian membangkitkan ketertarikan tak pernah kering terhadap setiap sabda Dharma beserta maknanya.

Hambatan dari luar dapat membangkitkan gejolak emosi negatif seperti hawa nafsu keinginan. Dengan demikian, penawarnya adalah memusatkan perhatian anda.

Pada sisi lain, terlalu memusatkan perhatian ke dalam (ketegangan batin) dapat menumpulkan perhatian anda atau mengundang kantuk. Karenanya dengarkan Dharma dengan sikap santai atau kendur sewajarnya.

Sehubungan dengan keputus-asaan saat mendengarkan ajaran, jika anda lapar dan haus selama pembabaran Dharma yang terlampau panjang, atau kepanasan akibat terik matahari dan basah oleh hujan, timbul keinginan anda meninggalkan pembabaran Dharma beserta guru. Jadi sebelum anda menimbun karma buruk dengan meninggalkan Dharma, berdoalah agar anda berkesempatan menjumpai guru lagi serta mendengarkan ajaran-ajarannya, lalu tinggalkanlah pembabaran Dharma tersebut. Tentu saja, penting sekali mendengarkan ajaran dengan gembira, seraya mengembangkan pemikiran sebagai berikut dalam benak anda: “Di masa lampau, aku telah menyia-nyiakan hidupku tanpa arah, namun kini tidak masalah aku menanggung rasa sakit, lapar, haus, dan lain demi mendengarkan Dharma nan suci bagi kebajikan semua makhluk. Saat kumendengarkan Dharma, di tanah Jambudvipa ini, yakni Tanah Murni Buddha Shakyamuni, dimana

kuberuntung terlahir di tempat tersebut, sekedar sakit kepala ringan akan memurnikan banyak karma buruk para makhluk di alam lain seperti neraka vajra; aku telah menghabiskan sejumlah karma yang tak terhitung serta menimbun tak terhingga pahala kebajikan. Aku punya alasan bersuka cita karenanya.”

2.1.3. LIMA CARA YANG SALAH DALAM MENINGAT

Kelima hal ini mengacu pada cara mengingat ajaran yang berbeda dengan ajaran Buddha nan berharga berupa transmisi beserta perealisasiannya.

Yang pertama adalah mengingat kisah-kisah yang terdengar indah dan semacamnya tanpa merenungkan maknanya, atau memusatkan perhatian pada kata-katanya serta mengingatnya sebagai hal-hal berurutan tanpa makna.

Kedua, ada orang yang menganggap bahwa dirinya seperti para pemeditasi besar Nyingmapa dengan mengatakan, “Ajaran yang dibabarkan itu hanyalah serangkaian kata-kata kosong; satu-satunya hal yang perlu anda pahami adalah hakikat pikiran.” Dengan mengarah langsung pada intisarinya, mereka mengaku sanggup mencerna makna sejatinya tanpa mempedulikan kata-katanya.

Penawar bagi kedua hal adalah mengingat baik kata-kata maupun maknanya.

Ketiga, mengingat baik kata-kata maupun maknanya tetapi tanpa pemahaman terhadap makna mendalam serta tertingginya⁴⁸, mencampur-adukkan antara makna sejati serta makna tak langsung⁴⁹, mengembangkan pemahaman berlawanan dengan makna yang dimaksud melalui empat penyandaran⁵⁰. Guna meredakan hal ini, anda hendaknya bersandar pada ajarannya dan bukan yang membabarkannya. Betatapun terkenalya seseorang, jika ia tidak bertindak selaras jalan Mahayana serta prinsip sebab-musabab, ia tak akan mendatangkan manfaat bagi anda. Jika ia

mempraktikkan ajaran Mahayana, tak peduli siapapun dirinya, ia juga harus bertumpu pada Dharma. Jadi, ketimbang bersandar pada kata-kata penyusun ajaran, anda hendaknya bertumpu pada maknanya. Di antara makna sementara dan makna tertinggi, anda hendaknya bersandar pada makna tertingginya. Sehubungan dengan makna tertinggi, anda hendaknya tidak bersandar pada pengetahuan intelektual semata melainkan kebijaksanaan.

Keempat, keliru mengingat ajarannya mengakibatkan kesalahan memahami maknanya. Akibatnya, anda mungkin berpikir bahwa begitu menerima beberapa ajaran terkait Mantrayana Rahasia, anda boleh membenamkan diri ke dalam seks, alkohol, dan menjalankan praktik penyatuan beserta pembebasan. Guna menghindarkan diri dari kesalahan semacam ini, saat mempraktikkan aktifitas tertentu perlu dipilih dengan seksama. Tindakan anda hendaknya selaras dengan tingkatan perkembangan spiritual anda; yakni anda mengalami pertanda kemajuan dalam meditasi pemusatan pikiran serta berkemampuan memurnikan warna, bau, dan cita rasa alkohol melalui pelafalan tiga suku kata atau membunuh para makhluk melalui aktifitas tercerahi anda serta menghidupkan mereka kembali melalui pencapaian anda. Bila anda tak mengetahui bagaimana melakukan semua ini tetapi secara serampangan terjun ke dalam praktik-praktik rahasia tanpa memasuki realisasi spiritual tertentu kebenaran nan mendalam⁵¹, tak pelak lagi anda akan berakhir sebagai iblis atau rudra.

Kelima, mengingat ajaran tidak sesuai dengan urutan yang didengar atau menjelaskan praktik utama sebelum memaparkan mengenai praktik pendahuluan, atau mengingat pendahuluan luar dan dalam dengan urutan yang keliru. Guna memperbaiki kesalahan ini, anda hendaknya mengingat ajaran Buddha nan Sempurna dengan urutan benar, laksana anak tangga.

2.2. APA YANG PERLU DILAKUKAN

2.2.1. EMPAT PERUMPAMAAN

Anggaplah diri anda sebagai orang yang sakit. Anda hendaknya mengakui kelemahan diri sendiri, yakni bahwa pikiran anda dihantam oleh tiga racun beserta buahnya, tiga bentuk penderitaan. Ketiga perumpamaan lainnya tak sulit dipahami.

2.2.2. ENAM KESEMPURNAAN YANG MELAMPAUI SEGALANYA

Enam kesempurnaan yang melampaui segalanya terkait bagaimana seseorang mendengarkan ajaran dan juga sikap terhadap guru. Bagaimana seseorang hendaknya mendengarkan ajaran dipaparkan dalam *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna*. Berikut ini adalah bagaimana enam kesempurnaan itu berlaku bagi seorang guru:

- Kemurahan hati (*dana*) diwujudkan dalam memabarkan ajaran tanpa keinginan mendapatkan sesuatu atau dipuji serta menjadi tersohor.
- Sila diwujudkan dalam menahan diri dari sikap kasar atau tak menghina orang lain dan lain sebagainya.
- Kshanti diwujudkan dalam kesabaran terus menerus menjawab pertanyaan tanpa merasa kesal.
- Virya diwujudkan dalam mengajarkan Dharma tanpa kenal lelah baik siang maupun malam.
- Samadhi diwujudkan dalam memusatkan perhatian terhadap kalimat-kalimat ajaran beserta maknanya.
- Prajna diwujudkan dalam membebaskan diri dari ketiga konsep dan menginspirasi para siswa melalui proses pembelajaran serta perenungan.

II. AJARAN ITU SENDIRI

BAGIAN KEDUA, yakni membahas ajaran itu sendiri, mencakup enam bab terkait sulitnya mendapatkan kebebasan serta keunggulan terlahir sebagai manusia dan lain sebagainya. Makna “ajaran” (Dharma) telah dijelaskan di atas. Ini merupakan ajaran yang bertujuan mengendalikan pikiran kita. Sebagaimana ada dikatakan, “Bukanlah terletak pada gaya rambutnya, dan tidak pula pada tongkat yang dibawanya.” Oleh karena itu, kita hendaknya senantiasa merenungkan keleluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia tanpa henti. Sebutan-sebutan bagi metode meditasi ini adalah empat renungan yang mengalihkan pikiran dari *samsara*, empat perenungan yang membangkitkan kejiikan terhadap *samsara*, dan empat meditasi menuju pembebasan.

Pertama-tama kita hendaknya mengalihkan pikiran dari kepedulian terhadap keduniawian dengan merenungkan sulitnya menjumpai keleluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia serta tidak kekalnya hidup ini. Sebagaimana yang kita dapati pada *Membebaskan Diri Dari Empat Kemelekatan*:

*Barangsiapa yang melekat pada hidup
Ini bukanlah praktisi Dharma.*

Sulitnya menjumpai keleluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia dapat diumpamakan:

*Laksana bunga udumbara, yang sangat jarang
Dan hanya dapat dijumpai sekali saja.
Laksana permata pengabul keinginan-
Sungguh berat menemukannya.*

Kesulitan itu terletak pada kenyataan ke arah manakah nasib⁵²

membawa anda, laksana tali kekang mengendalikan kuda, yakni tubuh milik anda sekarang. Lebih jauh lagi, karena adanya ketidak-kekalan, di mana ada kelahiran, di situ pastilah ada kematian. Oleh karena itu, anda hendaknya memahami bahwa memperoleh segala hal dalam hidup ini, yang dicengkeram oleh ketidak-kekalan beserta kematian, adalah hampa dan tak berarti. Jadi, anda hendaknya memusatkan perhatian pada kehidupan selanjutnya. Kemudian mengalihkan pikiran dari kemelekatan *samsara* demi kehidupan mendatang. Itulah sebabnya anda merenungkan *samsara* beserta musababnya.

Para makhluk dengan wawasan lebih rendah mengalihkan pikirannya dari alam-alam rendah serta beraspirasi terlahir di alam-alam mulia. Sementara itu, para makhluk berwawasan menengah beraspirasi mengalihkan pikiran dari enam alam *samsara* dan berupaya merealisasi pembebasan. Ajaran-ajaran lainnya hanya mengajarkan dua hal ini, sementara itu tradisi spiritual Longchenpa beserta para pengikutnya mengungkapkan pentingnya membebaskan diri kita pula dari sikap mementingkan diri sendiri. Jikalau kita merenungkan kerugian-kerugian *samsara*, kita membangkitkan kesedihan dan keengganan terhadap *samsara* itu sendiri, serta mulai bertekad membebaskan diri darinya. Tetapi apakah gunanya bila kita merealisasi pembebasan demi diri kita sendiri? Tiada yang lebih memalukan selain meninggalkan ibu-ibu kita di masa lampau nan baik hati, dimana mereka dengan penuh kasih merawat kita selama kurun waktu tak berawal, dan merealisasi pembebasan itu sendirian. Anda hendaknya berpikir, “Aku hendaknya membimbing semua makhluk merealisasi Kebuddhaan,” serta mengembangkan tekad agung, yakni membebaskan diri dari kedua bentuk pandangan ekstrim.

Tekad membebaskan diri dari *samsara* terbagi menjadi empat: tekad membebaskan diri yang sederhana para makhluk berwawasan rendah; dua bentuk tekad pembebasan para Shravaka beserta

Pratyekabuddha, dan tekad pembebasan agung para Bodhisattva.

Begitu kita bertekad membebaskan diri dari segala sesuatu di alam *samsara*, kita perlu mencari tempat melepaskan diri dari-nya. Karenanya, kita perlu berjuang merealisasi pembebasan serta kemaha-tahuan. Jalan pembebasan bukanlah sesuatu yang dapat kita ketahui dengan sendirinya, tidak pula orang tua dan kerabat kita sanggup mengajarkannya, sekalipun mereka ingin memaparkannya, karena mereka tak mengetahuinya. Oleh karena itu, kita perlu bertumpu pada seorang sahabat spiritual. Kendati demikian, bukanlah orang yang kita jumpai begitu saja yang akan mengajarkannya: kita perlu mengikuti seorang guru berkualitas atau sahabat spiritual serta memanfaatkan tiga cara menyenangkan guru dalam mengabdikan dan belajar melalui realisasi beserta tindakan Beliau.

Yang pertama di antara enam tema** ini, yakni ajaran mengenai betapa sulitnya mendapatkan kekeluasaan beserta keunggulan terlahir sebagai manusia dan lain sebagainya, adalah petunjuk terperinci yang diberikan seturut kemajuan siswa, serta petunjuk umum guna menginspirasi pada pendengar lebih luas. Dewasa ini, hanya petunjuk-petunjuk umum saja yang diberikan, karena semenjak zaman Vidyadhara Agung Jigme Lingpa, semuanya itu telah menjadi pengganti bagi petunjuk terperinci seturut kemajuan para siswa. Jadi kita mengawali dengan pembahasan mengenai sulitnya mendapatkan kekeluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia, dengan topiknya adalah tubuh kita sendiri; karena dengan tubuh manusia ini kita hanya punya dua pilihan.

Dimanfaatkan dengan baik dan benar,

Tubuh adalah rakit kita menuju pembebasan⁵³ (Kebuddhaan).

* Enam bagian pendahuluan luar, yang oleh Khenpo Ngakchung diringkas menjadi satu bab saja, yakni bab pertama *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*.

Dengan kata lain, bila kita memanfaatkan tubuh ini mempraktikkan Dharma nan luhur dengan benar, kita dapat mengalami kebahagiaan beserta kedamaian. Pada akhirnya dapat merealisasi pembebasan beserta kemaha-tahuan. Khususnya, bila kita memeditasikan Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*), kita akan terbebaskan baik dalam hidup ini juga, di alam antara (*bardo*), atau di kehidupan mendatang.

*Dipergunakan secara salah,
Tubuh ini akan membelenggu kita pada samsara.*

Apabila kita memanfaatkan tubuh kita demi mendapatkan hal-hal duniawi dalam hidup ini, tak ada yang kita peroleh selain ketakutan dan penderitaan.

Sehubungan dengan hal ini, “pembebasan” mengacu pada tubuh kita sendiri, karena di dalamnya terkandung kesempatan, terbebas dari kondisi-kondisi penghambat, mempraktikkan Dharma. Lawan bagi kekeluasaan ini adalah apa yang kita sebut sebagai delapan hal yang tak memungkinkan kita berpraktik Dharma, yakni delapan kondisi tak memberikan kesempatan mempraktikkan Dharma. Di antara delapan kondisi ini terdapat empat keadaan yang dialami alam bukan manusia serta empat keadaan yang dialami manusia, dimana tak memungkinkan kita berpraktik Dharma.

Diawali dengan merenungkan alam neraka, yang merupakan salah satu alam bukan manusia tanpa kesempatan berpraktik Dharma. Kita merenungkan terus menerus apakah ada kemungkinan bagi para makhluk di neraka mempraktikkan Dharma.

Anda hendaknya membagi praktik meditasi ini menjadi beberapa sesi, dengan waktu jeda antar tahapannya. Terdapat berbagai cara membagi praktik meditasi harian anda, yakni menjadi dua, tiga, empat, enam, dan lain sebagainya; namun di sini kita

akan membaginya menjadi empat sesi saja, yakni dua saat hari masih terang dan dua saat hari sudah gelap. Pembagian seperti ini sangat cocok bagi pemula. Awali sesi fajar pagi-pagi sekali, sewaktu ayam berkokok serta lanjutkan hingga hari mulai terang. Lalu beristirahatlah semenjak penutupan sesi ini hingga hari mulai hangat. Selama kurun waktu tersebut lakukan kegiatan seperti mempersembahkan torma air serta persembahan bakaran putih, lalu lakukan pelafalan *yidam* harian anda. Kemudian awalilah sesi pagi dan teruskan hingga siang, yaitu saat matahari mencapai puncaknya. Akhirilah sesinya, bersantaplah siang, dan belajarliah sedikit. Bersantailah hingga lewat tengah hari, yakni ketika bayangan mulai memanjang. Mulailah sesi siang dan akhirilah saat matahari terbenam. Setelah itu, anda hendaknya menghaturkan persembahan pada para pelindung Dharma, lafalkan doa pelimpahan jasa dan aspirasi yang anda kenal, serta haturkan persembahan merah bakaran. Sewaktu hari mulai malam, yang disebut saat gelap, ketika anda masih dapat melihat orang lain namun tak mengenali mereka, mulailah sesi malam hari. Akhiri sesi ini larut malam.

Berpraktik dalam empat sesi seperti ini cocok bagi kondisi pikiran. Meski para pemula mungkin mencoba bermeditasi di antara sesinya, topik-topik terpenting akan membingungkan mereka, dan khususnya hambatan-hambatan berupa kemalasan beserta kekacauan pikiran akan muncul lebih kuat. Selama waktu rehat, dengan demikian, pusatkan pikiran pada pelafalan doa serta melakukan kebajikan⁵⁴, dan biarlah meditasi anda menjadi rileks.

Masing-masing sesi hendaknya terdiri dari praktik pendahuluan bagi setiap sesinya, bagian utama, dan penutup.

(A). SESI PENDAHULUAN

Praktik pendahuluan bagi masing-masing sesi dibagi menjadi persiapan pendahuluan dan praktik pendahuluan yang sebenarnya.

(1). Persiapan Pendahuluan

Bersihkan hidung anda, mandi, dan lakukan urusan sehari-hari⁵⁵. Singkatnya, persiapkan segala sesuatu yang sekiranya anda butuhkan, sehingga anda tak perlu bangkit berdiri lagi hingga sesinya selesai. Duduklah di atas tempat tidur⁵⁶ anda, kendurkan tubuh beserta pikiran anda, dan bangkitkan ketenangan. Bangkitkan tekad kuat tidak berhenti di tengah-tengah sesi dan menyerah pada berbagai gangguan, sekalipun ayah anda yang telah lanjut usia muncul. Berjanjilah tidak akan melepaskan tekad tersebut kendati anda tersiksa sampai mati dan daging tubuh anda disayat sedikit demi sedikit.

(2). Sesi Pendahuluan Yang Sesungguhnya

Hal penting yang harus dilakukan tubuh jasmani kita adalah duduk dengan tujuh sikap Vairochana: kaki bersilang dalam posisi vajra; tangan dalam sikap keseimbangan batin; punggung tegak laksana tumpukan uang logam; bahu terbentang lebar dan tak terlalu tegang; leher sedikit tertekuk; lidah menempel di langit-langit; dan pandangan mata mengarah pada ujung hidung.

Hal penting yang harus dilakukan ucapan adalah menghembuskan udara kotor. Hal ini dilakukan sembilan kali: secara bergiliran, tiga kali melalui lubang hidung kanan, tiga kali melalui lubang hidung kiri, dan tiga kali melalui keduanya. Sebagai alternatif anda dapat menghembuskan udara kotor tiga kali: sekali melalui lubang hidung kanan, sekali melalui lubang hidung kiri, dan sekali melalui kedua lubang hidung. Anda boleh juga menghembuskan napas tiga kali melalui kedua lubang hidung secara bersamaan. Guna menghembuskan udara kotor, bentuklah tinju vajra dengan tangan kiri anda dan tekankan pada kanal besar di paha anda. Dengan tangan anda membentuk mudra vajra berujung

tiga, tutupi lubang hidung kanan anda. Perlahan-lahan hiruplah napas melalui lubang hidung kanan anda dan tekanlah udara ke arah bawah. Bayangkan bahwa seluruh karma, gejala emosi negatif, perbuatan buruk, kegelapan batin, pelanggaran *samaya*, dan kecerobohan-yang telah anda lakukan semenjak masa tanpa awal selama kelahiran-kelahiran anda di tengah *samsara* berubah menjadi uap hitam yang mengalir ke luar. Ketika anda menghalau napas tak enak tersebut, hembuskanlah dalam wujud runcing seukuran-ukuran butiran gandum⁵⁷, awalnya dengan lembut tetapi semakin bertambah kekuatannya, lalu akhirnya dengan kekuatan penuh. Praktik ini adalah laksana membersihkan bejana⁵⁸.

Hal penting yang perlu dilakukan pikiran adalah memperbaiki sikap anda. Tanyalah pada diri anda sendiri, “Apakah sikapku selama menjalankan sesi ini dimana aku mengawali dengan mencari perlindungan dari segenap ketakutan, disertai dambaan menghilangkan kesakitan dan lain sebagainya dalam hidup ini, atau ditujukan memperoleh kehidupan lebih baik, keuntungan, serta kemashyuran?” Jikalau anda mempunyai sikap-sikap seperti ini, anda hendaknya membuangnya laksana racun. Apabila sikap anda bersifat netral, anda hendaknya mengubahnya. Sikap yang paling rendah adalah motivasi orang lanjut usia: tiada niatan memasuki Sang Jalan. Sikap wawasan menengah juga digerakkan oleh motivasi mementingkan diri sendiri dan hendaknya dihindari pula. Sementara itu, para insan berwawasan agung akan berpikir, “Aku hendaknya bermeditasi pada sulitnya mendapatkan keleluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia sehingga para insan dapat terbebas dari penderitaan serta merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.” Inilah sikap murni dan tulus yang hendaknya anda kembangkan.

Lalu berdoalah pada guru anda. Visualisasikan pada puncak kepala anda, teratai putih berkelopak 100.000 dan sedang mekar. Di atas dasar bunganya yang berwarna oranye terdapat singgasana

singa, berbantalkan sutera halus, dan pada singgasana tersebut duduklah guru utama anda. Visualisasikan Beliau sebagaimana adanya, berjubahkan bhiksu atau tantrika. Kembangkan lima pandangan yang menganggap Beliau sebagai Buddha sendiri, Lafalkan doa “Hakikat Buddha ketiga masa, guru nan berharga, ingatlah diriku!...” dan seterusnya. Lalu lafalkan bait-bait tambahan pada awal dan akhir bagian naskah yang berisikan empat renungan pengalih pikiran dari *samsara*. Saat berdoa dengan semangat pengabdian nan tulus, guru, dengan belas kasih nan agung Beliau, melebur menjadi cahaya serta larut ke dalam diri anda, dan pikiran Beliau menyatu dengan pikiran anda. Dalam tahapan ini, bernaunglah dalam keseimbangan batin selama mungkin, tanpa pikiran anda dipengaruhi buah-buah pemikiran masa lampau, mengejar pemikiran-pemikiran masa mendatang, atau hanyut oleh buah-buah pemikiran masa sekarang.

Semua ini adalah praktik pendahuluan bagi masing-masing sesi.

(B). BAGIAN UTAMA SESI MEDITASI

(1). Merenungkan Hakikat Keleluasaan Terlahir Sebagai Manusia

Diawali dengan merenungkan delapan keleluasaan terlahir sebagai manusia; dimulai dari empat makhluk bukan manusia yang tak memiliki kesempatan mempelajari Dharma. Yang pertama adalah alam neraka.

Terdapat empat topik meditasi: kondisi tempatnya, kondisi tubuh para insan, penderitaan yang dialami para penghuni alam tersebut, dan kurun waktu hidup mereka.

Di neraka panas, *tempat*nya ditandai oleh kobaran api nan dashyat serta kegelapan. Lantainya berupa besi merah membara, laksana arang atau suluh menyala, dan tanah biasa saja yang ukurannya bahkan lebih kecil dari jejak kaki. Gunung api berwarna

merah tua setinggi satu kubit memuntahkan letusannya, dan mengalirkan cairan panas, batu yang meleleh karena panasnya, dan senjata berjatuh dari atas laksana hujan.

Tubuh para penghuni neraka tingginya empat kali manusia di dunia ini dan warna mereka adalah laksana darah mendidih. Kulit mereka sama halusnyanya seperti kulit pangeran yang baru dilahirkan, tetapi sama rapuhnya seperti jalinan benang wol. Tubuh mereka berdaging sepenuhnya dan lengkap, serta sangat peka terhadap sentuhan, layaknyanya permukaan mata. Rambut mereka mengulir ke atas, mata mereka berbentuk segitiga, rambut di sekujur tubuh mereka berdiri semuanya, dan mereka mempunyai tangan, kaki, beserta perut besar. Semata-mata tatapan mata para penghuni neraka ini seperti para makhluk suci berwajah mengerikan, cukuplah membuat manusia dari muka bumi ini pingsan.

Sehubungan dengan *penderitaan* mereka, para makhluk penghuni neraka tidaklah mengalami kelegaan dari penderitaan mereka sepanjang hari, tidak pula mereka tidur di malam hari. Bagi mereka tiadalah siang atau malam. Dibelah oleh senjata tajam, terbakar mulai dari ujung kepala hingga ekor mereka, diujani oleh tanah beserta bebatuan, dan lain sebagainya, mereka menderita tanpa mengalami kebebasan sedikitpun.

Kurun waktu kehidupan mereka tidak dapat dihitung: mereka hidup selama satu *kalpa* antara.

Neraka dingin adalah barisan pegunungan bersalju, dimana tubuh para penghuninya beku oleh hawa dingin menyengat. Kondisi tubuh para penghuninya mirip dengan neraka panas. Penderitaan yang mereka alami adalah sengatan hawa dingin, dan kurun waktu kehidupan mereka juga sulit dibayangkan dalam hitungan tahun.

Renungkan hal ini terus menerus, tanyalah diri anda sendiri apakah seseorang yang terlahir di alam neraka panas atau dingin memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma nan mulia. Apabila anda sudah lelah menjalankan meditasi penelaahan ini dan tak

sanggup meneruskannya, praktikkanlah meditasi ketenangan, tanpa memikirkan apapun; jangan terpengaruh oleh pikiran masa lalu, mengejar pikiran masa mendatang, atau hanyut oleh pikiran saat ini. Jikalau suatu buah pemikiran muncul kembali, telaahlah, namun sekiranya anda tak sanggup melanjutkannya, beristirahatlah lagi. Dengan demikian, praktikkan meditasi penelaahan dan meditasi ketenangan silih berganti.

Kedua, meditasikanlah para *preta*. Mereka hidup di tempat yang dipenuhi batu dan kerikil, sisa-sisa pohon terbakar, pancang, serta duri-duri beracun terhampar di mana-mana. Terdapat sungai-sungai kering dan tanah tempat kediaman mereka dipenuhi oleh lumpur-lumpur mengering.

Tubuh para *preta* laksana tulang belulang tua, jamur kering, atau kantung mentega yang telah kaku⁵⁹. Kepala mereka sebesar pot Tiongkok, tenggorokan mereka sesempit bulu kuda, lambung mereka sebesar keseluruhan lembah, dan anggota tubuh mereka setipis rambut. Ketika *preta* bergerak suaranya begitu berisik laksana kereta beroda lima ratus, dan dari persendian mereka keluarlah percikan-percikan api.

Sehubungan dengan penderitaan mereka, di musim panas bahkan cahaya rembulan terasa panas, dan di musim dingin sekalipun mendapatkan pancaran cahaya matahari mereka tetap merasa dingin. Terkadang mereka menyaksikan kebun buah-buahan di kejauhan, namun begitu mendekatnya, pepohonan itu menghilang. Kadang-kadang mereka melihat gelombang danau berkilauan laksana butiran-butiran kristal, namun begitu memandangnya danau itu mengering dan mereka menjadi lebih menderita serta putus asa dibanding sebelumnya.

Para makhluk hidup di alam *preta* paling lama sepuluh ribu tahun manusia, sementara itu yang paling singkat tidaklah ditentukan.

Renungkanlah apakah ada kesempatan mempraktikkan Dharma bila anda terlahir di alam seperti itu. Lakukan meditasi penelaahan dan ketenangan secara bergantian.

Ketiga, meditasikanlah alam hewan. Hewan kebanyakan hidup di antara berbagai kawasan, di tengah-tengah kegelapan pekat sehingga mereka tak dapat mengatakan apakah tubuh mereka terbujur ataukah tertekuk.

Sehubungan dengan tubuh mereka, beberapa di antara berbentuk seperti ikan dan buaya, sanggup melingkari Gunung Meru tiga kali, dan lain sebagainya. Sementara itu, yang lainnya bertubuh sangat kecil, tak lebih besar dari butiran-butiran debu atau ujung sebatang jarum.

Mereka umumnya menderita kebodohan dan ketidak-tahuan, tanpa mempunyai gagasan mengenai apa yang benar dan salah. Khususnya, mereka mengalami penderitaan karena dimangsa makhluk lainnya; hewan yang kecil ditelan oleh hewan besar; sebaliknya hewan besar dimakan sedikit-sedikit oleh yang kecil. Hewan-hewan kecil itu hidup dari yang besar dan menggunakan tubuh hewan besar sebagai tempat kediaman atau berlingkungan mereka**.

Para dewa berusia panjang hidup di surga pemusatan pikiran (*dhyana*) keempat sebelah timur laut, dimana batang-batang pohon berwarna hitam pekat seolah-olah terbakar oleh api⁶⁰. Tubuh mereka terbentuk dari pikiran atau seperti tubuh-tubuh dalam mimpi⁶¹. Mereka tak merasakan kebahagiaan beserta penderitaan, atau melakukan perbuatan baik dan buruk, seperti kondisi tidur nyenyak. Penjelasan bagaimana kehidupan di alam

* Yang dimaksud adalah hewan-hewan yang hidup sebagai parasit bagi hewan lainnya. Contohnya adalah cacing atau bakteri yang bersifat merugikan-penerjemah bahasa Indonesia.

dhyana keempat sesuai metode jitu⁶², namun selaras dengan kalimat berikut ini⁶³: “Mengapa bukan tempat yang sama dengan tempat kematian mereka?” di manapun seseorang meninggal, bila ia berada dalam kebekuan batin tanpa perasaan apapun, ia akan berdiam dalam kondisi seperti itu selama delapan puluh *kalpa*⁶⁴: cahaya Dharma nan mulia tidak hadir di sini dan tiada pula kesempatan mempraktikkannya.

Renungkan hal ini baik-baik, praktikkan meditasi penelaahan dan ketenangan.

Sehubungan dengan kondisi umat manusia tanpa kesempatan mempraktikkan Dharma, bermeditasilah dengan cara sama seperti di atas, yakni dengan memadukan meditasi penelaahan beserta ketenangan.

(C). PENUTUP SESI MEDITASI

Diawali dengan kebajikan meditasi yang baru saja anda praktikkan pada sesi ini, tambahkan pula segenap perbuatan bajik di masa lalu, sekarang, serta masa mendatang, dan seluruh tindakan bajik tak tercela semua Buddha beserta Bodhisattva dan perbuatan bajik tanpa cela semua makhluk, lalu limpahkan semua jasa pahalanya agar segenap makhluk terbebas dari penderitaan beserta musababnya. Dengan demikian, mereka dapat merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.

Guna menyempurnakan pelimpahan jasa pahalanya pikiran sebagai berikut, “Tidak berbeda dengan para Buddha dan Bodhisattva melakukan pelimpahan jasa sempurna nan murni terbebas dari tiga konsep, aku juga akan melimpahkan jasa pahalanya.” Kemudian lafalkan:

*Meneladani Manjushri, Sang Pahlawan,
Samantabhadra, dan semua*

*Yang berpengetahuan kebijaksanaan,
Kini aku akan melakukan
Pelimpahan jasa nan sempurna pula
Yang berasal dari seluruh perbuatan bajik.*

Sebagai ganti langsung berdiri begitu saja saat menyelesaikan sesi meditasi ini, renungkan kembali dan tanyalah diri anda apakah anda telah terjatuh dalam pandangan salah serta gagal memenuhi janji yang anda buat di awal sesi meditasi. Jikalau anda telah melakukan sesi yang sempurna tanpa sedikitpun pandangan salah kedua, anda boleh merasa puas dan bangga; tetapi anda hendaknya mematahkan rasa bangga diri tersebut dengan mengatakan pada diri sendiri, “Kenyataan bahwa anda telah menyelesaikan sesi meditasi dengan baik adalah semata-mata karena berbuahnya kebajikan kecil. Tidak ada yang perlu dibanggakan. Coba lihatlah apakah engkau dapat melakukannya lagi dengan baik di sesi berikut!”

Jika pada sisi lain, pikiran anda terseret oleh kekacauan, anda barangkali terjatuh ke dalam depresi karena tak sanggup membangkitkan pikiran bajik sedikitpun, sehingga ingin menyerah seraya berpikir, “Aku tidak sanggup menyelesaikan apapun dengan baik.” Semangatilah diri anda dengan mengatakan pada diri sendiri, “Tiada satupun hal baik yang kusia-siakan dalam kekacauan pikiran saat ini, lalu mengapa putus asa? Engkau telah dicengkeram oleh kekacauan pikiran semenjak masa tanpa awal hingga saat ini, dan bahkan kini engkau masih perlu berpraktik Dharma yang dibagi dalam berbagai sesi dengan jeda antar sesinya. Jikalau engkau tidak dicengkeram kekacauan pikiran sedari awalnya, engkau pastilah telah tercerahi. Kendati engkau dipengaruhi oleh kekacauan pikiran sekarang, engkau pastilah akan terbebas darinya pada sesi berikutnya.” Dengan cara seperti ini, berjanjilah berjuang sekuat tenaga anda.

Lalu bangkitlah dari sesi praktik anda itu, lalu lakukan

kegiatan yang biasa dilakukan selama antar sesi. Kendati demikian, apabila anda tidak merenungkan masing-masing di antara delapan kekeluargaan ini, yang anda telah meditasikan selama sesi-sesi praktik sewaktu jeda, anda akan menjadi laksana besi merah membara yang menjadi dingin lagi begitu diangkat dari penempatannya: pikiran anda akan berubah sedikit saja saat sesi-sesi praktik tersebut, tetapi selama jeda antar sesi, benak anda akan diseret oleh keinginan-keinginan duniawi hidup ini. Terdapat ancaman bahwa pikiran anda menjadi enggan terhadap Dharma; tak peduli anda merenungkan kekeluargaan-kekeluargaan ini atau tidak, semuanya tiada bedanya lagi.

2. MERENUNGKAN SEPULUH KESEMPATAN ATAU KEBEBASAN KHUSUS SEHINGGA SESEORANG DAPAT MENDENGARKAN DHARMA

2.1 DAN 2.2. LIMA KESEMPATAN INDIVIDUAL DAN LIMA KESEMPATAN YANG BERASAL DARI LINGKUNGAN SEKITAR

SEMATA-MATA MENJUMPAI delapan kekeluargaan tidaklah membantu: agar seseorang dapat mempraktikkan Dharma, masih diperlukan lima kondisi dalam diri pribadi seseorang dan lima kondisi lingkungan sekitar yang harus dipenuhi.

Di antara kesepuluh kesempatan ini, apabila anda memiliki tiga kesempatan individual yang pertama dan tiga kesempatan karena lingkungan sekitar yang pertama, memeditasikan hal itu adalah semata-mata membangkitkan kegembiraan. Sehubungan dua kesempatan individual terakhir dan dua kesempatan karena lingkungan sekitar yang terakhir, anda hendaknya menelaah dengan seksama serta berupaya sekuat tenaga agar memiliki semua kesempatan tersebut. Bagilah praktik anda menjadi berbagai sesi dan jeda. Praktikkan secara silih berganti meditasi penelaahan dan

ketenangan.

2.3. DELAPAN KONDISI PENGHAMBAT YANG MERAMPAS KELELUASAAN SESEORANG DALAM MEMPRAKTIKKAN DHARMA⁶⁵

Delapan belas keleluasaan dan kesempatan atau kebebasan mempraktikkan Dharma dapat diumpamakan sebagai delapan belas domba, sedangkan kondisi penghambat adalah laksana seekor serigala yang tiba-tiba muncul serta membunuh seekor atau dua ekor domba, sehingga meninggalkan tujuh belas atau enam belas domba yang masih hidup. Kendati anda tidak dipengaruhi oleh kondisi-kondisi penghambat hari ini atau dalam sesi-sesi khusus, kemungkinan semuanya itu muncul esok hari, di sesi berikutnya, pada akhir sesi. Jadi amatilah diri anda sendiri dengan seksama, serta terapkan penawar yang tepat bagi masing-masing kondisi.

Sehubungan dengan yang pertama, dikatakan bahwa seseorang hendaknya berlatih menerapkan penawar terkuat bagi gejala emosi negatifnya. Anda hendaknya memeditasikan sesuatu yang buruk sebagai penawar bagi kemelekatan, pada cinta kasih sebagai penawar bagi kebencian, dan pada delapan belas *dhatu* sebagai penawar bagi kekacauan pikiran.

Ketidak-mampuan para insan sangat bodoh memahami maknanya tatkala mereka mendengarkan ajaran, menyelami maknanya ketika merenungkannya, dan membangkitkan realisasi hakikat sejati sewaktu bermeditasi adalah diakibatkan perbuatan buruk beserta hambatan-hambatan batin masa lampau. Dengan demikian, penawarnya adalah pengakuan kesalahan sepenuhnya yang mencakup empat kekuatan, dan memanjatkan doa pada Yang Arya Manjushri: salah satu di antara Delapan Putera Dekat nan Agung atau Bodhisattva, masing-masing di antara Mereka mempunyai aspirasi dan kegiatan khusus. Yang Arya Manjushri

merupakan salah seorang Bodhisattva yang membantu para makhluk mengembangkan kebijaksanaan.

Penawar karena mengikuti sahabat spiritual yang salah adalah menguji apakah ia merupakan guru sejati. Sehubungan dengan hal ini, janganlah pandang tampilan-tampilan luar seperti kemampuan melakukan keajaiban atau kegaiban. Anda hendaknya mengamati apakah pikiran Beliau mengandung permata berharga *bodhicitta*. Jikalau demikian halnya, segenap relasi dengannya akan mendatangkan manfaat, dan anda hendaknya bersuka cita. Bila tidak, meski perpisahan dengannya berlangsung baik-baik atau tidak, anda hendaknya meninggalkan kawan spiritual atau rekan palsu.

Penawar bagi hantaman karma buruk adalah pertama-tama berjumpa dengan rekan spiritual, lalu mendengarkan ajaran dan merenungkannya. Akhirnya, tatkala hambatan-hambatan spiritual hadir selama meditasi, guna membangkitkan kepercayaan terhadap hukum tanpa cela sebab akibat, serta penyesalan terhadap perbuatan buruk anda di masa lalu, ketimbang berpikir, “Mengapa ini semua terjadi padaku?” Seperti yang dinyatakan dalam *Sutra Pemotong Intan*, “Para Bodhisattva yang mempraktikkan kebijaksanaan nan mengatasi segalanya akan mengalami siksaan, yakni siksaan agung.”

Guna mengatasi kemalasan, anda hendaknya merenungkan secara mendalam kematian beserta ketidak-kekalan dan berpraktik dengan rajin, terus penerus serta penuh semangat.

Jikalau anda menjadi pelayan atau hamba orang lain [sehingga terhambat mempraktikkan Dharma] atau bila anda menjadi pelayan seorang *lama* (guru spiritual) atau orang kaya, solusinya adalah berjuang sekuat tenaga mendapatkan kebebasan anda.

Apabila tujuan anda dalam mempraktikkan Dharma adalah demi membebaskan diri dari ketakutan, anda hendaknya membenarkannya dengan membangkitkan tekad membebaskan diri dari samsara serta memunculkan *bodhicitta* sejati.

Penawar bagi praktik Dharma yang pura-pura adalah mengakui kelemahan anda serta dambaan duniawi anda meraih kesuksesan dalam hidup ini dan meninggalkan semuanya itu.

2.4. DELAPAN KECENDERUNGAN BATIN YANG MERAMPAS KESEMPATAN MEMPRAKTIKKAN DHARMA

Dua penjelasan diberikan bagi istilah bahasa Tibet bagi delapan kecenderungan batin. Semua itu disebut *ris chad* (“yang mengasingkan kita”), karena memisahkan pikiran kita dari jalan pembebasan dan kemaha-tahuan, atau *rigs chad* (“yang memisahkan kita dari keluarga pencerahan”), karena bila salah satu di antaranya muncul tunas tiga bentuk pencerahan akan layu, sehingga kita tidak akan merealisasi pembebasan apapun.

Penawar bagi pandangan khayal yang tak bajik adalah menyadari bahaya-bahaya dalam tiga alam *samsara* serta mengembangkan tekad membebaskan diri darinya.

Kurangnya keyakinan hendaknya diatasi dengan merenungkan kualitas-kualitas bajik Dharma dan guru. Kembangkan keyakinan yang tak tergoyahkan.

Penawar bagi kemelekatan nan dashyat adalah mengingat bahaya-bahaya dan kerusakan yang ditimbulkan oleh empat jenis ketidak-kekalan.

Bagi perbuatan buruk tiada penawar khusus⁶⁶.

Penawar bagi pelanggaran ikrar adalah mengembangkan pengetahuan sempurna mengenai empat musabab yang membawa seseorang pada kejatuhannya, dan bahkan bila anda melanggar salah satu di antara empat ikrar dasar *pratimoksha*, anda hendaknya tetap mempertahankan tiga lainnya. Ada dikatakan:

*Lebih menyesali sungguh-sungguh
Berbagai pelanggaran ikrar anda.*

*Ketimbang dijejali kesombongan dan
Kebanggaan karena kepatuhan anda
Sepenuhnya terhadap ikrar-ikrar tersebut.*

Yang terbaik, apabila anda mengambil ikrar dan mempertahankannya tanpa pelanggaran sedikitipun, anda akan mengibarkan panji kemenangan ajaran buddha dan mematahkan pertahanan Mara. Sebaliknya, bila gagal, pengakuan kesalahan yang benar juga mengibarkan panji kemenangan Dharma dan menghancurkan Mara. Jadi penting sekali agar anda tidak membiarkan pelanggaran tanpa melakukan pengakuan kesalahan, dengan berpikir bahwa hal itu tak penting. Dengan tulus mengakui pelanggaran-pelanggaran tersebut dan berjanji tak akan terjerumus dalam kesalahan lagi. Bersuka citalah atas keberhasilan orang lain yang sanggup menjaga ikrar mereka dan anda akan lebih sanggup menjaga ikrar anda sendiri.

Apabila anda melanggar niatan baik dan penerapan *bodhicitta* serta mengakuinya sebelum fajar menyingsing, pelanggaran itu tak akan menjadi akar kejatuhan anda. Oleh karenanya, anda harus mengakuinya sebelumnya malam berakhir⁶⁷.

Jika anda melanggar ikrar Mantrayana anda, anda hendaknya memanfaatkan penawar yang sama dengan pelanggaran *bodhicitta*. Ikrar-ikrar Mantrayana dapat diringkas menjadi *samaya* tubuh, ucapan, dan pikiran. *Samaya* tubuh adalah tidak memperlakukan tidak hormat guru dan saudara beserta saudari vajra. *Samaya* ucapan adalah tidak melakukan yang berlawanan dengan ajaran guru serta saudara dan saudari vajra. Para praktisi terbaik akan melafalkan mantra yidam mereka laksana aliran sungai⁶⁸, di tengah-tengahnya seorang melafalkannya pada enam hari istimewa dalam sebulan, seperti saat bulan purnama dan bulan hari, atau setidaknya sekali sebulan. Setidaknya, seseorang jangan sampai gagal berupaya melafalkannya selama bulan Tahun Baru. Hakikat *samaya* pikiran

adalah mempertahankan sepuluh rahasia serta jangan sampai mengecewakan guru atau saudara dan saudari vajra.

3. MERENUNGKAN GAMBARAN-GAMBARAN YANG MEMPERLIHATKAN BETAPA SULITNYA MENJUMPAI KEBEBASAN DAN KELELUASAAN MEMPRAKTIKKAN DHARMA

Menurut tradisi petunjuk mendalam, kita hendaknya mula-mula merenungkan sulitnya menjumpai kebebasan beserta kekeluasaan mempraktikkan Dharma dengan menelaah musabab-musababnya. Sebagaimana yang dikatakan Trakpa Gyaltzen:

*Kebebasan dan keunggulan
Karena terlahir sebagai manusia
Bukanlah hasil dari kepandaian anda.
Melainkan berasal dari jasa pahala kebajikan
Yang telah anda kumpulkan.*

Terdapat dua aspek hal ini: umum dan khusus.

Secara umum, anda hendaknya merenungkan tindakan-tindakan positif yang telah anda akumulasikan di masa lampau dan sekarang. Semuanya itu barangkali terkumpul sedikit saja, sedangkan anda juga menimbun perbuatan buruk nan tak terhitung jumlahnya: sudah bagus anda memperoleh segenap kebebasan, namun apakah anda juga berharap mendapatkan kesempatan mempraktikkan Dharma juga?

Secara khusus, demi mendapatkan kebebasan, anda perlu menjalankan aturan moralitas. Demi mendapatkan kekeluasaan, anda perlu mengumpulkan pahala kebajikan melalui praktik kemurahan hati dan lain sebagainya. Lebih jauh lagi, demi mendapatkan kebebasan dan kekeluasaan, musabab-musabab

utama hendaknya terjalin dengan aspirasi murni, yang merupakan musabab penunjangnya.

Mula-mula marilah kita membicarakan mengenai aturan atau disiplin moralitas, yang merupakan musabab utama mendapatkan kebebasan mempraktikkan Dharma. Ikrar *pratimoksha* terdiri dari 253 aturan moralitas mengenai hal-hal yang hendaknya tak dilakukan dan 47 aturan moralitas mengenai apa yang seharusnya dilakukan. Apabila anda menguji diri anda dengan seksama, dimulai dari empat ikrar dasar, anda barangkali tidak terlibat skandal percintaan, tetapi terlepas dari semua itu dapatkah anda yakin bahwa tiada satupun pelanggaran yang membuat anda malu, menjalankan ikrar-ikrar *pratimoksha* baik-baik demi memperoleh segenap kebebasan mempraktikkan Dharma? Sama sekali tidak mudah menjalankan semua aturan moralitas itu dengan sempurna.

Sehubungan dengan ikrar-ikrar Bodhisattva, renungkan ikrar-ikrar dalam tradisi Pandangan Mendalam⁶⁹, dua puluh akar kejatuhan (delapan besar akar kejatuhan dan dua aturan moralitas mengenai tujuan beserta penerapan) beserta delapan puluh cabang kesalahan: masih lebih berat lagi menjalankan ikrar-ikrar *pratimoksha*. Menurut tradisi Kegiatan Luas⁷⁰, terdapat akar-akar kejatuhan, empat sikap, delapan penerapan, beserta empat puluh enam kesalahan, yang perlu dijaga atau dihindari. Teramat sulit menjaga semua ini guna memperoleh kebebasan.

Dalam Vajrayana Mantra Rahasia, sebagai pintu gerbangnya terdapat dua puluh lima yoga, lalu ikrar umum, luar, dan dalam kelima Keluarga Buddha, empat belas akar kejatuhan, serta delapan akar kejatuhan kecil. Dalam Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), bagi para praktisi yang realisasinya berkembang secara bertahap, bagi mereka yang perlu menjalankan sesuatu, terdapat dua puluh tujuh akar *samaya* guna dijalankan terkait tubuh, ucapan, dan pikiran guru, beserta dua puluh lima cabang *samaya*; bagi para praktisi dengan perealisasi seketika, bagi mereka yang tak lagi perlu

dijalankan, terdapat *samaya* non-eksistensi, kemaha-hadiran⁷¹, penyatuan, kehadiran spontan, dan masih ada lagi 100.000 cabang *samaya*. Pikirkan hal itu: jikalau musabab mendapatkan kebebasan bergantung pada semua *samaya* ini, pastilah orang yang sanggup merealisasinya adalah sejarang bintang di langit siang hari.

Apabila anda sanggup menjalankan atau menjaga disiplin moralitas ini dengan baik, sehingga akhirnya mendapatkan kebebasan, masih ada lagi kesulitan mengembangkan musabab-musabab kesempatan mempraktikkan Dharma, yakni perbuatan-perbuatan bajik, seperti kemurahan hati dan lain sebagainya. Amatilah diri anda dan pikirkan betapa beratnya bersikap murah hati, baik terhadap Tiga Permata ataupun beramal pada para pengemis.

Kini ujilah lebih lanjut: anda telah menjaga seluruh disiplin moralitas anda dengan baik, bersikap murah hati, dan lain sebagainya; namun adakah musabab penunjang berupa aspirasi murni? Semuanya itu tidak harus terkait dengan aspirasi tertentu guna meraih kebebasan dan keleluasan mempraktikkan Dharma. Jikalau benih ditabur dengan tujuan dipanen saat musim gugur, tunas dan dedaunan akan muncul pula dengan sendirinya. Dengan cara yang sama, apabila anda melakukan tindakan bajik sejati seperti menjalankan ikrar ditunjang oleh permata *bodhicitta* dengan tujuan merealisasi Kebuddhaan nan maha tahu, anda kelak akan terlahir secara otomatis sebagai manusia atau dewa. Dengan kata lain, anda akan mengalami sejumlah kelahiran sebagai brahmana nan paling unggul, perumah tangga paling unggul, atau raja paling unggul, dan lain sebagainya.

Demikianlah anda hendaknya merenungkannya, menelaah secara terperinci serta silih berganti menerapkan meditasi penelaahan beserta ketenangan.

Sikap yang layak juga merupakan sesuatu yang penting. Sebagaimana dikatakan, “Amati apa yang telah anda lakukan

sebelumnya, guna mengetahui apa jadinya anda sekarang.” Semua ini merupakan buah kebajikan melalui bertindak bajik di masa lalu, sehingga kini anda dapat terlahir sebagai manusia sekarang. Ungkapan itu berlanjut, “Guna mengetahui ke mana anda akan terlahir berikutnya, amati apa yang anda lakukan sekarang.” Apabila anda telah bertindak bajik sekarang, sebagaimana yang dipaparkan Apu Rinpoche (Patrul Rinpoche), anda pastilah tak akan terlahir di tempat di mana peternak minum dadih susu dan petani menyantap roti⁷².

Oleh karena itu, anda hendaknya merenungkan sedemikian rupa betapa sulitnya terlahir sebagai manusia beserta segenap musababnya, dan memanfaatkannya dengan baik.

Dewasa ini, barangsiapa yang menjalankan upacara ritual desa melafalkan ritual sepanjang hari tanpa mempraktikkan tahapan pembangkitan dan penyempurnaan sama sekali. Ke atas *torma torma* yang tebal oleh cetakannya mereka memercikkan *amrita* dan *rakta* nan menghiu karena karat. Dengan mata tergulung, mereka melafalkan, “Dari apa yang tak memiliki hakikat apapun, aku memasuki esensi perealisasi, *Kaya Siddhi Om...*” dan seterusnya.

Tiada sesuatupun yang lebih tak bermakna dibanding hal ini. Pada sisi lain, demi memanfaatkan tubuh manusia nan berharga ini yang dicirikan oleh tiga puluh enam substansi tak murni dengan selayaknya, memanfaatkannya guna mempraktikkan Dharma mulia⁷³, adalah *Kaya Siddhi Om*, *Waka Siddhi Ah*, dan *Chitta Siddhi Hung*⁷⁴.

Tubuh nan berharga yang anda miliki sekarang ini, laksana tali kekang yang dipergunakan mengendalikan kuda, adalah penentu bagi nasib anda. Terserah keputusan anda dalam memilih antara kebahagiaan dan penderitaan, seperti seseorang memilih antara *dzo* atau garam⁷⁵.

Jikalau anda menghendaki kebahagiaan dan mempraktikkan Dharma serta merealisasi berbagai kebajikan darinya, bagian

selanjutnya hidup anda akan lebih bahagia ketimbang sebelumnya. Saat memasuki alam antara (*bardo*), anda akan lebih bahagia dibandingkan akhir hidup anda. Di kehidupan selanjutnya anda akan lebih bahagia dibandingkan alam antara (*bardo*). Dengan demikian, anda akan merasakan kebahagiaan yang semakin bertumbuh. Sebagaimana yang kita baca dalam *Jalan Bodhisattva*:

*Karena dengan menunggangi kuda bodhicitta,
Siapakah yang pernah merasa kecewa,
Menungganginya dan memperoleh kebahagiaan
Demi kebahagiaan?*²⁷⁶

dan

*Kebajikan adalah musabab sejati bagi kebahagiaan jasmani,
Sementara itu, kebahagiaan pikiran didapat melalui pelatihan,
Apa yang sanggup menyedihkan mereka yang berbelas kasih,
Yang bertahan dalam samsara demi kepentingan para makhluk?*²⁷⁷

Melalui pengumpulan jasa kebajikan “nyata” yang masih disertai konsep-konsep, anda akan memperoleh kenyamanan kehidupan lahiriah; anda akan terlahir di keluarga mulia serta mendapatkan kualitas-kualitas nan luar biasa. Selanjutnya, dengan kebijaksanaan berupa realisasi ketanpa-akuan, anda akan merasa bahagia; anda akan melihat seluruh fenomena, dalam tataran tertinggi, terbebas dari semua konsep, dan dalam tataran relatif, yakni memandangnya sebagai tampilan tukang sulap saja. Sebagai hasilnya, anda tak takut lagi terhadap segenap penderitaan di tengah-tengah *samsara* ini.

Pada sisi lain, jika anda menghendaki penderitaan, sekali lagi hal itu terserah pada anda. Apabila tindakan anda sepenuhnya bersifat negatif, di kurun waktu akhir kehidupan, anda akan lebih menderita ketimbang masa awal hidup anda. Di alam antara (*bardo*),

anda akan lebih menderita dibandingkan akhir hidup anda. Di kehidupan mendatang, anda akan lebih menderita ketimbang akhir hidup anda. Akhirnya, anda akan mengalami kelahiran kembali tiada akhir di alam-alam rendah.

Dengan demikian, penting sekali memanfaatkan tubuh manusia ini sepenuhnya sebagaimana yang anda miliki sekarang, yakni mempraktikkan Dharma nan mulia.

Bagaimana seseorang menyadari potensi seutuhnya kehidupan manusia nan berharga ini? Para insan dengan wawasan rendah mengenali tiga alam rendah sebagai penderitaan dan berjuang meraih tumimbal lahir sebagai dewa atau manusia di alam-alam lebih tinggi. Agar dapat mewujudkannya, mereka mengumpulkan pahala kebajikan yang timbul dari menjalankan aturan kemoralan dengan menghindari sepuluh perbuatan buruk serta mempraktikkan sepuluh perbuatan baik. Mereka mengumpulkan pahala kebajikan yang berasal dari kemurahan hati (*dana paramita*-penerjemah bahasa Indonesia) dengan menghaturkan persembahan keagamaan bagi Tiga Permata serta beramal pada para pengemis. Mereka juga mengumpulkan jasa pahala yang berasal dari meditasi, yakni mempraktikkan meditasi empat pemusatan pemikiran serta empat kondisi tanpa bentuk. Kendati demikian, sekalipun mereka sanggup merealisasi potensi sepenuhnya bagi para insan berwawasan rendah tersebut, hal itu hanyalah penunjang bagi Sang Jalan dan bukanlah Sang Jalan sendiri. Mereka tidaklah merealisasi wawasan menengah dan unggul.

Para makhluk berwawasan menengah mempraktikkan latihan-rangkap tiga nan berharga, yakni latihan di dalam kebijaksanaan berupa realisasi ketanpa-akuan, yang merupakan aspek utama kebenaran Sang Jalan, beserta latihan menjalankan aturan kemoralan dan pemusatan pikiran, selaku aspek penunjangnya. Meskipun demikian, sekalipun mereka merealisasi sepenuhnya potensi wawasan menengah, mereka tidaklah menyadari wawasan nan

unggul.

Karena itu, anda hendaknya merenungkan perlunya menyadari keunggulan sepenuhnya kebebasan dan keleluasaan dalam mempraktikkan Dharma berlandaskan wawasan para makhluk agung, baik melalui Wahana Karakteristik lebih panjang maupun jalan singkat Vajrayana, yang terbagi kembali menjadi tiga tantra luar (Kriya, Upa, dan Yoga), dua jalan singkat tantra dalam (Mahayoga dan Anuyoga), serta jalan pesat Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*).

Anda hendaknya merenungkan, “Aku harus merealisasi potensi sepenuhnya Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*), karena melaluinya aku sanggup merealisasi tubuh pelangi mulia dalam hitungan bulan atau tahun,” dan, secara silih berganti menjalankan meditasi penelaahan beserta ketenangan. Bermeditasilah terus menerus, bagilah praktik menjadi berbagai sesi dan jeda.

Pada perumpamaan mengenai kura-kura, samudera melambangkan betapa luas dan dalamnya tiga alam rendah beserta penderitaan. Kura-kura buta mewakili para makhluk di alam rendah yang tak punya mata guna membedakan baik atau buruk. Kenyataan bahwa ia timbul ke permukaan samudera hanya sekali setiap seratus tahun menggambarkan betapa sulitnya membebaskan diri dari alam-alam rendah. Lubang tunggal pada gandar melambangkan betapa sulitnya terlahir sebagai dewa atau umat manusia. Angin yang menghembus gandar ke sana kemari mewakili pengaruh kondisi, yang disebut perbuatan bajik.

Meditasikan makna perumpamaan tersebut. Secara bergantian terapkan meditasi penelaahan dan ketenangan.





Bab Dua

TIDAK KEKALNYA HIDUP INI

ANDA TAK AKAN PERNAH menyadari keunggulan tubuh manusia nan berharga ini apabila menyia-nyiakan waktu anda, karena anda akan senantiasa dimangsa oleh ketidak-kekalan beserta kematian. Berikut ini adalah tujuh topik yang perlu direnungkan.

I. KETIDAK-KEKALAN JAGAD RAYA TEMPAT HIDUP PARA MAKHLUK

PERTAMA-TAMA, RENUNGKAN bagaimana terbentuknya jagad raya tempat hidup para makhluk. Dunia kita, yakni lingkungan sekitar kehidupan kita, tersusun mulai dari bawah ke atas dan para makhluk yang mendiaminya terbentuk mulai dari atas ke bawah. Bagilah meditasi anda mengenai topik ini menjadi beberapa sesi serta jeda di antaranya, seperti ketika anda memeditasikan sulitnya menjumpai keleluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia.

Pada bagian utama meditasi, renungkan sebagai berikut.

Sebagai awalnya, meditasikan bahwa sebelum munculnya jagad raya kita berlangsunglah *kalpa* penghancuran dan tiada sesuatu pun selain ruang kosong, yakni kondisi yang bertahan selama

dua puluh *kalpa* antara. Di akhir masa ini, jagad raya mulai terbentuk. Sebagai buah perbuatan baik bersama para makhluk di *kalpa* ini, muncul landasan jagad raya. Landasan ini adalah “tataran mental murni,” yakni jagad raya dalam wujud segitiga biru tua dengan lingkaran cahaya berwarna biru langit.

Di bagian puncaknya, angin timur berhembus ke arah barat, angin barat berhembus ke timur, angin selatan berhembus ke utara, dan angin utara berhembus ke selatan. Dengan demikian timbul mandala angin berwujud *vajra* bersilang dengan warna hijau tua beserta lingkaran cahaya hijau tua pula. Dari atasnya turun hujan yang berasal dari awan “keemasan berpusat” guna membentuk mandala air berwarna putih, jernih, dan bulat, beserta lingkaran cahaya putih terang. Di bagian puncaknya, berhembus angin yang memisahkan bagian terbaik menciptakan Gunung Meru, angin memisahkan bagian terbaik kedua dan membentuk tujuh gunung keemasan, serta angin yang memisahkan sebagian besar bagian-bagian paling rendah kualitasnya dan membentuk empat benua berkelilingkan gunung besi-berisikan batu bara.

Para makhluk yang mendiami jagad raya ini hadir mulai dari atas ke bawah, diawali dari puncak tataran keberadaan dan turun ke bawah hingga alam neraka, bertahap menjadi semakin kasar. Setelah dua puluh *kalpa* antara, makhluk pertama penghuni neraka terlahir.

Kemudian pada awal kurun waktu kestabilan, ketika rentang waktu kehidupan para makhluk teramat sangat panjang, terdapat *kalpa* antara pertama panjang, yang selama masa tersebut usia kehidupan turun menjadi sepuluh tahun. Kemudian kurun waktu kehidupan meningkat hingga delapan puluh ribu tahun, dan merosot lagi menjadi sepuluh tahun, dimana ini membentuk satu siklus. Setelah delapan belas siklus peningkatan dan kemerosotan seperti itu, kurun waktu kehidupan meningkat lagi hingga tak terhingga panjangnya, kemudian merosot lagi dan Buddha Aspirasi

Tak Terhingga⁷⁸ akan hadir: kurun waktu kehidupan akan merosot lagi menjadi delapan puluh ribu tahun. Inilah *kalpa* antara pendek terakhir, sehingga secara keseluruhan menjadi dua puluh *kalpa* antara.

Ketika kurun waktu kehidupan menjadi delapan puluh ribu tahun, mulailah masa kehancuran. Tiada lagi makhluk penghuni neraka yang terlahir di alam neraka. Mereka terlahir di alam neraka jagad raya lainnya, dan begitu buah karma buruknya menjadi lebih ringan, mereka terlahir di alam-alam lebih tinggi. Selain segelintir makhluk di bawah Singgasana Vajra di Bodhi Gaya⁷⁹ yang telah melakukan lima kejahatan berbuah langsung, meninggalkan Dharma, atau melanggar *samaya* Mantrayana dengan guru *vajra*, neraka akan menjadi kosong. Begitu pula alam *preta* dan hewan secara bertahap akan menjadi kosong. Kemudian, seseorang di alam manusia akan pergi ke tempat penyunyian, merealisasi pemusatan pikiran (*dhyana*) tingkat kedua dan memaklumkan, “Oh, inilah sukacita dan kebahagiaan yang berasal dari menjalani kehidupan pertapaan ini!” Apabila setiap orang mendengar hal ini, mereka bermeditasi dan merealisasi pemusatan pikiran tingkat kedua, sehingga secara bertahap mereka akan terlahir di Surga Cahaya Terang alam pemusatan pikiran tingkat kedua.

Kemudian, para dewa di alam Surga Empat Maharaja (Raja Agung=Maharajika-penerjemah bahasa Indonesia), Surga Tigapuluh Tiga Dewa dan empat surga di atasnya⁸⁰, secara silih berganti, seperti umat manusia, merealisasi pemusatan pikiran tingkat kedua serta terlahir di alam pemusatan pikiran tingkat kedua. Setelah itu, para dewa di alam pemusatan pikiran tingkat pertama terlahir di alam pemusatan pikiran tingkat kedua, dan mulai dari alam pemusatan pikiran tingkat kedua ke bawah tidak dihuni satu makhluk pun.

Akibatnya, tidak turun hujan, sehingga tumbuhan dan pepohonan mengering. Satu persatu, tujuh matahari muncul di

langit dan membakar Gunung Meru, empat benua beserta alam surga lainnya, mengubah semuanya itu menjadi kobaran api nan dashyat yang membakar ke arah bawah, menyambar alam-alam lebih rendah yang sudah kosong. Tatkala api tersebut berpadu dengan api alam neraka, api neraka akan menyebabkan api akhir *kalpa* tersebut berkobar ke atas. Kemudian sebagai buah kekuatan karma nan dashyat, api akhir *kalpa* akan menyebabkan api neraka membakar ke bawah. Neraka-neraka bagian atas akan habis terbakar semuanya. Begitu neraka Siksaan Terdashyat musnah oleh nyala api, para makhluk yang berada di sana dalam sekejap mata saja terlahir di neraka Siksaan Terdashyat jagad raya lainnya.

Setelah itu, nyala apinya akan menyambar ke atas lagi dan memusnahkan alam-alam dewa yang telah ditinggalkan, sehingga menyebabkan alam-alam hingga surga pemusatan pikiran kedua menjadi kosong. Ketika semuanya itu berubah menjadi tumpukan abu, para makhluk yang berada di sana berpindah ke alam surga pemusatan pikiran ketiga. Selanjutnya, di alam surga pemusatan pikiran kedua terbentuklah awan hujan yang menjatuhkan tetesan-tetesan air sebesar bajak, menghancurkan tumpukan abu tersebut dan mengubahnya menjadi lumpur. Para makhluk di surga pemusatan pikiran ketiga merealisasi pemusatan pikiran keempat dan berpindah ke surga tersebut. Mandala angin vajra bersilang di dasar jagad raya naik ke atas dengan suara dashyat, menceraiberaikan segalanya hingga surga pemusatan pikiran keempat laksana debu dan tak meninggalkan apa-apa selain ruang kosong. Semua ini berlangsung selama dua puluh *kalpa* antara.

Kemudian diikuti oleh dua puluh *kalpa* antara kekosongan. Kurun waktu keempat periode yang terdiri dari pembentukan, pemantapan, penghancuran, dan kekosongan secara keseluruhan adalah delapan puluh *kalpa* tengah-jika digabungkan menjadi satu disebut *kalpa* besar (*mahakalpa*-penerjemah bahasa Indonesia).

Demikianlah caranya bermeditasi mengenai hal itu. Masih

ada pula penjelasan lain bagi topik tersebut⁸².

II. KETIDAK-KEKALAN PARA MAKHLUK YANG MENDIAMI JAGAD RAYA

SEBAGAIMANA HALNYA JAGAD RAYA di seputar kita dan para makhluk yang menghuninya tidaklah kekal, begitu pula bagian dalam tubuh (yang laksana bejana) beserta kesadaran kita (yang laksana para makhluk, yakni isinya).

Pertama-tama, mulai dari pembuahan hingga kelahiran adalah kurun waktu pembentukan. Sedari kanak-kanak hingga penyakit menjelang kematian adalah masa pemantapan atau perkembangan. Saat seseorang benar-benar sakit keras hingga ia meninggal adalah masa kehancuran. Pada masa jalur putih, elemen air mulai terurai; pada masa jalur merah, elemen api mulai terurai, dan pada jalan kegelapan sepenuhnya, elemen angin mulai terurai⁸³. Hilangnya kesadaran mengacu pada masa kekosongan.

Bermeditasilah pada aspek ketidak-kekalan luar-dalam terkait bejana beserta isinya. Silih berganti terapkanlah meditasi penelaahan dan ketenangan, serta bagilah praktik anda menjadi berbagai sesi beserta jeda.

Renungkan bahwa di kala kematian anda, satu-satunya hal yang sanggup menolong anda hanyalah perbuatan baik anda dan satu-satunya hal yang berpotensi membahayakan anda hanyalah perbuatan buruk anda. Jikalau anda pernah melakukan perbuatan buruk yang sekiranya akan mencelakai anda, akuilah, karena Jetsun Mila berkata, “Tiada sesuatupun yang baik terkait perbuatan buruk-kecuali hal itu dapat dimurnikan melalui pengakuan kesalahan.”

Apabila anda tidak memiliki perbuatan baik apapun, anda hendaknya berupaya keras sedari saat ini juga. Jadi diawali dari hari ini, anda hendaknya memeriksa baik-baik perbuatan baik dan buruk anda. Jika tidak, bila anda hanya mulai melakukan

kebajikan menjelang wafat, serta hanya punya perbuatan buruk tanpa perbuatan baik, anda akan menapaki jalan menuju kehidupan selanjutnya disertai oleh kekecewaan. Mata anda akan dilinangi air mata dan dada dipenuhi oleh bekas-bekas cengkeraman kuku anda, seraya berpikir, “Betapa bodohnya aku. Sebelumnya aku tak pernah memikirkan hal tersebut...!” Yakinkan diri anda bahwa selain Dharma sejati, tiada yang sanggup menolong anda di saat kematian. Renungkan hal ini terus menerus.

III. KETIDAK-PASTIAN KONDISI SAAT KEMATIAN**

JIKA ANDA MERENUNGKAN tidak pastinya waktu kematian, anda hendaknya bermeditasi (membagi praktik anda menjadi berbagai sesi dan jeda) pada tiga hal: bahwa kita pasti mati, tiada kepastian kapan kita akan mati, dan begitu tiba saat kematian tiada sesuatupun yang sanggup menolong anda.

(A). KEMATIAN YANG PASTI DIALAMI

Di manapun ada kelahiran, kematian adalah konsekuensi alaminya. Seiring dengan berlalunya waktu, setiap detik yang lewat, kurun waktu kehidupan kita makin berkurang, laksana matahari yang terbenam di belakang gunung-gunung sebelah barat atau hewan hendak dibantai di rumah pejalan. Sebagai contoh, orang berusia delapan puluh tahun sekarang dan bayi berusia sehari yang baru dilahirkan semalam. Dalam kurun waktu seratus tahun lagi, tiada seorangpun di antara mereka masih hidup. Mereka semua pastilah sudah mati. Hal ini mudah dipahami, tetapi masalahnya hal semacam ini tak pernah terpikir oleh kita, bahwa kematian kita masih jauh dari kepastian.

* Khenpo Ngakchung melompat pada topik ini, yakni bagian keenam bab tentang ketidak-kekalan pada *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna*.

(B). TIDAK PASTINYA WAKTU KEMATIAN

Anda mungkin berpikir bahwa diri anda masih muda, tetapi ini bukanlah jaminan bahwa anda tak akan mati. Anda barangkali beranggapan bahwa segala sesuatunya baik-baik saja, anda punya makanan, pakaian, dan lain sebagainya, namun ini bukan pula jaminan bahwa kematian tak akan datang. Anda berpikir bahwa kondisi tubuh anda sehat-sehat saja, tetapi bagaimana hal ini sanggup meyakinkan anda bahwa anda tak akan mati?

Satu-satunya hal yang dapat anda yakini adalah anda tak akan mati bila Buddha dalam Kemaha-tahuanNya memprediksikan bahwa anda tak mati pada hari tertentu atau mengetahuinya berdasarkan kekuatan adikodrati anda bahwa anda tak akan mati sebelum saat tertentu. Demikian pula, jika anda sanggup mengadakan perjanjian persahabatan dengan Raja Kematian, agar ia tak menjemput anda di hari tertentu. Selain itu semua, tiada yang tahu berapa lama kehidupan ini akan berlangsung. Sama mustahilnya dengan mengatakan berapa jauh anak panah akan terlontar atau berapa lama pelita akan habis terbakar, karena hal itu bergantung pada kekuatan jari jemari pemanah serta berapa banyak minyak tersisa, anda tak akan pernah tahu apakah hidup anda akan berakhir hari ini atau besok, di paruh kedua bulan ini, bulan depan, atau tahun depan. Kapan anda akan mati adalah tidak dapat dipastikan.

Jikalau kurun waktu kehidupan anda telah habis dan anda berada di ambang kematian, tak ada satupun yang sanggup menghentikan proses kematian anda. Tidak pula Buddha Pengobatan yang memberikan anda obat, tidak pula Amitayus yang memberikan kekuatan panjang usia bagi anda, dan tidak pula Vajrapani yang menjaga anda.

Kendati ada metode-metode mencegah kematian mendadak, penyebab-penyebab kematian mendadak, seperti 404 jenis penyakit,

80.000 kekuatan negatif, atau 360 kecelakaan akibat kekuatan negatif, dapat sekonyong-konyong menyebabkan kematian mendadak, laksana angin berhembus memadamkan lampu sebelum minyaknya habis. Semua ini menyebabkan kurun waktu kehidupan tak dapat diprediksikan. Ke manapun anda pergi, anda pasti akan mati. Tidak peduli anda disertai siapa saja, suatu saat kelak anda pasti mati. Tidak peduli di negara mana anda hidup, anda pasti akan mati. Tidak peduli apakah anda punya kekayaan atau tidak, anda pasti akan mati. Karena anda tidak dapat memastikan apakah kehidupan akan berakhir hari ini, anda dapat memastikan kapan akan mati. Bahkan masih ada kemungkinan kehidupan akan berakhir sebelum waktunya, karena adanya penyebab-penyebab kematian mendadak, sehingga tiada kepastian kapan anda akan mati. Telaahlah hal ini secara mendalam dan terus menerus.

(C). TATKALA KEMATIAN TAK ADA SESUATUPUN YANG DAPAT MENYERTAI ANDA

Ketika anda meninggal, selain Dharma nan mulia tak ada sesuatupun yang sanggup menolong anda: entah itu makanan, pakaian, tempat kediaman, kekayaan, orang tua, kerabat, sahabat, dan rekan. Tak satupun yang bermanfaat bagi anda saat kematian menjemput. Bahkan seorang *lama* (guru spiritual) yang memiliki ribuan bhiksu, tak akan mampu membawa seorang bhiksupun bersamanya. Seorang penguasa atas jutaan rakyat juga tak akan sanggup membawa seorang hambapun bersamanya. Pemilik seluruh kekayaan di muka bumi ini bahkan tak berdaya membawa sebatang jarum dan seuntai benangpun bersamanya. Anda akan diharuskan meninggalkan segalanya, termasuk tubuh yang telah anda sayangi dan rawat baik-baik. Anda akan tidur di atas ranjang kematian anda, menyantap makanan terakhir anda, memakai pakaian anda untuk terakhir kalinya, mengucapkan kata-kata terakhir anda, dan para

kerabat beserta sahabat akan mengelilingi anda terakhir kalinya. Apabila waktu kematian telah tiba tak ada sesuatupun sanggup menundanya.

Anda tak sanggup mengupayakan agar tetap bertahan hidup. Tidak satupun kerabat dan kekayaan yang begitu anda lekat⁸⁴ sanggup mengikuti anda. Anda akan menapaki jalan menuju kehidupan selanjutnya, telanjang dan bertangan kosong, anda tak sanggup memindahkan beban perbuatan buruk yang telah anda lakukan demi kepentingan orang tua, kerabat, dan sahabat pada orang lain. Anda tak punya pilihan selain menanggungnya sendiri dan berlalu dari kehidupan ini. Kala itu, hanya perbuatan buruk anda yang mampu mencelakai anda: bukan seluruh dunia ini, yang memendam permusuhan mendalam, sanggup melontarkan sebatang anak panahpun pada anda. Meski anda punya seluruh kekayaan di muka bumi ini, anda tak akan sanggup membawa serta apapun selain Dharma nan mulia, tidak pula sebatang jarum atau seuntai benang. Dengan demikian, Dharma nan mulia merupakan pelindung, tempat perlindungan, pulau penyelamat, sahabat, cahaya, dan pelita. Jadi, mulai sekarang anda hendaknya mempraktikkan ajaran Dharma yang akan membantu anda di kala kematian.

Sehubungan dengan ajaran-ajaran semacam itu, para makhluk berwawasan rendah akan mengenali ketiga alam rendah sebagai penderitaan. Mereka berjuang keras agar terlahir kembali sebagai dewa atau manusia di alam-alam lebih mulia dengan menjalankan tiga bentuk kebajikan. Namun kendati mereka dapat menjalankan petunjuk-petunjuk persiapan kematian, dikarenakan wawasan rendah yang dimilikinya, mereka tak dapat mencerap wawasan menengah ataupun tinggi para makhluk agung.

Pada sisi lain, makhluk berwawasan menengah, mengenali bahwa tiga alam *samsara* adalah penderitaan, serta bertekad meraih pembebasan demi diri mereka sendiri. Mereka meninggalkan keduniawian dan mempraktikkan latihan rangkap tiga nan berharga

dan unggul. Namun kendati mereka menjalankan petunjuk-petunjuk persiapan kematian bagi insan-insan berwawasan menengah, mereka tidaklah memahami wawasan para makhluk agung.

Para insan berwawasan agung memiliki tekad *bodhicitta* serta berniat menolong makhluk lainnya. Dengan mempraktikkan petunjuk-petunjuk persiapan kematian baik berasal dari jalan panjang Wahana Karakteristik, jalan singkat Vajrayana, atau jalan cepat Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*), mereka menjalankan petunjuk-petunjuk sempurna persiapan kematian selaras wawasan agung.

Di antara semua ini, bila anda khususnya mempraktikkan ajaran-ajaran sempurna persiapan kematian yang berasal dari jalan Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*), jalinan antara kematian dan kelahiran kembali akan terpatahkan. Jadi berpraktiklah dengan dua tekad membaca. Pertama-tama, berikrarlah bahwa apapun yang terjadi anda akan merealisasi benteng pembebasan dari ketidak-kekalan. Kedua bertekadlah tak pernah meninggalkan ikrar pertama tersebut.

Bagilah praktik anda menjadi berbagai sesi dan jeda. Jalankan meditasi penelaahan dan ketenangan secara silih berganti.

VII. KESADARAN MENDALAM TERHADAP KETIDAK-KEKALAN

BAGIAN KETUJUH BAB INI pada naskah akar mengacu pada perenungan terhadap ketidak-kekalan antar sesinya.





Bab Tiga

BAHAYA DAN KERUSAKAN YANG DITIMBULKAN SAMSARA

KINI, KENDATI KEMATIAN dan ketidak-kekalan berlaku sedemikian rupa, jika yang terjadi adalah seperti padamnya api atau keringnya air, semuanya selesai sudah. Namun, sebagaimana yang dikatakan Patrul Rinpoche dalam *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*, setelah kematian kita tidaklah sirna menjadi ketiadaan: kita dipaksa menjalani kelahiran kembali. Setelah kematian, kita tak akan terlahir kembali selain dalam *samsara*. Jadi kita perlu merenungkan bahaya-bahaya apa yang mungkin kita alami di tengah-tengah *samsara* tersebut. “*Samsara*” di sini mengacu pada tiga alam, sedangkan “bahaya” mengacu pada tiga bentuk penderitaan.

Kendati anda mampu memperoleh kelahiran sebagai manusia yang dilimpahi dengan delapan kebebasan serta keleluasaan sebagaimana baru saja diulas sebelumnya, semuanya masih berada di bawah cengkeraman kematian beserta ketidak-kekalan. Anda tetap dibelenggu oleh penderitaan akibat kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian dalam hidup ini, disambut oleh penderitaan di alam antara (*bardo*), serta kembali diliputi penderitaan di kehidupan mendatang anda.

Begitu tersadarkan di alam antara (*bardo*) dari ketidak-sadaran anda, anda mulanya tak akan menyadari bahwa anda sudah mati.

Namun ketika anda memberitahu kerabat dan sahabat anda yang sedang menangis, “Aku tidak mati. Lihat! Aku ada di sini,” mereka tidak melihat ataupun mendengar anda. Anda merasa kebingungan apakah anda sudah mati atau belum. Lalu anda akan mencoba memastikannya dan mendapati bahwa tiada bayangan diri anda di tengah cahaya mentari, tiada jejak di pasir, dan tiada pula bayangan di air. Dengan demikian, anda menyadari bahwa anda sungguh-sungguh telah meninggal. Tatkala dicengkeram kepanikan, anda akan mendengar suara mengerikan laksana landasan keseluruhan jagad raya bergoncang dengan dahsyatnya, suara laksana seluruh jagad raya ribuan alam semesta diamuk oleh api, suara laksana keseluruhan jagad raya jutaan alam semesta dihancurkan oleh angin, dan suara laksana keseluruhan jagad raya jutaan semesta dilanda air.

Kemudian, anda akan menyaksikan tiga hal mengerikan; seperti langit yang biasa dilihat orang saat senja hari, ke manapun anda melayangkan pandang, sinar alami hawa nafsu keinginan akan nampak merah menyala; selanjutnya ke manapun anda menatap, cahaya alami kemarahan akan menjadikan segalanya nampak putih berkilau; dan kemudian ke mana saja anda melayangkan pandangan cahaya alami kebodohan akan menjadikan segalanya kelihatan gelap pekat⁸⁵.

Pada saat itu orang yang murni karmanya akan disambut oleh para daka beserta dakini serta langsung menuju pembebasan. Barangsiapa yang melakukan berbagai kejahatan berbuah langsung akan melihat banyak penjaga neraka (sebagaimana dikenal dalam Mantrayana; *sutra-sutra* menyebut mereka sebagai para pengikut Yama); dan mereka akan langsung jatuh ke-bawah.

Sementara itu, insan lainnya akan berdiam dalam alam antara (*bardo*) selama empat puluh sembilan hari, tiga atau empat minggu, atau dalam kurun waktu yang tak dapat ditentukan. Jikalau anda berada dalam alam antara (*bardo*) selama empat puluh sembilan hari, selama paruh pertama kurun waktu ini, anda akan merasakan tubuh

yang pernah anda miliki dalam kehidupan ini yang baru saja anda tinggalkan dan selama paruh kedua anda akan merasakan memiliki tubuh di kelahiran mendatang anda. Apabila anda akan terlahir di neraka atau sebagai preta, anda akan merasa seolah-olah berjalan dengan kepala di bawah. Jika anda hendak terlahir sebagai hewan, anda akan merasakan tanduk tumbuh dari kepala anda dan anda bergerak dengan tangan beserta kaki anda. Apabila anda terlahir sebagai dewa atau manusia, anda akan merasa bergerak dengan kepala di atas dan melihat tubuh anda laksana cahaya mentari atau rembulan. Jadi, penderitaan di alam antara (*bardo*) berlaku sebagai penghubung, dan di alam antara (*bardo*) inilah penderitaan yang bakal dialami di kehidupan selanjutnya bermula.

Sewaktu Tathagata mengajarkan Empat Kebenaran Mulia, Beliau pertama kali mengajarkan, “Kenalilah penderitaan.” Oleh karena itu, kendati dalam karya-karya penjelasan tradisional lainnya penjelasan terkait prinsip sebab dan akibat dibabarkan terlebih dahulu, di sini penderitaan (yakni bahaya-bahaya di tengah *samsara*) perlu dikenali sebelumnya, sehingga diajarkan pertama kali, baru kemudian asal muasal penderitaan yang perlu dihindari (yakni dalam ajaran mengenai karma dan prinsip sebab akibat).

Selanjutnya diikuti oleh petunjuk-petunjuk mengenai praktik spiritual yang perlu dijalankan, yakni perenungan mengenai manfaat pembebasan serta bagaimana mengikuti seorang sahabat spiritual (dimana keduanya berfungsi sebagai persiapan seseorang menapaki Sang Jalan), serta jalan sesungguhnya, sedari mengambil perlin-dungan hingga guru yoga. Akhirnya, diberikan petunjuk-petunjuk mengenai sirnanya penderitaan yang perlu direalisasi, yakni praktik utama Kesempurnaan Agung Nan Gemilang (*Dzogchen*). Inilah ajaran-ajaran mengenai *trekchö* berlandaskan kemurnian asali, yakni metode yang melaluinya orang malas dapat terbebaskan tanpa susah payah; dan *thögal* berlandaskan kehadiran spontan, jalan penuh daya upaya yang melaluinya seorang berkepribadian

rajin dapat merealisasi pembebasan.

Pembahasan mengenai bahaya-bahaya di tengah *samsara* ini dibagi menjadi dua topik:

- I. Bahaya-bahaya di tengah *samsara* secara umum
- II. Bahaya-bahaya khusus *samsara* dalam rinciannya

I. BAHAYA-BAHAYA SAMSARA SECARA UMUM

BAGIAN PERTAMA mencakup enam aspek:

1. Tempat kehidupan para makhluk⁸⁶
2. Para makhluk yang hidup di sana
3. Kurun waktu selama kita hidup di sana
4. Bagaimana kita hidup di sana
5. Musabab yang menyebabkan kita hidup di sana
6. Perumpamaan-perumpamaan yang menggambarkan keberadaan para makhluk di sana.

Bermeditasilah pada hal-hal ini. Secara berganti terapkan meditasi penelaahan dan ketenangan.

Orang-orang yang mengikuti jalan *samsara* akan lebih mengutamakan kesenangan mereka dan berakhir dengan penderitaan. Sementara itu, orang yang menjalankan Dharma mengawali dengan kesukaran dan setelah itu berakhir dengan kebahagiaan. Perenungan umum seperti ini terhadap penderitaan *samsara*, hendaknya cukup mampu memperbaiki perilaku anda, tetapi bila tidak demikian halnya, renungkan hal-hal sebagai berikut.

II. PENDERITAAN KHUSUS YANG DIALAMI PARA MAKHLUK DI MASING-MASING ENAM ALAM

KINI TIBALAH PERENUNGAN mengenai penderitaan khusus yang dialami para makhluk di masing-masing enam alam.

Di alam neraka, bayangkan bangunan logam bertingkat delapan saat bermeditasi. Namun dalam tataran yang lebih umum, “neraka” adalah istilah yang mengacu pada berbagai tempat dan beragam penderitaan, sebagaimana yang dibabarkan dalam *Sutra Dharma Mendalam Perenungan nan Jernih*. Anda hendaknya mencari keterangan mengenai hal itu dalam naskah suci tersebut. Lebih jauh lagi, demi memahami bahaya-bahaya dalam *samsara* beserta prinsip sebab-musabab. Anda hendaknya mempelajari berulang kali *Sutra Seratus Tindakan*, *Sutra Dharma Mendalam Perenungan nan Jernih* dan *Hagiografi Purna*.

Sewaktu anda merenungkan berbagai bentuk penderitaan tersebut, jangan semata-mata membayangkan makhluk lain sedang dipotong-potong atau dicabik-cabing, seolah-olah anda adalah pengamat saja, tetapi bayangkan bahwa anda sendiri benar-benar terlahir di alam-alam tersebut dan sungguh-sungguh mengalaminya.

Cara merenungkan kondisi-kondisi ini tak berbeda dengan anda merenungkan keunggulan-keunggulan terlahir sebagai manusia, yakni dalam aspek-aspek (1) tempatnya; (2) tubuh selaku sarana pendukungnya; (3) penderitaannya; (4) rentang waktu kehidupannya.

Kesedihan mendalam yang anda rasakan ketika merenungkannya disebut pandangan khayali, sedangkan harapan terbebas dari semua kondisi itu disebut tekad membebaskan diri dari *samsara*. Tekad ini terbagi menjadi dua aspek: tekad membebaskan diri sebagai buahnya⁸⁷ dan tekad membebaskan diri sebagai niatan. Aspek kedua inilah yang dimaksud di sini dan sekarang hendak kita

bahas.

Secara umum, musabab bagi kelahiran di alam neraka adalah timbunan besar berbagai perbuatan yang dikategorikan sebagai sepuluh tindakan jahat serta dimotivasi oleh tiga racun. Yang paling penting di antara tindakan-tindakan tersebut adalah perbuatan-perbuatan atas dorongan kebencian, seperti merampas kehidupan makhluk lain. Anda telah melakukan tak terhingga perbuatan-perbuatan buruk seperti itu dalam arus pikiran anda semenjak masa lalu nan tak berawal, jadi akuilah semuanya dengan sempurna memanfaatkan empat kekuatan selaku penawarnya, dan berjanjilah anda tak akan melakukan lagi perbuatan semacam itu atas dasar kebencian-sekalipun seseorang menyiksa anda sampai mati dengan mencabik daging demi daging tubuh anda.

Kenalilah bahwa semua makhluk yang terlahir di neraka pernah menjadi ibu anda, ingatlah kebaikan mereka, dan bangkitkan harapan membalas kebaikan mereka. Melalui tiga kaitan ini:

1. Kaitan harapan dengan berpikir, “Semoga mereka terbebas dari penderitaan ini beserta musababnya.”
2. Kaitan aspirasi, dengan berpikir, “Betapa membahagiakannya jikalau mereka sanggup terbebaskan dari semua ini.” dan
3. Kaitan komitmen dengan berpikir, “Akulah yang akan membebaskan mereka dari semua ini.”

berdoalah terus menerus pada Tiga Permata-perlindungan nan tak pernah gagal, sehingga mereka sanggup terbebaskan dari musabab penderitaan beserta penderitaan selaku akibatnya. Katakanlah, “Semoga semua makhluk di alam neraka, ibu-ibuku di masa lampau, terbebaskan baik dari penderitaan dan musababnya sekarang juga, di tempat itu juga, sementara aku duduk di sini.”

Tatkala berdoa pada Tiga Permata, lafalkan doa berikut ini:

*“Aku dicengkeram bahaya! Tiga Permata nan penuh belas kasih...”
 “Pada Guru dan para Buddha,
 Pelindung para makhluk yang masih mengembara,
 yang berkarya demi kebajikan semua makhluk...” dan
 “Yang Pemberani, Engkau memiliki kekuatan belas kasih...”*

Dikatakan dalam tradisi Ayah dan Anak nan Maha Tahu⁸⁸ bahwa melafalkan doa-doa ini menjadikan sikap mementingkan diri kita sirna dengan sendirinya.

Praktik perenungan bagi penderitaan di lima alam lainnya serupa satu sama lain: renungkan rincian-rincian kondisi tempat, tubuh, penderitaan, rentang waktu kehidupan, dan lain sebagainya. Kembangkan kesedihan karena mengalami kondisi semacam itu dan tekad membebaskan diri darinya; akui segenap perbuatan buruk yang pernah dilakukan dan berjanji tak akan mengulangnya; kenali para makhluk sebagai ibu anda, ingat segenap kebaikan mereka, dan seterusnya. Lalu lanjutkan dengan seluruh tahapan lainnya.





CHATRAL SANGYE DORJE RINPOCHE
(1913-SEKARANG)

Seorang Yogi yang berusia lebih dari seratus tahun, seorang guru besar meditasi dan bodhisattva yang sangat belas kasih dalam sejarah Buddhisme Tibet. Beliau adalah seorang tokoh spiritual yang sangat dihormati saat ini.



Bab Empat KARMA :PRINSIP SEBAB AKIBAT

SEBAGAIMANA HALNYA Kebenaran Mulia Kedua, Buddha mengajarkan asal muasal penderitaan, yang perlu di jauhi. Dengan demikian, tibalah penjelasan mengenai prinsip sebab akibat.

(A) PENGANTAR UMUM

Dalam enam alam *samsara*, perbedaan tempat dan lingkungannya, perbedaan wujud tubuh penopang kehidupan di sana, perbedaan kegembiraan dan kesengsaraannya, serta perbedaan kurun waktu kehidupan semuanya berlaku seturut prinsip sebab akibat terkait karma.

Semua ini dipaparkan dalam “meterai penanda pandangan ajaran yang diwariskan” sebagaimana diajarkan oleh Guru kita, Hyang Bhagava, *Yedharma... sramana*⁸⁹. Inilah yang selalu dilafalkan dengan *Om* di bagian awalnya karena mendatangkan keberuntungan serta *Svaha* di bagian akhirnya guna membangkitkan kemantapan: seluruh pandita menuliskannya disertai dua aspek ini guna menyucikannya sehingga menjadikannya berkekuatan. Apabila diterjemahkan, *Yedharma* berbunyi:

*Seluruh fenomena timbul dari musababnya;
Itulah musabab-musababnya dan apa yang sanggup mengakhirinya
Telah dibabarkan oleh Tathagata sendiri.
Beliau yang sungguh-sungguh memaparkannya
Adalah Shramana Agung⁹⁰.*

Di bagian pembukaannya, “seluruh fenonema” adalah istilah yang bersifat jamak, sehingga beragam fenomena apakah yang diacu di sini? Semuanya itu mencakup segala sesuatu yang dapat dikenali; yakni fenomena apa saja, entah *samsara*, *nirvana*, atau Sang Jalan. Tradisi Buddhis mengajarkan bahwa segenap fenomena ini timbul karena suatu musabab, yang dihasilkan melalui prinsip saling keterkaitan serta berasal dari berbagai sebab dan tindakan. Meskipun demikian, tradisi non-Buddhis, mengembangkan 360 pandangan salah bahwa segala sesuatu tidaklah timbul karena musababnya atau hal-hal itu muncul tanpa penyebab apapun. Semua ajaran ini dapat digolongkan pada salah satu di antara kelima *tarka*, atau aliran sofis⁹¹. Selanjutnya pandangan-pandangan ini pada gilirannya dapat diringkas menjadi dua saja, yakni eternalis atau nihilis.

Pertama-tama, menurut pandangan nihilis, baik ajaran Gautama⁹² maupun kaum eternalis adalah salah karena setiap fenomena hadir karena hakikatnya sendiri. Mereka mengajarkan bahwa tubuh kita saat ini hanya muncul begitu saja, dengan memberikan perumpamaan pelangi tampil di langit atau jamur yang tumbuh di padang rumput. Tubuh ini laksana salju dan pikiran adalah seumpama jejak-jejak yang ditimbulkan di atasnya laksana serigala. Sebagaimana halnya, jejak serigala akan lenyap setelah saljunya mencair, dengan demikian terlepas dari apa yang kita cerap di masa sekarang, tiada sesuatupun yang ada seperti kehidupan mendatang, pencerahan, atau pembebasan. Saat kematian, tubuh melebur menjadi empat unsur, dan pikiran lenyap bersamanya. Sebagaimana

dikatakan dalam ajaran Ishvara Hitam:

*Terbitnya mentari, mengalirnya air ke bawah,
Bulatnya biji kacang, panjang dan tajamnya duri,
Keindahan kilauan warna warni bentuk
Seperti mata di ekor merak;
Tiada sesuatupun yang menciptakannya;
Semuanya itu timbul secara alami.*

Menurut pandangan kaum eternalis, tradisi Gautama adalah salah, karena kendati ada masa lalu dan kehidupan mendatang, semuanya itu tidaklah terjadi melalui prinsip sebab dan akibat, melainkan diciptakan oleh seorang pencipta yang berbeda dibandingkan diri kita. Siapakah yang menciptakan segalanya? Mahadewa agung yang sangat berkuasa⁹³, kekal, berbeda dengan yang lainnya, terpisah dari yang lainnya, selaku pencipta semuanya. Jika kita mempersembahkan anak-anak atau hewan ternak kita, ia akan merasa puasa dan menganugerahkan kebahagiaan pada dunia ini-sebaliknya bila tak merasa puas, ia akan melimpahkan ketidakbahagiaan pada dunia ini. Jadi kebahagiaan dan penderitaan ditimbulkan oleh sesuatu yang berbeda dibandingkan diri sendiri.

Kelompok eternalis lainnya meyakini adanya sesuatu yang disebut “substansi awal” atau *prakriti*, kondisi keseimbangan antara kesenangan, penderitaan, atau netral, atau kemelekatan, kebencian, serta kebodohan⁹⁴. Dari kantung⁹⁵ *prakriti*, yakni alam raya nan abadi, suatu makhluk kekal, aspek kesadaran batiniah, atau *purusha*, menyebabkan berbagai partikel mewujud dan mengalaminya. Ketika ia akhirnya mengenalinya sebagai manifestasi *prakriti*, *prakriti* menjadi “kecewa”⁹⁶ dan melarikan diri. Dengan demikian, seluruh perwujudan yang berasal dari *prakriti* melebur ke dalam keluasan *prakriti*. Ketika *purusha* terbebas dari segenap bentukan itu, terealisasilah kebebasan. Mereka meyakini bahwa di dalam hati manusia terdapat suatu “aku” yang tak terbayangkan serta kekal,

seukuran ibu jari. Seolah-olah tubuh ini adalah sebuah bejana tempat berdiamnya burung kecil, yakni kesadaran itu sendiri. Sewaktu tubuh ini terurai, mereka mengatakan bahwa kesadaran terbebaskan serta dapat pergi ke mana saja.

Menurut tradisi Buddhis, baik keyakinan eternalis maupun nihilis adalah salah. Seluruh fenomena termasuk *samsara*, *nirvana*, atau Sang Jalan timbul karena musabab-musababnya.

Kini, bagaimana fenomena timbul dari musababnya adalah sesuatu yang tak diketahui baik oleh para makhluk pada umumnya, tidak pula dewa, Brahma, Penguasa Alam Surga Paranirmitavasavartin, atau raja mara. Para raja besar, seperti Raja Bimbisara, Ajatashatru, atau Sharava, tidak dapat mengetahuinya, dan begitu pula dengan enam guru non-Buddhis⁹⁷ beserta pengikut mereka. Di antara umat Buddhis sendiri, tidak satupun mengetahuinya termasuk anak-anak Buddha beserta Yang Arya Maitreya dan Manjushri. Mereka tak akan mengetahuinya bila tak diajarkan oleh Buddha sendiri. Alasan pengetahuan mereka terbatas adalah belum diatasinya hambatan pola-pola kebiasaan. Tidak satupun di antara Enam Perhiasan, Nagarjuna, Asanga, dan yang lainnya, tidak satupun di antara Dua Yang Unggul dan lain sebagainya, mengetahuinya. Tidak pula para siswa Shravaka dan Pratyekabuddha⁹⁸. Tidak satupun jalan yang mereka tempuh sanggup membawa mereka pada pengetahuan tersebut, kecuali mereka mengikuti sabda-sabda Buddha.

Bagi para Shravaka ada empat alasan mengapa wawasan semacam itu berada di luar pemahaman mereka:

1. Mereka tidak mengetahuinya karena terlampau jauh jaraknya.
2. Mereka tidak mengetahui sesuatu karena terlalu jauh kurun waktunya.
3. Mereka tidak mengenali akibat dan musababnya karena tak

sanggup melihat adanya kaitan antara keduanya.

4. Mereka tidak sanggup mengenali kualitas-kualitas mulia seorang Buddha yang sangat banyak jumlahnya.

Sebagaimana yang dikatakan *Yedharma*, “Itulah musabab-musababnya....Telah dibabarkan oleh Tathagata sendiri.” Baik *samsara* dan *nirvana* timbul dari musababnya, dan Tathagatalah yang mengajarkan mengenai musabab-musabab itu sebagai berikut.

Hakikat ultimit seluruh fenomena adalah kebenaran absolut, keluasan tertinggi, kesempurnaan terunggul, kebenaran tanpa cela, dimana fenomena bernaung. Ketika realisasi dan meditasi terhadap hakikat ultimit itu mencapai puncaknya, akan menampilkan dirinya secara utuh, dan inilah “kebijaksanaan asali yang memahami segala sesuatu sebagaimana adanya” hakikat ultimit seluruh fenomena, kebenaran tertinggi itu sendiri. Karena realisasi *keshunyataan* ini, segenap fenomena apapun yang terkandung dalam *samsara*, *nirvana*, atau Sang Jalan dapat diketahui secara instan, laksana bayangan yang tampil di cermin atau sebuah *kyurura* dipegang di tangan; inilah “kebijaksanaan asali yang mengetahui segalanya.”

Yang disebut terakhir itu dapat dibagi menjadi (1) pengetahuan mengenai segala sesuatu yang dapat diketahui dan (2) pengetahuan khusus mengenai apa yang sungguh-sungguh penting.

1. Pengetahuan mengenai segala sesuatu yang dapat diketahui.

Bagi Buddha, hal-hal yang tidak jelas dalam pandangan Devadatta, semuanya nampak jelas bagi Beliau: sedari mencelupkan sepotong rumput kusha ke dalam air dan menggosokkannya pada campuran abu, Beliau dapat mengenali apakah butiran debu yang menempel pada rumput itu berasal dari gandum kawasan tertentu atau pohon dari hutan di sisi lembah yang terlindung atau terkena sinar menari. Sebagaimana dikatakan:

*Setiap aspek kegemilangan warna burung merak
Memiliki musabab yang berbeda dan beraneka ragam.
Untuk memahaminya perlu kemaha-tahuan;
Semuanya tak akan dapat diketahui
Tanpa kebijaksanaan nan memahami segalanya.*

Selain bertujuan membangkitkan keyakinan dalam diri para siswa, pengetahuan jenis ini tidak perlu kita bahas panjang lebar di sini.

2. Pengetahuan tertentu yang sungguh-sungguh penting. Ketika seseorang mengetahui musabab dan akibat baik *samsara* maupun *nirvana*-apakah yang menyebabkan *samsara*, kebenaran asal muasal penderitaan; buah-buahnya, kebenaran mengenai penderitaan; bagaimana merealisasi *nirvana* yang mengatasi segenap penderitaan, kebenaran mengenai Sang Jalan; dan buah-buah apakah yang berasal darinya, kebenaran mengenai lenyapnya musabab-musabab penderitaan-seseorang mengetahui dari Empat Kebenaran Mulia mengenai apa yang perlu dilakukan dan apa yang perlu dihindari.

Selanjutnya, *Yedharma* menyebutkan “.. apa yang sanggup mengakhirinya,” yakni bagaimana melenyapkan penderitaan, akan dijelaskan sebagai berikut.

Para penganut pandangan non Buddhis meyakini bahwa suatu akibat dapat diakhiri tanpa memotong musababnya. Tetapi bagaimana mungkin menyembuhkan suatu penyakit tanpa mengenyahkan racun penyebabnya. Pada kenyataannya, mustahil menghentikan akibatnya. Musababnyalah yang harus dihentikan. Apabila seorang dapat membuang racun penyebab penyakit, penyakitnya juga akan ikut lenyap. Begitu pula, kita perlu menghentikan perbuatan buruk dan gejala emosi negatif selaku musabab bagi kehidupan-kehidupan selanjutnya. Terdapat berbagai cara mengakhiri musabab-musabab tersebut, seturut tiga

kelompok makhluk.

Yang pertama adalah mempraktikkan jalan yang menuju pada salah satu di antara tiga bentuk pembebasan atau pencerahan. Sebagai tambahan, perlu pula mempraktikkan latihan fisik sebagai penunjangnya. Dengan demikian, para makhluk berwawasan rendah memahami bahwa ketiga alam rendah adalah penderitaan serta dimotivasi dengan sebuah harapan membebaskan diri darinya. Mereka berjuang merealisasi alam-alam lebih mulia-yakni dewa dan manusia. Mereka menjauhkan diri dari sepuluh perbuatan buruk, menjalankan sepuluh perbuatan baik, serta delapan praktik tak tergoyahkan⁹⁹ pemusatan pikiran dan pencerapan tanpa rupa. Kendati demikian, sekalipun mereka merealisasi alam-alam lebih mulia para dewa dan manusia, mereka hanyalah bertumpu pada perbuatan baik mereka demi menunda berbuahnya akibat perbuatan buruk mereka; mereka belumlah sanggup mengakhiri gejala-gejala emosi negatif mereka.

Para makhluk berwawasan agung atau menengah telah mengalihkan pikiran mereka dari enam alam dan tergerak meninggalkan *samsara* beserta musabab *samsara*, serta berniat meraih *nirvana* dan musabab *nirvana*. Keempat Kebenaran Mulia ini, sebagaimana dipaparkan dalam *Sutra Yang Dimohon oleh Shrimaladevi Simhanada, Puteri Raja Prasenajit*, kemungkinan (1) masih belum selesai atau (2) telah selesai sepenuhnya¹⁰⁰.

Para insan berwawasan menengah menyadari bahwa keseluruhan *samsara* adalah penderitaan. Bagi mereka yang telah merealisasi tahapan Shravaka atau Pratyekabuddha¹⁰¹, masih ada ketidak-tahuan meski terbebas dari gejala emosi negatif¹⁰², baik ketidak-tahuan dari dalam dirinya sendiri atau ketidak-tahuan yang berasal dari luar. Masih ada ketidak-tahuan yang berasal dari dalam diri sendiri; masih ada tubuh mental, karma yang belum dimurnikan, kematian serta perputaran¹⁰³ yang tak terbayangkan, dan lain sebagainya. Mereka tak memiliki pengetahuan mengenai

penderitaan terkait faktor-faktor prinsip sebab musabab saling bergantung mendalam. Karena itu, bagi mereka *penderitaan yang perlu dikenali* masih belum paripurna.

Sehubungan dengan *musabab penderitaan yang perlu ditinggalkan*, mereka telah meninggalkan baik karma maupun gejala emosi negatif. Meskipun demikian, dikarenakan mereka belum memadamkan hambatan konseptual, bagi mereka asal muasal penderitaan yang perlu ditinggalkan masih belum paripurna.

Dalam hal jalan spiritual yang perlu ditapaki, mereka telah menyadari bahwa tiada hakikat sejati sang “aku” dan belum menyadari sepenuhnya tiada hakikat sejati keberadaan suatu fenomena, karena keyakinan sepenuhnya terhadap tiadanya keberadaan hakiki segenap fenomena dipandang sebagai kesalahan. Kendati demikian, mereka masih belum menyadari pandangan ketiga sistem agung, sehingga jalan mereka masih pula belum tuntas.

Sehubungan dengan buahnya, mereka barangkali telah merealisasi tataran Arhat, namun mereka masih perlu bangkit dari “kelenyapan” ini dengan cahaya nan memancar dari Buddha¹⁰⁴ serta merealisasi Kebuddhaan. Itulah sebabnya *kelenyapan* mereka juga belum tertinggi.

Para insan berkapasitas menengah sudah memahami bahwa keenam alam *samsara* adalah penderitaan serta dimotivasi dengan sebuah harapan membebaskan diri darinya. Musabab-musabab yang merupakan asal penderitaan di tengah *samsara* adalah karma beserta gejala emosi negatif, dan yang menjadi akar bagi gejala emosi negatif tersebut adalah keyakinan terhadap adanya suatu “diri.” Oleh karena itu, penawarnya adalah kebijaksanaan yang menyadari tiadanya sang “aku.” Kendati demikian, kebijaksanaan seperti itu tidaklah dapat ditumbuhkan dalam pikiran dari luar. Jadi, dimotivasi oleh tekad membebaskan diri dari selaku niatannya, mereka menjalankan sila pratimoksha serta mengikat pikiran

mereka pada disiplin moralitas nan murni. Sebagai tambahan, mereka bermeditasi pada delapan pemusatan pikiran dan pencerapan tanpa rupa. Akhirnya, mereka membangkitkan kebijaksanaan dan menelaah di mana bernaungnya suatu “diri,” yang disebut sang “aku,” baik dalam atau di luar kelima *skandha*. Melalui memeditasikan kenyataan bahwa sang “aku” itu tidaklah berada di dalam atau luar lima *skandha*, mereka menyadari bahwa sesungguhnya tiada sang “aku.” Inilah tingkatan Pemasuk Arus dan sepadan dengan jalan penglihatan. Tingkatan Yang Hanya Perlu Terlahir Sekali Lagi dan Tak Perlu Terlahir Kembali dapat disetarakan dengan jalan meditasi.

Karena akar karma adalah gejala emosi negatif, dan akar gejala emosi negatif adalah keyakinan terhadap adanya suatu “aku,” ketika para insan berwawasan menengah merealisasi bahwa tiada “aku” semacam itu, mereka mengakhiri baik karma beserta gejala emosional akibat keyakinan terhadap suatu “aku,” sebagaimana halnya membunuh seorang pesulap akan mengakhiri aksi sulapannya. Itulah sebabnya mereka merealisasi buahnya, yakni *nirvana* para *Arhat*, dengan atau tanpa sisa. Hal ini dapat disamakan dengan jalan yang tak perlu lagi belajar.

Para insan berwawasan agung mengalihkan pikiran mereka tidak hanya dari keseluruhan *samsara*, melainkan juga *nirvana*, yakni kondisi damai yang dianggap para Shrivaka beserta Pratyekabuddha sebagai terunggul. Semenjak saat itu, tiada lagi penderitaan yang dikenali, karena bagi mereka *penderitaan yang perlu dikenali* telah benar-benar tertinggi.

Karena *asal muasal penderitaan yang perlu ditinggalkan*, yakni karma dan gejala emosi negatif, bersama-sama dengan hambatan konseptual beserta hambatan yang timbul akibat kecenderungan kebiasaan, tiada lagi yang perlu dipadamkan, bagi mereka asal muasal penderitaan tersebut telah tuntas.

Sehubungan dengan kebenaran Sang Jalan, mereka menyadari hakikat alami seluruh fenomena, kebenaran absolut yang hakikatnya

merupakan tiadanya dua bentuk prinsip sebab musabab saling bergantung. Bagi mereka, *jalan spiritual yang perlu diikuti* telah paripurna sepenuhnya.

Sehubungan dengan buahnya, mereka merealisasi dharmakaya, Kebuddhaan, dan semenjak saat itu tiada lagi yang perlu direalisasi, sehingga *kelenyapan* mereka sungguh-sungguh tuntas.

Para insan berwawasan teragung setelah mengalihkan pikiran mereka dari *samsara* dan *nirvana*, dimotivasi oleh tekad luas merealisasi pembebasan. Mereka menjalankan disiplin¹⁰⁵ moralitas dengan menjaga ikrar-ikrar baik yang terdapat dalam sutra maupun tantra-jalan panjang Wahana Karakteristik beserta sisanya. Perenungan mereka terdiri dari delapan pemusatan pikiran serta pencerapan tanpa rupa dan tahapan pembangkitan beserta penyempurnaan Mantrayana. Pada puncaknya, kebijaksanaan mereka adalah perealisasi pandangan ketiga sistem agung. Mulai dari Shravakayana hingga mencakup Anuyoga, gagasan konseptual diatasi dengan memanfaatkan gagasan-gagasan konseptual pula. Dalam Atiyoga, dengan mempertahankan hakikat sejati pandangan kemurnian asali nan terbebas dari bentukan pikiran apapun, dan melalui praktik ini saja, praktisi memurnikan, membebaskan dirinya, serta memotong seluruh buah-buah pemikiran baik maupun buruk di tengah-tengah keluasan kebijaksanaan asali. Setelah menghancurkan seluruh hambatan tanpa terkecuali—yakni yang disebabkan oleh karma, gejala emosi negatif, hambatan konseptual, serta kecenderungan kebiasaan—mereka merealisasi Kebuddhaan, yakni dharmakaya. Selanjutnya, melalui rupakaya nan tak akan berakhir-sambogakaya dan nirmanakaya—mereka menaburkan manfaat bagi para makhluk.

Demikianlah Empat Jalan Mulia sesungguhnya dibabarkan oleh Sang Guru, Bhagavan Tercerahi Sepenuhnya, Raja Shakya nan Tanpa Cela, Singa Suku Shakya.

Semua ini diajarkan oleh guruku sebagai pengantar umum.

B. APA YANG PERLU DIPRAKTIKKAN

Kini pembabasan mengenai apa yang perlu dipraktikkan akan dibagi menjadi tiga bagian:

- I. Perbuatan Buruk Yang Perlu Ditinggalkan
- II. Perbuatan Baik Yang Perlu Dijalankan
- III. Penentu Utama Kualitas-kualitas Berbagai Perbuatan

I. PERBUATAN BURUK YANG PERLU DITINGGALKAN

1. Penjelasan Mengenai Perbuatan Buruk Yang Perlu Ditinggalkan

Tiada akhir atau batasan bagi perbuatan buruk, namun dari sudut pandang bagaimana semuanya itu dilakukan dapatlah diringkas menjadi tiga, yakni perbuatan melalui tubuh jasmani dan lain sebagainya, sehingga jumlahnya menjadi sepuluh.

Apa yang menggerakkan perbuatan-perbuatan buruk ini adalah tiga racun, sebagaimana yang disebutkan dalam *Untaian Permata Jalan Tengah*:

*Hawa nafsu keinginan, kebencian, dan kebodohan:
Segenap perbuatan yang bangkit dari ketiganya
Itu adalah buruk adanya.*

Ketiga racun ini sudah buruk dari hakikatnya sendiri, dan perbuatan-perbuatan yang dimotivasi olehnya disebut “buruk karena kesetaraan.”

Apa yang membangkitkan emosi, menurut karya-karya

sastra Buddhis, adalah timbulnya bentukan-bentukan pikiran¹⁰⁶; sedangkan menurut petunjuk-petunjuk mendalam adalah pikiran konseptual.

Sewaktu gejala emosi negatif timbul, hal itu memerlukan adanya jalinan dengan suatu objek. Lalu, timbul hawa nafsu keinginan apabila objeknya menyenangkan, kebencian jikalau objeknya tak menyenangkan, dan netral terkait objek-objek yang tidak menyenangkan serta tak pula tidak menyenangkan.

2. Penjelasan Mengenai Dampaknya

Empat dampak karma dijelaskan dalam *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*.

II. PERBUATAN BAIK YANG PERLU DIJALANKAN

WUJUD PERBUATAN BAIK yang hendaknya kita laksanakan tak terbatas jumlahnya, namun dari sudut pandang bagaimana perbuatan itu dilakukan dapat dibagi menjadi tiga yakni perbuatan baik melalui tubuh jasmani, dan lain sebagainya.

Sehubungan dengan yang memotivasinya, ada dikatakan:

Dengan tiadanya hawa nafsu keinginan,

Kebencian, dan kebodohan:

Tindakan-tindakan yang timbul darinya dikatakan bersifat baik.

Bertekad menjauhkan diri dari sepuluh perbuatan buruk dan berikrar, “Mulai sekarang dan seterusnya, kendati harus mengorbankan hidupku, aku tak akan lagi melakukan sepuluh perbuatan buruk,” adalah “disiplin moral yang menghindarkan diri dari sepuluh perbuatan buruk.”¹⁰⁷

Khususnya, sepuluh perbuatan bajik terdiri dari tidak merampas kehidupan makhluk lain beserta upaya melindunginya, dan lain sebagainya.

Buahnya adalah empat jenis buah karma.

Saat memeditasikan seluruh perbuatan buruk dan bajik ini, penting sekali merenungkan keterkaitan antara sebab dan akibat.

III. PENENTU UTAMA KUALITAS-KUALITAS BERBAGAI PERBUATAN

SEPERTI YANG DIKATAKAN *sutra*:

*Kebahagiaan dan kesengsaraan para makhluk
Semuanya ditentukan oleh perbuatan mereka...*

Perbuatan-perbuatan ini dapat (1) sepenuhnya positif (bajik); (2) sepenuhnya negatif (buruk); atau (3) campuran antara positif dan negatif

1. Bagi perbuatan yang sepenuhnya bajik, baik niatan atau wujud perbuatannya sendiri adalah bersifat bajik. Buahnya adalah kelahiran di alam surga atau manusia dengan mengalami berbagai kebahagiaan beserta kelimpahan.
2. Bagi perbuatan yang sepenuhnya buruk, baik niatan atau wujud perbuatannya sendiri adalah bersifat buruk. Buahnya karena itu adalah kelahiran di tiga alam rendah dengan mengalami penderitaan paling mengerikan.
3. Tindakan campuran meliputi:
 - (a). tindakan yang nampaknya buruk dilakukan atas dasar niatan bajik. Perbuatan seperti ini diizinkan bagi para Bodhisattva yang melakukan tujuh perbuatan buruk melalui tubuh jasmani beserta ucapan tanpa niat mementingkan diri

sendiri-seperti Nahkota Kapal Berhati Belas Kasih membunuh Penombak Hitam;

(b). tindakan yang nampaknya bajik dilakukan berlandaskan niatan buruk; seperti perbuatan bajik yang dilakukan dengan dambaan memperoleh sesuatu dalam hidup ini (berpamrih-penerjemah bahasa Indonesia).

(c). tindakan yang melibatkan niat dan pelaksanaan campuran, dimana niatan beserta tindakannya terkadang bisa bersifat positif dan terkadang negatif. Dengan demikian, buahnya adalah terlahir sebagai manusia di empat benua atau di alam dewa yang terpisah-pisah¹⁰⁸.

Apabila suatu perbuatan tidak dilakukan, buahnya tak akan dialami. Namun sekali suatu perbuatan dilakukan, dampaknya tak akan pernah sirna. Buahnya itu hanya akan menimpa pelakunya, dan bukan kerabatnya atau orang lain. Begitu pula, dampak suatu perbuatan tak akan matang pada tanah dan tidak pula pada seongkah batu-semuanya itu hanya akan matang pada sekumpulan *skandha* yang diikat oleh aliran kesadaran tertentu.

Ada tiga cara dimana pematangan itu berlangsung: (1)buah perbuatan yang akan dialami dalam kehidupan ini juga; (2)buah perbuatan yang pasti dialami pada kehidupan berikutnya; dan (3)buah perbuatan yang dialami pada rangkaian kehidupan atau kelahiran setelah kehidupan berikutnya.

1. Perbuatan yang dampaknya dialami pada kehidupan ini juga dapat bersifat positif maupun negatif. Matangnya perbuatan buruk dengan cara seperti ini dicontohkan dalam kasus Kerajaan Aparantaka yang terkubur tanah, serta perbuatan bajik dalam kisah Vajra, puteri Raja Prasenajit¹⁰⁹.
2. Tindakan yang buahnya pasti dialami di kehidupan selanjutnya diiringi akibat bersifat langsung.

3. Tindakan yang buahnya akan dialami di kehidupan-kehidupan berikutnya adalah perbuatan jahat seperti membunuh seekor kuda.

Dampak-dampak suatu perbuatan tidaklah hilang begitu saja dengan terurai, membusuk, atau mengering (seperti barang-barang di muka bumi pada umumnya-penerjemah bahasa Indonesia). Semuanya itu baru akan sirna bila telah dialami oleh pelakunya. Sebagai alternatifnya, penawar bagi tindakan buruk berupa pengakuan kesalahan sepenuhnya dengan memanfaatkan empat kekuatan oleh para makhluk yang belum menjadi Bodhisattva dapat sedikit mengurangi dampaknya, sama seperti cahaya mentari mengurangi ketebalan salju. Bagi para Bodhisattva yang dalam pikirannya telah terlahir *bodhicitta*, tanpa melakukan pengakuan kesalahan, buah perbuatan buruk itu akan termurnikan dengan sendirinya, laksana mentari menghalau kegelapan.

Dampak perbuatan baik dapat juga sirna, yakni melalui empat musabab hancurnya timbunan pahala kebajikan.

Sehubungan dengan landasan tempat “tersimpannya” buah-buah karma, penganut Madhyamika berpandangan bahwa tiada landasan semacam itu. Mereka menyatakan bahwa suatu tindakan akan lenyap ke dalam *keshunyataan* begitu telah dilakukan. Kemudian saat buahnya dialami, pengalaman tersebut timbul dari *keshunyataan* melalui sebab musabab yang saling bergantung. Sementara itu, para penganut Chittamatrin, dasarnya adalah landasan bagi segalanya. Dalam tradisi Mantrayana dikatakan bahwa kondisi tak murni tempat bernaungnya energi beserta pikiran tercemar selaku enam benih bagi terlahirnya seseorang di enam alam *samsara* merupakan landasan yang darinya buah-buah perbuatan mewujudkan dirinya.

Berkenaan dengan dialaminya buah suatu perbuatan, tiada perbedaan dalam hal ini bagi Buddha di atas dan para makhluk di bawah. Para Buddha, Bodhisattva, siswa-siswa Mereka, kumpulan

para Vidyadhara, beserta makhluk-makhluk lainnya-seluruhnya tanpa terkecuali harus mengalami buah karma mereka.

Daya kekuatan suatu perbuatan adalah berfungsinya tiga aspek niatan pendorong dibaliknya-dilakukan berulang-ulang (kekonstanannya), daya tariknya yang kuat, serta tiadanya penawarnya (ketiga hal ini berlaku baik bagi perbuatan bajik maupun buruk)-dan apakah perbuatan itu diarahkan bagi orang-orang berhati bajik, yang pernah menolong kita, atau mereka yang sedang menderita. Buah perbuatan bajik atau buruk terbesar yang berasal dari sepuluh perbuatan bajik atau buruk adalah bila ditujukan pada Tiga Permata, dan khususnya dalam tradisi Vajrayana, melalui perbuatan bajik atau buruk yang ditujukan pada guru, karena Beliau adalah perwujudan Tiga Permata secara sempurna. Kebajikan atau kejahatan yang ditujukan pada orang tua atau pihak lain yang pernah membantu kita akan membuahkan pahala atau dampak negatif besar. Selanjutnya, segenap perbuatan bajik atau kejahatan ditujukan pada mereka yang sedang sakit serta menderita juga membuahkan dampak besar, baik bersifat baik atau buruk.

Urutan dimana buah-buah perbuatan ini akan dialami adalah sebagai berikut:

*Perbuatan apapun yang membawa dampak terbesar,
Apun yang paling dekat, apapun yang telah menjadi kebiasaan,
Apun yang kita lakukan terlebih dahulu
[berdasarkan urutan waktunya]-
Inilah yang pertama-tama akan matang.*

Kalau begitu, tindakan manakah, entah positif atau negatif, yang terlebih dahulu matang buahnya? Jawabannya yang akan pertama-tama kita alami adalah (1) tindakan apapun yang memendam dampak terbesar, entah baik atau buruk. Apabila

bobotnya sama, yang terlebih dahulu dialami dampaknya adalah (2) tindakan apapun yang paling dekat jalinannya dengan kondisi pikiran kita saat kematian. Jika terdapat tindakan-tindakan sama dekatnya dengan kondisi pikiran kita, yang terlebih dahulu dialami adalah (3) tindakan yang telah menjadi kebiasaan terkuat kita. Jika ada berbagai tindakan sama-sama menjadi kebiasaan terkuat kita, yang terlebih dahulu matang adalah (4) apapun yang dilakukan pertama-tama dalam urutan waktunya. Penting sekali mengetahui hal ini.

Lebih jauh lagi, perbuatan tertentu-seperti sepuluh tindakan baik, sebagai contoh-dapat merupakan (1) suatu tindakan yang mengakibatkan keberadaan dalam *samsara* atau (2) suatu tindakan yang membimbing pada kedamaian *nirvana*. Guna menentukan jenis tindakan yang telah anda lakukan di antara keduanya ini, ujilah pikiran anda sendiri. Apabila tujuannya merealisasi alam-alam lebih mulia sehingga anda mempraktikkan sepuluh perbuatan baik beserta delapan bentuk pemusatan pikiran dan pencerapan tanpa bentuk; tindakan-tindakan yang dapat membawa pada alam-alam lebih mulia adalah (1) perbuatan yang menyebabkan kelahiran lebih jauh dalam *samsara*. Pada sisi lain, jika hal itu dilakukan dengan tujuan membebaskan diri anda dari enam alam serta merealisasi kebebasan apabila anda mempraktikkan sepuluh tindakan baik, perbuatan itu dapat berupa (2a) tindakan yang membawa pada kedamaian *nirvana* bagi para makhluk berwawasan menengah-kendati ini hanya merupakan aspek tataran menengah saja, perlu dilandasi oleh kebijaksanaan¹¹⁰. Jika dilandasi motivasi para insan berwawasan tinggi yang berniat merealisasi kemaha-tahuan, anda mempraktikkan sepuluh perbuatan positif, hal itu dapat berupa (2b) tindakan yang membawa kedamaian *nirvana* bagi para insan berwawasan agung-dan perlu dipraktikkan melalui tiga metode nan unggul.

Seluruh tindakan dan dampaknya saling terkait satu sama

lain. Bergantung pada musababnya yang bisa positif atau negatif, kebahagiaan dan penderitaan hadir sebagai efeknya-inilah prinsip sebab musabab saling bergantung.

Lebih jauh lagi, sebagaimana yang disabdakan Nagarjuna:

Selain dari segala sesuatu yang timbul

Saling bergantung dengan hal-hal lainnya

Tiada fenomena selain hal tersebut.

Benih yang ditabur di musim semi adalah musababnya, karena tanpa musabab itu tiada gandum yang tumbuh saat musim gugur sebagai buahnya. Jadi semua ini bergantung pada musababnya, benih gandum ditabur di musim semi, sehingga orang dapat memanennya kelak sewaktu musim gugur.

Tanpa pandangan salah, kebencian, dan lain sebagainya selaku musababnya, tiada penderitaan sebagai buahnya. Jadi bergantung pada musababnya, yakni pandangan salah, kebencian, dan lain sebagainya-buahnya akan muncul.

Agar jelas akan dipaparkan dalam bentuk diagram berikut ini:

MUSABAB/PENYEBAB	-----	DAMPAK/BUAH/AKIBAT
Benih gandum ditabur	-----	Panen gandum
Pandangan salah	-----	Penderitaan

Kalau benih tidak ditabur, tidak akan ada panen gandum. Apabila tidak ada pandangan salah, maka tak akan ada penderitaan.

Benih gandum bukanlah merupakan sesuatu yang benar-benar mandiri/ otonom/ terpisah dari lainnya; sehingga panen itu dimungkinkan.

Tanpa mempraktikkan sepuluh perbuatan positif dan lain lain selaku musababnya, seseorang tak dapat merealisasi tataran dewa

atau manusia sebagai buahnya. Melalui praktik sepuluh perbuatan bajik selaku musababnya, seseorang terlahir di alam-alam lebih luhur sebagai dewa atau manusia. Semua ini melalui prinsip sebab akibat saling bergantung.

Begitu pula, ini adalah jalan-jalan yang terkait tiga bentuk pencerahan sebagai musababnya, menjadikan buahnya, yakni perealisasian tiga bentuk pencerahan tersebut tidak mustahil dicapai sesuai prinsip sebab musabab saling bergantung.

Dalam keseluruhan kasus-kasus ini, jika sesuatu hadir sedemikian rupa dimana terdapat keyakinan terhadap keberadaan sejati semuanya itu, sehingga seseorang menganggapnya benar-benar eksis, maka hal-hal yang dianggap eksis [secara otonom] semacam itu mustahil terlibat dalam proses sebab musabab saling bergantung (artinya: benih gandum itu tidak memiliki eksistensi yang mandiri atau otonom. Ia bergantung atas faktor-faktor lainnya. Jikalau benar bahwa keberadaan benih gandum itu bersifat otonom, maka mustahil ada faktor-faktor eksternal atau luar yang dapat memengaruhinya, sehingga benih tersebut tak akan terlibat dalam proses berupa sebab musabab saling bergantung-penerjemah bahasa Indonesia). Sebagaimana yang disabdakan Nagarjuna:

*Dengan demikian, selain keshunyataan
Tiada fenomena lainnya.*

Jika musababnya-benih-benih gandum, sebagai contoh-adalah sesuatu yang benar-benar eksis, yakni ada berdasarkan hakikat sejatinya sendiri, atau ada karena sifat sejatinya sendirinya, proses menuju panen saat musim gugur akan menjadi mustahil. Namun karena musababnya, benih gandum, tidak benar-benar eksis atau ada atas dasar hakikat sejatinya, benih itu terlibat dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menuju dampaknya (panen saat musim gugur-penerjemah bahasa Indonesia). Seperti

yang dibabarkan Nagarjuna:

*Hanya dikarenakan segala sesuatu bersifat shunya
Semuanya mungkin terjadi.*

Sebagaimana halnya benih gandum selaku musababnya yang mengalami kelenyapan, namun tunas dihasilkan sebagai dampaknya. Tunas itu lalu secara bertahap tumbuh menjadi batang tumbuhan dan seterusnya. Oleh karena itu, tidak hanya disebabkan musabab namun juga buahnya, sehingga hasil panen musim gugur dapat dituai. Jika seandainya sesuatu benar-benar eksis, yakni ada karena hakikatnya sendiri, atau ada karena karakteristiknya sendiri, hal itu akan merupakan sesuatu terpisah dari yang lainnya, buah yang dihasilkannya tidak tergantung dari musababnya-sehingga dalam kasus seperti ini tidak mungkin berlangsung proses sebab akibat, atau tak ada sesuatu yang menghasilkannya dan sesuatu yang dihasilkannya, sebab keduanya sepenuhnya tak terhancurkan serta tak terlenyapkan (tidak bergantung satu sama lain, saling mandiri-penerjemah bahasa Indonesia).

Demikian pula, seandainya pandangan salah, kebencian, dan perbuatan negatif lainnya merupakan sesuatu yang benar-benar eksis, yakni hadir karena hakikatnya sendiri atau ada karena karakteristiknya sendiri, permasalahannya sedari awal, pandangan salah dan lain sebagainya merupakan sesuatu terpisah dari lainnya, akan hadir tanpa dipengaruhi faktor lainnya, tidak akan dapat diputus oleh buah pemikiran apapun, serta tak sanggup memicu penderitaan sebagai dampaknya. Namun bukan begitu halnya. Semua perbuatan buruk tersebut seperti pandangan salah dan lain sebagainya, meskipun nampak hadir, tidaklah memiliki hakikat sejati. Jikalau semuanya itu ditelaah dengan logika yang handal, sedari awalnya memang tak tercipta atau tak muncul-oleh karena itu, benarlah yang dikatakan bahwa “perbuatan yang dilakukan

bersifat *shunya* adanya.” Dari daya kekuatan kreatif *keshunyataan* yang tak dapat dikategorikan sebagai “sesuatu,” semuanya itu muncul melalui prinsip sebab musabab saling bergantung, dari hakikatnya tak lenyap-dengan demikian “*keshunyataan* adalah tindakan yang dilakukan.” Semuanya itu tampil sebagai *keshunyataan* dan prinsip kesaling tergantung, tak terpisah-pisahkan dan saling mengandung yang lainnya. Meski semua itu nampaknya ada, namun kehadirannya bebas dari “keberadaan ekstrim” (eternalisme) dan *keshunyataannya* bebas dari “ketidak-beradaan ekstrim” (nihilisme). Karenanya, segala sesuatu kelihatannya saja ada tetapi tak memiliki hakikat sejati, layaknya bayangan bulan di air-dan dengan demikian, “tiada tindakan selain *keshunyataan*, serta tiada *keshunyataan* selain tindakan.” Empat pendekatan bagi *keshunyataan* ini hendaknya ditelaah melalui logika.

Jikalau keyakinan dan musabab lainnya yang membentuk jalan tiga jenis pencerahan merupakan sesuatu yang benar-benar eksis, yakni hadir oleh esensi sejatinya sendiri, atau hadir melalui karakteristiknya sendiri, maka semuanya itu akan eksis tanpa tergantung objek lainnya, tak dapat dipotong oleh apapun, serta tidak dapat ambil bagian dalam proses apapun yang melaluinya pencerahan berkembang selaku buahnya. Selanjutnya, bila buahnya, yakni tiga kondisi pencerahan berbeda benar-benar eksis dan seterusnya, semuanya itu tak dapat berkembang sebagai dampak yang ditimbulkan berbagai musabab.

Jadi, dalam keseluruhan kasus ini, dua bentuk kebebasan dari pandangan ekstrim terkandung dalam hal sebagai berikut: kebebasan dari pandangan ekstrim eternalisme terletak pada kenyataan bahwa musabab tidaklah terus hadir dalam buahnya, dan bahwa segala sesuatu tidaklah diciptakan; selanjutnya kebebasan dari pandangan ekstrim nihilisme terletak pada kenyataan bahwa munculnya segala sesuatu yang tanpa henti senantiasa bergantung pada musabab yang mendahuluinya. Penting sekali membuktikan

bahwa keseluruhan musabab dan sebab ini bersifat *shunya*, bahwa semuanya itu merupakan kesaling tergantungan nan *shunya*, sehingga tak terpisah-pisahkan serta saling mengandung baik *keshunyataan* maupun kesaling-tergantung.

Siapa yang mengakumulasikan segenap tindakan ini? Buddha membabarkan dalam berbagai sutra:

*Semuanya itu timbul melalui buah-buah pemikiran,
Bukan dari ketidak-hadiran pemikiran.*

Dan *Risalah Pikiran Pencerahan* menyatakan:

*Tampilan-tampilan yang bersifat menipu¹¹ timbul dari
Gejolak emosi negatif dan tindakan tak baik,
Dan tindakan lahir dari pikiran.
Pikiran merupakan kumpulan kecenderungan kebiasaan,
Dan para insan yang terbebas dari kecenderungan
Kebijaksanaan berhasil mewujudkan
Kebahagiaan dalam dirinya;
Pikiran yang bahagia adalah nirvana.*

Sutra Turun ke Lanka memaparkan:

*Kesadaran yang menguasai¹² segalanya
Adalah mendalam dan halus,
Aliran semua benih nan laksana arus sebatang sungai.
Terdapat bahaya timbulnya pandangan
Yang menganggap adanya suatu “aku” nan benar-benar ada,
Jadi inilah sesuatu yang tak kukatakan
Pada mereka nan belum matang [kebijaksanaannya].*

Selain itu, Yang Maha Tahu (Buddha) membabarkan mengenai,

“Paduan *samsara* beserta *nirvana*”... dan seterusnya¹¹³.

Dengan demikian, Empat Kebenaran Mulia ada kaitannya dengan prinsip sebab musabab saling bergantung. Kalau begitu darimanakah munculnya prinsip sebab musabab saling bergantung? Ia timbul dari kebenaran absolut. Bagaimanakah timbulnya? Seluruh fenomena relatif terkait prinsip sebab musabab nan tak pernah gagal timbul dari kebenaran yang merupakan hakikat murni asali *dharmata*-selaku musababnya; bukan melalui hubungan bermusabab sebagai diistilahkan dalam pengertian suatu penghasil dan yang dihasilkannya. Meskipun demikian, tanpa musababnya, semuanya juga tak akan timbul, sama seperti awan timbul dari langit, gelombang dari air, dan cahaya mentari dari matahari itu sendiri. Begitu anda menyadari bahwa kebenaran relatif dan absolut tak terpisahkan, anda hendaknya memanfaatkan kebijaksanaan ini demi menjaga pikiran anda tetap murni.

Anda hendaknya memahami pula bahwa dari perspektif pandangan khayali¹¹⁴ terdapat sebab dan akibat yang perlu di jauhi atau dijalankan, serta penting sekali memilih antara yang perlu dilakukan dan dihindari sesuai sebab beserta akibatnya tersebut. Sebagaimana sabda Guru Agung dari Oddiyana (Padmasambhava), “Kendati wawasanaku lebih tinggi dibandingkan langit, kewaspadaanku terdapat perbuatan beserta dampaknya lebih halus ketimbang tepung.”

Menghindari atau melaksanakan suatu perbuatan seturut prinsip sebab dan akibat, dengan demikian, anda hendaknya memanfaatkan metode jitu demi menjaga kemurnian segenap tindakan anda.

Dengan demikian, melalui penyatuan kedua akumulasi atau pepaduan kedua kebenaran, anda akan merealisasi tingkatan dimana kedua *kaya* berpadu.

Pemula hendaknya tidak menyangka bahwa tiada sesuatupun yang eksis di tataran absolut berarti tiada apa-apa sama sekali.

Penting sekali menjalankan perbuatan baik dan menjauhi yang jahat. Cara melakukannya adalah melalui kesadaran, kewaspadaan, dan tidak lalai.

- Kesadaran berarti tidak melupakan apa yang perlu dilakukan dan seyogianya tidak dilakukan. Hal ini dapat diumpamakan seperti seorang penjaga gerbang.
- Kewaspadaan mendorong seseorang menguji perbuatan, tutur kata, dan buah pemikirannya sendiri. Hal ini laksana seorang pengawas.
- Tidak lalai berarti mengembangkan sikap hati-hati tertinggi dalam melakukan apa yang benar serta menghindari yang salah. Hal ini dapat diumpamakan seperti mempelai wanita¹¹⁵.

Manfaatkan ketiganya sebagai penggembala dalam mengawasi segenap perbuatan, ucapan, dan buah pemikiran anda. Khususnya, pergunakan semuanya itu guna menguji benak anda, pemikiran manakan yang positif, negatif, atau netral, dan bila pikiran buruk yang muncul, sirnakanlah, laksana menghantam seekor babi pada moncongnya dengan sebatang tongkat atau menghilangkan moksa dengan ujung kuku.

Apa yang baru disampaikan ini menutup bagian pembahasan mengenai sebab dan akibat suatu perbuatan.

Kini setelah memalingkan pikiran kita sepenuhnya dari *samsara* secara keseluruhan, penting sekali memutuskan ke mana kita hendak melangkahkan kaki kita. Dengan demikian, kita hendaknya merenungkan manfaat apa saja yang diperoleh dari pembebasan.





Bab Lima

MANFAAT-MANFAAT YANG DIPEROLEH DARI PEMBEBASAN

BERBEKALKAN EMPAT PERENUNGAN guna memalingkan pikiran kita sepenuhnya dari *samsara*, kini kita merenungkan manfaat-manfaat pembebasan pada bagian berikut ini.

Sampai sejauh ini, karena menganggap bahwa *samsara* adalah kebahagiaan, kita tak memandangnya sebagai penderitaan. Namun setelah merenungkan bahaya-bahaya dan kerusakan yang ditimbulkan *samsara*, kita memikirkan manfaat-manfaat pembebasan. Kita merenungkan mengenai kedamaian, kesejukan, kelebihan, dan seluruh kualitas mulia yang timbul dari pembebasan beserta perealisasiannya ketiga tataran pencerahan. Apabila kita harus memilih di antara ketiganya, kemaha-tahuanlah yang hendaknya kita pilih.

Setelah merenungkan bagaimana sulitnya menjumpai berbagai kebebasan dan keleluasaan, kita hendaknya memikirkan keuntungan-keuntungan yang tak mudah diperoleh tersebut. Begitu pula dengan praktik perenungan lainnya. Selanjutnya, tak jauh berbeda, kita merenungkan seluruh kualitas mulia pengambilan perlindungan serta semua tingkatan praktik lainnya hingga praktik utama.

Bagaimana merealisasi pembebasan, yakni tiga tataran

pencerahan, dirangkum sebagai jalan yang ditapaki ketiga kelompok insan, sehingga penting sekali mengingat hal tersebut dalam benak kita.

(A). TATARAN JALAN DHARMA BAGI PARA INSAN BERWAWASAN BAWAH

Praktik ini terkait perlunya memiliki tubuh yang sesuai selaku penunjang bagi ketiga bentuk pencerahan. Sehubungan dengan hal itu:

- Kendaraannya adalah kendaraan duniawi;
- Motivasinya adalah upaya mencapai kelahiran-kelahiran lebih mulia.
- Sumber-sumber kebajikannya adalah tindakan nan selaras dengan jasa pahala kebajikan atau tindakan sehari-hari yang menimbulkan keberadaan dalam *samsara*; dan
- Pandangannya adalah pandangan benar bagi orang duniawi¹¹⁶.

Sumber kebajikan secara singkat di sini adalah sumber kebajikan dalam bentuk apapun, besar maupun kecil, yang dilakukan tanpa tekad membebaskan diri dari *samsara* selaku niatannya, tanpa wawasan terhadap *keshunyataan*, serta tanpa *bodhicitta*. Inilah sumber-sumber kebajikan bagi para makhluk berwawasan rendah atau bawah. mempraktikkan pandangan benar bagi insan duniawi membawa seseorang terlahir sebagai dewa dan manusia.

(B). TATARAN JALAN DHARMA BAGI INSAN BERWAWASAN MENENGAH

- Wahananya mengatasi yang bersifat duniawi dan merupakan bagian ajaran Buddha.
- Motivasinya hanya berkutat pada diri sendiri.

- Sumber kebajikannya adalah perbuatan baik yang selaras dengan pembebasan Wahana Dasar.
- Pewarisan Dharmanya berupa Tripitaka.
- Dharma realisasi spiritualnya terdiri dari pelatihan rangkap tiga:
- Pelatihan dalam disiplin kemoralan dan lain sebagainya diajarkan dalam *Vinaya*.
- Pelatihan pemusatan pikiran, pada apa yang dianggap mengerikan atau menjijikkan dan lain sebagainya, seperti diajarkan dalam berbagai Sutra; serta
- Pelatihan mengembangkan kebijaksanaan, sebagaimana yang diajarkan dalam Abhidharma. Tatkala seseorang menelaah di manakah adanya suatu “diri,” yang disebut “aku,” jikalau ia meneliti apakah hal itu sama atau berbeda dengan kelima skandha, enam unsur, dan lain sebagainya, ia akan menyadari tiadanya suatu “diri” serta inti hakiki dalam segenap fenomena. Dengan memanfaatkan latihan pengembangan kebijaksanaan seperti ini dalam kurun waktu lama-tiga kali kehidupan sebagai manusia, atau seribu tahun, dan lain sebagainya, seseorang akan merealisasi tataran Arhat dengan atau tanpa sisa.

Bagi para Pratyekabuddha, pandangannya meski terdapat beberapa perbedaan kecil mirip dengan para Shravaka.

Sumber kebajikannya selaras dengan pembebasan Wahana Dasar, yang secara ringkas adalah sumber kebajikan apapun, besar ataupun kecil, yang dilakukan dengan tekad membebaskan diri dari *samsara* selaku tujuannya, disertai realisasi terbatas *keshunyataan*, namun tanpa *bodhicitta*.

“Guna mengetahui apa yang engkau lakukan di masa lampau,

perhatikan keadaanmu sekarang,” demikianlah diajarkan dalam agama Buddha. Karena anda melakukan banyak kebajikan di masa lalu, kini anda mengalami kondisi seperti saat ini. Ujaran di atas berlanjut, “Ke mana anda akan terlahir selanjutnya bergantung pada bagaimana perbuatan anda sekarang.” Dengan kata lain, semuanya tergantung diri anda sendiri. Apa yang perlu anda realisasi bukanlah alam-alam lebih mulia atau Shravaka dan Pratyekabuddha; melainkan anda perlu menapaki jalan lebih agung serta merealisasi Kebuddhaan. Guna merealisasi hal itu anda perlu mempraktikkan wahana para insan berwawasan agung. Inilah Wahana Agung (Mahayana) yang diajarkan para Buddha.

(C). TATARAN JALAN DHARMA BAGI PARA INSAN BERWAWASAN AGUNG

- Motivasinya adalah *bodhicitta*.
- Sumber kebajikannya adalah apapun yang selaras dengan pembebasan Wahana Agung (Mahayana). Bagi jalan panjang, ini adalah kedua akumulasi; bagi jalan singkat, dua tahapan pembangkitan dan penyempurnaan; sedangkan bagi jalan pesat, *trekchö* berlandaskan kemurnian asali serta *thögal* berlandaskan kehadiran spontan.
- Pandangannya adalah ketiga sistem besar. Kebiasaan terhadap realisasi pandangan ini berpuncak pada buahnya, perealisasi Kebuddhaan seturut tradisi sutra, serta tataran penyatuan Vajradhara seturut tradisi mantra.

Sumber kebajikannya selaras dengan pembebasan Wahana Agung (Mahayana), yang secara ringkas adalah sumber kebajikan, besar ataupun kecil, yang dilakukan dengan tekad membebaskan diri dari *samsara* selaku niatannya, disertai kebijaksanaan nan menyadari tiadanya suatu “aku” dalam masing-masing individu beserta intisari

hakiki dalam segenap fenomena, dan diliputi *bodhicitta*.

Apabila anda memilih di antara jalan panjang, singkat, dan pesati, anda hendaknya mempraktikkan jalan pesat Kesempurnaan Agung nan Gemilang (*Dzogchen*).

Dengan jalan panjang Kendaraan Karakteristik, diperlukan tiga *kalpa* tak terhingga panjangnya demi mencapai pantai seberang samudera maha luas kesempurnaan, pematangan, beserta latihan. Sebagaimana yang dipaparkan dalam Doa Bagi Tindakan Baik, terdapat tak terhingga para makhluk guna dimatangkan, tak terhingga Tanah Buddha tempat berlatih, dan tak terhingga para Buddha sebagai tempat menanam kebajikan melalui penghaturan persembahan, dimana Mereka tak pernah merasa kecewa. Kedua pengumpulan atau akumulasi ini perlu disempurnakan: tanpa berhasil melakukannya, seseorang tak akan merealisasi Kebuddhaan.

Pada sisi lain, jalan singkat Vajrayana mematangkan seseorang melalui *abhiseka*. Pertama-tama, dalam Kriya, Upa, dan Yoga tantra seseorang dimatangkan melalui *abhiseka* umum kelima Keluarga. Seseorang pada akhirnya menjalankan disiplin moralitas, dengan menjalankan *samaya-samaya* khusus secara sempurna; dan mempraktikkan berbagai yoga dengan atau tanpa visualisasi, seseorang dapat merealisasi Kebuddhaan dalam tiga, lima, atau tujuh kali kelahiran sebagai manusia. Dalam Mahayoga dan Anuyoga setelah unsur pematangan, pintu gerbang memasuki ajaran, atau tata cara terkait ikrar-ikrar¹¹⁷ dipraktikkan, seseorang menjaga disiplin moralitas melalui *samaya* nan murni sepenuhnya. Setelah mempraktikkan tahapan pembangkitan terkait *upaya kausalya* dan tahapan penyempurnaan terkait kebijaksanaan, seseorang merealisasi tingkatan Vajradhara dalam sekali kehidupan saja.

Meskipun demikian, dalam tradisi Kesempurnaan Agung nan Gemilang, (*Dzogchen*) memperoleh *abhiseka*-yang mendalam, tak mendalam, dan lain sebagainya-menjalankan aturan kemoralan

melalui kemurnian *samaya* sepenuhnya, serta mempraktikkan *trekchö* berlandaskan kemurnian asali dan *thögal* berlandaskan kehadiran spontan, seseorang dapat merealisasi Tubuh Pelangi Agung, dalam hitungan tahun dan bulan.

Dengan demikian, di antara jalan panjang, singkat, dan pesat, jalan pesatlah yang hendaknya anda praktikkan.





Bab Enam

BAGAIMANA MENGIKUTI SEORANG SAHABAT SPIRITUAL

JIKA KITA MENCARI SEORANG GURU yang dapat membimbing kita menuju Jalan ini, tiada satupun sosok makhluk duniawi, dewa, ashura, dan penguasa para insan, Brahma, yang sanggup mengajar kita. Tidak juga orang yang mengasihi kita-rekan, kerabat, sahabat terkasih, dan lain sebagainya-sanggup melakukannya.

Lalu siapakah yang dapat menunjukkan kita jalan spiritual tersebut? Seorang guru atau sahabat spiritual, dan karena guru spiritual merupakan satu-satunya yang dapat menebarkan manfaat bagi kita, kita harus mengikuti seorang guru beserta rekan spiritual. Tanpa bertumpu pada keduanya, kita tak sanggup merealisasi tingkatan pembebasan dan kemaha-tahuan. Tidak satupun dalam *sutra*, *tantra*, atau *shastra* disebutkan bahwa pembebasan dan kemaha-tahuan dapat dicapai melalui kemampuan dan kekuatan diri sendiri tanpa mengikuti baik guru maupun rekan spiritual.

Amatilah apakah anda dapat atau tidak dapat merealisasi jalan pembebasan melalui kekuatan diri anda sendiri tanpa bertumpu pada seorang guru dan rekan spiritual. Anda akan mendapati bahwa mustahil bertumpu pada diri sendiri. Namun tak semua yang anda jumpai sanggup membantu anda. Apabila anda menjadikan

seseorang yang mengajarkan pandangan dan tindakan salah sebagai *lama* (guru spiritual) anda dan mengikuti petunjuknya, ia hanya akan menjadi iblis berwujud sahabat spiritual anda. Jikalau anda menjadikannya sebagai rekan spiritual dan mengikuti dirinya, ia akan menjadi iblis berwujud rekan spiritual anda. Jadi cobalah menjumpai sahabat spiritual yang memiliki kualitas memadai. Dengan demikian, anda perlu terlebih dahulu menguji guru.

I. MENGUJI GURU SPIRITUAL

MENGUJI GURU dari kejauhan melalui apa yang anda dengar mengenai Beliau, dari dekat melalui apa yang anda lihat sendiri, dan melalui metode-metode seperti peramalan dan pengamatan melalui cermin. Khususnya, uji Beliau melalui kaca mata Dharma. Seorang sahabat dan pembimbing spiritual berupa Shravaka atau Pratyekabuddha dilimpahi 105 kebajikan merupakan mereka yang berkualitas seorang bhiksu terpelajar dan menjaga disiplin moralitasnya. Mereka telah mengikrarkan sila *pratimoksha* serta mempertahankan ikrar mereka selama sepuluh tahun tanpa sekalipun merosot dalam disiplin spiritual mereka, dan lain sebagainya. Seorang guru spiritual berwawasan Bodhisattva adalah seseorang yang mempunyai sepuluh kebajikan, seperti kedamaian, disiplin spiritual, dan ketenangan nan sempurna. Seorang guru spiritual Vajrayana atau *lama* adalah seseorang yang memiliki kualitas-kualitas sebagaimana dijelaskan dalam masing-masing naskah berbagai bagian tantra. Khususnya, baik dalam Mahayoga dan Anuyoga, seorang *lama* (guru spiritual) mempunyai delapan kualitas spiritual: “Beliau adalah sosok guru yang menjaga harta pusaka ajaran Dharma, telah menyempurnakan aliran pewarisan ajaran,” beserta sisanya¹¹⁸.

Anda hendaknya menguji lebih jelas seorang *lama* (guru spiritual) yang memabarkan ajaran mendalam serta mengamati

apakah Beliau mempunyai seluruh kualitas-kualitas berikut ini:

- Pikiran Beliau telah dimatangkan dengan menerima empat *abhiseka* terkait jalan Kesempurnaan Agung yang merupakan puncak bagi empat *abhiseka* tantra lebih rendah: *abhiseka* mendalam, *abhiseka* tak mendalam, dan lain sebagainya¹¹⁹;
- Beliau telah mempraktikkan disiplin dengan menjaga *samaya* secara murni, khususnya (1) terkait sesuatu yang perlu dijaga-*samaya* bagi para praktisi yang realisasinya berkembang secara bertahap, terdiri dari duapuluh tujuh kategori *samaya* akar sehubungan tubuh, ucapan, beserta pikiran guru, dan dua puluh lima cabang *samaya*-dan (2) terkait sesuatu yang tidak perlu lagi dijaga-*samaya* bagi para praktisi realisasi seketika, yakni kebebasan dari eksistensi, kemaha-hadiran, dan lain sebagainya-dimana dua di antaranya, kebebasan dari eksistensi serta kemaha-hadiran, terkait kemurnian asali, dan dua lainnya, penyatuan beserta kehadiran spontan terkait kehadiran spontan.
- Beliau telah menyaksikan hakikat absolut realita melalui instruksi-instruksi pembebasan mengenai *trekchö* berlandaskan kemurnian asali serta *thögal* berlandaskan kehadiran spontan;
- Beliau telah memahami, mengalami, atau merealisasi, apapun halnya, keempat pandangan selaku batu penjuru terkait sang Jalan;
- Beliau memerhatikan para siswanya, baik kondisi mereka baik maupun buruk.
- Beliau memiliki berkah silsilah spiritual dan tak ternoda oleh pelanggaran *samaya* dalam untaian emas silsilah spiritual; dan
- Beliau mempunyai berkah-berkah silsilah spiritual yang diwariskan secara lisan dari seseorang ke orang lainnya, laksana bejana yang diisi sampai penuh dengan berkah-berkah penyandang silsilah spiritual sebelumnya.

Terdapat suatu kriteria tunggal yang khususnya perlu anda perhatikan tatkala menguji seorang guru adalah apakah ia memiliki *bodhicitta*. Apabila Beliau mempunyai *bodhicitta* apapun relasi yang dijalin seseorang dengannya akan mendatangkan manfaat. Jalinan baik dengan Beliau akan membuahkan Kebuddhaan dalam sekali kurun waktu kehidupan saja, dan bahkan relasi buruk dengan Beliau pada akhirnya akan mengakhiri keberadaan dalam *samsara*.

Kriteria tambahan dalam menguji Beliau adalah apakah Beliau merupakan sosok yang memiliki pemahaman, pengalaman, beserta realisasi ketiga wawasan agung.

II. MENGIKUTI SEORANG GURU

AND A HENDAKNYA mengikuti guru dengan mengabdikan Beliau melalui “tiga cara menyenangkan Beliau.” Sementara anda mengikuti Beliau, pusatkan perhatian dalam mendengarkan ajaran-ajaran Beliau serta merenungkannya, ketimbang mencoba berpraktik.

III. MENELADANI REALISASI DAN TINDAKAN GURU

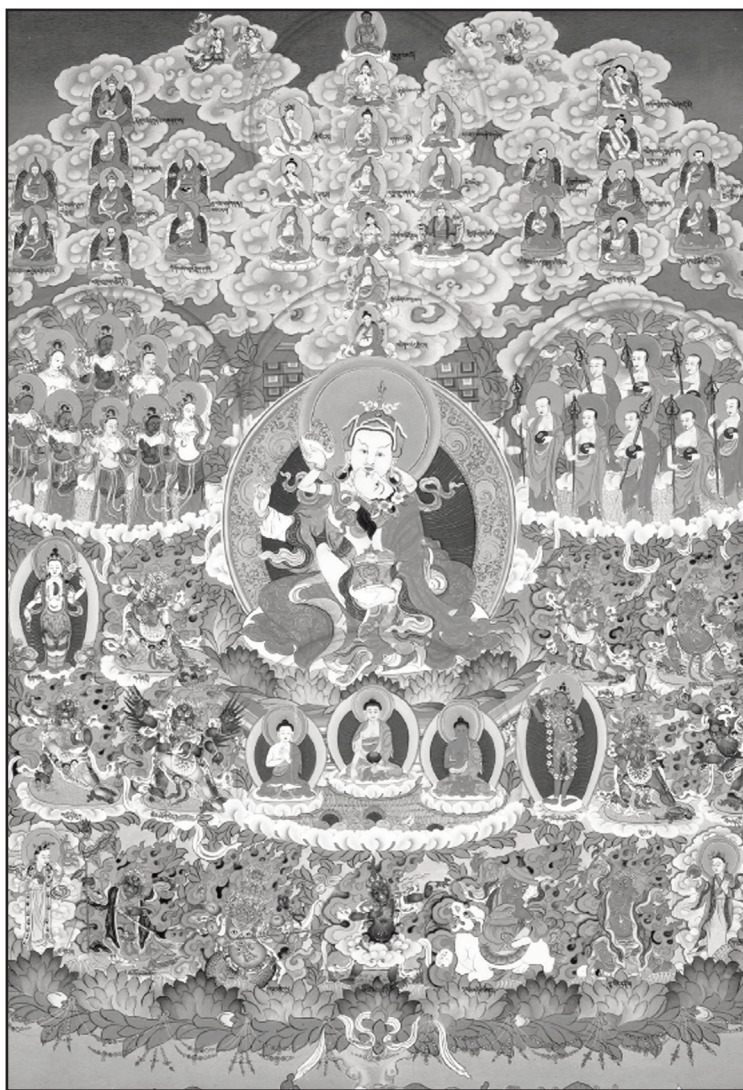
SEWAKTU ANDA MULAI meneladani realisasi dan tindakan guru, anda hendaknya terlebih dahulu menyerap dalam diri anda intisari pikiran kebijaksanaan Beliau. Merupakan sesuatu yang munafik apabila anda meniru tindakan guru tanpa mewujudkan realisasi spiritual Beliau. Dengan demikian, anda hendaknya memperoleh realisasi spiritual Beliau, dan baru setelah itu meniru atau meneladani tindakannya.





Bagian Kedua
**PRAKTIK PENDAHULUAN
YANG LEBIH KHUSUS ATAU MENDALAM**

PRAKTIK PENDAHULUAN YANG LEBIH KHUSUS ATAU MENDALAM terkait dengan yang terakhir di antara empat cara menarik para insan, bertindak seturut dengan apa yang diajarkan. Terdapat enam bab sehubungan hal ini.



POHON PERLINDUNGAN

Visualisasi ladang kebajikan sebagai wujud perlindungan spiritual
tradisi Intisari Kesempurnaan Agung Maha Luas
(*Longchen Nyingthig*)



Bab Satu

MENGAMBIL PERLINDUNGAN, BATU LANDASAN BAGI SEMUA JALAN

MENGAPA DISEBUT “Batu Landasan Bagi Semua Jalan” dan bukannya “jalan” saja? Karena mengambil perlindungan merupakan pendahuluan yang penting bagi jalan apapun baik Sutrayana maupun Mantrayana. Ada dikatakan:

*Ikrar [spiritual] dapat dikumandangkan di aliran apapun,
Namun tanpa perlindungan [pada Tiga Permata]
Semuanya itu bukan ikrar sama sekali¹²⁰.*

Tidaklah mustahil bagi penganut ajaran yang bukan Buddhisme mengumandangkan beraneka ragam ikrar, namun karena mereka tidak mengawalinya dengan mengambil perlindungan [pada Tiga Permata], kebajikan ikrar mereka tidaklah sepenuhnya murni. Jikalau kita merenungkan kebenaran Sang Jalan, kebijaksanaan yang menyadari ketanpa akuan bertumpu pada pikiran serta bergantung pemusatan pikiran saat meditasi. Lebih jauh lagi, pemusatan pikiran, sebagaimana yang kita jumpai dalam kutipan berikut ini, bergantung pada menjalankan disiplin moralitas dengan sempurna.

Wawasan Nan Menembus Segalanya (Vipasana) berpadu dengan

Pernaungan Dalam Ketenangan (Samatha)
Sepenuhnya menghapus berbagai hambatan batiniah.
Memahami hal ini, pertama-tama carilah
Pernaungan Dalam Ketenangan (Samatha),
Akan dijumpai oleh mereka yang dengan suka cita
Meninggalkan keduniawian¹²¹.

Dengan demikian, jika kita berikrar menjalankan disiplin moralitas, tidak mungkin mengumandangkan ikrar tanpa terlebih dahulu mengambil perlindungan [pada Tiga Permata].

Definisi “mengambil perlindungan” adalah sebagai berikut: merupakan suatu komitmen, tekad mencari perlindungan pada “objek” tertentu melalui ketakutan terhadap penderitaan di tengah *samsara* sebagaimana dialami diri sendiri maupun insan lain, laksana anak kecil dikejar anjing dan melarikan diri ke ketinggian demi menyelamatkan dirinya.

Lebih spesifik lagi, dalam tradisi Mahayana, kita mengikrarkan perlindungan karena takut terhadap dua hal ekstrim, yakni *samsara* dan *nirvana*.

Sebagai langkah awalnya, hanya mengikrarkan perlindungan [pada Tiga Permata] membuka seluruh gerbang menuju segenap Jalan. Lebih jauh lagi, keyakinanlah yang membuka gerbang menuju ikrar perlindungan. Keyakinan sendiri terbagi menjadi empat macam. Yang pertama adalah *keyakinan teguh*; sehubungan dengan keyakinan semacam ini, kita tak perlu memiliki alasan bagi keyakinan kita. Keyakinan seperti ini mungkin timbul semata-mata karena melihat suatu objek tertentu seperti gambar atau rupa Buddha, sejilid kitab suci, atau bahkan seseorang mengenakan jubah berkotak-kotak kuning bhiksu serta bhiksuni Buddhis.

Keyakinan penuh semangat adalah upaya kita, setelah mengenali bahaya-bahaya di tengah *samsara* serta merenungkan kebajikan pembebasan, merealisasi pembebasan.

Keyakinan penuh kepercayaan adalah rasa percaya terhadap hukum karma sebab musabab. Jenis keyakinan ini tidak memerlukan alasan: ini merupakan keyakinan yang bangkit dari memahami siapakah Buddha, apa itu Dharma dan Sangha. Oleh karenanya, kita perlu mengenali kualitas-kualitas mulia Tiga Permata:

*Guru yang tiada bandingannya, Buddha nan Mulia,
Perlindungan yang tiada bandingannya,
Dharma nan Mulia dan Berharga.
Pembimbing yang tiada bandingannya, Sangha nan Berharga.*

Begitu kita menyadari bahwa Tiga Permata, serta khususnya guru spiritual, tidak akan pernah gagal atau menipu kita, keyakinan penuh kepercayaan bangkit dalam diri kita.

Seseorang yang membangkitkan perlindungan dengan cara seperti ini dikenal sebagai *upasaka*¹²² penyandang perlindungan rangkap tiga. Itulah makna kutipan dari *Tujuh Puluh Bait Mengenai Perlindungan* yang berbunyi, “Ikrar-ikrar dapat dikumandangkan oleh aliran apapun.” Apabila kita tidak mengambil perlindungan terlebih dahulu, tiada ikrar yang dapat dijalankan. Tanpa ikrar kita tak dapat menjalankan disiplin moralitas. Apabila kita tak menjalankan disiplin moralitas mustahil kita dapat merealisasikan seluruh ajaran dalam menapaki Sang Jalan. Karena itulah, di antara empat jenis keyakinan, keyakinan penuh kepercayaan atau *keyakinan tak tergoyahkan* dipandang paling mendasar. Jika dalam diri kita terdapat keyakinan, tidak peduli apakah objek yang kita pergunakan melambangkan perlindungan itu berkualitas tinggi atau rendah, sebagaimana tampak pada kisah mengenai seorang wanita tua merealisasi Kebuddhaan melalui bersujud di hadapan gigi anjing.

I. PENDEKATAN-PENDEKATAN PADA PENGAMBILAN PERLINDUNGAN

TERDAPAT BERBAGAI PENDEKATAN berbeda bagi pengambilan perlindungan [pada Tiga Permata] terkait tiga kelompok insan.

Insan-insan berwawasan rendah dibedakan oleh ketiga hal:

- Oleh motivasi mereka-mereka berlindung dengan tujuan agar diri mereka terbebas dari tiga alam rendah serta terlahir di alam dewa dan manusia;
- Oleh lamanya mereka mengambil perlindungan-yang sangat singkat, akhirnya hingga mereka terlahir sebagai manusia atau dewa dan dalam kurun waktu di antaranya, yakni selama hidup mereka;
- Oleh objek yang dipergunakan mereka dalam mengambil perlindungan-yang mungkin hanya berupa rupang Permata Buddha, tumpukan kumpulan naskah Dharma nan mulia, dan Sangha para insan pada umumnya yang menjaga ikrar kebiaraan (tidak harus Sangha para insan nan unggul). Pemahaman mereka mengenai apa yang dimaksud perlindungan tersebut boleh jadi sangat bersahaja

Para insan berwawasan rendah atau bawah ini merupakan penganut Buddhisme, yang telah berlindung pada Tiga Permata. Mereka hendaknya tak disamakan dengan para penganut ajaran bukan Buddhisme berwawasan bawah yang belum mengambil perlindungan tersebut.

Para insan berwawasan menengah mencakup baik Shravaka maupun Pratyekabuddha. Mereka tentu saja memiliki sejumlah pemahaman mengenai apa yang dimaksud perlindungan itu. Motivasi mereka khususnya adalah merealisasi pembebasan bagi diri

mereka sendiri dari enam alam keberadaan, yang mereka kenali tak lain sebagai penderitaan semata.

Jangka waktu mereka mengambil perlindungan berakhir hingga mereka merealisasi tataran Arhat, serta sepanjang hidup mereka.

.Sehubungan dengan objek perlindungannya, mereka memandang Buddha tak lebih dari seorang Shravaka atau Pratyekabuddha Arhat, bukannya sebagai sosok yang telah menyempurnakan segenap kualitas mulia timbul dari pembebasan beserta realisasi dan melepaskan diri dari penderitaan serta mengatasi kedua pandangan ekstrim. Bagi mereka, pada kenyataannya Beliau (Buddha) lebih unggul dibandingkan para Shravaka dan Pratyekabuddha, memiliki kebijaksanaan nan maha tahu serta dilimpahi dengan tanda-tanda utama maupun tambahan, dimana semua itu berasal dari kebajikan yang Beliau kumpulkan selama tiga *kalpa* nan tak terhingga lamanya serta kelahiran muliaNya, yang berpeluang menjadi penguasa dunia.

Mereka tidaklah berlindung pada wujud fisik Beliau selaku pribadi, yang mereka pandang sebagai kumpulan *skandha* dihasilkan oleh matangnya karma, suatu sisa-sisa tak murni wujud kebenaran akan penderitaan, terbentuk dari sperma ayahnya, Shuddhodana, dan sel telur ibunya, Mayadevi. Mereka dengan demikian berlindung pada pikiran Buddha mengenai kelenyapan sempurna.

Sehubungan dengan Dharma, para makhluk berwawasan menengah menolak apa yang kita sebut sebagai Wahana Agung (Mahayana), karena mereka menganggapnya tidak diajarkan oleh Buddha sendiri. Menurut pandangan mereka, Dharma adalah Tripitaka dan tiga latihan Wahana Dasar. Di antara kedua aspek Dharma ini, Dharma pewarisan ajaran dan Dharma realisasi, objek selaku tempat perlindungan mereka adalah Dharma realisasi. Hal ini juga terdiri dari dua aspek, kebenaran Sang Jalan dan kebenaran kelenyapan, dan kebenaran kelenyapanlah yang menjadi tempat berlindung para insan berwawasan menengah.

Sehubungan dengan Sangha, mereka tidaklah berlindung pada Sangha yang anggotanya insan biasa-biasa saja melainkan Sangha mulia beranggotakan para Pemasuk Arus, Yang Hanya Perlu Terlahir Sekali Lagi Saja, dan Yang Tak Perlu Terlahir Kembali. Tubuk fisik para anggota Sangha ini mereka pandang sebagai kumpulan *skandha* yang telah matang sepenuhnya, sisa-sisa dari kebenaran akan penderitaan dan dengan demikian tak murni, para insan berwawasan menengah perlu berlindung pada pikiran sempurna Sangha terkait kelenyapan. Mereka menekankan bahwa Buddha adalah seorang Arhat, dan karenanya memandang Permata Buddha sebagai guru mereka. Mengulas bagaimana mereka berlindung, seperti akan dijelaskan di bawah ini, mereka berlindung pada Buddha selaku guru, Dharma selaku Sang Jalan, dan Sangha selaku rekan menapaki Sang Jalan.

Para insan berwawasan agung memiliki motivasi tertentu tidak merealisasi Kebuddhaan demi kepentingan mereka sendiri melainkan bagi kebajikan makhluk lainnya. Niatan ini adalah persiapan nan unggul, yakni membangkitkan *bodhicitta*¹²³.

Kurun waktu mereka berlindung adalah semenjak sekarang hingga mereka merealisasi intisari pencerahan. Barangkali ada yang bertanya-tanya mengapa seseorang tak perlu lagi berlindung begitu ia merealisasi pencerahan. Tatkala seseorang merealisasi pencerahan, ia telah cukup kuat, dilimpahi dengan sepuluh daya dan sepuluh kekuatan, sehingga tak dalam dirinya tiada lagi ketakutan sama sekali serta sanggup melindungi yang lainnya. Karena alasan inilah, ia tak lagi perlu berlindung.

Sehubungan dengan perlindungan insan berwawasan agung, objek perlindungan umum atau luar adalah Tiga Permata: Buddha, yang dilimpahi empat *kaya* beserta lima kebijaksanaan; Dharma, yang merupakan Dharma pewarisan ajaran serta Dharma realisasi Wahana Agung (Mahayana); dan Sangha Mulia, yang terdiri dari para Bodhisattva dari tingkat pertama hingga sepuluh.

Objek perlindungan istimewa atau dalam mereka adalah *lama* (guru spiritual), yang merupakan akar segenap berkah; *yidam*, yang merupakan akar perealisasi; dan *dakini*, yang merupakan akar segenap aktifitas.

Perlindungan menurut Intisari Vajra nan istimewa dan mendalam, terdiri dari kanal-kanal energi tetap, gerakan energi, dan *bodhicitta* terstruktur.

Perlindungan nan unggul serta tak akan pernah gagal adalah kondisi alami batin tidak terhancurkan.

PENJELASAN MENGENAI DOA PERLINDUNGAN

Apa yang dimaksud dengan “Sugata... kebenaran Tiga Permata,”¹²⁴ adalah bahwa Dharma dan Sangha adalah perlindungan sementara, sedangkan satu-satunya perlindungan terunggul adalah Buddha sendiri, karena Beliau adalah perwujudan Tiga Permata. Sebagaimana yang disabdakan Maitreya:

*Karena ia perlu ditinggalkan, oleh sebab hakikatnya yang berubah,
Karena ia tak memiliki, karena ia memiliki kekhawatiran,
Dharma dalam kedua aspeknya dan Sangha
Bukanlah tempat perlindungan terunggul.*

Adalah makna Dharma pewarisan ajaran yang perlu direalisasi. Begitu maknanya telah direalisasi, kata-kata sendiri tidak begitu diperlukan lagi, laksana perahu tak perlu dibawa-bawa lagi begitu seseorang sudah menyeberangi sungai, sehingga boleh ditinggalkan. Dharma realisasi sendiri bersifat tidak kekal, karena begitu seseorang mencapai kemajuan dalam menapaki Sang Jalan, tidaklah lagi mereka perlu bertumpu pada tingkatan sebelumnya dan mempraktikkannya. “Karena ia tak memiliki” mengacu pada kenyataan bahwa para Shravaka dan Pratyekabuddha tidak

mempunyai kualitas-kualitas mulia Bodhisattva. Pada gilirannya, para Bodhisattva itu tak memiliki kualitas-kualitas mulia Buddha. Para Bodhisattva yang merupakan insan pada umumnya masih khawatir terhadap alam-alam rendah. Karena empat alasan inilah, Dharma dan Sangha bukanlah perlindungan nan unggul.

Pada sisi lain, Buddha yang merupakan perlindungan terunggul, adalah intisari Tiga Permata, sebagaimana yang dapat kita baca:

*Karena Yang Maha Mampu (Buddha) mewadahi segenap ajaran
Dan hakikat terunggul Kumpulan Insan Mulia.*

Yang Maha Mampu adalah Guru, Buddha nan jarang dijumpai dan termulia; Dharma adalah kumpulan ajaran yang direalisasi serta kumpulan Dharma yang diajarkan; yang tak akan pernah terpisah atau berpisah dengan kualitas-kualitas mulia terkandung dalam pikiran tercerahi Buddha adalah Sangha; sebenarnya perlindungan terunggul adalah Buddha sendiri.

Tiga akar dan saluran-saluran energi, energi, beserta intisari-intisarinnya akan dipaparkan belakangan, namun di sini akan disampaikan terlebih dahulu bahwa “hakikat esensial, ekspresi alami, dan belas kasih” membentuk perlindungan bagi Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), dan bahwa saluran-saluran energi penunjang kehidupan, esensi (intisari) kehidupan, dan energi adalah penunjang bagi hakikat tersebut, kebijaksanaan asali nan gemilang yang merupakan *bodhicitta*.

Semua ini dapat diringkas menjadi satu kata saja, yakni apa yang dalam Sutrayana disebut *sugatagarbha* serta apa yang disebut Mantrayana sebagai intisari nan tunggal, kebijaksanaan asali yang timbul secara spontan. Apabila hal ini dibagi menjadi dua aspek, kita membicarakan mengenai *keshunyataan* asali nan agung dan murni serta kebijaksanaan terkait tampilan fenomenal realisasi

spontan. Jikalau kita membaginya menjadi tiga aspek, kita memiliki kebijaksanaan *keshunyataan* hakikat mendasar, kebijaksanaan tampilan alami nan bercahaya, serta kebijaksanaan belas kasih nan menembus segalanya. Yang disebut belakangan ini mempunyai dua aspek, belas kasih nan memancar ke luar serta belas kasih nan bercahaya ke dalam, dan di antara keduanya belas kasih nan bercahaya ke dalam adalah tak terpisahkannya tampilan beserta *shunyata*. Inilah yang disebut “ketak-terpisahan agung” ketiga aspek: hakikat mendasar, tampilan alami, dan belas kasih.

Sehubungan jangka waktu kita berlindung, menurut Kendaraan Karakteristik Bermusabab adalah hingga kita mencapai “intisari bagian luar pencerahan,” ketika kita duduk di bawah pohon Bodhi, atau hingga kita mencapai “intisari bagian dalam pencerahan,” yakni sewaktu kita merealisasi sugatagarbha. Menurut Mantrayana, kita berlindung hingga kesadaran terbangkitkan dalam roda para makhluk suci surgawi¹²⁵.

Perlindungan ini dengan tiga kekhususannya kembali dapat dibagi menjadi tiga: perlindungan bermusabab dan perlindungan hasil (*resultan*).

Perlindungan bermusabab sendiri mempunyai dua aspek: mengucapkan ikrar perlindungan pada nama dan perlindungan sejati dengan mempraktikkan Sang Jalan. Yang disebut pertama antara lain memerlukan pengetahuan mengenai guru, Sang Jalan beserta rekan spiritual dalam menapaki Sang Jalan, dan melafalkan doa perlindungan seratus ribu kali atau lebih, berlindung dengan motivasi, jangka waktu, dan objek tertentu dalam benak kita. Mempraktikkan Sang Jalan berupa menjadikan Buddha sebagai guru kita, Dharma sebagai Sang Jalan, dan Sangha sebagai rekan-rekan spiritual sewaktu menapaki Sang Jalan. Karena itu, berlindung [pada Tiga Permata] merupakan pengalaman nan hidup yang selaras dengan ikrar kita.

Perlindungan hasil (resultan), menurut Sutrayana, adalah

niat *bodhicitta* atau motivasi tertentu saat seseorang mengikrarkan perlindungan. Menurut Mantrayana, perlindungan hasil (resultan) mengacu pada bangkitnya secara spontan kebijaksanaan asali, ketak-terpisahan nan agung hakikat esensial, ekspresi alami, beserta belas kasih. Ini adalah kondisi alami, dan begitu menyadarinya, kita akan terlindungi selaras dengan makna mantra-”yang melindungi pikiran dengan mudah dan pesat”.¹²⁶ seluruh pikiran konseptual akan sirna dengan sendirinya, terbebaskan dengan sendirinya, serta lenyap, terurai, dan termurnikan dengan sendirinya dalam tataran nan mengatasi segenap konsep maupun karakteristik, Begitulah makna perlindungan hasil (resultan).

Sekali lagi, Wahana Karakteristik menyebut perlindungan hasil (resultan) sebagai janji yang diikrarkan seseorang tatkala ia merenungkan kualitas-kualitas mulia Tiga Permata dalam realisasi insan lain serta berharap merealisasinya sendiri. Mantrayana menjadikan buahnya sebagai Sang Jalan: dengan menjadikan kedua *kaya* selaku Sang Jalan, memanfaatkan tahapan pembangkitan (aspek *upaya kausalya* atau metode jitu) guna menjadikan *rupakaya* selaku Sang Jalan, dan tahapan penyempurnaan (aspek kebijaksanaan) guna menjadikan *dharmakaya* selaku Sang Jalan. Hal ini menjadikan praktik-praktik spiritual terkait dengan tiga *kaya*¹²⁷ (yakni buah menjadi Sang Jalan). Inilah makna perlindungan hasil (resultan).

II. BAGAIMANA BERLINDUNG PADA TIGA PERMATA

DI ANTARA KETIGA CARA BERBEDA dalam berlindung pada Tiga Permata ini, kini tibalah saatnya bagi kita mengulas bagaimana para insan berwawasan agung mengambil perlindungan.

Motivasi khusus mereka adalah dambaan tak mementingkan diri sendiri agar semua makhluk merealisasi Kebuddhaan, yakni intisari Tiga Permata.

Jangka waktu mereka berlindung adalah semenjak sekarang

hingga merealisasi pencerahan sempurna.

Objek perlindungan mereka adalah Buddha beserta makhluk suci yang telah merealisasi pencerahan sempurna sepenuhnya, dan Dharma terkandung dalam pikiran Mereka.

Apa yang dimaksud dalam Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna sebagai “metode intisari Vajra nan istimewa dan mendalam”, mengacu pada kenyataan bahwa kendati saluran-saluran energi penunjang kehidupan, energi, dan intisarinya telah lengkap dalam diri kita serta pada dasarnya murni, semuanya itu belumlah termanifestasikan seutuhnya. Karena itu, di dalam Mantrayana, objek perlindungan kita adalah makhluk-makhluk suci kebijaksanaan. Memeditasikan diri kita sendiri, beserta saluran-saluran energi, energi dan intisari kehidupan kita, sebagai makhluk-makhluk suci *samaya*, serta saluran-saluran kebijaksanaan halus, energi, beserta intisarinya, selaku makhluk suci kebijaksanaan. Kita bertumpu pada semua ini selaku objek perlindungan serta merealisasikan Kebuddhaan nan murni dan sempurna.

Saluran-saluran ini umumnya dibedakan menjadi tiga saluran utama dan lima roda (*chakra*). Tiga saluran energi kehidupan utama adalah *uma* (tengah), *roma* di sebelah kanan, dan *kyangma* di sisi kiri¹²⁸. Kelima *chakra* adalah chakra kebahagiaan agung di kepala, *chakra* kegembiraan di tenggorokan, dan *chakra* Dharma di bagian jantung, *chakra* perwujudan (manifestasi) di pusar, dan *chakra* pelanggeng kebahagiaan di pusat rahasia.

Ada juga yang menyebutkan mengenai tujuh *chakra*, yakni kelima *chakra* di atas ditambah dengan *chakra* api menyala-nyala serta chakra pembangkit hembusan angin.

Dalam tradisi Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) dibicarakan mengenai *chakra* untaian sempurna di kepala dengan 360 saluran energi melingkar, pengumpul cita rasa di tenggorokan yang terdiri dari 16 saluran energi melingkar, *chakra* tempat tersimpannya segenap ingatan terletak di bagian jantung dengan delapan saluran

melingkar, serta *chakra* pengembangan di bagian pusar dengan 60 saluran melingkar. Saluran-saluran melingkar ini mengarah ke atas dan ke bawah secara bergantian laksana sebuah lonceng *gyaling*.¹²⁹

Jadi, apa yang dikenal sebagai tubuh vajra terdiri dari saluran-saluran energi tetap dan di dalamnya beredar energi-energi kehidupan. Energi-energi ini pada dasarnya merupakan energi halus kelima unsur, namun ada juga yang mengacu pada lima energi dasar serta lima energi cabang. Kelima energi dasar adalah energi penunjang kehidupan, energi bergerak ke atas, energi bergerak ke bawah, energi penyetara apii, dan energi penembusan. Sedangkan energi cabang adalah energi-energi yang beredar melalui kelima organ indrawi.

Marilah kita menelaah energi-energi yang beredar tersebut dengan seksama. Di dalam tubuh seseorang yang berusia muda dan sehat, selama kurun waktu dua puluh empat jam terdapat 21.600 hembusan dan hirupan napas. Secara internal terdapat 120.600 energi bergerak yang mengalir melalui cabang-cabang saluran halus¹³⁰.

Sehubungan dengan intisari yang dibawa oleh energi-energi ini, *bodhicitta* terstruktur terbagi menjadi dua intisari, intisari putih dan merah. Semuanya itu diangkut oleh energi-energi dan disebarkan melalui seluruh saluran-saluran energi, dengan cara yang sama seperti minyak meresap dalam biji wijen.

Perlindungan berupa “kondisi alami tak terhancurkan” adalah *bodhicitta* ini yang ditopang oleh tubuh dan terdiri dari saluran, energi, beserta intisari. Bagaimana hal ini diungkapkan dengan istilah tunggal saja, atau dibagi menjadi dua dan tiga aspek, telah dijelaskan di atas.

Jikalau kita menghubungkan saluran energi, energi, dan intisari ini dengan aspek tak tercemarnya, saluran energi yang murni adalah Permata Sangha dan *nirmanakaya*; energi yang murni adalah Permata Dharma serta *sambhogakaya*; dan intisari dalam wujudnya

yang bebas pencemaran adalah Permata Buddha beserta *dharmakaya*. Hakikat sejati nan *shunya* adalah Buddha, tampilan alami nan gemilang adalah Dharma, dan belas kasih nan menembus segalanya, kebijaksanaan asali yang merupakan penyatuan antara segala sesuatu dapat dicerap indra dengan *keshunyataan*, adalah Sangha nan tak berubah¹³¹.

Semua ini-Tiga Akar; saluran-saluran energi, energi, dan intisari; beserta hakikat esensial, tampilan alami, dan belas kasih-sebagaimana telah diulas sebelumnya, tercakup ke dalam Tiga Permata serta tak pernah berada di luar cakupan Tiga Permata. Dengan demikian, marilah kita menelaah Tiga Permata secara lebih terperinci.

Ketiga Permata masing-masing dapat diulas berdasarkan tiga topik: hakikat, pembagian, dan kualitas-kualitasnya.

(A). BUDDHA

(1). Hakikat

Hakikat buddha adalah bahwa Beliau telah mencapai puncak segenap pelatihan diri dan realisasi spiritual. Orang mungkin bertanya-tanya apakah puncak yang telah Beliau capai ini.

Para Shravaka dan Pratyekabuddha masing-masing telah merealisasi ketanpa-akuan dan menghancurkan pandangan mengenai adanya inti kekal dalam segenap fenomena, serta mengatasi segenap hambatan karma beserta gejolak emosi negatif. Kendati demikian, mereka belumlah mengatasi hambatan konsep-konsep bentukan pikiran atau hambatan pola kebiasaan.

Para Bodhisattva di tingkat pertama telah menyadari kebenaran hakikat absolut dalam jalan penglihatan serta di saat yang sama mengatasi hambatan kognisi dipaksakan. Mereka bermeditasi selama 500 *kalpa* besar; selama masa pascameditasi, mereka mengatasi segenap emosi negatif terkait keengganan bersikap murah

hati serta menyempurnakan *dana paramita*.

Secara berkesinambungan, diawali dari tingkat kedua, mereka menapaki kemajuan dari satu tingkatan ke tingkatan berikutnya, mengatasi hambatan-hambatan batiniah dan mencapai realisasi tertentu di masing-masing tingkatannya. Sewaktu mereka mencapai kemajuan dan bertumbuh realisasi spiritualnya, mereka secara langsung mengatasi hambatan emosional secara langsung. Kemudian seiring perjalanan dari tingkat pertama dan seterusnya, mereka secara tak langsung melemahkan serta meredakan hambatan-hambatan konseptual, sehingga tatkala mencapai tingkatan ketujuh, mereka telah mengatasi seluruh sisa-sisa hambatan emosional sepenuhnya.

Diawali dari tiga tingkatan murni, mereka mengatasi segenap hambatan konseptual yang kasar maupun halus, dan di tingkatan terakhir, yakni kesepuluh, dengan kebijaksanaan laksana vajra selaku penawar bagi kecenderungan kebiasaan halus, mereka sepenuhnya menghancurkan hambatan terakhir serta merealisasi beragam kebijaksanaan nan berbeda-beda. Tiada lagi hambatan yang perlu diatasi serta tidak ada lagi realisasi spiritual yang perlu diwujudkan. Dengan demikian, mereka telah mencapai puncak pelatihan diri serta realisasi spiritual. Inilah kualitas seorang Buddha.

(2). Pembagian

Terdapat tiga pembagian: (1) *kaya* selaku penunjang; (2) kebijaksanaan yang ditunjangnya; dan (3) kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

(a). Kaya

Terdapat tiga macam *kaya*.

Tradisi Baru (*Sarma*) dan Tua (*Nyingma*) memiliki pandangan

berbeda terhadap *svabhavikakaya* Buddha. Tradisi Baru (*Sarma*) menganggap bahwa *svabhavikakaya* Buddha adalah *keshunyataan* yang terbebas dari kelima *skandha*. Mereka menyatakan bahwa *keshunyataan* semacam itu adalah semata-mata ketiadaan dan dengan demikian tidak mungkin ada sesuatu seperti kebijaksanaan nan maha tahu Buddha¹³². Tradisi Tua (*Nyingma*) memandang bahwa *svabhavikakaya* adalah penyatuan antara ruang dan kebijaksanaan, *keshunyataan* yang dilimpahi oleh esensi kebijaksanaan.

Dharmakaya adalah kebijaksanaan tampilan alami nan gemilang. Makna asli *kaya* adalah “berkumpul bersama,” jadi *dharmakaya* dikatakan sebagai kondisi dimana duapuluh kumpulan *dharma* nan matang dikumpulkan menjadi satu.

Kedua *kaya* ini mewakili aspek pikiran Buddha, kebijaksanaan nan maha tahu, dan dengan demikian berasal dari sudut pandang Buddha sendiri. *Sambhogakaya* dan *nirmanakaya* berasal dari sudut pandang insan lainnya, yakni para makhluk yang ditentukan mendapatkan manfaat darinya. Para insan ini terbagi menjadi dua, yakni murni dan tidak murni.

(i). Insan-insan Murni

Sambhogakaya tampil di hadapan para insan murni melalui kekuatan belas kasih alami dan doa Buddha serta kebajikan insan-insan yang mendapatkan manfaat, yakni para Bodhisattva di tingkatan kesepuluh. Hal ini dilimpahi dengan lima kepastian¹³³.

Tempatnya adalah Tanah Buddha tak tertandingi bernama Untaian Rapat.

Gurunya meliputi para Buddha kelima keluarga, kelima Hemasagara Buddha. Masing-masing dikelilingi oleh kumpulan kelima sub-keluarga¹³⁴: di manapun terdapat ruang, tempat itu akan diisi oleh *dharmakaya*, dan apapun yang diisi oleh *dharmakaya*, ia juga akan diisi oleh *sambhogakaya* dengan tujuan menaburkan

manfaat bagi makhluk-makhluk berbatin murni atau bersih.

Ajarannya adalah Wahana Agung (Mahayana), yang tak dapat diungkapkan dengan suara atau kata. Para pendengarnya terdiri dari para Bodhisattva tingkat kesepuluh. Waktu pembabarannya adalah roda keabadian nan selalu berputar. Di sini bukan waktunya yang kekal namun berlalunya waktu tidaklah pernah berakhir¹³⁵.

(ii). Para Insan Tak Murni

Para Buddha tampil di hadapan para insan dalam wujud *nirmanakaya* nan unggul melalui kekuatan doa *sambhogakaya* Buddha serta kebajikan para insan yang mendapatkan manfaat darinya.

Terdapat empat jenis *nirmanakaya*: perwujudan *nirmanakaya* nan unggul, *nirmanakaya* yang hadir melalui kelahiran, *nirmanakaya* yang tampil melalui karya seni, dan beragam perwujudan *nirmanakaya*.

(a). Perwujudan-Perwujudan Nirmanakaya Nan Unggul

Ada dikatakan bahwa tak seorangpun terkecuali mereka yang berada dalam arus Dharma jalan pengumpulan lebih agung atau empat tingkatan pengalaman Sang Jalan terkait penggabungan dapat berjumpa dengan wujud *nirmanakaya* nan unggul. Namun salah satu tradisi menyatakan bahwa ketika Buddha terlahir di dunia ini, bahkan katak dan kelelawar¹³⁶ dapat berjumpa dengan Beliau. Dalam beberapa kasus, ia yang telah memperlihatkan dua belas tindakan Buddha adalah perwujudan *nirmanakaya* nan unggul.

(b). Nirmanakaya Yang Hadir Melalui Kelahiran

Enam Muni (Buddha) di enam alam beserta guru-guru spiritual selaku pembimbing para insan menuju jalan kebajikan adalah

nirmanakaya-nirmanakaya yang hadir melalui kelahiran. Menurut *Nirvana Sutra*:

*Ananda janganlah bersedih,
Ananda janganlah meratap.
Ketika 500 tahun telah berlalu
Aku akan kembali dalam wujud sahabat-sahabat spiritual
Yang berkarya demi kebajikan dirimu dan insan lainnya.*

Para guru spiritual nan unggul adalah *nirmanakaya* yang hadir melalui kelahiran.

(c). Nirmanakaya Yang Tampil Melalui Karya Seni

Salah satu tradisi memaparkan bahwa *nirmanakaya* ini umpamanya adalah penampilan seperti Raja Seniman Vishvakarma¹³⁷. Sementara itu, tradisi lainnya menyatakan bahwa mereka adalah seniman seperti pemahat serta pengrajin, dan juga rupang-rupang hasil tuangan beserta gambar-gambar dan berbagai benda penambah pahala kebajikan lainnya yang dapat dibeli dengan uang¹³⁸.

(d). Beragam Perwujudan Nirmanakaya

Ada hal-hal lain yang sanggup menaburkan manfaat beserta kebahagiaan bagi para insan, mulai dari kapal, perahu, jembatan, dan tempat pernaungan nan sejuk tatkala kita disengat panas serta tempat hangat sewaktu kita diserang hawa dingin.

(B). Kebijakan

Sebagaimana halnya pikiran insan awam yang timbul melalui beragam persepsi dan buah pemikiran, terdapat lima aspek

kebijaksanaan Buddha, yakni kebijaksanaan tataran absolut dan lain sebagainya.

Kebijaksanaan tataran absolut adalah realisasi kebenaran absolut, kondisi alami segala sesuatu.

Kebijaksanaan laksana cermin. Sebagaimana halnya, permukaan cermin mengkilat yang memantulkan segalanya, permukaan kebijaksanaan hakikat absolut mencerminkan seluruh fenomena *samsara* dan *nirvana*. Tiada sesuatupun yang sanggup merintanginya. Cerminan yang jernih sempurna inilah *kebijaksanaan laksana cermin*.

Kebijaksanaan tiada pembedaan. Seperti bayangan di cermin yang serba sama, tanpa disertai konsep baik ataupun buruk, kebijaksanaan tiada pembedaan memandang *samsara* dan *nirvana* sebagai sama, yakni memiliki hakikat dan cita rasa nan tunggal.

Kebijaksanaan dalam membedakan sesuatu adalah pengetahuan bahwa dipandang dari hakikat absolut, segala fenomena adalah serba sama, dari sudut pandang fenomenanya sendiri segala sesuatu dalam *samsara* beserta *nirvana* adalah berbeda dan tak dapat disamakan satu sama lain.

Kebijaksanaan yang mencakupi segalanya. Layaknya tabib yang mendiagnosa penyakit dengan meraba denyut nadi pasiennya, sehingga dapat mengobati penyakit, Buddha, dengan kebijaksanaanNya yang mencakupi segalanya, memperhatikan para makhluk serta memahami dengan cara apakah mereka dapat menuai manfaat (dibimbing menuju pembebasan). Kemudian Ia hadir secara spontan serta tanpa kesulitan sedikitpun, tanpa mengalami perubahan apapun, guna menaburkan manfaat bagi segenap makhluk tersebut.

Kelima kebijaksanaan ini dapat diringkas menjadi dua: *kebijaksanaan yang mengetahui hakikat seluruh fenomena*, yakni meliputi kebijaksanaan tataran absolut; kebijaksanaan laksana cermin, kebijaksanaan tiada pembedaan. Selanjutnya terdapat

kebijaksanaan nan memahami keragaman segenap fenomena, yang terdiri dari kebijaksanaan dalam membedakan sesuatu dan kebijaksanaan nan mencakupi segalanya. Semuanya itu dapat diringkas menjadi satu saja, yakni kebijaksanaan kemaha-tahuan.

(C). Kegiatan-Kegiatan Yang Dilakukan

Buddha membimbing para makhluk di alam rendah menuju ke alam-alam lebih mulia, Beliau membimbing para makhluk di alam-alam lebih tinggi ke Jalan tiga jenis pencerahan, dan akhirnya Beliau membimbing ketiga kelompok makhluk ini pada tataran Kebuddhaan.

Pada mulanya, Buddha hanya membimbing tiga kelompok -Shravaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva- ke tataran pembebasannya sendiri dan bukannya tingkatan Kebuddhaan. Jadi Beliau memperlihatkan mereka jalan yang selaras dengan aspirasi masing-masing. Selanjutnya Beliau melangkah lebih jauh dengan membimbing mereka menuju Kebuddhaan nan unggul.

Tindakan atau kegiatan yang dilakukan Buddha lebih unggul ketimbang para Shravaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva dalam tiga hal: Semua tindakan itu bersifat mantap, menembus segalanya, dan apa adanya (spontan). Sehubungan dengan kemantapan aktifitas Beliau, Buddha tidaklah hanya berkarya demi kebajikan para makhluk di masa lampau saja, namun juga demi para makhluk sekarang ini. Sehubungan dengan sifatnya yang menembus segala sesuatu, kegiatanNya menembus sepuluh penjuru dan tiga kurun waktu. Beliau tidak hanya berkarya di timur atau selatan saja. Sehubungan dengan sifatnya yang spontan, tindakan-tindakan itu tidaklah memerlukan upaya-upaya terlebih dahulu.

(3). Kualitas

Kualitas-kualitas mulia Buddha dibagi menjadi dua, yakni terkait *dharmakaya* dan *rupakaya*.

Kualitas *dharmakaya* terdiri dari dua puluh satu kelompok *dharma* nan matang, seperti sepuluh kekuatan, empat kebebasan dari rasa takut, delapan belas ragam kualitas, dan lain sebagainya. Kualitas *rupakaya* terdiri dari kualitas mulia tubuh Buddha, yakni tigapuluh tanda kebesaran utama dan delapan puluh tanda kebesaran tambahan; ucapan mulia Beliau, yakni enam puluh ragam suara merdu Brahma; serta kualitas mulia pikiran Beliau: pengetahuan, cinta kasih, dan kekuatan.

Kualitas *pengetahuan* adalah: kebijaksanaan nan mengetahui hakikat segenap fenomena, yang melihat dengan jelas hakikat absolut segala sesuatunya dalam *samsara* dan *nirvana*; serta kebijaksanaan nan memahami keragaman segenap fenomena, yang melihat dengan jelas seluruh fenomena dalam tataran relatif, tanpa mencampurkan semuanya itu, laksana benih *kyurura* di telapak tangan.

Cinta kasih Buddha adalah belas kasih yang dengannya Beliau memandang siang dan malam melalui enam kurun waktu, guna mengamati siapakah yang jaya dan siapakah yang mengalami kejatuhannya, menjaga semua makhluk tanpa membedakan, laksana seorang ibu menjaga anak satu-satunya.

Mengenai *kekuatan* Buddha guna melindungi semua makhluk, ada dikatakan dalam *sutra*:

*Apabila di samudera raya, tempat kediaman para naga,
Naik dan turunnya ombak di samudera
Gagal menyelaraskan iramanya,
Meskipun demikian, demi anak-anakNya,
Yakni para makhluk tempat Beliau menabur kebajikan,
Buddha tidaklah pernah gagal bertindak,*

Apabila waktunya tepat.

Kendati waktunya telah tepat bagi para Shravaka, Pratyekabuddha, atau Bodhisattva guna menaburkan kebajikan pada para makhluk, kemungkinan dikarenakan kemalasan, kelalaian, atau alasan lainnya, mereka mengabaikan kesempatan tersebut sehingga gagal mencurahkan kebajikan. Meskipun demikian, ketika Beliau sedang berbaring sebelum memasuki *nirvana*, Beliau masih membimbing siswa berwujud manusianya, Rabga Sang Pengembara, beserta siswa bukan manusiaNya, Rabga Sang Gandharva, menuju realisasi Kebenaran.

Di masa lampau, lima ratus pedagang berlayar guna mencari permata berharga. Tiba-tiba hembusan angin mendorong kapal mereka ke hadapan mulut monster laut yang sedang menganga dengan lebarnya. Para pedagang seluruhnya berdoa pada dewa penguasa gunung, hutan, pepohonan, dan lain sebagainya. Namun kapten kapal yang merupakan seorang Bodhisattva, berkata pada mereka, “Kita semua hendaknya berlindung pada Tathagata.” Mereka semua kemudian berseru, “Kami berlindung pada Buddha!” Begitu mendengar nama Tathagata, monster laut menjadi ketakutan dan membenamkan dirinya kembali ke dasar samudera. Setelah itu, sang monster tidak lagi membuka mulutnya dan sebagai akibatnya mati kelaparan. Tetapi karena telah mendengar nama Buddha, ia terlahir di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa dan akhirnya merealisasi kebenaran. Demikianlah kualitas mulia Buddha, yakni dengan semata-mata mendengar nama Tathagata sanggup melindungi seseorang dari ketakutan *samsara* dan alam-alam rendah.

(B). DHARMA

(1). Hakikat

Hakikat Dharma nan mendalam adalah mengatasi

hambatan-hambatan batiniah berupa gejala emosi negatif, hambatan berupa konsep-konsep bentukan pikiran, dan hambatan berupa kecenderungan kebiasaan, atau upaya-upaya mengatasi semuanya itu. “Mengatasi” mengacu pada kelenyapan sempurna gejala emosi negatif pada tataran Shravaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva; sementara itu “upaya-upaya guna mengatasi semuanya itu” mengacu pada Kebenaran Sang Jalan.

(2). Pembagian

Dharma dibagi menjadi Dharma pewarisan ajaran dan Dharma realisasi spiritual.

(a). Dharma Pewarisan Ajaran

Dharma pewarisan ajaran dapat dibagi menjadi 84.000 aspek-aspek Dharma. Semuanya ini dapat diringkas menjadi dua belas cabang ucapan-ucapan mulia, yang lebih jauh lagi dirangkum menjadi Tiga Keranjang (Tripitaka) atau Ajaran.

Wahana Karakteristik Bermusabab memandang Dharma pewarisan ajaran sebagai sesuatu yang bernaung dalam benak para anggota Sangha saja; tulisan dan kitab-kitab hanya semata-mata wahana yang dipergunakan mewariskan ajaran Dharma.

Mantrayana Rahasia memandang tiga aspek: Dharma yang ditulis dalam lambang-lambang, Dharma yang tampil dalam wujud simbol-simbol, dan Dharma yang disuarakan dalam simbol-simbol. Dharma yang dituliskan dalam lambang-lambang atau simbol adalah Sabda-sabda Mulia Buddha berwujud naskah-naskah Dharma.

Dharma ditampilkan dalam wujud simbol-simbol adalah Dharma pewarisan ajaran yang hadir dalam benak para anggota Sangha.

Dharma disuarakan dalam bentuk simbol adalah

ajaran-ajaran yang dituangkan secara lisan.

Pada kenyataannya, kita membicarakan mengenai dua aspek Dharma nan berharga berupa pewarisan ajaran dan realisasi. Dharma pewarisan ajaran adalah pemahaman yang teguh terhadap ajaran-ajaran, seperti contoh, tidak merampas kehidupan makhluk lain. Sedangkan Dharma realisasi adalah pencapaian sebagai hasil mempraktikkan apa yang diajarkan.

(b). Dharma Realisasi

Dharma realisasi mencakup Jalan pelatihan rangkap tiga nan unggul.

Dalam Wahana Dasar adalah latihan rangkap tiga, yang merupakan topik Tripitaka para Shravaka dan Pratyekabuddha, yakni Dharma pewarisan mereka.

Dalam Mahayana adalah pelatihan dalam menjalankan disiplin moralitas, yang mencakup duapuluh akar kejatuhan dan lain sebagainya; sebagaimana diuraikan dalam *Vinaya* Mahayana; latihan pemusatan pikiran, yang mencakup cinta kasih, pemusatan pikiran, dan lain sebagainya, seperti diulas dalam Sutra Pitaka Mahayana; serta latihan kebijaksanaan, Jalan Tengah Agung, seperti diulas dalam Abhidharma Pitaka Mahayana, yang mencakup Sutra-sutra Prajnaparamita Panjang, Menengah, dan Singkat.

Dalam Mantrayana, seluruh ritual *abhiseka* dan ikrar merupakan bagian *Vinaya*. Topiknya adalah pelatihan dalam disiplin moralitas, dengan berbagai tingkatan *samaya* berbeda-beda. Empat atau enam kelas tantra dapat dianggap sebagai Sutra Pitaka, dan topiknya adalah latihan pemusatan pikiran terkait tahapan-tahapan pembangkitan serta penyempurnaan. Tantra-tantra Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) tergolong Abhidharma dan topiknya adalah latihan ultimit terkait kebijaksanaan, *trekchö* berlandaskan kemurnian asali, dan *thögal* nan berlandaskan kehadiran spontan.

Secara ringkas, segala sesuatu berupa kata-kata atau

penjelasan adalah Dharma pewarisan ajaran. Sementara itu, segenap makna atau topiknya merupakan Dharma realisasi.

(3). Kualitas

Makna kalimat “kualitas-kualitas mulia Dharma adalah tak terbayangkan”¹³⁹ adalah Dharma nan mulia menghalau segenap permasalahan dan membangkitkan kesempurnaan beserta keutuhan dalam *samsara* dan *nirvana*.

(C). SANGHA

(1). Hakikat

Hakikat Sangha adalah dipunyainya dua kualitas mulia, yakni pengetahuan dan pembebasan. Di sini “melihat,” “pengetahuan,” dan “realisasi” semuanya merujuk pada hal-hal yang sama kendati istilahnya berlainan.

Para anggota Sangha dengan demikian adalah mereka yang, seperti para Shravaka dan Pratyekabuddha, merealisasi empat buah pelatihan spiritual tahap demi tahap, melihat hakikat keempat kebenaran serta terbebas dari hambatan-hambatan batiniah terkait yang perlu dihapuskan; dan mereka yang, seperti para Bodhisattva, melihat atau merealisasi kebenaran hakikat absolut sehubungan Jalan Penglihatan serta terbebas dari hambatan-hambatan batiniah terkait, lalu akhirnya, hingga tahapan akhir tingkatan [Bodhisattva] kesepuluh, terbebas dari gejolak emosi negatif, hambatan konsep-konsep pemikiran, beserta pola kecenderungan kebiasaan.

(2). Pembagian

Sangha dapat dibagi menjadi dua, yakni: Sangha Wahana Dasar yang beranggotakan para Shravaka dan Pratyekabuddha, serta Sangha

Mahayana beranggotakan makhluk-makhluk mulia.

Pembagian lebih jauh menggolongkan Sangha menjadi dua, yang pertama adalah Sangha umum para Shravaka, Pratyekabuddha, serta Bodhisattva, dan yang kedua adalah Sangha istimewa atau Sangha Dalam beranggotakan para Vidyadhara.

(a). Sangha Umum

(i). Sangha Shravaka

Sangha Shravaka terdiri dari individu anggota awam Sangha dan Sangha para insan mulia.

(a). Insan Awam

Mereka pada dasarnya dimotivasi oleh tekad membebaskan diri, mengikrarkan delapan bentuk sila *pratimoksha*¹⁴⁰; mereka menjalankan disiplin moralitas, berlatih pemusatan pikiran (*samadhi*); serta membangkitkan kebijaksanaan, mengikuti Jalan Pengumpulan dan Penggabungan hingga mereka sanggup melihat kebenaran¹⁴¹.

(b). Insan Mulia

Para Pemasuk Arus yang merealisasi enambelas sub-bagian (ketidakekalan dan lain sebagainya) Empat Kebenaran Mulia, lalu berlanjut menapaki Sang Jalan.

Yang Hanya Perlu Terlahir Sekali Lagi belumlah mengatasi kesembilan tingkatan hambatan gejala emosional secara keseluruhan terkait alam nafsu keinginan melalui praktik meditasi dan harus terlahir sekali lagi di alam nafsu keinginan.

Yang Tak Perlu Terlahir Lagi telah menghapuskan seluruh hambatan gejala emosional terkait alam nafsu keinginan, sehingga tak perlu terlahir kembali di alam nafsu keinginan.

Arhat telah menaklukkan semua musuhnya, yakni gejolak emosi negatif terkait tiga alam. Arhat ada dua jenis, yakni yang masih bersisa dan tanpa sisa.

(ii). Sangha Pratyekabuddha

Selama berlatih mempraktikkan Dharma, Pratyekabuddha, sebagaimana halnya para Shravaka, mengumpulkan pahala kebajikan selama seratus *kalpa* besar. Kemudian selama kelahiran terakhirnya, sebagai buah empat doa aspirasi yang mereka kumandangkan-mereka (1) terlahir di dunia yang tidak ada Buddhanya, (2) merealisasi pencerahan sempurna berkat daya upayanya sendiri tanpa bantuan seorang guru, (3) tak akan mengajarkan Dharma secara lisan, namun (4) menginspirasi para insan mengumpulkan pahala kebajikan melalui keajaiban yang mereka tampilkan. Mereka terlahir di dunia yang tiada Buddha atau Shravakanya. Mereka mempunyai sedikit tanda-tanda keagungan utama dan tambahan serta tak merasakan kebahagiaan dalam kehidupan perumah tangga awam. Mereka ingin mengasingkan diri tempat-tempat sunyi, pergi ke gua-gua di bawah tanah, dimana berdasarkan pengetahuan dari kehidupan lampayanya, mereka menemukan tiga jubah Dharma. Lalu mereka akan memotong, menjahit, dan mengenakannya.

Sewaktu menyaksikan tulang belulang di gua bawah tanah itu, mereka bertanya pada dirinya sendiri, “Darimanakah asal muasal tulang belulang ini?” serta memahami bahwa semua itu timbul melalui proses kelahiran. “Kemudian darimanakah asalnya kelahiran? Dari proses dumi.” Begitulah seterusnya. Mereka merunut kembali prosesnya melalui dua belas mata rantai yang saling berkaitan (*pratyasamutpada*-penerjemah bahasa Indonesia), menelusurinya mundur ke belakang, hingga memahami bahwa semua itu berakar dari kebodohan (*avidya*-penerjemah bahasa Indonesia). Kemudian mereka melihat bahwa dari kebodohan itulah timbul

segenap faktor bersyarat, dari faktor bersyarat muncul kesadaran, dan seterusnya. Merenungkan dua belas mata rantai sebab musabab saling bergantung hingga tiba pada usia tua beserta kematian. Bertanya-tanyalah mereka, “Apakah yang sanggup menyirnakan usia tua dan kematian?” Tibalah mereka pada penyadaran bahwa lenyapnya usia tua dan kematian hanya dimungkinkan melalui sirnanya mata-mata rantai sebelumnya. Mereka menyimpulkan bahwa dengan sirnanya kebodohan, faktor-faktor bersyarat, dan seterusnya, akan memadamkan usia tua beserta kematian. Melalui penelaahan hal ini secara seksama, mereka menyaksikan hakikat sejati mata rantai kesaling-tergantungan baik dalam putaran mundur maupun maju, hingga akhirnya seperti para Shravaka Pemasuk Arus dan lain sebagainya, merealisasi tingkatan meditasi keempat.

Beberapa Pratyekabuddha mempunyai ketajaman kecerdasan serta tak perlu bertumpu pada rekan-rekan spiritual namun berlatih sendirian laksana badak. Sementara itu, ada pula yang kurang cerdas, sehingga perlu bantuan rekan-rekan spiritual, dan tinggal bersama dalam kelompok besar, seperti sekumpulan burung terbang berbarengan. Para Arhat Pratyekabuddha ada dua macam, yakni yang masih bersisa dan tanpa sisa.

(iii). Sangha Bodhisattva

Sangha Bodhisattva juga terdiri dari Sangha insan awam dan Sangha para makhluk mulia.

(A). INSAN AWAM

Anggota awam sangha adalah mereka yang berharap agar semua makhluk dapat merealisasi Kebuddhaan, membangkitkan *bodhicitta* mereka yang luar biasa serta menjalankan ikrar Bodhisattva seturut salah satu di antara dua tradisi¹⁴². Secara bertahap mereka

mempraktikkan disiplin moralitas dengan menjaga ikrar mereka seturut tradisi masing-masing serta berlatih berdasarkan metode-metode penyempurnaan, pendewasaan, dan pelatihan. Dimana metode-metode tersebut tercakup dalam enam kesempurnaan nan mengungguli segalanya (*paramita*-penerjemah bahasa Indonesia). Para Bodhisattva awam ini berpraktik dalam tataran aspirasi tertulus terkait Jalan Pengumpulan dan Penggabungan.

(B). INSAN MULIA

Sangha insan mulia terdiri dari para Bodhisattva yang menapaki Jalan Penglihatan dan praktik nan lebih tinggi tingkatannya. Mereka telah menyaksikan kebenaran hakikat absolut secara langsung sewaktu menapaki Jalan Penglihatan. Dimulai dari tingkat pertama, mereka menyadari tiadanya eksistensi sejati kedua jenis “sang diri”; mereka mengatasi hambatan berupa kecenderungan dibuat-dibuat yang dipaksakan dari luar, selaku hambatan batiniah yang perlu dihapuskan sewaktu menapaki Jalan Penglihatan; sehingga mereka memperoleh seribu duaratus kualitas mulia. Hal ini meliputi kemampuan menyaksikan seratus Buddha, mematangkan seratus insan, mengunjungi seratus Tanah Buddha, menerangi seratus dunia, secara ajaib mengguncangkan seratus dunia, merealisasi seratus macam pemusatan pikiran, serta memanifestasikan penjelmaan yang serupa diri mereka, masing-masing di antaranya diiringi seratus pengikut¹⁴³.

Kemudian, mulai dari tingkatan kedua dan seterusnya, mereka melanjutkan, serta membiasakan diri mereka, pada meditasi sebagaimana mereka alami di Jalan Penglihatan. Sebagai hasilnya, mereka secara bertahap mengatasi hambatan-hambatan berkenaan pola-pola pikiran batiniah, yakni hambatan yang perlu dihapuskan sewaktu mempraktikkan Jalan Meditasi. Kualitas-kualitas mulia yang mereka wujudkan jumlahnya mulai dari seribu duaratus¹⁴⁴

hingga tak terhitung lagi, laksana jumlah seluruh atom di jagad raya. Semenjak saat itu, mereka sanggup mematangkan tak terhingga para makhluk, memurnikan dunia nan tak terhingga jumlahnya, serta mengabdikan para Buddha nan terhitung, dimana dalam pengabdianannya itu mereka senantiasa melakukannya dengan sempurna. Mereka menyempurnakan kedua praktik pengumpulan secara luar biasa. Singkatnya, mereka menaburkan kebahagiaan dalam sanubari semua makhluk serta tak pernah mengecewakan mereka; mereka berupaya menyenangkan hati para Buddha serta tak pernah mengecewakan Mereka. Mereka mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan hingga tak terhingga jumlahnya serta merealisasi tak terhitung ragam pemusatan pikiran. Para insan dengan kualitas mulia luar biasa inilah yang menjadi anggota Sangha Bodhisattva mulia.

(b). SANGHA DALAM NAN MULIA PARA VIDYADHARA

(i). Kriyatantra

Kriyatantra adalah yang pertama di antara ketiga tantra luar, yakni Kriya, Upa, serta Yoga. Guna melangkah menuju pintu gerbang Kriya diperlukan ritual pengucapan ikrar, melangkah memasukinya, dan faktor pematangannya adalah semua *abhiseka*. Ini semua diperlukan bagi Kriya yang tergolong Mantrayana. Para praktisi Kriya pertama-tama menerima *abhiseka* umum terkait wawasan pengetahuan: tiga *abhiseka* air Akshobya, mahkota Ratnasambhava, serta vajra Amitabha bersama dengan *abhiseka* pelengkap, dimana para praktisi dimurnikan, dibersihkan dari segenap noda, serta diberi perlindungan. Pada akhirnya mereka akan mempraktikkan sila, menjalankan *samaya-samaya* Kriya tertentu dengan sempurna. Inilah faktor pematangan.

Sehubungan dengan para praktisi petunjuk-petunjuk mengenai pembebasan spiritual, terdapat apa yang disebut berbagai yoga

dengan atau tanpa gambaran, namun Kriyatantra tidaklah membahas mengenai tahapan pembangkitan maupun penyempurnaan. Yang pertama di antara kedua yoga itu, yakni yoga dengan gambaran, menurut Tradisi Tua (*Nyingma*), seseorang bermeditasi pada empat kualitas tak terbatas dan kemudian meleburkan segala sesuatunya dalam *keshunyataan* dengan disertai pelafalan mantra *svabhava*: mulai dari penyatuan antara *keshunyataan* dan belas kasih praktisi memeditasikan enam jenis makhluk suci, memvisualisasikan dirinya sebagai makhluk suci *samaya* dengan makhluk suci kebijaksanaan selaku objek pemujaannya. Dengan kata lain, seseorang memvisualisasikan makhluk suci *samaya* dan makhluk suci kebijaksanaan secara berbeda. Pada bagian penutupannya, seseorang memohon makhluk suci kebijaksanaan agar makhluk suci tersebut meninggalkannya serta meleburkan makhluk suci *samaya* ke dalam kondisi yang bebas konsep. Pada saat setelah melaksanakan meditasi seseorang menyantap tiga makanan putih dan tiga makanan manis serta menjaga kemurnian beserta kesucian tindak-tanduknya.

Para praktisi Kriya tetaplah seorang biasa saja sebelum munculnya tanda-tanda keberhasilan sebagai buah menekuni praktik spiritualnya, gambaran yang dipergunakan sebagai penunjang meditasinya tersenyum, lampu mentega terbakar dengan sendirinya, dan udara dipenuhi oleh aroma dupa. Mereka kemudian memasuki berbagai realisasi spiritual dan pada saat itu menjadi para Vidyadhara di alam keinginan serta alam rupa. Lebih jauh lagi, mereka mendapatkan penampakan para makhluk suci anggota ketiga keluarga Buddha. Bersamaan dengan itu, mereka mendapatkan perealisasi spiritual nan unggul dan pada akhirnya setelah melatih jalan spiritual tersebut selama enam belas kali kelahiran sebagai manusia, mereka memasuki tingkatan Vajradhara ketiga keluarga Buddha. Barangsiapa yang menjalani praktik ini dikenal sebagai yogi atau yogini Tantra selaku bagian Sangha Dalam para Vidyadhara.

(ii). Upatantra

Pintu gerbang memasuki Upatantra adalah tiga *abhiseka* sebagaimana disebutkan di atas, yang ditambah lagi dengan *abhiseka* lonceng Amoghasiddhi serta *abhiseka* nama Vairocana. Setelah menerima semua ini, praktisi Upatantra secara bertahap mempraktikkan disiplin spiritual dengan menjalankan *samaya-samaya* Upatantra tertentu. Mereka kemudian mempraktikkan petunjuk-petunjuk menuju pembebasan, meditasinya mirip dengan Yogatantra, dimana makhluk suci *samaya* serta makhluk suci kebijaksanaan dipandang sama, laksana kerabat atau sahabat. Hingga mereka mendapatkan penampakan makhluk suci yidam, mereka tetaplah yogi Tantra biasa dan menjadi Vidhyadara-vidhyadara bertubuh surgawi serta memiliki kekayaan yang sama dengan para dewa alam nafsu keinginan dan rupa. Selanjutnya, setelah mendapatkan penampakan makhluk suci, mereka merealisasi pencapaian spiritual nan unggul. Semenjak saat itu, hingga mereka akhirnya merealisasi tingkatan Vajradhara keempat keluarga Buddha setelah melalui tujuh kali kelahiran sebagai manusia yang mempraktikkan jalan tersebut, mereka dikenal sebagai yogi dan yogini Tantrik nan unggul.

(iii). Yogatantra

Faktor pematangan bagi memasuki Yogatantra terdiri dari lima *abhiseka* kesadaran umum terkait pengetahuan beserta *abhiseka* perintah Raja Vajra nan tak terbatas, bersama dengan *abhiseka* tambahan delapan pertanda menguntungkan serta delapan objek pembawa keberuntungan. Para praktisi mempraktikkan disiplin spiritual dengan menjalankan *samaya-samaya* Yogatantra secara sempurna. Petunjuk-petunjuk menuju pembebasan tidaklah menekankan kesucian dan kemurnian perilaku melainkan pada

meditasi batiniah: memanfaatkan kelima kemampuan, praktisi Yogatantra memeditasikan makhluk suci *samaya* dan kebijaksanaan sebagai sesuatu yang tak terpisahkan. Tatkala gambaran yang dipergunakan sebagai penunjang praktik spiritual memancarkan cahaya, tersenyum, atau menampakkan pertanda menguntungkan lainnya, mereka telah memasuki realisasi spiritualnya serta menjadi para Vidyadhara alam nafsu keinginan dan rupa. Pada akhirnya, mereka mendapatkan penampakan makhluk suci yidam serta merealisasi apa yang disebut Sutrayana sebagai “melihat kebenaran” dan apa yang disebut Mantrayana sebagai perealisasi nan unggul. Semenjak saat itu, hingga mereka merealisasi tingkatan Vajradhara kelima keluarga Buddha setelah melalui lima kali kelahiran sebagai manusia yang mempraktikkan jalan spiritual tersebut, mereka adalah yogini biasa. Namun akhirnya akan menjadi yogi serta yogini mulia.

Inilah Sangha Dalam para Vidyadhara ketiga Tantra luar.

Menurut Tradisi Tua (*Nyingma*), Anuttarayoga terdiri dari tiga, yakni Maha, Anu, dan Ati.

(iv). Mahayoga

Pintu gerbang, faktor pematangan, dan ritual ikrar bagi Mahayoga adalah *abhiseka* seperti makhluk-makhluk suci berwajah damai dan murka dari kelompok Tantra atau *abhiseka* Delapan Heruka dari kelompok *sadhana*. Tiada *abhiseka* lain akan diterima praktisi, seperti jalan *abhiseka*, berfungsi sebagai *abhiseka* dasar.

Menurut kelompok Tantra seseorang hendaknya menerima sepuluh *abhiseka* luar yang membawa manfaat, lima *abhiseka* dalam yang mendatangkan kemampuan, serta tiga *abhiseka* rahasia nan mendalam. Guru mengawali dengan mematangkan siswa, dimulai dari tahap persiapan¹⁴⁵ dan melangkah maju melalui ritual *abhiseka* hingga ikrar perlindungan serta *bodhicitta*. Tahap pertama ini dapat diumpamakan dengan proses pembuatan bir, dimana pertama-tama

kita merebus gandumnya.

Selanjutnya, agar dapat menjadi bejana yang layak bagi *abhiseka*, siswa memvisualisasikan makhluk suci, dan di bagian tengahnya, tiga suku kata muncul sebagai makhluk suci tubuh, ucapan, beserta pikiran. Dari Mereka berkas-berkas cahaya memancar keluar serta memenuhi seluruh angkasa, dan dari Tanah Buddha nan tak terhingga jumlahnya di sepuluh penjuru serta khususnya Tanah Buddha Akanishtha, Yang Tiada Bandingannya, para makhluk suci kebijaksanaan diundang hadir, tubuh, ucapan, dan pikiran Mereka tampil masing-masing dalam wujud makhluk suci, aksara, serta lambang-lambang tertentu, dan melebur ke dalam diri siswa. Sebagai hasilnya, seorang siswa berkualitas unggul akan memahami kebenaran tertinggi absolut yang berasal dari *abhiseka* tersebut. Siswa berkualitas sedang mengalami kebahagiaan, kejernihan, serta sirnanya bentukan-bentukan pikiran. Bahkan siswa berkualitas rendah akan membangkitkan keyakinan nan teguh bahwa ketiga pintu gerbang adalah ketiga vajra. Tahapan ini adalah seumpama membubuhkan ragi pada gandum yang telah dimasak.

Setelah semua ini, keempat *abhiseka* dicurahkan satu persatu, dan saat penutupan praktik, seseorang mengikrarkan apa yang menjadi intisari seluruh *samaya*: “Apapun yang dikehendaki oleh guru nan mulia, aku akan melaksanakannya.” Hal ini dapat diibaratkan fermentasi bir.

Meskipun demikian, bila seseorang pada akhirnya gagal menjalankan disiplin spiritual dengan menjaga *samaya* nan murni, yakni apa yang menjaga *abhiseka* itu tetap hidup dalam dirinya, hasilnya adalah laksana bir rusak dalam proses pembuatannya (sekali pun gandumnya telah dimasak dengan benar, ragi sudah dibubuhkan, serta campurannya mengalami fermentasi), akibat kekuatan-kekuatan buruk berasal dari pengunjug atau benda-benda tertentu¹⁴⁶.

Naskah Tantra *Abhiseka Vajrapana Sejati* mengatakan:

*Apa yang menjaga abhiseka tetap hidup
Adalah mempertahankan samaya tanpa cela:
Apabila [samaya itu] ternoda,
Adalah laksana benih yang terbakar oleh api.*

Kita barangkali mengawali dengan menerima *abhiseka* sejati, namun semua itu tidak akan banyak manfaatnya bila kita gagal menjaga kesucian *samaya*. Tiada perbedaan besar antara seseorang yang menjalankan *samaya* dengan orang yang mencemarinya: jika anda memandang bumi ini sebagai bumi yang biasa-biasa saja anda mencemari *samaya*; agar dapat memegang teguh *samaya*, anda hendaknya memandang dunia ini sebagai Buddhalochana. Meskipun demikian, dewasa ini para praktisi Mantrayana, yang seharusnya memandang segala sesuatunya sebagai tampilan alami para makhluk suci, mantra, dan kebijaksanaan, malahan melihat segalanya sebagai hantu dan roh-roh halus gyalpo, sehingga mengecewakan baik dirinya sendiri maupun orang lain. Tiada sedikitpun nuansa Mantrayana dalam diri mereka. Pertimbangannya adalah sebagai berikut. Ikrar-ikrar pratimoksha sebagian besar berkenaan dengan perilaku dan perkataan lahiriah sehingga mudah dijalankan. Ikrar Bodhisattva semata-mata bergantung pada kondisi pikiran seseorang, entah baik atau buruk, sehingga lebih susah dijalankan. Sementara itu, dalam Mantrayana seluruh *samaya* dilandasi oleh kebijaksanaan asali, sehingga teramat sangat susah dijalankan. Tetapi dewasa ini pola pikir umat manusia mengalami kemerosotan, mereka menyangka bahwa ikrar *pratimoksha* sulit dijalankan dan meremehkan ikrar-ikrar Mantrayana¹⁴⁷.

Oleh karena itu, para praktisi Mahayoga mempraktikkan disiplin spiritual dengan menjaga *samaya-samaya* Mahayoga serta menjalankan petunjuk-petunjuk menuju kebebasan melalui meditasi terutama pada tahapan pembangkitan, aspek-aspek *upaya kausalya*,

serta bagian dari tahapan penyempurnaan, aspek kebijaksanaan: dua praktik tahapan penyempurnaan terkait energi-energi dan esensi kehidupan, dimana mereka memeditasikan energi-energi tersebut.

(a). Tahapan Pembangkitan

Tahapan pembangkitan terkait *upaya kausalya* selaku penawar bagi konsep-konsep bentukan pikiran yang pada umumnya timbul serta bersifat tercemar. Dengan mempraktikannya, seseorang memperoleh kekuatan dalam tiga jenis objek meditasi; yakni:

- Objek batiniah, mengacu pada visualisi tak tergoyahkan makhluk suci *yidamnya*;
- Objek yang nyata, mengacu pada suatu tingkatan di mana makhluk suci dan perhiasan beserta perlengkapannya adalah begitu nyatanya, sehingga praktisi seolah-olah sanggup menyentuh dengan tangannya; dan
- Objek yang dapat dicerap dengan organ indrawi dan bahkan dapat disaksikan pula oleh orang lainnya, yang mengatakan, “Aku dapat menyaksikan *lama* (guru spiritual) itu sebagai Yang Agung nan Jaya,” atau sebagai Vajra Bhairava, dan makhluk suci lainnya¹⁴⁸.

Ketika seseorang melatih tahapan pembangkitan dengan cara seperti ini hingga merealisasi delapan bentuk kejernihan beserta kemantapan dan menyempurnakan lima pengalaman, ia akan mampu membenarkan dan menransformasikan konsep bentukan pikiran pada umumnya menjadi makhluk suci.

Kendati demikian, jika seseorang tidak bebas dari kemelekatan terhadap persepsinya sendiri terkait makhluk suci, ia masih mempunyai kemelekatan berupa anggapan bahwa makhluk suci itu merupakan sesuatu yang ajaib. Karenanya, pandangan

semacam ini perlu diatasi melalui tahapan penyempurnaan, yakni aspek kebijaksanaan.

(b). Tahapan Penyempurnaan

Terdapat dua aspek dalam tahapan penyempurnaan, yang satu berkenaan dengan energi-energi penunjang kehidupan; sedangkan yang satunya lagi berkaitan dengan esensi kehidupan. Apabila saat mengawali praktik ini, energi-energi penunjang kehidupan tidak berada dalam kondisi selayaknya, seorang tak akan dapat menjalankan praktik terkait esensi kehidupan dengan benar. Jadi setelah pertama-tama menyelesaikan tahapan pembangkitan, seseorang memanfaatkan kemantapan yang direalisasinya guna memvisualisasikan dirinya tidak dalam tubuh biasanya, melainkan sebagai selubung luar nan kosong tubuh makhluk suci¹⁴⁹. Hanya semata-mata menghirup dan menghembuskan napas tiada gunanya dalam tahapan penyempurnaan: penting sekali sebelumnya merealisasikan kemantapan dalam tahapan pembangkitan. Praktisi kemudian menjalankan latihan pernapasan berupa praktik jambangan dengan keempat perlengkapannya¹⁵⁰.

Sebagai buahnya, pikiran dan energi memasuki saluran energi tengah, bertahan di dalamnya, serta melebur padanya. Hal ini membangkitkan empat pengalaman keshunyataan: yakni ketika energi kehidupan secara bertahap memasuki saluran bagian tengah. Saat itulah, bangkit dalam pikiran pengalaman keshunyataan ketika kesadaran organ-organ indrawi melebur ke dalam kesadaran batiniah; pengalaman *keshunyataan agung* ketika kesadaran batiniah melebur ke dalam kesadaran emosional; *keshunyataan nan tinggi tingkatannya* ketika kesadaran emosional melebur ke dalam kesadaran dasar; dan *keshunyataan sepenuhnya* ketika kesadaran dasar melebur dalam kebijaksanaan asali. Keempat pengalaman keshunyataan ini membangkitkan cahaya terang dalam pikiran selaku panduan.

Setelah itu, cahaya terang tiga tampilan berfungsi sebagai musababnya, sedangkan lima berkas cahaya berlaku sebagai kondisinya. Dengan demikian, praktisi memperoleh kemampuan membangkitkan semacam tubuh khayalan tak murni, yang tak terciptakan, berupa tubuh makhluk suci laksana tampilan khayali nan hanya terbentuk dari pikiran beserta energi. Itulah sebabnya kebijaksanaan asali ilustratif ini merupakan sumber cahaya terang absolut.

Praktik berkesinambungan yang mengembangkan potensi kita seturut Jalan Mahayoga ini dapat dijalani melalui dua hal: yang pertama perlu dilakukan dalam bentuk praktik berkala secara berkelompok¹⁵¹; sedangkan yang kedua tidak perlu. Pada kenyataannya, sebagaimana yang telah diulas sebelumnya, para praktisi yang mengikuti latihan berkelompok tersebut perlu merealisasi terlebih dahulu kemantapan dalam tahapan pembangkitan serta praktik spiritual terkait pengolahan energi kehidupan. Mereka semua hendaknya telah merealisasi kebijaksanaan “kehangatan” dalam Jalan Penggabungan dan jumlahnya hendaknya sama dengan para makhluk suci di mandala. Seluruh benda dan bahan-bahan yang dibutuhkan bagi praktik perealisasi hendaknya dipersiapkan-istana tiga tingkat tempat meletakkan mandala, senjata-senjata guna menghalau kekuatan negatif pengganggu, obat-obatan guna menyembuhkan penyakit, serta makanan. Kendati demikian, jika dalam kumpulan tersebut ada satu orang saja yang mencemari *samaya*, praktik seluruh peserta menjadi tak berarti lagi dan tak seorangpun akan memasuki realisasi nan unggul: sedikit siddhi yang biasa-biasa mungkin direalisasi, tetapi praktik *sadhana* oleh keseluruhan kelompok menjadi sia-sia. Sebagaimana yang dikatakan Indrabodhi:

*Satu yogi yang mengalami kemerosotan
Mencemari seluruh yogi lainnya.*

Seekor katak yang tubuhnya terkena penyakit borok

Akan menuliri seluruh katak di sekitarnya.

Pada sisi lain, jika hanya praktisi dengan *samaya* tak tercela melakukan praktik berkala enam bulanan dan praktik-praktik tambahan atau praktik guna mengatasi kekurangan diri (perlu tidaknya praktik-praktik ini bergantung pada kemampuan masing-masing praktisi), setelah masa enam bulan itu berlalu, saat senja hari berkas-berkas cahaya merah serta biru saling berjalanan akan memancar dan para praktisi akan memperoleh anugerah keberhasilan dari para makhluk suci. Saat tengah malam mereka memperoleh pahala keberhasilan yang berasal dari kekuatan-kekuatan negatif, dan menjalankan praktik pembebasan dengan tiga kepuasan¹⁵² serta memperoleh buah keberhasilannya. Lalu saat fajar mereka memanfaatkan Jalan Mudra Bertumpu Pada Tubuh Yang Lainnya¹⁵³; ketika intisari kehidupan mengalir dari atas, “kebijaksanaan azasi terlahirkan,” yang merupakan kebijaksanaan nan terpisahkan dari pengalaman kebahagiaan, bangkit dalam pikiran. Akhirnya ketika intisari kehidupan itu naik ke atas, “kebijaksanaan alami terlahirkan,” kebijaksanaan tertinggi terbebas dari segenap kemelekatan hingga pengalaman kebahagiaan spiritual, kejernihan, serta kondisi bebas dari segenap buah-buah pemikiran, bangkit dalam pikiran. Saat itu, pasangan pria merealisasi kebijaksanaan kebahagiaan, sedangkan pasangan wanita merealisasi kebahagiaan *keshunyataan*.

Selanjutnya, sesudah selesainya meditasi, mereka sanggup membangkitkan makhluk suci tahap penyempurnaan yang tak terciptakan, tubuh khayalan murni yang merupakan tataran penyatuan Jalan Pembelajaran, penyatuan antara tubuh Buddha dan pikiran Buddha. Juga para praktisi yang menapaki Jalan Pengumpulan melangkah maju menuju Jalan Penggabungan. Mereka yang mempraktikkan Jalan Penggabungan mengalami kemajuan menuju Jalan Penglihatan. Mereka yang menapaki Jalan

Penglihatan melangkah maju menuju tingkat kedua, dan seterusnya. Apabila mereka semua menjaga *samaya*, bahkan ayam, anjing, dan sapi akan merealisasi tingkatan Vidyadhara. Lebih jauh lagi, jika para peserta sadhana berkelompok seluruhnya telah merealisasi tingkatan “kehangatan,” dalam kurun waktu enam bulan mereka akan merealisasi tingkatan-tingkatan “puncak” dan penerimaan. Begitu memasuki realisasi spiritual mereka akan menyadari kebijaksanaan kilasan terakhir “tingkatan adiduniawi nan unggul.” Pada akhirnya mereka akan merealisasi Jalan Penglihatan menurut Sutrayana atau realisasi Mahamudra nan unggul menurut Mantrayana.

Menurut kumpulan naskah suci silsilah spiritual Zur¹⁵⁴ dan sebagaimana yang kita jumpai dalam *Tingkatan-tingkatan Menapaki Sang Jalan*:

*Sebagaimana halnya beberapa orang
Memperoleh kekuatan spiritual, sedangkan yang lainnya tidak.
Jalan Penglihatan dibagi menjadi dua.*

-barangsiapa yang memiliki kemampuan memurnikan dirinya yang masih tercemar dengan api pemusatan pikiran dan mengubahnya menjadi tubuh murni memperoleh kekuatan kehidupan bebas kematian serta disebut Vidyadhara dengan kesanggupan mengendalikan kurun waktu kehidupannya. Barangsiapa yang belum sanggup menyucikan dirinya namun pikiran telah mengalami kematangan sebagai tubuh makhluk suci dikenal sebagai para Vidyadhara nan matang spiritualnya. Praktisi yang berada di tingkat kedua hingga kesembilan adalah Vidyadhara Mahamudra. Kemudian, di penghujung Sang Jalan, yakni ketika Kebuddhaan direalisasi, mereka secara spontan menjadi para Vidyadhara penuai keberhasilan.

Kendati demikian, Kunkhyen (“Yang Luas Wawasan Pengetahuannya”) Longchenpa, menyatakan bahwa di penghujung

Jalan Pengumpulan yang lebih besar, barangsiapa yang dirinya belum termatangkan sebagai tubuh makhluk suci, namun pikirannya telah termatangkan sebagai tubuh makhluk suci adalah para Vidyadhara penuai keberhasilan. Para praktisi yang menapaki Jalan Penglihatan adalah para Vidyadhara Mahamudra. Beberapa di antara mereka yang sanggup mengubah diri mereka menjadi tubuh halus serta sanggup mengendalikan kurun waktu kehidupan mereka adalah para Vidyadhara dengan kemampuan menentukan jangka waktu hidup mereka serta telah menyempurnakan jalan mendalam. Sementara itu, yang lainnya, jika mereka belum sanggup menentukan kurun waktu kehidupannya sendiri, merealisasi Jalan Penglihatan dalam hidup ini dan semasa berada di alam antara (*bardo*) melangkah maju menuju tahap kedua, setelah selesai bermeditasi dalam tataran penyatuan Jalan Pembelajaran, mereka tetap sebagai Vidyadhara Mahamudra hingga tahapan terakhir di tingkat kesepuluh. Lalu, tatkala merealisasi Kebuddhaan tertinggi, mereka secara spontan menjadi Vidyadhara penuai keberhasilan.

Praktisi keempat tingkatan Vidyadhara ini dikenal sebagai *daka* dan *dakini* tradisi Mahayoga serta membentuk Sangha Dalam Para Vidyadhara.

(v). Anuyoga

Dalam anuyoga, *abhiseka* pematangan meliputi *abhiseka* luar yang dikenal sebagai “sepuluh sungai aliran pikiran,” *abhiseka* dalamnya disebut “sebelas sungai aneka elemen,” *abhiseka* perealisasiannya dikenal sebagai “tiga belas sungai suara,” dan *abhiseka* rahasianya dikenal sebagai “dua sungai kesempurnaan.” Setelah menerima ketigapuluh enam *abhiseka* akar ini serta mempraktikkan disiplin spiritual dengan menjalankan *samaya-samaya* Anuyoga tertentu, praktisi melaksanakan petunjuk-petunjuk pembawa pembebasan. Setelah mempraktikkan tahapan pembangkitan secara sebagian

dan kemudian tahapan penyempurnaan terkait energi-energi kehidupan, sebagaimana yang dilakukan seseorang saat menapaki tahapan penyempurnaan Mahayoga, di sini praktisi memusatkan perhatian terutama pada tahapan penyempurnaan terkait intisari-intisari kehidupan. Begitu seseorang telah memperoleh hasil latihan yang baik, yakni saluran-saluran energinya berada dalam keadaan semestinya (lurus), energi-energi kehidupan akan dialirkan dengan benar, sehingga esensi-esensi kehidupan dapat dikendalikan, ia bertumpu pada tubuh yang lainnya dengan Jalan Mudra. Pertama-tama, praktisi berlatih menurunkan esensi kehidupan dari atas, dan hal ini membimbing pada kebijaksanaan substansial yang terlahirkan. Lalu pada akhirnya, ketika esensi kehidupan itu naik ke atas seseorang merealisasi kebijaksanaan alami yang terlahirkan-demikianlah adanya, namun bagi pemula sulit membangkitkan kebijaksanaan yang benar-benar bebas dari kemelekatan terhadap berbagai pengalaman spiritual. Selanjutnya, apabila kebijaksanaan ilustratif telah merekah dalam pikiran seseorang, pada masa pasca meditasi seorang sanggup bangkit ke dalam pasca meditasi sebagaimana yang kita sebut tubuh khayalan tak murni, yang pada kenyataannya merupakan makhluk suci terbentuk dari pikiran serta energi. Jika kebijaksanaan absolut terbit dalam pikiran seseorang, seorang akan mampu memunculkan apa yang disebut tubuh khayalan murni, yang merupakan makhluk suci tampil dari cahaya kebijaksanaan asali.

Dalam Anuyoga terdapat lima tingkatan Vidyadhara: aspirasi dan perenungan, terkait Jalan Pengumpulan; pengungkapan kecendekiaan agung, terkait Jalan Penggabungan; perealisasi Petunjuk Agung, terkait Jalan Penglihatan; Pengesahan Agung terkait Jalan Meditasi; dan Penyempurnaan Kemampuan Agung terkait Jalan Yang Sudah Tak Perlu Lagi Belajar. Para praktisi kelima tingkatan ini para daka dan dakini Anuyoga serta membentuk Sangha Dalam para Vidyadhara.

(vi). Atiyoga

Abhiseka pematangan bagi Atiyoga adalah *abhiseka* keempat, *abhiseka* kata suci nan berharga, yang berbeda dari *abhiseka* kedua yoga sebelumnya, serta terbagi atas empat *abhiseka*: panjang lebar, tidak panjang lebar, dan lain sebagainya.

Setelah menerima keempat *abhiseka* ini, seseorang mempraktikkan disiplin spiritual dengan menjalankan *samaya-samaya* Atiyoga. Sehubungan dengan petunjuk-petunjuk menuju kebebasan, terdapat dua hal yang dapat dipraktikkan: *trekchö* yang dilandasi kemurnian asali dimana orang yang tak rajin berpraktik akan sanggup merealisasi pembebasan tanpa perlu bersusah payah; dan kehadiran spontan, yakni praktik penuh daya upaya dimana praktisi rajin dapat merealisasi pembebasan melaluinya.

Menurut ajaran-ajaran, tampilan “dharmata sungguh-sungguh muncul” pada Jalan Penglihatan. Namun pada praktiknya, tampilan “dharmata sungguh-sungguh muncul” pada Jalan Pengumpulan, “pertumbuhan pengalaman dan penampilan” pada Jalan Penggabungan, dan “pencapaian tertinggi kesadaran” pada Jalan Penglihatan. Sehubungan dengan “sirnanya fenomena yang mengatasi pikiran,” pelenyapan bertahap objek-objek luar yang dicerap, pikiran yang mencerapnya, dan pengalaman-pengalaman rahasia yang muncul hadir pada Jalan Pelatihan Unggul, serta kelenyapan paripurnanya terkait Jalan Yang Tak Perlu Lagi Belajar. Para insan yang menapaki Jalan Empat Tampilan merupakan anggota Sangha Dalam Para Vidyadhara.

(3). Kualitas-kualitas

Sangha mempunyai kualitas-kualitas tak terbatas nan tak terbayangkan, termasuk disiplin spiritual, pemusatan pikiran,

kebijaksanaan, kemampuan mengingat, keberanian, dan keyakinan diri.

Beragam sumber perlindungan ini semuanya terdapat dalam diri guru; semuanya itu dapat dibagi menjadi sembilan perlindungan¹⁵⁵. Apabila kita menjadikannya sebagai sumber perlindungan kita dan berlindung khususnya dalam saluran-saluran energi kehidupan, energi-energi kehidupan, dan intisari-intisari yang paripurna dalam diri kita, saluran-saluran energi tersebut akan termurnikan, sehingga seseorang dapat merealisasi *nirmanakaya*, dan lain sebagainya.

Apa yang istimewa dalam perilaku para insan agung adalah mereka berlindung demi menghapuskan seluruh kemalangan dalam *samsara* maupun *nirvana*. Kini menurut Wahana Karakteristik Bermusabab, hal ini bukanlah semata-mata perilaku istimewa, melainkan juga perlindungan resultan. Perlindungan bermusabab adalah berlindung dengan tiga corak khusus¹⁵⁶.

Di sini kembali terdapat dua ajaran berbeda. Menurut Pemutaran Roda Dharma Kedua, perlindungan bermusabab adalah penyebab seseorang merealisasi buah praktik spiritualnya, yakni Kebuddhaan, yang dipandang sebagai perlindungan resultan. Dalam hal ini, terdapat suatu musabab dengan karakteristik-karakteristik yang menimbulkan suatu hasil dengan karakteristik-karakteristik pula.

Ajaran Pemutaran Roda Dharma Ketiga menyatakan bahwa landasannya atau apa yang dikenal sebagai kebijaksanaan sugatagarbha, adalah kebijaksanaan nan timbul secara alami dan hadir selaku landasan pemikiran para insan. Landasan ini tetap sifatnya, tak berubah, dan hakikatnya adalah *shunya*. Seluruh kualitas trikaya Buddha telah hadir secara alami di dalamnya, tanpa diciptakan oleh apapun. Meskipun demikian, kebijaksanaan sugatagarbha masih perlu dibersihkan dari noda-noda, karena diselubungi oleh kekotoran batin. Oleh karenanya, kekotoran batin itu perlu dilenyapkan, yakni melalui dua praktik pengumpulan

atau akumulasi. Namun hal-hal ini dinyatakan sebagai kondisi sekunder dalam mengungkapkan kebijaksanaan sugatagarbha: Pemutaran Roda Dharma Ketiga tidaklah menyebutkan mengenai musabab berkarakteristik yang menyebabkan timbulnya suatu hasil berkarakteristik.

Sehubungan dengan perlindungan bermusabab yang disebutkan pertama tadi, terdapat dua aspek: janji yang diungkapkan seseorang dan sesuatu yang disebut “perlindungan”; perlindungan sejati yang pada akhirnya direalisasi seseorang dalam menapaki Sang Jalan. Yang pertama meliputi memandang Buddha sebagai guru, Dharma sebagai jalannya, dan Sangha sebagai rekan dalam menapaki Sang Jalan, serta melafalkan kalimat-kalimat doa perlindungan seratus ribu kali. Kedua, perlindungan yang direalisasikan saat seseorang mengikuti Sang Jalan, mengacu pada keseluruhan praktik yang beraneka ragam bentuknya sebagaimana dipraktikkan seseorang bersamaan dengan menjalankan kedua praktik pengumpulan atau akumulasi.

Kebijaksanaan¹⁵⁷ digambarkan sebagai musabab yang tanpanya tiada sesuatupun dapat terjadi. Para insan, selama mereka gagal mengenalinya, mereka adalah tetap sebagaimana adanya; namun jika sanggup mengenali serta mewujudkan, mereka adalah para Buddha.

Diawali dari tingkat pertama, tidak mustahil memiliki realisasi sebagian kebijaksanaan ini, dan dari titik awal ini melangkah secara bertahap melatih dirinya menuju realisasi tersebut hingga akhirnya menyelesaikan tingkatan kesepuluh. Inilah “Jalan Dharma Realisasi.” Lalu pada tahapan terakhir tingkat kesepuluh dengan kebijaksanaan vajra penyembuh seseorang mengatasi seluruh hambatan kekotoran batin yang perlu diatasi; sehingga akhirnya Kebuddhaan pun direalisasi. Kebuddhaan ini, yang hakikat hakikinya mempunyai kemurnian ganda-kemurnian asli dan kemurnian karena terbebaskan dari segenap noda-noda batin

sebelumnya-adalah “Dharma hasil berupa realisasi.” Inilah Dharma yang dalam dan luas sebagaimana terkandung dalam pikiran Buddha.

Di sini kita membicarakan dua jenis kelenyapan: kelenyapan konsep-konsep bentukan pikiran dan kelenyapan bukan konsep-konsep bentukan pikiran. Kelenyapan bukan konsep-konsep bentukan pikiran adalah kebijaksanaan sugatagarbha yang hadir dalam pikiran segenap insan selaku hakikat mendasar asali nan murni. Kelenyapan konsep-konsep bentukan pikiran adalah dharmakaya Buddha yang merupakan kemurnian dicapai melalui pembebasan dari noda-noda batin sebelumnya. Bagaimanakah kebijaksanaan ini hadir dalam benak para insan? Kebijaksanaan tersebut diselubungi oleh noda-noda batiniah, laksana pedang dalam sarungnya atau permata berharga yang diselubungi lumpur. Apakah yang membedakan ajaran-ajaran Pemutaran Roda Dharma Ketiga adalah tidak mengajarkan perlindungan bermusabab dan perlindungan resultan, melainkan menyatakan bahwa upaya-upaya memurnikan noda-noda batin sebelumnya ini merupakan kondisi sekunder demi merealisasi musababnya.

Mengapakah Tiga Akar yang merupakan tempat perlindungan dalam nan istimewa dapat disamakan dengan Tiga Permata? Menurut berbagai sutra, Buddha adalah perwujudan nirmanakaya nan mulia. Tradisi Mantrayana Rahasia memandang Buddha sebagai sambhogakaya, serta menganggap guru sebagai Sangha, dan baik makhluk suci pemberi inspirasi dan makhluk suci yang telah ditetapkan¹⁵⁸ adalah Buddha. Tradisi lainnya menyatakan bahwa guru adalah Buddha, yidam adalah permata Dharma, dan guru silsilah spiritual lainnya adalah Sangha Dalam Para Vidyadhara.

Mengapa guru dipandang sebagai Buddha perlu dijelaskan berdasarkan naskah-naskah Dharma dan logika.

Sumber berupa naskah suci Dharma kita di sini adalah *Lima Tingkatan*:

*Buddha yang merealisasi pencerahan sebagaimana adanya,
Bhagava nan mulia, makhluk suci nan agung,
Telah membabarkan ajaran Dharma mendalam secara langsung.
Itulah sebabnya, guru vajra adalah mulia adanya.*

Apabila kita memikirkan secara logis: pikiran guru adalah kebijaksanaan agung, dan tampilan kebijaksanaan tersebut hadir pada kita sebagai tubuh Buddha yang dimiliki guru, digemakan ulang sebagai suara Buddha Beliau, dan pancaran pikirannya selaku pikiran Buddha. Inilah sebabnya mengapa rupakaya merupakan tampilan dari dharmakaya. Gabungan tak terpisahkan ini merupakan penyatuan Vajradhara.

Bagaimanakah para makhluk suci yidam ini merupakan Permata Dharma? Secara umum terdapat empat tantra yang umum dalam Tradisi Tua (*Nyingma*) dan Baru (*Sarma*). Yogatantra dibagi menjadi yoga luar dan dalam. Yoga dalam terdiri dari tiga tantra dalam bagi Tradisi Tua (*Nyingma*) dan ketiga tantra, yakni Chakrasamvara, Hevajra, dan Guhyasamaja bagi Tradisi Baru (*Sarma*).

Bagi semua tradisi terdapat Dharma pewarisan ajaran (transmisi) dan Dharma realisasi. Dharma pewarisan ajaran meliputi Dharma Mantrayana Pewarisan Ajaran Luar, yakni Dharma yang disuarakan dalam perlambang-perlambang, Dharma yang tampil sebagai perlambang atau simbol, dan Dharma yang dituliskan dalam wujud simbol-simbol, berkenaan tiga tantra luar (Kriya, Upa, dan Yoga). Dharma realisasi terdiri dari *abhiseka* pematangan serta petunjuk-petunjuk ajaran pembimbing menuju pembebasan. Guru-guru spiritual yang menganugerahkan *abhiseka* pembawa kematangan serta petunjuk-petunjuk mengenai pembebasan adalah Buddha; *abhiseka* dan petunjuk-petunjuk spiritual adalah Dharma; dan praktisi yang menjalankannya adalah Sangha Dalam Para Vidyadhara.

Dalam tiga tantra dalam ini, guru yang menganugerahkan

abhiseka memasuki ajaran serta petunjuk mengenai pembebasan adalah Buddha; *abhiseka* pematangan dan petunjuk menuju pembebasan adalah Permata Dharma; orang yang berpraktik seturut segenap ajaran ini Sangha Dalam Para Vidyadhara. Dengan demikian, Tiga Akar tersebut dengan sendirinya sudah tercakup dalam Ketiga Permata. Tiga Permata itu dapat lagi dibagi menjadi sembilan sumber perlindungan, atau pada sisi lain diringkas saja menjadi satu perlindungan, yakni guru.

Kini kita sudah punya sedikit pemahaman mengenai berlindung, kita dapat menerapkan pemahaman ini dan mempraktikkannya. Berikut ini kita akan mengulas praktik Dharma yang terbagi menjadi berbagai sesi serta antar sesi.

(A). SELAMA SESI PRAKTIK

Berapapun pembagian sesi praktik kita, entah empat (dua saat siang dan dua saat malam) atau delapan, masing-masing sesi hendaknya terdiri dari praktik pendahuluan, utama, dan penutupan.

(1). Praktik Pendahuluan Bagi Masing-masing Sesi

Penting sekali mengawali masing-masing sesi dengan empat hal, yakni tiga hal penting terkait tubuh, ucapan, dan pikiran, serta doa.

Hal penting terkait tubuh adalah duduk dengan tujuh posisi Vairochana, dalam sikap rileks pada tujuh bagian tubuh, atau bersila dengan punggung tegak.

Hal penting terkait ucapan adalah menghindari napas tidak teratur, menghembus napas tiga kali dalam sembilan kesempatan sesuai pilihan sendiri. Ketika anda melakukannya, bayangkan bahwa anda menghembuskan karma buruk diri sendiri dan makhluk lain yang terkumpul dalam *samsara* semenjak waktu tanpa awal: seluruh perbuatan buruk, pelanggaran, kesalahan, dan kemerosotan; serta segala sesuatu yang menghambat dan menghalangi kita

mempraktikkan Jalan Mendalam, seluruhnya mengalir keluar dalam bentuk hawa hitam.

Hal penting bagi pikiran adalah memperbaiki perilaku anda. Pertama-tama, hindarilah diri anda dari perilaku-perilaku buruk. Ubahlah sikap anda yang biasa-biasa saja (tidak baik dan tidak buruk) menjadi bajik sepenuhnya dan kembangkan niat berlandaskan *bodhicitta*.

Doa diawali dengan memvisualisasikan guru anda di atas kepala anda. Tidak masalah anda memvisualisasikan Beliau dalam keadaan belum atau telah bertransformasi¹⁵⁹ [menjadi makhluk suci]. Meditasikan bahwa di atas puncak kepala anda terdapat teratai dengan seratus ribu kelopak yang mekar sepenuhnya, dan di bagian tengahnya terdapat alas duduk oranye berupa lingkaran rembulan. Di atasnya terdapat singgasana singa berbantakan sutera yang diduduki oleh guru anda. Beliau mengenakan jubah biarawan atau jubah yogi tantra, sebagaimana adanya Beliau saat itu. Lalu dengan devosi yang tulus pandanglah Beliau sebagai Buddha sendiri, berdoalah pada Beliau guna memenuhi segenap dambaan anda. Sewaktu anda memeditasikan sulitnya menjumpai keunggulan, keleluasaan, dan kebebasan terlahir sebagai manusia, sebagai contoh, anda hendaknya berdoa agar kualitas mulia beserta kesanggupan Beliau memanfaatkan sepenuhnya keleluasaan dan kebebasan ini terlahir dalam diri anda. Setelah itu meditasikan guru anda berubah menjadi cahaya dan melebur dalam diri anda. Kemudian bernaunglah dalam keseimbangan batin.

Anda hendaknya menerapkan doa beserta meditasi ini pada seluruh sesi anda: baik anda mempraktikkan latihan pendahuluan yang biasa atau istimewa, berdoalah agar kebijaksanaan dan kualitas mulia pikiran guru hadir dalam diri anda, lalu padukan pikiran guru dengan pikiran anda serta bernaung dalam keseimbangan batin.

(2). Sesi Praktik Utama

Di antara tiga praktik spiritual bagi Bodhisattva-penyempurnaan, pematangan, dan latihan-di sini kita memusatkan perhatian pada latihan, memurnikan lingkungan sekitar kita. Oleh karenanya, bayangkan tanah di seputar kita sebagai terbuat dari permata, dihiasi oleh corak-corak nan indah. Agak jauh di depan anda bayangkan pohon pengabul keinginan terbuat dari segala jenis permata berharga. Di bagian tengahnya yakni di lima puncaknya terdapat singgasana singa. Singgasana itu memiliki bantalan sutera tinggi. Di atasnya duduk guru anda dalam wujud Guru Mulia dari Oddiyana (Padmasambhava). Di atas puncak mahkota Beliau, di dalam lingkaran-lingkaran cahaya panca warna, terdapat para *lama* (guru spiritual) silsilah spiritual. Di seputar singgasana terdapat guru-guru lain yang dari mereka anda menerima *abhiseka* dan ajaran, lalu di sekitar mereka terdapat sekumpulan makhluk suci yidam dari empat atau enam tantra.

Pada cabang kanan terdapat para Buddha dan lain sebagainya, dan di seputar mereka terdapat para pelindung. Para pelindung pria seluruhnya menghadap ke luar: tugas mereka adalah menjaga dari musuh luar serta menghalau kedatangan penghambat-penghambat spiritual. Para pelindung wanita seluruhnya menghadap ke dalam: tugas mereka adalah menjaga agar perealisasi batiniah atau dalam jangan sampai bocor ke luar. Mereka pada gilirannya dikelilingi para dewa kemakmuran, pemilik kekayaan, dan lain sebagainya.

Semua ini adalah tampilan luar biasa pikiran kebijaksanaan agung guru, yang mengatasi baik maupun buruk, tinggi atau rendah. Semuanya dilimpahi pikiran maha tahu para Buddha. Mereka menjaga para makhluk dengan mata adimanusiawi mereka, mendengarkan dengan telinga adimanusiawi, serta berpikir dengan pikiran adimanusiawi. Meditasikan mereka sebagai pemimpin dan pembimbing anda.

Sehubungan dengan para makhluk yang menerma perlindungan, tempatkah ayah anda di sisi kanan dan seterusnya. Bayangkan para insan itu sebagai kumpulan besar yang memenuhi seluruh bumi, dimana pakaian beserta perhiasan yang mereka memancarkan warna kecoklatan.

Lalu lafalkan bait-bait perlindungan seolah-olah anda adalah *umdze*¹⁶⁰. Di sini kita tidak melakukan persujudan bersamaan dengan praktik perlindungan¹⁶¹, jadi beserta para insan lainnya haturkan hormat dengan merangkapkan tangan anda, ungkapkan rasa hormat dengan melafalkan bait-bait perlindungan, dan ungkapkan rasa hormat melalui pikiran anda dengan memikirkan dari dalam hati anda: Semenjak sekarang hingga kami merealisasi Kebuddhaan nan sempurna, entah kami mendapati diri kami berada dalam tingkatan Kebuddhaan atau neraka nun di bawah sana, entah segala sesuatunya berjalan baik atau tidak, entah kami terluka ringan atau berat, entah kami sedang senang atau sedih, kami tak akan meminta nasihat dari ayah maupun ibu kami, tidak pula kami memutuskannya sendiri. Engkau, guru kami, dan Tiga Permata, hanya kalianlah yang memiliki pengetahuan terbaik. Hanya kalianlah yang terus menerus memikirkan kami. Kami tidak mencari perlindungan lainnya. Tiada harapan selain kalian! Kalian sendirilah yang akan kami realisasi. Kalianlah yang akan kami jumpai. Kalianlah yang akan kami ikuti.

Dengan keyakinan penuh seperti ini, lafalkan doa perlindungan.

Khususnya, apabila anda berlindung pada Buddha sebagai guru anda, Dharma sebagai Sang Jalan, dan Sangha selaku rekan-rekan dalam menapaki Sang Jalan, pertama-tama anda hendaknya berseru, “Guru, Bhagava Buddha,” dan ucapkan, “Semenjak hari ini juga hingga aku merealisasi intisari pencerahan sempurna, aku akan menjadikan engkau guruku. Aku tak akan mengikuti guru lainnya selain engkau!”

Kembali serukan, “Guru, Bhagava Buddha,” lalu ucapkan,

“Semenjak saat ini, hingga aku merealisasi pencerahan sempurna, aku berikrar akan menjadikan ajaran yang engkau berikan sebagai wahana dalam menapaki jalan menuju pembebasan serta pencerahan; yakni Dharma suci yang terdiri dari pewarisan ajaran dan realisasi. Aku hanya akan mengikuti Dharma suci. Aku tak akan bertumpu pada ajaran salah non-Buddhis.”

Serukan lagi, “Guru, Bhagava Buddha, aku berikrar bahwa saat menjalankan ajaran-ajaran beserta petunjuk tersebut akan menjadikan para insan mulia anggota Sangha yang memiliki kedua roda berupa pembelajaran dan praktik. Mereka melestarikan dan menjalankan ajaranMu, yakni Dharma nan mulia. Aku tak akan bertumpu pada sahabat spiritual lainnya, tidak pula pada rekan spiritual jahat yang mulutnya dipenuhi ikrar-ikrar palsu serta kebohongan, dan tidak pula pada mereka yang menjalankan perbuatan buruk.

Kelanjutan bagian ini dalam *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna* berbunyi: “Padamulah aku menghaturkan persembahanku...” dan seterusnya, tidaklah sulit dipahami.

(3). Penutupan

Tatkala tiba saatnya mengakhiri sesi praktik, berkas-berkas cahaya merah memancar keluar dari makhluk-makhluk suci perlindungan dan menyentuh anda beserta segenap insan, mendatangkan kesanggupan mengendalikan diri serta realisasi spiritual: segenap hambatan berupa emosi negatif, hambatan berupa konsep-konsep bentukan pikiran, dan hambatan-hambatan berupa pola kebiasaan termurnikan. Potensi atau hakikat sugatagarbha yang bersemayam dalam benak para insan dimurnikan serta diwujudkan sebagai kebijaksanaan asali.

“Laksana sekawanan burung yang terbang tercerai berai karena lontaran batu...” dan seterusnya. Guru secara bertahap

melebur, naik ke atas mulai kaki beserta singgasana Beliau dan turun ke bawah mulai dari mahkota Beliau, serta lenyap ke dalam hati Beliau. Dalam tahapan tersebut, bernaunglah dalam kedamaian dan keseimbangan batin. Inilah perlindungan hakikat alami absolut. Lakukan meditasi penelaahan dan ketenangan secara silih berganti. Kemudian sewaktu pikiran-pikiran mulai timbul lagi, pada kurun waktu setelah meditasi visualisasikan ladang kebajikan sebagaimana sebelumnya. Dengan pikiran murni¹⁶² limpahkan jasa pahalanya melalui doa, “Berkat jasa pahala praktik ini...” dan seterusnya. Lalu lafalkan doa-doa harapan anda.

(B). PRAKTIK ANTAR SESI

Antara kedua sesi praktik visualisasikan ladang kebajikan sepanjang waktu-saat anda makan, tidur, berjalan, duduk, dan lain sebagainya sebagaimana dipaparkan dalam *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*.

Apabila anda hendak kembali mempraktikkan sesi berikutnya, pergilah ke kamar mandi, hembuskan napas dari hidung anda guna membersihkannya, bersihkan diri anda, selesaikan segala sesuatu yang anda perlu lakukan baik di dalam maupun luar rumah. Singkatnya, selesaikan dulu segenap pekerjaan dan persiapkan segalanya, sehingga anda tak perlu bangkit berdiri sebelum suatu sesi praktik berakhir.

Jikalau anda tak sanggup menenangkan segenap gejala pikiran selama mempraktikkan satu sesi, anda tak akan mampu menghentikannya di sesi berikutnya. Karenanya, berikrarlah sebagai berikut: “Selama sesi ini aku sungguh-sungguh tak akan membiarkan pikiranku dipengaruhi oleh noda batiniah dan emosi negatif.” Lalu berjanjilah akan memenuhi ikrar tersebut. Jangan ikuti pikiran dari masa lalu. Jangan pula mengundang pikiran-pikiran mengenai masa mendatang, atau memperpanjang aliran pikiran sekarang. Bernaunglah dalam kondisi seperti ini selama mungkin. Praktik

ini dapat disepadankan dengan menghalau segenap biang keladi hambatan. Visualisasikanlah lingkaran pelindung sewaktu anda mempraktikkan tahapan pembangkitan dan penyempurnaan. Selanjutnya, duduklah dengan benar dan lain sebagainya, sama seperti di atas.

Setelah sesi meditasi, periksalah apakah anda sanggup mempertahankan ikrar yang telah anda buat sebelumnya. Jika anda sanggup menjaga ikrar anda dan hanya memiliki pikiran-pikiran positif saja, anda barangkali puas dan bangga dengan hal tersebut. Anda hendaknya menghalau kebanggaan tersebut dan meremukkan kesombongan diri anda dengan mengatakan pada diri sendiri, “Lihat, semua ini hanya semata-mata berbuahnya jasa pahala kebajikan kecil. Marilah kita buktikan, apakah engkau juga dapat melakukannya sebaik sebelumnya di sesi berikutnya!”

Apabila anda belum sanggup menjaga ikrar anda dan diseret oleh kekotoran batin, barangkali anda akan merasa kecewa dan putus asa, lalu berpikir, “Aku tak akan pernah berhasil.” Jikalau demikian halnya, bangkitkan semangat anda dan perbaharuilah ikrar anda, “Mengapa engkau berputus asa? Kalau engkau tak pernah memiliki pikiran tercemari sebelumnya, engkau pastilah sudah tercerahi. Kali ini engkau menjadi mangsa kekacauan pikiran, namun berikrarlah agar dirimu tak lagi terjerat oleh kekacauan pikiran serta gejala emosi negatif di sesi berikutnya.”

Jadi bila anda hendak mempraktikkan satu sesi latihan, lakukanlah dengan benar atau tidak sama sekali. Yakinkan bahwa anda tiga metode nan unggul (pendahuluan, bagian utama, dan penutupan) telah dilakukan dengan benar tanpa kekurangan sedikitpun.

Sewaktu anda bangun di pagi hari, kembangkan keyakinan bahwa diri anda adalah makhluk suci perlindungan anda sendiri. Bayangkan seluruh angkasa dipenuhi oleh daka dan yogini. Anda terbangun oleh riuhnya suara tabuhan genderang beserta permainan lonceng

mereka beserta irama suara huruf hidup dan huruf mati. Selanjutnya awali praktik pendahuluan bagi suatu sesi dan lanjutkan dengan cara yang sama sebagaimana dipaparkan di atas.

III. SILA DAN MANFAAT BERLINDUNG PADA TIGA PERMATA

1. SILA DALAM BERLINDUNG PADA TIGA PERMATA

Secara ringkas, Dharma berarti tidak mencelakai makhluk lain. Ini berarti bahwa siapa saja yang telah mengucapkan ikrar *pratimoksha*, *Bodhisattva*, dan *Mantrayana*, hendaknya menjauhkan diri dari mencelakai makhluk-makhluk lainnya serta menghindarkan diri dari apa-apa yang sekiranya dapat menyebabkan celakanya mereka. Buddha tidak pernah mengatakan, “Engkau boleh mencelakai makhluk-makhluk lainnya,” jadi semenjak kita menjadi seorang penganut Buddha hendaknya kita menghindari perbuatan semacam itu. Ikrar *pratimoksha* juga mengajarkan hal ini sedari awal. Lebih jauh lagi, kita perlu menghindarkan diri baik dari berniat mencelakai makhluk lain ataupun sungguh-sungguh melakukannya.

Dalam *Mantrayana*, guru merupakan perwujudan seluruh perlindungan. Anda hendaknya menyingkirkan segenap tindakan, kata-kata, dan pemikiran, yang bertujuan mencelakai Beliau. Sebaliknya kembangkan tindakan, kata-kata, dan pemikiran yang selaras dengan tubuh, ucapan, pikiran Beliau. Jika anda bertindak selaras harapan-harapan Beliau, anda memenuhi dambaan sumber perlindungan nan tak terbatas. Apabila anda menentang harapan-harapan Beliau, anda akan mengecewakan sumber perlindungan nan tak terbatas; anda seolah-olah seperti memenggal kepala seseorang dan berharap menghidupkannya kembali. Karena itu, penting sekali menjauhkan diri dari segala sesuatu yang sekiranya akan mengecewakan guru.

Bila ada praktik yang hendaknya harus kita kuasai dalam sekali kehidupan ini, maka praktik tersebut adalah praktik perlindungan. Setiap insan dalam hidup ini akan mengalami penderitaan atau kebahagiaan. Tiada pilihan lainnya. Penderitaan sendiri dibagi dua aspek, dampak dan musababnya.

— **Penderitaan Yang Dialami Sebagai Suatu Dampak**

Jika anda mendapati diri anda dalam kondisi tak menyenangkan, seperti jatuh sakit, diganggu oleh kekuatan negatif, atau menderita kelumpuhan, anda janganlah mengeluh, “Mengapa semua ini terjadi padaku?” Sebaliknya, bermeditasilah sebagai berikut, “Semua ini berkat belas kasih Tiga Permata, sehingga aku punya kesempatan meringankan dampak karma-karma burukku. Berkat kemurahan hati Mereka, karma yang seharusnya kualami di kehidupan mendatang dapat berbuah dan sirna saat ini juga. Aku tak punya alasan untuk tidak bersuka cita.”

— **Musabab Penderitaan**

Bila pikiran anda diliputi oleh kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah, yang merupakan musabab penderitaan, sadarlilah pula bahwa ini juga merupakan bukti belas kasih Tiga Permata. Bagaimana mungkin? Karena berkat kebaikan Mereka, anda diingatkan akan keberadaan gejala emosi negatif yang terpendam dalam pikiran anda. Anda hendaknya memandang hal ini sebagai alasan bersuka cita, sebagai sesuatu yang memang diperlukan dan tak terpisahkan. Bermeditasilah dengan gembira dan ucapkan dalam hati anda, “Tiga Permata, berkat belas kasihMu nan tak terbatas semoga aku tidak memendam pikiran-pikiran dan tindakan buruk seperti ini lagi.”

Kebahagiaan pun dapat dipahami dari sudut pandang sebab dan

akibat seperti ini.

— Musabab Kebahagiaan

Kapan saja pikiran anda sedang positif, yang merupakan musabab kebahagiaan, seperti penyerahan diri, tekad membebaskan diri dari *samsara*, atau *bodhicitta*, manfaatkanlah semuanya itu, sebagaimana yang biasa disabdakan Apu¹⁶³ (Patrul Rinpoche). Dengan kata lain, berupayalah semakin sering membangkitkan pikiran semacam ini, dan bahkan pikiran yang lebih baik lagi. Dalam *Jalan Bodhisattva* dinyatakan sebagai berikut:

*Ketika kilasan cahaya kilat berpijar di langit malam,
Kilasan cahayanya menampilkan awan-awan hitam
Yang tersembunyi di balik kekelaman malam,
Jarang sekali, melalui kekuatan Buddha,
Pikiran bajik timbul, hanya singkat dan sementara saja,
Di muka bumi ini¹⁶⁴.*

Jadi penting sekali berdoa pada guru dan Tiga Permata agar pemikiran bajik semacam ini makin berkembang.

— Kebahagiaan Yang Dialami Selaku Buahnya

Ketika segala sesuatunya berjalan baik dan anda punya banyak makanan, pakaian, dan kekayaan, semua itu bukanlah karena kehebatan atau kepandaian anda. Anda hendaknya menyadari bahwa semua kebaikan tersebut merupakan pertanda kemurahan hati Tiga Permata serta berupaya membalasnya dengan menghaturkan segenap persembahan terbaik.

Dewasa ini, sebagian besar orang, apapun kedudukan mereka, menyangka bahwa bagian pertama makanan dan minuman

mereka yang biasa diletakkan dalam wadah persembahan adalah diperuntukkan bagi hantu serta makhluk halus. Mereka tak menyadari bahwa itu merupakan persembahan yang ditujukan pada Tiga Permata.

Setiap kali anda meletakkan bagian pertama makanan ke dalam wadah persembahan, lafalkan doa sebagai berikut, “Pada Guru yang tak tertandingi, Buddha nan mulia....” Tindakan ini menjamin tak akan tersia-sianya persembahan makanan yang anda haturkan saat perayaan keagamaan Buddhis serta merupakan cara membalas kebajikan Tiga Permata. Lebih jauh lagi, anda hendaknya mempersembahkan pada Tiga Permata tubuh anda sendiri, segenap kekayaan anda, serta memanfaatkan seluruh pengaruh beserta keberuntungan anda demi mengabdikan Dharma, karena penting sekali mengumpulkan pahala kebajikan. Sebagaimana yang dikatakan pepatah, “Lebih baik secercah kebajikan dibandingkan segunung daya upaya.”

Objek tempat kita mengumpulkan pahala kebajikan adalah Sangha. Seperti yang kita jumpai dalam ajaran silsilah spiritual Kagyu:

*Buddha yang hidup,
Dharma yang hidup,
Sangha yang hidup*¹⁶⁵.

Sewaktu kita menghaturkan persembahan pada Tiga Permata; persembahan yang dihaturkan pada Buddha dan Dharma memungkinkan kita memperoleh pahala kebajikan karena penghaturan persembahan itu sendiri dan bukannya karena persembahan itu diterima. Meskipun demikian, saat menghaturkan persembahan pada Sangha, kita memperoleh pahala kebajikan melalui baik penghaturan persembahan dan juga karena persembahannya diterima. Persembahan yang kita haturkan pada guru kita adalah

persembahan bagi Permata Keempat, dan jasa pahala nan berasal darinya tak terbatas.

2. MANFAAT PERLINDUNGAN

Manfaat perlindungan ada dua macam, sementara dan tertinggi. Manfaat sementara adalah selama kehidupan ini anda akan dilindungi dari delapan dan enam belas bahaya besar, termasuk penyakit, kekuatan jahat, hukuman, dan kelaparan. Anda akan mengalami segenap kebahagiaan alam-alam mulia hingga merealisasi kebahagiaan pembebasan beserta kemaha-tahuan.

Manfaat tertinggi berlindung pada Buddha adalah anda akan merealisasi Kebuddhaan. Manfaat berlindung pada Dharma adalah anda akan sanggup memutar tiga Roda Dharma. Manfaat berlindung pada Sangha, anda akan menjadi guru spiritual yang dikelilingi para siswa Shravaka dan Bodhisattva: seorang guru dengan berdisiplin dengan muridnya yang menjaga disiplin moralitas (*sila*) pula, seorang guru memancarkan kedamaian dengan siswanya yang memancarkan kedamaian pula, seorang guru yang damai sepenuhnya dengan siswa yang damai sepenuhnya pula¹⁶⁶.





Bab Dua

MEMBANGKITKAN BODHICITTA, AKAR BAGI WAHANA AGUNG (MAHAYANA)

APABILA KITA MEMPUNYAI *bodhicitta* nan luas, meski Dharma yang kita praktikkan adalah Wahana Bawah, maka Dharma tersebut akan menjadi Dharma Wahana Agung (Mahayana). Bagi para pemula, alasan menjuluki suatu wahana sebagai “agung” atau “bawah” adalah hadir dan tidaknya *bodhicitta* tataran relatif. Selain pertimbangan di atas, tiada sesuatupun dalam Dharma sendiri yang menjadikannya “agung” atau “bawah,” jadi *bodhicitta* tataran relatif merupakan faktor terpenting. Menurut ajaran-ajaran makna tertinggi, agar sanggup mewujudkan tujuan akhir kita perlu *bodhicitta* tataran tertinggi, karena realisasi tertinggi tak dapat diwujudkan melalui semata-mata *bodhicitta* relatif.

Selain itu, sebagai pemula, kita perlu memiliki hati bajik. Sebagaimana dibabarkan:

Apabila niatannya bajik, tataran dan jalannya juga bajik.

Apabila niatannya buruk, tataran dan jalannya juga buruk.

Jika kita memiliki *bodhicitta*, kita akan memasuki tataran-tataran yang baik, yakni sepuluh tingkatan Bodhisattva, serta jalan yang bajik, yakni kelima jalan. Jikalau niatan anda buruk, maka

tiada pilihan lagi anda akan memasuki tataran yang buruk, yakni sembilan tingkatan tiga alam *samsara*¹⁶⁷, serta mengikuti jalan yang buruk, yakni jalan kelima kelompok makhluk¹⁶⁸.

Inilah sebabnya mengapa saat kita mulai berpraktik Dharma, segala sesuatunya hendaknya dilandasi oleh *bodhicitta* dan bukan yang lainnya. Tidak didasari oleh pandangan kita sendiri, tidak pula berdasar pada meditasi kita sendiri, bahkan para Shravaka dan Pratyekabuddha merealisasi pandangan tersebut, sebagaimana yang dipaparkan oleh Sakya Pandita:

*Para Shravaka dan Pratyekabuddha
Bermeditasi pada keshunyataan,
Dan hasil yang mereka peroleh adalah kelenyapan*

Melalui *bodhicitta* yang disandingkan dengan akumulasi pahala kebajikan inilah Kebuddhaan direalisasi. Menurut Tradisi Baru (*Sarma*), membangkitkan *bodhicitta* relatif adalah yang terpenting. Menurut Tradisi Tua (*Nyingma*), yang membedakan tiga hal, yakni 1) makna upaya kausalya; 2) makna semi-definitif; dan 3) makna ultimit; dari sudut pandang makna upaya kausalya, kita hendaknya memilik *bodhicitta* relatif. Dari sudut pandang makna semidefinitif, kita hendaknya *bodhicitta* relatif dan absolut. Karena itulah para Shravaka dan Pratyekabuddha tidak menyadari pandangan tiga sistem besar. Sedangkan dari sudut pandang makna ultimit atau tertinggi, tujuan terakhir dan tertinggi adalah *bodhicitta* tertinggi.

Nagarjuna mengatakan bahwa *bodhicitta* adalah sumber keagungan bagi Wahana Agung (Mahayana). Chandrakirti Yang Jaya menyatakan dalam karyanya berjudul Pengantar Menuju Jalan Tengah bahwa hanya ada satu kendaraan tertinggi, yang ditopang oleh *bodhicitta* tertinggi, berkat adanya *bodhicitta* tertinggi ini, maka hanya satu wahana tertinggi dan nan tunggal. Mustahil merealisasi wahana tertinggi dengan hanya bertumpu pada *bodhicitta* relatif.

Tujuan baik *bodhicitta* hanya bangkit dalam sanubari seseorang yang berhati baik; bukan dalam sosok berhati jahat. Cara membangkitkannya dibagi menjadi empat topik pembahasan:

- I. Melatih pikiran dalam empat kualitas mulia tak terbatas.
- II. Membangkitkan *bodhicitta*, pikiran diarahkan menuju pencerahan sempurna.
- III. Berlatih dalam sila-sila *bodhicitta*, baik dalam aspirasi *bodhicitta* maupun tindakan bernapaskan *bodhicitta*.

I. MELATIH PIKIRAN DALAM EMPAT KUALITAS MULIA TAK TERBATAS

PERTAMA-TAMA KITA PERLU melatih pikiran kita dalam empat kualitas mulia tak terbatas. Tanpa latihan ini kita tak akan pernah mengenyahkan keinginan dan upaya kita memenuhi segala sesuatu yang bertujuan mementingkan diri sendiri, sehingga dari sudut pandang Dharma dan kehidupan duniawi, kita tak akan berhasil mendapatkan apa yang kita inginkan. Kita hanya perlu mengamati seputar diri kita sendiri guna memahami hal ini: para penguasa di muka bumi, menteri dan orang-orang berkedudukan tinggi, mereka semua telah memperjuangkan kepentingan dirinya sendiri dan hidup mereka ternyata berakhir dalam kemalangan. Mereka mendatangkan keruntuhan baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Selanjutnya, dari sudut pandang Dharma, para Shrivaka dan Pratyekabuddha, yang mencari manfaat demi dirinya sendiri, tidak merealisasi kualitas-kualitas Bodhisattva selaku putera-puteri Buddha dan tidak pula kualitas-kualitas seorang Buddha. Semua ini dikarenakan sikap mementingkan diri sendiri yang mereka kembangkan. Jadi tidaklah dapat dibenarkan bila kita hanya mengejar manfaat bagi diri sendiri. Karena itu, kita hendaknya

membangkitkan pikiran Bodhisattva dalam benak kita.

Shantideva menulis:

*Semoga bodhicitta, nan berharga dan mendalam,
Bangkit dalam diri orang-orang
Yang belum membangkitkannya;
Dan bila telah bangkit,
Semoga bodhicitta itu tak padam kembali
Namun terus bertumbuh dan berkembang semakin besar.*

“*Bodhicitta*, nan berharga dan mendalam” adalah dambaan bahwa semua makhluk merealisasi Kebuddhaan. Metode agar *bodhicitta* itu “bangkit dalam diri orang-orang yang belum membangkitkannya” adalah melatih pikiran kita dengan empat kualitas mulia tak terbatas. Cara agar *bodhicitta* yang telah bangkit itu “tak padam kembali; namun terus bertumbuh dan berkembang semakin besar” adalah membangkitkan *bodhicitta* nan unggul serta melatih sila-sila *bodhicitta*. Jadi, kita hendaknya, mempraktikkan metode-metode ini agar *bodhicitta* itu bangkit bila kita belum membangkitkannya; menjadikannya tak padam kembali bila sudah bangkit, serta menjaganya agar terus tumbuh dan berkembang. Secara terperinci metode-metode itu adalah empat kualitas mulia tak terbatas; sedangkan secara ringkas adalah cinta kasih dan belas kasih (*maitri karuna*); atau lebih singkat lagi dengan belas kasih semata.

— Kualitas Mulia Tak Terbatas Dan Alam Brahma

Membahas lebih jauh empat kualitas mulia tak terbatas yang diperlukan guna membangkitkan *bodhicitta*, kita perlu mengulas empat kualitas tersebut beserta empat Brahmavihara. Empat Brahmavihara adalah “Pendeta-pendeta Brahma” dan lain sebagainya.

Musabab terlahir di alam Brahma adalah meditasi cinta kasih, belas kasih, ikut bersukacita karena kebaikan yang dialami makhluk lain, dan keseimbangan batin; namun masih dalam cakupan batasan-batasan tertentu. Dengan kata lain, baik sasaran maupun sikap batinnya belumlah memperlihatkan ketanpa-batasan itu.

Apakah yang dimaksud bahwa kualitas-kualitas itu masih belum bebas dari segala batasan? Secara ringkas, cinta kasih, belas kasih, ikut bersukacita atau bersimpati karena kebaikan dialami makhluk lain, serta keseimbangan batin, yang mereka kembangkan tidak disertai tekad membebaskan diri dari *samsara*; sehingga *bodhicitta* belumlah hadir, begitu pula halnya dengan pandangan *keshunyataan* dan kebijaksanaan nan sanggup mencerna ketanpa-akuan. Itulah sebabnya disebut “empat alam Brahma.” Objek dan rupa yang menjadi sasaran mereka adalah terbatas, layaknya seseorang nenek tua berhati baik, sikap mereka adalah laksana seorang ibu yang mengupayakan kebahagiaan beserta kesejahteraan anak-anaknya. Namun apabila dibawa menuju Jalan Kemaha-tahuan, keempatnya ini akan menjadi kualitas-kualitas mulia tak terbatas. Sewaktu kita mempraktikkan Jalan Dharma, empat kualitas mulia tak terbatas ini adalah empat pertama di antara tigapuluh tujuh aspek-aspek pencerahan¹⁶⁹. Jikalau buah pelatihan ini telah direalisasi, maka keempatnya akan menjadi empat kualitas mulia tak terbatas seorang Buddha¹⁷⁰. Semuanya itu disebut kualitas-kualitas mulia tak terbatas karena objek yang menjadi sasaran mereka adalah tak terbatas, rupa atau wujud yang mereka cerap dalam pikiran mereka tidaklah terbatas, buah atau hasilnya juga bebas dari segenap batasan.

Urutan pembabaran kualitas-kualitas mulia dalam kualitas Dharma adalah sebagai berikut. Yang pertama adalah cinta kasih. Meskipun demikian, menurut petunjuk-petunjuk Dharma nan mendalam, jikalau kita tak mengawali dengan keseimbangan batin, maka kualitas-kualitas mulia lainnya akan berubah menjadi semata-mata

musabab terahirnya kita di alam-alam Brahma (seperti yang telah diungkapkan di atas, musabab-musabat ini masih diliputi berbagai keterbatasan-penerjemah bahasa Indonesia). Itulah sebabnya, kita mula-mula perlu bermeditasi pada keseimbangan batin.

- Dambaan agar semua makhluk senantiasa menjumpai kebahagiaan beserta musabab-musababnya adalah hakikat, pengertian, dan perwujudan *cinta kasih*.
- Dambaan agar semua makhluk bebas dari penderitaan dan musababnya adalah hakikat, pengertian, dan perwujudan *belas kasih*.
- Dambaan agar semua makhluk tidak pernah ditinggalkan oleh kebahagiaan adalah hakikat, pengertian, dan perwujudan *turut bersuka cita atas kebahagiaan makhluk lain (mudita)*.
- Dambaan agar semua makhluk bebas dari kemelekatan dan kebencian adalah hakikat, pengertian, dan *perwujudan keseimbangan batin*.

Terkait empat kualitas mulia tak terbatas ini terdapat “kualitas mulia tak terbatas dengan konsep” dan “kualitas mulia tak terbatas tanpa konsep.” Apabila anda memeditasikan kualitas mulia tak terbatas dengan konsep, objek yang menjadi pusat perhatian anda hendaknya berhubungan dengan wujud meditasinya.

Pertama-tama kita akan membicarakan mengenai objek meditasi cinta kasih. Sewaktu mengucapkan, “Semoga semua makhluk, yang pernah menjadi ayah dan ibuku, yang jumlahnya laksana ruang angkasa nan tak terbatas, menikmati kebahagiaan beserta musabab kebahagiaan,” objek cinta kasih kita adalah para makhluk yang dicengkeram ketidak-bahagiaan. Wujud cinta kasih yang terpancar dari benak kita adalah dambaan bahwa mereka semua mendapatkan baik musabab kebahagiaan maupun kebahagiaan itu sendiri sebagai buahnya.

Objek meditasi belas kasih kita adalah para makhluk yang sedang dijerat penderitaan dan wujud belas kasih yang kita pancarkan dari benak kita adalah dambaan agar mereka terbebas dari penderitaan beserta musababnya. Objek meditasi suka cita atas kebahagiaan makhluk kita adalah para makhluk yang memiliki baik kebahagiaan maupun musabab kebahagiaan. Wujud *mudita* yang kita pancarkan dari benak kita adalah agar mereka tak ditinggalkan oleh kebahagiaan tersebut. Objek meditasi keseimbangan batin adalah kemelekatan dan kebencian yang bercokol dalam pikiran kita sendiri serta makhluk lain. Wujudnya adalah dambaan agar kita senantiasa berada dalam keseimbangan batin, yakni tekad meredakan kemelekatan dan kebencian itu serta melimpahkan manfaat bagi makhluk lain. Oleh karenanya, bagaimana cara memeditasikan keempat kemuliaan tak terbatas ini adalah dengan menyesuaikan antara objek meditasi dengan bentuk atau wujud meditasinya.

Berkenaan dengan kualitas kemuliaan tak terbatas tanpa konsep, pemula hendaknya melatih pikiran memanfaatkan delapan perumpaan mengenai khayalan, yakni memandang segalanya sebagai ilusi para pesulap, mimpi, dan lain sebagainya. Praktisi berpengalaman serta telah memasuki realisasi spiritual memeditasikan apa yang dikenal sebagai “kebijaksanaan non konseptual yang menembus segalanya” serta cinta kasih, belas kasih, dan lain sebagainya yang timbul sebagai dampak alami tataran meditasi mereka.

1. KESEIMBANGAN BATIN

Kini tibalah kita pada praktik sesungguhnya kualitas-kualitas mulia tak terbatas. Apabila kita tidak mengawali berlatih dengan keseimbangan batin, maka cinta kasih, belas kasih, dan *mudita* kita tak akan pernah menjadi tak terbatas. Sehubungan dengan cara meditasinya, terdapat meditasi penelaahan dan ketenangan: cinta kasih dengan *samadhi* cinta kasihnya; belas kasih dengan

samadhi belas kasihnya; mudita dengan samadhi muditanya; dan keseimbangan batin dengan samadhi keseimbangan batinnya. Di antara dua jenis meditasi, yakni ketenangan dan wawasan mendalam, semuanya ini tergolong meditasi ketenangan. Selanjutnya, di antara dua jenis tradisi meditasi, yakni (1) yang diajarkan dalam naskah-naskah Buddhis dan (2) petunjuk-petunjuk mendalam, kita mengikuti yang kedua. Praktik pendahuluan dalam sesi ini sama semuanya¹⁷¹. Kini tibalah kita pada praktik utama.

— Sahabat Dan Musuh

Saat menjalankan praktik utama, visualisasikan musuh berada di sebelah kanan anda dan kerabat atau sahabat anda di sebelah kiri anda. Lalu awali dengan membangkitkan kebencian tertentu pada musuh anda, serta kemelekatan terhadap orang yang dekat dengan anda.

Berikutnya, anda hendaknya berpikir mengenai masa lalu, sekarang, dan akan datang, sebagai berikut. Baik musuh, sahabat, atau diri kita sendiri selama seluruh kelahiran kita semenjak masa lalu tanpa awal, tak seorangpun yang belum pernah menjadi ayah, ibu, kerabat, atau sahabat baik satu sama lain. Saat itu, mereka pasti pernah memberikan beraneka ragam bantuannya pada kita serta melindungi kita dari berbagai marabahaya. Dengan demikian, mereka ketika itu pasti merupakan sahabat-sahabat terbaik kita.

— Musuh

Saat ini, kita barangkali teringat pada seseorang yang menjadi musuh kita. Kendati demikian, kita tidak yakin apakah ia juga menganggap kita sebagai musuhnya. Sekalipun dia memandang kita sebagai musuhnya, kemudian terjadi pertarungan, dan ia keluar sebagai pemenang; maka hal itu hanya membuatnya menjadi terkenal¹⁷².

Karenanya, ia tak lagi menganggap kita sebagai musuhnya. Mungkin juga, jika ia memandang kita sebagai musuh, lalu ada pihak ketiga yang menyampaikan padanya bahwa permusuhan tersebut hanyalah kesalah-pahaman; sehingga ia berubah menjadi sahabat kita, bahkan tidak mustahil merupakan sahabat yang lebih baik dibandingkan sahabat-sahabat kita sebelumnya. Ada kemungkinan pula, kita mungkin berkata satu sama lain, “Lihat! Engkau salah, tetapi aku juga salah. Kini marilah kita berbaikan dan menghentikan permusuhan.” Ada kalanya, dengan pemberian hadiah atau kata-kata penuh keramahan, kita menyampaikan permintaan maaf serta mencapai kesepakatan dengan musuh kita, sehingga akhirnya permusuhan itu diakhiri dengan persahabatan.

Marilah kita analisa ini dari sudut pandang Dharma. Karena dirampok atau dihancurkan oleh musuh, kita memiliki kesempatan berjumpa dengan Dharma. Jika anda mengalami kondisi tak menyenangkan seperti itu, anda hendaknya bermeditasi sebagai berikut: “Kini aku adalah seorang Bodhisattva, putera atau puteri para Buddha, dan ada diajarkan, **‘Ketimbang seratus tahun menjalankan kemurahan hati (dana), lebih baik satu hari menjalankan disiplin moralitas (sila) dengan baik, dan lebih baik dibandingkan seratus tahun menjalankan sila dengan baik adalah sehari bermeditasi pada kesabaran (santi).**’ Seluruh tanda kebesaran utama dan tambahan seorang Buddha didapatkan melalui kesabaran dan objek meditasi kesabaran adalah musuh-musuh kita. Jadi bila aku sanggup bermeditasi kesabaran, maka musuh ini sesungguhnya telah membantuku [merealisasi Kebuddhaan]. Karena itu, mereka bukanlah musuh sama sekali. Selain itu, di masa mendatang, musuh-musuh ini akan menjadi kawanku serta menolongku dalam kesusahan.”

Pada saat bersamaan, musuh kita ini, sepanjang kelahiran-kelahirannya semenjak kurun waktu tak berawal, sudah pernah menjadi musuh kita dan mendatangkan celaka pada kita. Bahkan di

masa sekarang, ia masih menjadi musuh kita dan berniat mencelakai kita. Di masa mendatangpun, ia masih akan menjadi musuh kita serta mendatangkan marabahaya bagi kita. Jadi “musuh” membantu dan sekaligus mendatangkan bahaya pada kita.

— Sahabat

Kini kita beralih pada sahabat. Betapapun besarnya kemelekatan yang kita rasakan pada mereka yang dekat dengan kita, apabila direnungkan dengan seksama kita akan terpaksa menyimpulkan bahwa mereka sesungguhnya adalah musuh-musuh kita. Pada kehidupan sebelumnya, kerabat dan sahabat ini telah mencelakai kita; yakni bertindak selaku musuh kita. Berkali-kali mereka pernah merampok kekayaan kita, mencabut nyawa kita, memenggal kepala kita, dan mencabik-cabik anggota tubuh kita. Tak terhitung lagi berapa kali mereka pernah mencelakai kita. Di kehidupan sekarangpun mereka masih menjadi penghambat bagi kita dalam mempraktikkan Dharma. Sebagai anak, mereka telah mendatangkan penderitaan pada kita selaku orang tua mereka. Sebagai orang tua, mereka telah merugikan kita, selaku anak-anak mereka. Mereka menikahkan kita serta membelenggu kita kuat-kuat dengan jerat tali *samsara*. Dengan mengajarkan kita strategi bagaimana mengalahkan musuh-musuh kita serta bersikap baik pada keluarga kita sendiri, termasuk segala bentuk perbuatan negatif seperti perdagangan beserta penipuan, mereka telah meruntuhkan kita dalam hal kita akan pernah terbebas dari *samsara*.

Dari sudut pandang Dharma, kita mula-mula perlu menjumpai seorang guru sejati, lalu melakukan praktik Dharma¹⁷³, menjalankan disiplin moralitas, dan lain sebagainya. Jadi, selama kita menghabiskan waktu memenuhi apa yang menjadi keinginan orang tua atau keluarga kita, disiplin moralitas kita akan mengalami kemerosotan dan keruntuhan, samadhi kita menjadi melemah, dan

kebijaksanaan kita mengalami kemunduran.

Akibat hutang karma dengan musuh-musuh kita di masa lalu, mereka kini menjadi sahabat dan kerabat kita. Akibat hutang karma belum terbayarkan dengan mereka yang saat ini dekat dengan kita, di kehidupan selanjutnya mereka akan menjadi musuh-musuh kita. Jadi, sahabat-sahabat kita adalah para musuh kita di masa lalu, di masa sekarang, dan di masa mendatang¹⁷⁴. Bersamaan dengan itu, sahabat tersebut pernah menolong kita selama kurun waktu tak berawal dengan menjadi ayah atau ibu kita. Kini mereka juga menjadi sahabat dengan memberikan makanan, pakaian, dan tempat kediaman. Di masa mendatang, mereka juga akan menjadi sahabat-sahabat kita dan kembali membantu kita. Dengan demikian, apa yang disebut “sahabat” ini melakukan kebajikan dan sekaligus keburukan pada kita.

Kesimpulannya, musuh atau sahabat sama-sama memiliki dampak baik dan buruk bagi kita. Apabila anda menyadari hal ini, anda tak akan lagi berniat mencelakai musuh-musuh anda dan sebaliknya tidak pula membela sahabat-sahabat anda. Kendati demikian, jika anda hanya berhenti sampai di sini saja, inilah yang disebut “keseimbangan batin tanpa pikiran,” yang tidak mendatangkan keburukan maupun manfaat. Karenanya, anda perlu merenungkan bahwa baik musuh dan sahabat sama-sama pernah menjadi ibu anda, sehingga mengasihi mereka tanpa sikap membeda-bedakan sedikitpun. Bagaimana cara kita memeditasikan hal ini?

— Mengenali Para Makhluk Sebagai Ibu-Ibu Anda

Di manapun terdapat ruang kosong, di situ akan dipenuhi oleh para makhluk. Di manapun para makhluk itu berada, mereka selalu terbenam dalam jeratan dan penderitaan karma. Di antara mereka yang terbelenggu oleh penderitaan akibat buah-buah karma itu,

tak satupun yang semenjak masa lampau tanpa awal belum pernah menjadi ayah, ibu, sahabat, dan orang-orang yang dicintai. Yang paling kita kasihi di antara mereka saat ini adalah ibu kita dimasa sekarang. Begitu pula musuh kita saat ini, ia pernah menjadi ibu kita, tidak hanya sekali melainkan berkali-kali nan tak terhitung jumlahnya, karena ada pepatah mengatakan:

*Menghitung jumlah ibu-ibu anda
Yang masing-masing diwakili oleh butiran
Hanya seukuran buah beri, maka dunia ini
Tak akan sanggup menampung [butiran-butiran tersebut]¹⁷⁵.*

Visualisasikan anda beserta ibu anda atau anda dan musuh anda berada di hadapan Tathagata nan Maha Mengetahui. Beliau akan memberitahukan pada anda, “Musuh anda dan anda sendiri di kehidupan lampau adalah sama-sama terlahir sebagai manusia, dan ia adalah ibu anda,” dan seterusnya, kehidupan demi kehidupan. Meskipun anda menggulung seluruh tanah di muka bumi menjadi butiran-butiran kecil sebesar benih beri yang masing-masing mewakili seorang ibu anda serta menghitungnya, anda akan kehabisan tanah tersebut dan tak pernah selesai menghitung berapa kali musuh anda pernah menjadi ibu anda. Mengapa? Di sepanjang keberadaan di tengah *samsara*, semenjak masa lalu tak berawal hingga sekarang kita berputar-putar saja dalam lingkaran [kelahiran dan kematian]. Tidak ada satu tempatpun bahkan hanya seluas telapak tangan, dimana kita belum pernah mengalami kelahiran beserta kematian, yang jumlahnya tak terbayangkan lagi. Dengan para dewa dan makhluk penghuni neraka sebagai pengecualian, yang umumnya mengalami kelahiran spontan, kebanyakan makhluk hidup terlahir melalui kandungan. Apabila mereka terlahir dari kandungan, mustahil mereka dilahirkan tanpa melalui seorang ibu. Bukan hanya satu makhluk saja yang pernah menjadi ibu kita,

melainkan semua makhluk saling menjadi ibu bagi yang lainnya berkali-kali dengan jumlah yang tak terbayangkan lagi. Berulang kali pula para musuh kita pernah menjadi ibu kita. Demikianlah cara “mengenal para makhluk sebagai ibu-ibu kita.”

— Mengingat Kebaikan Hati Mereka

Langkah selanjutnya, kita perlu mengingat kebaikan hati para ibu kita. Tiada seorang ibu yang tidak baik hati pada anak-anaknya. Bahkan di kalangan hewan-hewan buas seperti elang dan serigala sekalipun, betinanya membunuh hewan lain demi memberi makan anak-anaknya. Mereka merawat anak-anaknya itu dengan penuh kasih sayang. Kita tak perlu menyebutkan lagi seorang anak yang terlahir di keluarga kaya dan mendapatkan segalanya, entah itu makanan atau pakaian; bahkan meski ibunya seorang pengemis miskin, ia akan akan menjaga anak-anaknya dengan penuh cinta dan kebaikan hati. Ia akan terus terjaga hingga larut malam dengan hanya bertudungkan bintang-bintang di langit. Ia akan bangun pagi-pagi buta dengan menapaki salju nan dingin menggigit. Saat berjalan dengan tergesa-gesa, lipatan bajunya membelit kakinya, darah dari kakinya menimbulkan jejak di tanah, darah dari tangannya menimbulkan bekas di bebatuan. Ia akan mengemis tanpa rasa malu dan membiarkan anjing-anjing mengoyak-ngoyak tubuhnya. Meski hanya memperoleh sedikit lemak dari makanan sisa, yang diperjuangkannya dengan penuh penderitaan serta menempuh segenap bahaya, ia akan memberikan seluruhnya pada anaknya. Dari satu-satunya selimut yang dipunyainya, sobek-sobek dan berlubang, ia akan mencari sepotong yang tebal, dan menjadikannya pakaian anaknya.

Sewaktu musuh anda saat ini yang dahulu menjadi ibu anda hendak mengandung anda, anda masihlah suatu *driza*, yakni kesadaran yang mencari tubuh baru, mengembara dalam alam antara

(*bardo*), berkelana mencari bebauan atau makanan. Lalu karena perpaduan antara musabab dan kondisi, yakni karma masa lalu serta hubungan seksual antara ayah dengan ibu anda, anda memasuki rahim. Selama sembilan bulan dan sepuluh hari ibu anda menjaga anda dalam rahimnya. Ia harus menderita dan menangis, sendirian di dalam keheningan nan rahasia. Sekujur tubuhnya serasa diaduk layaknya orang membuat mentega dari susu. Ia tak peduli pada perbuatan negatif, penderitaannya sendiri, atau hinaan orang lain. Seluruh manfaat atau gizi berasal dari makanan yang dikonsumsi ibu anda serta segenap energi vital penunjang kehidupan dari tubuhnya mengalir melalui tali pusar menuju tubuh anaknya sehingga menunjang kehidupan anaknya tersebut. Dengan demikian, tubuh anda yang berada dalam kandungan itu semakin bertumbuh. Semua disebut “*kebaikan yang memungkinkan tubuh anda berkembang.*”

Selanjutnya, ketika ia telah melahirkan, orang mengatakan bahwa anda telah lahir dengan selamat, namun anda bahkan belum sanggup mengangkat kepala anda sendiri. Mungkin juga orang mengatakan bahwa anda sudah mati, namun sesungguhnya masih bernapas. Anda ketika itu begitu kecil, lemah, dan rapuh. Ibu Andalah yang telah merawat anda dengan cinta kasihnya agar anda jangan sampai mati. Ia juga menjaga jangan sampai anda kehausan. Di samping itu, seorang ibu merasakan kebahagiaan dan kegembiraan luar biasa ketika ia melahirkan seorang anak. Memandang anda dengan pikiran penuh cinta kasih, wajahnya senantiasa berseri-seri, mengundang nama anda dengan suara manis, dengan perhatian yang tak terhingga, ia mengangkat anda ke pelukannya. Demikianlah “*kebaikan memberikan kehidupan dengan menjaga anda jangan sampai mati.*”

Lalu, sebagai kesadaran yang mengembara di alam antara (*bardo*) dengan tanpa sepotongpun makanan di mulut anda, tiada uang di tangan anda, dan tanpa pakaian di tubuh anda, tibalah anda di sebuah rumah, dimana anda tak mengenal seorangpun dan tak

seorangpun mengenal anda. Ibu ini begitu murah hatinya, sehingga ia memberikan makanan pertama anda, yakni air susu ibu yang manis. Kebajikan hakiki air susu mengalir ke mata anda dan pada saat kematian akan menetes sebagai air mata. Sementara itu, bagian lain air susu ibu yang kurang bergizi masuk ke dalam tubuh anda dan inilah yang memungkinkan anda menyerap sari makanan dalam segala sesuatu yang anda santap. Setelah memungkinkan tubuh anda mengalami pertumbuhan, saat kematian “energi vital penunjang kehidupan” ini akan dimuntahkan atau dikeluarkan dalam bentuk kotoran.

Pakaian pertama anda adalah kehangatan tubuh ibu anda, yakni saat anda dipeluk olehnya. Saat anda sudah mulai sanggup menyantap sedikit makanan, ia memberikan makanan terbaiknya, krim susu, dadih susu, daging paling lembut dan segar, apapun yang enak dan baik dimakan, dan masih banyak lagi makanan lainnya. Ia mengunyahkan terlebih dahulu makanan yang keras sebelum menyuapkannya ke mulut anda.

Dengan tangannya, ia menyeka segenap kotoran dari tubuh anda. Dengan tangannya pula, ia menyentuh perut anda guna memastikan apakah anda lapar atau kenyang. Dengan ujung jari jemarinya, ia memeriksa apakah makanannya terlalu panas atau terlalu dingin sebelum memberikannya pada anda. Ia mengenakan pakaian-pakaian terbaik pada anak-anaknya dan berupaya mencari apa saja yang halus serta hangat.

Kendati demikian, ibu anda pelit dalam menghaturkan persembahan pada Tiga Permata atau orang-orang yang membutuhkan. Ia pelit dalam memberikan persembahan pada orang yang sudah meninggal dan juga pelit dalam menyumbang makanan beserta pakaian bagi orang yang masih hidup. Semua ini dilakukan tanpa memedulikan perbuatan negatif, penderitaannya sendiri, atau apapun yang dikatakan orang lain tentang dirinya. Semua kekayaan dan uang yang ia kumpulkan termasuk melalui perbuatan negatif

seperti penipuan, diberikannya pada anaknya. Bahkan sekalipun anaknya telah dimahkotai sebagai raja penguasa dunia, ia masih belum berpikir bahwa itu sudah cukup. Apabila anaknya menghendaki makanan, ia akan memberikan makanan. Bila menghendaki uang, ia akan memberikan uang. Jikalau anaknya kekurangan pakaian, ia akan memberikan pakaian. Tanpa keengganan atau pikir panjang, ibu anda akan memberikan apapun yang dipunyainya pada anda, selaku anaknya. Inilah *“kebaikan memberikan apa yang dibutuhkan.”*

Belakangan, setelah anda bisa makan sendiri dan merangkak, ia akan mengajarkan pada anda bagaimana cara makan dengan benar, bagaimana berpakaian, bagaimana mengenakan pakaian anda dengan benar, bagaimana mengencangkan atau mengendurkan sabuk anda, bagaimana menalikan sepatu anda, bagaimana berjalan manakala anda belum tahu caranya, bagaimana berbicara sewaktu anda belum mampu melakukannya, mengajarkan anda bagaimana mengucapkan kata-kata seperti “Papa,” “Mama,” dan lain sebagainya, serta mengajarkan anda segenap kata-kata yang anda perlukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu disayangi dan berharganya seorang anak di mata ibunya. Bahkan, sewaktu ia menidurkan anda dalam buaian, seolah-olah ia sedang mencabik jantungnya sendiri yang masih merah serta berdetak, dari dadanya sendiri dan membuangnya ke tanah. Semenjak saat itu, ia memelihara anda hingga sanggup berdiri tegak dan menjadi orang dewasa¹⁷⁶. Inilah *“kebaikan mengajarkan anda segala sesuatu yang diperlukan di muka bumi ini.”*

Keempat hal ini, yakni-membesarkan, memberikan kehidupan, menyediakan segala sesuatu yang dibutuhkan, dan mengajarkan apa yang diperlukan di muka bumi ini-adalah empat kebajikan dari sudut pandang duniawi yang hendaknya anda ingat.

Dari sudut pandang Dharma nan mulia, bahkan tubuh manusia nan berharga ini, dengan delapan belas macam keleluasaan dan keunggulan, hadir karena ibu anda yang sangat baik hati.

Seluruh kondisi yang mendukung praktik Dharma serta realisasi pencerahan-makanan, pakaian, tempat kediaman, dan kebutuhan materi-tidak satupun dapat anda peroleh sendiri tanpa bantuan ibu-ibu anda. Ingatlah bahwa semua ini dimungkinkan karena kebaikan hati mereka.

Saat awal menapaki jalan Bodhisattva, tanpa para makhluk yang pernah menjadi ibu kita, mustahil membangkitkan *bodhicitta* nan unggul. Di bagian tengah jalan Bodhisattva tanpa para makhluk yang pernah menjadi ibu kita itu mustahil bagi mempraktikkan tindakan-tindakan Bodhisattva. Di bagian akhirnya, tanpa mereka tidak objek pembangkitan *bodhicitta* dan tidak ada wahana pelatihan, sehingga mustahil Kebuddhaan nan sempurna terealisasi. Jadi dari sudut pandang Dharma pula, para insan yang pernah menjadi ibu kita itu sungguh luar biasa kebajikannya.

Jadi mengingat kebajikan mereka melibatkan dua sudut pandang, yakni Dharma dan duniawi.

— Bertekad Membalas Kebaikan Mereka

Katakan pada diri anda, “Ibuku ini yang sangat baik hatinya serta memiliki kebaikan luar biasa, telah memberikan kebahagiaan dan keistimewaan pada anak-anaknya, baik di kehidupan sekarang maupun masa lampau. Ia telah menanggung segala sesuatu yang tak mengenakan dan menyengsarakan bagi dirinya sendiri serta merawatku dengan kebaikan hati luar biasa. Kini aku berkesempatan berjumpa dengan ajaran-ajaran Mahayana, aku telah diterima sebagai siswa oleh seorang guru spiritual, dan mengenal jalan yang benar serta salah. Jadi sekarang giliranku. Ibuku senantiasa memikirkan kesejahteraanku di masa lalu, dan kini waktunya bagiku, selaku anaknya, memikirkan kesejahteraan Beliau.” Harapan membalas kebaikan hati mereka, membangkitkan dambaan membalas kebaikan hati ibu-ibu anda.

Apabila anda mengenali musuh anda sebagai ibu anda, ingatlah kebaikan hati mereka, sehingga terbangkitkanlah dambaan membalas kebaikan hati mereka. Lalu renungkan hal yang sama terkait ibu, ayah, kerabat, saudara laki-laki, dan saudara perempuan anda sendiri, hingga akhir sesi praktik, pandanglah semua makhluk sebagai sama, tanpa dibelenggu rasa kasih berlebihan pada sahabat dan kebencian terhadap musuh, karena mereka semua pernah menjadi ibu-ibu anda. Inilah meditasi terhadap keseimbangan batin tak terbatas.

Jika anda bermeditasi dengan menelaah sesuatu seperti ini, anda barangkali merasa lelah dan enggan melanjutkannya. Bila itu yang anda alami, tanpa terseret oleh masa lampau, tanpa mengkhawatirkan masa mendatang, serta tanpa memikirkan masa sekarang, semata-mata biarkan pikiran anda sebagaimana adanya, tanpa berupaya memanipulasinya. Inilah *samadhi* keseimbangan batin.

Bila anda hendak memeditasikannya secara lengkap sekali lagi, lakukan penelaahan kembali. Praktikkan meditasi penelaahan dan ketenangan secara bergantian. Begitulah cara anda mempraktikkan meditasi penunjang kedamaian batin.

Penutup sesi meditasi ini adalah seperti sebelumnya.

Saat rehat antar sesi, arahkan perhatian anda pada para makhluk yang menjadi sasaran kemelekatan atau kebencian anda, serta kenali mereka sebagai ibu-ibu anda. Ingatlah kebajikan mereka dan lain sebagainya seperti sebelumnya. Katakan pada diri anda, “Semoga pikiran mereka terbebas dari kemelekatan dan kebencian. Apabila hanya mereka yang dapat dibebaskan darinya, aku sendiri yang hendaknya membebaskan mereka.” Lalu berdoalah pada Tiga Permata, sehingga para insan tersebut dapat merealisasi kebebasan.

Berikutnya, meditasikan keseimbangan batin nan terbebas dari segenap konsep. Tubuh kita beserta insan lainnya tersusun dari sel-sel kecil, begitu pula pikiran kita terbentuk dari aliran silih

berganti dan berkesinambungan buah-buah pemikiran yang timbul lalu lenyap serta tak bertahan atau lenyap pada detik berikutnya. Dalam tataran kebenaran absolut tak satupun di antara semuanya itu memiliki hakikat keberadaan sejati. Kendati demikian, dalam tataran konvensional, di luar *keshunyataan* yang tak dapat digolongkan sebagai apapun ini, lahir keseluruhan fononema saling bergantung tanpa henti. Jadi kita meyakini bahwa *keshunyataan* dan sebab musabab saling bergantung keduanya *sama* dalam hal ketidak-lenyapannya. Bertumpu pada kondisi semacam itu, tanpa manipulasi ataupun upaya sengaja dibuat-buat, adalah cara mengembangkan wawasan mendalam. Lebih jauh lagi, pada keseluruhan rehat antar sesi renungan para insan yang bertengkar karena kemelekatan dan kebencian mereka. Renungan tanpa henti empat jalinan sebagai berikut:

- Jalinan aspirasi¹⁷⁷: “Semoga mereka terbebas dari kemelekatan dan kebencian dalam benak mereka, sepanjang waktu dan kondisi apa saja.”
- Jalinan dambaan: “Seandainya mereka dapat terbebaskan dari semua itu.”
- Jalinan tekad: “Aku sendiri yang hendaknya membebaskan mereka.”
- Dengan ketiga jalinan ini, berdoaalah pada Tiga Permata (jalinan keempat).

Jika anda telah bermeditasi dengan benar pada keseimbangan batin seperti ini selama sesi-sesi praktiknya sendiri, pikiran anda akan mulai sedikit berubah. Namun bila anda tidak melanjutkan perenungan saat rehat antar sesi, anda akan kembali pada kebiasaan buruk lama anda; laksana besi membara merah sewaktu dibakar di api namun kembali seperti semula manakala ditarik dari bara api serta ditaruh di tanah. Karenanya, bermeditasi saat rehat antar

sesi lebih penting ketimbang saat sesi meditasinya sendiri. Setelah bermeditasi terhadap keseimbangan batin seperti ini, tinggalkan kebencian terhadap musuh sewaktu anda telah selesai bermeditasi, tinggalkan kemelekatan terhadap kerabat dan sahabat. Pandanglah semua insan sebagai sama. Mereka semua sama-sama pernah menjadi ibu dan ayah anda.

2. CINTA KASIH (MAITRI)

Berbekalkan keseimbangan batin, anda telah meredakan kemelekatan dan kebencian serta mengembangkan pikiran seimbang terhadap siapa saja, karena kebajikan mereka yang pernah menjadi ibu maupun ayah anda. Kini kita perlu bermeditasi pada cinta kasih. Pada awal sesi, kita bermeditasi dengan memusatkan perhatian terhadap para insan secara individual, satu demi satu, dan pada akhir sesi kita bermeditasi pada semua makhluk.

Pertama-tama, bayangkan bahwa ibu anda yang sekarang berada di hadapan anda, sebagaimana adanya Beliau saat ini¹⁷⁸. Ibu anda ini tidak hanya menjadi ibu anda di saat sekarang saja, namun telah tak terhingga kali semenjak masa lampau nan tak terbayangkan lagi. Renungkan tak terhingga kali ia pernah menjadi ibu anda, sadari bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu anda, sebagaimana kita jumpai dalam bait “Menghitung para ibu dalam silsilah seseorang...”

Ingatlah kebajikannya. Anda tidaklah jatuh dari langit layaknya petir atau tumbuh dari tanah seperti bunga. Ibu anda telah mengandung dan memelihara tubuh anda, menjaga anda dalam rahimnya selama sembilan bulan sepuluh hari dan seterusnya. Segenap kebaikan makanan yang ia makan, laksana potongan mentega ditambahkan pada pelita, masuk melalui tali pusar anda. Karena itu, ingatlah kebajikannya dalam memelihara diri anda.

Sewaktu melahirkan, selain rahangnya, seluruh persendian

di tubuh Beliau akan merenggang. Setidaknya selama seminggu sesudahnya ia mengalami penderitaan, dan bahkan pemikiran mengenai bercinta membuatnya dipenuhi ketakutan. Anda, selaku anaknya, menderita seolah-olah ditarik melalui sebuah lubang. Saat dilahirkan diri anda begitu lemahnya dan seperti orang mati, namun pada kenyataannya anda masih bernapas. Anda tak sanggup mengatakan dari enam alam manakah anda berasal. Tidak pula anda mengetahui kini terlahir di mana. Jika pada saat itu, ibu anda dengan segenap kebaikan hatinya, tidak merawat anda, pastilah anda sudah mati. Pertama-tama, ia akan memisahkan anda dari selaput yang membungkus anda (plasenta), memandikan anda dengan aliran susu hangat, memotong tali pusar anda, dan jika anda masih lemah atau mudah mengalami kematian, ia berupaya keras agar anda jangan sampai mati. Jadi ingatlah kebaikan Beliau dalam memberikan kehidupan pada anda.

Lalu ingatlah kebbaikannya dalam menyediakan makanan pertama anda, yakni susu ibu yang manis, dan lain sebagainya. Ingatlah pula kebaikan hati Beliau dalam memberikan apa saja yang anda butuhkan.

Selain itu, ibu anda selalu menyertai anda. Pikiran Beliau penuh oleh cinta kasih terhadap anda, seolah-olah hati Beliau hanya tertuju pada anda. Ia menjaga anda, hanya memikirkan bagaimana dapat menolong anda, serta merawat anda hingga anda mengetahui segala sesuatu dengan benar. Jadi ingatlah kebaikan hatinya dalam mengajar anda segenap pengetahuan menghadapi kehidupan di dunia ini.

Kini renungkan kebaikan hati ibu anda dari sudut pandang Dharma. Dalam menyediakan tempat tinggal dan segenap kebutuhan anda, ia adalah “ladang manfaat.” Menjadi ibu yang luar biasa baik hatinya, ia adalah “ladang meditasi cinta kasih.” Inilah wujud manfaat yang Beliau curahkan pada anda.

Meskipun demikian, di masa lalu anda tidak membalas budinya

dengan kebaikan yang sama. Kapan saja ibu tua menasihati anda, yakni memberitahu anda mengenai apa yang seyogianya dilakukan dan tak dilakukan, anda tak mendengarkannya. “Engkau si buruk rupa, penuh kerutan dan terbakar matahari,” begitulah yang anda katakan, “mengapa engkau tidak mati saja?” Hal ini seolah-olah menghantam tangannya yang baik hati dengan seongkah batu¹⁷⁹, semuanya dikarenakan anda gagal mengingat kebajikannya.

Sesudah mengingat kebaikan hati ibu anda, kita berupaya membalas kebajikannya. Jika anda merenungkan apakah yang sesungguhnya dikehendaki ibu anda, maka jawabannya adalah menjadi bahagia, yakni memperoleh segala bentuk kebahagiaan: punya berlimpah makanan dan pakaian, tempat kediaman, dan apapun yang Beliau perlukan dalam hidup ini; kebahagiaan terlahir di alam-alam mulia sebagai dewa atau manusia; bahkan hanya kesenangan sederhana seperti hari nan cerah atau secangkir teh lezat. Beliau ingin luput dari penderitaan. Kendati demikian, Beliau tidak mengembangkan musabab-musabab kebahagiaan-keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, dan *bodhicitta*. Tidak pula Beliau mendapatkan kebahagiaan yang berasal darinya, kebahagiaan terlahir di alam-alam mulia dewa serta manusia hingga kebahagiaan Kebuddhaan, dan Beliau justru selalu membenamkan dirinya dalam musabab-musabab penderitaan. Ibu anda nan luar biasa baik hati ini, tak memiliki kebahagiaan maupun sumber-sumber kebahagiaan, hendaknya menjadi pusat perhatian anda. Cinta kasih akan bangkit dalam benak anda apabila memikirkan, “Dalam kehidupan ini dan rangkaian kelahiran Beliau, semoga ibuku mempunyai tiga hal ini-keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, serta *bodhicitta* nan berharga-yang merupakan sumber-sumber kebahagiaan. Seandainya Beliau dapat memperolehnya, maka akulah yang akan memastikan bahwa Beliau akan mendapatkannya.” Berdoalah pada Tiga Permata, agar ibu anda dapat memperoleh sumber-sumber kebahagiaan.

Renungkan pula, “Semoga Beliau mendapatkan buah-buah kebahagiaan, yang berasal dari alam-alam mulia dewa dan manusia hingga Kebahagiaan Kebuddhaan nan sempurna. Jika seandainya Beliau dapat memperoleh kebahagiaan seperti itu, akulah yang akan memastikan bahwa Beliau mendapatkannya.” Berdoalah pada Tiga Permata agar Beliau berbahagia. Lafalkan doa sebagai berikut: “Kasihnilah aku! Tiga Permata yang Penuh Belas Kasih...,” “Pada Guru dan para Buddha, pembimbing para makhluk yang masih mengembara ke sana kemari..,” dan “Wahai Yang Pemberani, Engkau yang memiliki kekuatan belas kasih....”

Jika anda dipenuhi oleh kebahagiaan dan suka cita karenanya, biarkan pikiran anda sebagaimana adanya, jangan mencoba menghentikan pemikiran anda dan jangan pula terseret olehnya.

Sehubungan dengan hal-hal yang telah dipaparkan di atas, kembangkan keyakinan pada hukum sebab musabab yang memungkinkan para makhluk terlahir di alam-alam mulia, tekad membebaskan diri adalah musabab pembebasan dari *samsara*, dan *bodhicitta* akan membawa pada Kebuddhaan nan Sempurna.

Semua ini, mulai dari mengenali para insan sebagai ibu-ibu anda hingga berharap agar mereka memiliki kebahagiaan beserta musabab-musababnya, adalah meditasi penelaahan. Upayakan pikiran anda bebas hambatan batiniah ataupun terseret mengikutinya saat mempraktikkan meditasi cinta kasih.

Saat jeda antar sesi, anda hendaknya terus menerus mempraktikkan tindakan dan kata-kata dipenuhi cinta kasih. Mengembangkan pikiran penuh cinta kasih, renungkanlah, “Aku harus membawa ibu-ibu tuaku ini pada setiap kebahagiaan sementara maupun tertinggi.” Bertindaklah penuh cinta kasih pada orang-orang yang lebih tua ataupun hewan peliharaan anda. Hindari memukul dan menganiaya mereka. Berbicaralah pada mereka penuh cinta kasih dan bukannya dengan kasar atau mengucapkan kata-kata tak menyenangkan. Sehubungan dengan pikiran penuh cinta kasih,

sewaktu mendambakan seluruh kebahagiaan sementara dan tertinggi yang dimungkinkan bagi setiap insan, anda hendaknya sungguh-sungguh melakukan segala sesuatu yang dapat anda lakukan demi mewujudkannya.

Mempraktikkan cinta kasih tanpa dibelenggu berbagai konsep adalah merealisasi pemahaman dan keyakinan bahwa meski subyek, objek, dan tindakan nampaknya benar-benar ada, namun sesungguhnya semua itu tak mempunyai inti atau hakikat keberadaan yang nyata (*shunyata* adalah hakikatnya-penerjemah bahasa Indonesia).

3. BELAS KASIH (KARUNA)

Sewaktu memeditasikan belas kasih, pedekatan yang dilakukan Apu (Patrul Rinpoche) dan Yang Arya Atisha adalah mengawali meditasi dengan merenungkan ibu anda yang sekarang. Menurut Rigdzin Jigme Lingpa, anda hendaknya bermeditasi dengan memusatkan perhatian pada makhluk yang hendak dibunuh, seperti domba yang dibawa pada penjagalnya atau orang yang sakit dan menderita. Bayangkan bahwa mereka adalah diri anda sendiri atau ibu anda. Anda boleh memilih metode mana yang hendak anda praktikkan.

Mari kita andaikan bahwa sebagai pemula anda mengawali meditasi pada ibu anda sendiri. Bayangkan ibu anda yang telah lanjut usia berada di hadapan anda dengan jelas sebagaimana adanya Beliau saat ini. Mulailah dengan menyadari bahwa Beliau telah menjadi ibu anda bukan sekali ini saja, melainkan pada banyak kehidupan sebelumnya. Ingatlah kebaikan Beliau-dalam menyediakan tubuh anda yang sekarang ini, memberikan apa saja yang anda perlukan, menanggung segenap kesulitan dan hambatan serta memelihara anda dengan suka cita, menjaga anda siang dan malam, serta kebbaikannya dalam mengajarkan apa yang perlu anda lakukan di muka bumi ini. Ia mengajarkan anda berbicara, sewaktu anda belum bisa bicara. Ia

mengajarkan anda berjalan, sewaktu anda belum bisa berjalan. Ia mengajarkan anda bagaimana caranya makan, saat anda belum bisa melakukannya. Ia mengajar anda bagaimana mengenakan pakaian, sewaktu anda belum sanggup berpakaian. Ia merawat anda sedari kanak-kanak hingga menjadi seorang remaja, lalu sedari remaja hingga anda dewasa, sampai anda sungguh-sungguh mengetahui dan memahami segala sesuatunya. Selanjutnya, ingatlah kebaikan Beliau dari sudut pandang Dharma, yakni bagaimana segenap keleluasaan dan keunggulan terlahir sebagai manusia adalah dikarenakan oleh Beliau. Renungkan sebagaimana sebelumnya.

Berikutnya, bangkitkan dambaan membalas kebaikan Beliau. Apakah yang ibu anda dambakan? Apa yang Beliau kehendaki adalah kebahagiaan. Namun Beliau tak mengetahui bagaimana mendatangkan bagi dirinya musabab-musabab kebahagiaan, yakni keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, serta *bodhicitta*. Ia tak mempunyai guru, sahabat spiritual, dan kendati ia berkesempatan menjumpai mereka, ia tidak menjalankan petunjuk mereka dengan benar. Sebagaimana yang dipaparkan dalam *Jalan Bodhisattva*:

*Mereka mendambakan kebahagiaan,
Namun karena kebodohan mereka
Menghancurkannya, seolah-olah itu adalah musuh yang dibenci¹⁸⁰.*

Ia menghancurkan segenap musabab kebahagiaan, yakni perbuatan-perbuatan bajik, seolah-olah semua itu adalah musuh terbesarnya. Meski tak mengharapkan penderitaan, ia terlibat tanpa keraguan dalam perbuatan buruk, yakni musabab utama penderitaan:

*Berharap membebaskan diri mereka dari penderitaan,
Namun penderitaan itu sendiri mengikuti dan mengejar mereka.*

Beliau tidak berharap mengalami penderitaan tiga alam *samsara*, meski ketidak-nyamanan kecil disengat oleh percikan api atau terkena duri. Meskipun demikian, ia menciptakan penyebab utama penderitaan, yakni perbuatan buruk: tatkala Beliau melakukan aktifitas fisik, mereka bertindak tak baik; sewaktu berbicara, kata-katanya tidaklah baik; dan sewaktu berpikir, pikirannya tak baik pula. Jadi apa yang ia dambakan dan lakukan sangat bertolak belakang satu sama lain. Jadi ia dicelakai secara langsung berdasarkan kebenaran mengenai penderitaan dan dicelakai secara tak langsung oleh kebenaran terkait asal muasal penderitaan. Beliau terbenam dalam musabab penderitaan dan penderitaan itu sendiri selaku buahnya: penderitaan dalam hidup ini menyeret Beliau di sepanjang jalannya, penderitaan di masa mendatang siap menantinya, dan penderitaan di alam antara (*bardo*) akan menyertainya menyeberang menuju kehidupan berikutnya.

Bukan hanya itu saja, sewaktu perbuatan-perbuatan buruk yang ia lakukan hanya demi kepentingan anak-anaknya itu matang sepenuhnya-bertengkar dan berselisih dengan orang lain, mengusir anjing, dan bahkan hanya meremukkan kepala seekor kutu-ia harus mengembara di tengah-tengah penderitaan alam neraka nan tak terhitung jumlahnya. Ia bahkan tak mengenali bahayanya perbuatan buruk serta mengetahui bahwa itu adalah musabab penderitaan. Ia tak mengenali pula manfaat perbuatan-perbuatan baik. Demikianlah, siang dan malam ia terus menerus mengelilingi dirinya terus menerus dengan penderitaan. Bila anda merenungkan, “Alangkah malangnya. Sungguh mengerikan,” ia adalah ibu anda yang baik hati selaku sasaran belas kasih anda.

Karena itu renungkanlah lebih lanjut, “Semoga ia bebas dari penderitaan yang menyebabkannya, penderitaan tiga alam *samsara*. Bila ia sanggup terbebaskan dari segenap penderitaan tersebut, semoga akulah yang membebaskannya.” Lalu berdoalah, “Tiga Permata nan Mulia, perlindungan kami nan tak pernah gagal,

semoga ia bebas dari penderitaan ini: perlihatkan padanya belas kasih dan kekuatan terbesar Mu.”

Renungkan, “Semoga ia terbebas dari musabab penderitaan, yakni seluruh karma buruk dan gejala emosi negatifnya. Jika ia dapat terbebaskan darinya, akulah yang akan membawa pembebasan itu padanya,” lalu berdoalah pada Buddha, Dharma, dan Sangha.

Bermeditasilah dengan cara seperti ini, bergantian antara meditasi penelaahan dan ketenangan. Lanjutkan bermeditasi secara berturut-turut pada ayah, adik perempuan anda, dan lain sebagainya; kemudian kerabat dari pihak ayah, saudara laki-laki, paman, serta anggota keluarga lainnya. Akhirnya, sirnakan ketiga jenis penderitaan dialami semua makhluk yang memenuhi seluruh jagad raya.

Renungkanlah penderitaan di tiga alam rendah, penderitaan karena perubahan di akan dewa beserta manusia, dan seluruh penderitaan yang merasuki segala sesuatu terbuat dari paduan unsur di dua alam lebih tinggi¹⁸¹. Renungkan penderitaan khusus yang dialami umat manusia: takut berjumpa musuh yang dibenci; takut kehilangan orang yang dicintai; penderitaan karena tak mendapatkan apa yang diinginkan; penderitaan karena mengalami apa yang tak diharapkan; penderitaan karena kelahiran, usia tua, penyakit, beserta kematian; dan lain sebagainya. Renungkan bagaimana para makhluk dicengkeram oleh penderitaan-penderitaan ini, siap disambut oleh penderitaan di masa mendatang, serta dibelenggu oleh penderitaan alam antara (*bardo*). Oleh karenanya renungkanlah, “Semoga mereka terbebas dari segenap penderitaan ini beserta musababnya. Jika mereka dapat terbebaskan dari semua itu, akulah yang akan membebaskan mereka.” Selanjutnya berdoalah pada Buddha, Dharma, dan Sangha.

Kembangkan kemantapan dalam semua ini, kendati subyek, objek, dan tindakan kelihatannya sungguh-sungguh nyata, semua itu tak memiliki hakikat keberadaan sejati (bersifat *shunyata*-penerjemah

bahasa Indonesia).

Pada masa jeda antar sesi, bermeditasilah dengan penuh belas kasih pada setiap makhluk yang anda jumpai.

4. TURUT BERSUKA CITA KARENA KEBAIKAN YANG DIALAMI MAKHLUK LAIN (MUDITA)

Latihan dalam *mudita* juga diwali dengan perenungan pada ibu anda sendiri. Renungkan ibu anda, beserta segenap kebajikannya, dambaan membahas kebaikan tersebut, serta meditasikan baik cinta kasih-harapan bahwa Beliau berbahagia-maupun belas kasih-dambaan bahwa ia terbebas dari penderitaan. Lalu masuklah pada meditasi *mudita*.

Bayangkan bahwa ibu anda yang lanjut usia ini telah memperoleh makanan, pakaian, tempat tinggal, kemakmuran, kekayaan, dan kekuasaan; ia memiliki kualitas kehidupan yang baik, keluarga yang baik, reputasi yang baik, kebahagiaan, serta kesejahteraan. Seberapapun sedikitnya ia memiliki hal-hal baik di atas, ia merupakan objek meditasi anda. Sedangkan sikap batin atau latihan meditasi ini adalah membayangkan seberapa banyak semua ini membuatnya bahagia, merenungkan seberapa banyak Beliau membutuhkannya, serta membayangkan betapa tak terpisahkannya semua hal-hal baik tersebut dengannya. Inilah meditasi *mudita*. Kembangkan pikiran sebagai berikut dalam benak anda, “Apapun kebajikan dan musababnya-kebajikan-betapa kecilnya, semoga ibuku yang lanjut usia ini mendapatkannya, semoga semua ini tak pernah berkurang atau hilang, namun senantiasa bertambah banyak. Semoga musabab kebahagiaan-perbuatan bajik-serta kebahagiaan yang berasal darinya tidak pernah meninggalkan Beliau. Andaikan semua kebaikan tersebut tak akan meninggalkan Beliau, akulah yang akan menjamin bahwa semua itu tak akan meninggalkannya.” Lalu berdoalah pada Tiga Permata.

Pikirkan, “Semoga kebahagiaan ini beserta musabab-musababnya yang Beliau dapatkan tak akan pernah meninggalkan Beliau dan semakin bertambah banyak. Semoga semuanya makin meningkat sedemikian rupa hingga mencapai alam mulia dewa dan manusia yang sementara saja sifatnya, lalu akhirnya merealisasi kebahagiaan pembebasan beserta kemaha-tahuan selamanya. Jikalau semuanya itu akan selalu bertumbuh kualitasnya, akulah yang akan menjadikannya bertumbuh.” Kemudian berdoalah pada Tiga Permata, sehingga musabab kebahagiaan dan kebahagiaan selaku buahnya akan senantiasa berkembang pesat.

Bermeditasilah dengan cara seperti ini, yakni bergantian antara meditasi penelaahan dan ketenangan. Praktik spiritual ini akan membawa pada kemantapan, kendati subyek, objek, dan tindakan nampak sungguh-sungguh nyata, semua itu tak mempunyai hakikat keberadaan sejati (bersifat *shunyata*-penerjemah bahasa Indonesia).

Pada masa jeda antar sesi, di sepanjang waktu dan kondisi, kapan saja para makhluk berbahagia dan berada dalam keadaan baik, sebagai ganti iri hati, latihlah sikap turut bersuka cita karena kebaikan yang mereka alami. Sehubungan dengan saudara dan saudari Dharma anda yang turut serta dalam pembelajaran, perenungan, dan meditasi, renungkanlah, “Semoga kebahagiaan dan kualitas bajik yang mereka peroleh dari semua praktik tersebut tak akan pernah terpisah dari diri mereka. Semoga semua ini tak pernah meninggalkan mereka melainkan terus meningkat; oh, semoga semua ini tak akan pernah meninggalkan mereka.” Jikalau anda bermeditasi pada *mudita* seperti ini, tidak akan pernah ada kekurangan atau kemerosotan dalam praktik pembelajaran, perenungan, dan meditasi anda.

Laksana anak dengan ibunya, adalah tugas seseorang melakukan segala sesuatu demi membuat ibunya bahagia. Jadi begitu anda mengembangkan pikiran “Semua makhluk adalah ibu-ibuku, dan aku adalah putera mereka,” jika mereka berhasil mendapatkan

kebahagiaan karena upaya mereka sendiri tanpa bantuan anda, bergembiralah. Bermeditasilah seperti ini, tiada alasan bagi anda terus menerus memendam sikap iri hati dalam batin anda.

II. MEMBANGKITKAN BODHICITTA, PIKIRAN PENCERAHAN NAN UNGGUL

MEMBANGKITKAN *BODHICITTA* TERBAGI menjadi tiga topik: (1) Hakikat; (2) Klasifikasi; dan (3) Bagaimana membangkitkan *bodhicitta*.

(A). HAKIKAT

Membangkitkan *bodhicitta* memiliki dua aspek. Maitreya bersabda:

Bodhicitta adalah dambaan merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna demi menaburkan manfaat bagi semua makhluk¹⁸².

Aspek pertama adalah memandang para makhluk dengan belas kasih, merenungkan bagaimana semua makhluk dapat terlepas dari penderitaan beserta musabab-musababnya.

Aspek kedua adalah mengarahkan perhatian pada penerangan sempurna dengan berlandaskan kebijaksanaan, merenungkan bagaimana merealisasi tataran mulia Kebuddhaan nan Sempurna, yang terbebas dari penderitaan maupun musabab-musababnya.

Tidak satupun di antara kedua aspek ini boleh dihilangkan. Jikalau kita memikirkan bagaimana membebaskan para makhluk dari penderitaan tanpa memusatkan perhatian pada dambaan merealisasi Kebuddhaan, ini hanyalah semata-mata belas kasih. Jika kita berpikir bagaimana merealisasi Kebuddhaan tanpa memusatkan perhatian pada penderitaannya, ini adalah cinta kasih. Jadi kita harus memiliki kedua aspek di atas

(B). PEMBAGIANNYA

1. Pembagian Berdasarkan Tiga Tingkat Keberaniannya

Pembagian pembangkitan *bodhicitta* berdasarkan tiga tingkatan keberanian tidak hanya diterapkan pada aspek pertama saja, yakni belas kasih yang mengarahkan perhatian kita pada semua insan, namun juga pada aspek kedua, yakni sebagai berikut.

Dambaan “Aku hendaknya merealisasi Kebuddhaan terlebih dahulu” dikenal sebagai “membangkitkan *bodhicitta* dengan dambaan agung,” atau “cara raja membangkitkan *bodhicitta*.”

Dambaan “Para makhluk dan aku akan merealisasi Kebuddhaan pada saat yang sama. Aku tidak akan merealisasinya terlebih dahulu dan meninggalkan mereka, tetapi kami akan merealisasi Kebuddhaan bersamaan” adalah “cara pengemudi perahu membangkitkan *bodhicitta*” atau “membangkitkan *bodhicitta* dengan kebijaksanaan nan suci.”

“Di sepanjang masa tanpa awal aku telah bertindak didasari sikap mementingkan diriku sendiri. Akibatnya aku kini masih mengembara dalam *samsara*. Bahkan jika sekarang aku masih melakukan hal yang sama, aku tetap akan diharuskan mengembara tanpa henti. Karena itu, apapun yang terjadi padaku, aku hendaknya membimbing semua makhluk pada tataran Kebuddhaan nan Sempurna; sesudah itu apakah aku merealisasi Kebuddhaan atau tidak bukanlah masalah.” Jikalau kita berpikir seperti ini, kita telah mengalahkan iblis sikap mementingkan diri kita sendiri dengan *bodhicitta* nan berharga. Dambaan agar para makhluk merealisasi Kebuddhaan dikenal sebagai “membangkitkan *bodhicitta* tanpa bandingan,” atau “cara penggembala dalam membangkitkan *bodhicitta*.”

2. Pembagian Berdasarkan Tingkatan-tingkatan Bodhisattva

Dalam jalan pengumpulan dan penggabungan, membangkitkan *bodhicitta* dikenal sebagai “membangkitkan *bodhicitta* melalui aspirasi terdalam” karena kendati *bodhicitta* relatif sejati mungkin bangkit dalam pikiran kita, terlepas dari memiliki pemahaman abstrak tentangnya atau hanya semata-mata mengecap cita rasanya, *bodhicitta* absolut belumlah direalisasi secara langsung. Itulah sebabnya hal ini disebut “membangkitkan *bodhicitta* melalui aspirasi terdalam.”

Mulai dari tingkatan Bodhisattva pertama hingga ketujuh, hal disebut “membangkitkan *bodhicitta* melalui niat mulia dan murni.” Sewaktu bermeditasi, kesadaran emosional dibawa pada kesirnaannya, dan meski setelah meditasi, kendati kemelekatan mendalam pada sang “aku” mungkin timbul, itu bukanlah hambatan dalam menapaki jalan spiritual. Karenanya, hal ini disebut pula “membangkitkan *bodhicitta* melalui niat mulia dan murni.”

Pada tiga tingkatan murni, membangkitkan *bodhicitta* dikenal sebagai “membangkitkan *bodhicitta* yang matang sepenuhnya.” Hal ini disebabkan seluruh doa aspirasi yang pernah kita panjatkan sebelumnya, yakni sewaktu kita masih menapaki jalan pengumpulan dan penggabungan, kini telah terpenuhi; laksana panen yang matang di musim gugur. Saat inilah kita mewujudkan gelombang manfaat maha luas bagi para makhluk.

Padatingkatan Kebuddhaan, apayangdisebut “membangkitkan *bodhicitta* terbebas dari semua hambatan” mengacu pada kenyataan bahwa dua hambatan dan kecenderungan kebiasaan semuanya telah dihapuskan. Ikrar yang kita ucapkan sebelumnya semasa menapaki *bodhicitta* relatif, “hingga kita merealisasi intisari pencerahan,” tidak lagi berlaku, namun kita masih mengacu pada “membangkitkan *bodhicitta*” karena *bodhicitta* absolut atau tertinggi telah direalisasi, sempurna dan tiada kekurangan sedikitpun, dimana hal ini menandai

awal mula pikiran pencerahan diarahkan menuju para makhluk nan tak terhingga jumlahnya.

Saat masih menapaki jalan pengumpulan dan penggabungan, karena kita barangkali telah membangkitkan *bodhicitta* relatif murni dengan benar, sehubungan dengan *bodhicitta* tertinggi, di jalan pengumpulan kita memperoleh beberapa pemahaman tentangnya, dan di jalan penggabungan kita mengalami cita rasanya. Pada tataran ini, sehubungan pandangan yang direalisasi melalui perjumpaan langsung dan pemahaman diperoleh melalui kesimpulan, inilah pandangan yang diperoleh melalui kesimpulan, jadi kita menyebutnya sebagai “membangkitkan *bodhicitta* dengan aspirasi terdalam.”

Jalan penggabungan berpuncak pada “realisasi terunggul duniawi” dan apa yang disebut “kebijaksanaan asali seketika realisasi terunggul duniawi pada jalan penggabungan” menggabungkan kita pada jalan penglihatan, karena sesudah kebangkitannya dalam benak kita segalanya merupakan jalan penglihatan. Perlu tiga *kalpa* nan tak terhingga lamanya guna merealisasi Kebuddhaan, mulai dari jalan pengumpulan hingga jalan penglihatan memerlukan kurun waktu satu *kalpa* nan tak terhingga.

Jalan penglihatan di tataran Bodhisattva pertama, disebut Kebahagiaan Sempurna, dimana kebenaran *dharmata* disadari. Di sini, kebijaksanaan asali direalisasi secara langsung, mencurahkan manfaat bagi diri kita sendiri, dan demi mandatkan manfaat bagi yang lainnya kita menguasai meditasi pemusatan pikiran serta kekuatan perubahan nan ajaib. Dengan memperoleh kekuatan ajaib seperti membesarkan sekejap waktu menjadi satu *kalpa* serta mengecilkan satu *kalpa* menjadi sekejap waktu, kita mendatangkan banyak manfaat bagi para makhluk. Itulah sebabnya tingkatan ini disebut Kebahagiaan Sempurna.

Pada tujuh tingkatan tidak murni seperti ini, hambatan gejolak emosional dihapuskan secara langsung dan hambatan

konsep-konsep bentukan pikiran dilemahkan secara tak langsung. Semuanya itu diistilahkan tujuh tingkatan tak murni hingga dan mencakup tingkatan ketujuh hambatan gejala emosional belumlah dihapuskan. Setelah meditasi, sikap keakuan halus mungkin timbul, namun semuanya itu akan dimurnikan atau disirnakkan secara alami, dan niat mementingkan diri sendiri seperti itu tidak pernah tampil ke luar. Inilah sebabnya, kita menyebutnya “niatan istimewa dan murni.”

Berikutnya, disebut “tiga tingkatan murni” karena wawasan dan kegiatan Kebuddhaan murni adanya. Pada tiga tingkatan murni, hambatan emosional telah dihapuskan sepenuhnya semenjak tingkatan ketujuh, dan semasa menapaki tiga tingkatan inilah seluruh hambatan konsep-konsep bentukan pikiran baik kasar maupun halus disirnakkan. Lalu pada penghujung tingkatan kesepuluh, hambatan kecenderungan kebiasaan juga dihapuskan tanpa sisa. Itulah sebabnya, *bodhicitta* di tiga tingkatan murni dinamakan “matang sepenuhnya.”

Saat ini, pada kejam pertama *bodhicitta* menghapuskan sepenuhnya hambatan kecenderungan kebiasaan sepenuhnya dengan penawar kebijaksanaan asali laksana vajra, dan di kejam kedua ia menjadi kebijaksanaan kemaha-tahuan asali. Inilah “membangkitkan *bodhicitta* nan terbebas dari segenap hambatan.” Di sini istilah “kejam” tidaklah mengacu pada waktu, melainkan dua cara berbeda dalam menangani sesuatu.

Bagaimana tradisi kita menafsirkan kedua hambatan mengikuti *Kumpulan Mendalam*:

Segenap pemikiran seperti kekikiran dan lain sebagainya

Merupakan hambatan gejala emosional.

Segenap pikiran terkait “subyek,” “objek,” dan “tindakan”

Dipandang sebagai hambatan konseptual.

Kita memandang bahwa hambatan seperti kemelekatan adalah hambatan emosional, dan anggapan bahwa subyek, objek, dan tindakan sebagai sesuatu yang nyata adalah hambatan konseptual. Kendati demikian, aliran baru berpandangan bahwa hambatan emosional dan konseptual mempunyai landasan bersama, karena menganggap bahwa segala sesuatu sungguh-sungguh nyata adalah hambatan emosional. Mereka berpendapat bahwa ketika hambatan emosional semakin halus, hambatan tersebut hambatan konseptual. Lebih jauh lagi, begitu hambatan konseptual semakin halus, ia menjadi hambatan kecenderungan kebiasaan. Mereka mengibaratkannya dengan bau kasturi yang dibiarkan dalam waktu lama dalam wadahnya. Semakin lama baunya akan makin hilang.

3. Pembagian Menurut Hakikat *Bodhicitta*

Bila kita hendak membagi pembangkitan *bodhicitta* berdasarkan hakikatnya, terdapat *bodhicitta* relatif dan *bodhicitta* absolut atau tertinggi. Ada dikatakan sebagai berikut:

*Dibagi menjadi relatif dan absolut
Demikianlah dua jenis bodhicitta*

Bodhicitta relatif dibangkitkan dan melebur bersama pikiran-pikiran kita, di mana *bodhicitta* absolut adalah kondisi kebijaksanaan asali di mana seluruh gerakan berupa pikiran konseptual telah mengendap ke dalam tataran absolut.

Bodhicitta relatif mempunyai dua aspek: niat dan penerapan. *Bodhicitta* dalam aspek niatannya adalah mendorong diri sendiri agar meraih hasilnya. *Bodhicitta* dalam aspek penerapannya adalah mengarahkan diri kita sendiri pada musababnya, yakni bertekad merealisasi enam kesempurnaan selaku musabab atau cara meraih hasilnya. Masing-masing di antara kedua tekad di atas, sebagaimana

yang diajarkan guru saya, harus dilatar-belakangi tekad membaja kedua.

(C). BAGAIMANA MEMBANGKITKAN *BODHICITTA*

Agar *bodhicitta* relatif dapat dibangkitkan diperlukan suatu ritual. Meskipun dalam Mantrayana Rahasia diajarkan bahwa *bodhicitta* absolut dapat pula dibangkitkan melalui ritual, ini bukanlah *bodhicitta* absolut sejati, melainkan semata-mata aspirasi menapaki Sang Jalan. *Bodhicitta* absolut sejati hanya dapat dibangkitkan melalui kekuatan meditasi, bertumpu pada tiga faktor nan unggul. *Perhiasan Sutra-sutra Mahayana* menjelaskan sebagai berikut:

*Para Buddha nan Sempurna gembira karenanya,
Pengumpulan kebajikan dan kebijaksanaan telah sempurna,
Kebijaksanaan asali nan bebas dari segenap konsep
Bentukan pikiran terkait fononema terbangkitkan,
Inilah sebabnya, mengapa ia disebut unggul.*

“Guru-guru nan unggul” baik luar maupun dalam. Guru-guru luar adalah banyak guru serta para Buddha tercerahi, yang selama kita menapaki jalan pengumpulan hingga penglihatan, berupaya kita abdi dan menghindarkan diri dari mengecewakan Mereka. Guru-guru dalam adalah belas kasih dan kebijaksanaan, yang senantiasa menjaga serta melindungi kita.

“Praktik spiritual nan unggul” adalah praktik pengumpulan; yakni pengumpulan kebajikan “nyata” dengan disertai konsep-konsep bentukan pikiran dan pengumpulan kebijaksanaan “tak nyata” tanpa disertai konsep-konsep.

“Realisasi nan unggul” berlangsung bila, sebagai puncak semua ini, kebijaksanaan asali bebas konsep terbangkitkan. Inilah realisasi kebijaksanaan di jalan penglihatan.

Bodhicitta tertinggi sejati, perlu dibangkitkan melalui kekuatan meditasi. Dengan kata lain, *bodhicitta* tersebut bertumpu pada tiga hal berikut ini: guru nan unggul, praktik spiritual nan unggul, dan realisasi nan unggul.

Bodhicitta relatif perlu dibangkitkan dengan dukungan ritual, dan entah kita menerapkan ritual Madhyamika atau tradisi pandangan mendalam atau Chittamatra atau tradisi Kegiatan nan Luas, terdapat tiga bagian: (1) persiapan pendahuluan; (2) bagian utama, yakni ikrarnya sendiri; (3) penutupan, bersuka cita atas apa yang telah dicapai diri sendiri maupun insan lain.

(1). Persiapan pendahuluan

Persiapan pendahuluan terdiri dari praktik pengumpulan, latihan pikiran, dan sebagai tambahan-mengikuti pendekatan Shantideva-memberikan tiga milik kita¹⁸³.

Apabila Madhyamika berpandangan bahwa *bodhicitta* bangkit melalui praktik pengumpulan, Chittamatra berpandangan bahwa *bodhicitta* bangkit melalui pikiran yang jernih sepenuhnya¹⁸⁴. Di sini kita mengumpulkan kebajikan dan kebijaksanaan melalui praktik persembahan tujuh bagian. Setelah itu, kita melatih pikiran dalam empat kualitas tak terbatas. Lalu tibalah memberikan tiga milik kita. Ini merupakan praktik Chö, karena memangkas segenap kemelekatan kita terhadap tiga wujud kepemilikan dan sebagaimana dipaparkan di sini, merupakan salah satu cara melatih pikiran kita.

(2). Bagian utama: Ikrarnya sendiri

Sebelum mengawali doa “Ingatlah aku...,” bermeditasilah seperti sebelumnya. “Di mana saja jagad raya dipenuhi para insan,” dan seterusnya, pandanglah semua makhluk sebagai ibu anda, ingatlah segenap kebajikan mereka, berharaplah membalas kebaikan mereka,

serta mengarahkan belas kasih pada para makhluk dan kebijaksanaan pada penerangan sempurna; pastikan bahwa tidak satupun di antara dua yang terakhir ini hilang. Secara ringkas, anda hendaknya berpikir, “Hingga semua makhluk bebas dari penderitaan beserta musababnya, dan merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, aku akan membangkitkan *bodhicitta* nan unggul dalam niatanku. Sehubungan dengan *bodhicitta* dalam aspek penerapannya, aku akan berjuang sekuatku berlatih dalam enam kesempurnaan (*paramita*).”

Lalu awali dengan melafalkan bait-bait berikut ini sebanyak tiga kali:

*Engkau semua Buddha yang berdiam di sepuluh penjuru
Engkau semua Bodhisattva yang berada di sepuluh tingkatan,
Engkau semua guru agung, para pemegang vajra,
Ingatlah aku, aku panjatkan doa ini.*

Berdoalah pada para Buddha, Bodhisattva, dan guru spiritual, para pemegang vajra, agar Mereka mengarahkan pikiran Mereka pada anda. Kemudian, letakkan landasannya, yakni berlindung dengan tiga corak istimewa¹⁸⁵. Lafalkan tiga kali bait-bait berikut ini:

*Hingga hakikat pencerahan direalisasi,
Aku berlindung pada para Buddha,
Aku juga berlindung para Dharma
Beserta keseluruhan Bodhisattva¹⁸⁶.*

Kedua praktik ini merupakan bagian persiapan. Bagian praktik utamanya terdiri dari mengucapkan ikrar tiga kali:

*Seperti para Buddha di masa lalu
Membangkitkan sikap pikiran tercerahi
Dan dalam sila-sila Bodhisattva*

*Langkah demi langkah bernaung serta berlatih.
 Begitu pula dan demi mencurahkan manfaat bagi para makhluk,
 Aku juga akan mengembangkan sikap pikiran seperti ini,
 Dan dalam sila-sila tersebut, langkah demi langkah,
 Aku akan bernaung dan melatih diriku¹⁸⁷.*

Dua baris pertama mengacu pada bagaimana para Buddha dan Bodhisattva di masa lampau membangkitkan niatan *bodhicitta*. Dua baris berikutnya memaparkan bagaimana Mereka membangkitkan penerapan *bodhicitta*. Dengan demikian, bait ini mengajarkan teladan yang perlu kita ikuti.

Sehubungan dengan bait kedua, anda hendaknya merenungkan, “Aku kini akan mengikuti jejak para Buddha dan Bodhisattva: Aku akan membangkitkan niatan *bodhicitta*, dan aku juga akan berlatih terus menerus sebaik mungkin dalam enam kesempurnaan (*paramita*), musabab penerangan sempurna.”

Lafalkan bait-bait ini tiga kali, dan pada akhir pelafalan ketiga, visualisasikan para Buddha dan Bodhisattva berseru, “Inilah Jalannya!” anda kemudian menjawabnya, “Benar, sungguh luar biasa!” saat ikrar itu telah tertanam dalam pikiran anda serta anda mengetahui bahwa anda telah mendapatkannya. Sehubungan dengan saat pasti anda menerima ikrar tersebut, ada dikatakan, “Saat anda menerimanya adalah ketika menyelesaikan pelafalan ketiga.” Jadi sewaktu anda menyelesaikan pelafalan ketiga, *bodhicitta* terlahir dalam diri anda.

(3). Penutupan

Penutupan terdiri dari bergembira karena kebajikan yang dialami diri sendiri dan makhluk lainnya:

Hari ini hidupku telah memberikan buah manfaat.

*Kelahiran sebagai manusia kini telah kudapatkan.
Kini aku akan terlahir dalam jalinan silsilah spiritual para Buddha
Serta menjadi putera dan pewaris Mereka¹⁸⁸.*

Sewaktu anda melafalkan bait ini (dan berikutnya), renungkan dan bergembiralah karena segenap kebaikan yang anda alami: “Kini aku telah mendapatkan pendukung ini, tubuh manusia yang kumiliki, mendatangkan manfaat serta berharga. Mengapa? Karena kelahiran sebagai manusia yang kuperoleh ini bebas dari segenap keburukan dan berada dalam keadaan baik. Bagaimana? Hari ini hakikat para Buddha-*bodhicitta* nan laksana permata-telah terlahir dalam benakku dan aku menjadi putera spiritual para Buddha: wujud nyata perwakilan garis silsilah spiritual Mereka, penjaga harta pusaka sabda-sabda Mereka, serta pelestari rahasia-rahasia pikiran Mereka. Sebagai putera-putera Mereka aku akan menaburkan manfaat bagi semua makhluk yang perlu mendapatkan pertolongan. Aku kini telah menjadi seorang Bodhisattva.”

*Dalam setiap langkahku selanjutnya, aku menjalankan
Segenap kegiatan yang menaburkan manfaat bagi para makhluk.
Aku tak akan melakukan tindakan-tindakan
Yang menimbulkan kerusakan
Atau meninggalkan garis silsilah nan mulia dan tanpa cela ini¹⁸⁹.*

“Semenjak saat ini, apapun yang terjadi, sekalipun hidupku berada dalam bahaya, aku hendaknya menjauhkan diri dari kesalahan menghendaki sesuatu demi kepentinganku sendiri: aku hendaknya hanya memiliki kualitas-kualitas mulia yang mendatangkan manfaat bagi Keluarga Mulia [para Buddha] ini. Aku hendaknya menjadi laksana ratu tak bercela dan sempurna yang senantiasa setia pada rajanya. Aku hendaknya menjalankan perilaku tanpa pernah menodai keluarga ini, yakni mencemarinya dengan

kejahatan, pikiran mementingkan diri sendiri, dan aku hendaknya menjalankan segenap tindakan yang selaras dengan Keluarga Suci ini, yakni perilaku pada Bodhisattva.”

*Laksana orang buta yang menemukan
Sebutir permata berharga di dalam tumpukan kotoran.
Begitu pula, seolah-olah karena kebetulan yang aneh dan langka,
Pikiran tercerahi ini terlahir dalam diriku¹⁹⁰.*

“Aku heran, bagaimana *bodhicitta* ini dapat terlahir dalam diriku? Hal ini laksana orang buta yang menemukan sebutir permata berharga dalam tumpukan sampah. Seolah-olah hanya karena kebetulan atau peruntungan baik, *bodhicitta* laksana permata ini bangkit dalam benakku.”

Mengharapkan kesejahteraan batin para makhluk:

*Dengan demikian, dalam pandangan semua pelindung,
Aku mengundang seluruh makhluk,
Mengundang mereka pada Kebuddhaan-
Dan hingga kondisi ini direalisasi,
Pada setiap kebahagiaan duniawi.
Semoga para dewa dan ashura, juga yang lainnya,
Senantisa dalam keadaan sejahtera batinnya¹⁹¹.*

Sewaktu anda melafalkan hal ini, renungkan sebagai berikut: “Hari ini pada jam ____, tanggal ____, bulan ____, dan tahun ____, di hadapan seluruh Pelindung Agung-yakni para Buddha beserta Bodhisattva-aku telah mengundang semua makhluk pada kebahagiaan sementara para dewa serta manusia, baik mereka manusia atau bukan manusia, yakni kalian semua para makhluk di seantero enam alam *samsara*.”

Lalu visualisasikan bahwa anda mendengar seluruh dewa

gunung, pepohonan, hutan, hingga para dewa di surga Akanishtha, Yang Tak Terlampaui, berseru silih berganti: “Di tempat yang bernama A, terdapat orang bernama B telah berikrar akan menempatkan kita pada tingkatan dewa dan manusia serta akhirnya di tataran Kebuddhaan nan Sempurna. Jadi marilah kita bergembira karenanya.” Di masa mendatang, jika anda tergoda melakukan pelanggaran yang mengakibatkan kemerosotan dan lain sebagainya, bait-bait ini akan mengingatkan diri anda dengan membangkitkan rasa malu serta mendorong anda berperilaku sepatutnya.

Begitu kita membangkitkan *bodhicitta* nan unggul dengan cara seperti ini, dan selama kita tidak melakukan akar-akar pelanggaran melalui meninggalkan *bodhicitta*, sebutan kita akan berubah, dan kita akan disebut para Bodhisattva, putera-putera para Buddha¹⁹². Keseluruhan pola pikir akan berubah dan kita akan menjadi layak dihormati serta diberi persembahan tidak hanya oleh semua makhluk, termasuk para dewa dan Brahma, bahkan melainkan juga guru kita, Hyang Buddha. Bodhisattva Vajrapani akan senantiasa berada di sisi kita, dan seluruh pelindung kebajikan, seperti Brahma, dewa-dewa di surga kediaman murni¹⁹³, tujuh puluh pelindung nan jaya, dan yang lainnya lagi, akan menjaga serta melindungi kita. Setiap kualitas mulia akan menjadi bagian diri kita, seperti kekuatan menyembuhkan penyakit dan menyirnakkan kemiskinan, ke manapun kita menapakkan kaki kita.

Bodhicitta barangkali mudah dibangkitkan, tapi sulit sekali agar sungguh-sungguh terlahir dalam diri kita. Itulah sebabnya kita perlu bermeditasi secara berkesinambungan dan dengan tulus pada empat kemuliaan tak terbatas. Selain itu, kita juga perlu bermeditasi pada cinta dan belas kasih, atau semata-mata pada belas kasih saja. Mengapa kita memerlukannya? Apabila anda melanggar ikrar anda, hal ini bukanlah semata-mata penipuan terhadap lima atau enam orang yang menjadi saksi pengikraran *sila* beserta guru anda, yakni dalam hal kita melakukan pelanggaran terhadap ikrar *pratimoksha*.

Jikalau kita gagal mempertahankan *bodhicitta*, empat “dharma hitam” akan tumbuh dalam pikiran kita sekaligus: menipu mereka yang layak dihormati, yakni para Buddha dan Bodhisattva, Mereka semua tanpa kecuali. Selain itu, kita juga menipu semua makhluk. Secara ringkas, kita membohongi baik *samsara* maupun *nirvana*, sehingga melakukan perbuatan jahat sangat berat.

— **Manfaat-Manfaat *Bodhicitta***

*Kembangkanlah [bodhicitta], dan itulah satu-satunya
Yang anda perlukan demi merealisasi Kebuddhaan; Tanpanya,
Seluruh kesempatan merealisasi Kebuddhaan akan runtuh:
Semoga benih tak pernah gagal demi merealisasi Kebuddhaan ini,
Bodhicitta sejati nan unggul, bangkit dalam diri kita.*

Memiliki *bodhicitta* sudah cukup demi merealisasi Kebuddhaan, namun tanpanya tak sesuatupun dapat membimbing pada Kebuddhaan. Benih yang dimaksud di sini adalah “potensi nan hadir secara alami” dan “potensi yang sengaja dikembangkan.” Yang pertama adalah kebijaksanaan asli hakikat Kebuddhaan yang hadir dalam pikiran semua makhluk. Sedangkan potensi yang sengaja dikembangkan adalah *bodhicitta* relatif. Potensi nan hadir secara alami adalah musabab demi merealisasi Kebuddhaan. Potensi yang sengaja dikembangkan adalah kondisi-kondisi diperlukan. Dengan demikian, keduanya adalah laksana benih.

Ketika pikiran *bodhicitta* bangkit dalam benak kita, sebagaimana dipaparkan di atas, ada tiga manfaat yang dihidirkannya:

- Nama dan tujuan hidup kita akan berubah;
- Segenap sumber kebajikan yang terkandung dalam Mahayana akan membuahkan hasil serta bertumbuh tanpa henti;
- Semua itu jauh mengungguli semua perbuatan bajik yang

dilakukan tanpa *bodhicitta*, dimana buah kebahagiaannya hanya dituai sekali saja dan setelah itu sirna, laksana pohon yang berbuah sekali saja lalu setelah itu mati.

Berikut ini adalah beberapa contohnya:

1. Meski anda hanya mempersembahkan tak lebih dari sebuah lampu minyak mentega, jika anda menghaturkannya dengan pikiran terarah pada Kebuddhaan, pahala kebajikan anda akan terus berlangsung dan bertumbuh, hingga menyamai kualitas-kualitas agung para Buddha di atas dan jumlah para makhluk di bawah.

2. Jika *bodhicitta* nan berharga telah bangkit dalam pikiran seseorang yang menimbun perbuatan buruk dengan buah karma tertentu, misalnya orang yang melakukan kejahatan berbuah langsung, ia akan menderita tak lebih dari kilasan pengalaman alam-alam rendah¹⁹⁴. Perbuatan buruk dengan buah karma yang tak dapat ditentukan, serta kejahatan lainnya, seperti membunuh orang lain dan membantai kuda milik mereka, atau membakar rumah beserta penghuni di dalamnya, terhapuskan segera begitu *bodhicitta* bangkit dalam pikiran, laksana rumput kering terbakar seluruhnya oleh kobaran api.

3. Sebagai buahnya, hambatan karma beserta gejala emosi negatif terhapuskan dan hambatan konseptual sirna sepenuhnya.

Manfaat-manfaat semacam ini diuraikan secara rinci dalam *Sutra Avatamsaka*. Diuraikan lumayan panjang dalam bab pertama *Jalan Bodhisattva*, dan diulas secara ringkas dalam sebuah bait *Doa Maitreya* berikut ini:

*Mengalihkan kita dari jalan menuju alam-alam rendah,
Jalan ini mengarahkan kita pada alam-alam lebih mulia
Serta membimbing menuju kebebasan*

Dari usia tua beserta kematian:

Pada bodhicitta ini, aku bersujud penuh hormat.

Jika kita mengingatkan diri kita terus menerus dan dalam segenap kondisi pada manfaat-manfaat *bodhicitta*, *bodhicitta* yang terdapat dalam diri kita tak akan pernah mengalami kemerosotan. Akar-akar kejatuhan dan semacamnya tidak akan timbul. Bagaimana cara kita melakukannya? Kita hendaknya mengingatkan diri kita sendiri terkait hal ini sebelum mengawali praktik dan begitu pula sewaktu mengakhirinya, yakni sebelum bersuka cita atas kebajikan yang diri kita atau makhluk lain lakukan.

III. BERLATIH DALAM SILA-SILA BODHICITTA

KINI TIBALAH KITA PADA metode-metode menjaga agar *bodhicitta* yang telah dibangkitkan jangan sampai mengalami kemerosotan dan justru semakin bertumbuh. Hal ini memerlukan latihan terkait sila-sila aspirasi *bodhicitta* dan latihan sila-sila penerapan *bodhicitta*.

1. MELATIH SILA-SILA ASPIRASI BODHICITTA

Cara menjaga agar *bodhicitta* tidak mengalami kemerosotan begitu seseorang telah membangkitkannya adalah praktik aspirasi *bodhicitta*. Ada dua hal yang menyebabkan *bodhicitta* mengalami kemerosotan: sikap mementingkan diri sendiri dan kemarahan selaku pasangannya. Keduanya adalah penyebab utama memudarnya *bodhicitta* sehingga gagal bertumbuh. Bagaimanakah kedua hal itu dapat menyebabkan memudarnya *bodhicitta*? Jika salah satu dari kedua aspek aspirasi *bodhicitta* mengalami kemerosotan, hal itu adalah laksana dipotongnya akar-akar sebatang pohon sehingga cabang-cabangnya akan layu dan rontok. Layunya cabang-cabang

pohon tak akan terhindarkan bila anda melakukan pelanggaran terhadap akar-akar penyebab kemerosotan. Begitu akarnya rusak, susah memperbaikinya, sebaliknya jika hanya cabangnya yang rusak tak begitu sulit memperbaikinya.

Lalu bagaimanakah kedua aspek *bodhicitta* mengalami kerusakan? Dengan mengabaikan para makhluk serta meninggalkan kemaha-tahuan.

(A). MENGABAIKAN PARA MAKHLUK

Jika ada seseorang yang melakukan kesalahan pada kita, sebagai contoh dengan membunuh ayah kita, atau hanya semata-mata mengungkapkan ketidak-sukaan kita pada seseorang melalui perkataan, “*Ngomong* apa *sih* kamu?” sikap mementingkan diri kita sendiri akan tumbuh dan api kemarahan menyala dalam diri kita. Jikalau ini yang terjadi, kita saling memusuhi satu sama lain, sehingga sikap keakuan dan kemarahan kita mengakibatkan “belas kasih terhadap makhluk lain” memudar. Bayangkan beberapa batang tongkat yang diikat erat satu sama lain, lalu anda menarik sebatang di antaranya, akibatnya seluruh tongkat lainnya akan lepas dengan sendirinya. Bahkan sekalipun kita hanya memusuhi satu insan saja dan tidak yang lainnya, hal ini tak akan mendatangkan kebaikan, karena kita telah terjerumus dalam akar kejatuhan.

(B). MENINGGALKAN KEMAHA-TAHUAN

Meninggalkan kemaha-tahuan dapat diilustrasikan dengan satu contoh terkait kemurahan hati. Para Bodhisattva memberikan kepala, tangan, dan kaki Mereka saat mempraktikkan kemurahan hati; sementara itu, yang menerimanya adalah semua makhluk. Jangka waktunya praktik kemurahan hati mereka adalah selama *samsara* itu ada. Berapa kali mereka memberikan kepala, tangan,

dan kaki mereka pada masing-masing makhluk adalah tak terhitung lagi, laksana jumlah atom di seluruh jagad raya. Bodhisattva harus mempraktikkan disiplin moralitas beserta kesempurnaan-kesempurnaan lainnya dengan cara yang sama. Apabila guru kita, Hyang Buddha, sebelum merealisasi Pencerahan di bawah pohon Bodhi, sanggup memberikan kepala, tangan, dan kakiNya, sehingga melampaui jumlah atom di keseluruhan jagad raya, tentunya mustahil menyebutkan sampai sejauh apa Beliau melatih enam kesempurnaan mulia (*paramita*-penerjemah bahasa Indonesia) secara keseluruhan. Apabila kita mengikuti jejak Beliau dan mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan, hambatan yang dilontarkan Mara sementara kita menapaki jalan pengumpulan dan penggabungan dapat menyebabkan kita kehilangan semangat kita, sehingga pikiran sebagai berikut bangkit dalam benak kita, “Aku tak akan pernah berhasil menyelesaikan tugas agung seperti itu. Tidakkah lebih baik aku mengikuti jalan para Shravaka atau Pratyekabuddha serta mencoba merealisasi Kearahatan?” Jika kita berpikir seperti ini, kita telah meninggalkan kemaha-tahuan, karena kita belum menyadari bahwa segenap fenomena adalah laksana ilusi tukang sulap, sebagaimana direalisasi pada jalan penglihatan.

— Bahayanya Sikap Mementingkan Diri Sendiri

Lebih jauh lagi, semenjak awal menapaki jalan pengumpulan dan penggabungan kita telah berpikir dan bertindak seturut kepentingan diri kita sendiri. Dikarenakan sikap mementingkan diri sendiri ini kita kehilangan baik *pratimoksha* dan ikrat Bodhisattva ajaran Sutrayana. Demikian pula, hal ini akan menyebabkan kemerosotan dalam ikrar-ikrar Mantrayana, yakni bila kita berselisih dengan guru atau saudara dan saudari vajra. Semua ini disebabkan karena pemikiran dan tindakan kita dilandasi keakuan. Inilah sebabnya mengapa kita perlu senantiasa mengingat dampak buruk sikap

mementingkan diri sendiri dan manfaat *bodhicitta* laksana permata, sebagaimana telah diterangkan sebelumnya.

Shantideva meringkaskannya sebagai berikut:

Apakah perlunya penjelasan panjang lebar?

Insan kekanak-kanakan hanya mementingkan dirinya sendiri,

Sementara itu, para Buddha berjuang

Demi kebaikan makhluk lainnya:

*Lihatlah perbedaan yang memisahkan keduanya*¹⁹⁵.

Yang Sanggup Melakukan Segalanya, yakni para Buddha nan Tercerahi, telah mengalahkan mara. Mereka memiliki seluruh kualitas pencerahan serta telah melampaui *samsara* dan *nirvana*. Mereka merealisasi Kebuddhaan nan sempurna dengan berjuang menaburkan manfaat bagi insan lainnya. Para makhluk yang kekanak-kanakan semenjak masa tanpa awal hanya bertindak demi diri mereka sendiri, yang disebut “keakuan.” Selama mereka hanya mementingkan diri sendiri, mereka akan mengembara terus menerus dalam *samsara* tanpa henti. Jadi, bila ada kebahagiaan dan kesejahteraan di tengah-tengah *samsara* dan *nirvana*, semua itu berakar dari buah manfaat menolong makhluk lain serta *bodhicitta*. Chandrakirti menjelaskan:

Para Shravaka dan Pratyekabuddha

Terlahir dari Suciwan nan Kuat,

Para Buddha terlahir dari pahlawan-pahlawan Bodhisattva.

Belas kasih, sikap kebebasan dari keserba-menduaan (dualitas),

Dambaan merealisasi Kebuddhaan demi kepentingan insan lain

*Adalah asal muasal putera-putera Sang Penakluk*¹⁹⁶.

Seluruh penderitaan dalam hidup ini dan berikutnya, segenap penderitaan, baik halus maupun kasar, terkait tiga alam *samsara*,

adalah dikarenakan pemikiran ini serta bertindak atas dasar sikap mementingkan diri sendiri. Jadi sikap keakuan ini sangat layak diberi sebutan “iblis.” Jika seekor *dri*¹⁹⁷ yang tak menghasilkan susu akan menyebabkan pemiliknya mengutuk dan melimpahkan segenap kesalahan pada iblis. Padahal tentu saja tiada iblis selain sikap mementingkan diri sendiri yang memotong kita dari seluruh kualitas sementara tingkatan-tingkatan Bodhisattva beserta kualitas tertinggi selaku buah kemaha-tahuan. Praktik *bodhicitta* yang menghalau sikap mementingkan diri sendiri disebut “ritual pengusir iblis.”

Bagaimanakah iblis itu dapat diusir?

1. Dengan memandang insan lain sebagai sama dengan diri kita sendiri.
2. Dengan menukar kondisi kita dengan makhluk lainnya.
3. Dengan memandang makhluk lain lebih penting ketimbang diri kita sendiri.

Apabila kita melatih pikiran kita berbekalkan tiga hal ini, *bodhicitta* tak akan mengalami kemerosotan, dan kita sanggup menghalau iblis mementingkan diri sendiri ini.

1.1 MEMANDANG INSAN LAIN SEBAGAI SAMA DENGAN DIRI KITA SENDIRI

Di sepanjang masa tanpa awal, kita tak pernah memandang insan lain sama dengan diri kita sendiri: kita selalu melekat pada diri sendiri dan segala sesuatu yang mendatangkan keuntungan pada diri kita serta membenci musuh-musuh kita dan segala sesuatu yang berkaitan dengan mereka. Jadi, kini kita perlu melepaskan segenap kemelekatan pada diri kita sendiri serta membuang kebencian terhadap orang lain. Semua ini disebabkan oleh pikiran dan tindakan

yang senantiasa berpusat pada keakuan. Setelah menyadari kesalahan tersebut, kita berikrar tidak mengulanginya lagi dan berupaya menyatukan diri kita dengan yang lainnya sehingga membentuk satu keluarga.

Bagaimana cara kita memeditasikannya? Renungkan, “Para makhluk yang memenuhi keseluruhan jagad raya; mereka semua adalah ibu-ibuku. Aku adalah anaknya. Karena Beliau adalah satu-satunya ibuku dan aku adalah anak satu-satunya, kesejahteraan kami berdua adalah sama.” Jika anda merenung seperti ini, sikap mementingkan diri sendiri yang bercokol dalam diri anda akan reda dan sirna.

— **Merealisasi Kebahagiaan Bersama-Sama**

“Semua makhluk adalah anggota keluargaku dan aku tidak berbeda dengan mereka dalam mendambakan kebahagiaan; kami semua sama-sama tidak mengharapkan penderitaan.” Dengan belas kasih agung, bertekadlah bahwa anda akan merealisasi kebahagiaan bagi diri anda sendiri dan semua makhluk secara bersamaan. Semakin besar tekad anda dalam merealisasi kebahagiaan bersamaan, anda harus bertindak selaras dengannya.

“Kendati para insan mendambakan kebahagiaan, mereka tidak mengenal bahwa sumber kebahagiaan adalah perbuatan-perbuatan baik serta mengikuti jalan yang benar. Mereka tak memiliki kawan spiritual guna mengajarkan mereka bagaimana bertindak dengan benar, dan meski mereka berkesempatan menjumpainya, mereka tidaklah menjalankan ajarannya. Namun aku adalah seorang praktisi spiritual, seseorang yang telah berjumpa dengan sahabat spiritual, yang mengenal ajaran-ajaran Mahayana. Aku senantiasa beserta seorang guru-sahabat spiritual yang mengenal perbuatan baik dan buruk. Selain itu, aku juga dikelilingi oleh sahabat-sahabat baik. Aku hendaknya mendatangkan kebahagiaan

bagi semua makhluk.”

Dengan demikian meditasikanlah empat jalinan:

- Jalinan aspirasi: “Semoga semua makhluk berada dalam keadaan yang baik, mulai dari kebahagiaan alam-alam mulia dewa beserta manusia hingga berkah Kebuddhaan nan Sempurna, dan semoga mereka memiliki musabab-musabab yang membuahkan kebahagiaan tersebut: keyakinan, ikrar membebaskan diri dari *samsara*, serta *bodhicitta* nan berharga. Semoga mereka memiliki baik musabab kebahagiaan maupun kebahagiaan yang dihasilkannya.”
- Jalinan dambaan: “Seandainya mereka dapat memiliki semuanya itu.”
- Jalinan ikrar: “Akulah satu-satunya yang memastikan bahwa mereka memiliki semuanya itu.”
- Doa, yakni berdoa pada Tiga Permata (jalinan keempat).

Bermeditasilah pada ketiga jalinan ini dan berdoalah pada Tiga Permata. Pertama-tama, arahkan perhatian anda pada alam-alam lebih mulia dan lain sebagainya (yakni kebahagiaan selaku buahnya), lalu pada keyakinan dan lain sebagainya (yakni musabab-musabab kebahagiaan). Katakan pada diri anda sendiri, “Sedari sekarang dan seterusnya, baik dalam pikiran maupun tindakanku, aku harus menolong mereka tanpa membedakan. Semakin dalam aku merenungkan bahwa kami semua harus merealisasi Kebuddhaan bersama, aku hendaknya berjuang sekeras mungkin demi merealisasinya.”

— Menghalau Penderitaan Bersama-Sama

Kita juga perlu menghalau penderitaan: “Di manapun terdapat ruang, di sana dipenuhi oleh para makhluk. Di manapun para insan

berada, mereka terbenam dalam jeratan karma dan penderitaan. Di antara para makhluk ini, yang telah disiksa sepanjang masa tanpa awal oleh jeratan karma dan penderitaan, tiada satupun yang belum pernah menjadi ibuku. Beliau tidak hanya menjadi ibuku sekali saja. Berapa kali, ia menjadi ibuku sudah tak terhitung lagi. Jika kita mengambil segumpal kecil tanah dan menggilingnya bulat-bulat seukuran biji buah beri guna mewakili satu kali ia menjadi ibu kita, kita akan kehabisan seluruh tanah di dunia ini sebelum dapat menghitung semuanya; yakni berapa kali suatu makhluk pernah menjadi ibu kita. Selama menjadi ibu kita, ia sungguh-sungguh mengabdikan hidupnya merawat kita dengan penuh kasih sayang.”

Lalu ingatlah kebbaikannya selama ia menjadi ibu anda: pertama, kebbaikannya dalam melahirkan diri anda sehingga anda mempunyai tubuh sebagaimana adanya sekarang; kedua, kebaikan dalam memberikan anda kehidupan; ketiga, kebaikan dalam menyediakan segala sesuatu yang anda butuhkan; dan keempat, kebaikan hati dalam mengajarkan seluruh pengetahuan yang anda perlukan dalam menjalani kehidupan di muka bumi ini.

Selanjutnya, bangkitkan dambaan membalas kebaikan tersebut. Satu-satunya yang dikehendaki para insan ini adalah kebahagiaan, namun mereka tak menyadari bahwa sumber kebahagiaan itu adalah perbuatan bajik serta mengikuti jalan yang benar. Mereka tak mempunyai seorang guru serta tidak benar-benar menjalankan petunjuk sahabat spiritual bila mereka berkesempatan mendengarnya. Mereka tak memiliki secercah kebahagiaan pun, tidak pula kebahagiaan di alam-alam lebih mulia para dewa dan manusia serta kebahagiaan Kebuddhaan nan Sempurna. Mereka tak mengharap penderitaan, tetapi pada kenyataannya mereka justru didera oleh penderitaan-tiga penderitaan yang berasal dari tiga alam *samsara*-dan secara tak langsung oleh musabab-musabab penderitaan-karma beserta gejolak emosi negatif.

Mengarahkan perhatian kita pada para insan ini serta

memandang mereka sebagai sama karena semuanya pernah menjadi ibu-ibu kita di masa lampau adalah meditasi pada keseimbangan batin. Merenungkan bahwa mereka kekurangan kebahagiaan dan berharap agar mereka berbahagia serta mengembangkan musabab-musabab kebahagiaan merupakan meditasi cinta kasih. Merenungkan bahwa mereka sedang dibelenggu oleh penderitaan beserta musababnya dan berharap agar mereka terbebas dari penderitaan beserta musababnya merupakan meditasi belas kasih. Karena kita semua adalah ibu dan anak, dimana anak-anak hendaknya memperhatikan kesejahteraan ibunya, bermeditasilah pada *mudita*. Jika para insan yang pernah menjadi ibu anda berhasil mendapatkan kebahagiaan melalui upaya mereka sendiri tanpa bantuan anda, bagaimana mungkin kita merasa iri dan tidak senang? Bergembiralah, renungkan bagaimana bahagianya mereka. Renungkan betapa mereka membutuhkannya dan bagaimana mereka tak dapat hidup tanpanya.

Anda hendaknya bermeditasi pada empat kemuliaan tak terbatas seperti ini baik selama meditasi maupun kurun waktu setelah bermeditasi. Pada setiap tahapan meditasi kenalilah para insan sebagai ibu-ibu anda, ingatlah kebaikan hati mereka, dan seterusnya.

Kini renungkanlah sebagai berikut: “Penderitaan para makhluk adalah penderitaanku juga. Ketika kepalaiku sakit, sebagai contoh, itulah penderitaan para dewa. Jika aku menderita radang tenggorokan, itulah penderitaan para asura. Jika mengalami rasa sakit di bagian jantungku, itulah penderitaan manusia. Bisul di bagian perut dan bawah tubuhku adalah penderitaan para makhluk di tiga alam penderitaan. Aku harus menghalau penderitaan mereka, sebagaimana halnya tanganku yang berusaha menyirnakan rasa sakit di kakiku. Apa yang didambakan para makhluk adalah kebahagiaan. Mereka tak menghendaki penderitaan. Namun dambaan terdalam mereka serta yang sungguh-sungguh mereka lakukan sangat bertolak-belakang. Mereka laksana orang buta mengembara tanpa

bimbingan siapapun juga di tengah padang belantara nan luas. Aku telah berjumpa dengan seorang guru dan ajaran Mahayana. Aku sanggup membedakan tindakan yang bermanfaat dan tak bermanfaat. Jadi, semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan beserta musababnya. Jika seandainya mereka dapat terbebas darinya, maka akulah satu-satunya yang akan menghadirkan pembebasan tersebut bagi mereka. Aku berdoa pada Buddha, Dharma, dan Sangha agar mereka dapat menjumpai pembebasan.”

Semakin dalam anda merenungkan dengan cara demikian mengenai menghalau penderitaan diri anda sendiri dan makhluk lainnya, hendaknya makin keras pula anda berupaya menyirnakkan kesengsaraan diri sendiri beserta makhluk lain. Meski ada sesosok makhluk yang mengalami sakit kepala, seorang Bodhisattva hendaknya turut merasakan kesakitan tersebut dalam pikirannya.

Berikut ini ada contoh bagaimana menerapkan sikap tak membeda-bedakan dalam tindakan. Dua orang sedang berjalan di tengah salju. Salah seorang di antara mereka mempunyai sepasang sepatu. Sementara itu, yang satunya sama sekali tak memilikinya. Apabila masing-masing orang itu mengenakan pasangan kiri dan kanan satu-satunya pasangan sepatu yang ada, keduanya dapat meneruskan perjalanannya. Satu kaki masing-masing akan menderita bersama, sedangkan kaki satunya lagi sama-sama merasa nyaman.

Karenanya, kita harus menaburkan kebahagiaan bagi para makhluk. Kita hendaknya menyirnakkan penderitaan mereka. Jika mereka sanggup mengalami kebahagiaan karena upaya mereka sendiri tanpa bantuan kita, bermeditasilah dengan mengembangkan sikap *mudita* (turut bersuka cita atas kebahagiaan yang dialami insan lain). Bersuka citalah apabila para makhluk mengalami kebahagiaan yang berasal dari buah karma masa lampau mereka tanpa memerlukan bantuan anda-bersuka citalah seolah-olah anak bungsu anda mengalami kebahagiaan alam-alam lebih mulia, anak tengah anda mengalami kebahagiaan Shravaka dan Pratyekabuddha,

dan anak tertua anda mengalami kebahagiaan Kebuddhaan. Bersuka citalah bila mereka mengembangkan musabab-musabab kebahagiaan-keyakinan dan lain sebagainya. Bangkitkan suka cita dalam benak anda: “Semoga wujud kebahagiaan dan berkah ini tidak dapat memudar atau hilang. Semoga semua kebahagiaan tersebut akan semakin bertumbuh dan berkembang.” Anda hendaknya berjuang mewujudkan kebahagiaan bersama-sama.

Apabila anda mempraktikkannya secara terperinci, bermeditasilah pada empat kemuliaan tak terbatas secara keseluruhan. Lebih singkat lagi pada cinta kasih dan belas kasih atau hanya semata-mata pada belas kasih, yang berharap agar semua makhluk terbebas dari penderitaan. Semua ini adalah *bodhicitta* relatif. *Bodhicitta* tertinggi adalah keyakinan dan kepastian yang kita realisasi melalui penelaahan berulang-ulang bahwa kendati subyek, objek, dan tindakan kelihatannya sungguh-sungguh nyata, namun sesungguhnya tiada memiliki hakikat keberadaan sejati.

Secara ringkas, sebagaimana yang biasa diajarkan Apu Rinpoche (Patrul Rinpoche):

*Apabila ada kebahagiaan yang berpadu menjadi satu
Laksana burung-burung magpi berbulu warna cerah.
Apabila ada penderitaan yang berpadu menjadi satu
Laksana buruk gagak hitam.
Berupayalah mewujudkan kebahagiaan
Satu sama lain bersama-sama.
Berupayalah mengatasi penderitaan satu sama lain bersama-sama.*

Selama kita menapaki Sang Jalan, praktik spiritual memandangi para insan sebagai tiada bedanya dengan diri kita sendiri adalah merupakan cara mengembangkan sikap tak membeda-bedakan dalam pikiran dan tindakan kita. Dalam momen perealisasi buah spiritual, hal ini merupakan metode merealisasi kesamaan

fenomena antara diri sendiri dan makhluk lainnya. Diri kita dan yang lainnya adalah sama ditinjau dari sudut pandang *keshunyataan* atau *dharmata*. Kita semua adalah sama hakikatnya pada tataran tampilan relatif. Kita adalah sama-sama perpaduan berbagai unsur yang tampak nyata serta memiliki hakikat *shunyata*. Inilah metode memeditasikan kesamaan atau ketiada-bedaan menurut tradisi Sutra.

1.2. MENGANGGAP ATAU MENJADIKAN INSAN LAIN SEBAGAI DIRI KITA SENDIRI

Begitu kita dapat menyelami pandangan mengenai ketiada-bedaan antara diri kita dan insan lainnya, kita hendaknya bermeditasi pada *bodhicitta* yang membayangkan bagaimana bila diri kita menjadi insan lainnya.

Inilah yang biasa diajarkan Apu (Patrul Rinpoche) mengenai praktik menganggap insan lain sebagai diri kita sendiri: “Bayangkan bahwa diri anda merupakan salah seorang di antara sekelompok penggembala, yang hanya memiliki satu jas hujan saja. Menempatkan diri anda di bagian tengah dan membiarkan anggota kawanan lainnya berteduh di bawah jas hujan yang sama dapat dipandang sebagai tingkatan wawasan menganggap semua makhluk lain sebagai tiada beda dengan diri kita sendiri. Meyakinkan bahwa jas hujan itu melindungi semua insan lainnya terlebih dahulu dan membiarkan diri kita kehujanan, boleh diumpamakan sebagai tingkatan wawasan yang menjadikan insan lain sebagai diri kita sendiri.”

Tentu saja, kesalahan dalam praktik meditasi terkait harapan merealisasi kebahagiaan dan menyirnakakan penderitaan bersama-sama, adalah menjadikan diri sendiri sebagai pusat segalanya saat bermeditasi. Jadi mulai sekarang kita harus menghalau iblis kemelekatan pada diri sendiri, dan bila kita merenungkan bagaimana menganggap insan lain sebagai diri sendiri, inilah yang disebut

“ritual mengusir iblis.”

Dalam mempraktikkan meditasi ini, mulailah dengan menyadari bahwa para makhluk pernah menjadi ibu-ibu anda, menghargai kebaikan mereka, dan membangkitkan harapan membalas kebajikan mereka.

Para ibu kita tersebut barangkali tidak punya pakaian bagi dirinya sendiri. Namun jika ia menemukan secarik pakaian, ia akan memberikannya pada anaknya. Ia barangkali tak punya makanan, tetapi jika menemukan sedikit makanan yang layak dimakan, ia akan memberikannya pada anaknya. Semua uang dan kekayaan yang dimilikinya akan diberikannya tanpa pikir panjang pada anaknya. Bahkan sekalipun menyaksikan anaknya ditahtakan sebagai Penguasa Dunia, ia merasa bahwa hal itu masih belumlah cukup dan tetap berupaya mengelilingi anaknya dengan segala sesuatu demi membuatnya bahagia dan nyaman. Segala bentuk penderitaan-kemiskinan, perbuatan buruk, dan penghinaan-telah ditanggung ibu kita. Segenap kerugian dan kekalahan Beliau tanggung sendiri. Seluruh pendapatan dan kejayaan ia berikan pada anaknya. Jadi kini giliran kita selaku anak-anaknya berjuang mengatasi penderitaan para ibu kita. Oleh karenanya, kita hendaknya mempraktikkan “mengambil dengan belas kasih agung.”

— Mengambil Dengan Belas Kasih Agung

Tanyalah diri anda sendiri, “Apakah ibuku ini sekarang bersuka cita? Apakah ia didera penderitaan?” Jawabannya: ia tidaklah berbahagia dan senantiasa dibelenggu penderitaan, karena ia dicengkeram oleh penderitaan dalam hidup ini-kelahiran, usia tua, penyakit, beserta kematian; penderitaan di alam antara (*bardo*) berperan sebagai penghubung; dan penderitaan kelahiran kembali serta kehidupan selanjutnya siap menantinya. Ia disiksa tanpa henti oleh tiga penderitaan, musabab-musababnya-kemelekatan, kebencian, dan

pandangan salah-serta sepuluh perbuatan tak baik yang menjadi penyebab segenap penderitaan tersebut. Jika seandainya ia dapat terbebaskan dari segenap penderitaan, akulah yang hendaknya menghadirkan pembebasan tersebut.” Lalu berdoalah pada Buddha, Dharma, dan Sangha sehingga ia dapat terbebas dari penderitaan beserta musababnya, yakni melalui pelafalan bait-bait berikut ini, sehingga harapan kita dapat terpenuhi: “Kasihnilah aku! Tiga Permata nan Berbelas Kasih...,” “Pada Guru dan para Buddha, pelindung para insan yang masih mengembara...,” “Wahai Yang Pemberani, Engkau yang memiliki kekuatan Belas Kasih..”^{***}

Kendati demikian, sebagaimana halnya pemindahan kesadaran (*phowa*) yang dilakukan dari kejauhan, semua ini barangkali tidak banyak menolong. Jadi berdoalah: “Semoga penderitaan ibuku yang baik hati beserta musababnya ditanggungkan atas diriku, saat ini juga, sesegera mungkin, yakni di tempat ini juga, di mana aku sedang duduk. Jika sekiranya penderitaan itu dapat dibebankan pada diriku, semoga akulah satu-satunya yang menanggungnya. Aku berdoa padaMu, Buddha, Dharma, dan Sangha, sumber perlindunganku nan tak pernah gagal, agar segenap penderitaan tersebut ditanggungkan atas diriku. Kini perlihatkan padaku seluruh kekuatan belas kasihMu.”

“Semoga seluruh kebahagiaanku matang di dalam benak ibuku ini yang begitu baik hati, sekarang juga, sesegera mungkin, di manapun ia berada, mulai dari kebahagiaan kecil yang kualami saat ini, kebahagiaan sementara para Bodhisattva, hingga kebahagiaan tertinggi Kebuddhaan nan Sempurna. Jika seandainya, kebahagiaan itu dapat matang dalam dirinya, semoga akulah satu-satunya yang mematangkan kebahagiaan tersebut. Aku berdoa pada Tiga Permata agar kebahagiaan itu dapat matang dalam dirinya.”

Seiring berjalannya waktu, agar lebih mudah dikembangkanlah praktik berikut ini: “Meletakkan penderitaan

* * * Lihat halaman 289-90.

Beliau pada napas anda.” Bayangkan bahwa ibu anda yang telah lanjut usianya menghembuskan keluar penderitaan beserta musabab penderitaannya dalam bentuk asap hitam. Pada saat bersamaan, anda menghirup seluruh asap hitam itu, yang masuk melalui lubang hidung anda. Dengan demikian, kini anda menanggung segenap penderitaan Beliau beserta musabab-musababnya dan ia terbebas semuanya itu, laksana mentari bersinar kembali setelah gerhana.

Renungkan hal ini terus menerus seraya berpikir, “Aku harus memindahkan penderitaan ibuku pada diriku sendiri. Apapun yang kupikirkan, aku harus memikirkan mengenai mengambil alih penderitaan ibuku. Apapun yang kulakukan, aku harus berupaya menyirnakan penderitaannya.”

— Memberi Dengan Dilandasi Cinta Kasih Agung

Kini tibalah kita pada praktik “memberi dengan dilandasi cinta kasih agung.” Renungkan, “Semoga ibuku memiliki segenap kebahagiaan, mulai dari alam-alam lebih mulia hingga kebahagiaan bertahan selamanya dalam bentuk pembebasan dari *samsara* serta kemaha-tahuan. Jika Beliau dapat memilikinya. Semoga akulah yang memungkinkan dirinya mendapatkan semuanya itu.” Lalu berdoalah agar ia memiliki segenap kebahagiaan tersebut.

Renungkanlah, “Semoga ia memiliki musabab-musabab kebahagiaan-keyakinan, ikrar membebaskan diri dari *samsara*, dan *bodhicitta* nan berharga. Jika seandainya ia dapat memilikinya. Semoga akulah satu-satunya yang memungkinkan Beliau mendapatkan semuanya itu.” Lalu berdoalah agar ia memiliki musabab-musabab kebahagiaan tersebut.

Kendati demikian, barangkali hal ini tak begitu banyak membantu. Setiap kebahagiaan dan setiap musababnya, yakni seluruh kebahagiaan lahiriah dan batiniah anda, kebahagiaan alam-alam lebih mula hingga kebahagiaan selamanya berupa pembebasan

beserta kemaha-tahuan, termasuk ketiga musababnya-keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, dan *bodhicitta* nan berharga harus diberikan pada ibu anda ini, yakni hendaknya didedikasikan bagi Beliau. Jadi bayangkan ibu anda menerima hadiah ini dari anaknya, yakni dengan meletakkan kebahagiaan tersebut dalam napas anda. Visualisasikan saat anda menghembuskan napas, segenap usia panjang, kebajikan, keberuntungan, kekuasaan, kesehatan beserta kemakmuran, kebahagiaan dan kesejahteraan, serta seluruh sumber kebajikan dan segala bentuk kebahagiaan yang anda punyai, mengalir keluar dalam bentuk asap putih bagaikan asap dupa¹⁹⁸. Lalu ibu anda menghirupnya. Kini anda telah terpisah dari kebahagiaan anda beserta musababnya dan ibu anda yang telah lanjut usia mendapatkan seluruhnya. Beliau menerimanya seolah-olah mendapatkan pakaian-pakaian baru.

Semakin dalam anda merenungkan mengenai menghadirkan kebahagiaan bagi ibu anda yang telah lanjut usianya, anda hendaknya mempraktikkan hal itu dan menyediakan bahkan sesuatu yang paling kecil sekalipun demi membuatnya bahagia.

— Meluaskan Jangkauan Praktik Spiritual Anda

Secara bertahap perluaslah meditasi cinta kasih anda hingga mencakup ayah, saudara laki-laki, saudara perempuan, dan lain sebagainya. Berharaplah agar mereka memiliki kebahagiaan, mulai dari kebahagiaan sementara alam-alam lebih mulia hingga kebahagiaan tertinggi pembebasan beserta kemaha-tahuan. Berdoalah, “Semoga mereka mengembangkan musabab-musabab kebahagiaan-keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, dan *bodhicitta* nan berharga.” Bermeditasilah dengan membayangkan bahwa anda memberikan mereka tubuh, harta kekayaan, dan sumber keberuntungan di masa mendatang. Pada akhir sesi bangkitkan harapan, “Semoga seluruh penderitaan fisik para makhluk, yang

memenuhi seluruh jagad raya, semuanya sirna dalam pikiran mereka, segenap hambatan bagi terkabulnya keinginan mereka, segenap perbuatan buruk dan penyebab kejatuhan mereka, beserta seluruh hambatan karma mereka, matang dalam diriku seketika ini juga, secepat mungkin.” Kemudian, renungkan tiga jalinan dan berdoalah pada Tiga Permata. Hiruplah seluruh karma buruk dan hambatan semua makhluk yang berwujud asap hitam memasuki lubang hidung anda. Visualisasikan bahwa semua itu melebur ke dalam iblis mementingkan diri sendiri yang bersemayam dalam hati anda, laksana bahan pewarna merasuk ke dalam wol. Dengan demikian, kini segenap penderitaan mereka beserta musababnya menjadi milik anda.

Renungkan betapa anda mengasihi para makhluk tersebut. Renungkan betapa berharganya mereka bagi anda; betapa dalamnya perasaan yang anda alami bersama mereka. Rasakan betapa anda menyayangi mereka. Sungguh penting mereka bagi anda, sehingga betapa tak terpisahkannya mereka dari diri anda. Setelah itu, agar lebih mudah memeditasikannya, praktikkan pengalihan menggunakan napas seperti sebelumnya.

Bermeditasi pada *mudita*. Sehubungan dengan sikap atau wawasan yang perlu anda kembangkan, camkan dalam batin anda bahwa kita semua adalah ibu dan anak. Mustahil bagi seorang anak merasa iri terhadap kebahagiaan yang dialami ibunya, karenanya bergembiralah. Dari sudut pandang praktik sebenarnya, anda hendaknya meninggalkan sikap iri hati dan keinginan membuat orang lain menderita. Berupayalah menjadikan mereka bahagia dengan berjuang keras menghadirkan kebahagiaan bagi mereka.

Dalam segenap pemikiran dan tindakan kita demi memenuhi kepentingan diri sendiri terletak alasan mengapa kita tak mempedulikan insan lain, tidak menganggap mereka sebagai berharga, dan tak merasakan empati terhadap mereka. Di sanalah terletak ketidak-sukaan kita pada mereka dan pengabaian

kita terhadap mereka. Iblis yang berupaya dan bertindak demi kepentingan diri sendiri ini adalah iblis yang perlu kita halau.

Sesudah bermeditasi pada tiga jalinan (“Semoga para makhluk memiliki kebahagiaan,” dan seterusnya) ditambah jalinan doa, sebagai tambahan, visualisasikan segenap usia panjang, pahala kebajikan, keberuntungan dan kekuasaan, tubuh beserta harta kekayaan anda, kebahagiaan dan kesejahteraan anda, beserta segenap sumber kebahagiaan yang anda miliki, anda limpahkan, alihkan, serta serahkan tanpa sisa pada semua makhluk: “Semoga semua ini menjadi milik mereka,” dan seterusnya. Sekali lagi, berpraktiklah dengan meletakkan semua itu pada napas anda. Anda hendaknya menjalankan semua ini baik dalam pikiran maupun tindakan.

Akar “menganggap diri sendiri sebagai insan lain” dapat diringkas menjadi mempersempahkan pencapaian dan kejayaan pada makhluk lain serta mengambil kerugian dan kekalahan insan lain¹⁹⁹. Inilah pikiran *bodhicitta* yang terbangkitkan dan tak satupun di antara kedua aspek ini boleh dihilangkan. Mengambil dengan belas kasih agung adalah aspek pertamanya: mengarahkan perhatian dengan penuh belas kasih pada para makhluk. Memberikan dengan cinta kasih adalah aspek keduanya: mengarahkan perhatian dengan dilandasi kebijaksanaan para Penerangan Sempurna.

Terdapat empat jenis perubahan yang berlangsung di sini²⁰⁰. Pertama-tama, terdapat perubahan dalam cara kita memandang para makhluk. Apabila kita berkata, “Semua makhluk adalah diriku sendiri,” ini berarti bahwa kita hendaknya memandang tiga alam lebih mulia sebagai bagian atas tubuh kita sendiri dan tiga alam rendah atau menderita sebagai bagian bawah tubuh kita. Semua itu adalah “diriku.” Sebagai alternatifnya, saat mengatakan, “Semua makhluk adalah ibuku dan akulah anaknya,” “semua makhluk adalah ibuku” berarti kita hendaknya memandang mereka sebagai “milikku.”

Kedua, terjadi perubahan pada apa yang kita pentingkan.

Kita telah meninggalkan sikap kita sebelumnya yang diwarnai mementingkan diri sendiri. Kita memandang makhluk lain sebagai sesuatu yang kita sayangi. Kita memandang mereka sebagai sesuatu yang berharga. Kita memandang mereka sebagai sesuatu yang kita sukai. Kita menganggap mereka sebagai sesuatu yang penting dan tak terpisahkan dari diri kita.

Ketiga ada perubahan atau pertukaran kebahagiaan dengan penderitaan. Hingga saat ini, kita mengejar keberuntungan dan kejayaan demi diri kita sendiri dan menimpakan kerugian beserta kekalahan pada insan lain. Segenap kehangatan kita berikan pada diri kita sendiri, sedangkan yang dingin menggigit kita berikan pada insan lain. Tetapi, mulai hari ini, kita akan mempersembahkan seluruh keberuntungan beserta kejayaan pada yang lain, dan mengambil segenap kerugian serta kekalahan bagi diri kita sendiri. Kita akan memberikan kehangatan pada insan lain, sedangkan kedinginan kita ambil bagi diri kita sendiri. Secara ringkas, kita akan memberikan segala bentuk kebahagiaan dan kesejahteraan pada insan lain serta mengambil alih penderitaan mereka bagi diri kita sendiri. Sebagaimana sebelumnya, letakkan semua itu pada napas kita.

Kemelekatan pada suatu aku, dimana sesungguhnya tiada aku, kemelekatan pada sang “aku,” dimana sesungguhnya tiada aku, adalah kesia-siaan. Pikiran kita ini hanyalah seorang pengembara, suatu kesadaran yang terlahir kembali sebagai dewa, dan lain sebagainya. Jika kita merenungkan asal muasal tubuh kita, perbuatan baik dan tak baik kita di kehidupan sebelumnya merupakan musabab utamanya, dan kondisi pelengkapanya adalah kesadaran yang menyisipkan dirinya di antara sperma beserta sel telur orang tua kita. Jadi, pikiran ini bukanlah milik kita, dan tubuh jasmani ini juga bukanlah milik kita. Meskipun demikian, kita memandangnya sebagai suatu “aku.” Semenjak masa tak berawal kita terbiasa menganggap sang “aku” ini telah hadir di

masa lalu, sekarang, dan akan datang. Karena itulah, kita berupaya mendapatkan keuntungan, pujian, reputasi baik, dan kemashyuran-empat aspek menguntungkan di antara delapan hal (*dharma*) duniawi-yakni meraih yang baik-baik saja demi diri kita sendiri. Kita telah melontarkan segenap kerugian dan kekalahan pada yang lainnya. Kita mengarahkan kerugian, cacian, kejelekan, dan kehinaan-empat aspek buruk di antara delapan hal duniawi-kepada insan lain. Akibat pandangan salah ini, kita masih mengembara di tengah-tengah *samsara* hingga sekarang**.

Kini kita melihat kesalahan dalam mengejar kepentingan diri sendiri dan bukanlah sesuatu yang benar jika kita berlaku seperti itu. Kita menyadari bahwa diri kita adalah juga insan lainnya, dan insan lain adalah diri kita sendiri. Dengan kata lain, kita menempatkan diri kita pada kedudukan insan lainnya dan memandang insan lain sebagai tak ubahnya diri kita sendiri. Kini kita pasti memberikan segenap keberuntungan dan kemenangan pada insan lainnya serta mengambil alih seluruh kerugian dan kekalahan bagi diri kita sendiri. Jika kita mempraktikkannya, berkat kebaikan hati para insan ini, kita akan memperoleh tubuh manusia yang dilengkapi dengan delapan belas keunggulan serta keleluasaan terlahir sebagai manusia dan akhirnya sanggup merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.

Karena terbenam dalam upaya mengejar hawa nafsu keinginan diri kita sendiri, kita melakukan kesalahan yang menyebabkan kita mengembara dalam rangkaian kelahiran demi kelahiran semenjak masa tak berawal hingga sekarang. Hal ini juga merupakan kekuatan yang memaksa kita terus mengembara tanpa akhir. Jadi renungkan kerugian beserta keuntungan sikap mementingkan diri sendiri dan menaburkan manfaat demi insan lain. Latihlah batin anda dengan merenungkan bait-bait berikut ini:

* Delapan hal duniawi adalah keuntungan dan kerugian, rasa nyaman dan rasa sakit, pujian dan cacian (celaan), serta kemashyuran dan kehinaan.

*Saat gembira, aku melimpahkan kebahagiaanku pada yang lain:
Semoga kebajikan dan kegembiraan memenuhi jagad raya.
Saat mengalami penderitaan,
Aku akan menanggung penderitaan insan lainnya:
Semoga samudera penderitaan menjadi kering.*

Demikian pula bait-bait sebagai berikut:

*Para makhluk, yang jumlahnya laksana angkasa nan luas-
Semoga penderitaan dan gejolak emosi negatif
Mereka matang dalam diriku.
Semoga semua kebahagiaan dan pahala kebajikanku,
Tanpa terkecuali,
Beralih pada para insan yang pernah menjadi ibuku,
Dan semoga semuanya merealisasi Kebuddhaan.*

Dalam aktifitas keseharian anda, baik sewaktu makan, tidur, berjalan, atau duduk, anda hendaknya melatih diri anda dengan bait-bait ini.

Masih ada bait lainnya: “Tiga objek, tiga racun, dan tiga akar kebajikan.”²⁰¹ Kapan saja kebahagiaan beserta musababnya, penderitaan beserta musababnya, dan khususnya pelanggaran-pelanggaran *samaya* menghampiri anda, hendaknya anda jangan menganggapnya sebagai hal tak diinginkan, melainkan mengetahui bagaimana memanfaatkan metode jitu (*upaya kausalya*) para Bodhisattva demi membawa semua insan pada Sang Jalan. Sekali lagi, jika anda bergembira atau melakukan sesuatu yang dapat menyebabkan kegembiraan, seperti intisari *bodhicitta* yang membawa hal ini pada Sang Jalan dan dengan dilandasi cinta kasih agung melimpahkan kebahagiaan beserta pahala kebajikan anda. Apabila anda dihantam oleh penderitaan atau melakukan sesuatu yang sekiranya akan menghantar pada penderitaan, praktikkanlah mengambil dengan dilandasi belas kasih agung dan tiada hambatan

lagi di jalan menuju pencerahan. Dengan berpraktik seperti ini, berupayalah menerapkan *upaya kausalya* yang mengubah kebahagiaan beserta penderitaan menjadi hakikat Sang Jalan.

Lebih jauh lagi, lihatlah bahwa anda memberikan kebahagiaan beserta musababnya pada semua insan. Anda hendaknya meninggalkan empat aspek menguntungkan delapan perkara (*dharma*) duniawi. Bayangkan bahwa anda mengambil alih beban penderitaan mereka beserta musababnya. Anda hendaknya mengambil bagi diri anda sendiri empat aspek tak menguntungkan delapan *dharma* duniawi.

— Mengatasi Kesulitan

Kapan saja anda mengalami sedikit rasa sakit atau penderitaan, bahkan yang remeh sekalipun seperti pening kepala, tariklah ke dalamnya seluruh penderitaan para makhluk di tiga alam *samsara* dan renungkan, “Semoga sakit kepalaku ini menggantikan penderitaan yang dialami semua makhluk. Jika aku menderita penyakit, semoga penyakit tersebut menggantikan penyakit semua makhluk. Bila aku mengalami rasa sakit, semoga rasa sakit itu menggantikan rasa sakit semua makhluk. Apabila aku sekarat, semoga kesekaratan tersebut menggantikan kesekaratan semua makhluk.” Demikianlah anda hendaknya menghadapi penderitaan itu sendiri.

Sewaktu musabab penderitaan muncul, yakni pikiran-pikiran yang diliputi kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah, tawarkan semuanya itu dengan *bodhicitta*, sehingga memberikan makna padanya. Pertama-tama, perhatikan suatu bentuk pikiran, misalnya kemelekatan, dan bangkitkanlah. Lalu katakan pada diri anda, “Semoga pikiranku yang bangkit dari kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah menampung seluruh pikiran negatif yang mendorong perbuatan jahat para makhluk sehingga menjadi penyebab penderitaan mereka. Semoga pikiran para

makhluk yang dilandasi kemelekatan matang dalam diriku. Semoga pikiran mereka yang bangkit dari kebencian dan pandangan salah tertampung dalam pikiran-pikiranku ini. Semoga semuanya matang dalam diriku. Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan beserta musababnya-kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah-dan semoga seluruhnya beralih padaku.”

Dengan melafalkan bait-bait seperti di atas, ambil alih bagi diri anda sendiri penderitaan dan musabab penderitaan semua makhluk. Renungkanlah, “Semoga penyakitku menggantikan penyakit mereka; semoga rasa sakit yang kualami menggantikan rasa sakit mereka; semoga jika aku sekarat, kesekaratanku menggantikan kesekaratan mereka; semoga kesedihanku menggantikan kesedihan mereka.”

— Menciptakan Jalinan-Jalinan

Jalinan apapun dengan seorang Bodhisattva akan mendatangkan manfaat. Barangsiapa yang menciptakan jalinan baik akan merealisasi Kebuddhaan dalam sekali kehidupan saja. Bahkan kendati menciptakan jalinan buruk sekalipun, pengembaraan mereka dalam *samsara* pastilah akan diakhiri. Oleh karena itu, sebagai tambahan mempraktikkan “memberi dan menerima” (*tonglen*) seperti ulasan di atas, anda hendaknya memberikan tiga jenis kepemilikan anda guna menyediakan para makhluk apa yang mereka butuhkan demi mendapatkan kebahagiaan serta segenap kondisi pemusnah penderitaan.

(A). MEMPERSEMBAHKAN TUBUH KITA

Penting sekali membangkitkan aspirasi sebagai berikut: “Tubuh-tubuhku di kehidupan saat ini dan masa lampau telah aku sia-siakan. Oleh karenanya, semenjak saat ini hingga aku merealisasi

Kebuddhaan nan Sempurna, tidak peduli aku terlahir sebagai apa, entah sebagai Brahma, Indra, atau bahkan semut kecil, dan makhluk apapun yang memiliki jalinan karma denganku, baik didasari oleh keyakinan beserta persepsi murni atau jalinan buruk berlandaskan kemelekatan, kebencian, atau kebodohan; mereka semua yang menyaksikan wujudku dengan mata mereka, mendengar suaraku dengan telinga, atau bahkan mencium bau mayat membusukku, menyentuh tubuhku, atau memikirkanku, semoga semua itu akan menjadi kekuatan penyembuh bagi penyakit mereka, menjinakkan kekuatan jahat yang merasuki mereka, serta meredakan rasa sakit jasmaniah mereka, penderitaan pada batin mereka, dan keputusan mereka akibat mengalami kegagalan.

Singkatnya, berdoalah agar anda dapat membebaskan para makhluk dari penderitaan beserta musabab penderitaan.

Sekali lagi, panjatkan doa aspirasi agar di dalam setiap pikiran para insan yang melihat anda, mendengar anda, memikirkan anda, atau menyentuh anda bangkit kebahagiaan mulai dari alam-alam mulia dewa dan manusia hingga kebahagiaan Kebuddhaan nan Sempurna beserta musabab-musabab kebahagiaan-keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, dan *bodhicitta* nan berharga.

— Mendanakan Kekayaan Anda

Harta kekayaan miliki di masa lampau juga telah anda sia-siakan demi sesuatu yang tak berguna. Karenanya, kini panjatkan doa, “Semenjak sekarang, entah aku seorang pengemis miskin yang hanya berjalan bertumpu tongkat atau pemilik segenap kekayaan di jagad raya ini, baik aku punya banyak atau sedikit harta kekayaan, baik jalinan para insan dengan kekayaannya melalui keenam organ indrawi mereka (penglihatan, pendengaran, dan lain sebagainya) baik adanya (dilandasi oleh keyakinan serta pandangan benar) atau buruk (didasari kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah),

semoga semua insan terbebas dari penderitaan beserta musababnya. Mereka yang sakit akan tersembuhkan dari penyakitnya. Semoga kekuatan jahat yang merasuki para insan akan dapat dijinakkan. Semoga segenap rasa sakit yang mendera tubuh mereka disirnakkan. Semoga mereka terbebas dari gangguan batin beserta kekecewaan atau keputus-asaan karena gagal memenuhi keinginannya. Semoga musabab penderitaan mereka, pikiran terkait kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah, dapat dilenyapkan. Semoga mereka mendapatkan seluruh kebahagiaan, mulai dari kebahagiaan alam-alam mulia hingga Kebuddhaan. Semoga musabab-musabab kebahagiaan tersebut, keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, beserta *bodhicitta* nan berharga-terlahir dalam pikiran mereka.”

Bangkitkan dambaan bahwa harta kekayaan anda akan mendatangkan pembebasan bila dilihat, mendatangkan pembebasan bila didengar, dan mendatangkan kebebasan bila disentuh. Berserulah pada kebenaran Buddha, Dharma, dan Sangha agar apa yang anda harapkan itu terlaksana.

(C). MENDANAKAN JASA PAHALA KEBAJIKAN ANDA

Hal sama berlaku pula bagi jasa pahala kebajikan anda, sumber kebajikan bagi masa mendatangkan, yang dikumpulkan selama tiga kurun waktu. Seperti sebelumnya, berdoalah dengan aspirasi serta permohonan pada Tiga Permata, “Semoga jalinan-jalinan yang kubuat dengan para insan saat mereka melihat perbuatan bajikku (juga mengetahuinya melalui enam organ indrawi) seluruhnya mendatangkan manfaat, baik jalinan ini bersifat baik (dilandasi oleh keyakinan dan pandangan murni) atau buruk (didasari oleh kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah), dan bahkan perbuatan bajik terkecil sekalipun yang menjadi sumber bagi jasa pahala kebajikan kecl atau kebajikan tak tercemar kemaha-tahuan

tertinggi.”

Semua ini adalah praktik membayangkan bagaimana jika diri anda menjadi insan lain.

1.3. MENGANGGAP INSAN LAIN LEBIH PENTING KETIMBANG DIRI ANDA SENDIRI

Begitu anda telah terlatih dan terbiasa dengan praktik membayangkan bagaimana jika diri anda menjadi insan lain dalam batin anda, kini perlulah anda menganggap insan lain sebagai lebih penting ketimbang diri anda sendiri.

Memandang insan lain lebih penting dibandingkan diri sendiri tidaklah mustahil dilakukan oleh orang biasa sekalipun, sebagaimana halnya dalam riwayat mengenai Mahaguru Maitriyogi. Hal ini dapat dilangsungkan sebagai buah melatih pikiran dalam *bodhicitta* relatif. Namun kesanggupan sejati memperlakukan insan lain lebih penting dibanding diri sendiri hadir bersama realisasi kebijaksanaan jalan penglihatan serta realisasi atau penyadaran simultan “empat ketiada-bedaan,” yakni:

- Penyadaran bahwa diri sendiri tidak berbeda dengan insan lain dalam tataran kebenaran absolut nan terbebas dari semua konsep.
- Penyadaran bahwa diri sendiri dan semua insan dalam tataran relatif adalah tak bedanya tampilan semu.
- Penyadaran bahwa para Buddha dan para makhluk adalah tiada beda.
- Penyadaran bahwa diri sendiri tiada beda dengan para Buddha.

Sampai sejauh ini, anda akhirnya mulai sanggup menaburkan manfaat bagi makhluk lain, karena bila seseorang sanggup memotong kepalanya dan mempersembahkannya, dimana ia menganggapnya

tidak berharga seperti seongkah batu atau segumpal tanah, ia telah mampu menganggap insan lain lebih berharga ketimbang dirinya. Kendati demikian, selaku pemula kita harus berpraktik menganggap insan lain lebih berharga ketimbang diri kita sendiri dengan melatih pikiran dalam *bodhicitta* relatif.

Terdapat dua cara menghancurkan kemelekatan terhadap diri sendiri, yakni dengan *upaya kausalya* dan kebijaksanaan.

Pertama-tama, kita perlu menghancurkannya dengan *upaya kausalya*, memotong hingga tuntas sikap mementingkan diri sendiri melalui menyamakan diri sendiri dengan yang lainnya, menganggap insan lain sebagai diri sendiri, dan memandang insan lain lebih penting ketimbang diri sendiri. Selanjutnya, dengan kebijaksanaan yang merealisasi kebenaran tertinggi, timbul sebagai buah mempraktikkan *upaya kausalya* ini, segenap sikap mementingkan diri sendiri tersebut akan tercabut seakar-akarnya dan dihancurkan. Dengan demikian, kita hendaknya mengawali dengan membangkitkan *bodhicitta* relatif nan teguh, bermeditasi padanya terus menerus, dan melatih *bodhicitta* tertinggi. *Bodhicitta* relatif mengatasi sikap mementingkan diri sendiri dengan menghancurkannya; sedangkan *bodhicitta* tertinggi mencabut akar-akarnya secara keseluruhan.

Praktik *bodhicitta* cukup memadai dijalankan dalam sekali kelahiran sebagai manusia. Jadi, penting sekali mengetahui bagaimana membawa apapun yang terjadi pada anda, entah menyenangkan atau tak menyenangkan, ke atas Sang Jalan. Selain itu, tak seorangpun yang bisa terus menerus gembira atau terus menerus bersedih. Kadang-kadang anda gembira dan terkadang anda sedih. Anda mengalami penderitaan dan kebahagiaan silih berganti. Karena itu, jikalau kebahagiaan atau penderitaan yang anda alami dapat menjadi jalan menuju pencerahan dan penderitaan itu sendiri tak lagi menjadi hambatan menapaki Sang Jalan, anda akan menjadi seorang Bodhisattva nan mahir dalam *upaya kausalya*. Sebagai seorang Bodhisattva, tatkala mengalami kebahagiaan,

anda hendaknya tak memandangnya sebagai sesuatu yang perlu dilekati. Tidak pula dibenarkan anda melekat pada musabab-musabab kebahagiaan-keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, beserta *bodhicitta* nan berharga-yakni sewaktu semua itu bangkit dalam benak anda. Tentu saja, karena segenap kebajikan itu berpeluang mengalami kemusnahan saat anda dilanda kemarahan, anda hendaknya melimpahkannya pada semua makhluk sebelum hal tersebut terjadi.

Sehubungan dengan penderitaan, kapan saja kemalangan menimpa anda, seperti didera penyakit lepra atau cacar, dijerat kekuatan jahat, atau lumpuh, anda hendaknya menyadari semua itu sebagaimana dipaparkan dalam praktik perlindungan; yakni bahwa penderitaan tersebut merupakan wujud belas kasih Tiga Permata. Renungkanlah sebagai berikut:

“Berkat belas kasih Tiga Permata, buah karma yang seharusnya kualami di kehidupan berikutnya akibat perbuatan jahatku di sepanjang rangkaian kelahiran masa lampauku matang saat ini, yakni semasa kehidupan sekarang. Dengannya, seluruh penderitaan yang dialami semua makhluk nan memenuhi jagad raya dialihkan hanya padaku.”

Kapan saja musabab-musabab penderitaan-kemelekatan, kebencian, dan lain sebagainya-timbul dalam benak anda, renungkan, “Ini adalah suatu peringatan. Kuberterima kasih pada belas kasih Tiga Permata. Semoga kemelekatan atau kebencian ini mengambil alih seluruh kemelekatan beserta gejolak emosi negatif semua makhluk. Semoga seluruh karma buruk, kemelekatan, dan gejolak emosi negatif semua makhluk, matang dalam diriku.”

Dengan mengambil alih seluruh penderitaan dan musabab-musabab penderitaan yang kita alami selama menapaki Sang Jalan seperti ini, kita dapat menjadikannya sebagai sahabat dalam perjalanan kita menuju pencerahan. Kita memurnikan karma buruk selama *kalpa-kalpa* nan tak terhitung jumlahnya serta menyempurnakan

pengumpulan jasa pahala kebajikan dan kebijaksanaan.

Kapan saja anda menyaksikan orang melakukan kejahatan, melanggar ikrar-ikrar mereka atau semacamnya, praktikkan tonglen—memberi dan mengambil alih-bagi mereka. Selain menjaga ikrar anda sendiri, penting sekali menerapkan penawarnya. Sebagaimana halnya, gagak yang tak berani memakan ular masih hidup, jagalah agar anda tidak kehilangan penawar berupa kesadaran, semangat, serta kewaspadaan, sehingga anda tak akan melakukan kesalahan yang dapat menjerumuskan anda pada kemerosotan serius. Kendati demikian, tatkala menjumpai ular mati, bahkan seekor gagak dapat berlaku seolah-olah elang. Begitu pula, jika anda tak punya penawarnya, bahkan kesalahan terkecil sekalipun akan menyeret anda menuju kemerosotan. Itulah sebabnya, penting sekali membangkitkan penawar yang kokoh. Sebagai para Bodhisattva, pengikut Hyang Penakluk, Baghavan Buddha nan Sempurna nan laksana singa, kita hendaknya laksana singa muda dan mengarahkan segenap keberanian beserta kekuatan kita dalam segenap daya upaya mencegah kemerosotan. Tetapi, betapapun baiknya kita menjaga ikrar spiritual kita dan mendorong orang lain melakukannya pula, apabila sikap mengagungkan diri sendiri, kesombongan, atau kemelekatan kasar mencemari kita, hal ini adalah akibat perbuatan Mara yang harus dihindari.

Apabila kita telah memeditasikan diri kita bertukar kedudukan dengan insan lain secara berkesinambungan, pikiran kita memperoleh “cita rasa kesetaraan” terkait penolakan terhadap delapan kepedulian duniawi, dan kita akan sanggup menganggap insan lain lebih penting ketimbang diri kita sendiri. Karenanya, kita hendaknya membangkitkan perenungan sebagai berikut:

“Mulai dari hari ini semenjak sekarang, tidak masalah meski aku tak merealisasi pembebasan, aku hendaknya mengambil alih serta menanggung penderitaan keenam alam, yakni neraka, preta, hewan, dan lain sebagainya. Aku hendaknya memberikan segenap

kebahagiaan jasmaniah dan batiniah serta segala sesuatu yang menyebabkan diriku bahagia pada semua makhluk.”

Kenali semua makhluk sebagai ibu anda, mulai dari Puncak Keberadaan yang paling tinggi hingga neraka Siksaan Terbebas di bagian terbawah. Renungkan kebaikan hati mereka dan bangkitkan dambaan membalas kebajikan mereka. Sewaktu mengharapkan mereka terbebas dari penderitaan, katakan pada diri anda sendiri, “Semoga semua makhluk ini terbebas dari tiga bentuk penderitaan beserta musabab-musababnya-yakni gejolak emosi negatif, seperti kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah, serta tindakan-tindakan yang dimotivasi olehnya: sepuluh perbuatan buruk, lima kejahatan berbuah langsung, lima kejahatan mirip kuburan, empat kejahatan berat, delapan tindakan menyimpang, dan lain sebagainya. Jika seandainya mereka dapat terbebaskan darinya, semoga akulah yang akan membebaskan mereka.” Lalu berdoalah pada Tiga Permata.

Namun, ini semua belumlah memadai; anda hendaknya merenung, “Seketika ini juga, secepat mungkin, semoga segenap penderitaan beserta musababnya ini tertanggung padaku” dan ambil alihlah seluruh penderitaan ini baik dalam benak anda maupun praktik nyata. “Jika seluruh penderitaan itu sungguh-sungguh dapat matang dalam diriku, semoga aku mengganti daging, darah, tulang, penyakit, dan kematian semua makhluk. Jika aku pergi ke neraka, semoga aku menanggung penderitaan semua makhluk di sana.” Atau renungkan juga, “Betapapun banyaknya aku dapat melipat gandakan tubuhku, masing-masing bagi satu makhluk, aku akan menggantikan mereka dan menanggung seluruh penderitaan mereka.” Boleh juga membayangkan tubuh anda membesar sehingga memenuhi enam alam di tiga alam *samsara*. Bayangkan bahwa bagian atasnya mengalami penderitaan di alam-alam lebih mulia, terutama penderitaan karena segala sesuatu merupakan paduan unsur dan penderitaan karena perubahan atau ketidak-kekalan, sehingga

semua insan di alam-alam lebih luhur terbebas dari penderitaan. Bayangkan bagian bawah tubuh anda mengalami penderitaan tiga alam rendah, terutama penderitaan di atas penderitaan itu sendiri, sehingga para insan di alam-alam rendah terbebas dari penderitaan dan merealisasi kebahagiaan.

Renungkan secara keseluruhan masing-masing penderitaan yang dialami para makhluk penghuni neraka dan alam-alam lainnya. Bayangkan semua itu anda alami sendiri. Bayangkan bahwa ibu anda, para makhluk yang berada di sana, terbebas dari seluruh penderitaan mereka serta menikmati segala bentuk kebahagiaan, mulai dari alam-alam luhur para dewa serta manusia hingga Kebuddhaan nan Sempurna, dan setiap insan merealisasi Kebuddhaan.

Akhirnya, renungkan, “Jika semua makhluk telah menjadi Buddha, mereka merealisasi Kebuddhaan tersebut karena pahala kebajikan, sumber-sumber kebajikan. Alangkah gembiranya diriku.” Bersamaan dengan itu, renungkan, “Bukanlah dalam kurun waktu singkat saja, bahkan hanya demi satu insan saja, aku harus menanggung hal ini selama *berkalpa-kalpa* sebanyak butiran pasir di sungai Ganga.”

“Jadi, selama aku membangkitkan dambaan dalam benakku agar penderitaan semua makhluk beralih pada diriku, aku hendaknya menerapkannya dalam tindakan nyata. Aku hanya perlu merenungkannya atau menjadikannya aspirasi agar penderitaan semua makhluk sungguh-sungguh beralih pada diriku. Semua seluruh karma buruk dan gejolak emosi negatif yang merupakan musababnya beralih pada diriku. Seluruh kebahagiaan beserta kesejahteraanku, baik jasmaniah maupun batiniah, dan segala sesuatu yang membuatku bahagia, kulimpahkan demi menaburkan manfaat bagi para makhluk.”

Bangkitkan renungan sebagai berikut terkait cinta kasih agung: “Sedari sekarang dan seterusnya, tiada satupun insan yang tidak mendapat manfaat dari tubuh jasmani, harta kekayaan,

dan pahala kebajikan, yang kukumpulkan di masa lalu, sekarang, serta mendatang. Aku hendaknya mendanakan dan melimpahkan segenap kebajikan berlandaskan kemurah-hatian, sebanyak seluruh butiran debu di muka bumi. Segala sesuatu yang telah kuberikan tidak akan kuminta kembali. Mereka boleh menaruh tali kekang di mulutku atau pelana di punggungku. Tidak masalah mereka melakukan kesalahan apa pun pada diriku: sepenuhnya kehendak mereka. Selain itu, menganggap sesuatu memiliki substansi nyata, seperti “tubuhku” dan lain sebagainya, bukanlah jalan Bodhisattva. Jadi bila aku memberikan tubuh fisik, harta kekayaan, dan jasa pahala kebajikannya pada semua makhluk, tanpa kemelekatan atau penyesalan, hal itu akan menolong para insan secara langsung dan tidak langsung pada diriku sendiri juga.”

Semua ini merupakan metode melindungi aspek niatan *bodhicitta* dari kemerosotan.

2. MELATIH SILA-SILA PENERAPAN BODHICITTA

Melatih enam kesempurnaan nan mengatasi segalanya (*paramita*) sanggup melindungi aspek penerapan *bodhicitta* dari kemerosotan. Begitu kita telah membangkitkan aspirasi dan penerapan *bodhicitta*, penting sekali melatih diri dalam aspirasi serta penerapan. Sila-sila aspirasi telah dibabarkan, jadi kita saatnya kita membahasp aspek penerapannya.

Kegiatan-kegiatan para Bodhisattva, meskipun tak terhingga jumlahnya, dapat diringkas menjadi enam kesempurnaan nan mengatasi segalanya. Keenamnya dapat diringkas lebih lanjut pengumpulan kebajikan dengan konsep atau tindakan *upaya kausalya*, terdiri dari lima *paramita* pertama (kemurahan hati, disiplin moralitas, kesabaran, kerajinan, dan samadhi); serta pengumpulan kebijaksanaan, terdiri dari *paramita* terakhir, yakni kebijaksanaan nan melampaui segalanya (*prajna*).

Istilah “kesempurnaan nan mengatasi segalanya” dapat dijelaskan sebagai berikut: disebut “kesempurnaan nan mengatasi segalanya” karena ditujukan “mencapai pantai seberang,” yakni kondisi nan terbebas dari penderitaan. Di sini, kondisi yang terbebas dari penderitaan mengacu baik bagi kedamaian direalisasi oleh para Shravaka beserta Pratyekabuddha maupun tataran Kebuddhaan nan Sempurna.

Keenam *paramita* ini didukung oleh tekad membebaskan diri dari *samsara* selaku landasannya serta kebijaksanaan yang menyadari ketanpa-akuan. Jika tidak didasari oleh wawasan *keshunyataan*, keenamnya itu hanya akan menjadi paramita terbatas yang membawa pada realisasi kedamaian batin para Shravaka dan Pratyekabuddha. Kebuddhaan tidaklah bernaung pada kedua pandangan, dengan demikian tujuan perealisasiannya adalah mengatasi pandangan ekstrim *samsara* serta mengatasi pandangan ekstrim *nirvana* melalui belas kasih. Dengan kata lain, disebut enam paramita karena membawa seseorang mencapai “pantai seberang” yang bernaung tidak pada ekstrim *samsara* atau *nirvana*.

Di sini, *upaya kausalya* dan kebijaksanaan hendaknya dianggap sebagai suatu pasangan. Apabila *upaya kausalya* terkait belas kasih agung digabungkan dengan kebijaksanaan *keshunyataan*, *upaya kausalya* menyirnakan pandangan ekstrim *nirvana*, dan kebijaksanaan menyirnakan pandangan ekstrim sehubungan *samsara*. Ini berarti bahwa mereka yang telah menapaki jalan aspirasi tertulus serta melatih enam *paramita*, maka yang disebut belakangan tersebut adalah *paramita* hanya dalam namanya saja. Para praktisi pada tingkatan ini belum memiliki kemampuan mempersembahkan kepala, tangan, kaki, dan anggota tubuh mereka lainnya pada para makhluk. Mereka barangkali mempersembahkannya dalam batin mereka, namun pada kenyataannya mereka belumlah sungguh-sungguh mampu melakukannya. Terlepas dari memiliki pandangan umum terkait *keshunyataan*, mereka belumlah membangkitkan

pandangan *keshunyataan* secara langsung. Karenanya, pada tingkatan ini mereka dapat memberikan kepala dan lain sebagainya hanya dalam batin mereka saja, tetapi kepada kenyataannya mereka berupaya menjaganya baik-baik. Namun, jika mereka sungguh-sungguh memberikannya, hal ini akan membawa kejatuhan. Jadi, mereka semata-mata beraspirasi mempraktikkan kemurahan hati (*dana*), disiplin moralitas (*sila*), kesabaran (*kshanti*), semangat (*virya*), pemusatan pikiran (*samadhi*), dan kebijaksanaan (*prajna*), sehingga merupakan *paramita* hanya dalam namanya saja.

Semenjak seseorang merealisasi apa yang perlu dikuasai dalam Jalan Penglihatan (yakni, sewaktu seseorang menyaksikan kebenaran *dharmata*, atau menyadari realita secara langsung berbekalkan kebijaksanaan, atau memiliki pandangan kedemikianan segala sesuatu, atau menyadari kesempurnaan tertinggi-semua ini merupakan istilah berbeda bagi hal yang sama) hingga tingkatan tertinggi kesepuluh. Saat bermeditasi, seseorang membebaskan dirinya dari konsep-konsep bentukan pikiran dan setelah selesai bermeditasi, ia hendaknya menyempurnakan kesepuluh *paramita*, yakni mempraktikkan kemurahan hati (*dana*) di tataran pertama, dan seterusnya. Sewaktu memasuki tingkatan ini, seseorang akan sungguh-sungguh sanggup memberikan kepala, tangan, dan kakinya. Karena *keshunyataan* merupakan hakikat segala sesuatu, meditasi yang dipraktikkan hendaknya terbebas dari anggapan bahwa apa yang dimeditasikannya itu sungguh-sungguh ada. Selanjutnya setelah bermeditasi, ia hendaknya memandang segala sesuatu berlandaskan delapan perumpaan terkait ilusi. Dengan cara seperti ini, *paramita-paramita* disempurnakan. Begitu merealisasi tingkatan tersebut, kemurahan hati dan *paramita* lainnya bukan lagi semata-mata pertanyaan apakah yang diberikan seseorang: hakikat sejatinya adalah *keshunyataan*, namun dalam kehidupan sehari-hari, semuanya itu mengambil wujud kemurahan hati (*dana*), disiplin

moralitas (*sila*), dan lain sebagainya. Seluruhnya merupakan tampilan *keshunyataan*, penampilan *keshunyataan* nan tak terhingga, tampil sebagai *keshunyataan* nan unggul dalam segenap aspeknya. Dengan demikian, *paramita-paramita* itu membawa penyempurnaan hasilnya, mulai dari hasil sementara sepuluh tingkatan hingga Kebuddhaan nan Sempurnaan. Itulah sebabnya, sedari tingkatan pertama hingga kesepuluh, seluruh *paramita* adalah *paramita* sejati: yakni ketika kedua pengumpulan dipadukan menjadi satu. Meditasi tidaklah memiliki tampilan yang sungguh-sungguh nyata, sedangkan kehidupan sehari-hari setelah meditasi memandang segala sesuatu laksana ilusi tukang sulap-inilah *paramita* sejati.

Dengan melatih keenam *paramita* melalui melalui penapakan jalan panjang, jalan singkat, atau jalan cepat, kita hendaknya menyempurnakan tiga praktik: penyempurnaan, pematangan, dan pelatihan. Melalui enam *paramita* kita menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan nan tak terhingga. Berbekalkan enam *paramita* ini kita membimbing para insan pada Sang Jalan menuju tiga bentuk pencerahan serta mematangkan makhluk-makhluk nan tak terhitung jumlahnya. Bertumpukan *paramita-paramita* tersebut, kita hendaknya melatih pandangan kita terhadap dunia nan tak terbatas, baik murni maupun tak murni, selaras dambaan kita, “Melalui pahala kebajikan yang berasal dari mempraktikkan enam *paramita* ini, di masa mendatang semoga segenap Tanah Buddha, baik murni atau tak murni, yang berharap kulatih menjadi nyata.” Di sini, pahala kebajikan kita adalah musabab awalnya dan doa-doa aspirasi kita merupakan kondisi pelengkapya. Contoh-contoh Tanah Buddha nan murni adalah Tanah Buddha Manjushri dan Tanah Buddha Sukhavati, sedangkan Tanah Buddha tak murni adalah seperti dunia kita ini, Tanah Buddha guru kita Hyang Buddha.

2.1. KEMURAHAN HATI (DANA)

Sebagai para Bodhisattva pemula, apapun yang kita lakukan-berjalan, duduk, atau melakukan kegiatan pada umumnya-kita hendaknya terus menerus memperbaiki sikap kita, tanpa pernah meninggalkan kemurahan hati atau *paramita* apapun. Dalam segenap tindakan, kita hendaknya melatih diri kita dalam kemurahan hati dengan memberikan apapun yang kita miliki, dimulai dari pemberian-pemberian kecil. Orang berhati pelit, biasanya perlu berlatih mengambil sebuah benda dan memindahkannya dari tangan kanan ke tangan kiri mereka, memberi dan menerima hingga sejauh itu saja. Selanjutnya, mereka perlu melangkah lebih jauh dengan memberikan makhluk lain, benda sesungguhnya, seperti sayuran hijau atau sepiring makanan, secara bertahap hingga mereka sanggup memberikan kepala, tangan, atau kaki mereka.

Seorang Bodhisattva dari tingkat pertama hingga kesepuluh harus melatih *paramita-paramita* berupa tindakan ketimbang sikap batiniah. Meskipun demikian, bagi pemula yang terpenting dan alasan mengapa hal itu diperlukan adalah kemelekatan terhadap “aku” dan “milikku” yang menyebabkan kita terbelenggu dalam *samsara*. Penawar bagi kemelekatan terhadap “aku” dan “milikku” adalah Jalan Tiga Latihan, dan hal terpenting dalam Jalan ini adalah kebenaran akan Sang Jalan itu sendiri, yakni kebijaksanaan yang menyadari tiadanya suatu “aku.” Dengan berbekalkan kebijaksanaan yang menguji apakah sang “aku” masing-masing individu adalah sama atau berbeda dari kelima *skandha*, kita memahami bahwa keberadaan suatu “aku” adalah tidak berdasar. Lalu, dengan menelaah kelima *skandha*-suatu landasan dimana sang “aku” dianggap terletak padanya-yakni sebagai terdiri dari bagian-bagian kecil serta kilasan-kilasan kesadaran, kita tiba pada kesimpulan bahwa kelima *skandha* tidaklah memiliki hakikat intrinsik. Bentuk meditasi penelaahan ini, yang menelaah ketiadaan suatu “aku” dalam masing-masing

individu serta tiadanya hakikat mandiri bagi setiap fenomena, perlu kita latih baik-baik.

Melalui pengalaman secara langsung jalan penglihatan, yang melaluinya kita merealisasi kedemikianan segala sesuatu, dan hasil menapaki jalan meditasi, kita membiasakan diri kita terhadap kesinambungan pandangan ini. Jadi bagi pemula, pandangan ini penting seluruhnya.

Keenam *paramita* ini memiliki dua aspek: hakikat dan penggolongannya. Di sini, kita memeditasikan hakikatnya, yang merupakan objek meditasi, dan kita merenungkan berbagai kategori berbeda dalam selang waktu antar sesi meditasi.

Pertama-tama, anda membagi praktik anda ke dalam berbagai sesi dan jeda antar sesi, lakukan bagian pendahuluan bagi masing-masing sesi sebagaimana biasanya. Sewaktu anda memanjatkan doa, bayangkan bahwa seluruh kualitas mulia *paramita* kemurahan hati (atau *paramita* apapun yang anda meditasikan) yang hadir dalam pikiran kebijaksanaan guru dan kini hadir dalam benak anda sendiri. Pikiran kebijaksanaan Beliau menyatu dengan pikiran anda sendiri; bernaunglah dalam ketenangan. Pertahankanlah kondisi pikiran seperti ini sejauh kemampuan anda.

Sehubungan dengan praktik utama, meditasikan sikap memberi dengan bebas. Benda-benda yang anda berikan adalah tubuh, harta kekayaan, dan pahala kebajikan apapun milik anda serta dikumpulkan di masa lampau, sekarang, serta mendatang. Awali dengan mengenali para makhluk sebagai ibu-ibu anda, mengenang kebaikan-kebaikan mereka, serta membangkitkan dambaan membalas kebajikan mereka: “Mengumpulkan dan menyatukan tubuhku yang sekarang beserta apapun milikku di ruang meditasi kecil ini. Seluruh tubuh, kekayaan, dan jasa pahala yang akan kumiliki hingga merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, aku memberikannya, melimpahkannya, serta mendedikasinya bagi para makhluk yang pernah menjadi ibuku²⁰² guna membantu

mereka mendapatkan kebahagiaan sementara hingga kebahagiaan tertinggi beserta segenap musabab-musababnya, serta menolong menyirnakan seluruh penderitaan mereka.”

Pada siapa anda memberikan semua itu? Pada semua makhluk.

Apakah yang hendaknya anda berikan? Tubuh, harta kekayaan, dan pahala kebajikan anda.

Mengapa anda memberikannya? Agar mereka memperoleh kebahagiaan sementara alam-alam lebih mulia serta akhirnya merealisasi Kebuddhaan.

Bagaimana anda hendaknya memberi? Anda hendaknya memberi tanpa mengharapkan balasan dalam hidup ini atau jasa pahala apapun yang matang di kehidupan mendatang.

Lalu berdoalah agar segenap jalinan apapun dengan makhluk lain mendatangkan manfaat, entah itu jalinan buruk berlandaskan kemelekatan, kebencian, dan kebodohan, termasuk bila mereka memukuli anda, memendam niatan buruk, serta berlaku kasar terhadap anda; atau jalinan baik dengan anda berdasarkan keyakinan dan niatan murni.

Karenanya, dalam sesi-sesi meditasinya sendiri, anda hendaknya membangkitkan dalam benak anda sikap memberi dengan bebas. Selama jeda antar sesi, anda sungguh-sungguh melakukannya, yakni mulai melatih memberikan hadiah-hadiah kecil dan secara bertahap semakin berharga.

Dana paramita mencakup baik persembahan dan pemberian.

— **Pemberian**

Ambil contoh pemberian berupa materi. Tatkala anda menjumpai seorang pengemis, sebagai seorang Bodhisattva anda hendaknya tergerak, dan ketika pengemis itu berseru, “Mohon berikan sesuatu padaku,” Anda hendaknya tak merasa terganggu dan mencari sesuatu guna diberikan padanya, termasuk makanan yang sedang

anda santap. Bersamaan dengannya, mungkin pikiran pelit bangkit dalam diri anda, tetapi anda hendaknya mengingatkan diri anda mengenai akibat buruk bersikap pelit:

Orang-orang berhati pelit akan terlahir

Di alam preta (hantu kelaparan);

Sekalipun terlahir sebagai manusia, mereka akan menjadi miskin.

Kemurahan hati selanjutnya menjadi penawar bagi sikap pelit. Sehubungan dengan makanan-atau apapun itu-yang hendak anda berikan, jika anda punya makanan yang baik dan buruk, namun anda memberikan yang buruk, anda melanggar sila kemurahan hati. Jadi terlepas dari berapa banyak anda memberi, anda hendaknya memberikan yang baik, dengan berlandaskan sikap murni sepenuhnya. Taruhlah makanan seturut kemampuan anda dalam wadah yang tidak retak atau bocor dan renungkanlah, “Saat ini, aku tidak mempunyai apapun lagi yang dapat diberikan lagi, namun sedari sekarang aku harus memberikan tubuh, harta kekayaan, dan jasa pahalaku pada semua makhluk, dimulai dari pengemis ini.” Bersamaan dengan ini, anggaplah ia sebagai ibu anda dan diri anda sebagai anaknya. Tampilkan senyuman ramah anda dan bawalah persembahan dengan kedua tangan anda serta serahkan padanya. Jika ia masih meminta sesuatu janganlah anda merasa kesal, tetapi bila masih punya sesuatu, berikanlah semampu anda. Apabila anda tak punya apapun, mintalah maaf dengan sopan dan sampaikan bahwa anda tidak memiliki apa-apa lagi guna diberikan. Lalu limpahkan jasa pahala kemurahan hati anda serta kebajikan yang mengikutinya (laksana seekor sapi diikuti anaknya) bagi kebahagiaan semua makhluk, diawali dari penerima pemberian anda. Selanjutnya panjangkan doa aspirasi.

— Persembahan

Jikalau anda menghaturkan persembahan, anda hendaknya memandang bahwa penunjang praktik anda, kendati itu hanya rupang atau gambar Buddha, adalah sungguh-sungguh merupakan sumber perlindungan nan tak terbatas. Kendati persembahannya hanya berupa sebuah lampu minyak mentega, anda harus mempersembahkan dengan menjalankan praktik pendahuluan, utama, dan penutup.

Dalam praktik utama, anda hendaknya tiba pada kepastian bahwa meski ketiga konsep-makhluk yang menerima pemberian anda, pemberian anda, dan tujuan pemberian-seluruhnya hadir, semuanya itu bersifat *shunyata* serta tak mengandung eksistensi sejati. Anda hendaknya mempersembahkan tanpa mengharapkan balasannya baik di kehidupan ini atau karma bajik di kehidupan berikutnya. Lalu, dengan pikiran dipenuhi cinta kasih dan belas kasih, tinggalkan tempat itu dengan kata-kata ucapan terima kasih nan manis.

Pemberian materi yang biasa sifatnya, berlaku sebagai penawar bagi hati pelit serta berpraktik tanpa mengharapkan apapun sebagai balasannya atau karma bajik berbuah di masa mendatang, merupakan Jalan Pengumpulan. “Pemberian agung” merupakan Jalan Penyatuan, dan “pemberian teramat agung” merupakan Jalan Penglihatan. Sebagai pemula, anda mempersembahkan tubuh anda hanya dalam batin anda saja, namun dalam kehidupan sehari-hari anda hendaknya justru merawat tubuh anda baik-baik. Anda seyogianya memberikan harta kekayaan semampu anda, demi mengatasi sikap pelit anda. Anda hendaknya melimpahkan pahala kebajikan anda sepenuhnya, beserta buah-buahnya.

Saat seseorang boleh mulai “memberikan Dharma” serta sanggup sungguh-sungguh mendatangkan manfaat bagi para makhluk adalah semenjak tingkatan Bodhisattva pertama dan

seterusnya. Sebelumnya, karena belum mampu sungguh-sungguh menaburkan manfaat bagi para makhluk, anda hendaknya pergi ke tempat-tempat seperti puncak gunung serta membangkitkan sikap sangat murni melalui penguncaran bait-bait “Namo Arya Dampa: Terpujilah, Yang Arya...,” dan melafalkan sutra-sutra. Lalu haturkan persembahan dupa, persembahan yang dibakar, persembahan tubuh, dan lanjutkan dengan doa-doa bagi pemberian Dharma. Bayangkan bahwa sebagai buah pemberian Dharma tersebut, pikiran hantu *jungpo* yang tak terhingga jumlahnya merealisasi pembebasan. Bagi para pemula, praktik ini merupakan pengganti yang cocok bagi “memberikan Dharma.”

2.2. ATURAN ATAU DISIPLIN MORALITAS (SILA)

2.2.1. MENGHINDARI PERBUATAN-PERBUATAN BURUK

Disiplin moralitas adalah sesuatu yang perlu dipraktikkan atau dijalankan sepanjang waktu, tanpa ada pengecualian antara sesi meditasi dan jeda antar sesi. Hal ini disebut sebagai upaya berkesinambungan meninggalkan perbuatan buruk beserta benih-benihnya²⁰³. Selama kita memiliki tekad menghindarkan diri dari kejahatan dalam benak kita semenjak awal yakni sewaktu mempraktikkan sesi pendahuluan, disiplin moralitas akan terjaga. Jika kita tak mengembangkan tekad menghindarkan diri dari kejahatan dalam benak kita, meski menjauhkan diri dari sepuluh perbuatan buruk, sebagai contoh, tiadalah yang namanya disiplin moralitas. Jadi, kedisiplinan kita bergantung pada apakah kita punya tekad menghindari kejahatan dalam benak kita. Penting sekali dipandu oleh tekad menjauhi kejahatan dan suatu ikrar kedua nan membaja, yakni berjanji tak akan menyerah.

Di bagian sesi praktik utama, sedari sepuluh perbuatan buruk hingga *samaya-samaya* Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), setiap saat kita harus punya ikrar menghindari perbuatan jahat-menghindarkan diri dari melakukan tindakan salah-dan ikrar kedua nan membaja

dengan mengatakan pada diri sendiri, “Aku telah menetapkan ikrar ini dan pantang menyerah.”

Diawali dengan mengenali semua makhluk sebagai ibu-ibu anda, renungkan kebaikan hati mereka, dan bangkitkan dambaan membelas segenap kebaikan mereka. Hal ini berlaku pula bagi seluruh praktik di bawah ini.

Pertama-tama, renungkan, “Semua makhluk hendaknya merealisasi tataran Kebuddhaan nan Sempurna. Guna mewujudkannya, semenjak hari dan seterusnya hingga aku merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, aku lebih baik mati ketimbang merampas kehidupan makhluk lain. Aku lebih baik mati ketimbang membujuk orang lain melakukan pembunuhan. Aku lebih baik mati ketimbang bersuka cita karena pembunuhan.” Hal ini merupakan tekad menghindari kejahatan. Lalu katakan pada diri anda sendiri, “Meskipun hidupku ini dalam bahaya, aku tidak akan mundur dari ikrar ini.” Inilah tekad kedua, yang harus anda ucapkan dua kali. Prinsip yang sama berlaku pada praktik-praktik berikutnya. Di sini, terkait *sila* penghindaran pembunuhan adalah upaya menyelamatkan kehidupan.

Kembali lakukan janji sebagai berikut, “Meski aku menjelang ajal karena kelaparan, aku tak akan pernah mengambil apa yang tak diberikan. Aku tak akan membujuk orang lain mencuri dan aku tak akan pernah bersuka cita tatkala orang lain melakukan pencurian.”

Berikutnya, kembangkan tekad, “Aku tak pernah terlibat dalam perilaku tak tak murni,” dan sehubungan dengan hal ini praktikkan hidup selibat²⁰⁴.

Hindari kebohongan dan sebagai gantinya ucapkan hanya kebenaran. Sewaktu anda berbincang-bincang dengan seseorang, ujilah pikiran anda dengan seksama, dan bila menyadari bahwa anda hendak mengatakan kebohongan, anda hendaknya mengatakan apa yang benar. Jika anda menyadari bahwa anda telah berbohong, berjanjilah, “Mulai sekarang, lebih baik aku memotong lidahku

ketimbang berbohong.”

Sekali lagi, tinggalkan tindakan yang sekiranya dapat menabur perpecahan dan rukunkan segenap perselisihan pihak lain. Berjanjilah, “Aku lebih baik mati daripada ketimbang menaburkan kata-kata pengadu domba yang sekiranya dapat merusak persahabatan.” Kapan saja anda merasa terdorong mengatakan sesuatu yang berpeluang menimbulkan perselisihan, hentikanlah diri anda dengan menampar diri anda sendiri, atau meninju dada anda sendiri.

Hindari kata-kata kasar dan berbicaralah dengan lemah lembut.

Tinggalkan omong kosong tak berguna dan sebagai gantinya lafalkan mantra-mantra. Agar dapat menjalankannya, saat anda ikut serta dalam upacara keagamaan di desa-desa dan lain sebagainya, penting sekali menghindari bergosip dan melaksanakan ritual dengan benar²⁰⁵. Apabila anda mempraktikkan pengakuan dengan benar dalam keempat babnya serta penyempurnaan bersama empat aspek penting, jasa pahala penyandang dana akan disempurnakan²⁰⁶. Selain itu, hambatan karma anda yang diakibatkan penyalahgunaan persembahan bagi Tiga Permata akan dimurnikan. Keempat bagian itu adalah sebagai berikut: Bagian terkait tubuh jasmani diwujudkan melalui praktik persujudan (*namaskara*), bagian ucapan diwujudkan dalam pelafalan mantra seratus suku kata, bagian bagi pikiran diwujudkan dalam bentuk pengakuan kesalahan, dan bagian terkait “tiga pintu” adalah pengakuan di dalam keluasaan pandangan. Keempat aspek penting adalah empat aspek terkait tubuh jasmani: kanal-kanal atau saluran energi, intisari putih, intisari merah, serta energi-energi penunjang kehidupan. Hal ini bersesuaian dengan persembahan *amrita*, *rakta*, *torma*, dan pelita. anda hendaknya berjuang keras menjalankan praktik pengakuan beserta penyempurnaan dengan mengendalikan segenap organ indrawi anda, menahan diri dari berbicara, dan jangan membiarkan

pikiran anda dikacaukan hal-hal lainnya²⁰⁷.

Selanjutnya ucapkan ikrar sebagai berikut: “Meski jantungku dicabik-hidu-hidup. Aku lebih baik mati ketimbang mengembangkan iri hati terhadap kekayaan orang lain atau milik Buddha, Dharma, dan Sangha. Bersamaan dengan ini bermeditasilah pada kemurahan hati.

Berjanjilah, “Aku lebih baik mati ketimbang berkeinginan membahayakan makhluk lain, menganiaya mereka, atau memendam niatan buruk,” dan bermeditasilah pada belas kasih.

Lalu bertekadlah, “Aku lebih baik mati ketimbang memiliki pandangan salah terkait kebenaran ajaran mengenai sebab dan akibat.” Bangkitkan keyakinan dan kepercayaan terhadap hukum karma.

Kini anda telah menerima ikrar-ikrar *upasaka*, yakni sewaktu anda mengikrarkan perlindungan (sepaimana dipaparkan di atas). Dengan demikian, anda hendaknya mengikrarkan lima janji tak akan melanggar lima ikrar-empat ikrar dasar dan penghindaran terhadap makanan atau minuman yang memabukkan atau menimbulkan kecanduan. Lindungilah dengan lima ikrar membaja agar anda tak akan meninggalkan janji-janji tersebut.

Sehubungan dengan izin bagi para *shramanera*, bhiksu beserta bhiksuni yang diupasampada sepenuhnya, Bodhisattva, dan yogi Tantrik meminum alkohol: jika mereka telah merealisasi “kehangatan” samadhi, sehingga memiliki kekuatan mengubah warna, bau, cita rasa, dan dampak alkohol melalui pelafalan mantra tiga suku kata, serta bila mereka sanggup mengubah warna, bau, cita rasa, atau bahkan racun hitam nan berbahaya dan meminumnya tanpa menimbulkan dampak buruk, mereka boleh meninum alkohol atau minuman semacamnya tanpa membahayakan dirinya. Sebaliknya, jika seorang *shramanera*, bhiksu, dan lain sebagainya melekat bau atau cita rasa alkohol serta kemudian meminumnya, menurut guru kita Hyang Buddha, jalinan antara guru dan murid

akan rusak:

*Barangsiapa yang meminum alkohol (minuman keras)
Bukanlah siswaKu; bukan pula Aku adalah gurunya.*

Begitu pula, para *sharamanera* hendaknya mengucapkan ikrar menjalankan keempat sila akar dan tekad menjauhkan diri dari alkohol, seraya merenungkan, “Meski hidupku dalam bahaya, aku hendaknya tidak melakukan segenap keburukan ini.” Mereka juga mengikrarkan tigapuluh tekad tidak melakukan tigapuluh pelanggaran sampingan, bhiksu yang diupasampada sepenuhnya mengikrarkan empat sila terkait empat pelanggaran yang mengakibatkan dirinya dikeluarkan dari kebhiksuan (empat *parajika*-yang secara harafiah berarti “dikalahkan”-penerjemah bahasa Indonesia), 30 sila terkait 30 pelanggaran yang mengakibatkan dirinya diasingkan, 90 sila terkait 90 “pelanggaran kecil,” 4 pelanggaran terkait empat kesalahan yang harus diakui, beserta 112 tekad menghindarkan diri dari 112 perbuatan salah (para pembaca yang ingin mengetahui lebih jauh mengenai hal ini disarankan membaca buku mengenai *Vinaya* atau *Vinaya Pitaka*-penerjemah bahasa Indonesia).

Dalam Tradisi Bodhisattva Pandangan Mendalam terdapat 20 tekad menghindari 20 akar kejatuhan, dan 80 tekad menghindari 80 penyebab kejatuhan sampingan. Tradisi Kegiatan Luas memiliki 4 tekad menghindari 4 akar penyebab kejatuhan serta 46 ikrar menghindari 46 penyebab kejatuhan sampingan. Dalam kedua tradisi ini, hal terpenting adalah dua aspek *bodhicitta*, yakni niat dan penerapannya, sehingga menjadi tekad berganda²⁰⁸, “Sekalipun kepalaku dipenggal; aku tak akan pernah mengabaikan para makhluk,” dan tekad berganda terkait aspek penerapan *bodhicitta*, “Aku lebih baik mati, ketimbang gagal menjaga enam *paramita*,” beserta tekad berganda, “Aku lebih baik mati ketimbang gagal menjauhi enam lawan bagi *paramita* tersebut.”

Sehubungan dengan *samaya-samaya* Vajrayana, dalam Mahayoga terdapat lima ikrat menghindarkan diri dari lima akar kejatuhan serta 10 ketetapan tidak melanggar 10 cabang. Dalam Anuyoga terdapat tiga ikrar terkait tiga *samaya* akar tubuh, ucapan, dan pikiran beserta 25 ketetapan tak akan melanggar 25 cabang. Dalam Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), bagi para praktisi yang realisasi spiritualnya berkembang secara bertahap dan bagi mereka yang ada sesuatu perlu dijalankan, terdapat 27 ketetapan tak akan melanggar 27 bagian *samaya* akar terkait tubuh, ucapan, beserta pikiran guru, serta 25 ikrar tak akan melanggar 25 cabang *samaya*. Bagi mereka yang mengalami realisasi seketika serta tak ada lagi sesuatu perlu dijalankan, terdapat empat ketetapan tidak melanggar empat *samaya*.

Pada akhir sesi, seseorang hendaknya tiba pada pemahaman bahwa kendati *samaya* yang hendaknya dijalankan berada pada tataran lahiriah, orang yang menjalankan beserta manfaat ditimbulkannya nampak nyata, semuanya itu tak memiliki hakikat keberadaan sejati (bersifat *shunyata*-penerjemah bahasa Indonesia).

Setelah itu, pada masa jeda antar sesi, praktisi mempraktikkan ketiga bentuk disiplin moralitas nan mengatasi segalanya: menghindari perbuatan buruk, menjalankan perbuatan baik, dan mendatangkan manfaat bagi makhluk lainnya.

Dalam tradisi Bodhisattva, terdapat dua kelompok ikrar: ikrar *pratimoksha* beserta kedua aspek *bodhicitta*. Sampai sejauh ini, meski ikrar-ikrar *pratimoksha* dapat dicerap ke atas, yakni ke dalam ikrar-ikrar lebih tinggi, ikrar-ikrar Vajrayana hendaknya tidak digolongkan pada tingkatan bawah atau ke dalam ikrar-ikrar lebih rendah. Seseorang yang telah memegang tiga bentuk ikrar hendaknya menjauhkan diri dari seluruh pelanggaran yang tercantum dalam ketiganya: *pratimoksha*, Bodhisattva, dan Vajrayana.

Apabila kita meringkas ikrar-ikrar ini, *pratimoksha* dimaksudkan agar seseorang tidak mencelakai makhluk lainnya

dan menghindari agar tak berniat melakukannya. Ikrar Bodhisattva ditujukan agar seseorang menaburkan manfaat bagi makhluk lainnya serta membangkitkan niat menolong mereka. Ikrar Mantrayana dimaksudkan agar seseorang memandang tubuh, ucapan, dan pikiran sebagai ketiga vajra.

Jadi menghindarkan diri dari menganiaya makhluk lain, mengucapkan kata kasar dan permusuhan, serta seluruh niat melukai makhluk lainnya-secara ringkas adalah menjauhkan diri dari kejahatan terkecil sekalipun yang dilakukan melalui tubuh, ucapan, beserta pikiran-yakni menghindari seluruh perbuatan buruk.

2.2.2. MENJALANKAN PERBUATAN BAIK

“Menjalankan Perbuatan Baik” pada praktiknya adalah melatih keenam *paramita*. Meskipun demikian, bagi pemula menjalankan perbuatan baik berarti mengerahkan segenap daya upaya melakukan perbuatan baik sekecil apapun melalui tubuh, ucapan, dan pikiran. Entah kita melepaskan penutup kepala kita sewaktu melihat *rupang* Buddha atau stupa, menghaturkan persujudan dengan tubuh kita, melafalkan pengakuan kesalahan dengan ucapan kita, atau membangkitkan pemikiran positif dalam pikiran kita kendati sekejap saja. Setiap upaya kita melakukan tindakan-tindakan baik adalah disiplin moralitas terkait menjalankan perbuatan baik.

2.2.3. MENABURKAN MANFAAT BAGI INSAN LAIN

Saat kita mulai dapat sungguh-sungguh menaburkan manfaat bagi insan lain adalah jika kita telah menyadari kebenaran *dharmata* melalui penapakan jalan penglihatan serta mengumpulkan para siswa berlandaskan empat cara menarik para insan, kita membimbing para insan di atas jalan pematangan dan pembebasan.

Seluruh aspek disiplin moralitas ini dapat diumpamakan

dengan seekor kutu. Ketika seseorang memungut kutu itu dan berpikir, “Semua makhluk yang jumlahnya seluas angkasa dapat merealisasi Kebuddhaan, aku tak akan membunuh kutu ini” adalah disiplin moralitas menjauhkan diri dari perbuatan buruk. Setelah menghindarkan diri dari membunuh kutu tersebut, ia menjadikan agar kutu itu aman. Hal ini merupakan menaburkan manfaat bagi insan lain. Selanjutnya, melimpahkan jasa pahalanya demi kesejahteraan makhluk lain adalah disiplin moralitas menjalankan perbuatan baik.

Ringkasnya, sedapat mungkin, hindari sepuluh perbuatan buruk, bantulah insan lain dan kembangkan niat baik yang melatar-belakanginya, serta pandanglah tubuh, ucapan, dan pikiran sebagai ketiga vajra.

Setelah bermeditasi, dalam segenap pikiran, ucapan, dan tindakan anda hindari perbuatan buruk apapun serta lakukan segala bentuk perbuatan baik. Terapkan ketiga metode nan unggul. Anda hendaknya tiba pada penyadaran bahwa kendati semuanya ini nampak nyata, namun tak memiliki hakikat keberadaan sejati apapun (bersifat *shunyata*-penerjemah bahasa Indonesia).

2.3. KESABARAN (KSHANTI)

Pengertian kesabaran adalah tidak merasa kecewa. Kekecewaan adalah kondisi batiniah, sedangkan kemarahan adalah perwujudannya secara fisik atau perkataan. Ada pepatah: “Seluruh jasa pahala kebajikan yang dikumpulkan selama seribu *kalpa* akan dihancurkan akibat secercah kemarahan.” Dalam *Jalan Bodhisattva* ada disebutkan:

*Kebajikan yang terkumpul selama ribuan masa,
Seperti kemurahan hati atau persembahan pada Yang Terberkahi-
Secercah kilasan kemarahan dapat mengguncangkannya*²⁰⁹.

Apakah yang membakarnya? Kemarahanlah yang membakarnya. Apakah yang dibakar? Sumber-sumber kebajikan bagi masa mendatang beserta pahala kebajikan biasa. Ada dikatakan bahwa sumber-sumber kebajikan yang dijalankan dengan berbekalkan tiga metode nan unggul tidak dapat dibakar. Sumber-sumber kebaikan duniawi akan terbakar bahkan bila seseorang marah hanya dengan sepotong kayu kering. Tindakan bajik yang selaras dengan pembebasan dalam Kendaraan Dasar seluruhnya terbakar bila Shravaka beserta Pratyekabuddha saling melontarkan kemarahan satu sama lain. Tetapi bila Shravaka dan Pratyekabuddha marah pada orang biasa, pahala kebajikan mereka tidaklah terbakar, melainkan dilemahkan. Jika seorang Bodhisattva marah dengan seorang Shravaka atau Pratyekabuddha, pahala kebajikannya tidaklah terbakar, melainkan dilemahkan, sebagaimana halnya sepotong rumput kering yang tak dapat mematahkan besi. Kendati demikian, bila seorang Bodhisattva marah dengan Bodhisattva lainnya, seluruh pahala kebajikannya akan dihancurkan, laksana besi menghantam besi. Apabila seorang Bodhisattva masih menapaki jalan pengumpulan dan penggabungan marah dengan seseorang yang telah merealisasi tingkatan-tingkatan Bodhisattva, maka setiap sumber kebajikannya akan terbakar tanpa sisa. Jadi, semenjak awal menapaki jalan pengumpulan penting sekali membangkitkan *bodhicitta*. Itulah sebabnya ada dikatakan:

*Tiada kejahatan dapat disepadankan dengan kemarahan,
Tiada pengendalian diri dapat dibandingkan dengan kesabaran.
Oleh karena itu, latihlah diri anda dalam kesabaran-
Berupayalah dengan berbagai cara, jangan ditunda lagi,
Serta penuh semangat [kembangkanlah kesabaran]!*¹⁰

Anda mungkin bertanya-tanya apakah yang dimusnahkan

oleh kemarahan? Amarah itu menghancurkan kemurahan hati dan disiplin moralitas yang telah dikembangkan selama seribu *kalpa*. *Pengantar Menuju Jalan Tengah* menjelaskan bahwa seluruh pahala kebajikan kemurahan hati dan disiplin moralitas yang terkumpul selama seratus *kalpa* akan habis terbakar²¹¹. *Bodhicitta* akan musnah dan terhapuskan tanpa sisa.

Sebagaimana halnya seseorang tidak dapat menyatukan api dan air dalam sebuah bejana yang sama; apabila anda memendam kebencian, anda tak akan memiliki *bodhicitta*. Jika anda punya *bodhicitta*, anda mustahil memendam kebencian. Memendam kebencian akan melontarkan seseorang ke alam neraka. Sementara itu, dengan mengembangkan kesabaran seseorang pada akhirnya akan merealisasi Kebuddhaan. Oleh karena itu, begitu anda memahami manfaat kesabaran dan dampak buruk kebencian, penting sekali bermeditasi pada kesabaran.

Makna “Tiada pengendalian diri dapat dibandingkan dengan kesabaran” adalah kesabaran merupakan teragung di antara seluruh pengendalian diri. Agar sanggup bermeditasi pada kesabaran, kita mula-mula harus memadamkan kebencian, jadi kapan saja bahan bakar berupa rasa tidak puas muncul, kita harus sedapat mungkin bermeditasi pada kesabaran.

Sewaktu jeda antar sesi, bermeditasi pada tiga bentuk kesabaran: kesabaran saat disalahi oleh orang lain, kesabaran menanggung kesukaran demi Dharma, kesabaran menghadapi kebenaran mendalam tanpa rasa takut. Kapan saja anda berjumpa bahan bakar berupa ketidak-puasan, itulah saatnya bermeditasi pada kesabaran.

2.4. SEMANGAT (VIRYA)

Bagi *paramita* berupa semangat (*virya*) terdapat dua topik, yakni hakikat dan penggolongannya.

(A). HAKIKAT

Daya tahan berjiwa kepahlawanan berarti bergembira atau bersemangat dalam kebajikan²¹².

Pentingnya “kebajikan” di sini dikarenakan bersemangat dalam sesuatu bernuansa negatif, kegiatan-kegiatan duniawi adalah “kemalasan,” jadi bersemangat dalam kebajikan disebut “semangat” (atau “daya tahan berjiwa kepahlawanan”). “Bersemangat” mengacu pada kenyataan bahwa semangat tidak berkaitan dengan tindakan-tindakan bajik kecil oleh tubuh serta ucapan, melainkan dengan kondisi mental, suatu semangat nan unggul dalam melakukan perbuatan-perbuatan bajik.

Bagaimana cara kita membangkitkan semangat? Dengan memikirkan manfaat-manfaat perbuatan bajik dan bahaya melakukan perbuatan buruk. Manfaat-manfaat perbuatan bajik itu tercantum dalam *Sutra Dirancang Laksana Kotak Permata*, termasuk manfaat-manfaat seperti memurnikan kejahatan berbuah langsung serta menghindarkan diri dari kemarahan, manfaat berlindung pada Tiga Permata, serta manfaat membangkitkan *bodhicitta*.

Membangkitkan *bodhicitta* sepenuhnya mengubah sebutan dan tujuan hidup seseorang. Hal ini bagaikan seorang pengawal nan berani, karena sanggup mengatasi perbuatan buruk berdampak khusus. Laksana hancurnya neraka di akhir masa, *bodhicitta* menghapuskan dampak-dampak perbuatan buruk berbuah tertentu. Sebagaimana digambarkan oleh buah pohon pengabul keinginan, niatan *bodhicitta* beserta buah yang dihasilkannya adalah tak terhancurkan. Selanjutnya, manfaat penerapan *bodhicitta* tidak hanya semakin meningkat namun musabab yang menghasilkannya akan terus bertumbuh. Renungkan segenap manfaat ini dan bangkitkan semangat dalam diri anda.

(B) PENGGOLONGAN

Semangat dapat dibagi menjadi tiga: semangat laksana perisai, semangat dalam penerapannya, serta semangat yang tak dapat dihentikan.

2.4.1. SEMANGAT LAKSANA PERISAI

Sehubungan dengan semangat laksana perisai, penting sekali membangkitkan keluasan pandangan yang tak dapat ditanggung oleh orang biasa. Visualisasikan berkumpulnya menjadi satu seluruh kegiatan-kegiatan nan tak terbatas penyempurnaan, pematangan, serta latihan yang telah diparipurnakan oleh para Buddha dan Bodhisattva selama *berkalpa-kalpa* sebanyak butiran pasir di Sungai Gangga. Renungkan, “Inilah yang akan kurealisasi dalam sekejap waktu” adalah “perisai agung.” Lalu katakan pada diri anda sendiri, “Segenap tindakan adalah peniruan, jadi aku akan mengikuti jejak para Buddha dan Bodhisattva; penyempurnaan, pematangan, dan latihan, sebagaimana halnya yang telah Mereka lakukan.” Apabila anda mendengar riwayat kehidupan para Vidyadhara di masa lampau, beserta segenap kesulitan yang Mereka alami, anda hendaknya merenungkan, “Meski aku tak dapat melakukan lebih baik ketimbang Mereka, aku hendaknya menjalani hal yang sama. Hingga semua makhluk merealisasi Kebuddhaan, aku hendaknya membabarkan ajaran Mahayana pada setiap insan serta membantu mereka membangkitkan *bodhicitta*. Kendati aku harus berjuang selama *berkalpa-kalpa* melalui berbagai metode demi menjalankan sila-sila Bodhisattva, tidak pernah aku merasa lelah.” Ini merupakan penawar bagi keputus-asaan, yakni sewaktu seseorang kehilangan semangat serta merasa tidak mampu²¹³.

Semua ini dirangkum menjadi berbagai “ketak-hinggaan” sebagaimana tercantum dalam *Sutra Doa Bagi Tindakan Bajik*²¹⁴, di

mana kita juga dapat menjumpai bait berikut ini:

*Selama aku mengembara dalam samsara,
Semoga aku mengumpulkan pahala kebajikan
Dan kebijaksanaan nan tak pernah kering.
Sehingga menjadi harta kekayaan tak pernah kering
Bagi kualitas-kualitas mulia-
Yakni kemampuan dan kebijaksanaan,
Pemusatan pikiran beserta pembebasan.*

Demikianlah dambaan menaburkan kebajikan bagi semua makhluk. Cakupan dan jangkauannya membentang hingga penghujung jagad raya, dan kurun waktunya hingga seluruh alam *samsara* kosong. Jikalau anda bertanya-tanya, “Apakah aku sungguh-sungguh punya kemampuan melakukannya hingga *samsara* kosong?” Jawabannya adalah, “Anda pasti mampu. Tiada penderitaan yang akan dirasakan.” Sebagaimana yang diajarkan Shantideva:

*Apabila tubuh jasmani mereka
Mengalami kebahagiaan karena jasa pahala mereka.
Jikalau pikiran mereka berbahagia karena kebijaksanaan mereka.
Bahkan jika mereka tetap berdiam dalam samsara
Demi menaburkan manfaat bagi insan lain,
Bagaimana mungkin mereka
Yang berbelas kasih agung merasa menderita?²¹⁵*

Sehubungan dengan praktik pengumpulan yang nampak “nyata” dengan disertai berbagai konsep bentukan pikiran, sebagai buah semmentaranya, kita akan terlahir di keluarga mulia serta alam-alam lebih mulia, seperti kelahiran tertinggi di keluarga raja, kelahiran terbaik di kalangan brahmana atau orang berkedudukan mulia, dengan dilimpahi segenap kejayaan beserta kemakmuran.

Jasmani kita akan bebas penderitaan dan merealisasi *samadhi* yang sanggup mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan. Berbekalkan kebijaksanaan yang merealisasi ketanpa-akuan, kita menyadarinya dalam kebenaran tertinggi, bahwa ketiga alam sebenarnya adalah terbebas dari segenap bentukan konseptual, sehingga kelahiran dan kematian sesungguhnya merupakan cakupan kebenaran relatif. Kebahagiaan dan penderitaan adalah laksana tampilan tukang sulap yang tak nyata. Dengan demikian, tiada lagi penderitaan dalam benak kita. Selanjutnya, bila kita berdiam dalam *samsara* demi menaburkan manfaat bagi insan lain, tak akan pernah kita merasa lelah.

2.4.2. SEMANGAT (VIRYA) DALAM PENERAPANNYA²¹⁶

Sebelum Kebuddhaan tertinggi direalisasi, selalu terdapat sesuatu yang perlu direalisasi dan juga hal-hal yang harus ditinggalkan. Itulah sebabnya, seseorang perlu melatih keenam *paramita*. Begitu pula, baik dalam pikiran maupun tindakan, anda hendaknya senantiasa melakukan perbuatan bajik, dan jangan pula meremehkannya baik sewaktu siang hari maupun tidur di malam hari. Anda hendaknya tidak membiarkan tubuh, ucapan, atau pikiran anda dalam keadaan tanpa Dharma walau sekejap saja.

Sehubungan dengan “penerapan berpenyerahan penuh (devosi),” Anda hendaknya mengembangkan penyerahan diri beserta kebahagiaan dan semangat menyala-nyala pada pembimbing luar anda, yakni guru serta sahabat-sahabat spiritual: pada ajaran-ajaran Mahayana yang Beliau ajarkan; dan *bodhicitta* dalam benak anda. Istilah “penerapan” di sini mengandung makna “tidak akan pernah berpisah darinya.”

Lebih jauh lagi, jika seseorang menumbuhkan rasa lelah sewaktu mengajarkan Dharma, di antara keempat kekuatan-kekuatan ketertarikan berpenyerahan diri, kekuatan ketangguhan,

kekuatan kegembiraan, dan kekuatan penenangan atau pengenduran-yang diperlukan adalah kekuatan penenangan atau pengenduran. Penenangan atau pengenduran ada dua macam, yakni beristirahat sejenak dan berhenti sama sekali. Yang dimaksud di sini adalah berhenti atau beristirahat sejenak. Berhenti sama sekali menandakan bahwa suatu tugas tertentu telah diselesaikan. Sebagai contoh, seorang guru telah selesai mengajar, tetapi tugas para siswanya belumlah paripurna, karena mereka masih harus mulai mempraktikkan apa yang diajarkan gurunya.

2.4.3. SEMANGAT YANG TAK DAPAT DIHENTIKAN

Anda hendaknya jangan pernah puas dengan praktik kemurahan hati (*dana*) beserta *paramita* lainnya, karena sebelum anda merealisasi Kebuddhaan masih ada hambatan yang perlu dihapuskan secara bertahap dan kualitas-kualitas bajik yang perlu dikembangkan secara bertahap. Sebelum merealisasi Kebuddhaan, anda perlu mengerahkan segenap tenaga, mempraktikkan *virya* selama kurun waktu nan panjang.

2.5. PEMUSATAN PIKIRAN (SAMADHI)

2.5.1. MENGHAPUSKAN HAMBATAN DALAM PEMUSATAN PIKIRAN

Agar dapat mempraktikkan pemusatan pikiran, kita pertama-tama perlu perlu mencari dua jenis penyunyian atau pengasingan diri, yang merupakan prasyarat baginya. Apakah kedua jenis penyunyian itu? Penyunyian secara fisik, yakni menjauhkan diri dari keramaian serta kesibukan dan penyunyian secara batiniah dari segenap gejolak pikiran.

Pengasingan diri secara fisik berarti meninggalkan seluruh hal-hal yang dianggap “penting” dari sudut pandang duniawi, mengatasi

seluruh hal-hal remeh temeh, dan meninggalkan sama sekali segenap urusan dalam hidup ini sepenuhnya. Penyunyian batin dari segenap gejolak pikiran berarti meninggalkan semua rencana serta kegiatan mencapai hal-hal duniawi dan tak memikirkan apapun lagi selain Dharma, tidak merenungkan apapun selain Dharma, tidak melakukan apapun selain Dharma, serta tidak menyelesaikan apapun selain Dharma. Jadi, hanya ada satu hal saja yang berada dalam benak anda: **Dharma**.

Ada dua jenis penyunyian dalam dua wahana yang umum. Dalam wahana istimewa para Bodhisattva, penyunyian diri adalah penghindaran dari sikap mementingkan diri sendiri. Jika anda tidak menjauhkan diri dari sikap mementingkan diri sendiri, anda akan menjadi seperti yang dipaparkan dalam *Ringkasan Kebijaksanaan yang Melampaui Segalanya*:

*Kendati mereka berdiam selama jutaan tahun
Di Gunung-gunung nan sunyi yang dihuni ular,
Seluas lima ratus mil,
Para Bodhisattva yang tak mengenal penyunyian diri ini
Tetap unggul dan membanggakan.*

Mengasingkan diri secara fisik dari keramaian dan kesibukan beserta penyunyian diri secara batiniah berwujud (1) meninggalkan hal-hal duniawi dan (2) membiarkan berlalu pikiran pengganggu.

(A). MENINGGALKAN HAL-HAL DUNIAWI

Terdapat dua aspek: (1) meninggalkan kemelekatan terhadap materi dan (2) meninggalkan kemelekatan terhadap para makhluk.

(1). Kemelekatan Terhadap Materi

Awali dengan merenungkan kerugian-kerugian yang ditimbulkan materi. Caranya adalah mengingat ketiga keruntuhan, atau memperoleh, melindungi, dan menjadikannya semakin bertambah.

Pertama-tama, ada dua cara mengumpulkan kekayaan: yakni jalan Dharma dan jalan duniawi. Jalan duniawi misalnya seseorang yang saat musim panas menjadi bandit dan musim dingin menjadi pencuri kecil-kecilan, mengumpulkan kekayaan melalui penderitaan orang lain beserta perbuatan-perbuatan buruk. Sedangkan jalan Dharma, begitu seorang anak telah mengenal aksara dan sanggup membaca, orang akan berkata, “Kini ia mampu mencari penghidupannya sendiri”; dan dengan pandangan yang diarahkan pada hidup ini, sebagai seorang *lama* (guru spiritual) atau bhiksu, ia akan berupaya sekuat-kuatnya memperdagangkan Dharma demi memperoleh harta kekayaan, sehingga akhirnya hanya mewujudkan semata-mata tujuan duniawi.

Berikutnya, demi menjaga kekayaan yang telah diperoleh, kita perlu melindunginya agar aman dari musuh, pencuri, dan hewan-hewan liar, dengan mempekerjakan para penjaga di siang hari serta anjing di malam hari.

Selanjutnya, renungkan segenap permasalahan yang kita alami akibat upaya menambah kekayaan kita, mencari-cari upaya apakah kita akan berhasil melipat-gandakannya sepuluh kali lipat, lalu menjadi seratus kali lipat, dan seribu kali lipat.

(2). Kemelekatan Terhadap Para Makhluk

Agar sanggup melepaskan kemelekatan terhadap para makhluk, anda boleh menggunakan cara yang lebih terperinci, yakni bermeditasi terhadap empat pandangan yang mengalihkan benak kita dari *samsara*, atau lebih singkatnya meditasi terhadap empat

jenis ketidak-kekalan.

Diawali dengan merenungkan diri anda sendiri. Sewaktu dilahirkan, anda hadir tanpa membawa apa-apa di muka bumi ini. Tidak satupun kekayaan dari masa lampau yang turut lahir bersama anda. Saat memasuki kehidupan berikutnya, setiap orang, yakni seluruh sahabat, kerabat, dan lain sebagainya, akan anda tinggalkan. Tidak seorangpun di antara mereka yang akan mengikuti anda. Karenanya, bila anda hadir di muka bumi ini sendirian dan juga meninggalkan kehidupan ini sendirian saat kematian anda, kini anda juga perlu hidup sendirian di tempat penyunyian diri.

Setelah meninggalkan segenap kemelekatan anda terhadap materi dan para makhluk, anda hendaknya mencari tempat penyunyian diri yang terpencil. Apabila anda telah pergi ke tempat retret terpencil, anda hendaknya menghindarkan diri terjatuh dalam kedua pandangan ekstrim mengenai kebutuhan hidup. Janganlah terjatuh dalam pandangan ekstrim di mana kemewahan mencemari pahala kebajikan seseorang. Berdiamlah di tempat sederhana dan kecil, seperti gua, dengan sedikit makanan beserta pakaian yang mudah diperoleh melalui *pindapata*. Kenakanlah pakaian yang telah dibuang orang lain. Bersamaan dengan itu, hindari pandangan ekstrim menjalankan kegiatan terlampau melelahkan, beserta bentuk-bentuk pertapaan terlalu keras yang dapat mendatangkan hambatan bagi kesehatan tubuh jasmani ataupun hidup anda.

(B). MEMBIARKAN BERLALUNYA PIKIRAN-PIKIRAN PENGANGGU

Begitu seseorang telah pergi ke tempat penyunyian diri, penting sekali meninggalkan pikiran-pikiran pengganggu. Secara umum, kita hendaknya menghindarkan diri kita dari seluruh pikiran kacau. Secara khusus, hal itu adalah hawa nafsu keinginan yang menjadi ciri khas alam nafsu keinginan, dimana terdapat kemelekatan terhadap

kenikmatan lima indra; yakni pikiran yang mengacaukan benak. Jangan pernah membiarkannya jatuh pada kemelekatan terhadap kenikmatan seksual. Oleh karenanya, inilah hal utama yang harus kita tinggalkan²¹⁷.

Marilah kita telaah kemerosotan yang ditimbulkan hawa nafsu seksual. Begitu kita jatuh ke dalam pengaruh seorang pasangan, mustahil bagi kita membebaskan diri darinya. Itulah sebabnya istilah bahasa Tibet bagi “pasangan” adalah “tiada kesempatan melarikan diri.” Istilah lain yang dipergunakan adalah “si hitam,” karena laksana hujan besi panas membara dapat menghanguskan tumbuhan padi di sawah anda, seorang pasangan dapat menghitamkan serta menghancurkan segenap tindakan positif pembawa kita pada pencerahan. Demi mengatasi hawa nafsu keinginan kita terhadap orang ini yang begitu kita lekati, yakni si “tiada kesempatan melarikan diri” atau “si hitam,” kita perlu memahami beberapa hal: musabab atau alasannya yang sulit diatasi; hakikat mendasarnya, yang tidak bersih; dan buahnya, yang mengandung bahaya besar.

Pertama-tama kita akan membahas alasannya. Di Tibet, anda tak akan mendapatkan pasangan hidup tanpa membayar suatu harga. Jika anda sedikit kaya, anda tak akan memperoleh seorang isteri tanpa menyerahkan sejumlah kuda atau *dzo*. Bahkan seorang bhiksu perlu melepaskan seluruh miliknya, yakni *damaru*, genta, dan jubahnya, pada keluarga pihak wanita.

Sehubungan dengan hakikat atau esensi wanita anda dambakan, yang deminya anda barangkali melakukan perbuatan jahat beserta penderitaan, adalah tidak bersih, terdiri dari tiga puluh enam substansi kotor. Kini, anda barangkali tidak sanggup mengalihkan pandangan anda pada kekasih dambaan anda. Namun, bila anda mengamatinya lebih seksama, di dalam kulitnya yang putih terdapat gumpalan-gumpalan daging. Rona kemerahan pada dirinya disebabkan oleh darah. Pada kenyataannya orang yang nampak elok itu adalah kantung kulit yang berisikan nanah, darah,

dan kotoran lainnya. Jikalau anda meragukan hal ini, ambil orang yang menjadi pujaan hati tersebut, dan pergunakan pisau bedah kebijaksanaan dalam membedahnya dari ujung rambut hingga ujung kuku. Semuanya hanya terdiri dari kotoran: bau orang itu tersebar ke mana-mana, bagian dalam tubuhnya membuat mual, terdapat otak dalam tempurung kepalanya, ingus mengalir dari lubang-lubang hidungnya, serta air dari matanya. Seluruhnya kelihatan menjijikkan. Satu-satunya penyebab dambaan terhadap orang itu adalah pikiran salah, yang menyebabkan kemelekatan terhadap tiga tampilan dirinya: rupa, penampilan, dan sentuhan dengan pribadi tersebut.

Penawar bagi kemelekatan terhadap rupa kekasih anda adalah bermeditasi membayangkan tubuhnya sebagai gumpalan daging bekas dikunyah oleh hewan-hewan liar. Penawar bagi kemelekatan terhadap penampilan kekasih anda adalah bermeditasi bahwa dirinya seperti daging mentah dan merah, mayat yang diliputi kotoran atau menghiyau karena busuk, atau gumpalan daging membusuk dirambati belatung. Boleh juga membayangkan bahwa kepala beserta anggota tubuhnya terbakar oleh api.

Penawar bagi kemelekatan bagi sentuhan jasmani dapat dijumpai pada *Harta Pusaka Abhidharma*:

*Kapan saja aku mendapatkan kerangka,
Tulang belulang yang terserak hingga penghujung samudera,
Dan kemudian mengumpulkannya kembali,
Mula-mula dari kakinya hingga separuh tengkoraknya,
Lalu pelatihan diajarkan,
Dengan memusatkan pikiran pada kedua alis,
Inilah cara berlatih.*

Oleh karena itu, bayangkan bahwa baik tubuh anda sendiri dan kekasih yang anda dambakan adalah terdiri dari kerangka,

selain otot di sendi-sendinya, segenap kulit beserta dagingnya telah dilepas. Sebagai gantinya, bayangkan bahwa di antara kedua lais muncul borok kecil seukuran ibu jari, dengan tulang putih di bagian tengahnya, diselubungi oleh lendir dan nanah. Lalu segala sesuatunya secara bertahap dikelupas hingga nampak tulang-tulangnyanya. Secara bertahap bayangkan bahwa borok seperti ini menyebar hingga seluruh jagad raya dan semua makhluk hingga segala sesuatu di atas daratan berwujud tulang belulang. Setelah itu, sedari penghujung samudera, di seluruh dunia dan semua makhluk yang menghuninya secara bertahap kembali ke kondisi semula. Lalu sebagian dari tubuh mereka atau sebagian dari tengkorak mereka muncul kembali dagingnya, sementara itu separuh sisanya tetap berupa tulang belulang. Pusatkan perhatian pada tubuh mereka, yang separuhnya telah berdaging dan separuhnya lagi masih berupa tulang putih mengkilap.

Meditasi tersebut juga dapat diterapkan pada tubuh anda sendiri. Semua ini merupakan penawar bagi hawa nafsu keinginan sebagaimana diajarkan pada wahana-wahana lebih rendah.

Cara para Bodhisattva dalam membangkitkan pandangan bahwa semua orang yang menjadi sasaran ketertarikan seksual kita serta lebih tua dari kita adalah ayah beserta ibu kita. Yang usianya sama dengan kita dipandang sebagai saudara dan saudari kita. Sementara itu, yang lebih muda adalah para putera atau puteri kita. Semua ini dapat dipadukan dengan semata-mata memeditasikan pandangan bahwa semua makhluk adalah orang tua kita. Inilah meditasi yang dijalani oleh para Bodhisattva pemula.

Dalam Vajrayana, semua makhluk divisualisasikan sebagai makhluk suci pria maupun wanita, dan tidak mungkin terdapat hawa nafsu keinginan terhadap permainan *kaya* serta kebijaksanaan.

Jika anda tidak bermeditasi dengan cara seperti ini, anda akan mengalami apa yang dipaparkan oleh pepatah berikut ini:

*Kekasih mendatangkan kehancuran dan keruntuhan,
Kehancuran dalam hidup ini dan kehancuran di seluruh kehidupan.*

Melalui pembiasaan diri terhadap gagasan ini, anda hendaknya mengasingkan pikiran anda dari segenap kemelekatan dan bernaung dalam tempat penyunyian diri sendirian. Kapan saja anda merasa tidak tahan tinggal sendirian, anda perlu merenungkan manfaat-manfaat yang berasal dari penyunyian diri.

Sewaktu seseorang tinggal di tempat penyunyian diri, di situ tiada objek-objek indrawi seperti orang yang menjadi sasaran ketertarikan seksual kita beserta seluruh gejolak emosi negatif. Karena itu, semuanya akan ditenangkan dengan sendirinya. “Burung-burung dan rusa liar adalah rekan yang menyenangkan...” Hanya dengan berdiam di tempat pertapaan nan sunyi, para Buddha, Bodhisattva, dan Vidyadhara di masa lampau sanggup merealisasi hasilnya.

Barangsiapa yang mengikuti jalan istimewa para Bodhisattva hendaknya mengasingkan dirinya segenap sikap mementingkan diri sendiri. Begitu anda memutuskan berdiam di tempat penyunyian diri, tiada lagi yang perlu disesali, karena ada dikatakan, “Segala sesuatu hadir dari pengembangan disiplin moralitas.” Selanjutnya, anda hendaknya mempraktikkan pemusatan pikiran, yang merupakan sumber pikiran bebas hambatan:

*Wawasan menembus segalanya
Dipadukan dengan pernaungan dalam ketenangan.
Menghapus sepenuhnya segenap hambatan.
Menyadari hal ini, mula-mula carilah pernaungan
Dalam ketenangan, dijumpai oleh mereka yang dengan suka cita
Meninggalkan keduniawian²¹⁸.*

Setelah memegang teguh disiplin moralitas, selama tidak ada

kemerosotan, anda akan menghancurkan Mara dan mengibarkan panji kemenangan ajaran Buddha. Kendati demikian, jika terjadi pelanggaran anda hendaknya jangan mengabaikannya dengan menganggapnya tak jadi masalah; namun bangkitkan penyesalan terhadap kesalahan anda sebelumnya, lakukan pengakuan kesalahan yang selaras dengan ajaran Dharma, serta perbaikilah ikrar anda. Dengan melaksanakan hal itu, anda akan menghalau Mara dan mengibarkan panji kemenangan Dharma. Sebagai tambahan, jika anda mempraktikkan tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, anda hendaknya memelihara *samaya* seteguh batu serta mempraktikkan *samadhi* penjaga ketiga ikrar agar sepenuhnya sempurna. Jalankan yang seharusnya dilakukan dan tinggalkan apa yang tak diperbolehkan seturut ketiga ikrar ini.

2.5.2. SAMADHI SEBENARNYA

Pengertian *samadhi* adalah kebebasan dari pikiran pengganggu. Dalam segala sesuatu yang anda lakukan, entah berjalan, duduk, makan, atau tidur, berpraktiklah dengan pikiran anda diikat kuat oleh tali kesadaran:

*Pikiran ini akan kuikat pada kekangan nan kuat,
Perenungan pada Ajaran,
Sehingga tak akan pernah lolos dari ikatannya
Dan melarikan diri²¹⁹.*

Sebagaimana halnya anda menggunakan seutas tali guna mengingat seekor hewan pada tambatannya, gunakanlah kesadaran selaku pengikat pikiran pada objek pemusatan pikiran anda. Jangan pernah lupakan apa yang seyogianya anda lakukan dan tak lakukan. Jangan pula pikiran anda dikacaukan apapun. Kemudian anda hendaknya menggunakan kewaspadaan selaku pengawas guna

memeriksa apakah pikiran anda bernaung di tempat seharusnya. Dengan berbekalkan kehati-hatian, anda hendaknya senantiasa bersikap waspada, laksana seorang pengantin baru, terhadap apa yang seharusnya dan tak seharusnya dilakukan. sehingga bila pikiran menjadi kacau akan ditarik kembali pada objek pemusaan pikiran atau meditasi anda.

Para pemula hendaknya melakukan meditasi penelaahan dan ketenangan secara silih berganti, yakni bermeditasi pada cinta kasih serta *samadhi* cinta kasih tanpa membiarkan dirinya dikacaukan oleh objek-objek luar, mengikat pikiran mereka dengan tali kesadaran, serta memanfaatkan kesadaran demi mengawasi serta menjaga kewaspadaan anda.

Guna mengawali praktik meditasi, anda memerlukan suatu bantal meditasi berukuran satu yard persegi²²⁰, lebih tinggi di bagian belakangnya dan sedikit miring ke bagian depannya. Sebagai alternatifnya, anda boleh merancang tempat tidur anda seperti itu. Lalu duduklah di atasnya sesuai dengan tujuh sikap duduk Vairochana. Apabila anda mempraktikkan ketenangan mendalam, tubuh anda akan menjadi kendur dan tenang. Sementara itu, pikiran anda menjadi bebas hambatan.

Ketenangan mendalam dibagi menjadi ketenangan mendalam dengan disertai konsep-konsep dan ketenangan mendalam tanpa konsep. Dalam ketenangan mendalam yang masih disertai konsep-konsep bentukan pikiran, pusatkan pikiran anda pada pemikiran-pemikiran positif seperti cinta kasih dan samadhi cinta kasih. Pergunakan pula penunjang kesadaran, kewaspadaan, serta kepedulian. Hindari batin anda dikacaukan dari dalam: janganlah terseret oleh pikiran-pikiran masa lampau, mengundang pikiran-pikiran masa mendatang, atau dikacaukan oleh pikiran sekarang terkait objek enam indrawi.

Mengenai bagaimana mengetatkan atau mengendurkan pikiran anda, hal ini terkait pertanyaan mengenai menemukan

keseimbangan pribadi anda agar sesuai dengan kondisi diri anda. Begitu anda telah menemukannya, naungkan pikiran anda padanya tanpa dicemari pikiran pengganggu.

Dalam ketenangan mendalam tanpa disertai konsep kita tidaklah memusatkan pikiran pada suatu objek tunggal seperti cinta kasih; yang tanpa memanipulasi atau mengubah pikiran anda dengan sengaja, semata-mata biarkan pikiran anda sebagaimana adanya, tenang, luas, serta damai. Seiring berjalannya waktu, hadirkan kesadaran, kewaspadaan, dan kepedulian.

Begitu pikiran telah dimantapkan seperti ini dan menjadi makin tenang, kini kita perlu membedakan berbagai jenis pemusatan pikiran.

(A). PEMUSATAN PIKIRAN YANG DIPRAKTIKKAN OLEH INSAN AWAM

Memusatkan pikiran pada samadhi cinta kasih dan semacamnya disebut meditasi yang dipraktikkan insan awam²²¹. Dalam hal ini seseorang menjadi makin melekat pada pengalaman meditasi, yakni:

- Pengalaman kebahagiaan, dimana seseorang merasakan kesan kegembiraan kendati tiada alasan baginya bergembira.
- Pengalaman kejernihan, dimana kegelapan batin yang disebabkan oleh pikiran telah dijernihkan, sehingga seseorang merasakan dirinya laksana bangunan tembus pandang.
- Pengalaman terbebas dari buah-buah pikiran, di mana sewaktu seseorang memeriksa apakah ada buah-buah pemikiran dalam benaknya, ia akan mendapat kesan bahwa tiada satupun yang timbul.

Karena semua itu hanyalah kondisi-kondisi dalam meditasi ketenangan. Pengalaman-pengalaman di atas terkait kebahagiaan,

kejernihan, dan kebebasan dari buah-buah pikiran disertai oleh kemelekatan. Itulah sebabnya disebut pemusatan pikiran yang dipraktikkan oleh umat awam. Akibatnya, karena adanya kemelekatan terhadap kebahagiaan, kejernihan, dan kebebasan dari buah-buah pikiran, praktik samadhi seperti ini tidak dapat digunakan sebagai metode merealisasi pembebasan. Oleh karena itu, hal ini merupakan lawan bagi pembebasan, yakni realisasi ketanpaakuan, karena keyakinan terhadap suatu “aku” (diwujudkan dalam bangkitnya pemikiran mengenai “kebahagiaanku,” “kejernihanku,” dan “kebebasan dari buah-buah pemikiranku.”) beserta keyakinan bahwa suatu fenomena memiliki hakikat nyata (kemelekatan pada pengalaman-pengalaman tertentu terkait kebahagiaan dan lain sebagainya) masih hadir dalam benak seseorang.

Agar seseorang dapat membiasakan dirinya dengan praktik ini, ia perlu menapaki berbagai pemusatan pikiran berbeda, beserta cabang-cabangnya dan pencerapan tanpa wujud. Berkat tingkatan-tingkatan meditasi ini seseorang merealisasi kelima mata, enam kemampuan gaib, kekuatan ajaib, dan semacamnya, yang merupakan kualitas-kualitas istimewa dihasilkan oleh konsentrasi meditasi.

(B). MEDITASI YANG SANGGUP MELIHAT DENGAN JELAS

Dalam meditasi yang sanggup melihat dengan jelas, berlanjut dari praktik pemusatan pikiran sebelumnya, seseorang memanfaatkan logika dalam menguji adanya “aku” dalam diri sendiri serta hakikat keberadaan segenap fenomena. Dengan demikian, ia mempraktikkan penyatuan antara *keshunyataan* beserta ketenangan mendalam, laksana mencampur air dan susu. Kini pola pandangan seseorang telah mulai bergeser, dan meski kemelekatan sebelumnya terhadap kebahagiaan, kejernihan, beserta kebebasan dari buah-buah pemikiran tak lagi muncul, ia masih belum sanggup menghalau kemelekatan terhadap *keshunyataan* selaku penawarnya. Pemusatan

pikiran yang dipraktikkan oleh insan awam merupakan jalan pengumpulan, sedangkan pemusatan pikiran nan sanggup melihat dengan jelas adalah meditasi utama pada jalan penggabungan.

(C). PEMUSATAN PIKIRAN ISTIMEWA PARA TATHAGATA

Pemusatan pikiran istimewa para Tathagata adalah serupa dengan “pemusatan pikiran para Tathagata.” Hal ini merupakan pemusatan pikiran yang direalisasi pada jalan penglihatan: sewaktu ketenangan mendalam dan pandangan mendalam telah tak terpisahkan satu sama lain, sehingga seseorang terbebas dari kemelekatan terhadap hakikat keberadaan segala sesuatu beserta kemelekatan terhadap keshunyataan. Dengan demikian, ia tiba pada kondisi alami dan melihat segalanya sebagaimana adanya serta tak lagi memiliki konsep-konsep yang berpihak pada sesuatu.

2.6. KEBIJAKSANAAN

Pada hakikatnya, kebijaksanaan adalah pandangan sempurna terhadap seluruh fenomena. Apa yang dimaksud “fenomena” di sini adalah istilah kolektif bermakna segala sesuatu yang dapat diketahui di samsara, *nirvana*, beserta sang jalan. Yang Arya Nagarjuna memaparkannya sebagai berikut:

*Semua dharma yang diajarkan oleh Buddha
Seluruhnya dapat diringkas menjadi dua kebenaran:
Duniawi, kebenaran relatif dan kebenaran tertinggi²²².*

Landasan bagi penggolongannya adalah segalanya yang pada umumnya dapat diketahui, dan hal ini dapat dikategorikan menjadi dua: dua jenis kebenaran.

— Kebenaran Relatif

Terdapat sejumlah padanan bagi kebenaran relatif: “penyembunyi segalanya,” “khayalan sepenuhnya,” dan “kepalsuan sepenuhnya.” Kalau begitu bagi siapakah kebenaran relatif itu berlaku? Kebenaran relatif nampak benar bagi pikiran tercemari insan awam, dan karenanya dikenal sebagai “kebenaran tak pernah gagal sebab akibat, yang terkondisi.” Apu (Patrul Rinpoche) berkata, “objek pengetahuan, penampilan, atau penerapan adalah definisi kebenaran relatif.” Jadi menurut tradisi kita, segala sesuatu yang dapat dikenali, selaku objek pikiran, diekspresikan dalam kata-kata, atau diwujudkan berupa tindakan fisik didefinisikan sebagai kebenaran relatif.

Menurut Tradisi Baru (*Sarma*), apapun yang dapat dihasilkan melalui penelaahan oleh pencerapan nan valid sehingga menimbulkan pandangan-pandangan konvensional didefinisikan sebagai kebenaran relatif.

— Kebenaran Tertinggi

Padanan kata bagi kebenaran tertinggi mencakup yang tertinggi, tataran tertinggi, kedemikianan segala sesuatu, hakikat sejati segala sesuatu atau hakikat sebagaimana adanya, kesempurnaan tertinggi, *keshunyataan*, beserta kondisi apa adanya. Bagi siapakah kebenaran tertinggi berlaku? Kebenaran tertinggi benar bagi para insan mendalam selaku objek kebijaksanaan pengenalan diri, sehingga disebut kebenaran tertinggi. Apu (Patrul Rinpoche) mendefinisikan kebenaran tertinggi sebagai sesuatu yang melampaui pikiran, yang tak dapat dituangkan [dalam kata-kata] serta tak terbayangkan. Menurut *Lama* Mipham, “Sesuatu yang mengatasi boyek pengetahuan, ekspresi, atau penerapan adalah definisi kebenaran tertinggi.” Karena tak dapat dikenali melalui pikiran konseptual, kebenaran tertinggi tak dapat diekspresikan melalui kata-kata

ataupun perbuatan lahiriah, inilah yang dipandang sebagai kebenaran tertinggi.

Anda barangkali bertanya, siapakah yang sanggup menyadari atau mengenalinya? Para insan nan luhur, yang menyadarinya dengan kebijaksanaan pengenalan diri mereka, yakni para insan yang telah terbebas dari keserba-menduaan subyek beserta objek. Chandrakirti Yang Jaya mengajarkan, “Tidak melihat adalah penglihatan agung, tidak memandang sesuatu adalah pandangan agung.” Dalam Pengantar Menuju Jalan Tengah Beliau menjelaskan:

*Apabila yang tak terciptakan itu adalah kedemikianan
Segala sesuatu, pikiran adalah juga tak terciptakan²²³.*

Sehubungan dengan pertanyaan bahwa pikiran yang tak terciptakan mencerminkan wujud suatu objek tak terciptakan, atau pikiran bebas segenap konsep mencerminkan suatu objek bebas segenap konsep pula, sewaktu kita mengulas mengenai “melihat hakikat intrinsik (sebagai suatu objek),” demikianlah cara memperlihatkan penglihatan ini dalam suatu kesan penguat, seolah-olah ada objek dan subyeknya; sedangkan, sewaktu mengatakan “tidak melihat objek dan subyek sebagai suatu yang berbeda” adalah cara memperlihatkan hal ini dengan kalimat penyangkalan (negasi). Meskipun demikian, yang dimaksud “melihat” di sini adalah melihat tanpa dilandasi konsep apapun terkait ciri masing-masing.

Menurut Tradisi Baru (*Sarma*), apapun yang didapati melalui penelaahan oleh pengenalan (kognisi) sah dalam menentukan suatu hakikat tertinggi didefinisikan sebagai kebenaran tertinggi. Mereka berpandangan bahwa mengatakan yang tertinggi itu melampaui objek dua bentuk pengenalan sah berarti hal tersebut tak dapat diketahui sama sekali, dan ini dapat disetarakan dengan menciptakan sesuatu yang tak terbayangkan serta tidak ada sama sekali, dimana ini merupakan pandangan Hashang²²⁴.

Pembahasan mengenai kedua kebenaran ini harus diajarkan oleh seorang guru spiritual sejati, yang mengajar para siswa dengan kualifikasi tepat, dimana siswa-siswa tersebut mempelajari masing-masing pemaparan berbeda terkait dua kebenaran. Sementara itu, subyek-subyek bagi beragam pemaparan berbeda ini adalah tunggal dan sama-membentuk kedua kebenaran. Semuanya itu hanya berbeda sejauh kemampuan masing-masing individu dengan kemampuan batin berlainan menyadari hakikat kedua kebenaran, layaknya kuda-kuda pacuan berbeda kecepatannya meski berlari di atas lintasan yang sama.

(A). KEDUA KEBENARAN MENURUT PARA SHRAVAKA²²⁵

Kebenaran relatif mengacu pada keseluruhan fenomena, seperti kelima *skhandha* yang kasar. Kebenaran tertinggi direalisasi bila sewaktu menelaah apakah sang “aku” sama atau berbeda dengan kelima *skhandha*, seseorang gagal menemukan adanya sang “aku” semacam itu. Selanjutnya, saat menelaah apakah ada hakikat keberadaan sejati dalam setiap fenomena, yakni dengan membagi suatu fenomena menjadi bagian-bagiannya, seseorang tiba pada kesimpulan bahwa terdapat partikel-partikel paling mendalam nan tak terbagi lagi serta kejapan-kejapan kesadaran nan tak terpisahkan.

(B). KEDUA KEBENARAN MENURUT PENGANUT SAUTRANTIKA

Apa yang penganut Sautrantika sebut “kebenaran tertinggi yang tampil maupun sanggup mengemban fungsi tertentu” mengandung keseluruhan entitas yang “memberikan ciri khusus” pada objek-objek serta sanggup mengemban fungsi tertentu. Sesuatu yang tidak dapat mengemban suatu fungsi serta “memberikan ciri umum” dipandang sebagai kebenaran relatif.

(C). KEDUA KEBENARAN MENURUT PENGANUT CHITTAMATRIN

Kaum Chittamatrín meringkas seluruh fenomena menjadi tiga penggolongan: yang dapat disebutkan, bergantung terhadap lainnya, serta sungguh-sungguh eksis. Mereka berpandangan bahwa “yang dapat disebutkan” dan “bergantung terhadap lainnya” merupakan kebenaran tertinggi.

Pertama-tama, “yang dapat disebutkan” dibagi menjadi “yang dapat disebutkan tetapi tidak ada” dan “yang dapat disebutkan namanya atau secara nominal.” Contoh bagi “yang dapat disebutkan tetapi tidak ada” adalah tanduk kelinci, anak wanita mandul, dan bunga di langit (tidak ada kelinci yang bertanduk, tidak ada wanita mandul sanggup mempunyai anak, serta tak ada bunga tumbuh di langit-penerjemah bahasa Indonesia). Sementara itu, contoh “yang dapat disebutkan namanya atau secara nominal” adalah benda-benda seperti tiang serta jambangan.

“Bergantung pada lainnya” dapat dibagi “yang bergantung secara murni” dan “yang bergantung secara tak murni.” “Yang bergantung secara tak murni” mengandung persepsi tercemari disebabkan oleh pemikiran salah, yakni pandangan terkait jagad raya beserta para penghuninya sebagaimana mereka tampak ada.

“Yang bergantung secara murni” hadir dalam wujud tampilan khayali (ilusif) dan mimpi pada saat pascameditasi pada makhluk mulia serta disebut “semata-mata hal relatif masa pascameditasi.” Fenomena bergantung dengan yang lainnya terbentuk dari pikiran dan faktor-faktor batiniah serta hadir karena ketergantungan antara sebab beserta musababnya. Hakikat mendasar saling bergantung itu adalah kesadaran nan sanggup mengenali dirinya sendiri, kesadaran nan memancarkan sinarnya sendiri serta merupakan kebenaran tertinggi “sungguh-sungguh ada, mempunyai hakikat nyata.”

“Yang sungguh-sungguh ada” didefinisikan sebagai berikut: sewaktu terbebas dari keserba-menduaan (dualitas) segala sesuatu yang dapat disebutkan dengan kata-kata baik nama maupun cirinya serta memiliki tiga pintu pembebasan sempurna, inilah pengenalan terhadap dirinya sendiri, kesadaran nan memancarkan sinarnya sendiri, hakikat mendasar kesaling-tergantungan segala sesuatu, dipandang sebagai subyeknya: kebijaksanaan nan sanggup mengenali dirinya sendiri. Aspek *keshunyataannya*, dimana tiada terkandung hakikat kesaling-tergantungan terbebas dari keserba-menduaan segala sesuatu yang dapat disebutkan dengan kata-kata, dipandang sebagai objeknya: tataran tertinggi, atau *dharmata*.

(D). KEDUA KEBENARAN MENURUT PENGANUT MADHYAMIKA

Madhyamika terbagi menjadi dua aliran, yakni Svatantrika dan Prasangika.

(1). Svatantrika Madhyamika

Svatantrika menekankan adanya suatu “tertinggi nominal (diwakili oleh kata-kata)” yang selama masa pascameditasi melibatkan penjelasan-penjelasan atau pendefinisian, sedangkan mengenai “tertinggi tidak nominal (tidak lagi dapat diwakili oleh kata-kata),” mereka sepakat dengan penganut Prasangika. Penganut Prasangika sedari awalnya menganggap hal ini sebagai tataran tertinggi, di mana seluruh konsep-konsep bentukan pikiran sirna, kebebasan dari segenap definisi berupa kata-kata, sebagaimana kebijaksanaan samadhi ketiga insan mulia. Apabila perbedaan antara Prasangika dan Svatantrika dikenal baik di Tanah Suci India, namun *Rangtong* dan *Shentong*²²⁶ adalah istilah-istilah yang diciptakan oleh mahaguru-mahaguru Tibet serta tak dikenal di India.

Naskah dasar bagi Madhyamika adalah karya Yang Arya Nagarjuna berjudul *Lima Risalah Mengenai Jalan Tengah*, di mana Beliau mengomentari tujuh belas “sutra-sutra ibu dan anak” mengenai Prajnaparima sebagaimana dibabarkan Hyang Buddha sebagai pengantar eksplisit menuju *keshunyataan*. Makna tersembunyinya dipaparkan terkait apa yang dapat direalisasikan melalui penapakan Sang Jalan oleh Yang Arya Maitreya dalam *Hiasan Realisasi nan Jernih*. Yang terpenting adalah *Risalah-risalah* Nagarjuna dan *Empat Ratus Bait Mengenai Madhyamaka* karya Aryadeva. Karya-karya ini tidak menimbulkan perbantahan antara kaum Prasangika maupun Svatantrika dan dikenal sebagai “Madhyamika asli,” sehingga dijadikan sumber-sumber utama baik oleh Prasangika ataupun Svatantrika.

Mahaguru Buddhapalita, yang terlahir sebagai seorang brahmana, menafsirkan *Risalah Mendasar Mengenai Jalan Tengah* karya Nagarjuna dari sudut pandang Prasangika serta tak menggunakan istilah-istilah “yang terkandung di dalamnya” atau “benar-benar.” Mahaguru Bhavavieka, yang merupakan seorang keturunan *kshatriya*, mengomentari karya Nagarjuna dari sudut pandang Svatantrika. Ia menolak pembuangan istilah “yang terkandung di dalamnya” atau “benar-benar” karena jika demikian halnya kita akan terpaksa mengatakan “mata itu ada dan sekaligus pada saat bersamaan tidaklah ada.” Sebaliknya, Beliau berkata bahwa kita seharusnya mengatakan “mata itu tidaklah memiliki keberadaan yang terkandung di dalamnya,” “ia tidak benar-benar ada,” atau “ia tidaklah ada dalam tataran tertinggi.”

Svatantrika dibagi menjadi aliran “atas” dan “bawah.” Tokoh-tokoh aliran bawah adalah Mahaguru Shri Gupta dan lain sebagainya, yang berpendapat bahwa meski segala sesuatu pada dasarnya laksana tampilan ilusi, logika memperlihatkan bahwa tampilan ilusi tersebut sungguh-sungguh ada, yakni sebagai tampilan ilusi itu sendiri. Tokoh-tokoh aliran atas meliputi Jnanagarbha, Shantarakshita,

dan Kamalashila²²⁷, yang dikenal sebagai “tiga pengemban ajaran Svatantrika dari Timur.” Pembahasan kita di sini mengikuti pandangan guru-guru ini.

Pengertian mereka mengenai kedua kebenaran adalah sebagai berikut. Naskah mengenai *Kedua Kebenaran* menyatakan:

*Kendati tampilan keduanya itu mungkin tiada berbeda,
Menilik apakah keduanya itu
Sanggup mengemban suatu fungsi atau tidak,
Kebenaran relatif dibagi menjadi rasional dan tidak rasional.*

Kebenaran relatif adalah objek-objek yang dari sudut pandang karakteristiknya sendiri, tidaklah menipu pikiran. Segala sesuatu memiliki kegunaan yang tak terpisahkan dengan dirinya, seperti api untuk menghangatkan atau air guna menghilangkan haus. Semua itu merupakan sesuatu yang memiliki fungsi bukan penipuan dipandang dari sudut pandang objeknya sendiri serta dianggap sebagai hubungan rasional relatif. Segala sesuatu yang menampilkan dirinya, tetapi tidak sanggup mengemban fungsi apapun-sebagai contoh, bila dua rembulan nampak di langit atau gambar lampu minyak-dianggap sebagai “tidak rasional relatif, tak sanggup mengemban fungsi apapun.”

Sehubungan dengan kebenaran tertinggi, tertinggi nominal (diwakili dengan kata-kata) didefinisikan sebagai berikut. Seluruh fenomena, mulai dari rupa (wujud) hingga kemaha-tahuan, tidaklah tunggal ataupun banyak. Karena itu, “rupa adalah *keshunyataan*.” Inilah pernyataan yang menghalau pandangan ekstrim terkait keberadaan segala sesuatu. Pernyataan “*keshunyataan* adalah rupa,” mengacu pada kenyataan bahwa fenomena hadir saling bergantung dengan yang lainnya dan berasal dari *keshunyataan* yang tak dapat dikategorikan sebagai apapun serta menghalau pandangan ekstrim ketidak-beradaan (nihilisme). “Rupa tidaklah berbeda dengan

shunyata” dan “*Keshunyataan* tidaklah berbeda dengan rupa” menghadirkan *keshunyataan* dan prinsip kesaling-tergantungan sebagai sesuatu yang tak terpisahkan serta saling terkandung satu sama lain. Jadi dengan demikian, para pemula meninggalkan empat hal ekstrim secara bertahap dan kemudian menggiring semuanya sekaligus menuju suatu pemahaman.

Dewasa ini, orang berpikir bahwa keberadaan yang tak terkandung di dalam segala sesuatu khususnya merupakan pandangan Prasangika. Tetapi pada kenyataannya, pandangan semacam ini tidaklah jauh lebih baik dibandingkan kebenaran nominal (masih diwakili kata-kata) penganut Svatantrika. Jadi tidak perlu dikatakan lagi, ini bukanlah kebenaran tertinggi nan terbebas dari kata-kata.

Sehubungan dengan kebenaran tertinggi terbebas dari kata-kata, *Perhiasan Jalan Tengah* menyatakan:

*Pada dasarnya, ia terbebas
dari berbagai bentukan pikiran.*

Apabila meditasi yang kita praktikkan telah mengandung kekuatan dan kebijaksanaan pengenalan diri asali kita telah melihat objeknya, tataran absolut, secara langsung, kita telah bebas dari empat atau delapan pandangan konseptual ekstrim, seperti keberadaan, ketidak-beradaan, baik keberadaan maupun ketidak-beradaan, dan bukan keberadaan maupun bukan ketidak-beradaan²²⁸. Inilah yang disebut kebenaran tertinggi terbebas dari kata-kata. Seluruh pandangan, seperti keberadaan ataupun ketidak-beradaan adalah semata-mata bentukan pikiran, dan kali ini kegiatan pikiran nan serba mendua telah berhenti sama sekali, sehingga bahkan konsep kebebasan dari konsep-konsep bentukan pikiran telah sirna sepenuhnya. Hal ini tepat bersesuaian dengan pandangan Prasangika.

(2). Prasangika Madhyamika

Kini tibalah pembahasan mengenai kedua kebenaran menurut pandangan Prasangika Madhyamika. Chandrakirti mengatakan dalam *Pengantar Menuju Jalan Tengah*:

*Hakikat fenomena, diselubungi oleh pandangan salah
Kita adalah “penyembunyi segalanya.”
Apa yang dihadirkan oleh kebodohan
Atau pandangan salah ini adalah suatu delusi.
Itulah sebabnya Buddha memabarkan mengenai
“Kebenaran menyembunyi segalanya.”²²⁹*

Semua hal itu diciptakan oleh kebodohan atau pandangan salah, yakni kemelekatan terhadap entitas relatif yang seolah-olah sungguh ada, disebut sebagai kebenaran relatif. Di sini, menyebut kebenaran relatif sebagai salah atau tidak salah, bukanlah didasari, sebagaimana halnya kaum Svatantrika, pada apakah ia bersifat menipu atau bukan dari sudut pandang objeknya sendiri, namun dilandasi oleh apakah pikirannya dilemahkan atau tidak. Jadi objek kesadaran enam indra pikiran yang tak dilemahkan dipandang sebagai relatif sejati, dan apa yang tampil pada kesadaran tercemari sebagaimana diwujudkan dalam gangguan sistem kelenjar, yakni nama lain bagi pikiran tercemari, disebut relatif tak nyata.

Sehubungan dengan kebenaran tertinggi, kebenaran tersebut tidaklah dibagi-bagi, sebagaimana halnya kaum Svatantrika, menjadi kebenaran tertinggi dituangkan dalam kata-kata (*nominal*) dan kebenaran absolut tanpa kata-kata (*nonnominal*); melainkan sedari awalnya dianggap sebagai kebijaksanaan asali, dapat disepadankan dengan meditasi tiga makhluk mulia. Kebijaksanaan itu, terbebas dari seluruh pandangan ekstrim, dengan demikian dipandang sebagai hakikat sejati segala sesuatu, yang sepenuhnya

mengatasi segenap keberpihakan atau konsep apapun. Karenanya Nagarjuna memaparkan sebagai berikut:

*Karena aku tidak memiliki keberpihakan atau konsep apapun,
Aku tidaklah memiliki kesalahan²³⁰.*

Ketidak-berpihakan Beliau atau tidak memegang konsep apapun bukanlah karena takut dikritik memiliki pandangan keberadaan atau ketidak-beradaan. Hakikat sejati segala sesuatu adalah terbebas dari segenap konsep apapun. Jadi dalam aliran ini, kedua kebenaran hanya dipandang berbeda karena kesan masing-masing tidaklah sama. Kaum Svatantrika “atas” menyatakan bahwa kedua kebenaran bukanlah suatu kesatuan tunggal, melainkan saling terpisah satu sama lain. Kaum Svatantrika “bawah” berpendapat bahwa kedua kebenaran adalah dua hal berbeda.

— Meditasi Ketanpa-Akuan Suatu Pribadi Dan Ketanpa-Intian Masing-Masing Fenonema

Ulasan di atas memberikan kita gambaran umum mengenai dua kebenaran. Kini bila tiba saatnya bagi kita mengawali praktik meditasi, kita hendaknya membagi praktik kita menjadi beberapa sesi serta jeda antar sesi. Jalankan praktik pendahuluan bagi setiap sesi dan kemudian pusatkan perhatian pada meditasi utama.

Di sini, jika kita berbicara mengenai “seluruh fenomena,” yang dimaksud adalah segala sesuatu dapat dikenal atau diketahui, serta boleh diringkas menjadi lima *skhandha*. Lebih jauh lagi, semua ini dapat diringkas lagi menjadi jasmani (*rupa*) dan batin (*nama*). Karenanya, kita perlu bermeditasi baik pada ketanpa-akuan masing-masing individu dan ketanpa-intian setiap fenomena.

Agar dapat melakukannya, kita perlu memiliki kejelasan mengenai apa seharusnya kita halau, yang merupakan hakikat

sebagaimana penampilannya²³¹. Jadi, apa yang sebut sebagai sesosok individu adalah suatu kesinambungan dan apa yang kita sebut fenomena adalah sesuatu yang punya ciri-ciri (karakteristik). Karena itu, kita memusatkan perhatian kita pada kesinambungan *skhandha*, seraya merenungkan, “Semenjak waktu tak berawal kini aku telah tiba pada saat sekarang, dari saat sekarang aku akan melangkah menuju masa mendatang.” Inilah gagasan mengenai suatu “aku” selaku inti bagi masing-masing individu. Ada beragam cara merenungkan hal ini. Terkadang, jika mengatakan, “Aku sakit,” kita memikirkan *skhandha-skandha* sebagai “aku.” Namun bila seseorang bertanya pada kita, “Apanya yang sakit?” kita menjawab, “Kepalaku tumbuh bisul,” kita menganggap *skhandha-skhandha* itu sebagai “milikku.”

Jadi, memusatkan perhatian pada kesinambungan tersebut adalah keyakinan akan adanya suatu “aku” dalam masing-masing individu dan objek yang meyakininya adalah individu itu sendiri. Landasan bagi individu adalah kelima *skhandha*, yang merupakan objek keyakinan adanya inti atau substansi berbagai fenomena, dan keyakinan bahwa semuanya itu sungguh-sungguh eksis merupakan keyakinan terhadap adanya inti atau substansi masing-masing fenomena.

Bila meyakini suatu “aku” pribadi, kita melekat padanya sebagai sesuatu yang kekal, tunggal, serta tak bergantung lainnya. Karenanya, awali melalui penelaahan apakah sang “aku” ini sama atau berbeda dengan kelima *skhandha*. Jikalau sama, *skhandha-skandha* itu juga akan kekal, tak terbagi-bagi menjadi bagian lebih kecil (terdiri dari suatu bagian tunggal), dan tergantung lainnya. Sebaliknya, jika *skhandha-skandha* tersebut tidak kekal, terbagi-bagi menjadi unsur penyusunnya, dan saling bergantung dengan lainnya, maka akibatnya sang “aku” juga pastilah tidak kekal, terbagi-bagi menjadi unsur penyusunnya, dan saling bergantung dengan lainnya. Apabila anda menelaahnya dengan cara seperti ini, anda akan mendapati bahwa sang “aku” dan *skhandha-skhandha* tidaklah sama.

Jika sang “aku” adalah sesuatu yang berbeda dengan *skhandha-skhandha*, anda hendaknya sanggup mengamati bahwa sang “aku” dan lima *skhandha*, yang tidak terpisah dalam artian tempat, waktu, atau tampilan, adalah berbeda. Karena bukan inilah yang didapati, anda hendaknya menyimpulkan bahwa tiada landasan bagi suatu “aku.”

Anda mungkin berpikir, “Kalau *toḥ* sang “aku” tidaklah ada, *skhandha-skhandhanya* masih ada.” Kendati demikian, bila anda menelaahnya lebih lanjut, anda akan mendapati bahwa semuanya itu juga tidaklah eksis. Diawali dari pernyataan bahwa tubuh jasmaniah merupakan perwujudan *rūpa*, anda akan menyadari bahwa tubuh tersebut tak lebih dari kumpulan partikel serta hakikatnya adalah atom-atom nan tak terbagi lagi.

— Menelaah Fenomena Eksternal

Kini kita perlu menelaah segala sesuatu yang kita amati di luar diri kita, seperti gunung, dinding, batu, dan rumah. Awali dengan menelaah sesuatu seperti rumah. Mulanya kita memandang “rumah” itu suatu kesatuan tunggal. Hal ini dikarenakan kita belum menelaahnya. Namun jika melakukan penelaahan, kita mendapati bahwa rumah itu merupakan paduan banyak hal, seperti batu dan bata, dinding tanah liat, pahatan, beserta kolom-kolom terbuat dari kayu. Jika kita memecah-mecah kesatuan tersebut, sedikit demi sedikit, kita akan menghilangkan gagasan kita bahwa itu adalah sebuah “rumah.” Kita akan memandangnya sebagai setumpukan batu dan tanah atau semacamnya. Kembali batu dan tanah itu merupakan kumpulan berbagai partikel. Sebagai contoh, kalau kita mengambil seongkah batu dan membaginya menjadi empat bagian, sirnalah sudah gagasan kita bahwa batu itu merupakan kesatuan nan tunggal. Jikalau kita kembali melanjutkan proses pembelahannya menjadi bagian-bagian lebih kecil, kita akan mendapati bahwa partikel-partikel konseptual itu tidaklah memiliki hakikat keberadaan sejati. Inilah sebabnya

mengapa *Sutra Hati* memaparkan, “Rupa adalah *shunyata*.”

Apabila kita gagal menelaah seperti ini, kita akan mendapati adanya segala sesuatu dalam wujud rumah dan lain sebagainya. Kenyataan bahwa kesaling-tergantungan segala sesuatu timbul tanpa henti dari *keshunyataan* yang tak dapat digolongkan sebagai apapun disebut sebagai “*Shunyata* adalah rupa.” Kedua bait ini menghalau pandangan ekstrim terkait keberadaan (eternalisme-penerjemah bahasa Indonesia). Melalui bait “*Shunyata* tidaklah berbeda dibandingkan rupa dan rupa tidaklah berbeda dengan *shunyata*,” kita menyaksikan bahwa *keshunyataan* dan kesaling-tergantungan segala sesuatu adalah tak terpisahkan serta terkandung satu sama lain. Meditasikan hal ini hingga keyakinan nan mantap bangkit dalam benak anda.

Renungkan pula sesuatu seperti kemah anda sendiri. Anda barangkali memandangnya sebagai suatu kesatuan tunggal nan tak terbagi yang disebut “kemah,” namun bila anda memisahkan pintu dan bagian sampingnya, kesannya sebagai kesatuan nan tunggal mulai berubah. Selanjutnya, anda mulai mengembangkan gagasan, “Inilah pintunya” atau “Inilah bagian sampingnya.” Namun bila anda memisahkannya menjadi kain hasil jalinan benang-benang bulu yak yang menyusunnya, sirna pulalah gagasan mengenai “pintu” dan “bagian samping.” Kini anda akan memiliki gagasan mengenai kain hasil jalinan benang-benang bulu yak. Bila anda membagi kembali kain itu menjadi benang-benang penyusunnya, gagasan mengenai kain tersebut akan mengecewakan anda dan tersisalah gagasan terkait benang-benang penyusunnya. Jika anda membagi lagi benang-benangya menjadi berkas penyusunnya, anda menghancurkan gagasan mengenai benang dan memperoleh gagasan terkait berkas bulu yak. Berkas-berkas ini dapat dibelah lagi menjadi partikel-partikel konseptual. Jikalau anda menyimpulkan bahwa partikel konseptual tidak memiliki hakikat keberadaan sejati, penelaahan seperti ini akan membimbing anda pada keyakinan

akan kesatuan antara tampilan dan *shunyata*, melalui “logika yang menyatukan empat *keshunyataan*”: Rupa adalah *shunyata*; *shunyata* adalah rupa; rupa tidaklah berbeda dengan *shunyata*; dan *shunyata* tidaklah berbeda dengan rupa.”

Iniilah cara menguji dunia luar, mulai dari gunung, daratan, dataran, dan hutan, hingga gunung-gunung emas, laut kebahagiaan, beserta Gunung Meru.

— Menelaah Fenomena Internal Kelima *Skhandha* Dalam Diri Sendiri

Kini arahkan penelaahan ke dalam diri anda sendiri. Amatilah *skhandha-skhandha* anda sendiri. Apa yang disebut sebagai “tubuh yang kumiliki sekarang,” Anda memandangnya sebagai sesuatu yang tak terbagi-bagi, kekal, dan tak tergantung dengan yang lainnya. Tubuh inilah yang perlu anda telaah dan analisa.

Anda barangkali berpikir, “Tubuh yang kumiliki ini kekal adanya.” Namun pada kenyataannya tidaklah demikian. Tubuh itu bersifat tidak kekal dan telah mengalami proses perubahan yang tidak sedikit semenjak awalnya; yakni sedari kita masih berupa paduan sel sperma beserta sel telur ibu kita dan berukuran sepersepuluh biji mustar. Selanjutnya, kita tumbuh semakin besar, melalui serangkaian proses perkembangan, hingga lengkaplah seluruh anggota tubuh kita. Ketika kemudian melalui proses kelahiran, masa kanak-kanak, hingga menginjak usia tua. Tubuh kita tidaklah kekal dan mengalami perubahan seiring berjalannya waktu, yang merupakan hakikat ketidak-kekalan, laksana aliran sungai.

Tanyalah diri anda sendiri, apakah tubuh ini merupakan suatu entitas tunggal yang tak terbagi-bagi lagi. Pada kenyataannya tidaklah demikian. Tubuh ini merupakan paduan, daging, kulit, darah, kelenjar, tulang, lendir, dan otot. Marilah kita ambil tulang sebagai contoh, yang secara keseluruhan terdiri dari 360 jenis.

Selanjutnya masing-masing tulang tersusun dari banyak molekul. Lebih jauh lagi, tubuh memiliki 30 gigi, 21.000 utas rambut di kepala, 30.000.000 rambut di sekujur tubuh, dan lain sebagainya; yang sungguh banyak serta beragam*.

Anda mungkin berpikir, “Tubuhku ini tidak bergantung yang lainnya.” Namun pada kenyataannya tidaklah demikian. Tubuh ini bergantung pada karma serta gejolak emosi negatif. Apa yang terjadi pada tubuh ini, kenikmatan beserta rasa sakit yang dialaminya, dan kecantikan beserta keburukannya seluruhnya bergantung karma.

Meski anda menyangka bahwa tubuh anda adalah kesatuan yang utuh, jika anda membaginya menjadi lima bagian, anda akan menghancurkan konsep anda terkait tubuh. Sebagai gantinya, anda akan memiliki konsep mengenai “bagian-bagian” tubuh.” Dengan membagi belahan tubuh tersebut menjadi bahu, siku, lengan bagian atas, lengan bagian bawah, dan telapak tangan, anda menghancurkan gagasan mengenai “bagian-bagian” atau “belahan” tubuh tersebut. Tersisalah gagasan mengenai berbagai persendian. Persendian-persendian ini dapat pula anda bagi menjadi daging, kulit, darah, tulang, dan lain sebagainya. Hancurlah gagasan mengenai “persendian.” Kini tibalah anda pada gagasan terkait daging, kulit, dan lain sebagainya. Sekarang bagi-bagilah daging, kulit, dan sisanya, menjadi bagian-bagian konseptual. Apabila anda melanjutkan dengan menelaah bagian-bagian konseptual itu, tibalah anda pada kesimpulan bahwa di dalamnya tiada terkandung hakikat keberadaan sama sekali. Anda akan berkata pada diri anda sendiri, “Tubuh ini adalah *shunyata*.” Ia akan tampak bagaikan ruang angkasa.

Karena fenomena saling bergantung dengan yang lainnya timbul dari *keshunyataan*, yang tak dapat digolongkan sebagai apapun, “*Keshunyataan* adalah tubuh.” “*Keshunyataan* tiada beda dengan tubuh, tubuh tiada beda dengan *keshunyataan*.” Jadi pandangan

* Hal-hal yang disebutkan di sini mengacu pada ilmu pengobatan Tibet.

ekstrim terkait keberadaan akan disirnakkan, karena kendati tubuh itu kelihatannya sungguh-sungguh ada, sesungguhnya ia tidaklah eksis. Pandangan ekstrim terkait ketidak-beradaan (nihilisme) disirnakkan, karena *keshunyataan* dapat menampilkan dirinya sebagai sebab musabab saling bergantung. Dengan demikian, *keshunyataan* dan sebab musabab saling bergantung adalah tak-terpisahkan satu sama lain. Sebagaimana yang dibabarkan oleh Pangeran Könchok Pang:

*Rupa dan suara sendiri adalah terbebas
 Dari bentukan-bentukan batiniah,
 Namun kebebasan dari bentukan-bentukan pikiran itu sendiri
 Menghadirkan dirinya sebagai rupa beserta suara.
 Sebagaimana halnya sesuatu yang terpisah dari rupa dan suara
 Kebebasan dari bentukan-bentukan batin
 Tidaklah diamati secara terpisah;
 Sebagaimana halnya sesuatu yang terpisah
 Dari bentukan-bentukan batin,
 Rupa dan suara tidaklah diamati secara terpisah.*

Itulah sebabnya, melalui apa yang disebut “kebijaksanaan penelaah secara batiniah seluruh fenomena dalam dan luar,” kita beralih ke luar dan menelaah segala sesuatu secara objektif hingga kita membangkitkan kemantapan pandangan. Kita menyebutnya “kebijaksanaan yang dicapai melalui penelaahan batiniah.”

Dalam Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) dan Mahamudra, pandangan ini dibangkitkan mula-mula melalui penelaahan batiniah dan selanjutnya bernaung dalam keseimbangan batin, mengarahkan pikiran ke dalam serta menguji hakikat alami pikiran subyektif menggunakan apa yang disebut “kebijaksanaan pengenalan dirinya sendiri.” Inilah yang disebut “pandangan kebijaksanaan asli yang direalisasi melalui bernaung dalam keseimbangan batin.” Karena

itu, yang pertama dari semua ini memerlukan benak yang sanggup berpikir. Selanjutnya, yang kedua adalah kebijaksanaan asali yang melampaui pikiran itu sendiri. Perbedaan di antara semuanya itu lebih besar ketimbang bumi dan langit.

Apabila anda telah menjalani meditasi penelaahan ini dan tidak merasa mendapatkan kemajuan, beristirahatlah. Biarkan pikiran anda sebagaimana adanya, tanpa upaya mengubah pikiran tersebut, dalam kondisi yang menyerupai sewaktu meditasi. Sewaktu pikiran-pikiran mulai bangkit kembali, praktikkan meditasi penelaahan dan setelah itu beristirahatlah kembali. Lakukan meditasi penelaahan dan ketenangan secara bergantian. Dengan bermeditasi seperti ini, pikiran menjadi terlatih dengan baik, mudah menyesuaikan dengan kondisi apapun, serta berfungsi sepenuhnya.

— Menelaah Pikiran

Selanjutnya, amatilah ke dalam dan telaahlah pikiran anda. Kembali kita cenderung berpikir bahwa pikiran itu adalah sesuatu yang kekal, tunggal, serta tak bergantung lainnya (bersifat mandiri). Kendati demikian, pengamatan lebih mendalam tidaklah mendukung pandangan semacam ini. Pikiran itu tidaklah kekal, karena sudah menjadi hakikatnya senantiasa menciptakan buah-buah pikiran yang timbul serta lenyap; laksana aliran sungai, pikiran itu tidaklah kekal. Tidak pula pikiran itu suatu entitas tunggal. Di dalamnya mungkin terkandung pikiran-pikiran tak bajik, seperti kemelekatan, kebencian, pandangan salah, kesombongan, iri hati, dan kekikiran; berbagai pikiran bajik, seperti keyakinan, tekad membebaskan diri dari *samsara*, serta *bodhicitta*; dan sejumlah pikiran netral, seperti kenangan terhadap pengalaman masa lalu atau hal-hal yang kita katakan serta katakan. Di samping itu, hakikatnya adalah jamak karena penyusunnya yang beraneka ragam, seperti delapan kesadaran, lima puluh satu faktor batin, dan lain sebagainya.

Sehubungan dengan pertanyaan apakah pikiran itu mandiri

atau tergantung hal lainnya, pikiran itu tidaklah mandiri karena bergantung pada objek-objeknya. Apabila ia bersinggungan dengan objek-objek menyenangkan, timbul dambaan memilikinya. Jika bersinggungan dengan objek-objek tak menyenangkan, tumbuh penolakan terhadapnya. Ketika bersinggungan dengan hal-hal yang netral sifatnya muncul pikiran biasa-biasa saja. Dalam aspek-aspek seperti tekad membebaskan diri dari *samsara* dan keyakinan, pikiran kembali bergantung pada objeknya; yakni bertekad membebaskan diri dari *samsara* beserta keyakinan terhadap *nirvana*.

Sekali lagi, amatilah pikiran-pikiran masa lampau anda: karena anda tak dapat mengatakan bahwa pikiran-pikiran itu masih tersimpan di suatu tempat, semuanya tidak ada lagi. Pandanglah pikiran anda yang sekarang: pikiran itu dengan segera melebur sendiri dan sirna tanpa meninggalkan jejak apapun. Jadi ia tak lagi ada. Kendati anda menganggap bahwa pikiran-pikiran mendatang anda akan segera hadir, anda tak menjumpainya. Semua pikiran mendatang belumlah bangkit. Anda belum memilikinya, sehingga mustahil bahwa pikiran-pikiran tersebut eksis.

Sewaktu insan dengan kualitas unggul menelaah masa lalu, sekarang, dan mendatang dengan cara seperti ini, dimana mereka tak menjumpai apapun, mereka mendapatkan suatu keyakinan bahwa pikiran tidaklah memiliki hakikat keberadaan. Namun meski insan dengan kualitas yang kurang unggul juga tidak mendapati apapun melalui metode penelaahan seperti ini, mereka masih berpikir, “Seandainya pikiran tidak eksis, aku tak kelak lagi punya segala bentuk pikiran ini, jadi bagaimanapun juga pikiran itu pastilah ada.” Karenanya, mereka perlu menguji bagaimana pikiran itu hadir, bertahan, dan sirna.

HADIR, BERTAHAN, DAN SIRNANYA BUAH-BUAH PIKIRAN

Anda barangkali berpikir, “Awalnya barangkali tidak ada pikiran-pikiran seperti kemelekatan, tetapi ia tiba-tiba muncul dari suatu sumber, jadi pastilah hal itu eksis.” Dalam kasus semacam ini, mula-mula seseorang perlu menelaah di manakah pikiran itu terlahir, dari mana asalnya, yakni di mana ia timbul.

Bila pikiran timbul²³², pastilah ia berasal dari keenam objek indrawi yang berada di luar, berasal dari enam organ indrawi di dalam, atau berasal dari antara keduanya. Mustahil ada sumber selain hal-hal di atas. Jadi awali dengan menelaah keenam objek indrawi: rupa, objek kesadaran mata atau penglihatan; suara, objek kesadaran pendengaran atau telinga; bebauan, objek kesadaran penciuman atau hidung; cita rasa, objek kesadaran pengecapan; sentuhan, objek kesadaran perabaan atau kulit; dan selaku landasan bagi semua ini, objek-objek kesadaran batin, yakni *dhatu* atau fenomena batiniah.

Diawali dengan rupa, yang merupakan objek kesadaran penglihatan anda: gunakan kebijaksanaan penelaahan batin, bagi-bagilah semuanya itu menjadi bagian-bagian konseptual. Selanjutnya bagi-bagilah lagi menjadi atom-atomnya, partikel-partikel konseptual yang tak punya hakikat keberadaan sejati. Karena semuanya ini tidak memiliki hakikat keberadaan sejati, mustahil ada suatu objek yang darinya kesadaran mungkin timbul.

Begitu pula, karena suara dan objek indrawi lainnya seluruhnya merupakan fenomena material yang tersusun dari atom-atom, manfaatkan kebijaksanaan penelaahan batin guna membagi fenomena semacam itu menjadi empat bagian. Lalu telaahlah perempatan bagian ini lebih jauh. Belahlah kembali menjadi empat, dan seterusnya, hingga anda mendapatkan partikel-partikel kecil, sebesar seperempatpuluh bagian butiran debu ukuran menengah sebagaimana tampak di bawah berkas-berkas cahaya mentari,

dimana hal ini disebut sebagai “partikel tak terbagi lagi.” Kendati demikian, partikel “tak terbagi” ini dapat dibagi menjadi bagian atas dan bawah beserta empat sisi. Jadi, ia merupakan sesuatu yang tak memiliki hakikat keberadaan, suatu fenomena *keshunyataan*, tidak mempunyai asal muasal atau landasan apapun. Terlepas dari atom yang tak eksis ini, tidak ada satu objekpun sebagai sumber timbulnya pikiran.

Anda barangkali bertanya-tanya bagaimana pikiran ini timbul. Karena prinsip kemunculan saling bergantung yang hadir tanpa henti merupakan penampilan agung serta perwujudan kekuatan *keshunyataan*, keyakinan akan timbul dalam diri mengenai bagaimana sesungguhnya *keshunyataan* dan prinsip kesaling tergantungan itu. Oleh karena keenam objek luar tidak hakikat keberadaan, tak mungkin pikiran timbul darinya, sama mustahilnya dengan seorang anak terlahir tanpa ibu.

Sehubungan dengan kasus seperti itu, anda barangkali bertanya, apakah pikiran timbul dari keenam organ indrawi? Tidak, bukan demikian halnya. Di antara keenamnya, lima organ indrawi—mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh²³³ mengendalikan tampilan objeknya masing-masing. Itulah sebabnya istilah bahasa Tibet bagi organ indrawi adalah “penguasa.” Sementara itu, mengenai organ keenam ada dikatakan:

*Kesadaran keenam organ indrawi yang telah lenyap—
Apakah itu? Ia adalah pikiran.*

Apabila kesadaran asali kelima organ indrawi telah sirna, hal ini memberi kesempatan bagi timbulnya suatu kesadaran pikiran yang bebas konsep, dan begitu yang keenam, pikiran bebas konsep, telah kehilangan musababnya, muncul kesadaran pikiran berkonsep, itulah sebabnya diistilahkan sebagai organ.

Telaahlah kelima organ indrawi menggunakan metode yang

sama sewaktu menganalisa tubuh. Atom-atom yang menyusun semuanya itu tak mempunyai hakikat keberadaan. Karena itu tidak mungkin pikiran timbul dari organ indrawi di dalam, sama mustahilnya dengan seseorang yang terlahir tanpa ayah.

Anda mungkin timbul pertanyaan, apakah pikiran terlahir di antara organ indrawi dan objeknya, tetapi bukanlah demikian halnya. Di antara organ indrawi dan objeknya hanya ada partikel-partikel-partikel terang saat siang hari dan partikel-partikel gelap tatkala malam hari. Selain partikel terang dan gelap ini, yang hakikatnya merupakan partikel tak terbagi-bagi lagi, tidak ada satupun tempat munculnya pikiran.

Apabila anda melakukan penelaahan seperti di atas, pikiran itu akan nampak tidak eksis. “Meskipun demikian,” anda barangkali mengatakan, “begitu pikiran sudah timbul, terdapat sekejap waktu saat pikiran itu hadir, jadi pasti ada tempat bernaungnya pikiran.” Namun tempat semacam itu tidaklah ada. Ambilah contoh mengenai anak seorang wanita mandul. Apabila anak itu mustahil dilahirkan, tidak mungkin pula ada tempat di mana ia bernaung. Jadi, tidak ada gunanya kita menelaah hal-hal semacam ini.

Anda barangkali berargumentasi, “Tetapi pikiran *ini* masih ada!” Telaahlah pikiran tersebut. Telaahlah objek keenam organ indrawi di luar, enam organ indrawi di dalam, dan tempat di antaranya, sebagaimana sebelumnya. Anda akan menjumpai bahwa tidak ada tempat bernaungnya pikiran.

Dengan demikian, tidak ada tempat pikiran dapat timbul ataupun bertahan, namun anda akan mendapati, “Pada akhirnya, *ada* tempat bagi pikiran itu lenyap.” Sekali lagi ambil contoh mengenai anak seorang wanita mandul. Karena wanita mandul mustahil melahirkan anak, tidak mungkin ada anak yang hidup, tak mungkin pula ada anak yang mati. Begitu pula, dengan menelaah objek indrawi di luar, enam organ indrawi di dalam, dan tempat di antaranya, membagi semuanya itu menjadi partikel-partikel

konseptual, anda akan mendapati tiadanya hakikat keberadaan, sehingga tiada tempat bagi kelenyapan bagi pikiran.

Jikalau anda menelaah dengan metode seperti ini bagi pikiran yang hadir, bertahan, dan pergi, anda tak akan mendapati apapun. Meskipun demikian, barangkali masih ada pemikiran yang tiba-tiba saja muncul dalam benak anda dan anda mengatakan, “Aha! Inilah sesuatu yang ada.” Tetapi sesungguhnya tidak demikian halnya. Bila pikiran itu ada, pastilah ia mempunyai rupa dan warna. Mustahil ada sesuatu yang tak memiliki keduanya itu. Jika anda menguji wujud pikiran dan berupaya mengamati apakah bentuknya bulat, kotak, setengah lingkaran, segitiga, panjang, pendek, kasar, atau halus, anda akan mendapati bahwa pikiran itu tak punya wujud. Bila anda berupaya menguji warnanya, guna mengetahui apakah pikiran berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan lain sebagainya, anda akan mendapati bahwa pikiran itu tak berwarna. Jika anda menguji apakah pikiran itu punya wujud-seperti pria, wanita, atau manusia yang belum diketahui jenis kelaminnya, kuda, gajah, dan lain sebagainya, anda akan dapati bahwa pikiran itu tiada berwujud.

Masih juga anda bersikeras, “Tetapi *toh* ada sesuatu.” Amati objek-objek indrawi di luar, objek indrawi di dalam, serta semua tempat di dalam dan di luar tubuh. Apakah ada pikiran yang dapat anda lihat? Pikiran tiada mempunyai wujud yang dapat anda lihat. Jika anda mendengarkan dengan telinga anda, pikiran tiada memiliki suara yang dapat didengar. Lalu bagaimana mungkin pikiran mempunyai keberadaan sejati? Bahkan orang yang sangat awam sekalipun, apabila tak dapat melihat sesuatu dengan mata mereka atau mendengar suara dengan telinga mereka tidak akan mengatakan, “Ada sesuatu”; sebaliknya mereka akan berkata, “Tiada ada apa-apa di sini!”

Kendati demikian, anda barangkali masih bertanya-tanya: “Apakah pikiran punya bau yang dapat dicerap dengan hidung? Apakah ia punya cita rasa yang dapat dikecap dengan lidah?” Anda

mungkin segala tempat di dalam dan di luar tubuh guna memastikan apakah pikiran itu sesuatu yang dapat disentuh dengan tangan. Tetapi tidak ada sesuatu seperti itu. Oleh sebab itu, ada dikatakan, “Pikiran adalah *shunyata*.”

Pada saat bersamaan, tanpa diuji dan ditelaah, pikiran memang kelihatannya ada, dikarenakan *shunyata* yang tak dapat dikategorikan sebagai apapun, sebagaimana halnya kesaling tergantungan nan tak pernah berhenti mengalir. Itulah sebabnya dikatakan bahwa “*Shunyata* adalah pikiran.”

Laksana rembulan dan bayangannya di air, *keshunyataan* dan kesaling-tergantung tidaklah dapat dipisahkan: “*Keshunyataan* tidaklah berbeda dengan pikiran; pikiran tak beda dengan *keshunyataan*.” Dengan pemahaman semacam ini, anda akan mengembangkan realisasi tak tergoyahkan terkait kesatuan keempat *keshunyataan*, nan tak dapat dirampas oleh siapapun.

Pada akhirnya, anda hendaknya tiba pada kemantapan pandangan bahwa hakikat fenomena (yang darinya tiada sesuatupun dapat dijumpai melalui penelaahan, dan bila tak ditelaah, timbul tanpa henti serta saling bergantung lainnya) adalah delapan perumpamaan mengenai ilusi. Tujuh di antaranya, mudah dipahami, tetapi perumpamaan ilusi pesulap perlu diilustrasikan dengan perumpamaan mengenai penyihir Janggut Panjang dari Khyungpo. Sewaktu melafalkan mantra sihirnya, yakni *Om Tibi Tibi Svaha*, pada cabang-cabang pohon dan kerikil, ia menipu mata kita sehingga seolah-olah muncul kuda beserta gajah. Kemudian, jika ia berniat menghapuskan pengaruh mantra sebelumnya dan menghilangkan tampilan khayali di atas, ia akan melafalkan *Om Miti Miti Svaha*. Dengan demikian, semuanya akan berubah kembali menjadi cabang pohon beserta kerikil. Begitu pula, sang penyihir, kebodohan “si manusia tua” (maksudnya diri sendiri-penerjemah bahasa Indonesia) ini, melafalkan mantranya (segenap kondisi, karma, beserta gejala emosi negatif) pada musabab (kemelekatan berdasarkan pandangan

k eserba-menduaan), dan laksana ilusi pesulap, timbul berbagai persepsi keenam alam, dari puncak *samsara* hingga neraka vajra.

Meskipun demikian, dalam contoh ini terdapat dua hal di mana tampilan ilusif tidak eksis. Yang pertama, sebelum mantra dilafalkan pada cabang pohon beserta kerikil. Yang kedua, setelah mantra penghenti ilusi dilafalkan.. Hanya di antara kedua pelafalan itu, ilusi dapat disaksikan, yakni karena hadirnya kondisi-kondisi tertentu. Hal yang sama berlaku pada pikiran, hakikat Kebuddhaan kita, terdapat dua saat di mana persepsi tercemari laksana ilusi tidak eksis; pada awalnya saat landasannya belum tercemari dan pada akhirnya saat Kebuddhaan nan Sempurna direalisasi. Meskipun demikian, karena pencemaran batin sebelumnya, kita seolah-olah ditipu oleh tampilan-tampilan dalam pertunjukan sulap.

Karenanya, digunakan delapan perumpamaan (tampilan ilusi tukang sulap dan yang lainnya) guna merenungkan persepsi atau pandangan tercemari ini. Meditasikan berulang-ulang, secara bergantian praktikkan meditasi penelaahan dan ketenangan.

Akhiri sesinya seperti biasa. Pada masa jeda antar sesi, bacalah mengenai berbagai kategori kebijaksanaan serta renungkan dengan seksama.

Hal ini menyempurnakan latihan dalam sila-sila terkait penerapan *bodhicitta*.





VAJRASATTVA

Buddha yang merupakan perwujudan Seratus Keluarga Buddha. Praktik Vajrasattva dan pelafalan mantraNya khususnya efektif demi memurnikan perbuatan-perbuatan negatif (karma buruk).



Bab Tiga

MEMEDITASIKAN DAN MELAFALKAN DOA PADA GURU SELAKU MANIFESTASI VAJRASATTVA GUNA MEMBERSIHKAN SEGENAP HAMBATAN

I. BAGAIMANA PERBUATAN BURUK DAPAT DIMURNIKAN MELALUI PENGAKUAN KESALAHAN

HAMBATAN-HAMBATAN YANG MERINTANGI berbagai pengalaman dan realisasi spiritual nan istimewa berakar dari perbuatan buruk dan hambatan batiniah. Karenanya, penting sekali bagi pemula memusatkan perhatian pada pemurnian hambatan-hambatan karma.

Istilah “perbuatan buruk dan hambatan batin” dipergunakan di sini dalam pengertian umumnya; mengacu pada empat jenis hambatan batiniah, yakni (1) hambatan karma; (2) hambatan gejala emosi negatif; (3) hambatan konsep-konsep bentukan pikiran; dan (4) hambatan kecenderungan kebiasaan.

(A). HAMBATAN KARMA

Terdapat dua jenis perbuatan buruk: perbuatan yang pada hakikatnya buruk dan pelanggaran-pelanggaran terhadap *sila vinaya*.

Perbuatan yang pada hakikatnya buruk, misalnya pembunuhan, bukanlah buruk karena semata-mata Hyang Buddha melarangnya.

Semenjak perbuatan itu dilakukan, akan mendatangkan karma buruk.

Pelanggaran-pelanggaran sila vinaya adalah tindakan yang tidak bersifat buruk apabila dilakukan oleh orang belum diupasampadkan (misalnya umat awam-penerjemah bahasa Indonesia). Tetapi akan menjadi pelanggaran jika dilakukan oleh bhiksu atau bhiksuni. Contohnya adalah memotong rumput.

Perbuatan yang pada hakikatnya buruk adalah tindakan yang keburukannya tidak bergantung pada aturan-aturan sebagaimana digariskan Hyang Buddha. Oleh karenanya, mencakup sepuluh perbuatan buruk, lima kejahatan berbuah langsung, dan lain sebagainya.

Tindakan yang hakikatnya buruk serta sekaligus merupakan pelanggaran terhadap *sila vinaya* adalah akar kejahatan berupa pembunuhan. Perbuatan ini pada dasarnya sudah buruk, dimana seseorang telah merampas kehidupan insan lainnya, dan juga melanggar *sila*, sehingga menghancurkan ikrar dasar.

Suatu tindakan yang hanya merupakan pelanggaran *sila vinaya* contohnya adalah memotong rumput. Apabila seorang umat awam memangkas rumput di kebunnya, tindakan ini tidak akan membuahkan karma buruk. Tetapi jika dilakukan oleh seseorang diumpasampadkan penuh yang mengikuti *sila vinaya* Hyang Buddha akan mengakibatkan kejatuhan. Memotong rumput merupakan perbuatan buruk berat bagi seorang bhiksu atau bhiksuni sebagaimana halnya membunuh hewan bagi umat awam.

Dengan demikian, kejatuhan karena pelanggaran terhadap *sila vinaya* sebagaimana ditetapkan Buddha mencakup pelanggaran ikrar *pratimoksha* luar, ikrar Bodhisattva dalam, dan *samaya-samaya* rahasia Mantrayana.

Semakin tinggi tataran ikrarnya, makin serius pelanggarannya. Sebagai contoh, apabila seorang umat awam membunuh kutu, ini merupakan perbuatan buruk berupa perampasan kehidupan. Jika

seorang Bodhisattva membunuh kutu, hal ini tak hanya merupakan perbuatan buruk merampas kehidupan, melainkan juga kejahatan membunuh ibu sendiri. anda barangkali berpikir bahwa bila seorang Bodhisattva membunuh seekor kutu, ia melakukan kejahatan berbuah langsung (karena membunuh ibu sendiri-penerjemah bahasa Indonesia), namun tidak demikian halnya: hanya jika membunuh ibu yang melahirkan anda, anda melakukan kejahatan berbuah langsung. Apabila seorang *sadhaka* mantra membunuh seekor kutu, sebagai tambahan atas perbuatan jahat membunuh makhluk lain dan kejahatan membunuh ibu sendiri, terdapat pula kejahatan membunuh Vajrasattva nan jaya serta karma buruk membunuh empat puluh dua makhluk suci selaku *skandha*, unsur (*dhatu*), dan *ayatana* kutu tersebut²³⁴.

Dengan demikian, perbuatan jahat bertambah kekuatannya semakin tinggi tataran spiritual pelakunya. Seorang bhiksu yang lalai mengenakan jubah bawahnya, *shamtab*, dengan benar, melakukan pelanggaran *pratimoksha*²³⁵, yang mengajarkan bahwa *shamtab* harus dikenakan dengan rapi. Pada sisi lain, karena perbuatan buruk ini tercakup dalam *sila* Bodhisattva terkait menghindarkan diri dari perbuatan buruk, seorang bhiksu yang telah mengambil ikrar Bodhisattva serta tak mengenakan *shamtab*nya dengan benar, melanggar *sila* penghindaran perbuatan buruk, sehingga melakukan akar kejatuhan. Sehubungan dengan praktisi atau *sadhaka* Mantra yang juga merupakan seorang bhiksu, pelanggaran ini mengandung akar kejatuhan melanggar *sila vinaya* Hyang Sugata²³⁶.

Seluruh perbuatan buruk, entah itu sudah pada hakikatnya mengandung kejahatan atau pelanggaran *sila vinaya* Buddha, adalah hambatan karma. Apa yang dihambat oleh semua kejahatan ini? Karma buruk ini menghambat perealisasi tataran dewa dan manusia di alam-alam lebih mulia.

(B). HAMBATAN GEJOLAK EMOSI NEGATIF

Hal ini merupakan pikiran-pikiran yang menambah berat kejahatan di atas, yakni 84.000 gejala emosi negatif dan lima atau tiga racun sebagai mencakup semua ini. Seluruhnya dapat disebut sebagai pandangan-pandangan salah²³⁷.

Apakah yang dihambat oleh gejala emosi negatif? Semua ini menghambat perealisasi tataran pembebasan Shrivaka beserta Pratyekabuddha.

(C). HAMBATAN KONSEP-KONSEP BENTUKAN PIKIRAN

Hambatan konsep-konsep bentuk pikiran adalah keyakinan bahwa subyek, objek, dan tindakan adalah sungguh-sungguh nyata.

(D). HAMBATAN KECENDERUNGAN KEBIASAAN

Menurut *sutra*, hambatan kecenderungan kebiasaan adalah wujud sangat halus hambatan konsep-konsep bentuk pikiran, sementara itu menurut tantra, apa yang disebut kecenderungan kebiasaan terkait dengan perubahan-perubahan ketiga pandangan. Hambatan-hambatan yang sangat halus adalah:

- Kecenderungan kebiasaan bercorak “putih,” yakni musabab atau benih pembangkit tubuh jasmaniah kasar mata yang bergantung pada tubuh halus bersifat batiniah.
- Kecenderungan kebiasaan bercorak “merah,” yakni musabab yang melahirkan ucapan-ucapan.
- Kecenderungan kebiasaan gerakan sangat halus jalur “hitam,” aspek penyatu corak “putih” dan “merah,” selaku musabab atau benih bangkitnya pikiran.

Apakah yang dimaksud dua hambatan terakhir? Hambatan ini merintangi realisasi kebijaksanaan kemaha-tahuan.

Karenanya, seluruh hambatan ini merintangi perealisasi alam-alam mulia, pembebasan, dan kemaha-tahuan pada khususnya, dan secara umum merintangi pandangan kedemikianan segala sesuatu, yakni hakikat sejati seluruh fenomena. Apabila kita hendak menamai kondisi alami tersebut, ia boleh disebut *dharmata*, kedemikianan segala sesuatu, hanya satu-satunya kondisi sejati, kesempurnaan tertinggi, tataran tertinggi (absolut), hakikat tertinggi tanpa cela seluruh fenomena, hakikat Kebuddhaan, dan lain sebagainya. Istilah-istilah ini umum pada Sutrayana maupun Mantrayana.

Menurut Mantrayana hal ini disebut hakikat alami Kebuddhaan nan murni, intisari murni asali Kebuddhaan, atau landasan Kebuddhaan nan hadir secara spontan.

Heruka Galpo memaparkannya sebagai berikut:

*Kondisi alami,
Landasan hakikat segala sesuatu sebagaimana adanya,
Dharmakaya nan unggul, mengatasi segenap belenggu
Dan kebebasan.*

-mengacu pada bagaimana pikiran bernaung atau bagaimana kondisi alaminya serta bagaimana ia hanya semata-mata berdiam: tataran tertinggi dan kebijaksanaan asali adalah tak terpisahkan satu sama lain. Hakikat alami yang tak pernah tercemari oleh noda karma beserta gejala emosi negatif. Laksana lingkaran sinar di langit atau mentari, seluruh kualitas ketiga *kaya* Hyang Penakluk adalah sempurna semenjak awalnya, tanpa perlu dicari atau diupayakan lagi. Sebelumnya, ketika seseorang masih menjadi insan biasa, kualitas itu tidak sedikitpun mengalami kemerosotan dan tidak pula berkurang sedikitpun. Ketika seseorang merealisasi Kebuddhaan,

kualitas mulia itu juga tidak mengalami peningkatan ataupun bertambah. Terbebas dari peningkatan atau kemerosotan dalam hakikatnya, ia tidaklah terpengaruh oleh noda apapun. Hakikatnya adalah murni semenjak awalnya. Kebijaksanaan asali hakikatnya adalah kemurnian semenjak awalnya. Sedari mula telah melampaui belenggu dan pembebasan, yang dikenal sebagai “hakikat alami, landasan segala sesuatu sebagaimana adanya,” atau “landasan universal makna asali.”

Apabila seseorang merealisasi apa yang disebut landasan tersebut, inilah landasan sejati, perealisasi *nirvana* yang berasal dari dirinya sendiri. Jika seseorang belum merealisasinya, inilah landasan yang darinya tak satupun fenomena *samsara* tak akan muncul. Oleh karenanya, ia disebut “landasan.”

Hanya semata-mata memiliki hakikat Kebuddhaan asali ini tidaklah berarti bahwa seseorang merupakan Buddha. Sebagaimana yang kita jumpai dalam *Hevajra Tantra*:

*Semua makhluk adalah para Buddha,
Namun diselubungi oleh noda-noda batin.*

Alasan mengapa kita belum menjadi Buddha adalah karena hakikat landasan tersebut diselubungi oleh noda-noda batin berupa pandangan salah keserba-menduaan (dualisme). Noda-noda batin ini dapat digolongkan menjadi delapan puluh empat ribu gejolak emosi negatif dan lain sebagainya. Tetapi semuanya itu dapat diringkas menjadi lima *skandha*, yang dapat diringkas lagi menjadi buah-buah pemikiran silih berganti yakni pikiran itu sendiri. Inilah yang kita sebut sebagai “landasan menamai atau memberikan sifat bagi segala sesuatu melalui pandangan salah,” dan merupakan musabab sejati, yang menghasilkan maupun yang dihasilkan, bagi segenap fenomena *samsara* terkait keseluruhan pandangan tercemari.

Oleh karena itu, agar realisasi dapat timbul laksana bayangan

di cermin landasan segala sesuatu, kita perlu memurnikan hambatan batin kita, karena ada dikatakan, “Apabila hambatan telah dimurnikan, realisasi spiritual terbit dengan sendirinya.” Selaras dengan hal tersebut, seorang pemula hendaknya memusatkan perhatian terutama pada pemurnian hambatan karma.

Sehubungan dengan metode pemurnian, barangsiapa yang telah mengucapkan ikrar *pratimoksha*, Hyang Buddha dengan *upaya kausalya* dan belas kasih agung Beliau, memaparkan bagaimana memurnikan kesalahan-kesalahan mendasar, pelanggaran-pelanggaran tambahan, dan lain sebagainya, sesuai kemampuan masing-masing siswaNya. Bagi para Bodhisattva, terdapat *Sutra Tiga Bagian*, yang disebut demikian karena terdiri dari tiga bagian, yakni penghormatan, pengakuan kesalahan, dan bersuka cita karena kebahagiaan insan lain beserta pelimpahan jasa pahala. Masih ada pengakuan-pengakuan kesalahan lainnya, seperti yang terdapat dalam *Sutra Pembebasan Agung*. Ringkasnya, segenap praktik bajik dan bermanfaat semata-mata dimaksudkan sebagai pengakuan perbuatan buruk yang telah dilakukan.

Pengakuan *pratimoksha* sejati dengan demikian sanggup memurnikan seluruh pelanggaran *pratimoksha* dan membebasan dari baik musabab maupun akibat kejatuhan²³⁸. Namun, praktik di atas tidaklah memurnikan pelanggaran terkait ikrar Bodhisattva. Pengakuan Bodhisattva dan Mantrayana tidak hanya membebaskan seseorang dari musabab dan akibat kejatuhan terkait ikrar masing-masing tetapi juga mempunyai kekuatan membebaskan seseorang dari akibat kejatuhan yang berhubungan dengan ikrar-ikrar lebih rendah.

Jadi, di antara banyak metode pengakuan kesalahan sebagaimana tercantum dalam tradisi *sutra* beserta mantra, meditasi dan pelafalan guru Vajrasattva adalah yang terbaik. Sewaktu Vajrasattva masih menapaki jalan pembelajaran, Beliau berikrar, “Di masa mendatang, semoga perbuatan buruk dan pelanggaran

setiap insan yang melafalkan namaKu akan dimurnikan. Jika tidak demikian halnya, Aku tak akan merealisasi Kebuddhaan.” Beliau mengumpulkan tak terhingga pahala kebajikan dan kebijaksanaan serta menguncarkan doa aspirasi. Seluruh ikrarnya terwujud dan Guru Vajrasattva menjadi Buddha. Dengan demikian, karena guru merupakan emanasi dan perwujudan seluruh mandala, ketimbang melakukan pengakuan kesalahan di hadapan masing-masing Buddha sepuluh penjuru, anda hendaknya mengakui kesalahan anda dengan memeditasikan bahwa guru dan Vajrasattva adalah tak terpisahkan satu sama lain. Pengakuan kesalahan seperti ini jauh lebih baik ketimbang metode-metode pengakuan kesalahan di atas.

Itulah sebabnya metode yang kita gunakan disebut “*Permata Nan Mencakup Segalanya.*”

II. BAGAIMANA MELAKUKAN PENGAKUAN KESALAHAN

SETIAP PENGAKUAN KESALAHAN hendaknya dijalankan secara lengkap, termasuk penawar dengan menggunakan empat kekuatan. Sebagaimana yang dipaparkan Shantideva:

Apakah yang dimurnikan?

Enam pintu perbuatan buruk.

Apakah yang memurnikannya?

Penawarnya, yakni empat kekuatan.

Bagaimanakah semua ini memurnikannya?

Melalui Tiga Metode Nan Unggul.

1. Kekuatan Penunjang

Penunjang bagi pengakuan kesalahan, atau sosok yang di hadapannya seseorang mengakui kesalahannya, adalah saksi pengikraran sila

pratimoksha bersama dengan Sangha. Pengakuan pelanggaran ikrar Bodhisattva dilakukan di hadapan guru, sahabat spiritual, sesama praktisi Dharma²³⁹, tiga puluh lima Buddha pengakuan, atau Buddha kesepuluh penjuru sebagaimana tercantum dalam *Sutra Pembebasan Agung*, dan lain sebagainya. Dalam Mantrayana, sosok itu adalah guru dan para makhluk suci mandala. Sehubungan dengan hal ini, guru adalah Vajrasattva.

Kekuatan penunjang pada kenyataannya memiliki dua aspek: kekuatan penunjang luar dan kekuatan penunjang dalam. Dalam konteks ini, kekuatan penunjang luar adalah meditasi pada guru selaku manifestasi Vajrasattva. Kekuatan penunjang dalam adalah ikrar perlindungan, membangkitkan pikiran terarah pada penerangan sempurna, dan pengembangan belas kasih agung. Dengan demikian, yang terpenting dalam praktik ini adalah membangkitkan perilaku benar, dan hakikat kekuatan penunjang luar adalah keyakinan.

2. Kekuatan Penyesalan

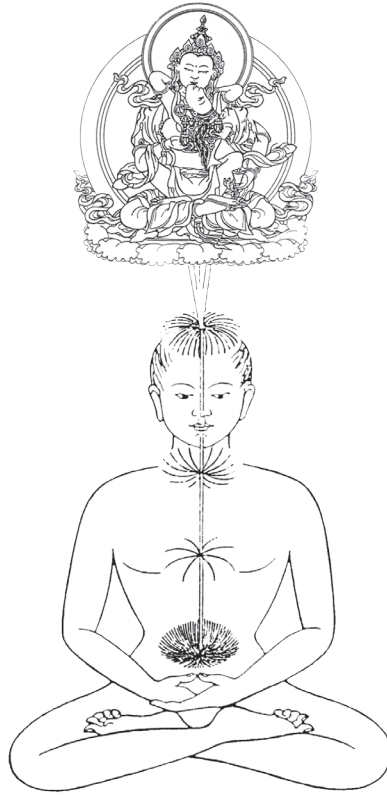
Hakikat kekuatan penyesalan adalah menyesali kesalahan yang telah dilakukan.

3. Kekuatan Tekad

Hakikat kekuatan tekad²⁴⁰ adalah berikrar tidak lagi melakukan perbuatan buruk di masa mendatang.

4. Kekuatan Tindakan Selaku Penawarnya

Penawar dalam “kekuatan tindakan selaku penawar” adalah hakikat pembangkitan dambaan sejati dalam mempraktikkan Dharma.



VAJRASATTVA VISUALISASI EMPAT CHAKRA

Visualisasi yang menggambarkan keempat *chakra*

III. MEDITASI SEBENARNYA DAN PELAFALAN MANTRA VAJRASATTVA

DIAWALI DENGAN MEMEDITASIKAN kekuatan penunjang. Terdapat praktik-praktik di mana seseorang membayangkan Vajrasattva berada di puncak kepalanya, dimana Vajrasattva divisualisasikan sebagai makhluk suci. atau dibayangkan berada di puncak kepala sendiri nan terbebas dari kemelekatan. Namun dalam praktik ini, anda adalah seseorang yang masih diliputi karma buruk, pelaku kejahatan, dan pelanggaran sila. Pada

gulungan rambut di puncak kepala anda tumbuhlah sebatang teratai setinggi empat jari, yang berbunga sekuntum teratai putih mekar berkelopak seratus ribu. Dasar bunga berwarna oranyenya yang terbentang, dua pertiganya ditutupi oleh cakra rembulan nan nampak sempurna. Di atasnya terdapat guru utama anda, yang sumber belas kasih nan tak tertandingi apapun, dalam wujud aksara *Hum* seukuran satu jari. Pusatkan pikiran anda pada hal ini. Visualisasikan aksara *Hum* mengarah ke depan menghadap dada, dan panjatkan doa dengan tulus pada guru dalam benak anda melalui lima cara, dimana seseorang menganggap Beliau sebagai Buddha. Sebagai buah doa yang anda panjatkan, pikiran guru, yakni aksara *Hum*, dipenuhi oleh belas kasih agung, dan diliputi kebahagiaan agung, nampak bergoncang, bagaikan ikan ke luar dari air²⁴¹, Beliau berubah menjadi Guru Vajrasattva, “laksana puncak gunung salju diterangi oleh seratus ribu mentari.” Sisa pemaparannya tidaklah sulit dipahami.

Bayangkan Beliau seperti itu, menatap dengan mata yang melebihi mata manusia biasa, mendengarkan dengan telinga yang melebihi telinga manusia biasa, dan berpikir dengan pikiran kemaha-tahuan: wajahnya mengarah pada anda. Beliau mendengarkan dan memikirkan anda. Bayangkan lebih jauh bahwa Vajrasattva, guru anda, nampak bersuka cita dan memancarkan cahaya.

Penting sekali mengembangkan keyakinan, meyakini bahwa guru mengetahui apa yang terbaik, serta membangkitkan *bodhicitta* nan mendalam. Jadi anda hendaknya lebih memusatkan perhatian pada pembangkitan kekuatan pendukung dalam, yakni keyakinan, ikrar perlindungan, dan *bodhicitta*, ketimbang penunjang luar.

Kekuatan penyesalan menyangkut apa yang perlu dimurnikan, yakni *enam pintu perbuatan buruk*.

Yang pertama di antara enam pintu ini adalah *pintu waktu*. Pengakuan kesalahan ini hendaknya dirumuskan sebagai berikut: “Seluruh perbuatan buruk yang telah kulakukan di tengah-tengah

samsara nan tak berawal hingga sekarang; baik tindakan-tindakan itu berupa perbuatan yang pada hakikatnya sudah buruk atau pelanggaran sila, yang sanggup kuingat pada kehidupan sekarang; beserta perbuatan buruk yang kulakukan pada tahun sekian-sekian, pada bulan sekian, pada tanggal sekian, dan jam sekian; perbuatan buruk seperti ini yang telah kulakukan, mendorong orang lain melakukannya, dan bergembira dalam melakukannya. Aku mengakui semua ini, tidak merahasiakan apapun dalam pikiranku, tidak menyembunyikan apapun dengan tubuh jasmaniku, dan mengungkapkannya secara jujur dengan ucapanku.”

Janganlah berpikir bahwa, kendati tak seorangpun menyaksikan kesalahan yang anda lakukan, para Buddha juga tak melihatnya, karena ada dikatakan:

*Perbuatan buruk anda, baik tak kelihatan maupun kelihatan.
Tak akan pernah luput dari pandangan sempurna
Para rishi, dewa, dan yogi.*

Atau sebagaimana yang diajarkan Apu (Patrul Rinpoche):

*Racun pikiran buruk anda tersembunyi dalam tubuh anda,
Tetapi jika anda berada pada saat kematian anda,
Tidak satupun dapat menghalangi
Pengungkapan pikiran-pikiran buruk tersebut.*

Jadi, karena para Buddha dan Bodhisattva, laksana ratusan orang yang sanggup melihat berdiri di sekeliling orang buta, sanggup melihat perbuatan buruk anda, ungkapkan semua perbuatan buruk yang anda ingat dan akuilah dengan dipenuhi rasa malu, ketakutan, beserta penyesalan, bersama dengan seluruh perbuatan buruk yang tak sanggup anda ingat namun dapat disaksikan oleh kebijaksanaan maha mengetahui para Buddha dan Bodhisattva.

Pintu kedua adalah *pintu motivasi* dan mengacu pada seluruh perbuatan buruk yang dimotivasi oleh pandangan salah, kemelekatan, beserta kebencian.

Pintu ketiga adalah *pintu pengembaraan* atau *pintu pengumpulan/ penimbunan* dan merujuk pada seluruh perbuatan yang anda timbun dengan tubuh, ucapan, beserta pikiran.

Pintu keempat adalah *pintu hakikat*. Hal ini mengacu pada seluruh perbuatan anda yang pada hakikatnya sudah buruk seperti sepuluh perbuatan buruk dan lima kejahatan berbuah langsung, serta seluruh kejatuhan karena pelanggaran *silā vinaya*, yakni pelanggaran ikrar *pratimoksha* luar, ikrar Bodhisattva dalam, dan komitmen Vidyadhara rahasia menurut Mantrayana.

Pintu kelima adalah *pintu objek* dan merujuk pada seluruh perbuatan buruk yang anda lakukan terkait kedua objek, yakni *samsara* serta *nirvana*.

Pintu keenam adalah *pintu fungsi* dan mengacu pada seluruh perbuatan buruk serta pelanggaran dalam hidup ini yang mengakibatkan umur pendek, sakit-sakitan, kemiskinan, ketakutan, permusuhan, dan lain sebagainya. Di kehidupan selanjutnya akan menyebabkan seseorang mengembara di alam-alam rendah.

Kembangkan penyesalan terhadap semua ini, seolah-olah merupakan racun mematikan dalam diri anda. Akuilah kesalahan anda seraya berpikir, “*Lama Vajrasattva*, layangkan pandanganMu padaku, dengarlah doaku, senantiasa ingatlah aku! Aku tidak ada kabar baik yang hendak kusampaikan padaMu hari ini. Seluruh perbuatan buruk yang aku lakukan semenjak masa tak berawal hingga sekarang kuakui dan kusesali, secara terbuka kuakui di hadapanMu tanpa menyembunyikan sesuatupun.”

Pengakuan anda hendaknya mengandung kerendah-hatian, “Engkau yang mengetahui! Murnikan perbuatan burukku seketika ini juga, dengan segera, ditempat ini juga, di atas bantalan duduk ini juga.” Jika ada orang yang sanggup membangkitkan kerendahan

dalam diri anda seolah-olah anda begitu tak berharganya laksana uang setengah sen, lalu mengapa anda tidak lebih rendah hati sewaktu memurnikan dan mengakui kesalahan anda?

Kekuatan ketiga, kekuatan pemulihan, merupakan pemanfaatan pengakuan guna memperbaiki ikrar *pratimoksha*, Bodhisattva, atau Mantrayana yang sudah rusak (layaknya seseorang memperbaiki dinding bocor), serta berjanji tidak akan melanggarnya lagi kendati itu mengancam keselamatan jiwa anda.

Begitu kita telah mengambil ikrar *pratimoksha*, Bodhisattva, dan Mantrayana, mustahil sepenuhnya membebaskan diri dari pelanggaran, tetapi tiada sesuatupun yang dihasilkan dengan menguncarkan ungkapan kosong, “Mulai sekarang aku tak akan melakukannya lagi!” Para bhiksu dan *lama* (guru spiritual) dewasa ini melafalkan dari *Pengakuan Kesalahan*: “Tidak ada sesuatupun yang kusembunyikan. Tiada sesuatupun yang tak kukatakan. Aku berikrar menghentikannya sedari sekarang.” Namun selanjutnya mereka tidak melakukan selain perbuatan buruk.

Oleh karena itu, pertama-tama seandainya itu hanya sekilas pikiran saja-mengambil nyawa makhluk lain, sebagai contoh-anda hendaknya berikrar, “Aku hendaknya tidak merampas nyawa makhluk lain yang tak dapat kubunuh.” Dengan cara seperti ini, anda akan mempertahankan sila menjauhkan diri dari pembunuhan serta memperoleh buah manfaat darinya. Jika, sebaliknya anda tidak mengikrarkan janji semacam itu, terlepas dari secara alami anda tidak melakukan perbuatan buruk, anda tak akan menjumpai kesempatan mendapatkan pahala kebajikan menghindarkan diri dari pembunuhan. Jadi, bila anda merupakan umat awam dan berjanji tak akan membunuh singa, naga, gajah, serta hewan lainnya; tak mungkin bagi anda melakukan pembunuhan, anda akan memperoleh pahala kebajikan²⁴². Orang yang *diupasampadkan* hendaknya juga sedari awal mengucapkan ikrar senada-”Meski hidupku terancam, aku tak akan pernah membunuh singa”-dan perkuatlah dengan

tekad membaja kedua, “Kendati hidupku dalam bahaya, aku tak akan pernah melanggar janjiku.” Bagi masing-masing janji tak akan membunuh hewan tertentu, perkuatlah dengan ikrar membaja kedua guna menjaga janji tersebut.

Begitu pula, berjanjilah tak melakukan kesembilan perbuatan buruk lainnya, seperti mengambil yang tak diberikan dan lainnya. Perkuatlah pula masing-masing janji tersebut dengan ikrar membaja kedua: “Meskipun aku disiksa sampai mati dengan menyayat-nyayat daging dari tubuhku, aku lebih baik mati ketimbang melanggar janjiku.” Tidak berbeda dengan hal di atas, anda juga boleh berikrar tak melakukan lima kejahatan berbuah langsung: lima ikrar tak melakukan lima kejahatan yang laksana kuburan, serta empat ikrar tak melakukan pelanggaran berat.

Empat pelanggaran berat itu adalah:

*Kejahatan serius mengambil kepala barisan kaum terpelajar²⁴³,
Kejahatan serius menginginkan kekayaan seorang tantrika,
Kejahatan serius menerima penghormatan
Dari seorang bhiksu yang diupasampadkan secara penuh,
Kejahatan serius menyantap makanan praktisi.*

Kejahatan serius keempat tidak mengacu pada makanan yang pada umumnya dimakan oleh seorang praktisi, melainkan saat seorang praktisi tersebut sedang kekurangan makanan atau bila ia telah menetapkan, “Dengan sejumlah makanan ini aku akan menjalani praktik selama sekian bulan.” Dengan menyantap makanannya, sang praktisi akan kehabisan makanan sebelum waktunya.

Delapan perbuatan menyimpang dikutipkan sebagai berikut:

*Mencela orang baik, dan memuji orang jahat,
Menghentikan perbuatan baik yang mendatangkan jasa pahala,*

*Menggoyahkan pikiran orang yang berkeyakinan
(terhadap Dharma),
Mengabaikan guru, makhluk suci, dan rekan seDharma,
Memisahkan diri dari mandala suci, demikianlah
Delapan perbuatan menyimpang itu.*

Maksud kedelapan perbuatan menyimpang itu adalah: (1) menghina mereka yang berada pada sisi kebenaran (putih), yakni pelaku kebajikan; (2) memuji mereka yang berada pada sisi kejahatan (hitam), pelaku kejahatan; (3) menciptakan hambatan serta mencegah pelaku kebajikan mengumpulkan jasa pahala dan kebijaksanaan; (4) mengucapkan kata-kata tak menyenangkan pada mereka yang punya keyakinan terhadap Dharma serta mempraktikkan kebajikan, sehingga mengecewakan mereka; dan (5-8) empat terakhir berlaku saat mandala Mantra Rahasia Vajrayana telah disusun lalu terjadi perkelahian, perkelahian, dan perselisihan di antara para praktisi mandala itu, sehingga mereka menjadi terpisah dari guru, makhluk suci, saudara serta saudari vajra, beserta mandala sucinya.

Karenanya terdapat delapan ikrar tidak melakukan delapan perbuatan menyimpang ini.

Selanjutnya, sehubungan dengan sila-sila *pratimoksha* luar, yang pertama ditujukan bagi para *upasaka*, lima ikrar tidak melanggar empat ikrar dasar dan ikrar kelima yang melarang pengonsumsi alkohol. Bagi para *shramanera* terdapat ikrar tidak melanggar 10 ikrar dasar dan 30 rincian mengenainya. Bagi para bhiksu terdapat empat ikrar tak akan melanggar empat ikrar dasar terkait pelanggaran-pelanggaran yang menyebabkan pelakunya dikeluarkan dari kebhikshuan (*parajika*, arti harafiah: “dikalahkan”-penerjemah bahasa Indonesia), kendati hidup anda terancam. Di samping itu, masih ada 13 janji tak melakukan 13 pelanggaran tambahan; serta 30 janji tidak melakukan 30 pelanggaran yang menyebabkan pelakunya diasingkan dari komunitas para bhiksu (arti

harafiah: “ditolak”-penerjemah bahasa Indonesia), 90 “pelanggaran kecil,” empat pelanggaran yang perlu diakui, beserta 112 perbuatan salah. Pada masing-masing ikrar tak melakukan pelanggaran, anda hendaknya mendukungnya dengan ikrar membaja kedua tak akan melanggar janji tersebut²⁴⁴.

Lebih jauh lagi, bagi para Bodhisattva yang menjalankan tradisi Pandangan Mendalam, terdapat 20 ikrar tak melanggar 18 akar pelanggaran atau melanggar sila aspirasi beserta penerapan (seluruhnya ada 20) dan tidak melakukan 80 kesalahan. Bagi yang menjalankan tradisi Tindakan Luas terdapat janji-janji terkait dengannya meliputi empat sikap, delapan penerapan, dan 46 kesalahan sampungan.

Dalam Mantrayana, anda hendaknya berjanji tak melanggar 25 yoga, ikrar-ikrar umum luar²⁴⁵ beserta dalam sehubungan dengan 5 keluarga Buddha dalam dan luar, 14 akar kejatuhan, serta 8 pelanggaran kecil. Dalam Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), terdapat 27 *samaya* akar, 25 cabang, dan *samaya* ketidak-beradaan, kemaha-tahuan, penyatuan, beserta kehadiran spontan. Saat mengikrarkan tekad-tekad di atas, penting sekali memeteraikan janji anda dengan tekad membaja kedua tak akan melanggarnya kendati hidup anda terancam.

Jadi, bangkitkan pikiran, “Aku berikrar tak akan melanggar ikrar-ikrar tersebut yang sanggup kujalankan. Aku berupaya sebaik mungkin menjalankan ikrar-ikrar yang masih belum sanggup kujalankan; Guru Vajrasattva berkatilah aku sehingga aku akan termurnikan seluruhnya.” Begitu anda mengikrarkan masing-masing janji ini, anda akan semakin murni.

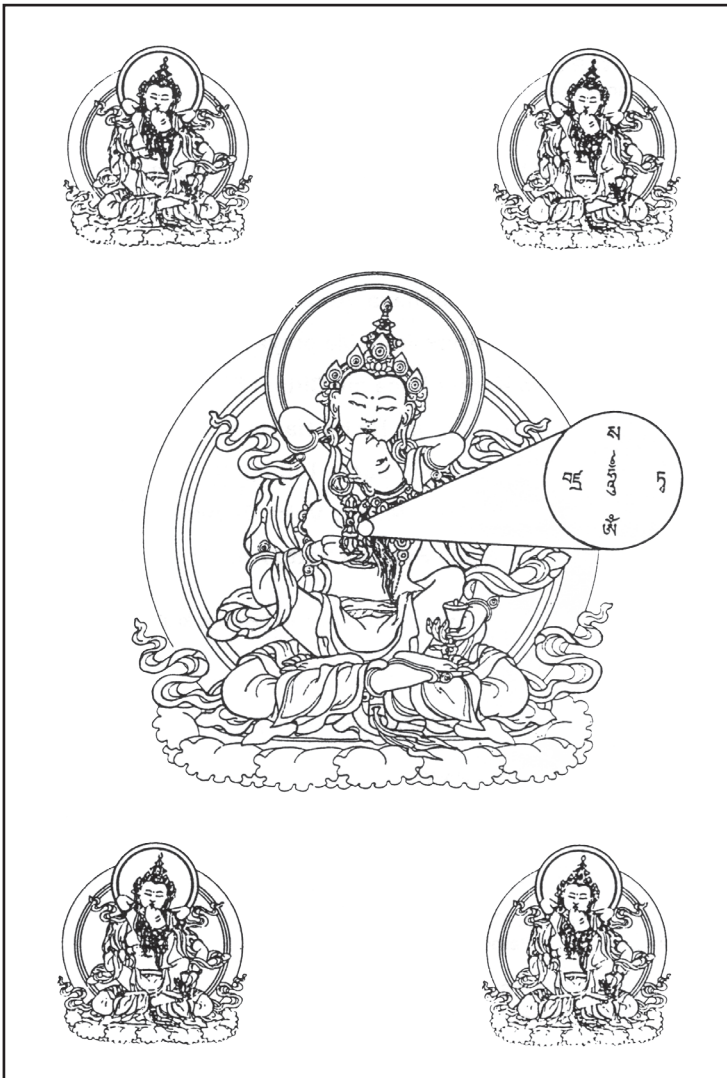
Pada sisi lain, tiada sesuatupun dihasilkan dari semata-mata mengucapkan tanpa tujuan tertentu, “Aku berikrar menghentikannya sedari sekarang.”

Sehubungan dengan kekuatan tindakan selaku penawar, kendati perbuatan bajik apapun dapat menjadi penawar bagi

perbuatan buruk, kekuatan tindakan selaku penawar mengacu pada memvisualisasikan *amṛta* mengalir turun dan membersihkan diri anda.

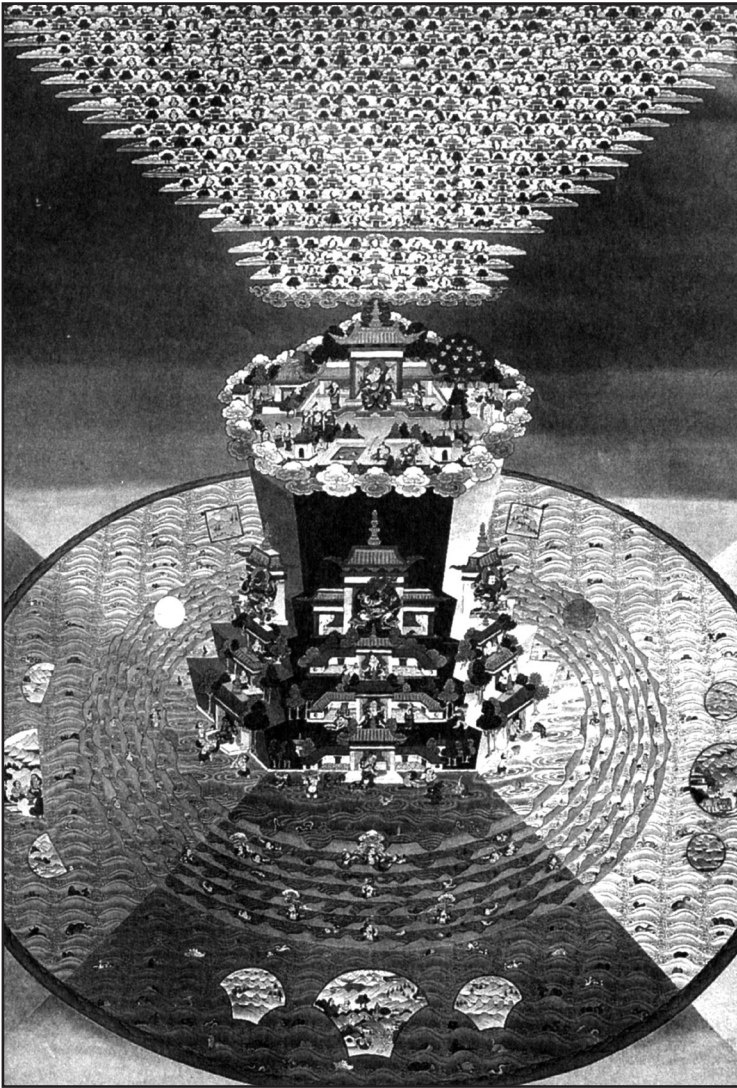
Sewaktu anda melafalkan *dharmakaya* yang mendatangkan manfaat bagi diri anda, kembangkan keyakinan luar biasa pada para Buddha dan Bodhisattva. Kemudian praktikkan meditasi pancaran berkas-berkas cahaya. Jika anda mempraktikkan pelafalan rupakaya yang mendatangkan manfaat bagi makhluk lain, memeditasikan para makhluk, menyadari mereka sebagai ibu-ibu anda, mengenang kebaikan mereka, dan seterusnya. Bangkitkanlah belas kasih mendalam dan praktikkan meditasi pemancaran beserta penyerapan berkas-berkas cahaya.





LIMA KELUARGA VAJRASATTVA

Dengan suku kata *OM VAJRA SATTVA HUNG*. di hatimu ubahlah dirimu dan makhluk lainnya menjadi Lima Keluarga Vajrasattva



MANDALA ALAM SEMESTA

Suatu gambaran tiga dimensi kosmologi India kuno sebagaimana yang divisualisasikan dalam persembahan mandala. Gunung Meru yang berbentuk segi empat, lebih luas di bagian atasnya ketimbang dasarnya. Di bagian puncaknya terdapat istana Indra dan dikelilingi oleh empat benua utama beserta benua sampingnya. Di atasnya terdapat berbagai alam dewa, baik yang masih memiliki rupa (wujud) ataupun tanpa rupa.



Bab Empat

MEMPERSEMBAHKAN MANDALA DEMI MENGUMPULKAN PAHALA KEBAJIKAN DAN KEBIJAKSANAAN

TIDAKLAH MEMADAI SEMATA-MATA memurnikan diri sendiri dari segenap hambatan, yakni perbuatan buruk dan kekotoran batin. Kita perlu mengumpulkan segenap kondisi yang menguntungkan, yakni pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan. Sebagaimana halnya dalam Wahana Bermusabab Segenap Karakteristik kita perlu menjalankan praktik pengumpulan dan pemurnian selama satu *kalpa* nan tak terhitung sebelum kita akhirnya sanggup menyaksikan kebenaran hakikat tertinggi dalam menapaki jalan penglihatan. Begitu pula, di sini guna membangkitkan dalam benak kita realisasi istimewa jalan mendalam, praktik kita terkait pemurnian dan pengumpulan haruslah sempurna.

Kita telah menyaksikan bagaimana memurnikan perbuatan buruk di bagian mengenai Vajrasattva, dan kini saatnya kita membahas mengenai pengumpulan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan.

I. PENTINGNYA MENGUMPULKAN PAHALA KEBAJIKAN DAN KEBIJAKSANAAN

KENDATI KEGIATAN PARA BODHISATTVA dalam mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan nampak tak terbatas, di sini kita dapat mengulas mengenai dua pengumpulan: pengumpulan pahala kebajikan “nyata” dengan disertai konsep-konsep bentukan pikiran dan pengumpulan pahala kebajikan “tidak nyata” kebijaksanaan tanpa konsep-konsep bentukan pikiran.

Pengumpulan pahala kebajikan “nyata” disertai konsep-konsep bentukan pikiran mencakup lima kesempurnaan nan melampaui segalanya (*paramita*, mulai dari kemurahan hati hingga *samadhi*) terkait praktik upaya kausalya. *Paramita* kebijaksanaan (*prajna paramita*) merupakan pengumpulan kebijaksanaan.

Buah kedua pengumpulan ini adalah realisasi kedua *kaya*. Bagaimana hal ini pada akhirnya direalisasi dipaparkan dalam Tradisi baru (*sarma*) sebagai berikut. Pengumpulan pahala kebajikan dengan disertai konsep-konsep bentukan pikiran akan menciptakan musabab langsung, dan pengumpulan kebijaksanaan tanpa konsep menciptakan kondisi pendukung bagi realisasi *rupakaya* Buddha. Pada sisi lain, pengumpulan kebijaksanaan tanpa disertai konsep-konsep bentukan pikiran menciptakan musabab langsung dan pengumpulan pahala kebajikan dengan disertai konsep-konsep bentukan pikiran menciptakan kondisi pendukung bagi perealisasi *dharmakaya* Kebuddhaan tertinggi.

Meskipun demikian, menurut Tradisi tua (*Nyingma*), dalam kondisi Kebuddhaan, hakikat asali nan murni, seluruh kualitas mulia ketika *kaya* Hyang Penakluk adalah sempurna semenjak awalnya, tanpa ada sesuatupun yang perlu dicari lagi. Tetapi kualitas-kualitas mulia ini tidaklah menampilkan dirinya dengan jernih sebelum seseorang bertumpu pada pengumpulan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan sebagai kondisi pendukungnya. Hal itu dapatlah diumpamakan sebagai mentari beserta berkas-berkas cahayanya di langit. Berkas-berkas ini pada dasarnya selalu

ada bersama mentarinya, tetapi apabila matahari dihalangi oleh awan, pancaran cahayanya tidak lagi nampak. Perlu hembusan angin yang menghalau awan agar cahaya mentari dapat kita saksikan lagi. Meskipun awan merupakan musabab yang menghalau awan, ia bukanlah musabab sejati bagi terciptanya mentari. Begitu pula, tanpa mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan, seseorang tidaklah dapat mendapatkan hasilnya, yakni kedua *kaya*, namun kedua pengumpulan ini bukanlah musabab utama yang membangkitkan kedua *kaya*. Kedua pengumpulan tersebut lebih merupakan kondisi penunjang, kendati kita menyebutnya sebagai musabab.

Oleh karena itu, tidak satupun tataran realisasi spiritual, mulai dari Shravaka beserta Pratyekabuddha hingga penerangan sempurna nan agung, dapat direalisasi melalui pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan. Meskipun demikian, berbagai metode pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan tidaklah sepenuhnya sama. Bagi para Shravaka dan Pratyekabuddha pengumpulan pahala kebajikan dengan disertai konsep-konsep bentukan pikiran mencakup praktik disiplin moralitas dan pemusatan pikiran (*samadhi*). Sementara itu, pengumpulan kebijaksanaan tanpa konsep mereka berupa realisasi ketanpa-akuan masing-masing individu serta fenomena “kasar” ketanpa-akuan. Bagi mereka, atom-atom yang tak terbagi fenomena tampak dan ketidak-terpisahan kilasan-kilasan pemikiran pengamat membentuk kebenaran tertinggi. Hal ini bukanlah dikarenakan para Shravaka dan Pratyekabuddha mampu melakukan analisa berdasarkan logika, melainkan mereka tak berani melangkah maju lebih jauh. Mereka berargumen bahwa atom-atom tak terbagi lagi dalam fenomena kasat mata tidaklah eksis, tiada satupun yang darinya jagad raya dan makhluk-makhluk penghuninya dapat tersusun. Selanjutnya, jika tiada kilasan-kilasan pikiran nan tak terbagi-bagi lagi yang membentuk sesosok pengamat, tiadalah landasan bagi karma (sebab

akibat) beserta *samsara*. Jadi mereka berpandangan bahwa hal-hal ini sungguh-sungguh ada (eksis).

Bagi para Bodhisattva, pengumpulan pahala kebajikan disertai konsep-konsep bentukan pikiran mencakup lima kesempurnaan nan melampaui segalanya (*paramita*), yang terkait dengan praktik *upaya kausalya*; pengumpulan kebijaksanaan tanpa konsepnya adalah *paramita* kebijaksanaan. Kita boleh juga menyebut masing-masing *paramita* ini, dari sudut pandang aspek tampilan umum, mulai dari kemurahan hati dan seterusnya, sebagai pengumpulan pahala kebajikan tanpak nyata. Sementara itu, aspek *keshunyataan*-kebijaksanaan disebut pengumpulan kebijaksanaan tan nyata.

Bagi para pemula, kedua pengumpulan ini dijalankan secara terpisah dan tak dapat dipraktikkan berbarengan. Namun bagi mereka yang telah merealisasi tataran-tataran Bodhisattva, keistimewaan *shunyata* dengan seluruh aspeknya bangkit dalam wujud enam *paramita*, jadi berdasarkan sudut pandang apa yang tampak, para Bodhisattva tersebut mengumpulkan pahala kebajikan. Sedangkan dari sudut pandang *keshunyataan* nan terbebas ketiga konsep, mereka mengumpulkan kebijaksanaan.

Anda barangkali bertanya-tanya apakah kedua pengumpulan yang dipraktikkan oleh ketiga insan ini-Shravaka, Pratyekabuddha, beserta Bodhisattva-adalah pada dasarnya sama, namun ada juga perbedaannya. Dari sudut pandang musabab atau motivasinya, praktik yang menjadi pemusatan perhatian seseorang, beserta buah yang direalisasi, terdapat perbedaan besar di antaranya.

Sehubungan dengan Mantrayana, dalam tiga tantra luar, keseluruhan yoga dengan gambaran (imaji) adalah pengumpulan pahala kebajikan beserta konsep-konsep bentukan pikiran, dan yoga-yoga tanpa gambaran (imaji) adalah pengumpulan kebijaksanaan tanpa konsep bentukan pikiran. Pada tantra dalam, yakni Mahayoga, segala sesuatu di tahapan pembangkitan terkait *upaya kausalya* adalah pengumpulan kebajikan disertai konsep-konsep bentukan

pikiran, dan tahapan penyempurnaan terkait kebijaksanaan adalah pengumpulan kebijaksanaan tanpa disertai konsep-konsep bentukan pikiran. Dalam Anuyoga, bagian tahapan pembangkitan beserta seluruh pengendalian aktif latihan yoga dimana seseorang mengarahkan perhatiannya terhadap kanal energi, energi penunjang kehidupan, dan esensi-esensi kehidupan, serta bangkitnya tubuh laksana ilusi makhluk suci setelah bermeditasi merupakan pengumpulan kebajikan disertai konsep-konsep bentukan pikiran. Sementara itu, kebijaksanaan asli yang dihadirkan oleh empat kebahagiaan nan timbul melalui praktik jitu ini merupakan pengumpulan kebijaksanaan tanpa disertai konsep-konsep bentukan pikiran. Sehubungan dengan Atiyoga, dalam *trekchö* dilandasi oleh kemurnian asali tidaklah salah bila kita menyebut “pengumpulan kebajikan” bagi kebijaksanaan hakikat esensial serta “pengumpulan kebijaksanaan” bagi kebijaksanaan tampilan alami yang merupakan kejernihan. Cara lain menggolongkan hal ini adalah menyebut empat pandangan terkait kehadiran spontan yang merupakan pengumpulan kebajikan. Sementara itu, *trekchö* yang dilandasi kemurnian asali merupakan pengumpulan kebijaksanaan. Dalam hal ini, semuanya digolongkan menurut arti pentingnya dalam realisasi kedua *kaya*.

Meskipun demikian, dimungkinkan bagi pemula mengembangkan sesuatu yang serupa dengan penyatuan kedua pengumpulan. Dalam wahana enam kesempurnaan nan melampaui segalanya (*paramita*)²⁴⁶, bagi masing-masing *paramita* tersebut, seseorang menjalani berulang-ulang penelaahan dan kemudian bermeditasi memanfaatkan delapan perumpamaan mengenai ilusi. Dalam tiga tantra luar, seseorang mempraktikkan penyatuan kedua pengumpulan. Sehubungan dengan hal ini, yoga dengan gambaran (imaji) beserta yoga tanpa gambaran (imaji), yang buahnya adalah makhluk-makhluk suci ketiga keluarga. Menurut Mahayoga, seseorang bermeditasi pada hakikat azasi yang

merupakan *keshunyataan*, aspek gemilang, yakni belas kasih agung, beserta aksara benih (*bhijaksara*-penerjemah bahasa Indonesia). Selanjutnya, dengan mentransformasikan semua ini terciptalah mandala istana dan makhluk suci²⁴⁷. Dalam Anuyoga, seseorang mempraktikkan kedua pengumpulan bersamaan dengan praktik pembangkitan makhluk suci, yakni sebagai tubuh ilusi murni atau tak murni, dimana hal ini merupakan penyatuan tubuh Buddha (tubuh khayalan) dan pikiran Buddha (cahaya terang beserta cahaya terang tertinggi). Dalam Atiyoga, (1) ketak-terpisahan dalam *trekchö* dilandasi oleh kemurnian asali kebijaksanaan hakikat *shunyata* azasi dan kebijaksanaan tampilan alami nan gemilang, yang merupakan belas kasih batiniah bercahaya, serta (2) penyatuan dalam *thögal* dilandasi kehadiran spontan tataran tertinggi dan kebijaksanaan asali (yakni kegemilangan kemurnian asali beserta hakikat azasnya, yakni *keshunyataan* murni asali nan agung) membentuk penyatuan kedua pengumpulan ini. Kendati demikian, penyatuan sejati tidaklah hadir sebelum seseorang merealisasi tataran-tataran Bodhisattva.

Pengumpulan kebajikan dan kebijaksanaan pada Sutrayana beserta Mantrayana dengan demikian memiliki banyak wujud, seperti tujuh cabang, dan seluruh jalan-jalan ini pada dasarnya merupakan kedua pengumpulan. Sementara itu persembahan mandala yang diajarkan di sini mencakup semuanya. Praktik persembahan mandala mudah dijalankan, sangat bermanfaat, dan mudah dilaksanakan oleh pemula. Lebih jauh lagi, laksana ikatan tali nan kuat pada jari seseorang, mandala merupakan pengingat jalan-jalan, di mana tataran ketiga kaya Hyang Penakluk ditata, jadi anda hendaknya menghaturkan persembahan mandala dengan membayangkan keseluruhan gambaran Tanah-Tanah Buddha ketiga *kaya*. Apu (Patrul Rinpoche) dan Khenpo Pema Dorje²⁴⁸ menyatakan sebagai berikut:

Hakikat sebagaimana yang nampak adalah mandala nirmanakaya,

*Hakikat sebagaimana adanya adalah mandala sambhogakaya,
Aspeknya yang menembus segala sesuatu
Adalah mandala dharmakaya.*

(A). MANDALA NIRMANAKAYA PADA UMUMNYA

Di dalam mangkuk *pindapata* dipegang oleh Vairocana-Hemasagara pada tangan-tangan membentuk sikap meditasiNya, terdapat duapuluh lima bunga teratai saling bertumpuk hingga mencapai puncak *usnisha* Beliau. Tingkatan ketigapuluh sejajar dengan jantung Beliau. dan di tengah kelopak nan segarnya terletak jagad raya Saha dengan seratus kali sepuluh juta planetnya, yakni semilyar planet atau dunia.

Empat benua, Gunung Meru, dan alam-alam dewa sebagai satu Sistem dunia, seribu Sistem dunia seperti itu disebut “tataran pertama jagad raya seribu dunia,” Jagad raya ini dikelilingi oleh gunung-gunung besi setinggi Surga tanpa Berkelahi.

Ambil susunan pertama Sistem jagad raya ini sebagai satuan penghitungan kita. Seribu Sistem jagad raya susunan tahap pertama ini membentuk “susunan kedua Sistem jagad raya pertengahan seribu kali seribu dunia.” Jagad raya ini dikelilingi oleh gunung-gunung besi setinggi surga *dhyana* pertama.

Seribu “susunan tahap kedua Sistem jagad raya pertengahan” ini membentuk “susunan tahap ketiga Sistem jagad seribu juga dunia.” Jagad raya ini dikelilingi oleh cincin gunung besi setinggi alam surga *dhyana* keempat, dan merupakan kediaman seorang *nirmanakaya* Buddha.

Ini hanyalah satu contoh di antara lima Buddha-Buddha Hemasagara, atau bila dibagi menjadi keluarga-keluarga Buddha, menjadi dua puluh lima, dan di masing-masing atom kelopak-kelopak beserta putik-putik teratai, di hadapan mereka tampil tak terhingga Tanah-Tanah Buddha. Bahkan di sesuatu sekecil

ujung rambut terdapat Tanah-Tanah Buddha Nirmanakaya nan tak terbayangkan jumlahnya, sebanyak atom-atom penyusunnya. Selanjutnya, jika kita mengambil salah satu Tanah Buddha itu, dalam setiap tetesan kecil wewangian yang keluar dari tubuh Buddha di Tanah Buddha tersebut, terdapat pula Tanah-Tanah Buddha nan tak terhingga jumlahnya. Bayangkan keseluruhan rangkaian Tanah-Tanah Buddha para Buddha *nirmanakaya* ini, beserta segenap kejayaannya, dan kekayaan di alam dewa beserta manusia, keberuntungan, kekuasaan, serta kekuatan. Ini merupakan persembahan dalam mandala *nirmanakaya* pada umumnya.

(B). MANDALA *SAMBHOGAKAYA* NAN ISTIMEWA

Hakikat murni bagi seluruh Tanah-Tanah Buddha *nirmanakaya* adalah Tanah-Tanah Buddha *sambhogakaya* yang memiliki lima kualitas:

1. Tempatnya adalah rangkaian Tanah-Tanah Buddha seperti Tanah Buddha Terangkai Rapat, yang merupakan pandangan spontan kebijaksanaan asali²⁴⁹: dimana Tanah Buddha tersebut melampaui apapun serta sangat terberkahi.
2. Gurunya merupakan para Buddha kelima keluarga: Vairocana-Hemasagara berada di tengah, Vajrasattva-Hemasagara di penjuru timur, Ratnasambhava-Hemasagara di penjuru selatan, Amitabha-Hemasagara di penjuru barat, dan Amoghasiddhi-Hemasagara berada di penjuru utara. Di samping itu, dengan membaginya kembali menjadi bagian-bagian keluarga, kita mendapati dua puluh lima Buddha-Hemasagara. Di bagian tengah terdapat lima Buddha keluarga Tubuh. Di Timur terdapat lima Buddha keluarga Vajra. Di Selatan terdapat lima Buddha keluarga Kualitas. Di Barat terdapat lima Buddha keluarga Teratai. Di

Utara terdapat lima Buddha keluarga Karma.

3. Kumpulan yang menghadiri pembabaran Dharma adalah para Bodhisattva tingkat kesepuluh.
4. Ajaran yang dibabarkan adalah Wahana Agung (Mahayana).
5. Waktunya adalah roda keabadian nan senantiasa berputar.

Dengan mengambil contoh ini mengenai bagaimana *sambhogakaya* seorang Buddha memiliki lima kualitas mulia, bayangkan bagaimana Tanah-Tanah Buddha *sambhogakaya* semua Buddha di ketiga kurun waktu serta sepuluh penjuru ditata dan diberkahi dengan lima kualitas mulia. Bayangkan kondisi tanahnya, bahan-bahan, hiasan, bangunan istananya nan tak terhingga. Bayangkan Dewi Kecantikan beserta dewi-dewi lainnya yang mempersembahkan segala sesuatu nan menyenangkan indrawi, membawa tak terhingga persembahan tak terbayangkan nan laksana awan. Bayangkan mereka semua dalam beragam wujudnya, masing-masing bagi setiap lima keluarga Buddha²⁵⁰ dan haturkan persembahan tersebut bagi Mereka. Di puncak semua itu, haturkan persembahan dalam berupa saluran-saluran energi murni, energi penunjang kehidupan, dan esensi kehidupan dalam tubuh vajra anda sendiri, selaku tampilan alami kebijaksanaan asali. Demikianlah persembahan mandala *sambhogakaya*.

(C). MANDALA *DHARMAKAYA* NAN MENEMBUS SEGALANYA

Tanah Buddha *nirmanakaya* nan tampak tak murni dan Tanah Buddha *sambhogakaya* nan murni dibentuk oleh mandala *dharmakaya*. Lebih jauh lagi, *dharmakaya* adalah kebijaksanaan asali, yang tidak membedakan antara *samsara* dan *nirvana*. Selain itu, ia tidaklah terjatuh dalam bias-bias antara keberadaan (eksistensi) dan ketidak-beradaan (non-eksistensi). Bayangkan keseluruhan tampilan kekuatan agung kebijaksanaan tersebut yang

nampak secara utuh, seluruh fenomena tak murni *samsara* beserta fenomena murni Sang Jalan dan *nirvana*, serta khususnya empat pandangan kehadiran spontan, tidaklah sengaja diciptakan atau diadakan seolah-olah timbunan persembahan, melainkan sudah ada dalam keadaan sempurna semenjak awalnya. Persembahkan semua itu dan tambahkan pula serangkaian pemikiran yang muncul tanpa henti pada benak anda nan tak terlahirkan atau terciptakan, tidaklah ditolak melainkan timbul sebagai kebijaksanaan. Inilah mandala *dharmakaya*.

Gunung Meru, empat benua, dan bagian-bagian lain mandala biasa *nirmanakaya* dipaparkan panjang lebar di bab mengenai mandala pada *Komentar Terinci Mengenai Makna yang Diringkas*, dan *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna* tidaklah menjelaskan lebih jauh selain menyarankan seseorang membaca naskah terkait.

Kini, sewaktu anda mempraktikkan persembahan mandala, guna mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan, awali dengan menyapu dan membersihkan ruangan serta memercikinya dengan air dibubuhi kunyit. Karena penting sekali bahwa persembahannya sempurna, selama mempraktikkan persembahan mandala yakinkan bahwa diri anda memiliki sekumpulan lengkap persembahan-persembahan air, *shelze*, pelita, dupa, dan lain sebagainya, tergantung kemampuan anda.

II. MENATA MANDALA

GUNA MENATA MANDALA, cara meletakkan tumpukan persembahan dan visualisasi ladang kebajikan mirip dengan praktik perlindungan. Khususnya, penggunaan (bila perlu, pinjamlah) sebuah rupang atau gambar guna mewakili tubuh Buddha, naskah *Prajnaparamita yang Diringkas*, atau teks utama *Guhyagarbha Tantra* selaku wakil ucapan Beliau, serta sebuah stupa seperti Stupa Kadam²⁵¹ guna mewakili pikiran Beliau. Letakkan

semua itu di atas meja atau rak yang ditutupi dengan sehelai kain.

III. MEMPERSEMBAHKAN MANDALA

PERSEMBAHAN MANDALA dan benda-benda yang dipersembahkan sebagaimana anda tata di atas mandala, hendaknya mencerminkan kemurahan hati anda dan bukannya dicemari oleh sikap pelit. Di sini, anda memurnikan lingkungan anda sendiri²⁵²; jadi pastikan bahwa gandum yang dipersembahkan dalam keadaan bersih serta baik kualitasnya; bebas dari batu, sekam, jerami, kotoran burung, dan semacamnya; tanpa butiran-butiran pecah. Lumuri dengan air wewangian.

Bagilah praktik anda menjadi berbagai sesi dan jeda antar sesi. Lakukan praktik pendahuluan bagi masing-masing sesi. Kemudian sehubungan dengan praktik utamanya, menurut metode praktik Tshampa Tsang²⁵³ dan Apu (Patrul Rinpoche), lakukan pelafalan terperinci praktik pendahuluan, masing-masing sekali di masing-masing sesinya. Jika anda mengikuti metode Tulku Shadrung²⁵⁴, lafalkan versi panjang pendahuluan di sesi praktik saat fajar dan bagi sesi-sesi terakhir pergunakanlah versi Buku Doa Mindroling, bermeditasilah secara singkat bagi masing-masing keempat perenungan yang mengalihkan pikiran dari *samsara*, mulai dari “Dengan kebebasan dan keleluasaan ini yang sulit dijumpai...” hingga “laksana lebah terperangkap dalam sebuah bejana.”

Lalu jalankan praktik ikrar perlindungan, *bodhicitta*, dan Vajrasattva sebanyak yang anda sanggup. Sekali lagi, anda perlu mengetahui bagian mana yang boleh ditambahkan atau dihilangkan, sehingga pada situasi berbeda, bergantung pada praktik yang anda laksanakan, anda dapat mengawalinya dengan meditasi singkat seperti empat perenungan serta melakukan meditasi singkat tersebut di akhir sesinya juga. Dengan demikian, hingga praktik mandala, semata-mata jalankan urutan tahapan dasar, mulai dari empat

perenungan hingga praktik Vajrasattva.

Selanjutnya lafalkan *Sutra Mengenang Tiga Permata*, serta doa yang diawali, “Mengalihkan kita dari jalan menuju alam-alam rendah,” dan lanjutkan dengan praktik sebagaimana terdapat dalam *Buku Doa Mindroling* mulai pemberkahan terhadap tanah hingga pengundangan serta persembahan sebuah singgasana.

Berikutnya, bergantung tujuan anda, lafalkan pujian-pujian yang terdapat dalam *Dua belas Tindakan Buddha*, *Bait Tunggal*, dan *Dua Bait*. Sesudah melafalkan *Doa Bagi Tindakan Bajik* mulai “Bagi seluruh Tathagata, Manusia-manusia Singa” hingga “Bagi seluruh Sugata aku menyanyikan pujian-pujian ini.”[‡]

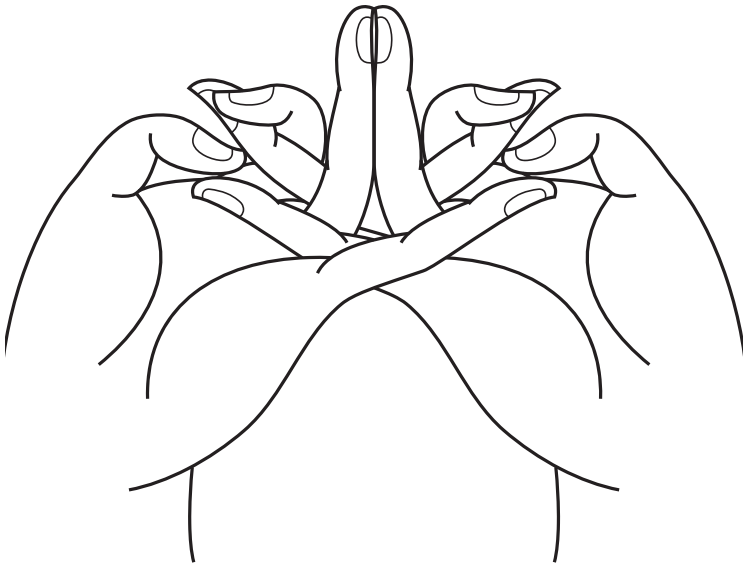
Kini lafalkan mantra seratus suku kata sambil menggosok mandala dengan pergelangan tangan anda, di mana kanal yang membangkitkan energi kebijaksanaan terdapat, tiga kali searah jarum jam dan tiga kali berlawanan jarum jam. Sewaktu melakukannya, bayangkan bahwa dengan kekuatan kebenaran Sang Jalan, kebijaksanaan penyadaran ketanpa-akuan. Anda menyeka mandala dan memurnikan sepenuhnya seluruh noda batin, pandangan salah terkait pengotoran asali mandala dasarnya, yang merupakan tataran tertinggi tak terlahirkan.

Lafalkan:

*Pada para Buddha, yang telah pergi dengan baik,
Dan Dharma mulia nan tanpa cela, unggul,
Serta jarang dijumpai,
Dan para siswa pewaris Buddha,
Samudera kualitas-kualitas mulia,
Sehingga aku dapat memperoleh wawasan nan berharga ini,
Kuhaturkan persembahan sempurna²⁵⁵.*

Dengan kata lain, guna membangkitkan dalam diri kita permata *bodhicitta* nan berharga, wawasan murni yang jauh berbeda

dengan keinginan duniawi mencari perlindungan dari ketakutan atau mengharapkan perbaikan hidup, kita menghaturkan persembahan nan sempurna-sempurna dalam hal terdiri dari benda-benda nan murni yang dipersembahkan pada objek-objek suci, yakni Tiga Permata Berharga, dan bukannya guru-guru di luar ajaran Buddha atau semacamnya. Di sini “benda-benda persembahan murni” mengacu pada tiga aspek, yakni hakikat, kualitas, dan penataannya.



MUDRA PERSEMBAHAN MANDALA

(A). HAKIKAT

Jika anda punya baik emas dan perak, sebagai contoh, yang hakikatnya lebih baik atau berharga adalah emas. Dengan demikian, anda hendaknya mempersembahkan emas pada Tiga Permata. Dengan kata lain, persembahkan benda terbaik apapun yang anda miliki.

(B). KUALITAS

Apabila anda punya delapan belas karat dan empat belas karat emas²⁵⁶, delapan belas karat emas yang kualitasnya lebih baik, sehingga anda harus mempersembahkannya pada Tiga Permata. Begitu pula, anda hendaknya mempersembahkan mentega, sayuran, dan keju yang semuanya masih segar. Jangan persembahkan mentega yang sudah busuk, sayuran layu, dan keju bulukan.

(C). PENATAAN

Baik anda punya altar dengan beberapa tingkatan atau semata-mata berupa papan kayu, bersihkan dengan seksama dan letakkan dengan cermat *shelze*, lalu persembahkan bunga beserta air. Persembahkan air hendaknya diletakkan lurus, dan tidak membentuk lengkungan atau tak beraturan. Sehubungan dengan mangkuk tempat meletakkan tujuh persembahan besar, mangkuk-mangkuk itu hendaknya diletakkan sejauh satu jari. Sementara itu, mangkuk-mangkuk kecil diletakkan sedemikian rupa, sehingga sela-selanya dapat diisi dua butiran gandum. Mangkuk-mangkuk tersebut hendaknya tidak terlalu penuh dan jangan pula separuh kosong. Isinya jangan sampai meluber ke meja persembahan. Selanjutnya, letakkan persembahan lampu dan batang-batang dupa dengan rapi. Secara ringkas, tatalah persembahan-persembahannya diawali dari bagian kiri anda (kanan altar), hindari panas yang timbul dari pelita mencairkan hiasan mentega di atas *shelze* atau debu-debu dari pembakaran dupa mengotori persembahan air. Apabila anda hendak mengambil persembahan air, kosongkan mangkuk diawali dari sebelah kanan anda (kiri altar).

Semua ini-menata persembahan dan mengambil atau membongkarnya kembali-hendaknya dilakukan dengan seksama, dengan rasa rendah hati, kekaguman, dan hormat. Jika sudah

menjadi kebiasaan hari ini menghidangkan teh pada lama-lama tinggi dengan cangkir dan pot diangkat terlebih dahulu ke kepala, mengapa kita menghaturkan hormat yang lebih kecil sewaktu mempersembahkan kepada para Buddha beserta Bodhisattva?

Kini peganglah alas mandala, letakkan tumpukan-tumpukan persembahan ke atasnya, dan persembahkan secara terperinci tiga puluh tujuh aspek mandala. Lalu laksanakan tiga puluh ribu pelafalan “Om Ah Hum. Jagad raya terdiri dari semilyar alam semesta...,”²⁵⁷ sambil memegang mandala dengan tangan kiri anda dan tangan kanan anda menghitungnya dengan lafal mala serta menghaturkan tumpukan-tumpukan persembahan seiring setiap pelafalan.

Setelah itu, haturkan persembahan sebanyak tujuh puluh ribu kali (bersama dengan tambahan-tambahannya guna menutupi kesalahan atau kekurangan dalam menghaturkan persembahan) diiringi doa karya Tulku Shabdrung:

*Seluruh kemakmuran dan kebajikan,
Baik yang dilakukan diriku sendiri maupun orang lain,
Terkumpul selama tiga kurun waktu.
Beserta segenap timbunan persembahan
Dalam alam tiga kaya nan tak terbatas.
Aku bayangkan dan persembahkan pada guru nan jaya:
Terimalah persembahan-persembahan tersebut
Dan curahkanlah realisasi baik yang unggul maupun biasa.
Om Guru Buddha Bodhisattva Ratna Mandala
Puja Megha Samudra Sapharana Samaya Ah Hung.*

Bila tiba saatnya menutup sesi praktinya, lafalkan bait-bait mengenai mandala karya Ngari Panchen yang diawali:

*Namo, istana tak terbatas Yang Berkekuatan Agung...
Rangkaian permata tubuh beserta pikiran...*

Mandala berharga terbuat dari emas dan batu turkis...

Landasannya dimurnikan dengan air wewangian...

Mandala yang istimewa dan memuaskan.

Kemudian lanjutkan dengan *Doa Bagi Tindakan Bajik*, “Pada para Penakluk aku menghaturkan persembahan berupa bunga-bunga terindah.” dan lakukan ritual ikrar Bodhisattva. berikutnya, sempurnakan praktik anda dengan menjalankan ritual pengumpulan kusali hingga guru yoga. Masing-masing sesi ditutup dengan cara yang sama.



TROMA NAGMO



Bab Lima

PRAKTIK AKUMULASI KUSĀLI: MENGHANCURKAN EMPAT IBLIS DALAM SEKALI GEBRAKAN

BARANGSIAPA YANG TELAH meninggalkan kehidupan duniawi dan kegiatan sehari-harinya hanya sebatas makan, tidur, buang air kecil, dan buang air besar, dimana ia mengembara di gunung-gunung sebagai pertapa-yogi seperti itu tak punya apapun selain yang dapat digunakan mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan. Mereka sanggup melakukannya dengan meninggalkan dorongan menyenangkan segenap *skandha* dalam diri mereka. Sebagaimana yang kita jumpai dalam *Ringkasan Kebijaksanaan Yang Melampaui Segalanya*:

*Seorang Bodhisattva dengan empat musabab
Yang piawai serta kuat-
Sulit bagi empat iblis mengalahkannya,
Mustahil menggoyahkannya:
Ia bernaung dalam keshunyataan,
Tak pernah kehilangan belas kasih.
Ia bertindak atas dasar ajaran Dharma
Dan diberkahi oleh para Sugata.*

Keseluruhan ajaran Chö nan mendalam dibabarkan dan

dijelaskan dalam bait ini. “Keempat iblis” mengacu pada apa yang perlu dihancurkan: empat iblis dalam dan luar. “*Keshunyataan*” dan “belas kasih” merujuk pada dua hal dimana iblis mementingkan diri sendiri, yakni keyakinan pada suatu “aku”, dihapuskan, yakni melalui kebijaksanaan beserta *upaya kausalya*. Semuanya itu juga memperlihatkan bahwa iblis-iblis dikalahkan dengan belas kasih agung dan ditundukkan oleh kebijaksanaan.

“Ia bertindak atas dasar ajaran Dharma” mengacu pada seluruh tahapan persiapan, bagian utama, serta penutupan dalam praktik Chö nan mendalam, dan juga pada berbagai tahapan *samaya* berbeda.

“Diberkahi oleh para Sugata” merujuk pada matangnya *abhiseka* Chö nan mendalam: inilah yang perlu diterima secara langsung dari seorang guru pemegang silsilah ajaran Chö mendalam:

(A), MEMPERSEMBAHKAN TUBUH SENDIRI²⁵⁸

Sampai sejauh ini, Sabda-sabda Guruku nan Sempurna hanya memaparkan mengenai tahapan-tahapan visualisasi dalam praktik mempersembahkan tubuh sendiri, jadi di sini akan diberikan penjelasan singkat mengenai prinsip-prinsip dasarnya.

Pada kenyataannya, kita perlu menghancurkan empat iblis. Menurut Wahana Karakteristik Bermusabab, iblis-iblis tersebut adalah iblis *skandha* yang akan mati; iblis gejolak emosi negatif yang akan mematikannya; iblis Raja Kematian yang merupakan kematian itu sendiri; dan iblis putera-putera dewata yang mencegah kita merealisasi kondisi kedamaian bebas kematian.

Apakah yang disebut “iblis” bukanlah sesuatu dengan taring menganga dan mata melotot, melainkan segala sesuatu yang menimbulkan hambatan *samsara* dan penghalang merealisasi pembebasan atau *nirvana*. Secara ringkas, segala sesuatu yang mendatangkan bahaya atau hambatan bagi tubuh beserta pikiran.

Dari manakah asal muasal seluruh penderitaan *samsara*? Jika kelima *skandha* dalam tidaklah eksis, maka tiadalah semuanya itu memiliki tempat pernaungan, atau landasan, bejana, atau penopang, bagi penderitaan. Meskipun demikian, semenjak tubuh kita ada, ia seolah-olah telah menjadi tempat pernaungan, landasan, bejana (wadah), dan penunjang yang darinya penderitaan itu muncul. Oleh karena itu, kita mempunyai iblis *skandha*.

Sehubungan dengan gejolak-gejolak emosi negatif, terdapat delapan puluh ribu jenisnya, namun dapat digolongkan ke dalam lima atau tiga racun. Semuanya ini masih dapat diringkaskan menjadi kegiatan pikiran salah, yang keliru menganggap *skandha* sebagai murni, mendatangkan kebahagiaan, sebagai perwujudan sang “aku,” dan kekal. Didorong oleh kegiatan batin yang salah ini, pandangan mengenai adanya suatu “aku,” kita membangkitkan pikiran-pikiran atau gejolak emosi negatif berupa kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah. Selanjutnya, dimotivasi oleh gejolak-gejolak emosi negatif ini, kita melakukan perbuatan-perbuatan buruk, dan akibat tindakan-tindakan tersebut kita terlahir serta mati berulang kali di tengah-tengah *samsara*. Jadi apa yang membuat kita mati adalah *iblis gejolak emosi negatif*.

Sehubungan dengan iblis kematian, yang merupakan kematian itu sendiri. Pada tataran yang lebih kasar, jika ada kelahiran, secara alami tentu ada kematian. Oleh karenanya, para insan tidak berdaya menghindarkan dirinya dari dicengkeram dan dikuasai oleh kematian. Pada tataran lebih halus terdapat ketidak-kekalan alami; segala sesuatu pasti berubah, dan hakikat ketidak-kekalan adalah penderitaan. Dengan demikian, inilah *iblis Raja Kematian*.

Iblis putera-putera dewata, gangguan batin yang menghindarkan kita merealisasi kedamaian nan mengatasi kematian, mengacu pada pikiran-pikiran penghambat selaku pengalih kesadaran kita menuju objek-objek luar serta menghambat jalan perealisasi pembebasan dan kemaha-tahuan. Akibatnya, timbul

selubung yang menutupi diri kita, inilah yang Wahana Bermusabab Karakteristik sebut Iblis Hitam Jahat dengan para pengikutnya. Mantrayana menamakannya Penguasa Kebahagiaan nan Unggul. Kendati nama yang baru disebutkan itu merupakan dewa alam rupa, karena kemelekatannya pada objek-objek hawa nafsu keinginan, ia berdiam di Alam Surga Kebahagiaan Tushita, yang berbeda dengan kota tempat kediaman dewa-dewa alam tersebut²⁵⁹.

(B). MAKNA CHÖ

Menurut ajaran Mantrayana, keempat iblis didefinisikan sebagai berikut:

*Iblis yang nampak, iblis yang tak nampak
Iblis kesombongan, dan iblis mementingkan diri sendiri:
Semuanya merupakan iblis mementingkan diri sendiri.*

Iblis yang nampak mewakili bahaya-bahaya dari luar, seperti api, banjir, jurang-jurang, petir, makhluk buas, musuh, perampok, pencuri, hewan beracun, hewan pemangsa, hantu pemakan daging, dan hal-hal menakutkan lain yang membahayakan tubuh beserta pikiran kita.

Iblis yang tak nampak mengacu pada kemelekatan batiniah, kebancian, pandangan salah, beserta delapan puluh empat ribu gejolak emosi negatif, yang menimbulkan seluruh penderitaan di tengah *samsara*.

Iblis kesombongan adalah rasa sombong yang timbul sewaktu seseorang mengembara di tempat angker²⁶⁰, pegunungan, dan lain sebagainya. Lalu ia berpikir, “Guruku tidak seperti guru lainnya, ajarannya tidak seperti ajarannya, tiada praktik spiritual seperti milikku, saudara beserta saudari vajraku jauh lebih baik ketimbang lainnya.” Secara ringkas, iblis kesombongan ataulah kemelekatan serta bangga

berlebihan sewaktu seseorang merasakan realisasi kehangatan paling kecil atau kekuatan *samadhi*-nya.

Iblis mementingkan diri sendiri adalah akar bagi ketiga iblis sebelumnya. Hal ini merupakan sikap mementingkan diri sendiri yang meyakini adanya suatu “aku” dan “diriku” sehingga mengakibatkan seseorang menganggap kelima skandha sebagai “diriku” atau “milikku.” Jika seseorang menghapuskan iblis dalam ini, seluruh iblis luar akan dengan sendirinya terhapuskan. Sebagai contoh, apabila seseorang memotong sebatang pohon pada akarnya, seluruh dahan dan daunnya akan gugur dengan sendirinya. Begitu pula, karena akar iblis-iblis yang dipaparkan di sini adalah iblis dalam berupa sikap mementingkan diri sendiri, inilah yang perlu kita hancurkan.

Ada dua cara kita dapat mewujudkannya: menghancurkannya dengan upaya kausalya serta menghancurkannya dengan kebijaksanaan.

Para Shravaka dan Pratyekabuddha, dengan metode dan kebijaksanaan terbatas mereka mengatasi iblis-iblis kasar (tingkat rendah) dan dengan demikian merealisasi pembebasan. Tetapi mereka belum mengatasi empat iblis lebih halus, seperti kondisi halus kebodohan serta kecenderungan kebiasaan, tubuh mental, karma yang belum sirna, kematian tak terbayangkan, serta proses perpindahan.

Pada sisi lain, para Bodhisattva, harus menghancurkan iblis kasar maupun halus. Para Bodhisattva yang telah memasuki Mantrayana sebagai Vidyadhara-Vidyadhara²⁶¹ juga harus mengatasi iblis kasar dan halus, namun terdapat perbedaan besar sehubungan dengan metode penghancuran iblis-iblis tersebut.

(1). Memotong Melalui Keyakinan Terhadap Suatu Aku Dengan Upaya Kausalya

Semenjak kurun waktu tanpa awal, keyakinan terhadap suatu “aku” telah membangkitkan seluruh penderitaan yang kita alami hingga saat ini. Jika kita tak menghapuskannya, ia akan terus menerus menimbulkan bahaya tanpa akhir. Jadi, bahaya-bahaya keyakinan terhadap suatu “aku” ini perlulah dikenali. Bersamaan dengan pengenalan terhadap kerusakan-kerusakan atau bahaya ini, anda perlu memahami kualitas-kualitas mulia yang direalisasi melalui *bodhicitta* nan laksana permata: pencapaian sementara alam-alam mulia, tingkatan-tingkatan Bodhisattva, dan akhirnya tataran kemaha-tahuan.

Guna membangkitkan *bodhicitta* laksana permata nan berharga, bermeditasi pada empat kualitas mulia tak terbatas serta praktik-praktik *bodhicitta* memandang makhluk lain sama dengan diri sendiri, dan menganggap diri sendiri sebagai makhluk lain. Membayangkan semua makhluk sebagai ibu-ibu kita dan kita sebagai anak-anak mereka, demi membantu mereka merealisasi kebahagiaan sementara maupun selamanya, persembahkan tiga milik anda, yakni tubuh, kekayaan, dan pahala kebajikan yang anda kumpulkan di masa lampau, sekarang, serta akan datang. Jikalau anda sanggup menghancurkan kemelekatan terhadap tiga milik anda ini, tiada lagi landasan bagi kemelekatan terhadap sang “aku.”

Melatih pikiran dengan cara seperti ini dan menghancurkan iblis keakuan adalah apa yang kita sebut Chö. Anda tak perlu mengguncangkan damaru, membunyikan genta, meniup terompet tulang, menjalin ikatan di kepala anda, atau membawa mangkuk tengkorak di tangan anda. Dengan permata *bodhicitta* anda dapat menghalau dan menghapuskan sikap mementingkan diri sendiri, keyakinan pada suatu “aku,” tanpa melakukan apapun sama sekali. Seseorang yang dapat melakukan hal ini disebut “terbaik, praktisi Chö yang berbaring laksana sapi.”

Berlawanan dengan praktisi semacam itu adalah seseorang tak memahami iblis sikap mementingkan diri sendiri dalam dirinya yang

perlu dihapuskan. Mereka malah melihat hantu dan *gyelgong*²⁶² dalam segala sesuatu yang terjadi serta salah menyangka iblis yang perlu dihancurkan sebagai sosok yang berada di luar diri sendiri. Dengan seruan “P’et!” dan pandangan amarah, mereka meniup terompet tulang mereka dan menggoyangkan *damaru*, mengecewakan orang lain, menjadikan anjing-anjing meringkuk ketakutan, dan berkelahi dengan hantu-hantu, seolah-olah mereka adalah musuh bebuyutan. Para *Chöpa* semacam itu adalah “yang terburuk, praktisi Chö laksana anjing menyalak.” Machik Labdrön meramalkan mengenai mereka dan menyebutkan akan munculnya “ajaran Chö palsu, yakni ajaran para iblis.” Mereka adalah “praktisi” Chö dengan jalinan rambut di kepalanya sebagaimana kita saksikan dewasa ini, yang berkoar-koar bahwa mereka sanggup melihat dewa-dewa, padahal tidak demikian halnya. Mereka menyombongkan diri mampu melihat hantu-hantu, padahal itu hanyalah kebohongan mereka. Mereka menyatakan telah mendapatkan realisasi spiritual, padahal tak ada sesuatupun yang mereka capai. Mereka menghabiskan waktu mereka dengan pacuan kuda, panahan, minum-minum, bermesraan bersama kaum wanita, dan menampilkan praktik palsu sehingga membodohi diri sendiri beserta orang lain, yang percaya bahwa mereka adalah para *siddha*. Para *Chöpa* semacam ini mengikatkan sebongkah batu yang menarik diri mereka dan orang lain ke kedalaman neraka. Mereka adalah penjelmaan iblis-iblis praktisi Chö palsu, Chö Hitam Rangkap Sembilan: mereka adalah sumber kejahatan²⁶³, yakni iblis-iblis jahat yang mengacaukan seseorang. Jauhkan diri anda dari mereka.

(2). Memotong Keyakinan Terhadap Sang “Aku” Dengan Kebijakan

Keyakinan terhadap suatu “aku,” sikap mementingkan *skandha* kita sendiri, perlu dihancurkan, dan penyirnaannya memerlukan realisasi makna Prajnaparamita, menghadirkan kondisi alami pandangan

tersebut melalui meditasi, serta mengokohkannya melalui tindakan. Meskipun demikian, pada kesempatan kali ini agar lebih mudah dipahami, kita akan memaparkan kemelekatan terhadap *skandha-skandha* sebagai berikut: keyakinan bahwa *skandha* itu adalah “aku” atau “milikku,” yakni iblis yang perlu kita hancurkan.

Agar dapat menyimpulkan bahwa seluruh *skandha* itu tidak memiliki landasan atau asal muasal, kita hendaknya menguji apakah “aku pribadi,” yang disebut “aku,” sama atau berbeda dengan kelima *skandha*. Jika kita melakukan penelaahan semacam itu, kita akan tiba pada kesimpulan bahwa *skandha* itu tidaklah hadir sebagai apapun, tidaklah pula sama maupun berbeda, sehingga tiada landasan bagi keberadaan suatu “aku,” yang laksana ruang kosong. Lebih jauh lagi, kelima *skandha*, yang kita pakai sebagai landasan guna menempelkan julukan “aku,” dapat dibelah menjadi bagian-bagian kasarnya. Selanjutnya, bagian-bagian kasar itu dapat dibelah lagi menjadi partikel-partikel halus, masing-masing dengan bagian-bagian konseptual berbedanya serta kejapan-kejapan waktu²⁶⁴. Ada kalanya semua itu ada dan ada saatnya pula lenyap. Jika kita menelaah bentuk, sifat-sifat tertentu, warna, dan lain sebagainya, kita tak akan mendapati apa-apa. Kita akan tiba pada kesimpulan bahwa segala sesuatu yang nampak: tak terbayangkan serta tak dapat diungkapkan dengan kata-kata, laksana ruang angkasa, terbebas dari konsep, luas, dan melampaui pemikiran. Hakikatnya adalah Sang Bunda, yakni Kebijaksanaan nan Melampaui Segalanya.

(C). PRAKTIK PERSEMBAHAN TUBUH YANG SEBENARNYA

Setelah mencapai kesimpulan ini, seseorang mengembangkan aliran kebijaksanaan realisasi tersebut serta terbiasa dengannya. Para praktisi yang telah menerima abhiseka, menjalankan *samaya* dengan murni, serta mewujudkan sedikit kehangatan dalam wawasan dan meditasinya, atau setidaknya mengalami perjumpaan²⁶⁵ dengan

makhluk suci serta memperoleh sedikit kemantapan dalam tahapan pembangkitan. Mereka tanpa rasa takut menghadapi hambatan sebagai perealisasi serta pertanda buruk sebagai pertanda keberuntungan. Mereka mengembara di tempat-tempat angker, pegunungan, dan kawasan-kawasan semacam itu. Di sana, mereka memanfaatkan makhluk-makhluk halus di luar diri mereka (yang dapat mereka lihat atau kehadirannya mereka rasakan) guna menakuti diri mereka sendiri. Jika ini yang terjadi, mereka begitu ketakutannya, sehingga berhenti berpikir. Di tengah-tengah kondisi *shunya* itu, di mana seluruh buah-buah pemikiran sirna, tertinggallah hakikat alami pikiran, kebijaksanaan nan melampaui segalanya, tampil tanpa diselubungi apapun, terbebas dari segenap buah-buah pemikiran. Inilah yang perlu dikenali. Jika mereka belum mewujudkannya, sangat penting demi mendatangkan manfaat bagi mereka sendiri agar para praktisi Chö membangkitkan realisasi ini. Apabila telah mewujudkannya, mereka perlu mengembangkannya lebih lanjut. Selanjutnya, demi mendatangkan manfaat bagi yang lainnya, mereka akan memandang seluruh dewa dan iblis dengan cinta kasih, belas kasih, serta *bodhicitta*; yakni menganggap mereka semua sebagai ibu-ibu mereka. Demi membalas kebajikan para makhluk, mereka akan mempersembahkan tubuh mereka sendiri sebagai makanan. Dengan cara seperti ini, mereka mendatangkan manfaat bagi makhluk-makhluk tak kasat mata, seperti makhluk halus yang dapat dialihkan menuju Dharma. Bagi para makhluk halus buas, yang tidak dapat dibawa mengabdikan Dharma dengan cara seperti ini, para praktisi Chö mengalahkan mereka dengan cara keras, disertai wujud amarah berlandaskan belas kasih, laksana seorang ibu yang gagal menanamkan kebiasaan baik dalam diri anak-anaknya melalui penghadiahan permen atau mainan, lantas atas dasar belas kasihnya menampilkan amarah serta memberikan mereka pelajaran yang bagus.

Jadi, sebagai yogi yang telah mematahkan iblis dalam diri

anda berupa sikap mementingkan diri sendiri selaku akarnya, anda hendaknya mengumpulkan para dewa dan iblis di bawah kekuasaan anda dengan dilandasi belas kasih agung serta mencurahkan kebijaksanaan pada mereka. Pertama-tama, anda perlu mengenali bahwa makhluk-makhluk halus ini adalah ibu-ibu anda, mengenang kebajikan mereka, serta berharap membalas kebajikan mereka. Bangkitkan dambaan luar biasa demi membebaskan mereka dari penderitaan berserta musababnya. Visualisasikan diri anda sendiri sebagai Vajra Yogini (atau makhluk suci lainnya), yang merupakan perwujudan pancaran belas kasih, serta bawa mereka ke bawah kendali anda. Selanjutnya dengan pandangan kebijaksanaan nan melampaui segalanya, Bunda Tertinggi, seraplah segala sesuatu-diri anda sendiri, tempat, serta makhluk-makhluk halus- ke dalam tataran absolut nan terbebas dari ketiga konsep bentukan pikiran dan bernaunglah dalam keseimbangan batin. Kendurkanlah pikiran anda dan bernaunglah dalam kedamaian *keshunyataan* terbebas dari segenap konsep yang tak mengecualikan apapun (tidak pula fenomena keberadaan *samsara* dan tidak juga kedamaian *nirvana*), tidak akan pernah meninggalkan apapun, dan tak akan pernah pula berkeinginan demikian. Dengan metode seperti ini, pandangan keserba-menduaan (dualisme) akan lenyap ke dalam ruang angkasa, sama halnya dengan para pengikut raja yang serta merta bangkit berdiri sewaktu raja menduduki singgasananya.

Selanjutnya, tanpa kekikiran dan kemelekatan, persembahkan tubuh anda pada para dewa dan iblis dalam wujud apapun yang mereka inginkan, sirnakah segenap kemelekatan terhadap *skandha*. Anda hendaknya berpikir, “Sekalipun kalian para makhluk halus tidak membahayakan tubuh tua tak berguna milikku ini, kendati kalian hendak melindunginya, tak seorangpun, tidak pula diriku, akan sanggup melindunginya. Jadi apapun yang kalian inginkan ambillah, bawalah semua yang kalian perlukan. Apapun yang akan terjadi, biarlah terjadi. Jika sesuatu tak menyenangkan menimpaku,

biarlah hal lain yang buruk ditambahkan di puncaknya.”

Berlawanan dengan hal ini, ada orang yang tanpa rasa malu menganiaya dewa beserta iblis demi mengejar kemashyuran serta tujuh kepentingan duniawi lainnya. Mereka berpikir, “Janganlah perpendek umur panjangku dan melemahkan energi kehidupanku, jangan ambil kekuatan kehidupanku.” Mereka hanya pura-pura menampilkan persembahan tubuh, yakni pertunjukkan yang diperlihatkan saat menghalau makhluk-makhluk halus di tempat angker, pertunjukkan topeng seperti “pengunjung-pengunjung dari seratus mata air.”²⁶⁶ Mereka melafalkan mantra-mantra bernuansa amarah, memvisualisasikan lingkaran perlindungan, dan doa pada guru, berpikir bahwa bila bermeditasi pada belas kasih haruslah ditampilkan dengan nuansa amarah serta jika bermeditasi pada *keshunyataan* harus pula diliputi nuansa amarah. Orang-orang seperti ini, ketimbang menghancurkan iblis mementingkan diri sendiri, sesungguhnya justru diseret oleh iblis tersebut. Entah seseorang tinggal di sebuah desa atau mengembara di tempat-tempat angker, iblis mementingkan diri sendirilah yang seharusnya dihancurkan. Jadi, titik puncak praktik Chö nan mendalam adalah penghancuran terhadap sang “aku” dan “diriku” dengan *keshunyataan* yang hakikatnya adalah belas kasih.

Sewaktu mempraktikkan persembahan tubuh, kita harus membawa ke depan segenap kemelekatan terhadap tubuh kita. Seluruh makanan, tempat tinggal, dan harta kekayaan yang kita miliki dalam kehidupan duniawi ini dikumpulkan melalui perbuatan buruk beserta penderitaan-dengan tubuh ini yang menjadi sasaran kepedulian utama kita. Melebihi segala sesuatu yang lainnya, tubuh inilah yang paling kita hargai dan utamakan. Jadi setelah mengungkapkan segenap kemelekatan ini, pikiran semua makhluk, terutama para dewa dan iblis, kenali mereka sebagai ibu-ibu anda, kenanglah kebajikan mereka, serta berharaplah membalas kebaikan mereka. Guna membalas kebaikan mereka, haturkan persembahan

berupa tubuh anda pada empat tamu.

Jika anda mempraktikkan persembahan mandala, sebagai contoh, anda hendaknya mengadakan perjamuan putih di kala fajar, perjamuan campuran di kala siang hari, dan perjamuan merah sewaktu senja. Secara bergantian, anda dapat mempersembahkan ketiga perjamuan agung di masing-masing sesi.

Khususnya, sehubungan dengan penyakit-penyakit akibat kekuatan-kekuatan negatif, dan bagi makhluk-makhluk halus yang tidak dapat dipuaskan dengan perjamuan putih serta menginginkan daging beserta darah, penting sekali menyajikan perjamuan merah. Perjamuan hitam hendaknya dilakukan jikalau perjamuan-perjamuan ini tidak sanggup memuaskan para makhluk halus, atau hanya sebagian saja efektif. Begitu pula, bila persembahan itu perlu waktu lama agar dampaknya dirasakan. Kendati demikian, jangan pernah adakan perjamuan semacam itu, semata-mata karena anda merasa tidak sabar atau terganggu. dimana hal ini berlawanan dengan jalan *bodhicitta*. Meski Patrul Rinpoche ada kalanya mengajar tatacara visualisi persembahan hitam, Beliau tidaklah menuliskan mengenai hal itu.





Bab Enam

GURU YOGA, PINTU GERBANG MENUJU BERKAH, METODE TERUNGGUL DALAM MEMBANGKITKAN REALISASI KEBIJAKSANAAN

I. ALASAN BAGI GURU YOGA: PERBANDINGAN PERAN GURU DALAM KESEMBILAN YANA

BAGI MASING-MASING DI ANTARA sembilan wahana terdapat jalan pembimbing menuju pembebasan, yang penting adalah mewujudkan realisasi dengan membangkitkan kebijaksanaan perealisasi dalam benak seseorang. Menurut Tradisi baru (sarma)-"Para Shravaka juga bermeditasi pada *kesahunyataan*, dan buahnya adalah kelenyapan"-tiada ada hal-hal seperti pandangan tinggi serta rendah. Tetapi menurut Tradisi tua (Nyimgma) Mantrayana *terdapat* pandangan tinggi maupun rendah. Meski para Shravaka dan Pratyekabuddha bukanlah tak memiliki kebijaksanaan, namun kebijaksanaan mereka terbatas adanya. Pada sisi lain, para Bodhisattva telah merealisasi pandangan kebijaksanaan nan melampaui segalanya. Karenanya, kebijaksanaan mereka tidaklah terbatas dan juga sangat luas. Dengan kata lain, pandangan mereka adalah pandangan mendalam. Itulah sebabnya, terdapat perbedaan besar antara pandangan kebijaksanaan para Shravaka beserta Pratyekabuddha pada satu sisi dengan kebijaksanaan para Bodhisattva di sisi lain.

— **Wahana Dasar**

Para Shravaka dan Pratyekabuddha mengawali dengan mencari seorang kepala biara atau guru yang telah memiliki kualifikasi selayaknya. Selanjutnya, digerakkan oleh tekad membebaskan diri dari *samsara*, mereka mengikrarkan *pratimoksha*. Jika mereka akhirnya mempraktikkan latihan rangkap tiga nan unggul dan berharga, mereka merealisasi tingkatan pembebasan. Bagi mereka bagian utama atau intisari semua jalan adalah kebijaksanaan, dengan disiplin moralitas beserta pemusatan pikiran sebagai pendukungnya. Melalui praktik tersebut mereka dikatakan mempraktikkan kebenaran sang jalan beserta perhiasan pendukungnya; tetapi tak pernah disebutkan bahwa para Shravaka dan Pratyekabuddha merealisasi tingkatan Arhat semata-mata melalui keyakinan pada guru atau kepala biaranya.

Anda mungkin berargumentasi bahwa Buddha dalam salah satu sutra memberitahu Shariputra, “Melalui keyakinan kebenaran tertinggi direalisasi,” ketanpa-akuan dapat direalisasi semata-mata melalui keyakinan. Tetapi ini bukanlah halnya. Maksud kutipan di atas adalah bahwa tanpa keyakinan tidak mungkin seseorang memasuki sang jalan. Karena keyakinan membuka pintu menuju keseluruhan Dharma, perlulah bagi kita memiliki keyakinan. Namun bukanlah berarti bahwa kita dapat merealisasi kebenaran tertinggi hanya semata-mata melalui keyakinan.

Jika kita berselisih dengan kepala biara atau guru yang menjadi saksi ikrar tersebut, hal ini akan menciptakan hambatan menapaki sang jalan. Jadi penting sekali memiliki keyakinan. Kendati demikian, kita tidaklah dapat merealisasi tataran Arhat para Shravaka dan Pratyekabuddha hanya melalui keyakinan semata; kita perlu bermeditasi pada jalan Empat Kebenaran Mulia.

— **Wahana Bodhisattva**

Sehubungan dengan para Bodhisattva, apabila mereka tidak bertumpu pada seorang guru spritual sebagai guru luar mereka serta melatih pikiran mereka pada cinta kasih, belas kasih, dan *bodhicitta* sebagai pembimbing dalam mereka, mereka tak akan melihat kebenaran *dharmata* pada jalan penglihatan. Itulah sebabnya ada dikatakan:

*Pandanglah guru sebagai sosok yang damai,
Menjalankan kedisiplinan, berada dalam kedamaian sempurna,
Memiliki kualitas unggul
Serta pengetahuan mengenai naskah-naskah suci²⁶⁷,
Yang memahami semua itu sepenuhnya
Serta piawai menjelaskan maknanya,
Dipenuhi cinta kasih serta tak pernah lelah mengajar.*

Para Bodhisattva mengikuti seorang guru yang memiliki sepuluh kualitas ini²⁶⁸, atau setidaknya seorang sahabat spiritual yang melatih pikirannya dalam cinta kasih, belas kasih, beserta *bodhicitta*, bertumpu padanya dengan penuh keyakinan serta membangkitkan pikiran nan terarah pada pencerahan sempurna. Tidak pernah dikatakan bahwa mereka menyaksikan kebenaran *dharmata* di jalan penglihatan semata-mata melalui keyakinan, tanpa terlebih dahulu melatih tahapan penyempurnaan, pematangan, dan latihan terkait jalan Bodhisattva, yang boleh diringkas sebagai enam *paramita*.

Jika mereka mencelakai guru dan memiliki pandangan buruk terhadap Beliau, mereka akan mengumpulkan karma sangat buruk:

*Barangsiapa yang memendam keburukan dalam pikirannya,
Terhadap penguasa kemurahan hati seperti itu,
Pewaris Hyang Buddha,*

*Akan berdiam dalam neraka. Yang Perkasa pernah berkata,
Selama masa yang setara dengan kebencian mereka²⁶⁹.*

Seluruh sumber-sumber kebajikan yang telah mereka kumpulkan sebelumnya akan dihancurkan, laksana besi dipotong oleh besi.

Bodhisattva harus mengawali dengan mengumpulkan pahala kebajikan, mulai dari tahapan lebih rendah dan seterusnya. Tetapi, tak seorangpun mengatakan bahwa para Bodhisattva dapat mengembangkan kebijaksanaan realisasi dengan berdoa pada guru penuh kepercayaan, memandang Beliau sebagai Buddha-meski hal ini pastilah mendatangkan pahala kebajikan mendalam:

*Apabila seseorang mengembangkan keyakinan nan sempurna
Ia akan menuai buah nan unggul²⁷⁰.*

— Tiga Tantra Luar²⁷¹

Para Bodhisattva yang telah memasuki Mantrayana sebagai Vidyadhara mula-mula menerima *abhiseka* pematangan dari seorang guru vajra sejati ketiga tantra luar, yakni lima *abhiseka* pematangan umum terkait kesadaran²⁷²: pengantar menuju keluarga-keluarga Buddha melalui *abhiseka* air, *abhiseka* mahkota, dan lain sebagainya, beserta *abhiseka* perizinan. Mereka menjalankan disiplin moralitas dengan menjaga *samaya* secara sempurna, dan mempraktikkan sang jalan, bermeditasi pada kedua jenis yoga-dengan atau tanpa gambaran (imaji). Sebagai hasilnya, objek-objek yang mereka gunakan sebagai penunjang realisasi mereka mewujudkan tanda-tanda kehangatan dalam praktik: pelita mentega mulai terbakar dengan sendirinya, pelangi muncul, dan lain sebagainya. Jikalau ini yang terjadi, mereka memasuki realisasi praktik mereka²⁷³ dan mendapatkan perealisasi biasa serta setara dengan keberuntungan

para dewa alam nafsu keinginan beserta alam rupa. Selanjutnya, tanpa melepaskan tubuh fisiknya, mereka dapat pergi secara ajaib ke Tanah Buddha seperti Gunung Potala. Di sana mereka menjumpai Avalokiteshvara, Manjushri, atau makhluk suci lainnya, dan dengan segera memasuki realisasi spiritual nan unggul. Akhirnya, setelah lima, tujuh, atau enam belas kali kelahiran sebagai manusia, mereka mencapai tataran pemegang vajra tiga, empat, atau keluarga Buddha.

Apabila para praktisi semacam berselisih dengan mahaguru vajra mereka, hal ini akan menghambat realisasi spiritual mereka. Pada sisi lain, tidak pernah dinyatakan secara umum bahwa menghindari perselisihan dengan guru mereka serta berdoa padanya, menganggap Beliau sebagai Buddha, akan menyebabkan mereka mengembangkan kebijaksanaan perealisasi, kendati hal ini bukanlah sepenuhnya mustahil. Jadi, memasuki realisasi nan unggul semata-mata melalui keyakinan penuh terhadap guru tanpa mempraktikkan ajaran-ajaran Beliau, yakni yoga dengan atau tanpa gambaran, bukanlah sesuatu yang diajarkan dalam ketiga tantra luar.

— Tiga Yoga Dalam

1. Mahayoga

Dalam ketiga yoga dalam Vajrayana, para praktisi pertama-tama menerima *abhiseka* yang merupakan pintu masuk menuju Mahayoga, kesepuluh *abhiseka* luar yang mendatangkan manfaat, dan lain sebagainya. Setelah menerima sepenuhnya keempat *abhiseka*, mereka menjalankan disiplin moralitas dengan menjaga sepenuhnya *samaya* nan murni. Mereka kemudian mempraktikkan Sang Jalan rangkap dua, yakni terdiri dari tahapan pembangkitan dan penyempurnaan. Melalui praktik tahapan pembangkitan mereka serta aspek-aspek energi penunjang kehidupan tahapan penyempurnaan, cahaya terang berwujud empat pengalaman *keshunyataan* bangkit dalam

benak mereka. Selama kurun waktu setelah meditasi, melalui cahaya terang tiga tampilan selaku musababnya dan lima berkas cahaya energi penunjang kehidupan berperan sebagai kondisinya, mereka membangkitkan dirinya sebagai tubuh khayalan para makhluk suci. Selanjutnya, jika waktunya telah tiba guna merealisasi cahaya nan jernih, mereka menjalankan praktik berkelompok. Setelah melakukannya, saat fajar menyingsing mereka mendapatkan realisasi dari makhluk suci, di tengah malam mereka mendapatkan realisasi dari kekuatan-kekuatan bermusuhan, dan saat senja dari pasangannya, sebagai hasilnya cahaya jernih tertinggi akan bangkit dalam benak mereka. Selama kurun waktu setelah meditasi mereka bangkit sebagai makhluk suci penyatuan di atas jalan pembelajaran.

Dalam tradisi ini, perselisihan dengan guru vajra memustahilkan realisasi apapun laksana menghidupkan kembali seseorang yang kepalanya telah dipenggal. Lebih jauh lagi, dalam hidup ini banyak hal-hal tak diharapkan-seperti kematian sebelum waktunya, sering jatuh sakit, dan lain sebagainya-akan dialami orang itu. Pada kehidupan berikutnya, ia akan terlahir dan menderita dalam neraka vajra, di mana seseorang susah membebaskan dirinya. Pada sisi lain, para praktisi yang berdoa pada mahaguru vajra dan memandangnya sebagai Buddha, akan mewujudkan perealisasi nan unggul, yang merupakan kebijaksanaan perealisasi. Namun ini bukanlah hal yang ditekankan dalam naskah-naskah Mahayoga. Apa yang mereka ajarkan adalah kegiatan-kegiatan yang mempercepat realisasi spiritual yakni terutama berupa praktik berkelompok diikuti oleh penerapan praktik mudra bertumpu pada tubuh yang lainnya.

2. Anuyoga

Dalam Anuyoga, para praktisi pertama-tama menerima seluruh *abhiseka* pematangan- luar, dalam, dan rahasia-dari seorang guru berkualifikasi serta kemudian menjalankan disiplin moralitas

dengan *samaya* murni sepenuhnya. Sehubungan dengan praktik sang Jalan, mereka hanya sebagian saja mempraktikkan tahapan pembangkitan dan memusatkan perhatian terutama pada tahapan penyempurnaan terkait esensi-esensi penunjang kehidupan. Begitu saluran-saluran energinya telah lurus, energi-energi kehidupan mengalir dengan benar, dan esensi-esensi kehidupan dapat dikendalikan, kebijaksanaan ilustratif akan terbit dalam pikiran mereka, diwujudkan dalam empat kegembiraan. Selama kurun waktu setelah meditasi, semua itu timbul sebagai tubuh khayalan tak murni makhluk suci. Melalui penerapan terus-menerus praktik mudra istimewa atau luar biasa dengan bertumpu pada tubuh lainnya, yakni praktik yang mendukung realisasi cahaya terang tertinggi, mereka merealisasi cahaya terang tersebut. Lalu, setelah bermeditasi, mereka bangkit sebagai tubuh penyatuan pada jalan pembelajaran.

Di sini, kembali naskah Anuyoga menyatakan bahwa guna merealisasi kebijaksanaan tertinggi, seseorang terutama bermeditasi pada tahapan penyempurnaan dan memanfaatkan praktik mudra sebagai sarana mewujudkan kemajuan. Tetapi tidak pernah diajarkan bahwa seseorang dapat merealisasi perealisasi nan unggul semata-mata melalui pengabdian beserta keyakinan tulus pada guru.

Kendati demikian, bila guru-guru Mantrayana mengatakan, “Diajarkan bahwa perealisasi spiritual bergantung pada *lama* (guru spiritual) ,” hal ini berarti bahwa realisasi spiritual lebih bergantung pada *lama* (guru spiritual) ketimbang *yidam* atau *dakini*; namun ini adalah masalah pikiran masing-masing pribadi: beberapa insan memiliki keyakinan terhadap *lama* (guru spiritual), sementara beberapa yang lainnya terhadap *yidam* dan *dakini*. Apabila kita memiliki keyakinan dan pengabdian terhadap guru, kita memandangnya sebagai Buddha, kebijaksanaan perealisasi akan bangkit dalam pikiran tanpa kita bermeditasi pada tahapan pembangkitan beserta penyempurnaan. Pandangan ini juga terdapat

dalam Tradisi baru (sarma). Meskipun demikian, baik Mahayoga maupun Anuyoga mengajarkan bahwa meditasi utama adalah tahapan pembangkitan dan penyempurnaan.

Jikalau seseorang berselisih dengan guru beserta saudara dan saudari vajranya, ia akan mengalami sebagai berikut:

*Saluran-saluran energi tubuh akan terhambat,
Energi-energi penunjang kehidupan juga akan terganggu,
Segala sesuatu yang berjalan ke arah yang salah,
Dengan mulut menganga dan mata membelalak,
Seseorang yang bermeditasi terhadap makhluk suci,
Justru akan menjadi hantu.*

Sebaliknya, jika seseorang bermeditasi pada guru sebagai makhluk suci, dengan tidak memendam perselisihan antara guru beserta saudara dan saudari vajra, perealisasi tak lama lagi direalisasi dan berkah akan segera diperoleh.

3. Atiyoga

Dalam tradisi khusus Atiyoga, para praktisi mula-mula menerima dari guru sejati empat jenis *abhiseka* Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*): biasa, istimewa, sangat istimewa, dan teramat sangat istimewa. Mereka kemudian menjalankan disiplin moralitas dengan menjaga *samaya* secara sempurna. Bagi mereka yang realisasi spiritualnya maju secara bertahap, bagi mereka yang masih perlu mempraktikkan sesuatu, terdapat dua puluh tujuh *samaya* akar perlu dijalankan terkait tubuh, ucapan, dan pikiran guru, beserta dua puluh lima *samaya* cabang. Bagi mereka yang realisasinya seketika, bagi mereka yang tak perlu lagi mempraktikkan sesuatu, ada *samaya* ketidakberadaan, kemaha-hadiran, penyatuan, dan kehadiran spontan.

Praktik ini terdiri dari dua jalan: *trekchö* berlandaskan

kemurnian asali serta *thögal* berlandaskan kehadiran spontal. Meskipun demikian, dalam Atiyoga, baik dipraktikkan oleh para insan bertumpu pada kondisi batiniah atau mereka yang kesadaran bangkit dengan sendirinya, tidaklah diajarkan (sebagaimana wahana-wahana terdahulu) bahwa kegiatan pendorong itu yang pada dasarnya akan mendatangkan realisasi spiritual, mencegahnya dari kemerosotan, serta membuatnya bertumbuh lebih jauh, adalah terutama praktik berkelompok serta penerapan terus menerus praktik mudra, memanfaatkan tubuh lainnya. Lalu apakah yang terpenting di sini? Berdoa pada guru dengan keyakinan sedemikian rupa, hingga kita memandang Beliau sebagai Hyang Buddha sendiri. Jika kita melaksanakannya, kebijaksanaan realisasi akan terlahir dalam pikiran kita:

*Selama enam bulan keyakinan tak tergoyahkan,
Anda akan merealisasi tingkatan Vajradhara.*

Begitu pula:

*Melalui keyakinan pada guru,
Bahkan tataran dan jalan bertahap
Akan direalisasi dalam bilangan bulan atau tahun.*

Jadi kita harus memandang guru sebagai Buddha. Bagaimana? Dalam tradisi *pratimoksha*, entah guru itu merupakan Shravaka atau Pratyekabuddha yang luar biasa atau bukan, sudah memadai memandang Beliau sebagai orang biasa dengan kualitas-kualitas kebajikan. Dalam tradisi Bodhisattva, sudah memadai memandang guru sebagai seseorang yang memiliki kualitas-kualitas Bodhisattva, entah ia seorang Bodhisattva tingkat tinggi, *nirmanakaya* Buddha, atau semata-mata seseorang yang menapaki jalan pengumpulan lebih tinggi. Dalam tradisi Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*),

memandang guru sebagai pandit biasa, Arhat mulia, Bodhisattva mulia, *nirmanakaya* Buddha, atau bahkan *sambhogakaya* Buddha, tidaklah memadai. Anda harus memandang Beliau sebagai *dharmakaya* Buddha. Jika anda sanggup melaksanakannya serta berdoa padanya berlandaskan keyakinan tak tergoyahkan, kebijaksanaan realisasi akan bangkit dalam benak anda tanpa perlu bertumpu pada hal lainnya sebagai sang Jalan. Realisasi jenis ini telah berlangsung berulang kali: di negeri mulia India, dialami oleh Naropa, Nagabodhi, dan Mahaguru Ghandhapa; di Tibet oleh Sogpo Lhapa²⁷⁴, Longchenpa nan Luas Pengetahuannya, Vidyadhara Jigme Lingpa, dan lain sebagainya.

Agar sanggup memandang guru sebagai Buddha, ada lima hal yang perlu anda ketahui: (1) bahwa Beliau adalah Buddha; (2) apapun yang dilakukannya adalah kegiatan seorang Buddha; (3) bagi kita Beliau lebih baik ketimbang semua Buddha; (4) guru yang luar biasa baik ini merupakan perwujudan seluruh perlindungan; dan (5) bila anda berdoa padanya dengan mengingat semua hal ini dalam benak anda, kebijaksanaan realisasi akan terlahir dalam pikiran anda tanpa perlu bergantung pada hal lainnya selaku jalan spiritualnya.

(A). MENGENALI BAHWA GURU ADALAH BUDDHA

Kita dapat memahaminya dari sudut pandang *upaya kausalya* dan makna tertinggi.

(1). Upaya kausalya

Menurut *upaya kausalya, lama* (guru spiritual) sesungguhnya adalah *nirmanakaya* Buddha. Anda hendaknya memahami bahwa demi menanggapi pikiran insan lainnya, para Buddha secara sementara mengambil wujud *rupakaya* demi menolong para makhluk, yakni

mendatangkan manfaat bagi mereka seturut kebutuhan mereka. Mereka tampil tanpa bergantung lainnya, laksana bulan tercermin di air, melalui kekuatan belas kasih Mereka beserta doa aspirasi di satu sisi, dan pahala kebajikan para insan di sisi lainnya. Setelah memahami hal ini, jika anda berdoa penuh keyakinan, secara alami berkah-berkah para Buddha akan memasuki diri anda. Namun, apabila diakibatkan kurangnya kebijaksanaan, anda masih memandang guru sebagai “tubuh rupa” dalam artian sesuatu yang tampak serta nyata-jika anda melekat pada persepsi-persepsi tak murni dan menganggap guru sebagai orang biasa-doa semacam itu bukanlah sarana sempurna mengembangkan kebijaksanaan asali. Sebagaimana dibabarkan Hyang Buddha:

*Barangsiapa yang melihatKu dalam rupa
Atau menganggapku sebagai kata-kata
Berada di jalan yang salah
Mereka tidaklah melihatKu.*

Meskipun demikian, diajarkan bahwa guru adalah perwujudan Hyang Buddha. Bagaimanakah penjelasannya?

*Ananda, janganlah bersedih.
Ananda, janganlah meratap.
Dalam akhir kurun waktu lima ratus tahun²⁷⁵,
Aku akan kembali sebagai sahabat-sahabat spiritual dan
Berkarya demi mendatangkan manfaat bagimu dan yang lainnya.*

Hal ini memperlihatkan bahwa tradisi umum sutra maupun tantra mengagungkan perealisasi guru serta menganggapnya sebagai Buddha.

(2). Makna Tertinggi

Kendati demikian, menurut makna tertinggi nan istimewa, *lama* (guru spiritual) sesungguhnya adalah *dharmakaya*. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan logika dan naskah-naskah suci.

(a). Pembuktian Berdasarkan Logika

Pikiran guru adalah kebijaksanaan yang hadir di landasan hakiki, dimana kedalaman dan kejernihannya tak terpisahkan satu sama lain²⁷⁶. Entah kita memahami hal itu atau tidak, hakikatnya adalah Kebuddhaan asali nan murni, langgeng, senantiasa demikian, tak berubah, dan *dharmakaya* Buddha nan tak terbentuk dari unsur-unsur lainnya. Sebagaimana diajarkan:

*Kenali para Buddha sebagai dharmata;
Pembimbingnya adalah dharmakaya.*

Perwujudan kekuatan atau tampilan *dharmakaya* Buddha, dimana landasan dan hasil yang direalisasi tak terpisahkan satu sama lain, adalah *rupakaya*, suatu wujud *shunya* nan tampil sebagai “hiasan-hiasan mandala” tubuh, ucapan, beserta pikiran tak akan sinar milik *lama* (guru spiritual). Esensi *rupakaya* adalah *dharmakaya*. Tampilan *dharmakaya* adalah *rupakaya*. Pada kenyataannya, kedua aspek ini adalah tak terpisahkan, keduanya adalah keserupaan nan agung, penyatuan Vajradhara, Samantabhadra, Vajrasattva pemuka seluruh keluarga Buddha beserta mandala, kebijaksanaan agung asali nan menembus seluruh *samsara* serta *nirvana*, dan *dharmakaya* para Buddha. Karena hal penting inilah kita mengatakan:

*Aku berlindung pada jagad raya luar,
yakni para lama (guru spiritual) nan jaya;*

*Aku berindung para para insan di jagad raya,
Yakni para makhluk suci pria maupun wanita;
Aku berindung pada seluruh fenomena,
Yakni para lama (guru spiritual) nan jaya²⁷⁷.*

Ke dalam, mengarah pada kebijaksanaan tertinggi, pikiran guru, yakni *dharmakaya*. Selanjutnya, yang mengarahkan pada hal itu adalah guru simbolis yang tampil dalam wujud tubuh, ucapan, dan pikiran. Demikianlah, bagaimana logika dipergunakan membuktikan bahwa guru adalah Buddha.

(b). Pembuktian Berdasarkan Naskah-Naskah Suci

Terdapat tak terhingga kutipan dari naskah-naskah suci seperti “Buddha yang secara umum telah memasuki realisasi spiritual...”

(B). MENYADARI BAHWA SEGALA SESUATU YANG DILAKUKAN GURU ADALAH KEGIATAN SEORANG BUDDHA

Terdapat dua jenis kegiatan: umum dan unggul.

(1). Kegiatan-kegiatan Umum

Hal ini mengacu pada empat kegiatan-penenangan, penambahan, pengendalian, dan penundukkan ketakutan-semua ini berada baik pada tataran spiritual maupun duniawi.

Pertama-tama, jika anda tidak mengenali seluruh kegiatan duniawi guru anda sebagai kegiatan-kegiatan Buddha, anggapan anda bahwa Beliau adalah Buddha akan bertentangan dengan pandangan anda bahwa kegiatan Beliau bukanlah kegiatan seorang Buddha. Dengan demikian, jika Beliau bertindak sebagai juru runding dan juru damai, mendamaikan perselisihan serta merukunkan perbedaan pandangan orang lain berdasarkan suatu landasan

duniawi, anda hendaknya berpikir bahwa ini merupakan tindakan penenangan. Jika ia menghabiskan waktunya mengumpulkan kekayaan, berladang, membangun rumah, mengelola bisnis yang sukses, dan lain sebagainya, anggaplah bahwa semua ini merupakan kegiatan penambahan. Karisma Beliau barangkali menarik kaum pria dan wanita, namun meski guru menarik seratus orang gadis setiap harinya, pandanglah sebagai kegiatan pengendalian. Jika Beliau menyebabkan permasalahan, mengakibatkan pertengkaran, dan lain sebagainya, bahkan jika ia membantai ratusan hewan setiap harinya, pandanglah hal ini sebagai penundukkan ketakutan.

Juga, bayangkan diri Beliau memancarkan berkas-berkas cahaya putih dan melakukan kegiatan penenangan, menghalau delapan serta enam belas bahaya besar, seperti wabah penyakit, peperangan, beserta kelaparan. Bayangkan diri Beliau memancarkan cahaya kuning dan melakukan kegiatan penambahan, menebarkan enam berkah, seperti panjang usia, pahala kebajikan, kejayaan, dan kemakmuran. Bayangkan Beliau memancarkan berkas-berkas cahaya merah dan melakukan kegiatan pengendalian, memanfaatkan empat jenis aspirasi seperti membawa ketiga dunia ke bawah kendali Beliau. Bayangkan Beliau memancarkan berkas-berkas cahaya hijau tua dan melakukan kegiatan penaklukkan ketakutan, seperti membunuh, membebaskan, serta menghancurkan seluruh musuh dan penimbul hambatan.

(2). Kegiatan Unggul

Hal ini mengacu pada mendatangkan manfaat bagi para insan dengan membawa mereka menuju jalan pembebasan sesuai tiga jenis pencerahan serta membimbing mereka menuju pembebasan dan kemaha-tahuan.

(C). MENYADARI BAHWA BAGI KITA, GURU BAHKAN LEBIH

BAIK KETIMBANG PARA BUDDHA

Kita para insan yang hidup di masa peningkatan dalam kurun waktu lima kemerosotan adalah laksana kertas berada di bawah penindih kertas²⁷⁸, tidak satupun para Buddha di masa lampau sanggup mendatangkan manfaat bagi kita. Namun memandang kita dengan belas kasih agung, Buddha Vajradhara telah hadir pada kita dalam samaran sebagai manusia guna mengangkat kita sebagai murid Beliau. Sehubungan dengan kualitas-kualitas mulia yang timbul dari pembebasan dan realisasi spiritual, Beliau sama dengan semua Buddha, namun bila direnungkan, Beliau jauh lebih baik dibandingkan mereka. Bukan ayah, bukan ibu, bukan kekasih anda, dan bahkan bukan pula insan teragung serta murah hati di muka bumi ini yang sanggup menolong anda seperti guru anda.

Anda barangkali bertanya, bagaimanakah guru menolong kita? Yakni dengan mengajarkan kita menghindari perbuatan-perbuatan buruk, sehingga menutup pintu menuju alam-alam rendah. Dengan mengajar kita bagaimana menjalankan perbuatan-perbuatan baik, ia membimbing kita pada anak tangga menuju alam-alam lebih mulia serta pembebasan. Dengan membantu kita mengembangkan *bodhi-citta*, ia menabur dalam diri kita benih kemaha-tahuan. Dengan mengenalkan kita pada kesadaran nan jernih *dharmakaya*, Beliau akhirnya menganugerahkan pada kita warisan *dharmakaya*. Jadi, penting sekali memahami bahwa Beliau lebih baik hati ketimbang semua Buddha.

(D). MENYADARI BAHWA GURU MEWADAH KEBIJAKSANAAN PERLINDUNGAN TAK TERHINGGA

Dari sisi luar, guru mewadahi Tiga Permata, tubuh Beliau adalah Sangha, ucapan Beliau adalah Dharma nan suci, dan pikiran Beliau adalah Buddha.

*Pikiran dengan tak satupun yang perlu dimurnikan
Atau merealisasi apapun adalah Buddha.
Hakikatnya yang tak berubah dan bebas noda adalah Dharma.
Kualitasnya yang hadir secara spontan andalah Sangha.
Karena itu, hakikat pikiran sendiri unggul adanya.*

Dari dalam, guru adalah hakikat Tiga Akar. Akar segenap berkah adalah *lama* (guru spiritual): *lama* (guru spiritual) absolut yang menunjukkan pada kebijaksanaan agung pikiran tercerahi Beliau; *lama* (guru spiritual) simbolis yang mengacu pada tubuh Beliau, berwujud seorang tantrika atau bhiksu. *Yidam* adalah akar perealisasi: sekali lagi, makhluk suci paamungkas (hakikat tertinggi) adalah kebijaksanaan agung asli pikiran *lama* (guru spiritual), sedangkan makhluk suci simbolis (fenomena)²⁷⁹, makhluk suci *yidam* berpenampilan damai maupun amarah, adalah tampilan kebijaksanaan. Akar kegiatan adalah *dakini*: hal ini juga timbul dari hakikat absolut nan laksana langit pikiran *lama* (guru spiritual), kebijaksanaan agung hakiki, memanifestasikan dirinya sebagai kekuatan belas kasih mulia tak terintangi, terbebaskan sebagaimana saat kebangkitannya.

Birwapa menyatakan:

*Belas kasih dan keshunyataan adalah tunggal hakikatnya,
Kebahagiaan agung, hakikat mendasar ketiga dunia,
Terbebas dari noda-noda bentukan pikiran,
Pada Mahaguru Vajradhara kuhaturkan sembahku.*

Pikiran guru adalah *dharmakaya*, ucapan Beliau adalah *sambhogakaya*, tubuh Beliau adalah *nirmanakaya*, kualitas-kualitas mulia Beliau adalah makhluk-makhluk suci kemakmuran, dan tindakan-tindakan Beliau adalah para pelindung Dharma. Beliau

merupakan asal muasal memancarnya sumber-sumber perlindungan tak terhingga dan semuanya itu terwadahi dalam sosok guru. Sebagaimana sumber segenap cahaya mentari adalah mentari itu sendiri, pada dasarnya berkas-berkas cahaya itu merupakan bagian tak terpisahkan mentarinya. Begitu pula dalam pengertian bahwa sumber-sumber perlindungan tak terbatas memancar dari kebijaksanaan agung asali yang merupakan pikiran guru, dan berdasarkan pemahaman lainnya semua itu terwadahi dalam pikiran yang sama. Dengan cara seperti ini, anda hendaknya memahami bahwa guru merupakan perwujudan yang memancarkan dan mencakupi seluruh perlindungan.

(E). MENYADARI BAHWA JIKA ANDA BERDOA PADA BELIAU DENGAN SELURUH PEMAHAMAN INI DALAM BENAK ANDA, KEBIJAKSANAAN PEREALISASIAN AKAN TERLAHIR DALAM PIKIRAN ANDA.

Apabila anda tidak meyakinkan diri anda bahwa sumber perlindungan tak terhingga memancar dari kebijaksanaan belas kasih guru, laksana berkas-berkas cahaya memancar dari mentari, dan segala sesuatu tercakup serta tersarikan dalam diri guru, anda akan seperti Mahaguru Marpa: ia diberikan pilihan antara gurunya, Naropa, dan *yidam* Chakrasamvara. Ia menyangka bahwa *yidam* Chakrasamvara lebih penting. Sebagai hasilnya diriwayatkan bahwa meskipun silsilah Dharmanya lebih panjang ketimbang sungai, silsilah manusiawinya cepat layu laksana bunga²⁸⁰. Atau laksana Jomo Cham: karena ia memandang *yidam* Vajrakilaya lebih penting ketimbang gurunya, Guru Padmasambhava, akhirnya Guru Padmasambhava tidak mengangkatnya sebagai siswa dan sebagai gantinya mewariskan ajaran-ajaran ini pada Yeshe Tsogyal.

Belas kasih perlindungan tak terhingga adalah laksana kehangatan mentari, pikiran kita adalah laksana kain rami yang

dibakar [guna menyalakan api], dan guru bagaikan suryakanta (kaca pembesar) yang menghubungkan keduanya. [catatan penerjemah bahasa Indonesia: maksudnya adalah kaca pembesar atau suryakanta memusatkan berkas-berkas cahaya mentari agar sanggup membakar secarik kainnya]. Apabila anda memandang guru anda sebagai Buddha dan berdoa pada Beliau dengan penuh keyakinan, tidak terlampau tegang atau terlampau kendur, laksana tali busur yang diatur dengan baik, kebijaksanaan perealisasi akan terlahir dalam benak anda, sebagaimana kita sebutkan sebelumnya, tanpa perlu bergantung pada suatu Jalan atau faktor lainnya, seperti tahapan-tahapan pembangkitan maupun penyempurnaan.

Saya memaparkan penjelasan di sini, kendati hal ini mengacu pada makna kalimat dalam *Sabda-Sabda Guruku nan Sempurna*, “[Ia] memiliki wewenang sempurna, seperti mempunyai hakikat heruka dalam setiap mandala para makhluk suci.”**

II. BAGAIMANA MEMPRAKTIKKAN GURU YOGA

DENGAN MENGINGAT KELIMA hal ini dalam benak anda, terdapat sejumlah cara merealisasi tingkatan spiritual guru (*lama*). *Sadhana* luar adalah guru yoga; *sadhana* dalam adalah *Mengumpulkan Para Vidyadhara*; *sadhana* rahasia adalah *Yang Berbelas Kasih Agung*, dan *sadhana* paling rahasia adalah *Meterai Tetesan Hakiki*²⁸¹. Menurut Yang Mengetahui Segalanya, ke luar, seseorang merealisasi *nirmanakaya*; ke dalam seseorang merealisasi *sambhogakaya*, secara rahasia merealisasi dakini; dan paling rahasia merealisasi kesetaraan dengan kebijaksanaan guru (*lama*).

Meskipun demikian, di sini kita mempraktikkan *sadhana* luar, yakni guru yoga. Apu (Patrul Rinpoche) mengajarkan:

* Kalimat ini terdapat dalam WMPT yang tertera belakangan di bagian mengenai guru yoga.

*Cara mengikuti guru adalah dengan keyakinan penuh,
Bukannya melalui kata-kata sopan.
Cara merealisasi tataran pencapaian guru
Adalah melalui keyakinan penuh,
Bukannya dengan menguncarkan doa-doa.*

Pelindung para Makhluk, Gemang Rinpoche, membabarkan:

*Kegiatan yang mempercepat realisasi jalan
Kesempurnaan Agung (Dzogchen) dalam yoga ini,
Adalah jalan keyakinan penuh terhadap lama (guru spiritual).*

Jadi yang terpenting adalah mengembangkan keyakinan penuh. Begitu pula, Guru Agung dari Oddiyana (Padmasambhava) membabarkan:

*Jikalau anda tak memiliki keraguan,
Anda akan merealisasi apapun yang anda inginkan.
Milikilah keyakinan sepenuhnya,
Dan berkah-berkah akan memasuki dirimu.*

dan:

*Siapapun juga, baik pria maupun wanita,
Yang memiliki keyakinan padaku,
Aku, Yang Terlahir Dari Teratai,
Tidak akan pernah meninggalkan mereka-
Aku akan berdiam di depan pintu rumah mereka.*

Ada dua tradisi guna merealisasi tingkatan spiritual guru melalui keyakinan dengan cara sebagai berikut: yang pertama, tampilan guru telah ditransformasikan dan yang kedua, tidak

ditransformasikan. Dalam tradisi Guru nan Maha Tahu²⁸², tidak terdapat transformasi. Guru-guru lain di masa lampau mengatakan bahwa hal ini bergantung kemampuan masing-masing pribadi yang berbeda-beda atau kualitas dirinya: para praktisi berkemampuan istimewa tidak perlu mentransformasikan wujud gurunya. Sementara itu, yang lainnya, jika mereka tidak mengawali dengan memvisualisasikan guru secara berbeda, mereka tak akan sanggup memandang Beliau sebagai Buddha. Itulah sebabnya penting sekali bagi siswa semacam itu mentransformasikan wujud gurunya.

Praktik ini dapat dilakukan dengan satu atau tiga cara. Jika seseorang berharap agar berkah-berkah hadir padanya dengan cepat, ia perlu memvisualisasikan “permata yang mencakupi segalanya”²⁸³; selama menjalankan praktik perlindungan dan memanjatkan doa; para *lama* (guru spiritual) divisualisasikan saling berada di atas yang lainnya. Sementara itu, bagi praktik pengumpulan pahala kebajikan, mereka divisualisasikan sedang berkumpul.

Sehubungan dengan tubuh praktisi sendiri, dalam praktik perlindungan dan pemurnian hambatan, ia memvisualisasikan dirinya dalam wujudnya yang biasa. Saat mempraktikkan guru yoga, *sadhaka* memvisualisasikan dirinya sebagai makhluk suci *yidam* dengan gurunya berada di atas kepalanya atau tinggi di angkasa. Dalam praktik ini, anda hendaknya memvisualisasikan diri anda sebagai Vajra Yogini. Membayangkan diri anda dalam wujud anda biasanya adalah salah dan akan menghambatnya hadirnya berkah dalam diri anda.

1. MEMVISUALISASIKAN LADANG KEBAJIKAN

Bagilah waktu praktik anda menjadi berbagai sesi dan jeda antar sesi. Setelah menyelesaikan bagian pendahuluan, awali praktik utama sesi itu-guru yoga-dengan memvisualisasikan ladang kebajikan.

Emaho adalah seruan kekaguman. Lalu apakah yang kita

kagumi? Wawasan kemurnian tak terbatas seluruh fenomena. Apu (Patrul Rinpoche) mengulas pandangan tersebut sebagai berikut:

- Wawasan tercemari karena pandangan salah adalah tak murni, pandangan salah terhadap jagad raya dan para insan sebagaimana mereka tampil dalam kesadaran tercemari keenam kelompok makhluk.
- Wawasan kesaling-tergantungan berbagai fenomena nan laksana khayalan mengacu pada fenomena relatif yang diamati seperti ilusi tukang sulap, bayangan di air, dan lain sebagainya, oleh para Bodhisattva di sepuluh tingkatan dalam kurun waktu setelah meditasi. Di antara dua fenomena relatif-kebenaran relatif dan relatif “sepenuhnya”²⁸⁴-kita di sini membicarakan mengenai yang relatif “sepenuhnya. Fenomena semacam itu kita pandang laksana delapan perumpaan terkait ilusi, tanpa memandangnya sebagai sesuatu yang sungguh-sungguh nyata.
- Wawasan sejati dengan kebijaksanaan asali berkaitan dengan realitas tertinggi aktualisasi, hakikat alami segala sesuatu; yang merupakan objek pengetahuan kebijaksanaan sejati asali. Hal ini merupakan keseluruhan fenomena yang timbul sebagai *kaya* dan kebijaksanaan.

Wawasan tercemari akibat pandangan salah dan persepsi kesaling-tergantungan fenomena laksana ilusi berkaitan dengan bagaimana segala sesuatu menghadirkan dirinya. Wawasan sejati melalui kebijaksanaan asali berkaitan dengan hakikat segala sesuatu sebagaimana adanya. Para insan awam tak dapat melihat keselarasan antara bagaimana segala sesuatu menghadirkan dirinya dengan hakikat semuanya itu sebagaimana adanya. Para insan mulia dapat sedikit menyadarinya. Hanya para Buddha yang dapat menyadari hal itu sepenuhnya.

Di sini, kita meyakini bahwa apa yang Mereka saksikan dengan Kemaha-tahuan Mereka adalah sejati adanya serta terbebas dari kepalsuan, dan kemurnian tak terhingga seluruh fenomena, mandala fenomena nan murni bernaung dalam landasannya, sebagaimana, dalam hal ini (karena kita masih menapaki Sang Jalan), bangkit dari landasannya²⁸⁵. Dalam tahapan pembangkitan, tampilan segala sesuatu divisualisasikan sebagai murni, namun ini adalah kemurnian bentukan batin. Dalam praktik ini, segala sesuatu divisualisasikan sebagaimana adanya, seperti *kaya* dan kebijaksanaan, dimana hal ini merupakan kemurnian bukan bentukan batin terkait hakikat sejati segala sesuatu: visualisasikan semuanya sebagai hakikat sejati tak terbatas nan murni ini.

Sehubungan dengan aspek tampilannya, para makhluk suci, mulai dari makhluk suci utama, Guru Vajra Terlahir di Danau di bagian tengah hingga makhluk-makhluk halus wanita terendah landasan saluran energi di bagian luarnya, seluruhnya tampil sebagai makhluk suci utama beserta para pengikutNya, namun hakikat Mereka adalah sama, yakni pikiran kebijaksanaan agung guru. Tubuh-tubuh Mereka memiliki tanda-tanda mulia maupun tambahan. Suara Mereka laksana suara Brahma nan merdu. Pikiran mereka dilimpahi pengetahuan, cinta kasih, dan kekuatan. Mereka tidaklah terpisahkan dengan guru yang berada di tengah. Visualisasikan Mereka semua secara lengkap dan sempurna, sebagai hakikat kebijaksanaan agung nan tunggal.

Selanjutnya, guna menyirnakkan pikiran keserba-menduaan yang biasa bercokol dalam benak anda, lafalkan bait-bait pengundang ladang kebajikan. Seketika itu juga, bayangkan guna Gunung Mulia Berwarna Laksana Tembaga, bersama dengan seluruh dewa yang berdiam di sana, hadir laksana awan agung nan bergerak di angkasa dan para guru yang dengan mereka anda memiliki jalinan spiritual, hadir laksana elang turun sambil mencengkeram mangsanya²⁸⁶. Para makhluk suci, istana dan segala sesuatu lainnya melebur ke dalam

apa yang anda visualisasikan.

2. PERSEMBAHAN TUJUH BAGIAN

Menurut ajaran Sutra-sutra kita perlu mengumpulkan pahala kebajikan selama *kalpa-kalpa* nan tak terhingga, namun dalam Mantrayana Rahasia hal ini dapat dilakukan sekejap saja. Perbedaan besar ini dikarenakan ladang persembahan dan niatan nan murni.

Ladang persembahannya murni karena Mantrayana Rahasia bukanlah *yidam*, *dakini*, dan lain sebagainya, yang dipandang sebagai objek utama pengumpulan kebajikan, melainkan guru (*lama*), selaku ladang kebajikan nan unggul, tak tertandingi, serta paling mendalam.

Niatannya murni karena praktisi berniat merealisasi tataran penyatuan dengan Vajradhara dalam sekali kehidupan saja, yakni tubuh ini juga, demi menaburkan manfaat bagi para makhluk lainnya. Hal ini tidaklah berakar dari niat mementingkan diri sendiri, karena sewaktu seorang yogi tantra merenungkan para makhluk, ia memandangnya bahwa mereka semua memiliki hakikat Kebuddhaan, namun mereka belumlah menyadari hal ini, dan praktisi merasakan belas kasih mendalam terhadap mereka:

*Orang bijaksana,
Dengan sangat sedikit sifat mementingkan diri sendiri,
Melihat para insan dalam kebingungan,
Menderkta kemalangan, dalam kemiskinan;
Diliputi oleh belas kasih, mereka menangis.
Membebaskan diri mereka dan yang lainnya dari samsara,
Mereka berjuang keras menaburkan pertolongannya.*

Persembahannya juga murni adanya, merupakan persembahan benda-benda suci yang diwujudkan melalui makhluk suci, mantra,

dan pemusatan pikiran.

Beragam cara demi mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan tercakup dalam tujuh bagian persembahan, dan semuanya ini dapat diringkaskan menjadi tiga, yakni pengumpulan, pemurnian, serta penambahan. Persujudan dan pengakuan kesalahan adalah cabang-cabang pemurnian. Bersuka cita dan melimpahkan pahala kebajikan adalah cabang-cabang pengumpulan.

2.1. PERSUJUDAN, PENAWAR BAGI KESOMBONGAN

Persujudan adalah penawar bagi kesombongan. Kesombongan mencakup anggapan bahwa kita lebih baik ketimbang yang lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari, karena merupakan keturunan keluarga terhormat, kita berpikir, “Aku berbeda dibandingkan orang lain. Aku berasal dari keluarga, terkenal akan....,” dan lain sebagainya. Namun tiada yang namanya manusia berderajat rendah maupun tinggi, tiada “tulang tebal atau tipis,” dan “tiada pula daging besar ataupun kecil.”²⁸⁷ Kita bangsa Tibet merupakan keturunan seekor monyet, jadi kita tidak lebih ketimbang kera-kera kecil.

Sehubungan dengan kegiatan Dharma, kita merasa bangga jika telah menerima sedikit ajaran atau menjalankan praktik kecil-kecilan. Inilah yang dimaksud “kualitas-kualitas mulia bangkit laksana sesosok iblis.” Jika kita menyumbangkan sesuatu, kemurahan hati bangkit sebagai iblis, “kemurahan hati bernuansa iblis.” Hal yang sama juga berlaku bagi disiplin moralitas dan *paramita* lainnya. Inilah sebabnya ada dikatakan:

*Tidaklah pernah air kualitas-kualitas mulia
Menembus segumpal besi kesombongan.*

Kita tak melihat kesalahan dalam diri sendiri, tidak pula kita menyaksikan kualitas-kualitas mulia dalam diri orang. Guna

mengatasi hal ini kita melakukan persujudan. Selain berupaya menduduki barisan depan²⁸⁸, anda bersikap rendah hati bahkan terhadap mereka yang melanggar *samaya* atau gagal menjalankan ikrarnya dengan benar. Berikan salam pada mereka penuh hormat serta berkata pada mereka dengan sopan.

Ada tiga jenis persujudan. Yang unggul tingkatannya adalah “pengenalan pandangan.” Hal ini berarti bersujud dengan pandangan unggul, menyadari bahwa tiada lagi konsep-konsep yang dibentuk oleh pikiran: tiada objek yang disujudi, tiada pribadi yang bersujud, dan tiada pula persujudan. Persujudan tingkat menengah adalah “berlatih meditasi”: bersujud dengan membayangkan diri sendiri memancarkan tak terhitung tubuh-tubuh jelmaan, masing-masing memunculkan tak terhingga kepala, yang dengan lidah-lidah nan tak terhitung pula jumlahnya menyanyikan tak terhingga lagu-lagu pujian. Anda barangkali menyangka bahwa ini merupakan praktik tahapan pembangkitan, namun tidak demikian halnya, karena tubuh-tubuh yang dipancarkan adalah tubuh sebagaimana biasa, berada dalam kondisi tak murni atau tercemari. Jenis persujudan yang biasa saja tingkatannya adalah bersujud engan diiringi keyakinan, menghaturkan hormat dengan tubuh sendiri, melafalkan pujian-pujian dengan ucapannya, serta membangkitkan keyakinan atau pengabdian dalam benaknya sendiri. Di antara ketiga hal ini, yang paling penting adalah keyakinan atau semangat pengabdian, jadi persujudan tingkatan biasa adalah menghaturkan sujud dengan mengenang kualitas-kualitas mulia sumber perlindungan nan tak terbatas.

Kita hendaknya menjaga diri agar tak merendahkan atau menghina anggota Sangha yang telah melanggar *samaya* atau gagal menjaga ikrar mereka. Perlakukan semua orang dengan rasa hormat, betapapun baik atau buruknya perangai mereka, sebagaimana yang diajarkan dalam *Sepuluh Roda Kshitigarbha*:

*Baik mereka menjalankan sila atau tidak...,
Para pengikutKu, betapapun lemahnya,
Adalah lebih berharga ketimbang seratus orang biasa.*

Bagi pria dan wanita yang tidak menjalankan *sila*, tiada akhir bagi *samsara*. Namun barangsiapa yang menjalankan *sila*, ada diajarkan bahwa bila mereka melanggarnya, sewaktu Buddha Aspirasi Tak Terbatas hadir di muka bumi ini, mereka akan merealisasi buah-buah jalan mereka masing-masing sebagai para Shravaka, Pratyekabuddha, dan lain sebagainya. Sebagaimana halnya, ikan-ikan terkail yang cepat atau lambat akan ditarik dari air menuju tempat kering, begitu mereka telah dikait oleh kebajikan, benih pembebasan, mereka pastilah cepat atau lambat, akan dibimbing menuju tanah kering pembebasan. Jadi penting sekali mengembangkan keyakinan dan pandangan murni.

2.2. PERSEMBAHAN, PENAWAR BAGI KEMELEKATAN

Menghaturkan persembahan berlaku sebagai penawar bagi kemelekatan dan kekikiran. Istilah “persembahan” mencakup persembahan dan pemberian.

Persembahan dapat ditingkat menjadi tiga kemurnian: kemurnian ladang persembahannya, kemurnian niatan, dan kemurnian benda-benda persembahannya. Benda-benda persembahan murni dapat dibagi menjadi benda-benda yang ada pemiliknya dan benda-benda tanpa pemilik. Mempersembahkan benda-benda yang tak ada pemiliknya dibabarkan dalam *Sutra Piawai Dalam Rahasia-rahasia Agung*.

Dengan demikian, penting sekali mempersembahkan tiga jenis kekayaan hingga anda merealisasi pencerahan. Bersamaan dengan itu, manfaatkanlah makhluk suci, mantra, dan pemusatan pikiran guna memberkahi persembahan-persembahan ini, dengan demikian

persembahan itu seolah-olah telah diberkahi oleh Vajradhara. Dengan cara seperti ini, haturkan persembahan dengan batin anda berupa segala sesuatu yang ada pemiliknya maupun tak ada pemiliknya, diwakili oleh benda-benda persembahan nyata anda, sebagai dipaparkan dalam riwayat kehidupan Samantabhadra. Bayangkan awan besar persembahan, seluas seluruh angkasa, bertahan hingga *samsara* telah kosong, dan sanggup, sebagaimana persembahan luar, dalam, serta rahasia terhadap enam indrawi para Buddha, guna membangkitkan kebahagiaan istimewa serta tak tercela.

Persembahan-persembahan yang dipancarkan oleh batin anda ini adalah perwujudan permata pengabul keinginan, yakni pikiran itu sendiri, karenanya semua itu sungguh mendalam hakikatnya. Apabila anda sanggup menghaturkan persembahan dengan batin anda, anda tak akan pernah mengalami kemiskinan dalam hal materi. Sebagaimana yang dikatakan Geshe Chengawa, “Aku mengawali dengan mempersembahkan dupa kasar berkualitas rendah dan kini aku setiap mempersembahkan dupa seharga 500 timbangan emas.”²⁸⁹

Ajaran

Melampaui segala bentuk persembahan:

Adalah menghaturkan persembahan sempurna pada guru.

memperlihatkan bahwa suatu persembahan pada guru, selaku penguasa seluruh mandala, adalah jauh melampaui segenap persembahan lainnya.

2.3. MENGAKUI PERBUATAN BURUK, PENAWAR BAGI KEBENCIAN

Pengakuan hendaknya dilakukan secara sempurna, dengan mengerahkan empat kekuatan:

1. Kekuatan penunjang luar adalah memvisualisasikan ladang kebajikan. Kekuatan penunjang dalam adalah berlandung dan membangkitkan *bodhicitta*, namun tiada gunanya melafalkan ikrar perlindungan dan doa *bodhicitta*: sudah memadai menjaga sikap yang layak dengan pikiran.
2. Kekuatan penyesalan adalah penyesalan terkait enam pintu terkait perbuatan yang perlu anda murnikan.
3. Kekuatan tekad adalah ikrar bahwa mulai sekarang dan seterusnya anda tak akan melakukan perbuatan buruk yang sama lagi.
4. Kekuatan tindakan selaku penawarnya, sehubungan dengan hal ini terdiri dari seluruh penawar perbuatan buruk, sebagaimana dipaparkan dalam *Sabda-sabda Guruku nan Sempurna*.

2.4. BERSUKA CITA ATAS KEBAIKAN YANG DIALAMI ORANG LAIN, PENAWAR BAGI IRI HATI

Kapan saja anda melihat seseorang melakukan perbuatan bajik, atau mendengar mengenainya, janganlah merasa tidak senang serta membiarkan kebencian dan iri hati menguasai diri anda, melainkan bergembiralah atas sumber-sumber kebajikan para Buddha, Bodhisattva, Shravaka, Pratyekabuddha, Vidyadhara, maupun insan biasa lainnya.

Dengan mengembangkan suka cita seperti itu, diri anda sendiri akan mendapatkan pahala kebajikan sebagaimana yang lainnya, tanpa berkurang ataupun tercemari:

*Berat seluruh Gunung Meru di sejuta dunia masih dapat dihitung,
Namun tidak demikian halnya dengan pahala kebajikan
Karena turut bersuka cita atas kebajikan insan lain (mudita).*

Anda mungkin bertanya-tanya, kebajikan apakah yang perlu kita turut bersuka cita? Seluruh sumber kebajikan, baik tercela maupun tak tercela. Ditilik dari hakikat sejatinya, seluruh sumber kebajikan terkait kebenaran tertinggi adalah tak tercela, sedangkan seluruh kebajikan yang terkait kebenaran relatif adalah tercemari. Jika dipandang dari sudut pandang Sang Jalan, seluruh pahala kebajikan yang berasal dari pengumpulan dan penggabungan adalah tercemari, sedangkan pahala kebajikan sebagai hasil menapaki jalan penglihatan dan meditasi adalah tak tercemari. Sebagai sumber kebajikan, seluruh pengumpulan pahala kebajikan adalah tercemari, dan seluruh pengumpulan kebijaksanaan adalah tak tercemari. Ditelaah dari sudut pandang meditasi dan kurun waktu setelah bermeditasi, meditasi makhluk-makhluk mulia adalah tak tercemari, namun sumber-sumber kebajikan di kurun waktu setelah meditasi adalah tercemari²⁹⁰. Sehubungan dengan hal-hal yang menyertainya, seluruh sumber kebajikan disertai oleh pengetahuan, entah itu pengetahuan mengenai hal-hal yang dapat diungkapkan dengan kata-kata, maupun pengetahuan mengenai hal-hal tak dapat diungkapkan dengan kata-kata²⁹¹, adalah tak tercemari, sedangkan segala sesuatu yang tak disertai pengetahuan adalah tercemari. Berdasarkan pandangan ketak-terpisahan antara meditasi dan kurun waktu setelah meditasi, antara *samsara* dan *nirvana*, pandangan, meditasi, dan kegiatan Mahamudra, Mahasandhi²⁹², beserta Madhyamika adalah tak tercela hakikatnya, namun berdasarkan bagaimana segala sesuatu menampilkan dirinya, semua itu adalah jasa pahala yang masih diliputi noda²⁹³.

Secara ringkas, bersuka citalah terhadap seluruh kebajikan pada Buddha beserta Bodhisattva di masa lalu, sekarang, dan akan datang dalam dua kebenaran, semenjak Mereka pertama kali membangkitkan *bodhicitta*, melalui pengumpulan pahala kebajikan serta kebijaksanaan, hingga Mereka merealisasi penerangan

sempurna, atau buah penapakan Jalan²⁹⁴ Mereka, dan karya-karya Mereka berikutnya demi menaburkan manfaat bagi para makhluk. Selanjutnya bersuka-citalah terhadap pahala kebajikan yang dikumpulkan selama tiga kurun waktu oleh siswa-siswa Mereka, para Shravaka dan Pratyekabuddha. Setelah itu, bersuka-citalah terhadap seluruh kebajikan para Vidyadhara di masa lampau, sekarang, serta mendatang; semenjak mereka pertama kali membangkitkan *bodhicitta*, melalui praktik-praktik yoga kedua tahapan mereka, hingga merealisasi buah-buah praktik tertentu mereka. Lalu bersuka-citalah terhadap seluruh sumber kebajikan yang diciptakan semua insan di masa lampau, sekarang, dan mendatang.

Bersuka-cita artinya mengembangkan pikiran gembira, memandang bahwa diri kita pantas bersuka-cita terhadap sumber-sumber kebajikan diciptakan insan lain, sebagai sesuatu yang perlu dilakukan serta tak terpisahkan, tanpa ada perasaan iri hati sedikitpun terhadap mereka. Persembahan tujuh bagian dapat dipraktikkan dengan sempurna secara terpisah, jadi anda hendaknya menjalankannya setiap kali ada kesempatan.

2.5. MEMOHON PARA BUDDHA MEMUTAR RODA DHARMA, PENAWAR BAGI KEBODOHAN

Di Tanah-tanah Buddha yang tersebar hingga akhir jagad raya, terdapat para Buddha yang telah merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna namun belum memutar Roda Dharma; terdapat para Shravaka, Pratyekabuddha, Bodhisattva, dan Vidyadhara, yang merasa putus asa oleh sikap tak tahu berterima kasih para insan selaku sasaran penaburan manfaat mereka, berdiam diri tanpa mengajar Dharma. Di hadapan mereka, pancarkan tubuh-tubuh yang tak terbayangkan dalam wujud Brahma dan Indra²⁹⁵, sambil memegang roda keemasan bejeruji seribu, mempersembahkan cangkang kerang putih mengulir ke kanan, serta mengucapkan permohonan sebagai

berikut:

*Tabuhlah genderang Dharma nan unggul,
Tiuplah cangkang kerang Dharma nan unggul,
Nyalakan pelita Dharma nan unggul,
Kibarkan warna-warna Dharma nan unggul,
Angkatlah panji kemenangan Dharma nan unggul,
Aku memohon padaMu.*

Anda barangkali bertanya-tanya, roda Dharma apakah yang hendaknya kita mohon agar para Buddha memutarnya. Gemang Rinpoche memberikan jawabannya, “Selaras dengan keadaan, kualitas, dan aspirasi para insan yang perlu ditolong.” Terdapat tiga wahana luar yang membebaskan para insan dari asal muasal penderitaan²⁹⁶, tiga wahana dalam terkait praktik pertapaan bernuansakan tradisi Veda, dan tiga wahana rahasia yang mengajarkan metode-metode penyempurnaan batin, masing-masing selaras dengan berbagai keadaan, kualitas, dan aspirasi para siswa nan berbeda-beda. Ketiga wahana ini lebih jauh dibagi menjadi sembilan, yang membentuk Roda Dharma, sebagaimana anda mohon para Buddha memutarnya.

2.6. MEMOHON PARA BUDDHA AGAR TAK MEMASUKI NIRVANA, PENAWAR BAGI PANDANGAN SALAH

Di Tanah-tanah Buddha yang tersebar hingga penghujung jagad raya, terdapat para Buddha nan sempurna yang telah menyelesaikan sebelas kegiatan mulia dan kini berniat melakukan yang keduabelas, yakni memasuki *nirvana*. Ada pula anak-anak mereka, para Bodhisattva beserta siswa-siswa Buddha, para Shravaka dan Pratyekabuddha, begitu pula para Vidyadhara, yang bersiap-siap berpindah ke Tanah-tanah Buddha lainnya. Berdoalah agar Mereka tetap bertahan hingga berakhirnya *samsara* tanpa memasuki

nirvana, perkuat permohonan anda dengan mempersembahkan seluruh kekayaan para dewa beserta manusia digabungkan menjadi satu. Anggaplah bahwa mereka menerimanya serta setuju bertahan hingga *berkalpa-kalpa*.

Berdoa seperti ini agar guru beserta saudara dan saudari vajra anda panjang usia, merupakan praktik sangat mendalam selaku pembersih segenap hambatan yang mengancam hidup kita.

2.7. PELIMPAHAN JASA, PENAWAR BAGI KETIDAK-PASTIAN

Siapakah yang menjadi saksi bagi pelimpahan jasa anda? Para Buddha dan Bodhisattva.

Apakah yang hendaknya dilimpahkan jasa pahalanya? Seluruh perbuatan bajik yang telah anda lakukan, sedang lakukan, dan akan lakukan di masa mendatang, begitu pula sumber-sumber kebajikan tak tercela pada Buddha beserta Bodhisattva, serta perbuatan bajik tak murni para makhluk. Semua ini bayangkanlah sebagai satu kesatuan.

Pada siapakah kita hendaknya melimpahkan jasa pahala tersebut? Pada semua makhluk, khususnya yang sedang sakit dan biang keladi penyakit mereka²⁹⁷, pada orang meninggal dan pelaku pembunuhan.

Apakah tujuan pelimpahan jasa pahala itu? Bagi kedua aspek atau hal^{**}, serta terutama yang kedua, yakni kemaha-tahuan, hasil tertinggi.

Bagaimana anda hendaknya melimpahkan jasa pahala tersebut? Baik dengan pelimpahan jasa pahala sejati terbebas dari ketiga konsep maupun pelimpahan jasa “pengganti.” Para pemula tidak mampu melakukan pelimpahan jasa sejati terbebas dari ketiga konsep, tetapi mereka setidaknya dapat melakukan pelimpahan jasa pahala yang

* Kedua aspek atau hal yang berasal dari Maitreya, terkait *bodhicitta*.

mendekati hal itu. Para insan mulia terbebas dari kemelekatan, dan pikiran mereka tidaklah melekat pada konsep-konsep bentukan pikiran, terkait subyek, objek, beserta tindakan. Pelimpahan jasa pahala sejati mereka timbul dari *kesahunyataan* dalam segala aspeknya, berwujud pelimpahan jasa pahala serta doa aspirasi²⁹⁸. Para makhluk awam dapat meneladani hal ini dengan mengembangkan kepastian bahwa kendati ketiga konsep terkait subyek, objek, dan tindakan nampak nyata, semuanya itu tak memiliki hakikat keberadaan sejati. Jika gagal, ajaran Dharma menyarankan agar mencoba menjalankan sebagaimana para Buddha dan Bodhisattva, yakni melafalkan doa “Meneladani Manjushri Sang Pahlawan...”²⁹⁹ juga berfungsi sebagai pelimpahan jasa yang jitu.

Pelimpahan jasa pahala dan doa-doa aspirasi tidak hanya penting demi mengarahkan niatan kita. Hyang Buddha mengajarkan bahwa buah sumber kebajikan adalah tak dapat diduga sebelumnya, jadi mustahil mengetahui ke mana hal itu akan membawa anda. Karenanya, penting sekali melimpahkan jasa pahala dengan tujuan mendapatkan apa yang menjadi aspirasi anda, baik itu kelahiran kembali di alam-alam mulia, Kebuddhaan, atau tataran-tataran di antaranya.

Guna melakukan pelimpahan jasa pahala, anda harus mempunyai sumber kebajikan yang didedikasikan. Apabila anda tak punya sesuatu untuk didedikasikan, anda hendaknya memanjatkan doa aspirasi. Apabila anda melimpahkan jasa pahala dan berdoa dengan cara seperti ini, penting sekali membayangkan bahwa para Buddha dan Bodhisattva pada saat bersamaan juga melakukan hal yang sama.

3. BERDOA DENGAN KEYAKINAN TAK TERGOYAHKAN

“Tak tergoyahkan” di sini artinya berdoa dari lubuk hati terdalam anda.

²⁹⁸Lihat doa empat baris dalam *Doa Bagi Tindakan Bajik*.

Sehubungan dengan perealisasiannya yang terdiri dari lima hal: landasan perealisasi adalah apa yang perlu direalisasi, cara perealisasi adalah sikap dalam merealisasinya, dan buah perealisasi.

Landasan perealisasi adalah *sugatagarbha*, yakni tiga pintu tertinggi, tak terlahirkan, serta tak tergoyahkan²⁹⁹. Kematangan melalui *abhiseka*, disadari melalui pandangan, direalisasi melalui Sang Jalan, apa yang perlu direalisasi, dan buah realisasi, adalah tunggal dan sama hakikatnya. Jadi ketiga pintu yang kasar sifat beserta hakikatnya³⁰⁰ adalah keempat vajra kasar. Dalam tataran halus, semuanya itu adalah saluran energi, energi penunjang kehidupan, dan intisarinnya, bersama dengan hakikat yang ditunjangnya. Di tataran paling halus, semua itu mengacu pada hakikat alami dilimpahi tiga kebijaksanaan³⁰¹. Semuanya merupakan landasan perealisasi.

Apa yang perlu direalisasi adalah tataran keempat vajra. Saluran energi murni adalah tubuh vajra atau *nirmanakaya*; energi-energi kehidupan murni adalah ucapan vajra atau *sambhogakaya*; pikiran murni adalah pikiran vajra atau *dharmakaya*, dan hakikat murni adalah ketak-terpisahan vajra di antara ketiganya atau *svabhavikakaya*.

Metode perealisasiannya mengacu pada *sadhana-sadhana* terkait *lama*, *yidam*, dan *dakini*. Dalam hal ini adalah *sadhana* terkait *lama* (guru spiritual).

Sikap dalam merealisasinya adalah secara batiniah disertai keyakinan penuh dan secara lisan melalui doa. Sebagaimana yang diajarkan Apu (Patrul Rinpoche), “Cara mengikuti seorang guru adalah melalui keyakinan dan semangat pengabdian penuh.” Namun bagaimana seseorang membangkitkan keyakinan dan semangat pengabdian penuh? Anda hendaknya mengembangkan keyakinan dan semangat pengabdian melalui lima perenungan dimana seseorang menyadari bahwa gurunya adalah Buddha.

Senantiasa ingatlah dalam benak anda bahwa tubuh guru adalah *rupakaya*, pikiran Beliau adalah *dharmakaya*, dan keduanya menyatu dalam diri Beliau. Patrul Rinpoche mengajarkan bahwa guru “memiliki otorita sempurna, serta mempunyai hakikat *heruka* dalam setiap mandala makhluk suci,” dimana hal itu dikarenakan guru adalah sosok tempat menyatunya (*ru*) tataran absolut (*he*) dan kebijaksanaan asali (*ka*).

Dalam bagian yang sama, Beliau menyatakan, “Setiap aspek pribadi masing-masing kualitas mulia Beliau adalah tak terukur.” Hal ini mengacu pada kebijaksanaan rahasia-rahasia tak terbayangkan tubuh, ucapan, dan pikiran Beliau. *Dharmakaya* Beliau hadir seluas jagad raya. Di manapun juga *dharmakaya* Beliau hadir, hadir pula *sambhogakaya* Beliau. Di manapun *sambhogakaya* Beliau hadir, hadir pula perwujudan *nirmanakaya* Beliau. Tubuh, ucapan, dan pikiran Beliau yang mencakupi segalanya³⁰², timbul sebagaimana halnya tanda kebesaran utama maupun sampingan, suara merdu Brahma, serta kemaha-tahuan dan cinta kasih.

Sehubungan dengan tubuh Beliau yang mencakupi segalanya, Beliau menampilkan *sambhogakaya* Beliau pada para Bodhisattva di tataran kesepuluh, sedangkan bagi yang lainnya Beliau memperlihatkan *nirmanakaya* Beliau beserta perwujudan lainnya. Tubuh Beliau tampil dalam seluruh wujud yang dapat dikenali. Sebagai contoh adalah *usnisha* “yang tiada batas” di kepala Hyang Tathagata. Bodhisattva Penyandang Kekuatan menggunakan kekuatan gaibnya, sanggup melihat tak terhingga planet-planet di atasnya, namun tak mampu melihat sampai sejauh mana *usnisha* Hyang Buddha menjangkau. Kendati demikian, ada kalanya seolah-olah seorang wanita pengemis sanggup membawanya serta memegangnya di buaiannya.

Pikiran Beliau yang mencakup segalanya tidak pernah kekurangan tiga kualitas terkait pengetahuan, cinta kasih, beserta kekuatan, meskipun bagi kita hal itu nampak sebagai kemelekatan,

kemarahan, dan lain sebagainya.

Bagian di *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna* yang diawali, “lafalkan bait-bait praktik penerimaan perealisasi, mulai dari: “Guru Mulia Nan Berharga.” mengacu pada pelafalan dengan lafal mala³⁰³ doa itu. Sewaktu anda melafalkan *Tujuh Bagian*, lafalkan masing-masing bagian pada saat yang tepat sebagaimana dipaparkan di naskahnya³⁰⁴.

Buah perealisasi adalah realisasi sementara keempat tingkatan Vidyadhara dan akhirnya tingkatan keempat vajra. Meskipun demikian, dalam hal ini, melalui berkah-berkah berpraktik dan berdoa dengan cara seperti ini, realisasi diwariskan melalui garis silsilah spiritual sejati³⁰⁵ dicurahkan dalam pikiran seseorang dan dengan demikian ia sanggup melihat hakikat alami. Pertanda lahirnya realisasi seperti itu adalah bertumbuhnya cinta kasih, belas kasih, *bodhicitta*, keyakinan, niat membebaskan diri dari *samsara*, serta kebijaksanaan yang sanggup membedakan seluruh dharma. Namun karena tanda-tanda atau kualitas-kualitas realisasi dapat tampil sebelum atau sesudah realisasinya sendiri, penting sekali membedakan antara pengalaman beserta realisasi spiritual, dengan buah praktik adalah realisasi *dharmata*. Sebagaimana yang dibabarkan Longchenpa:

*Jika anda tak sanggup membedakan
Antara pengalaman dan realisasi,
Anda akan salah menganggap pengalaman yang berasal
Dari kecenderungan kebiasaan sebagai realisasi spiritual.
Apabila anda memiliki realisasi yang berkesinambungan,
Tak pernah berubah,
Tidak lagi mengalami peningkatan atau memburuk.
Begitu anda melatihnya, kualitas-kualitas bajik akan terlahir
Sebagai pengalaman-pengalaman³⁰⁶.*

4. MENERIMA EMPAT ABHISEKA

Hal ini berkaitan dengan jalan *abhiseka*. Secara umum terdapat tiga jenis *abhiseka*: *abhiseka* dasar, *abhiseka* jalan, dan *abhiseka* hasil.

1. *abhiseka* dasar disebut demikian karena sewaktu hakikat pikiran, *sugatagarbha*, direalisasi, hal ini berupa “*abhiseka*” nirvana, dan bila belum direalisasi merupakan “*abhiseka*” tiga alam *samsara*. Hakikat inilah yang sesungguhnya perlu dimatangkan dalam *abhiseka* dasar terkait jalan *abhiseka*.

2. jalan *abhiseka* dibagi menjadi tiga: dasar, jalan, dan buah atau hasil. Bagi *abhiseka* dasar terkait jalan *abhiseka*, seseorang mula-mula perlu menerima *abhiseka* dari guru sejati ke dalam mandala sesosok makhluk suci, seperti makhluk-makhluk suci bernampilan damai dan amarah dari kelompok tantra atau Delapan Heruka dari kelompok sadhana. Selama *abhiseka*, seorang siswa berkualitas unggul hendaknya merealisasi pandangan terkait *abhisekanya*. Seorang siswa berkualitas menengah mendapatkan pengalaman kebahagiaan, kejernihan, serta tiadanya pikiran. Bahkan para siswa dengan kualitas bawah akan merasakan keyakinan teguh, tak tergoyahkan oleh gangguan, dan bahwa tubuh, ucapan, beserta pikiran mereka adalah ketiga vajra. Suatu *abhiseka* yang diterima dengan cara seperti ini akan merupakan *abhiseka* sejati serta menjadi dasar bagi menapaki jalan Vajrayana. Pada sisi lain, jika anda menerima *abhiseka* demi *abhiseka* tanpa terjadinya kemajuan dalam kualitas pikiran anda, paling-paling anda hanya akan menjadi manusia berubun-ubun rata³⁰⁷. Anda masih belum mendapatkan *abhiseka* sejati. Sehubungan dengan jalan *abhiseka* terkait jalan *abhisekanya* sendiri, begitu anda menerima *abhiseka* sejati, *abhiseka* lebih lanjut yang anda terima dari orang lain atau *abhiseka* diri sendiri adalah perbaikan beserta pemurnian Mantrayana³⁰⁸ atau jalan *abhiseka*.

Abhiseka hasil terkait jalan *abhiseka* mengacu pada

berkas-berkas cahaya agung *abhiseka* cahaya³⁰⁹ atau, menurut Mantrayana, *abhiseka* kedalaman dan cahaya tak tercerai-beraikan.

Begitu ketiga *abhiseka* ini telah diterima, kebijaksanaan asali terkait *abhiseka* tertinggi menghancurkan seluruh hambatan pola kebiasaan atau kecenderungan kebiasaan sehubungan perubahan-perubahan ketiga pandangan.

3.*Abhiseka* hasil. Setelah menjalankan *abhiseka* hasil terkait Sang Jalan, seseorang memperoleh penguasaan atas kebijaksanaan kemaha-tahuan serta memiliki kekuatan pengendalian terhadap apapun dalam *samsara* dan *nirvana*.

Apa yang kita bicarakan di sini adalah *abhiseka* jalan terkait *abhiseka* jalannya sendiri. Bagian ini diawali dengan, “*Bhija aksara Om* di antara alis Guru....” Berkas-berkas cahaya laksana sinar rembulan memurnikan diri anda dari akibat-akibat berbahaya perbuan buruk melalui tubuh jasmani-merampas kehidupan makhluk lain-dan lain sebagainya-serta memurnikan seluruh hambatan di saluran-saluran energi anda, yang darinya tubuh anda berkembang; berkah-berkah tubuh vajra memasuki diri anda, dan anda menerima *abhiseka* jambangan. Melalui kebijaksanaan terkait *abhiseka* ini, seluruh *skandha*, unsur, dan *ayatana* termurnikan sebagai mandala jejaringan emanasi ajaib. Kebijaksanaan tampilan dan *keshunyataan* nan tak terpisahkan terlahir dalam benak anda. Tampilan, suara, dan pikiran terbebaskan melalui mandala makhluk suci, mantra, beserta kebijaksanaan. Sehubungan dengan Sang Jalan, anda diberi kekuatan menjalankan meditasi tahapan pembangkitan. Sehubungan dengan buahnya, anda mendapatkan kemampuan memasuki realisasi sementara tataran kematangan Vidyadhara sepenuhnya dan pada akhirnya merealisasi tingkatan *nirmanakaya*.

Dari *bhija aksara Ah* memancar berkas-berkas cahaya merah. Berkas-berkas cahaya tersebut memurnikan akibat buruk empat kejahatan melalui ucapan-berdusta dan lain sebagainya-serta

memurnikan seluruh hambatan dalam energi-energi kehidupan anda, selaku sumber ucapan: “Berkah-berkah ucapan vajra” dan seterusnya³¹⁰. Kebijakanaksanaan kejernihan dan *keshunyataan* nan terpisahkan terkait dengan *abhiseka* ini terlahir dalam benak anda. Ketiga bagian proses bernapas-menghirup udara, menghembuskan udara, dan mempertahankan udara [dalam paru-paru]-akan terbebaskan laksana mantra.

Dari *bhija aksara Hung* terpancar berkas-berkas cahaya laksana aliran asap dupa yang lurus panjang ke atas. Berkas-berkas cahaya itu memurnikan tiga perbuatan buruk melalui pikiran-iri hati dan lain sebagainya-serta memurnikah intisari kehidupan anda, selaku sumber proses-proses batiniah, dan lain sebagainya³¹¹. Kebijakanaksanaan kebahagiaan dan *keshunyataan* nan tak terpisahkan berkaitan dengan *abhiseka* ini terlahir dalam benak anda, beserta seluruh *skandha*, unsur, beserta *ayatana* terbebaskan sehingga memasuki kondisi kebahagiaan dan *keshunyataan* nan tak terpisahkan.

Dari *bhija aksara Hung* terlontar *bhija aksara Hung* kedua, dan seterusnya³¹². Hal ini memurnikan karma terkait landasan bagi semuanya, hambatan terhadap kesadaran selaku landasan bagi segalanya, hambatan berupa konsep-konsep bentukan pikiran, ketiga konsep, dan lain sebagainya³¹³. Kebijakanaksanaan yang timbul sendirinya terkait *abhiseka* ini terlahir dalam pikiran anda. Chandrakirti mengulas kebijakanaksanaan tersebut sebagai berikut:

*Kedemikianan segala sesuatu itu tak terlahirkan
Dan pikiran sendiri juga bebas dari kelahiran*³¹⁴.

Apu (Patrul Rinpoche) mengutip sebagai berikut:

*Jika anda mengatakan bahwa sifat-sifat skandha
Adalah terpisah dari jagad raya,
Lalu bagaimana skandha-skandha itu dapat disebut shunya?*

Keshunyataan yang dijumpai melalui penelaahan

Bukanlah makna tertinggi...³¹⁵

Beliau mengomentari, “Sewaktu kebijaksanaan ini terlahir dalam diri anda, seluruh pandangan bahwa ketiga pintu adalah terpisah terbebaskan menjadi hakikat tertinggi” dan seterusnya.

Kesimpulan ini pada dasarnya merupakan pengalihan aspirasi³¹⁶. Lafalkan kesimpulan sebagai berikut, “Tatkala hidupku menjelang berakhir...,”³¹⁷ dan visualisasikan dengan sangat jelas. Hal ini merupakan yoga mendalam sebagai bagian tahapan penyempurnaan yang umum.

Sewaktu jeda antar sesi, jadikan segala sesuatu yang anda lakukan-makan, tidur, berjalan, duduk, dan lain sebagainya-sebagai jalan praktik spiritual. Secara ringkas, jadikan seluruh kegiatan ini menjadi jalan praktik spiritual pemurnian pandangan. Dengan keyakinan dan pengabdian penuh terhadap guru, jadikan kebahagiaan dan penderitaan beserta musabab-musababnya sebagai jalan spiritual. Tatkala kebahagiaan atau musabab-musababnya anda alami, ingatlah bahwa ini merupakan wujud kebaikan guru dan berdoalah pada Beliau. Persembahkan pada Beliau apapun yang anda makan atau minum, serta pandanglah sebagai sesuatu sebagai pertanda kebajikan hatinya. Sewaktu ketidak-bahagiaan menimpa anda, kembangkan keyakinan dan semangat pengabdian penuh pada guru anda dan jadikanlah sebagai jalan praktik spiritual.

Jika anda merasa sulit mengembangkan keyakinan atau semangat pengabdian, berdoalah pada guru guna menolong anda membangkitkannya. Jikalau anda mengalami kekacauan pikiran, berdoalah pada guru anda. Jika anda merasakan amarah, berdoalah pada guru anda dan terapkan posisi duduk serta pandangan yang benar dalam bermeditasi. Manfaatkan hal ini sebagai penawar bagi

kedua permasalahan di atas.

Apabila pandangan anda berubah-ubah serta mengalami keraguan, berdoalah pada guru anda. Jika meditasi anda berlangsung baik dan di kesempatan lain kurang baik, berdoalah pada guru. Jika tindakan anda dicengkeram oleh penerimaan dan penolakan³¹⁸, berdoalah pada guru. Bila anda mendapati diri anda memiliki konsep mengenai subyek dan objek³¹⁹, dimana hal ini merupakan halangan terhadap wawasan, meditasi, serta tindakan anda: berdoalah pada guru anda. Apapun hal-hal tak diinginkan yang dialami-penyakit, kekuatan jahat, hambatan, dan lain sebagainya-manfaatkan pandangan murni demi melihat semuanya itu sebagai tampilan pikiran kebijaksanaan guru. Berdoalah pada Beliau. Meditasikan makhluk-makhluk halus, *gyelgong*, dan lain-lain sebagai guru anda. Ringkasnya, ingatlah ajaran sebagai berikut:

*Tatkala kesehatan anda memburuk,
Sembuhkan diri anda dengan keyakinan;
Jadikan kondisi-kondisi tak menyenangkan sebagai jalan spiritual.*

Baik saat mengalami kebahagiaan atau melalui masa-masa sulit, pandanganlah guru anda dalam segala sesuatu. Kembangkan keyakinan dan semangat pengabdian penuh serta berdoalah.





BUDDHA AMITABHA

AVALOKITESVARA

VAJRAPANI



Bagian Ketiga
**JALAN CEPAT PEMINDAHAN
KESADARAN (PHOWA)**

PRAKTIK PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) adalah cabang praktik utama. Selama kesadaran anda masih mudah digoyahkan oleh keadaan lingkungan seputar anda, anda memerlukan ajaran mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*). Namun bagi seseorang yang kesadarannya tak tergoyahkan serta mantap sepenuhnya, pemindahan kesadaran (*phowa*) tak lagi diperlukan. Itulah sebabnya ada dikatakan:

*Barangsiapa yang belum mendapatkan pelatihan memadai
Dapat diterima ke dalam latihan pemindahan kesadaran (phowa).*

Hal ini mengacu pada jalan cepat pemindahan kesadaran (*phowa*) yang merupakan salah satu di antara keenam yoga Naropa serta termasuk dalam tahapan penyempurnaan. Laksana seorang ibu beranak tujuh lebih memerhatikan salah seorang anaknya yang menderita sakit, para Buddha karena belas kasih Mereka nan mendalam pada insan-insan dengan gejolak emosi negatif beserta karma buruk luar biasa kuat, memberikan ajaran guna menransfer paksa kesadaran pelaku kejahatan besar.

Ajaran-ajaran mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*)

mengacu pada “Kebuddhaan tanpa meditasi,” namun meski benar bahwa praktik itu tak memerlukan meditasi pada tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, seseorang masih harus bermeditasi pada visualisasi dalam praktik pemindahan kesadaran (*phowa*) itu sendiri.

I. LIMA JENIS PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA)

1. Pemindahan kesadaran (*phowa*) Unggul Menuju *Dharmakaya* Melalui Meterai Pandangan

Pemindahan Kesadaran (*phowa*) unggul melalui meterai pandangan adalah praktik spiritual para makhluk mulia yang telah menyaksikan kebenaran *dharmata* di jalan penglihatan, dan dalam hidup ini telah membangkitkan dalam benak mereka pandangan terkait hakikat alami segala sesuatu serta mempertahankannya siang malam tanpa henti. Mereka melakukan pemindahan kesadaran (*phowa*) baik dengan mengikuti petunjuk-petunjuk mendalam pemindahan kesadaran (*phowa*) dari tubuh menuju tubuh lainnya dalam praktik kemurnian asali *trekchö*, atau dengan mengikuti ajaran “memasuki cahaya terang” dalam kehadiran spontan *thögal*.

Selanjutnya, terdapat para insan *bersamaya* sangat murni, tetapi belum merealisasi pengendalian kesadaran yang sama. Mereka hanya sanggup mengendalikan pandangan mereka saat terjaga, namun tidak sewaktu tertidur. Tatkala meninggal, begitu pertanda kematian luar dan dalam muncul, begitu pula fenomena kejernihan, pertumbuhan, dan pencapaian telah berlangsung, cahaya terang *dharmakaya* akan tampil, laksana langit musim gugur, terbebas dari tiga kondisi penghambat³²⁰. Inilah bunda cahaya terang, momen landasannya. Makhluk-makhluk ini disertai oleh putera cahaya terang, yakni cahaya terang dialami dalam hidup ini, dan sewaktu bunda dan putera cahaya terang berjumpa, semuanya itu terbebaskan

dalam kemurnian asali, landasan asalnya.

Ada pula yang telah mencapai awal peningkatan pengalaman dan tampilan dalam praktik *thögal*. Sewaktu mereka meninggal dan cahaya terang *dharmakaya* tampil saat kematian, mereka mulanya gagal mengenalinya, karena belum memiliki realisasi atau kemampuan melakukannya, dan tak sanggup mencapai pembebasan. Namun sewaktu kondisi perantara murni realita tertinggi muncul, mereka mengenalinya dan tetap menyatu dengannya. Dengan demikian, mereka terbebasan melalui pandangan-pandangan spontan alam antara (*bardo*)³²².

Kedua bentuk pebebasan sebagai berikut-pembebasan unggul dalam hidup ini dan pembebasan tingkat menengah selama alam antara (*bardo*)-terhitung pemindahan kesadaran (*phowa*) tingkat unggul pada *dharmakaya* melalui meterai pandangan.

2. Pemindahan kesadaran (*phowa*) Tingkat Menengah Menuju *Sambhogakaya* Melalui Penyatuan Tahapan Pembangkitan dan Penyempurnaan

Pemindahan kesadaran (*phowa*) tingkat menengah menuju *sambhogakaya* melalui penyatuan tahapan pembangkitan dan penyempurnaan dipraktikkan oleh mereka yang telah memiliki kebijaksanaan tahapan penyempurnaan, serta mencapai salah satu di antara empat tingkatan pengalaman jalan penggabungan, telah membangkitkan kebijaksanaan jalan penggabungan, serta sanggup memasuki pemusatan pikiran tubuh khayali dan bangkit kembali darinya. Jika gagal, mereka hendaknya telah diperkenalkan pada persepsi murni selaku tampilan kebijaksanaan, penyatuan tak terpisahkan antara aspek pembangkitan dan penyempurnaan makhluk suci, serta terbiasa dengan hal ini³²³. Saat momen kematian, mereka meleburkan tubuh khayalannya ke dalam cahaya terang, dengan cara yang sama sebagaimana mereka mempraktikkan

peleburan dalam tahapan pembangkitan. Jika dalam hidup ini mereka telah membangkitkan dalam benaknya cahaya terang ilustratif, mereka akan mengenali cahaya terang tertinggi di alam antara (*bardo*) serta akhirnya mewujudkan sebagai bentuk setelah meditasinya, tubuh *yidam*, tataran penyatuan Mahamudra jalan pembelajaran, sehingga akhirnya merealisasi pembebasan.

3. Pemindahan kesadaran (*phowa*) Tingkatan Lebih Rendah Pada Nirmanakaya Melalui Belas Kasih Tak Terhingga

Wujud pemindahan kesadaran (*phowa*) ini dipraktikkan para pemula di jalan pengumpulan, yang telah menerima *abhiseka* serta *samaya-samaya* terkait, mempunyai pemahaman baik terhadap pandangan, serta telah mempraktikkan tahapan pembangkitan sebagai Sang Jalan, namun belum menguasainya³²⁴. Meski mereka punya kondisi-kondisi memadai agar terbebaskan dalam cahaya terang saat kematian atau alam antara (*bardo*) realita tertinggi, dengan berlindung dan berdoa pada guru di alam antara (*bardo*)³²⁵, mereka dapat menutup jalan menuju alam-alam kelahiran tak menguntungkan serta sanggup memilih kelahiran kembali yang baik. Ditopang oleh belas kasih dan *bodhicitta*, mereka menuju Tanah Buddha nan murni, atau jika gagal, terlahir sebagai *tulku* di tengah-tengah orang tua yang mempraktikkan Dharma. Di kehidupan selanjutnya mereka akan terbebaskan.

4. Pemindahan kesadaran (*phowa*) Biasa Menggunakan Tiga Gambaran (Imaji)³²⁶

Pemindahan kesadaran (*phowa*) biasa menggunakan tiga gambaran bagi pemula yang semata-mata teraspirasi pada Dharma nan unggul serta belum mengalami tanda-tanda keberhasilan menapaki Sang Jalan sebagai pertanda perealisasi pembebasan dalam hidup ini,

saat kematian, di tengah-tengah alam antara (*bardo*), atau kelahiran mendatang. Pemindahan kesadaran (*phowa*) yang dilaksanakan dengan tiga gambaran-saluran energi tengah sebagai jalannya, Tanah Buddha Sukhavati sebagai tujuannya, dan kesadaran selaku penapak jalannya. Sewaktu tanda-tanda menjelang kematian timbul, anda hendaknya memeriksa tiga kali apakah anda ada jalan kembali. Jika tiada jalan kembali dan anda punya waktu melepaskan seluruh milik anda, lakukanlah. Tetapi jika waktunya singkat, berikanlah semuanya dalam batin anda sehingga anda terbebas dari kemelekatan.

5. Pemindahan kesadaran (*phowa*) Yang Dilakukan Bagi Orang Meninggal

Pemindahan kesadaran (*phowa*) guna membimbing orang meninggal harus dilakukan oleh seseorang yang telah memiliki realisasi spiritual nan unggul. Waktu yang tepat guna melaksanakannya adalah saat napas luar telah berhenti, namun napas dalam masih terus berlanjut³²⁷. Bahkan kendati orang yang melakukan pemindahan kesadaran (*phowa*) saat itu bukan perealisasi spiritual, mempraktikkan visualisasi pemindahan kesadaran (*phowa*) akan menolong almarhum. Meski anda barangkali belum membangkitkan *bodhicitta* tertinggi, mempunyai setidaknya *bodhicitta* relatif dapat mendatangkan kebajikan. Bila hal ini gagal menolong, sebagaimana diajarkan, “selama pikiran anda bajik, anda tidaklah berada di jalan yang salah.”

Sehubungan dengan semua hal di atas, manfaatkan saat kematian sebagai jalan *dharmakaya* terkait praktik *trekchö*. Pergunakan alam antara (*bardo*) nan murni realita tertinggi sebagai jalan terkait *thögal*. Manfaatkan kelahiran kembali sebagai jalan *nirmanakaya* terkait pemindahan kesadaran (*phowa*) dan pandangan murni.

II. PRAKTIK PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA) MEMANFAATKAN TIGA GAMBARAN (IMAJI)

DALAM PRAKTIK PEMINDAHAN KESADARAN (*phowa*) ini terdapat dua tahap: pemindahan kesadaran (*phowa*) latihan dan sebenarnya.

1. Latihan Pemindahan kesadaran (*phowa*)

Berlatihlah hingga anda menjumpai tanda-tanda keberhasilan. Setelah itu, janganlah meninggalkannya melainkan lafalkan praktiknya, atau setidaknya visualisasikan secara keseluruhan, setiap hari di akhir sesi sore, tanpa gagal.

2. Pemindahan kesadaran (*phowa*) Sebenarnya

Begitu kematian medekat, pemindahan kesadaran (*phowa*) sebenarnya bertujuan mengalihkan diri anda di saat kematian menuju Tanah Buddha. Selama tahap-tahap proses kematian, saat tahapan kejernihan, kesadaran lima organ indrawi melebur ke dalam kesadaran pikiran. Selama tahapan pertumbuhan, kesadaran pikiran melebur ke dalam kesadaran emosional. Selama tahapan pencapaian kesadaran emosional melebur ke dalam landasan bagi segalanya. Saat momen pencapaian dekat³³⁰, landasan bagi segalanya melebur ke dalam cahaya terang.

Bebaskan diri anda dari kemelekatan terhadap seluruh milik anda. Akui dan murnikan segenap perbuatan buruk yang anda lakukan di sepanjang kurun waktu tanpa awal, dan kemudian yakinkan bahwa anda hanya punya sedikit saja. Pusatkan perhatian khususnya pada pengakuan terhadap segenap perselisihan yang anda alami dengan guru atau saudara beserta saudara spiritual anda. Limpahkan seluruh sumber kebajikan pada penerangan agung dan

panjatkan doa aspirasi agar di seluruh rangkaian kehidupan anda dapat berjumpa dengan ajaran Wahana Agung (Mahayana) serta guru-guru Mahayana. Sewaktu tibanya kematian, sebagai ganti rasa takut terhadap pengalaman-pengalaman menyakitkan alam antara (*bardo*), bangunlah keyakinan dan keberanian anda. Kembangkan pemikiran sebagai berikut, “Tak terhingga kali di masa lampau aku telah mengalami kematian dan terlahir kembali, namun kali ini keadaannya berbeda; aku telah memperoleh kelahiran sebagai manusia dilimpahi keleluasaan dan keunggulan. Aku telah berjumpa *lama* (guru spiritual) sejati serta menerima petunjuk-petunjuk mendalam. Kini, aku memiliki petunjuk-petunjuk mendalam mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*), aku mengetahui bagaimana menuju Tanah-Tanah Buddha. Betapa bahagianya diriku.”

Jika anda berlatih dengan membagi waktu praktik anda menjadi sesi-sesi dan jeda antar sesi, praktikkan pemindahan kesadaran (*phowa*) sewaktu sesi siang dan malam. Jalankan keseluruhan praktik pendahuluan hingga “Semoga aku dengan cepat merealisasi tataran Vajradhara,” dan kemudian mulailah berlatih pemindahan kesadaran (*phowa*). Selama dua pertiga sesi latihan pusatkan perhatian semata pada visualisasi. Selama sepertiga sisanya padukan pelafalan dengan meditasi.

Hik adalah seruan yang memperpendek kehidupan. Apabila anda menyerukannya, tariklah energi dari bawah pusar ke bagian atas tubuh anda dan putarlah mata anda dengan tajam ke atas.

Jikalau kita membicarakan mengenai energi dan pikiran, aspek yang bergerak disebut energi dan sesuatu yang mengetahui disebut pikiran, tetapi hakikat keduanya adalah sama. Jadi sewaktu anda mengumpulkan pikiran dan energi, juga disebut *keshunyataan* suci nan rahasia pikiran³³¹. Bayangkan pikiran berubah menjadi *bhija aksara* merah *Hrih*. Janganlah berpikir bahwa hal itu dapat divisualisasikan dalam bentuk lainnya.

Di antara delapan merak besar yang mendukung singgasana Amitabha, visualisasikan atribut-atribut lima keluarga, roda, vajra, dan semacamnya. Dalam tradisi *Intisari Hakiki Maha Luas (Longchen Nyingthig)*, makhluk suci utama Amitabha divisualisasikan sendirian. Dalam *Ajaran-ajaran Angkasa*, Beliau divisualisasikan dengan dua Bodhisattva, dan dalam *Menyisipkan Berkas-berkas Rumput*, bersama guru-guru silsilah spiritual.

Praktikkan pemindahan kesadaran (*phowa*) aspirasi sepanjang waktu, saat makan, tidur, berjalan, atau duduk; gunakanlah ketiga gambaran, jagalah kesadaran anda tetap terpusat pada bagian atas kepala anda, dan lafalkan:

*Buddha Amitabha, aku berdoa padaMu,
Berkahilah aku sehingga sanggup terlahir di Tanah Buddha
Kebahagiaan.*

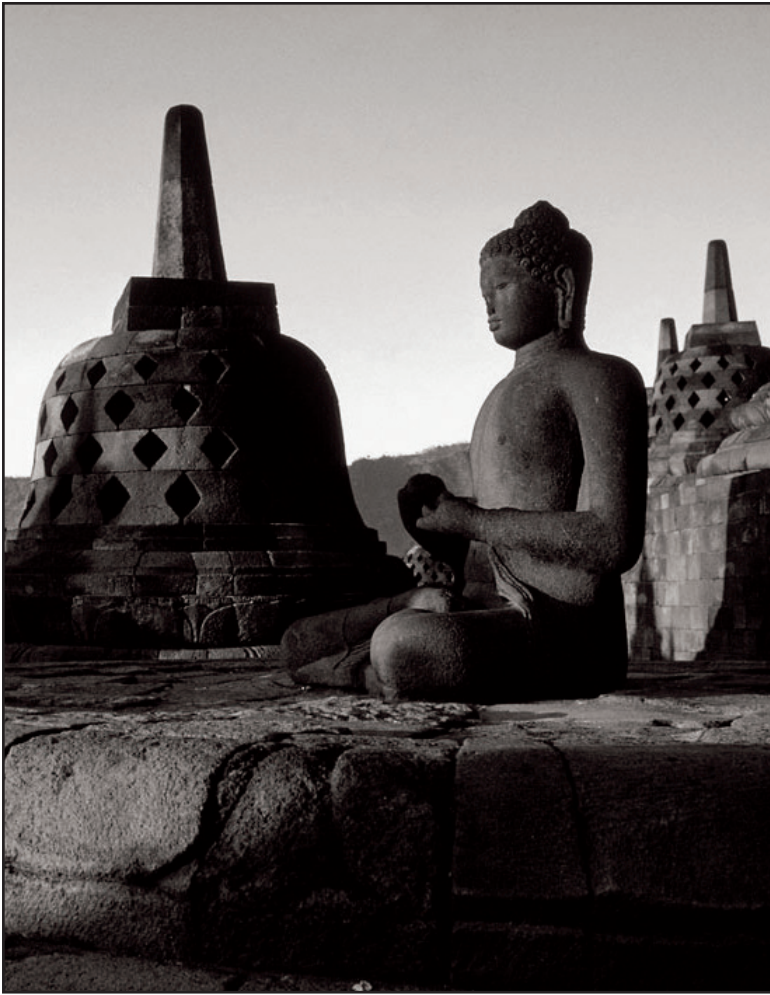
Apabila hambatan-hambatan timbul sewaktu anda mempraktikkan latihan ini, tekanlah ke bawah udara dari atas, lepaskan udara di bawah, dan penuhilah bagian pusar; praktikkan pelafalan vajra dengan tiga *bhija aksara*³³², pusatkan pikiran anda pada telapak kaki anda, serta arahkan pandangan anda ke bawah. Hal ini akan menghalau segenap hambatan.

— Penutup

Sewaktu aku berusia delapan belas tahun, guruku nan unggul serta tak tercela, yang namanya sulit kuucapkan tetapi kendati demikian demi kejelasan akan kusebutkan juga-Lungtok Tenpai Nyima Gyaltzen Pel Zangpo-memberikanku ajaran ini hingga bagian penerapan *bodhicitta*, tetapi tidak lebih jauh dibandingkan itu³³³. Di tahun berikutnya, selama dua bulan ia memberikanku penjelasan-penjelasan terperinci, dan saya menerima pewarisan ajaran lengkap

mulai dari bagian Vajrasattva seterusnya. Selanjutnya, meski Beliau jatuh sakit dan tidak sanggup menyelesaikannya, pada kenyataannya, aku menyatukan kedua kesempatan pembabaran ajaran ini, sehingga menerima keseluruhan ajaran. Jadi ketika Khen Rinpoche Pema Gyaltzen beserta Tulku Penor mendesak saya menuliskan catatan-catatan garis besar saya, dan guru ketiga Tipten memintaku pula, saya tak dapat menolaknya. Dengan segera saya menuliskan apa yang saya sanggup. Semoga ini bermanfaat bagi semuanya.





CANDI AGUNG BOROBUDUR

Borobudur adalah nama sebuah candi Buddha yang terletak di Borobudur, Magelang, Jawa Tengah. Lokasi candi adalah kurang lebih 100 km di sebelah barat daya Semarang dan 40 km di sebelah Barat Laut Yogyakarta. Candi ini didirikan oleh para penganut Buddha sekitar tahun 800-an Masehi pada masa pemerintahan Wangsa Syailendra.



PETUNJUK-PETUNJUK PENUTUP

INILAH YANG GURU MULIA Ngawang Palzang, juga dikenal sebagai Osel Rinchen Nyingpo Pema Lendretsel³³⁵, tulis sendiri mengenai bagaimana berpraktik.

*Manfaatkan tiga hari [guna bermeditasi]
Pada keleluasaan [terlahir sebagai manusia],
Empat hari bagi keunggulan [terlahir sebagai manusia],
Sehari pada hal-hal yang menggambarkan s
Slitnya terlahir sebagai manusia,
Sehari pada perbandingan-perbandingan yang terkait jumlah,
Sehari masing-masing pada delapan kondisi intrusif
Dan delapan kecenderungan tak tertandingi,
Sehari pada ketidak kekaln jagad raya di sekitar kita,
Tiga hari pada ketidak-kekalan
Para insan penghuni jagad raya ini,
Sehari pada ketidak-kekalan para makhluk suci,
Sehari pada ketidak-kekalan para penguasa,
Tiga hari pada contoh-contoh lain ketidak-kekalan,
Sehari pada tidak pastinya kondisi kematian,
Sehari pada kesadaran mendalam terhadap ketidak-kekalan,*

*Tiga hari merenungkan
Penderitaan-penderitaan samsara secara umum,
Sehari pada neraka-neraka panas,
Sehari pada neraka-neraka dingin,
Sehari pada neraka-neraka pinggiran
Dan neraka-neraka di sekelilingnya,
Sehari pada para preta yang hidup berkumpul bersama,
Sehari pada para preta yang bergerak di angkasa,
Sehari pada hewan-hewan yang hidup di kedalaman laut,
Sehari pada hewan-hewan yang hidup terserak di berbagai tempat,
Sehari pada masing-masing
Tiga bentuk mendasar penderitaan di alam manusia,
Sehari pada masing-masing penderitaan karena kelahiran,
Usia tua, kematian, beserta kematian.
Sehari pada masing-masing empat bentuk
Penderitaan manusia lainnya, takut berjumpa musuh
Yang dibenci, dan lain sebagainya,
Sehari pada para asura,
Sehari pada para dewa,
Tiga hari pada perbuatan-perbuatan buruk,
Tiga hari pada perbuatan-perbuatan bajik,
Tiga hari pada seluruh kualitas penentu suatu perbuatan,
Sehari pada manfaat-manfaat pembebasan,
Tiga hari pada bagaimana mengikuti seorang sahabat spiritual,
Tiga yang terakhir
Masing-masing bagi sesi-sesi mengenai mengambil perlindungan,
Tiga hari pada cinta kasih (maitri),
Tiga hari pada belas kasih (karuna),
Tiga hari pada turut bergembira atas kebaikan yang dilakukan
Atau dialami insan lain (mudita),
Tiga hari pada keseimbangan batin (upeksa),
Tiga hari pada hakikat dan pembagian bodhicitta,*

*Tiga hari pada memandang insan lain
Sebagai sama dengan diri sendiri,
Tiga hari pada mempertukarkan keadaan diri sendiri
Dan insan lain,
Tiga hari pada memandang insan lain lebih penting
Ketimbang diri sendiri, dan
Tiga hari bagi masing-masing di antara enam paramita.*





GURU RINPOCHE

Juga dikenal sebagai Padmasambhava yang lahir dari teratai. Ia adalah “Buddha Kedua” yang menyebarkan Ajaran Buddha di Tibet dan sekitarnya.



DOA-DOA

DOA-DOA INI DISEBUTKAN oleh Khenpo Ngakchung dalam naskah. Naskah-naskah doa ini terdapat di bagian akhir edisi Chatral Rinpoche. Komentar-komentar (dicetak dengan huruf miring) adalah berasal dari Beliau.

Pada Guru dan para Buddha, pelindung para insan pengembara,

Yang berkarya demi kebajikan semua makhluk,
Para Pemilik Segenap Kekuatan itu
Mencerai-beraikan segenap ketakutan,
Mulai hari ini dan seterusnya aku menjadikan
Mereka tempat berlindung.

Dalam Dharma yang bernaung dalam hati Mereka,
Yang mencerai-beraikan seluruh kengerian *samsara*,
Dan dalam kumpulan para Bodhisattva,
Begitu pula aku menjadikanya
Tempat perlindungan yang sempurna.

Dicengkeram oleh ketakutan, dan juga kengerian,

Pada Samantabhadra aku akan menyerahkan diriku;
Dan juga pada Manjushri,
Yang merdu [suaraNya] serta murah hati,
Aku memercayakan diriku sepenuhnya.

Pada Beliau yang cinta kasihNya sungguh teguh,
Wahai pelindungku, Avalokita,
Aku berseru padaMu dari kedalaman penderitaan,
“Lindungilah aku saat ini, yang begitu dipenuhi kejahatan.”

Pada Yang Arya, Akashagarbha,
Dan pada Kshitigarbha, dari lubuk hatiku,
Aku berseru padaMu.
Dan pada seluruh pelindung,
Agung, serta dipenuhi belas kasih,
Pada Mereka aku mencari perlindungan.

Dan pada Vajrapani, pemegang vajra,
Pandangan Beliau mengakibatkan tercerai berainya
Seluruh bahaya, seperti kawanannya mematikan pengikut Yama,
PadaNya aku berlari memohon perlindungan.

Sebelumnya, aku telah melanggar sabda-sabdaMu,
Namun kini kumelihat kengerian di sekelilingku.
PadaMu aku datang untuk berlindung,
Dan berdoa padamu, segera selamatkan aku dari ketakutan
ini.

Inilah bait-bait yang berasal dari Jalan Bodhisattva, dengan sedikit perubahan agar sesuai dengan konteksnya.

Yang Pemberani, Engkau memiliki kekuatan belas kasih-

Dihubungkan sebagaimana halnya kami
 Dengan kekuatan jalinan karma dari masa lampau,
 Janganlah mengabaikan, jangan pula menelantarkanku,
 Dan jangan pula berdiam tanpa melakukan apa-apa.
 Pandanglah aku dengan cinta kasih nan mendalam,
 Wahai para Buddha yang penuh belas kasih.

Dari “Ratapan dan Pengakuan Rudra.”

Malanglah aku! Tiga Permata yang Berbelas Kasih,
 Yang Jaya, yang pikirannya dipenuhi oleh cinta kasih,
 Pada kami yang menderita di enam alam *samsara*
 Anugerahkan berkah padaku sekarang juga
 Dan bebaskanlah kami.

Dari buku doa Karling Shitro bagi praktik dalam empat sesi.

Doa-doa ini dikumpulkan di sini demi kenyamanan para pemula yang memerlukan naskah-naskahnya.

PELAFALAN SINGKAT BAGI EMPAT PERENUNGAN PENGALIH PIKIRAN DARI SAMSARA

(Diambil dari Sutra-sutra)

Dengan keleluasaan dan keunggulan
 Terlahir sebagai manusia yang sulit dijumpai ini,
 Seseorang dapat merealisasi pencerahan.
 Jika ia tak memanfaatkan kesempatan ini sekarang,
 Bagaimana mungkin
 Ia memperolehnya lagi di masa mendatang?

Ketiga dunia ini adalah tidak kekal,
Laksana awan musim gugur,
Kehidupan dan kematian para insan adalah laksana tarian,
Makhluk hidup berlalu laksana kilatan petir di angkasa,
Berjalan dengan cepatnya
Bagaikan runtuhnya sebuah gunung.

Ketika waktunya tiba dan seorang raja mangkat,
Kekayaan, keluarga, dan
Sahabat-sahabatnya tidak mengikutinya.
Ke mana saja para makhluk tinggal,
Dan ke manapun perginya mereka,
Buah-buah perbuatan mereka mengikuti laksana bayangan.

Didorong oleh kebodohan, kemelekatan,
Dan proses dumadi, semua makhluk-
Manusia, para dewa, dan para makhluk di tiga alam *samsara*-
Mengembara dengan diliputi kebodohan di lima alam,
Berputar-putar laksana roda pembuat bejana.
Ketiga alam dibakar oleh penderitaan usia tua beserta penyakit,
Di sinilah api usia tua mengamuk,
Dan tiada perlindungan baginya.
Para insan tak punya kebijaksanaan
Sehingga menghindarkan diri dari *samsara*,
Mereka terus berputar-putar laksana lebah
Terperangkap dalam sebuah jambangan.

Inilah sabda-sabda tak tercela Hyang Buddha nan Sempurna.

DOA TUJUH BAGIAN DARI DOA BAGI PERBUATAN BAJIK

Pada semua Tathagata, para Singa di antara manusia,
Sebanyak yang ada di tiga kurun waktu
Dan sepuluh penjuru jagad raya-
Pada mereka semua tanpa terkecuali
Aku haturkan penghormatan dengan ketulusan
Nur murni tubuh, ucapan, dan pikiran.

Melalui kekuatan doa Perbuatan Bajik ini,
Bernamaskara pada seluruh Penakluk
Dengan wujud yang nampak
Dengan pikiran dan sebanyak jumlah atom
Di seluruh jagad raya,
Aku menghaturkan penghormatan penuh
Pada semua Buddha.

Memandang seluruh Penakluk dikumpulkan
Laksana jumlah atom tak terhingga dalam suatu titik debu,
Dikelilingi para Bodhisattva
Dan memenuhi ketidak-terbatasan jagad raya tertinggi.

Dan menceritakan kualitas-kualitas seluruh Penakluk
Dengan seluruh suara laksana samudera cabang-cabang nada,
Seluruh samudera pujian nan tak pernah kering,
Bagi seluruh Sugata kusenandungkan pujian ini.

Pada seluruh Penakluk kuhaturkan persembahan:
Bunga-bunga nan indah dan karangan bunga nan elok,
Simbal-simbal, air harum, tudung nan berharga,
Pelita-pelita mentega nan gemilang, dan dupa paling berharga.

Busana terbaik dan wewangian terharum,
Dan bubuk dupa yang ditumpuk
Hingga setinggi Gunung Meru,
Dipersiapkan dengan seksama
Serta ditata sesempurna mungkin,
Aku persembahkan pada semua Buddha.

Berniat agar seluruh persembahan tersebut, luas dan sempurna,
Dipersembahkan pada semua Buddha,
Dengan keyakinan kuat pada perbuatan baik
Aku menghaturkan persembahkan dipenuhi penghormatan
Pada seluruh Hyang Penakluk.

Kesalahan apapun yang telah kulakukan
Dengan tubuh, ucapan, atau pikiran
Di bawah pengaruh kemelekatan, kebencian, dan kebodohan,
Aku mengakui semuanya.

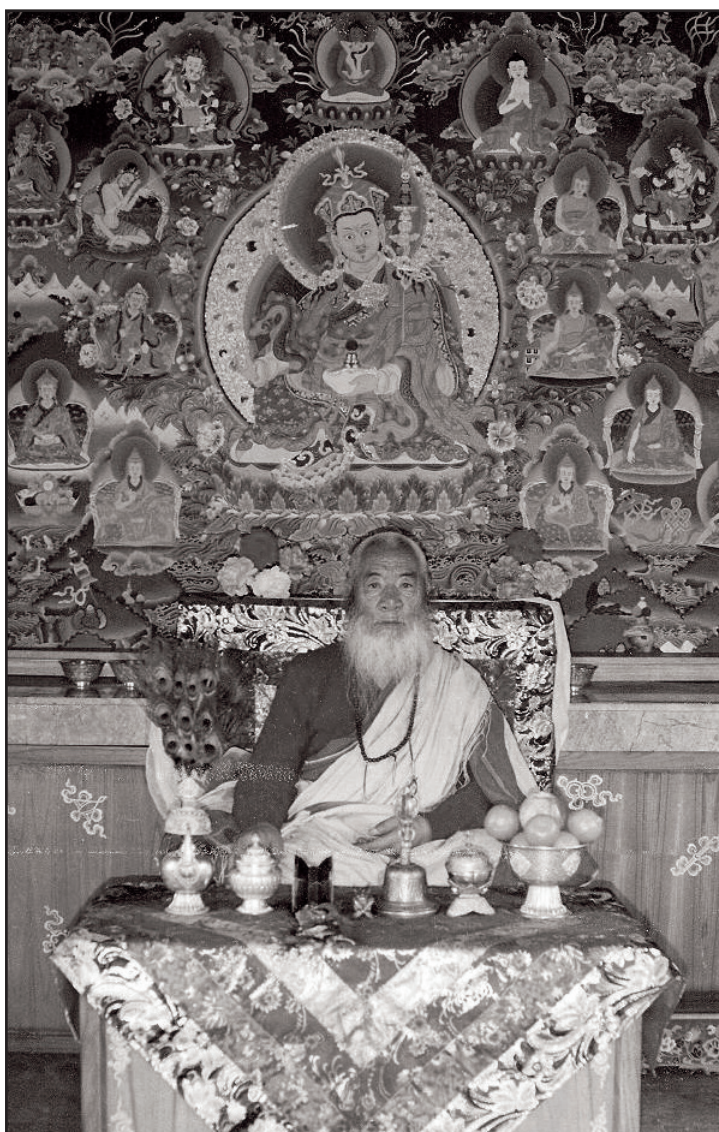
Aku bersuka cita atas kebajikan
Semua Buddha di sepuluh penjuru,
[Begitu pula kebajikan] putera-putera Mereka
Dan para Bodhisattva,
Serta seluruh Pratyekabuddha, Arhat,
Praktisi, dan semua makhluk.

Aku memohon seluruh Pelindung,
Cahaya-cahaya semesta di sepuluh penjuru,
Yang telah merealisasi Kebuddhaan terbebas dari kemelekatan
Melalui rangkaian pembangkitan kesadaran yang silih
berganti,
Guna memutar Roda Dharma.

Bagi Mereka yang hendak menampilkan Parinirvana
 Aku merangkapkan tanganku dan memanjatkan doa:
 Berdiamlah demi menaburkan manfaat
 Dan kebahagiaan bagi semua makhluk
 Selama *berkalpa-kalpa* sebanyak atom-atom
 Di seluruh jagad raya.

Kebajikan kecil apapun yang telah kukumpulkan
 Melalui menghaturkan penghormatan,
 persembahan, pengakuan kesalahan,
 Bersuka cita karena kebajikan insan lain,
 Memberikan nasihat baik, dan doa-
 Semuanya aku limpahkan jasa pahalanya
 Demi perealisasi pencerahan.





CHATRAL SANGYE DORJE RINPOCHE
(1913-SEKARANG)



CATATAN-CATATAN

Singkatan

AZR Alak Zenkar Rinpoche

PWR Pema Wangyal Rinpoche

KPS Khenpo Pema Sherab

Tib. Bahasa Tibet

Skt. Bahasa Sansekerta

WMPT *The Words of My Perfect Teacher*

1. Bagian mengenai riwayat hidup Khenpo Ngakchung ini disusun dan diringkaskan dari sumber-sumber berikut ini: rangkuman mengenai Khenpo Ngakchung dalam karya Tulku Thondup berjudul *Masters of Meditation and Miracles: The Longchen Nyingthig Lineage of Tibetan Buddhism* (Boston: Shambhala Publications, 1996); riwayat lisan yang dituturkan oleh Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje; biografi yang diterbitkan dewasa ini karya Sonam Tenpa, Gyude Khenpo di Kathog; karya Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje berjudul *History of Dzogchen Lineage*; dan esai pengantar karya E. Gene Smith mengenai otobiografi Khenpo Ngakchung. Terjemahan lengkap riwayat hidup Khenpo Ngakchung akan diterbitkan.
2. Pelita mentega akan dibersihkan lebih mudah setelah selesai terbakar, yakni sewaktu masih hangat dan menteganya masih cair; babi pengganggu dapat dengan mudah diusir apabila dipukul pada moncongnya yang peka menggunakan pemukul seperti alat penumbuk (*gtun bu*, alat penumbuk seperti tongkat dipergunakan di Tibet guna menumbuk dan menggiling

- gandum). Begitu pula, saat seseorang memiliki pikiran negatif, ia hendaknya menerapkan penawarnya.
3. Seseorang tidak akan merealisasi pencerahan hanya semata-mata mengenakan jalinan-jalinan rambut dan membawa tongkat layaknya orang suci (*sadhu*) India.
 4. Debu Samudera (*rgya mtsho'i rdul*), nama salah seorang kelahiran masa lampau Hyang Buddha.
 5. Istilah bahasa Tibet bagi “pewarisan ajaran” (*lung*) secara harafiah berarti sebuah “pegangan.”
 6. Kemaha-tahuan (*shams cad mkhyen pa*) adalah padanan kata bagi Kebuddhaan.
 7. Penguasa bagi semua makhluk (*skye dgu'i bdag po*). Pencipta jagad raya menurut ajaran non Buddhis.
 8. Seekor anjing yang berada di ketinggian selalu melihat ke bawah dan mencoba turun. Seekor burung yang berada di tanah senantiasa melihat ke atas dan mencoba terbang ke langit.
 9. Khenpo Ngakchung mengutip suatu versi yang sedikit berbeda dari bait ini dibandingkan kutipan oleh Patrul Rinpoche di WMPT, diakhiri dengan *brston par gyis* dan bukannya *shes par gyis*.
 10. *bka'*, bagian kanon Buddhis yang terdiri dari ajaran-ajaran dibabarkan Buddha sendiri atau diinspirasi secara langsung oleh Beliau (sebagai contoh, *Sutra Hati*, yang sebenarnya merupakan ajaran diberikan oleh Bodhisattva Avalokiteshvara di hadapan Buddha).
 11. Risalah-risalah teoritis buah karya para cendekiawan atau riwayat pengalaman spiritual oleh para yogi perealisasi ajaran.
 12. Naskah-naskah ini menyusun karya tersohor Longchenpa berjudul Nyingtik Yabshi, *Empat Intisari Hati*: Khandro Yangtik (*Intisari Para Dakini*) adalah penjelasan Longchenpa mengenai Khandro Nyingtik (*Esensi Hati Para Dakini*), Lama Yangtik (*Intisari Guru*) adalah penjelasan Beliau mengenai Vima Nyingtik (Sangwa Nyingtik karya Vimalamitra, *Intisari Hati Rahasia*). Dalam Zabmo Yangtik (*Intisari Mendalam*), Beliau memberikan komentar lebih jauh mengenai keempatnya.
 13. Petunjuk-petunjuk Cangkang Kerang (*dung yig can*) karya Vimalamitra. Bagian Vima Nyingtik. Lihatlah catatan sebelumnya.
 14. Edisi kedua WMPT mencantumkan catatan berikut ini: Baris pertama pepatah ini, *mgo ma tshos gong lce snyabs*, dapat dipahami secara harafiah sebagai tidak mengecap cita rasa kepala (*yak* atau sapi) yang dimasak sebelum matang (memasak kepala yak atau sapi umum di Tibet, khususnya di antara kaum nomad penggembala). Meskipun demikian, “menjulurkan

- lidah” dapat diartikan menyatakan persetujuan atau kesepakatan, dan “kepalanya masak” terkadang dipergunakan sebagai perumpamaan bagi pemahaman. Sebagai alternatifnya, terjemahan yang lebih harafiah adalah “menyetujui sesuatu sebelum anda benar-benar memahaminya.”
15. Istilah bahasa Tibet (*gzhug shor*) diartikan secara harafiah di sini sebagai melakukan suatu kesalahan, contohnya saat menyiapkan susu asam atau anggur, di mana kesalahan kecil atau penghilangan salah tahapan prosesnya (suhu atau waktu yang tepat) akan merusak hasil akhirnya.
 16. Terjemahan alternatif: jika jenderalnya menyerah, pasukan akan kalah.
 17. Dalam WMPT istilah Tibet *thun mong* diterjemahkan sebagai “biasa” dan *thun min* sebagai “luar biasa” atau “istimewa.” Namun istilah itu juga berarti “umum,” dan pengertian inilah yang dipergunakan di sini oleh Khenpo Ngakchung.
 18. Hal ini mengacu pada praktik pembangkitan dan penyempurnaan yang memurnikan atau menyucikan proses kelahiran, kematian, dan alam antara (*bardo*).
 19. Istilah Tib., *mdzo*, merupakan hewan persilangan antara yak dan sapi, yang biasa dimanfaatkan sebagai hewan beban.
 20. Di Tibet, dimana etika Buddhis diterima secara umum, berburu dianggap sebagai pekerjaan memalukan.
 21. *dkor ma zhus na*. Lama atau anggota Sangha yang menerima persembahan dari umatnya dan menggunakannya demi kepentingan selain Dharma menimbun karma sangat buruk serta harus menderita pengalaman-pengalaman seperti halusinasi alam neraka.
 22. Secara harafiah “menyegel pintu anda dengan tanah liat,” mengacu pada tradisi mengunci para pemeditasi yang melakukan retret ketat di tempat pertapaan mereka melalui menyegel pintu masuk menggunakan tanah liat, dengan meninggalkan hanya lubang kecil di dinding sebagai tempat memasukkan makanan.
 23. Memvisualisasikan makhluk suci dengan cara biasa berarti hanya memvisualisasikan makhluk suci tanpa kualitas-kualitas serta tingkatan-tingkatan dalam tahapan pembangkitan, atau memvisualisasikan makhluk suci dengan disertai kemelekatan.
 24. Ini merupakan baris kedua *Membebaskan Diri Dari Empat Kemelekatan*.
 25. Ini merupakan baris ketiga *Membebaskan Diri Dari Empat Kemelekatan*.
 26. Terjemahan alternatif berbunyi: “Dewasa ini orang-orang dari seluruh penjuru mengatakan, “aku tak takut kematian. Aku tidak tercemari. Anda hendaknya bermeditasi.” Tetapi semuanya bergantung pada sikap mereka, yang kerap kali seluruhnya diliputi sikap mementingkan diri sendiri.”

- (PWR).
27. Kedua aspek dapat dipahami cukup mudah dalam naskah berbahasa Tibetnya, namun urutannya diubah agar terjemahannya “mudah” dipahami. Aspek pertama adalah “demi mendatangkan manfaat bagi yang lainnya,” dan yang kedua adalah “tekad merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.”
 28. Dambaan membebaskan semua makhluk dari penderitaan adalah aspek belas kasih. Dambaan agar mereka merealisasi Kebuddhaan, yang merupakan kebahagiaan tertinggi, adalah aspek cinta kasih.
 29. Ini merupakan kutipan dari karya Nagarjuna berjudul Surat Kepada Sahabat, bait ke-68.
 30. Celaan dan hinaan yang harus diderita ibu mengacu pada serangkaian hinaan serta cacian diterimanya saat membesarkan anaknya, yang bersedia ditanggungnya. Semua itu tidaklah ditujukan pada kenyataan bahwa dirinya sedang mengandung.
 31. Shantideva, *Jalan Bodhisattva*, terjemahan Padmakara Translation Group (Boston: Shambala Publications, 1999). I, 28.
 32. Seseorang yang pernah menderita cacar air tidak akan pernah menderitannya lagi. Pada zaman Khenpo Ngakchung, cacar air merupakan penyakit umum dan paling ditakuti.
 33. Pahala kebajikan (*Tib.dge rtsa*). Istilah ini diterjemahkan dalam WMPT sebagai “sumber-sumber kebajikan bagi masa mendatang.” Demi kejelasan makna dalam diskusi ini, yakni menjelaskan bagaimana sumber-sumber kebajikan bagi masa mendatang dapat dihancurkan, kita kerap menerjemahkannya hanya sebagai “pahala kebajikan.” Lihat juga “pahala kebajikan” dalam senarai kata.
 34. *Jalan Bodhisattva*, VI,1.
 35. *dung*, manik-manik berwarna putih yang diikatkan pada *mala* guna memperlihatkan bahwa seseorang telah menyelesaikan 100 juta penlafalan Mani.
 36. Kota para gandharva kadang-kadang muncul seperti suatu penampakan, dilengkapi oleh bangunan-bangunan beserta penghuninya.
 37. *Jalan Bodhisattva*, V, 40.
 38. Secara harafiah adalah “brahmana yang laksana pohon sala, kshatriya yang bagaikan pohon sala, perumah tangga yang laksana pohon sala.” Pohon sala adalah raja pohon cendana dan dengan demikian melambangkan suatu keistimewaan.
 39. Ini merupakan tiga bait terakhir pelimpahan jasa: “Berkat tindakan bajik

- ini semoga semua makhluk/Menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan/Serta merealisasi kedua kaya nan unggul/ Yang berasal dari pahala kebajikan beserta kebijaksanaan.”
40. Bangsa Tibet menyebut pengumpulan pahala kebajikan sebagai aspek yang “tampak nyata” (*snang bcas bsod namis kyi tshogs*) dan pengumpulan kebijaksanaan sebagai aspek “tak tampak nyata” (*snang med ye shes kyi tshogs*). Menurut Alak Zenkar Rinpoche, semua istilah ini memiliki persamaan pengertian dengan *dmigs bcas* dan *dmigs med*, yakni dengan atau tanpa konsep, serta diterjemahkan sedemikian rupa demi kejernihan.
 41. Hal ini mengacu pada pengertian bahasa Sansekerta bagi kata *mantra*, yang secara harafiah berarti “pelindung pikiran.” Mantrayana adalah jalan yang dengannya pikiran dilindungi dari gejolak-gejolak emosional secara mudah (tanpa kesulitan) serta cepat (karena merupakan jalan singkat).
 42. Penyatuan (Tib.*zung ‘jug*) mengacu dalam konteks ini pada penyatuan antara *dharmakaya* dan *rupakaya*.
 43. Secara harafiah berarti “perealisasian anjing.” Di dunia Timur, anjing dipandang rendah dan hina, dan istilah tersebut dipergunakan di sini guna menandakan kehinaan yang paling rendah.
 44. Intisari *samaya* Vajrayana adalah pandangan murni: lima unsur (tanah, air, api, angin, dan angkasa), sebagai contoh, dipandang sebagai lima pendamping Dhyani Buddha. Memandangnya sebagai sesuatu yang biasa-biasa saja merupakan pelanggaran *samaya*.
 45. Yakni *dharmakaya*.
 46. Salah satu di antara lima keluarga Buddha. Lihat senarai kata WMPT, Lima Keluarga.
 47. Kendati para Buddha, Tanah-tanah Buddha, dan lain sebagainya benar-benar hadir, kita terhalang dalam melihatnya sebagaimana adanya, sehingga harus memvisualisasikan atau membayangkannya dalam benak kita. Kita tidaklah membayangkan sesuatu yang tak ada.
 48. *nges don*. Istilah ini diterjemahkan sebagai “makna sejati” dalam WMPT.
 49. Sebagai contoh, seruan dalam tantra “bunuh ayah, bunuh ibu” tidaklah mengacu pada pembunuhan dalam hal merampas nyawa makhluk lainnya, melainkan pemusnahan kebencian beserta kemelekatan.
 50. Empat pertumpuan (*rton pa bzhi*): “Bertumpu pada ajaran (Dharma), bukan pada suatu pribadi./ Bertumpu pada makna, dan bukannya kata-kata./ Bertumpu pada makna tertinggi, dan bukannya makna sementara./ Bertumpu pada kebijaksanaan, bukannya pengetahuan intelektual.”
 51. Secara harafiah berarti “Anda dengan ceroboh membenamkan diri dalam rahasia-rahasia tersembunyi tanpa menyadari rahasia yang terselubungi.”

- “Rahasia-rahasia tersembunyi” mengacu pada praktik-praktik yang mengandung rahasia hingga praktisinya siap, sebagaimana praktik-praktik penyatuan dan pembebasan. “Rahasia-rahasia terselubungi” mengacu pada kebenaran mendalam, yakni kenyataan bahwa kita semua mempunyai hakikat Kebuddhaan. Hal itu bersifat rahasia karena kita belumlah merealisasinya.
52. Secara harafiah berarti “entah anda naik ke atas atau turun ke bawah.”
 53. Istilah “kebebasan” di sini mengacu pada pembebasan (*tharpa*) dan bukan pada keleluasaan (*dal*) yang menjadi topik bagian ini.
 54. *dge sbyor*. Hal ini mengacu khususnya pada tindakan yang berorientasi terhadap Dharma, seperti persujudan dan *pradakshina*.
 55. Kegiatan-kegiatan yang diperlukan, secara harafiah merupakan kegiatan-kegiatan di luar ruangan retreat (seperti pergi ke kamar kecil) dan di dalam (seperti membersihkan ruangan anda atau memasak).
 56. Selama melakukan praktik intensif dalam retreat banyak praktisi tidur sambil duduk dalam sebuah kotak yang khusus dirancang baik sebagai tempat duduk bermeditasi maupun tempat tidur.
 57. Secara harafiah berarti “laksana butiran gandum.” Cara menghembuskan napas-dengan kekuatan yang senantiasa bertambah-digambarkan dengan bentuk butiran gandum, yang meruncing di bagian ujung-ujungnya; sementara itu, yang paling lebar adalah di bagian tengahnya, tidak seperti butiran beras, yang kurang lebih sama lebarnya di seluruh bagian bulirnya. (PWR).
 58. Teknik menghalau napas berat bervariasi tergantung tradisi atau silsilah spiritualnya yang diikuti seseorang dan hanya dapat diajarkan dengan benar melalui praktik nyata.
 59. Di Tibet, mentega kerap disimpan dalam kantung kulit yang menjadi keras dan kaku bila tak digunakan.
 60. *bsam gtan bzhi pa'i grong*, surga para dewa keempat dalam tingkatan pemusatan pikiran. Alak Zenkar Rinpoche mengatakan bahwa tempatnya laksana tambang batu bara.
 61. Secara harafiah berarti “tubuh pemusatan pikiran kesadaran *shunya*.” Inilah tubuh mental yang kita miliki dalam mimpi. Dalam mimpi kita menyadari tubuh kita sendiri, namun ini bukanlah tubuh fisik kita, sifatnya adalah *shunya*. Meskipun demikian, seseorang masih menyadarinya sebagai tubuh mental (PWR).
 62. Makna sementara. Buddha barangkali telah memaparkan hal ini berdasarkan pemahaman masing-masing pribadi, yang terlahir di penjuru tenggara tempat Beliau mengajar para siswanya, yakni di India, namun

- seturut makna tertinggi, tiada tempat sebenarnya di mana dewa berusia panjang hidup.
63. Barangkali ini merupakan kutipan dari Abhidharma. (PWR)
 64. Khenpo Ngakchung menjelaskan di sini bahwa dewa berusia panjang tidaklah hidup di tempat yang dapat dilihat secara fisik, melainkan para insan itu “terlahir” sebagai dewa berusia panjang dan terus hidup, selama kurun waktu lama, dalam kekosongan batin, kondisi mati suri di mana mereka mengalami kematiannya.
 65. Penjelasan Khenpo Ngakchung mengenai bagaimana menghadapi delapan kondisi pengganggu mengikuti urutan berbeda Patrul Rinpoche. Dalam bagian ini dan berikutnya, beberapa di antara delapan kecenderungan hati tak tertandingi dikelompokkan menjadi satu. Lihat WMPT halaman 30-31.
 66. Cara penghidupan yang jahat tidak diubah atau dihilangkan melalui meditasi selaku penawarnya, melainkan harus ditinggalkan secara langsung.
 67. Terjemahan harafiah: “Sebelum yang keenam di antara enam periode dalam dua puluh empat jam berlalu.”
 68. Penlafalan mantra laksana aliran sungai secara efektif berarti menjalankan praktik tersebut tiap hari.
 69. Tradisi Nagarjuna.
 70. Tradisi Asanga.
 71. *phyal ba*. Makna kata ini juga mencakup “kesama-rataan” (Mnyam pa). (AZP)
 72. Dengan kata lain, para pengembara dan petani akan terlahir di tempat lain di mana mereka dapat mempraktikkan Dharma.
 73. Terjemahan harafiah: “Mengambil intisari kelahiran sebagai manusia nan berharga, esensi Dharma nan mulia.” Naskah Tibet di sini mencantumkan suatu sindiran.
 74. *Kaya Siddhi Om, Waka Siddhi Ah, Chitta Siddhi Hung*. Ini merupakan kalimat Sanskrit yang dilafalkan guna memberkahi tubuh, ucapan, dan pikiran masing-masing dalam suatu *abbiseka* atau *sadhana*.
 75. Bangsa Tibet mengadakan perjalanan sangat panjang demi mendapatkan garam; saat mereka tiba, *dzo*-nya menjadi terlalu lemah membawa pulang garamnya.
 76. *Jalan Bodhisattva*, VII, 28.
 77. *Jalan Bodhisattva*, VII, 30.
 78. Aspirasi Tak Terbatas (*mos pa mtha'yas*), yang terakhir di antara seribu Buddha *kalpa* ini.

79. Neraka vajra dikatakan terletak langsung di bawah Singgasana Vajra (lihat senarai kata WMPT).
80. Di antara enam alam dewa yang masih diliputi hawa nafsu keinginan, alam Empat (Catur) Maharajika terletak di bagian bawah Gunung Meru, Surga Tiga Puluh Tiga Dewa terletak di puncak Gunung Meru, dan empat surga lebih tinggi terletak di atas Gunung Meru.
81. Di manapun juga, tanpa kehadiran makhluk hidup, semuanya akan menjadi tenang sepenuhnya. Tiada angin di luar dan tidak pula angin halus yang berasal dari napas para makhluk. Menurut prinsip kesaling-tergantungan, tanpa angin mustahil ada hujan. (AZR)
82. Lihat sebagai contoh, Kangyur Rinpoche, *Treasury of Precious Qualities*, diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group (Boston: Shambala Publication, 2001).
83. Ketiga “jalan” ini mengacu pada tiga tingkatan selama proses kematian terkait meleburnya unsur-unsur dan tiga racun gejolak emosional. Seorang praktisi berpengalaman sanggup memanfaatkan tiga tingkatan ini sebagai jalan menuju realisasi spiritual.
84. *blos mi thong*, secara harafiah berarti “bahwa pikiran-pikiran kita tak sanggup memberikan sesuatu.”
85. Alak Zenkar Rinpoche mengatakan bahwa ketiga kondisi butiran debu ini khususnya terlihat jelas dari sebuah pesawat setelah matahari terbenam.
86. *khor ba*, Skt. *samsara*, secara harafiah berarti “mengelilingi.”
87. *nges 'byung gi 'bras bu*, “tekad membebaskan diri dari *samsara* selaku buahnya,” adalah suatu sikap yang tak akan mengalami kemerosotan lagi di mana seseorang tidak diseret oleh gejolak emosi negatif atau pengaruh lainnya yang membawa pada keberadaan di alam *samsara*. Hal ini dapat juga merujuk pada *nges 'byung* selaku salah satu di antara empat pembagian Kebenaran Mulia ketiga, tentang lenyapnya penderitaan (*'gog pa'i mtshan nyid bzhi*).
88. Ayah dan Anak Yang Luas Pengetahuannya: Kunkhyen Longchenpa dan Kunkhyen Jigme Lingpa.
89. Kalimat lengkapnya adalah: *Om. Yedharma hetu prabhava hetunte shanta thagato hyavadat. Te shanca yo nirodha evam badi maha shramana. Svaha*. Menurut *Maha Vagga* (bagian *Vinaya Pitaka*), rumusan intisari ajaran Buddha ini, yang kerap dipergunakan seolah-olah sebagai mantra, awalnya merupakan jawaban bhiksu pemula bernama Ashvajit sewaktu ditanya oleh Shariputra, seorang brahmana muda mengenai apa yang diajarkan Hyang buddha. Ungkapan di atas begitu menggerakkan hati Shariputra dan rekannya, Maudgalyayana, sehingga mereka berdua mengikuti ajaran

- Buddha serta menjadi dua siswa terdekat serta berperealisasian spiritual terbaik Hyang Buddha.
90. *dge sbyong che*. Seorang *shramana* adalah orang yang meninggalkan keduniawian nan tak memiliki tempat kediaman. Sedangkan *Shramana Agung* adalah ia yang telah meninggalkan *samsara* sepenuhnya, yakni Buddha nan Tercerahi sendiri.
 91. *rtog ge sde lnga*: (1)*grangs can pa* (Samkhya); (2)*dbang phyug pa* (Aishvara); (3) *rgyal ba pa* (Jaina); (4)*kyab jug pa* (Vaishnava); (5)*chad pa'i lta ba* (Nihilis).
 92. Gautama: salah satu nama Buddha Shakyamuni, dan juga para pengikut ajaran saingan Beliau, yang tak mengakui Beliau sebagai Buddha, memanggil Beliau.
 93. *lha chen*, Skt. Mahadeva, “Dewa Agung”: *dbang phyug chen po*, Skt. Maheshvara, “yang agung dan berkuasa.”
 94. Ini merupakan pandangan Samkhya, para ahli filsafat penganut paham eternalis dualisme atheistik yang dikembangkan di India semenjak abad keempat dan seterusnya.
 95. *go khug*, secara harafiah berarti “karung atau kantung dipergunakan menyimpan gandum.” Khenpo Ngakchung nampaknya menggunakan perumpamaan ini di hadapan para pendengarnya. Alak Zenkar Rinpoche menjelaskan bahwa *purusha* “menggoncangkan” karung ini dan menyebabkan partikel-partikel tersebar “ke luar.”
 96. *ngo tsha*. Naskah-naskah Samkhya menggunakan perumpamaan seorang penari yang menarik dirinya atau seorang gadis menyembunyikan dirinya karena malu dilihat.
 97. Enam guru non-Buddhis adalah: Maskari Goshalaputra, Purnakashyapa, Sanjayivairatthiputra, Ajitakeshakambala, Kakudakatyayana, dan Nirgranthojnatiputra.
 98. Para Bodhisattva disebut sebagai anak-anak Buddha (*rgyal sras*), Shrivaka beserta Pratyekabuddha disebut sebaga siswa-siswa Buddha (*slob ma*).
 99. *mi g.yo ba'i las*, tindakan-tindakan “pasti” atau karma, disebut demikian karena buahnya-kelahiran di alam rupa atau tanpa rupa-bersifat pasti atau tak pernah salah (gagal), tidak seperti tindakan lainnya yang buahnya dapat bergantung pada kondisi sekitarnya.
 100. *bgyi ba dang bcas pa* dan *bgyi ba ma mchis pa*, secara harafiah berarti “memiliki sesuatu yang perlu dilakukan” dan “tidak memiliki sesuatu yang perlu dilakukan lagi.”
 101. *nyan rang gnyis ka'i sa*, tingkatan-tingkatan (Skt. *bhumi*) Jalan para Shrivaka atau Pratyekabuddha, dapat disepadankan dengan tingkatan-tingkatan

- Bodhisattva. Hal ini tidaklah semata-mata berarti “tingkatan seorang Shravaka atau Pratyekabuddha.”
102. *nyon mongs pa can ma yin pa'i ma rig pa*, didefinisikan oleh Jamgön Kongtrül sebagai “hambatan konseptual yang merintangai kemaha-tahuan,” sebagai lawan bagi *nyon mongs pa can gyi ma rig pa*, kebodohan dengan disertai gejala emosi negatif, didefinisikan sebagai “hambatan emosional yang merintangai pembebasan dari musabab-musabab *samsara*.”
103. Menurut komentar Khenpo Yonga mengenai *Treasury of Precious Qualities* (Harta Pusaka Kualitas-kualitas Berharga), faktor-faktor sebab musabab saling bergantung nan halus bekerja sebagai berikut: atas dasar kebodohan halus (*ma rig pa*) yang dipaparkan di sini, tubuh mental (*gid kyi rang bzhin can gyi lus*) ditunjang oleh karma yang bebas noda (*zag med kyi las*), tindakan-tindakan yang tidak dimotivasi oleh gejala emosi negatif serta pada tataran ini diklasifikasikan sebagai kebenaran Sang Jalan, dan memandang transformasi kematian beserta perpindahan (*bsam gyis mi khyab pa'i 'chi 'pho*).
104. Menurut Wahana Agung (Mahayana), para Arhat setelah kematian mereka akan bertahan dalam kurun waktu berbeda-beda dalam kondisi penghentian pikiran intelektual (“kelenyapan” yang mereka upayakan) dan akan terlahir di Tanah Buddha, yakni dalam bunga teratai masih kuncup hingga belas kasih seorang Buddha membuka teratai itu serta membangunkan mereka dari meditasi atau pemusatan pikirannya guna melanjutkan berpraktik dengan Wahana Agung (Mahayana) hingga mereka merealisasi Kebuddhaan.
105. *rgyud sdom*, secara harafiah berarti “mereka mengikat arus pikirannya.”
106. *sems 'byung sems pa*. Bentuk-bentukan batin (*sems pa, cintana*), terkadang diterjemahkan sebagai “pikiran” atau “niatan,” merupakan salah satu di antara “lima aspek-aspek batin yang menyertai segala sesuatu” (*kun 'gro lnga*) dan dipaparkan sebagai pencerapan (sekunder) yang bergerak serta bersinggungan dengan objeknya. Sehingga menyebabkan pikiran utama mencerap objek tersebut. Menurut beberapa ajaran Abhidharma, meskipun demikian, bentuk-bentukan batin dikaitkan dengan pikiran utama serta tidak dipandang sebagai aspek-aspek batin. Jadi terjemahan alternatifnya adalah “aspek-aspek batin dan bentuk-bentukan batin.”
107. Yang pertama di antara disiplin nan melampaui segalanya sebagaimana dijelaskan dalam WMPT, halaman 239.
108. “Bercampur” dengan demikian mungkin mencakup motivasi dan tindakan yang tidak selalu sama. Sebagai contoh, sewaktu melakukan perbuatan baik dengan niatan murni, beberapa pikiran duniawi mungkin bangkit

- dalam benak kita dan kemudian lenyap. Tidak seperti dua jenis tindakan campuran yang pertama, dimana buahnya bergantung niatannya, di sini musababnya bercampur dan akan menghasilkan buah campuran pula, kelahiran di alam-alam “bahagia,” namun dengan banyak penderitaan. Terdapat perbedaan-perbedaan di antara empat benua menurut kosmologi tradisional sehubungan dengan potensi-potensi bagi musabab dan akibat karma (lihat WMPT, catatan 60 (catatan 57, edisi pertama)). Alam-alam dewa yang letaknya terserak-serak dan terletak di bagian-bagian jagad raya selain di puncak dan bagian atas Gunung Meru. (JKR)
109. Riwayat mengenainya dipaparkan dalam terjemahan Stanley Frye bagi *Sutra of the Wise and the Foolish* (*Sutra Orang Bijaksana dan Orang Bodoh*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1981). Ia ia terlahir sangat buruk rupa. Terlepas dari kondisinya, ia berdoa pada Buddha dengan keyakinan penuh dan secara bertahap mengalami perubahan menjadi sangat cantik penampilannya.
 110. Makna-makna (*thabs*), praktik perbuatan baik, perlu dilengkapi dengan kebijaksanaan (*shes rab*). Bagi para insan dengan kapasitas menengah, kebijaksanaan adalah penyadaran bahwa masing-masing individu tak memiliki eksistensi sejati, sebagaimana dipaparkan dalam pengantar umum terhadap bagian ini.
 111. *kun rdzob*. Kerap diterjemahkan sebagai “yang relatif” atau “kebenaran relatif.”
 112. *en pa'i rnam shes*, kesadaran dasar yang terus menerus terjalin dengan tubuh fisik, dan begitu pula dengan objek-objek persepsi. Ini merupakan padanan bagi kesadaran selaku landasan bagi semuanya (*kun gzhi'i rnam shes*) dalam ajaran-ajaran yang membahas mengenai delapan kesadaran atau kesadaran batin (*yid kyi rnam shes*) dalam ajaran mengenai enam kesadaran.
 113. *de ltar srid zhir 'du byed sogs*. Hal ini nampaknya merupakan kutipan dari bagian penutup bab keempat (mengenai sebab dan akibat tindakan-tindakan) pada *sems nyid ngal so* karya Longchenpa: “Seluruh [tindakan] yang menyusun [fenomena] keberadaan serta kedamaian/ Bergantung pada pikiran, dan hakikat pikiran adalah kejernihan nan bercahaya/ Laksana langit, di mana tiada acuan terhadap suatu pelaku dan terbebas dari bentukan-bentukan pikiran,/ Makna kedua kebenaran ini adalah sebab musabab saling bergantung...”
 114. *'khrul pa'i ngos nas*, yakni perkataan relatif.
 115. Kewaspadaan adalah penyadaran bahwa ada sesuatu yang salah dan memperbaikinya. sewaktu seorang pengantin wanita yang baru menikah

- mulai tinggal di rumah pengantin pria, ia dengan susah payah perlu menciptakan kesan baik serta melakukan segalanya dengan sangat hati-hati karena takut melakukan kesalahan. (AZR)
116. *Jig rten pa'i yang dag pa'i lta ba*, keyakinan terhadap kehidupan masa lalu dan mendatang serta hukum karma.
 117. Ketiga istilah ini mengacu pada *abhiseka*.
 118. Edisi Chatral Rinpoche mengutip seutuhnya dari *Tahapan-tahapan Sang Jalan*: “Beliau merupakan guru, yang memegang harta pusaka ajaran-ajaran, telah menyempurnakan aliran *abhiseka*, mempunyai jiwa bertanggung jawab, piawai dalam tantra dan ritual-ritual, memiliki petunjuk mendalam, serta telah merealisasi kehangatan dalam praktik. Inilah delapan kualitas yang Beliau miliki.
 119. Empat *abhiseka*: dipaparkan secara mendalam, tidak mendalam, sangat mendalam, dan teramat sangat mendalam.
 120. Kutipan ini diterjemahkan secara berbeda dalam WMPT (halaman 188). Terjemahan yang ini sesuai dengan penjelasan Khenpo Ngakchung serta komentar Alan Zenkar Rinpoche: seluruh aliran, entah Buddhis atau non Buddhis, memiliki ikrar atau sila, namun yang mendatangkan pembebasan tidak dapat diambil tanpa sebelumnya mengambil perlindungan.
 121. *Jalan Bodhisattva*, VIII, 4.
 122. Di antara enam jenis *upasaka*, *upasaka* pemegang perlindungan rangkap tiga adalah yang pertama dan paling mendasar, telah mengambil hanya satu ikrar saja. Yang lainnya mengambil ikrar perlindungan dan sebagai tambahannya ikrar-ikrar menghindarkan diri dari membunuh, mencuri, dan lain sebagainya. Ikrar-ikrar tambahan apapun yang mereka ambil, mereka semua telah mengambil ikrar perlindungan. Hal yang sama tentu saja berlaku bagi Buddhis ordinasi lainnya. Kutipan itu dengan demikian dapat ditambahi penjelasan: jika bukan seorang *upasaka* dasar, seseorang tidak dapat mengambil ikrar-ikrar.
 123. Yakni yang pertama di antara tiga Metode nan unggul.
 124. “Dalam para Sugata Tiga Akar, Tiga Permata sejati.” Ini merupakan baris pertama doa perlindungan dalam praktik pendahuluan Longchen Nyingtik; lihat WMPT halaman 180. Berdasarkan penjelasan Khenpo Ngakchung, baris di atas lebih baik diterjemahkan sebagai: “Dalam para Sugata, Tiga Permata sejati, Ketiga Akar.”
 125. Ini berarti saat kesadaran mencapai roda kebahagiaan agung di puncak mahkotanya dan seluruh realisasi beserta kualitas-kualitas spiritual memancar lebih lanjut laksana berkas-berkas cahaya nan tak terhingga menuju semua makhluk. (AZR)

126. Karena pengenalan batiniah ini, Sang Jalan tanpa kesulitan dipraktikkan dan lebih mudah ketimbang Jalan Sutra; bersifat cepat karena tidak perlu mengumpulkan pahala kebajikan selama *berkalpa-kalpa*.
127. Praktik-praktik terkait ketiga *kaya* mengizinkan seseorang merealisasi pembebasan saat kematiannya, dalam alam antara (*bardo*), atau sewaktu dilahirkan kembali.
128. *ro ma*, secara harafiah berarti “seperti mayat”; *rkyang ma*, secara harafiah berarti “yang sendirian.”
129. Gyaling (*rgya ling*) adalah seruling Tibet (alat musik terbuat dari gelagah semacam oboe). Perumpamaan lain yang kerap diberikan bagi susunan saluran energi melingkar adalah kelopak-kelopak bunga, mengarah ke atas atau ke bawah menurut roda atau cakra tertentu.
130. Istilah bahasa Tibet *rlung* (Skt. *prana*) secara umum diterjemahkan sebagai “energi.” Namun yang perlu dicatat, istilah itu juga dapat berarti hembusan udara atau angin dan napas di dalam tubuh. Dalam ilmu pengobatan Tibet, istilah ini juga mengacu pada peredaran darah, kegiatan otot, dan lain sebagainya. Terdapat 120.600 energi bergerak yang barangkali mengacu pada detak jantung, yang umumnya lebih cepat ketimbang pernapasan.
131. Sangha itu tak berubah karena pemusatan pikirannya serta tiadanya penyimpangan dalam praktik disiplin moralitasnya.
132. Ini tidak harus mengacu pada apa yang dinyatakan oleh Tradisi Baru (*Sarma*), namun barangkali merupakan sanggahan ditujukan pada salah seorang rekan sezaman Khenpo Ngakchung.
133. *nges pa lnga*, lima kepastian. Dalam WMPT, Patrul Rinpoche menyebutnya lima kesempurnaan (*phun sum tshogs pa lnga*).
134. Lima sub keluarga, yakni dalam keluarga vajra: vajra-vajra, vajra ratna, vajra padma, dan lain sebagainya.
135. Komentar Khenpo Ngakchung mengenai “roda keabadian nan senantiasa berputar” lebih jelas apabila pembaca memahami “keabadian” dan “permanen” adalah terjemahan dari istilah bahasa Tibet yang sama, *rtag pa*.
136. *sgren mo bya rog*. Nama-nama hewan di Tibet berbeda dari satu daerah dengan daerah lainnya. Barangkali yang dimaksud adalah kelelawar (secara harafiah berarti “burung telanjang atau tak berbulu”). Namun mungkin juga ini merupakan dua kata, yakni “landak” dan “gagak.”
137. Vishvakarma (*bzo rgyal karma bi shva*) adalah salah seorang seniman besar pada zaman Buddha. Tiga rupang Buddha yang telah Beliau buat diberkahi oleh Buddha sendiri.
138. *dkar po rnam par 'phel ba'i tshong zongs*. Buku, rupang, dan lukisan menambah jasa pahala baik bagi pembuat beserta pembelinya apabila

- diciptakan serta dibeli (atau diperintahkan pembuatannya) demi kepentingan semestinya.
139. Ini merupakan kutipan dari *Sutra Mengenang Tiga Permata*.
 140. Delapan bentuk *pratimoksha* adalah: bhiksu atau bhiksuni yang *diupasampadakan* sepenuhnya, para bhiksuni yang masih dalam masa percobaan, *shramanera* pria maupun wanita, *upasaka* pria maupun wanita, dan mereka yang menjalankan ikrar pemurnian pengendalian diri sehari.
 141. “Melihat kebenaran” (Tib. *bden pa mthong*) mengacu pada mendapatkan realisasi *keshunyataan*.
 142. Kedua tradisi (*srol gnyis*) adalah: tradisi Nagarjuna berupa Pandangan Mendalam dan tradisi Asanga berupa Kegiatan Luas.
 143. Keempat ratus yang lainnya adalah: mengenali dengan sempurna berkah seratus Buddha, tetap hidup selama seratus *kalpa*, mengenal seratus *kalpa* lampau dan sekarang, serta membuka seratus pintu Dharma.
 144. Para Bodhisattva di tataran kedua memiliki 1.200.000 kualitas mulia, sedangkan para Bodhisattva di tataran ketiga memiliki 1.200.000.000, dan seterusnya.
 145. *lta gon*. Bagian persiapan *abhiseka* yang diadakan sehari sebelum *abhiseka* sesungguhnya.
 146. Membuat bir sama merepotkannya dengan membuat *mayonnaise*. Jika orang yang salah membuatnya, bir itu menjadi rusak. Jika kita sedang menjalani retret ketat dan orang dari luar mengunjungi kita, mereka dapat membangunkan seluruh kekuatan perusak bagi praktik kita. (PWR)
 147. Secara harafiah berarti “sehubungan dengan ikrar-ikrar Mantrayana yang dapat mereka lakukan, seperti, dengan ceroboh menyeberangi sungai tanpa meninggalkan sepatu,” mengacu pada kebiasaan di Tibet dalam melepas sepatu dan menggulung chuba sebelum menyeberangi sungai. Para Khampa dari Tibet timur, yang terkenal kecerobohannya, diriwayatkan menyeberangi sungai dengan berpakaian lengkap. (PWR)
 148. Ketiga objek ini merujuk pada tiga tingkatan kemahiran dalam tahapan pembangkitan. Sebagai hasil praktik dalam kurun waktu lama memvisualisasikan makhluk suci, kemajuan-kemajuan dalam bervisualisasi mulai dari gambaran batin yang amat sangat jernih serta “nyata” hingga suatu kondisi di mana praktisi merasakan dirinya sungguh-sungguh menyentuh makhluk suci, dan akhirnya pada suatu tingkatan dimana kekuatan pemusatan pikiran memengaruhi organ-organ indrawi, sehingga praktisi dapat sungguh-sungguh menyaksikan makhluk suci dengan indra penglihatannya sendiri serta memengaruhi pandangan orang lain terhadap dirinya.” (AZR)

149. *phyi lus kyi stong ra*. Secara harafiah “pagar terluar *keshunyataan*,” mengacu pada wujud luar makhluk suci, yang berlubang di dalamnya serta menyelubungi sistem saluran energi penunjang kehidupan.
150. Lima aspek latihan jambangan: menghirup, mempertahankan, memutar, dan menghembuskan napas.
151. Praktik berkelompok yang diulangi: diulangi apabila hasilnya belum direalisasi.
152. Selama praktik pembebasan, para yogi membebaskan selain para makhluk jahat yang tak dapat ditolong. Ketiga kepuasan adalah: pikiran para makhluk jahat terbebaskan dalam dharmadatu, dharmapala menerima daging dan darah makhluk yang sudah meninggal dan mengubahnya menjadi amrita kebijaksanaan, dan kekuatan hidup yogi mengalami peningkatan.
153. Dalam praktik-praktik terkait saluran energi dan energi penunjang kehidupan (*rtsa lung*), seseorang mula-mula melatih energinya sendirinya. Setelah memperoleh kemahiran dalam hal ini, praktisi boleh melangkah maju lebih jauh dengan “bertumpu pada tubuh lainnya,” yakni berlatih dengan seorang pasangan. Perlu ditekankan bahwa praktik jenis ini memerlukan realisasi mantap terhadap *keshunyataan* oleh kedua praktisi.
154. Ini merupakan silsilah spiritual lisan yang diwariskan dari Zurpoché Shakyá Jungne.
155. Sembilan objek tempat kita berlindung adalah Tiga Permata, Tiga Akar, dan Tiga *Kaya*.
156. Tiga aspek istimewa adalah motivasi istimewa, kurun waktu istimewa, dan objek istimewa.
157. “Sehubungan dengan kebijaksanaan...” Hal ini akan tampil sebagai kebijaksanaan yang mengacu pada Pemutaran Roda Dharma Ketiga, namun naskah Khenpo Ngakchung tidaklah jelas di sini, dan Alak Zenkar Rinpoche menduga bahwa mungkin ada kata-kata yang hilang dari naskahnya.
158. “Makhluk suci inspirasional” (*mos lha*) adalah makhluk suci yang padanya kita merasakan devosi mendalam. “Makhluk suci takdir” (*phog lha*) adalah makhluk suci yang bunganya menjatuhkan seseorang selama *abhiseka* (PWR).
159. Yakni dalam wujud makhluk suci, sebagaimana anda biasanya memandangNya.
160. Umdze (Tib. *dbu mtrad*), bhiksu yang memimpin pelantunan musik dan pelafalan (doa, mantra, sutra) di sebuah biara.
161. Kendati di banyak tradisi, praktisi memerlukan seratus ribu persujudan selama melafalkan doa perlindungan seratus ribu kali, dalam tradisi

- Longchen Nyintik lebih umum mengumpulkan seratus ribu persujudan selama melafalkan persembahan tujuh cabang dalam guru yoga. Meskipun demikian, tiada sesuatupun yang dapat menghentikan para praktisi, jika mereka merasa begitu terinspirasi, dari menjalankan persujudan selama melafalkan dia perlindungan.
162. Secara harafiah berarti “melakukan pelimpahan jasa dan menguncarkan doa-doa harapan nan murni,” yakni doa yang terbebas dari niat mementingkan diri sendiri serta terbebas dari ketiga konsep bentukan pikiran.
 163. Perumpamaan Tibet yang dipergunakan di sini adalah menggosok atau mengolah kulit sehingga menjadi lebih lembut dan mudah dilipat.
 164. *Jalan Bodhisattva*, I,5.
 165. Hal ini mengacu pada kenyataan bahwa Tiga Permata tercakup dalam diri guru. Tubuh Beliau adalah Sangha, ucapan Beliau adalah Dharma, dan pikiran Beliau adalah Buddha. Jasa pahala yang kita dapatkan sebagai buah menghaturkan persembahan pada guru, yang hidup, ketimbang rupang beserta naskah-naskah suci, lebihlah besar.
 166. Sebagai buah berlindung pada Sangha seseorang akan menjadi guru yang mengendalikan gejala emosi negatifnya, mengumpulkan di seputar Beliau, Sangha terdiri dari para Shravaka beserta Bodhisattva yang mengendalikan gejala emosi negatifnya (*dul ba*); seorang guru yang telah menaklukkan gejala emosi negatifnya, mengumpulkan di seputar Beliau, Sangha terdiri dari para siswa telah menaklukkan gejala-gejala emosional (*zhi ba*) mereka; atau seorang guru yang telah sepenuhnya menghapus gejala emosi negatifnya serta merealisasi kedamaian sempurna, mengumpulkan di seputar Beliau, Sangha terdiri dari siswa-siswa telah menghapuskan gejala emosi negatifnya (*nye bar zhi ba*). Ketikga aspek ini, yakni berdisiplin, damai serta sepenuhnya damai, terkait dengan Tiga Latihan, yakni disiplin, pemusatan pikiran, dan kebijaksanaan.
 167. Sembilan tingkatan ketiga alam *samsara* (*kham s gsum sa dgu*) adalah: alam nafsu keinginan, empat pemusatan pikiran alam rupa, dan empat pencerapan tanpa rupa.
 168. Makhluk penghuni neraka, preta, hewan, manusia, dan dewa.
 169. Empat pertama di antara tiga puluh tujuh bagian pencerahan lebih umum disebut sebagai empat kesadaran,
 170. Hal ini merupakan yang kedua di antara dua puluh satu kualitas tak tercela kebijaksanaan dharmakaya Buddha.
 171. Kalimat ini juga menandakan bahwa dalam praktik pendahuluan bagi sesi-sesi meditasi, praktisi juga mengembangkan empat kemuliaan tak terbatas,

- kendati kurang terperinci dibandingkan dalam praktik utama yang akan dijalaninya. (AZR)
172. Ia boleh dipandang sebagai pahlawan yang mengalahkan kita. (AZR)
173. Pergi ke vihara, menlafal mantra-mantra dengan sebuah mala, membaca naskah-naskah Dharma, dan lain sebagainya, sebelum sungguh-sungguh mengambil *upasampada*. (AZR)
174. Istilah hutang karma di sini digambarkan dalam kisah mengenai Katyayana. Lihat WMPT halaman 50-51.
175. *Surat Kepada Sahabat*, karya Nagarjuna, bait ke-68, dua baris terakhir. Lihat pula WMPT halaman 62.
176. Secara harafiah berarti “tulang kering menjadi [sekokoh] tiang dan rintangan [terhadap tubuh] menjadi [laksana] tangkai-tangkai.”
177. Di sini Khenpo Ngakchung telah mengubah urutan yang biasanya kedua jalinan pertama ini.
178. Secara harafiah berarti “benar-benar di hadapan anda, dengan seluruh *skhandha*, *dhatu*, dan *ayatana*-nya, sebagaimana ia masih hidup.”
179. Istilah bahasa Tibet bagi rasa tidak tahu berterima kasih.
180. *Jalan Bodhisattva* I, 28, dua baris terakhir. Dua baris pertama merupakan kutipan di bawah ini.
181. Alam rupa dan tanpa rupa.
182. Lihat catatan 27.
183. Tubuh, kekayaan, dan jasa pahala seseorang. Lihat *Jalan Bodhisattva* III, 11: “Tubuh, dan seluruh kebaikan di seputarku,/ Dan seluruh pahala kebajikan yang telah diperoleh dan akan diperoleh/ Aku mempersembhkannya semua tanpa menyisakan apapun/ Demi mendatangkan manfaat bagi para makhluk.”
184. *sems dvangs ba*, kondisi pikiran yang murni dan jernih, serta terbebas dari gejolak emosi negatif dan pikiran-pikiran pengganggu.
185. Motivasi khusus, kurun waktu khusus, dan objek khusus.
186. *Jalan Bodhisattva* II, 26.
187. *Jalan Bodhisattva* III, 23, 24.
188. *Jalan Bodhisattva* III, 26.
189. *Jalan Bodhisattva* III, 27.
190. *Jalan Bodhisattva* III, 28.
191. *Jalan Bodhisattva* III, 34.
192. Sewaktu seseorang mengambil ikrar Bodhisattva, gurunya memberikan nama Bodhisattva.
193. Lima kediaman murni.
194. Secara harafiah berarti “terlepas dari memantul ke bawah dan ke atas

- laksana bola sutera, mereka tak akan terjatuh ke alam-alam rendah.” Hal ini mengacu pada bola sutera elastis yang dipergunakan sebagai mainan.
195. *Jalan Bodhisattva*, VIII, 130.
 196. Karya Chandrakirti berjudul *Introduction to the Middle Way (Pengantar Menuju Jalan Tengah)*, diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group (Boston: Shambala Publications, 2002), I, 1.
 197. Tib. *bri*, seekor yak betina.
 198. Di Tibet, tumbuhan juniper kerap dibakar sebagai persembahan dupa dan menghasilkan asap putih tebal.
 199. Sebagaimana diajarkan oleh Langri Thangpa dalam *Delapan Bait* karyanya.
 200. Naskah Tibet tidak menyebutkan secara jelas apa yang keempat.
 201. Baris ini dikutip dari *Tujuh Latihan Pikiran* karya Atisha. Lihat karya Dilgo Khyentse Rinpoche berjudul *Enlightened Courage*, diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publication, 1992), 37.
 202. “*Dana*” (*gtong ba*) memiliki pengertian melepaskan atau membebaskan diri dari kemelekatan [terhadap apa yang dimiliki]. “Menyerahkan” (*byin pa*) adalah memberikan secara nyata. “Melimpahkan” (*bsngo ba*) mengacu pada memberikan atas nama insan lain; melimpahkan melalui batin kita.
 203. Benih di sini terutama mengacu pada kecenderungan kebiasaan.
 204. Secara harafiah berarti “tindakan murni” (*tshang par spyod pa*), yang dalam konteks ikrar *pratimoksha* berarti selibat.
 205. Upacara-upacara dilakukan dengan mengunjungi para *lama* demi kepentingan orang yang sakit, meninggal, dan lain sebagainya.
 206. Akumulasi kebajikan sang penyandang *dana*: pahala kebajikan yang dikumpulkan penyandang *dana* sebagai buah memberikan persembahan bagi upacara tersebut.
 207. Pengakuan dan pemenuhan yang mencakup empat bagian dan empat aspek hakiki adalah Pengakuan dan Pemenuhan Yang Mengaduk Kedalaman Neraka (*na rag skong bshags*).
 208. Yakni janji dan ikrar membaja tak akan akan pernah melanggar janji tersebut.
 209. *Jalan Bodhisattva*, VI, 1.
 210. *Jalan Bodhisattva*, VI, 2.
 211. *Pengantar Menuju Jalan Tengah*, III, 6.
 212. *Jalan Bodhisttva*, VII, 2.
 213. Terdapat tiga jenis kemalasan: (1) pikiran malas dan kosong; (2) tertarik pada perbuatan-perbuatan tidak bajik dan kegiatan tak berguna atau remeh temeh; dan (3) keputus-asaan atau perasaan tak mampu.

214. *Doa Bagi Tindakan Bajik* mencakup baris-baris sebagai berikut: “Aku hendaknya memurnikan alam-alam nan tak terbatas,/ Membebaskan para insan yang tak terhitung jumlahnya,/ Memahami dharma-dharma yang tak terhitung,/ Menyadari kebijaksanaan nan tak terbatas,/ Menyempurnakan tindakan-tindakan nan tak terhingga,/ Memenuhi aspirasi-aspirasi tak terhingga,/ Dan melayani para Buddha nan tak terhitung jumlahnya,/ Menjalankan semua ini tanpa pernah merasa lelah, melalui *kalpa-kalpa* nan tak terhingga jumlahnya!” Perhatikan bahwa istilah Tibet yang dipergunakan bagi “tak terhingga, tak terbatas, atau tak terhitung” adalah “laksana samudera” (*rgya mtsho*), guna menandakan keluasan serta kedalaman.
215. *Jalan Bodhisattva*, VII, 28. Bait ini telah sedikit disesuaikan oleh Khenpo Ngakchung dan dalam menerjemahkannya kita telah melakukan hal yang sama.
216. Kendati sbyor ba'i brtson 'grus diterjemahkan dalam WMPT sebagai “rajin dalam tindakan,” kami telah memilih terjemahan “rajin dalam penerapannya,” karena lebih sesuai dengan komentar Khenpo Ngakchung selanjutnya.
217. Alinea berikutnya aslinya ditujukan pada pendengar kaum biarawan (pria) dan mencakup ajaran-ajaran India kuno. Bagian ini telah sedikit diubah demi menyesuaikan diri bagi pendengar Barat modern.
218. *Jalan Bodhisattva*, VIII, 4.
219. *Jalan Bodhisattva*, V, 40.
220. *Khru do*, secara harafiah berarti “dua kubit” atau dua kali jarak antara siku hingga ujung jari tengah.
221. Secara harafiah berarti “pemusatan pikiran yang dipraktikkan oleh orang kekanak-kanakan.”
222. *Risalah Mengenai Jalan Tengah Yang Disebut Kebijaksanaan*, XXIV, 8.
223. *Pengantar Menuju Jalan Tengah*, XI, 13.
224. Bhiksu Tionghua yang dikalahkan oleh Kamalashila dalam perdebatan besar di Samye.
225. Khenpo Ngakchung lebih mengacu pada aliran Vaibhashika ketimbang Shravaka secara umum.
226. *Rang stong* dan *gzhan stong*, secara harafiah berarti “*keshunyataan* sang diri atau aku” dan “*keshunyataan* yang lainnya.”
227. Ketiganya merupakan pewaris silsilah spiritual Shri Gupta.
228. Inilah keempat hal ekstrim. Mengenai delapan hal ekstrim silakan lihat Delapan hal ekstrim konseptual dalam senarai kata.
229. Bait asli karya Chandrakirti berbunyi sebagai berikut: “Hakikat fenomena,

- diselubungi oleh kebodohan atau pandangan salah kita, seluruhnya terselubungi./ Tetapi karena kebodohan atau pandangan salah ini kita menganggapnya sebagai sesuatu yang nyata./ Dengan demikian, Buddha membabarkan mengenai “kebenaran menyembunyi segalanya.”
230. *Sanggahan Terhadap Keberatan*, bait 29.
 231. *Dgag bya'i snang tshul*. Apa yang perlu kita tolak adalah tampakan segala sesuatu (*snang tshul*), sebagai lawan bagi hakikat sejatinya (*gnas tshul*).
 232. Dalam bagian ini, istilah Tibet yang sama, *sems*, telah diterjemahkan sebagai “pikiran” atau “buah-buah pemikiran” guna menyesuaikan dengan konteksnya.
 233. Tubuh adalah organ indrawi sentuhan.
 234. Menurut Vajrayana, *skhandha*, unsur, dan *ayatana* dipandang melalui persepsi murni sebagai mandala empat puluh dua makhluk suci berwajah damai.
 235. nyes byas, 112 perbuatan salah yang terdapat di bagian ke lima dari lima kelompok aturan moral (sila) yang dipatuhi oleh seorang bhiksu.
 236. Ini adalah bagian yang kedua dari empat belas pelanggaran utama yang terdapat dalam Vajrayana.
 237. Segala pikiran yang disertai dengan emosi negatif.
 238. “Kejatuhan bermusabab” adalah perbuatan negatif yang pada akhirnya matang sebagai “buah kejatuhan.” Misalnya, merampas kehidupan insan lain akan mengakibatkan seseorang terjatuh ke neraka. Sehubungan dengan hal ini, musababnya disebut kejatuhan setelah buahnya.
 239. Yakni seseorang yang mempraktikkan Jalan sama.
 240. Apabila WMPT membicarakan mengenai kekuatan tekad (*sdom pa'i stobs*), Khenpo Ngakchung menggunakan istilah “kekuatan pemulihan” (*sor chud pa'i stobs*). Judul “kekuatan tekad” telah ditambahkan dalam edisi Chengdu, mengikuti WMPT.
 241. “Cara seekor ikat melompat dari sunga,” merupakan pemaparan umum terkait petunjuk visualisasi guna memperlihatkan bahwa makhluk suci tampil dengan segera, dalam wujudnya yang sempurna, tidak secara bertahap.
 242. Makna utama di sini adalah ikrar tidak melakukan perbuatan buruk tertentu yang menciptakan dampak lebih besar ketimbang menghindarinya.
 243. Yakni memangku kedudukan lebih tinggi ketimbang yang dimilikinya sekarang.
 244. Mengenai rincian bagi seluruh ikrar-ikrar ini, lihat *Harta Pusaka Kualitas-kualitas Berharga* dan karya Dudjom Rinpoche berjudul, *Perfected Conduct: Ascertaining the Three Vows*, diterjemahkan oleh Khenpo Gyurme Samdrub

- serta Sangye Khandro (Boston: Shambala Publications, 1996).
245. Umum dalam tradisi baik Terjemahan Lama dan Baru.
 246. Wahana enam kesempurnaan nan melampaui segalanya (*phar phyin theg pa*) adalah nama lain bagi Wahana Karakteristik.
 247. Secara harafiah berarti “penunjang dan yang ditunjang” (*rten doang brten*), istana dan makhluk suci yang divisualisasikan di istana tersebut.
 248. Khenpo Pema Dorje, juga dikenal sebagai Khenchen Pema Damchö Ozer, yang merupakan seorang *khenpo* di biara *Dzogchen*. Beliau merupakan rekan sezaman Patrul Rinpoche serta pewaris penting garis silsilah spiritual Nyingtik.
 249. *ye she rin po che*, secara harafiah berarti “kebijaksanaan asali nan berharga.”
 250. Yakni, seseorang membayangkan masing-masing Buddha, istana, dan makhluk-makhluk suci dalam “wujud-wujud” berbeda mereka bagi masing-masing di antara lima keluarga: Buddha/ Tubuh, Vajra/ Pikiran, Permata/ Kualitas, Teratai/ Ucapan, dan Karma/ Aktifitas.
 251. Ini merupakan stupa berbentuk bulat, berbeda dari bentuk bersegi delapan. Stupa ini menyerupai stupa Kalachakra. Alasan bagi sebutan atau nama ini tidaklah jelas. Tidak ada kaitan yang jelas dengan aliran Kadampa. (AZR)
 252. *zhing khams shyang ba*. Secara harafiah berarti “memurnikan jagad raya,” yakni persepsi seseorang dengan memvisualisasikan lingkungan sekelilingnya sebagai Tanah Buddha atau alam-alam murni. Hal ini terkait dengan kegiatan Bodhisattva ketiga, yakni penyempurnaan, pendewasaan, dan latihan.
 253. *tshams pa tshang* mengacu pada guru Patrul Rinpoche, Jigme Gyalwai Nyugu, siswa Rigdzin Jigme Lingpa.
 254. Ini merupakan salah satu nama Jamyang Khyentse Wangpo.
 255. *Jalan Bodhisattva*, II, 1.
 256. Naskah ini mengacu pada apa yang bangsa Tibet sebut “emas gelap dan pucat.” Emas gelap dianggap lebih tinggi nilainya.
 257. Ini merupakan doa dua belas baris dalam naskah Longchen Nyingtik Ngondro.
 258. *lus shyin*, diterjemahkan dalam WMPT sebagai “persembahan tubuh.” Istilah Tibet bagi “berdana” di sini sama dengan “kemurahan hati.”
 259. Ia tidak berdiam bersama dewa-dewa utama dalam kota Tuishita.
 260. Tempat-tempat angker (*mnyan sa*), secara harafiah berarti “tempat-tempat sensitif.” Disebut demikian karena reaksi sensitif dan agresif banyak makhluk halus yang menghuni tempat-tempat semacam ini dan cenderung melawan kegiatan apapun di kawasan tersebut.
 261. Para Bodhisattva yang telah berada di tataran keempat, kelima, atau

- bahkan kedelapan serta memasuki Mantrayana guna menyempurnakan Sang Jalan, mereka dengan demikian telah menapaki salah satu di antara empat tataran Vidyadhara. (AZR)
262. *rgyal-po*, sejenis makhluk halus yang melawan Dharma, dan *'gong-po*, sejenis makhluk halus yang melawan kondisi tersebut.
263. *sdig pa'i bshes gnyen*, lawan bagi istilah Tibet *dge ba'i bshes gnyen*, atau “sahabat spiritual”; secara harafiah berarti “kawan dalam berbuat kejahatan,” sebagai lawan bagi kawan dalam berbuat kejahatan.
264. Kalimat diringkas ini merujuk pada penelaahan (benda-benda materi) menjadi partikel-partikel dan subyek (kesadaran) menjadi kejapan-kejapan waktu.
265. Pendekatan, tingkatan dalam praktik *sadhana* serta pelafalan. Lihat senarai kata WMPT, pendekatan dan perealisasikan.
266. Mata-mata air adalah tempat kediaman para *naga* yang perkasa dan berbahaya; sehingga keharusan mengunjungi seratus mata air adalah suatu persyaratan bagi guru Chö. (AZR)
267. Unggul (*lhag*) berarti disini guru hendaknya memiliki pengetahuan lebih besar ketimbang siswa-siswanya. (KPS)
268. Bait yang dikutip hanya menyebutkan sembilan kualitas secara eksplisit. Kualitas daya upaya yang dimaksud.
269. *Jalan Bodhisattva*, I, 34.
270. *Jalan Bodhisattva*, I, 35 (dua baris pertama).
271. Sebagian besar bagian berikutnya ini dipaparkan sedikit lebih terperinci di bagian 1, bab 1.
272. *thun mong rig pa'i dbang lnga*, lima *abhiseka* pendahuluan dalam ketiga tantra luar: air, mahkota, vajra, genta, dan nama.
273. Pada akhir *sadhana* seseorang biasanya menerima realisasi atau buah praktik secara simbolis, memanfaatkan baik visualisasi maupun objek-objek ritual.
274. Sogpo Lhapel merupakan salah satu di antara dua puluh lima siswa Padmasambhava. Merupakan seorang pandai besi, Beliau menerima ajaran-ajaran baik dari Nyak Jnanakumara dan Guru Rinpoche. Beliau dapat mengalahkan sekumpulan hewan pemangsa dengan tangan kosong.
275. Disebutkan bahwa jangka waktu bertahannya ajaran Buddha di muka bumi ini adalah sepuluh periode “lima ratusan.” Beberapa tradisi menyatakan hal ini bukan berarti lima ratus tahun, melainkan lima ratus siklus kemajuan dan kemunduran terkait menguatnya pengaruh para makhluk suci pada satu sisi dan makhluk jahat di sisi lainnya.
276. Kedalaman mengacu pada *keshunyataan*, dan kejernihan pada

- kebijaksanaan.
277. Apabila kita memahami hakikat *lama*, seluruh persepsi kita menjadi murni. Dunia di seputar kita adalah istana, tampil melalui kekuatan penciptaan belas kasih *lama*. Para makhluk suci yang ada di dalamnya adalah makhluk-makhluk suci, terwujud dengan sendirinya melalui lama sendiri. (KPS)
 278. Layaknya helaian kertas yang berada di bawah penindih kertas tidak dapat dihembus oleh angin, kita terperangkap dalam samsara oleh gejolak emosi negatif kita, di luar jangkauan belas kasih para Buddha masa lampau. (KPS)
 279. *chos can*, fenomena yang memiliki hakikat absolut (*chos nyid*).
 280. Garis silsilah spiritual ajaran Kagyu tetap berlanjut hingga hari ini, namun garis silsilah keluarga Marpa berakhir pada puteranya, Tarma Dode.
 281. Terdapat empat *sadhana lama* dalam ajaran Longchen Nyingtik, Intisari Hakiki Maha Luas, masing-masing guru yoga yang dipaparkan di sini, *sadhana* Guru Rinpoche, dan Delapan Vidyadhara, terkait Avalokiteshvara, dan terkait Longchenpa.
 282. *kun mkhyen bla ma* barangkali dalam hal ini lebih mengacu pada Kunkhyen Jigme Lingpa ketimbang Longchenpa.
 283. Dalam hal ini, *lama* sendiri, atau makhluk suci utama, selaku perwujudan yang lainnya.
 284. Kebenaran relatif adalah fenomena khayali yang mencemari para insan dan dipandang sebagai nyata. “Semata-mata fenomena relatif” adalah fenomena dipandang oleh para makhluk nan unggul yang mengenalinya sebagai tak nyata. (KPS)
 285. “Berdiam di landasannya” (*gzhir gzhu*) mengacu pada kebangkian spotan dari hakikat absolut, atau hakikat Kebuddhaan. “Bangkit dari landasannya” (*gzhir gzhe*) mengacu pada memvisualisasikan diri sendiri sebagai makhluk suci. (KPS)
 286. Perumpamaan ini ditujukan guna menggambarkan kenyataan bahwa penlafalan Doa Tujuh Baris menyebabkan para makhluk suci yang diseru dalam pelafalan tersebut menjadi dekat dengan praktisi.
 287. Ini merupakan permainan kata dalam bahasa Tibet: “tulang” mengacu pada garis silsilah ayah, dan “daging” merujuk pada garis silsilah ibu.
 288. *gral mgo*, secara harafiah berarti “kepala atau pemimpin barisan,” yakni kedudukan dalam barisan para bhiksu di biara.
 289. Kutipan ini dapat juga diartikan bahwa Geshe Chengawa mengawali dengan mempersembahkan berbagai jenis dupa, seperti dupa Mongolia yang terbuat dari empat bahan, dibakar sedemikian rupa sehingga ia

- mendapatkan asal yang banyak di ruangnya. Kemudian secara bertahap, ia mempersembahkan dupa yang sangat berharga. (PWR)
290. Dalam bermeditasi mereka yang menapaki tataran-tataran Bodhisattva akan bernaung dalam *keshunyataan*, sehingga meditasi mereka tak dapat dicemari oleh pandangan dualistik atau keserba-menduaan antara pikiran yang mengamati dan objek yang diamati (*gnyis snang*). Dalam masa setelah meditasi, meskipun demikian, pandangan keserba-menduaan ini masih hadir baik lebih banyak atau lebih sedikit, dan inilah sebabnya kegiatan-kegiatan para Bodhisattva dipandang tercemar.
 291. Hal-hal yang dapat disebutkan dengan kata-kata adalah konsep-konsep (salah, benar, dan lain sebagainya) dan yang tak dapat disebutkan dengan kata-kata adalah hal-hal melampaui segenap konsep (misalnya, *keshunyataan*). (AZR)
 292. Mahasandhi (Skt.) Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*).
 293. Dilihat dari sudut pandang munculnya segala sesuatu, seluruh tindakan melalui tubuh, ucapan, dan pikiran adalah tercemari. Dari sudut pandang realita segala sesuatu (yakni *keshunyataan*), semuanya itu tidaklah tercemari. (KPS)
 294. Yakni, realisasi tertinggi salah satu di antara kelima jalan Bodhisattva, yakni: pemahaman jernih terhadap realisasi jalan pengumpulan, mengalami jalan penggabungan, realisasi jalan penglihatan, dan pembebasan di jalan meditasi.
 295. Brahma dan Indra yang mula-mula memohon Buddha Shakyamuni agar memutar Roda Dharma, setelah pencerahan Beliau di Bodh Gaya.
 296. Terjemahan alternatif: “tiga wahana luar yang membimbing para insan, menjadikan asal muasal penderitaan sebagai titik awalnya.”
 297. Sebagai contoh, makhluk-makhluk halus jahat. (AZR)
 298. Mereka melimpahkan dan berdoa tanpa memisahkan dirinya dari *keshunyataan* yang unggul dalam segenap aspeknya. (AZR)
 299. Ketiga pintu tertinggi adalah ketiga vajra (lihat senarai kata).
 300. Hakikatnya (*chos nyid*) adalah *keshunyataan*. (AZR)
 301. Ketiga kebijaksanaan (*ye shes gsum*) adalah kebijaksanaan-kebijaksanaan hakikat intisari shunyata, tampilan alami yang berupa kejernihan, dan cinta kasih nan menembus segalanya. (KPS)
 302. Intisarinya adalah tunggal; dengan demikian semuanya itu adalah menyatu dan tak terpisahkan. (KPS)
 303. *dzab*, pelafalan berulang-ulang sambil menghitung jumlah penlafalan dengan sebuah *mala*.
 304. Waktu-waktu dalam sehari yang direkomendasikan bagi penlafalan

masing-masing bagian dinyatakan pada akhir bagian ketujuh, *Doa Bagi Pemenuhan Spontan Atas Berbagai Harapan (bsam pa lhun 'grub ma)*: *Doa Pada Ketiga Kaya Guru* hendaknya dilafalkan kapan saja seorang mengingat perlindungannya, yakni guru; doa yang dipanjatkan pada Raja Trisong Detsen hendaknya dilafalkan saat sore hari; doa yang dipanjatkan pada Yeshe Tsogyal hendaknya dilafalkan saat pagi hari; doa yang dipanjatkan pada Namkhai Nyingpo dilafalkan saat fajar; doa yang dipanjatkan pada Nanam Dorje Dujom dilafalkan saat siang hari; doa yang dipanjatkan pada Pangeran Mutri Tsenpo dilafalkan saat tengah malam; dan doa yang dipanjatkan pada raja Gungthang (yakni bagian ketujuh), dilafalkan saat siang hari. Secara umum, doa-doa ini dapat dilafalkan kapan saja seseorang mengalami penderitaan. Terjemahan lengkap *Tujuh Bagian* ini tercanum dalam *Guru Rinpoche: His Life and Times* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2002), 217et seq., karya Ngawang Zangpo.

305. *don brgyud*, garis silsilah spiritual pewarisan ajaran sejati terkait realisasi, tidak hanya kata-kata atau *abhiseka-abhiseka*. (PWR)
306. Seseorang hendaknya membedakan antara pengalaman-pengalaman yang berasal semata-mata pandangan (*snang nyams*) dan pengalaman-pengalaman yang berasal dari realisasi spiritual (*rtogs nyam*). (AZR)
307. Menjadi rata karena objek-objek ritual yang diletakkan di atasnya sewaktu *abhiseka*.
308. *sngags kyi gso byong*. Ini adalah padanan dalam Mantrayana bagi ritual perbaikan dan pemurnian *pratimoksha* yang mencakup pengakuan kesalahan.
309. *Abhiseka* berkas-berkas cahaya agung (*'od zer chen po'i dbang*). Menurut Sutrayana, sewaktu seorang Bodhisattva hendak menjadi Buddha, cahaya memancar dari bagian antara kedua mata miliaran Tathaga di sepuluh penjuru serta melebur ke dalam puncak mahkota Sang Bodhisattva, dan Kebuddhaan pun direalisasi. Lihat karya Dudjom Rinpoche berjudul *Nyingma School of Tibetan Buddhism* (Boston: Wisdom Publications, 1991), 142, 912.
310. Di sini Khenpo Ngakchung mengacu pada naskah praktik pendahuluan yang dilafalkan pada kesempatan tersebut: “Berkah-berkah ucapan vajra memasuki diriku,/ Aku menerima *abhiseka* rahasia./ Aku menjadi bejana yang sesuai bagi pelafalan mantra./ Benih telah ditabur demi perealisasi tataran Vidyadhara dengan penguasaan kurun waktu kehidupan./ Potensi merealisasi tataran *sambhogakaya* telah dibangkitkan dalam diriku.”
311. Naskah melanjutkan sebagai berikut: Berkah-berkah pikiran vajra memasuki diriku,/ Aku menerima *abhiseka* kebijaksanaan asli,/

- aku menjadi bejana yang sesuai bagi tummo (kehangatan mistik) mempraktikkan kebahagiaan beserta *kesahunyataan*./ Benih telah ditabur bagi perealisasi tingkatan Mahamudra Vidyadhara./ Potensi merealisasi tataran *dharmakaya* telah dibangkitkan dalam diriku.”
312. Naskahnya melanjutkan: “Kembali dari *hung* di bagian jantung,/ *hung* kedua laksana bintang berekor,/ Terlontar ke bawah dan menyatu sepenuhnya dengan pikiranku...”
313. Naskahnya melanjutkan: “Berkah-berkah kebijaksanaan vajra asali memasuki diriku./ Aku menerima *abhiseka* kata tertinggi./ Aku menjadi bejana yang sesuai bagi praktik Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*) terkait kemurnian asali./ Benih telah ditabur pagi perealisasi tataran sponan Vidyadhara./ Potensi perealisasi buah tertinggi, *svabhavikaya* telah dibangkitkan dalam diriku.”
314. *Pengantar Menuju Jalan Tengah*, XI, 13.
315. Makna kutipan ini adalah *skandha* dan ruang angkasa (berarti *kesahunyataan*) bukanlah dua hal terpisah. Keduanya tak terpisahkan satu sama lain. (KPS)
316. Ini merupakan aspirasi mengalihkan pikiran seseorang ke pikiran *lama*, pada akhir guru yoga. Lihat WMPT halaman 330.
317. “Ketika hidupku menjelang berakhir./ Semoga aku menyaksikan Gunung Ngayab nan Jaya./ Penyatuan *nirmanakaya* Tanah Buddha./ Di sanalah, tubuhku ditransformasikan menjadi Vajra Yogini./ Sekumpulan cahaya terang nan gemilang./ Semoga aku merealisasi Kebuddhaan./ Tak terpisahkan dari Yang Terlahir dari Teratai./ Semenjak penampilan kebijaksanaan agung asali./ Mewujud sebagai kebahagiaan dan *kesahunyataan*./ Semoga aku diinspirasi oleh Sang Penguasa Teratai./ Sebagai pemimpin dan pemimbing nan unggul./ Bagi semua makhluk di ketiga alam./ Dengan doa dari lubuk hati terdalamku ini./ Kata-kata yang tak semata-mata kuucapkan melalui mulutku./ Semoga Engkau memberkahiku dari kedalaman pikiranMu./ Serta memenuhi segenap dambaanku. Demikianlah kuberdoa.”
318. Pengambil-alihan dan penolakan: berarti menjalankan perbuatan baik dan meninggalkan perbuatan buruk.
319. Menurut pandangan Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), meditasi dan tindakan masing-masing merupakan pandangan hakikat tertinggi, pembiasaan terhadap pemahaman itu, dan tindakan yang dilandasi olehnya. Konsep-konsep terkait subyek dan objek muncul sebagai lawan pemahaman tersebut.
320. *slong byed kyi rkyen gsum*, awan, debu, dan kabut. Perumpamaan di sini

- mengacu pada hakikat halus kemelekatan, kebencian, dan pandangan salah yang begitu lama menghalangi cahaya terang *dharmakaya* begitu semuanya telah melebur.
321. Yakni yang kedua di antara empat pandangan *thögal*.
 322. Mereka belum mengalami perwujudan lima Dhyani buddha serta penampakan-penampakan lainnya terkait alam antara (*bardo*).
 323. Yakni barangsiapa yang telah merealisasi keteguhan dalam praktik tahapan pembangkitan. (KPS)
 324. *mos pa tsam*, secara harafiah berarti “dengan semata-mata ketertarikan atau aspirasi,” yakni tanpa realisasi sebenarnya.
 325. Yakni proses dumadi dalam alam antara (*bardo*).
 326. *’du shes*, secara harafiah berarti “gagasan, buah pemikiran, gambaran batin.” Istilah ini telah diterjemahkan dalam WMPT sebagai “perumpamaan” atau “metafora.”
 327. Saat ketika napas telah lenyap, namun jantung masih belum berhenti berdetak.
 328. Hal ini berarti menjadikan fenomena murni yang timbul selama alam antara (*bardo*) realita tertinggi sebagai Sang Jalan.
 329. “Kelahiran kembali” di sini mengacu pada proses dumadi dalam alam antara (*bardo*).
 330. Ini merupakan saat seseorang membangkitkan kembali kesadarannya setelah ketak-sadaran sepenuhnya dalam momen perealisasi.
 331. Memvisualisasikan pikiran anda dan energi yang dikumpulkan dalam wujud tetesan hakiki (*tig le*) (KPS). Selubung luar nan *shunya* adalah tubuh; selubung dalam nan *shunya* adalah saluran energi penunjang kehidupan bagian tengah.
 332. Ketiga *bhijaksara* adalah *Om*, *Ah*, dan *Hung*, dikaitkan dengan penghirupan napas, menahan napas, dan penghembusan napas.
 333. Menurut tradisi kuno di India, menyebut guru secara langsung dengan namannya dipandang kurang ajar, dan ada tradisi menyebut Beliau dengan sebuah gelar, seperti “Vajradhara,” atau “Sumber Perlindungan.” Hal ini menyulitkan dalam mengidentifikasi guru-guru yang disebutkan dalam bagian penutup beberapa naskah, jadi agar tidak terjadi kebingungan, Khenpo Ngakchung memilih tidak menuruti tradisi ini dan menyebutkan nama gurunya secara lengkap.
 334. *bka’ drin sum ldan*. Beberapa penjelasan mengenai kebaikan hati rangkap tinga telah diberikan. Menurut tradisi Sutra, guru memiliki kebaikan berupa memberikan ikrar, mewariskan ajaran, dan penjelasan. Berdasarkan Mantrayana kebaikan-kebaikan itu adalah memberikan *abhiseka*,

menjelaskan atau mewariskan tantra, serta membabarkan petunjuk mendalam. Ketiga guru yang baik ini adalah guru utama seseorang, guru pembimbing seseorang, dan guru dalam silsilah spiritual.

335. Ini merupakan dua nama Khenpo Ngakchung.





SENARAI KATA

Hakikat absolut-*chos nyid, dharmata*, hakikat yang merupakan *keshunyataan*.

Skandha-phung po, Skt. *skandha*. Lihat Lima *Skandha*.

Apu-a bu, nama yang dengannya Patrul Rinpoche dikenal di kawasan *Dzogchen* daerah Kham, Tibet timur.

Arhat dengan *sisal*-lagu *bcas pa'i dgra bcom pa*, seseorang yang sepenuhnya mengatasi gejala emosi negatif namun *skandha-skandhanya* masih ada.

Ayatana-skye mched, enam organ indrawi beserta objek-objek indrawi yang terkait dengannya.

Wahana Dasar-*theg dman*, Skt. *Hinayana* (secara harafiah “wahana rendah,” dalam kaitannya dengan Mahayana atau Wahana Agung), wahana para Shravaka beserta Pratyekabuddha.

Bhiksu-*dge slong*, bhiksu yang *diupasampada* sepenuhnya.

Birwapa-*bir wa pa*, Mahasiddha Virupa dari India, yang ajaran Jalan serta Hasilnya (*lam 'bras*) terutama telah diwarisi oleh tradisi Sakya dan Kagyu.

Wahana Karakteristik Bermusabab-*rgyu mtshan nyid theg pa*, wahana yang mengajarkan Sang Jalan selaku musabab perealisasi pencerahan. Hal ini mencakup wahana para Shravaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva (yakni para Bodhisattva yang mempraktikkan tradisi sutra dan bukannya mantra). Berbeda dengan Wahana Hasil Mantra, yang menjadikan buah (pencerahan) selaku Sang Jalan.

Chöpa-*gcod pa*, seseorang yang mempraktikkan Chö, yakni praktik kusali terkait persembahan tubuh.

Penyempurnaan, pematangan, dan latihan-*rdzogs smin sbyang*, penyempurnaan dua praktik pengumpulan atau akumulasi: pendewasaan atau pematangan para insan serta berlatih dalam pandangan (persepsi).

Bagian-bagian konseptual atau partikel-*phyogs cha*, secara harafiah berarti “bagian-bagian berdasarkan arahnya.” Bagian-bagian atau partikel, yang karena mempunyai bagian atas, bawah, dan tepi, secara logis dapat dibagi lebih jauh, betapapun kecilnya, hingga tak terbatas.

Damaru-*da ma ru*, Skt. *damaru*, genderang tangan terdiri dari dua bagian berbentuk mangkuk saling disatukan di bagian belakangnya oleh tali ganda yang berlaku sebagai pemukulnya ketika genderang tersebut digoncangkan dengan cepat ke belakang dan ke depan. Damaru kadang-kadang dibuat dari bagian atas dua tengkorak, sehingga disebut sebagai genderang tengkorak.

Makhluk suci, mantra, dan pemusatan pikiran-*lha sngags ting nge 'dzins*, memvisualisasikan diri sendiri sebagai makhluk suci, melafalkan mantra, serta menggunakan kekuatan pemusatan pikiran guna memberkahi persembahan, dan lain sebagainya.

Dhatu-*kham*s, secara harafiah berarti “angkasa” atau “ruang angkasa.” Delapan belas dhatu mencakup enam indra, keenam objeknya, dan enam kesadaran yang terkait dengannya.

Keputus-asaan-*skyo shas*, keputus-asaan, kesedihan, atau keletihan, kesedihan yang hadir saat melihat penderitaan di tengah-tengah *samsara*.

Driza-*dri za*, Skt. *gandharva*, secara harafiah berarti “pemakan bebauan,” makhluk halus yang memakan bau-bauan. Juga berarti salah satu makhluk dalam alam antara (*bardo*), karena hidup dalam tubuh batin, mereka tidaklah menyantap makanan padat, melainkan bau-bauan.

Delapan pemusatan pikiran dan pencerapan tanpa rupa-*bsam gzugs brgyad*, merupakan singkatan *bsam gtan bzhi dang gzugs med pa'i snyoms 'jug bzhi*, empat pemusatan pikiran dan empat pencerapan tanpa rupa. Praktik pemusatan pikiran ini, bila dipraktikkan sebagai tujuan akhir, hanya akan membawa pada alam-alam lebih luhur, sehingga tidak dianggap sebagai bagian wahana Buddhis karena tujuannya masih berada dalam *samsara*. Praktik tersebut dijalankan dalam konteks Buddhis sebagai bagian latihan berjangkauan lebih jauh dalam meditasi.

Delapan pandangan ekstrim-*spros mtha' brgyad*, delapan pandangan ekstrim: kemunculan dan kelenyapan, eternalisme dan nihilisme, datang dan pergi, serta tunggal dan jamak.

Delapan kesadaran-*tsghos brgyad*, kesadaran lima indrawi, kesadaran pikiran, kesadaran emosional, dan kesadaran selaku landasan bagi semuanya.

Delapan bahaya besar (atau ketakutan)-*'jigs pa chen po brgyad*, yakni singa, gajah, api, ular, air, rantai (belunggu), perampok, dan pemangsa daging (makhluk-makhluk halus jahat membahayakan).

Delapan perumpamaan mengenai khayalan-*sgyu ma'i dpe brgyad*, yakni mimpi, tampilan tukang sulap, kesalahan penglihatan (tipuan mata), bayangan, gema, kota para *gandharva*, cerminan, dan kota yang diciptakan melalui kekuatan gaib. Lihat WMPT halaman 252.

Delapan belas kualitas mulia-*ma 'dres pa bco brgyad*, delapan belas kualitas mulia yang hanya dapat dimiliki oleh Buddha tercerahi sepenuhnya. Enam kualitas berkaitan dengan tindak tanduk Buddha dan enam kualitas berkaitan dengan realitas spiritualNya, tiga kualitas menggambarkan kebijaksanaan Beliau dalam tiga kurun waktu dan tiga berhubungan dengan tindakan melalui Tubuh, Ucapan, dan Pikiran Beliau. Pemaparan terperinci dalam dijumpai di *Harta Pusaka Kualitas-kualitas Berharga* (lihat daftar pustaka).

Lima skandha-*phung po lnga*, lima komponen jasmani dan batin yang dengannya seseorang dapat dikenali serta menyebabkan timbulnya khayalan mengenai suatu “aku.” Kelimanya adalah rupa, perasaan, pandangan, faktor-faktor penunjang, dan kesadaran.

Lima unsur-*'byung ba lnga*, lima unsur yang membentuk seluruh materi, yakni tanah, air, api, angin (udara), dan angkasa.

Lima kekuatan-*rnam byang dbang po lnga*, lima di antara tiga puluh tujuh aspek yang membimbing pada pencerahan: keyakinan, semangat, kesadaran, pemusatan pikiran, dan kebijaksanaan.

Lima organ indrawi-*dbang po lnga*, yakni mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh (atau kulit, indra sentuhan).

Empat dharma hitam-*nag po'i chos bzhi*, atau empat tindakan tak baik. Yakni: (1) dengan sengaja menipu atau berbohong pada seseorang yang layak dihormati, seperti guru atau kepala biara; (2) dengan pikiran negatif, menyesali atau membuat seseorang menyesali tindakan yang pada hakikatnya baik; (3) bersikap kurang ajar, melalui kritikan lisan atau pikiran negatif, terhadap seorang Bodhisattva atau praktisi spiritual yang memiliki *bodhicitta*; serta (4) menipu para insan melalui kebiasaan buruk.

Empat musabab yang menghancurkan timbunan pahala kebajikan seseorang-*dge rtsa zad pa'i rgyu bzhi*, gagal melimpahkan jasa, menjadi marah, menyesali perbuatan baik yang telah dilakukan, dan memamerkan perbuatan baik yang dilakukan.

Empat musabab yang membawa kejatuhan-*ltung ba 'byung ba'i rgyu bzhi*, (1) tidak mengenal sila-sila; (2) kecerobohan; (3) sangat banyak memiliki gejolak emosi negatif; (4) kurangnya rasa pengabdian atau hormat.

Empat akhir terkait ketidak-kekalan-*mi rtag mtha'bzhi*, hal ini dipaparkan dalam kutipan tersohor dari *Kumpulan Sabda-sabda Membebaskan*, I, 22:

Akhir bagi segenap perkumpulan
Adalah kembalinya masing-masing ke tempat asalnya,
Akhir bagi segenap kehidupan adalah kematian,
Akhir bagi segenap perjumpaan adalah perpisahan,
Akhir bagi segenap kebangkitan adalah kejatuhan.

Empat keluarga-*rigs bzhi*, tiga keluarga Buddha ditambah satu keluarga lagi yang menggabungkan keluarga Tindakan (*karma*) dan Permata (*ratna*).

Empat tamu-mgron bzhi, (1) para Buddha dan Bodhisattva; (2) para pelindung Dharma; (3) para makhluk di enam alam; dan (4) mereka yang dengannya kita punya hutang karma. Lihat juga Persembahan dan pemberian.

Empat Kebenaran Mulia-bden pa bzhi, Skt. *caturaryasatya*, penderitaan, asal mula penderitaan, lenyapnya penderitaan, dan Jalan melenyapkan penderitaan. Ini merupakan topik pembabaran Dharma pertama Buddha Shakyamuni.

Empat ikrar akar pratimoksha-so thar gyi rtsa ba bzhi po, menjauhkan diri dari pembunuhan, tidak mengambil apa yang tak diberikan, perbuatan seksual yang salah, dan berkata tidak benar.

Empat vajra-rdo rje bzhi, tubuh vajra, ucapan vajra, pikiran vajra, dan kebijaksanaan vajra.

Gemang Rinpoche-dge mang rin po che, mengacu pada Gyelse Shenphen Thaye (1800-?), seorang pewaris silsilah spiritual Longchen Nyingtik dan rekan sezaman Patrul Rinpoche.

Ghandhapa-dril bu pa, salah seorang di antara delapan puluh empat Mahasiddha yang berasal dari India.

Hevajra-kye rdo rje, salah satu di antara makhluk suci yidam utama tradisi Sakyapa.

King Indrabhuti-rgyal po indra bhu ti, raja Oddiyana pada masa Padmasambhava hadir di muka bumi ini.

Kumaraja-ku ma ra dza (1266-1343), salah seorang mahaguru agung dan guru utama Longchen Rabjam, yang belajar pada Beliau selama enam tahun.

Kyurura-skyu ru ra, buah obat-obatan, mirobalan emblik atau *Emblica officinalis*. Buahnya yang masih muda begitu tembus pandang, sehingga seluruh bagian dalamnya dapat dilihat dengan jelas. Benih-benihnya juga tembus pandang laksana mutiara yang seperti jeli.

Wahana Rendah-theg dman, Hinayana atau Wahana Dasar.

Mala-phreng ba, untaian doa bermanik 108 yang dipergunakan menghitung pelafalan doa atau penlafalan mantra.

Jasa pahala-bsod nams, Skt. *punya*, yang pertama di antara dua kumpulan. “Jasa pahala” juga terkadang dipergunakan pula guna menerjemahkan istilah Tibet *dge ba* (kebajikan, perbuatan bajik) dan *dge rtsa* (sumber-sumber kebajikan bagi masa mendatang).

Mudra-phyag rgya, Skt. *mudra*, istilah yang dipergunakan bagi beragam makna bergantung konteksnya yakni meterai, sikap tangan, dan pasangan spiritual.

Nagabodhi-klu'i byang chub, salah seorang di antara delapan puluh empat Mahasiddha yang berasal dari India. Beliau merupakan siswa dan penerus Nagarjuna, serta terkenal akan kemampuan gaibnya.

Nirvana dengan sisa-lhag bcas myang 'das, kondisi *nirvana* seorang Arhat dengan sisa.

Nirvana tanpa sisa-lhag med myang 'das, kondisi *nirvana* seorang Arhat dengan

sisia.

Ketanpa-akuan-*bdag med*. Lihat senarai kata WMPT, Ketanpa-akuan.

Persembahan dan pemberian-*mchod sbyin*. Terdapat perbedaan yang ditarik, khususnya dalam praktik-praktik seperti persembahan dupa (*gsang*) dan persembahan bakaran, antara persembahan bagi makhluk-makhluk mulia “di atas” seperti para Buddha dan Bodhisattva serta pemberian (sebagai bagian praktik kemurahan-hatian-*dana*) terhadap para makhluk biasa “di bawah,” termasuk hewan beserta makhluk-makhluk halus. Lihat juga Empat tamu.

Kemaha-tahuan-*thams cad mkhyen pa*, padanan kata bagi Kebuddhaan.

Jalan aspirasi tertulus-*mos spyod kyi lam*, mencakup jalan pengumpulan dan penggabungan. Tataran aspirasi tertulus adalah semacam pendahuluan sebelum seseorang merealisasi yang pertama di antara sepuluh tataran Bodhisattva. Para praktisi di jalan pengumpulan dan penggabungan belum merealisasi *keshunyataan*, sehingga tidak dapat mempraktikkan enam paramita dalam pengertian sejatinya nan melampaui segalanya. Praktik mereka lebih terkait kehendak ketimbang praktik sejati seorang Bodhisattva yang telah matang. (AZR)

Tekad membebaskan diri-*nges 'byung*, biasanya diterjemahkan sebagai “tekad membebaskan diri dari *samsara*.”

Akar kejatuhan-*rtsa ltung*, ikrar menjalankan suatu disiplin moralitas yang merupakan hal mendasar bagi keberhasilan merealisasi Sang Jalan. Didefinisikan sebagai berikut: apabila ikrarnya dijalankan dengan baik, akar yang membangkitkan seluruh kualitas mulia baik jalan maupun buahnya. Jika tak dijalankan dengan baik, akan menjadi musabab kejatuhan ke alam-alam rendah serta akar penderitaan, dan sebagai buahnya seseorang akan terus-menerus jatuh di kehidupan-kehidupan berikutnya.

Rudra-*ru dra*, Skt. rudra, sejenis makhluk halus.

Sadhana-*sgrub thabs*, Metode merealisasi tingkatan-tingkatan makhluk suci tertentu, sebagai contoh, *lama*, *yidam*, atau *dakini*.

Dunia Saha-*mi mjed 'jig rten*, dunia tanpa mengenal ketakutan, jagad raya kita, yang merupakan Tanah Buddha Hyang Buddha Shakyamuni.

Sakya Pandita-salah seorang mahaguru Sakyapa penting (1182-1251), yang juga dikenal sebagai Kunga Gyaltsen.

Makhluk suci *samaya-dam tshig sems dpa'*, Skt.*samayasattva*, makhluk suci yang “diciptakan” atau “dibangkitkan” melalui visualisasi.

Shakya-nama keluarga puak tempat dilahirkannya Buddha Shakyamuni.

Shastra-*bstan bcos*, komentari mengenai ajaran-ajaran Buddha. Istilah *shastra* tidak harus mengacu pada komentar terhadap ajaran tertentu (sutra tertentu, sebagai contoh) namun mencakup juga karya-karya guru India maupun Tibet yang memberikan ringkasan atau penjelasan lebih mudah dipahami bagi topik-topik tertentu.

Shramanera-dge tshul, tingkatan pertama dalam *upasampada* kebhikshuan. Shramanera tidak menjalankan seluruh *sila* yang diperuntukkan bagi para bhiksu ber*upasampada* penuh. Namun tidaklah benar menyebut mereka sebagai calon bhiksu karena banyak di antara mereka yang tetap menjadi shramanera di sepanjang hidup mereka tanpa menerima *upasampada* kebhikshuan.

Enam unsur penyusun diri seseorang-skyes bu kham s drug, enam unsur yang menyusun seseorang: tanah, air, api, udara, angkasa, dan kesadaran.

Enam yoga-chos drug: yoga kehangatan psikis (*gtum mo*), tubuh khayalan (*sgyu lus*), mimpi (*rmi lam*), cahaya (*'od gsal*), pemindahan kesadaran (*'pho ba*), dan alam antara (*bardo*).

Enam belas bahaya besar (atau ketakutan)-'jigs pa chen po bcu drug, yakni (1) tanah (gempa bumi, tanah longsor); (2) air (samudera, tenggelam); (3) api; (4) angin (topan); (5) petir; (6) senjata; (7) tahanan dan hukuman; (8) perampok; (9) hantu; (10) gajah liar; (11) singa; (12) ular berbisa; (13) wabah dan penyakit; (14) kematian bukan pada waktunya; (15) kemiskinan; dan (16) tidak mendapatkan apa yang diharapkan. (TPW). Sumber lainnya menyebutkan bahaya-bahaya dan ketakutan terkait (1) hambatan yang ditimbulkan makhluk-makhluk halus *gyalpo*; (2) makhluk-makhluk di langit; (3) penyakit yang diakibatkan oleh makhluk-makhluk halus *sadag*; (4) penyakit seperti lepra; (5) kelaparan; (6) perang; (7) bahaya yang ditimbulkan oleh para *sadhu*; (8) bahaya yang disebutkan oleh makhluk-makhluk halus unsur; (9) kilat; (10) hawa dingin menggigit dan hujan es; (11) gempa bumi; (12) api; (13) air; (14) bintang jatuh; (15) angkasa luar; dan (16) mimpi buruk.

Enam belas sub pembagian Empat Kebenaran Mulia-penderitaan, ketidak-kekalan, *keshunyataan*, dan ketanpa-aku adalah empat aspek kebenaran penderitaan. Musabab, timbul, penampilan, dan kondisi adalah kebenaran asal muasal penderitaan. Kelenyapan, ketenangan, keistimewaan, dan niat membebaskan diri merupakan kebenaran tentang lenyapnya penderitaan. Jalan, Metode, realisasi, dan pembebasan adalah empat aspek kebenaran Sang Jalan.

Sugatagarbha-bde gshags snying po, secara harafiah berarti “hakikat yang menuju pada kebahagiaan,” padanan bagi hakikat Kebuddhaan. Sugatagarbha kerap dianggap sama dengan tathagatagarbha (*de bzhin zhegs pa'i snying po*). Perbedaannya, sugatagarbha berkaitan dengan landasannya (*bzhi*), sedangkan *tathagatagarbha* terkait dengan hasilnya (*'bras bu*).

Sepuluh paramita-pha rol tu phyin pa bcu po, enam *paramita* yang ditambahkan pada paramita upaya kausalya (*thabs*), doa aspirasi (*smon lam*), kekuatan (*stobs*), dan kebijaksanaan asali (*ye shes*).

Tiga Tampilan-snang ba gsum, juga disebut *snang gsum 'pho ba'i bag chags*, pengubahan tiga pandangan atau persepsi. Ada tiga pandangan terkait meleburnya ketiga racun yang dialami orang meninggal.

Tiga pintu pembebasan sempurna-*rnam thar sgo gsum*: (1) hakikat yang shunya; (2) musababnya yang tanpa ciri atau karakteristik apapun; (3) hasilnya yang tidak sengaja diharapkan.

Tiga keluarga-*rigs gsum*, Buddha Manjushri, Avalokiteshvara, dan Vajrapani; keluarga Tathagata, Teratai, dan Vajra.

Tiga sistem agung (pandangan yang terkait dengannya)-*chen po gsum gyi lta ba*, pandangan-pandangan Meterai Agung (Mahamudra), Kesempurnaan Agung (*Dzogchen* atau *Mahasandhi*), dan Jalan Tengah Agung (Maha-madhyamaka) (*phyags rdzogs dbu gsum*).

Tiga jenis pencerahan-*byang chub gsum*, pencerahan para Shravaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva.

Tiga kepemilikan-*yongs su 'dzin pa'i gzhi gsum*, secara harafiah “tiga landasan kemelekatan atau dasar bagi kemelekatan.” Yakni tubuh, kekayaan, dan jasa pahala.

Tiga Latihan-*bslab pa gsum*, latihan rangkap tiga dalam disiplin moralitas, pemusatan pikiran, dan kebijaksanaan.

Tiga jenis pahala kebajikan-*gsod nams bya ba'i dngos po gsum*, jasa pahala yang berasal dari kemurahan hati, disiplin moralitas, dan meditasi.

Tiga vajra-*rdo rje gsum*, tubuh vajra, ucapan vajra, dan pikiran vajra makhluk suci.

Tiga cara menyenangkan guru-*mnyes pa gsum*, yakni (1) mempersembahkan materi; (2) membantu Beliau melalui aktifitas fisik, ucapan, atau mental; dan (3) mempraktikkan apa yang Beliau ajarkan. Lihat WMPT halaman 145.

Dua belas cabang ucapan mulia-*sde snod bcu gnyis*. Lihat senarai kata WMPT mengenai dua belas kategori ajaran dalam *pitaka-pitaka*.

Dua belas tindakan seorang Buddha-*mdzad pa bcu gnyis*, (1) turun dari surga Tushita; (2) memasuki rahim ibunya; (3) dilahirkan; (4) menikmati olah raga bagi kaum muda; (5) hidup berbahagia bersama ratu; (6) meninggalkan keduniawian; (7) mempraktikkan pertapaan; (8) pergi menuju Singgasana Vajra di bawah pohon Bodhi; (9) menaklukkan Mara; (10) merealisasi Kebuddhaan nan sempurna; (11) memutar Roda Dharma; (12) memasuki *nirvana*.

Dua belas rantai sebab musabab saling bergantung-*rten 'bral bcu nyi*, (1) kebodohan; (2) faktor-faktor pengondisi; (3) kesadaran; (4) nama dan rupa; (5) organ-organ indrawi; (6) kontak; (7) perasaan; (8) keinginan; (9) kemelekatan; (10) dumadi; (11) kelahiran; dan (12) usia tua-kematian. Lihat Harta Pusaka Kualitas-kualitas Berharga.

Dua puluh satu kelompok dharma nan tak tercela-*zag med kyi chos sde tshan nyi shu rtsa gcig*, dua satu kualitas mulia kebijaksanaan *dharmakaya* Buddha: (1) tiga puluh tujuh aspek yang membimbing pada pencerahan; (2) empat kualitas mulia tak terbatas; (3) delapan kebebasan sempurna;

(4) sembilan pencerapan saling berganti; (5) sepuluh *ayatana* tak terbatas; (6) delapan *ayatana* dominan; (7) tidak munculnya gejala emosi-emosi negatif; (8) pengetahuan mengenai harapan-harapan dan aspirasi; (9) lima jenis kemampuan gaib; (10) empat pengetahuan sempurna; (11) empat kemurnian sempurna; (12) sepuluh kekuatan; (13) sepuluh daya kekuatan; (14) empat kebebasan dari rasa takut; (15) hilangnya kerahasiaan rangkap tiga; (16) kejernihan rangkap tiga; (17) hilangnya kelalaian rangkap tiga; (18) penghancuran sempurna pola-pola kecenderungan kebiasaan; (19) belas kasih agung terhadap semua makhluk hidup; (20) delapan belas kualitas mulia; dan (21) kemaha-tahuan.

Dua pandangan ekstrim-*mtsha'gnyis*, yakni pandangan ekstrim *samsara* dan pandangan ekstrim nirvana.

Makna tertinggi-*nges don*. Lihat senarai kata WMPT, makna sejati.

Yang tak tercela-*zag med*, secara harafiah berarti “bebas dari segenap noda,” tidak dicemari oleh gejala-gejala emosi negatif, termasuk konsep-konsep akibat gejala emosi negatif berupa kebodohan. Lihat juga senarai kata WMPT di bawah judul Tercemar (tindakan).

Upasaka-*dge bsnyen*, bentuk paling dasar *upasampada* Buddhis, yakni yang disebut ikrar atau sila umat awam. Orang yang telah mengambil ikrar perlindungan adalah upasaka. Meskipun demikian, istilah ini kerap dipergunakan guna menyebut seseorang yang telah mengambil lima ikrar dasar, yakni menjauhkan diri dari pembunuhan, pencurian, kegiatan seksual yang salah, penipuan, dan mengongsumsi sesuatu yang memabukkan.

Wahana Karakteristik-*mtshan nyid theg pa*. Lihat **Wahana Karakteristik Bermusabab**.

Makhluk suci kebijaksanaan-*ye shes sems dpa'*, Skt. *jñanasattva*, makhluk suci “sejati” yang diundang kehadirannya serta memberkahi makhluk suci *samaya* yang divisualisasikan.

Alam nafsu keinginan-*'dod kham*, Skt. *kamaloka* atau *kamadhatu*, yang pertama di antara ketiga alam.

Alam rupa-*gzugs kham*, Skt. *rupadhatu*, yang kedua di antara ketiga alam.

Alam tanpa rupa-*gzugs med kham*, Skt. *arupadhatu*, yang ketiga di antara ketiga alam.

Wahana Duniawi-*'jig rten pa'i theg pa*, wahana bagi mereka yang berjuang mencapai kebahagiaan namun tanpa berupaya merealisasi pembebasan dari *samsara*. Mereka yang mengikuti wahana duniawi “tak dapat salah” mencari pembebasan dari alam-alam rendah dengan mencapai kelahiran kembali di alam-alam lebih luhur. Mereka meyakini hukum sebab musabab serta mempraktikkan penghindaran dari perbuatan-perbuatan buruk dan menjalankan perbuatan baik. Barangsiapa yang mengikuti wahana duniawi “salah” tidak meyakini hukum sebab musabab atau kehidupan lampau serta mendatang. Dalam kedua kasus, pembebasan dari *samsara* tidak dimungkinkan.

TIGA ALAM

Tiga alam	Enam alam	Pembagiannya
Alam tanpa rupa	Dewa	Dewa alam tanpa rupa Empat alam tanpa rupa di puncak keberadaan Alam bukan keberadaan dan juga bukan tanpa keberadaan, Alam Ketiadaan Sepenuhnya. Alam Kesadaran Tanpa Batas Alam Angkasa Tak Terbatas.
Alam rupa	Dewa	Tujuh belas kelompok dewa alam rupa Lima kediaman murni Tak terlampaui (Akanistha) Pandangan Baik Kekayaan Terwujud Tanpa Kekecewaan Tidak ada Yang Lebih Besar
		Dua belas alam empat pemusatan pikiran
		Pemusatan pikiran keempat Hasil Agung Kelahiran Jasa Pahala kebajikan Tanpa Mega
		Pemusatan pikiran keriga Kebajikan Berjaya Kebajikan Tanpa Batas Kebajikan Tingkat Rendah
		Pemusatan pikiran kedua Cahaya Terang Kegemilangan Tak Terukur Cahaya Pucat
		Pemusatan pikiran pertama Kemurnian Agung Para Pendeta Brahma Yang Murni

TIGA ALAM

Alam nafsu keinginan	Dewa	Enam kelompok dewa alam nafsu keinginan	Empat surga di atas	Penguasa Hasil Ciptaan Yang Lainnya. Penikmat Ciptaan Secara Gaib Kegembiraan (Tushita) Surga Yang Terbebas dari Perselisihan (Yama)
				Surga Tigapuluh Tiga Dewa
				Empat Maharajika
	Asura			Asura
	Manusia			Manusia yang mendiami empat benua
	Hewan			Hewan yang tinggal di kedalaman Hewan yang hidup terserak di berbagai tempat
	Preta			<i>Preta</i> yang hidup secara bersama <i>Preta</i> yang bergerak di angkasa
	Neraka			Delapan neraka panas Neraka-neraka saling bertetangga Delapan neraka dingin Neraka-neraka pinggiran

LIMA JALAN BODHISATTVA DAN TIGA PULUH TUJUH ASPEK YANG MEMBIMBING PADA PENCERAHAN

	Lima Jalan		Tiga puluh tujuh Aspek Yang Membimbing pada Pencerahan	
JALAN PEMBELAJARAN	Jalan pengumpulan	Rendah	Empat kesadaran terhadap yang dekat	Kesadaran terhadap tubuh
				Kesadaran terhadap perasaan
				Kesadaran terhadap kesadaran
				Kesadaran terhadap objek-objek batin
		Menengah	Empat pengendalian diri sejati	5. Menjaga agar pikiran buruk yang belum muncul jangan sampai muncul
				6.Menyingkirkan piki- ran buruk yang telah muncul
				7.Memunculkan piki- ran bajik yang belum muncul
				8.Melindungi dari ke- merosotan pikiran bajik yang telah muncul
		Agung	Empat landasan bagi kekuatan ajaib	9.Pemusatan pikiran berlandaskan kekuatan kehendak
				10.Pemusatan pikiran berlandaskan upaya
				11.Pemusatan pikiran berlandaskan kesadaran terpusat
				12.Pemusatan piki- ran berlandaskan penelaahan

LIMA JALAN BODHISATTVA

	<i>Jalan penggabungan</i>	Empat tahapan pengalaman		
		kehangatan	Lima kekuatan	13.Keyakinan 14.Kerajinan 15.Kesadaran 16.Pemusatan pikiran 17.Kebijaksanaan
		puncak		
		penerimaan	Lima kekuatan tak terintangi	18.Keyakinan 19.Kerajinan 20.Kesadaran 21.Pemusatan pikiran 22.Kebijaksanaan.
	<i>Jalan penglihatan</i>	Tingkatan Bodhisattva pertama	Tujuh aspek yang membimbing pada pencerahan	23.Kesadaran 24.Pencerapan sempurna 25.Kerajinan 26.Kegembiraan 27.Fleksibilitas 28.Pemusatan pikiran 29.Kemantapan
	<i>Jalan meditasi</i>	Tingkatan Bodhisattva kedua hingga kesepuluh	Jalan Mulia Beruas Delapan	30.Pandangan benar 31.Pikiran benar 32.Ucapan benar 33.Perilaku benar 34.Penghidupan benar 35.Upaya benar 36.Kesadaran benar 37.Pemusatan pikiran benar
JALAN TIDAK BERLU LAGI BELAJAR	<i>Jalan yang tak perlu lagi belajar</i>			



SENARAI KATA PERBANDINGAN:
TERJEMAHAN-TERJEMAHAN ALTERNATIF
DENGAN DISERTAI PADANAN KATA TIBET
DAN SANSEKERTANYA

PARA PENERJEMAH BARAT telah menyetandakan terjemahan istilah-istilah Tibet. Kami berharap agar tabel, yang disusun atas permintaan Alak Zenkar Rinpoche, dapat menyumbangkan pemahaman lebih besar terhadap istilah-istilah berbahasa Tibet serta menghilangkan kebingungan yang timbul karena membaca naskah-naskah hasil terjemahan pihak berbeda-beda; dimana masing-masing memiliki pilihan dan alasan bagi penggunaan berbagai istilah berbahasa Inggris atau menggunakan padanan bahasa Sansekertanya. Kolom pertama mengandung terjemahan bahasa Inggris yang umumnya dicantumkan di terjemahan naskah ini serta *The Words of My Perfect Teacher* (*Sabda-sabda Guruku nan Sempurna*). Daftar ini tidak dapat dikatakan lengkap, namun barangkali dapat mengatasi kesulitan peristilahan yang dialami sidang pembaca serta memperkaya pemahaman mereka terhadap makna istilah tersebut.

SENARAI KATA PERBANDINGAN

<i>Istilah yang dipergunakan dalam terjemahan ini</i>	<i>Tibetan (Wylie)</i>	<i>Sansekerta</i>	<i>Terjemahan Inggris alternatif</i>
Hakikat tertinggi	chos nyid	dharmata	hakikat intrinsik realita, realita intrinsik
Kebenaran tertinggi atau absolut	don dam	paramarthasatya	Kebenaran ultimit
penerimaan (pada jalan penggabungan)	bzod	kshanti	kesabaran, penanggungan, kesabaran dalam menerima sesuatu, kemampuan menerima sesuatu.
tindakan (pandangan, meditasi dan)	spyod pa	carya	aktifitas, perilaku
tindakan-tindakan	las	karma	karma, tindakan
aktifitas atau kegiatan	phrin las	karma	aktifitas tercerahi atau tindakan tercerahi
kebetulan	glo bur	agantuka	insidensil
meditasi penelaahan	dpyad sgom	vicarabhavana	meditasi pemeriksaan
penawar	gnyen po	pratihara, pratipaksha	obat
jelas	snang bcas		dapat dilihat, dengan disertai konsep-konsep
asura	lha ma yin	asura	setengah dewa, dewa yang disertai iri hati, raksasa, musuh para dewa
kemelekatan	'dod chags	raga	hawa nafsu keinginan
kebencian	zhe sdang	dvesha	penolakan, keengganan
wahana dasar	theg dman	hinayana	wahana rendah, wahana fundamental
para makhluk	sems can/'gro ba	sattva, jagad	makhluk hidup
para makhluk berlawanan agung	skye bu che	mahapurusha	makhluk agung, makhluk dengan kemampuan tertinggi
para makhluk berlawanan rendah/ bawah	skye bu chung		makhluk rendah, makhluk dengan kemampuan terbatas
para makhluk berlawanan menengah	skye bu 'bring		makhluk tingkat menengah, makhluk menengah, makhluk dengan kemampuan rata-rata
para makhluk yang menjadi sasaran penaburan manfaat	gdul bya		para makhluk yang perlu dijinakkan, dialihkan menuju jalan Dharma, para siswa, para makhluk
pandangan salah	gti mug	moha	kebodohan, kebingungan, ketidak-tahuan
bhiksu	dge slong	bhiksu	biarawan
bodhicitta	byang chub sems	bodhicitta	pikiran yang diarahkan pada pencerahan, pikiran pencerahan, pikiran tercerahkan, pikiran tak mementingkan diri sendiri
Yang Mampu	thub pa	muni	Yang Perkasa

Saluran energi	rtsa	nadi	pembuluh, pembuluh halus
Chittamatra	sems tsam pa	cittamatra	Aliran Hanya Pikiran
cahaya terang	'od gsal	prabhasvara	bersinar, bercahaya
pemusatan pikiran	bsam gtan	dhyana	pemusatan meditatif, pencerapan, perenungan, kointemplasi
pemusatan pikiran	ting nge 'dzin	samadhi	perenungan (kontemplasi)
hambatan konsep-konsep bentukan pikiran	shes bya'i sgrib pa	jneyavarana	hambatan kognitif, hambatan berupa pengetahuan tercemar, hambatan berupa pengetahuan
Penakluk	rgyal ba	jina	Yang Jaya
hal penting	gnad	marma	kunci utama, hal penting, hal utama
sebab musabab saling bergantung	rten 'byung	pratyasamutpada	sebab akibat saling bergantung, kesaling-tergantungan
tekad membebaskan diri dari <i>samsara</i>	nges 'byung	nihsarana	dambaan membebaskan diri dari samsara
dharmakaya	chos sku	dharmakaya	tubuh tertinggi, tubuh Dharma, tubuh kebenaran
kerajinan atau semangat	brtson 'grus	virya	daya upaya, daya tahan, upaya mencapai sesuatu, tekad kuat
disiplin moralitas atau sila	tshul khrims	shila	etika, moralitas, etika disiplin
disiplin, menjalankan atau menjaga	rgyud sdom/ bsdan		mengikat pikiran
kemelekatan keserba-menduaan	gnyis 'dzin	dvayastha	kemelekatan/ kecenderungan/ pikiran/konsep-konsep/ konseptualisasi dualistik
delapan kesadaran	tshogs brgyad	asthaviijnana	delapan pengumpulan/ pemusatan kesadaran
delapan belas kualitas berbeda-beda	ma 'dres pa bco brgyad	avenikadharma	delapan belas ragam kualitas
pemaparan atau elaborasi	spros	prapanca	bentukan-bentukan batin, konsep-konsep
<i>keshunyataan</i>	stong pa nyid	shunyata	kekosongan
energi penunjang kehidupan	rlung	prana	energi vital, angin, napas
ketenangan (bernaung dalam)	mnyam bzhag	samapatti	meditasi, meditasi formal, keseimbangan meditatif
intisari penunjang kehidupan	thig le	bindu	tetes esensial, tetesan halus
intisari hakikat	ngo bo	vastu	hakikat mendasar, hakikat
hakikat mendasar	ngo bo	vastuta	intisari
makna sementara	drang don	neyartha	makna provisional
istimewa	thun min	asadharana	tidak umum
lima kekuatan tak terintangi	stobs lnga	pancabala	lima kekuatan, lima kekuatan tak tergoyahkan
lima penguasaan	mngon byang lnga	abhisambodhi	lima kebangkitan kesadaran, lima pembiasaan

SENARAI KATA PERBANDINGAN

lima kekuatan	dbang po lnga	pancendriya	lima kemampuan, lima kekuatan pengendali, lima kualitas sempurna
Empat landasan kekuatan gaib	Rdzu 'phrul gyi rkang pa bzhi	riddhipada	Empat jenis pencerapan, pendukung-pendukung bagi kemampuan ajaib.
Empat kesadaran dekat	Dran pa nyer bzhag bzhi	smirtyupasthana	Empat objek pemeriksaan, perenungan mendasar, landasan-landasan bagi kesadaran
Empat tataran pengalaman terkait jalan penggabungan	Byor lam nges 'byed cha bzhi	prayogamarga	
Empat pengendalian diri sejati	Yang dag par spong ba bzhi	Samyakprahana/ samyakpradhana	Empat upaya penolakan dan pencapaian, latihan sejati
Empat pernaungan	Ston pa bzhi	catuhpratisharana	Empat pernaungan, empat jenis pertumpuan, empat pendukung
Empat kekuatan	Stobs bzhi	caturbala	Empat kekuatan, empat daya kekuatan
Keunggulan dan keleluasaan	Dal 'byor	kshanasampada	Kesempatan istimewa dan saat yang tepat, kondisi yang tak menguntungkan dan menguntungkan, kesenangan dan kemakmuran/ kelimpahan
Sahabat	gnyen	mitra	Kerabat, orang yang dikasihi, orang yang dekat dengan diri kita
Tahapan pembangkitan	Bskyed rim	utpattikrama	Tahapan pengembangan, tata-ran penciptaan
Kemurahan hati	Sbyin pa	dana	Pemberian amal, memberikan atas dasar kemurahan hati
Landasan	gzhi		Dasar, hakikat mendasar, fondasi
Kecenderungan kebiasaan	Bag chags	vasana	Kecondongan, pola-pola kebiasaan, sifat dalam diri
Ilustratif atau penggambaran (cahaya terang/ kebijaksanaan)	Dpe'i 'od gsal/ ye shes		Perlambang, perumpamaan, contoh, teladan
Tak terbatas	Rgya mtsho	samudra	Laksana samudera
Yang ada dalam dirinya sendiri	Lhan skyes	sahaja	Yang hadir bersama
Kesaling-tergantungan	Rten 'byung	pratityasamutpada	Sebab musabab saling bergantung, prinsip kesaling-tergantungan
Alam antara	Bar do	antarabhava	bardo
kalpa	Bskal pa	kalpa	Eon, era
Mengenali sebagaimana adanya	Ji lta ba	yathabhutaparijnana	Mengetahui hakikat fenomena
Mengetahui semuanya dan segala sesuatu	Ji snyed mhkhyen pa	Yathavad vyavasthana parijnana	Mengetahui keragaman segenap fenomena

Tataran atau tingkatan	sa	bhumi	landasan
Mendengarkan (merenungkan dan memeditasikannya)	Thos (bsam sgom)	shruta	Mendengar, belajar, menerima (ajaran)
Cinta kasih	Byams pa	maitri	Cinta kasih kebajikan
Madhyamika	Dbu ma pa	madhyamika	Aliran Jalan Tengah
guru	Bla ma	guru	guru
Tak terukur atau tak terhingga (kalpa)	Grangs med	asamkhya	Tak terhitung
Peristiwa batin	Sems 'byung	caitta	Faktor batin, fungsi batin
Bentukan batin atau pikiran	Sems pa	cintana	Pikiran, niat
Kesadaran pikiran	Yid kyi shes pa	manovijnana	Kesadaran batin atau kesadaran mental
Tampilan alami	Rang bzhin	prakriti	Hakikat, keberadaan intrinsik
Kondisi alami	Gnas tshul		Kondisi sebagaimana adanya, sifat sejati sebagaimana adanya
hakikat	Rang bzhin	prakriti	Keberadaan intrinsik
hakikat	Ngo bo		Esensi, hakikat asali
Perbuatan buruk	Sdig pa	papa	Kekotoran, kejahatan, karma buruk
Perbuatan buruk	Mi dge ba	akushala	Ketidak-bajikan, tindakan yang tidak bajik
Gejolak emosi negatif	Nyon mongs pa	kleshas	Emosi pengganggu, emosi penghambat, hawa nafsu keinginan, hambatan, konsep-konsep pengganggu, delusi
nirmanakaya	Sprul sku	nirmanaka	Tubuh jelmaan, tubuh emanasi, tulku
Tidak nampak	Snang med		Tidak dapat dipersepsi, tanpa konsep
Ketidak-beradaan, kemaha-hadiran, penyatuan, dan kehadiran spontan (empat samaya atiyoga)	Med pa phyal ba gcig pu lhun grub		Ketiadaan, kehadiran di mana saja, keunikan, kehadiran spontan
Tiadanya pikiran	Mi rtog pa	acinta	Terbebas dari konsep-konsep bentukan pikiran, ketidak-hadiran pikiran, nonkonseptualitas
Tanpa aku	Bdag med	nairatmya	Ketampa-akuan, tiadanya inti-sari sejati, insubstantialitas
Hambatan batin	sgrib	avarana	Kekotoran batin, noda batin
Biasa	Thun mong	Samanya, sadharana	umum
Kepedulian duniawi (delapan)	'jig rten gyi chos	ashtalokadharmas	Urusan duniawi, kepentingan duniawi
Jalan pengumpulan	Tshogs lam	sambharamarga	Jalan penyediaan, terkait persiapan
Jalan penggabungan	Sbyor lam	prayogamarga	Jalan hubungan, terkait penerapan

SENARAI KATA PERBANDINGAN

Jalan meditasi	Sgon lam	bhavanamarga	Jalan praktik
Jalan yang tak perlu lagi belajar	Mi slob pa'i lam	ashaikshamarga	
Jalan penglihatan	Mthong lam	darshanamarga	Jalan kesadaran, terkait penglihatan
Puncak (pada jalan penggabungan)	rtse		Puncak, tertinggi
Puncak keberadaan	Srid rtse	bhutakoti	Puncak eksistensi, eksistensi tertinggi
Tahapan atau tataran penyempurnaan kekal	Rdzogs rim	sampannakrama	Tahapan penyelesaian
Pitaka (tiga)	Rtag pa	nitya	Abadi, berlangsung selamanya
	Sde snod	(tri) pitaka	keranjang
Tindakan bajik	Dge ba	kushala	Perbuatan positif, kebajikan, tindakan bajik, perbuatan bajik, karma baik, tindakan mulia
Praktisi realisasi seketika	Cig car ba		Seseorang yang mencapai kemajuan spiritual seketika itu juga
Praktisi yang realisasi spiritualnya bertahap	Rim gyis pa		Seseorang yang kemajuan spiritualnya secara bertahap
Prasangika	Thal 'gyur pa	prasangika	Konsektualis
Pratimoksha	So sor thar pa	pratimoksha	Pembebasan individual
Pratyekabuddha	Rang sangs rgyas	pratyekabuddha	Yang merealisasi Kebuddhaan tanpa bantuan orang lain, perealisasi sendiri
preta	Yi dvags	preta	Hantu kelaparan, makhluk halus yang menderita kelaparan
Substansi asali	Gtso bo	pradhana	Materi asali
Kebijaksanaan asali	Ye shes	jnana	Kebijaksanaan primordial, gnosis, kebijaksanaan, kognisi asali
Kemurnian asali	Ka dag		
Wawasan mendalam	Lhag mthong	vipashyana	Wawasan atau pandangan
Realisasi/ penyadaran (1) (penghapusan dan realisasi)	Rtogs pa	abhisamaya	
Realisasi (2)	Dgongs pa		Pikiran kebijaksanaan, niatan, tujuan, kebijaksanaan
Relatif (kebenaran)	Kun rdzob	samvritisatya	Yang bersifat relatif, yang menyembunyikan segalanya, tampilan menipu, kebenaran konvensional, yang bersifat konvensional
Obat	Gnyen po	Pratipaksha	penawar
Meditasi ketenangan	'jog sgom	sthapyabhavana	Meditasi tanpa gerakan, meditasi kontemplasi
buah	'bras bu	phala	Hasil, yang dihasilkan

penghapusan	spangs		Eliminasi, penyirnaan
Saha (dunia)	Mi mjed	Saha (lokadhatu)	Dunia yang tak memiliki ketakutan, dunia kesabaran dalam menanggung sesuatu
samaya	Dam tshig	samaya	Janji, ikrar, sumpah, janji suci, <i>sila</i> suci, ikatan suci
sambhogakaya	Longs spyod rdzogs pa'i sku	sambhogakaya	Tubuh penikmatan sempurna, tubuh kebahagiaan
Sautantrika	Mdo sde pa	sautrantika	Aliran Sutra
Sang "aku" (individual)	Gang zag gi bdag	pudgalatma	Aku pribadi
Inti (fenomena)	Chos kyi bdag	dharmatma	Intrinsik/ keberadaan sejati (dalam fenomena)
Para makhluk	Sems can	sattva	Para insan
Kesalahan berat	Lci ba		Kesalahan yang berat dan berakibat besar
shramanera	Dge tshul	shramanera	Calon biarawan
Metode jitu (upaya kausalya)	thabs	upaya	Cara atau Metode
shravaka	Nyan thos	shravaka	Pendengar, hadirin
Kehadiran spontan	Lhun grub		Kehadiran atau kemunculan alami, perealisasi spontan
Tataran unggul adiduniawi (dalam jalan penggabungan)	Chos mchog		Pengenalan nan unggul terhadap realita, realisasi duniawi tertinggi
pengganti	Rjes mthun pa		Yang dapat menggantikan, menyerupai, mirip, selaras dengan, mengacu pada
Ketenangan atau kedamaian penunjang	Zhi gnas	shamatha	Bernaung dalam ketenangan, keheningan, kedamaian
Svatantrika	Rang rgyud pa	svatantrika	Autonomis
Tercemari	Zag bcas	sasrava	Mengandung kekotoran
tantrika	Sngags pa	tantrika	Praktisi mantra
guru	Bla ma	guru	<i>Lama</i> , guru, mahaguru
Guru	Ston pa	shasta	Buddha Shakyamuni
thögal	Thod rgal		Penyeberangan langsung, melompat ke atas, realisasi nan melampaui segalanya, melangkahi, melampaui
Buah-buah pemikiran	Rnam rtog	vitarka	Pikiran diskursif, pemikiran
Tiga pintu pembebasan sempurna	Rnam thar sgo gsum	vimokshadvaratraya	Tiga faktor pembebasan
Tiga kepemilikan	Yongs su 'dzin pa'i gzhi gsum		Tiga landasan kemelekatan, dasar bagi kemelekatan, dasar bagi kepemilikan atas sesuatu
Tiga dunia	Khams gsum	Triloka, trailokya	Tiga alam
trekchö	Khregs chod		Memotong melampaui perlawanan

SENARAI KATA PERBANDINGAN

Makna tertinggi	Nges don	nitartha	Makna sejati, makna pasti, makna definitif
Yang tidak sengaja diupayakan	Ma bcos pa		Tidak dibuat-buat
Tidak dibuat-buat	Ma bcos pa		Yang tidak sengaja diupayakan
Jagat raya semilyar dunia	Stong gsum 'jig rten gyi khams	Trisahasra mahasahasra lokadhatu	Jagat raya rangkap tiga ribu, trichiliocosm
Tak tercemari	Zag med	anasrava	Terbebas dari kekotoran
upasaka	Dge bsnyen	upasaka	Umat awam Buddhis, perumah tangga
Vaibhashika	Bye brag smra ba	vaibhasika	Aliran Pemaparan Agung
Vajrayana	Rdo rje'i theg pa	vajrayana	Wahana Berlian, Wahana Intan
vidyadhara	Rig 'dzin	vidyadhara	Penguasa pengetahuan, penguasa kesadaran
Kehangatan (di jalan penggabungan)	drod	ushman	Kehangatan meditatif
Chakra, pusat energi penunjang kehidupan	'khor lo	chakra	Pusat energi penunjang kehidupan, chakra
kebijaksanaan	Shes rab	prajna	Pengetahuan nan unggul, kesadaran, kecendikiaan nan unggul, pengetahuan nan melampaui segalanya
Wahana duniawi	'jig rten pa'i theg pa		Wahana dunia
yidam	Yi dam	ishtadevata	Makhluk suci, makhluk suci pelindung, makhluk surgawi





DAFTAR PUSTAKA

Kumpulan Sabda-sabda Membebaskan-Udanavarga, ched du brjod pa'i tshoms.
Kumpulan bait-bait dari kanon naskah suci Buddhis yang disusun oleh Dharmatrata. Isi dan gaya penulisannya mirip dengan Dhammapada dalam kanon Pali.

Petunjuk-petunjuk Cangkang Kerang-dung yig can. Bagian Vima Nyingtik karya Vimalamitra.

Ringkasan Kebijakan-sanaan yang Melampaui Segalanya-Prajnaparamita-samcayagatha, phar phyin bsdus pa. Shastra karya Aryashura.

Pengakuan Kesalahan-ltung gshags. Nama lain bagi Sutra Tiga Bagian.

Komentar Terinci Mengenai Makna yang Diringkas-dgongs 'dus rnam bshad.
Komentar yang ditulis oleh Jigme Lingpa mengenai rangkaian praktik-praktik yang disebut *bla ma dgongs 'dus* karya Sangye Lingpa.

Sūtra Pemotong Berlian-Vajracchedika-prajnaparamita, 'phags pa shes rab khyi pha rol du phyin pa rdo rje gcod pa.

Delapan Bait karya Langri Thangpa-glang thang pa'i tshig brgyad ma, delapan bait mengenai praktik *bodhicitta* dan latihan pikiran karya Kadampa Geshe Langri Thangpa.

Uraian Mengenai Pikiran Pencerahan-Bodhicitta-vivarana, byang chub sems 'grel, karya Nagarjuna.

Lima Tingkatan-rim lnga.

Lima Risalah Mengenai Jalan Tengah-dbu ma rig pa'i tshogs. Lima risalah mengenai filsafat Madhyamika karya Nagarjuna: *Prajna-mula-madhyamaka-karika* (*dbus ma rtsa ba shes rab*), *Yukti-sastika-karika* (*rigs pa drug cu pa*), *Vaidalya-sutra* (*zhib mo rnam 'thag*), *shunyata-saptati-karika* (*stong nyid bdun cu pa*), *Vigraha-vyavartani-karika* (*rtisod pa bzlog pa*).

- Empat Ratus Bait Mengenai Madhyamaka***-*Madhyamaka catuhshataka, dbu ma bzhi brgya pa. Shastra* karya Aryadeva.
- Untaian Agung Ati-a ti bkod pa chen po***. Tantra mengenai Atiyoga.
- Riwayat Suci Purna-gang po'i rtogs rjod***. Purna adalah pedagang dari India barat yang menjadi siswa Buddha.
- Intisari Hakiki Mahaluas***-*klong chen snying gi thig le*. Harta pusaka spiritual yang ditemukan oleh Jigme Lingpa, salah satu ajaran intisari hakiki yang paling terkenal. Diterbitkan oleh Lama Ngödrup bagi Yang Arya Dilgo Khyentse Rinpoche, Paro, Bhutan, 1972, 4 jilid.
- Heruka Galpo***-naskah tantra
- Hevajra Tantra***-*Hevajra-tantra-raja, rgyud brtags gnyis*.
- Menyisipkan Berkas-berkas Rumput***-*'pho ba 'jag 'dzugs ma*. Doa karya Nyi Da Sangye yang dibacakan saat praktik pelimpahan jasa pahala.
- Pengantar Menuju Jalan Tengah***-*Madhyamakavatara, dbu ma 'jug pa*, karya mahaguru India abad ketujuh, Chandrakirti.
- Permata Jalan Tengah***-*Ratnavali, dbu ma rin chen phreng ba*, karya Nagarjuna.
- Surat Kepada Sahabat***-*Suhrllekha, bshes pa'i spring yig*, karya Nagarjuna.
- Kumpulan Madhyamaka Mengenai Logika***, *dbu ma rigs pa'i tshogs*, karya Nagarjuna.
- Jaring Ajaib Manjushri***-*'jam dpal gyu 'phrul dra ba*. Nama lain bagi *Manjushri-nama-samgiti*, *'phags pa 'jam dpal gyi mtshan yang dag par brjod pa* atau *Lagu Pujian Mengagungkan Nama Manjushri*.
- Nirvana Sutra***-*Mahaparinirvana-sutra, mya ngan las 'das pa'i mdo*.
- Samudera Pembebasan***-*dam tshig rnam grol rgya mtsho*. Naskah mengenai *samaya* karya Longchenpa yang menjadi bagian Lama Yangtik.
- Hiasan Realisasi nan Jernih***-*Abhisamayalankara, mngon rtogs rgyan*, karya Maitreya Asanga.
- Perhiasan Sutra-sutra Mahayana***-*Mahayana-sutralankara-karika, mdo sde rgyan*, karya Maitreya Asanga.
- Perhiasan Jalan Tengah***-*Madhyamakalankara, dbu ma rgyan*, karya Shantarakshita.
- Membebaskan Diri Dari Empat Kemelekatan***-*zhen pa bzhi bral*. Naskah penting Sakyapa yang ditulis oleh Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158).
- Doa Bagi Tindakan Bajik***-*Bhadracaryapranidhana, bzang spyod smon lam*. Doa dari *Avatamsaka Sutra, phal po che*, kerap dibacakan di akhir ritual.
- Doa Maitreya***-doa yang dimohon oleh Maitreya dari Buddha Shakyamuni, diambil dari bab keempat puluh satu *Ratnakuta, Sutra Timbunan Permata, dkon mchog brtsegs pa*.
- Sanggahan Terhadap Keberatan***-*Vigrahavyavartani, rtsod pa bzlog pa*, karya Nagarjuna.

- Tujuh Bagian-le'u bdun ma.** Tujuh doa pada Padmasambhava yang Beliau berikan atas permintaan lima di antara siswa-siswa utamanya sebelum kepergian Beliau selamanya dari Tibet. Doa-doa itu disembunyikan dan belakangan ditemukan kembali oleh terton abad keempat belas Zangpo Tragpa.
- Tujuh Latihan Bagi Pikiran-slog sbyong don bdun ma,** karya Atisha.
- Tujuh Harta Pusaka,** kumpulan karya terkenal karya Longchenpa, mencakup seluruh aspek ajaran Buddha dan secara khusus kedalaman Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*). Ketujuhnya didaftar dalam daftar pustaka *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*.
- Tujuh Puluh Bait Mengenai Perlindungan-skyabs 'gro bdun bcu pa.**
- Tingkatan-tingkatan Menapaki Sang Jalan-lam rim** (Naskah berbahasa Tibet mencakup sejumlah karya terkait topik ini. Tidak menentukan secara pasti karya mana yang diacu di sini).
- Kumpulan Mendalam-Uttaratantra-shastra, rgyud bla ma,** karya Maitreya-Asanga.
- Sutra Dirancang Laksana Kotak Pertama-Arya-ratna-karandavyuha-sutra, mdo sde za ma tog bkod pa,** dalam Mani Kahbum, karya Songtsen Gampo.
- Sutra Tiga Bagian-Triskandha-sutra, phung po gsum.**
- Sutra Seratus Tindakan-Karmashataka-sutra, mdo sde las brgya pa.**
- Sutra Pembebasan Agung-Mahamoksha-sutra, thar pa chen po'i mdo.**
- Sutra Piawai Dalam Rahasia-rahasia Agung-Mahaguhya-upaya-kaushalya-sutra, gsang chen thabs la mkhas pa'i mdo.**
- Sutra Dharma Mendalam Perenungan Nan Jernib-Saddharmanu-smrityupasthana-sutra, dam pa'i chos dran pa nye bar bzhag pa'i mdo.**
- Sutra Turun ke Lanka-Lankavatara sutra, lang kar gshegs pa'i mdo.**
- Sutra Mengenang Tiga Permata-Triratna-anusmrti-sutra, dkon mchog rjes dran.**
- Sutra Yang Dimohon oleh Sagaramati-Sagaramati-paripriccha-sutra, blo gros rgya mtshos zhus pa'i mdo.**
- Sutra Yang Dimohon oleh Shrimaladevi Simhanada-Shrimaladevi-simhanada-sutra, dpal phreng senge sgra zhus pa'i mdo.** Shrimaladevi-simhanada adalah puteri Raja Prasenajit.
- Sepuluh Roda Ksitigarbha-Dasacakra-ksitigarbha-sutra, sa snying 'khor lo bcu pa.**
- Suluh Bagi Ketiga Metode-Nayatraya-pradipa, tshul gsum sgron me.** Shastra karya Tripitakamala.
- Harta Pustaka Abhidharma-Abhidharmakosha, chos mngon pa dzod,** karya Vasubandhu.
- Risalah Mengenai Jalan Tengah Yang Disebut Kebijakan-Madhyamikakarika, dbu ma trsa ba'i shes rab,** karya Nagarjuna.
- Kedua Kebenaran-Satyadvayavibhanga, bden gnyis,** karya Jnanagarbha.
- Tantra Puncak Vajra-Vajrasekhara-mahaguhya-yogatantra, rdo rje rtse mo'i rgyud.** Salah satu di antara empat bagian besar yoga tantra.

Abhiseka Sejati Vajrapani-phyag na rdo rje mngon par dbang bskur ba'i rgyud.
Jalan Bodhisattva-Bodhicaryavatara, byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa,
karya Shantideva.

SUMBER-SUMBER YANG DIPERGUNAKAN OLEH PARA PENERJEMAH

Karya-karya berbahasa Tibet

mkhas 'jug-Komentar Mipham Rinpoche mengenai *Pengantar Mengenai Menjadi Siswa*

sdom gsum 'bru 'grel-Komentar Dudjom Rinpoche mengenai *sdom gsum rnam nges*, Memahami Ketiga Ikrar karya Ngari Panchen.

bod rgya tshig mdzod chen mo-Kamus Besar Tibet-Mandarin, diterbitkan oleh Alak Zenkar Thubten Nyima Rinpoche (Chengdu, China: Minorities Publishing House).

byang chug sems dpa'i spyod pa la 'jug pa-*Jalan Bodhisattva* karya Shantideva.

rdzogs pa chen po klong chen snying thig gi ngon 'gro'i kbrid yig kun bzang bla ma'i zhal lung-*Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna* karya Patrul Rinpoche.

yon tan rin po che'i mdzod ky'i 'grel pa bden gnyis gsal byed zla ba'i sgron me-
Komentar Khenpo Yonten Gyamtso mengenai bagian sutra dalam karya Jigme Lingpa berjudul *Harta Pusaka Kualitas-kualitas Berharga*.

bshes spring mchan 'grel-Komentar Kangyur Rinpoche mengenai *Surat Kepada Sahabat* karya Nagarjuna (terjemahan dalam persiapan).

sems nyid ngal so- *Ketenangan Pikiran* karya Longchenpa.

Karya dalam bahasa Inggris

Chandrakirti, *Introduction to the Middle Way*. Dengan komentar oleh Jamgön Mipham. Diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group, Boston: Shambala Publications, 2002.

Dudjom Rinpoche. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism: Its Fundamentals and History*. Diterjemahkan oleh Gyurme Dorje dan Matthew Kapstein. Boston: Wisdom Publications, 1991.

-----, *Perfect Conduct: Ascertaining the Three Vows*. Diterjemahkan oleh Khenpo Gyurme Samdrub dan Sangye Khandro. Boston: Shambala Publications, 1996.

Eckel, Malcolm D. *Jnanagarbha's Commentary on the Distinction between the Two*

Truth. Albany: State University of New York Press, 1987.

Frye, Stanley, penerjemah. *Sutra of the Wise and the Foolish*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1981.

Gampopa. *The Jewel Ornament of Liberation*. Diterjemahkan oleh Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1998.

-----, *The Jewel Ornament of Liberation*. Diterjemahkan oleh Herbert V. Guenther. London: Rider, 1970.

Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness*. London: Wisdom Publications, 1984.

Kangyur Rinpoche. *Treasury of Precious Qualities*. Diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group. Boston: Shambala Publications, 2001.

Khyentse, Dilgo. *Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*. Diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1993.

Klein, Anne. *Knowing, Naming, and Negation*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1991.

Lingpa, Jigme. *The Dzogchen Innermost Essence Preliminary Practice*. Diterjemahkan dengan disertai komentar oleh Yang Arya Tulku Thondup. Disunting oleh Brian Beresford. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

Loden, Geshe Acharya Thubten. *The Fundamental Potential for Enlightenment*. Melbourne: Tushita, 1996.

Nagarjuna dan Lama Mipham. *Golden Zephyr: A Letter to a Friend*. Diterjemahkan oleh Leslie Kawamura. Emeryville, Calif.: Dharma Publishing, 1975.

Padmasambhava dan Jamgon Kongtrul. *Light of Wisdom*. Boston: Shambhala Publications, 1995.

Patrul Rinpoche. *The Words of My Perfect Teacher*. Diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group. San Fransisco: HarperCollins, 1994: edisi kedua, Boston: Shambala Publications, 1999.

Rigzin, Tsepak. *Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology*. Edisi kedua. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1993.

Shantideva. *The Way of Bodhisattva*. Diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group. Boston: Shambala Publications, 1997.

Wangpo, Ngawang. *Guru Rinpoche. His Life and Times*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2002.





Gönpö Lekden



Gönpö Maning Nagpo



Ekajati



Khyabjuk Rahula



Damchen Dorje Lekpa



Tseringma