

RINGKASAN

Sabda-sabda
GURUKU

THE WORDS OF MY PERFECT TEACHER

BAGIAN PERTAMA

**I. SULITNYA MEMPEROLEH KELELUASAAN
DAN MENJUMPAI KONDISI YANG MENGUNTUNGKAN**

II. KETIDAK-KEKALAN

III. PENDERITAAN DI SAMSARA

IV. KARMA: PRINSIP SEBAB DAN AKIBAT

V. MANFAAT PEMBEBASAN

VI. BAGAIMANA MENGIKUTI SAHABAT SPIRITUAL

Sulitnya Memperoleh Keleluasaan dan Menjumpai Kondisi Yang Menguntungkan

Tujuan utama bagian ini adalah mengajarkan betapa sulitnya memperoleh keleluasaan dan menjumpai kondisi menguntungkan atau kondusif (bagi praktik Dharma).

I. SIKAP YANG LAYAK DALAM MENDENGARKAN AJARAN DHARMA

Sikap yang layak dalam mendengarkan ajaran mengandung dua aspek; yakni pandangan dan tindakan yang benar.

1. SIKAP

Sikap yang benar merupakan paduan antara:

- *bodhicitta* nan luas dan dalam - pikiran pencerahan –
- dengan *upaya kausalya* ajaran Mantrayana nan rahasia.

1.1. BODHICITTA NAN LUAS DAN DALAM

Tak satupun makhluk di *samsara* ini, yang belum pernah menjadi ayah atau ibu kita. Mereka hanya memikirkan bagaimana cara membesarkan diri kita dengan kasih sayang, melindungi kita sekuat tenaga, serta memberikan makanan dan pakaian terbaik.

- Semua makhluk ini, yang pernah begitu baik pada kita, ingin agar diri kita bahagia. Namun mereka tak mengetahui bagaimana mempraktikkan ajaran yang sanggup mewujudkan kebahagiaan tersebut; yakni sepuluh perbuatan bajik.
- Tak satupun di antara mereka ingin jatuh dalam penderitaan. Namun mereka tidak mengetahui bagaimana menghentikan sepuluh perbuatan buruk, yang menjadi akar segala bentuk penderitaan.
- Apa yang mereka harapkan dan perbuat sungguh bertentangan satu sama lain. Makhluk-makhluk malang itu - yang dilanda kesesatan dan kebingungan - dapat disepadankan dengan orang buta yang terlantar di tengah-tengah padang belantara.

Katakan pada diri anda sendiri:

“Demi semua makhluk ini aku akan mendengarkan Dharma nan mendalam

serta mempraktikkannya. Aku akan membimbing semua makhluk, yang pernah menjadi orang tuaku dan kini didera penderitaan di enam alam *samsara*, menuju Kebuddhaan nan gemilang, membebaskan mereka semua dari jeratan *karma*, kebiasaan-kebiasaan tak baik beserta penderitaan yang dialami dalam enam alam *samsara*.”

Penting sekali mengembangkan sikap atau pemikiran semacam ini setiap kali anda mendengarkan Dharma ataupun mempraktikkannya.

Setiap kali melakukan suatu kebajikan, entah itu besar ataupun kecil, penting sekali menunjangnya dengan tiga metode nan unggul.

- Awali dengan bangkitkan *bodhicitta* sebagai *upaya kausalya* guna memastikan bahwa tindakan itu akan menjadi sumber kebaikan di masa mendatang.
- Selama menjalankan kegiatan tersebut hindari beraneka bentuk konseptualisasi (permainan pikiran), sehingga jasa pahalanya tidak rusak akibat berbagai keadaan dan kondisi.
- Akhiri tindakan itu dengan pelimpahan jasa pahala, sehingga akan senantiasa bertumbuh dan bertambah besar.

Bagaimana **sikap anda sewaktu mendengarkan Dharma** merupakan sesuatu yang sangat penting. Tetapi yang lebih penting lagi adalah **motivasi yang mendasari niat anda mendengarkan pembabaran Dharma**.

Kapan saja anda mendengarkan Dharma serta mempraktikkannya, baik itu bermeditasi pada sesosok makhluk suci, melakukan *namaskara* (persujudan) dan *pradakshina* (mengelilingi stupa atau *Buddharupang* searah jarum jam), atau melafal mantra - meski hanya sebutir *mani* (***Om Mani Padme Hung***:) saja penting sekali senantiasa membangkitkan *bodhicitta*.

1.2. UPAYA KAUSALYA MAHA LUAS:

LANDASAN SPIRITUAL BAGI MANTRAYANA NAN RAHASIA

Mantrayana dapat dimasuki melalui lebih dari satu gerbang.

Kendaraan ini mengandung banyak metode yang dapat dipergunakan mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan serta *upaya kausalya* mendalam, sehingga memungkinkan termanifestasinya segenap potensi batiniah dalam diri kita tanpa perlu mengalami banyak kesukaran. Landasan bagi metode-metode ini adalah bagaimana mengarahkan aspirasi kita.

Jangan pandang tempat di mana Dharma itu dibabarkan, guru yang membabarkan Dharma, ajaran yang disampaikan, dan segala sesuatu yang berkaitan dengannya sebagai sesuatu yang biasa-biasa saja atau tidak bersih.

Selama mendengarkan Dharma, renungkan dengan jelas *Lima Kesempurnaan* dalam benak anda:

- Tempat yang sempurna adalah “Surga Keleluasaan Terbesar”, yang disebut **Akanistha**, yakni “Yang Tak Terlampaui.”
- Guru yang sempurna adalah Samantabhadra selaku **Dharmakaya**.
- Para pendengar Dharma yang sempurna terdiri dari **Bodhisattva** pria dan wanita serta **makhluk suci** dari garis silsilah spiritual pikiran Sang Penakluk (Buddha) dan garis silsilah lambang para **Vidyādhara** (pemegang pengetahuan Dharma).

Begitu pula,

- tempat pembabaran Dhama dapat dibayangkan sebagai *Buddhaksetra* sebelah barat, **Sukhavati**;
- gurunya nan sempurna adalah **Buddha Amitabha**,
- dan para pendengarnya adalah para **Bodhisattva** pria maupun wanita dan **makhluk-makhluk suci** Kelompok Teratai.

Guru yang membabarkan Dharma merupakan perwujudan esensi semua Buddha dari tiga kurun waktu.

Ia merupakan penyatuan Tiga Pertama (*Triratna*):

- tubuhnya adalah Sangha,
- ucapannya adalah Dharma,
- dan pikirannya adalah Buddha.

Ia adalah penggabungan Tiga Akar (*Trimula*):

- Tubuhnya adalah guru,
- ucapannya adalah *yidam*,
- dan pikirannya adalah *dākinī*.

Beliau adalah penyatuan ketiga *kāya*:

- tubuhnya adalah *nirmānakāya*,
- ucapannya adalah *sambhogakāya*,
- dan pikirannya adalah *Dharmakāya*.

Guru adalah manifestasi semua **Buddha masa lalu**, sumber bagi seluruh **Buddha di masa mendatang**, dan **wakil semua Buddha dimasa sekarang**.

Karena Beliau bersedia menjadikan sebagai siswanya para makhluk yang telah mengalami kemerosotan, seperti diri kita - di mana tak satupun di antara seribu Buddha masa Kalpa Beruntung sanggup menolongnya - maka belas kasih Beliau melebihi semua Buddha tersebut.

*Guru adalah Buddha, guru adalah Dharma, Guru adalah juga Sangha.
Guru adalah seseorang yang telah Merealisisi segalanya.*

Guru adalah Vajradhara nan jaya.

Kita yang berkumpul bersama guna mendengarkan Dharma, memanfaatkan landasan hakikat Kebuddhaan kita sendiri, ditunjang oleh betapa berharganya kelahiran sebagai manusia, dikelilingi oleh *kalyanamitra*, dan metode dalam mengikuti nasihat-nasihatnya, agar sanggup menjadi Buddha-Buddha di masa mendatang.

2. PERILAKU

Perilaku yang layak dalam mendengarkan Dharma dibedakan menjadi apa yang harus dihindari dan apa yang seharusnya dilakukan.

2.1. APA YANG SEHARUSNYA DIHINDARI

Perilaku yang harus dihindari adalah

- apa yang dinamakan “tiga jenis bejana yang tak dapat digunakan,”
- “enam noda,”
- dan “lima cara mengingat yang salah.”

2.1.1. TIGA JENIS BEJANA YANG TAK DAPAT DIGUNAKAN

- Tidak mendengarkan ajaran adalah ibarat **bejana yang tertelungkup**.
- Tidak sanggup mengingat apa yang anda dengar adalah laksana **bejana berlubang**.
- Mencampur-adukkan antara gejala emosi negatif dengan apa yang anda dengar adalah seumpama **bejana yang di dalamnya terkandung racun**.

Bejana yang tertelungkup.

Sewaktu mendengarkan Dharma, hendaknya memperhatikan sungguh-sungguh apa yang dibabarkan dan jangan biarkan pikiran anda terhanyut oleh hal-hal lainnya. Bila tidak demikian halnya, anda dapat diumpamakan sebagai bejana atau pot yang tertelungkup. Kendati hadir secara fisik, anda tidak mendengar sepatah katapun bait-bait Dharma yang diajarkan.

Pot berlubang.

Bila anda semata-mata mendengar tanpa mengingat apa yang anda terima, hal ini dapat diumpamakan sebagai pot bocor. Berapapun banyaknya cairan yang dituangkan ke dalamnya, pot itu akan tetap kosong. Tidak peduli berapa banyak ajaran yang didengar, anda tak akan mampu menyerap atau mempraktikannya.

Pot yang berisi racun.

Jikalau anda mendengarkan ajaran dengan motivasi yang salah, umpamanya dilandasi keinginan beroleh keagungan serta kemashyuran, atau pikiran diliputi lima racun, Dharma yang didengar tidak hanya gagal memperbaiki wawasan pikiran anda; melainkan akan berubah menjadi sesuatu yang sama sekali bukan Dharma – laksana *amrita* yang dituangkan dalam pot berisi racun.

Ketika mendengarkan Dharma anda hendaknya:

- Seperti seekor rusa yang begitu terpukau oleh suara alat musik *vina* sehingga tak memperhatikan adanya seorang pemburu bersiap menembakkan panah beracunnya.
- Rangkapkan telapak tangan anda dan dengarkanlah pembabaran Dharma dengan seksama.
- Setiap pori-pori tubuh anda bergetar dan air mata berlinang dari mata anda karena terharu oleh keagungan Dharma.
- Jangan biarkan pikiran-pikiran yang mengganggu berkecamuk dalam benak anda.

Ketika mendengarkan Dharma tidak baik apabila anda:

- Hanya hadir secara fisik saja, sementara itu pikiran mengembara ke sana kemari.
- Mendengarkan Dharma sambil bercakap-cakap membicarakan gosip.
- Melihat kesana kemari sembari mendengar pembabaran Dharma.

Tatkala mendengarkan Dharma anda bahkan :

- Harus menghentikan pembacaan doa,
- pelafalan mantra,
- atau tindakan bajik apapun yang sedang anda lakukan.

Setelah mendengarkan Dharma dengan benar, penting pula :

- mengingatnya dalam benak anda tanpa pernah melupakannya sama sekali
- dan setelah itu mempraktikannya dan menggapai manfaat atau realisasi darinya.

Apabila anda mendengarkan ajaran tetapi mencampurnya dengan gejala-gejala emosi negatif, maka itu bukan lagi Dharma yang murni.

Bersihkan diri anda dari setiap pemikiran salah mengenai guru ataupun Dharma,

- janganlah menjelek-jelekan atau menganiaya saudara seDharma anda,
- bebaskan diri anda dari kebanggaan dan kesombongan,
- serta tinggalkan segenap pikiran buruk.

Karena semua ini merupakan **musabab kelahiran-kelahiran di alam penderitaan**.

2.1.2. ENAM NODA

Di dalam *Alasan yang Dipaparkan dengan Jelas* tercantum:

Rasa bangga diri, tiadanya keyakinan, Tiadanya kemajuan, Hambatan-hambatan dari luar, Ketegangan batiniah, dan kelesuan; Inilah keenam noda.

Hindari keenam hal ini:

1. Perasaan sombong bahwa anda lebih hebat dari guru yang membabarkan Dharma,
2. tidak meyakini guru ataupun ajarannya,
3. gagal menerapkan Dharma,
4. dikacaukan oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekeliling anda,
5. terlalu memusatkan lima organ indrawi anda ke dalam,
6. dan merasa lesu – umpamanya karena pengajarannya terlampau panjang.

Di antara emosi-emosi negatif ini yang paling sulit dikenali adalah **kesombongan dan iri hati**.

Oleh sebab itu, amatilah pikiran anda terus menerus.

Penjelasan

1. Pemikiran bahwa **anda sedikit unggul baik dalam hal duniawi maupun spiritual**, akan membutakan anda terhadap kesalahan diri sendiri dan menutupi mata anda dari kebajikan-kebajikan yang dimiliki orang lain. Karenanya, **buanglah kesombongan** dan senantiasa bersikap **rendah hati**.
2. Jikalau tak memiliki keyakinan, pintu Dharma akan terkunci bagi anda. Di antara empat jenis keyakinan, berupayalah mengembangkan keyakinan yang tak tergoyahkan.
3. Ketertarikan anda pada Dharma merupakan landasan bagi apa yang akan anda capai.

Jadi, tergantung dari apakah derajat ketertarikan anda tinggi, sedang, atau rendah; sesuai dengan itu, anda akan menjadi praktisi unggul, menengah, ataupun kelas bawah. Bila anda tidak tertarik pada Dharma,

tidak ada satupun hasil yang akan anda capai.

4. Dengarkanlah Dharma dengan penuh semangat – abaikan panas, dingin, dan cobaan lainnya. Mimpi mengenai masa lalu dan sekarang tidak pernah menghasilkan apa-apa dan hanya mengusik pikiran anda saja. Singkirkan semua itu. Kembangkan kesadaran dan dengarkanlah ajaran dengan penuh perhatian.
5. Janganlah memusatkan perhatian terlalu keras atau tegang, umpamanya dengan memperhatikan kata demi kata atau poin demi poinnya. Anda tak akan dapat memahaminya secara keseluruhan. Terlalu berkonsentrasi berpeluang mengundang kantuk. Karenanya, anda perlu menjaga keseimbangan antara perhatian yang kuat dan rasa santai.
6. Anda hendaknya tak pernah lelah mendengarkan Dharma. Anda seyogianya tidak merasa terganggu apabila rasa lapar atau haus menyerang anda selama pembabaran Dharma yang berkepanjangan. Jangan pedulikan rasa tidak nyaman yang berasal dari angin, terik matahari, hujan dan lain sebagainya.

Bergembiralah karena anda kini memiliki berbagai keleluasaan dan keuntungan terlahir sebagai manusia, berkesempatan menjumpai guru yang benar, serta memiliki kesanggupan mendengar ajaran nan mendalamnya.

2.1.3. LIMA CARA YANG SALAH DALAM MENGINGAT

1. Hindari mengingat kata demi kata, tetapi melupakan maknanya,
2. *Atau mengingat maknanya tetapi Melupakan kata-katanya.*
3. *Hindari mengingat keduanya, Tetapi tanpa pemahaman,*
4. *Mengingatnya tanpa urutan yang benar,*
5. *Atau mengingatnya secara salah.*

Penjelasan :

1. Janganlah melekat pada kalimat-kalimat yang indah tanpa berupaya menelaah apa makna mendalam yang terkandung di dalamnya. Kata-kata sendiri sesungguhnya tak bermanfaat bagi pikiran.
2. Jangan remehkan bagaimana ajaran itu dibabarkan, seperti menganggapnya sekedar kata-kata belaka, sehingga tidak penting. Karena itu, setelah anda mencerna makna terdalamnya, tidak lagi perlu dipusingkan bagaimana ajaran itu disampaikan. Kata-kata dan makna akan kehilangan artinya.

3. Bila anda mengingat ajaran tanpa memilahnya berdasar tingkatannya: makna terdalamnya, makna harafiah, dan makna tak langsungnya – anda akan bingung mengenai apa yang sesungguhnya yang dimaksud oleh kata-kata tersebut. Dengan demikian, ini berpotensi menjauhkan anda dari Dharma sejati.
4. Jika anda mengingatnya tak sesuai urutan, maka yang didapat adalah kebingungan dan setiap kali mendengarkannya, menjelaskannya, atau memeditasikannya, kebingungan akan semakin berlipat ganda.
5. Apabila anda salah mengingat ajaran yang telah didengar, pandangan salah justru akan berkembang-biak semakin banyak. Hal ini hanya akan menodai pikiran anda dan merusak ajaran itu sendiri.

Hindarilah semua kesalahan ini dan ingatlah segala sesuatunya dengan benar dan tanpa kesalahan – baik itu kata-katanya, makna, dan urutan ajarannya.

Betapapun panjang dan sulitnya ajaran itu, jangan pernah putus asa dan terus menerus mengharapkannya cepat berakhir; bertahanlah. Sebaliknya, betapapun singkat dan sederhananya ajaran itu, janganlah meremehkannya sebagai tak berharga atau diperuntukkan bagi orang yang baru mulai mempelajari Buddha-dharma.

Mengingat ujaran-ujaran yang dibabarkan beserta maknanya dengan sempurna dan mengaitkan segala sesuatu secara benar adalah suatu keharusan.

2.2. APA YANG SELAYAKNYA DILAKUKAN

Sikap yang perlu dikembangkan saat mendengarkan ajaran disebut

1. “empat perumpamaan,”
2. “enam kesempurnaan mulia,”
3. dan “tata cara bersikap lainnya.”

2.2.1. EMPAT METAFORA

Sutra Yang Ditata Laksana Pohon (Gandhavyuha Sutra) mengatakan:

Putera berbudi,

1. *engkau hendaknya Menganggap dirimu sebagai seseorang Yang menderita penyakit,*
2. *Sedangkan Dharma adalah obatnya,*
3. *Sahabat seDharmamu adalah tabib yang handal,*
4. *Dan praktik spiritual yang rajin Adalah jalan menuju kesembuhan.*

Penjelasan :

1. Kita semua adalah orang-orang yang sakit. Semenjak masa lampau nan tak berawal, di tengah-tengah samudera penderitaan atau *samsara* ini, kita telah diterpa oleh penyakit [spiritual] akibat “tiga racun” beserta buahnya— yakni “tiga jenis penderitaan.”
2. Anda perlu menyembuhkan diri sendiri dari penyakit-penyakit *karma*, gejala emosi negatif, dan penderitaan, dengan mengikuti saran tabib berpengalaman, sang guru sejati, serta menjadikan Dharma sebagai obatnya.
3. Mengikuti seorang guru tanpa melaksanakan apa yang diajarkannya adalah ibarat tidak menaati anjuran dokter anda, sehingga ia tak berkesempatan lagi mengobati penyakit anda.
4. Tidak menjadikan Dharma sebagai obat adalah tak mempraktikannya. Hal ini dapat diumpamakan menumpuk berbagai jenis obat di samping tempat tidur anda, namun tak pernah menyentuhnya sama sekali. Tentu saja, obat-obatan tersebut tidak akan menyembuhkan penyakit anda.

Kini kita beruntung terlahir sebagai manusia yang memiliki banyak keunggulan dibandingkan makhluk lainnya. Kini kita mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan. Keputusan yang kita ambil pada masa sekarang tatkala memiliki kebebasan memilih akan menjadi titik balik yang menentukan pada saat-saat mendatang dan menentukan nasib kita – entah baik ataupun buruk.

Harta Pusaka Kualitas-kualitas Berharga mengungkapkan mengenai empat macam kesalahan yang seyogianya dihindari.

Adapun empat macam kesalahan ini merupakan lawan bagi empat metafora yang baru saja kita sebutkan di atas:

*Seseorang dengan lidahnya yang jahat dan Berkepribadian buruk
Memandang guru seolah-olah Ia adalah rusa bertanduk indah setelah
memotong tanduknya,
Yakni Dharma yang sempurna Dengan penuh kebahagiaan, Mereka
menginjak-injak samaya.*

Penjelasan

- Orang seperti itu memperlakukan guru mereka seperti rusa bertanduk indah.
- Tanduk itu adalah Dharma, sedangkan mereka sendiri bagaikan

- pemburu.
- Praktik yang mereka lakukan ibaratnya anak panah atau jebakan guna membunuh rusa tersebut.
 - Mereka tak menjalankan ajaran yang telah mereka terima dan tidak pula merasa berterima kasih pada gurunya. Mereka malah [menyalahgunakan] Dharma dan menimbun buah perbuatan buruk, yang pada akhirnya akan menarik mereka laksana batu pemberat ke alam-alam rendah.

2.2.2. ENAM KESEMPURNAAN YANG MELAMPAUI SEGALANYA

Dalam *Tantra Mengenai Perenungan Sempurna Terhadap Petunjuk-petunjuk Seluruh Praktik Dharma* disebutkan:

*Haturkan persembahan istimewa seperti bunga Dan bantal duduk
Rapihan segalanya dan kendalikan perilikumu
Jangan sakiti makhluk lain
Kembangkan keyakinan nan tulus pada gurumu
Dengarlah petunjuk-petunjuk Beliau baik-baik
Dan ajukan pertanyaan padanya guna Menghalau keragu-raguanmu
Inilah Enam Kesempurnaan nan Melampaui Segalanya yang dimiliki
seorang pendengar*

Seseorang yang hendak mendengarkan Dharma seyogianya mempraktikkan Enam Kesempurnaan yang Melampaui Segalanya:

1. Siapkan singgasana bagi guru dan letakkan bantal di atasnya, persembahkan mandala, bunga, dan persembahan lainnya. Inilah wujud praktik *dana paramita* (kemurahan hati).
2. Bersihkan tempat atau ruangan dengan seksama, umpamanya membilas debu dengan air. Lalu hindarkan sikap yang tidak hormat. Inilah wujud praktik *sila paramita* (disiplin).
3. Jangan menyakiti makhluk lain, bahkan serangga yang terkecil sekalipun, dan tahanlah panas, dingin, beserta segenap kesulitan lainnya dengan penuh kesabaran. Inilah wujud praktik *kshanti paramita* (kesabaran).
4. Kesampingkanlah segenap pandangan salah mengenai guru beserta ajarannya dan dengarkanlah Dharma dengan penuh suka cita yang disertai oleh keyakinan nan tulus. Inilah wujud praktik *virya paramita* (kerajinan dan semangat).
5. Dengarkanlah petunjuk *Lama* (Guru) tanpa pikiran menyimpang. Inilah wujud praktik *samadhi* (konsentrasi atau pemusatan pikiran).

6. Ajukanlah pertanyaan demi menghalau segenap keraguan. Inilah wujud praktik *prajna paramita* (kebijaksanaan).

2.2.3. PERILAKU-PERILAKU LAIN YANG SEHARUSNYA DIKEMBANGKAN

Segala bentuk sikap atau tindak-tanduk yang tidak hormat hendaknya dihindari. Sebagaimana yang tercantum dalam *Vinaya*:

*Jangan ajarkan Dharma pada orang yang tak Mempunyai rasa hormat
Yakni yang menutupi kepalanya Meski dalam kondisi sehat
Yang tetap berada di atas keretanya,
Membawa senjata, atau memakai payung Atau yang mengenakan
penutup kepala.*

Lebih jauh lagi dalam *Jataka* dinyatakan:

*Ambilah tempat duduk yang paling rendah.
Kembangkan keteguhan melalui kedisiplinan
Dengan mata bersinar oleh kegembiraan
Teguklah sabda-sabda Dharma laksana Meminum amrita
Pusatkanlah pikiranmu dengan sempurna
Begitulah cara mendengarkan Dharma.*

II. AJARAN ITU SENDIRI: PENJELASAN MENGENAI BAGAIMANA SULITNYA MEMPEROLEH KEBEBASAN DAN KELELUASAAN DALAM BERPRAKTIK DHARMA

Topik utama bagian ini akan dibagi menjadi empat, yakni: merenungkan hakikat kebebasan, merenungkan manfaat-manfaat Dharma, merenungkan betapa susahnyanya mendapatkan kekeluargaan dan kebebasan-kebebasan itu, serta merenungkan berbagai perumpamaan.

1. MERENUNGAN HAKIKAT KEBEBASAN

Secara umum “kebebasan” di sini berarti kesempatan mempraktikkan Dharma dan tidak terlahir pada salah satu di antara 8 kondisi, dimana anda tak memiliki peluang semacam itu. “Tak memiliki kebebasan” mengacu pada delapan kondisi yang tak memungkinkan anda berpraktik Dharma:

1. *Terlahir di alam neraka,*
2. *Alam preta (hantu kelaparan),*
3. *Alam binatang,*
4. *dewa berumur panjang*

5. *Atau sebagai seorang tak beradab,*
6. *Memiliki pandangan salah,*
7. *Terlahir di tempat di mana tidak ada Buddha,*
8. *Terlahir bisu dan tuli;*

inilah delapan kondisi yang Tak memungkinkan anda berpraktik Dharma.

Penjelasan

1. Terlahir di alam neraka tidak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena siksaan panas dan dingin yang ekstrim.
2. Para hantu kelaparan tidak memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma karena mereka menderita kelaparan dan kehausan.
3. Hewan tak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena mereka akan dijagal atau diserang oleh hewan lain.
4. Dewa berumur panjang tidak mempunyai kesempatan berpraktik Dharma karena mereka menghabiskan waktu dengan bersenang-senang saja dan tak melatih batinnya.
5. Orang yang terlahir di negeri-negeri yang tak terdapat ajaran Buddha juga tak berkesempatan mempraktikkan Dharma.
6. Orang yang terlahir sebagai *tirthika* atau dikuasai pandangan salah tak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena pikiran mereka begitu dicengkeram oleh pandangan salah tersebut.
7. Mereka yang terlahir saat kalpa-kalpa kegelapan tidak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena tidak pernah mendengar mengenai Tiga Permata serta tak dapat pula membedakan yang baik dan buruk.
8. Orang yang terlahir tuli atau terbelakang tak pula memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma karena kemampuan indrawi mereka tidak sempurna.

2. RENUNGAN MENGENAI KELEBIHAN KHUSUS YANG HARUS DIMILIKI SEHUBUNGAN DENGAN DHARMA

Bagian ini terdiri dari lima kelebihan individual yang berasal dari diri sendiri dan lima kelebihan yang bukan berasal dari diri kita sendiri.

2.1. LIMA KELEBIHAN KHUSUS YANG BERSIFAT INDIVIDUAL ATAU BERASAL DARI DIRI SENDIRI

Nagarjuna mendaftarnya sebagai berikut:

-Terlahir sebagai manusia,

- terlahir di tempat yang mengenal Dharma,
- memiliki kemampuan indrawi yang sempurna,
- tidak menjalankan gaya hidup yang bertentangan dengan Dharma,
- serta memiliki keyakinan terhadap Dharma.

Penjelasan:

1. Tanpa kelahiran sebagai manusia, mustahil berjumpa dengan Dharma. Karena itu kelahiran sebagai manusia disebut **“kelebihan pendukung.”**
2. Jikalau anda terlahir di tempat yang tidak mengenal Dharma, anda juga tidak akan pernah berjumpa dengan Dharma. Namun bila anda berada di tempat yang mengenal Dharma, itu disebut **“kelebihan tempat.”**
3. Tidak memiliki kemampuan indrawi yang sempurna merupakan hambatan dalam mempraktikkan Dharma. Jika anda terbebas dari segenap cacat indrawi, anda memiliki **“kelebihan kemampuan indrawi.”**
4. Jika anda menempuh jalan hidup yang menyimpang, anda selalu terbenam dalam tindakan buruk dan bertentangan dengan Dharma. Karena kini anda berharap melakukan tindakan-tindakan positif. Inilah **“kelebihan berupa tujuan.”**
5. Apabila anda tak menaruh keyakinan terhadap Dharma, anda tak memiliki ikatan batin dengan Dharma. Sanggup mengarahkan pikiran anda pada Dharma sebagaimana adanya sekarang merupakan **“kelebihan berupa keyakinan.”**

Karena segenap kelebihan ini perlu dimiliki seseorang sebagai suatu pribadi, itulah sebabnya disebut “lima kelebihan khusus bersifat individual.”

1. Agar dapat mempraktikkan Dharma yang riil dan otentik, anda harus terlahir sebagai manusia.
2. Sehubungan dengan apa yang dinamakan “tempat utama” atau “pusat” antara “tempat utama” atau “pusat” secara geografis dengan pengertian tempat yang menjadi pusat menurut Dharma. Selanjutnya, menurut pengertian Dharma, daerah “pusat” adalah seluruh tempat di mana ajaran Buddha dikenal. Semua tempat selain itu, disebut disebut “kawasan pinggiran.” Terlepas dari pasang dan surut yang berlaku padanya, ajaran Buddha tidak pernah terputus ataupun hilang; baik dalam hal aspek-aspeknya, transmisi (pewarisan ajaran) beserta realisasi spiritual. Dengan demikian, dari sudut pandang Dharma, Tibet merupakan negeri “pusat.”
3. Seseorang yang tidak sempurna salah satu atau seluruh kemampuan indrawinya, tidak memenuhi kriteria bagi mereka yang hendak

mengambil sila kebhiksuhan. Lebih jauh lagi, apabila seseorang tidak cukup beruntung memiliki kesanggupan melihat perwakilan wujud Hyang Buddha dalam bentuk rupa Beliau demi membangkitkan devosinya atau membaca serta mendengar ajaran-ajaran nan berharga lagi menakjubkan sebagai bahan pembelajaran maupun perenungan, ia tak akan sanggup sepenuhnya menerima Dharma.

4. “Kehidupan yang menyimpang” mengacu pada seseorang yang terlahir di tengah-tengah komunitas pemburu, wanita penghibur, dan lain sebagainya, yakni mereka yang telah bersinggungan dengan kegiatan-kegiatan negatif atau tak baik ini semenjak masa awal kehidupannya. Namun, pada praktiknya mengacu pula pada orang-orang yang setiap kilasan pemikiran, ucapan, dan tindak-tanduknya bertentangan dengan Dharma— karena sekalipun seseorang tak terlahir di lingkungan buruk seperti di atas, namun ia belakangan mudah sekali terjerumus dalam lingkungan seperti itu. Oleh sebab itu, penting sekali menghindari segala sesuatu yang bertentangan dengan Dharma yang sejati.
5. Apabila anda tak menaruh keyakinan pada ajaran Buddha, melainkan terhadap dewa-dewa yang perkasa, naga, dan lain sebagainya, atau pada ajaran-ajaran *tirthika* (non-Buddhis), tidak peduli seberapa besar kepercayaan yang anda taruh pada mereka, tak satupun di antara mereka yang sanggup melindungi anda dari penderitaan samsara ataupun kelahiran di alam-alam rendah. Namun bila anda memiliki keyakinan yang didasari pemikiran matang pada ajaran Bhagava Penakluk, sehingga terjadi penyatuan antara transmisi (penyaluran ajaran) dan realisasi, tak diragukan lagi anda adalah bejana yang sesuai bagi Dharma sejati. Inilah yang teragung di antara lima keunggulan individual.

2.2. LIMA KELEBIHAN YANG BUKAN BERASAL DARI DIRI KITA SENDIRI

1. *Seorang Buddha telah hadir dan*
2. *Membabarkan Dharma,*
3. *Ajarannya masih eksis dan*
4. *dapat diikuti,*
5. *Masih ada orang-orang baik hati Terhadap yang lainnya.*

Penjelasannya:

1. Seseorang yang tak terlahir pada masa kalpa gemilang, yakni kalpa yang terdapat Buddha, tidak akan pernah mendengar Dharma. Namun kini kita hidup pada *kalpa* yang ada Buddhanya. Dengan

demikian, kita memiliki kelebihan di lingkungan kita yang disebut “kelebihan berupa guru.”

2. Meskipun seorang Buddha telah hadir, namun bila ia tidak mengajar Dharma, tak seorangpun akan beroleh manfaatnya. Oleh karena Buddha telah memutar Roda Dharma yang dibagi menjadi tiga tingkatan, kita mempunyai kelebihan yang disebut “adanya pembabaran Dharma.”
3. Kendati Beliau telah membabarkan Dharma, apabila ajaranNya telah sirna, tentunya hal itu tak akan sanggup lagi menolong kita. Namun masa keberadaan Dharma belumlah berakhir saat ini, sehingga kita memiliki apa yang dinamakan “kelebihan berupa waktu.”
4. Meski Dharma masih eksis, jikalau tak mengikutinya juga tak akan mendatangkan manfaat bagi kita. Namun karena telah mengikuti Dharma, kita memiliki “kelebihan berupa keberuntungan kita sendiri.”
5. Walaupun telah mengikuti Dharma, tanpa bimbingan kawan spiritual kita tak akan mengetahui seperti apa sesungguhnya Dharma itu. Namun karena seorang kawan spiritual telah menerima kita, kita mempunyai “kelebihan berupa belas kasih nan luar biasa.”

Oleh sebab berbagai faktor yang harus dipenuhi di atas berasal dari luar atau bukan berasal dari diri kita sendiri; kelimanya dinamakan “lima kelebihan yang berasal dari luar diri kita.”

Terlepas dari semua itu, Raja Dharma yang luar biasa, Longchenpa, dalam karyanya *Perbendaharaan Harta Pusaka Pengabul Keinginan*, memaparkan mengenai enam belas kondisi tambahan yang merupakan prasyarat bagi kesempatan seseorang berpraktik Dharma – “delapan kondisi penghambat batiniah” dan “delapan hambatan yang sulit diatasi.”

1. *Kekeruhan karena lima gejala emosional,*
2. *Kebodohan,*
3. *didominasi oleh pengaruh Yang tidak baik,*
4. *Kemalasan,*
5. *dijerat oleh akibat Karma buruk masa lampau,*
6. *Ketergantungan pada orang lain,*

7. *Mencari perlindungan dari bahaya,*
8. *Dan praktik-praktik yang munafik.*
Itulah “delapan kondisi penghambat batiniah”

1. *Yang merampas kebebasan anda.*
2. *Terjerat oleh suatu belenggu,*
3. *Punya kebiasaan buruk yang sulit dihapuskan,*
4. *Kurangnya rasa penolakan terhadap samsara,*
5. *Sama sekali tidak berkeyakinan terhadap Dharma,*
6. *Merasa senang terhadap perbuatan buruknya,*
7. *Kurangnya rasa tertarik pada Dharma,*
8. *Tidak mematuhi ikrar dan samaya:*
Itulah “delapan hambatan yang sulit diatasi” Sehingga merampas kebebasan anda.

2.3. DELAPAN KONDISI PENGHAMBAT BATINIAH YANG MERAMPAS KEBEBASAN DALAM BERPRAKTIK DHARMA

1. Orang yang lima racun batiniahnya – kebencian terhadap musuh-musuhnya, terlalu melekat pada sahabat, dan lain sebagainya – sangat kuat, mungkin kerap berniat mempraktikkan Dharma sejati. Namun lima racun batiniah mereka terlampau kuat, mendominasi pikiran mereka di sepanjang waktu, sehingga menghalangi mereka memahami Dharma sepenuhnya.
2. Orang yang sangat bodoh dan tak berkecerdasan sama sekali mungkin dapat memasuki pintu gerbang Dharma namun tak dapat memahami makna sepatah katapun, sehingga tak akan pernah sanggup mempelajari atau merenungkannya.
3. Sekali seseorang berguru pada seorang *kalyanamitra* atau guru sesat, yang berpandangan dan bertindak-tanduk menyimpang, pikirannya akan diarahkan pada jalan yang salah dan tidak akan selaras dengan Dharma sejati.
4. Orang yang ingin belajar Dharma tetapi terlalu malas, tanpa sifat rajin sedikitpun, mereka tak akan pernah mempraktikkannya dengan sempurna karena dijerat oleh rasa malas dan keengganan mereka sendiri.
5. Ada pula orang yang kekacauan atau kegelapan pikiran beserta perilaku buruknya sedemikian kuatnya, sehingga seberapa pun kerasnya berpraktik Dharma ia tetap akan gagal mengembangkan kualitas-kualitas baik dalam batinnya. Pelanggaran maupun tindakan-tindakan

tak bijak menggulung mereka demikian hebatnya dan akhirnya justru menyebabkan mereka kehilangan keyakinan terhadap Dharma, padahal itu semua diakibatkan kesalahan diri sendiri.

6. Orang yang menjadi hamba orang lain dan kehilangan kebebasan mereka, kemungkinan ingin mempraktikkan atau belajar Dharma; tetapi orang yang berkuasa atas mereka tak mengizinkan.
7. Beberapa orang belajar Dharma karena takut terhadap kehidupannya yang sekarang ini – yakni khawatir kekurangan makanan dan pakaian atau gentar terhadap kesulitan hidup. Namun karena tak memiliki keyakinan yang dalam terhadap Dharma, mereka kembali menekuni kebiasaan lamanya dan menjalani kehidupan adharmik.
8. Ada juga orang-orang berjiwa munafik, yang berpura-pura menekuni Dharma demi mendapatkan kekayaan, pelayanan, dan nama baik. Di hadapan orang lain mereka berbuat seolah-olah merupakan praktisi Dharma, namun pikiran mereka hanya menggemari keduniawian. Itulah sebabnya mereka jauh dari jalan menuju pembebasan.

Itulah delapan kondisi yang menghambat seseorang melanjutkan praktik Dharmanya.

2.4. DELAPAN HAMBATAN YANG SULIT DIATASI SEHINGGA MERAMPAS KEBEBASAN SESEORANG BERPRAKTIK DHARMA

1. Orang-orang yang terlalu terikat pada komitmen duniawi, kekayaan, kenikmatan, anak-anak, kerabat, dan lain sebagainya akan dijerat oleh hal-hal tersebut sehingga tak mempunyai waktu berpraktik Dharma.
2. Beberapa orang tak mempunyai hati kemanusiaan dan sifat alami mereka demikian buruknya, sehingga tak sanggup memperbaiki perangnya itu. Bahkan seorang guru spiritual yang paling sejati pun sangat kesulitan mengarahkan mereka pada jalan mulia. Sebagaimana yang dikatakan para suciwan di zaman lampau, “Kemampuan seorang siswa dapat ditingkatkan, namun tidak demikian halnya dengan sifat dasarnya.”
3. Seseorang yang tidak menyadari mengenai kelahiran-kelahiran di alam rendah dan penyakit-penyakit *samsara* atau penderitaan-penderitaan hidup ini, tak akan bertujuan membebaskan dirinya dari *samsara*; sehingga tak ada alasan baginya berpraktik Dharma.
4. Tak memiliki keyakinan sama sekali, baik terhadap Dharma sejati ataupun guru, menutup seluruh pintu masuk pada ajaran dan menghalangi perjalanan menuju pembebasan.

5. Orang yang memiliki kesenangan dalam aktifitas-aktifitas tak baik dan gagal mengendalikan pikiran, ucapan, maupun perbuatannya – tidaklah memiliki kualitas mulia apapun dan jauh dari Dharma.
6. Ada pula orang-orang yang tak lagi tertarik pada nilai-nilai spiritual dan Dharma laksana anjing yang tidak menyukai rumput. Karena mereka tidak bersikap antusias terhadap Dharma, kualitas-kualitas baik yang berasal dari Dharma tak akan pernah berkembang dalam pikiran mereka.
7. Barangsiapa yang setelah memasuki *Yana* (Kendaraan) Dasar, melanggar ikrar dan komitmen mereka pada bodhicitta, tak akan terlahir ke manapun selain alam-alam rendah. Ia tak akan pernah bebas dari kondisi dimana tiada kesempatan berpraktik Dharma.
8. Seseorang yang setelah memasuki Kendaraan Mantra nan Rahasia, melanggar ikrar samaya pada guru dan saudara-saudari seDharmanya, akan menjumpai keruntuhannya sendiri. Hal itu akan menghancurkan segenap jalan menuju perealisasi hasil.

Demikianlah, delapan hambatan yang sulit diatasi sehingga merampas kebebasan seseorang berpraktik Dharma.

Anda sepanjang waktu hendaknya mau bersusah payah menguji dengan seksama apakah anda memiliki seluruh aspek keleluasaan dan keunggulan di atas. Jikalau anda gagal memeriksanya, dan salah satu atau beberapa aspek di atas ternyata tidak ada; Anda akan kehilangan kesempatan berpraktik Dharma sejati.

Apabila anda memeriksa pikiran anda sendiri dengan seksama, anda akan mendapati bahwa bahkan delapan keleluasaan dan sepuluh kelebihan yang paling mendasar pun sulit diperoleh. Selanjutnya, memiliki keseluruhan di antara sepuluh keunggulan bahkan lebih sulit dibandingkan delapan keleluasaan.

Yakinkan bahwa anda mengetahui bagaimana mengidentifikasi masing-masing kebebasan dan kelebihan ini, serta memeriksa apakah anda telah memilikinya. Hal ini teramat sangat penting.

3. OBYEK RENUNGAN YANG MEMPERLIHATKAN BETAPA SULITNYA MEMPEROLEH SEGENAP KEBEBASAN DAN KEUNGGULAN.

Buddha mengatakan lebih sulit lagi terlahir sebagai manusia ketimbang seekor kura-kura yang muncul dari kedalaman samudera dan memasukkan kepalanya

ke dalam gandar atau kayu berlubang yang diombang-ambingkan ke sana kemari oleh ganasnya ombak di permukaan lautan.

Nagarjuna menjelaskan hal ini dalam karya Beliau berjudul *Nasihat bagi Raja Surabhibhadra*:

*Nampaknya benar-benar mustahil bagi
Kura-kura itu menyelipkan kepalanya pada
Lubang kayu yang bergerak kesana kemari
Di tengah gelora samudera;
Apabila dibandingkan dengan kelahiran
Sebagai binatang, peluang terlahir sebagai manusia
Masih jauh lebih kecil lagi.
Karena itu, wahai Raja!
Praktikkanlah Dharma sejati
Agar keberuntunganmu semakin berbuah!*

Santideva pernah berkata:

*Buddha menyatakan bahwa laksana kura-kura
Yang hanya karena kebetulan dapat
Menempatkan kepalanya dalam
Kayu berlubang yang terapung-apung
Di tengah samudera tanpa batas,
Kehidupan sebagai manusia ini
Sangat susah diperoleh.*

Sulitnya terlahir sebagai manusia dapat pula diumpamakan dengan menempelnya kacang kering ke tembok yang licin saat kita melemparkannya atau menyimbangkan bulir kacang pada ujung sebatang jarum yang berdiri tegak – dimana hal ini teramat sangat susah, kendati hanya sebutir kacang saja! Penting sekali memahami perumpamaan-perumpamaan ini, yang berasal dari *Nirvana Sutra*, dan begitu pula halnya dengan berbagai perumpamaan senada di sutra-sutra lainnya.

4. MERENUNGAN SULITNYA TERLAHIR SEBAGAI MANUSIA DARI SISI NUMERIS

Jika anda merenungkan jumlah makhluk selain manusia, anda akan menghargai bahwa kelahiran sebagai manusia teramat sangat sulit.

Sebagai ilustrasi:

- Jika penghuni neraka adalah laksana bintang di langit malam, hantu kelaparan tidak akan lebih banyak dibandingkan bintang yang muncul di siang hari.
- Selanjutnya, bila jumlah hantu kelaparan diumpamakan dengan bintang di langit malam, banyaknya hewan-hewan dapat disepadankan dengan bintang yang tampak di siang hari.
- Jikalau banyaknya hewan-hewan disetarakan dengan bintang-bintang di langit malam, maka manusia dan dewa adalah laksana jumlah bintang di siang hari.

Berdasarkan seluruh pertimbangan di atas, anda hendaknya merasa gembira dapat memiliki secara sempurna seluruh keleluasaan dan kelebihan.

Kehidupan sebagai manusia baru dapat disebut “berharga” hanya jika dilengkapi seluruh aspek keleluasaan dan keunggulan; dengan demikian semenjak anda memiliki segenap aspek tersebut, hidup menjadi berharga.

Namun selama salah satu di antara aspek-aspek itu masih belum lengkap, betapapun luasnya pengetahuan, hasil pembelajaran, dan kepandaian dalam hal-hal duniawi, anda tak memiliki kehidupan sebagai umat manusia yang berharga.

Anda hanya disebut memiliki kehidupan sebagai manusia yang biasa-biasa saja, yakni semata-mata kehidupan sebagai manusia – kehidupan yang tanpa makna atau hidup sebagai manusia yang kembali dengan tangan kosong. Hal ini dapat diumpamakan kegagalan menggunakan permata pengabul keinginan karena tidak memegangnya di tangan anda ataupun dengan tangan hampa dari negeri yang kaya emas.

Segenap kebebasan dan keunggulan ini tidak datang karena kebetulan semata. Aspek-aspek itu merupakan buah jasa pahala dan kebijaksanaan yang terkumpul selama berkalpa-kalpa.

Setelah terlahir sebagai manusia, namun hanya melibatkan diri dengan perbuatan-perbuatan jahat adalah lebih rendah dibandingkan alam-alam rendah.

Tiada sesuatupun yang lebih kuat daya penariknya ke alam-alam lebih rendah selain kehidupan sebagai manusia ini. Apa yang hendak anda lakukan semuanya

bergantung pada diri anda sendiri:

Dipergunakan dengan baik, tubuh manusia

Ini merupakan rakit menuju pembebasan.

Dipergunakan dengan serampangan,

Tubuh ini akan mengikat kita pada samsara.

Tubuh ini sanggup menarik Kebaikan maupun keburukan.

Dikarenakan kekuatan pahala kebajikan yang anda akumulasikan pada masa lampau, kini anda mempunyai kehidupan sebagai manusia yang dilengkapi dengan delapan belas keleluasaan dan keunggulan.

Mengabaikan hal terpenting, yakni Dharma nan Terunggul, dan sebaliknya malah menghabiskan hidup anda demi mendapatkan sandang pangan serta menyibukkan diri dengan delapan urusan duniawi, merupakan wujud penyaliran segenap keleluasaan beserta keunggulan tersebut.

Hidup ini dengan demikian merupakan titik balik dimana anda dapat memilih antara kebaikan dan kejahatan. Jika anda tak memanfaatkannya detik ini juga demi menyelami hakikat absolut atau sejati, pada kehidupan-kehidupan selanjutnya akan sulit mendapatkan keleluasaan seperti itu lagi. Sekali anda terlahir di alam-alam kehidupan yang lebih rendah, tidak satupun pengertian-pengertian Dharma akan menghampiri benak anda. Karena tidak sanggup membedakan antara yang pantas dan tidak pantas dilakukan, anda akan terjatuh ke alam yang semakin rendah. Dengan mempertimbangkan semua itu, katakanlah pada diri anda sendiri inilah saatnya bertindak, teruslah bermeditasi, terapkanlah tiga metoda nan unggul: awali dengan membangkitkan pikiran *Bodhicitta*, jalankan praktik yang terbebas dari segenap konsep bentukan pikiran, serta limpahkanlah jasa pahalanya.



Ketidak-Kekalan

Ketidak-kekalan meliputi tujuh bentuk meditasi:

1. Ketidak-kekalan ruang di seputar tempat kehidupan para insan,
2. Ketidak-kekalan para insan yang hidup di dalamnya,
3. Ketidak-kekalan para makhluk suci,
4. Ketidak-kekalan orang-orang yang berkuasa,
5. Contoh lain ketidak-kekalan,
6. Tidak pastinya saat kematian,
7. Dan kesadaran mendalami mengenai ketidak-kekalan.

I. KETIDAK-KEKALAN ALAM SEMESTA TEMPAT HIDUP PARA INSAN

Alam semesta tempat kehidupan para makhluk dibentuk oleh kekuatan karma baik kolektif. Jagad raya tidak kekal dan mengalami tujuh proses penghancuran oleh api dan air.

Mahakalpa sekarang ini semakin dekat pada kehancurannya, para makhluk di bawah alam dewa *dhyana* pertama akan secara silih berganti mengalami kemusnahannya; secara berturut-turut hingga tiada satupun yang tersisa.

Lalu secara berturut-turut tujuh matahari akan bersinar di langit. Setelah tujuh kali penghancuran oleh api, awan hujan akan terbentuk di alam dewa *dhyana* kedua dan hujan sangat lebat terjadi, yang disusul banjir besar. Tahapan kehancuran ini berlangsung selama satu kalpa, dewa-dewa berusia panjang dapat menjadi tua antara penghancuran pertama oleh api dan yang ketujuh, setelah itu, alam mereka - bagian *dhyana* kedua - akan dihancurkan oleh air.

Setelah tujuh tahap penghancuran oleh air berakhir, angin bersilang berbentuk vajra di dasar jagad raya akan muncul. Laksana debu yang dihamburkan oleh angin, segala sesuatu hingga alam dewa *dhyana* ketiga akan tersapu bersih.

Renungkan secara mendalam dan sungguh-sungguh

– apabila setiap sistim jagad raya pembentuk alam raya ini, mengalami kehancuran sedemikian rupa, hanya menyisakan kekosongan, terlebih lagi

tubuh kita sendiri – yang laksana lalat di akhir musim.

II. KETIDAK-KEKALAN PARA MAKHLUK PENGHUNI JAGAD RAYA

Mulai dari puncak surga tertinggi hingga kedalaman neraka, tiada satupun makhluk yang terluput dari kematian.

Segala sesuatu yang dilahirkan pasti akan mengalami kematian. Di masa kemerosotan ini, usia seseorang tidak dapat diprediksikan, kematian akan datang segera. Kematian semakin dekat semenjak kita dilahirkan.

**Apakah engkau tahu kapan engkau akan mati, atau di mana?
besok atau malam ini?**

**Dapatkah anda yakin tak akan mati sekarang juga, antara hirupan napas yang
sekarang dan berikutnya?**

Orang tidak mempedulikan apa-apa saat bernapas. Tetapi antara hirupan napas yang satu dengan berikutnya, tidak ada jaminan kematian tak akan menyergap. Bangun dengan kondisi kesehatan tubuh yang prima adalah keajaiban, namun kita menganggapnya biasa-biasa saja.

Meski mengetahui bahwa kita suatu saat akan mati, Kita masih menghabiskan kebanyakan waktu kita berharap dan mengkhawatirkan masa depan kita, seolah-olah kita akan hidup selamanya. Kita terus menerus berjuang menciptakan masa depan yang baik, mengejar kegembiraan, beserta kedudukan.

Pada saat Kematian datang, tak seorangpun sanggup menolong kita. Tidak pula sepasukan tentara yang kuat, penguasa, kekayaan, kepandaian, kecantikan atau ketampanan, kekuatan tubuh. Semua itu tiada gunanya.

Maka, renungkan dan meditasikan dengan sungguh-sungguh mengenai betapa pentingnya saat ini juga menghilangkan kemalasan dan sikap gemar menunda-nunda, dimana mempraktikkan Dharma sejati adalah satu-satunya hal yang dapat menolong anda dikala kematian.

III. KETIDAK-KEKALAN MAKHLUK-MAKHLUK SUCI

Semasa Kalpa Kebajikan yang sekarang, Vipasyin, Sikhin, dan lima Buddha lainnya telah hadir di dunia ini, masing-masing dengan kumpulan Sravaka beserta Arhat yang tak terhitung jumlahnya. Setiap dari mereka berkarya demi melimpahkan manfaat bagi makhluk-makhluk lainnya melalui ajaran ketiga

kendaraan.

Dewasa ini, yang masih tersisa bagi kita adalah ajaran Buddha Sakyamuni. Sementara itu, Buddha-Buddha lainnya telah memasuki nirvana dan ajaran Dharma yang mereka babarkan sudah lenyap.

Segenap karma buruk kita dibawa oleh hembusan angin kondisi negatif dalam bentuk tendensi-tendensi buruk kita. Semuanya itu menarik kita pada jebakan kotor yang terbentuk dari empat unsur; dimana kita semua terperangkap di dalamnya dan eksistensi kita menjadi bergantung padanya. – dan kita tak pernah tahu kapan tubuh fisik yang sebenarnya hanya ilusi ini akan mati. Adalah hal yang penting apabila sedari sekarang kita selalu sadar mengembangkan pikiran, ucapan, dan perbuatan baik. Dengan pikiran seperti itu, kita bermeditasi pada ketidak-kekalan.

IV. KETIDAK-KEKALAN ORANG YANG BERKUASA

Ada banyak dewa dan risi yang hebat, dimana mereka sanggup hidup hingga sepanjang satu kalpa. Kendati demikian, pada akhirnya mereka tak dapat juga luput dari kematian.

Di muka bumi, berbagai penguasa dunia telah mencapai puncak kejayaan dan kemakmurannya.

Bercermin pada kejayaan masa lampau. Lantas membandingkannya dengan kondisi sekarang, tempat kediaman, harta kekayaan, pelayan, kedudukan, dan apapun juga yang kita anggap berharga, seolah-olah tak ada artinya.

Meditasikan secara mendalam, dan tanyalah pada diri anda bagaimana mungkin anda berpikir bahwa semuanya itu akan bertahan selamanya.

V. CONTOH LAIN MENGENAI KETIDAK-KEKALAN

Sebagai contoh bagi ketidak-kekalan, bayangkan siklus pertumbuhan dan kemerosotan yang berlangsung selama lebih dari satu kalpa.

Pada masa sangat lampau, yakni awal kalpa ini, masih belum ada matahari dan rembulan di langit dan seluruh umat manusia diterangi oleh cahaya mereka sendiri. Mereka dapat berjalan di udara. Tingginya adalah beberapa *league*. Mereka hidup dari memakan *amrita* surgawi dan menikmati kebahagiaan sempurna yang sepadan dengan para dewa.

Secara bertahap di bawah pengaruh emosi negatif dan perbuatan tak baik, umat manusia mengalami degradasi menjadi kondisinya yang sekarang. Bahkan dewasa ini, ketika emosi-emosi negatif semakin meningkat, kurun waktu kehidupan dan keberuntungan manusia bertambah merosot. Proses ini akan terus berlanjut hingga usia seseorang tak akan lebih dari 10 tahun.

Sebagian besar makhluk di bumi ini akan lenyap karena wabah, peperangan, dan kelaparan. Kepada mereka yang luput dari bencana-bencana di atas, emanasi Buddha Maitreya akan mengajarkan pada mereka mengenai menahan diri dari pembunuhan. Saat itu, tinggi umat manusia hanya satu kubit saja. Seterusnya secara bertahap usia kehidupan mereka akan meningkat menjadi 20 tahun dan terus menerus bertambah panjang hingga mencapai 80.000 tahun. Pada kurun waktu tersebut, Maitreya akan terlahir sebagai manusia, menjadi Buddha, dan memutar Roda Dharma.

Dengan mengamati perubahan-perubahan tersebut, anda dapat melihat bahwa jagad raya yang begitu besar ini masih tak luput dari ketidak-kekalan.

- Amati perubahan keempat musim dan anda akan menyadari pula bahwa segala sesuatu tidak kekal adanya.
- Betapa cepatnya kemarin berganti menjadi hari ini, pagi menjadi malam hari, dan tahun ini berganti menjadi tahun berikutnya. Tiada sesuatupun yang bertahan selamanya dan tak satupun dapat dijadikan sandaran nan kokoh.
- Pikirkanlah mengenai desa atau komunitas kebiaraan, dan tempat di manapun juga anda tinggal. Orang beberapa waktu sebelumnya jaya dan makmur kini tiba-tiba menghadapi kejatuhannya.
- Orang lain yang sebelumnya miskin dan tak punya apa-apa, kini hidup makmur dan berkuasa.
- Di antara orang-orang kaya dan berkuasa, ada yang bertahun-tahun lalu masih menjadi tokoh paling terkemuka, namun kini tinggal nama saja.

Renungkan apa yang baru saja dipaparkan di atas, anda akan menyadari bahwa tak ada sesuatupun sanggup bertahan selamanya. Di antara orang-orang yang hidup lebih dari 100 tahun yang lalu, tiada seorangpun luput dari kematian. Seratus tahun kemudian sedari sekarang, setiap orang yang saat ini masih hidup akan meninggal. Tiada seorangpun yang tersisa.

Oleh karena itu, di jagad raya ini tidak ada sesuatupun, baik benda hidup maupun benda mati, yang kekal atau bertahan selamanya.

*Apapun yang dilahirkan adalah tak kekal Dan pasti akan mati.
Apapun yang ditimbun adalah tak kekal Dan suatu saat akan habis.
Apapun yang bersama dengan kita adalah tak kekal Dan suatu saat akan berpisah dengan kita.
Apapun yang kita bangun tidak kekal sifatnya Dan suatu saat kelak pasti rubuh.
Apapun yang berkembang adalah tidak kekal Dan suatu saat akan jatuh juga.
Begitu pula dengan persahabatan dan permusuhan,
Keberuntungan dan kemalangan, baik dan jahat, Segenap kilasan-kilasan pemikiran yang mengalir dalam benak anda – segala sesuatu selalu berubah.*

Anda mungkin hidup seperti makhluk surgawi, sekuat vajra, sekaya naga, berpenampilan seelok dewa, atau secantik pelangi, Anda mungkin merupakan *lama* yang mengepalai ribuan bhikshu, Anda barangkali merupakan gubernur yang mengepalai puluhan ribu orang – tetapi tidak peduli siapakah anda, bila ajal hendak menjemput anda tak ada lagi yang dapat dilakukan. Anda tak memiliki pilihan selain meninggalkan dunia ini, dalam keadaan telanjang dan dingin, anda menggigil dan hanya sanggup menyelipkan tangan di bawah ketiak anda.

Mustahil anda membawa serta seorangpun guna dijadikan pelayan anda. Seluruh kekayaan di dunia ini masih belum sanggup memampukan anda membawa milik anda walau hanya seujung jarum ataupun seutas benang.

Tubuh yang sangat anda sayangi pun juga akan ditinggalkan.

Tubuh yang saat masih hidup selalu anda bungkus dengan sutra ataupun pakaian mahal, yang selalu dipuaskan dengan minuman berupa teh atau minuman mahal, dan yang dahulu nampak elok laksana dewa, kini disebut mayat. Kini tubuh itu telah ditinggalkan dalam keadaan mengerikan, kosong, dan rusak.

Jetsun Mila pernah berkata:

*Inilah yang kita sebut mayat, Rupanya begitu mengerikan,
Sehingga kita tak menginginkannya lagi.
Namun mayat itu ada di sini – Yakni tubuh kita sendiri.*

Tubuh anda saat meninggal akan diikat dengan seutas tali dan diselubungi

sehelai kain, lalu ditimbun dengan tanah beserta bebatuan.

Karena itu, mulai sekarang katakan terus menerus pada diri anda bahwa semenjak saat ini dan seterusnya anda akan berupaya merealisasikan sekurang-kurangnya satu di antara berbagai praktik Dharma sejati.

Apapun yang anda kumpulkan suatu saat akan habis juga.

Contoh-contoh yang dapat anda saksikan sendiri;

- Seorang raja mungkin memerintah seluruh dunia dan berakhir nasibnya sebagai orang terlunta-lunta.
- Banyak orang mengawali hidupnya di tengah-tengah kemakmuran dan mengakhirinya karena mati kelaparan serta kehilangan segalanya.
- Ada juga orang yang memiliki banyak hewan ternak, tetapi sekonyong-konyong kehilangan segenap miliknya dan menjadi pengemis.
- Orang yang tadinya berkuasa dan kaya, mendadak dapat menjadi peminta-minta, karena musuh-musuhnya menghancurkan apa saja yang dipunyainya.

Mustahil mempertahankan segenap kekayaan dan harta milik anda selamanya. Jangan pernah lupa bahwa kemurahan hati adalah modal terpenting yang perlu dikembangkan.

Apa yang berkumpul bersama, suatu saat akan berpisah juga. Semuanya akan berakhir dengan perpisahan.

Apapun bentuk relasi yang kita alami sekarang – seperti guru dan murid, tuan dan hamba, pelindung dan orang-orang yang dilindungi, rekan seDharma, adik dan kakak, ataupun suami dan isteri – tidak ada cara bagi kita menghindarkan diri dari perpisahan.

Kita tidak dapat memastikan bahwa kematian atau musibah lainnya akan memisahkan kita sekarang. Karena rekan spiritual, pasangan, dan lain sebagainya mungkin berpisah dengan kita pada waktu yang tak terduga, kita sebaiknya menghindari kemarahan, pertengkaran, kata-kata kasar, beserta perkelahian.

Kita tidak pernah tahu berapa lama kita bisa berkumpul bersama mereka, karena itu kita perlu senantiasa menjaga hubungan baik dengan orang lain.

Bangunan apapun yang didirikan oleh manusia, suatu saat akan runtuh juga.

Bahkan Samye, kuil tiga tingkat yang dibangun oleh pekerja-pekerja nan muncul secara gaib semasa pemerintahan Raja Trisong Detsen serta diberkahi oleh Buddha dari Oddiyana (Padmasambhava), luluh lantak oleh kobaran api dalam

waktu semalam saja.

Istana Gunung Merah yang eksis semasa Raja Songtsen Gampo dan hanya dapat dibandingkan dengan istana Indra sendiri, kini bahkan batu pondasinya tak ada yang tersisa lagi.

Jika demikian, mengapa kita menganggapnya penting? Lebih baik kita menaruh hati kita meneladani para pemuka Kargyudpa di zaman dahulu yang meninggalkan kampung halaman mereka menuju padang belantara. Mereka tinggal di kaki bukit berbatu dengan hanya ditemani hewan-hewan liar saja dan tidak memerdulikan masalah makanan, pakaian, atau kemashyuran.

Mereka benar-benar memegang teguh empat tujuan dasar Kadampa:

Landasi pikiran anda dengan Dharma

Landasi Dharma anda dengan Kehidupan yang rendah hati

Landasi kerendah-hatian anda dengan Pikiran akan kematian

Landasi kematian anda dengan Tempat yang kosong dan tidak ada apa-apanya.

Kekuasaan dan sepasukan tentara yang kuat tidak pernah bertahan selamanya.

Mandhatri, raja penguasa seluruh dunia memutar roda emas yang memberinya kekuasaan atas empat benua; ia memerintah atas Surga Tiga Puluh Tiga Dewa; ia bahkan berbagi kekuasaan dengan Indra, raja para dewa, dan sanggup mengalahkan para asura dalam pertempuran. Kendati demikian, ia jatuh kembali ke bumi dan meninggal. Ambisinya masih belum terpuaskan.

Anda dapat menyaksikan sendiri bahwa semua orang yang selama hidupnya berkuasa, baik itu raja, *Lama*, penguasa setempat, dan pemegang kekuasaan di pemerintahan, tak ada yang sanggup selamanya menduduki jabatannya. Apakah gunanya kekuasaan yang bersifat sementara semacam itu bagi anda? Kebuddhaan Sempurna tak akan dapat berkurang ataupun musnah, serta menjadi obyek yang layak diberi persembahan oleh dewa maupun manusia. Itulah yang seharusnya menjadi tujuan anda.

Persahabatan dan permusuhan adalah juga jauh dari abadi.

Suatu kali ketika Arhat Katyayana sedang *berpindapata* ia menjumpai pria dengan seorang anak di pangkuannya. Orang itu memakan seekor ikan dengan lahapnya sambil melontarkan bebatuan pada seekor hewan yang hendak melahap tulangnya. Melalui kekuatan batinnya, Arhat Katyayana menyaksikan

sebagai berikut. Ikan itu sebelumnya adalah ayah pria itu, sedangkan hewan liar tersebut adalah ibunya. Seorang musuh yang pernah dibunuhnya pada kehidupan lampau kini terlahir sebagai anaknya, sebagai penuntasan karma telah mengambil nyawa musuhnya itu. Kātyāyana berseru:

*la memakan daging ayahnya, ia memukuli ibunya,
la memangku musuh yang pernah dibunuhnya;
Sang isteri mengunyah tulang suaminya.
Aku tertawa menyaksikan apa yang terjadi
Di tengah-tengah pertunjukan samsara ini.*

Keberuntungan dan kemalangan tidak bertahan selamanya.

Ada banyak orang yang mengawali hidup mereka dengan kesenangan dan kelimpahan. Namun hidupnya berakhir dalam kemiskinan dan penderitaan. Sementara itu, ada juga orang mulanya hidup kekurangan, tetapi belakangan hidup dalam bahagia dan makmur.

Ketika Dharma mendatangkan kesukaran pada anda, betapapun beratnya penderitaan yang dialami, anda harus bertahan.

Sebaliknya, apabila perbuatan jahat sanggup mendatangkan kekayaan bagi anda, ingatlah bahwa kesenangan itu sementara saja sifatnya, dan pada akhirnya hidup anda akan berakhir dengan penderitaan tiada tara.

Kebahagiaan dan kesedihan tidak dapat diprediksikan.

Pada zaman dahulu, di Kerajaan Aparantaka berlangsung hujan gandum selama tujuh hari, yang diikuti oleh hujan berbagai jenis busana selama tujuh hari pula. Selanjutnya terjadi hujan permata nan berharga yang juga berlangsung selama tujuh hari. Tetapi akhirnya, turunlah hujan tanah yang menimbun seluruh warga kerajaan tersebut. Mereka yang tewas terlahir di alam-alam rendah.

Oleh karenanya, tiada guna mencoba mengendalikan dengan penuh harap atau kecemasan, berbagai kegembiraan dan kesengsaraan yang senantiasa berubah tersebut. Sebagai gantinya, tinggalkan segenap kenikmatan, kekayaan, dan kesenangan, layaknya ludah di debu. Berupayalah mengikuti jejak Para Penakluk di masa lampau, terimalah dengan gagah berani segenap kesukaran yang timbul demi kepentingan Dharma.

Status yang tinggi ataupun hina juga tak kekal.

Dalam kehidupan duniawi, betapapun berkuasa atau fasihnya anda, betapapun terpelajar dan berbakatnya anda, betapapun kuat dan pintarnya anda, akan tiba waktunya dimana segenap kelebihan tersebut memudar.

Begitu timbunan pahala kebajikan yang anda kumpulkan dari masa lampau habis, pikiran anda akan diliputi kekesalan dan apa yang anda lakukan tak membuahkan keberhasilan. Anda akan dikritik oleh berbagai pihak. Anda akan hidup dalam kesedihan dan tiap orang menghina anda. Orang bahkan kehilangan sedikit hasil yang mereka peroleh dan tak memiliki apa-apa lagi.

Orang lain yang dahulunya dianggap sebagai pecundang tak berkemampuan apa-apa dan tidak dipercaya siapa pun, belakangan mendapati dirinya diliputi kekayaan beserta kenyamanan hidup, dipercaya setiap orang, dan dianggap baik serta dapat diandalkan. Kenyataan ini seperti yang dikatakan pepatah: "Waktu akan merampas segenap kebanggaan yang dimiliki."

Telaah kesalahan-kesalahan dalam hidup anda dan senantiasa bersikap rendah hati. Pupuklah ketidak-puasan terhadap *samsara* dan dambakanlah merealisasikan pembebasan darinya. Latihlah diri anda menjadi pribadi-pribadi yang damai, berdisiplin, serta waspada. Terus menerus renungkanlah dengan penuh kepedihan mengenai kesementaraan segala sesuatu yang terbentuk dari paduan berbagai unsur dan penderitaan di tengah-tengah *samsara*, seperti yang disabdakan oleh Jetsun Milarepa:

Dalam sebuah gua batu di tanah nan gersang Kesedihanku tak tertahankan.

Setiap kali ku berseru padaMu, Guruku, Buddha dari ketiga masa.

Jikalau merenungkan sejumlah contoh yang diberikan di sini, anda tidak akan meragukan lagi bahwa tiada sesuatupun, mulai dari alam kehidupan tertinggi hingga terendah, yang kekal atau tak berubah. Segala sesuatu adalah subyek perubahan dan senantiasa timbul serta lenyap.

VI. TIDAK PASTINYA SAAT DAN KONDISI KEMATIAN

Begitu dilahirkan, seseorang pasti akan mengalami kematian. Bagaimana, Mengapa, Kapan, dan Dimana saat kematian tidaklah dapat diprediksikan.

Tak seorangpun yang dapat mengatakan dengan pasti bahwa kematian akan datang pada saat atau waktu tertentu, dengan cara seperti apa, dan apakah

yang mengakibatkannya.

Hanya sedikit hal saja di muka bumi ini yang menunjang kehidupan;
Yang membahayakan kehidupan justru jauh lebih berlipat ganda;

Api, angin, racun, terjatuh ke tebing curam, para penjahat, dan hewan-hewan buas - semua ini merupakan penyebab kematian.

Sementara itu, hanya sedikit hal yang dapat digunakan memperpanjang kehidupan.

Bahkan makanan (beracun dan makan berlebihan) dan pakaian beserta keperluan lain yang dipandang sebagai penunjang kehidupan terkadang dapat menjadi penyebab kematian.

Begitu pula, dambaan memperoleh kekayaan, kemashyuran, dan hal-hal lainnya mendorong banyak orang melakukan pertempuran, melawan binatang buas, menyeberangi sungai berarus deras, dan segenap tindakan berisiko lainnya yang berpotensi mencabut nyawa mereka.

Lebih jauh lagi, saat datangnya kematian yang diakibatkan oleh berbagai musabab di atas tak dapat diprediksikan.

1. Ada yang mati saat masih berada di kandungan ibunya, ketika dilahirkan, atau sebelum belajar merangkak.
2. Beberapa orang mati muda sedangkan yang lainnya wafat dalam usia yang sangat lanjut.
3. Ada pula yang mati tanpa sempat mendapatkan obat atau pertolongan.
4. Ada juga yang sebelum kematiannya hanya dapat berbaring di tempat tidur mereka karena penyakitnya telah demikian parah.
5. Mereka hanya sanggup mengamati orang yang masih hidup dengan pandangan seolah-olah sudah meninggal.
6. Manakala kematian menjemput mereka, tubuh mereka tinggal tulang berbalut kulit.
7. Banyak orang meninggal tiba-tiba atau karena kecelakaan.
8. Sementara itu, ada juga yang meninggal saat makan, berbicara, atau bekerja.
9. Bahkan ada pula yang membunuh dirinya sendiri.

Dikelilingi oleh banyak penyebab kematian, hidup anda itu sesungguhnya rapuh

bagaikan nyala lilin di tengah angin. Tidak ada jaminan bahwa kematian tak akan menjemput anda saat ini juga dan keesokan harinya anda akan terlahir sebagai hewan bertanduk atau bergading di mulutnya.

Anda cukup yakin bahwa saat kematian anda tidak dapat diprediksikan.

Selain itu, tak diketahui pula di mana anda kelak bertumimbal lahir.

VII. KESADARAN MENDALAM TERHADAP KETIDAK-KEKALAN

Bermeditasilah dengan penuh kesadaran pada kematian, setiap saat dan dalam kondisi apapun.

Saat berdiri, duduk, atau berbaring, katakan pada diri anda sendiri: **“Inilah pengalaman terakhirku di dunia ini,”** dan pusatkan pikiran anda sepenuhnya pada hal itu.

- **Ketika berada dalam perjalanan,** katakan pada diri anda sendiri:
- **“Barangkali aku akan mati di tempat ini. Tidak dapat dipastikan apakah aku dapat kembali dengan selamat.”**
- **Tatkala berjalan menuju suatu tempat atau sewaktu beristirahat,** tanyakan pada diri anda sendiri, **“Akankah aku mati di sini?”**
- **Malam hari,** tanyalah diri anda **apakah anda mungkin mati malam itu atau apakah anda yakin masih dapat bangun keesokan harinya.**
- **Begitu bangun dari tidur,** tanyalah diri anda **apakah mungkin anda akan mati sewaktu siang harinya** dan renungkan tiadanya kepastian sama sekali bahwa anda masih dapat tidur malam harinya.

Bermeditasilah hanya pada kematian dengan tulus dan dari dalam lubuk hati anda. Meskipun demikian, semata-mata memikirkan kematian masih belumlah memadai.

Satu-satunya hal yang bermanfaat pada momen kematian hanyalah Dharma. Jadi anda perlu mendorong diri anda mempraktikkan Dharma sejati, tak pernah terjerumus dalam kelalaian, kehilangan semangat, dan senantiasa mengingat bahwa segenap kegiatan dalam *samsara* hanyalah sementara serta tak bermakna apa-apa.

Pada hakikatnya, penyatuan antara tubuh dan pikiran ini tidaklah kekal, sehingga bukan milik anda. Semua itu hanyalah barang pinjaman belaka.

- **Tiada tempat yang kekal,** karenanya peliharalah pikiran Medan

Kebuddhaan nan murni dalam benak anda.

- **Makanan, minuman, dan apapun yang anda nikmati tak kekal sifatnya**, jadi sementara anda tidur murnikan delusi tidur anda dengan cahaya terang.
- **Kekayaan tidaklah kekal**, karenanya berjuanglah mengembangkan tujuh kekayaan mulia.
- **Orang yang dicintai, sahabat, dan keluarga adalah tidak kekal**, karena itu di tempat terpencil bangkitkan aspirasi merealisasi pembebasan.
- **Jabatan tinggi dan kemashyuran tidak kekal**, karena itu kembangkan kerendahan hati. Ucapan tidaklah kekal, karena itu, lafalkanlah mantra dan doa-doa.
- **Keyakinan dan dambaan merealisasi pembebasan juga tak kekal**, maka berupayalah menjadikan komitmen anda tak tergoyahkan.
- **Gagasan dan pemikiran tidak kekal**, maka berupayalah mengembangkan kebajikan.
- **Pengalaman selama meditasi dan realisasi spiritual tidaklah kekal**, jadi teruslah berpraktik Dharma hingga mencapai tahapan dimana segala sesuatu melebur ke dalam realita sejati.

Saat itu, penghubung antara kematian dan kelahiran akan rubuh dan anda merealisasi keyakinan bahwa kini anda siap menghadapi kematian. Anda telah memperoleh pembebasan dari kematian dan laksana elang yang bebas berkelana di angkasa.

Setelah itu, tidak ada gunanya lagi mempraktikkan meditasi penuh kesedihan terhadap kematian yang siap menjemput anda.

Sebagaimana yang dinyanyikan Jetsun Mila:

Takut terhadap kematian, Aku pergi ke daerah pegunungan.

Terus-menerus kubermeditasi pada kematian Yang tak dapat diperkirakan datangnya.

Serta merealisasi hakikat kebebasan Dari kematian yang tak berubah.

Kini aku telah terbebas Dari rasa takut terhadap kematian.

Bermeditasilah dengan pikiran terpusat pada kematian dan ketidak-kekalan hingga anda merealisasi tahapan tersebut.

Sebelum memiliki keyakinan tulus terhadap prinsip ketidak-kekalan, ajaran apapun yang pernah anda terima dan praktikkan hanya menjadikan anda

mengeraskan hati terhadap Dharma.

Selama kita belum benar-benar sepenuhnya mengembangkan sikap seperti itu (keyakinan terhadap ketidak-kekalan) bermeditasilah padanya.

- Dimulai dengan membangkitkan *bodhicitta*, sebagai praktik utama latihlah pikiran anda dengan berbagai metode hingga ketidak-kekalan mewarnai segenap gagasan dalam benak anda.
- Akhirnya, sebagai penutup limpahkan jasa pahalanya [pada semua makhluk].

Praktikkan Dharma dengan cara seperti dan berlomba-lombalah menandingi para suciwan mulia dari masa lampau.



PENDERITAAN DI SAMSARA

Bagian ini mencakup renungan mengenai penderitaan di *samsara* dan meditasi terhadap penderitaan di masing-masing enam alam kehidupan.

I. PENDERITAAN DI ALAM SAMSARA SECARA UMUM

Kita memiliki hidup dengan keleluasaan dan kelebihan yang sulit diperoleh, namun ini tak bertahan selamanya. Kita segera terjatuh dalam jerat ketidakkekalan dan kematian.

Setelah kematian kita akan dipaksa mengambil suatu bentuk kehidupan baru tetapi masih berada dalam *samsara*, dan bukan tempat lain.

Istilah *samsara*, yakni roda atau lingkaran kelahiran dan kematian, dalam arti berputar dari satu tempat ke tempat lain laksana lingkaran, seperti alat pembuat bejana atau kincir air.

Terlahir di alam kehidupan tinggi atau rendah, kita tidak pernah berada di luar *samsara*.

Jika diibaratkan bejana maka :

- Bagian atas bejana adalah alam para dewa dan manusia,
- Bagian bawah bejana sebagai tiga alam kehidupan yang tak menguntungkan.

Samsara disebut lingkaran karena kita terus menerus berputar di dalamnya. Bertumimbal lahir pada salah satu di antara enam alam karena tindakan-tindakan kita, baik ataupun buruk, dicemari oleh kemelekatan.

Kita telah mengembara semenjak masa yang tanpa awal dalam dunia *samsara* ini, dimana semua makhluk, tanpa terkecuali,

- memiliki relasi persahabatan,
- permusuhan,
- atau netral dengan makhluk lainnya.
- **Setiap insan pernah menjadi ayah dan ibu bagi insan lainnya.**

Tiada satupun bentuk kehidupan yang belum pernah kita jalani semenjak masa tanpa awal hingga sekarang.

Sedangkan seluruh makhluk yang terikat pada *samsara* karena nafsu keinginan beserta kemelakatan, akan terus menerus menderita dalam lingkaran tanpa akhir.

Seandainya kita menuai buah kebajikan melalui berbagai tindakan bajik, sehingga mendapatkan:

- usia panjang,
- tubuh nan sempurna,
- serta kekayaan dan kejayaan Indra atau Brahma;
- **pada akhirnya kita masih belum sanggup menunda kematian.**

Setelah mengalami kematian, kita mungkin terjerumus dalam penderitaan di alam-alam rendah.

Dalam hidup, betapa kecilnya manfaat :

- kekuasaan,
- kemakmuran,
- kesehatan yang prima,
- dan hal-hal baik lain yang kita nikmati serta membuai selama bertahun-tahun, berbulan-bulan, atau berhari-hari.

Namun sekali pahala kebajikan yang berasal dari perbuatan baik itu habis, kita akan menderita kemiskinan, kesengsaraan, atau penderitaan di alam rendah.

Apakah maknanya segala bentuk kebahagiaan ini?

Semuanya bagaikan mimpi akan berhenti tatkala anda bangun dari tidur.

Barangsiapa karena sedikit buah kebajikannya nampak gembira dan hidup nyaman pada salah satu masa kehidupannya, tidak akan sanggup mempertahankan apa yang telah dimilikinya begitu karma bajiknya habis.

Janganlah menaruh kepercayaan pada berbagai kebahagiaan dalam *samsara*. Kembangkan tekad saat ini juga, anda akan membebaskan diri anda dari samudera penderitaan serta merealisasi kebahagiaan sejati dan tak terpujarkan dalam Kebuddhaan nan sempurna. Jadikan gagasan ini sebagai praktik anda, jalankan metode yang benar pada bagian awal, tengah, dan akhirnya.

II. PENDERITAAN-PENDERITAAN YANG DIALAMI OLEH PARA MAKHLUK DI KEENAM ALAM

1. DELAPAN BELAS NERAKA

1.1. DELAPAN NERAKA PANAS

Delapan neraka panas terletak bertumpuk satu sama lain bagaikan bangunan bertingkat. Pada puncaknya Neraka Hidup Kembali dan yang paling bawah Neraka Siksaan Terhebat.

Pada masing-masing neraka lantai maupun dindingnya begitu panasnya bagaikan besi pijar panas. Segala sesuatunya begitu panas dan menyala dengan dashyatnya.

1.1.1. NERAKA HIDUP KEMBALI

- Di tengah panas membara yang menyelimuti lantai logam neraka ini, para makhluk berkumpul bersama karena tarikan kekuatan karma mereka.
- Karma yang menarik mereka ke tempat itu dimotivasi oleh **kebencian**, hal yang sama akan mereka alami di Neraka Hidup Kembali.
- Mereka saling bermusuhan, bertempur, membunuh satu sama lain, dengan senjata dashyat yang tercipta oleh karma mereka- makhluk-makhluk itu saling bertempur hingga salah seorang di antaranya mati. Bila itu yang terjadi, muncul suara dari angkasa berbunyi **“Hidup lagi!”** dan mereka bangkit kembali dari kematian serta melanjutkan pertempurannya. Begitulah penderitaan yang dialami makhluk-makhluk di alam ini, yakni terus menerus mati dan hidup kembali.

Kurun Waktu:

50 tahun manusia = 1 hari di alam Empat Maharaja.

500 tahun di alam Empat Maharaja = 1 hari di Neraka Hidup Kembali.

Para penghuni neraka ini hidup selama 500 tahun.

1.1.2. NERAKA GARIS HITAM

- Di neraka ini para pengikut Yama akan meletakkan korbannya di atas logam membara laksana api yang berkobar serta **menggarisi tubuh mereka dengan garis-garis hitam** - sejumlah empat, delapan, enambelas, tiga puluh, dan seterusnya.

- **Garis-garis ini dipergunakan sebagai pemandu tatkala tubuh mereka hendak dipotong** dengan gergaji yang menyala-nyala. Dengan segera tubuh mereka tercerai-berai karena gergaji tersebut, tak lama kemudian potongan-potongan tubuh menyatu kembali dan sekali lagi dipotong oleh gergaji menyala. Begitulah yang terjadi berulang kali.

Kurun Waktu:

100 tahun manusia = 1 hari di alam Surga Tigapuluh Tiga Dewa.

1000 hari di Surga Tigapuluh Tiga Dewa = 1 hari di neraka ini.

Para penghuni neraka ini hidup selama 1000 tahun.

1.1.3. NERAKA PEREMUK

- Para penghuni dilemparkan ke sebuah lumpang raksasa berupa lembah. kemudian para pengikut Yama, Dewa Kematian, mengayunkan **palu-palu raksasa** terbuat dari logam panas merah menyala sebesar Gunung Meru ke kepala mereka, lalu **menumbuk para korbannya** dengan peralatan tersebut.
- **Para makhluk penghuni neraka ini yang diremukkan** sampai mati berteriak dan menangis dalam siksaan mengerikan yang tak terbayangkan. Begitu palunya diangkat lagi, mereka hidup kembali dan mengalami siksaan yang sama terus menerus.
- Terkadang, gunung-gunung di kedua sisi berubah menjadi kepala-kepala rusa, kambing, domba, dan hewan lainnya yang pernah mereka bunuh di kehidupan lampayunya. Hewan-hewan itu mencari sasarannya dengan tanduk memancarkan api dan tak terhingga makhluk penghuni neraka yang terjerat ke sana karena kekuatan karmanya, semuanya diremukkan sampai mati. Sekali lagi, setelah gunung itu terpisah, mereka hidup lagi guna mengalami siksaan yang sama.

Kurun Waktu:

200 tahun manusia = 1 hari di alam Surga Tanpa Pertempuran.

2000 tahun di Surga Tanpa Pertempuran = 1 hari di Neraka Peremuk

Para penghuni neraka ini hidup selama 2000 tahun [seturut hitungan tersebut].

1.1.4. NERAKA RATAPAN

- Para makhluk dipanggang di bangunan-bangunan yang terbuat dari logam merah membara yang tidak ada jalan keluarnya. **Mereka berteriak dan menangis serta merasa mereka tak akan pernah lolos**

dari tempat tersebut.

Kurun Waktu:

400 tahun manusia = 1 hari di alam Surga Kegembiraan.

4000 tahun di surga tersebut = 1 hari di Neraka Ratapan,

Para penghuni neraka ini hidup selama 4000 tahun.

1.1.5. NERAKA RATAPAN BESAR

- Sekumpulan besar pengikut Yama, bersenjata dan nampak mengerikan, mendorong para makhluk yang jutaan jumlahnya mendorong ke lembaran-lembaran logam beserta dinding dua lapis yang menyala oleh api dan memukul mereka dengan palu atau senjata-senjata lainnya. Pintu bagian dalam atau luar disegel oleh logam cair dan para makhluk yang tersiksa di neraka ini berpikir sekalipun berhasil melalui gerbang pertama mereka tak akan sanggup melewati yang kedua.

Kurun Waktu:

800 tahun manusia = 1 hari di Surga Kegembiraan Ajaib.

8000 tahun di Surga Kegembiraan Ajaib = 1 hari di Neraka Ratapan Besar.

Para penghuni neraka ini hidup selama 8.000 tahun.

1.1.6. NERAKA MEMBARA

- Di sini, tak terhitung **makhluk direbus dalam kuili raksasa (seluas seluruh alam semesta) direbus dalam cairan tembaga nan panas.** Kapanpun mereka berupaya timbul ke permukaan, para penjaga neraka dengan kaitan logam akan mengait dengan kaitan logam dan memukul kepala mereka dengan palu. Terkadang mereka kehilangan kesadarannya. Rasa senang yang jarang mereka alami ini adalah bila mereka tak lagi mengalami rasa sakit. Selain itu, mereka akan terus-menerus mengalami kesengsaraan nan dashyat.

1600 tahun manusia = 1 hari di alam para dewa Penikmat Ciptaan Makhluk Lainnya.

16000 tahun di alam para dewa Penikmat Ciptaan Makhluk Lainnya = 1 hari di Neraka Membara Para penghuni neraka ini hidup selama 16.000 tahun.

1.1.7. NERAKA MEMBARA NAN DASHYAT

- Para **makhluk yang berada di neraka ini terperangkap dalam rumah-rumah terbuat dari logam membara.** Para pengikut Yama akan

menyunduk sekujur tubuh mereka dengan garpu terbuat dari besi merah membara, hingga ujung-ujung garpu tersebut menembus bahu dan puncak kepala mereka. Pada saat yang sama tubuh mereka akan dibungkus oleh lembaran logam membara. Alangkah besarnya kesengsaraan yang mereka alami!

Ini berlangsung hingga setengah kalpa pertengahan, suatu kurun waktu yang tak terbayangkan dalam hitungan tahun manusia.

1.1.8. NERAKA SIKSAAN TERHEBAT

- Ini merupakan tempat yang terdiri dari logam panas membara yang dikelilingi oleh enam belas Neraka Tetangga.
- Para pengikut Yama mendorong makhluk penghuni neraka yang tak terhingga jumlahnya ke gunung terbuat dari potongan besi merah nan panas serta menyala laksana arang.
- Mereka mengobarkan apinya dengan kipas dari kulit macan dan macan tutul hingga tubuh korbannya tak dapat dibedakan lagi dengan apinya. Penderitaan mereka sungguh luar biasa.
- Selain teriakan keputus-asaan mereka, tiada lagi tanda-tanda kehadiran tubuh fisik. Mereka terus menerus berharap keluar dari tempat itu, namun tak pernah terjadi.
- Kadang muncul celah kecil di api dan mereka menyangka dapat meloloskan diri, tetapi para penjaga neraka menghajar mereka dengan tombak, tongkat, palu, beserta senjata lainnya dan mereka mengalami kesengsaraan tujuh neraka sebelumnya, seolah-olah cairan tembaga panas dituangkan ke mulut mereka.

Kurun waktu kehidupan di sini berlangsung selama seluruh *kalpa* pertengahan. Neraka ini dinamakan Siksaan Terhebat karena tiada penderitaan lebih buruk di tempat lainnya.

Neraka ini merupakan tempat bagi:

- Pelaku lima pelanggaran berat yang berbuah langsung
- Serta praktisi Mantrayana yang mengembangkan pandangan salah terhadap Vajra-acharya (Guru Vajra).

Tiada tindakan lainnya yang dapat menyebabkan kelahiran di tempat ini.

1.1.9. NERAKA TETANGGA

Di seputar Neraka Siksaan Terhebat pada keempat penjurunya terdapat :

- lubang arang membara,
- padang mayat membusuk,
- dataran yang dipenuhi pisau-pisau tajam,
- dan hutan berisikan pepohonan dengan daun setajam pisau.

Masing-masing neraka jenis ini terdapat di bagian utara, selatan, timur, dan barat; sehingga secara keseluruhan enam belas jumlahnya.

Sementara itu, di antaranya - yakni di tenggara, barat daya, barat laut, dan timur laut berdiri bukit yang ditumbuhi pohon-pohon besi *salmali*.

Lubang arang membara.

Ketika para makhluk telah memurnikan segenap perbuatan buruk di Neraka Siksaan Terhebat dan keluar, mereka melihat bayangan keteduhan, berlari ke sana dengan gembira, namun akhirnya tubuh mereka terjatuh dalam lubang arang membara yang membakar daging dan tulang mereka.

Padang mayat membusuk.

Setelah dipanggang dalam nyala api selama satu kalpa, mereka akan merasa sangat kehausan, Lantas mereka akan melihat sungai, hati mereka sangat gembira serta berlari menuju tempat tersebut demi memuaskan dahaganya. Tetapi tiada air di sana. Yang ada hanya timbunan mayat-mayat dalam kondisi membusuk dan dirambati hewan-hewan kecil, sehingga menampilkan kondisi memuaskan. Mereka tenggelam ke dalam timbunan ini hingga kepalanya masuk ke dalam, sementara itu cacing-cacing bermulut besi akan memangsa.

Dataran yang dipenuhi pisau-pisau tajam.

Ketika keluar dari timbunan mayat membusuk, mereka melihat dataran hijau nan menyenangkan. Tetapi sesampainya di sana yang dijumpai adalah tempat yang dipenuhi senjata. Seluruh dataran diselimuti oleh bilah-bilah tajam terbuat dari logam menyala yang tumbuh bagaikan rumput. Bilah-bilah tersebut akan menusuk kaki pada setiap langkahnya. Setiap kaki akan sembuh begitu mereka mengangkatnya, hanya untuk dilukai lagi di langkah berikutnya, yakni saat mereka menapakkan kakinya.

Hutan berisikan pepohonan dengan daun setajam pisau.

Setelah terbebaskan dari dataran berpisau tajam, mereka dengan gembira menyaksikan hutan nan indah dan berlari menuju ke sana. Namun begitu sampai di tempat itu, ternyata tidak ada hutan yang indah. Pemandangan

seketika berubah menjadi pohon-pohon yang daunnya berupa pedang-pedang tajam. Ketika pedang-pedang itu digoyangkan oleh hembusan angin, tubuh mereka terpotong-potong menjadi kepingan-kepingan kecil. Tubuh mereka lalu menyatu kembali dan diceraikan-beraikan lagi secara berulang-ulang.

Bukit yang ditumbuhi pohon-pohon besi salmali.

Ini merupakan tempat bagi para bhikshu dan bhikshuni yang telah melanggar ikrar selibat mereka dan orang-orang yang melakukan perilaku seksual menyimpang. Buah tindakan tersebut akan membawa mereka ke kaki bukit mengerikan yang ditumbuhi pohon-pohon besi *salmali*. Di puncaknya, mereka akan melihat orang yang mereka cintai memanggil mereka. Ketika memanjat menuju puncak bukit demi memenuhi panggilan tersebut, seluruh daun pohon-pohon besi di atas akan mengarah ke bawah dan menusuk tubuh mereka. Begitu mencapai puncak bukit, mereka akan menjumpai gagak, elang, dan hewan-hewan lainnya yang mematuk mata mereka dan menghisap lemaknya. Sekali lagi, mereka akan melihat kawan-kawan mereka memanggil mereka, tetapi kali ini dari arah kaki bukit. Mereka lalu turun ke bawah, dan kembali daun-daun besi akan mengarah ke bawah serta menusuki mereka secara berulang-ulang. Tatkala tiba di bawah, orangan-orangan dari logam baik pria maupun wanita muncul dan memeluk mereka, menggigit kepala mereka serta mengunyahnya hingga otak keluar dari mulut mereka. Begitulah siksaan yang dialami di sini.

Ceraplah seluruh rincian yang berkaitan dengan penderitaan

- di delapan neraka panas,
- enam belas neraka tetangga,
- neraka-neraka tambahan,
- serta bukit pohon besi *salmali*.

Undurkan diri ke tempat tenang, tutup mata dan bayangkan anda benar-benar berada di alam-alam neraka tersebut. Ketika anda merasakan begitu banyak kengerian dan rasa sakit seolah-olah sungguh-sungguh ada di sana, bangkitkan pikiran sebagai berikut dalam benak anda:

“Aku merasakan kengerian dan penderitaan mendalam walau hanya membayangkan saja semuanya itu dan tak benar-benar berada di sana. Masih ada tak terhingga makhluk yang hidup di sana sekarang dan semuanya pernah menjadi orang tuaku di masa lampau. Tak seorang pun tahu apakah orang tua, orang yang dikasihi, dan sahabat-sahabat dalam kehidupan sekarang tidak akan terlahir di sana setelah kematian mereka. Terlahir di alam-alam itu terutama

disebabkan oleh tindakan-tindakan yang berakar dari kebencian dan aku telah melakukan tak terhingga perbuatan semacam itu baik di kehidupan sekarang serta masa lampau. Aku dapat memastikan bahwa cepat atau lambat aku akan terlahir di neraka-neraka itu.

Kini aku terlahir sebagai manusia yang dilengkapi dengan segenap kebebasan serta keleluasaan. Aku telah berjumpa dengan guru spiritual sejati serta menerima ajaran mendalam yang menawarkan kemungkinan merealisasi tingkat Kebuddhaan. Jadi aku harus berupaya mempraktikkan sebaik mungkin metode-metode yang akan menyelamatkanmu selamanya dari kelahiran di alam-alam rendah.”

- Terus menerus renungkanlah penderita di neraka dengan cara seperti itu.
- Akuilah kesalahan-kesalahan masa lalu anda dengan penuh penyesalan.
- Kembangkanlah tekad tak tergoyahkan bahwa kendati harus kehilangan hidup anda, anda tak akan pernah melakukan tindakan yang akan membawa anda terlahir di alam neraka.
- Dengan belas kasih mendalam bagi para makhluk yang berada di sana saat ini, berdoalah bahwa mereka semua akan segera terbebas dari alam-alam rendah.
- Praktikkanlah ajaran Dharma, sempurnakan dengan metode-metode bagi tahap awal, bagian utama, dan penutup.

1.2. DELAPAN NERAKA DINGIN

Seluruh neraka-neraka ini terdiri dari gunung-gunung salju dan terus-menerus diliputi badai salju.

Para makhluk yang terlahir di tempat ini sepenuhnya telanjang dan disiksa oleh kedinginan.

1. Di Neraka Melepuh, hawa dingin membuat seujur tubuh para penghuninya melepuh.
2. Di Neraka Lepuhan Pecah, lepuhan-lepuhan tersebut pecah.
3. Di Neraka Gigi Terkatup, hawa dingin yang menggigit begitu tak tertahkannya sehingga gigi para makhluk di sana terkatup sangat rapat.
4. Di Neraka Ratapan, ratapan mereka tak pernah berakhir.
5. Di Neraka Geraman, suara para penghuninya pecah dan hanya geraman keluar dari bibir mereka.

6. Di Neraka Pecah Seperti Utpala, kulit mereka berubah menjadi biru dan pecah menjadi empat bagian yang mirip kelopak-kelopak bunga.
7. Di Neraka Pecah Seperti Teratai, daging mereka berwarna kemerahan akan tampak dan hawa dingin menyebabkannya pecah menjadi delapan bagian.
8. Selanjutnya, di Neraka Pecah Seperti Teratai, daging mereka berubah menjadi merah tua dan terpecah menjadi enambelas, tiga puluh dua, dan kemudian menjadi kepingan-kepingan yang jumlahnya tak terhingga. Cacing-cacing menembus daging yang pecah serta memangsanya dengan mulut besi mereka. Nama delapan neraka dingin ini berasal dari beragam penderitaan yang dialami para penghuninya.

Kurun waktu kehidupan di neraka-neraka dingin, Bayangkan sebuah wadah yang dapat memuat 200 satuan Kosala. Wadah itu dipenuhi dengan biji mostar. Kehidupan di Neraka Melepuh berlangsung hingga kosongnya wadah tersebut apabila biji mostarnya diambil sebutir demi sebutir setiap 100 tahun sekali.

Kurun waktu kehidupan beserta penderitaan di neraka-neraka dingin lainnya akan berlipat 20X dibandingkan neraka sebelumnya sesuai tingkatannya.

Bayangkan penderitaan-penderitaan ini dalam batin anda dan meditasikan dengan cara yang sama seperti neraka-neraka panas. Pikirkan betapa tak tertahankannya sengatan hawa dingin bila anda berdiri telanjang saat musim dingin walau sekejap saja dalam kehidupan sebagai manusia sekarang ini. Bagaimana mungkin anda bertahan bila terlahir di sana.

Akuilah segenap kesalahan anda dan berjanjilah tak akan mengulangnya lagi. Lalu kembangkan belas kasih bagi para makhluk yang kini terlahir di sana. Berpraktiklah sebagaimana sebelumnya, terapkan masing-masing metode bagi tahap awal, praktik utama, dan penutupan.

1.3. NERAKA-NERAKA PINGGIRAN

Naraka-neraka pinggiran terdapat berbagai lokasi yang berbeda-beda dan penderitaan yang dialami di sana beragam sifatnya. Para makhluk yang terlahir di sana :

- diremukkan oleh batu-batuan,
- terperangkap dalam sebuah batu,

- membeku dalam es,
- direbus dalam air mendidih,
- atau terbakar oleh nyala api.
- Beberapa di antara mereka :
 - merasa bahwa tatkala memotong sebatang pohon, merekalah pohon yang bagian-bagiannya dipotong tersebut.
 - menderita karena mengidentifikasi tubuh mereka dengan benda-benda atau peralatan yang sering digunakan, seperti penumbuk, sapu, panci, pintu, tiang, papan besi pada sisi tungku, dan tali.

Contoh mengenai neraka-neraka di atas terdapat dalam riwayat mengenai ikan yang dilihat oleh

- Lingje Repa di Danau Yamdrok dan katak yang ditemukan *siddha* Tangtong Gyalpo dalam seongkah batu.
- Pada zaman sang Buddha, terdapat seorang tukang jagal di sebuah desa yang berikrar tak akan membantai hewan kala malam hari. Sroṇa melihat seorang pelaku seksual menyimpang yang telah berikrar menjaga kemurnian hidupnya selama siang hari. Berkebalikan dengan tukang jagal itu, ia hanya menderita saat malam hari.
- Ada sebuah biara indah yang dihuni oleh 500 bhikshu. Pada masa Buddha Kaśyapa, bhikshu-bhikshu itu telah berselisih saat makan tengah hari.

Kedelapan neraka panas, delapan neraka dingin, neraka tetangga, dan neraka pinggiran disebut delapan belas alam neraka.

Pelajarilah:

- jumlah neraka,
- panjang kurun waktu kehidupan,
- bentuk penderitaan,
- beserta penyebab kelahiran di sana dengan seksama.

Lalu meditasikan dengan penuh belas kasih para makhluk yang terlahir di alam-alam itu.

Berjuanglah demi menyakinkan agar tak seorangpun, baik diri anda sendiri ataupun yang lainnya, terlahir di neraka-neraka tersebut. Apabila anda hanya mendengar dan mengetahuinya secara intelektual semata, tanpa menjadikannya sebagai pengalaman hidup, anda hanya menjadi salah seorang

di antara praktisi keras kepala dan sombong yang dicela oleh para makhluk suci dan dikutuk oleh para bijaksana.

2. HANTU KELAPARAN (*PRETA*)

Terdapat dua jenis *preta*; yakni yang hidup secara berkelompok dan yang bergerak di udara.

2.1. HANTU KELAPARAN YANG HIDUP SECARA BERKELOMPOK

Hantu-hantu kelaparan ini mengalami penderitaan eksternal, internal ataupun khusus.

2.1.1. HANTU KELAPARAN YANG MENGALAMI PENDERITAAN EKSTERNAL

Hantu kelaparan jenis ini disiksa oleh rasa lapar dan haus yang luar biasa.

- Ratusan tahun tanpa pernah mendengar mengenai air, tanpa henti mencari makanan dan minuman, namun tak mendapatkannya.
- Mereka menyaksikan sungai berair jernih dan bersih di kejauhan. Tetapi sendi-sendi tubuh mereka terlalu rapuh menahan berat perut. Mereka sampai ke sungai itu dengan penuh penderitaan dan dicengkeram kelelahan luar biasa. Namun kesengsaraan makin bertambah ketika mendapati bahwa airnya telah kering dan hanya meninggalkan dasar sungainya saja.
- Mereka menyaksikan pohon buah-buahan di kejauhan. berupaya mendekatinya, tetapi tibanya di sana yang mereka jumpai hanyalah pohon-pohon besar nan kering dan layu.
- Mereka melihat sejumlah besar makanan dan minuman serta hal-hal menyenangkan lainnya, kendati demikian tatkala mendekat ke sana mereka mendapati bahwa tempat itu dijaga sekumpulan pengawal bersenjata yang mengusir serta memukuli mereka dengan senjatanya, sehingga menyebabkan rasa sakit luar biasa.
- Pada musim panas, cahaya rembulan serasa panas dan membakar; di musim dingin, matahari serasa dingin laksana es.

Sege nap kondisi ini menyiksa mereka begitu mengerikannya.

2.1.2. HANTU KELAPARAN YANG MENGALAMI PENDERITAAN INTERNAL

Hantu-hantu kelaparan jenis ini mempunyai mulut sebesar mata sebuah jarum, kerongkongan sekecil helaian rambut kuda, lambung seluas suatu negara, dengan organ gerak sekecil rumput.

- Sekalipun meminum air seluruh samudera, panas dari napas mereka akan menguapkannya.

- Jika menelan sedikit makanan, lambungnya tidak akan terpenuhi.
- Bahkan bila ada sejumlah makanan yang sanggup mengenyangkan, makanan itu malam harinya berubah menjadi nyala api, semua organ tubuh mereka terbakar.
- Jika bergerak, mereka tak dapat mengangkat perutnya karena organ geraknya sekecil rumput, sehingga menimbulkan penderitaan mendalam bagi mereka.

2.1.3. HANTU KELAPARAN YANG MENGALAMI PENDERITAAN SPESIFIK

Preta jenis ini memiliki beragam jenis penderitaan yang berbeda satu sama lain.

Sebagai contoh, beberapa diantara mereka memiliki banyak makhluk yang hidup pada tubuh mereka dan memangsanya.

Renungkanlah dalam batin anda mengenai berbagai kesengsaraan yang menyiksa para *preta* di manapun mereka terlahir, terutama rasa lapar dan haus.

Bayangkan betapa menderitanya anda bila tak makan dan minum hanya di pagi ini saja.

Bukankah betapa lebih sengsara lagi jika anda terlahir di suatu tempat dimana bahkan selama bertahun-tahun anda tak pernah mendengar mengenai air?

Renungkan bahwa penyebab utama kelahiran sebagai *preta* adalah

- Kekikiran
- dan menentang/menghambat orang lain melakukan kemurahan hati.

Kita telah melakukan tindakan tersebut itu tak terhitung banyaknya, jadi kita harus berjuang menghindarkan diri terlahir di sana. Meditasikan dengan sungguh-sungguh dari lubuk hati terdalam anda, yakni melalui metode pembukaan, utama, dan penutupan.

2.2. PRETA YANG BERGERAK DI UDARA

Terdapat hantu-hantu kelaparan yang disebut *tсен*, *gyalpo*, *shindre*, *jungpo*, *mamo*, *theurang*, dan lain sebagainya.

- Seluruh hidup mereka dalam kengerian dan halusinasi, yang dipikirkan hanya kejahatan dan yang dilakukan selalu mendatangkan bahaya bagi yang lain. Karena itu, banyak di antara mereka yang jatuh ke alam lebih rendah lagi setelah kematiannya.

- Secara khusus, setiap minggu mereka mengalami kembali seluruh kesakitan yang berasal dari kematian sebelumnya karena sakit, terkena senjata, kekuatan jahat, dan lain sebagainya.
- Apa yang ingin mereka lakukan adalah mengalihkan rasa sakit mereka pada makhluk lain; dengan demikian, ke manapun perginya, mereka hanya mendatangkan bahaya. Mereka masih belum sanggup mendatangkan kebajikan bagi diri mereka sendiri. Sekalipun mereka mengunjungi bekas sahabat atau orang yang dicintai semasa hidupnya sebagai manusia, mereka hanya membawa penyakit, kegilaan, atau kesengsaraan lain yang tak diharapkan. Hantu-hantu jenis ini mengalami siksaan yang terus menerus.
- Ahli ilmu gaib yang sakti akan mengubur mereka, membakar, melakukan upacara ritual, menciptakan berbagai jenis senjata dengan kekuatan pikiran serta melontarkannya. Para ahli ilmu gaib mengunci *preta-preta* itu di dalam bumi berkalka-kalka, membakarnya di api persembahan, menaburi dengan biji-biji mustar, menimbun dengan batu-batuan, dan membelah kepala para *preta* menjadi seratus keping dan tubuhnya menjadi 1.000 kepingan.
- Mereka mempunyai kesan terhadap dunia luar yang menyimpang (terdistorsi): saat musim dingin, matahari terasa dingin bagi mereka; saat musim panas, cahaya bulan terasa membakar mereka. Beberapa *preta* mewujudkan dirinya sebagai burung, anjing, atau hewan lainnya, dengan penampilan mengerikan.

Penderitaan yang dialami para hantu kelaparan sungguh tak terbayangkan. Berpraktiklah seperti sebelumnya, bermeditasilah seturut metode pembukaan, utama, dan penutupan. Dalam batin anda, renungkan penderitaan yang dialami makhluk-makhluk ini serta kembangkan belas kasih terhadap mereka.

3. HEWAN

Ada dua kategori hewan, yakni yang hidup di kedalaman dan berbagai tempat berbeda.

3.1. HEWAN YANG HIDUP DI KEDALAMAN

Samudera raya yang mengelilingi daratan di muka bumi ini didiami oleh ikan,

reptil, kura-kura, kerang, cacing, dan hewan lainnya. Ada pula ular dan makhluk menyeramkan yang begitu besarnya sehingga tubuhnya dapat melilit Gunung Meru beberapa kali. Makhluk lainnya berukuran sekecil butiran debu di ujung sebatang jarum.

Mereka semua didera penderitaan dasyhat.

- Makhluk yang lebih besar akan menelan yang lebih kecil.
- Makhluk yang lebih kecil akan menyusup ke dalam tubuh makhluk yang lebih besar dan memakannya hidup-hidup.
- Hewan-hewan yang lebih besar seluruhnya memiliki banyak makhluk-makhluk kecil yang hidup dalam tubuh mereka serta memakan dagingnya.
- Beberapa makhluk ini terlahir di antara dua benua, dimana matahari tidak bersinar dan mereka tak dapat melihat anggota tubuhnya sendiri apakah tertekuk atau terbentang. Bodoh dan tidak tahu apa-apa, mereka tak dapat memahami apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan. Mereka terlahir di tempat-tempat di mana penderitaan tak mengenal batas.

3.2. HEWAN YANG HIDUP TERPENCAR DI BERBAGAI TEMPAT BERBEDA

Hewan-hewan yang hidup di alam para dewa dan manusia menderita karena kebodohan dan ditindas oleh makhluk lainnya.

Hewan liar yang berbagi alam kehidupan manusia, hidup terus menerus dalam ketakutan.

- Tidak dapat makan tanpa ada yang mengawal mereka.
- Memiliki banyak musuh mematikan, karena hewan saling memangsa dan terdapat pemburu, hewan pemangsa, dan bahaya lain yang mengancam kehidupan.
- Pemburu mahir dalam metode penyiksaan dan pembunuhan bagi hewan-hewan, dengan berbagai peralatan nan kejam - jala, jerat, jebakan, dan senapan. Hewan dibunuh guna diambil tanduk, buku, kulit, dan bagian lain anggota tubuhnya. Ini mengerikan karena tubuh mereka menjadi alasan mengapa mereka dibunuh.

Hewan-hewan yang dikembang-biakan manusia adalah bodoh.

- Begitu pembantai datang dengan pisau di tangan, mereka hanya menatap dengan mata lebar tanpa berpikir melarikan diri.
- Mereka diperah susunya, dipaksa membawa beban, dikebiri, ditusuk

hidungnya serta diharuskan menarik bajak. Tidak seekorpun terbebas dari lingkaran perbudakan tanpa akhir ini.

- Mereka mengalami kelelahan atau kesakitan tak pernah terlintas dalam benak pemiliknya.

Kapan saja anda menyaksikan mereka (hewan-hewan) disiksa dengan cara seperti itu:

- Berdiamlah di tempat itu dan bayangkan secara terperinci apa yang mereka alami.
- Bermeditasilah dengan penuh belas kasih terhadap semua makhluk yang terlahir sebagai hewan.
- Khusus, bagi anda yang memiliki hewan-hewan peliharaan, perlakukan mereka dengan penuh belas kasih. Karena semua hewan, mempunyai perasaan senang dan susah, dan oleh sebab mereka pernah menjadi ayah beserta ibu kita, kembangkan cinta kasih pada mereka.
- Gabungkan praktik Dharma anda dengan metode pembukaan, utama, dan penutupan.

Tidak peduli di manapun para makhluk terlahir di tiga alam rendah ini, mereka akan mengalami segala bentuk penderitaan mendalam dalam waktu lama.

- Para makhluk yang terlahir di sana dibelenggu oleh kebodohan,
- ketidak-tahuan,
- dan ketidak-sanggupan mengenal Dharma.
- Mereka hanya dapat menciptakan musabab bagi kelahiran berikutnya di alam-alam rendah.

Jadi, sekali terlahir di sana susah sekali membebaskan diri darinya.

Pada kehidupan kita yang sekarang dan masa lalu, kita telah melakukan banyak tindakan yang pasti dapat membawa kita terlahir dalam kondisi tersebut.

Karena itu :

- Kita hendaknya dengan penuh ketulusan menyesal atas perbuatan-perbuatan buruk kita di masa lampau, mengakuinya serta berikrar menghindarinya sedari sekarang juga.
- Renungkanlah dengan penuh belas kasih para makhluk yang hidup di alam-alam itu, limpahkan jasa pahala seluruh perbuatan baik yang pernah anda lakukan selama tiga kurun waktu.
- Berdoalah agar mereka dapat terbebaskan dari alam-alam rendah itu: **“Kini aku telah berjumpa dengan Dharma Kendaraan Agung dan berkesempatan mempraktikkan jalan yang sanggup mendatangkan**

manfaat sejati bagi diriku sendiri beserta makhluk lainnya. Aku hendaknya mempraktikkan Dharma dengan penuh keberanian, bertahan terhadap segenap kesulitan, dan membimbing para makhluk yang berada di tiga alam rendah menuju Kebuddhaan.”

- Setelah mengembangkan *bodhicitta* dalam benak anda, berdoalah pada Guru dan para makhluk suci, mohonlah pertolongan beserta dukungan mereka, “Semoga Guruku dan Tiga Permata memberkahiku sehingga sanggup mewujudkan tujuan ini!” Dedikasikan jasa pahalanya bagi kebaikan makhluk lainnya, **demikianlah anda mempraktikkan tiga metode nan unggul.**

Meskipun kelahiran di Tiga Alam Rendah selalu dipenuhi penderitaan, orang mungkin berpikir bahwa kelahiran di tiga alam yang lebih tinggi akan dipenuhi kebahagiaan dan kesenangan. Tetapi pada kenyataannya bahkan di alam-alam yang lebih tinggi juga tak ada kebahagiaan.

4. MANUSIA

Manusia menderita karena **tiga jenis penderitaan mendasar** dan **empat aliran penderitaan**

Tiga jenis penderitaan mendasar:

Penderitaan karena perubahan, penderitaan atas penderitaan itu sendiri dan penderitaan yang terdiri dari paduan berbagai unsur.

Empat aliran penderitaan, :

kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian.

Penderitaan umat manusia lainnya adalah:

- Rasa tidak senang karena berjumpa dengan musuh yang dibenci,
- Berpisah dengan orang yang dicintai,
- Penderitaan karena tak mendapatkan apa yang diinginkan dan
- Memperoleh apa yang tak dikehendaki.

4.1. TIGA JENIS PENDERITAAN MENDASAR

4.1.1. PENDERITAAN KARENA PERUBAHAN

Penderitaan karena perubahan dari kondisi yang membahagiakan tiba-tiba berubah menjadi kesengsaraan.

- Keadaan yang kita rasa nyaman, memuaskan, dan dipenuhi makanan lezat tiba-tiba berbalik begitu saja karena didera oleh rasa sakit akibat parasit dalam perut kita.
- Pada saat kita merasakan kegembiraan, kemudian musuh menyerbu kekayaan atau persediaan; atau api membakar rumah; atau mendadak diserang oleh penyakit atau pengaruh buruk; atau menerima kabar yang tak menyenangkan - dan secara mendadak kita dicengkeram penderitaan.

Pada kenyataannya, apapun yang nampak nyaman, menyenangkan atau membawa kehormatan di tengah *samsara* ini, sedikitpun tidak kekal, dan tidak dapat bertahan terhadap putaran penderitaan. **Karenanya kembangkan ketidak-melekatan terhadap semua ini.**

4.1.2. PENDERITAAN ATAS PENDERITAAN ITU SENDIRI

Hal ini terjadi bila sebelum suatu penderitaan berakhir, kita telah didera oleh penderitaan lainnya.

- Sebagai contoh, orang yang menderita lepra dan setelah itu mengalami lepuhan-lepuhan pada kulitnya. Lepuhan-lepuhan tersebut lalu menjadi luka. Bersamaan dengan itu, ayahnya meninggal dan menyusul ibunya. Ia dikejar oleh musuh, lalu orang yang dicintai meninggal, dan seterusnya.

Tidak peduli di manapun kita terlahir di tengah-tengah *samsara*, seluruh waktu kita dihabiskan dalam penderitaan yang satu dan yang lainnya, tanpa ada sedikitpun kesenangan.

4.1.3. PENDERITAAN YANG TERDIRI DARI PADUAN BERBAGAI UNSUR

Kita mungkin berpikir bahwa segala sesuatunya baik-baik saja dan tidak merasakan penderitaan.

Pada kenyataannya kita terbenam sepenuhnya dalam musabab-musabab penderitaan.

- Seluruh makanan dan pakaian kita, rumah, perhiasan beserta perayaan yang membawa kesenangan, semuanya dihasilkan melalui tindakan yang membahayakan makhluk lain.

Karena segala sesuatu adalah semata-mata perpaduan tindakan tidak bajik, hal itu hanya membawa pada penderitaan.

Contoh, mari renungkan teh dan *tsampa* dan Tiga makanan Putih dan Tiga makanan Manis dalam prosesnya merugikan dan membahayakan makhluk lain.

Semua faktor yang sampai sejauh ini kita pandang sebagai mengandung kebahagiaan -makanan untuk dimakan, pakaian untuk dikenakan, dan apapun benda beserta materi yang dapat kita bayangkan - juga dihasilkan melakukan tindakan-tindakan yang membahayakan makhluk lainnya.

Hasil akhir dari semua tindakan di atas sudah pasti hanyalah siksaan tak terbatas alam-alam kehidupan rendah. Jadi apapun yang dewasa ini mewakili kebahagiaan, pada kenyataannya merupakan paduan berbagai penderitaan.

4.2. PENDERITAAN KARENA KELAHIRAN, PENYAKIT, USIA TUA, DAN KEMATIAN

4.2.1. PENDERITAAN KARENA KELAHIRAN

Manusia di muka bumi terlahir melalui rahim. Kesadaran para makhluk yang mengembara di alam antara mula mula perlu menyatukan dirinya dengan perpaduan antara elemen ayah dan ibunya.

Kemudian ia harus melalui berbagai tahapan-tahapan perkembangan janin:

- jeli yang berbentuk bundar (*round jelly*),
- kental dan berbentuk elips (*viscous ellipse*),
- berbentuk panjang dan tebal (*thick oblong*),
- berbentuk oval padat (*firm oval*),
- gumpalan bulat padat⁵⁵ (*hard round lump*), dan seterusnya.

Ketika seluruh anggota tubuh, persendian, organi indrawi telah terbentuk, sang janin, mengalami penderitaan :

- Sang Janin terperangkap dalam kegelapan, rahim yang sempit dan menyesakkan, menderita laksana seseorang yang dilemparkan dalam penjara.
- ibunya makan makanan panas, janin menderita seolah-olah dipanggang dalam api,
- ibunya makan yang dingin, ia merasa dilemparkan dalam air membeku.
- ibunya berbaring, ia merasa dikubur dalam bukit nan berat.
- lambung ibunya penuh, ia merasa seolah-olah terperangkap dalam bebatuan.
- ibunya lapar, ia merasa seolah-olah terjatuh dalam lubang.
- ibu berjalan atau duduk, ia merasa seolah-olah diombang-ambingkan

oleh angin.

Begitu kehamilan telah mencapai puncaknya [dan tiba saatnya melahirkan], energi keberadaan karma membalik kepala bayi ke arah bawah sehingga siap dilahirkan.

- Sewaktu sang bayi didorong, yakni melalui tulang rahim, ia menderita seolah-olah raksasa yang kuat memegangnya di bagian kaki dan menghantamkannya pada dinding.
- Ia didorong melalu struktur tulang pada pelvis, sang bayi merasa seolah-olah didorong melalui lubang. Seandainya lubangnya terlalu sempit, ia tidak dapat keluar dan mati.
- Baik ibu maupun bayinya mungkin mati selama proses tersebut, dan bahkan apabila kedua-duanya selamat mereka mengalami kesengsaraan seolah-olah menjelang kematiannya.

Apapun yang dialami bayi itu menyakitkan.

- Dijatuhkan ke kasur saat dilahirkan, ia merasakan terjerumus dalam lubang penuh duri.
- Saat lumpur keras disekakan di bagian punggungnya, ia merasa dikuliti hidup-hidup.
- Saat dimandikan, ia merasa seolah-olah dipukuli dengan duri-duri.
- Saat digendong di buaian ibunya laksana seekor burung kecil dicengkeram oleh elang.
- Ketika mentega dioleskan pada puncak kepalanya, ia merasa seolah-olah diikat dan dilemparkan ke dalam sebuah lubang.
- Saat diletakkan dalam ayunan, ia akan merasakan ditaruh ke dalam lumpur kotor.
- Kapan saja, bayi itu merasakan penderitaan karena lapar, haus, sakit, dan lain sebagainya, yang dapat dilakukannya hanyalah menangis.

Semenjak dilahirkan hingga remaja, kita mengalami kesan pertumbuhan dan perkembangan.

- Tetapi sesungguhnya, hidup kita makin pendek, dan dari hari ke hari bertambah dekat pada kematian.
- Kita terperangkap urusan hidup sehari-hari, saling susul menyusul, tidak satupun di antara mereka mendatangkan solusi. Seluruhnya sambung menyambung laksana riak di atas air.
- Seluruhnya dilandasi oleh perbuatan buruk, sehingga buah yang dihasilkannya tentu saja adalah kelahiran di alam rendah serta

penderitaan tanpa akhir.

4.2.2. PENDERITAAN KARENA USIA TUA

Penderitaan usia tua terus merangkak tanpa disadari.

Sedikit demi sedikit tubuh kehilangan kekuatannya.

- Tak sanggup lagi mencerna makanan yang kita sukai.
- Penglihatan kita memudar.
- Pendengaran kita mulai melemah.
- Lidah kita tidak lagi sanggup mencicipi rasa, mengartikulasikan menjadi sulit.
- Daya ingat kita menjadi lemah dan terbelenggu oleh kebingungan dan kepikunan.
- Gigi kita mulai tanggal, dan yang dikatakan hanya berupa gumaman tak dapat dipahami.
- Panas tubuh berkurang dan tak merasakan hangat saat mengenakan pakaian tipis.
- Kekuatan kita melemah dan tak sanggup lagi membawa barang-barang berat.
- Kendati kita masih sanggup merasakan kesenangan dan kesenangan, tak memiliki tenaga lagi.
- Melemahnya kanal-kanal dan energi tubuh, menjadi mudah marah dan tak sabar.
- Apabila dicela orang lain, kita menjadi tertekan dan sedih.
- Elemen-elemen tubuh kehilangan keseimbangannya, mengakibatkan serangkaian penyakit.
- Berjuang keras dalam setiap gerakan, seperti saat berjalan dan duduk, dimana ini hampir menjadi suatu kegiatan yang mustahil dilakukan.

Tak sanggup menanggung penderitaan karena usia tua tersebut, kita ingin mati, namun pada kenyataannya semakin dekat kita pada kematian, makin takutlah kita.

Semua ini menjadikan penderitaan yang harus kita hadapi di usia tua, tak begitu berbeda dengan di alam-alam rendah.

4.2.3. PENDERITAAN KARENA PENYAKIT

Manakala empat elemen penyusun tubuh kehilangan keseimbangannya, segala jenis penyakit timbul; selanjutnya muncul sensasi rasa sakit dan penderitaan yang mendera.

Begitu sakit menyerang :

- betapapun muda tubuh dan pikiran; betapapun kuat dan sehat sebelumnya, betapapun primanya kondisi - kita meringkuk seperti burung kecil terkena lemparan batu.
- Kekuatan menguap, terbenam dalam kedalaman tempat tidur kita dan setiap gerakan menjadi sulit.
- Bahkan menjawab pertanyaan memerlukan usaha keras. Suara seolah datang dari kedalaman dan sulit keluar.
- Berbaring pada sisi kanan, berbalik pada sisi kiri, bertumpu pada punggung, dan perut, tak kunjung merasa nyaman.
- Kehilangan selera makan, minum dan tak dapat tidur di malam hari.
- Siang hari serasa tanpa akhir dan begitu pula dengan malam hari.
- Kita harus minum obat pahit, panas, ataupun masam.
- Selain itu, perlu pula mengalami terapi pengeluaran darah, *cautery*, dan metoda perawatan yang tak nyaman lainnya.

Kekhawatiran penyakit ini berakhir kematian menghantui. Di bawah pengaruh kemuraman dan kurangnya integritas, kita kehilangan kendali atas tubuh beserta pikiran. Akhirnya, pada puncak delusi pikiran, mulai mengalami halusinasi, terkadang orang sakit membunuh dirinya sendiri. Orang yang menderita penyakit seperti lepra dan ayan dijauhi oleh orang lainnya dan ditinggalkan meratapi nasibnya. Mereka masih hidup, kendati demikian seolah-olah telah mati.

4.2.4. PENDERITAAN KARENA KEMATIAN

Begitu ajal siap menjemput, anda jatuh pada tempat tidur anda dan tiada lagi mempunyai kekuatan untuk bangkit kembali. Sekalipun melihat makanan dan minuman, anda tak berkeinginan lagi menyentuhnya. Disiksa oleh sensasi kematian, anda merasakan semakin tertekan dan seluruh keberanian beserta rasa percaya diri anda menguap.

Ketika pelaku kejahatan meninggal, ia merapatkan dadanya, menutupi kulitnya dengan bekas-bekas kukunya. Mengingat seluruh perbuatan buruknya, ia takut terlahir di alam-alam rendah. Ia dipenuhi oleh penyesalan karena tak mempraktikkan Dharma semasa masih memiliki kesempatan untuk itu, karena Dharma hanya satu-satunya yang berguna saat kematian. Tatkala menyadarinya, ia merasakan rasa sakit yang hebat. Itulah sebabnya ia merapatkan dadanya dan menutupi kulitnya dengan bekas-bekas kukunya ketika hendak meninggal.

Ada dikatakan:

*Saksikan bagaimana orang jahat Yang sedang sekarat;
Ia adalah guru yang memperlihatkan Bagaimana bekerjanya hukum karma.*

Bahkan sebelum meninggal, alam-alam rendah mulai mendekat padanya. Apapun yang disaksikannya berubah menjadi sesuatu yang menakutkan. Seluruh kemampuan indrawinya menyebabkan penderitaan baginya. Unsur-unsur tubuhnya terurai, nafasnya menjadi berat dan organ-organ tubuhnya lumpuh. Ia mulai berhalusinasi. Matanya mendelik dan ketika pergi melampaui alam ini, Sang Kematian menjemputnya. Tampak-tampak alam antara muncul, namun ia tak mempunyai pelindung ataupun tempat berlindung.

Tiada jaminan saat kita meninggalkan kehidupan ini, dalam keadaan telanjang dan tangan kosong, tak akan terjadi sekarang juga. Bila itu terjadi, yang menolong kita hanya Dharma. Tiada tempat perlindungan lainnya. Ada dikatakan:

*Di rahim ibumu, Arahkan pikiranmu pada Dharma;
Begitu engkau dilahirkan, Ingatlah Dharma demi saat kematianmu.*

Kematian datang tiba-tiba, muda atau tua, kita hendaknya mulai mempraktikkan Dharma semenjak dilahirkan. Karena hanya Dharma yang menolong saat momen kematian.

Saat ini kita melupakan kematian, karena sibuk mengurus hal sehari-hari dan membantu sahabat, mengurus rumah beserta hak milik, serta menyibukkan diri dengan kawan dan keluarga. Menghabiskan waktu seperti ini, hanya menapakkan kaki pada kemelekatan, ketidak tahuan, dan kebencian demi kepentingan sahabat serta orang yang dicintai, jika anda merenungkannya, merupakan suatu kesalahan besar.

4.3. PENDERITAAN MANUSIA LAINNYA

4.3.1. RASA TAKUT BERJUMPA MUSUH YANG DIBENCI

Kita menghabiskan waktu kita mengumpulkan uang dan harta kekayaan serta menjaganya sepanjang waktu. Namun hal itu tidak akan melindungi kita dari keharusan berbagi kekayaan tersebut dengan musuh-musuh kita suatu saat kelak.

- Para perampok pada siang hari,

- Pencuri pada malam hari,
- Anjing-anjing liar,
- Serigala,
- Dan hewan-hewan buas lainnya dapat mendatangi kita tanpa peringatan sebelumnya.

Semakin banyak uang dan kekayaan yang kita miliki, makin banyak permasalahan yang timbul saat memperolehnya, melindunginya, dan mencoba menambahnya.

Penderitaan kita berbanding lurus dengan bertambahnya kekayaan kita.

Sebagai contoh, mempunyai kuda, merasa khawatir dirampas musuh atau dicuri; memikirkan apakah memperoleh cukup makanan, dan lain sebagainya.

Jadi renungkan dan **meditasikan betapa pentingnya hidup dalam kedamaian**, mengikuti nasihat kuno **“tanpa kekayaan tiada musuh.”** Inspirasikan diri dengan riwayat hidup para Buddha masa lampau yang mencabut segenap kemelekatan pada uang dan kekayaan. Hiduplah bersama dengan apa saja yang anda jumpai dan abdikan segenap waktu anda bagi praktik Dharma.

4.3.2. KEKHAWATIRAN KARENA TAKUT KEHILANGAN YANG DICINTAI

Kita semua yang hidup di dunia *samsara* ini **merasakan kemelekatan pada orang yang cintai dan permusuhan pada orang yang tak kita sukai.**

- Demi kepentingan keluarga, pengikut, rekan, sahabat, dan orang yang kita kasih, kita siap mengalami berbagai bentuk penderitaan. Namun, tidak seorangpun sahabat kita dapat hidup selamanya, cepat atau lambat pasti berpisah, mereka mati atau pindah ke negeri lainnya, mereka diancam musuh atau bahaya lainnya - dan penderitaan yang mereka alami lebih mempengaruhi kita ketimbang kesengsaraan kita sendiri.
- Orang tua yang sangat memerhatikan anak-anaknya dan terus menerus khawatir apakah mereka didera oleh hawa dingin serta rasa lapar atau haus. Mereka mencintai anak-anaknya hingga merasa lebih baik mereka yang mati daripada membiarkan buah hatinya menderita. Demi kepentingan anak-anaknya, mereka menderita banyak kesusahan.

Meski menderita ketakutan berpisah dari sahabat dan kerabat yang kita cintai, kita hendaknya merenungkan hal ini dengan seksama.

Dapatkah kita memastikan bahwa orang yang kita cintai benar-benar sebaik yang kita pikirkan?

Sebagai contoh,

- **Orang tua** kita menyayangi kita sebagai anak-anaknya, tetapi cara mereka menyayangi kita adalah salah dan mengakibatkan sesuatu yang membahayakan. Dengan memberi uang atau harta kekayaan serta menikahkan kita, mereka mengikatkan *samsara* pada kita. Mengajarkan bagaimana menjadi lebih baik ketimbang musuh, bagaimana memperlakukan sahabat-sahabat dengan baik, bagaimana menjadi kaya, dan seluruh ajaran membahayakan memerangkap kita dalam alam-alam rendah.
- **Anak-anak**, baik laki-laki maupun perempuan, pada mulanya mereka menyerap esensi tubuh kita, kemudian mengambil makanan dari mulut kita, dan pada akhirnya merampas kekayaan dari tangan kita. Sebagai pembalasan cinta kita mereka memberontak melawan. Pada anak laki-laki kita, kita memberikan seluruh kekayaan yang diperoleh selama hidup, tanpa memperhitungkan jumlahnya serta tidak memerdulikan segenap tindakan kurang bajik, penderitaan, dan celaan yang harus kita alami - namun mereka sedikitpun tidak berterima kasih. Bahkan apabila kita menghadiahi mereka dengan sejumlah besar uang perak China, mereka kurang berterima kasih dibandingkan dengan kita menghadiahi orang lain sehelai daun teh. Mereka berpikir, apapun milik ayahnya secara otomatis adalah milik mereka.
- **Saudara perempuan** dan anak perempuan menelan segenap keberuntungan kita tanpa rasa terima kasih. Semakin banyak yang kita berikan, semakin banyak pula yang diinginkan. Mereka akan mengabdikan diri demi memperkaya orang lain, tetapi tidak membawa sesuatupun pada kita. Namun seandainya mengalami hal-hal buruk, mereka akan kembali ke rumahnya membawa nama buruk serta kesedihan pada keluarga.
- **Kerabat dan sahabat**, mereka memperlakukan kita seperti para dewa (selama kita kaya, bahagia, dan hidup dalam kelimpahan). Mereka melakukan apa saja demi menolong kita, dan menghadiahi kita berbagai barang yang tak dibutuhkan. Namun, tatkala mengalami masa-masa sulit, meski kita tak pernah merugikan, mereka memperlakukan kita seperti musuh serta memperlihatkan ketidak-sukaan terhadap segenap kebaikan yang kita perlihatkan pada mereka.

Semua ini memperlihatkan betapa tak berharganya anak laki-laki maupun perempuan, keluarga, dan sahabat.

4.3.3. PENDERITAAN KARENA TAK MENDAPATKAN APA YANG DIINGINKAN

Tiada seorangpun di muka bumi ini yang tak ingin bahagia dan merasakan kesenangan; kendati demikian, tak seorangpun yang sungguh-sungguh mendapatkan apa yang didambkannya.

Sebagai contoh,

- Suatu keluarga mencoba membangun sebuah rumah yang nyaman, namun bangunan itu rubuh dan mencabut nyawa mereka semua.
- Ada orang yang makan demi membebaskan dirinya dari rasa lapar, tetapi makanan yang disantapnya justru mendatangkan penyakit dan membahayakan hidupnya.
- Para prajurit pergi ke medan laga dan berharap mendapatkan kemenangan, tetapi terbunuh tak lama setelah berada di tengah-tengah pertempuran.
- Sekelompok pedagang pergi berniaga dengan tujuan meraih keuntungan, namun mereka diserang [oleh perampok] dan jatuh miskin.

Tidak peduli berapa banyak upaya dan energi yang dikerahkan demi mendapatkan kebahagiaan dan kekayaan dalam hidup ini, jika perbuatan masa lalu berbuah, kita bahkan tak akan sanggup memuaskan rasa lapar kita.

Apa yang akan kita lakukan adalah mendatangkan masalah bagi diri sendiri dan orang lain. Satu-satunya akibat yang akan kita terima adalah tidak akan terbebaskan dari kedalaman alam-alam rendah. Itulah sebabnya, hanya sepercik perbuatan baik lebih berharga ketimbang segunung usaha.

Apakah gunanya segenap aktifitas dalam *samsara* yang tak pernah berakhir ini?

- Seluruh daya upaya yang kita kerahkan semenjak masa tanpa awal dalam *samsara* demi mendapatkan apa yang kita inginkan hanyalah membawa penderitaan.
- Pada masa lampau, jika seandainya kita memanfaatkan seluruh tenaga yang kita abdikan pada masalah-masalah duniawi semasa awal beserta akhir kehidupan kita atau hanya satu masa kehidupan saja dan sebagai gantinya memanfaatkannya bagi [praktik] Dharma, tentunya kita telah menjadi Buddha saat ini.
- Sebaliknya bila tidak, kita akan terus menerus dibelenggu oleh penderitaan alam-alam rendah.

Kita hendaknya memeditasikan sebagai berikut:

- Kini kita telah mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya kita lakukan,
- Marilah kita berhenti menaruh harapan-harapan besar pada segenap kegiatan samsara yang tak akan pernah terselesaikan
- Dan sebagai gantinya mempraktikkan Dharma sejati, dimana hasilnya pasti dapat kita petik.

4.3.4. PENDERITAAN KARENA MENJUMPAI APA YANG TAK DIHARAPKAN

Tidak seorangpun menghendaki penderitaan. Meskipun demikian kita mengalaminya sepanjang waktu, dikehendaki atau tidak.

Ada orang yang karena karma masa lalu menjadi hamba penguasa atau budak. Bertentangan dengan keinginan diri mereka sendiri, mereka sepenuhnya patuh pada kemauan tuannya, tanpa sekejap pun mengalami kebebasan. Mereka dijatuhi hukum hukuman berat karena kesalahan-kesalahan kecil dan tiada yang dapat mereka lakukan menghadapi hal itu. Bahkan apabila dibawa ke tempat penjatuhan hukuman mati, mereka akan menyadari bahwa mustahil baginya meloloskan diri.

Kita selalu mengalami apa yang tak kita kehendaki. Sebagaimana yang dikatakan oleh Yang Luas Pengetahuannya:

*Anda tentunya ingin berdiam **bersama keluarga** Dan orang yang dicintai Selamanya, tetapi anda pastilah Akan meninggalkan mereka.*

*Anda ingin tetap berdiam dalam **Rumah** anda yang indah Selamanya, tetapi anda pastilah Akan meninggalkannya.*

*Anda pastilah ingin menikmati **kebahagiaan, Kemakmuran, dan kenyamanan** Selamanya,*

tetapi anda pasti Akan kehilangan itu semua suatu saat kelak.

*Anda pastilah ingin mempertahankan **Kehidupan sebagai manusia** yang dilimpahi Oleh segenap kebebasan beserta keleluasaannya Selamanya, tetapi anda pastilah Akan mati suatu saat kelak.*

*Anda ingin **mempelajari Dharma Bersama Guru** anda yang luar biasa Selamanya, tetapi anda pastilah Akan berpisah dengannya suatu saat kelak.*

*Anda ingin **bersama-sama Dengan rekan-rekan spiritual** anda Selamanya, tetapi kalian pastilah Akan berpisah suatu saat kelak.*

Wahai sahabat-sahabatku yang merasakan Bahwa samsara hanyalah ilusi, Aku, pengemis yang tak mengenal Dharma, Memperingatkan pada kalian: Mulai sekarang kenakanlah senjata berupa Sikap rajin, karena waktunya telah tiba Untuk menapaki negeri kebahagiaan agung Di mana tiada lagi perpisahan.

Uang, kekayaan, kesehatan, kegembiraan, dan kemashyuran adalah buah perbuatan baik kita di masa lalu.

- Apabila anda telah menimbun jasa pahala kebajikan di masa lampau, segala kebaikan di atas akan datang pada anda secara alami sebagai buahnya, entah anda menghendaknya atau tidak.
- Namun tanpa kebajikan ini, betapapun besarnya usaha anda, tak akan semua itu anda peroleh. Apa yang anda dapatkan adalah yang paling minimal di antara berbagai keinginan anda.

Karena itu, tatkala mempraktikkan Dharma, bertumpulah pada kekayaan tak pernah kering sehubungan dengan sesuatu di masa mendatang. Selain itu, begitu mulai berpraktik Dharma, segenap ambisi duniawi anda akan membawa permasalahan dan ketidakpuasan bagi para makhluk suci.

Renungkan hal ini dan bangkitkan niat membebaskan diri dari ilusi.

- Dewasa ini kemerosotan semakin cepat seiring berjalannya tahun, bulan, hari.
- Kalpa mengalami perubahan dari buruk ke lebih buruk lagi.
- Ajaran Buddha dan kebahagiaan para makhluk memudar dari waktu ke waktu.

Anda hendaknya menyaksikan bagi diri anda sendiri segala sesuatu sebagaimana adanya. Kembangkan kejernihan dalam benak anda mengenai sesuatu yang seharusnya dilakukan dan tak dilakukan.

5. ASURA

Kenikmatan dan kelimpahan dialami oleh para asura atau setengah dewa, musuh para dewa.

Semenjak kehidupan-kehidupan lampau, Asura memiliki kecenderungan iri hati dan gemar bertengkar serta bertarung.

Di alamnya sendiri, para asura bertempur dan bertengkar, berselisih mengenai kawasan dan daerah kekuasaan.

Menyadari para dewa memiliki kekayaan dan kemakmuran yang lebih

unggul. Segenap keinginan dan kebutuhan para dewa dipenuhi oleh pohon pengabul keinginan - yang akarnya berada di alam mereka. Para asura lantas dipenuhi penyesalan, mengenakan baju zirah dan meraih persenjataan serta memaklumkan perang terhadap para dewa.

Asura ditakdirkan mengalami kekalahan pada banyak peperangan yang berlangsung.

Di alam asura, karena terus menerus terjadi perkelahian dan pertengkaran di antara mereka, tiada pembebasan dari penderitaan. Meditasikan hal ikhwal mereka dengan kedalaman sanubari anda.

6. DEWA

Para dewa menikmati kesehatan, kenyamanan, kemakmuran, dan kebahagiaan sempurna di seluruh kehidupan mereka.

- Para Dewa menghabiskan waktu dalam kesenangan semata dan tak sedikitpun gagasan mempraktikkan Dharma timbul di benak mereka. Ini berlangsung sepanjang hidupnya yang berlangsung selama satu *kalpa*.
- Setelah menghabiskan seluruh hidup dalam kesenangan, tiba-tiba dihadapkan pada kematian. Seluruh dewa yang berada di enam Alam Keinginan, yakni mulai dari Empat Maharaja Agung hingga surga yang disebut Menikmati Ciptaan yang Lainnya, harus mengalami penderitaan kematian beserta kelahiran kembali.

Terdapat lima pertanda yang membayangi kematian seorang dewa.

1. Kegemilangan tubuhnya, biasanya nampak sejauh satu *league* (beberapa mil), memudar.
2. Singgasananya, yang sebelumnya tak pernah merasa lelah duduk di atasnya, kini tak lagi membawa kepuasan padanya; ia merasa tidak nyaman dan sakit.
3. Karangan bunga yang tak pernah layu kini mulai mengering.
4. Busana, yang selalu bersih dan segar, kini tampak usang, kotor, serta berbau.
5. Tubuh yang tak pernah basah oleh keringat, kini mulai berkeringat.

Ketika lima pertanda kematian muncul, dewa tersebut tersiksa oleh kekhawatiran ia akan segera meninggal.

- Rekan-rekannya sesama dewa mengetahui apa yang terjadi padanya. Mereka tak bersedia mendekatinya dan melemparkan bunga-bunga dari kejauhan serta mengucapkan kata-kata harapan, “Apabila engkau mati dan meninggalkan alam ini, semoga engkau terlahir sebagai manusia. Lakukanlah kebajikan sehingga engkau dapat terlahir di alam dewa lagi.” Dengan tindakan dan ucapan seperti itu mereka mengabaikannya.
- Sebatang kara, dewa yang hendak meninggal itu ditelan penderitaan. Dengan mata dewa, dilihatnya di mana ia akan terlahir. Jika seandainya itu adalah alam penderitaan, siksaan kejatuhan telah menerpa mereka bahkan sebelum kematian. Ketika penderitaan menjadi dua kali dan tiga kali lebih berat, ia merasa putus asa dan harus menghabiskan tujuh hari dewa meratapi nasibnya. 7 hari bagi para dewa di alam Tiga Puluh Tiga Dewa = 700 tahun manusia.
- Dalam waktu tersebut, ia mengenang seluruh kesenangan dan kebahagiaan yang telah dinikmatinya sebagai dewa serta menyadari bahwa ia tak berdaya mempertahankan semua itu, dialaminya penderitaan karena proses kematian. Memandang ke masa depan, ia disiksa oleh bayangan mengenai tempat kelahiran mendatangnya. Penderitaan kejatuhan menyergapnya. Penderitaan batiniah berganda ini lebih buruk ketimbang di neraka.

Di dua alam surga yang lebih tinggi, tidak ada penderitaan nyata sehubungan dengan kematian dan kelahiran kembali. Namun, begitu buah perbuatan bajik yang membawa mereka ke sana telah habis, para dewa ini terjatuh ke alam-alam rendah seolah-olah terbangun dari tidurnya. Begitulah penderitaan mereka.

Di manapun juga kita terlahir di enam alam,

- Segala sesuatu memiliki penderitaan sebagai hakikatnya.
- Segala sesuatu hanya melipat-gandakan penderitaan.
- Segala sesuatu adalah daya penggerak penderitaan dan penderitaan.

Tiada sedikitpun momen kedamaian dapat dijumpai.

Menurut *Sutra Dharma Mendalam Mengenai Renungan nan Jernih:*
Makhluk yang ada di neraka menderita Karena api neraka,
Preta menderita karena lapar dan haus,

*Hewan menderita saling memakan satu sama lain,
Manusia menderita karena berusia pendek,
Asura menderita karena perang dan pertengkaran,
Dan para dewa menderita karena Ketidak-sadaran mereka.
Di tengah-tengah samsara tiada Setitikpun kebahagiaan.*

- Semakin banyak merenungkan hal ini, anda akan semakin menyadari bahwa di manapun anda dilahirkan, mulai dari puncak surga tertinggi hingga neraka terdalam, tiada sedikitpun kesenangan atau kebahagiaan sejati. Semuanya adalah tanpa makna.
- Renungkanlah mengenai samsara beserta penderitaannya hingga anda tak memiliki keinginan lagi terhadapnya, laksana seseorang yang kondisi kesehatan hatinya buruk ditawarkan makan berlemak.
- Janganlah puas hanya dengan semata-mata mendengar mengenai penderitaan-penderitaan ini atau memahaminya secara intelektual. Renungkanlah dalam batin anda dan alamilah dalam imajinasi anda hingga anda cukup yakin terhadap itu semua.
- Dengan tingkat keyakinan ini, hindarilah perbuatan buruk dan rasa suka cita karena melakukan tindakan bajik akan datang secara alami pada anda tanpa diupayakan lagi.

Contoh Ananda, saudara sepupu Hyang Buddha, ditunjukkan alam para dewa, dan pergi ke neraka. Terlahir sebagai dewa di masa mendatang dan berakhir di neraka sungguh tidak ada artinya. Karena itu, ia mengembangkan tekad sejati demi membebaskan diri dari *samsara*. Setelah menyaksikan neraka dengan mata kepala sendiri, ia berupaya sekuat tenaga menghindarkan diri dari pelanggaran aturan kebhiksuan walau sekecil apapun, sehingga Buddha memujinya sebagai siswa berpengendalian diri terbaik terhadap pintu-pintu indrawi

Kita tidak perlu pergi jauh-jauh demi melihat neraka dengan mata kepala sendiri. Suatu gambaran sederhana sudah cukup menakutkan dan memperkuat keinginan merealisasi pembebasan. Itulah alasannya, Buddha meminta agar roda rangkap lima yang melambangkan samsara digambar di pintu ruang pertemuan *sangha*.

Karena itu, renungkan segala bentuk penderitaan dalam *samsara*. Dari lubuk hati terdalam anda, berpalinglah dari berbagai tujuan duniawi dalam hidup ini. Sebelum anda meninggalkan berbagai aktifitas duniawi, apapun Dharma yang

anda katakan telah anda pelajari tidak akan menjadi sesuatu yang nyata.

Sewaktu Atīśa bersiap meninggalkan dunia ini, seorang *yogī* datang padanya dengan sebuah pertanyaan,

“Lalu apakah yang seyogianya kulakukan?” tanya sang *yogī*.

“Apa yang hendaknya engkau lakukan adalah berguru sepenuhnya pada Tönpa dan dengan tulus meninggalkan keduniawian,” jawab Atīśa,

Seluruh kegiatan dan urusan sehari-hari kita dibatasi oleh kepeduliaan terhadap kehidupan ini, sehingga menghindarkan kita dari pembebasan terhadap *samsara* pada saat ini juga dan selamanya.

- Selain guru sejati, tak seorangpun dapat sungguh-sungguh memperlihatkan pada diri kita apa yang perlu dilakukan guna memotong belenggu yang mengikat kita terhadap hidup ini serta merealisasi pembebasan.
- Tinggalkan segenap belenggu duniawi – orang tua, kerabat dan sahabat, pasangan hidup dan kekasih, makanan, uang, beserta harta kekayaan – laksana ludah di atas debu.
- Berpuas hatilah terhadap makanan dan pakaian apapun yang anda peroleh, serta abdikan hidup anda sepenuhnya pada Dharma.

Agar dapat mempraktikkan dan mengalami Dharma sejati, penting sekali menyadari betapa tak berartinya segala sesuatu dalam *samsara*. Satu-satunya cara mengembangkan realisasi ini adalah meditasi terhadap kejahatan-kejahatan atau keburukan *samsara*.

Renungkan hal ini hingga anda benar-benar yakin bahwa *samsara* dipenuhi penderitaan.

Meditasi pada penderitaan *samsara*:

- Merupakan landasan dan penunjang bagi seluruh kualitas bajik Sang Jalan.
- Praktik yang dapat mengarahkan pikiran anda pada Dharma.
- Ajaran yang membangkitkan keyakinan terhadap prinsip sebab dan akibat.
- Mengalihkan anda dari tujuan-tujuan duniawi dalam hidup.
- Dan menjadikan anda berbelas kasih terhadap semua makhluk.

Buddha sendiri menekankan betapa pentingnya mengenali penderitaan, mengawali setiap pengajaran dalam tiga kali pemutaran Roda Dharmanya

dengan sabda: “Para Bhikshu, hidup ini adalah penderitaan.”

*Berpraktiklah hingga anda Benar-benar menaruh keyakinan padanya.
Aku menyadari bahwa samsara adalah penderitaan, Namun masih melekat padanya.*

*Aku takut terhadap jurang alam-alam rendah nan Mendalam,
namun masih melakukan kejahatan.*

*Berkahilah aku dan Siapa saja yang tersesat seperti diriku Sehingga kami
dapat dengan tulus meninggalkan Segenap urusan duniawi dalam hidup
ini.*

IV

KARMA: PRINSIP SEBAB DAN AKIBAT

Topik kali ini akan dipaparkan dalam tiga bagian:

1. tindakan-tindakan negatif, yang hendaknya dihindari;
2. tindakan-tindakan positif, yang hendaknya dilakukan;
3. seluruh kualitas yang menentukan tindakan-tindakan tersebut.

Istilah Sanskerta karma (Tibet: las), dipergunakan dalam bahasa Inggris guna menyebutkan buah perbuatan masa lalu. Kata ini berarti “tindakan.”

I. PERBUATAN NEGATIF YANG HENDAKNYA DITINGGALKAN

Musabab kelahiran kita di tengah-tengah *samsara*, baik di alam rendah maupun luhur, adalah perbuatan baik dan buruk yang kita lakukan.

Samsara dihasilkan oleh tindakan-tindakan, dan terbentuk sepenuhnya dari buah perbuatan-perbuatan yang menyeret ke alam rendah atau luhur.

Kita hendaknya merenungkan buah perbuatan baik dan buruk, menghindari apa yang seharusnya tak dilakukan dan hanya mengerjakan apa yang seyogianya dilakukan saja.

1. SEPULUH PERBUATAN NEGATIF YANG HENDAKNYA DIHINDARI

Tiga di antara kesepuluh tindakan ini dilakukan melalui tubuh fisik:

1. Membunuh,
2. Mencuri,
3. Hubungan seksual yang terlarang;

Empatnya dilakukan melalui perkataan:

1. Berbohong,
2. Menebar perselisihan,
3. Kata-kata kasar,
4. Pembicaraan yang tak berguna;

Tiga sisanya dilakukan melalui pikiran:

1. Iri hati,

2. Mengharapkan kemalangan bagi insan lain,
3. Pandangan salah.

1.1. MERAMPAS KEHIDUPAN MAKHLUK LAIN (MEMBUNUH)

Membunuh berarti dengan sengaja melakukan tindakan yang mengakhiri kehidupan makhluk lain, baik manusia, hewan, dan lain sebagainya.

- Dilandasi kebencian. Contoh: tentara yang menghabisi musuhnya di medan laga.
- Dilandasi oleh hawa nafsu keinginan (keserakahan). Contoh: Membunuh seekor hewan liar guna dimakan dagingnya atau diambil kulitnya.
- Tanpa mengetahui konsekuensi benar dan salahnya, adalah perbuatan negatif didasari oleh kebodohan (pandangan salah).

Tiga jenis pembunuhan yang disebut tindakan berbuah langsung, karena akan menyeret pelakunya pada kelahiran di Neraka Siksaan Terhebat tanpa melalui alam antara yakni:

1. Membunuh ayah sendiri,
2. Membunuh ibu sendiri,
3. Membunuh Arhat.

Kita menganggap pembunuhan hanya dilakukan kedua belah tangan saja, sehingga merasa terbebas dari tindakan tersebut. Namun, setiap orang pernah bersalah melakukan pembunuhan berupa menginjakkan hewan-hewan kecil saat berjalan.

- **Para lama atau bhikshu** mengunjungi rumah penyandang dana dan disuguhi darah beserta daging hewan yang telah disembelih serta dimasak. Dengan penuh selera mereka menyantapnya tanpa sedikitpun merasa menyesal atau kasihan terhadap hewan yang disembelih. Karma buruknya akan menimpa baik penyandang dana maupun tamunya tanpa perbedaan sedikitpun.
- Ketika **orang penting dan pejabat pemerintah** mengadakan perjalanan, ke manapun perginya, tak terhitung hewan yang disembelih saat berlangsungnya acara minum teh atau perjamuan.
- **Orang kaya dan para penguasa** membunuh hewan yang tak terhingga jumlahnya. Di antara ternak dan binatang peliharaan mereka, menyembelihnya satu demi satu begitu dirasa cukup umurnya.
- **Anak-anak** menjadi penyebab matinya banyak hewan saat mereka bermain, entah disadari atau tidak. Sebagai contoh, pada musim panas

sewaktu bermain mereka akan membunuh banyak serangga melalui memukul-mukul tanah dengan batang pohon *willow* atau cambuk kulit tatkala berjalan.

Hewan Ternak

- Hewan ternak ini sewaktu merumput akan membunuh tak terhingga serangga, lalat, semut, dan bahkan ikan beserta katak kecil. Mereka menelannya bersama dengan rumput.
- Binatang-binatang kecil lainnya remuk karena injakan kaki atau terbenam dalam kotoran mereka. Buah perbuatan buruk ini juga menimpa para pemiliknya sebagaimana hewannya sendiri.
- Setiap acara pernikahan, tak terhitung domba yang disembelih ketika mas kawinnya dikirim, pengantin wanita diperlihatkan, dan mempelai wanita diterima oleh mertuanya. Setelah itu, setiap kali wanita tersebut pulang mengunjungi keluarganya sendiri, sudah pasti ada hewan yang disembelih. Keesokan harinya, ia akan dibekali daging yang masih berdarah, setiap kali mengadakan kunjungan sudah pasti ia tak akan dibiarkan pulang dengan tangan hampa.

Setiap orang sesungguhnya menghabiskan seluruh waktunya dengan merampas kehidupan makhluk lain, bagaikan monster raksasa pembunuh. Dengan mempertimbangkan bahwa kita membantai hewan ternak demi menikmati daging dan darah setelah binatang itu menghabiskan seluruh hidupnya mengabdikan serta memberikan susunya seolah-olah mereka adalah ibu kita - kita lebih buruk dibandingkan monster raksasa pembunuh.

Tindakan membunuh makhluk lain akan paripurna apabila melibatkan empat aspek gejala emosi negatif.

1. Landasan
2. Motivasi
3. Pelaksanaan
4. Penyelesaian atau penyempurnaan

Sebagai contoh, ambil seorang pemburu yang membunuh hewan liar.

1. Ia menyadari bahwa itu adalah makhluk hidup, merupakan **landasan** tindakannya.
2. Niat membunuh: gagasan pembunuhan merupakan **motivasi** tindakannya.

3. Lalu menembak binatang itu: aktifitas fisik ini merupakan **pelaksanaan** tindakan.
4. Akibatnya hewan itu mati. Ini merupakan wujud **penyelesaian** atau **penyempurnaan** tindakan merampas nyawa makhluk lain.

Contoh lain: penyembelihan hewan demi diambil dagingnya oleh sang pemilik ternak.

1. **Landasannya** adalah kesadaran bahwa ada makhluk hidup yang hendak disembelih; yakni domba.
2. **Motivasi**, gagasan pembunuhan, hadir begitu memutuskan domba yang ini atau itu hendak disembelihnya.
3. Proses **pelaksanaan** pembunuhan terjadi ketika sang jagal menyembelih hewan itu, Hewan itu menjadi sekarat, mulai berhenti bernafas, matanya yang membelalak menjadi pudar cahayanya, dan mengalirkan air mata.
4. Tubuhnya diseret ke rumah dan tahap terakhir tindakan itu mencapai **penyelesaian** atau **penyempurnaannya**. Sementara itu, dagingnya masih berdenyut karena “energi kehidupan yang meresapi segalanya” belum sempat meninggalkan tubuh hewan tersebut; seolah-olah ia masih hidup. Segera sesudah itu dagingnya dipanggang di atas api atau dimasak dengan kompor dan disantap. Jika direnungkan baik-baik, pada praktiknya hewan tersebut dimakan hidup-hidup, sehingga kita umat manusia tak ubahnya hewan buas pemangsa.

1.2. MENGAMBIL APA YANG TIDAK DIBERIKAN

Mengambil apa yang tak diberikan terbagi menjadi tiga: **mengambil dengan paksa, pencurian, dan penipuan.**

Mengambil secara paksa juga disebut perampasan.

- Ini berarti pengambilan milik orang lain oleh orang yang lebih kuat atau berkuasa seperti raja, dimana orang yang merampas tersebut tak memiliki hak atas barang rampasan tersebut. Tindakan ini termasuk pula perampokan oleh banyak orang, umpamanya sepasukan tentara.

Pencurian.

- Hal ini berarti mengambil milik orang lain secara diam-diam tanpa diketahui pemiliknya.

Penipuan.

- Hal ini berarti mengambil sesuatu dari orang lain, dalam transaksi bisnis

melalui kebohongan. Contohnya adalah menggunakan timbangan atau ukuran yang salah dan cara-cara lainnya.

- Dalam bisnis menggunakan kecerdikan atau kelicikan demi mendapatkan sesuatu dari orang lain adalah salah, dapat dikategorikan pencurian. Keuntungan yang diperoleh dengan menipu orang lain tiada bedanya dengan pencurian secara terang-terangan.
- Dewasa ini umat manusia hanya mengabdikan hidup pada dunia bisnis dan menghabiskan waktu siang malam menghitung besarnya keuntungan. Terbenam dalam delusi, sehingga ketika ajal siap menjemput, mereka masih berada dalam delusi itu sebagaimana sebelumnya.

Lebih jauh lagi, dunia perdagangan melibatkan berbagai jenis tindakan buruk.

1. Menjual barang dengan menyembunyikan kenyataan sebenarnya, melebih-lebihkan kualitas dagangannya dengan cara apapun yang terpikir.
2. Menguncarkan kebohongan, seperti pembeli lainnya telah menawarkan harga sekian, yang mereka tolak; atau mereka telah membeli barang tersebut dengan harga mahal.
3. Berusaha membeli sesuatu yang telah menjadi bahan negosiasi antara dua orang lain lainnya, melakukan penghinaan dengan tujuan menebarkan ketidak-setujuan antara kedua belah pihak.
4. Menggunakan kata-kata kasar menghina barang saingannya, memaksa membayar hutang, dan lain sebagainya.
5. Melibatkan diri dalam pembicaraan sia-sia dengan mematok harga yang tak masuk akal atau menawar barang yang sesungguhnya tak ingin mereka beli.
6. Merasa iri dan menginginkan apa yang menjadi milik orang lain dan berupaya keras agar mereka diberi benda tersebut.
7. Menghendaki pesaingnya celaka dan berharap selalu mendapatkan yang terbaik darinya.
8. Apabila berdagang daging, mereka akan selalu terlibat dalam pembunuhan.

Bisnis pada kenyataannya selalu melibatkan sepuluh perbuatan negatif kecuali pandangan salah dan perilaku seksual yang tidak benar.

- Bila terjadi kesepakatan yang salah, kedua belah pihak telah memboroskan aset, dan sama-sama menderita. Ada pedagang yang

nasibnya berakhir pada kebangkrutan dan menderita kelaparan. Mereka telah mendatangkan kerugian bagi diri mereka sendiri dan pihak lainnya.

- Sewaktu menuai kesuksesan, tidaklah merasa cukup. Sekalipun menjadi sekaya Vaiśravaṇa, mereka masih bersuka cita dalam kesepakatan bisnis jahat. Ketika ajal mendekat, mereka memukul dada dengan penuh penyesalan, karena seluruh kehidupannya sebagai manusia telah dihabiskan dalam obsesi itu, yang menjadi penjerumus mereka ke alam rendah.
- Dunia bisnis dan perdagangan adalah yang paling efektif dalam menarik rangkaian tanpa akhir perbuatan mencelakakan makhluk lain, sehingga sepenuhnya mencemari anda.
 - Terus berpikir bagaimana cara menipu orang lain,
 - disibukkan oleh pikiran negatif,
 - memalingkan diri dari tindakan menolong orang lain yang dilandasi *bodhicitta*, sehingga tindakan jahat makin berlipat ganda.

Partisipasi apapun, termasuk semata-mata memberikan makanan bagi para pemburu atau pencuri selama mereka menunaikan perbuatannya, akan menjadikan anda ikut menerima karma yang sama dari pembunuhan atau pencurian itu.

1.3. PERILAKU SEKSUAL YANG SALAH

Bagian ini, mengacu pada batasan yang berlaku bagi umat awam, sebagai perumah tangga.

Para bhikshu dan bhiksuni menghindarkan diri sama sekali dari hubungan seksual.

Perilaku seksual yang salah terberat adalah membuat orang lain melanggar ikrar mereka.

Aktifitas seksual yang salah mencakup pula tindakan-tindakan yang berkaitan dengan orang, tempat, atau kondisi tertentu:

- Masturbasi,
- Hubungan seksual dengan yang telah menikah atau terikat hubungan dengan orang lain;
- Dengan orang yang bebas tetapi saat siang hari, selama menjalankan pantangan sehari, sedang sakit, dalam tekanan kejiwaan, kehamilan,

- berkabung, menstruasi, atau memulihkan diri setelah melahirkan anak;
- Di tempat-tempat yang ada perwakilan Tiga Permata;
- Dengan orang tuanya sendiri, anggota keluarga terlarang lainnya, atau anak yang belum memasuki masa puber;
- Melalui mulut atau dubur, dan lain sebagainya.

1.4. BERBOHONG

Berbohong ada tiga macamnya:

1. kebohongan biasa,
2. kebohongan besar,
3. dan kebohongan yang berkaitan dengan hal-hal spiritual.

Kebohongan biasa.

Ini adalah pernyataan tidak benar yang diucapkan dengan tujuan membohongi orang lain.

Kebohongan besar.

Sebagai contoh adalah pernyataan-pernyataan seperti:

- tidak ada guna melakukan tindakan baik dan tak apa-apa melakukan perbuatan negatif,
- tiada kebahagiaan dalam perealisasiannya Kebuddhaan dan tidak ada penderitaan di alam-alam rendah,
- para Buddha tak memiliki kualitas baik apapun.

disebut kebohongan besar karena tidak ada lagi kebohongan yang memiliki efek merusak lebih besar dibandingkannya.

Kebohongan spiritual.

Ini adalah pernyataan-pernyataan tidak benar bahwa seseorang memiliki kualitas atau kemampuan tertentu. Sebagai contoh,

- Menyatakan dirinya telah mencapai tingkatan Bodhisattva atau memiliki kemampuan supranatural.
- Menyatakan dirinya memiliki kesuksesan lebih besar dibandingkan guru-guru sejati.
- Menyatakan bahwa dirinya adalah guru spiritual atau para *siddha*.
- Mengaku telah melihat yidam (makhluk suci) tertentu dan menghaturkan persembahan sebagai ucapan terima kasih padanya.
- Mengaku melihat makhluk halus dan telah mengusirnya.

Semua ini adalah kebohongan yang berkaitan dengan hal-hal spiritual.

Kemampuan supranatural sejati muncul pada mereka yang merealisasi tingkatan spiritual mendalam, sehingga sulit sekali dicapai.

1.5. MENEBAKAN PERSELISIHAN

Menebarkan perselisihan dapat dilakukan secara :

Terbuka atau terang-terangan, dan sembunyi-sembunyi.

Menebarkan perselisihan secara terbuka atau terang-terangan.

Ini adalah strategi yang dilakukan oleh para penguasa atau pemegang kekuasaan. Menciptakan riak-riak di antara kedua orang yang hadir dengan mengatakan pada satu pihak bahwa yang lainnya telah mengatakan sesuatu yang buruk mengenai dirinya di belakang pribadi bersangkutan. Lalu dipaparkan apa saja yang pihak pertama katakan atau lakukan demi mencelakai pihak kedua. Kemudian si penghasut menanyakan mengapa kedua belah pihak masih berlaku seolah-olah tidak ada apa-apa di antara mereka berdua.

Menebarkan perselisihan secara sembunyi-sembunyi.

Ini berarti memisahkan kedua orang dan menjumpai salah seorang, lalu menceritakan keburukan-keburukan pihak lainnya.

Contoh paling buruk menebarkan perselisihan adalah menciptakan konflik di antara anggota Sangha. Menebarkan pertikaian antara Guru Mantrayana dan Rahasia dengan para siswanya atau di antara komunitas saudara dan saudari seDharma adalah kesalahan serius.

1.6. KATA-KATA KASAR

Contoh kata-kata kasar adalah menyatakan keburukan atau kelemahan orang lain, cacat-cacat tak ketara, di muka umum menyebut mereka bermata satu, tuli, buta, dan lain sebagainya.

Mengungkapkan kesalahan tersembunyi orang lain, caci maki, dan perkataan yang tak menyenangkan atau tak nyaman bagi orang lain, sekalipun diucapkan dengan kelembutan.

Berkata kasar di hadapan guru, rekan seDharma, atau makhluk suci adalah kesalahan yang sangat serius.

1.7. PEMBICARAAN YANG TAK BERGUNA

Pembicaraan tak berguna adalah membicarakan sesuatu tanpa tujuan tertentu

yang berarti:

sebagai contoh,

- Melafalkan apa yang dianggap sebagai Dharma padahal sebenarnya bukan - seperti ritual para brahmana;
- Pembicaraan yang membangkitkan kemelekatan atau kebencian, seperti bercerita mengenai para pelacur, menyanyikan lagu-lagu cabul, atau berdiskusi mengenai perampokan dan perang.
- Mengganggu orang yang sedang berdoa atau melafalkan [Dharma] dengan kata-kata tak berguna adalah sangat berbahaya, karena menghalangi mereka mengumpulkan pahala kebajikan.

Gossip, jika durenungkannya lebih mendalam, kebanyakan didorong oleh nafsu keinginan rendah dan kebencian. Bobot kesalahannya akan sebanding dengan kebencian yang timbul.

- Ketika melafalkan doa atau mantra, mencampurnya dengan pembicaraan yang tak ada kaitannya, akan menghambat jasa pahala anda.
- Khususnya berlaku pada gosip yang beredar di kalangan Sangha. Hanya gara-gara seorang penyebar gosip, jasa pahala seluruh komunitas dapat ternoda, dan pahala kebajikan penyandang atau penyantun dananya akan tersia-siakan.

Penting sekali bagi para bhikshu dan lama agar menghindarkan diri dari pembicaraan tak berguna seperti ini dan memusatkan diri melafalkan mantra tanpa diselingi percakapan apapun.

1.8. IRI HATI

Iri hati mencakup pula keinginan memperoleh milik orang lain, walau sekecil apapun.

Berpikir betapa menyenangkannya apabila milik orang lain yang kita pandang luar biasa itu menjadi kepunyaan kita. Terus-menerus membayangkan milik orang lain itu berpindah tangan pada kita serta merancang siasat bagaimana mendapatkannya.

1.9. MENGHARAPKAN SESUATU YANG BURUK BERLAKU PADA ORANG LAIN

Hal ini mengacu pada pemikiran jahat mengenai orang lain yang mungkin berkecamuk dalam benak kita.

Berpikir dilandasi kebencian atau kemarahan mengenai bagaimana kita dapat

mencelakai mereka; merasa tidak senang bila mereka menuai keberhasilan atau kesuksesan; berharap agar kenyamanan hidup mereka berkurang; kebahagiaan atau kepandaian mereka memudar; atau merasa tidak suka jika sesuatu yang menyenangkan terjadi pada orang lain.

1.10. PANDANGAN SALAH

Pandangan salah meliputi keyakinan bahwa:

- segenap perbuatan tak akan membuahkan karma apapun,
- gagasan bahwa semua makhluk akan hidup selamanya (*eternalisme*)
- musnah setelah kematian mereka (*nihilisme*).

Penjelasan:

- Berdasarkan gagasan bahwa segenap tindakan tidak akan membuahkan karma apapun, perbuatan baik tak akan mendatangkan manfaat dan perbuatan buruk tidak akan mendatangkan celaka.
- Eternalisme dan nihilisme mencakup berbagai gagasan berbeda-beda kaum *tirthika*, yang kendati dapat dibagi menjadi 360 atau 62 pandangan salah, diringkas menjadi dua kategori; yakni eternalisme dan nihilisme. Kaum eternalis meyakini adanya suatu jiwa kekal dan pencipta alam semesta ini yang hidup selamanya, seperti *Ísvara* atau *Visnu*.
- Kaum nihilis percaya segala sesuatu timbul dengan sendirinya dan tiada kehidupan masa lampau atau masa mendatang, tiada karma, tiada pembebasan, dan tiada kebebasan.

Yang terburuk di antara sepuluh perbuatan buruk ini adalah merampas kehidupan makhluk lain serta pandangan salah.

- Selain para penghuni neraka, tidak ada satu makhluk pun yang tidak takut terhadap kematian serta tak menghargai hidupnya sendiri melebihi yang lainnya. Jadi menghancurkan suatu kehidupan adalah perbuatan yang sangat buruk. Di dalam *Sutra Dharma Mendalam Perenungan nan Jernih* disebutkan bahwa **seseorang membayar satu kehidupan yang dirampasnya dengan 500 kehidupannya sendiri**, dan dengan **membunuh satu makhluk saja, ia akan mengalami kelahiran di neraka selama satu kalpa pertengahan**.
- Bahkan lebih buruk lagi adalah melakukan suatu perbuatan baik, seperti mendirikan bangunan yang mewakili Tiga Permata, namun dimaksudkan sebagai penebusan atau pembenaran terhadap perbuatan negatif yang anda lakukan, termasuk membunuh.

- Tidak dibenarkan pula bila anda berpikir telah melakukan kebajikan dengan menyembelih hewan serta mempersembahkan daging dan darahnya pada para *Lama* yang diundang ke tempat kediaman anda atau sekumpulan bhiksu. Karma buruk yang berasal dari pembunuhan tersebut akan menghinggapi baik pemberi maupun penerimanya.
- Memiliki pandangan salah, akan menghapuskan seluruh ikrar dan memutuskan hubungan dengan komunitas Buddhis, menghilangkan kesempatan di kehidupan ini dalam mempelajari Dharma, kebajikan-kebajikan anda tak lagi membawa pada pembebasan dan pelanggaran yang anda lakukan tak lagi diakui.

2. AKIBAT SEPULUH PERBUATAN BURUK

Masing-masing perbuatan buruk akan menghasilkan empat jenis buah karma:

1. akibat yang matang sepenuhnya,
2. akibat yang mirip dengan penyebabnya,
3. akibat dalam bentuk kondisi sekitar,
4. dan akibat berupa pengulangan.

2.1. AKIBAT YANG MATANG SEPENUHNYA

- Melakukan salah satu di antara sepuluh perbuatan buruk dengan dimotivasi oleh kebencian membawa kelahiran di neraka.
- Melakukan salah satu di antaranya atas dasar keserakahan membawa kelahiran sebagai preta.
- Apabila dilakukan atas dasar kebodohan akan membawa kelahiran sebagai hewan.

Selain itu,

- gejala sangat kuat - terutama hawa nafsu keinginan, kemarahan, atau kebodohan yang dashyat - memotivasi akumulasi tindakan yang lama dan berkesinambungan, menyebabkan kelahiran di alam-alam neraka.
- Apabila gejalanya lebih lemah dan juga intensitas tindakannya lebih rendah, hal itu akan mendorong kelahiran di alam *preta*.
- Sementara itu, bila lebih lemah lagi akan mengakibatkan kelahiran sebagai hewan.

2.2. AKIBAT YANG MIRIP DENGAN PENYEBABNYA

Setelah terbebas dari alam-alam rendah akibat karma yang berbuah sepenuhnya dan terlahir sebagai manusia, kita akan mengalami akibat yang mirip dengan

musababnya.

Pada kenyataannya, di alam-alam rendah terdapat beragam penderitaan yang serupa pula dengan masing-masing penyebabnya.

Akibat yang mirip dengan musababnya ini terbagi menjadi dua:

- tindakan yang mirip dengan penyebabnya
- dan pengalaman yang mirip dengan penyebabnya.

2.2.1. TINDAKAN YANG MIRIP DENGAN PENYEBABNYA

Efek ini merupakan kecenderungan atau kebiasaan yang serupa dengan penyebabnya.

- Jika kita sebelumnya pernah membunuh, kita masih memiliki keinginan membunuh.
- Apabila kita pernah mencuri, kita senang mengambil apa yang tak diberikan; dan lain sebagainya.

Hal ini menjelaskan mengapa, orang-orang tertentu sejak kanak-kanaknya gemar membunuh seluruh serangga dan lalat dijumpai. Kecenderungan membunuh seperti itu mirip dengan tindakan yang mereka lakukan pada kehidupan-kehidupan lampayunya.

Masing-masing dari kita bertindak secara berbeda-beda, digerakkan oleh dorongan karma yang tidak sama pula. Ada yang gemar membunuh atau mencuri. Yang lainnya sama sekali tak tertarik dengan perbuatan semacam itu dan lebih suka melakukan kebajikan.

Seluruh tendensi atau kecenderungan itu adalah sisa-sisa perbuatan sebelumnya atau dengan kata lain efeknya mirip dengan penyebabnya.

Hal yang sama berlaku pula pada hewan. Insting hewan-hewan, seperti elang dan serigala, dalam membunuh; atau tikus yang gemar mencuri, adalah akibat yang serupa dengan musababnya dan disebabkan oleh tindakan-tindakan terdahulu mereka.

2.2.2. PENGALAMAN YANG SERUPA DENGAN PENYEBABNYA

Setiap bentuk sepuluh perbuatan negatif akan menghasilkan serangkaian efek pada pengalaman hidup kita selanjutnya.

Merampas kehidupan makhluk lain.

Membunuh pada kehidupan lampau mencelakai orang lain pada kehidupan sebelumnya dapat menyebabkan:

- Membuat usia pelakunya di kehidupan sekarang menjadi pendek, kerap menderita penyakit.
- Bayi yang meninggal ketika dilahirkan.
- Bayi yang dapat bertahan hingga masa dewasanya, tetapi semenjak awal kehidupannya senantiasa didera penyakit tanpa henti hingga ajal menjemputnya.

Apabila mengalami kondisi seperti itu, yang penting adalah mengakui dengan penuh penyesalan terhadap tindakan masa lampau ketimbang mencari cara mengatasi permasalahan yang mereka alami.

Kita hendaknya mengakui dengan penuh penyesalan dan berikrar tak lagi mengulangi tindakan semacam itu. Agar efek negatifnya menjadi lebih ringan, kita berupaya melakukan perbuatan baik dan menghindari tindakan yang berpotensi mencelakai makhluk lainnya.

Mengambil yang tak diberikan.

- Mencuri menjadikan kita miskin, rentan mengalami pencurian, perampokan, atau bahaya-bahaya lainnya yang berkaitan dengan musuh atau saingan kita betapapun sedikitnya milik kita.
- Barang siapa yang kini menderita kekurangan dan kemiskinan sebaiknya melakukan kebajikan meski sekecil apapun.
- Apabila anda menjadi kaya karena kurangnya kemurahan hati anda di masa lampau, tidak satupun daya upaya dapat menolong anda.
- Orang yang kerap merampok selalu berakhir hidupnya dalam kelaparan.
- Perhatikan pula, bagaimana para pedagang atau orang yang mengambil milik Sangha gagal mendapatkan keuntungan dari usaha mereka, betapapun besarnya itu.
- Orang yang mengalami buah kemurahan hatinya di masa lalu tak pernah kekurangan kekayaan di sepanjang hidup, dan kebanyakan tanpa perlu berusaha sedikitpun.
- Bila anda berharap menjadi kaya, arahkan upaya dalam mengembangkan kemurahan hati dan menghaturkan persembahan!
- Pencurian, perampokan, atau mengambil milik orang lain yang tak diberikan dengan harapan menjadi kaya justru bertentangan dengan apa yang sesungguhnya kita harapkan. Buah karmanya memerangkap kita dalam alam *preta* selama berkalpa-kalpa. Menjelang akhir

hidup, buahnya mulai terasa dan menjadikannya makin miskin serta dicengkeram banyak permasalahan.

- Kita kehilangan kendali terhadap sedikit kekayaan yang tersisa pada kita. Kekikiran kita akan menjadikan kita makin miskin dan putus apa, betapapun kayanya kita.
- Kekayaan kita menjadi pendorong bagi tindakan-tindakan yang tidak baik. Kita akan menjadi laksana preta yang menjaga harta kekayaan, tetapi tak sanggup memanfaatkan miliknya.
- Lihat baik-baik orang-orang yang kaya. Apabila mereka tidak memanfaatkan kekayaannya dengan bebas demi Dharma, sumber kebahagiaan dan kebajikan dalam hidup ini serta mendatang, atau bahkan untuk membeli makanan beserta pakaian, mereka sesungguhnya lebih miskin ketimbang orang miskin. Pola hidup mereka yang seperti preta adalah buah karma yang mirip dengan musababnya, yakni berasal dari kemurahan hati tak murni mereka di masa lalu.

Perilaku seksual yang salah.

- Perilaku ini, menyebabkan memiliki pasangan hidup yang tak menarik dan bersifat bermusuhan.
- Ketika suami isteri tidak dapat menghentikan perselisihan dan pertengkarnya, mereka saling menyalahkan satu sama lain. Sebenarnya mereka hanya mengalami buah yang sama dengan musababnya berupa perilaku seksual salah di masa lampau.
- Sebagai ganti sikap saling membenci, sadari semua ini merupakan buah perbuatan buruk di masa lampau dan saling mengembangkan kesabaran terhadap pasangannya.

Berbohong.

- Berbohong di kehidupan lampau membuat kita sering dikritik atau dihina, dan sering dibohongi oleh orang lain. Mengalami tuduhan palsu atau dikritik.
- Sebagai ganti kemarahan dan ucapan balasan pedas terhadap orang-orang yang mengatakan hal semacam itu pada anda, berterima kasihlah pada mereka karena membantu anda mengurangi buah perbuatan buruk anda. Hendaknya anda justru merasa gembira.

Menebarkan perselisihan.

- Akibatnya yang serupa dengan musababnya berupa menebar

perselisihan tidak hanya rekan beserta bawahan kita tak dapat rukun satu sama lain, melainkan juga mereka kerap mendebat dan membantah kita.

Sebagai contoh, bhiksu-bhiksu yang mengikuti para *Lama*, anak buah para pemimpin, atau para pelayan di sebuah rumah tangga tidak saling akur. Kendati diminta melakukan sesuatu, mereka kerap menolak mematuhi dan membantahnya dengan keras. Para pelayan yang digaji pura-pura tidak mendengar ketika diperintah melakukan sesuatu, bahkan tugas yang gampang atau ringan sekalipun. Majikan harus mengulangi perintahnya dua atau tiga kali, dan akhirnya bila ia marah serta berkata kasar pada mereka, barulah pelayan-pelayan itu bersedia mematuhi apa yang diminta, dengan perlahan dan menggerutu. Bahkan ketika telah selesai mengerjakan tugasnya, mereka tidak datang dan memberitahukan padanya. Mereka selalu berada dalam gejala perasaan yang tak menyenangkan. Namun, sang majikan hanyalah menuai buah menebar perselisihan yang ditabur benihnya di masa lampau. Ia hendaknya menyesali segenap perbuatan buruknya dan berjuang demi merukunkan perselisihan antara dirinya dengan orang lain.

Kata-kata kasar.

- Mengucapkan kata-kata kasar di masa lampau menjadikan setiap orang memusuhi atau menghina kita, juga menyebabkan apa yang kita katakan selalu menebarkan perbantahan.
- Kata kata kasar adalah yang terburuk di antara empat perbuatan negatif melalui ucapan.
- Dengan tiba-tiba membangkitkan kebencian dalam diri orang lain, atau lebih buruk lagi - mengatakan kata-kata permusuhan pada suatu makhluk suci, menyebabkan beberapa kelahiran di alam rendah tanpa ada kesempatan terbebas darinya.
- Berupayalah berbicara dengan lemah lembut. Karena anda tak pernah tahu siapa yang merupakan makhluk suci atau Bodhisattva, latihlah diri anda memandang semua makhluk sebagai murni adanya. Berlatihlah memuji mereka dan mengagung-agungkan kualitas kebajikan serta pencapaian mereka.
- Dikatakan bahwa mengkritik atau mengucapkan kata-kata permusuhan pada seorang Bodhisattva lebih buruk ketimbang membunuh semua makhluk di tiga dunia.

Pembicaraan yang tak berguna.

- Buah perbuatan yang serupa dengan musababnya berupa pembicaraan tak berguna, tidak hanya perkataan kita menjadi tak berbobot, melainkan juga kita akan kehilangan keteguhan serta rasa percaya diri. Tidak seorangpun percaya pada kita, meskipun apa yang kita katakan berupa kebenaran. Selain itu, kita tak punya rasa percaya diri bila berbicara di hadapan orang banyak.

Iri hati.

- Buah iri hati tidak hanya merintangikan kita terhadap apa yang diinginkan, namun menjadikan kita mendapatkan paling minimal di antara apa yang kita harapkan.

Mengharapkan makhluk lain celaka.

- Akibat mengharapkan sesuatu yang buruk terjadi pada makhluk lain, tidak hanya menjadikan kita selalu hidup dalam ketakutan, melainkan juga kerap menderita bahaya.

Pandangan salah.

- Akibat memendam pandangan salah tidak hanya menjadikan kita bertahan dalam keyakinan-keyakinan berbahaya, melainkan juga pikiran kita akan diusik oleh kebohongan serta kesalah-pahaman.

2.3. AKIBAT DALAM BENTUK KONDISI LINGKUNGAN

Akibat dalam bentuk kondisi sekitar berpengaruh pada lingkungan kita.

1. Membunuh menyebabkan terlahir dalam lingkungan yang buas, tanpa kebahagiaan, dan dipenuhi oleh karang beserta jurang berbahaya.
2. Mengambil sesuatu yang tak diberikan padanya menyebabkan seseorang terlahir di daerah yang dilanda kelaparan, dimana salju dan hujan es menghancurkan hasil panen. Pepohonan juga tak akan berbuah.
3. Perilaku seksual yang salah membawa kita hidup di tempat-tempat mengerikan, dipenuhi kotoran, lumpur, dan lain sebagainya.
4. Berbohong menyebabkan kita mengalami rasa tidak aman dalam bidang materi, kepanikan batiniah, dan mengalami kondisi yang mengerikan.
5. Menebarkan perselisihan membawa kita mendiami kawasan-kawasan yang sulit dilewati, yakni dengan jurang-jurang nan dalam, ngarai berbatu, dan semacamnya.

6. Ucapan kasar menyebabkan kelahiran di daerah-daerah yang suram dipenuhi oleh batu besar dan kecil serta duri-duri.
7. Pembicaraan tak bermanfaat mengakibatkan kelahiran di tanah yang kering dan tak menghasilkan apa-apa; yakni tidak dapat ditanami apa-apa meski diolah dengan susah payah; musim tidak tepat waktu serta tak terprediksikan.
8. Iri hati menyebabkan buruknya hasil panen dan waktu beserta tempat yang kerap tidak menguntungkan.
9. Mengharapkan makhluk lain celaka mengakibatkan kelahiran di tempat-tempat yang terus menerus dilanda ketakutan dengan berbagai bentuk hambatan hidup.
10. Pandangan salah membawa kelahiran kembali di lingkungan yang miskin tanpa ada tempat berlindung ataupun pelindung.

2.4. AKIBAT BERUPA PENGULANGAN

Akibat berupa pengulangan adalah apapun tindakan yang pernah kita lakukan sebelumnya, kita cenderung terus menerus mengulanginya.

Mengakibatkan rangkaian penderitaan tanpa akhir dalam kehidupan-kehidupan mendatang.

Perbuatan negatif terus berulang dan membawa kita mengembara lebih jauh dalam *samsara*.

II. PERBUATAN BAIK YANG PERLU DIKEMBANGKAN

Secara umum, sepuluh perbuatan positif mencakup ikrar tulus tidak pernah melakukan salah satu di antara sepuluh tindakan tak baik, seperti merampas kehidupan makhluk lain, mengambil yang tak diberikan, dan lain sebagainya, serta memahami akibat-akibatnya.

Mengucapkan tekad seperti itu di hadapan guru. Tekad yang berasal dari diri menghindari pembunuhan mulai saat ini, adalah juga perbuatan positif. Berjanji di hadapan seorang guru, rekan seDharma, atau perwakilan Tiga Permata, memiliki daya kekuatan.

Tidaklah cukup hanya berhenti melakukan pembunuhan yang diperhitungkan adalah anda bertekad dari diri anda sendiri menghindari perbuatan buruk tersebut, apapun yang terjadi.

Jadi sekalipun umat awam belum sanggup menjauhkan diri sepenuhnya dari pembunuhan, ia masih dapat memperoleh manfaat dari tidak membunuh

selama kurun waktu tertentu dalam setahun, baik di bulan pertama, Bulan Keajaiban, bulan keempat yang dikenal sebagai Vaiśākha, setiap bulan baru serta purnama, atau tahun, bulan, dan tanggal tertentu.

Sepuluh perbuatan bajik, dengan demikian berarti menjauhkan diri dari sepuluh perbuatan buruk serta mempraktikkan penangkalnya.

Tiga perbuatan positif yang dilakukan oleh tubuh fisik adalah:

1. Menjauhkan diri dari pembunuhan dan melindungi kehidupan makhluk lain;
2. Menjauhkan diri dari mengambil yang tak diberikan dan mengembangkan kemurahan-hati;
3. Menjauhkan diri dari perilaku seksual salah dan mengikuti aturan kemoralan.

Empat perbuatan positif yang dilakukan melalui ucapan antara lain:

1. Menjauhkan diri dari mengucapkan sesuatu yang tidak benar dan mengatakan hanya kebenaran;
2. Menjauhkan diri dari menebarkan perselisihan dan berusaha merukunkan pertengkaran;
3. Menghindarkan diri dari perkataan kasar dan mengatakan sesuatu dengan lemah lembut;
4. Menghindarkan diri dari perkataan yang tak bermanfaat dan sebagai gantinya melafalkan doa-doa.

Tiga perbuatan positif melalui pikiran adalah:

1. Menjauhkan diri dari rasa iri hati dan sebagai gantinya mengembangkan kemurah-hatian;
2. Menjauhkan diri dari mengharapkan kemalangan makhluk lainnya dan membangkitkan keinginan menolong mereka;
3. Mengakhiri pandangan salah dan mengarahkan diri anda pada pandangan yang benar dan murni.

Matangnya buah perbuatan bajik akan membawa anda terlahir di tiga alam menyenangkan. Anda akan bersuka cita melakukan kebajikan dalam kehidupan-kehidupan mendatang. Dengan demikian, pahala kebajikan anda akan terus menerus bertambah.

Pengalaman atau kondisi hidup yang sesuai dengan musababnya bagi masing-

masing perbuatan bajik ini adalah sebagai berikut.

1. Menjauhkan diri dari merampas hidup makhluk lain: Anda akan panjang umur dan jarang sakit.
2. Menjauhkan diri dari mengambil yang tidak diberikan: kemakmuran dan terbebas dari musuh atau pencuri.
3. Menghindarkan diri dari perilaku seksual salah: pasangan hidup yang menarik dan sedikit musuh.
4. Menghindarkan diri dari kebohongan: pujian dan cinta kasih dari setiap orang.
5. Menjauhkan diri dari menebar perselisihan: sahabat dan bawahan yang menghormati anda.
6. Menjauhkan diri dari ucapan kasar: Anda hanya akan mendengarkan kata-kata yang menyenangkan.
7. Menghindarkan diri dari perkataan tak bermanfaat: perkataan anda akan dihormati oleh orang lain.
8. Menjauhkan diri dari iri hati: segenap keinginan anda terpenuhi.
9. Menghindarkan diri dari keinginan mencelakai makhluk lain: terbebas dari bahaya.
10. Menghapuskan pandangan salah: bertumbuhnya pandangan benar dalam benak anda.

Akibat yang berkaitan dengan lingkungan sekitar berkebalikan dengan sepuluh perbuatan buruk: Anda akan terlahir di tempat-tempat yang paling sempurna kondisinya.

Akibat berupa pengulangan adalah setiap kebajikan yang anda lakukan akan berlipat ganda, sehingga anda akan terus menerus hidup dalam keberuntungan.

III. KUALITAS PENENTU BAGI SEGENAP TINDAKAN

Di tengah-tengah keragamannya yang berlimpah ruah, kesenangan dan penderitaan yang dialami masing-masing makhluk - mulai dari alam surga tertinggi hingga kedalaman nereka - seluruh berakar dari perbuatan baik dan buruk sebagaimana yang mereka lakukan di masa lalu.

Betapapun besarnya kekuatan, kekuasaan, kemakmuran yang kita nikmati sekarang ini, tak satupun yang kita bawa setelah kematian datang. Yang kita bawa hanyalah tindakan positif dan negatif yang kita lakukan semasa hidup, dimana itu semua akan menentukan kelahiran di alam-alam rendah atau menyenangkan.

Kendati buah perbuatan baik dan buruk kita dimasa lalu sementara waktu tidak tampak, pada akhirnya semua itu tak akan pernah gagal kembali lagi pada kita.

Bagaimana mungkin hal ini tak berlaku pada orang biasa seperti kita, apabila para Buddha dan Arhat, yang telah mengatasi seluruh hambatan karma beserta gejolak emosional, masih harus menerima buah perbuatan masa lampau? Makhluk-makhluk agung nan istimewa masih mengalami buah perbuatannya di masa lalu, terlebih lagi kita - yang perbuatan negatifnya menumpuk semenjak masa lalu tak berawal, yakni semasa kita mengembara dalam *samsara*.

Apakah kita masih berharap terbebas dari *samsara* sementara kita masih melakukan perbuatan-perbuatan buruk tersebut? Bahkan terbebas dari alam-alam rendah saja akan menjadi sulit.

- Jadi, marilah kita sedapat mungkin menghindari pelanggaran sekecil apapun, betapapun remehnya, dan berupaya mengembangkan kebajikan apa saja yang sanggup kita lakukan - tidak peduli perbuatan tersebut nampak tidak penting. Setiap perbuatan negatif akan menyeret kita pada kelahiran di alam rendah selama berkala-kalpa.
- Jangan remehkan perbuatan buruk walau sekecil apapun, dengan berpikir bahwa itu tak akan sanggup mendatangkan bahaya.
- Begitu pula, kebajikan yang paling kecil dapat mendatangkan manfaat besar. Jangan pandang rendah kebajikan-kebajikan semacam ini dengan berpikir tiada gunanya melakukannya.
- Pelanggaran paling kecil terhadap aturan kemoralan sekalipun dapat membangkitkan kejahatan-kejahatan besar.

Bagi setiap perbuatan baik atau buruk, **niat atau motivasi [yang melandasinya] jauh lebih menentukan kualitas**, entah baik maupun buruk.

- Diumpamakan sebatang pohon, jika akarnya sanggup dijadikan obat, batang dan daunnya juga dapat dipergunakan sebagai obat. Apabila akarnya beracun, demikian pula dengan batang beserta daunnya. Daun yang dapat dijadikan obat tidak mungkin tumbuh dari akar beracun.
- Begitu pula, apabila niatnya tumbuh dari kebencian, kemelekatan, dan tak sepenuhnya murni, tindakan yang mengikutinya tergolong negatif, betapapun nampak positifnya perbuatan itu. Pada sisi lain, Jika tujuannya adalah murni, sekalipun perbuatan itu nampak negatif, sesungguhnya merupakan kebajikan.

Inilah alasannya para Bodhisattva, para Pewaris Sang Penakluk, ada kalanya diizinkan melakukan **tujuh tindakan berbahaya** sehubungan dengan tubuh dan ucapan, selama pikiran mereka murni serta terbebas dari hawa nafsu keinginan mementingkan diri sendiri.

1. **Mengambil kehidupan makhluk lain** dan **melanggar ikrar selibat** diperbolehkan bagi pribadi-pribadi seperti ini. Sebaliknya, tindakan seperti itu yang dilandasi oleh niat mementingkan diri sendiri serta dilandasi hawa nafsu keinginan, kebencian, dan kebodohan, tidak diperkenankan bagi siapapun juga.
2. Seorang Bodhisattva dengan pikiran nan luas serta tak memiliki jejak-jejak hawa nafsu keinginan yang mementingkan diri sendiri diperkenankan **mencuri** dari orang kaya tetapi kikir, dan demi kepentingan mereka, mempersembahkan barang tersebut pada Tiga Permata atau menyumpangkannya pada orang miskin.
3. **Berbohong** demi melindungi seseorang agar tidak dibunuh atau melindungi barang-barang yang menjadi kepunyaan Tiga Permata, juga diizinkan. Tetapi tak pernah dibenarkan menipu orang lain demi kepentingannya sendiri.
4. **Menebarkan perselisihan**, misalnya di antara dua sahabat karib, dimana salah seorang di antara mereka merupakan pelaku kejahatan, sedangkan yang lainnya lagi gemar melakukan kebajikan, dibenarkan apabila sifat buruk itu berpotensi mencemari kawannya yang baik. Kendati demikian, tidaklah diizinkan mengadu domba dua orang yang sama-sama gemar berbuat kebajikan.
5. **Kata-kata kasar** boleh dipergunakan, sebagai contoh, sebagai pendorong yang lebih kuat agar seseorang bersedia memasuki Dharma, apabila ucapan-ucapan lebih lembut tidak berkesan baginya. Guna menasihati seorang siswa agar tak mengulangi kesalahan-kesalahan tersembunyinya, kata-kata seperti ini diperbolehkan. **Kendati demikian, kata-kata kasar yang diucapkan demi menghina orang lain tidaklah dibenarkan.**
6. **Kata-kata tak bermanfaat** dapat dipergunakan sebagai metode jitu (*upaya kausalya*) dalam memperkenalkan Dharma pada orang yang gemar bercakap-cakap dan tidak dapat dibawa ke Jalan Dharma dengan cara lainnya. Namun tidak dibenarkan apabila ditujukan menciptakan kekacauan dalam diri sendiri dan orang lainnya.

Tiga tindakan negatif melalui batin tidak pernah dibenarkan bagi siapapun karena mustahil membawanya ke arah positif. Sekali pemikiran negatif timbul,

hal itu selalu menimbulkan sesuatu yang negatif pula.

- Pikiran adalah satu-satunya pembangkit bagi kebajikan dan keburukan.
- Terdapat banyak kasus di mana buah-buah pikiran yang timbul dalam benak seseorang, meski tidak diwujudkan dalam tindakan atau ucapan, memiliki dampak yang kuat baik positif maupun negatif. Karena itu, selalu amati pikiranmu. Bila pemikiran anda positif, akuilah dengan segera.
- Kembangkan rasa malu karena anda masih memiliki pikiran semacam itu meski telah berbagai ajaran Dharma.
- Katakan pada diri anda sendiri bahwa sedari sekarang anda akan berupaya sedapat mungkin menjaga agar pemikiran seperti itu tidak timbul lagi dalam benak anda.
- Kendati melakukan sesuatu yang positif, ujilah motivasi anda dengan seksama. Apabila niat anda memang baik, lakukanlah. Jikalau motivasi anda hanya demi mengesankan orang lain, atau didasari pemusuhan serta haus akan kemashyuran, yakinkan bahwa anda merubahnya dan menggantinya dengan *bodhicitta*. Apabila anda belum sanggup megubah motivasi anda, lebih baik menunda perbuatan bajik itu.
- Amatilah pikiran anda dengan hati-hati. Sebagai pribadi-pribadi yang biasa-biasa saja tingkat spiritualnya, mustahil bagi kita sama sekali tak memiliki pikiran atau tindakan yang dilandasi oleh niat tidak baik. Tetapi begitu menyadari kesalahan ini, akuilah serta berikrar tak melakukannya lagi. Dengan demikian, kita akan menjauhinya.
- Anda senantiasa menguji pikiran anda, mengembangkan apa yang bajik dan menolak yang buruk, pikiran anda akan selalu dalam keadaan baik dan buah-buah pemikirannya menjadi positif.
- Anda hendaknya mengembangkan kebajikan sebagai penangkal bagi tindakan buruk dengan kesadaran serta penuh kewaspadaan. Jangan cemari anda dengan perbuatan buruk walau sekecil apapun.

Meski dalam kehidupan sekarang, anda tidak melakukan banyak perbuatan buruk, anda tak mengetahui seluruh tindakan yang telah anda lakukan di tengah-tengah *samsara* tanpa awal ini.

Anda tak dapat membayangkan pula segenap akibatnya yang masih harus dialami. Karenanya, ada orang yang kendati mengabdikan seluruh hidupnya pada kebajikan dan praktik *kesahunyataan* masih dibelenggu oleh beraneka penderitaan. Buah-buah perbuatan buruk mereka yang belum saatnya dipetik tetapi kelak akan membawa mereka terlahir di alam rendah-rendah, muncul ke permukaan karena penangkal yang mereka terapkan dan matang dalam hidup

ini.

Sebaliknya, ada orang-orang yang hanya melakukan kejahatan, tetapi saat ini mengalami buah kebajikan mereka di masa lampau, yakni buah perbuatan yang akan matang di masa mendatang. Hal ini berlaku di Negeri Aparāntaka, di mana selama tujuh hari turun hujan batu-batu berharga. Tujuh hari berikutnya turunlah hujan beraneka pakaian. Tujuh hari kemudian turun hujan berupa gandum. Akhirnya turun hujan berupa tanah, sehingga masing-masing penduduk mati tertimbun dan terlahir di alam neraka.

Situasi semacam itu, dimana pelaku kebajikan menderita dan mereka yang melakukan kejahatan justru hidup bahagia, selalu terjadi karena buah perbuatan di masa lalu. Tindakan anda yang sekarang, entah itu baik ataupun buruk, selalu akan berakibat di kehidupan mendatang anda. Karena itulah, penting sekali mengembangkan keyakinan nan teguh bahwa buah perbuatan anda pasti matang suatu saat kelak dan senantiasa bertindak sepatutnya.

Jangan penggunaan bahasa Dharma yang berkaitan dengan wawasan tertinggi demi menghina atau merendahkan prinsip sebab-akibat.

Jadi meski anda telah menyadari sepenuhnya dalam pola pandangan anda mengenai hakikat sejati segala sesuatu, anda masih harus memperhatikan dengan teliti segenap tindak tanduk anda beserta akibatnya.

Ada yang bertanya pada Padampa Sangye, “Begitu seseorang merealisasi kekosongan (*keshunyataan*), apakah ia masih mungkin mencelakai kita dengan melakukan perbuatan-perbuatan jahat?” “Begitu anda merealisasi *keshunyataan*,” jawab Padampa Sangye, “mustahil bagi anda melakukan keburukan. Jika anda merealisasi *keshunyataan*, belas kasih akan timbul dengan sendirinya.”

Bila ingin mempraktikkan Dharma sejati, anda harus menentukan prioritas sehubungan dengan apa yang hendak anda lakukan berdasarkan prinsip sebab dan akibat. Pola pandang dan tindakan hendaknya dilatih satu persatu. Pertanda seseorang telah memahami prinsip sebab akibat ini, nampak dalam diri Jetsun Milarepa.

- Keyakinannya terhadap prinsip sebab - akibat meyakinkan Jetsun Mila bahwa buah-buah perbuatan buruk di masa mudanya akan membawanya terlahir di neraka.

- Disebabkan keyakinan ini, Beliau berpraktik Dharma dengan kesungguhan yang sulit dicari padanannya baik di Tibet maupun India dalam hal pencarian beserta perjuangannya tersebut.

Bangkitkan keyakinan dalam hati anda terhadap hal yang sangat penting, prinsip sebab - akibat.

- Lakukan kebajikan sebanyak mungkin,
- tidak peduli betapa remehnya,
- dan terapkan tiga metode nan unggul.
- Berjanjilah pada diri sendiri, tidak lagi melakukan perbuatan negatif walau sekecil apapun, meskipun hidup anda sedang di ujung tanduk.

Tatkala terbangun di pagi hari. Sewaktu masih berada di atas peraduan, tenangkan pikiran anda; berpalinglah ke dalam batin dan ujilah dengan seksama.

- Apabila anda melakukan sesuatu yang buruk di malam hari, yakni dalam mimpi anda, sesali dan akuilah hal itu.
- Sebaliknya, jika melakukan sesuatu yang baik, bergembiralah dan dedikasikan jasa pahalanya demi kebahagiaan semua makhluk.
- Bangkitkan *bodhicitta* dengan berpikir, “Hari ini aku akan melakukan apapun yang baik. Aku akan melakukan kebajikan sedapat mungkin dan berupaya sebaik-baiknya menghindarkan diri dari kejahatan, sehingga semua makhluk yang tak terhingga jumlahnya dapat merealisasi Kebuddhaan.”

Malam hari, saat hendak beristirahat, jangan segera masuk ke alam tidur. Pergunakan sedikit waktu anda dengan menenangkan pikiran di atas ranjang anda dan uji diri anda seperti di atas.

- “Bagaimanakah aku telah memanfaatkan hari ini? Kebajikan apakah yang telah kulakukan?”
- Jikalau anda telah melakukan kebajikan, bersuka citalah dan dedikasikan jasa pahalanya agar semua makhluk dapat merealisasi Kebuddhaan.
- Bila telah melakukan kejahatan katakan pada diri anda sendiri, “Betapa mengerikannya aku! Aku baru saja menghancurkan diriku sendiri!” Akuilah dan berikrar tak melakukannya lagi.

Sepanjang waktu, sadari dan waspadai agar anda tak melekat pada persepsi bahwa jagad raya berserta para makhluk yang menghuninya sebagai nyata dan bertahan selamanya.

- Latihlah diri anda mengamati bahwa segala sesuatu merupakan

permainan tampilan yang sesungguhnya tidak nyata.

- Menjadikan pikiran anda senantiasa sadar dengan menjaganya dalam kondisi baik serta jujur pada dasarnya merupakan tujuan dan sekaligus hasil latihan yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni praktik empat pandangan pengalih pikiran dari *samsara*.
- Melalui metode ini, semua kebajikan yang anda lakukan secara langsung akan terkait dengan tiga metode nan unggul.

Apabila anda memiliki kondisi pikiran yang benar,

- anda akan sanggup mengalihkan segenap pikiran yang berkaitan dengan sikap mementingkan diri sendiri pada Dharma sejati.
- Pahala kebajikan luar biasa bagi diri sendiri ataupun yang lainnya akan bertumbuh tanpa batas dan tak akan pernah lagi terjerumus di alam-alam rendah, melainkan senantiasa memperoleh kebahagiaan terlahir di alam dewa atau manusia.
- Bahkan, kawasan tempat berdiamnya pemegang ajaran semacam itu akan turut memperoleh manfaatnya dan dilimpahi keberuntungan serta senantiasa dilindungi para dewa.

V

Manfaat Pembebasan

Apakah pembebasan itu?

Yakni mengalami kebebasan dari samudera penderitaan yang disebut *samsara*, serta merealisasi tingkatan *śrāvaka*, *pratyekabuddha*, atau **Buddha nan Sempurna (*Samyaksambuddha*)**.

I. MUSABAB-MUSABAB YANG MEMBAWA PADA PEMBEBASAN

Musabab-musabab yang membawa pada realisasi pembebasan adalah,

1. Menciptakan kondisi pikiran yang baik melalui empat perenungan pengalih pikiran dari *samsara*, diawali dengan menyadari betapa sulitnya menjumpai kesempatan dan keleluasaan [dalam mempraktikkan Dharma];
2. menjalani seluruh praktik Dharma mulai dari berlindung - yang menjadi landasan bagi semua jalan - hingga anda menyempurnakan seluruh praktik utama.

II. BUAH-BUAH YANG DIREALISASI: TIGA TINGKATAN PENCERAHAN

Realisasi spiritual berupa *śrāvaka*, *pratyekabuddha*, atau **Buddha nan Sempurna (*Samyaksam buddha*)**, buah yang direalisasi adalah kedamaian dan kesejukan, yang bebas dari jalan-jalan berbahaya penderitaan *samsara*.

Karena, seluruh jalan yang anda praktikkan adalah Mahayana, yakni

- sepuluh perbuatan bajik,
- empat kualitas tak terbatas,
- enam kesempurnaan yang mengatasi segalanya,
- empat pemusatan pikiran,
- empat kondisi tak berwujud,
- dan wawasan ketenangan serta mendalam –

Anda hendaknya menjadikan Kebuddhaan nan sempurna sebagai satu-satunya tujuan.

Lalu jalankanlah tiga metode nan unggul:

1. membangkitkan *bodhicitta* sebagai persiapannya,
2. membebaskan diri dari segenap konsep bentukan pikiran selama bermeditasi,
3. akhiri dengan pelimpahan jasa pahala.

VI

Bagaimana Mengikuti Sahabat Spiritual

Sūtra, tantra, atau śāstra menyebutkan tiada seseorang yang pernah merealisasi Kebuddhaan tanpa sebelumnya mengikuti seorang guru spiritual. Tak seorangpun dapat merealisasi tingkatan-tingkatan beserta jalan spiritual dengan berlandaskan kemampuan atau keberaniannya sendiri.

Semua makhluk, termasuk diri kita, memperlihatkan kecenderungan menapaki jalan yang salah.

Tak seorangpun dapat membawa permata-permata berharga dari pulau harta karun tanpa bertumpu pada seorang penunjuk jalan atau pemandu (navigator) yang handal.

Seorang guru atau rekan spiritual merupakan pemandu sejati menuju pembebasan dan kemahatahuan, ikuti mereka dengan penuh hormat.

Hal ini dijalankan melalui tiga tahapan:

1. Menguji guru tersebut,
2. Mengikutinya,
3. Berupaya menyerap realisasi spiritual beserta meneladani tindakannya.

I. MENGUJI GURU SPIRITUAL

Orang biasa seperti kita mudah dipengaruhi oleh orang lain dan kondisi sekitar. Kita hendaknya mengikuti seorang guru atau rekan spiritual.

Apabila anda tinggal dan belajar bersama seorang guru spiritual berkebijakan sempurna, anda akan menyerap keharuman kualitas-kualitas bajik tersebut dan apapun yang anda lakukan akan menyerupai dirinya.

Di zaman kemerosotan Dharma ini, sulit menjumpai guru yang memiliki seluruh kualitas bajik sebagaimana dipaparkan dalam naskah tantra.

Guru spiritual sekurang-kurangnya memiliki kualitas-kualitas sebagai berikut.

1. Menjalankan kesucian hidup dan tidak melanggar tekad-tekad spiritual atau larangan-larangan yang berkaitan dengan tiga jenis ikrar – yakni:
 - ikrar eksternal berupa Prātimoksa,

- ikrar internal berupa tekad Bodhisattva,
 - ikrar rahasia di dalam Mantrayana.
2. Terpelajar dan tidak kekurangan pengetahuan dalam *tantra, sutra* atau *sastra*.
 3. Terhadap para makhluk, hatinya diliputi oleh belas kasih dan menganggap mereka semua sebagai anak-anaknya sendiri.
 4. Menguasai praktik ritual - yakni yang berasal dari Tripitaka selaku praktik luarnya dan empat bagian tantra selaku praktik dalamnya.
 5. Dengan mempraktikkan makna-makna ajaran, Beliau telah mewujudkan dalam dirinya pencapaian-pencapaian luar biasa berupa pembebasan dan realisasi spiritual.
 6. Murah hati, ucapannya menyenangkan, mengajarkan masing-masing individu sesuai dengan kebutuhan mereka, dan bertindak selaras dengan yang diajarkannya.

Menurut ajaran-ajaran intisari mendalam Mantra Vajrayana guru-guru yang selayaknya diikuti adalah sebagai berikut. Sebagaimana dipaparkan dalam tantra, Guru hendaknya:

- Memasuki realisasi spiritual melalui aliran kematangan *abhiseka*, yang mengalir padanya melalui silsilah spiritual tak terputus.
- Tidak melanggar samaya dan ikrar-ikrar spiritual yang diucapkannya saat menerima *abhiseka*.
- Bersikap tenang serta hidup disiplin tanpa banyak terganggu gejala emosi dan pikiran negatif.
- Menguasai seluruh makna tantra baik berupa “dasar”, “jalan”, maupun “buah”nya.
- Telah mengalami seluruh tanda-tanda keberhasilan dalam tahapan praktik-praktik spiritual, baik pendahuluan maupun penutupan, seperti melihat *yidam*.
- Setelah menyelami hakikat realita [segala sesuatu], ia sendiri hendaknya telah terbebaskan.
- Mendatangkan manfaat bagi para makhluk menjadi satu-satunya kepedulian Beliau.
- Hatinya dipenuhi oleh belas kasih.
- Hanya memiliki sedikit keruwetan pikiran saja, karena telah menghapuskan kemelekatan terhadap hal-hal duniawi dalam hidup.
- Memusatkan perhatian pada kehidupan mendatang, pemikirannya hanya semata-mata diarahkan terhadap Dharma.
- Memandang *samsara* sebagai penderitaan, ia hendaknya merasakan

kesedihan mendalam dan berupaya membangkitkan perasaan yang sama dalam diri yang lainnya.

- Piawai membimbing para siswanya dan menerapkan metode-metode spiritual yang sesuai bagi kondisi mereka masing-masing.
- Dengan mematuhi seluruh perintah-perintah gurunya, Beliau akan memperoleh berkah silsilah spiritual.

Sebaliknya, ada guru-guru yang sepatutnya dihindari.

Karakteristik mereka adalah sebagai berikut:

Guru yang laksana batu gilingan dari kayu.

- Guru seperti ini tidak mempunyai jejak kualitas yang berasal dari proses pembelajaran, perenungan, dan meditasi. Menganggap mereka dan keturunannya lebih unggul dibanding orang lainnya. Memandang tinggi keturunan mereka layaknya kaum brahmana. Meski belajar Dharma, melakukan perenungan, serta bemeditasi, mereka tidak melakukan hal-hal tersebut dengan niat tulus demi kehidupan mendatang mereka, melainkan mengejar alasan-alasan duniawi. Dalam mengajar para siswanya mereka dapat diumpamakan sebagai batu gilingan yang terbuat dari kayu, sehingga tak sanggup melaksanakan fungsinya dengan baik.

Guru yang laksana katak hidup di sumur.

- Guru seperti ini tidak memiliki kualitas istimewa yang membedakan dengan orang awam. Tetapi orang lain menaruh keyakinan membuta, tanpa mengujinya. Dibelenggu kesombongan karena penghormatan, mereka tak menyadari kualitas sejati seorang guru agung. Mereka dapat diumpamakan sebagai katak yang hidup dalam sumur.

Pembimbing-pembimbing gila.

- Ini adalah guru yang hanya punya sedikit pengetahuan, tak berupaya menimba ilmu pada guru terpelajar, dan tidak juga melatih dirinya seturut *sutra* dan *tantra*. Gejolak emosional negatif mereka beserta kurangnya kesadaran dan kebodohan menjadikan mereka kurang teguh dalam menjaga sila serta *samaya*

Pembimbing-pembimbing buta.

- Istilah ini mengacu pada seorang guru yang kualitasnya spiritualnya tidak lebih baik dibanding anda serta tak memiliki belas kasih dan

bodi citta. Ia tak akan pernah mampu membuka mata spiritual anda terhadap apa yang seharusnya dan tak seharusnya dilakukan.

Anda menaruh keyakinan anda pada guru spiritual anda di sepanjang kehidupan anda selanjutnya. Beliaulah yang akan mengajar anda apa yang seharusnya dan tak seharusnya dilakukan. **Bila anda menjumpai seorang guru spiritual palsu tanpa mengujinya dengan seksama, anda telah menyia-nyiakan jasa pahala yang anda tanam di sepanjang hidup, dan keleluasaan beserta keunggulan terlahir sebagai manusia yang anda alami sekarang akan tersia-siakan.**

Setelah **menguji mereka dengan seksama dan menetapkan keputusan yang benar**, anda hendaknya **tidak pernah berhenti menganggapnya sebagai Buddha dalam wujud manusia.**

Guru yang lengkap atribut-atribut spiritualnya adalah perwujudan belas kasih kebijaksanaan semua Buddha di sepuluh penjuru. Menampilkan dirinya dalam wujud manusia demi menaburkan manfaat bagi para makhluk.

Seorang guru sejati:

- Sanggup dengan baik membimbing orang yang memerlukan pertolongannya.
- Ia menjadikan tindakan kesehariannya dapat dipahami orang kebanyakan itu.
- Pikiran bijaksana Hyang Buddha ada dalam benaknya, sehingga Beliau sepenuhnya berbeda dibandingkan orang lainnya.
- Segenap tindak tanduknya mencerminkan kegiatan para makhluk tercerahi yang menyesuaikan diri dengan sifat alami insan-insan yang ingin ditolongnya.
- Ia mencerminkan kemuliaan nan istimewa.
- Ia piawai memotong keraguan para insan.
- Dengan sabar sanggup menahan rasa tidak tahu terima kasih dan sikap merendahkan yang berasal dari siswa-siswanya, laksana seorang ibu terhadap anak satu-satunya.

Seorang guru dengan seluruh kualitas-kualitas spiritual ini adalah

- Laksana kapal besar yang dipergunakan menyeberangi samudera *samsara* nan maha luas.
- Bagaikan seorang nahkoda, ia dengan tanpa kesalahan sedikitpun memetakan jalur menuju pembebasan dan kemaha-tahuan.

- Laksana seorang pencurah air kehidupan (*amrta*), Beliau memadamkan kobaran tindakan dan gejolak emosional negatif. Bagai mentari dan rembulan, Beliau memancarkan cahaya Dharma dan menghalau kegelapan nan pekat kebodohan kita.
- Laksana bumi, Beliau dengan sabar menahan rasa tidak tahu terima kasih dan penghinaan. Wawasan dan tindakannya sungguh luas.
- Laksana pohon pengabul keinginan, Beliau adalah sumber segenap pertolongan di kehidupan sekarang dan seluruh kebahagiaan di kehidupan mendatang.
- Bagaikan jambangan nan sempurna, Beliau adalah [penampung] harta pusaka kekayaan yang terdiri dari berbagai kendaraan Dharma berserta ajaran-ajarannya sesuai kebutuhan para insan.
- Laksana permata pengabul keinginan, Beliau mengungkapkan aspek-aspek tak terbatas keempat kegiatan sesuai dengan kebutuhan para insan.
- Bagaikan seorang ibu atau ayah, Beliau mencintai tanpa perbedaan sedikitpun seluruh makhluk hidup, tanpa kemelekatan pada mereka yang dekat padanya atau kebencian bagi lainnya.
- Bagaikan sungai besar, belas kasihnya sungguh luas sehingga mencakup semua makhluk laut yang jumlahnya sama tak terhingganya seperti jagad raya dan begitu pesat gerakannya sehingga sanggup membantu semua makhluk yang dilanda penderitaan serta memerlukan seorang pelindung.
- Bagaikan raja seluruh gunung, kegembiraannya karena kebahagiaan makhluk lain sungguh teguh, sehingga tak tergoyahkan oleh iri dan dengki.
- Bagaikan hujan yang turun dari sebondongh awan*, sikapnya yang tidak membeda-bedakan tak pernah diusik oleh kemelakatan ataupun kebencian.

Guru semacam itu dapat disepadankan dengan semua Buddha dalam hal belas kasih dan berkahNya. Barangsiapa yang mengembangkan relasi bajik dengan Beliau akan merealisasi Kebuddhaan dalam waktu singkat. Bahkan orang yang menjalin relasi buruk dengan Beliau juga akan tetap dibimbing meninggalkan *samsara*.

II. MENGIKUTI GURU SPIRITUAL

Agar terlindungi dari kematian, kelahiran kembali, dan gejolak emosi negatif, kita perlu berlindung pada seorang guru, yakni sahabat spiritual kita.

Seorang siswa yang bersemangat, dengan keteguhan tekad, tak akan mengecewakan gurunya, kendati harus kehilangan nyawanya sendiri. Ia mengembangkan kemantapan pikiran yang tak tergoyahkan oleh kondisi apapun, mengabdikan tanpa peduli kesehatan atau keselamatannya sendiri dan mematuhi setiap perintah—siswa seperti ini akan terbebaskan semata-mata karena devosinya pada guru.

Dalam mengikuti seorang guru spiritual, Anda hendaknya:

- Menaruh keyakinan dalam diri Beliau memandangnya sebagai seorang Buddha sejati.
- Memiliki pemahaman dan pengetahuan terhadap ajaran-ajaran Dharma sehingga sanggup mengenali kebijaksanaan yang melandasi segenap *upaya kausalya*-nya serta menyerap apapun [yang sesungguhnya] ingin diajarkannya pada anda.
- Merasakan belas kasih mendalam bagi semua makhluk yang mengalami penderitaan serta tak memiliki seorangpun dalam melindungi mereka.
- Menghormati serta menjaga ikrar-ikrar dan *samaya* yang guru anda perintahkan agar dijalankan.
- Bersikap damai dan terkendali dalam tindak-tanduk, perkataan, serta pemikiran anda.
- Memiliki wawasan luas sehingga menerima apapun yang mungkin dilakukan oleh guru maupun sahabat spiritual anda.
- Mengembangkan sikap murah hati sehingga sanggup memberikan guru anda apapun yang anda miliki.
- Memiliki pandangan murni terhadap segala sesuatu, yakni tidak selalu bersikap kritis dan terbebas dari kecemasan.
- Menahan diri dari melakukan sesuatu yang membahayakan makhluk lain atau perbuatan jahat, karena takut mengecewakan guru anda.

Sutra Ditata Laksana Pohon dan naskah-naskah suci lainnya menyatakan bahwa tatkala mengikuti seorang guru spiritual kita hendaknya

- Berlaku seperti kuda yang sempurna, yakni selalu mematuhi segenap kehendak guru dalam situasi apapun, dengan bijaksana menghindari apapun yang sekiranya akan mengecewakan Beliau, dan jangan pernah marah atau kecewa manakala Beliau menegur kita dengan tajam.

- Bagaikan sebuah perahu, tidak pernah lelah berjalan ke sana kemari demi membawakan pesan-pesan atau melakukan layanan lain bagi Beliau.
- Laksana jembatan, tiada sesuatu pun [beban] yang tak dapat kita tahan, betapapun menyenangkan atau tidak menyenangkan tugas yang Beliau minta kita melakukannya.
- Bagaikan seorang tukang, sanggup menahan panas, dingin, dan kesukaran lainnya.
- Laksana seorang pelayan kita seyogianya mematuhi setiap perintahnya.
- Bagaikan seorang tukang sapu, kita jangan merasa tinggi hati dan senantiasa menempatkan diri pada kedudukan yang rendah.

Ada tiga jalan dalam membahagiakan dan mengabdikan guru spiritual.

1. Jalan terbaik disebut “persembahan berupa praktik Dharma,” yakni mempraktikkan apa yang diajarkan dengan keteguhan hati tanpa memerdulikan segenap kesukaran.
2. Jalan kedua adalah melayani dengan tindakan dan ucapan. Hal ini meliputi melayani Beliau dan memenuhi apa yang dibutuhkannya baik secara fisik, ucapan, atau mental.
3. Jalan yang paling rendah adalah mempersembahkan materi, yang ditujukan menyenangkan guru anda melalui persembahan benda, makanan, pakaian, dan lain sebagainya.

Betapapun susah dipahaminya seorang guru berperilaku, senantiasa kembangkan pandangan murni dan sadarilah bagaimana Beliau melakukan [segala] sesuatu sebagai *upaya kausalya*.

Penting sekali tidak menyalah-pahami segenap tindakan guru anda. Latihlah diri anda hanya semata-mata mengembangkan pandangan murni.

Orang yang mengabaikan hal ini, terus menerus menyalah-pahami dan mengkritik apa yang dilakukan guru mereka. Dengan kata lain, ia akan mendapati kesalahan bahkan dalam diri Buddha sendiri, sekiranya diberi kesempatan hidup cukup lama bersama Beliau.

Kapan saja anda melihat kesalahan dalam perilaku guru anda :

- Jadilah malu dan kecewa terhadap diri anda sendiri.
- Renungkan bahwa kondisi batiniah anda sendiri yang tidak murni, dan seluruh tindak-tanduknya sesungguhnya tak tercela serta bebas dari

kesalahan.

- Perkuat persepsi murni anda terhadap Beliau dan perkuat keyakinan anda.

Tatkala guru marah pada anda,

- Janganlah merasa kesal.
- Beliau pasti mengamati kesalahan dalam diri anda dan memanfaatkan kesempatan ini guna membenarkannya melalui amarah yang dicurahkan.
- Ketika amarahnya mereda, datanglah pada Beliau, akui kesalahan anda dan berikrar tak pernah lagi mengulanginya.

Saat guru anda hadir,

- Berdirilah dan jangan tetap duduk.
- Ketika Beliau sedang duduk, tanyalah kondisi dirinya.
- Saat anda berpikir Beliau memerlukan sesuatu, pada momen yang tepat bawakanlah persembahan yang sekiranya dapat membahagiakan Beliau.

Ketika berjalan sebagai pengawal Beliau,

- Hindari berjalan di depan guru anda.
- Jangan berjalan di belakang Beliau, karena itu berarti menginjak jejak kakinya.
- Jangan berjalan di sebelah kanannya, karena anda mengambil tempat kehormatan.
- Tetaplah bersikap hormat dengan berjalan di sebelah kirinya sedikit di belakang.
- Apabila jalannya berbahaya, tidaklah bersalah meminta izin Beliau agar anda berjalan di depan.

Sehubungan dengan tempat duduk guru dan barang-barang Beliau,

- Jangan injak bantal Beliau dan tidak pula menaiki atau menunggangi kuda Beliau.
- Jangan membuka pintu dengan kasar atau membantingnya ketika menutupnya.
- Jangan berperilaku tak menyenangkan di hadapan Beliau.
- Hindari kebohongan, keraguan, atau kata-kata yang tidak tulus, tertawa dan bersenda gurau, serta pembicaraan yang tidak penting atau tak relevan.

- Belajar mengendalikan diri, memperlakukan Beliau penuh hormat, dan jangan terseret pada hal yang remeh-temeh.

Bila ada orang yang mengkritik atau membenci guru anda,

- Jangan perlakukan mereka sebagai sahabat-sahabat anda.
- Jikalau anda sanggup mengubah pola pikir orang yang menghina Beliau, barulah anda boleh bersahabat dengannya.
- Jika mustahil mengubah pendiriannya, hindari bersikap terlalu terbuka atau berbicara terlalu akrab dengan orang-orang semacam itu.

Seberapapun banyaknya waktu yang anda habiskan bersama guru atau saudara dan saudari *vajra* (saudara - saudari spiritual), **jangan pernah merasa lelah atau kesal** dengan mereka.

Kembangkan sifat nyaman bersama mereka, laksana sabuk yang enak dikenakan.

Telanlah sikap mementingkan atau menyombongkan diri sendiri dan bergabung dengan segenap kegiatan yang dilakukan, berbaurilah dengan mereka laksana garam dan makanan.

Jika ada orang yang berkata kasar atau memancing pertengkaran, atau bila tanggung jawab yang dibebankan pada anda terlampau berat, **bersiaplah menahan semua itu, laksana pilar yang teguh.**

III. BERUPAYA MENELADANI REALISASI SPIRITUAL DAN TINDAKAN GURU

Jika anda telah memahami bagaimana mengikuti seorang guru spiritual,

- Anda hendaknya laksana angsa yang berenang dengan lembut di atas danau nan tenang, bergerak di atas airnya tanpa menyebabkannya keruh;
- Bagaikan lebah di taman bunga, yang mengambil madu dari bunga-bunga tanpa mencemari warna atau keharumannya.

Lakukan yang Beliau katakan tanpa lelah ataupun bosan, terimalah apapun sikap beserta kondisi Beliau, dan melalui keyakinan serta keteguhan yakinkan bahwa anda telah menyerap seluruh kualitas-kualitas Beliau baik berupa pengetahuan, perenungan, maupun meditasi - laksana bejana sempurna yang dituangkan isinya ke bejana lainnya.

Kapan saja guru anda melakukan pahala kebajikan dan kebijaksanaan nan agung melalui aktifitas Bodhisattva, ikut serta setidaknya dalam bentuk persembahan materi atau melalui tindakan dan ucapan, atau persembahan rasa gembira

terhadap hal kecil apapun yang Beliau lakukan, ini akan mencurahi anda kebajikan yang setara dengan pahala kebajikan nan memancar dari diri Beliau sendiri.

Menyumbangkan sedikit materi pada kegiatan positif orang lain atau menyumbangkan tenaga beserta ucapan saja, anda dapat memperoleh jasa pahala yang sama dengan dirinya. Terutama melayani kebutuhan sehari-hari guru, menyampaikan berita baginya, atau menyapu kamar Beliau, adalah jalan mulia mengumpulkan pahala kebajikan. Lakukan sebanyak mungkin hal-hal di atas sekuat tenaga anda.

Di antara semua sumber utama perlindungan atau ladang menuai pahala kebajikan tiada yang lebih besar selain guru. Teristimewa saat Beliau memberikan *abhiseka* atau ajaran, belas kasih dan berkah semua Buddha dari sepuluh penjuru mengalir melalui pribadi sucinya, sehingga Beliau menjadi tak terpisahkan dengan seluruh Buddha. Mempersembahkan pada Beliau hanya segenggam makanan lebih dashyat pahala kebajikannya ketimbang beratus-ratus atau beribu-ribu persembahan pada kesempatan lainnya.

Kendati pikiran kebijaksanaan guru tak terpisahkan dari semua Buddha, demi membimbing kita selaku para siswanya yang masih berada dalam kondisi tercemar, Beliau menampilkan dirinya sebagai orang biasa. Jadi, apabila kita berkesempatan berjumpa dengan Beliau dalam wujud manusia, kita perlu berupaya sebaik mungkin melakukan apa yang Beliau ajarkan dan menyatukan pikiran kita dengan pikiran Beliau melalui tiga jenis pengabdian.

Mula-mula, anda hendaknya mengamati guru dengan seksama. Hal ini berarti sebelum menjalin hubungan spiritual dengan Beliau melalui penerimaan *abhiseka* dan ajaran, anda harus memeriksa [calon guru anda] dengan teliti. Bila seandainya anda mendapati bahwa Beliau memiliki kualitas-kualitas seorang guru, bergurulah padanya.

Semenjak anda mulai berguru padanya, belajarlah mengembangkan keyakinan pada Beliau dan pandanglah Beliau dengan pandangan murni, renungkan hanya kebajikan Beliau, dan anggap apapun yang dilakukannya sebagai sesuatu yang bajik. Mencari-cari kesalahan Beliau hanya akan membawa anda pada penyakit spiritual yang parah.

Menguji Guru

- Menguji guru secara umum berarti memeriksa apakah Beliau mempunyai kualitas sebagai yang dipaparkan dalam *sūtra* dan *tantra*.
- Secara khusus, apa yang mutlak diperlukan adalah Beliau memiliki *bodhicitta*, pikiran pencerahan.

Menguji seorang guru dapat diringkas menjadi satu pertanyaan saja:

Apakah Beliau memiliki *bodhicitta* atau tidak?

Bila memiliki *bodhicitta*,

- Beliau akan melakukan yang terbaik demi siswa-siswanya baik pada kehidupan sekarang maupun mendatang.
- Dharma yang Beliau ajarkan terkait dengan Wahana Agung dan jalan Dharma sejati yang ditapakinya.

Guru yang belum mengembangkan *bodhicitta*

- Masih memendam sikap mementingkan diri sendiri tidak akan dapat memurnikan atau mentransformasikan perilaku siswa-siswanya.
- Dharma yang diajarkannya mungkin mendalam dan hebat, tetapi akhirnya hanya bermanfaat bagi hal-hal duniawi saja.

Satu pertanyaan ini merupakan titik puncak di antara seluruh faktor yang perlu diamati dalam diri seorang guru spiritual. Apabila hati seorang guru dipenuhi oleh *bodhicitta*, ikutilah Beliau, tidak peduli seperti apapun kondisi lahiriah atau eksternal Beliau.

Jika tiada *bodhicitta* dalam hati sang guru, jangan ikuti dirinya, meskipun ia nampak hebat, kuat tekadnya merealisasi pembebasan, dan ketat praktiknya.

Bagi orang awam seperti kita, penelitian yang seksama sekalipun mustahil mengungkapkan kualitas istimewa seorang makhluk suci apabila mereka menyembunyikannya. Sementara itu, seorang penipu yang berlagak sebagai makhluk suci, pandai membohongi orang lain. Teragung diantara semua guru adalah mereka yang telah menjalin ikatan spiritual semenjak kehidupan-kehidupan lampau [dengan kita]. Terlalu berlebihan menguji guru seperti itu. Hanya semata-mata berjumpa Beliau dan mendengar suaranya - atau bahkan namanya - dapat mentransformasi-kan segalanya dalam sekejap mata serta membangkitkan keyakinan sehingga seluruh bulu roma kita bangkit berdiri.

Secara umum, **guru yang kita jumpai ditentukan oleh murni dan tidak murninya persepsi kita serta kekuatan karma masa lampau kita.** Jadi, seperti apapun

Beliau, jangan berhenti memandang guru yang berbaik hati mencurahkan ajaran Dharma serta membimbing anda secara pribadi sebagai Buddha sejati. Tanpa kondisi yang tepat sebagaimana yang dibentuk oleh karma masa lampau, anda tak akan beruntung berjumpa seorang guru nan hebat. Lebih jauh lagi, apabila persepsi anda tidak murni, anda mungkin berjumpa Buddha secara pribadi namun tidak sanggup menyadari kualitas-kualitas istimewa Beliau. Guru spiritual yang anda jumpai karena kekuatan karma masa lampau dan anda terima kebaikan hatinya, adalah yang terpenting di antara semuanya.

Pada tahap pertengahan,

- Sungguh-sungguhlah mengikuti guru anda,
- patuhi Beliau tanpa peduli seluruh kesukaran, panas, dingin, lapar, haus, dan lain sebagainya.
- Berdoalah pada Beliau dengan penuh keyakinan serta penyerahan diri.
- Mintalah nasihat Beliau saat hendak melakukan sesuatu.
- Apapun yang Beliau katakan pada anda, praktikkanlah, bertumpu pada Beliau sepenuhnya.

Di tahap akhir,

- teladanilah realisasi dan tindakan guru.
- Amati bagaimana ia berperilaku dan tirulah segenap tindak-tanduk guru secermat mungkin. Boleh dikatakan bahwa praktik Dharma merupakan peniruan terhadap para Buddha dan Bodhisattva dari masa lampau. Karena seorang siswa berupaya meniru gurunya, ia perlu benar-benar menyerap realisasi spiritual guru dan bagaimana Beliau berperilaku. Seorang siswa perlu meyakinkan dirinya bahwa ia telah mengembangkan kualitas-kualitas yang serupa atau setidaknya sangat dekat dengan gurunya.

Barangsiapa yang pada mulanya menguji gurunya dengan cermat, mengikuti Beliau dengan baik, lalu meneladani realisasi dan tindakan gurunya akan senantiasa berada di jalan Dharma sejati.

Tiada praktik Dharma yang lebih besar selain mematuhi perintah guru, manfaatnya sungguh mendalam. Sebaliknya, melanggar perintah Beliau walau sedikit merupakan kesalahan besar.

Inilah yang dialami seluruh pandita, *siddha*, dan vidyādhara dari masa lampau baik di India maupun Tibet. Mereka mengikuti seorang sahabat spiritual yang

merupakan guru pewaris ajaran sejati, dan dengan menjalankan apa yang guru perintahkan, mereka memperoleh realisasi spiritual tak berbeda dengan gurunya sendiri.

Sebaliknya, merupakan kesalahan serius apabila tidak mengikuti seorang guru dengan pikiran tulus sepenuhnya, terbebas dari segenap noda. Jangan memandang apapun tindakan guru sebagai sesuatu yang negatif. Jangan pernah berbohong sedikitpun pada Beliau.

Para Buddha yang tak terhingga jumlahnya telah hadir, tetapi belas kasih mereka belum cukup menyelamatkan kita: kita masih berada di samudera *samsara*.

Para guru agung yang tak terhitung jumlahnya telah menampilkan dirinya semenjak masa lampau, namun kita tidak cukup beruntung menikmati belas kasih mereka atau bahkan berjumpa dengan mereka.

BAGIAN KEDUA

I. BERLINDUNG [PADA PERMATA-PERMATA MULIA], SEBAGAI BATU LANDASAN BAGI KESEMUA JALAN

II. MEMBANGKITKAN BODHICITTA, AKAR MAHAYĀNA

III. MEMEDITASIKAN DAN MELAFALKAN DOA PADA GURU SELAKU MANIFESTASI VAJRASATTVA GUNA MEMBERSIHKAN SEGENAP HAMBATAN

IV. MEMPERSEMBAHKAN MANDALA DEMI MENGUMPULKAN PAHALA KEBAJIKAN DAN KEBIJAKSANAAN

V. PRAKTIK AKUMULASI KUSĀLI: MENGHANCURKAN EMPAT IBLIS DALAM SEKALI GEBRAKAN

VI. GURU YOGA, PINTU GERBANG MENUJU BERKAH, METODE TERUNGGUL DALAM MEMBANGKITKAN REALISASI KEBIJAKSANAAN

Berlindung [pada Permata-permata Mulia], Sebagai Batu Landasan Bagi Kesemua Jalan

Berlindung pada Permata-permata mulia merupakan batu landasan bagi semua jalan akan dibahas dalam tiga topik:

1. Sikap dalam berlindung pada Permata-permata Mulia,
2. Bagaimana berlindung pada Permata-permata Mulia,
3. Dan *sila-sila* beserta manfaat berlindung pada Permata-permata Spiritual Mulia.

I. SIKAP-SIKAP DALAM BERLINDUNG PADA PERMATA-PERMATA MULIA

1. KEYAKINAN

Sebagaimana halnya berlindung pada Permata-permata Mulia merupakan pintu gerbang bagi seluruh ajaran dan praktik Dharma; keyakinan merupakan pintu gerbang memasuki perlindungan. Karena itu, sebagai langkah pertama mengikrarkan perlindungan penting sekali dalam mengembangkan keyakinan yang bertahan lama serta mantap.

Keyakinan sendiri terbagi menjadi tiga:

1. Keyakinan yang terang,
2. Keyakinan yang bersemangat,
3. Keyakinan yang keluar dari hati.

1.1. KEYAKINAN YANG TERANG

Keyakinan yang terang adalah keyakinan yang diinspirasi pada kita melalui membayangkan belas kasih mendalam para Buddha dan guru-guru agung.

- Kita barangkali mengalami keyakinan ini dengan mengunjungi sebuah vihara tempat bersemayam berbagai manifestasi tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha.
- Dapat pula setelah berjumpa dengan seorang guru atau sahabat spiritual agung, baik bertemu secara pribadi maupun [hanya] mendengar kualitas-kualitas spiritual beserta riwayat hidupnya.

1.2. KEYAKINAN YANG BERSEMANGAT

Keyakinan yang bersemangat adalah :

- semangat kita dalam membebaskan diri dari penderitaan tiga alam rendah begitu mendengar pemaparan mengenal alam-alam tersebut;
- semangat kita dalam menikmati kegembiraan alam-alam yang lebih luhur dan pembebasan [dari *samsara*] begitu mendengar pemaparan mengenal hal-hal itu;
- dan semangat kita menghindari perbuatan buruk begitu memahami akibat-akibat atau bahaya yang ditimbulkannya.

1.3. KEYAKINAN YANG KELUAR DARI HATI

Keyakinan yang keluar dari hati adalah keyakinan terhadap Tiga Permata yang muncul dari kedalaman sanubari kita begitu memahami kualitas-kualitas istimewa beserta kekuatan berkahnya. Ini merupakan keyakinan sepenuhnya terhadap Tiga Permata semata yang berasal dari pengetahuan bahwa ketiganya merupakan satu-satunya tempat perlindungan yang mustahil gagal, baik dalam kondisi apapun; entah kita sedang gembira, sedih, susah, sakit, hidup, atau mati.

Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) pernah berkata:

*Keyakinan berupa penyerahan diri Sepenuhnya memungkinkan
berkah-berkah Spiritual memasuki diri anda.*

Apabila pikiranmu bebas dari keraguan, Harapan Apapun akan terkabul.

Keyakinan adalah yang paling berharga di antara seluruh harta kekayaan kita.

- Ia sanggup memunculkan tak terhingga pahala kebajikan, laksana harta pusaka.
- Ia membawa kita menapaki jalan menuju pembebasan bagaikan sepasang kaki, serta mengumpulkan segala kebajikan laksana sepasang tangan.

*Keyakinan adalah kekayaan dan harta Pusaka terAgung, kaki-kaki terbaik;
Merupakan dasar bagi pengumpulan Seluruh kebajikan, laksana sepasang
tangan.*

Belas kasih dan berkah Tiga Permata adalah tak terbayangkan. Kendati demikian, kemampuan seluruh belas kasih dan berkah tersebut mencapai kita bergantung pada keyakinan beserta penyerahan diri kita.

- Apabila anda mempunyai keyakinan dan penyerahan diri mendalam,

belas kasih dan berkah yang anda terima dari guru beserta Tiga Permata akan sama mendalamnya.

- Jikalau keyakinan dan penyerahan diri anda hanya biasa-biasa saja, belas kasih dan berkah yang mencapai anda juga akan biasa-biasa saja.
- Bila anda hanya mempunyai sedikit keyakinan dan penyerahan diri, hanya sedikit belas kasih serta berkah yang memasuki diri anda.
- Jika anda tak memiliki keyakinan serta penyerahan diri sama sekali; Anda tak akan memperoleh apapun. Tanpa keyakinan, bahkan berjumpa Buddha sendiri dan diterima sebagai murid Beliau, tak akan membuahkan manfaat apapun.

Bahkan hingga hari ini, kapan saja Buddha diserukan dengan penuh keyakinan serta penyerahan diri mendalam, Beliau akan hadir dan melimpahkan berkahNya; karena belas kasih Buddha itu tidak mengenal dekat ataupun jauh.

*Barangsiapa yang memikirkan Beliau Dengan penuh keyakinan
Buddha akan hadir di hadapan mereka
Dan akan memberikan abhiseka serta berkahNya.*

Mahaguru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) bersabda:

*Bagi setiap pria dan wanita yang menaruh Keyakinan padaku,
Aku, Padmasambhava,
Tidak akan pernah beranjak pergi darinya -
Aku tidur di samping pintu mereka.
Bagiku tiada yang namanya kematian;
Di hadapan setiap orang yang memiliki Keyakinan,
di situlah ada Padmasambhava.*

Jika seseorang memiliki keyakinan yang bangkit dari hatinya, belas kasih Buddha akan hadir dalam segalanya.

Ketika anda mengembangkan keyakinan yang lebih dalam, dengan kekuatan keyakinan tersebut berkah-berkah guru dan Tiga Permata dapat memasuki diri anda.

Barulah setelah itu, realisasi sejati akan muncul dan anda akan menyaksikan kondisi alami segala sesuatu sebagaimana adanya. Ketika hal ini terjadi, anda akan mengalami keyakinan yang lebih luar biasa dan tak tergoyahkan terhadap guru anda beserta Tiga Permata.

Demikianlah keyakinan dan realisasi kesejatan segala sesuatu saling menunjang

satu sama lain.

2. MOTIVASI

Terdapat tiga tahapan berbeda sehubungan dengan motivasi dalam mengambil perlindungan sesuai tingkatan keyakinannya.

2.1. PERLINDUNGAN INSAN BERWAWASAN RENDAH

- Takut mengalami penderitaan di alam-alam rendah - alam neraka, preta, dan hewan - memotivasi kita dalam mengambil perlindungan, semata-mata dengan harapan memperoleh kebahagiaan alam dewa serta manusia.

2.2. PERLINDUNGAN INSAN BERWAWASAN MENENGAH

- Pemahaman bahwa di alam *samsara* manapun kita dilahirkan, baik alam yang lebih luhur atau rendah, tiada kebebasan dari penderitaan, memotivasi kita dalam mengambil perlindungan pada Tiga Permata semata-mata demi merealisasi nirvāna bagi diri kita sendiri, yang damai serta bebas dari penderitaan *samsara*.

2.3. PERLINDUNGAN INSAN BERWAWASAN AGUNG

- Menyadari bahwa semua makhluk terbenam dalam samudera penderitaan *samsara* nan tanpa batas dan mengalami beragam siksaan, diri kita termotivasi mengambil perlindungan demi membawa mereka semua pada Kebuddhaan Sempurna.

Di antara semua tingkatan motivasi ini, kita hendaknya memilih wawasan agung, yakni berlindung dengan tujuan membawa semua makhluk pada Kebuddhaan nan Sempurna.

- Kebahagiaan para dewa dan manusia sepintas lalu nampaknya merupakan kebahagiaan sejati. Namun sesungguhnya kebahagiaan semacam itu masih belum terbebas dari penderitaan. Begitu karma bajik yang merupakan musabab kebahagiaan tersebut telah habis, mereka akan terjatuh ke alam-alam rendah. Untuk apa berjuang mencapai kebahagiaan alam-alam yang lebih tinggi apabila kesenangannya cuma berlangsung sekejap saja?
- Nirvana para Śrāvaka dan Pratyekabuddha membawa kedamaian beserta kebahagiaan, tetapi bagi diri kita sendiri. Apabila semua makhluk - yang pernah menjadi ayah dan ibu kita semenjak masa lalu

tanpa awal - terbenam dalam samudera penderitaan tanpa batas, tidak menolong mereka tentunya bukan sesuatu yang benar.

- Berlindung pada Tiga Permata dengan harapan agar semua makhluk dapat merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, dengan demikian, merupakan jalan para makhluk agung serta pintu gerbang menuju kebajikan tak terbatas. Inilah jalan yang seharusnya kita tapaki.

II. BAGAIMANA MENGAMBIL PERLINDUNGAN

- Menurut Kendaraan Dasar, seseorang berlindung pada Buddha sebagai guru, Dharma sebagai jalan, dan Sangha sebagai kawan selama menapaki Sang Jalan.
- Metode umum dalam Kendaraan Mantra Rahasia nan luar biasa adalah mengambil perlindungan melalui persembahan tubuh, ucapan, dan pikiran kepada guru, menjadikan yidam sebagai penunjang, dan para *dākini* sebagai pendamping.
- Metode Hakiki Vajra yang istimewa dan mendalam adalah berlindung di jalan nan cepat, di mana seseorang memanfaatkan seluruh kanal energi sebagai *nirmānakāya*, melatih energinya sebagai *sambhogakāya*, dan memurnikan esensinya sebagai *dharmakāya*.

Tempat perlindungan terunggul dan tak dapat gagal adalah kondisi alami tak terhancurkan didasari oleh kebijaksanaan utama yang terkandung dalam perlindungan itu sendiri. Bahwa hakikat mendasar kebijaksanaan adalah *keśhunyataan*; penampilan alaminya adalah kejernihan [pikiran]; dan belas kasihnya menembus segala sesuatu. Berlindung di sini berarti menyadari aliran pikiran sendiri, dengan penuh keyakinan, yang merupakan ketakterpisahan nan agung ketiga aspek kebijaksanaan utama.

Praktik mengambil perlindungan.

Pertama-tama visualisasikan ladang kebajikan yang dihadapannya kita akan mengambil perlindungan. Bayangkan bahwa tempat anda berada sepenuhnya adalah Tanah Buddha, indah dan menyenangkan, terbuat dari segala jenis benda-benda berharga. Tanahnya halus laksana permukaan cermin, tanpa ada bukit, lembah, atau tonjolan-tonjolan tak beraturan. Di bagian tengahnya, yakni di hadapan anda, tumbuhlah pohon pengabul keinginan dengan lima dahannya yang tumbuh dari batangnya. Daun, bunga, dan buahnya yang sempurna menyebar dari dahannya ke arah timur, selatan, barat, serta utara hingga memenuhi seluruh angkasa. Setiap cabang dan rantingnya tergantung banyak sekali permata nan indah beserta lonceng-lonceng.

Di dahan bagian tengahnya terdapat singgasana permata yang disangga oleh delapan singa besar. Di atas singgasana tersebut di atas dudukan yang terdiri dari teratai aneka warna¹¹³, matahari, dan rembulan, duduklah guru utama nan mulia anda - sumber belas kasih tak tertandingi, manifestasi para Buddha di masa lalu, sekarang, dan akan datang - tampil dalam wujud Vajradhara agung dari Oddiyāna (Padmasambhava). Tubuhnya berparas putih terang dengan kilauan merah mawar. Beliau berwajah satu, bertangan dua, dan berkaki dua¹¹⁴, serta duduk dalam posisi agung*. Di tangan kanannya, Beliau memegang vajra berujung lima dengan sikap mengancam.

Dengan tangan kirinya yang bersikap meditasi, Beliau memegang mangkuk dari tempurung kepala berisikan vas tempat *amrita* kebijaksanaan nan abadi. Penutup jambangan tersebut dipuncaki oleh sebatang pohon pengabul keinginan. Beliau mengenakan jubah brokad, jubah biarawan, dan tunik biru berlempang panjang. Sementara itu, kepala Beliau mengenakan topi teratai. Duduk dalam persatuan dengan Beliau adalah pendam-pingnya, *dākini* putih Yeshe Tsogyal, yang memegang pisau berkait beserta mangkuk tempurung kepala.

Visualisasikan Beliau seperti itu di depan anda dengan arah menghadap anda. Di atas kepalanya terdapat seluruh *lama* silsilah spiritual, saling duduk di atas yang lainnya, tetapi masing-masing tidak terlalu menempel atau berdempetan dengan yang di bawahnya. Para guru pewaris ajaran tantra yang umum jumlahnya tak terhingga, tetapi di sini kita khususnya memvisualisasikan sosok-sosok utama dalam silsilah ajaran *Intisari Hati Kesempurnaan Agung*: Samantabhadra, selaku *dharmakāya*; Vajrasattva, selaku *sambhogakāya*; Garab Dorje, selaku *nirmānakāya*; Mahaguru Manjuśrimitra; Guru Śri Simha; Jnanasūtra Yang Terpelajar; Pandita Agung Vimalamitra; Padmasambhava dari Oddiyāna beserta tiga murid terdekatnya, Raja, Bawahan, dan Pendamping Beliau - Raja Dharma Trisongdetsen, Penerjemah Agung Vairotsana, dan Dākini Yeshe Tsogyal; Longchen Rabjampa Yang Luas Pengetahuannya; dan Rigdzin Jigme Lingpa. Masing-masing di antara mereka hendaknya divisualisasikan beserta segenap perhiasan dan atributnya. Mereka semua dikelilingi oleh kawan-an tak terhingga *yidam* dari keempat bagian tantra serta *dāka* dan *dākini*.

Di dahan bagian depannya terdapat Buddha, Śakyamuni Sang Penakluk, dikelilingi oleh 1002 Buddha nan Sempurna dari Kalpa Kebajikan sebagaimana halnya seluruh Buddha-Buddha lainnya dari masa lalu, sekarang, dan akan datang beserta kesepuluh penjuru Buddha. Keseluruhan di antara mereka

dalam wujud *nirmānakāya* nan unggulnya, mengenakan jubah bhiksu, serta menampilkan 32 ciri utama Kebuddhaan - *usnisha* di kepalaNya, gambar roda Dharma di telapak kaki, dan lain sebagainya - beserta 80 ciri minor. Mereka semua duduk dalam posisi vajra. Ada yang berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan biru. Cahaya yang luar biasa dan tak terbayangkan memancar keluar dari tubuh Mereka.

Di cabang sebelah kanan visualisasikan delapan Putera-putera Terdekat nan Agung¹¹⁵, dipimpin oleh para Bodhisattva Pelindung dari ketiga keluarga - Manjuśri, Vajrapāni, dan Avalokiteśvara - serta dikelilingi oleh keseluruhan arya sangha terdiri dari para Bodhisattva. Mereka berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan biru. Seluruhnya mengenakan tigabelas perhiasan *sambhogakāya* serta berdiri dengan kedua belah kaki-nya.

Pada cabang sebelah kiri visualisasikan dua *śravaka* utama, Śariputra dan Maudgalyāyana, dikelilingi oleh *arya sangha* yang terdiri dari para *śravaka* dan *pratyekabuddha*. Semuanya berparas putih dan berbusanakan jubah bhiksu. Mereka juga sedang berdiri sambil membawa tongkat dan mangkuk *pindapata* di tangannya.

Pada cabang bagian belakangnya visualisasikan Permata Dharma dalam wujud tumpukan buku. Pada bagian puncaknya, dengan diselubungi cahaya, terdapat enam juta empat ratus ribu tantra Kesempurnaan Agung (Dzogcen), dimana judul tiap jilidnya menghadap anda*. Keseluruhan buku nampak jelas dan menyuarakan [kalimat-kalimat di dalamnya] baik huruf hidup maupun huruf matinya.

Di antara cabang-cabangnya terdapat para pelindung Dharma nan jaya, baik pelindung Dharma ataupun pelindung yang dikukuhkan oleh buah perbuatan masa lampau¹¹⁸. Para pelindung Dharma pria semuanya menghadap ke arah luar; tugas mereka adalah mencegah hambatan-hambatan dari luar masuk ke dalam, melindungi kita dari hambatan dan kondisi tak menguntungkan saat mempraktikkan Dharma serta merealisasi Pencerahan. Para pelindung Dharma wanita menghadap ke dalam. Tugas mereka adalah menjaga agar perealisasi batiniah tidak bocor ke luar.

Bayangkan seluruh aspek-aspek perlindungan ini, dengan kualitas tak terbayangkan mereka berupa kebijaksanaan, belas kasih, dan kekuatan, yang membimbing anda laksana satu-satunya pembimbing spiritual agung anda.

Visualisasikan bahwa ayah anda dalam kehidupan ini berada di sisi kanan anda dan ibu anda di sebelah kiri. Di depan anda berkumpul bersama para makhluk dari tiga dunia dan enam alam *samsara* yang jumlahnya memenuhi permukaan bumi ini. Baris pertama terdiri dari semua musuh yang tak menyukai anda serta seluruh pembuat masalah yang hendak mencelakai anda. Mereka berdiri bersama anda dengan merangkapkan tangannya sebagai tanda hormat. Sebagai wujud penghormatan melalui tubuh fisik anda, lakukan persujudan. Sebagai wujud penghormatan melalui ucapan anda, lafalkanlah doa perlindungan. Sebagai wujud penghormatan melalui pikiran anda, kembangkan pikiran sebagai berikut:

“Wahai Guru dan Tiga Permata, apapun yang terjadi padaku; baik menyenangkan ataupun tak menyenangkan, menggembirakan maupun menyengsarakan, baik atau buruk, apapun penyakit dan penderitaan yang menimpaku, aku tak mempunyai tempat berlindung selain Engkau. Engkau adalah satu-satunya pelindung, pembimbing, rumah perlindungan, harapanku. Sedari sekarang hingga aku merealisasi intisari paling hakiki Penerangan [Sempurna]¹¹⁹, aku menempatkan seluruh kepercayaan dan keyakinan dalam diriMu. Aku tidak mencari saran-saran ayahku; tidak pula aku menanyakan nasihat ibuku; tidak pula aku memutuskannya sendiri. Engkaulah, [wahai] guruku dan Tiga Permata, yang kujadikan penunjangku. BagiMulah kubawa persembahanku. Aku memercayakan diriku hanya padaMu semata. Aku tak memiliki tempat perlindungan lainnya selain Engkau!”

Dengan kepercayaan yang menyala-nyala, lafalkan bait berikut ini:

Pada para Sugata yang berasal dari Tiga Akar,

Tiga Permata nan sejati¹²⁰,

Pada bodhicitta, hakikat kanal, energi (prana), Dan esensi kehidupan (bindu)

Serta pada mandala hakikat sejati, Penampilan alami, dan belas kasih,

Aku berlindung hingga merealisasi intisari Terdalam Pencerahan¹²¹

Lafalkan hal ini sebanyak mungkin dalam setiap sesinya. Hingga anda telah melafalkannya sekurang-kurangnya sebanyak seratus ribu kali, yakinkan mempraktikannya dalam sesi-sesi¹²² tersendiri, laksanakan terus menerus, dan jadikanlah hal ini praktik spiritual terpenting anda.

Anda barangkali heran mengapa musuh dan pembuat masalah [yang hendak mencelakai] anda justru ditempatkan lebih depan dibandingkan orang tua anda

dalam praktik spiritual perlindungan ini; yakni karena mereka divisualisasikan di depan kerumunan; sedangkan ayah beserta ibu anda berada di samping anda; yakni di bagian belakang. Alasannya, kita yang telah menapaki Wahana Agung harus memiliki belas kasih *bodhicitta* yang sama bagi semua makhluk. Lebih jauh lagi, satu-satunya cara mengumpulkan sebanyak mungkin pahala kebajikan dan tak menyalah-nyalakan jasa pahala yang telah kita akumulasi adalah menjadikan kesabaran sebagai satu-satunya praktik spiritual utama kita. Seperti yang dikatakan berikut ini:

*Bagaimana mungkin kita mempraktikkan kesabaran
Apabila tak seorangpun membuat kita marah?*

Adanya gangguan yang disebabkan musuh dan para pembuat masalah memberikan kita kesempatan mengembangkan kesabaran.

- Penelaahan yang cermat akan memperlihatkan pada anda bahwa dari sudut pandang Dharma, musuh dan para biang permasalahan lebih baik ketimbang orang tua anda. Orang tua anda dengan mengajarkan seluruh taktik dan teknik penipuan demi bertahan hidup di muka bumi ini, justru menghambat pembebasan anda dari jurang alam-alam rendah di masa mendatang. Jadi, kebaikan mereka tidaklah sebesar sebagaimana nampaknya.
- Sebaiknya, musuh dan biang keladi permasalahan sangatlah baik pada anda. Gangguan yang ditimbulkan musuh anda menyediakan kemungkinan mempraktikkan kesabaran. Mereka memisahkan anda, entah disukai atau tidak dari uang dan harta kekayaan anda - ikatan yang menghambat anda terbebas dari *samsara* sehingga merupakan musabab paling dasar bagi seluruh penderitaan.

Kekuatan negatif dan pembuat masalah juga menyediakan kemungkinan mempraktikkan kesabaran. Melalui penyakit dan penderitaan yang mereka timbulkan, banyak karma buruk masa lampau akan termurnikan. Lebih jauh lagi, musuh dan hambatan hidup membawa anda pada Dharma; seperti dialami Jetsun Mila, yang paman beserta bibinya merampas seluruh kekayaannya, dan Bhiksuni Palmo, yang karena menderita penyakit lepra akibat serangan iblis *nāga*, mengabdikan dirinya pada praktik Avalokiteśvara, sehingga akhirnya memasuki realisasi terunggul.

Oleh karena itu, tidak hanya musuh-musuh anda telah bersikap sangat baik pada anda di kehidupan sekarang; mereka juga pernah menjadi orang tua kita di masa lalu. Inilah sebabnya anda perlu memberikan tempat yang penting bagi

mereka dalam praktik spiritual ini.

Ketika tiba saatnya menutup sesi ini, visualisasikan bahwa devosi luar biasa anda menyebabkan memancarnya berkas-berkas cahaya yang tak terhitung jumlahnya dari makhluk-makhluk suci perlindungan. Berkas-berkas cahaya tersebut menyentuh anda dan semua makhluk Lalu laksana sekawanan burung tercerai berai oleh lontaran batu, anda beserta semua makhluk terbang ke atas dengan suara dengungan dan menyatu dengan kumpulan para makhluk suci.

Kemudian para makhluk suci di sekeliling anda melebur dalam cahaya, dari bagian luar ke dalam, dan menyatu dengan sosok guru di tengah, yang merupakan perwujudan tiga perlindungan. Seluruh makhluk suci di atas kepala guru juga menyatu dengannya. Sosok guru lantas melebur dan lenyap menjadi cahaya. Bernaunglah selama mungkin dalam kondisi kebebasan dari segenap konsep, yakni dharmakāya, tanpa gerakan pikiran sama sekali.

Ketika anda selesai bermeditasi, limpahkan jasa pahalanya pada para makhluk yang tak terhingga jumlahnya dengan ucapan-ucapan berikut ini:

*Berkat jasa pahala praktik spiritual ini,
Semoga aku dengan cepat merealisasi Tiga Permata dan
membawa setiap makhluk Tanpa terkecuali ke dalam tingkatan spiritual
[Permata-permata tersebut].*

Ingatlah para makhluk suci perlindungan terus menerus dalam kondisi apapun.

- Ketika anda berjalan, visualisasikan mereka di angkasa, yakni di atas bahu kanan anda, dan bayangkan bahwa anda *berpradaksina* mengelilingi mereka.
- Kala anda duduk, visualisasikan mereka di atas kepala anda sebagai penunjang doa-doa anda.
- Saat makan, visualisasikan mereka di tenggorokan anda dan persembahkan pada mereka bagian pertama yang anda makan atau minum.
- Ketika tidur, visualisasikan mereka di bagian tengah jantung anda.

Praktik spiritual ini penting sekali dalam mengubah delusi pikiran menjadi cahaya terang. Apapun yang anda lakukan, janganlah pernah berpisah dari gambaran batiniah nan jernih makhluk-makhluk suci perlindungan. Percayakan diri anda dengan penuh keyakinan pada Tiga Permata serta abdikan diri anda sepenuhnya dengan mengambil perlindungan.

III. ATURAN-ATURAN KEMORALAN (*SILA*) DAN MANFAAT MENGAMBIL PERLINDUNGAN

1. ATURAN-ATURAN KEMORALAN (*SILA-SILA*) DALAM MENGAMBIL PERLINDUNGAN

Aturan-aturan kemoralan ini terdiri dari

1. tiga hal yang perlu dihindari,
2. tiga hal yang hendaknya dilakukan,
3. dan tiga sikap tambahan yang hendaknya diperhatikan.

1.1. TIGA HAL YANG PERLU DIHINDARI

1. Setelah berlindung pada Buddha, jangan haturkan penghormatan pada para makhluk suci yang masih berada di dalam *samsara*. Dengan kata lain, karena para dewa kaum *tirthika*, seperti *Isvara* atau *Visnu* sendiri belumlah terbebas dari penderitaan *samsara* dan demikian pula halnya dengan dewa-dewa setempat, pemilik tanah, atau dewa-dewa dan makhluk-makhluk halus duniawi lainnya, anda hendaknya tidak menjadikan mereka sebagai perlindungan bagi kehidupan mendatang anda, menghaturkan persembahan, atau bersujud pada mereka.
2. Setelah berlindung pada Dharma, jangan celakai makhluk lain, bahkan di dalam mimpi anda. Berjuanglah sekeras mungkin melindungi mereka dengan mengerahkan kemampuan terbaik anda.
3. Setelah berlindung pada Sangha, jangan melibatkan diri dengan para *tirthika* dan orang-orang lain yang tak memercayai ajaran para Penakluk atau Sam-yaksambuddha. Kendati tidak ada *tirthika* yang asli di Tibet, anda hendaknya menghindarkan diri terlibat dengan siapa saja yang bertingkah laku layaknya *tirthika*. - sebagai contoh mereka yang mengkritik guru anda dan Dharma atau yang merendahkan ajaran-ajaran mendalam Mantrayāna nan Rahasia.

1.2. TIGA HAL YANG HENDAKNYA DILAKUKAN

1. Setelah berlindung pada Buddha, bersujud dan hormatilah bahkan patung kecil lambang Beliau yang sudah retak sekalipun. Angkatlah ke atas kepala anda*, taruh di tempat yang bersih, bangkitkan keyakinan dan pandangan nan jernih terhadapnya, serta anggaplah sebagai Permata Buddha nan sejati.
2. Setelah berlindung pada Dharma, hormatilah bahkan sepotong kertas bertuliskan satu suku kata yang menjadi bagian naskah suci. Angkatlah

ke atas kepala anda dan pandanglah sebagai Permata Dharma sejati.

3. Setelah berlindung pada Sangha, pandanglah segala sesuatu yang melambangkannya, meski itu tak lebih dari secarik jubah merah atau kuning, sebagai Permata Sangha sejati. Hargai dan bersujudlah padanya, angkatlah di atas kepala anda, taruh di tempat yang bersih, dan hormatilah dengan keyakinan beserta pandangan jernih.

1.3. TIGA ATURAN KEMORALAN (SILA) TAMBAHAN

1. Pandanglah guru anda, sahabat spiritual yang mengajarkan anda apa yang seharusnya dilakukan dan tak dilakukan sebagai Permata Buddha nan sejati. Janganlah menginjak bayangan Beliau dan berupayalah mengabdikan serta menghormati Beliau.
2. Pandanglah setiap kata-kata ajaran mendalam guru anda sebagai Permata Dharma. Patuhilah apa yang Beliau katakan tanpa pelanggaran sedikitpun.
3. Pandanglah pengikut, siswa, dan rekan-rekan spiritual anda yang berperilaku baik sebagai Permata Sangha. Hormatilah mereka dengan tubuh, ucapan, dan pikiran anda. Jangan pernah abaikan mereka walau sekejap pun.

Dalam Wahana Mantra Rahasia, guru adalah tempat perlindungan utama:

- tubuh Beliau adalah Sangha,
- ucapannya adalah Dharma,
- dan pikirannya adalah Buddha.

Oleh karena itu, kenalilah Beliau sebagai penyatuan hakiki Tiga Permata dan pandanglah segenap tindakannya sebagai sempurna.

- Ikutilah Beliau dengan keyakinan sepenuh-penuhnya serta cobalah berdoa pada Beliau sepanjang waktu. Ingatlah bahwa membuat Beliau merasa tidak puas dengan apapun yang anda lakukan, katakan, atau pikirkan sama saja membuang seluruh perlindungan tersebut.
- Berupayalah sekuat mungkin menyenangkan Beliau setiap waktu. Tidak peduli apa yang terjadi pada anda, baik menyenangkan atau tak menyenangkan, baik atau buruk, sakit atau menderita, serahkan diri anda sepenuhnya pada Permata Guru. Pandanglah segenap kebaikan berasal dari belas kasih Tiga Permata.

Ada dikatakan bahwa segala sesuatu entah menyenangkan atau tak menyenangkan di dunia ini - termasuk sedikit hembusan angin sejuk di tengah

cuaca panas - berasal dari belas dan berkah Buddha. Begitu pula, secercah kecil pikiran positif dalam benak anda berasal dari kekuatan tak terbatas berkah-berkah Beliau.

Dalam *Jalan Bodhisattva*, Śāntideva bersabda:

Layaknya kilatan cahaya [petir] di malam hari,

Yang sinarnya menampaknya seluruh awan hitam Yang tersembunyi di gelapnya [malam].

Begitu pula sama jarangnyanya, Melalui kekuatan Buddha,

Pikiran bajik bangkit, singkat dan Sekejap saja, di muka bumi ini.

Karena itu, sadarilah belas kasih Buddha dalam segala sesuatu yang membantu anda dan membuat anda bahagia.

- Kapan saja anda jatuh sakit atau dicengkeram penderitaan,
- ketika para makhluk halus jahat dan musuh mendatangkan permasalahan,
- atau kesulitan apapun yang menimpa anda,

berdoalah pada Tiga Permata.

Janganlah bertumpu pada cara-cara lain demi menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut. **Apabila hendak menjalani terapi atau ritual penyembuhan, kenalilah bahwa hal itu merupakan cerminan kegiatan Tiga Permata.**

Belajarlah mengembangkan keyakinan dan persepsi murni dengan mengenali bahwa segala yang anda alami merupakan perwujudan Tiga Permata.

- **Ketika anda harus mengunjungi suatu tempat**, baik karena urusan pekerjaan atau keperluan lainnya, haturkan hormat pada Buddha, Dharma, dan Sangha di penjuru tersebut. Jadikan doa perlindungan sebagai praktik sehari-hari anda, lafalkan naskah *Intisari Hati* yang dikutip di atas atau doa perlindungan rangkap empat berikut ini, sebagaimana yang umum di seluruh kendaraan [Dharma]:

Aku berindung pada Guru

Aku berindung pada Buddha

Aku berindung pada Dharma

Aku berindung pada Sangha

- **Sarankan orang lain agar mereka berindung** pula [pada Permata-permata di atas] dan semangatilah mereka dalam menjalankan praktik perlindungan mereka. Percayakan diri anda beserta orang lain pada Tiga Permata baik di kehidupan sekarang maupun mendatang. Jalankan

praktik perlindungan ini dengan rajin.

- **Saat hendak tidur**, visualisasikan makhluk-makhluk suci ladang kebajikan sebagaimana yang dipaparkan di atas dalam batin anda, dan tertidurlah dengan pikiran terpusat pada Mereka. Apabila anda tak sanggup melakukannya, bayangkanlah bahwa guru anda dan Tiga Permata benar-benar hadir dekat bantal anda, penuh belas kasih bagi anda. Lalu tertidurlah dengan keyakinan serta persepsi murni, tanpa kehilangan pemusatan pikir-an terhadap Tiga Permata.
- **Sewaktu makan atau minum**, visualisasikan Tiga Permata di tenggorokan anda dan persembahkan cita rasa pertama apapun yang anda santap serta minum. Bila anda tak sanggup melakukannya, persembahkan pada mereka suapan atau tegukan pertama dengan mengucapkan dalam hati, "Aku mempersembahkan ini pada Tiga Permata."
- **Apabila anda mempunyai pakaian baru**, sebelum mengenakannya pertama kali, angkatlah pakaian tersebut dan persembahkan dalam batin anda pada Tiga Permata lalu kenakanlah dengan pemikiran bahwa Tiga Permata telah memberikannya pada anda.
- **Kapan saja anda melihat sesuatu yang memberikan anda kegembiraan atau kesenangan**, persembahkan dalam batin anda kepada Tiga Permata nan berharga: taman indah penuh bunga-bunga, aliran air jernih, rumah-rumah nan indah, hutan yang menyenangkan, kekayaan beserta kemakmuran, dan pria beserta wanita berpenampilan elok mengenakan busana nan indah.
- **Tatkala menyendok air**, lemparkan beberapa tetes darinya ke udara seraya berkata, "Aku mempersembahkan air ini pada Tiga Permata," sebelum menuangkannya ke wadah air anda.

Seluruh kondisi yang baik dan menyenangkan dalam hidup ini - kenyamanan, kegembiraan, popularitas, keuntungan, atau apa saja - memancar dari belas kasih Tiga Permata. Dengan rasa penyerahan diri dan persepsi murni pikirkanlah, "Aku mempersembahkan semua ini pada Tiga Permata."

Persembahkan pada Tiga Permata jasa pahala apapun yang anda ciptakan - baik yang berasal dari persujudan, persembahan, meditasi pada makhluk-makhluk suci, pelafalan mantra, dan lain sebagainya - lalu dedikasikan semuanya itu bagi kebahagiaan semua makhluk. Haturkan persembahan pada Tiga Permata sesering mungkin, saat bulan penuh beserta bulan baru, dan enam periode dalam sehari. Senantiasa perhatikan waktu-waktu suci yang dikhususkan bagi Tiga Permata.

Apapun yang terjadi, baik ataupun buruk, jangan pernah lupa berlindung pada Tiga Permata. Latihlah diri anda hingga mencapai suatu tingkatan di mana meskipun merasa ketakutan dalam mimpi buruk, anda tetap tidak lupa mengambil perlindungan; karena hal itu berarti anda juga tak akan pernah melupakannya manakala berada di alam antara. Singkatnya, taruh keyakinan anda sepenuhnya pada Tiga Permata dan jangan pernah meninggalkannya walau harus kehilangan hidup anda.

Kita hendaknya meneladani umat awam tersebut. Begitu kita meninggalkan perlindungan pada Tiga Permata, tak peduli betapa mendalamnya praktik yang kita lakukan, hal itu menjadikan kita bagian komunitas Buddhis. Sebagaimana dikatakan:

*Perlindungan itulah yang membedakan
Antara seorang Buddhis dan non-Buddhis.*

Tak satupun ajaran sutra dan tantra yang tidak diketahui atau belum dibaca oleh Jowo Atiśa. Tetapi di antara semua ajaran itu, Beliau berpendapat bahwa mengambil perlindungan adalah yang terpenting, sehingga ajaran itulah yang biasa Beliau sampaikan pada siswa-siswanya - sampai-sampai orang menjuluki Beliau “Pandita Perlindungan.”

Jadi, semenjak anda menapaki jalan menuju pembebasan dan menjadi seorang Buddhis, praktikkan berlindung pada Permata-permata nan Mulia beserta *silanya* masing-masing dan jangan pernah tinggalkan itu sekalipun hidup anda di ujung tanduk.

Dewasa ini, ada orang yang menyatakan bahwa dirinya merupakan pengikut Tiga Permata namun tak punya rasa hormat sedikitpun terhadap perwakilan Permata-permata tersebut. Mereka menganggap bahwa lukisan dan patung atau rupang yang menggambarkan Buddha serta buku-buku berisikan sabda-sabda Beliau sebagai barang biasa saja, sehingga dapat diperjual-belikan atau digadaikan. Hal ini disebut “hidup dengan menjadikan Tiga Permata terbusannya” serta merupakan kesalahan sangat berat. Menunjukkan kejelekan suatu gambar atau patung Buddha serta mengkritiknya, terkecuali anda menilai proporsinya guna menetapkannya, juga merupakan kesalahan besar dan hendaknya dihindari. Meletakkan buku-buku yang berisikan sabda Buddha di lantai, melangkahninya, membasahi jari anda dengan air liur guna membalik halaman-halamannya, dan sikap-sikap tak hormat lainnya, semuanya merupakan kesalahan serius pula.

Hyang Buddha sendiri pernah berkata:

*Pada akhir kurun waktu 500 tahun
KehadiranKu adalah dalam bentuk
Naskah-naskah suci [Dharma]
Pandanglah semua itu
Sebagai sama dengan DiriKu dan
Perlihatkan rasa hormat Yang selayaknya.*

Terdapat tradisi sehari-hari bahwa seseorang hendaknya tidak meletakkan gambaran apapun di atas naskah-naskah suci. Karena naskah suci itu merupakan perwakilan sabda Buddha, dan bukannya tubuh atau pikiran Beliau, sebagai sumber pengajaran bagi kita mengenai apa yang seyogianya dilakukan dan tidak dilakukan serta menjadi sarana melestarikan ajaranNya, naskah-naskah suci itu tidak berbeda dibandingkan Buddha sendiri, dan hendaknya dianggap suci.

2. MANFAAT BERLINDUNG

Berlindung merupakan dasar bagi seluruh praktik.

Dengan semata-mata berlindung pada Permata-permata nan Mulia :

- Anda menanam benih pembebasan dalam diri anda.
- Anda menjauhkan diri dari seluruh perbuatan negatif yang telah anda lakukan dan mengembangkan semakin banyak kebajikan.
- Berlindung merupakan penunjang bagi seluruh ikrar, sumber bagi segenap kualitas-kualitas bajik.
- Pada akhirnya, hal itu akan membimbing anda pada tingkatan Kebuddhaan.

Praktik itu akan menjamin pula perlindungan dari dewa-dewa bajik serta terwujudnya segala sesuatu yang anda dambakan; anda tak akan terpisah dari pemikiran mengenai Tiga Permata; anda akan senantiasa mengingatnya dari kehidupan ini ke kehidupan berikutnya, dan menjumpai kebahagiaan serta kebaikan dalam hidup ini maupun mendatang. Manfaatnya sungguh tak terhitung.

Berlindung pada Permata-permata nan Mulia adalah landasan tak terpisahkan bagi seluruh ikrar Prātimoksha, baik bagi umat awam, calon biarawan, bhiksu, dan lain sebagainya. Sebelum mengembangkan *bodhicitta* dan menerima *abhiseka* Mantra Vajrayana nan Rahasia beserta seluruh praktik lainnya, penting sekali mengambil ikrar perlindungan yang lengkap dan autentik. Tidak ada jalan

lain dalam mengawali bahkan praktik pemurnian dan pertobatan tanpa terlebih dahulu mengambil perlindungan. Hal itu merupakan penunjang bagi semua ikrar dan seluruh kualitas kebajikan.

Berlindung dengan keyakinan penuh terhadap kualitas-kualitas [mulia] Tiga Permata tak perlu diragukan lagi akan mendatangkan manfaat. Namun hanya semata-mata mendengar kata “Buddha,” atau menciptakan hubungan karma walau sekecil apapun, dengan perwakilan tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha akan menanam benih pembebasan, sehingga pada akhirnya akan membawa pada kondisi yang melampaui segenap penderitaan.

Dengan berlindung anda menjauhkan diri anda dari seluruh perbuatan negatif.

Berlindung pada Tiga Permata dengan tulus dan keyakinan mendalam mengurangi serta menghapuskan bahkan perbuatan buruk yang telah anda lakukan di kehidupan lampau. Semenjak saat itu dan seterusnya, berkah penuh belas kasih Tiga Permata akan mewarnai seluruh pemikiran anda dengan kebajikan; sehingga anda tak lagi mencelakai makhluk lain.

Dengan demikian, karena belas kasih guru atau rekan spiritual, anda telah memperoleh Dharma sejati dan membangkitkan sekilas keinginan melakukan kebajikan serta menghentikan kejahatan. Apabila anda berlindung pada Tiga Permata, pikiran anda akan menjadi penuh berkah dan anda akan secara bertahap mengembangkan kualitas-kualitas bajik Sang Jalan, seperti keyakinan, persepsi murni, memahami delusi *samsara* yang sebenarnya dan niat terbebas darinya, keyakinan terhadap hukum sebab-akibat, dan lain sebagainya.

Sebaliknya, betapapun besarnya kemuakan anda terhadap *samsara* atau tekad anda merealisasi pembebasan, tanpa berlindung pada guru dan Tiga Permata atau berdoa padanya, tampilan-tampilan [duniawi] sungguh menggoda, pikiran ini gampang tertipu, dan buah-buah pikiran dalam benak anda cepat sekali ditipu, sehingga kendati melakukan kebajikan; hal itu mudah sekali berubah menjadi keburukan. Jadi, penting sekali mengetahui bahwa tiada yang lebih baik selain berlindung demi mematahkan aliran perbuatan negatif di masa mendatang.

Hal penting lainnya, ada dikatakan:

*Mara (iblis) khususnya membenci mereka
Yang sangat tekun dalam praktiknya.*

Demikian pula:

Makin keras praktiknya, makin keras pula mara.

Kita hidup di zaman kemerosotan, dan orang yang bermeditasi terhadap makna [Dharma] nan mendalam dan karma bajiknya sungguh kuat dapat dengan mudah digoda oleh kehidupan duniawi. Mereka terikat pada keluarga dan sahabat. Mereka mengalami penderitaan karena penyakit dan gangguan kekuatan-kekuatan jahat.

Benak mereka diserang oleh pikiran-pikiran [buruk] dan keragu-raguan. Kerap kali, gangguan bagi praktik Dharma hadir dan menghancurkan seluruh pahala kebajikan mereka. Tetapi sebagai penawar bagi bahaya-bahaya ini, apabila anda sungguh-sungguh berlin-dung dengan tulus pada Tiga Permata, segala sesuatu yang menghambat praktik Dharma anda akan diubah menjadi kondisi menguntungkan dan seluruh pahala kebajikan anda akan bertumbuh tanpa henti.

Tempat perlindungan yang jauh lebih baik adalah menaruh keyakinan anda terhadap Tiga Permata. Mintalah guru dan bhiksu yang telah menaklukkan serta mengendalikan pikiran mereka, melafalkan perlindungan sebanyak 100.000 kali. Anda akan berada di bawah perlindungan Tiga Permata; tiada hal tak menyenangkan akan terjadi pada anda selama hidup ini dan seluruh dambaan anda akan terkabul dengan segera. Seluruh makhluk-makhluk suci pembawa keberuntungan akan melindungi anda, dan siapa saja yang ingin mencelakai anda - makhluk-makhluk halus jahat serta biang keladi permasalahan - tak akan sanggup mendekati anda.

Tiada cara yang lebih baik dalam menghalau penyakit dan kesukaran dalam hidup ini selain berlindung dari lubuk hati terdalam anda pada Tiga Permata. Pada kehidupan-kehidupan mendatang, hal ini akan membawa Pembebasan dan Pengetahuan Maha Luas. Sulit sekali membayangkan seluruh manfaat perlindungan. *Sutra Tak Bernoda* menyebutkan:

*Apabila jasa pahala berlindung
[pada Permata-permata Nan Mulia]
Hendak diwujudkan secara fisik,
Seluruh jagat raya,
Meskipun telah dipenuhi seluruhnya
Masih belum cukup menampungnya.*

Dalam *Ringkasan Kebijaksanaan Terunggul*:

Jika jasa pahala berlindung

[pada Permata-permata Nan Mulia] diwujudkan.

Keseluruhan Tiga Dunia

Tak akan sanggup menampungnya.

Dapatkah air di seluruh samudera raya

Ditakar dengan alat penakar kecil?

Lebih jauh lagi *Sutra Intisari Mentari* mengatakan:

Ia yang menjadikan Buddha sebagai tempat

Perlindungannya tidak akan dapat dibunuh

Oleh sepuluh juta iblis-iblis jahat;

Meskipun ia melanggar ikrar-ikrarnya

Atau kacau pikirannya,

Sudah pasti bahwa ia akan terbebas

Dari kelahiran kembali.

Karena itu, mantapkan hati anda dengan tulus dalam menjadikan Permata-permata Nan Mulia sebagai tempat perlindungan anda, selaku landasan bagi seluruh praktik Dharma. Manfaatnya sungguh tak terukur.



Membangkitkan Bodhicitta, Akar Mahayāna

*Melalui kebijaksanaan agungMu,
Engkau telah merealisasi nirvāna
Melalui belas kasih agungMu,
Engkau dengan sukarela merangkul samsāra.
Melalui upaya-kausalyaMu,
Engkau telah menyadari bahwa hakikat
Keduanya tiada beda. Wahai Guru yang
Tak Bernoda, pada kakiMu kubersujud.*

Bagian ini terbagi menjadi tiga:

1. Melatih pikiran dalam empat kemuliaan tak terbatas;
2. Membangkitkan *bodhicitta*, Mengarahkan pikiran pada Pencerahan;
3. Melatih sila-sila *bodhicitta* dalam aspirasi [spiritual] serta mempraktikkan *bodhicitta*.

I. MELATIH PIKIRAN DALAM EMPAT KEMULIAAN TAK TERBATAS

Empat kemuliaan tak terbatas adalah :

1. Cinta kasih (*maitri*),
2. Belas kasih (*karuna*),
3. Bergembira karena kebaikan yang dialami atau dilakukan orang lain (*mudita*),
4. Keseimbangan batin (*upeksha*).

Cinta kasih biasanya diletakkan di urutan pertama.

Namun apabila kita mempraktikkannya secara berurutan demi melatih batin, kita hendaknya mengawali dengan keseimbangan batin. Bila tidak, apapun cinta kasih, belas kasih, dan *mudita* yang kita kembangkan akan bersifat memihak atau bernuansa membeda-bedakan serta tak sepenuhnya murni. Awali dengan bermeditasi pada keseimbangan batin.

1. MEDITASI PADA KESEIMBANGAN BATIN

Keseimbangan batin (*tang nyom* dalam bahasa Tibet) berarti melepaskan (*tang*) kebencian kita terhadap musuh dan kemelekatan pada sahabat-sahabat kita.

Selanjutnya mengembangkan sikap yang sama rata (*nyom*) terhadap semua makhluk; terbebas dari kemelekatan terhadap orang-orang kita sukai dan kebencian pada mereka yang tak kita sukai.

Sebagaimana adanya sekarang, kita sangat melekat pada apa yang kita pandang dekat dengan kita - ayah beserta ibu kita, kaum kerabat, dan lain sebagainya. Sebaliknya, kita merasakan kebencian pada musuh-musuh kita dan segala sesuatu yang terkait dengan mereka. Pandangan ini adalah salah dan berasal dari kurangnya perenungan [yang seksama].

Di kehidupan-kehidupan lampau, mereka yang kita anggap sebagai musuh pastilah pernah dekat dengan kita, berbaik hati pada kita, senantiasa mempedulikan kita dengan hati belas kasih, serta memberikan pertolongan dan bantuan yang tak terbayangkan. Sebaliknya, banyak orang yang kini kita sebut sahabat, [di kehidupan lampau] pastilah pernah bermusuhan atau mencelakai kita.

Saat ini, kita memiliki kedekatan dengan orang tua dan anak-anak kita. Kita mempunyai ikatan batin dan mencurahkan kasih sayang yang besar pada mereka. Apabila mereka mengalami penderitaan atau sesuatu yang tak menyenangkan, kita akan merasakan kesedihan lebih mendalam ketimbang bila peristiwa itu menimpa diri kita sendiri. Semua ini semata-mata terjadi karena pembayaran hutang perbuatan buruk yang kita lakukan satu sama lain di kehidupan-kehidupan lampau.

Di antara orang-orang yang kini menjadi musuh kita, tiada seorangpun yang belum pernah menjadi ayah dan ibu kita di kehidupan-kehidupan lampau. Bahkan sekarang, meski kita menganggap mereka memusuhi kita, hal itu tidaklah selalu berarti bahwa mereka sungguh-sungguh hendak mencelakai kita. Ada pula orang yang kini kita anggap sebagai musuh; padahal mereka tidak memandang kita sebagai musuh mereka. Orang lain menganggap kita sebagai musuh mereka, tetapi sesungguhnya tak sanggup menimbulkan bahaya bagi kita. Ada pula orang yang suatu ketika nampaknya mencelakai kita, tetapi dalam jangka panjang apa yang mereka lakukan justru mendatangkan kemashyuran beserta penghargaan dalam hidup ini, atau membawa kita pada Dharma sehingga sanggup membawa manfaat dan kegembiraan. Ada kalanya, jika sanggup menyesuaikan diri dengan sifat mereka dan memenangkan hati mereka melalui kata-kata lembut sampai tercapai kecocokan satu sama lain, orang-orang itu akan berbalik menjadi sahabat-sahabat kita.

Sebaliknya, ada juga orang yang biasanya kita anggap dekat dengan kita, seperti anak-anak kita. Namun ada anak-anak yang menipu atau bahkan membunuh orang tua mereka. Terkadang, anak-anak memihak orang-orang yang berselisih dengan orang tua mereka. Lebih jauh lagi, mereka bergabung dengan orang-orang yang berseteru dengan keluarganya serta bersekongkol merampok kekayaan keluarganya sendiri. Meskipun hubungan dengan orang-orang dekat kita baik-baik saja, kesedihan dan permasalahan hidup mereka lebih kuat memengaruhi kita ketimbang kesulitan kita sendiri. Agar dapat menolong sahabat, anak, dan kerabat, kita menimbun banyak gelombang karma buruk yang sanggup menyapu kita ke alam neraka di kehidupan selanjutnya. Jikalau hendak mempraktikkan Dharma mereka akan menjadi penghambatnya. Karena tak sanggup melepaskan keterikatan dengan orang tua, anak, dan keluarga, kita menunda-nunda menjalankan praktik Dharma, sehingga tidak pernah punya waktu melakukannya. Singkatnya, mereka menimbulkan kerugian yang jauh lebih besar ketimbang musuh-musuh kita.

Lebih jauh lagi, tiada jaminan bahwa orang yang kini kita pandang sebagai musuh, tidak akan menjadi anak-anak kita di kehidupan mendatang. Sahabat-sahabat kita belum tentu kelak tidak akan terlahir sebagai musuh kita, dan lain sebagainya. Hanya dikarenakan menganggap istilah sementara “kawan” dan “musuh” sebagai sesuatu yang benar-benar nyata, kita melakukan perbuatan-perbuatan buruk atas dasar kemelekatan beserta kebencian. Mengapa kita mengikatkan diri pada batu kilangan yang akan menenggelamkan kita ke alam-alam rendah?

Oleh karena itu, ucapkan ikrar nan teguh bahwa anda akan memandang semua makhluk yang tak terhingga jumlahnya sebagai orang tua beserta anak-anak anda. Selanjutnya, seperti para makhluk agung di masa lampau, yang riwayatnya dapat kita ketahui, pandanglah seluruh sahabat dan musuh sebagai sama saja.

Pertama-tama, terhadap semua orang yang tak anda sukai - mereka yang membangkitkan kemarahan dan kebencian dalam diri anda - latihlah pikiran anda dengan berbagai metode sehingga kemarahan beserta kebencian yang anda rasakan terhadap mereka sirna. Pandanglah mereka sebagai sesuatu yang bersifat biasa-biasa saja (netral), dalam artian tidak baik dan juga tidak buruk bagi anda. Lalu renungkan bahwa para makhluk yang anda pandang tidak baik dan juga tidak buruk atau biasa-biasa saja itu di masa lalu tak berawal pernah menjadi ayah ataupun ibu anda. Meditasikan hal ini, latihlah terus menerus

hingga anda merasakan cinta kasih terhadap mereka yang sepadan dengan cinta kasih yang anda rasakan terhadap ayah anda di kehidupan sekarang. Akhirnya, bermeditasilah sampai anda merasakan belas kasih yang sama terhadap semua makhluk - entah anda menganggapnya sebagai sahabat atau musuh - sebagaimana halnya kasih anda terhadap orang tua anda sendiri.

Keseimbangan batin yang tak terbatas bukanlah semata-mata memandang setiap orang, baik sahabat ataupun musuh, sebagai sama saja, tanpa perasaan cinta, benci, dan lain sebagainya. Itulah keseimbangan batin yang tak berperasaan dan tidak mendatangkan efek apapun, baik keburukan maupun kebajikan. Teladan yang diberikan para suciwan mengenai keseimbangan batin tak terbatas nampak ketika mereka menyelenggarakan perjamuan. Tatkala para makhluk agung di zaman lampau mengadakan perjamuan, mereka akan mengundang siapa saja, entah kedudukannya tinggi ataupun rendah, entah penguasa atau orang kebanyakan, baik atau buruk, orang terkemuka atau biasa-biasa saja - tanpa membeda-bedakan. Begitu pula, sikap kita terhadap semua makhluk di seluruh jagad raya hendaknya dipenuhi oleh belas kasih nan agung; melingkupi mereka semua tanpa kecuali. Latihlah pikiran anda hingga mencapai keseimbangan batin tak terbatas seperti itu.

2. MEDITASI PADA CINTA KASIH

Melalui meditasi pada keseimbangan batin tak terbatas sebagaimana yang baru saja diulas, anda akan memancarkan cinta kasih agung yang sama pada semua makhluk di ketiga alam.

Cinta kasih yang anda rasakan bagi mereka hendaknya seperti orang tua terhadap anak-anak mereka. Mereka tidak mempedulikan sikap tak tahu berterima kasih anak-anak mereka beserta seluruh kesulitan yang dialaminya tatkala memelihara buah hatinya tersebut. Mereka mengabdikan segenap pemikiran, ucapan, dan tindakan demi menyediakan kebahagiaan, kenyamanan, serta kesenangan bagi anak yang disayangnya itu. Begitu pula, dalam hidup ini dan selanjutnya, abdikan segala sesuatu yang anda lakukan, ucapkan, atau pikirkan demi kebahagiaan semua makhluk.

Seluruh insan berjuang demi mendapatkan kebahagiaan. Mereka semua ingin hidup bahagia. Tak satupun di antara mereka ingin menderita. Kendati demikian, mereka tak mengetahui bahwa musabab kebahagiaan adalah tindakan bajik serta menghindarkan diri dari sepuluh perbuatan buruk. Dengan demikian, dambaan terdalam dan tindakan mereka berlawanan satu sama lain. Dalam

upayanya mendapatkan kebahagiaan, mereka justru hanya mendatangkan penderitaan bagi diri mereka sendiri.

Terus menerus bermeditasilah mengenai betapa luar biasa indahnya apabila masing-masing insan itu sanggup mendapatkan kebahagiaan dan kesenangan yang mereka dambakan. Meditasikan hal itu terus menerus hingga anda ingin mereka semua merasakan kebahagiaan sebagaimana anda mendambakan kebahagiaan tersebut bagi diri anda sendiri.

Sūtra menyebutkan mengenai “cinta kasih melalui tindakan, cinta kasih melalui ucapan, dan cinta kasih melalui pikiran.” Artinya, apapun yang anda ucapkan melalui mulut anda serta lakukan dengan tangan anda hendaknya mendatangkan kebajikan dan tidak mence-lakai atau melukai makhluk lain. Sebagaimana yang dikatakan dalam *Jalan Bodhisattva*:

*Kapan saja engkau melihat makhluk lainnya,
Pandanglah mereka dengan hati yang terbuka dan
Dipenuhi cinta kasih.*

Sekalipun hanya memandangi orang lain, anda hendaknya mengembangkan senyum serta bersikap manis dan jangan memperlihatkan pandangan kebencian atau ekspresi kemarahan. Ada kisah-kisah berkenaan dengan hal ini, seperti seorang penguasa yang memandangi orang lain dengan penuh amarah. Dirwayatkan bahwa ia ak-hirnya terlahir sebagai *preta* yang hidup di sebelah kiri perapian bawah sebuah rumah. Setelah itu, karena ia selalu memandangi seorang suciwan dengan cara demikian, terlahirlah ia di neraka.

Tindakan apapun yang anda lakukan, senantiasa kembangkan kelembutan dan keramahan, Berupayalah tidak mencelakai melainkan menolong mereka. Ucapan anda hendaknya tidak mencerminkan celaan, kritikan, atau rasa iri hati. Jadikan setiap patah kata yang anda ucapkan menyenangkan dan jujur. Sehubungan dengan sikap batin anda, setiap menolong orang lain jangan mengharapkan imbalan. Janganlah menjadi pribadi yang munafik dan mencoba membuat orang lain menyangka bahwa anda adalah seorang Bodhisattva berkat kata-kata beserta perbuatan baik anda. Semata-mata berharaplah dari lubuk terdalam hati anda agar semua makhluk berbahagia dan pertimbangkanlah apa yang sekiranya paling bermanfaat bagi mereka. Terus-meneruslah berdoa: “Sepanjang hidupku, semoga aku tak pernah mencelakai makhluk lain walau seujung rambut mereka, dan semoga aku senantiasa menolong masing-masing di antara mereka.”

Penting sekali agar tidak mendatangkan penderitaan pada orang-orang yang berada di bawah kekuasaan anda (rakyat atau para bawahan), yakni dengan memukul, memaksa mereka bekerja terlalu berat, dan lain sebagainya. Hal ini berlaku pula pada para pelayan dan hewan anda, termasuk anjing penjaga yang paling rendah sekalipun. Dalam setiap kondisi, senantiasa kembangkan kebajikan bagi mereka baik melalui pikiran, ucapan, dan tindakan anda. Terlahir sebagai pelayan atau anjing penjaga, sehingga diremehkan dan dipandang rendah orang lain adalah akibat perbuatan buruk masa lalu. Hal ini merupakan balasan telah menghina dan memandang rendah orang lain pada kehidupan lampau, dimana mereka pada saat itu menjadi orang berkuasa. Apabila anda kini selaku orang yang memiliki kekuasaan merendahkan makhluk lain, anda akan membayar hutang karma itu di kehidupan mendatang dengan terlahir sebagai pelayan mereka. Oleh karenanya, bermurah hatilah pada orang yang berkedudukan lebih rendah dibanding anda.

Apapun yang anda lakukan, baik dalam bentuk tindakan, ucapan, ataupun pikiran demi menolong orang tua anda sendiri atau mereka yang menderita penyakit kronis, akan membawa manfaat yang tak terbayangkan. Jowo Atiśa bersabda:

*Bersikap baik pada mereka yang datang dari jauh,
Pada mereka yang menderita sakit berkepanjangan,
Atau pada orang tua kita saat mereka telah Lanjut usianya,
adalah sepadan dengan bermeditasi Pada keshunyataan,
dimana belas kasih Adalah hakikat terdalamnya.*

Orang tua kita telah memperlihatkan cinta kasih dan kebajikan hati yang mendalam, sehingga mengecewakan mereka di usia lanjutnya adalah perbuatan sangat buruk. Buddha sendiri, demi membalas kebaikan ibunya, pergi ke Surga Tiga Puluh Tiga Dewa guna mengajarkan ibunya Dharma. Ada dikatakan bahwa kendati melayani orang tua kita dengan memanggul mereka di pundak kita mengelilingi seluruh jagad raya masih belum dapat membalas kebaikan mereka. Meskipun demikian, kita dapat membalas kebaikan mereka dengan memperkenalkannya pada ajaran Buddha. Jadi senantiasa layanilah orang tua anda dengan pikiran, ucapan, dan perbuatan, serta senantiasa cari cara membawa mereka pada Dharma.

Mahaguru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) bersabda:

Jangan buat orang-orang berusia lanjut

*Menjadi sedih; senantiasa rawatlah mereka
Dengan penuh perhatian serta rasa hormat.*

Apapun yang anda katakan atau lakukan, senantiasa bersikap baiklah pada orang yang lebih tua dibanding anda. Rawatlah mereka dan lakukan apa yang sekiranya dapat membahagiakan mereka.

Dewasa ini, banyak orang mengatakan bahwa mustahil hidup di tengah *samsara* ini tanpa mencelakai makhluk lainnya. Tetapi ini tidaklah benar.

Mencelakai makhluk lain mendatangkan celaka pula sebagai balasannya. Tindakan itu hanya menciptakan penderitaan tanpa akhir dalam hidup ini dan mendatang. Perbuatan jahat semacam itu tak akan membawa kebaikan sama sekali termasuk dalam kehidupan ini sekalipun. Tiada seorangpun menjadi kaya karena pembunuhan, pencurian, atau kejahatan lainnya. Mereka akhirnya dijatuhi hukuman dan kehilangan seluruh uang beserta kekayaannya.

Perumpamaan mengenai cinta kasih tak terbatas adalah seorang ibu burung yang merawat anak-anaknya. Ia mulai dengan membangun sebuah sarang yang lembut dan nyaman. Ibu burung itu melindungi anak-anaknya dengan sayapnya, demi menjaga agar tubuh mereka tetap hangat. Ia senantiasa bersikap baik dan melindungi mereka hingga sanggup terbang. Seperti ibu burung itu, belajarlah bersikap bajik dalam pikiran, ucapan, dan tindakan anda terhadap semua makhluk di ketiga alam.

3. MEDITASI PADA BELAS KASIH

Meditasi pada belas kasih adalah membayangkan para makhluk yang didera oleh penderitaan nan kejam serta berharap agar mereka semua terbebas darinya.

Sebagaimana dikatakan:

*Renungkan seseorang dalam siksaan nan dashyat -
seseorang yang dilemparkan ke lubang tahanan terdalam
dan sedang menanti hukuman mati
atau seekor hewan berdiri di hadapan tukang jagal yang hendak
menyembelihnya. Pancarkan cinta kasih anda, seolah-olah mereka
adalah ibu atau anak anda sendiri.*

Bayangkan seorang tahanan yang dijatuhi hukuman mati oleh penguasa dan

sedang diseret ke tempat eksekusinya. Ketika memikirkan seorang tahanan yang dijatuhi hukuman, jangan bayangkan itu adalah orang lain, melainkan diri anda sendiri. **Tanyalah pada diri anda sendiri apa yang anda lakukan dalam situasi seperti itu. Apa yang harus dilakukan sekarang?**

- Tiada tempat melarikan diri.
- Tiada tempat menyembunyikan diri.
- Tiada tempat perlindungan.
- Tiada pelindung ataupun orang yang bersedia melindungi anda.
- Mustahil bagi anda melarikan diri.
- Anda tidak berdaya.
- Tiada sepasukan tentara yang sanggup membela anda.

Pada situasi semacam itu, seluruh kesan hidup ini hampir musnah. Anda akan meninggalkan tubuh anda sendiri, yang [selama ini] telah anda jaga baik-baik, dan bersiap memasuki kehidupan selanjutnya. Betapa sia-sianya! **Latihlah pikiran anda dengan merenungkan penderitaan tahanan yang hendak dijatuhi hukuman mati ini seolah-olah anda mengalaminya sendiri.**

Manakala belas kasih anda telah bangkit,

- Renungkan bahwa seluruh penderitaan tersebut adalah akibat perbuatan jahat yang dilakukan di masa lampau. Seluruh makhluk malang itu kini terbenam dalam kejahatan dan mereka pastilah menuai akibatnya. Berlandaskan pemikiran seperti ini, bermeditasilah dengan penuh belas kasih pada semua makhluk yang mendatangkan penderitaan bagi diri mereka sendiri melalui pembunuhan atau perbuatan jahat lainnya.
- Lalu renungkan penderitaan semua makhluk yang terlahir di alam neraka, *preta*, dan alam-alam penderitaan lainnya. Anggaplah makhluk-makhluk tersebut sebagai orang tua anda atau diri anda sendiri. Bermeditasilah dengan memancarkan belas kasih anda sekuat mungkin pada mereka.
- Akhirnya, renungkan secara mendalam semua makhluk di Tiga Alam. Di manapun ada makhluk hidup, di situlah berlangsung perbuatan jahat dan penderitaan sebagai akibatnya. Alangkah malangnya makhluk-makhluk yang hanya tahu melibatkan diri dalam perbuatan jahat dan mengalami penderitaan itu! Alangkah menakjubkannya jikalau semua makhluk di enam alam dapat terbebas dari seluruh keburukan yang disebabkan karma-karma masa lampau, yakni penderitaan beserta kecenderungan-kecenderungan negatif, dan merealisasi kebahagiaan kekal Kebuddhaan nan Sempurna.

Begitu mengawali meditasi pada belas kasih,

- Penting sekali mulanya memusatkan perhatian pada para makhluk yang menderita secara individual - masing-masing satu setiap sesi meditasinya.
- Lalu secara bertahap anda melangkah maju setapak demi setapak sehingga anda sanggup memeditasikan semua makhluk itu sebagai suatu kesatuan.

Bila tidak, belas kasih anda akan menjadi mengambang dan semata-mata bersifat intelektual belaka. Dengan demikian, apa yang anda meditasikan tak akan terasa riil atau nyata.

Pikirkan kondisi seekor hewan saja - umpamanya seekor domba yang hendak disembelih. Pertama-tama, ia akan diseret dari kandangnya. Hewan itu diserang oleh ketakutan nan dashyat. Darah dari lukanya menetes tatkala ia diseret dengan paksa. Ia lalu dibanting di punggungnya, kakinya diikat dengan tali kulit, lalu hidungnya dibekap hingga kehabisan napas*. Apabila dalam kondisi sekarat ini, hewan tersebut lambat matinya, sang jagal - yakni si pelaku kejahatan - menjadi marah.

*“Hewan ini tidak mau mati juga!” katanya dan
Kemudian memukul domba tersebut.*

Akhirnya domba itu mati dan dikuliti serta diambil ususnya. Pada saat yang sama, hewan lainnya dibiarkan berdarah hingga tak sanggup lagi berdiri tegak. Darah hewan yang sudah mati dicampur dengan yang masih hidup. Campuran darah itu lalu dimasak menjadi sosis dengan dibungkus usus hewan yang telah disembelih**. Barangsiapa yang menyantap makanan seperti itu pastilah merupakan kanibal sejati.

Renungkan baik-baik mengenai penderitaan hewan-hewan.

Bayangkan bahwa diri anda mengalami penderitaan semacam itu dan rasakan bagaimana jadi-nya. Tutupi mulut anda dengan tangan dan berhentilah bernapas. Sejenak rasakan bagaimana sengsaranya mengalami hal seperti itu. Renungkan kesengsaraan dan kepanikan yang terjadi. Begitu anda telah sungguh-sungguh merasakannya, terus-menerus renungkan betapa menyedihkannya seluruh hewan-hewan itu harus mengalami penderitaan tersebut tanpa ada kesempatan membebaskan diri darinya. Alangkah baiknya, bila seandainya anda berkuasa memberikan perlindungan bagi semua makhluk

yang didera penderitaan itu!

Para *Lama* dan bhiksu adalah sosok-sosok yang seharusnya memiliki belas kasih terbesar. Tetapi mereka tak memilikinya sama sekali. Mereka lebih buruk ketimbang umat awam dalam hal mendatangkan penderitaan bagi makhluk lain. Hal ini merupakan pertanda bahwa ajaran Buddha mendekati akhirnya. **Kita tiba pada masa dimana iblis dan raksasa buas pemakan daging memperoleh seluruh kehormatan.**

Di masa lampau, Guru kita, Śakyamuni, menolak singgasana raja dunia seolah-olah itu hanyalah ludah di atas debu dan memilih menjadi pertapa. Bersama para arhat pengikutNya, Beliau berjalan kaki, meminta-minta makanan, dengan memegang mangkuk beserta tongkat saja. Mereka tidak menunggang kuda atau keledai. **Bahkan Buddha sendiri juga tidak mengendarai hewan tunggangan apapun. Hal ini dikarenakan Beliau merasa bahwa mengakibatkan penderitaan bagi makhluk lain bukanlah ajaran Buddha.** Mungkinkah Buddha tidak sanggup menemukan bahkan seekor kuda tuapun guna Beliau tunggangi?

Meskipun demikian, para bhiksu dan *Lama* kita, ketika diundang menghadiri upacara keagamaan desa, mereka memasukkan seutas tali kasar ke cincin yang terpasang di lubang hidung yak mereka. Begitu duduk di atas pelananya, mereka menarik tali kekang hewan yang mereka tunggangi sekuat tenaga. Tali itu tersambung ke lubang hidung yaknya, sehingga menyebabkan hewan malang tersebut kesakitan dan bergerak mundur serta meloncat. Penunggangnya memecutnya sekuat tenaga. Karena tidak tahan terhadap rasa sakit di tubuhnya, hewan itu mulai berlari - tetapi ia ditarik lagi di lubang hidungnya. Rasa sakit di lubang hidungnya makin hebat, sehingga yak berhenti berlari. Kembali ia menderita cambukan dari pemiliknya. Menderita karena tarikan di bagian depan dan cambukan di bagian belakang tubuhnya, hewan itu terluka dan kelelahan. Keringat menetes dari setiap helai rambutnya, lidahnya menjulur keluar, napasnya terengah-engah, dan ia tak sanggup bergerak lebih jauh lagi.

“Apa yang terjadi dengannya? Ia masih belum mau bergerak,” pikir sang penunggang dan ia mulai dikuasai amarah. Dipukulinya yak malang itu dengan gagang cambuknya. Begitu marahnya sampai-sampai gagang cambuknya patah menjadi dua. Ia memunguti patahan-patahan itu lalu menyelipkannya di sabuknya. Diambilnya seongkah batu tajam, berbalik ke pelananya, dan kemudian dihujamkannya batu tersebut ke tubuh yak tua miliknya.... semua ini dilakukannya tanpa sedikitpun merasa kasihan pada hewan malang tersebut.

Bayangkan diri anda sebagai yak tua tersebut. Punggung anda dimuati dengan beban yang terlampau berat. Seutas tali diikatkan ke lubang hidung anda. Tubuh anda dicambuki. Tulang rusuk anda digantungi oleh sanggurdi. Di bagian depan, belakang, dan kedua sisi tubuh, yang anda rasakan hanyalah rasa sakit. Tanpa ada kesempatan beristirahat, anda menjelajahi jalan-jalan nan panjang, menuruni tempat-tempat curam, menyeberangi sungai-sungai lebar, dan mengarungi dataran maha luas. Tanpa kesempatan menelan sesuap makanan pun, anda dipaksa berjalan menentang keinginan anda sendiri mulai dari fajar menyingsing hingga senja hari tatkala pancaran cahaya mentari terakhir telah sirna. Renungkan betapa sengsara dan melelahkannya kehidupan seperti itu. Betapa besarnya penderitaan, kelaparan, dan kehausan yang akan anda alami. Bayangkan penderitaan itu terjadi pada diri anda sendiri. Anda tak akan merasakan selain perasaan kasihan nan mendalam dan tak tertahankan.

Seharusnya, orang-orang yang kita sebut *Lama* dan guru merupakan perlindungan dan sumber pertolongan - yang melindungi dan memimbing semua makhluk tanpa membeda-bedakan. Tetapi pada kenyataannya mereka lebih condong pada penyandang dana mereka; yakni pihak-pihak yang menyediakan makanan dan minuman serta menghaturkan persembahan pada mereka. Mereka berdoa agar para penyandang dana tersebut senantiasa hidup aman serta terlindungi. Para *Lama* serta bhiksu itu memberikan *abhiseka* dan berkahnya. Sepanjang upacara ritual, mereka sibuk menghalau seluruh *preta* dan makhluk-makhluk halus jahat yang terlahir demikian karena kekuatan karma buruk mereka. Para *Lama* melakukan upacara sambil membentuk mudra demi menakuti serta memukul makhluk-makhluk halus itu. Mereka lalu mengucapkan, "Bunuh, bunuh! Hajar, hajar!"

Tentu saja, bila seseorang menganggap makhluk-makhluk halus yang membahayakan itu sebagai sesuatu yang perlu dibunuh atau dihantam, hal itu dikarenakan pikirannya dikuasai kemelekatan serta kebencian; sehingga ia tak akan pernah membangkitkan belas kasih nan agung serta terbebas dari sikap membeda-bedakan. Apabila anda merenungkan hal ini dengan cermat, makhluk-makhluk halus tersebut jauh lebih memerlukan belas kasih ketimbang penyandang dananya. Mereka menjadi makhluk-makhluk halus yang membahayakan karena karma buruk mereka. Terlahir sebagai *preta*, dengan tubuh mengerikan, penderitaan dan rasa takut mereka tak terbayangkan. Mereka hanya mengalami rasa lapar, haus, dan kelelahan tanpa akhir. Mereka memandang segala sesuatunya sebagai ancaman bagi diri mereka. Karena pikiran

mereka dipenuhi oleh kebencian dan permusuhan, banyak di antara mereka yang terlahir di neraka setelah kematiannya. Siapa yang sesungguhnya lebih perlu dikasihani? Sang penyandang dana mungkin sakit dan menderita, namun lebih baik membantu meringankan karma buruknya, ketimbang menciptakan lebih banyak lagi perbuatan jahat. Para makhluk halus itu membahayakan orang lain dengan niatan jahat dan akan terjatuh ke kedalaman alam-alam rendah akibat perbuatan-perbuatan jahat mereka sendiri.

Apabila Sang Penakluk (Buddha - penerjemah bahasa Indonesia), yang mahir dalam *upaya kausalya* dan penuh belas kasih, mengajarkan tata cara menghalau atau mengancam makhluk-makhluk halus ini, maka hal itu terlahir dari belas kasih Beliau terhadap mereka, laksana seorang ibu menakut-nakuti anaknya yang membandel terhadap perintahnya. Beliau juga mengajarkan ritual pembebasan (penyeberangan) agar dipraktikkan oleh mereka yang memiliki kekuatan memotong arus keinginan jahat para makhluk yang hanya membahayakan makhluk lainnya, serta menyeberangkan ke-sadaran mereka ke alam-alam nan murni. Namun demi membela kepentingan para penyandang dana mereka, para bhikshu dan sosok lain yang kita pandang ber-ada di sisi kita, menganggap para makhluk halus jahat dan pelaku kejahatan sebagai musuh nan layak dibenci - melindungi satu pihak dan menyerang pihak lainnya dikarenakan kemelekatan beserta kebencian. Benarkah itu sikap yang diajarkan oleh Buddha? Selama kita dibelenggu oleh kemelekatan dan kebencian, sia-sialah mencoba menghalau atau menyerang makhluk-makhluk halus tersebut. Mereka hanya terdiri dari tubuh mental dan tak akan mematuhi kita. Sebagai akibatnya, mereka akan membalas dengan mendatangkan bahaya bagi kita. Sungguh - tidak perlu membicarakan mengenai hawa nafsu keinginan dan kebencian - selama kita percaya bahwa dewa-dewa beserta makhluk halus sungguh-sungguh eksis dan ingin agar mereka pergi, kita tak akan pernah menaklukkan mereka.

Inilah yang dimaksudkan pula oleh Raksasa Wanita Batu, ketika ia menyanyi bagi Mila:

*Iblis yang berasal dari kecenderunganmu sendiri Bangkit dari pikiran.
Apabila engkau tak mengenali hakikat pikiranmu,
Aku tak akan pergi hanya semata-mata karena Engkau memerintahkannya
demikian.
Jika engkau tak menyadari bahwa hakikat Pikiranmu adalah shunya,
Masih ada lagi Lebih banyak lagi iblis di samping diriku!
Namun bila engkau mengenali hakikat Pikiranmu Sendiri,*

*Kondisi-kondisi Tak menguntungkan justru akan berbalik Mendukungmu.
Dan bahkan aku, Raksasa wanita Batu, akan menjadi abdimu.*

Karenanya, apakah mungkin dengan berbekalkan pandangan bahwa seluruh makhluk halus jahat dan iblis adalah [cerminan] pikiran kita sendiri, kita menaklukkan mereka dengan amarah?

Tatkala para biarawan mengunjungi penyandang dana mereka, dengan gembira mereka menyantap seluruh daging domba yang telah disembelih serta dimasak bagi mereka, tanpa ada keraguan sedikitpun. Ketika hendak melakukan upacara persembahan khusus bagi para makhluk-makhluk suci pelindung (*dharmapala* - penerjemah bahasa Indonesia), mereka menyatakan bahwa daging bersih diperlukan sebagai kelengkapan ritual. Bagi mereka, ini berarti daging dan lemak masih berdarah hewan-hewan yang baru disembelih. Dengan daging tersebut mereka menghiasi seluruh *torma* beserta persembahan lainnya. Tatacara mengerikan ini pastilah ritual *Bönpo* atau *tirthika* - dan bukannya berasal dari Buddhadharma. Dalam agama Buddha, sekali kita berlindung pada Dharma, kita hendaknya berhenti mencelakai makhluk lainnya. Bagaimana mungkin memerintahkan hewan dibantai ke manapun kita pergi dan menikmati daging beserta darahnya, tidak bertentangan dengan *silasila* perlindungan? Lebih jauh lagi, dalam tradisi Bodhisattva sebagaimana yang menjadi bagian Wahana Agung, kita hendaknya menjadi pelindung bagi semua makhluk. Tetapi terhadap makhluk-makhluk malang yang terlahir karena karma buruknya ini kita tak merasakan secercahpun belas kasihan. Sebaliknya, para makhluk yang seharusnya berada di bawah perlindungan kita, malah kita bantai. Rebusan daging beserta darah mereka terhidang di hadapan kita. Para pelindung mereka - yakni kita selaku para Bodhisattva - dengan nikmat menyantapnya sambil menjilat-jilat bibir kita. Adakah tindakan lain yang lebih jahat dan kejam dibandingkan hal ini?

Naskah *Mantra Vajrayāna nan Rahasia* memaparkan:

Tindakan apapun yang mengecewakan

*Simha dan Tramen**

Dengan tidak mengumpulkan persembahan

Berupa daging dan darah yang sesuai dengan

Naskah-naskah [suci],

Kami memohon agar pada dākini di tempat

Suci ini sudi mengampuni kami.

“Mengumpulkan persembahan berupa daging dan darah yang sesuai dengan naskah-naskah [suci]” berarti mempersembahkan lima jenis daging yang dipandang sebagai substansi *samaya* nan berharga menurut *Mantrayāna nan Rahasia* - yakni daging manusia, kuda, anjing, gajah, dan sapi. Kelima jenis daging ini tidak dicemari oleh perbuatan buruk, karena makhluk yang khusus dibunuh demi diambil dagingnya¹³¹. Hal ini bertentangan dengan pandangan mengenai suci dan tidak suci, dimana daging manusia, anjing, atau semacamnya dianggap tercemar serta tercela. Sebaliknya, daging berdarah dan berlemak hewan yang baru disembelih justru dianggap suci. Sikap semacam ini digambarkan sebagai berikut:

*Memandang substansi lima samaya yang
Berkaitan dengan kesenangan
(samaya of relishing) sebagai murni dan
Tidak murni, atau mengkonsumsinya
Tanpa peduli.*

Dengan kata lain, memiliki gagasan mengenai murni dan tidak murni melanggar *samaya* yang berkaitan dengan kesenangan (*samaya of relishing*). Bahkan kelima jenis daging yang diperkenankan hanya boleh dipergunakan bila anda sanggup mengubah makanan anda menjadi amrita dan saat anda sedang dalam tahapan mempraktikkan sesuatu demi mencapai realisasi spiritual tertentu di tempat pertapaan atau penyunyian diri. Memakannya dengan sengaja di sebuah desa hanya karena anda menyukai cita rasanya disebut “mengkonsumsinya tanpa peduli yang bertentangan dengan *samaya* mengenai kesenangan (*samaya of relishing*),” sehingga merupakan pelanggaran juga.

Dengan demikian, “daging murni” berarti bukan daging hewan yang [sengaja] disembelih guna dimakan, melainkan “daging hewan yang mati karena karmanya sendiri”; yakni hewan yang mati karena usia tua, sakit, atau penyebab kematian alami lainnya sebagai akibat buah karma mereka di masa lampau.

Yang Arya Dagpo Rinpoche mengatakan bahwa mempersembahkan daging hewan baru disembelih yang masih hangat serta berdarah pada mandala akan menyebabkan makhluk-makhluk suci kebijaksanaan pingsan. Dikatakan pula mempersembahkan daging dan darah hewan sembelihan pada makhluk-makhluk suci kebijaksanaan laksana membunuh seorang anak di hadapan ibunya. Apabila anda mengundang sang ibu ke perjamuan dan menghidangkan daging anaknya sendiri, apakah ia akan menyukainya atau tidak? Laksana kasih seorang ibu pada anak satu-satunya, demikianlah para Buddha dan Bodhisattva

mencintai semua makhluk di ketiga dunia. Menyembelih hewan yang terlahir karena karma buruknya sendiri dan mempersembahkan daging beserta darahnya pada makhluk-makhluk suci tersebut bukanlah jalan menyenangkan Mereka. Sebagaimana yang dikatakan Bodhisattva Śāntideva:

*Sebagaimana halnya tidak satupun
Kesenangan dapat mendatangkan kepuasan
Bagi seseorang yang tubuhnya dibakar
Oleh nyala api,
Tidak pula makhluk-makhluk suci yang
Berbelas kasih dapat dipuaskan
Apabila makhluk-makhluk lainnya dicelakai.*

Jikalau anda melakukan *sadhana* (ritual Tantra) seperti doa persembahan pada para pelindung Dharma dengan hanya menggunakan daging beserta darah hewan sembelihan, tidak perlu dikatakan lagi bahwa makhluk-makhluk suci kebijaksanaan dan pelindung ajaran Buddha, dimana Mereka semua merupakan Bodhisattva- Bodhisattva sejati, tidak akan pernah menerima persembahan hewan sembelihan itu - yang diletakkan laksana barang dagangan di toko tukang jagal. Mereka bahkan tidak akan datang mendekat. Sebagai gantinya, makhluk-makhluk halus jahat yang menggemari daging dan darah hangat serta senantiasa ingin mencelakai makhluk lainnya akan berkumpul di sekeliling persembahan itu. Mereka kemudian akan berpesta pora.

Tidak lama setelah sang praktisi “persembahan merah” seperti itu menyelesaikan tugasnya, orang mungkin merasakan beberapa keberuntungan kecil. Namun karena makhluk-makhluk halus jahat yang terlibat di dalamnya terus menerus mencelakai satu sama lain, mereka berpotensi menyebabkan permasalahan dan penyakit secara mendadak. Sekali lagi praktisi “persembahan merah” akan datang dan mempersembahkan daging beserta darah. Tindakan ini kembali dapat sedikit menolong. Demikianlah para makhluk halus jahat dan praktisi “persembahan merah” menjadi rekan tak terpisahkan serta saling mendukung satu sama lain. Bagaikan hewan pemangsa mengembara mencari makanannya; mereka senantiasa berkeliling ke sana kemari dengan dipenuhi keinginan mengkonsumsi daging, mengunyah tulang, serta mencari lebih banyak korban. Dirasuki oleh makhluk-makhluk halus jahat, praktisi ritual semacam itu kehilangan kesadaran betapa berbahayanya *samsara* serta dambaan merealisasi Kebebasan yang mereka bangkitkan sebelumnya. Keyakinan, persepsi murni, dan ketetarikan terhadap Dharma yang sebelumnya mereka miliki memudar seluruhnya, hingga seandainya Buddha sendiri yang

melayang di langit di hadapan mereka tiadalah keyakinan itu akan bangkit lagi dalam sanubari mereka. Sekalipun menyaksikan hewan yang isi perutnya terhambur keluar, tidak sedikitpun belas kasih muncul dalam hati mereka. Mereka selalu mencari mangsa, bagaikan raksasa pembunuh berbaris ke medan perang. Wajah mereka menyala oleh amarah dan nampak mengerikan. Mereka bangga akan kekuatan dan berkah yang keluar dari ucapan mereka, padahal itu sesungguhnya berasal dari keintiman mereka dengan makhluk-makhluk halus jahat. Begitu ajal menjemput, mereka akan dilontarkan ke alam-alam neraka. Bila setelah terlahir di alam neraka, karma buruk mereka belum habis, mereka akan terlahir sebagai makhluk-makhluk halus jahat yang memangsa kehidupan satu sama lain, atau sebagai elang, serigala, dan hewan-hewan pemangsa lainnya.

Semasa pemerintahan Raja Dharma Trisong Detsen, para penganut Bönpo mengadakan persembahan berupa darah dan daging demi kepentingan raja. Buddha Kedua dari Oddiyāna (Padmasambhava), Pandita Agung Vimalamitra, Kepala Biara Bodhisattva, dan para penerjemah beserta pandita lainnya sangat marah menyaksikan upacara persembahan Bönpo tersebut. Mereka berkata:

Suatu ajaran tak mungkin punya dua guru;

Suatu agama mustahil punya dua metode Praktik spiritual.

Tradisi Bön bertentangan Dengan Dharma;

Kejahatannya bahkan lebih buruk ketimbang Perbuatan buruk biasa.

Jikalau engkau Mengizinkan praktik semacam ini Berlangsung,

kami akan pulang ke negeri kami.

Para pandita mempunyai pendapat yang sama, walaupun mereka belum membicarakan hal itu. Saat raja meminta mereka membabarkan Dharma, tidak seorangpun dari mereka bersedia memenuhinya. Bahkan ketika raja menyajikan makanan, mereka menolak menyantapnya.

Apabila kita menganggap diri kita mengikuti jejak para pandita, *siddha*, dan Bodhisattva di masa lampau, tetapi menjalankan ritual Mantrayāna nan Rahasia dengan cara Bönpo, sehingga mencelakai makhluk lainnya; hal ini akan menghancurkan kedalaman ajaran dan merupakan penghinaan terhadap Tiga Permata. Tindakan seperti ini akan menyeret diri kita dan yang lainnya ke neraka.

Hal di bawah ini akan membantu anda merealisasi tujuan, bahkan kendati anda tak menjalankan praktik-praktik yang lebih lahiriah, seperti doa dan karya-karya

amal. Diantarnya:

- Selalu bersikaplah rendah hati.
- Kenakanlah pakaian sederhana.
- Bantulah sebanyak mungkin makhluk hidup.
- Dalam segala sesuatu yang anda lakukan, senantiasa berupayalah mengembangkan cinta dan belas kasih hingga menjadi bagian tak terpisahkan dengan diri anda.

Sutra Yang Dengan Sempurna Melingkupi Dharma memaparkan:

Barangsiapa yang berniat merealisasi Kebuddhaan hendaknya tidak melatih Dirinya dengan banyak Dharma Melainkan satu saja.

Yang mana?

Belas kasih agung. Orang dengan belas kasih Agung memahami seluruh ajaran Buddha

Seolah-olah semua itu berada dalam Genggaman tangannya.

Para makhluk di ketiga alam diseret oleh arus sungai penderitaan dan akhirnya tenggelam dalam samudera *samsara*. Meskipun demikian, betapapun besarnya belas kasih yang kita miliki, kita tidak sanggup menolong mereka dari penderitaan. Meditasikan hal ini seraya berpikir, “**Apakah yang dapat kulakukan sekarang?**” Dan undanglah guru anda beserta Tiga Permata dari lubuk sanubari anda yang terdalam.

4. MEDITASI PADA KEGEMBIRAAN KARENA KEBAIKAN YANG DIALAMI ATAU DILAKUKAN ORANG LAIN (*MUDITA*)

Bayangkan seseorang yang:

- terlahir pada keluarga mulia,
- makmur dan berkuasa,
- hidup di alam-alam luhur mengalami kesenangan, kegembiraan, dan umur panjang,
- serta dikelilingi oleh banyak pengawal dan besar pula kekayaannya.
- Tanpa rasa iri atau dengki, berharaplah agar mereka makin jaya, menikmati lebih banyak kebahagiaan alam-alam dewa, terbebas dari segenap bahaya, dan sanggup mengembangkan kepandaian beserta kelebihan-kelebihan lainnya dengan sempurna.
- **Lalu katakan pada diri anda sendiri, alangkah baiknya jika semua makhluk juga dapat hidup seperti itu.**

Meditasi pada kegembiraan karena kebaikan yang dialami atau dilakukan orang lain (*mudita*):

- Awali meditasi anda dengan memikirkan seseorang yang mudah membangkitkan perasaan positif dalam diri anda - seperti kerabat, sahabat dekat, atau orang yang anda cintai - yang mengalami keberhasilan, kepuasan, dan kedamaian dalam hidup ini. Rasakan kebahagiaan bahwa mereka mengalami kondisi tersebut. Jika anda telah berhasil merasakan suka cita semacam itu, cobalah mengembangkan perasaan yang sama terhadap orang yang anda pandang biasa-biasa saja.
- Lalu pusatkan perhatian terhadap musuh-musuh anda dan terutama pada orang-orang yang menjadi sasaran iri hati anda. Cabutlah sifat jahat berupa ketidak-sukaan apabila orang lain memiliki kelebihan beserta kebahagiaan seperti itu. Kembangkan perasaan suka cita bagi setiap bentuk kebahagiaan yang mereka nikmati.
- Akhirilah praktik spiritual di atas dengan bermeditasi pada kondisi kebebasan dari segenap konsep.

Makna *mudita* adalah membersihkan pikiran dari iri hati.

Anda hendaknya mencoba melatih pikiran anda dengan semua metode demi menghindari bangkitnya iri hati dalam benak anda. Terutama para Bodhisattva yang telah membangkitkan *bodhicitta* demi kebahagiaan semua makhluk; mereka hendaknya membawa para makhluk tersebut pada kebahagiaan Kebuddhaan nan tak berakhir dan kebahagiaan sementara di alam dewa beserta manusia. Jadi bagaimana mungkin para Bodhisattva seperti itu merasa tidak senang apabila ada orang yang dikarenakan karma baik masa lalunya memperoleh berbagai kelebihan serta kekayaan?

Sekali seseorang dinodai oleh iri hati, mereka tak lagi sanggup melihat kebaikan dalam diri yang lainnya dan perbuatan negatif mereka bertumbuh dengan cepat.

Ketika kejayaan dan karya Jetsun Mila telah tersebar luas, seorang cendekiawan bernama Tarlo menjadi iri dan berniat menyerangnya. Tanpa mempedulikan daya batin dan keajaiban yang telah diperlihatkan Jetsun padanya, Tarlo tak sedikitpun menaruh keyakinan terhadap Jetsun Mila. Ia hanya memiliki pandangan salah dan mengkritik Mila. Tarlo kemudian terlahir sebagai makhluk halus jahat. Ada banyak contoh mengenai akibat-akibat yang ditimbulkan rasa iri hati, seperti cendekiawan bernama Geshe Tsakpuwa yang mencoba meracuni Jetsun Mila.

Bahkan seandainya Buddha muncul sendiri di hadapan orang itu, tiada yang dapat Beliau lakukan dalam membimbing orang yang dicengkeram iri hati. Pikiran yang dikotori iri hati tidak akan dapat melihat kebaikan dalam diri orang lain. Tanpa sanggup melihat kebaikan tersebut, mustahil baginya membangkitkan secercah keyakinan pun. Tanpa keyakinan, seseorang tak dapat menerima curahan belas kasih ataupun berkah. Devadatta dan Sunaksatra adalah sepupu-sepupu Hyang Buddha. Keduanya diserang oleh rasa iri hati dan tidak bersedia menaruh keyakinan sedikitpun pada Buddha. Meskipun mereka menghabiskan waktunya bersama Buddha, Beliau tak sanggup mencerahkan pikiran keduanya.

Lebih jauh lagi, kendati pikiran-pikiran jahat yang diarahkan pada orang lain tidak berwujud dalam suatu tindakan, hal itu masih sanggup menciptakan akibat buruk yang dashyat bagi pencetus pikiran-pikiran tersebut

Terus menerus hidup dalam belenggu iri dan dengki sama sekali tidak akan memperbaiki hidup kita sendiri ataupun mendatangkan kekurangan pada lawan anda (dengan kata lain, tidak ada manfaatnya - penerjemah bahasa Indonesia). Justru hal ini akan memupuk keburukan. Tinggalkan perasaan negatif semacam itu. Senantiasalah bersuka-cita terhadap pencapaian dan kebahagiaan yang dialami orang lain, entah itu berupa kehormatan di tengah masyarakat, kesehatan, kemakmuran, dan lain sebagainya. Renungkanlah tanpa henti, betapa gembiranya anda apabila mereka dapat menuai kesuksesan beserta keberuntungan. Pikirkan betapa luar biasanya apabila mereka dapat memperoleh yang lebih baik lagi dibandingkan sekarang; yakni mendapatkan segenap kesehatan, kekayaan, pengetahuan, dan kelebihan-kelebihan lain setinggi-tingginya.

Ilustrasi bagi *mudita* tak terbatas ini adalah ibu unta yang menemukan kembali anaknya. Di antara semua hewan, unta adalah yang paling besar perhatiannya terhadap anaknya. Jikalau seorang ibu unta kehilangan anak, tentu kesedihannya sangat mendalam. Namun, jika sanggup menemukan anaknya lagi, kebahagiaannya sungguh tak terbatas. Seperti inilah *mudita* yang anda hendaknya coba kembangkan.

Empat kemuliaan tak terbatas ini mustahil gagal mendorong kita mengembangkan *bodhicitta* sejati. Karenanya, penting sekali melatihnya hingga keempatnya benar-benar berakar dalam diri kita.

Agar lebih mudah dipahami, **kita akan meringkas empat kemuliaan tak terbatas di atas menjadi satu kata saja “hati yang baik.”** Semata-mata latihlah diri anda mengembangkan hati yang baik dalam segala situasi.

Apabila niat di baliknya bajik, segenap tindakan melalui fisik dan ucapan akan menjadi bajik pula, sebagaimana diilustrasikan dalam kisah seseorang yang menutupi *tsa-tsa* dengan sol sepatu kulit. Jika niat di baliknya buruk, tindakan apapun meski keliatannya baik, akan menjadi negatif. Jadi berlatihlah membangkitkan niat baik sepanjang waktu, tidak peduli bagaimanapun kondisi sekitar anda.

Ada dikatakan:

Apabila niatnya baik, Jalan yang ditapaki juga akan baik.

Apabila niatnya buruk, Jalan yang ditapaki juga akan buruk.

Karena segala sesuatu bergantung pada niatnya,

Senantiasa yakinkan bahwa semuanya Bersifat positif.

Jikalau anda berlatih senantiasa mengembangkan hanya pikiran-pikiran bajik, maka:

- segenap dambaan anda dalam hidup ini akan terkabul.
- Dewa-dewa bajik akan melindungi anda
- dan anda akan menerima berkah para Buddha beserta Bodhisattva.
- Apapun yang anda lakukan akan bersifat positif.
- Saat menghadapi kematian, anda tidak akan mengalami penderitaan.
- Di kehidupan-kehidupan mendatang, anda akan selalu terlahir di alam dewa dan manusia hingga akhirnya merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.

Janganlah terburu-buru, tanpa menguji pemikiran serta perasaan anda, dan menampilkan pertunjukan perbuatan bajik - persujudan, *pradakshina* (mengeliling stupa atau tempat suci), berdoa, melafalkan mantra, dan lain sebagainya. Sebagai gantinya, penting sekali memeriksa seluruh sikap anda sepanjang waktu dan mengembangkan hati yang bajik.

II. MEMBANGKITKAN BODHICITTA

1. PEMBAGIAN BERDASARKAN TIGA TINGKATAN KEBERANIAN

1.1. KEBERANIAN SEORANG RAJA

Prioritas utama seorang raja adalah :

- mengalahkan seluruh musuh-musuhnya,
- menganugerahi orang-orang yang mendukung dirinya,
- serta memaklumkan dirinya sebagai penguasa atas yang lainnya.

Setelah semua itu tercapai, barulah tujuan raja dalam melindungi bawahannya dapat terlaksana.

Demikian pula, harapan merealisasi Kebuddhaan demi dirinya sendiri dan sesudah itu membawa yang lainnya pada Kebuddhaan disebut “cara seorang raja dalam membangkitkan *bodhicitta*.”

1.2. KEBERANIAN SEORANG TUKANG PERAHU

Seorang tukang perahu bertujuan :

- menyeberangi sungai dengan selamat bersama seluruh penumpangnya.

Begitu pula, harapan merealisasi Kebuddhaan bagi diri sendiri dan semua makhluk pada saat bersamaan disebut “cara seorang tukang perahu dalam membangkitkan *bodhicitta*.”

1.3. KEBERANIAN SEORANG GEMBALA

Para penggembala :

- menggembalakan domba-dombanya di depan mereka,
- meyakinkan bahwa hewan-hewan itu mendapatkan rumput dan air
- serta tak dimangsa oleh serigala, jakal, atau binatang buas lainnya.
- Mereka sendiri mengikuti di belakang.

Demikian pula, dambaan agar semua makhluk di ketiga dunia merealisasikan Kebuddhaan nan Sempurna sebelum dirinya sendiri disebut “cara penggembala membangkitkan *bodhicitta*.”

Kesimpulan:

- Cara “seorang raja” disebut “membangkitkan *bodhicitta* dengan dambaan nan agung,” merupakan yang paling rendah tingkatannya.
- “Cara tukang perahu” disebut “membangkitkan *bodhicitta* dengan kebijaksanaan suci,” lebih tinggi tingkatannya. Diriwatikan bahwa Yang Arya Maitreya membangkitkan *bodhicitta* dengan cara seperti ini.
- “Cara penggembala” disebutkan “membangkitkan *bodhicitta* yang tiada bandingannya,” dan merupakan yang tertinggi dibandingkan lainnya. Diriwatikan bahwa Yang Arya Manjuśri membangkitkan *bodhicitta* dengan cara ini.

2. PEMBAGIAN BERDASARKAN TINGKATAN-TINGKATAN BODHISATTVA

1. Pada tingkatan “akumulasi” dan “penggabungan,” membangkitkan *bodhicitta* disebut “pembangkitan *bodhicitta* melalui berpraktik dengan aspirasi.”
2. Sedari tingkat Bodhisattva pertama hingga ketujuh disebut “pembangkitan *bodhicitta* melalui tujuan istimewa dan murni sepenuhnya.”
3. Pada tiga tingkatan murni disebut “pembangkitan *bodhicitta* yang matang sepenuhnya,”
4. dan pada tingkatan Kebuddhaan dinamakan “pembangkitan *bodhicitta* yang bebas dari segenap hambatan.”

3. PEMBAGIAN BERDASARKAN HAKIKAT *BODHICITTA*

Ada dua jenis *bodhicitta*: relatif dan absolut

3.1. *BODHICITTA* RELATIF

Bodhicitta relatif memiliki dua bagian atau aspek, yakni:

1. tujuan
2. penerapan.

3.1.1. TUJUAN

Dalam karyanya berjudul Jalan Bodhisattva, Śāntideva menyebutkan mengenai dua aspek *bodhicitta* ini:

Niat meninggalkan [suatu tempat] dan Mulai menapaki jalan, inilah perbedaannya,

Orang yang bijaksana dan cendekia Hendaknya memahami Perbedaan ini,

Yang menjadi penggerak dan Gerakannya itu sendiri.

Ambil contoh perjalanan ke *Lhasa*. Pertama-tama harus ada niat, “Aku akan pergi ke *Lhasa*.”

Begitu pula, pemikiran “aku akan melakukan apapun demi menjamin semua makhluk merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna” adalah aspek tujuan dalam membangkitkan *bodhicitta*.

3.1.2. PENERAPAN

Anda lalu menyiapkan perbekalan dan kudanya, menapaki jalan, dan benar-benar berangkat ke *Lhasa*.

Demikian pula, aspek penerapan *bodhicitta*:

- anda memantapkan diri mempraktikkan kemurahan hati (*dana*),
- menjalankan aturan atau disiplin moralitas (*sila*),
- mengembangkan kesabaran (*kshanti*),
- membangkitkan semangat (*virya*),
- memasuki meditasi (*samadhi*),
- dan melatih pikiran anda dalam kebijaksanaan (*prajna*) demi membimbing semua makhluk pada Kebuddhaan nan Sempurna.

Dengan kata lain, anda pada akhirnya mempraktikkan enam *paramita*. Hal ini dapat disamakan dengan perjalanan yang sesungguhnya dan merupakan aspek penerapan *bodhicitta*.

3.2. BODHICITTA ABSOLUT

Baik aspek tujuan dan penerapan merupakan bagian *bodhicitta* relatif.

Melalui latihan dalam jangka waktu lama dalam *bodhicitta* relatif dengan tahapan “pengumpulan” dan “penggabungan,” anda akhirnya tiba di tahapan “melihat,” dimana anda akhirnya melihat kedemikianan - hakikat sejati segala sesuatu sebagaimana adanya.

Ini adalah kebijaksanaan yang mengatasi semua konsep, kebenaran *keshunyataan*. Saat itu, anda membangkitkan *bodhicitta* absolut¹³⁹.

4. MENJALANKAN IKRAR BODHICITTA

Bodhicitta absolut nan sejati direalisasi melalui kekuatan meditasi dan tidak bergantung pada ritual-ritual. Meskipun demikian, demi membangkitkan *bodhicitta* relatif, kita selaku pemula perlu mengikuti beberapa prosedur, yakni

- suatu ritual dimana kita mengucapkan ikrar di hadapan seorang guru spiritual.
- Kita kemudian perlu secara berkesinambungan memperbaharui ikrar tersebut melalui cara yang sama. Dengan demikian, *bodhicitta* yang telah kita bangkitkan tidak memudar, melainkan bertambah kuat.

Visualisasikan semua Buddha, Bodhisattva, dan makhluk suci lainnya di angkasa, yakni berada di hadapan anda, sebagaimana halnya dalam praktik perlindungan. Pandanglah mereka sebagai saksi pembangkitan *bodhicitta* anda dan pikirkan sebagai berikut:

“Di antara para makhluk yang tak terhitung jumlahnya di seantero jagad raya nan luas, tiada satupun yang belum pernah menjadi orang tua kita di rangkaian kehidupan demi kehidupan semenjak kurun waktu tak berawal. Aku merasa

yakin bahwa sebagai orang tuaku, mereka telah merawatku dengan segenap kelembutan mereka, memberikanku yang terbaik di antara makanan dan pakaian mereka sendiri, dan mencurahkan seluruh kasih mereka, sebagaimana halnya orang tuaku di kehidupan sekarang. Kini, seluruh orang tuaku yang baik hati ini timbul tenggelam di gelombang samudera penderitaan *samsara* nan luas dan dalam. Mereka telah terjerumus ke kegelapan kebingungan nan pekat. Mereka tak tahu mempraktikkan jalan kebenaran sejati dan tidak memahami bagaimana menghindari jalan yang salah. Mereka tak mengenal sahabat spiritual sejati yang sanggup membimbing mereka. Mereka tak mempunyai tempat perlindungan, tiada pemimpin atau rekan yang menyertai mereka, tiada harapan atau orang yang dapat diandalkan, laksana orang buta tersesat yang mengembara sebatang kara di tengah padang belantara. Wahai ibu-ibuku di masa lampau, bagaimana mungkin aku membebaskan diriku sendiri dan meninggalkan kalian di tengah-tengah *samsara*? Demi semua makhluk, aku akan membangkitkan *bodhicitta* nan mendalam.

Dengan berlatih membangkitkan ikrar kuat para Bodhisattva di masa lampau, aku hendaknya melakukan upaya apapun yang diperlukan, hingga tiada satupun makhluk yang tertinggal dalam *samsara*!”

Bersamaan dengan itu, lafalkan bait-bait berikut ini sebanyak mungkin:

Ho! Dikacaukan oleh tak terhingga

*Penampilan [di tengah *samsara*] yang laksana*

Bayangan rembulan di air,

Para makhluk mengembara di rangkaian

Samsara tanpa akhir;

Demi membawa mereka bernaung dalam

Cahaya kesadaran nan gemilang,

Dengan empat kemuliaan tak terbatas,

*Aku membangkitkan *bodhicitta*¹⁴¹.*

Pada akhir tahapan praktik Dharma ini, visualisasikan bahwa dengan kekuatan devosi anda terhadap para makhluk suci medan kebajikan, keseluruhan kumpulan [yang anda visualisasikan] melebur ke dalam cahaya, dimulai dari luar, dan akhirnya menyatu dengan sosok guru, kesatuan tiga perlindungan, di bagian tengah.

Guru pada gilirannya melebur ke dalam cahaya dan menyatu dengan diri anda, menyebabkan *bodhicitta* absolut yang hadir dalam pikiran para makhluk suci perlindungan bangkit dengan jelas dalam benak anda. Lafalkan doa harapan:

*Semoga *bodhicitta*, yang berharga dan mendalam,*

*Hadir di mana ia belum pernah bangkit;
Dan di mana bodhicitta itu telah bangkit,
Semoga ia tak pernah sirna
Namun semakin bertumbuh dan berkembang*

Lalu limpahkan jasa pahalanya dengan bait-bait sebagai berikut:

*Meneladani Manjuśri sang pahlawan,
Samantabhadra dan
Seluruh makhluk suci nan bijaksana,
Aku mengikrarkan dedikasi nan sempurna
Yang berasal dari seluruh perbuatan bajik.*

Guru yang memberikan petunjuk nan mendalam pada anda mengenai membangkitkan *bodhicitta* sehingga membawa anda ke jalan Wahana agung, belas kasih-nya lebih besar dibandingkan guru yang mengajarkan anda instruksi lainnya. Ketika Atiśa menyebutkan nama guru-gurunya, Beliau akan merangkapkan tangan di depan dadanya. Namun ketika menyebutkan mengenai Yang Arya Suvarnadvipa, ia akan merangkapkan tangan sebagai tanda hormat di atas kepalanya dan air matanya akan mengalir. Siswa-siswanya menanyakan mengapa ia melakukan penghormatan yang berbeda seperti itu.

“Apakah kualitas spiritual atau kebaikan hati masing-masing guru itu berbeda?” tanya mereka.

“Seluruh guruku adalah pribadi-pribadi yang telah tercerahkan,” jawab Atiśa, “dengan demikian kualitas spiritual mereka tiada berbeda adanya. Namun ada perbedaan dalam hal kebaikan hati mereka. Secerach *bodhicitta* yang kumiliki berasal dari kebaikan hati Yang Arya Suvarnadvipa. Itulah sebabnya aku merasakan terima kasih terbesar pada Beliau.”

Ada dikatakan bahwa hal terpenting mengenai *bodhicitta* bukan terletak pada pembangkitannya, melainkan saat *bodhicitta* itu telah benar-benar bangkit. Cinta dan belas kasih yang berasal dari *bodhicitta* itu hendaknya sungguh-sungguh hidup dalam diri kita. Melafalkan rumusnya beratus-ratus atau beribu-ribu kali tanpa meresapi maknanya ke dalam sanubari kita adalah sesuatu yang sia-sia. Mengikrarkan *bodhicitta* di hadapan para Buddha dan Bodhisattva, namun kemudian tak menjaganya, adalah laksana menipu para makhluk suci tersebut. Tiada kesalahan yang lebih besar dibandingkan dengannya. Karenanya jangan pula tipu para makhluk - berupayalah mengembangkan *bodhicitta* di sepanjang waktu anda.

III. MELATIH SILA-SILA BODHICITTA

Sehubungan dengan aspek tujuan *bodhicitta*, latihannya terbagi menjadi tiga tahapan: memandang makhluk lain sebagai sama dengan diri kita sendiri, bertukar kedudukan antara diri sendiri dengan makhluk lainnya, dan menganggap makhluk lain lebih penting ketimbang diri sendiri. Sementara itu, bagi penerapan *bodhicitta*, latihannya berupa penerapan Enam *Paramita*.

1. MELATIH SILA-SILA ASPIRASI BODHICITTA

1.1. MEMANDANG MAKHLUK LAIN SEBAGAI SAMA DENGAN DIRI KITA SENDIRI

Alasan mengapa kita mengembara dalam samudera penderitaan *samsara* semenjak masa tanpa awal dikarenakan adanya keyakinan terhadap suatu “aku” padahal sesungguhnya tiada “aku,” dan pada suatu “diri” di mana sebenarnya tiada suatu “diri.” Kita lantas menjadikan “diri” itu sebagai satu-satunya aspek terpenting hidup kita. Oleh karenanya, renungkan sebagai berikut:

Kita ingin senantiasa bahagia dan tidak ingin mengalami penderitaan sedikitpun. Tatkala sesuatu yang tak menyenangkan terjadi, kita merasakan penderitaan tak tertahankan. Bahkan hanya kata-kata kasar atau percikan api kecil saja sanggup membuat kita menderita. Apabila ada kutu kecil menggigit punggung kita, sekonyong-konyong bangkitlah amarah kita. Kita menangkap kutu tersebut, meletakkannya di antara jari-jemari kita dan meremukannya, dan bahkan setelah berhasil membunuhnya kita masih menggosok-gosokan jari kita dengan penuh kemarahan. Dewasa ini, kebanyakan orang tidak memahami efek negatif membunuh seekor kutu. Namun karena dilandasi oleh kemarahan, tak pelak lagi tindakan itu akan menyebabkan kelahiran di Neraka Peremuk. Kita hendaknya merasa malu karena hanya disebabkan ketidaknyamanan sekecil itu telah tega menimbulkan penderitaan pada makhluk lain.

Sama seperti kita, semua makhluk di ketiga dunia mendambakan kebahagiaan dan menghindarkan diri dari penderitaan dalam bentuk apapun. Namun kendati ingin bahagia, mereka tak menyadari bahwa kebahagiaan itu berasal dari menjalankan sepuluh perbuatan baik. Meski tak ingin menderita, mereka mengabdikan seluruh upaya mereka dengan melakukan sepuluh perbuatan buruk yang hanya membawa penderitaan. Apa yang mereka harapkan dan bagaimana upaya mereka mewujudkannya sungguh bertentangan satu sama lain, sehingga mengalami kesengsaraan sepanjang waktu. Di antara semua makhluk ini, tak satupun di antara mereka yang belum pernah menjadi orang tua kita di sepanjang waktu tanpa awal. Kini kita telah diterima sebagai siswa

oleh seorang guru spiritual sejati, mengikuti Dharma, dan mengetahui apa yang sepatutnya dan tidak sepatutnya dilakukan. Oleh karenanya, kita perlu berbelas kasih pada ibu-ibu kita di masa lampau yang diperbudak oleh kekacauan pikiran mereka sendiri dan berhenti melihat perbezaan antara mereka dan diri kita. Dengan mengesampingkan rasa tidak tahu terima kasih beserta prasangka-prasangka mereka, kita hendaknya bermeditasi pada sirnanya perbezaan antara kawan dan lawan.

*Camkan ini semua dalam benak anda,
Bermeditasilah padanya terus menerus.*

Hapuskan seluruh pandangan salah yang didasari oleh kemelekatan serta sikap membeda-bedakan yang menyebabkan anda menolak makhluk lainnya dan hanya mempedulikan diri sendiri. Anggaplah bahwa diri anda dan makhluk lainnya sebagai sama sepenuhnya.

1.2. BERTUKAR KEDUDUKAN ANTARA DIRI SENDIRI DENGAN MAKHLUK LAINNYA

Saksikanlah orang-orang yang sedang sakit, lapar, haus, atau mengalami ragam penderitaan lainnya. Apabila hal itu tak dimungkinkan, bayangkan saja orang yang sedang menderita tersebut berada di hadapan anda. Ketika menghembuskan napas keluar, bayangkan bahwa anda melimpahi orang itu dengan segenap kebahagiaan anda dan semua milik terbaik anda, baik tubuh, kekayaan, dan sumber kebajikan anda; seolah-olah anda memberikan pakaian anda sendiri padanya. Lalu, tatkala menghirup napas, bayangkan bahwa anda mengambil alih seluruh penderitaan orang lain dan sebagai akibatnya ia menjadi gembira serta terbebas dari segenap ke-sengsaraan. Awali meditasi pelimpahan kebahagiaan dan pengambilalihan penderitaan pada satu individu saja, kemudian perluas hingga mencakup semua makhluk.

Setiap kali sesuatu yang tak menyenangkan atau menyengsarakan terjadi pada anda, kembangkan ketulusan hati, belas kasih yang sungguh-sungguh terhadap semua makhluk di tiga alam *samsara*, dimana mereka kini mengalami kesengsaraan sama dengan anda. Bangkitkan harapan yang kuat bahwa sebagai gantinya penderitaan mereka akan matang dalam diri anda, sehingga mereka semua terbebas dari kesengsaraan dan berbahagia. Ketika anda sedang gembira atau merasakan kesenangan, bangkitkan harapan agar kebahagiaan anda mencakup pula semua makhluk.

Praktik *bodhicitta* ini yang menukarkan kondisi diri anda dengan yang lainnya

adalah intisari meditasi terunggul dan pasti membuahkan hasil bagi para penapak Jalan Mahāyāna. Apabila anda dapat sungguh-sungguh merasakan pengalaman pertukaran kedudukan itu walau sekali, hal itu akan memurnikan karma-karma buruk selama *berkalpa-kalpa* dan menciptakan timbunan jasa pahala beserta kebijaksanaan nan luar biasa. Praktik ini akan menyelamatkan anda dari alam-alam rendah serta kelahiran-kelahiran yang menyeret anda ke sana.

Praktik *bodhicitta* melalui mempertukarkan kedudukan diri sendiri dengan makhluk lain adalah yang terunggul. Metode yang pasti membawa pada realisasi pencerahan. Para Guru Kadampa di masa lalu menjadikannya praktik utama mereka. Suatu kali, Geshe Chekawa, yang mengetahui banyak ajaran baik Tradisi Lama dan Baru serta menguasai naskah-naskah mengenai logika sedalam-dalamnya, pergi mengunjungi Geshe Chakshingwa. Di atas bantalnya, ia menjumpai secarik kecil naskah dan begitu membukanya terbacalah bait sebagai berikut:

*Persembahkan keberhasilan dan
Kemenangan pada orang lain.*

*Ambillah kerugian dan
Kekalahan bagi dirimu sendiri.*

“Alangkah luar biasanya ajaran itu!” pikir Chekawa dan menanyakan apakah nama ajaran tersebut pada Chakshingwa.

“Itu adalah *Delapan Bait Ajaran Langri Thangpa*,” jawab Chakshingwa.

“Siapakah yang kini menguasai ajaran-ajaran itu?”

“Geshe Langri Thangpa sendiri.”

Chekawa berketetapan mempelajari ajaran tersebut. Pertama-tama, ia bertolak ke Lhasa dan memanfaatkan beberapa hari guna *berpradaksina* di tempat-tempat suci. Seorang penderita lepra dari Langthang memberitahunya bahwa Langri Thangpa telah meninggal.

Ia berupaya mencari siapakah yang paling layak mewarisinya dan setiap orang mengatakan bahwa orang itu adalah Sharawa.

Lalu ia menjumpai Sharawa yang saat itu sedang *berpradaksina* mengelilingi sebuah stūpa. Ia membentangkan sehelai kain di tanah dan mengundang Sharawa agar bersedia duduk barang sebentar. Kemudian bertanyalah ia, “Aku ingin menanyakan sesuatu pada anda.”

“Aku membaca bait kalimat berikut ini: ‘Persembahkan keberhasilan dan kemenangan pada orang lain. Ambillah kerugian dan kekalahan bagi dirimu sendiri.’ Aku sangat menyukai ajaran tersebut. Apakah ini ajaran yang mendalam atau bukan?”

“Yang Arya Bhiksu,” Sharawa menjawab, “entah menyukainya atau tidak, apabila tak ingin merealisasi Kebuddhaan, engkau tak memerlukan ajaran tersebut.”

“Apakah anda menguasai ajaran itu?”

“Ya. Hal itu merupakan praktik utamaku,” jawab Sharawa.

“Kalau begitu, aku mohon padamu agar mengajarkannya padaku,” kata Chekawa.

“Apakah engkau dapat tinggal bersamaku dalam kurun waktu yang lama?” tanya Sharawa. “Bila dapat, aku akan mengajarkannya padamu.”

Demikianlah, Chekawa menerima petunjuk yang berasal dari pengalaman spiritual Sharawa sendiri¹⁴⁴ dalam serangkaian ajaran mengenai melatih pikiran selama enam tahun. Dengan mempraktikkannya, ia berhasil menghapuskan sepenuhnya sikap mementingkan diri sendiri.

Tiada cara lebih baik dalam menghalau penyakit dan penderitaan dalam hidup ini serta mengalahkan makhluk-makhluk halus jahat, kekuatan negatif, dan biang keladi permasalahan, ketimbang meditasi *bodhicitta* yang mempertukarkan kedudukan diri sendiri dengan makhluk lain. Praktikkanlah meditasi ini dengan sungguh-sungguh, senantiasa halaulah laksana racun segenap pandangan buruk yang mementingkan diri sendiri.

1.3. MENGANGGAP MAKHLUK LAIN LEBIH PENTING KETIMBANG DIRI SENDIRI

Aku mungkin berada di *samsara*. Aku mungkin terlahir di neraka. Aku mungkin sakit, demam, atau menderita beragam kemalangan lainnya, tetapi aku akan menanggung semuanya itu. Semoga penderitaan makhluk lain matang dalam diriku! Semoga makhluk lain mengalami seluruh kebahagiaanku serta segenap buah perbuatan bajikku!”

Bangkitkan pemikiran seperti ini dari sanubari terdalam anda dan praktikkanlah, yakni dengan meneladani para guru Atiśa; Maitriyogi beserta Dharmaraksita, dan guru kita Śākyamuni dalam kelahirannya sebagai Raja Padma, kura-kura, dan Raja Manicūda.

2. MELATIH PENERAPAN SILA-SILA BODHICITTA: ENAM KESEMPURNAAN TAK TERBATAS (PARAMITA)

Kelima paramita pertama,

1. kemurahan hati (*dana*),
2. menjalankan aturan atau disiplin moralitas (*sila*),
3. mengembangkan kesabaran (*kshanti*),

4. membangkitkan semangat (*virya*),
5. dan melatih meditasi (*samadhi*) –

semuanya merupakan aspek praktik *upaya kausalya*.

Yang keenam, kebijaksanaan (*prajna*), merupakan akumulasi seluruh kebijaksanaan sejati¹⁴⁷.

2.1. DANA PARAMITA

Dana atau kemurahan hati dapat diwujudkan dalam tiga hal: pemberian berupa materi, ajaran Dharma, dan perlindungan dari ketakutan.

2.1.1. PEMBERIAN BERUPA MATERI

Ada tiga jenis pemberian berupa materi:

1. pemberian yang biasa saja sifatnya,
2. pemberian materi yang agung sifatnya,
3. dan pemberian yang teramat agung.

Pemberian yang biasa saja sifatnya.

- Ini mengacu pada pemberian berupa materi apapun, meski itu tak lebih dari sebungkah kecil daun teh atau semangkuk gandum.
- Apabila pemberiannya dilandasi oleh niatan yang benar-benar tulus, jumlahnya tidaklah penting.
- Naskah Pengakuan terhadap Kegagalan menyebutkan mengenai “manfaat pemberian walau hanya segumpal makanan bagi makhluk yang terlahir sebagai hewan bagi kehidupan mendatang.” Buddha dengan kemampuan *upaya kausalya* dan belas kasih agungNya sanggup menolong para makhluk yang jumlahnya laksana pasir di Sungai Ganga dengan setetes air atau butiran gandum melalui kekuatan dharani, mantra, beserta metode lainnya.

Apabila seseorang selalu merasa kekurangan atau hanya mempunyai terlalu sedikit uang, ia akan melekat kuat pada apa yang dimilikinya laksana genggam orang sedang sekarat. Ia tidak berniat memanfaatkannya demi kehidupan sekarang maupun mendatang. Tidak peduli berapapun yang dipunyainya, mereka masih merasa tak memiliki apa-apa serta mengeluh seolah-olah sedang kelaparan. Kebiasaan seperti itu dapat membangkitkan pengalaman yang mirip dengan alam *preta*, melalui akibat yang mirip musababnya.

Hindari sikap semacam itu dan jadilah murah hati, melalui kegiatan-kegiatan seperti menghaturkan persembahan pada Tiga Permata dan bersedekah

terhadap para pengemis. Sebagaimana yang dikatakan Jetsun Mila:

*Ambilah makanan dari mulutmu sendiri dan
Berikan sebagai sedekah.*

Karena itu, yang terpenting adalah senantiasa puas dengan apa yang dimiliki.

Pemberian materi yang agung sifatnya.

- Ini berarti memberikan orang lain sesuatu yang langka atau sangat berharga bagi anda sendiri, seperti kuda atau gajah milik sendiri dan bahkan putera atau puteri anda.

Pemberian yang teramat agung.

- Ini berarti memberikan persembahan berupa anggota tubuh dan hidup anda sendiri. Sebagai contoh adalah Pangeran Keberanian Agung yang memberikan tubuhnya sendiri pada seekor harimau betina kelaparan, Nāgārjuna memberikan kepalanya pada putera Raja Surabhibhadra, dan Puteri Mandhabhadri yang memberi makan harimau betina dengan tubuhnya sendiri.
- Jenis kemurahan hati ini hendaknya hanya dipraktikkan oleh orang yang telah merealisasi tingkatan-tingkatan Bodhisattva. Orang biasa tidaklah sanggup melaksanakannya. Karenanya, [apabila belum sanggup menjalankannya] persembahkan saja dalam hati anda, tubuh, hidup, beserta kekayaan anda demi kebahagiaan makhluk lain tanpa kemelekatan apapun. Berdoalah bahwa suatu saat kelak anda akan sungguh-sungguh sanggup mempersembahkannya.

2.1.2. PEMBERIAN BERUPA AJARAN DHARMA

Ini berarti membimbing orang lain pada praktik spiritual dengan memberikan *abhiseka*, membabarkan Dharma, mewariskan naskah-naskah Dharma, dan lain sebagainya. Meskipun demikian, berkarya demi kebaikan orang lain sementara sikap mementingkan diri anda belum lenyap tak lebih dari semata-mata sandiwara.

Beliau juga mengatakan:

*Di masa kemerosotan ini Tiada waktu lagi menyombongkan diri;
Melainkan saatnya Membangkitkan ketetapan hati.
Ini bukanlah waktunya Mempertahankan kedudukan yang tinggi;
Melainkan saatnya bersikap rendah hati.
Ini bukan saatnya memiliki pelayan dan siswa;*

*Melainkan waktunya Hidup dalam penyunyian diri.
Ini bukan saatnya mengurus para siswa;
Melainkan waktunya mengurus dirimu sendiri.
Ini bukan saatnya menelaah kata-kata;
Melainkan merupakan saat Merenungkan maknanya.
Ini bukan saatnya mengembara ke sana kemari;
Melainkan waktunya berdiam di suatu tempat.*

Karena alasan-alasan ini cukup sulit mewujudkan pemberian Dharma bagi yang lainnya. Membabarkan ajaran pada orang lain tanpa diri sendiri memiliki pengalaman spiritual tak akan membantu mereka sama sekali. Mengajarkan Dharma dengan tujuan memperoleh persembahan atau kekayaan disebut Padampa Sangye “memperlakukan Dharma sebagai barang dagangan demi menjadikan diri sendiri kaya.”

Sebelum anda sanggup mengatasi sikap mementingkan diri sendiri, lebih baik tidak terburu-buru melakukan kegiatan altruistik. Sebagai gantinya, berdoalah agar pikiran para makhluk halus yang condong pada kebajikan terbebaskan begitu mereka mendengar doa, pelafalan mantra, atau pembacaan sutra anda.

Apabila sikap mementingkan diri sendiri telah sirna, tibalah waktunya mengabdikan hidup anda sepenuhnya pada makhluk lain, tanpa mempedulikan ketenteraman beserta kebahagiaan diri sendiri dan tanpa menghentikan upaya baik anda walau sekejap.

2.1.3. PEMBERIAN PERLINDUNGAN DARI KETAKUTAN

Maknanya adalah berupaya sedapat mungkin menolong makhluk lain yang dilanda kesulitan. Tindakan ini mencakup pula, sebagai contoh,

- menyediakan perlindungan bagi mereka yang tak memiliki tempat pernaungan nan aman,
- memberikan perlindungan bagi mereka yang tak mempunyai pelindung,
- serta menemani mereka yang sebatang kara.
- Hal ini secara khusus mengacu pula pada mengeluarkan larangan berburu serta memancing apabila anda berkuasa melakukannya; membeli domba yang hendak disembelih, dan menyelamatkan kehidupan ikan, cacing, lalat, serta makhluk lainnya yang sedang sekarat.

Sesuai dengan ajaran Buddha, di antara tindakan-tindakan baik, menyelamatkan makhluk hidup adalah yang terbaik.

Secara ringkas, berbagai bentuk kemurahan hati di atas merupakan bagian

terpenting *samaya* Tantrayana. Dalam *Ikrar Lima Keluarga* ada disebutkan:
*Sebagaimana halnya samaya Keluarga Permata,
Senantiasa praktikkan empat jenis kemurahan hati.*

2.2. SILA PARAMITA

Sila Paramita mencakup

1. penghindaran diri dari perbuatan buruk,
2. menjalankan tindakan bajik,
3. dan mendatangkan manfaat bagi makhluk lain.

2.2.1. PENGHINDARAN DIRI DARI PERBUATAN BURUK

Ini berarti menghindarkan diri dari sepuluh perbuatan buruk yang dilakukan melalui tindakan, ucapan, dan pikiran beserta segenap aktifitas yang tidak ditujukan demi memberikan manfaat bagi makhluk lainnya. Kita menjauhkan diri dari semua kejahatan, seolah-olah itu adalah racun mematikan.

2.2.2. MENJALANKAN TINDAKAN BAJIK

Ini berarti senantiasa menciptakan sebanyak mungkin sumber bagi kebajikan di masa mendatang. Wujudnya adalah melakukan kebajikan apapun yang mampu anda lakukan, kendati teramat sangat remeh sekalipun.

Hanya melalui pengawasan dengan penuh kesadaran, kewaspadaan, dan kepedulian, serta berupaya keras melakukan kebajikan dan menjauhkan diri dari kejahatan, barulah anda sanggup menghindarkan diri dari kejahatan serius - bahkan kendati hal itu semata-mata dilakukan demi kesenangan anda.

*Jangan pandang remeh kejahatan-kejahatan kecil,
Dengan menyakini bahwa itu Tak akan sanggup mendatangkan celaka:
Bahkan hanya sepercik api saja Sanggup membakar segunung jerami.*

Senantiasa praktikkan nasihat di atas, selalu kembangkan kesadaran beserta kewaspadaan, dan anda pada akhirnya akan memperoleh timbunan tak terbayangkan perbuatan-perbuatan bajik dalam hidup keseharian anda.

Ada kisah mengenai seekor babi yang dikejar anjing hingga terpaksa lari mengelingi sebuah stūpa dan tujuh capung yang daun tempat mereka hinggap terjatuh ke sungai. Arus menghanyutkan mereka ke sebuah stūpa. Peristiwa-peristiwa semacam itu mampu membawa hewan-hewan tersebut pada pembebasan.

Intisari seluruh ikrar Bodhisattva:

- senantiasa jauhkan diri dari tindakan buruk walau sekecil apapun;
- lakukan kebajikan semampu anda
- dan limpahkan jasa pahalanya demi kebahagiaan semua makhluk.

2.2.3. MENDATANGKAN MANFAAT BAGI MAKHLUK LAIN

- Sebagaimana yang kita pelajari di atas, apabila telah bebas sepenuhnya dari mengharapkan sesuatu demi kepentingan anda sendiri, tiba waktunya bagi anda berkarya secara langsung bagi kebahagiaan makhluk lainnya, memanfaatkan empat cara dalam menarik mereka.
- Namun sebagai pemula, cara menyalurkan manfaat bagi makhluk lain adalah dengan melimpahkan jasa pahala segenap praktik Dharma yang anda jalani selama berlatih melakukan kebajikan dan menghindari perbuatan buruk. Semua ini dilaksanakan melalui penerapan tiga metode nan unggul.

2.3. KSHANTI PARAMITA

Kshanti atau kesabaran mencakup tiga aspek:

1. kesabaran tatkala anda disalahi orang lain,
2. kesabaran menanggung segenap kesulitan demi Dharma,
3. kesabaran menghadapi kebenaran mendalam tanpa ketakutan.

2.3.1. KESABARAN TATKALA DISALAHI ORANG LAIN

- Kesabaran jenis ini hendaknya diterapkan tatkala anda diserang, dirampok, atau dikalahkan, dan dihina secara terang-terangan atau di belakang anda.
- Anda hendaknya tidak merasa terganggu atau marah, melainkan menanggapi secara positif, yakni dengan cinta dan belas kasih.
- Jika anda kehilangan kesabaran dan membiarkan amarah meledak, ingatlah bahwa hanya secercah kemarahan sudah sanggup menghancurkan timbunan pahala kebajikan anda selama lebih dari seribu *kalpa*,

sebagaimana yang disebutkan dalam *Jalan Bodhisattva*:

Kebajikan yang terkumpul selama seribu tahun, Seperti kemurahan hati,

Atau menghaturkan persembahan Pada para makhluk suci:

*Hanya sekilas kemarahan dapat Menghancurkan itu semua*¹⁵⁴.

Lalu masih ada lagi:

*Tiada kejahatan yang dapat Disepadankan dengan kebencian,
Tiada praktik pengendalian diri Yang dapat disejajarkan dengan
kesabaran.*

Karenanya, segera arahkan diri anda pada Kesabaran

- Pada seluruh aspek kehidupan Anda dengan penuh semangat.

Atiśa mengatakan:

Janganlah marah pada mereka yang Mencilakai Engkau.

Bila engkau marah pada mereka yang Mencilakai dirimu,

Kapankah engkau akan berlatih Mengembangkan kesabaran?

Dewasa ini, kita kerap mendengar bahwa seseorang benar-benar merupakan lama atau bhiksu yang baik tetapi sangat mudah marah.

Tiada kesalahan yang lebih buruk di muka bumi ini selain kemarahan - jadi, bagaimana mungkin seseorang merupakan pribadi yang baik selama ia tak sanggup mengendalikan amarahnya?

Padampa Sangye bersabda:

*Engkau tak memahami bahwa satu tindakan yang bangkit dari
kemarahan adalah lebih buruk ketimbang seratus tindakan yang timbul
dari hawa nafsu keinginan.*

Intisari paling hakiki seluruh praktik Dharma adalah:

- Senantiasa kembangkan kerendahan hati,
- berpakaian sederhana,
- dan perlakukan setiap orang entah ia baik, buruk, atau biasa saja, dengan penuh hormat.
- Jinakkan pikiran anda dengan Dharma,
- jadikan cinta beserta belas kasih *bodhicitta* sebagai landasan anda.

Hal itu lebih baik ketimbang pandangan-pandangan “paling hebat” atau meditasi “paling mendalam” yang tiada manfaatnya bagi pikiran.

2.3.2. KESABARAN MENANGGUNG SEGENAP KESULITAN DEMI DHARMA

Demi mempraktikkan Dharma, anda hendaknya:

mengabaikan panas, dingin, dan segenap kesulitan lainnya.

Naskah-naskah Tantra menyatakan:

Meski harus melalui neraka menyala-nyala Serta lautan pisau tajam,

Carilah Dharma hingga engkau mati.

Para guru Kadampa di masa lalu memiliki empat tujuan:

Landasi pikiranmu pada Dharma, Alasi Dharma anda dengan kehidupan bersahaja,

Landasi kehidupan sederhanamu dengan Ingatan terhadap kematian, alasi kematian Anda dengan tempat yang kosong dan sunyi.

Dewasa ini kita menyangka dapat mempraktikkan Dharma bersamaan dengan aktifitas duniawi kita, tanpa perlu mengembangkan ketetapan hati atau mengalami kesulitan sama sekali - sepanjang waktu menikmati kesenangan, kenyamanan, dan popularitas. “Orang lain sanggup melakukannya,” demikian kita berargumen dan berkata dengan penuh kekaguman, “Kini, ada seorang *Lama* yang hebat, ia tahu bagaimana caranya menggabungkan Dharma beserta kehidupan duniawi.”

Tapi bagaimana mungkin kita mengawinkan Dharma dengan kehidupan duniawi?

- Barangsiapa yang mengklaim melakukannya memang nampaknya menjalani kehidupan nan makmur, tetapi yakinkah anda bahwa ia mempraktikkan Dharma secara murni?
- Menyatakan bahwa anda sanggup mempraktikkan Dharma dan kehidupan duniawi secara bersamaan adalah laksana menjahit dengan jarum berujung dua, meletakkan api dan air di bejana yang sama, atau menunggangi kuda yang berlari ke arah berlawanan.

Semua tindakan yang baru disebutkan tadi mustahil dilakukan.

Mungkinkah orang biasa melebihi Buddha Śākyamuni?

- Beliau tak menemukan bagaimana caranya mempraktikkan Dharma bersamaan dengan menjalani kehidupan duniawi.
- Oleh karenanya, Beliau meninggalkan kerajaannya laksana ludah di atas debu dan berdiam di tepi Sungai Nairanjanā, dimana Beliau mempraktikkan pertapaan selama enam tahun. Beliau hanya hidup dari setetes air dan sebutir gandum setiap tahunnya.

Bagaimana dengan Jetsun Milarepa?

- Selama menekuni praktik Dharmanya, ia tak mempunyai makanan maupun pakaian. Apa yang Beliau makan ha-nyalah dedaunan, sehingga sejujur tubuhnya tinggal tulang terbungkus kulit yang berbalutkan

rambut kehijauan.

- Siapa saja yang menyaksikannya tidak mengetahui apakah Beliau seorang manusia atau hantu. Kenyataan bahwa Beliau mempraktikkan Dharma sekeras itu dan menerima segenap kesukaran penuh kerelaan hati, pastilah membuktikan bahwa mustahil menjalankan Dharma beserta kehidupan duniawi secara bersamaan.

Mungkinkah Milarepa benar-benar terlalu tak berdaya mengetahui bagaimana memadukan keduanya?

Seluruh *siddha* dari masa lampau merealisasi spiritual melalui praktik penuh keteguhan hati, dengan rela menanggung segenap kesulitan, dan mengesampingkan segenap kegiatan duniawi. Tak seorangpun dari mereka memasuki realisasi spiritual dengan mempraktikkan Dharma beserta aktifitas hidup keseharian mereka secara serempak atau menikmati kesenangan, kenyamanan, beserta kemashyuran.

Rigdzin Jigme Linpa berkata:

*Ketika anda menempatkan diri anda pada tempat yang nyaman, penuh makanan,
pakaian hangat, dan seorang penyandang dana nan murah hati,
Anda telah sepenuhnya memelihara iblis bahkan sebelum [sempat]
mempraktikkan Dharma.*

Oleh karenanya, penting sekali mengesampingkan seluruh angin yang sanggup menyeret anda pada kehidupan duniawi dan berpraktiklah tanpa mempedulikan panas, dingin atau kesulitan lainnya.

2.3.3. KESABARAN MENGHADAPI KEBENARAN MENDALAM TANPA KETAKUTAN

Apabila anda menerima ajaran mengenai hakikat sejati *keshunyataan* mendalam atau lebih spesifik lagi, butir-butir intisari terpenting Kesempurnaan Agung Nan Sejati, yang mengatasi seluruh daya beserta upaya, atau ajaran *Dua Belas Tawa Vajra* - yang melampaui segenap buah perbuatan bajik dan buruk, atau mengenai *Delapan Bait Keajaiban Agung*, berusaha mencerp makna sejatinya tanpa membangkitkan pandangan-pandangan negatif sedikitpun.

Berpandangan salah terhadap ajaran-ajaran ini ataupun mengkritiknya adalah yang disebut “perbuatan buruk melalui penolakan terhadap Dharma.” Tindakan ini sanggup melontarkan seseorang ke neraka selama berkalpa-kalpa nan tak

terhingga lamanya.

Penting sekali memiliki ketulusan hati dan rasa hormat terhadap ajaran-ajaran mendalam beserta mereka yang memabarkannya. Kendati tidak menyukainya karena keterbatasan wawasan anda sendiri, setidaknya janganlah mengkritik ajaran-ajaran tersebut.

2.4. VIRYA PARAMITA

Terdapat tiga jenis *virya* (semangat, ketekunan, atau kerajinan):

1. semangat yang laksana perisai,
2. semangat dalam bertindak,
3. dan semangat yang tak dapat dihentikan.

2.4.1. SEMANGAT YANG LAKSANA PERISAI

Ketika mendengarkan penuturan mengenai riwayat hidup para guru agung, Buddha, dan Bodhisattva; yakni sehubungan dengan karya ataupun kesulitan beserta ujian yang harus Mereka hadapi demi Dharma,

- janganlah merasa putus asa.
- Jangan pernah berpikir bahwa Mereka hanya sanggup melalui itu semua karena Mereka adalah para Buddha dan Bodhisattva, sehingga anda tidak akan pernah mampu melakukan hal yang sama seperti Mereka.
- Ingatlah bahwa hanya dengan melakukan seluruh tindakan agung tersebut, Mereka memasuki realisasi spiritual nan luar biasa. Karena anda adalah siswa Mereka, kendati tak dapat melakukan yang lebih baik, tiada pilihan lain bagi anda selain mengikuti jejak Mereka.

Apabila begitu banyak ketabahan dan kesulitan dijalani oleh mereka, bagaimana mungkin hal-hal seperti itu tidak diharuskan pula bagi kita, yang masih belum menguasai pelatihan Dharma apapun serta dijerat oleh karma-karma buruk masa lampau?

- Kita semua memiliki kebebasan dan keleluasaan karena terlahir sebagai manusia.
- Kita telah berjumpa dengan seorang guru spiritual sejati dan menerima petunjuk-petunjuk berharga mereka.
- Kini, kita berkesempatan mempraktikkan Dharma sejati dengan benar.

Oleh karenanya,

- kita hendaknya berikrar mempraktikkannya dari kedalaman lubuk hati kita,

- bersiap menghadapi kesukaran,
- bersedia menanggung beban berat,
- dan tidak keberatan kehilangan jiwa raga tanpa mempedulikan darah beserta daging kita sendiri.

Inilah yang dinamakan “semangat laksana perisai”.

2.4.2. SEMANGAT DALAM BERTINDAK

Ketika berniat belajar atau mempratikkan Dharma, anda barangkali tetap menundanya hingga keesokan hari, hari berikutnya, dan akhirnya seluruh hidup anda. Anda hendaknya tidak menyia-nyiakan seluruh kehidupan sebagai manusia dengan terus-menerus sekedar berencana mempratikkan Dharma.

- Jangan menunda hingga detik berikutnya dalam mempratikkan Dharma.
- Lakukan secepatnya, laksana seseorang yang mendapati adanya ular di pangkuannya atau gadis penari yang rambutnya terbakar.
- Abaikan sepenuhnya urusan-urusan duniawi dan abdikan diri anda pada praktik Dharma mulai sekarang.
- Sekali anda berharap mempratikkan Dharma, jangan biarkan kemalasan atau penundaan menguasai anda walau sedetikpun.
- Mulailah berpraktik sesegera mungkin dengan dipicu oleh kesadaran akan ketidak-kekalan. Inilah yang disebut semangat dalam bertindak.

2.4.3. SEMANGAT YANG TAK DAPAT DIHENTIKAN

Janganlah berpuas diri hanya dengan melakukan sedikit praktik penyunyian diri, menjalankan sedikit praktik spritual, melafalkan serangkaian kecil doa-doa, atau melakukan satu - dua perbuatan bajik.

Berikrarlah mempratikkan Dharma sepanjang hidup anda, dan teguhkan hati menjaga segenap upaya anda tetap berlangsung, dengan kekuatan yang mantap dan tak pernah berubah layaknya aliran sungai besar, hingga anda merealisasi Kebuddhaan Nan Sempurna.

Berupayalah merealisasikan kemajuan yang semakin besar sepanjang waktu tanpa pernah membiarkan tubuh, ucapan, dan pikiran anda terperosok pada kemalasan atau terpisah dari Dharma walau sekejap saja.

Dewasa ini, barangsiapa yang tersohor sebagai pemeditasi agung atau *Lama*

nan bajik akan diberitahu oleh orang lain, “Kini anda tak perlu lagi melakukan persujudan (*namaskara*), melafalkan doa, mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan, memurnikan kesalahan, dan semua [praktik spiritual] lainnya.”

Sebelum merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, anda masih memiliki buah-buah perbuatan serta kebiasaan buruk yang harus diatasi serta perlu mewujudkan lebih banyak kualitas spiritual. Jadi janganlah terjatuh pada praktik spiritual yang malas dan tak teratur. Praktikkan Dharma dengan penuh kerajinan dari kedalaman lubuk hati anda, tanpa pernah merasa bahwa apa yang anda lakukan sudah cukup.

Secara umum, apakah anda merealisasi Kebuddhaan atau tidak bergantung semata pada kerajinan anda. Karenanya, berupayalah mempraktikkan ketiga jenis semangat atau kerajinan. Seseorang berkepandaian luar biasa namun hanya memiliki sedikit kerajinan saja akan menjadi praktisi rendahan. Tetapi seseorang berkepandaian biasa saja dengan kerajinan luar biasa akan menjadi praktisi yang hebat. Tanpa semangat atau kerajinan, seluruh kualitas kebajikan akan menjadi tak berarti.

2.5. SAMADHI PARAMITA

Mustahil mengembangkan *samadhi* atau pemusatan pikiran tanpa terlebih dahulu meninggalkan kesenangan duniawi beserta noda-noda pikiran, dan berdiam di tempat pertapaan nan sunyi.

Jadi awalilah dengan hal-hal tersebut, karena penting sekali meninggalkan pikiran-pikiran mengganggu.

2.5.1. MENINGGALKAN PIKIRAN-PIKIRAN MENGGANGGU

Apapun yang terpadu akan tercerai-berai. Orang tua, saudara dan saudari, pasangan hidup, serta sahabat dan kerabat - bahkan daging dan tulang tubuh kita yang telah ada semenjak kelahiran kita - semuanya ditakdirkan terpisah satu sama lain [suatu saat kelak].

Pahamilah betapa sia-sianya melekat pada yang dicintai dan sahabat-sahabat anda. Senantiasa berdiamlah dalam kesunyian.

Kendati seseorang memiliki seluruh kekayaan dan harta benda di seluruh jagad raya, hal ini tak akan mengubah fakta bahwa yang diperlukannya hanyalah makanan beserta pakaian bagi seorang saja. Namun betapapun kayanya, mereka masih belum puas dengan makanan beserta pakaian yang dipunyainya.

Tanpa mempedulikan perbuatan-perbuatan jahat atau penderitaan, mengabaikan segenap peringatan beserta kritikan, mereka merisikokan kehidupannya yang sekarang dan melemparkan kehidupan berikutnya pada angin. Demi mengumpulkan harta kekayaan yang sesungguhnya tak berarti, mereka mengabaikan rasa malu dan nilai-nilai kejujuran, melupakan segenap sikap mawas diri beserta kebijaksanaan, dan tidak mempedulikan Dharma atau *samaya-samaya* mereka. Dengan menghabiskan waktu mereka mengejar makanan, keuntungan, dan kemashyuran, mereka menyia-nyiakan keseluruhan hidup mereka tanpa kebebasan, kedamaian, atau kebahagiaan sedikitpun. Akhirnya setelah menimbun seluruh kekayaan tersebut, mereka barangkali harus membayarnya dengan nyawa mereka karena ditusuk atau ditembak akibat uang yang mereka miliki. Lalu apapun yang mereka kumpulkan dengan susah payah selama hidupnya akan dikuasai oleh musuh atau orang lain.

Pekerjaan seperti perdagangan, pertanian, industri, dan akademisi melibatkan anda dalam berbagai kegiatan dan membangkitkan beraneka macam permasalahan. Aktifitas duniawi yang remeh temeh ini akan menjadikan anda sibuk tanpa henti mengejar tujuan-tujuan yang silih berganti. Betapapun besarnya daya upaya yang dikerahkan, tiada satupun di antaranya sungguh-sungguh bermakna. Di dalamnya terdapat rangkaian tanpa henti mengalahkan saingan dan menguntungkan pihak sendiri.

2.5.2. PEMUSATAN PIKIRAN SESUNGGUHNYA

Samadhi ini terbagi menjadi tiga:

1. *samadhi* yang dipraktikkan kaum awam,
2. *samadhi* yang mencerap dengan jelas,
3. dan *samadhi* nan istimewa para Tathāgata.

Samadhi yang dipraktikkan kaum awam.

Apabila anda melekat pada kebahagiaan, kejernihan, serta kebebasan dari buah-buah pemikiran semasa bermeditasi dan dengan sengaja mengejar pengalaman-pengalaman seperti itu lagi, atau praktik anda diwarnai oleh dorongan memperoleh pengalaman-pengalaman meditasi menyenangkan, hal itu disebut "*samadhi* yang dipraktikkan kaum awam".

Samadhi yang mencerap dengan jelas.

Jika anda telah terbebas dari segenap kemelekatan terhadap pengalaman-pengalaman selama meditasi, tetapi masih terpaku pada kekosongan selaku penangkalnya; hal ini disebut "*samadhi* yang mencerap dengan jelas."

Samadhi nan istimewa para Tathagata.

Jikalau anda tak lagi berpegang pada kekosongan selaku penawarnya, namun bernaung dalam pemusatan pikiran nan terbebas dari segenap konsep bentukan pikiran sehubungan dengan hakikat realita sejati, itulah yang disebut “*samadhi nan istimewa para Tathagata.*”

Setiap kali mempraktikkan konsentrasi pikiran atau meditasi, penting sekali duduk dalam “tujuh sikap Vairocana” dengan mata anda menjaga pandangan yang selayaknya. Ada dikatakan:

*Ketika tubuh anda lurus,
Saluran-saluran energi dalam tubuh juga lurus
Apabila saluran-saluran energinya lurus,
Energinya juga lurus; Jika energinya lurus,
Pikirannya pun akan lurus*¹⁶².

intisari samadhi paramita:

- Janganlah bersandar atau bertumpu pada sesuatupun,
- tetapi duduklah tegak,
- pikiran bebas dari segenap buah-buah pemikiran,
- dan bernaunglah pada ketenangan, di mana tiada lagi kemelekatan pada apapun.

2.6. PRAJNA PARAMITA

Prajna paramita atau Kesempurnaan Kebijaksanaan memiliki tiga aspek:

1. Kebijaksanaan yang timbul dari pendengaran,
2. Kebijaksanaan yang timbul dari perenungan,
3. Kebijaksanaan yang timbul dari meditasi.

2.6.1. KEBIJAKSANAAN YANG TIMBUL DARI PENDENGARAN

Ini berarti mendengarkan seluruh ujaran dan makna Dharma yang dibabarkan oleh seorang guru spiritual serta memahami artinya sesuai dengan yang diajarkan.

2.6.2. KEBIJAKSANAAN YANG TIMBUL DARI PERENUNGAN

Ini berarti tidak hanya mendengarkan apa yang dibabarkan guru spiritual dan memahaminya, tetapi juga terus menerus mengulangnya dalam batin anda serta dengan jelas mendalami maknanya melalui perenungan, pengujian, dan penelaahan, lantas mengajukan pertanyaan mengenai apa yang tak anda

pahami.

Tidak pula memadai bila anda hanya mengetahui atau memahami beberapa topik tertentu saja. Anda hendaknya benar-benar yakin bahwa ketika tiba waktunya berpraktik di tengah-tengah kesunyian, anda akan sanggup menjalankannya sendiri dan tidak perlu lagi bertanya pada orang lain mengenai topik-topik tertentu yang belum jelas.

2.6.3. KEBIJAKSANAAN YANG TIMBUL DARI MEDITASI

Melalui meditasi,

- setelah mendapatkan pengalaman praktis sehubungan dengan apa yang telah anda pahami secara intelektual,
- realisasi sejati hakikat alami segala sesuatu akan berkembang dalam diri anda tanpa kesalahan sedikitpun.
- Kemantapan akan lahir dari dalam batin anda. Terbebas dari keraguan, anda akan menyaksikan wajah sebenarnya hakikat sejati segala sesuatu.

Setelah mula-mula menghapuskan seluruh keraguan anda melalui pendengaran dan perenungan, anda tiba pada pengalaman praktis meditasi dan melihat segala sesuatu sebagai kosong (*shunya*) serta tanpa inti sama sekali, sebagaimana halnya delapan perumpamaan mengenai ilusi:

- Seperti mimpi, seluruh obyek eksternal yang dicerap oleh lima indra sesungguhnya tidak ada, melainkan timbul karena delusi.
- Seperti pertunjukan sulap, segala sesuatu timbul karena paduan berbagai musabab, kondisi, dan jalinan akibat.
- Seperti ilusi optis, segala sesuatu kelihatannya ada, tetapi sesungguhnya tiada sesuatupun yang sungguh-sungguh dapat dijumpai.
- Seperti fatamorgana, segala sesuatu nampak, namun sebenarnya tak nyata. Layaknya gema, segala sesuatu dapat diamati keberadaannya, tetapi sesungguhnya tiada apapun, baik di luar maupun di dalamnya.
- Layaknya kota para gandharva, tiada tempat bernaung maupun makhluk yang bernaung di dalamnya.
- Layaknya bayangan di cermin, segala sesuatu nampak, tetapi tidak memiliki hakikat realita di dalam di-rinya sendiri.
- Layaknya kota yang diciptakan melalui kekuatan gaib, terdapat begitu banyak fenomena, tetapi sesungguhnya semua itu tidaklah nyata.

Dengan memandang obyek-obyek yang anda amati melalui indra anda sedemikian rupa, anda akan memahami bahwa semua fenomena itu hakikatnya

adalah kepalsuan. Apabila anda menyelami hakikat sesuatu yang mencerap seluruh fenomena itu - yakni pikir-an anda sendiri - obyek-obyek indrawi itu bukannya berhenti muncul, melainkan konsep-konsep yang meng-anggapnya memiliki keberadaan sejatilah yang mulai sirna. Membangkitkan kondisi pikiran dalam realisasi hakikat sejati segala sesuatu, yakni benar-benar *shunya* dan jernih laksana angkasa, inilah yang disebut *prajna paramita* atau Kesempurnaan Kebijaksanaan.

Kita dapat mengetahui prinsipnya dengan mengamati pemberian berupa Dharma dalam kesempurnaan kemurahan hati (*dana paramita*).

- Ketika guru yang mengajar, Dharma yang diajarkan, dan siswa yang hendak diwarisi ajaran hadir bersamaan, kegiatan membabarkan Dharma adalah *dana paramita*.
- Guru yang bersangkutan tidaklah mengejar harta atau kehormatan dalam mengajarkan Dharma. Tidak pula pikiran Beliau dicemari oleh sikap me-nyombongkan diri, iri terhadap kedudukan orang lain, atau emosi negatif lainnya. Hal ini merupakan *sila paramita*.
- Beliau mengulangi makna suatu bait ajaran terus menerus serta mengabaikan segenap kesulitan dan rasa lelah - inilah yang disebut *ksanthi paramita*.
- Beliau mengajarkan Dharma pada waktu yang ditentukan tanpa merasakan kemalasan atau sikap menunda-nunda adalah *virya paramita*.
- Ia memaparkan topik ajarannya tanpa membiarkan pikirannya terganggu oleh kata-kata dan maknanya, tanpa penambahan atau pengurangan sedikitpun adalah *samadhi paramita*.
- Selama mengajar, Beliau tetap mengembangkan kebijaksanaan, terbebas dari segenap konsep-konsep terkait subyek, obyek, dan tindakan, adalah *prajna paramita*.

Dengan demikian, hadirilah seluruh *paramita* atau kesempurnaan.

Kini marilah kita cermati pemberian amal berupa materi - menyedekahkan makanan atau minuman pada seorang pengemis, sebagai contoh.

- Pada saat benda yang diberikan, pemberi, serta penerima hadir bersamaan dan tindakan amal itu telah selesai dirampungkan itulah *dana*.
- Memberikan makanan atau minuman yang anda masih bersedia memakannya dan bukannya menyedekahkan benda-benda busuk, adalah *sila*.

- Tidak pernah marah kendati penerima sedekah terus menerus meminta lebih banyak lagi, adalah *ksanthy*.
- Siap sedia beramal, tanpa pernah berpikir betapa melelahkan dan menyulitkannya hal itu, adalah *virya*.
- Tidak membiarkan benak anda diganggu oleh pikiran-pikiran lainnya adalah *samadhi*.
- Memahami bahwa tiga unsur yang terdiri dari subyek, obyek, dan tindakan tidak memiliki realita sejati adalah *prajna*.
- Pembagian yang sama dapat diterapkan pada *sila*, *ksanthy*, dan lain sebagainya.

Meringkaskan hakikat paramita, Jetsun Mila mengajarkan sebagai berikut:
Dengan sempurna meninggalkan keyakinan Terhadap eksistensi sejati apapun,

Tiada kemurahan hati (dana) yang melebihi Hal ini.

Dengan sempurna Meninggalkan kejahatan dan kelicikan,

Tiada aturan moralitas (sila) yang melebihi Hal ini.

Dengan sempurna mengatasi Ketakutan terhadap makna sejati,

Tiada kesabaran (ksanthy) yang melebihi Hal ini.

Dengan sempurna tak pernah Memisahkan diri dari praktik Dharma,

Tiada semangat atau kerajinan (virya) Yang melebihi hal ini.

Dengan sempurna bernaung dalam aliran alami,

Tiada pemusatan pikiran (samadhi) Yang melebihi hal ini.

Dengan sempurna menyadari hakikat sejati Segala sesuatu,

Tiada kebijaksanaan (prajna) yang melebihi Hal ini.

Dengan sempurna mempraktikkan Dharma dalam segala sesuatu yang

Engkau lakukan, tiada makna lain yang Melebihi hal ini.

Dengan sempurna menaklukkan keempat iblis,

Tiada kekuatan lain yang melebihi hal ini.

Dengan sempurna merealisasi tujuan rangkap dua,

Tiada aspirasi lain yang melampaui hal ini.

Mengenali sumber paling asali emosi-emosi negatif,

Tiada kebijaksanaan asali yang melampaui hal ini.

Ketika Khu, Ngok, dan Drom* bertanya padanya mengenai apa yang terbaik diantara berbagai aspek-aspek Dharma, Atisa menjawab:

Cendekiawan terbaik adalah yang menyadari Makna ketiadaan eksistensi sejati apapun.

Bhiksu terbaik adalah Yang menjinakkan pikirannya sendiri.

Kualitas terbaik adalah keinginan agung Menebarkan manfaat bagi makhluk lainnya.

Petunjuk terbaik adalah Senantiasa mengamati pikiran.

Obat terbaik adalah memahami bahwa tiada

Sesuatupun memiliki realita dalam dirinya sendiri.

Cara hidup terbaik adalah Tidak menyelaraskan diri dengan hal-hal duniawi.

Pencapaian [spiritual] terbaik adalah Berkurangnya emosi negatif secara teratur.

Pertanda praktik terbaik adalah Melemahnya hawa nafsu keinginan secara teratur.

Kemurahan hati (dana) terbaik adalah Kebebasan dari kemelekatan.

Sila terbaik adalah menaklukkan pikiran.

Kesabaran (ksanthi) terbaik adalah Kerendah hatian.

Virya terbaik adalah meninggalkan seluruh Aktifitas duniawi.

Samadhi terbaik adalah tidak membiarkan Pikiran berubah-ubah¹⁶⁴.

Kebijaksanaan (prajna) Tertinggi adalah tidak menganggap segala sesuatu

Sebagai benar-benar eksis.

Selanjutnya, Rigdzin Jigme Lingpa pernah berkata:

*Dana paramita dijumpai Dalam rasa puas terhadap apa yang dimiliki;
Esensinya adalah membiarkan Segala sesuatu berlaku sebagaimana adanya.*

Sila (aturan moralitas atau kedisiplinan) adalah Menghindarkan diri dari mengecewakan

Tiga Permata¹⁶⁵. Kesabaran terbaik adalah Kesadaran dan kewaspadaan yang tak pernah gagal.

Kerajinan atau semangat (virya) diperlukan Demi menunjang seluruh paramita lainnya.

Samadhi (pemusatan pikiran atau meditasi) adalah Mengalami selaku makhluk-makhluk suci Segenap penampilan yang menjadi obyek Kemelekatan seseorang¹⁶⁶.

Kebijaksanaan (prajna) adalah pembebasan Diri sendiri dari kemelekatan atau

Kesenangan duniawi; Di dalamnya tiada pemikiran Atau yang memikirkannya.

la bukannya yang bersifat biasa-biasa saja.

la terbebas dari segenap pandangan ekstrim¹⁶⁷

*la mengatasi penderitaan.
la adalah kedamaian nan agung.
Jangan ajarkan ini pada tiap orang - melainkan
Jagalah secara rahasia dalam pikiranmu sendiri.*

Delapan puluh empat ribu pintu Dharma yang diajarkan Sang Penakluk (Buddha) adalah *upaya kausalya* demi membangkitkan *bodhicitta* - **keshunyataan dengan belas kasih sebagai esensi sejatinya** - dalam diri kita.

Tanpa *bodhicitta*, ajaran mengenai “pandangan” dan “meditasi,” betapapun kelihatan sangat mendalam, tiada gunanya demi merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.

Praktik-praktik Tantra seperti tahapan pembangkitan, tahapan penyempurnaan, dan lain sebagainya, bila dijalankan berlandaskan konteks *bodhicitta*, akan membawa seseorang pada Kebuddhaan nan Sempurna dalam satu kurun waktu kehidupan saja.

Sebelum anda terlebih dahulu membangun landasan yang tepat berupa perlindungan [pada Permata-permata nan Mulia] dan *bodhicitta*, betapapun hebatnya anda belajar, merenungkan, atau bermeditasi, semua itu tiada lebih berguna dibandingkan membangun bangunan sembilan tingkat di atas permukaan danau nan membeku di musim dingin serta melukisi dinding-dinding berplesternya. Semua itu jelas sekali merupakan kesia-siaan belaka.

Anda tak pernah mengetahui di mana dapat menjumpai seorang Bodhisattva. Ada dikatakan bahwa banyak Bodhisattva, berbekalkan *upaya kausalya* Mereka, dijumpai diantara para penjagal ataupun pelacur. Susah sekali mengatakan apakah seseorang memiliki *bodhicitta* atau tidak. Hyang Buddha bersabda:

*Selain diriKu dan orang-orang lain yang seperti aku,
Tak seorangpun dapat menilai orang lainnya.*

Karena itu, pandanglah orang yang membangkitkan *bodhicitta* dalam diri anda sebagai Buddha sejati, entah itu seorang makhluk suci, guru, rekan spiritual, dan lain sebagainya.

Kapan saja anda merasa mendapatkan kualitas-kualitas tertentu sebagai tanda kemajuan spiritual, apapun itu bentuknya - penyadaran terhadap hakikat sejati, kemampuan supranatural, pemusatan pikiran, penampakan *yidam*, dan lain sebagainya - anda boleh merasa yakin bahwa itu semua merupakan pencapaian

spiritual sejati, apabila sebagai buahnya, cinta beserta belas kasih *bodhicitta* terus bertumbuh dalam diri anda. Kendati demikian, jikalau pengalaman-pengalaman spiritual semacam itu malah diikuti oleh berkurangnya cinta beserta belas kasih *bodhicitta*, anda hendaknya yakin bahwa apa yang nampak seperti pertanda-pertanda keberhasilan itu adalah semata-mata hambatan *mara* (iblis) atau anda telah mengikuti jalan menyimpang.

Secara khusus, penyadaran sejati terhadap hakikat segala sesuatu hanya mungkin disertai oleh keyakinan luar biasa serta pandangan murni terhadap mereka yang secara spiritual lebih matang ketimbang anda dan belas kasih terhadap mereka yang lebih rendah dibanding anda.

Belajarlah, renungkanlah, dan meditasikan Dharma, dengan demikian, tanpa bersikap membeda-bedakan, melandasinya dengan cinta beserta belas kasih *bodhicitta*. Tanpa terlebih dahulu menghapuskan keraguan melalui proses pembelajaran, anda tak akan sanggup berpraktik Dharma. Ada dikatakan:

*Bermeditasi tanpa sebelumnya melalui
Proses pembelajaran adalah laksana
Memanjat sebuah bukit tanpa anda
Mempunyai tangan.*

Menghapuskan keraguan melalui proses pembelajaran tidaklah berarti bahwa anda harus mengetahui seluruh topik yang luas serta tak terhingga jumlahnya. Di era kemerosotan ini, memahami semuanya dalam kurun waktu kehidupan nan singkat ini adalah suatu kemustahilan. Maksudnya adalah apapun praktik yang hendak anda jalankan, anda hendaknya mengetahui bagaimana melakukannya dengan benar mulai dari awal sampai akhir tanpa kesalahan sedikitpun. Keraguan apapun yang mungkin berkecamuk dalam benak anda hendaknya dibersihkan terlebih dahulu melalui perenungan terhadap ajaran tersebut.

Jikalau anda tidak mengetahui bagaimana meringkas berbagai praktik menjadi intisarinya, tidak peduli betapapun banyak informasi, pengetahuan, dan pemahaman intelektual yang anda miliki; semuanya itu tak akan membuahkan manfaat sama sekali.

Ketika Atiśa tiba di Tibet, Beliau diundang mengunjungi penerjemah agung Rinchen Zangpo. Beliau menanyai sang penerjemah mengenai ajaran-ajaran yang diketahuinya, menyebutkan senarai nama-nama ajaran, menanyakannya satu persatu. Nampaknya tiada satupun ajaran yang tak diketahui Rinchen

Zangpo. Atiśa merasa sangat puas.

“Luar biasa!” kata Beliau. “Kenyataan bahwa ada orang yang terpelajar seperti dirimu di Tibet menjadikan kunjunganku tidak diperlukan. Lalu bagaimana engkau memadukan seluruh ajaran ini tatkala mempraktikkannya?”

“Aku mempraktikkan masing-masing ajaran itu sebagaimana yang tertera di naskahnya,” jawab Rinchen Zangpo.

“Penerjemah bodoh!” teriak Atiśa penuh kekecewaan. “Kalau begitu kedatanganku di Tibet memang diperlukan!”

“Lalu apa yang seharusnya kulakukan?” tanya sang penerjemah.

“Engkau hendaknya mencari intisari yang umum dalam semua ajaran itu dan mempraktikkannya,” Atiśa memberitahunya.

Adalah suatu keharusan mencari intisari utama praktik Dharma, dengan dilandasi kedalaman petunjuk guru. Begitu mengetahui intisari ajaran, anda hendaknya mempraktikkannya, atau hal itu tak akan mendatangkan manfaat sama sekali. Jetsun Mila berkata:

Seseorang tidak dapat dipuaskan rasa laparnya hanya dengan semata-mata mendengar mengenai makanan; apa yang diperlukan dalam menghilangkan rasa lapar adalah menyantap makanan yang sesungguhnya. Begitu pula, hanya mengetahui mengenai Dharma adalah tak bermanfaat. Semua itu haruslah dipraktikkan.

Tujuan praktik adalah sebagai penawar bagi gejala emosi negatif dan sikap mementingkan diri sendiri. Jetsun Mila sekali lagi mengatakan:

Anda mengetahui apakah seseorang sudah makan atau belum dengan melihat rona memerah pada wajahnya. Demikian pula, anda dapat mengenali apakah seseorang telah mengetahui dan mempraktikkan Dharma dengan melihat apakah semua itu sanggup menjadi penawar bagi gejala emosi negatif beserta sikap mementingkan dirinya.

Potowa bertanya pada Geshe Tönpa apakah perbedaan antara Dharma dan bukan Dharma. Geshe menjawab:

*Apabila sanggup menangkal gejala
Emosi negatif itulah Dharma. Jika sebaliknya,
Itulah bukan Dharma.*

*Apabila tidak selaras dengan hal-hal duniawi,
Itulah Dharma. Jika justru selaras dengan
Hal-hal duniawi, itulah bukan Dharma.*

*Apabila sesuai dengan dengan naskah-naskah
Suci dan petunjuk-petunjukmu, itulah Dharma. Jika sebaliknya, itulah
bukan Dharma.*

Apabila meninggalkan jejak-jejak kebajikan,

Itulah Dharma. Jika meninggalkan jejak-jejak

Keburukan, itulah bukan Dharma.

Kemudian, saat merenungkan Dharma, anda hendak-nya membebaskan diri dari segenap keraguan.

Hasil pembelajaran, perenungan, dan meditasi yang benar adalah bertumbuhnya belas kasih *bodhicitta* secara berkesinambungan. Proses ini berjalan beriringan dengan melemahnya sikap mementingkan diri sendiri beserta gejala emosi negatif.

Petunjuk-petunjuk mengenai pembangkitan *bodhicitta* ini adalah esensi seluruh ajaran Dharma serta bagian terpenting seluruh jalan. Selain itu, ia merupakan ajaran yang tak boleh diabaikan. Jikalau anda sanggup menyerap ajaran ini seluruhnya akan menjadi sempurna. Sebaliknya, jika mengabaikannya, segala sesuatu akan menjadi sia-sia. Jangan pernah puas hanya semata-mata mendengar dan memahaminya. Terapkan dalam praktik dari kedalaman sanubari anda!

Aku menyatakan

Telah membangkitkan bodhicitta,

Namun sesungguhnya bodhicitta

Belum bangkit dalam diriku.

Aku telah melatih diri

Dalam enam kesempurnaan (paramita),

Tetapi masih tetap menjadi pribadi yang

Mementingkan diri sendiri.

Berkatilah aku dan orang yang

Berpikiran sempit seperti diriku.

Sehingga kami dapat berlatih dalam

Bodhicitta nan mendalam.



Memeditasikan dan Melafalkan Doa Pada Guru Selaku Manifestasi Vajrasattva Guna Membersihkan Segenap Hambatan

Kendati telah terbebas dari kedua jenis hambatan,
Engkau bertindak seolah-olah masih Memurnikannya.
Meski telah merealisasi tujuan akhir Jalan nan Terunggul,
Engkau berlaku seolah-olah Masih belajar.
Walau telah mengatasi Samsara maupun nirvana,
Engkau masih Mewujudkan dirimu dalam samsara.
Wahai Guru Yang Tak Ternoda, Pada kakiMu kubersujud.*

Dengarkan bagian ini dengan sikap yang sama sebagaimana sebelumnya.

I. BAGAIMANA HAMBATAN DAPAT DIMURNIKAN MELALUI PENGAKUAN KESALAHAN

Hambatan utama yang menghalangi seseorang memasuki pengalaman spiritual dan realisasi nan unggul adalah:

- perbuatan-perbuatan tak bajik,
- kegelapan batin,
- dan kecenderungan-kecenderungan atau kebiasaan buruk.

Sebagaimana sebuah cermin yang perlu rajin dibersihkan permukaannya agar kita dapat bercermin dengan baik, begitu pula realisasi spiritual hanya muncul apabila segenap noda batiniah telah dimurnikan, layaknya bayangan pada cermin Landasan bagi Segalanya. Buddha mengajarkan berbagai metode yang tak terhingga jumlahnya demi memurnikan noda-noda batiniah kita, namun yang terbaik diantaranya adalah memeditasikan dan melafalkan doa pada guru selaku manifestasi Vajrasattva

Tiada satupun perbuatan buruk yang tak dapat dimurnikan melalui pengakuan. Sebagaimana yang di-ajarkan para guru agung di masa lalu:

*Tiada hal baik sehubungan dengan Perbuatan-perbuatan buruk -
terkecuali satu,
yakni semuanya itu dapat dimurnikan Melalui pengakuan.*

- Pemurnian hanya berlaku apabila anda mengaku dengan tulus dan

benar, yakni menggunakan empat kekuatan sebagai penawarnya.

- Proses pemurnian tidak akan berlangsung apabila mata beserta mulut anda disibukkan oleh hal lainnya, atau mulut anda hanya semata-mata menguncarkan, “Aku mengaku....” sementara pikiran anda melayang ke mana-mana.
- Pengakuan juga tak berlaku bila anda berpikir, “Di masa mendatang tidak masalah bagiku melakukan kesalahan karena aku dapat mengakuinya lagi setelah itu.” Hal ini tidak akan membuahkan hasil sekalipun anda mengakuinya.

Pengakuan kesalahan selaku penawar hendaknya mencakup “empat kekuatan.” Ini adalah hal yang sangat mendasar.

II. EMPAT KEKUATAN

Empat kekuatan adalah:

1. kekuatan penunjang,
2. kekuatan penyesalan telah melakukan kejahatan atau kesalahan,
3. kekuatan pertobatan,
4. dan kekuatan tindakan selaku penawar.

1. KEKUATAN PENUNJANG

- Dalam konteks ini, **kekuatan penunjang bersumber dari berlindung pada Vajrasattva serta mengembangkan aspek tekad dan penerapan *bodhicitta*.**
- **Penunjang tersebut adalah obyek-obyek tertentu yang padanya anda menunjukan pengakuan anda.** Sebagai contoh, bila anda melafalkan pengakuan sebagaimana yang terdapat dalam *Sutra Tiga Bagian*, kekuatan penunjangnya berasal dari Tiga Puluh Lima Buddha. Obyek tersebut dapat pula guru spiritual atau perwakilan tubuh, ucapan, dan pikiran para Buddha - secara ringkas adalah **seseorang atau sesuatu yang dihadapannya anda mengakui kesalahan anda.**
- Sebelum melakukan pengakuan kesalahan, pembangkitan *bodhicitta* yang berkaitan dengan niat dan penerapannya adalah suatu keharusan. Buddha mengajarkan bahwa mengakui kesalahan dan pelanggaran anda tanpa membangkitkan *bodhicitta*, meski bertumpu pada empat kekuatan, akan mengurangi kesalahan anda namun tidak memurnikan sepenuhnya.
- Dengan tulus membangkitkan *bodhicitta* akan dengan sendirinya memurnikan seluruh kesalahan, apapun bentuknya itu.

Dalam Jalan Bodhisattva, Śantideva memaparkan mengenai *bodhicitta*:

Seperti mereka yang melalui bahaya Dengan dikawal oleh seorang pahlawan,

Bahkan siapa saja yang dibebani Oleh kejahatan atau karma buruk Nan mengerikan akan segera terbebaskan Melalui pembangkitan bodhicitta, Kalau begitu, siapakah yang tak akan Menumpukan keyakinannya pada kenyataan tersebut?

Sebagaimana halnya api yang timbul Di masa kemusnahan kejahatan-kejahatan Besar dibakar sepenuhnya oleh bodhicitta.

2. KEKUATAN PENYESALAN TELAH MELAKUKAN KEJAHATAN ATAU KESALAHAN

- Kekuatan penyesalan telah melakukan kejahatan atau kesalahan berasal dari rasa penyesalan terhadap seluruh perbuatan buruk yang anda lakukan di masa lampau.
- Tidak akan ada pemurnian apabila anda tidak memandang pelanggaran-pelanggaran anda sebagai suatu kesalahan dan mengakuinya penuh penyesalan, tanpa menyembunyikan sesuatupun.

Kita melafalkan dalam *Sutra Tiga Bagian*:

Aku mengakuinya semua,

tanpa menyembunyikan Atau menyimpan rahasia apapun.

3. KEKUATAN PERTOBATAN

- Kekuatan pertobatan berarti mengingat semua kesalahan yang telah anda lakukan serta bertekad tak akan mengulanginya lagi semenjak hari ini dan seterusnya, meski harus mengorbankan hidup anda. Dalam *Sutra Tiga Bagian* kita melafalkan:

Aku berikrar menghentikannya mulai sekarang.

4. KEKUATAN TINDAKAN SELAKU PENAWAR

- Kekuatan ini adalah melakukan sebanyak mungkin kebajikan semampu anda sebagai penawar karma buruk anda. Tindakan ini mengacu pula pada kegiatan-kegiatan seperti bersujud di hadapan para Buddha dan Bodhisattva, bersuka cita terhadap kebajikan orang lain, mendedikasikan sumber-sumber kebaikan di masa mendatang bagi Penerangan Sempurna, mengembangkan *bodhicitta* baik aspek niat maupun aplikasi, dan bernaung dalam esensi hakikat sejati nan tak berubah.

- Tiada cara memurnikan diri sendiri yang lebih mendalam dibandingkan bermeditasi pada *bodhicitta* dan memelihara aliran hakikat alami nan tak berubah. Ingatlah hal ini dalam benak anda ketika mempelajari rincian-rincian meditasi pada Vajrasattva - pemurnian melalui aliran *amṛta*, pelafalan mantra se-ratus suku kata, dan seterusnya.
- Dalam mempraktikkan meditasi dan pelafalan yang sebenarnya, lakukan sebagai berikut, ingatlah sepanjang waktu makna-makna spesifik nan murni setiap aspek dalam konteks empat kekuatan selaku penawar.

III. MEDITASI PADA VAJRASATTVA YANG SEBENARNYA

- Selama proses visualisasi yang akan berlangsung, pandanglah diri anda dalam wujud biasanya. Bergantung di angkasa sejauh satu anak panah, visualisasikan teratai putih yang mekar dengan seribu kelopak. Di atasnya terdapat cakram rembulan purnama. Kita menyebutkan “rembulan purnama” di sini bukanlah mengindikasikan berapa besarnya cakram tersebut, melainkan menandakan bahwa bentuknya benar-benar bulat dan sempurna laksana bulan purnama di tanggal 15 penanggalan lunar.
- Di atas cakram rembulan ini, visualiasikan aksara *hūm** berwarna putih. Pada tradisi lainnya, aksara tersebut memancarkan dan menyerap berkas-berkas cahaya, namun tidak demikian halnya di sini. Dalam sekejap, aksara *hūm* itu berubah menjadi guru akar nan jaya anda, sumber belas kasih tak terbayangkan yang esensi sejatinya adalah semua Buddha di masa lalu, sekarang, dan akan datang dijadikan satu. Beliau memanifestasikan dirinya dalam wujud sambhogakāya Buddha, Vajrasattva, berparas putih, laksana salju yang diterangi oleh ratusan ribu mentari.
- Beliau memiliki satu wajah dan dua lengan. Tangan kanannya memegang vajra berujung lima [perlambang] kesadaran dan *keshunyataan* di depan hatinya. Tangan kirinya memegang lonceng [yang melambangkan] perwujudan dan *keshunyataan* sambil bertumpu di paha kirinya¹⁸³. Kedua kakinya bersila dalam posisi vajra dan Beliau berhiaskan 13 ornamen sambhogakāya - lima busana sutera dan delapan permata.

Lima busana sutera itu adalah:

1. ikat kepala,
2. busana bagian atas,
3. selendang panjang,
4. ikat pinggang, dan
5. busana bagian bawah.

Delapan permata itu adalah:

1. mahkota,
 2. anting-anting,
 3. kalung pendek,
 4. gelang lengan pada masing-masing lengan,
 5. dua kalung panjang, yang satu lebih panjang dibanding yang lainnya,
 6. gelang pada masing-masing pergelangan tangan,
 7. cincin pada masing-masing tangan, dan
 8. gelang kaki pada masing-masing kaki.
- Vajrasattva duduk di atas kepala anda, menghadap ke arah yang sama dengan anda. Beliau memeluk dalam penyatuan tak terpisahkan¹⁸⁵ pasangannya, Vajratopa, yang juga berparas putih. Tubuh-tubuh mereka adalah tampilan nan *shunya*, terlihat namun tidak memiliki substansi sejati dalam dirinya sendiri, laksana cerminan rembulan di air atau bayangan di cermin.

Visualisasi ini memberikan kekuatan penunjang. Hal ini bukanlah gambar yang rata layaknya *thangka* atau lukisan dinding. Tidak pula, ia merupakan sesuatu yang kaku dan tak bergerak seperti patung tanah liat atau emas, yang solid dan dapat dipegang. Penampilannya adalah sebagai berikut: setiap rinciannya nampak jelas, termasuk anak mata dan bagian putih di matanya. Meskipun demikian, sesungguhnya ia adalah *shunya*: tiada satupun atom yang menunjang kepadatan sebagai penyusunnya, tiada daging, tiada darah, tiada organ tubuh bagian dalam. Ia adalah seperti pelangi yang nampak di langit ataupun bejana kristal nan tak tercela. Ia dipenuhi oleh kebijaksanaan: Yang Arya Vajrasattva adalah identik hakikatnya dengan guru tama anda nan penuh belas kasih dan pikiran Beliau menjangkau anda beserta makhluk lainnya, dengan cinta kasihNya.

Sebagai kekuatan penyesalan, yang kehadirannya mengingatkan seluruh perbuatan buruk yang pernah anda lakukan hingga saat ini, kelahiran demi kelahiran dalam *samsara* semenjak waktu tak berawal: sepuluh perbuatan buruk yang dilakukan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran, lima kejahatan berbuah langsung, empat kejahatan serius, delapan perbuatan menyimpang, seluruh pelanggaran ikrar *prātimoksa*, tekad Bodhisattva, atau *samaya* rahasia Tantra para *vidyādhara*, seluruh janji-janji yang tidak anda tepati, seluruh kebohongan yang anda ucapkan, dan seluruh perbuatan yang memalukan atau tercela, bayangkan bahwa anda mengakui semua itu di hadapan manifestasi guru

selaku Vajrasattva dengan seluruh tubuh anda pecah oleh rasa malu, ketakutan, dan penyesalan. Anda merasa yakin bahwa selama rangkaian kehidupan yang tak terhitung banyaknya di tengah-tengah samsara, anda telah melakukan banyak perbuatan buruk yang tak dapat diingat lagi. Karenanya akuilah semua itu dengan ucapan:

“Aku tidak merahasiakan apapun. Aku tidak menyembunyikan sesuatupun. Aku mengakui dengan jujur dan memohon pengampunan. Kasihanilah aku! Sekarang juga, mulai saat ini dan di tempat ini juga, bersihkan serta murnikan aku dari semua perbuatan buruk dan noda-noda batin, sehingga tak satupun yang tersisa!”

Sebagai kekuatan pertobatannya, pikirkan dalam benak anda, “Hingga sekarang aku telah mengamulasikan seluruh perbuatan buruk nan membahayakan karena kebodohan dan kebingunganku. Tetapi kini, berkat belas kasih guruku nan baik hati, aku mengetahui apa yang bermanfaat dan tidak bermanfaat (mendatangkan celaka), dan aku tak akan melakukannya lagi, meski harus kehilangan hidupku.” Pertahankan terus dalam pikiran anda makna murni visualisasi¹⁸⁰ tersebut, lafalkan naskah akar, dimulai dari:

*Ah! Aku berada dalam wujudku yang biasanya,
Dan di atas kepalaku...*

hingga:

....Murnikan aku hingga tak satupun yang tersisa!

Lalu, di hati Vajrasattva, yang tak terpisahkan dengan PasanganNya, visualisasikan cakram rembulan dengan ukuran tak lebih besar dari biji mustar yang telah diratakan, dan di atasnya terdapat aksara *hūm* berwarna putih. Aksara itu sedemikian halusnyanya, sehingga seolah-olah ditulis dengan sehelai rambut. Ketika anda melafalkan mantra seratus suku kata satu kali, “*Om Vajrasattva Samaya...*” dan seterusnya, visualisasikan aksara-aksara penyusun mantra tersebut melingkari aksara *hūm*-nya. Tidak satupun di antara aksara-aksara itu yang saling bersentuhan, laksana tanduk-tanduk hewan ternak saat mereka berdiri bersama-sama secara berdekatan*. Lalu lafalkan seratus suku kata itu layaknya doa, bayangkan bahwa pada saat bersamaan *amrita* belas kasih agung dan kebijaksanaan menetes dari tiap suku kata tersebut, menetes secara silih berganti, bagaikan air menetes dari es yang mencair di Beliau dan PasanganNya, memasuki puncak kepala anda, menuju dalam diri anda, dan seluruh makhluk lainnya pula.

Laksana butiran-butiran tanah yang dihanyutkan oleh arus nan kuat, seluruh penyakit jasmani anda di-gelontor keluar dalam wujud darah beserta nanah busuk. Seluruh kekuatan negatif dihalau dalam bentuk laba-laba,

kalajengking, katak, ikan, ular, kecebong, kutu, dan lain sebagainya. Seluruh perbuatan buruk dan hambatan batiniah terusir ke luar dalam wujud cairan, debu, asap, awan, atau uap hitam. Semua ini, dihanyutkan oleh aliran *amrita* tak terintangi dan dihanyutkan ke luar diri anda melalui lubang bawah, telapak kaki, dan seluruh pori-pori tubuh anda dalam rupa aliran hitam. Tanah yang anda pijak terbuka dan di kedalaman nampak Sang Kematian, perwujudan perbuatan masa lalu anda, dikelilingi oleh seluruh pria beserta wanita, yang pada mereka anda berhutang karma serta bersiap membalasnya pada anda. Selama melafalkan mantra seratus suku kata, visualisasikan seluruh kekotoran ini mengalir keluar memasuki mulut mereka yang terbuka dan tangan yang mereka ulurkan pada anda.

Bila anda sanggup, visualisasikan tahapan ini secara bersamaan. Tapi jika tidak, anda dapat melakukannya secara bergantian. Ketika melafalkan mantra, terkadang pusatkan pikiran pada tubuh, wajah, tangan Vajrasattva, dan lain sebagainya; terkadang pada perhiasan dan pakaian Beliau; terkadang pada aliran *amrita* yang memurnikan penyakit, kekuatan negatif, perbuatan buruk, serta hambatan batiniah; dan terkadang pada penyesalan atas apa yang anda lakukan serta tekad anda untuk tak mengulanginya lagi.

Pada akhirnya, bayangkan Sang Kematian, perwujudan perbuatan masa lalu anda, dan semua makhluk di sekelilingnya - yakni yang anda berhutang karma pada mereka serta bersiap menagihnya pada anda - merasa puas dan sirna dendamnya. Permasalahan masa lalu telah berhasil diselesaikan, hutang telah dibayar, dan dendam telah dilenyapkan. Anda termurnikan dari seluruh karma masa lalu dan hambatan batiniah. Sang Kematian mengatupkan mulutnya dan menurunkan tangannya. Tanah lalu menutup kembali.

Bayangkan bahwa tubuh anda, kita menjadi tembus pandang baik bagian dalam maupun luarnya, yakni berupa tubuh cahaya. Membujur vertikal dari atas ke bawah, bayangkan kanal energi utama, di keempat titiknya terdapat empat roda pusat energi*, tempat di mana kanal-kanal energi¹⁸⁶ itu bercabang ke luar laksana jeruji-jeruji payung. Setinggi pusar anda terdapat *cakra* manifestasi, dengan 64 kanal energi bersinar yang melengkung ke atas. Di bagian jantung anda terdapat *cakra* Dharma, dengan 8 kanal energi bersinar yang melengkung ke bawah. Di bagian tenggorokan anda terdapat *cakra* kesenangan, dengan 16 kanal energi bersinar yang melengkung ke atas. Di puncak kepala anda terdapat *cakra* kebahagiaan agung, dengan 32 kanal energi bersinar yang mengarah ke bawah.

Amrita lalu mulai mengalir lagi seperti sebelumnya. Dimulai dari *cakra* kebahagiaan agung di puncak mahkota anda, *amrita* itu memenuhi keseluruhan kanal utama dan keempat *cakra*; lalu setelah itu menyebar ke luar, memenuhi

seluruh tubuh anda hingga ujung jari tangan beserta kaki anda. Dipenuhi oleh *amrita*, anda laksana bejana kristal berisi susu.

Bayangkan bahwa anda menerima empat *abhi-seka*¹⁸⁷: *abhiseka* bejana, *abhiseka* rahasia, *abhiseka* kebijaksanaan, dan *abhiseka* kata berharga. Anda juga termurnikan dari empat jenis hambatan batiniah: hambatan karma, hambatan gejolak emosi negatif, hambatan berupa konsep-konsep bentukan pikiran, dan hambatan berupa pola kebiasaan. Kebijaksanaan empat kegembiraan bangkit dalam diri anda: kegembiraan, kegembira-an unggul, kegembiraan luar biasa, dan kegembiraan yang menyatu dengan pembawaan anda. Tingkatan keempat *kāya* terwujud dalam diri anda: *nirmānakāya*, *sambhogakāya*, *dharmakāya*, dan *svābhāvīkākāya*.

Lalu lafalkan doa yang diawali:

*Wahai Sang Pelindung, dalam kebodohan dan
Kegelapan batin ...*

dan akhiri dengan:

.... Aku mohon padaMu,

Bersihkan dan murnikan aku!

Bayangkan ketika melafalkan bait-bait itu, Guru Vajrasattva merasa senang, dan dengan tersenyum menyambut doa anda dengan kata-kata sebagai berikut:

*Wahai Yang Beruntung! Seluruh perbuatan buruk,
Hambatan batiniah, pelanggaran, dan kesalahan
Telah dimurnikan.*

Ia lalu melebur ke dalam cahaya dan memasuki diri anda, sehingga diri anda kini berubah menjadi Vajrasattva, sebagaimana anda telah memvisualisasikan Beliau sebelumnya.

Visualisasikan dalam jantungnya terdapat cakram rembulan seukuran biji mostar yang telah diratakan. Di bagian pusatnya terdapat aksara *hūm* berwarna biru. Di depan *hūm* terdapat aksara *om* berwarna putih; di bagian kirinya terdapat tulisan *vajra* berwarna kuning; di bagian belakangnya terdapat aksara *sa* berwarna merah; dan di bagian kanannya terdapat *tva* berwarna hijau:

Ketika melafalkan "*Om Vajra Sattva Hūm*," lima berkas cahaya, putih, kuning, merah, hijau, dan biru, memancar keluar dari masing-masing suku kata menuju ke arah atas. Di ujung masing-masing cahaya terdapat Wanita Mulia Keelokan beserta dewi-dewi persembahan lainnya. Dari tangan mereka memancarlah berbagai persembahan yang tak terhingga jumlahnya, seperti delapan simbol keberuntungan dan tujuh perlengkapan seorang raja dunia, payung mulia, panji kemenangan, tudung, roda emas berjeruji seribu, kulit kerang putih yang melingkar ke arah kanan, dan lain sebagainya. Persembahan-persembahan ini

dihaturkan pada semua Buddha dan Bodhisattva di Tanah-tanah Murni nan tak terbayangkan serta tak terbatas di sepuluh penjuru, menyempurnakan akumulasi pahala kebajikan serta memurnikan segenap hambatan batiniah anda. Seluruh belas kasih dan berkah Buddha mengalir kembali dalam wujud cahaya aneka warna yang memasuki diri anda. Bayangkan bahwa sebagai buahnya anda memasuki realisasi spiritual baik yang bersifat unggul maupun umum; yakni empat tingkatan vidyādhara yang berkaitan dengan Sang Jalan; dan realisasi terunggul - kondisi yang mengatasi segenap pembelajaran¹⁸⁸. Visualisasi ini mengembangkan suatu jalinan yang dengannya anda akan merealisasi dharmakāya serta mendatangkan manfaat bagi diri anda.

Lalu visualisasikan berkas-berkas cahaya aneka warna yang tak terhingga jumlahnya itu memancar ke bawah dari kelima aksara, menyentuh semua makhluk tiga dunia yang berada di enam alam kehidupan, dan memurnikan segenap karma buruk, hambatan batiniah, penderitaan, beserta pola kebiasaan negatif mereka, laksana cahaya matahari terbit menghalau kegelapan. Seluruh jagad raya berubah menjadi Tanah Buddha Kegembiraan Terwujud. Semua makhluk berubah menjadi Vajrasattva berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan biru¹⁸⁹. Lafalkan mantra, bayangkan mereka semua melafalkan mantra “*Om Vajra Sattva Hūm*” pula dengan suara dengungan yang mendalam. Visualisasi ini menciptakan jalinan yang melaluinya anda akan merealisasi rupakāya* serta mendatangkan manfaat bagi makhluk lainnya.

Dengan memanfaatkan praktik visualisasi seperti itu, *upaya kausalya* Mantra Rahasia Vajrayāna memungkinkan seseorang mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan yang tak terbayangkan dengan cepat, sementara itu pada saat bersamaan memancarkan kebajikan pada semua makhluk di seantero jagad raya.

Lafalkan mantra sebanyak mungkin yang dapat anda lakukan, dan ketika tiba waktunya mengakhiri sesi ini, visualisasikan seluruh jagad raya, yang anda telah bayangkan sebagai Tanah Buddha Kegembiraan Terwujud melebur ke dalam para makhluk yang berdiam di dalamnya, yakni Vajrasattva dari lima keluarga. Para makhluk suci ini secara bertahap melebur ke dalam cahaya dan memasuki diri anda. Lalu anda sendiri melebur ke dalam cahaya mulai dari bagian luar ke dalam, dan cahaya itu melebur ke dalam aksara *om* di jantung anda. Aksara *om* melebur ke dalam *vajra*, *vajra* melebur ke dalam *sa*, *sa* ke dalam *tva*, *tva* melebur ke dalam *shapkyu* aksara *hūm*, *shapkyu* ke dalam *a* kecil, *a* kecil ke dalam tubuh *ha*, tubuh ke kepalanya, kepala ke bentuk seperti bulan sabit, bulan sabit ke dalam *bindu*, dan *bindu* ke dalam *nāda*.

nāda

bindu

bentukan bulan sabit

hūm bagian-bagiannya kepala ha

tubuh ha

a kecil

shapkyu

Nāda, pada gilirannya, laksana pelangi, melenyap ke angkasa, melebur ke dalam kesederhanaan nan bebas dari berbagai konsep dan pola-pola bentukan pikiran. Bertahankan dalam kondisi seperti barang sejenak.

Ketika buah-buah pemikiran mulai muncul, lihatkan dengan jelas keseluruhan jagad raya dan para makhluk yang berdiam di dalamnya sebagai Tanah Buddha Vajrasattva.

Limpahkan pahala kebajikan dengan ucapan:

Dengan pahala kebajikan praktik ini

Semoga aku dengan cepat merealisasi

Tingkatan Vajrasattva...

dan seterusnya. Kemudian lafalkan doa-doa aspirasi lainnya.

Selama mempraktikkan meditasi dan pelafalan, termasuk yang berkaitan dengan Vajrasattva ini, anda harus terus memusatkan perhatian anda dan wajib membebaskan pikiran anda dari segenap gangguan. Anda tidak boleh menyela pelafalan dengan percakapan yang tak ada hubungannya dengan praktik. Dikatakan dalam naskah-naskah tantra:

Melafalkan tanpa pemusatan pikiran

Adalah laksana membasahi batu

Di kedalaman samudera;

Bahkan selama satu kalpa

Tiada hasilnya sama sekali.*

Dewasa ini, para *lama* dan bhiksu yang barangkali merasa sedikit lebih baik dibandingkan lainnya, serta mengetahui prinsip sebab-akibat, begitu khawatir terhadap pencemaran terkait persembahannya, sehingga menolak memberikan berkah atau melafalkan doa pelimpahan jasa bagi makhluk-makhluk yang menderita sakit atau meninggal. Dengan bersikap seperti itu, mereka telah memotong cinta dan belas kasih *bodhicitta* pada akarnya.

Sebagian besar di antara mereka benar-benar hanya mementingkan dirinya sendiri. Mereka ambil bagian dalam upacara yang diminta penyandang dananya. Namun, sebagai ganti melafalkan apa yang diperlukan keluarga bersangkutan, mereka mengambil buku doa mereka sendiri, yang kusam serta

robek-robek karena lama digunakan, dan dengan alasan mereka hendaknya tidak memutuskan kesinambungan praktik pribadi mereka, mereka melafalkan dari buku sementara yang lainnya membacakan doa¹⁹⁵. Kapan saja mereka melafalkan sedikit doa demi kepentingan dirinya sendiri, mereka semua begitu teliti dan menyatakan [telah] memurnikan hambatan batin mereka atau penyalahgunaan persembahan [yang pernah dilakukan]. Namun mereka merasa doa yang diucapkan hadirin demi kepentingan penyandang-dananya sebagai sesuatu yang melelahkan. Mereka melihat ke sana kemari sepanjang waktu, mengatakan apapun yang mereka kehendaki, dan tidak pernah sekejap pun memikirkan almarhum atau orang masih hidup yang seharusnya mereka lindungi. Hal ini merupakan wujud pemotongan cinta dan belas kasih *bodhicitta* pada akarnya. Selanjutnya, apabila mereka berupaya memurnikan diri mereka dari penyalah-gunaan persembahan ini, kejahatan serta sikap mementingkan diri mereka akan menyulitkan mereka melakukannya dengan penuh keberhasilan.

Karenanya, jadikan cinta dan belas kasih *bodhicitta* sebagai landasan anda semenjak awal. Jangan tinggalkan harapan anda demi menolong orang lain. Kembangkan upaya tulus mempraktikkan sebaik mungkin tahapan pembangkitan dan penyempurnaan yang anda ketahui. Memeditasikan tahapan pembangkitan dan penyempurnaan serta melafalkan mantra di rumah orang lain tiada bedanya dengan di rumah anda sendiri. Baik di rumah sendiri maupun orang lain, kita sama-sama perlu membebaskan diri dari pikiran mementingkan diri sendiri serta mengembangkan dambaan menolong makhluk lain. Kedua dambaan ini perlu dikembangkan dimanapun juga.

Apabila anda sanggup mempertahankan pemusatan pikiran dan tidak mencemari penjapaan anda dengan ucapan-ucapan yang tiada hubungannya dengan praktik, melafalkan Mantra Seratus Suku Kata 108 kali tanpa henti, tidak diragukan lagi akan memurnikan karma buruk dan hambatan batiniah anda, termasuk seluruh pelanggaran ikrar beserta *samaya* anda. Begitulah janji Vajrasattva. *Tantra Pengakuan nan Terbebas dari Noda* menyatakan:

*Mantra Seratus Suku Kata adalah intisari
Pikiran seluruh Sugata. Ia memurnikan seluruh
Pelanggaran, segenap penyimpangan,
Dan semua hambatan berupa konsep-konsep
Bentukan pikiran. Ia adalah pengakuan
Nan unggul, dan dengan melafalkannya
108 kali tanpa sela menyucikan
Seluruh pelanggaran beserta penyimpangan.*

*Selain menyelamatkan seseorang
Dari terjerumus ke Tiga Alam Rendah.
Para Buddha di masa lalu, sekarang,
Dan akan datang akan memerhatikan yogi
Yang menyapanya sebagai praktik kesehariannya;
Seolah-olah ia adalah anak Mereka yang paling
Dikasihi dan akan menjaga serta melindunginya.
Saat kematiannya, tak diragukan lagi ia akan
Menjadi yang termulia di antara seluruh
Pewaris Buddha.*

Apapun pelanggaran dan penyimpangan terhadap akar beserta cabang *samaya* yang anda lakukan setelah menapaki Jalan Mantra Rahasia Vajrayāna, pelafalan setiap hari Mantra Seratus Suku Kata sebanyak 21 kali sambil memeditasikan Vajrasattva adalah apa yang disebut “berkah karma buruk.” Ia akan mencegah buah-buah karma buruk berkembang atau bertambah banyak. Seratus ribu penjapaan akan sepenuhnya memurnikan segenap karma buruk atau pelanggaran anda.

Jika hanya seorang saja dalam suatu kumpulan telah melanggar *samaya*, ratusan atau ribuan anggota kelompok lainnya yang telah menjaga seluruh ikrar mereka akan tercemari sehingga tidak mendapatkan manfaat dari praktik Dharma mereka. Hal ini dapat diumpamakan dengan setitik susu masam yang mencemari keseluruhan susu dan mengubahnya menjadi asam, atau seekor katak terkena borok yang menjalari seluruh tubuhnya.

Demi memurnikan seluruh pelanggaran, penyimpangan, kesalahan, dan kejatuhan anda baik yang kelihatan maupun tersembunyi, sedapat mungkin senantiasa praktikkan meditasi beserta pelafalan Vajrasattva dan akuilah segenap kesalahan tersebut dengan penguncaran Mantra Seratus Suku Kata.

Guru Vajrasattva adalah penyatuan seratus makhluk suci dalam satu sosok. Beliau disebut “Vajrasattva, makhluk suci nan tunggal rahasia agung.” Di antara keseluruhan makhluk suci *vidam* yang tak terhingga jumlahnya baik bernampilan damai atau mengerikan (penuh amarah), tiada satupun yang tidak dicakupNya. Sewaktu memeditasikannya, pandanglah Beliau sebagai sehakikat dengan guru tama anda. Inilah praktik Guru Yoga “dalam bentuk permata yang mencakupi segalanya.”¹⁹⁹ Ia adalah yang paling unggul, terdalam di antara semua metode. Karena, seperti yang telah saya katakan sebe-lumnya, Mantra Seratus Suku Kata

mengungguli seluruh mantra lainnya, anda hendaknya menyadari bahwa tiada praktik yang lebih dalam dibandingkan hal ini.

IV

Mempersembahkan mandala demi mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan

I. PERLUNYA DUA HAL YANG PERLU DIKUMPULKAN

Mustahil merealisasikan kemurnian rangkap dua Kebuddhaan atau menyadari kebenaran *keshunyataan* tanpa menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan. Sebagaimana yang dikatakan dalam sutra:

*Sebelum seorang menyempurnakan Dua [praktik] akumulasi nan mulia,
la tak akan menyadari keshunyataan agung.*

Dan:

*Kebijaksanaan absolut di dalam batin
Hanya mungkin timbul
Sebagai pertanda telah mengumpulkan
Pahala kebajikan dan memurnikan
Segenap noda batiniah dan melalui berkah
Seorang guru perealisasi spiritual.
Ketahuilah bahwa bertumpu pada
Hal lainnya adalah suatu kebodohan*

Bahkan seseorang yang telah benar-benar merealisasi *keshunyataan* masih harus memelihara kemajuan mereka hingga merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna. Oleh karena itu, mereka masih perlu berupaya mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan.

Yogi Agung Virūpa mengatakan di dalam *Dohā*:

*Engkau barangkali sangat yakin
Tidak mengharapakan Kebuddhaan relatif*,
Tetapi jangan pernah tinggalkan
Akumulasi agung pahala kebajikan;
Berjuanglah melakukannya sekuat tenaga.*

Hyang Buddha, dengan belas kasih agungNya beserta seluruh upaya-

kausalyaNya, mengajarkan tak terhingga metode yang memungkinkan kedua bentuk akumulasi dipraktikkan. Yang terbaik di antara semua metode ini adalah persembahan mandala.

Salah satu naskah Tantra mengatakan:

*Menghaturkan Persembahan pada para Buddha
Di seluruh Tanah Murni seantero jagad raya
Yang terdiri dari miliaran planet,
Memenuhinya dengan apapun Yang dianggap berharga,
Akan mewujudkan kebijaksanaan asali Para Buddha [dalam diri
seseorang]*.*

Dalam tradisi ini, saat menghaturkan persembahan tersebut, kita menggunakan dua mandala terpisah:

1. yakni mandala “penyempurnaan”
2. dan mandala “persembahan.”

Bahan yang dipergunakan membuat mandala hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anda.

- Alas mandala terbaik dibuat dari bahan-bahan berharga, seperti emas atau perak.
- Yang kualitasnya menengah terbuat dari logam bahan lonceng atau bahan halus lainnya.
- Sementara itu, yang kualitasnya terendah anda boleh menggunakan batu halus dan rata atau sepotong kayu.
- Tumpukan persembahan yang akan diletakkan di atas mandala idealnya terdiri dari batu-batu berharga; seperti turkis, koral, safir, mutiara, dan lain sebagainya.
- Yang terbaik kedua berupa buah-buahan obat, seperti *arura* dan *kyurura*.
- Umumnya, tumpukan-tumpukan itu berupa biji-bijian, seperti jelai, gandum, beras, atau sejenis kacang-kacangan, namun yang terendah kualitasnya anda boleh menggunakan kerikil, batu gosok, pasir, dan lain sebagainya, semata-mata sebagai penunjang visualisasi anda.
- Apapun bahan pembuat alas mandala anda, bersihkanlah dengan seksama.

II. MANDALA “PENYEMPURNAAN”²⁰²

Awalilah dengan menata lima tumpukan di atas mandala “penyempurnaan”²⁰³.

1. Taruhlah tumpukan kecil di bagian tengah yang mewakili Buddha Vairocana dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Buddha.
2. Taruh tumpukan berikutnya di penjuru timur - berarti mengarah pada sisi anda²⁰⁴. - sebagai wakil Buddha Vajra Aksobhya yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Vajra.
3. Lalu satu tumpukan di sebelah selatan mewakili Buddha Ratnasambhava yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Permata,
4. satu tumpukan di sebelah barat mewakili Buddha Amitabha yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Teratai,
5. dan satu tumpukan di utara mewakili Buddha Amoghasiddhi yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Tindakan.

Alternatif lain adalah memvisualisasikan ladang kebajikan seperti saat menjalankan praktik perlindungan.

1. Tumpukan bagian tengah mewakili Guru Agung dari Oddiyāna, tak terpisahkan dari guru tama anda, dengan seluruh guru silsilah spiritual Kesempurnaan Agung berada di atasnya, ditata secara teratur, yang seorang di atas yang lainnya.
2. Tumpukan bagian depan mewakili Buddha Śākyamuni, dikelilingi oleh 1.002 Buddha dari Kalpa Kebajikan ini.
3. Tumpukan di sebelah kanan mewakili delapan Putera Agung TerdekatNya yang dikelilingi oleh sangha mulia para Bodhisattva,
4. dan tumpukan di sebelah kiri mewakili Dua Śrāvaka Utama, yang dikelilingi oleh sangha mulia para Śrāvaka dan Pratyekabuddha.
5. Tumpukan di bagian belakang merupakan Permata Dharma, dalam wujud tumpukan buku yang dibungkus oleh berkas-berkas cahaya.

Dalam metode apapun yang anda pilih, tempatkan mandala “penyempurnaan” ini di atas altar anda atau penumpu yang sesuai. Apabila anda memilikinya, kelilingilah [mandala tersebut] dengan lima jenis persembahan dan letakkan di hadapan sesuatu yang mewakili tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha. Jikalau hal ini tidak dimungkinkan, boleh juga tak menyimpannya bersama mandala “penyempurnaan” itu, melainkan hanya semata-mata memvisualisasikan ladang kebajikan.

III. MANDALA PERSEMBAHAN

Peganglah alas mandala persembahan dengan tangan kiri anda, sebelah dengan bagian pergelangan tangan kanan anda selama melafalkan Doa Tujuh Cabang (Bagian) dan doa-doa lainnya, tanpa goyah sedikitpun dari visualisasi anda.

Penyelesaian alas mandala ini tidak hanya dimaksudkan membersihkan kotoran yang ada padanya, melainkan juga sebagai upaya kita membebaskan diri dari dua noda batiniah yang mencemari pikiran kita.

Ada riwayat mengenai para Kadampa dari masa lalu yang membersihkan mandala mereka dengan bagian bawah pergelangan tangan hingga kulit mereka lecet dan berborok. Mereka masih melanjutkan praktik tersebut dengan mempergunakan bagian samping pergelangan tangannya. Ketika bagian pergelangan tersebut juga luka, sebagai gantinya mereka menggunakan bagian belakang pergelangan tangannya. **Jadi, bila anda membersihkan alas mandala, jangan memakai kain wol atau katun namun hanya pergunakanlah pergelangan tangan anda, layaknya para Kadampa agung di masa lampau.**

Tatkala menata tumpukan persembahan di atas alas mandala, lafalkan doa yang dikenal sebagai Tiga-puluh Tujuh Bagian Mandala, yang dikarang oleh Chögyal Pakpa, Pelindung para Makhluk dari Aliran Sakya. Metode ini mudah dipraktikkan, sehingga diambil alih oleh seluruh aliran baik tergolong aliran lama ataupun baru tanpa perbedaan sedikitpun. Kita mengawali persembahan mandala dengan doa ini karena merupakan tradisi kita pula.

Baik tradisi lama dan baru juga memiliki metode-metode lainnya, masing-masing sesuai dengan kebiasaan mereka. Lebih jauh lagi, setiap harta pusaka spiritual tradisi Nyingma memiliki persembahan mandalanya sendiri. Khusus dalam tradisi kita terdapat beberapa rincian doa persembahan bagi mandala ketiga *kāya* yang diajarkan oleh Longchenpa Nan Luas Wawasannya sebagaimana tercantum dalam *Esensi-esensi Hati*²⁰⁵. Salah satu di antaranya boleh kita pilih.

1. TIGA PULUH TUJUH BAGIAN PERSEMBAHAN MANDALA

Awali dengan menjapa mantra:

Om Vajra Bhūmi Ah Hūm,

Pada saat yang sama peganglah mandala dengan tangan kiri anda sementara tangan kanan anda memercikkan air harum mengandung *bajung*. Kemudian dengan ibu jari dan jari manis anda jumputlah sejumlah kecil gandum. Japalah:

Om Vajra Rekhe Ah Hūm,

Kelilingkan tangan anda searah jarum jam pada alas mandala dan letakkan sejumput gandum itu di bagian tengah. Apabila anda telah selesai membuat “pagar gunung besi”²⁰⁶ kini tibalah saat meletakkannya pada mandala. Lafalkan:

Gunung Meru, Raja Semua Gunung,

Taruhlah tumpukan yang lebih besar di bagian tengah. Saat menaruh [tumpukan-tumpukan yang melambangkan] keempat benua, lafalkan:

Di sebelah timur, terdapat Pūrvavideha...,

Letakkan tumpukan kecil di sebelah timur, yang dapat berada di sisi anda atau sisi berlawanan, yakni menghadap pada siapa anda menghaturkan persembahan tersebut. Kemudian taruhlah tiga tumpukan berikutnya yang melambangkan ketiga benua lainnya, searah jarum jam dimulai dari timur.

Bagi anak-anak benua, Deha, Videha, dan lain sebagainya, tempatkan setumpuk gandum pada masing-masing sisi setiap benua bersangkutan secara bergiliran.

Selanjutnya, tempatkan Gunung Berharga di sebelah timur, Pohon Pengabul Keinginan di selatan, Sapi Kelimpahan Nan Tak Pernah Kering di sebelah barat, dan Panenan Yang Masak Dengan Sendirinya di utara.

Lalu tibalah [saatnya meletakkan] Tujuh Perlengkapan Mulia ditambah Jambangan Pusaka Agung, yang diletakkan secara berurutan di empat arah utama serta arah antara.

Kemudian letakkan empat dewi di bagian luar pada masing-masing arah utama, dimulai dengan Dewi Kecantikan; dan empat dewi bagian dalam di empat arah antara, diawali dengan Dewi Bunga-bunga.

Tempatkan Mentari di sebelah timur dan Rembulan di sebelah barat. Taruh Payung Mulia di selatan dan Panji Kemenangan Seluruh Penjuru di sebelah utara.

Ketika anda melafalkan:

Seluruh kekayaan para dewa dan manusia,

Tidak membuahkan apapun...

Tumpukkan lebih banyak gandum di puncak sisanya, sehingga tiada tempat yang tak terisi. Jika anda punya perhiasan bagi puncaknya, tempatkanlah di bagian tertinggi. Lafalkan:

Aku mempersembahkan mandala ini bagi seluruh

Guru tama dan silsilah spiritual nan jaya

Serta pada semua Buddha dan Bodhisattva.

Setelah itu, beberapa orang menambahkan, “... menyenangkan dan sempurna dalam segenap aspeknya, tiada kekurangan sesuatupun,” namun menurut guru saya, ini merupakan tambahan yang tak dijumpai dalam teks

aslinya.

Sehubungan dengan apa yang perlu divisualisasikan dalam tiap-tiap tahapan, guruku tidak menjelaskan apapun saat Beliau mengajarkannya; jadi saya sendiri tak akan menuliskannya lebih jauh. Meskipun demikian, barangsiapa yang ingin mengetahui rinciannya hendaklah membaca Komentar Terperinci Mengenai Makna Yang Diringkas, sebagaimana telah disarankan dalam naskah penjelasan mengenai praktik-praktik pendahuluan ini.

2. PERSEMBAHAN MANDALA KETIGA KĀYA SETURUT TEKS

2.1. MANDALA NIRMĀNAKĀYA YANG UMUM

- Empat benua sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya berupa tumpukan-tumpukan benda persembahan dengan Gunung Meru di bagian tengahnya serta alam-alam Brahmā di atasnya, membentuk satu dunia.
- Seribu dunia seperti itu membentuk “alam semesta seribu dunia tingkat pertama.” Jikalau jagad raya seribu dunia seperti itu, masing-masing dengan empat benuanya, dikalikan seribu kita akan mendapatkan “jagad raya menengah tingkat kedua [yang terdiri dari] seribu kali seribu dunia,” atau jagad raya sejuta dunia.
- Apabila jagad raya itu dikalikan seribu lagi, kita memperoleh “jagad raya besar tingkat ketiga [yang terdiri dari] seribu juta (semilyar) dunia,” atau alam semesta semilyar dunia.
- Alam semesta yang terdiri dari semilyar dunia ini, masing-masing dengan empat benuanya, adalah tempat kediaman seorang Buddha yang memanifestasikan diri- Nya - Śākyamuni, sebagai contoh, Tanah Buddha Beliau disebut Jagad Raya Ketabahan.
- Visualisasikan, di keseluruhan planet nan tak terhitung dan tak terbayangkan ini, terdapat harta pusaka paling berharga, baik yang dijumpai di alam manusia maupun dewa, seperti tujuh perlengkapan [raja] mulia dan lain sebagainya, entah ada pemiliknya atau tidak.
- Tambahkan pula, tubuh, kekayaan, hidup, keberuntungan, kekuasaan, dan kekuatan anda sendiri, sebagaimana sumber jasa pahala yang telah anda kumpulkan sepanjang waktu dan akan anda kumpulkan di masa mendatang, bersama dengan apapun yang dapat mendatangkan kesenangan beserta kebahagiaan.
- Tumpukkan segala sesuatu yang terbaik dan paling didambakan, tanpa hawa nafsu keinginan atau kemelekatan sekecil apapun, persembahkan

semuanya itu pada guru anda dan para makhluk suci *nirmānakāya*.
Seluruhnya dalam kondisi sempurna dan tanpa kekurangan sedikitpun.
Inilah persembahan mandala *nirmānakāya* yang umum.

2.2. MANDALA SAMBHOGAKĀYA YANG ISTIMEWA

Di atas semua itu, bayangkan dalam benak anda alam-alam dewa nan tak terbatas jumlahnya serta istana-istana luar biasa di kelima Tanah Buddha, semuanya diberkahi dengan Dewi Keelokan dan dewi-dewi lainnya mempersembahkan segala sesuatu yang menyenangkan, bertambah banyak hingga tak terhitung jumlahnya. Persembahkan semua ini pada guru anda dan para makhluk suci *sambhogakāya*. Inilah mandala istimewa *sambhogakāya*.

2.3. MANDALA KHUSUS DHARMAKĀYA

Di atas alas mandala yang melambangkan jagad raya absolut nan tak terlahirkan, tempatkan tumpukan-tumpukan perlambang empat penglihatan dan buah-buah pemikiran yang mungkin timbul. Persembahkan semua itu pada guru anda dan para makhluk suci *dharmakāya*. **Inilah persembahan khusus mandala *dharmakāya*.**

Sewaktu menjalankan persembahan mandala ketiga *kāya* ini pertahankan gagasan yang jelas mengenai petunjuk-petunjuk praktik ini dan ulangi penuh devosi doa pembukaan:

*Om Ah Hūm. Alam semesta semilyar planet,
Bertaburkan seribu juta dunia...*

Ketika anda menghitung jumlah persembahan yang anda haturkan, peganglah alas mandala menggunakan tangan kiri, dengan membiarkan persembahan yang anda taruh sebelumnya tetap berada di tempatnya, dan setiap melafalkan teks tambahkan satu tumpukan dengan tangan kanan anda. Praktikkan hal ini dengan keteguhan, peganglah alas mandala hingga tangan anda merasa pegal sehingga tak sanggup memegangnya lagi. “Menahan kesukaran dan mengembangkan semangat luar biasa demi Dharma” berarti lebih dari bertahan hidup tanpa makanan²¹². Ini berarti berketetapan hati menyelesaikan segenap praktik Dharma yang sudah dilakukan, apapun kondisinya. Berpraktiklah seperti ini, dan dengan menjalaninya anda akan memperoleh pahala kebajikan luar biasa melalui kesabaran beserta daya upaya anda.

Jika anda tidak lagi sanggup memegang mandala-nya, taruhlah di meja di hadapan anda dan lanjutkan dengan menumpuk persembahannya serta menghitung jumlahnya. Ketika anda beristirahat sejenak, umpamanya untuk

minum teh, kumpulkan lagi segala sesuatu yang telah anda persembahkan, dan ketika memulainya lagi, awali dengan 37 aspek mandala sebelum melanjutkan praktik anda seperti sebelumnya.

Yakinkan melakukan persembahan mandala ini sekurang-kurangnya 100 ribu kali dengan tata cara se-perti itu. Apabila anda tidak sanggup menjalankan sebanyak itu menggunakan mandala terperinci ketiga *kāya*, diperkenankan pula sebagai gantinya melafalkan bait yang diawali:

Tanahnya dimurnikan dengan air harum.....

Saat mempersembahkan mandala tujuh aspek²¹³.

Apapun wujudnya persembahan itu, penting sekali - sebagaimana halnya setiap praktik yang anda jalani - terapkan tiga metode nan unggul. Diawali dari membangkitkan *bodhicitta*, jalankan praktik itu tanpa konsep bentukan pikiran apapun, dan meteraikan praktik tersebut di bagian penutupnya dengan melimpahkan jasa pahala.

Jikalau persembahannya berupa jelai, gandum, atau biji-bijian lainnya, selama anda mampu, selalu persembahkan yang segar (baru) dan jangan pergunakan persembahan yang sama dua kali. Apa yang telah dipersembahkan dapat anda berikan pada burung, bagikan pada kaum pengemis, atau taruh di hadapan sesuatu yang mewakili Tiga Permata. Tetapi jangan pernah berpikir bahwa semua itu merupakan milik anda atau mempergunakannya demi kepentingan anda sendiri. Bila anda kekurangan sumber daya guna memperbaharui persembahan anda setiap kali, perbaharuilah sesuai kemampuan anda. Jika sangat miskin, anda boleh terus menerus mempergunakan bebijian yang sama.

Seberapapun seringnya anda mengganti persembahannya, bersihkanlah sebelum dipersembahkan, dengan membuang seluruh kotoran, debu, sekam, jerami, kotoran burung, dan semacamnya. Lalu perciki dengan safron atau air harum.

Kendati ajaran Dharma benar-benar mengizinkan persembahan berupa tanah dan batu, hal ini diperuntukkan bagi mereka yang begitu miskinnya sehingga tak punya apa-apa sama sekali, atau orang dengan kualitas unggul yang pikirannya sanggup menciptakan di dalam sebutir debu, Tanah Buddha sebanyak seluruh butiran penyusun tanah di dunia. Anda barangkali mempunyai segala sesuatu yang layak dipersembahkan, namun tak sanggup menanggalkan kekikiran anda dan mempersembahkannya dengan tulus ikhlas. Meskipun demikian, anda

merasakan dengan disertai pertimbangan dan alasan yang nampak benar-benar masuk akal - bahkan meyakinkan diri anda - bahwa anda telah melakukan persembahan dengan [baik] melalui pelafalan mantra beserta visualisasi. Tetapi sesungguhnya anda hanya membodohi diri anda sendiri.

Lebih jauh lagi, seluruh naskah dan petunjuk-petunjuk spiritual tantra membicarakan mengenai “persembahan yang bersih, dipersiapkan dengan bersih” atau “obyek-obyek persembahan yang dipersiapkan dengan bersih ini.” Seluruh naskah itu tidak pernah menyarankan “persembahan yang kotor, tidak dipersiapkan dengan bersih.” Jadi jangan pernah persembahkan sesuatu yang sisa atau makanan yang dicemari oleh kekikiran dan kotoran. Jangan jadikan jelai terbaik sebagai konsumsi anda sendiri dan menyisakan [yang kurang baik] sebagai persembahan atau guna dijadikan *tsampa* yang diperuntukkan membuat *torma*. Para Kadampa di masa lampau pernah berkata:

Mengambil yang terbaik bagi diri anda sendiri

Dan mempersembahkan keju busuk beserta

Sayuran yang telah layu pada Tiga Permata

Tiada manfaatnya sama sekali.

Jangan persembahkan *torma* atau pelita menggunakan bahan-bahan sudah rusak atau busuk, dan mengambil yang tidak busuk demi kepentingan anda sendiri. Tindakan semacam ini hanya akan mengurangi jasa pahala anda.

Ketika membuat *shelze* atau *torma*, siapkan adonan yang anda sekiranya juga menyukainya. Adalah salah menambahkan banyak air ke dalam adonan hanya demi menjadikannya lebih mudah diolah.

Atiśa pernah berkata, “Orang-orang Tibet ini tidak akan pernah menjadi kaya, mereka membuat adonan *torma* mereka terlalu encer!”

Beliau juga berkata, “Di Tibet, hanya semata mempersembahkan air sudah cukup untuk mengumpulkan pahala kebajikan. Di India terlalu panas, sehingga air tidaklah semurni di Tibet.”

Sebagai cara mengumpulkan pahala kebajikan, mempersembahkan air bersih adalah sangat efektif apabila anda dapat melakukannya dengan rajin. Bersihkan tujuh mangkuk persembahan atau perlengkapan lainnya dan letakkan sebelah menyebelah; jangan terlalu berdekatan atau terlalu jauh satu sama lain. Semuanya itu hendaknya diletakkan lurus, dengan tak satupun di antaranya ke luar dari garis. Air persembahan hendaknya bersih dengan tiada tercampur gandum, rambut, debu, atau serangga yang mengapung di permukaannya. Mangkuk-mangkuk persembahan hendaknya diisi dengan cermat, penuh tetapi jangan sampai hampir meluapi bibirnya, tanpa menumpahkan air pada

meja persembahan. Beginilah tata cara menghaturkan persembahan air yang indah serta menyenangkan.

Doa Bagi Tindakan Baik menyebutkan mengenai persembahan yang “ditata dengan sempurna, istimewa, serta Agung...” Apapun persembahan yang anda haturkan, apabila anda menyajikannya dengan indah dan menyenangkan, termasuk dalam hal penataannya, rasa hormat yang anda perlihatkan pada para Buddha beserta Bodhisattva akan melimpahi anda dengan jasa pahala nan luar biasa. Jadi, berupayalah menata persembahan anda dengan baik.

Apabila anda tidak mempunyai apa-apa atau sebaliknya tak sanggup menghaturkan persembahan, bukanlah kesalahan bila anda mempersembahkan sesuatu yang kotor atau tak menyenangkan, selama niat anda adalah murni sepenuhnya. Para Buddha dan Bodhisattva tidak memiliki konsep mengenai bersih atau kotor. Terdapat beberapa riwayat yang dapat diteladani mengenai hal itu, seperti seorang wanita miskin yang dikenal sebagai Penyapu Kota. Ia mempersembahkan Buddha sebuah pelita mentega. Ada pula riwayat mengenai seorang wanita penderita lepra mempersembahkan semangkuk bubur nasi pada Mahākāsyapa yang diperolehnya dari hasil mengemis. Seekor lalat terjatuh ke dalamnya dan ketika ia hendak mengambil lalat itu, jarinya terjatuh pula ke dalamnya. Mahākāsyapa tetap meminumnya demi menyempurnakan niat baik pemberinya, dan karena persembahannya telah menjadi makanan sehari penuh bagi Beliau, wanita penderita lepra itu dipenuhi kegembiraan. Ia lalu terlahir di Surga Tiga Dewa.

Secara ringkas, saat mempersembahkan mandala, apapun yang anda persembahkan, hendaknya dihaturkan dengan cara menyenangkan, dan niatan anda hendaknya murni sepenuhnya.

Pada setiap tingkatan menapaki Sang Jalan, anda hendaknya tidak pernah menghentikan praktik mengumpulkan pahala kebajikan, seperti persembahan mandala. Sebagaimana yang disebutkan dalam naskah-naskah Tantra:

Tanpa kebajikan apapun tidak akan ada

Realisasi spiritual;

Seseorang tidak dapat memperoleh minyak

Dengan memeras pasir.

Mengharapkan pencapaian spiritual tanpa mengumpulkan kebajikan adalah laksana berupaya memperoleh minyak sayur dengan memeras pasir di tepi sungai. Tidak peduli berapapun banyaknya butiran pasir yang anda peras, anda

tak akan mendapatkan setetes minyak pun. Namun berupaya mendapatkan pencapaian spiritual melalui pengumpulan pahala kebajikan adalah seperti menghasilkan minyak dengan memeras biji wijen. Semakin banyak biji yang anda peras, makin banyak pula minyak yang anda dapatkan. Bahkan hanya sebutir biji yang anda tekan dengan kuku jari anda akan menjadikan keseluruhan kuku berminyak. Terdapat pula perumpamaan senada berbunyi:

*Mendambakan realisasi spiritual tanpa
Mengumpulkan pahala kebajikan adalah laksana
Membuat mentega dengan mengaduk air.
Mengupayakan pencapaian spiritual setelah
Mengumpulkan pahala kebajikan adalah laksana
Membuat mentega dengan mengaduk susu.*

Tidak diragukan lagi bahwa perealisasiian tujuan terunggul atau ultimit, pencapaian tertinggi, adalah juga buah menyempurnakan kedua pengumpulan. Kita telah mendiskusikan mustahilnya merealisasi kemurnian rangkap dua Kebuddhaan tanpa menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan. Yang Arya Nāgārjuna bersabda:

*Melalui tindakan-tindakan bajik ini
Semoga semua makhluk menyempurnakan
Pengumpulan pahala kebajikan dan
Kebijaksanaan dan merealisasi dua kāya
Nan unggul yang berasal dari
Pahala kebajikan dan kebijaksanaan.*

Dengan menyempurnakan pengumpulan kebajikan, yang [masih] melibatkan konsep-konsep²¹⁵, anda merealisasi rūpakāya nan terunggul. Dengan menyempurnakan pengumpulan kebijaksanaan yang mengatasi segenap konsep, anda merealisasi dharmakāya nan terunggul.

Pencapaian sementara dalam kehidupan duniawi dimungkinkan pula melalui pengumpulan kebajikan. Tanpa pahala kebajikan, seluruh daya upaya anda, betapapun kerasnya, akan menjadi sia-sia. Beberapa orang, sebagai contoh, tanpa melakukan sedikit upaya pun, tidak pernah kekurangan makanan, uang, atau kekayaan dalam hidupnya karena timbunan pahala kebajikan yang mereka kumpulkan di masa lampau. Sementara itu, orang lainnya berkelana ke sana kemari demi mendapatkan kekayaan melalui perdagangan, pertanian, dan lain sebagainya. Namun mereka tak memperoleh apapun dan mati kelaparan. Ini adalah contoh yang dapat disaksikan sendiri oleh setiap orang.

Hal yang sama berlaku pula dalam memohon belas kasihan makhluk-makhluk suci pelimpah kekayaan, pelindung Dharma, dan lain sebagainya, dengan harapan memperoleh realisasi supranatural tertentu. Makhluk-makhluk suci semacam itu tidak dapat menganugerahi kita apapun apabila kita tak menuai buah kemurahan hati kita di masa lalu.

Kemiskinan tidak dapat diatasi melalui praktik-praktik spiritual makhluk suci penganugerah kekayaan dan semacamnya tanpa akumulasi kebajikan di masa lampau. Apabila makhluk-makhluk seperti para dewa duniawi penganugerah keberuntungan sungguh-sungguh melimpahkan berkah supranatural berupa kekayaan, para Buddha dan Bodhisattva, yang kekuatan dan kemampuannya dalam mewujudkan keajaiban ratusan ribu kali lebih besar serta mengabdikan diri Mereka sepenuhnya demi menolong para makhluk tanpa diminta, pastilah akan mencurahkan hujan kemakmuran ke muka bumi ini sehingga kemiskinan segera sirna. Namun hal semacam ini tidaklah terjadi.

Jika orang menganggap kekayaan dan sedikit kekuasaan sebagai sesuatu yang ajaib dan menyenangkan, ini merupakan pertanda betapa sempitnya pikiran mereka. Kedua, memperlihatkan kemelekatan mereka terhadap penampilan lahiriah. Ketiga, merupakan kegagalan mereka dalam memahami buah perbuatan seseorang, sebagaimana telah diumpamakan sebelumnya dengan biji pohon *asota* - atau mungkin mereka tidak meyakinkannya sekalipun telah mengetahuinya.

Tetapi seseorang dengan keyakinan nan tulus serta tekad meninggalkan keduniawiaan akan mengetahui bahwa apa yang kelihatannya sempurna di muka bumi ini-bahkan kekayaan yang dimiliki para *nāga*, kedudukan setinggi langit, keperkasaan layaknya halilintar, atau keelokan laksana pelangi-tak satupun di antara semua ini yang kekal dan bertahan selamanya. Hal-hal seperti itu hanya membangkitkan kejiikan, bagaikan sepiring makanan basi.

Mengumpulkan pahala kebajikan dengan harapan memperoleh kekayaan dalam hidup ini tidaklah masalah bagi orang-orang duniawi, tetapi jauh menyimpang dari Dharma sejati, yang dilandasi tekad membebaskan diri dari *samsara*. Sebagaimana yang telah saya katakan berulang-ulang, apabila anda mencari Dharma yang membimbing pada pembebasan, anda harus meninggalkan segenap kemelekatan terhadap kehidupan duniawi, layaknya ludah di atas debu. Anda harus meninggalkan kampung halaman anda dan melangkah menuju tanah tak dikenal, senantiasa berdiam di kawasan nan sunyi. Anda harus

berpraktik dengan suka cita sekalipun sedang sakit dan gembira menghadapi kematian.

Salah seorang siswa Dagpo Rinpoche nan Tak Tercela suatu kali bertanya pada Beliau, “Di masa kemerosotan ini sulit menemukan makanan, pakaian, dan keperluan hidup lainnya demi mempraktikkan Dharma sejati. Lalu apa yang harus kulakukan? Manakah yang kupilih: meminta sedikit belas kasih makhluk-makhluk suci penganugerah kekayaan, belajar suatu kemampuan spiritual yang memungkinkan aku menyarikan makanan dari alam sehingga tidak perlu menyantap makanan biasa²¹⁶, atau membiarkan diriku mati?

Gurunya menjawab, “Betapapun kerasnya engkau mencoba, tanpa berbekalkan pahala kebajikan di masa lampau, mengharapkan sesuatu dari makhluk-makhluk suci penganugerah kekayaan merupakan sesuatu yang sulit. Lebih jauh lagi, mencari kekayaan dalam hidup ini bertentangan dengan praktik Dharma yang tulus. Kemampuan menyarikan makanan dari alam hanya dapat digunakan selama kalpa peningkatan²¹⁷, yakni sebelum terhamburnya esensi, tanah, bebatuan, air, tumbuhan, dan lain sebagainya. Meskipun demikian, kemampuan spiritual seperti itu sekarang tidak bermanfaat lagi. Membiarkan dirimu mati juga bukanlah pilihan yang baik. Setelah itu sulit mendapatkan kelahiran sebagai manusia beserta segenap keleluasaan dan kelebihanannya, sebagaimana yang engkau miliki sekarang. Meskipun demikian, jikalau dari sanubari terdalammu engkau merasa yakin sanggup berpraktik tanpa mengkhawatirkan kematian, engkau tak akan kekurangan makanan dan pakaian.”

Seluruh praktik yang dijalani oleh para Bodhisattva dalam mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan, atau menghapuskan kekotoran batin, hanya mempunyai satu tujuan: **Kebahagiaan semua makhluk di seluruh penjuru jagad raya.**

Segala bentuk keinginan merealisasi Kebuddhaan Nan Sempurna demi diri sendiri, termasuk praktik yang ditujukan memperoleh kebahagiaan duniawi dalam hidup ini, tiada hubungannya dengan Wahana Agung. Praktik apapun yang anda jalani, entah itu mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan dan menghapuskan kekotoran batin, lakukan itu demi kebahagiaan semua makhluk nan tak terbatas jumlahnya tanpa mencampurinya dengan keinginan-keinginan mementingkan diri sendiri. Dengan mengembangkan sikap seperti itu, tanpa anda kehendaki, kebutuhan-kebutuhan anda sendiri beserta segenap kenyamanan dan kesenangan dalam hidup ini dengan sendirinya akan

menghampiri anda; layaknya asap yang timbul secara otomatis begitu anda menyalakan api, atau tunas gandum yang tumbuh manakala anda menyemaikan benihnya. Namun jauhi laksana racun segenap keinginan mengabdikan diri anda pada kesenangan-kesenangan duniawi tersebut demi diri anda sendiri.

V

Praktik Akumulasi Kusāli: Menghancurkan Empat Iblis Dalam Sekali Gebrakan

Kini tibalah persembahan singkat tubuh sendiri yang disebut praktik akumulasi Kusāli.

Karena praktik ini berkaitan dengan Guru Yoga, dalam *Menemukan Kedamaian Dalam Hakikat Sejati Pikiran*, diizinkan memadukannya dengan Guru Yoga. Secara bergantian, tanpa pertentangan sedikitpun, boleh dipraktikkan sebagai bagian pengumpulan kebajikan bersama persembahan mandala.

I. TUBUH SEBAGAI PERSEMBAHAN

Kata “kusāli” berarti “pengemis.”

Guna mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan, para yogi yang telah meninggalkan kehidupan duniawi.

- Memanfaatkan visualisasi dalam menghaturkan persembahan berupa tubuh mereka sendiri, dimana mereka tidak memiliki sesuatu yang lain untuk dipersembahkan.
- Seluruh materi yang kita kumpulkan dengan susah payah adalah demi menyenangkan tubuh kita, dan dibandingkan hal lain yang kita miliki, tak diragukan lagi, tubuh kitalah yang paling kita cintai.
- Menghapuskan kemelekatan yang luar biasa terhadap tubuh kita dan mempergunakannya sebagai persembahan dengan demikian lebih berharga ketimbang mempersembahkan benda-benda lainnya.

Ada dikatakan:

Mempersembahkan kuda atau gajah anda

Bernilai seratus kali lipat dibandingkan Persembahan lainnya;

Mempersembahkan anak Atau pasangan hidup anda berharga Seribu kali lipat;

Mempersembahkan tubuh anda Bernilai seratus ribu kali lipat.

Machik Labdrön berkata:

Tanpa mengetahui bahwa mempersembahkan

*Tubuhku tanpa disertai kemelekatan
Adalah merupakan akumulasi pahala Kebajikan dan kebijaksanaan,
Aku telah melekat pada tubuhku²¹⁸ Yang tersayang ini.
Aku mengakui hal ini pada nirmānakāya Bunda [Semua Buddha]²¹⁹.*

II. PRAKTIK PERSEMBAHAN TUBUH

- Pertama-tama, apabila terbiasa berpraktik visualisasi, anda boleh memilih mengarahkan kesadaran anda secara langsung ke angkasa dan seketika visualisasikanlah sebagai Bunda Sejati Murka Hitam. Jika tidak, visualisasikan dalam jantung anda esensi kesadaran batiniah anda dalam wujud Bunda Murka.
- Beliau menari dan melambai-lambai, mengayunkan pisau berlekuk di angkasa dengan tangan kanannya, dan dengan tangan kiri Beliau memegang mangkuk tengkorak penuh berisikan darah di depan jantungNya.
- Kepala babi betina hitam yang mengeluarkan suara pekikan menyembul keluar dari belakang telinga kananNya. Beliau mengenakan perlengkapan sosok dewi berpenampilan Murka.
- Ketika anda melafalkan suku kata "*P'et!*"²²¹ Hyang Bunda Murka melayang melalui kanal atau saluran energi bagian tengah anda. Begitu Beliau terlontar keluar dari lubang Brahmā di puncak kepala anda, tubuh anda berubah menjadi mayat dan terjatuh. Jangan pandang bahwa tubuh anda memiliki ukuran sebagaimana biasanya, melainkan visualisasikan sebagai tubuh yang gemuk, berlemak, dan berukuran raksasa, sebesar seluruh jagad raya yang berisikan semilyar planet.
- Dengan sekali hantaman pisau berlekuk di tangan kananNya, Bunda Murka Hitam - wujud visualisasi kesadaran anda - memotong bagian atas kepala tubuh tak bernyawa itu hingga sebatas alis guna dijadikan mangkuk tengkorak. Sekali lagi, meditasikan bahwa mangkuk tengkorak itu bukanlah dalam ukuran biasanya, melainkan sebesar seluruh jagad raya semilyar planet.
- Tangan kiri Bunda Murka memungut mangkuk tengkorak itu dan meletakkannya, dengan alis menghadap diriNya, ke atas sebuah penumpu berkaki tiga terbuat dari tengkorak manusia, masing-masing seukuran Gunung Meru.
- Lalu dengan pisau berkait di tangan kananNya, Beliau meng-angkat keseluruhan mayat dan menaruhnya ke dalam mangkuk tengkorak.
- Kini visualisasikan di angkasa, yakni di atas tengkorak itu, aksara *hang* berwarna putih yang terbuat dari *amrita*, dan garis tegak lurus di

bawahnya yang merupakan aksara A_{222} berwarna merah, dengan api sebagai bahan dasarnya:

hang garis vertikal aksara A

- Begitu anda melafalkan “*Om Ah Hūm*,” api menyala dari garis tegak lurus aksara A dan memanaskan mangkuk tengkoraknya hingga mayatnya meleleh menjadi *amrita*, yang mendidih dan memenuhi keseluruhan mangkuk. Segala sesuatu yang busuk dan kotor mengalir keluar dalam wujud buih.
- Uap naik ke atas dari *amrita* dan menyentuh aksara *hang*, memanaskannya ketika keduanya bersentuhan. Aksara *hang* mengeluarkan aliran *amrita* berwarna merah dan putih, yang menetes ke bawah dan menyatu dalam kesatuan tak terpisahkan di mangkuk tengkorak.
- Aksara *hang* sendiri melebur ke dalam cahaya dan meleleh ke dalam *amrtanya* juga. Visualisasikan semua ini dan lafalkanlah:

P’et! Mengendalikan diriku sendiri

Dari kemelekatan terhadap tubuh...

dan seterusnya. Kemudian, ketika anda mengulangi pelafalan “*Om Ah Hūm*,” visualisasikan bahwa *om* memurnikan *amrtia* dari segenap ketidak-sempurnaan terkait warna, bau, rasa, dan lain sebagainya; *ah* melipat-gandakannya beberapa kali lipat; dan *hum* meng-ubahnya menjadi segala sesuatu yang didambakan. Ini berlangsung pada hakikat *amrita* tak tercela kebijaksanaan asali, berwujud awan yang muncul serta memuaskan segenap keinginan.

- Visualisasikan di angkasa, yakni di hadapan anda, suatu singgasana yang dilengkapi bantalan sutera. Di atasnya duduk guru utama anda yang berhati bajik.
- Di atas Beliau terdapat para guru silsilah spiritual, di sekeliling Beliau seluruh *yidam*, dan di angkasa bagian bawahnya, yakni di atas mangkuk tengkorak terdapat Tujuh Puluh Lima Pelindung Nan Jaya²²⁴ serta seluruh kumpulan pelindung Dharma; baik para pelindung kebijaksanaan maupun para pelindung yang dibatasi oleh buah perbuatan masa lalunya, termasuk para makhluk suci setempat dan pemilik tanah.
- Di bawah tengkorak, visualisasikan semua makhluk di keenam alam dan tiga dunia; di antara para tamu utama terdapat delapan puluh ribu penebar hambatan, lima belas iblis besar yang memangsa anak-anak, dan secara ringkas, semua yang menjadi sumber hambatan beserta para makhluk yang pada mereka anda berhutang karma. Mereka semua berkerumun layaknya butiran-butiran debu di tengah pancaran sinar mentari.

1. PERJAMUAN PUTIH BAGI PARA TAMU DI ATAS

- Kini visualisasikan bahwa guru utama anda, para guru silsilah, dan semua Buddha beserta Bodhisattva di atas kepalanya seluruhnya mencerap *amrita* dengan lidah Mereka, yang berwujud tabung vajra berlubang. **Sebagai buahnya**, anda menyempurnakan akumulasinya, anda terbebas dari segenap hambatan batiniah anda, pelanggaran *samaya* anda termurnikan, dan anda memasuki realisasi spiritual, baik yang umum maupun unggul.
- Para *yidam* dan makhluk suci dari empat dan enam kelompok tantra yang berada di sekeliling guru seluruhnya juga meminum *amritanya*, menyerapnya dengan lidah berlubang Mereka, bentuknya sesuai dengan lambang-lambang yang dihubungkan masing-masing makhluk suci tersebut - vajra, roda, permata, teratai, atau vajra bersilang. **Sebagai buahnya**, anda menyempurnakan praktik akumulasi dan terbebas dari seluruh hambatan batiniah; segenap hambatan dan kondisi yang tak sesuai bagi Dharma serta perealisasi pencerahan akan terhalau. Seluruh kondisi yang menguntungkan dan kebaikan yang anda kehendaki semuanya berlipat ganda.

2. PERJAMUAN PUTIH BAGI PARA TAMU DI BAWAH

- Selanjutnya, apabila anda telah berpengalaman dalam visualisasi, lanjutkan memvisualisasikan diri anda sebagai Bunda Sejati Murka Hitam dan dari jantung anda mengalir ke luar para *dākini* pelaku aktifitas - putih, kuning, merah, hijau, dan biru, laksana miliaran butir debu yang menari di tengah cahaya mentari.
- Visualisaikan bahwa mereka membahagiakan dan memuaskan semua makhluk di seantero enam alam serta tiga dunia, yakni ketika mereka masing-masing mempersembahkan mangkuk tengkorak yang dipenuhi *amrita* nan tak tercela.
- Apabila anda kurang berpengalaman dalam visualisasi, bayangkan bahwa diri anda adalah Bunda Murka Hitam.
- Gunakan mangkuk tengkorak di tangan kiri untuk menyendok *amrita* dari tengkorak besar dan sebarlah isinya, sehingga mengalir menghujani enam alam keberadaan dan tiga dunia.
- Semua makhluk meminumnya dan terpuaskan sepenuhnya.

3. BERAGAM PERJAMUAN BAGI PARA TAMU DI ATAS

- Sekali lagi, uap mengalir keluar dari *amrita* yang mendidih. Uap tersebut mewujudkan berbagai awan persembahan nan tak terbayangkan.
- Persembahkan semua itu pada para tamu di atas: air bersih guna Mereka minum serta membasuh kaki Mereka, bunga, dupa, pelita, wewangian, makanan, dan musik, delapan simbol keberuntungan beserta tujuh perlengkapan raja mulia, payung, panji kemenangan, tudung, roda emas berjeruji seribu, cangkang kerang putih yang mengulir ke kanan, dan lain sebagainya.
- **Sebagai buahnya**, anda dan semua makhluk menyempurnakan praktik akumulasinya serta termurnikan dari segenap hambatan batiniah.

4. BERAGAM PERJAMUAN BAGI PARA TAMU DI BAWAH

Kini giliran para tamu di bawah, yakni semua makhluk di enam alam keberadaan. Apapun yang mereka inginkan, apapun yang mereka dambakan, semuanya itu mengalir pada mereka laksana hujan, memuaskan serta memenuhi mereka dengan kebahagiaan.

Pikirkan khususnya para makhluk yang padanya anda berhutang karma pada seluruh kehidupan anda sedari dulu sampai sekarang di tengah-tengah *samsara* tanpa awal.

Kita memiliki semua jenis hutang akibat tindakan masa lampau kita:

- hutang karma karena membunuh sehingga memendekkan hidup kita;
- hutang karma berupa perampokan sehingga menjadikan kita miskin;
- hutang karma yang menyebabkan kita dicengkeram penyakit karena menyerang dan memukul orang lain;
- hutang karma karena memperoleh perlindungan dari orang yang lebih tinggi tingkatannya, layanan dari bawahan kita, dan persahabatan dari orang yang setara dengan kita;
- hutang baik kepada orang yang lebih berkuasa maupun yang lebih rendah kedudukannya dibanding kita. pada orang yang kita cintai, sahabat, bawahan, anak-anak, dan ternak kita;
- hutang berupa makanan yang kita santap dan pakaian yang kita kenakan,
- berupa uang yang kita pinjam,
- berupa susu yang kita perah,
- berupa beban yang kita perintahkan makhluk lain membawanya,
- berupa ladang yang kita bajak,
- beserta apapun juga yang mendatangkan manfaat bagi kita.

Semua makhluk yang padanya kita berhutang karma itu baik pria maupun wanita, berniat menagih hutang mereka dengan merampas daging beserta tulang anda, memperpendek hidup anda, dan melemahkan daya hidup anda. Mereka berkelana sambil membawa wadah, mengejar anda, dan menghendaki pembayaran.

Persembahan itu ditransformasikan menjadi sumber segala sesuatu yang diinginkan para makhluk. Semuanya itu menghujani mereka serta memuaskan segenap dambaan mereka.

- Yang menginginkan makanan akan memperoleh makanan.
- Yang mendambakan pakaian akan memperoleh pakaian.
- Yang mendambakan kemakmuran akan memperoleh kemakmuran.
- Yang mendambakan taman akan memperoleh taman.
- Yang mendambakan kuda akan memperoleh kuda.
- Yang menginginkan rumah akan memperoleh rumah.
- Yang mendambakan sahabat beserta orang yang dikasihi akan mendapatkan sahabat dan orang yang dikasihi.

Begitu mereka semua menikmati apa yang diperolehnya, anda terbebaskan dari hutang karma anda. Hutang karma anda terbayar sudah. Anda terbebaskan dari segenap pembalas dendam mematikan tersebut dan menyucikan seluruh niat beserta hambatan buruk anda. Semuanya terdamaikan serta terpuaskan.

Lalu bayangkan bahwa semua insan yang terabaikan - orang yang rendah kedudukannya, yang lemah, cacat, buta, tuli, bisu, dan semua makhluk di enam alam yang didera siksaan serta penderitaan - persembahan itu berubah menjadi apapun yang mereka butuhkan. Ia berubah menjadi tempat perlindungan bagi mereka yang tanpa perlindungan, menjadi pelindung bagi mereka yang memiliki pelindung, sahabat bagi mereka yang tak memiliki seseorangpun bersedia mendukung mereka, orang yang dikasihi beserta sahabat bagi mereka yang kesepian, tempat di tengah masyarakat bagi mereka yang diasingkan, obat demi menyembuhkan orang yang sakit, ramuan ajaib pemulih kehidupan bagi mereka yang sedang sekarat, kaki ajaib bagi mereka yang cacat, mata kebijaksanaan bagi mereka yang buta, telinga tak tercela bagi mereka yang tuli, lidah kebijaksanaan bagi mereka yang bisu²²⁷, dan lain sebagainya. Semua makhluk ini bergembira atas apa yang mereka peroleh dan merasa puas. Mereka terbebaskan dari seluruh buah perbuatan, penderitaan, dan keburukan-keburukan yang berasal dari enam alam. Seluruh pria merealisasikan tingkatan Avalokiteśvara nan mendalam. Seluruh wanita merealisasikan tingkatan Arya Tārā,

dan [para makhluk] ketiga alam samsara semuanya terbebaskan hingga seakarnya.

Teruskan dengan melafal “*Om Ah Hūm*” hingga anda menyelesaikan seluruh visualisasi ini. Lalu lafalkan bait sebagai berikut:

P’et! Para tamu persembahan di atas ...

hingga bait-bait:

... Kesempurnaan Agung yang mengatasi segenap gagasan bentukan pikiran. Ah!

Lalu bernaunglah dalam kondisi yang terbebas dari segala konsep mengenai [adanya] suatu persembahan, orang yang menghaturkan persembahan, atau orang yang menerima persembahan tersebut.

Dalam naskah-naskah Chö selalu terdapat empat jenis perjamuan agung: putih, merah, beragam, dan hitam. Naskah yang ini hanya mengulas mengenai perjamuan putih serta beraneka ragam, namun tidak yang merah atau hitam.

Apa yang kini disebut Chö adalah praktik mengerikan dalam menghancurkan makhluk-makhluk halus jahat dengan membunuh, membacok, mencabik-cabik, memukul, atau menghalau mereka. Gagasan mengenai Chö dengan demikian selalu dipenuhi murka. Sebagian praktisinya dijiwai tak lain dari kebencian dan kesombongan. Mereka menganggap diri mereka seolah-olah adalah pengikut Raja Kematian. Sebagai contoh, ketika mempraktikkan Chö bagi orang yang sedang sakit, me-reka menampilkan kemurkaan, dimulai dari pandang-an mata membelalak penuh kebencian sebesar piring, merangkapkin tinju mereka, menggigit bibir bagian bawah mereka, mencambuki pasien dan mencengkeramnya begitu keras sehingga merobek bagian belakang pakaiannya. Mereka menyebutnya mengalahkan makhluk-makhluk halus jahat, tetapi mempraktikkan Dharma seperti ini adalah kesalahan fatal. Machik Labdrön bersabda:

*Semenjak masa lalu tanpa awal,
Para makhluk halus membahayakan telah hidup
Dalam jeratan halusinasi beserta penderitaan,
Dibelenggu oleh karma buruk mereka sendiri
Dan kondisi tak meng-untungkan,
Yang menghembus mereka laksana angin.
Ketika mereka mati, tak pelak lagi mereka
Akan terjatuh ke kedalaman alam rendah.*

*Dengan kaitan belas kasih aku menangkap
Para makhluk jahat itu. Mempersembahkan
Pada mereka daging dan darahku yang hangat
Sebagai makanan. Melalui kebajikan dan
Belas kasih bodhicitta aku mentransformasikan
Pola pandang mereka terhadap segalanya serta
Menjadikan mereka siswa-siswaku.
Para makhluk halus membahayakan ini
Kuanggap sebagai hadiah bagiku yang kutahan
Dengan kaitan belas kasih - namun para
Praktisi besar Chö di masa mendatang akan
Menyombongkan diri dengan mengatakan telah
Membunuh, menghalau, dan memukul
Makhluk-makhluk halus tersebut.
Hal ini merupakan pertanda ajaran iblis
Berupa ajaran Chö palsu telah tersebar luas.*

Segala bentuk praktik Chö palsu sebagaimana yang Beliau prediksi, seperti Chö Hitam Rangkap Sembilan, hanyalah diakibatkan oleh pandangan bahwa seseorang dapat menaklukkan makhluk-makhluk halus jahat melalui kekerasan, tanpa melibatkan cinta dan belas kasih *bodhicitta*.

Seseorang yang menjalankan praktik tersebut mungkin sanggup mengatasi satu atau dua makhluk halus jahat kecil, namun bila menghadapi yang benar-benar dahsyat kekuatannya, makhluk-makhluk itu akan membalasnya dengan mengambil hidupnya - sebagaimana yang nampaknya terjadi pada beberapa peristiwa.

Sungguh sulit bagi para praktisi menentukan apakah pertanda-pertanda kesuksesan dalam praktik spiritual - penaklukan makhluk halus jahat atau pengalaman menerima berkah, sebagai contoh - adalah tanda kemajuan sejati atautkah justru berasal dari kekuatan-kekuatan jahat.

Orang yang dirasuki oleh makhluk-makhluk halus jahat biasanya kelihatan memiliki kekuatan supranatural. Namun seiring dengan berjalannya waktu, mereka akan semakin jauh dari Dharma sejati, hingga akhirnya tiada lagi sisa-sisa kebajikan dalam diri mereka. Segunung persembahan yang ada di hadapan mereka hanyalah menimbulkan hutang karma di kehidupan mendatang dan bahkan dalam hidup ini tidak mendatangkan kebaikan bagi mereka. Pada

akhirnya, mereka akan kesulitan mendapatkan makanan atau pakaian. Apapun yang mereka miliki tak akan bermanfaat lagi bagi mereka. Setelah meninggal, mereka pastilah terlahir di neraka perbatasan atau alam-alam penderitaan; sebagaimana yang telah kita ulas²²⁸.

III. MAKNA CHÖ

Makhluk halus jahat yang dihancurkan dalam praktik Chö bukan sesuatu yang berada di luar diri, mereka ada di dalam.

Seluruh halusinasi yang terlihat dalam wujud makhluk halus di luar kita, karena kita belum menghapuskan kesombongan dalam meyakini adanya suatu “aku” dan “diriku.”

Yang dianggap sebagai makhluk halus jahat sesungguhnya adalah iblis kesombongan, yakni keyakinan akan adanya suatu “aku.”

Jetsun Mila membagi-bagi berbagai jenis Chö sebagai berikut:

1. *Chö luar adalah mengembara di tempat-tempat dan gunung sunyi nan menakutkan;*
2. *Chö dalam adalah melepaskan kemelekatan terhadap tubuh sendiri dengan Mengorbankannya sebagai makanan;*
3. *Chö absolut adalah memotong akar [penghambat pencerahan] sekali dan selamanya.*

Aku adalah seorang yogi yang menguasai Ketiga jenis Chö ini.

Seluruh praktik Chö memotong segenap keyakinan akan adanya suatu “aku,” yang merupakan akar segenap kebodohan dan pandangan salah.

“Chö absolut adalah memotong akar [penghambat pencerahan] sekali dan selamanya.” Iblis yang seolah-olah berada di luar diri kita itu tak lain adalah pandangan terdelusi kita.

Selama anda tidak menghancurkan pandangan anda mengenai adanya suatu “diri,” anda tak akan sanggup mengenyahkan makhluk halus khayalan berupa perwujudan eksternal mereka.

- Membunuh makhluk-makhluk halus jahat tersebut tak akan ada manfaatnya.
- Memukul mereka juga tak berguna.
- Menimpakan sesuatu pada mereka juga tidak akan meremukannya.
- Menghalau mereka juga tak akan membuat mereka pergi.

Sebelum anda memotong akarnya, yaitu kesombongan dalam diri anda,.

Apa yang disebut Chö adalah penghapusan keyakinan terhadap para makhluk jahat atau iblis dari dalam diri kita, bukannya membunuh, menghajar, menghalau, meremukkan, dan menghancurkan mereka. Yang dihancurkan bukanlah terletak di luar; melainkan di dalam diri kita sendiri.

Arahkan praktik anda ke dalam dan kerahkan segenap semangat, kemampuan, dan kekuatan anda melawan keyakinan terhadap adanya suatu “aku” yang bersemayam dalam diri anda.

Mengatakan, “Makanlah aku! Bawalah aku pergi!” sekali saja, lebih berharga ketimbang menyerukan, “Lindungi Aku! Selamatkan aku” seratus kali.

Mempersembahkan diri anda sebagai makanan bagi seratus makhluk halus lebih baik dibandingkan memohon bantuan seratus makhluk suci perlindungan.

Apabila anda memangkas keyakinan terhadap makhluk-makhluk halus jahat seakar-akarnya dari dalam, anda akan memandang segalanya sebagai murni;

Pandangan salah : menganggap bahwa dewa, makhluk halus, dan biang keladi permasalahan berada di luar diri anda; dimana hal ini justru akan memperkuat mereka.

- Latihlah diri anda melihat segala sesuatu layaknya mimpi atau ilusi. Makhluk halus pada satu sisi beserta orang yang sakit pada sisi lainnya, nampak saat itu saja sebagai penyerang dan korbannya. Keduanya timbul akibat karma buruk dan pandangan salah yang menyatukan mereka dengan cara seperti itu.
- Janganlah berpihak pada siapapun, jangan mengasihi yang satu dan membenci yang lainnya. Kembangkan cinta dan belas kasih bodhicitta pada keduanya.
- Potonglah hingga seakar-akarnya seluruh sikap mementingkan diri sendiri dan keyakinan akan adanya sang “aku,” serta berikan tubuh dan hidup anda pada para makhluk halus tanpa menyesal sedikitpun.
- Berdoalah dari lubuk sanubari terdalam anda bahwa para makhluk ini akan tertarik pada Dharma sejati dan menjinakkan segenap kebencian serta kejahatan mereka, lalu kemudian babarkan ajaran.

Apabila anda sanggup memotong keyakinan terhadap dualitas antara penyerang dan korbannya, antara makhluk suci dan iblis, antara sang “aku”

dan yang lainnya - beserta seluruh konsep kemenduaan antara harapan dan ketakutan, antara baik dan buruk, antara kesenangan dan penderitaan – anda akan mendapatkan seperti apa yang dipaparkan berikut ini:

Tiada makhluk suci, tiada makhluk halus jahat, Adalah realisasi pandangan nan terpecaya.

Tiada kegoyahan, tiada pemusatan pikiran Berlebihan, adalah esensi terpenting meditasi.

Tiada penerimaan, tiada penolakan, Adalah esensi terpenting segenap tindakan.

Tiada harapan, tiada ketakutan, Adalah esensi terpenting hasil yang dicapai.

Jikalau seluruh konsep yang perlu dihapuskan dan orang yang menghapuskannya telah melebur ke dalam realita absolut di mana segala sesuatu menjadi tiada berbeda sedikitpun, makhluk halus jahat di dalam diri sendiri telah dipotong hingga seakar-akarnya. Inilah pertanda bahwa anda telah merealisasi praktik Chö yang absolut dan ultimit.

Aku memahami bahwa tiada suatu diri,

Tetapi masih memendam gagasan mengenai Adanya sang “aku.” Aku telah bertekad Meninggalkan sikap dualisme,

Namun aku dicengkeram oleh harpaan Dan ketakutan.

Berkahi aku dan semua makhluk Seperti diriku yang meyakini akan Adanya sang “aku.” Sehingga kami dapat Merealisasi kondisi alami, yakni tiadanya suatu diri.

VI

Guru yoga, pintu gerbang menuju berkah, metode terunggul dalam membangkitkan realisasi kebijaksanaan

- *Pertama-tama anda mengikuti seorang Guru nan unggul dan mematuhi Beliau;*
- *Lalu anda berpraktik Dharma, Menempuh segenap kesulitan;*
- *Pada akhirnya, pikiran anda beserta pikiran Guru akan menyatu, dan anda mewarisi Silsilah ajaran.*
Wahai Guru nan Tak Tercela, Pada kakiMu kubersujud.

I. ALASAN MEMPRAKTIKKAN GURU YOGA

Dalam mempraktikkan Dharma, penting menemukan seorang sahabat spiritual, yakni seorang guru yang memiliki seluruh kualifikasi spiritual.

Patuhi setiap petunjuk Beliau, berdoa pada Beliau dari lubuk sanubari terdalam anda, serta menganggap Beliau sebagai Buddha sejati.

Dalam Jalan Manta Vajrayāna nan Rahasia, guru memiki arti penting. Seluruh ajaran tantra mengajarkan praktik Guru Yoga, Guru Yoga mengungguli seluruh praktik tahapan pembangkitan dan penyempurnaan.

Dalam salah satu naskah tantra dibabarkan sebagai berikut:

*Lebih baik ketimbang bermeditasi
Pada seratus ribu yidam (makhluk suci)
Selama sepuluh juta kalpa adalah
Memikirkan guru spiritual [walau]
Dalam sekejap saja.*

Apa yang dipaparkan di atas, sungguh-sungguh benar dalam *yana* khusus ini, esensi hakiki Kesempurnaan Agung (Dzogchen), ajaran vajra paling inti.

Apa yang diajarkan oleh tradisi ini adalah **berdoa dengan keyakinan** penuh dan sempurna pada seorang guru perealisasi ajaran yang silsilah spiritualnya laksana rantai emas tak tercemari apapun melalui kekuatan *samaya*, **bertumpu**

pada Beliau semata, dan memandang Beliau sebagai Buddha sejati.

Dengan cara seperti ini, pikiran **anda akan menyatu sepenuhnya dengan Beliau.** Melalui kekuatan berkah Beliau yang dipancarkan pada anda, **realisasi spiritual akan terwujud.**

Praktik Guru Yoga penuh devosi adalah satu-satunya cara membangkitkan realisasi kondisi kondisi kesejatan segala sesuatu dalam diri anda.

Ajaran ini boleh disebut praktik pendahuluan, tetapi sesungguhnya merupakan kunci terpenting menuju seluruh praktik utama lainnya. Sudahlah memadai apabila anda senantiasa menjadikannya sebagai praktik utama anda-bahkan tanpa menjalankan praktik lainnya. Karena nilainya yang sungguh berharga itu abdikan diri anda padanya dari lubuk sanubari terdalam anda.

II. BAGAIMANA MEMPRAKTIKKAN GURU YOGA

Terdapat tiga tahapan dalam mempraktikkan Guru Yoga nan mendalam ini:

1. memvisualisasikan ladang kebajikan,
2. persembahan tujuh bagian,
3. dan berdoa dengan penuh keyakinan.

1. MEMVISUALISASIKAN LADANG KEBAJIKAN

Guna memurnikan cara pandang anda terhadap dunia di seputar anda diperlukan pikiran yang kuat serta terbuka.

Karena itu mulailah dengan memvisualisasikan segalanya, sejauh yang anda mampu lihat, sebagai Istana Cahaya Teratai, sempurna dalam setiap rinciannya.

Visualisasikan diri anda berada di tengah istana tersebut, dan bayangkan bahwa anda memiliki hakikat dākini Yeshe Tsogyal.

Hal ini akan memastikan bahwa anda cocok menerima berbagai *abhiseka*, membangkitkan kebijaksanaan asali berupa kebahagiaan sejati beserta *keshunyataan*, dan menciptakan suatu jalinan dengan bimbingan yang Beliau dapat dari guru Belia.

Meskipun demikian, visualisasikan diri anda dalam wujud Vajrayogini.

Bergantung di angkasa, setinggi satu anak panah di atas kepalaNya, terdapat teratai terbuat dari beragam permata berharga dengan seratus ribu kelopak. Teratai-teratai itu berkembang dengan sempurna. Di atasnya terdapat lingkaran

mentari, sedangkan di atasnya lagi terdapat lingkaran rembulan.

Pada singgasana ini duduklah guru utama nan jaya anda, harta pusaka belas kasih nan tak terbayangkan, perwujudan para Buddha dari masa lalu, sekarang, dan akan datang, dalam wujud Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava). Paras Beliau berwarna putih dan bersemu merah, Beliau mempunyai satu wajah, dua tangan, dan dua kaki. Beliau duduk dalam posisi mulia serta mengenakan mantel brokad, jubah bhikshu, jubah lengan panjang berwarna biru, dan topi teratai.

Ada tiga jenis topi yang dikaitkan dengan Guru Rinpoche, dimana Beliau dikenal pula sebagai Buddha Kedua dari Oddiyāna.

- Topi pertama dipersembahkan oleh para *dākini* saat kelahiran Beliau. Topi yang dipersembahkan para *dākini* pada saat itu, guna memahkotai Beliau sebagai kepala keluarga mereka, disebut **Tunas Teratai**.
- Belakangan, ketika Beliau mempraktikkan berbagai kegiatan nan ajaib di landasan Delapan Kanal Agung yang mengatasi segenap tindakan, entah baik maupun buruk, para *dākini* mempersembahkan topi yang dikenal sebagai **Topi Kulit Rusa** sebagai perlambang keagungan Beliau.
- Yang ketiga dipersembahkan pada Beliau oleh Ārsadhara, Raja Zahor. Raja itu telah mencoba membakar sang Guru hidup-hidup, namun mendapati bahwa tubuh vajra Beliau tidak celaka oleh api, duduk dalam keadaan telanjang, benar-benar dingin serta segar, dan berada dalam jantung teratai nan ajaib. Ārsadhara merasa terkecil dengan keajaiban itu dan keyakinan bangkit dalam hatinya.

“Bukalah perbendaharaan jubah-jujub suteraku,” perintah raja,” dan bawalah seluruh topi beserta jubah padaku.” Topi yang dipersembahkan saat itu, tidak hanya beserta seluruh harta kekayaan lainnya, melainkan juga segenap pengikut, kerajaan, dan bawahannya, disebut **Teratai yang Membebaskan karena Penglihatan**. Selain itu dikenal juga sebagai **Topi Berkelopak Lima Keluarga**.

Topi inilah yang khususnya kita bicarakan di sini [*Teratai yang Membebaskan karena Penglihatan/ Topi Berkelopak Lima Keluarga*].

- Benda tersebut mempunyai dua lapisan, dalam dan luar, yang melambangkan menyatuan antara tahapan pembangkitan dan penyempurnaan.
- Topi itu memiliki tiga puncak selaku perlambang bagi tiga *kāya*.
- Kelima warnanya menyimbolkan lima *kāya* yang berkarya demi menaburkan manfaat bagi para makhluk.

- Topi tersebut dimuliakan dengan mentari dan rembulan yang melambangkan *upaya kausalya* serta kebijaksanaan.
 - Terdapat pinggiran berwarna biru pada topi yang menyimbolkan *samaya* tak terbatas.
 - Di puncaknya terdapat sebuah vajra, sebagai perlambang pemusatan pemikiran tak tergoyahkan dan sehelai bulu elang??merak, simbol realisasi pandangan tertinggi serta puncak seluruh praktik.
- Dengan tangan kanan berada di depan jantungNya, Beliau menampilkan mudrā mengancam dan memegang vajra keemasan.
 - Tangan kiri Beliau bertumpu pada pangkuannya dengan sikap meditasi sambil memegang mangkuk tengkorak. Mangkuk tersebut berisikan *amrita* kebijaksanaan nan terbebas dari kematian serta memuat bejana panjang usia dipuncaki oleh cabang pohon pengabul keinginan.
 - Dengan tekukan tangan kiriNya, Beliau memegang Mandāravā, ratu para Dākini, dalam wujud tersembunyi sebagai *khatvānga* Beliau.
 - Di seputar Beliau, di dalam cakupan pelangi bercahaya diselimuti oleh jejaringan titik-titik cahaya lima warna nan banyak jumlahnya, visualisasikan Delapan Vidyādhara dari India, Duapuluh Lima Siswa Tibet, dan lain sebagainya.

Secara umum, terdapat tiga cara memvisualisasikan silsilah spiritual.

Dalam praktik perlindungan, kita memvisualisasikan para *lama yang seorang di atas lainnya*. Seluruh *lama* dari garis silsilah spiritual Kesempurnaan Agung (Dzogchen) muncul seorang di atas yang lainnya di atas kepala Guru Agung asal Oddiyāna. Cara kita bervisualisasi saat memeditasikan dan melafalkan Vajrasattva dikenal sebagai *permata yang mencakupi segalanya*. Seluruh *lama* utama dan silsilah spiritual diwakili oleh Vajrasattva sendiri.

Dalam mempraktikkan Guru Yoga, kita memvisualisasikan para *lama* sebagai *suatu kerumunan*. Seluruh *lama* dari garis silsilah spiritual Kesempurnaan Agung, samudera Ketiga Akar dan pelindung terpercaya berkumpul dalam suatu kerumunan di sekitar Guru Agung asal Oddiyāna.

Lafalkan naskah visualisasi, perhatikan makna katakata sebagai berikut:
*Emaho!*²⁴⁶ *Segala sesuatu yang kusaksikan adalah terbentuk secara spontan, Tanah Buddha nan murni dan tak terbatas...*

lafalkan hingga:

*... visualisasikan dalam kebebasan agung berupa
Penyatuan tak terpisahkan antara kejernihan
Dan keshunyataan.*

Lalu dengan keyakinan mendalam lafalkan bait berikut ini:

Hūm! Pada kawasan barat laut negeri Oddiyāna

hingga:

... Guru Padma Siddhi Hūm²⁴⁷.

Begitu anda melafalkan bagian ini, visualisaikan bahwa seluruh makhluk suci dan Istana Cahaya Teratai Gunung Berwarna Laksana Tembaga nan Jaya sungguh-sungguh terwujud dan melebur ke dalam makhluk-makhluk suci samaya beserta istana yang telah anda visualisasikan. Menyatu layaknya air yang dituangkan ke dalam air.

2. PERSEMBAHAN BER CABANG TUJUH

Jalan Vajrayana mencakup banyak metode dan tidak sulit sama sekali.

Ajarannya ditujukan bagi mereka yang tajam kualitas spiritualnya.

Apabila kita terus menerus melatih diri kita mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan dengan pikiran nan teguh,

- segala sesuatu yang seharusnya diakumulasikan selama satu kalpa melalui praktik enam pāramita dapat dicapai dalam sekejap saja,
- dan pembebasan dapat direalisasi dalam sekali kelahiran saja.

Satu-satunya ladang kebajikan yang terunggul, rahasia, dan paling istimewa adalah **mahaguru vajra**. Itulah sebabnya **praktik pengumpulan kebajikan dipadukan dengan Guru Yoga**.

Tujuh bagian Persembahan Bercabang Tujuh mencakup seluruh metode pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan yang tak terhingga jumlahnya.

2.1. PERSUJUDAN (NAMASKARA)²⁵⁰, PENAWAR BAGI KESOMBONGAN

Saat menjalankan praktik ini,

- visualisasikan bahwa anda memancarkan seratus,
- lalu seribu,

- dan kemudian tak terhingga tubuh yang serupa dengan anda sendiri, sejumlah butiran debu di jagad raya.
- Bersamaan dengan itu, visualisasikan bahwa semua makhluk yang jumlahnya tak terbatas laksana jagad raya itu sendiri, bersujud bersama anda. Kalimat yang hendaknya dilafalkan adalah:

Hrih! Aku bersujud, mengemaskan tubuh

Sebanyak Butiran debu di seluruh jagad raya.

Ajaran kali ini memberikan penjelasan aktual mengenai persujudan, jadi memadukan praktik *namaskara* dengan Guru Yoga adalah cara yang sempurna dalam menjalankannya.

Hal terpenting dalam menjalankan persujudan adalah menyatukan tubuh, ucapan, dan pikiran.

- Ketika anda secara fisik melakukan *namaskara* dengan tubuh anda, lafalkan teks doa persujudan.
- Dengan pikiran anda, bayangkan bahwa anda melakukan persujudan bersama semua makhluk dan berpraktik penuh hormat beserta pengabdian, bertumpu sepenuhnya pada guru dan penuh keyakinan beserah di hadapan Beliau.

Jika anda bersujud, rangkapkan tangan anda membentuk bunga teratai yang siap mekar, yakni dengan membiarkan adanya rongga di bagian tengah.

Rangkapkan kedua belah tangan anda menjadi satu dan angkatlah ke atas puncak kepala anda, turunkan ke depan leher anda, lalu ke hadapan dada anda; yang masing-masing ditujukan memurnikan hambatan-hambatan [karma] terkait tubuh, ucapan, dan pikiran.

Kemudian sentuhlah lantai dengan tubuh anda pada lima titik: dahi, kedua belah telapak tangan, dan kedua lutut, guna memurnikan lima racun serta memperoleh berkah tubuh, ucapan, pikiran, kualitas spiritual, dan segenap aktifitas.

Setelah itu berdirilah tegak, rangkapkan telapak tangan anda dengan cara yang sama seperti sebelumnya.

Kendati anda tidak sanggup menjalankan banyak persujudan, berusahalah lakukan dengan sempurna.

Siapa saja yang mengikuti seorang guru spiritual dan menerima ajaran Beliau hendaknya seperti secarik kain yang dicelup. Hendaknya ada perubahan berarti dibandingkan sebelumnya.

Dewasa ini, ada orang yang telah menerima Dharma ratusan kali tapi masih gagal mengembangkan kualitas mereka sama sekali. Apa yang dihasilkan hanyalah para praktisi keras kepala, para pelanggar *samaya*.

Sesudah anda mempelajari:

- manfaat perbuatan bajik,
- bahayanya melakukan kejahatan,
- dan kualitas-kualitas spiritual para Buddha;
- hanya semata-mata meyakinkannya tidaklah cukup;
- **anda masih perlu membangkitkan kemantapan hati yang sanggup benar-benar mengubah perilaku anda.** Bila tidak, bahkan Buddha yang tercerahi sepenuhnya tak akan memiliki kemampuan menolong anda.

- Sekalipun anda hanya memahami sepatah kata ajaran, anda perlu belajar bagaimana menyatukannya dengan pikiran anda serta menerapkannya ke dalam praktik.
- Tujuan mengikuti seorang guru adalah mengamati pikiran, ucapan, serta perilaku Beliau, dan sesudah itu belajar meneladaninya.
- Dengan demikian, anda hendaknya berupaya agar kualitas-kualitas lahiriah, batiniah, dan rahasia guru tercetak dalam diri anda, laksana *tsa-tsa* yang dikeluarkan dari cetakannya.

“Persujudan” adalah istilah umum yang menggambarkan sikap penghormatan. Sehubungan dengan ajaran ini, guru anda telah mengajarkan bagaimana melakukan persujudan menurut sabda-sabda Sang Penakluk (Buddha). Persujudan yang benar akan membawa manfaat yang tak terhingga.

Persujudan pada akhirnya akan membimbing kita pula, mendapatkan usnisa tiada tara yang berada di puncak kepala para Buddha nan Sempurna.

2.2. PERSEMBAHAN²⁵⁵

Haturkan sebanyak mungkin persembahan sesuai dengan yang dimungkinkan kekayaan anda, persembahkan sesuatu yang bersih dan murni.

Jangan dijerat oleh kekikiran, kemunafikan, atau sikap memegahkan diri.

Persembahan-persembahan ini hanyalah penunjang bagi pemusatan pikiran anda.

Haturkan persembahan secara batiniah seperti Bodhisattva Samantabhadra, memenuhi seluruh dunia dan jagad raya dengan persembahan yang dihaturkan para manusia beserta dewa: bunga, dupa, pelita, air harum, makanan, istana, alam nan indah, rumah mewah, taman menyenangkan, tujuh pusaka mulia, dan delapan lambang keberuntungan, beserta 16 dewi vajra yang menari serta menyanyi. Masing-masing di antara dewi itu memainkan alat musiknya.

Dengan kekuatan meditasinya, Bodhisattva Samantabhadra memancarkan ratusan juta berkas cahaya dari jantung Beliau, tak terhingga laksana jumlah butiran debu di seluruh Tanah Buddha. Pada masing-masing berkas cahaya itu, Beliau menampilkan perwujudan yang sama dengan diriNya sendiri. Masing-masing sosok itu juga memancarkan berkas-berkas cahaya yang sama dengan sebelumnya. Di penghujung masing-masing berkas tersebut, pada gilirannya, muncul lebih banyak lagi wujud Samantabhadra, dan demikianlah terus menerus hingga tak terhingga, sampai jumlah sosok yang dipancarkan menjadi tidak terbayangkan lagi. Masing-masing menghaturkan persembahan pada para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru berupa benda-benda berharga yang tak terhingga ragamnya. Inilah yang disebut “awan persembahan Yang Arya Samantabhadra.” Haturkanlah persembahan secara batiniah melalui pemancaran sosok emanasi sebanyak yang anda mampu seperti ini dengan disertai pelafalan kalimat-kalimat sebagai berikut:

*Dengan persembahan yang dihaturkan secara
Nyata dan yang diciptakan oleh batin
Aku mempersembahkan segala sesuatu di jagad raya ini
Sebagai suatu persembahan nan luas.*

- Apapun yang sanggup kita persembahkan, para Buddha dan Bodhisattva mempunyai kekuatan menerimanya.
- Jadi dalam batin anda persembahkanlah seluruh kekayaan yang tiada pemiliknnya baik di alam manusia maupun dewa pada seantero jagad raya.
- Lalu visualisasikan seluruh kekayaan sejauh yang anda ketahui dan persembahkanlah pula. Anda dapat memperoleh pahala kebajikan yang sama seolah-olah benda-benda tersebut memang sungguh-sungguh milik anda.
- Janganlah anda pernah berpikir bahwa anda tak memiliki sesuatupun

guna dipersembahkan.

- Apapun yang anda atau orang lain miliki dan apa saja yang anda saksikan, biarlah kilasan pikiran pertama anda senantiasa mempersembhkannya pada Tiga Pertama dan guru utama beserta para guru silsilah spiritual.
- Ceraplah dalam pikiran anda segala sesuatu yang dipandang indah sepanjang waktu anda, bahkan semata-mata air jernih yang mengalir atau taman bunga, dan persembahkanlah pada Tiga Permata, sehingga menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan beserta kebijakan di tengah-tengah aktifitas anda lainnya.

2.3. PENGAKUAN TELAH MELAKUKAN TINDAKAN YANG MEMBAHAYAKAN MAKHLUK LAIN

Mula-mula akuilah dengan membangkitkan pikiran sebagai berikut:

“Dengan rasa malu dan penyesalan mendalam, aku dengan jujur mengakui segenap kegagalan dan kejahatanku, baik kuingat maupun tak kuingat, seluruh perbuatan negatif tak tersebutkan yang telah kulakukan semenjak masa tanpa awal: sepuluh perbuatan buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran, lima kejahatan yang berbuah langsung serta kelima tindakan yang hampir laksana kuburan, empat kesalahan serius, delapan penyimpangan, menyalah gunakan persembahan pada Tiga Permata, dan lain sebagainya. Sedari sekarang dan seterusnya, aku tak mengulangi kesalahan-kesalahan tersebut.”

- Dengan pemikiran ini, akuilah, ingatlah senantiasa penawar berupa empat kekuatan.
- Bayangkan seluruh karma buruk dan hambatan anda mengumpul menjadi satu dalam wujud ongkongan hitam pada lidah anda.
- Visualisasikan berkas-berkas cahaya tercurah dari tubuh, ucapan, dan pikiran para makhluk suci ladang kebajikan, menyentuh timbunan tersebut, yang membersihkan seluruh kekotoran batin anda.
- Lafalkan bait berikut ini:

*Dalam dharmakāya nan bercahaya
Aku mengakui seluruh pikiran, kata-kata,
dan perbuatan salahku.*

2.4. BERGEMBIRA ATAS KEBAJIKAN YANG DILAKUKAN ORANG LAIN, PENAWAR BAGI IRI HATI

- Bergembiralah secara mendalam dan tulus karena pemutaran Roda Dharma nan Agung, yang dilakukan oleh para Penakluk (Buddha) demi menebarkan manfaat pada para makhluk.

- Bergembiralah karena kegiatan para Bodhisattva nan luas dan dashyat serta perbuatan bajik setiap makhluk, yang mendatangkan kebaikan serta membimbing pada pembebasan.
- Bersuka citalah atas kebajikan yang anda lakukan di masa lampau, sekarang, dan akan datang; lalu lafalkanlah:

*Aku bersuka cita atas segenap perbuatan bajik
Yang tercakup dalam dua kebenaran.*

Kita bersuka cita karena segenap tindakan positif yang tercakup dalam dua bentuk kebenaran.

- Baik dilakukan oleh diri kita sendiri maupun yang lainnya.
- Baik diselubungi oleh emosi ataupun murni sepenuhnya, karena tiada ajaran dalam keseluruhan sembilan kendaraan yang tidak tercakup dalam kebenaran relatif atau absolut.

Tujuan pelaku sendiri yang menentukan apakah tindakannya positif atau negatif-bukannya perbuatan secara aktual baik fisik maupun ucapannya.

Dalam Sutra Petunjuk bagi Raja, Buddha menjelaskan secara terperinci bahwa hanya mengamati perbuatan bajik orang lain dengan pikiran murni, mengembangkan suka cita nan tulus, dan melimpahkan kekuatan jasa pahalanya demi perealisasi Pencerahan Sempurna semua makhluk akan mendatangkan lebih banyak pahala kebajikan ketimbang perbuatan baik demi memegahkan diri dicemari oleh delapan hal keduniawian, ambisi mendapatkan kehormatan dalam hidup ini, kesombongan, keinginan menandingi kebajikan orang lain, dan lain sebagainya.

Senantiasa bersuka citalah atas kebajikan yang dilakukan orang lain, karena begitu mudah dilakukan dan mendatangkan manfaat demikian besar.

2.5. MEMOHON PARA BUDDHA MEMUTAR RODA DHARMA

- Bayangkan anda berada di hadapan para Buddha dan Bodhisattva, guru, dan siapa saja yang sanggup menanggung beban berkarya demi makhluk lainnya.
- Pikirkan Mereka telah lelah karena sikap tak tahu terima kasih dan perilaku mengecewakan para makhluk tersebut. Mereka ingin segera memasuki kondisi kedamaian tanpa mengajar lagi.
- Pancarkan ratusan dan ribuan juta tubuh jelmaan, persembahkanlah roda, permata, dan benda-benda berharga lainnya pada Mereka

semua, lalu mohon Mereka terus memutar roda Dharma dengan melafalkan kalimat berikut ini:

Kami memohonmu

Memutar roda Dharma ketiga yana.

Dharma pada umumnya dibagi menjadi tiga *yana* atau kendaraan:

kendaraan para Śrāvaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva.

Semuanya mencakup keseluruhan ajaran Buddha.

Namun Dharma itu dapat pula dibagi menjadi sembilan:

- tiga kendaraan luar, yakni Śrāvaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva, yang membebaskan kita dari asal mula penderitaan;
- tiga kendaraan dalam, yakni Kriyā, Upayoga, dan Yoga; yang berkaitan dengan praktik pertapaan menurut tradisi Veda;
- tiga kendaraan rahasia, yakni Mahāyoga, Anuyoga, dan Atiyoga, yang mengajarkan praktik-praktik spiritual nan dashyat.

Bila kita memohon pemutaran roda Dharma, maka yang kita harapkan adalah Dharma ketiga kendaraan ini, dimana selanjutnya dibagi menjadi sembilan. Dengan demikian, kita dapat menyediakan ajaran yang sesuai bagi setiap penganut.

2.6. MEMOHON PARA BUDDHA TIDAK MEMASUKI NIRVĀNA

Tujukan permohonan anda pada para guru, Buddha, dan Bodhisattva yang telah menyelesaikan karya mereka dalam mencurahkan manfaat bagi para makhluk, baik di tempat ini ataupun Tanah Buddha lainnya, serta kini berniat memasuki nirvāna.

Mohonlah pada Mereka, seperti yang Cunda lakukan di masa lampau, dalam pikiran anda pancarkan banyak wujud seperti diri anda sendiri. Lafalkan:

Hingga samsāra telah dikosongkan

Tetap berdiamlah bersama kami dan

Janganlah memasuki nirvāna!

Lalu bayangkan dikarenakan doa anda seluruh Buddha tetap berkarya demi kebajikan semua makhluk hingga samsāra telah dikosongkan.

2.7. PELIMPAHAN JASA²⁶³

Teladanilah Manjuśri dengan melimpahkan jasa pahala apapun pada semua

mahluk, baik yang telah atau akan didapat oleh diri anda sendiri maupun yang lainnya, diawali dari tindakan yang anda lakukan saat ini. Meteraikan pelimpahan jasa pahala tersebut dengan meterai kebijaksanaan nan terbebas dari segala konsep. Lafalkan baris-baris berikut ini:

*Segala kebajikan yang kulakukan
Pada masa lalu, sekarang, dan akan datang,
Aku melimpahkan jasa pahalanya
Sebagai musabab perealisasiian pencerahan agung.*

- Jangan pernah lupa melimpahkan jasa pahala setiap selesai melakukan kebajikan, besar ataupun kecil.
- Setiap sumber kebajikan yang tidak dilimpahkan jasa pahalanya hanya berbuah sekali saja dan setelah itu habis.
- Apapun yang dilimpahkan jasa pahalanya demi pencerahan sempurna tidak akan pernah kering, bahkan setelah berbuah seratus kali.
- Sebagai gantinya, ia akan terus meningkat dan bertumbuh hingga Kebuddhaan nan Sempurna direalisasi.

Apapun hasil yang anda inginkan, ketika melakukan kebajikan, limpahkan pahalanya.

Kekuatan pelimpahan pahala yang menentukan apakah perbuatan baik akan membimbing pada perealisasiian pencerahan sempurna atau tidak.

Perbuatan baik berkondisi yang anda akumulasikan, betapapun mendalamnya, tidak dapat membimbing pada penerangan sempurna bila anda tak mengarahkan melalui pelimpahan jasa.

Ini berlaku pula pada segenap tindakan positif yang anda lakukan demi kepentingan ayah, ibu, orang yang dikasihi, atau orang yang sudah wafat. Apabila anda melimpahkan jasa pahalanya, orang-orang yang anda kasihi tersebut juga akan menuai manfaatnya.

Pelimpahan jasa apapun yang ditujukan membimbing pada **pencerahan sempurna**, harus disertai oleh **kebijaksanaan, kebebasan dari ketiga konsep**. Dedikasi yang dicemari oleh **kemelekatan** terhadap pandangan yang menganggap konsep-konsep itu sebagai nyata dikenal sebagai **pelimpahan jasa beracun**.

Ketiga konsep di sini mengacu pada pandangan bahwa:

- ada sumber pahala kebajikan yang didedikasikan,
- seseorang yang menerima pelimpahan jasa tersebut,
- dan tujuan yang hendak dicapai melalui dedikasi itu.

Bila seseorang dapat melimpahkan jasa pahala dalam naungan kebijaksanaan, menyadari sepenuhnya bahwa ketiga hal itu tak memiliki esensi sejati, dedikasinya akan terbebas dari racun.

Senantiasa yakinkan memeterai seluruh kebajikan anda dengan dedikasi yang benar, karena hal itu merupakan satu-satunya metode tak dapat gagal memastikan bahwa perbuatan positif tersebut akan membawa pada penerangan sempurna.

3. BERDOA DENGAN KEYAKINAN PENUH

Tujuannya adalah membimbing pikiran seseorang merealisasi hakikat keempat vajra melalui berdoa pada guru dengan keyakinan penuh.

Renungkan bahwa guru yang anda hormati, pelindung nan jaya anda, telah memiliki kualitas sempurna, mempunyai hakikat heruka dalam setiap mandala makhluk suci.

- Hanya semata-mata melihat, mendengar, menyentuh, atau memikirkan Beliau akan menabur benih pembebasan.
- Karena segenap kegiatan yang dijalannya sama dengan semua Buddha, Beliau adalah permata keempat.
- Bagi anda, kebajikan Beliau melampaui semua Buddha, karena Beliau membimbing anda dalam satu kehidupan dan kelahiran ini juga-pada tingkatan Vajradhara, dengan memanfaatkan metode-metode mendalam yang mematangkan serta membawa pembebasan.
- Penyertaannya mendatangkan pula berbagai berkah.
- Sehubungan dengan kualitas spiritualnya, realisasi Beliau adalah seluas angkasa dan pengetahuan beserta kasihnya tak terhingga laksana samudera.
- Belas kasihnya adalah sedashyat aliran sungai besar.
- Hakikat Beliau adalah seteguh Gunung Meru.
- Beliau adalah bagaikan ayah atau ibu bagi semua makhluk, karena hati Beliau sama rata terhadap semuanya.
- Segenap aspek pribadi kualitas spiritual Beliau adalah tak terukur.
- Beliau adalah layaknya permata pengabul keinginan.
- Anda hanya perlu percaya serta yakin pada Beliau, dan apapun realisasi

spiritual yang anda kehendaki akan bangkit tanpa upaya keras.

Dengan air mata devosi, ucapkan dalam hati anda, “Aku bertumpu sepenuhnya pada engkau, aku menempatkan seluruh harapanku padamu, aku menyerahkan diriku padamu semata!” Lafalkan bait-bait bagi praktik menerima pencapaian, dimulai dari:

Guru Mulia nan Berharga

Di antara semua Buddha, engkau adalah ...

hingga:

... aku bertumpu padamu, wahai Penguasa

Yang Terlahir dari Teratai nan Agung!

Selanjutnya, pusatkan pikiran anda dalam melafalkan mantra Vajra Guru, sebagai doa seruan permohonan.

PADMASAMBHAVA SAAT GURU YOGA

Setiap pengulangan 100 kali ucapkan doa “Guru Mulia nan Berharga..” sekali lagi. Di tengah-tengah praktik ketika anda telah menyelesaikan pelafalan, lanjutkan dengan doa seruan pencapaian spiritual melalui pengucap-an setiap satu putaran mala, bait-bait yang diawali:

Aku tiada memiliki harapan lain selain engkau...

diakhiri:

Wahai Yang Maha Perkasa,

Murnikah aku dari kedua jenis hambatan!

4. MENGAMBIL EMPAT ABHISEKA

Ketika tiba masanya memohon pencapaian spiritual:

Terimalah empat *abhiseka* dengan memvisualisasikan bahwa **aksara om** di antara alis Guru, bersinar laksana kristal rembulan, memancarkan cahaya yang menembus puncak kepala anda serta memurnikan buah karma buruk melalui tiga perbuatan jahat secara fisik-merampas kehidupan makhluk lain, mencuri, dan perilaku seksual salah-serta membersihkan seluruh kekotoran pada kanal-kanal energi anda, yang merupakan sumber bertumbuhnya tubuh. Lafalkan bait-bait yang diawali:

Berkah tubuh vajra memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi tingkatan *nirmānakāya* telah bangkit dalam diri anda.

Lalu **aksara ah**, bersinar laksana permata rubi di tenggorokan Guru,

memancarkan berkas-berkas cahaya, memurnikan segenap buah perbuatan buruk melalui ucapan-berbohong, menebar perselisihan, kata-kata kasar, dan obrolan tak bermanfaat-serta kekotoran-kekotoran pada energi-energi anda selaku sumber berkembangnya ucapan. Lafalkan bait-bait yang diawali:

Berkah-berkah ucapan vajra memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi tingkatan samboghakāya telah berkembang dalam diri anda.

Selanjutnya, **aksara biru gelap hūm** di jantung Guru memancarkan berkas-berkas cahaya yang memasuki jantung anda, memurnikan buah perbuatan buruk melalui mental-iri hati, mengharapkan keburukan terjadi pada orang lain, serta pandangan salah-membersihkan noda-noda pada esensi kehidupan anda, yang dirinya berkembang proses mental. Awali bait-bait yang diawali:

Berkah-berkah pikiran vajra memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi tingkatan dharmakāya telah bangkit dalam diri anda.

Kemudian dari aksara *hūm* di jantung guru, **aksara hūm kedua**, laksana meteor, meluncur ke bawah dan bercampur sepenuhnya dengan pikiran anda, memurnikan seluruh hambatan karma dan konsep-konsep bentukan pikiran selaku landasan bagi semuanya, yang merupakan akar bagi tubuh, ucapan, beserta pikiran. Lafalkan bait-bait yang diawali dengan:

Berkah kebijakan vajra asali

Memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi buah ultimit, tingkatan svabhavikakāya bangkit dalam diri anda.

Akhirnya, satukan pikiran anda sepenuhnya dengan pikiran guru, dan berdiamlah dalam kondisi tersebut. Pada akhir setiap tahapan, lafalkan dengan penuh devosi dan kesungguhan hati doa yang diawali:

Tatkala hidupku berakhir ...

dan tutup dengan:

... Kabulkanlah harapan-harapanku, aku berdoa.

Guru Rinpoche tersenyum, mata Beliau dipenuhi oleh belas kasih. Dari jantung

Beliau, seberkas cahaya hangat berwarna merah memancar keluar. Ketika cahaya tersebut menyentuh anda-hingga saat itu anda masih memvisualisasikan diri anda sebagai Vajrayogini-diri anda berubah menjadi seberkas sinar merah seukuran kacang, yang meluncur ke atas menuju Guru Rinpoche laksana bunga api serta melebur dalam jantung Beliau. Berdiamlah dalam kondisi seperti itu.

Lalu, pandanglah segala sesuatu yang ada sebagai perwujudan guru, tutup dengan melafalkan bait-bait mengenai pelimpahan jasa:

Dengan jasa pahala praktik ini semoga aku

Dengan segera merealisasi

Tingkatan guru nan jaya, pelindungku ...

dan begitu pula dengan *Doa Gunung Berwarna Laksana Tembaga*.

- **Kapan saja anda berjalan, visualisasikan guru anda berada di angkasa**, yakni di atas bahu kanan anda dan bayangkan bahwa berpradaksina mengelilingi Beliau.
- **Tatkala sedang duduk, visualisasikan Beliau di atas kepala** anda dan pusatkan perhatian pada doa-doa anda.
- **Sewaktu makan dan minum, visualisasikan Beliau berada di dalam tenggorokan** anda serta persembahkan pada Beliau bagian pertama makanan dan minuman anda.
- **Ketika pergi tidur, visualisasikan Beliau berada di tengah jantung anda**: inilah hakikat teknik yoga tidur “meletakkan segala sesuatu yang diketahui ke dalam jambangan.”

Secara ringkas, bangkitkan devosi anda sepanjang waktu, dalam setiap situasi. Selalu bangkitkan pemikiran bahwa di mana saja anda berada adalah benar-benar Gunung Berwarna Laksana Tembaga, dan murnikan apa-pun yang anda lihat dengan memandangnya sebagai sosok guru.

- **Kapan saja penyakit**, hambatan yang berasal kekuatan negatif atau kondisi tak diinginkan timbul, janganlah semata berupaya membebaskan diri dari semua itu. Bersuka citalah, pikirkan bahwa seluruh keadaan tak menyenangkan itu ditimbulkan oleh guru anda karena belas kasih Beliau sebagai jalan membebaskan diri anda dari karma buruk masa lampau.
- **Manakala kebahagiaan**, kesenangan, dan praktik kebajikan mengisi hidup anda, kenalilah ini pula sebagai kebaikan hati guru anda. Janganlah merasa bangga atau senang berlebihan.

- **Selama meditasi**, saat rasa putus asa, kelelahan, kekacauan batin, beserta kemarahan menerpa anda, satukan pikiran anda dengan pikiran guru. Bernaunglah dalam pandangan kondisi kesejatian, pertahankan kegemilangan hakikinya.

Bersamaan dengan itu, lafalkanlah mantra Vajra Guru sebagai doa dan pelafalan. Dengan tata cara seperti ini, segala sesuatu akan tampil sebagai guru dan makhluk-makhluk suci. Segala sesuatu yang anda lakukan akan bersifat bajik.

Begitu anda memasuki Mantra Vajrayāna nan Rahasia, penting menerima *abhiseka*, yang mematangkan serta membebaskan.

Abhiseka itu memperbaiki pelanggaran *samaya*, serta memungkinkan anda bermeditasi pada seluruh tahapan pembangkitan, penyempurnaan, dan Kesempurnaan Agung (Dzogchen).

Semuanya menghindarkan diri dari timbulnya hambatan dan kesalahan, serta memungkinkan realisasi spiritual anda berkembang semakin jauh.

- *Abhiseka* yang kita terima saat diperkenalkan pertama kali pada mandala oleh seorang Mahaguru Vajra sejati adalah *abhiseka* dasar.
- *Abhiseka* rangkap empat yang kita ambil sendiri sewaktu mempraktikkan Guru Yoga, tanpa bergantung pada seseorang atau sesuatu yang lain, adalah *abhiseka* jalan.
- *Abhiseka* yang kita terima saat memasuki buah terunggul, disebut “*abhiseka* cahaya agung” atau “*abhiseka* kedalaman tak terbagi dan gemilang,” adalah *abhiseka* buah hasil [realisasi], Kebuddhaan yang Sempurna.

Abhiseka-abhiseka ini memiliki tiga karakteristik tak terbayangkan: **memurnikan, menyempurnakan, dan mematangkan.**

Sekalipun melakukan praktik utama adalah kesalahan mengabaikan praktik pendahuluan. Penting sekali, ketika anda bermeditasi pada praktik-praktik seperti tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, senantiasa awali setiap sesinya dengan jalan *abhiseka* Guru Yoga.

Barangsiapa yang devosi dan *samayanya* sungguh-sungguh murni dan telah menyelesaikan jalan latihan spiritual hingga Guru Yoga, meski tak melakukan

praktik utama, akan terlahir di Gunung nan Jaya Benua Dataran Barat Daya. Di Tanah Buddha nan murni itu, mereka akan menapaki jalan tahapan empat Vidyādhara lebih cepat ketimbang gerakan mentari serta rembulan dan merealisasi tingkatan Samantabhadra.

III. SEJARAH PERKEMBANGAN AJARAN TERJEMAHAN AWAL (NYINGMA)

Sudah menjadi tradisi untuk memaparkan-tidak terlalu singkat atau terlampaui rinci-sejarah timbulnya ajaran secara umum dan ketiga yoga dalam.

Karena itu, saya akan menggambarkan secara singkat bagaimana ketiga “yoga dalam” Terjemahan awal-dikenal sebagai Mahāyoga, Anuyoga, dan Atiyoga serta berkaitan dengan tahapan pembangkitan, penyempurnaan, dan Kesempurnaan Agung (Dzogchen)-hadir pada kita saat itu.

Terdapat tiga silsilah pewarisan spiritual:

- silsilah pikiran para Penakluk,
- silsilah simbol para Vidyādhara,
- dan silsilah pendengaran makhluk biasa.

1. SILSILAH PIKIRAN PARA PENAKLUK

Buddha Samantabhadra yang maha awal nan cerah sempurna. Sebagai wujud belas kasih Beliau yang tak terbatas dan ajaib muncul tanah murni semua Buddha, yakni seluruh tempat di mana ajaran Dharma dibabarkan serta terdapat guru keempat kāya. Para murid yang mengelilingiNya terdiri dari para perealisasi spontan Vidyādhara kelima kāya dan sekumpulan tak terhingga para Penakluk, yang tiada beda antara Mereka dengan diri Beliau sendiri. Ia mengajar tanpa memaparkan ajaran apapun, yakni mewariskan seluruh ajaran tanpa kata-kata atau simbol sama sekali, melalui kejernihan belas kasih agung yang alami serta timbul dengan sendirinya nan memancar secara spontan dari kesadaran asali. Para siswaNya mewujudkan dalam diri Mereka sendiri makna ajaran absolut ini tanpa kesalahan sedikitpun, dan kualitas kebebasan beserta realisasi²⁷⁶ Mereka menjadi satu dengan diriNya.

Bagi mereka yang tidak beruntung memahami pewarisan ajaran pertama ini, masih ada kendaraan-kendaraan lainnya yang melibatkan suatu jalan progresif. Samantabhadra mengajarkan ajaran-ajaran ini dengan memanifestasikan perwujudan tak terhingga di seluruh jagad raya demi menaburkan manfaat bagi para makhluk, membimbing mereka masing-masing dengan metode yang sesuai. Wujud khusus yang dipergunakannya melatih keenam kelompok makhluk adalah Enam Muni. Di Jambudvīpa ini Buddha Śākyamuni memutar

roda Dharma dalam tiga tingkatan berbeda bagi para dewa beserta manusia. Beliau mengajarkan *yāna* bermusabab terkait karakteristik segala sesuatu, meliputi Vinaya, Sūtra, dan Abhidharma, serta Mantrayāna luar- Kriyā Tantra, Upayoga Tantra, Yoga Tantra, dan lain sebagainya.

2. SILSILAH SIMBOL PARA VIDYĀDHARA

Saat hendak memasuki nirvāna, Buddha Śākyamuni sendiri telah memprediksikan kemunculan Ajaran Mantra Rahasia yang tak terlampaui:

*Duapuluh delapan tahun Sesudah aku tidak lagi hadir di dunia ini,
Esensi mendalam ajaran Dharma,
Yang dipuji di ketiga alam surga,
Akan diajarkan di sebelah timur Jambudvīpa Pada seseorang yang dikenal
sebagai Raja Ja,
Seorang manusia yang mulia dan beruntung,
Didahului oleh pertanda yang menguntungkan.
Dan di puncak gunung yang disebut Gunung Menakutkan
Vajrapāni akan mengajarkannya pada Raja Lankā dengan disertai
Yang lebih rendah tingkatannya Maupun yang lainnya.*

Setelah mengucapkan prediksi tersebut, Hyang Buddha memasuki nirvāna. Ketiga yoga ajaran lebih dalam nan tak terlampaui, tahapan-tanapan pembangkitan serta penyempurnaan dan Kesempurnaan Agung (Dzogchen) pada akhirnya hadir di muka bumi ini sesuai dengan prediksi Beliau.

2.1. TANTRA-TANTRA MAHĀYOGA

Dua puluh delapan tahun setelah Buddha memasuki nirvāna, Raja Ja mendapatkan tujuh pertanda melalui mimpinya.

2.2. PEWARISAN ANUYOGA

Pada kurun waktu yang bersamaan, di puncak Gunung Mālaya Lima Orang Mulia Nan Istimewa memusatkan pikiran mereka pada semua Buddha di kesepuluh penjuru dan melafalkan dua puluh tiga bait rapatan, yang diawali:

*Aduh! Aduh! Aduh!
Kini mentari Buddha telah lenyap
Siapakah yang akan menghalau kegelapan
Di muka bumi ini?*

Seluruh Tathāgata secara bersama-sama berseru pada Penguasa Segenap Rahasia, Vajrapāni:

*Dengarkanlah Kami, wahai Penguasa Rahasia, Kami berdoa!
Apakah Engkau telah mengabaikan senjata Berupa ikrar terdahuluMu?
Tidakkah Engkau menyaksikan penderitaan Di dunia ini?
Berbelas kasihlah dan turunlah ke bumi, Halaulah penderitaan di dunia!*

Penguasa Rahasia menyetujuinya:

*Tanpa awal dan akhir Dengan tidak pernah mengabaikan ikrarKu,
Menanggapi kapan saja Aku diseru Aku akan menampilkan keajaibanKu.*

Beliau kemudian di puncak Gunung Mālaya mengajarkan *Sutra Ringkasan Makna* dan ajaran-ajaran lainnya pada Lima Orang Mulia.

Di Dhanakośa, tanah Oddiyāna sebelah barat, Vajrapāni mengajarkan *Tantra Esensi Rahasia* bersama dengan kedalaman petunjuknya serta tantra-tantra Kila, Mamo, dan yang lainnya pada nirmānakāya, Garab Dorje.

Seluruh pewarisan ajaran ini diterima oleh Padma Thötrengtse dari Oddiyāna dan secara bertahap tersebar luas.

2.3. PETUNJUK-PETUNJUK MENDALAM ATIYOGA

Atiyoga mulanya diajarkan di antara para dewa.

Di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, terdapat seorang dewa bernama Devabhadrapala yang memiliki 500 putera, semuanya terlahir melalui pikirannya.

Yang tertua, Ānandagarbha, lebih cerdas dan elok penampilannya dibandingkan saudara-saudaranya. Ia gemar mempraktikkan pelafalan vajra, sendirian di sebuah pondok meditasi. Beliau dikenal sebagai Devaputra Adicitta, “putera dewata dengan pikiran nan unggul.”

Pada tahun kerbau air betina, Beliau mengalami empat mimpi bermakna simbolis.

- Pertama, semua Buddha memancarkan cahaya Mereka ke sepuluh penjuru, dan wujud Enam Muni terbentuk dari berkas-berkas cahaya mengelilingi para makhluk sebelum melebur ke dalam dirinya melalui puncak kepalanya.
- Kedua, ia menelan Brahmā, Visnu, dan Paśupati.
- Ketiga, mentari dan rembulan di langit muncul di tangannya serta memenuhi seluruh jagad raya dengan cahayanya.
- Keempat, hujan *amrita* turun dari awan berwarna permata dan pada saat bersamaan memancarkan hutan, tanaman berharga, bunga, buah,

dan buah-buahan kecil.

Hari berikutnya, ia menceritakan mimpinya pada Kauśika, raja para dewa, yang mengutarakan pujian sebagai berikut:

Emaho!

Kini tibalah waktu tampilnya ajaran inti Nan alamiah!

Emanasi para Buddha, Bodhisattva Dari masa lampau, sekarang, dan akan datang,

Para penguasa tingkatan kesepuluh-kalian Akan menerangi seluruh dunia.

Alangkah ajaibnya perhiasan bagi alam dewa!

- Mimpi pertama adalah pertanda bahwa ia akan menyerap pikiran kebijaksanaan semua Buddha dan menjadi wakil Mereka.
- Yang kedua menandakan bahwa ia akan menundukkan seluruh *mara* serta menghapuskan ketiga racun.
- Yang ketiga berarti bahwa ia akan menghalau kegelapan dalam pikiran para makhluk dan menerangi mereka dengan ajaran-ajaran Dharma.
- Yang keempat melambangkan bahwa ia akan memadamkan penderitaan akibat amukan gejolak emosi negatif dengan air kehidupan ajaran Ati yang timbul secara alami.

Sekali lagi, semua Buddha masa lampau, sekarang, dan akan datang berkumpul bersama seraya berkata:

Kami berseru pada Vajrasattva nan jaya:

Engkau memiliki permata berupa makna-makna nan ajaib,

Membuka pintu gerbang pada segala sesuatu yang didambakan.

Menganugerahkan pada mereka Permata yang terbebas dari segala daya upaya ini.

Dari hati Vajrasattva nampak roda permata bercahaya, yang Beliau persembahkan pada Sattvaraja dengan ucapan:

Kebijaksanaan yang melampaui dualitas,

Realita tersembunyi,

Buddha Asali, yang tanpa daya upaya dan tanpa tindakan:

Jalan ini dikenal sebagai Jalan Tengah nan Agung.

Babarkanlah pada kumpulan para siswa.

Sattvavajra berjanji mengajarkannya:

*Vajrasattva, seluas angkasa²⁸³,
Melampaui cakupan kata-kata susah bagiKu
Mengungkapkannya. Namun bagi mereka
Yang belum merealisasinya, aku akan
Menggunakan kata-kata.
Demi mengajarkan maknanya.
Dengan demikian mereka akan sanggup
Memahaminya.
Aku akan menggunakan metode apapun
Yang diperlukan demi membebaskan para praktisi.*

- **Di Vajrāloka, Tanah Buddha sebelah timur**, Vajrapāni menanyakan pandangan Buddha Vajraguhya dan para Tathāgata dari Keluarga Vajra.
- **Di Ratnāloka, Tanah Buddha sebelah selatan**, Beliau menanyakan pandangan Tathāgata Ratnapada beserta para Tathāgata dari Keluarga Permata.
- **Di Padmakūta, Tanah Buddha sebelah barat**, Beliau menanyakan pandangan Bhagavān Padmaprabha serta tak terhingga para Tathāgata Keluarga Teratai.
- **Di Viśuddhasiddha, Tanah Buddha sebelah utara**, Beliau menanyakan pandangan Tathāgata Siddhyāloka dan tak terhitung para Tathāgata Keluarga Tindakan. Di Viyogānta,
- **Tanah Buddha sebelah tengah**, Beliau menanyakan pandangan Tathāgata Śri Vairocana dan banyak lagi para Penakluk dari Keluarga Tathāgata.

Vajrapāni dengan demikian menyarikan esensi seluruh kebijaksanaan para Penakluk (Buddha) dan menghapuskan seluruh pandangan salah mengenai setiap aspek Atiyoga, hakikat nan ajaib ajaran itu, yang bersifat spontan, terbebas dari daya upaya nan mengatasi sebab dan akibat.

Beliau mengetahui bahwa Adicitta, sang putera dewata, memiliki karma bajik dan keberuntungan serta dapat dijumpai di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, yakni di kamar tengah Istana Seluruh Kejayaan, di puncak tertinggi tempat terdapatnya pohon kehidupan, dipuncaki oleh vajra berujung sembilan. Vajrapāni pergi ke sana guna menjumpainya dan duduk di atas singgasana permata nan bercahaya di puncak tertinggi vajra tersebut.

Adicitta membentangkan sebuah tudung aneka permata dan

mempersalahkan benda-benda mulia kedewaan. Lalu Vajrapāni mewariskan padanya, melalui simbol-simbol, keseluruhan *abhiseka* langsung dengan “menuangkan makna-makna para Penakluk.” Beliau juga menganugerahkan padanya sepuluh pewarisan petunjuk-petunjuk mendalam, tujuh *abhiseka*, lima petunjuk mendalam, dan sejumlah besar tantra lainnya beserta kedalaman ajarannya, yang diwariskan secara keseluruhan dalam sekejap saja. Vajrapāni mengukuhkannya sebagai wakil terunggul para Buddha dan menyabdakan kata-kata berikut ini:

*Semoga hakikat ajaib ajaran-ajaran ini
Menjadi dikenal di keseluruhan tiga alam surga
Dan disebar luaskan di tengah Jambudvīpa
Oleh putera utama yang merupakan
Emanasi dari emanasi²⁸⁵.*

Dengan demikian, tersebarlah ajaran itu di tiga alam dewa.

2.4. TERSEBARNYA ATIYOGA DI ALAM MANUSIA

Disebelah barat India terletak Oddiyāna, negeri para dākini. Di sanalah terdapat kawasan Dhanakośa, tempat terletakinya sebuah danau bernama Kutra. Di tepi danau tersebut, ada hutan dipenuhi bunga-bunga indah dengan **sebuah gua yang disebut Tempat Vajra. Hiduplah seorang gadis muda bernama Bunga Gemilang, puteri Raja Uparāja dan Ratu Ālokabhāsvati.** Ia memiliki seluruh tanda-tanda kesempurnaan, berhati bajik, serta mengembangkan *bodhicitta* mendalam. Meninggalkan segenap kemunafikan dan kelalaian, ia telah *diupasampadkan* sebagai bhikshuni serta menjaga seluruh ikrarnya dengan sempurna tanpa kegagalan sedikitpun. Beliau mempunyai pengikut sebagai 500 bhiksuni lainnya.

Pada tahun lembu kayu betina, saat fajar tanggal delapan bulan kedua musim panas, Beliau bermimpi menyaksikan seluruh Tathāgata memancarkan cahaya Mereka yang berubah menjadi mentari dan rembulan. Mentari tersebut masuk ke dalam dirinya melalui puncak kepala dan bergerak ke bawah; sedangkan rembulan masuk melalui telapak kakinya dan bergerak naik ke atas. Pagi harinya, realisasi kesadaran Beliau semakin meningkat, dan pergilah ia mandi di Danau Kutra. Sementara itu, Vajrapāni telah mengambil wujud sebagai seekor angsa, raja semua burung; Beliau kemudian mengubah Adhicitta menjadi aksara *hūm* dan mengubah diriNya sendiri menjadi empat ekor angsa. Keempat angsa itu turun dari angkasa dan mandi di danau. Tiga di antara angsa tersebut terbang kembali ke langit, namun salah satu penjelmaan Penguasa Rahasia itu menyentuh sang puteri tiga kali dengan paruhnya dan *hūm* bercahaya melebur

ke dalam hatinya. Setelah itu terbanglah angsa itu ke langit.

“Apakah ini merupakan pertanda akan kehadiran seorang emanasi Buddha?” ia bertanya.

Raja kemudian mengadakan berbagai perjamuan dan upacara. Kendati sang puteri tidak memperlihatkan tanda-tanda kehamilan apapun, **ketika waktunya tiba sebuah vajra sembilan sula nan memancarkan cahaya keluar dari jantungnya. Benda itu lalu lenyap dan sebagai gantinya muncul seorang anak yang memiliki karakteristik Kebuddhaan baik utama maupun tambahan.** Ia memegang sebuah vajra dengan tangan kanannya dan tongkat terbuat dari bahan berharga di tangan kirinya. Anak itu melafalkan bait-bait yang diawali dengan, **“Vajrasattva, luas laksana angkasa...”** Setiap merasa gembira. Mereka memperlihatkannya pada seorang brahmana yang piawai membaca tanda-tanda tubuh. Dengan penuh kekaguman, sang brahmana menyatakan bahwa anak itu adalah perwujudan *nirmānakāya* yang akan menguasai ajaran tertinggi. Karena tiap orang merasa sangat bergembira dan ia memegang sebuah vajra, **mereka menamakannya Garab Dorje (Prahevajra), yang berarti Vajra Kegembiraan nan Unggul.** Oleh sebab tiap orang merasakan suka cita, mereka juga menamakannya Vajra Kegembiraan. Selanjutnya, karena mereka semua dipenuhi oleh tawa, mereka menamakannya pula Vajra Tertawa.

Setiba masanya bagi **Garab Dorje menduduki singgasana**, Vajrapāni tampil sendiri di hadapannya serta menganugerahkan *abhiseka* langsung secara sempurna melalui penuangan makna-makna para Penakluk dan demikian pula dengan *abhiseka-abhiseka* lainnya. Dalam sekejap saja, Beliau juga mewariskan padanya seluruh tantra beserta kedalaman ajarannya, seperti 20.000 jilid naskah Sembilan Keleluasaan dan lain sebagainya; lantas mengukuhkannya sebagai pewaris ajaran. Ia lalu menunjuk para pelindung terpercaya guna membantunya melindungi ajaran. Tanpa upaya, dengan segera, Garab Dorje merealisasi Kebuddhaan dalam tingkatan Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*).

Saat itu, di Tanah Mulia India, Brahmana Sukhapāla dan isterinya Kuhanā memperoleh seorang putera yang merupakan emanasi Yang Arya Manjuśri. Putera brahmana itu diberi nama Sārasiddhi, yang dikenal pula sebagai Samvarasāra. Belakangan Beliau menjadi seorang bhikshu dan memimpin 500 pandita serta memperoleh gelar Mahaguru Manjuśrimitra.

Dalam sebuah penampakan, Yang Arya Manjuśri memberitahu Beliau, “Pergilah ke arah barat, yakni ke negeri Oddiyāna. Di Danau Kutra terdapat dataran luas disebut Tempat Keemasan Mahāhe. Di tengahnya terdapat gua bernama Tempat Vajra dan di sanalah berdiam perwujudan *nirmānakāya* bernama Garab Dorje. Beliau adalah emanasi Vajrasattva. Ia merupakan

pemegang ajaran nan terbebas dari daya upaya semua Buddha. Selain itu, seluruh Buddha telah meng*abhiseka* dirinya. Pergilah pada Beliau dan mohonlah esensi ajaran nan luar biasa, yakni Dharma bernama Atiyoga yang Beliau kuasai, dan dengannya Kebuddhaan dapat dicapai tanpa susah payah. Engkau hendaknya menjadi penyusun ajaran Beliau.”

Manjuśrimitra berkata pada rekan-rekan panditanya, “Di sebelah barat, yakni di tanah Oddiyāna, terdapat seorang guru mengajarkan ajaran yang mengatasi prinsip sebab akibat. Kita hendaknya pergi ke sana dan mengalahkannya dengan logika.”

Mereka mendiskusikan hal itu dan tujuh di antara mereka, termasuk seseorang bernama Rājahasti, menempuh medan yang berat menuju Oddiyāna. Namun tidak peduli betapa kerasnya mereka berdebat dengan Garab Dorje, baik mengenai ajaran yang dilandasi oleh sebab atau doktrin berlandaskan musabab, ajaran Mantrayāna Rahasia, dalam maupun luar, tidak sedikitpun mereka sanggup mengalahkannya.

Manjuśrimitra kemudian bertanya pada pandita lainnya, “Apakah kita hendaknya bertanya pada perwujudan *nirmānakāya* mengenai ajaran yang mengatasi prinsip sebab akibat?”

Sesebuah Rājahasti ingin memohon ajaran itu, namun menyatakan, “Aku tidak berani, karena kurangnya rasa hormat yang telah kita perlihatkan pada Beliau.”

Beberapa yang lainnya merasa bahwa mereka boleh memohon ajaran karena kini telah diyakinkan. Bersama-sama mereka memutuskan melakukan pengakuan di hadapan sang guru. Beberapa di antara mereka mulai bersujud dan ber*pradaksina* mengelilingi Beliau. Sementara itu, yang lainnya mulai menangis.

Manjuśrimitra bernamaskara di hadapan Beliau seraya berkata, “Penjelmaan *Nirmānakāya*, dengan mengutarakan perdebatan tak terkendali, aku telah bersikap kurang hormat padamu.”

Sebagai wujud penyesalannya, ia berniat memotong lidahnya sendiri dan mencari sebilah pisau. Tetapi Garab Dorje membaca pikirannya.

“Engkau tak akan pernah memurnikan perbuatan burukmu dengan memotong lidahmu!” Beliau berkata. “Susunlah suatu ajaran yang mengatasi ketergantungan pada sebab dan akibat. Hal itu akan memurnikan dirimu.”

Seluruh pandita yang kurang karma bajik dan keberuntungannya pulang ke rumah. Namun Manjuśrimitra mencerap keseluruhan Dharma, memasuki realisasi spiritual dalam sekejap hanya dengan semata-mata melihat suatu gerakan tangan sang guru. Demi menyempurnakan ajaran tersebut, Garab Dorje menganugerahkannya *abhiseka* langsung secara utuh dengan

menuangkan makna-makna para Penakluk beserta keseluruhan tantra dan petunjuk mendalam tanpa terkecuali, termasuk dua puluh ribu jilid Sembilan Keleluasaan. Pada kesempatan itulah, ia memperoleh nama Manjuśrimitra. Perwujudan nirmānakāya Garab Dorje menuangkan makna petunjuk-petunjuk itu dalam tulisan dan memberikan Manjuśrimitra ajaran sebagai berikut:

Hakikat pikiran Buddha adalah sedari awalnya.

Ia tidak tercipta maupun musnah, laksana angkasa.

Apabila engkau menyadari makna sejati

Kesetaraan hakiki segala sesuatu,

Bernaung dalam kondisi tersebut tanpa mencari²⁸⁶ sesuatu lagi adalah meditasi.

Manjuśrimitra memahami dengan sempurna maknanya dan mengutarakan realisasi spiritualnya sebagai berikut:

Akulah Manjuśrimitra,

Aku telah merealisasi kesempurnaan Yamāntaka.

Aku telah menyadari kesetaraan nan agung

Antara Samsāra dan nirvāna; Kebijakanan asali

Yang mengenali segalanya telah bangkit.

Ia menulis *Petunjuk Mengenai Bodhicitta Yang Ditulis Dengan Emas Pada Batu*²⁸⁷ sebagai pengakuannya, dan menyusun ajaran-ajaran Garab Dorje.

Ajaran-ajaran ini kemudian diwariskan pada Śri Simha, yang terlahir di Tiongkok, yakni di sebuah tempat bernama Shosha. Ayahnya bernama Kebajikan, sedangkan ibunya bernama Pandangan Jernih. Beliau menjadi terpelajar dalam lima jenis pengetahuan, yakni bahasa, logika, astrologi, dan lain sebagainya, yang dipelajarinya dari Mahaguru Hastibhala. Pada usia 25 Beliau berjumpa Ācarya Manjuśrimitra, yang darinya Beliau menerima keseluruhan ajaran Atiyoga nan mendalam beserta tantra, pewarisan ajaran, dan petunjuk mendalamnya. Beliau kemudian memasuki realisasi tertinggi yang terbebas dari segenap bentukan-bentukan batin.

Dari Śri Simha, ajaran-ajaran itu diwariskan pada Buddha Kedua dari Oddiyāna* dan kemudian cendekiawan bernama Jnānasūtra, Pandita Agung Vimalamitra, serta Penerjemah Agung Vairotsana. Silsilah ajaran hingga sejauh ini disebut silsilah simbol para Vidyādhara.

IV. PENYEBARAN INTISARI AJARAN DI TIBET, TANAH BERSALJU

Pada zaman Buddha, Tibet belum dihuni manusia.

Kemudian didiami oleh sekelompok suku keturunan seekor kera-emanasi Yang Arya Avalokiteśvara-dan sesosok iblis wanita [penunggu] karang curam. Tibet

adalah negeri yang kacau tanpa agama, hukum, dan penguasa.

Sementara itu, **di India, lahirlah putera Raja Śatānika**. Tangan dan kaki anak itu terdapat selaput seperti angsa, sedangkan kelopak matanya menutup ke atas laksana burung. Begitu ia telah sedikit bertambah besar, anak itu diusir dari negerinya.

Ia mengembara dan perjalanannya berakhir di Tibet. Beliau berjumpa dengan beberapa pengembala. Ketika mereka bertanya padanya dari mana Beliau datang dan siapakah dirinya, ia menunjuk ke langit. Para gembala menduga ia pastilah seorang dewa yang turun dari langit, dan menjadikan Beliau pemimpin. Mereka membuat baginya sebuah tahta dengan tanah dan batu yang mereka panggul di pundak mereka. Demikianlah, ia dikenal sebagai Nyatri Tsenpo Dari Masa Lampau-Nyatri Tsenpo berarti “Raja Singgasana [Yang Dipikul] Pada Pundak.” **Beliau menjadi raja pertama dan merupakan manifestasi Bodhisattva Sarvanivāranaviskambhin.**

Beberapa generasi kemudian, pada masa pemerintahan **Lha-Thothori Nyentsen**, yang merupakan emanasi **Bodhisattva Samantabhadra**, di atap **Istana Yumbu Lakhar** muncul sejumlah benda-benda suci:

- sebuah benda bernama *Cintāmani*, yang mewakili tubuh para Buddha;
- *Sūtra Dirancang Laksana Kotak Permata* dan *Sūtra Seratus Seruan dan Persujudan*, yang melambangkan ucapan Mereka;
- serta stūpa kristal setinggi satu kubit, yang melambangkan pikiran mereka.

Inilah awal tersebarnya Dharma di Tibet.

Lima generasi kemudian pada masa pemerintahan **Raja Songtsen Gampo**, emanasi **Avalokiteśvara**.

- membangun keseluruhan vihara di Thadul dan Yangdul serta vihara pusat di Lhasa
- dan menikahi seorang **puteri Tiongkok bernama Kongjo-manifestasi Tārā-** dan **putri Nepal bernama Tritsun-manifestasi Dewi Bhrikuti**, mas kawinnya, sebuah rupan Buddha. Kedua patung ini lalu dikenal sebagai Jowo.

Abjad Tibet diperkenalkan oleh Thönmi sambhota, yang mempelajari berbagai bahasa pada pandita India, **Devavit simha**, dan melanjutkan dengan penerjemahan *Awan Permata* beserta sūtra lainnya. Raja memmanifestasikan

seorang bhikshu bernama Akarmati dari antara kedua alisnya, yang menyebarkan ajaran Dharma di antara para raja non Buddhis di India, dan menemukan lima rupang Avalokiteśvara yang muncul dengan sendirinya disebut Lima Saudara Mulia di dalam cabang kayu sejenis pohon cendana bernama “esensi ular,” yakni di Istana-istana Pasir antara India dan Tamradvipa. Beliau juga membuat rupang suci Avalokiteśvara berkepala sebelas yang berada di Lhasa. Semasa pemerintahannya, Dharma benar-benar berakar di Tibet.

Lima generasi berikutnya, lahirlah **Raja Trisong Detsen**, emanasi **Yang Arya Manjuśri**. Ketika berusia tiga belas tahun, ayahnya meninggal. Mulanya, ia menaklukkan sejumlah besar negeri melalui kekuatan angkatan perangnya, mendengarkan saran-saran dari para menterinya, seperti Ngam Tara Lugong dan Lhazang Lupel. Kemudian, pada usia 17 tahun, ia membaca catatan-catatan sejarah pendahulunya, dan menyadari bahwa Dharma pertama kali tersiar di Tibet semasa pemerintahan Lha-Thothori Nyentsen dan diteguhkan kedudukannya oleh Songtsen Gampo. Mendapati betapa sungguh-sungguhnya para pendahulunya berkarya demi Dharma, Beliau bertekad mengabdikan hidupnya menyebarkan ajaran Buddha. Meminta saran menteri yang menangani masalah keagamaan, Go Pema Gungtsen, dengan bijaksana ia menanyakan pula pendapat para menteri lainnya, sehingga mereka semua sepakat hendak mendirikan sebuah vihara. Mencari seorang rohaniwan yang sanggup menenangkan [para makhluk halus penunggu] tanah²⁹⁸, mereka meminta saran Nyang Tingdzin Zangpo, guru paling dihormati oleh raja, yang berdiam di Samye Chimpu.

Cerita ttg Vihara Samye

1. SILSILAH PENDENGARAN MAKHLUK BIASA*

Kepala vihara Śantaraksita mengajarkan tradisi-tradisi Vinaya dan Sūtra.

Mahaguru Padmasambhava dan Vimalamitra menyebarkan ajaran Mantra.

Pada kesempatan itulah, Buddha Kedua dari Oddiyāna dan Pandita Agung Vimalamitra mengajar tiga siswa utama; yakni yang dikenal sebagai Raja, Bawahan, serta Sahabat dan begitu pula dengan Nyangwen Tingdzin Zangpo serta para siswa beruntung lainnya yang menjadi bejana bagi ajaran Dharma.

Demi mereka, Mahaguru Padma beserta Vimalamitra memutar Roda Dharma ketiga yoga dalam, termasuk Atiyoga Kesempurnaan Agung, dan menunjukkan dengan jelas ketiga kunci utama: pembedaan, keputusan yang jelas, serta pembebasan diri sendiri. Garis silsilah pewarisan ajaran ini disebut “silsilah

pendengaran makhluk biasa.”

Buddha Kedua dari Oddiyāna juga mewariskan pada masing-masing dua puluh lima siswanya, yang semuanya memiliki keberuntungan, apapun ajaran Buddha nan tak terhingga jumlahnya sebagaimana diperuntukkan bagi mereka seturut karmanya.

Naskah-naskah Tantra itu kemudian dituliskan pada “gulungan-gulungan kuning” dan disembunyikan sebagai harta pusaka spiritual.

Sang Mahaguru mengucapkan doa dan menyembunyikannya sebagai warisan demi menaburkan kebajikan bagi para siswa di masa mendatang.

Belakangan, pada masa yang telah diramalkan, para emanasi praktisi perealisasi ajaran yang telah mengucapkan doa, terlahir guna menemukan kembali harta pusaka nan berharga ini. Banyak siswa dengan karma yang sesuai akan menjadi pengikut mereka dan berkarya demi kebaikan para makhluk dengan menyebarkan silsilah spiritual enam atau sembilan pewarisan ajaran.

Di antara tak terhitung para tulku dan penemu harta pusaka spiritual terton, salah seorang yang kita bicarakan di sini adalah Rigdzin Jigme Lingpa. Beliau adalah sungguh-sungguh Avalokiteśvara Yang Bernaung Dalam Hakikat Pikiran sendiri, dan mewujudkan dirinya sebagai seorang sahabat spiritual. Beliau menerima pewarisan sempurna keseluruhan tiga silsilah secara bersamaan-silsilah pikiran, silsilah simbol, dan silsilah pendengaran-dari Buddha Kedua Dari Oddiyāna, Cendekiawan Agung Vimalamitra, serta Longchen Rabjampa. Beliau merupakan Buddha nan Sempurna. Beliau memutar Roda Ajaran Sempurna bagi para makhluk beruntung dan memiliki karma yang sesuai.

Oleh karena itulah, yang arya guru saya* pernah berkata: “Bagi mereka yang dapat mempraktik dan berdoa, guruku, Vajradhara³⁰⁶, penguasa dan pelindung bagi para makhluk, adalah sungguh-sungguh sosok Buddha sempurna. Aku tidaklah mengatakan seperti itu semata-mata karena aku ingin memuji atau menghormatinya. Beliau adalah sungguh Vajradhara Agung nan Sempurna, yang hadir demi menebarkan kebajikan bagi para makhluk dalam wujud manusia. Di antara diriNya dan engkau sendiri dalam silsilah ajaran tiada yang lain selain diriku. Sehubungan denganku, bahkan semenjak pertama kali berjumpa dengannya, aku telah mematuhi apapun yang diperintakkannya padaku. Aku telah mengabdinya dalam tiga cara dan tak pernah melakukan sesuatupun yang tak memuaskan dirinya atau mengecewakan Beliau. Jadi engkau dapat meyakinkan bahwa sama sekali tidak ada kemerosotan dalam

samaya yang mencemari rantai keemasan silsilah ajaran ini. Aliran berkah-berkahnya berbeda dengan yang lainnya.”

Dikarenakan niat menginspirasi keyakinan dalam diri para siswa, dijelaskanlah pada mereka bagaimana silsilah ajaran ini dapat ditelusuri hingga sumbernya yang autentik, yakni dengan menuturkan kembali sejarahnya, sebagaimana yang saya paparkan di sini dalam konteks Guru Yoga.

Karena pentingnya Guru Yoga, sehingga mantranya dilafalkan 10 juta kali. Beberapa orang gagal melafalkan mantranya sebanyak itu, karena berpikir bahwa praktik pendahuluan tidaklah begitu penting. Atau barangkali mereka dipenuhi oleh harapan yang tinggi setelah mendengar bagaimana mendalamnya ajaran praktik utama. Tetapi menyangka bahwa mereka dapat melakukan tahapan praktik pembangkitan dan penyempurnaan tanpa mempraktikkan tahapan pendahuluan adalah seperti yang dikatakan pepatah umum berikut ini:

Menjulurkan lidah anda sebelum

*Kepala dimasak*³⁰⁷,

Membentangkan kaki-kaki anda

Sebelum ranjangnya hangat.

Mempraktikkan tahapan pendahuluan sebelum menyelesaikannya dengan benar tak akan membuahkan apa-apa. Bahkan jika timbul tanda-tanda “kehangatan”, sifatnya masih belum stabil, laksana bangunan tanpa fondasi. Adalah pandangan salah pula mengabaikan praktik-praktik pendahuluan begitu mengawali praktik utama, dengan menyangka bahwa anda telah mempraktikkannya dengan benar-melalui gagasan bahwa tahapan pendahuluan adalah sekedar pendahuluan dan dengan demikian tak lagi diperlukan. Apabila anda mengabaikan praktik pendahuluan, landasan bagi sang jalan, anda telah memotong Dharma hingga seakar-akarnya. Hal ini dapat diumpamakan niat menciptakan suatu lukisan dinding tanpa adanya tembok. Senantiasalah berupaya terus hingga anda membangkitkan keyakinan nan tulus terhadap praktik-praktik pendahuluan. Pusatkan perhatian khususnya pada Guru Yoga, pintu gerbang menuju berbagai berkah dan jadikanlah sebagai landasan praktik anda. Inilah kunci utamanya.

BAGIAN KETIGA

I. PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA), PETUNJUK-PETUNJUK BAGI MEREKA YANG HENDAK MENINGGAL: KEBUDDHAAN TANPA MEDITASI

Pemindahan Kesadaran (Phowa), petunjuk-petunjuk bagi mereka yang hendak meninggal: Kebuddhaan tanpa meditasi

Tindakan berbelas kasihMu bagi para makhluk yang dilanda kebingungan adalah unggul.

CaraMu dalam merangkul pelaku kejahatan besar sebagai siswamu adalah unggul

Metode jituMu [dalam menghadapi] mereka yang sulit ditaklukkan adalah unggul

Wahai Guru Yang Tak Bercela, pada kakiMu kubersujud.

I. LIMA JENIS PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA)

Terdapat lima jenis pemindahan kesadaran:

1. Pemindahan kesadaran tingkat unggul pada dharmakāya melalui meterai pandangan.
2. Pemindahan kesadaran tingkat menengah pada sambhogakāya melalui penyatuan antara tahapan pembangkitan dan penyempurnaan.
3. Pemindahan kesadaran tingkat rendah pada nirmānakāya melalui belas kasih tak terukur.
4. Pemindahan kesadaran biasa melalui tiga metafora.
5. Pemindahan kesadaran yang dilakukan bagi yang sudah meninggal melalui kaitan belas kasih.

1. PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA) SUPERIOR PADA DHARMAKĀYA MELALUI METERAI PANDANGAN

Orang yang telah membangkitkan dan terbiasa dengan pandangan terbebas dari kesalahan mengenai kondisi alami tak terciptakan di sepanjang hidup mereka, pada saat kematiannya, mempraktikkan esensi utama keleluasaan beserta kesadaran terhadap jalan rahasia kemurnian asali *trekchö*, dan transfer kesadaran pada kemaha-luasan dharmakāya³⁰⁸.

2. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) TINGKAT MENENGAH PADA SAMBHOĠAKĀYA MELALUI PENYATUAN ANTARA TAHAPAN PEMBANGKITAN DAN PENYEMPURNAAN

Orang-orang yang terbiasa menjalankan praktik pembangkitan dan penyempurnaan secara ber samaan layaknya yoga tak terpisahkan, serta sepenuhnya piawai dalam melihat sosok makhluk suci layaknya penampakan ajaib, ketika halusinasi alam antara muncul saat kematian, mereka sanggup memindahkan kesadaran mereka pada penyatuan dengan kĀya kebijaksanaan³⁰⁹.

3. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) TINGKAT RENDAH PADA NIRMĀNAKĀYA MELALUI BELAS KASIH TAK TERUKUR

Orang yang telah mewujudkan kematangan *abhiseka* Kendaraan Mantra Rahasia, dengan *samaya* tak tercela, memiliki kecenderungan para tahapan-tahapan pembangkitan dan penyempurnaan serta telah menerima petunjuk mengenai alam antara (*bardo*), seperti dikatakan:

*Menyela masuknya ke dalam rahim,
Mengingatkan untuk berbalik kembali*:
Ini merupakan saat perlunya ketetapan
Serta kemurnian pandangan.*

Barangsiapa yang mempraktikkan pemindahan kesadaran ini hendaknya menghadang peristiwa tak dikehendaki berupa masuknya ke rahim tak murni. Digerakkan oleh belas kasih agung serta menerapkan praktik menganggap kelahiran kembali sebagai emanasi nirmanakĀya, mereka akan memindahkan kesadaran mereka pada tempat kelahiran di salah satu tanah murni³¹⁰ [para Buddha].

4. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) BIASA MELALUI TIGA METAFORA

Orang yang mempraktikkan cara ini memvisualisasikan kanal energi bagian tengah sebagai suatu jalan, bindu kesadaran pikiran selaku pengelannya, dan tanah murni kebahagiaan agung sebagai tujuannya.

5. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) YANG DILAKUKAN BAGI ORANG YANG SUDAH MENINGGAL MELALUI KAITAN BELAS KASIH

- Jenis pemindahan kesadaran ini dilakukan bagi seseorang yang sedang sekarat atau telah berada di alam antara.
- Praktik ini dapat dilakukan oleh seorang yogi yang tinggi realisasi spiritualnya, menguasai pikiran dan persepsinya, serta kemampuan kesadaran berada di alam antara.

- Secara umum, apabila hendak melakukan pemindahan kesadaran ini bagi yang telah meninggal, seseorang hendaknya telah merealisasi Jalan Penglihatan. Sebagaimana yang dikatakan Jetsun Mila:
*Sebelum engkau mencerap kebenaran Jalan penglihatan.
 Jangan praktikan pemindahan kesadaran (phowa)
 Bagi orang yang telah meninggal.*
- Meskipun demikian, barangsiapa yang benar-benar mengenali waktu tepat melaksanakannya-yakni ketika nafas lahiriah telah berhenti dan nafas bagian dalam masih berlangsung- dapat mempraktikkannya begitu memiliki sedikit pengalaman sehubungan petunjuk mengenai pemindahan kesadaran.
- Hal ini sangatlah membantu orang yang sedang sekarat dan laksana seorang pengelana dibawa ke jalan yang benar oleh seorang sahabat, petunjuk ini sanggup menghindarkannya dari kelahiran kembali di alam-alam rendah.
- Pemindahan kesadaran menjadi lebih sulit begitu pikiran dan tubuh telah terpisah sepenuhnya. Bila demikian halnya, diperlukan seorang yogi yang menguasai pikirannya sehingga sanggup menemukan orang yang telah meninggal di alam antara (*bardo*).
- Mudah memengaruhi orang yang tak lagi memiliki tubuh fisik dan jika dilakukan oleh yogi berkemampuan seperti itu, pemindahan kesadaran dari alam antara sendiri memiliki kekuatan mengirim kesadaran seseorang ke Tanah Suci para Buddha.
- Kendati demikian, adalah kebohongan bila ada yang mengatakan bahwa pemindahan kesadaran (*phowa*) dapat dilakukan dengan mengundang kembali kesadaran ke tubuhnya setelah kematian.
- Adalah salah bagi mereka yang berkedudukan sebagai *lama* tinggi atau *tulku* menerima persembahan atas nama orang yang telah meninggal dengan berpikir, "Akulah Yang Agung," dan gagal menerapkan *bodhicitta* atau melafalkan doa, melakukan ritual, serta pelimpahan jasa dengan benar dan efektif.
- Para *tulku* penting yang dikenali sebagai inkarnasi sejati para guru agung dari masa lampau masih harus diajari bagaimana membaca lagi, dan mengawali dari abjad lagi seperti orang biasa. Karena mereka lupa cara membaca yang pernah dikuasainya di kehidupan sebelumnya, terdapat sedikit keraguan bahwa mereka pastilah melupakan yoga-yoga tahapan pembangkitan dan penyempurnaan pula.

Saya bertanya-tanya tidakkah lebih baik bagi mereka menghabiskan sedikit waktu berlatih *bodhicitta* dan belajar mengenai praktik serta retret, ketimbang berjalan ke sana kemari demi mengumpulkan persembahan begitu sanggup menunggangi kuda.

II. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) BIASA MELALUI KETIGA METAFORA

Saya kini akan memaparkan jenis pemindahan kesadaran yang disebut “pemindahan kesadaran biasa menggunakan tiga metafora” atau “pemindahan kesadaran pada guru.”

Praktik ini juga berkaitan dengan apa yang dalam Tantra Pengakuan Nan Terbebas dari Noda disebut “memindahkan bola cahaya menggunakan suara saat kematian.”

Praktik pemindahan kesadaran jenis ini tak diperlukan bagi mereka yang telah memasuki realisasi spiritual tingkat tinggi.

Seperti yang dikatakan dalam naskah-naskah tantra: **Apa yang disebut “kematian” hanyalah semata-mata konsep, Sesuatu yang membimbing pada alam-alam kedewaan.**

Lalu ada disebutkan pula:

*Kematian, atau apapun yang kita kenal Sebagai kematian,
Adalah pencerahan kecil bagi seorang yogi.*

Barangsiapa yang telah menangkap kekuatan absolut selama kehidupan mereka serta menguasai kelahiran dan kematian kelihatannya masih mengalami kematian.

Tetapi bagi mereka, kematian tidaklah beda dibandingkan berpindah dari tempat yang satu ke tempat lainnya.

Mereka yang piawai dalam praktik-praktik penting tahapan pembangkitan dan penyempurnaan sanggup, seperti yang telah kita sebutkan sebelumnya, memanfaatkan salah satu di antara tiga praktik bagi kematian, alam antara (*bardo*), atau kelahiran demi menghantar kesadaran mereka pada salah satu di antara ketiga *kāya*. Pada sisi lain, seperti ada dikatakan:

*Mereka yang memiliki latihan memadai boleh
Diterima melalui pemindahan kesadaran (*phowa*).*

Metode ini penting sekali bagi para praktisi yang belum merealisasi kemantapan di atas jalan [Dharma] atau telah melakukan sejumlah kejahatan. Siapa saja yang mempunyai petunjuk-petunjuk istimewa ini, betapapun seriusnya kejahatannya, pintu gerbang ke alam-alam rendah tertutup baginya. Bahkan mereka yang telah melakukan kejahatan berbuah langsung, tidak akan terjatuh ke alam-alam rendah apabila mereka memanfaatkan ajaran ini.

Naskah-naskah tantra mengatakan:

*Engkau barangkali membunuh Seorang brahmana setiap hari
Atau melakukan kelima kejahatan berat Berbuah langsung,
namun engkau masih Dapat terbebaskan melalui jalan ini.
Tak satupun kejahatan tersebut Akan mencemarimu.*

Dan:

*Barangsiapa yang mempraktikkan Pemindehan kesadaran (phowa),
Memusatkan pikiran Pada lubang di atas kesembilan lainnya*
Tidak akan dicemari oleh Perbuatan-perbuatan buruknya,
Dan akan terlahir di suatu Tanah Buddha nan murni.*

Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) sendiri bersabda:

*Siapa saja mengenal Kebuddhaan melalui meditasi
Namun aku mengenal suatu jalan tanpa meditasi.*

Pandita Agung Nāropa menyabdakan:

*Sembilan lubang terbuka menuju samsāra
Namun satu lubang terbuka menuju Mahāmudrā.
Tutuplah kesembilan lubang dan Bukalah yang satu itu;
Tidak diragukan lagi bahwa hal ini Akan membawa pada pembebasan.*

Petunjuk-petunjuk ini dibagi menjadi dua bagian:

- Pertama latihan dan
- kedua, praktik sesungguhnya.

1. LATIHAN PEMINDAHAN KESADARAN (PHOWA)

- Berbekalkan penjelasan mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*) yang telah anda terima, latihlah diri anda terus menerus dengan penuh tekun hingga munculnya tanda-tanda keberhasilan.
- Pada saat ini, sementara seluruh saluran tubuh (*kanal/tsa*), energi (*lung/prana*) dan esensi (*thigle/bindu*), dan tubuh anda berada dalam kondisi kuat serta sehat, anda akan merasakan bahwa melakukan pemindahan kesadaran adalah cukup sulit.
- Namun begitu anda tiba pada saat-saat terakhir anda atau usia

teramat lanjut, hal itu menjadi jauh lebih mudah. Kenyataan ini dapat diumpamakan seperti buah-buahan, yang sulit dipetik saat musim panas, yakni belum matang. Tetapi sewaktu buah itu telah matang dan siap jatuh dengan sendirinya di musim gugur, hanya tergores kerah baju anda sudah sanggup menggugurkannya dari dahan.

2. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) YANG SEBENARNYA

Waktu menerapkan pemindahan kesadaran adalah sesudah tanda-tanda mendekati kematian muncul, yakni ketika anda yakin bahwa tiada lagi kemungkinan kembali serta proses berpisahanya energi-energi kehidupan mulai berlangsung. Jangan lakukan hal ini pada kesempatan lainnya. Seperti dikatakan dalam naskah-naskah tantra:

*Lakukan pemindahan kesadaran Pada saat yang tepat.
Bila tidak, engkau akan membunuh Para makhluk suci.*

Terdapat banyak tahapan proses terpisahnya energi kehidupan, tetapi agar mudah dipahami, proses tersebut dapat dibagi menjadi:

- terurainya kelima kemampuan indrawi,
- terurainya empat unsur, dan
- tahapan-tahapan kejernihan, pertumbuhan, serta pencapaian.

Terurainya kelima kemampuan indrawi diawali,

- sebagai contoh, ketika pelafalan para bhiksu yang berkumpul di sekitar ranjang kematian anda hanya terdengar seperti gumaman tak jelas. Anda tak sanggup lagi membedakan suku-suku katanya. Atau ketika anda mendengar suara orang lain seolah-olah datang dari tempat sangat jauh, dan anda tak dapat lagi memahaminya. Inilah pertanda kesadaran pendengaran anda hendak berakhir.
- Kesadaran penglihatan anda mulai berakhir, sebagai contoh, ketika anda melihat segala sesuatu berupa bayangan-bayangan kabur.
- Tatkala kemampuan penciuman, pengecapan, dan sentuhan siap padam dan mencapai tahap penguraian terakhirnya, inilah saat yang tepat melakukan pemindahan kesadaran (*phowa*).

Terurainya empat unsur

- Lalu unsur-unsur internal daging penyusun tubuh melebur ke dalam unsur eksternal tanah, anda merasakan kesan seperti terjatuh ke sebuah lubang. Anda merasa berat, seolah-olah ditimbun di bawah sebongkah gunung nan berat. Terkadang, orang yang sedang sekarat

meminta ditarik dari bantalnya dan diangkat.

- Ketika darah melebur ke dalam unsur eksternal air, anda mulai mengeluarkan air liur dan hidung anda mengeluarkan cairan.
- Sewaktu elemen panas tubuh anda melebur ke dalam unsur eksternal api, mulut dan lubang hidung anda merasa kering, mulai mengalami kondisi-kondisi ekstrem, tubuh anda mulai kehilangan panasnya. Pada beberapa kasus, uap keluar dari puncak kepala saat mengalami tahapan ini.
- Sehubungan dengan napas internal atau energi, akan melebur ke dalam unsur udara eksternal; beragam energi anda-energi yang naik ke atas, energi pengosongan, energi menakutkan, dan energi penembus segalanya-semuanya melebur ke dalam energi penunjang kehidupan. Menghirup napas menjadi sesuatu yang sulit. Menghembuskan napas ke luar serasa berat, menjalari paru-paru hingga tenggorokan.
- Lalu seluruh darah dalam tubuh anda berkumpul dalam kanal kehidupan anda (*tša*) dan tiga tetesan jatuh pada bagian tengah jantung anda, silih berganti. Dengan tiga helaan panjang, napas eksternal anda tiba-tiba berhenti.

Tahapan-tahapan kejernihan, pertumbuhan, serta pencapaian.

- Saat itu, unsur putih “sperma” yang anda terima dari ayah anda bergerak turun secara cepat dari puncak kepala anda. Sebagai pertanda luarnya, anda akan melihat sekitar anda berwarna putih layaknya langit tak berawan diterangi cahaya rembulan. Sebagai pertanda dalamnya, anda mengalami kejernihan pada kesadaran anda dan tiga puluh tiga pikiran negatif sirna. **Tahapan ini disebut “kejernihan.”**
- Unsur merah atau “darah” yang diterima dari ibu anda bergerak dengan cepat ke atas dari bagian pusar anda. Sebagai pertanda luarnya, anda melihat segala sesuatu di sekitar anda berwarna merah layaknya langit cerah diterangi cahaya mentari. Sebagai pertanda dalamnya, anda mengalami kebahagiaan pada kesadaran anda dan empat puluh jenis pikiran berkaitan nafsu birahi sirna. **Tahapan ini disebut “pertumbuhan.”**
- Sewaktu unsur merah dan putih berjumpa di jantung anda, kesadaran anda memasuki di antara keduanya. Pertanda luarnya adalah melihat kegelapan di sekitar anda laksana langit jernih dalam kegelapan sempurna. Pertanda dalamnya adalah kesadaran anda mengalami suatu kondisi tanpa pemikiran apapun dan anda terjatuh tak sadar dalam kegelapan pekat. Inilah yang disebut tahapan “**pencapaian.**”

Anda kemudian bangkit sejenak dari ketidak-sadaran itu dan memasuki suatu pengalaman seperti langit yang tak dipengaruhi ketiga kondisi sebelumnya. Inilah saat kemunculan “cahaya terang waktu mendasar.” Mengenalinya sebagai hakikat diri anda sendiri dan bernaung di dalamnya disebut “pemindahan kesadaran (*phowa*) unggul pada Dharmakāya,” **Inilah Kebuddhaan tanpa melalui alam antara (*bardo*).**

Setelah itu, realita absolut alam antara dan alam antara (*bardo*) proses menuju kelahiran berikutnya akan datang susul menyusul, namun tahapan-tahapan tersebut tak akan diuraikan di sini karena terkait dengan petunjuk-petunjuk mengenai praktik utama.

Bagi mereka yang memiliki pengalaman memadai sehubungan dengan sang jalan, momen terbaik dalam menerapkan pemindahan kesadaran adalah dimulainya proses penguraian. Saat itu, potonglah sepenuhnya seluruh kemelekatan pada hidup ini dan bangkitkan keberanian dalam diri anda dengan berpikir, “Kini aku dalam kondisi sekarat, aku akan bertumpu pada petunjuk-petunjuk guruku dan terbang menuju Tanah-tanah Murni laksana anak panah ditembakkan oleh seorang raksasa. Betapa menyenangkannya!”

Susah mengingat dengan jelas seluruh visualisasi dan aspek-aspek penting pemindahan kesadaran (*phowa*) lainnya, jadi bila anda memiliki rekan yang sanggup mengingatkan anda, mintalah dirinya melakukannya. Namun dalam beberapa kasus, pada momen tersebut, berpegang pada latihan anda sebelumnya serta menerapkan petunjuk-petunjuk mengenai jalan mendalam ini, waktunya telah tiba di mana anda benar-benar harus menerapkan pemindahan kesadaran tersebut hingga membuahkan hasil.

Inilah langkah-langkah utama praktik pemindahan kesadaran (*phowa*) , yang sama saja antara anda sedang melatih diri anda atau memanfaatkannya saat benar-benar menghadapi momen kematian.

3. LANGKAH-LANGKAH MEDITASI PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*)

Duduklah dengan nyaman di atas sebuah bantal, dengan kaki-kaki bersilang dalam posisi vajra. Jagalah punggung anda tetap tegak.

3.1. PRAKTIK PENDAHULUAN

Pertama-tama kuasai keseluruhan bagian pendahuluan, secara jelas dan terperinci, dimulai dengan *Mengundang Guru dari Kejauhan* yang dilanjutkan hingga tahapan penyatuan dalam Guru Yoga.

3.2. VISUALISASI UTAMA

Visualisasikan wujud anda dalam seketika berubah menjadi Vajra Yogini.

Beliau berwarna merah, dengan satu wajah dan dua tangan, berdiri dengan kedua belah kakiNya. Kaki kanan Beliau diangkat dalam “posisi berjalan.” Ketiga mata Beliau menatap ke atas, yakni ke arah langit. Sehubungan dengan petunjuk-petunjuk mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*) ini, visualisasikan Beliau dengan ekspresi atraktif, yakni bernuansa damai dan sekaligus berwibawa.

Dengan tangan kananNya terangkat ke angkasa, Beliau menggoyang-goyangkan genderang tengkorak kecil sehingga mengeluarkan suara yang membangunkan para makhluk dari tidur pandangan salah beserta kebingungan mereka. Dengan tangan kiriNya, Beliau memegang di pinggangnya pisau berlekuk yang memotong ketiga racun hingga ke akar-akarnya.

Beliau dalam keadaan telanjang dan hanya mengenakan untaian bunga serta perhiasan dari tulang. Laksana kemah terbuat dari sutera merah, Beliau nampak terlihat tetapi tak memiliki substansi atau realita. Semua ini adalah *keshunyataan luar pelingkup tubuh*.

Membujur ke bawah di bagian tengah tubuh tegak anda, visualisasikan kanal energi bagian tengah (*tsa*) laksana sebuah pilar di rumah kosong. Disebut kanal energi “tengah” karena berada tepat di tengah-tengah tubuh anda, tanpa condong ke kiri atau kanan. Ia mempunyai empat ciri. Warnanya biru seperti lapisan nila, melambangkan dharmakāya nan tak berubah. Kondisinya halus laksana kelopak teratai, melambangkan betapa halusnya noda-noda yang berasal dari pola kebiasaan. Seterang kilauan lampu minyak wijen, melambangkan penghalauan kegelapan karena kebodohan (pandangan salah). Lurus seperti potongan bambu, menandakan bahwa ia tak pernah membawa pada jalan-jalan salah. Ujung bagian atasnya langsung menuju ke lubang Brahmā di puncak kepala, laksana langit terbuka, sebagai lambang jalan menuju pembebasan dan kelahiran di alam-alam lebih luhur. Sementara itu, bagian bawahnya terletak sejauh empat jari di bawah pusar, tanpa lubang apapun, melambangkan tertutupnya seluruh jalan menuju *samsāra* dan alam-alam kelahiran lebih rendah. Semua ini adalah *keshunyataan dalam pelingkup kanal tengah*.

Kini visualisasikan suatu bengkakan di kanal tengah setinggi jantung anda seperti simpul di sebatang bambu. Di atas simpul ini, visualisasikan bindu energi,

berwarna hijau terang, dalam kondisi aktif dan bergetar. Lalu di atasnya lagi terdapat esensi kesadaran pikiran anda, aksara *hrih* berwarna merah, beserta tanda suku kata panjang dan dua titik bagi *visarga**, berkibar serta bergoyang laksana bendera ditiup angin. Hal ini melambangkan kesadaran pikiran anda³¹⁹.

Aksara *hrih*

Di udara setinggi satu kubit dari kepala anda, visualisasikan singgasana permata, ditopang oleh delapan merak besar. Di atasnya terdapat teratai aneka warna dan cakram mentari beserta rembulan, yang satu terletak diatas lainnya, sehingga membentuk alas duduk tiga lapis. Duduk di atas alas duduk tersebut guru utama nan jaya anda, harta pusaka belas kasih nan tak tertandingi. Esensi Beliau adalah perwujudan semua Buddha dari masa lalu, sekarang, dan akan datang. Berwujud bhagavān Buddha dan Pelindung, Amitābha. Beliau berwarna merah, laksana gunung batu permata rubi diterangi oleh seribu mentari. Beliau mempunyai satu wajah. Kedua belah tanganNya bertumpu dalam posisi meditasi, memegang sebuah mangkuk pindapata berisikan *amrita* kebijaksanaan nan kekal. Mengenakan tiga jubah kebiaraan, jubah *nirmānakāya* nan unggul³²⁰ yang menjaga kemurnian perilaku, tubuhNya memperlihatkan tiga puluh dua tanda kebesaran utama beserta delapan puluh tanda kebesaran tambahan, seperti *usnisa* di puncak kepalanya dan gambar roda tergambar di kedua belah telapak kakinya. Beliau bermandikan cahaya terang, yang darinya tak terhingga berkas-berkas sinar memancar keluar.

Di sebelah kanan Amitābha terdapat Yang Arya Avalokitesvara, perwujudan seluruh belas kasih para Buddha. Beliau berwarna putih, dengan satu wajah dan empat tangan. Sepasang tanganNya yang atas saling bersentuhan satu sama lain, telapak dengan telapak tangan, di depan jantung Beliau. Tangan kanan Beliau bagian bawah memutar biji-biji mala kristal putih. Sementara itu, tangan kiri bawah Beliau memegang setangkai panjang teratai putih, yang bunganya berada di dekat telingaNya dalam kondisi mekar kelopak-kelopaknya.

Di sebelah kiri Amitābha terdapat Vajrapāni, Penguasa Rahasia, perwujudan kekuatan semua Buddha. TubuhNya berwarna biru dan kedua belah tanganNya, bersilang di depan jantung Beliau, memegang sebuah vajra dan genta.

Kedua makhluk suci ini mengenakan tigabelas perlengkapan sambhogakāya. Amitābha sedang dalam posisi duduk, kaki-kaki Beliau bersilang dalam posisi vajra. Hal ini melambangkan bahwa Beliau bernaung dalam kondisi-kondisi tidak ekstrem yang bukan *samsāra* ataupun nirvāna. Kedua Bodhisattva sedang

berdiri, yang melambangkan bahwa mereka tak pernah lelah berkarya demi kebahagiaan para makhluk.

Di sekeliling tiga makhluk suci utama ini terdapat seluruh guru-guru silsilah ajaran pemindahan kesadaran mendalam, yang berkumpul laksana sekumpulan awan di langit jernih. Mereka mengarahkan wajah mereka pada anda dan semua makhluk dengan penuh belas kasih. Mereka memandang pada anda dengan mata tersenyum, memperhatikan anda dengan gembira. Bayangkan mereka sebagai para pembimbing agung yang membebaskan anda beserta seluruh makhluk lainnya dari penderitaan *samsāra* dan alam-alam rendah, membimbing anda ke Tanah Murni Kebahagiaan Agung (*Sukhavati*). Visualisasikan seturut naskahnya, diawali dari:

Tubuhku³¹⁸ berubah menjadi Vajra Yogini...

hingga:

... Memandang ke langit dengan ketiga matanya.

Lalu mulai dari:

*Di bagian tengah tubuhNya Terdapat
Kanal tengah...*

Sampai

*... TubuhNya sempurna oleh seluruh tanda utama
Maupun tambahan.*

Kemudian dengan keyakinan beserta kepercayaan sepenuhnya, seluruh tubuh anda bergetar dan air mata mengalir dari mata anda, ulangilah sebanyak mungkin doa berikut ini:

*Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buddha nan
Sempurna, Amitābha Sang Pelindung,
Aku bersujud di hadapanMu.
Aku menghaturkan persembahan bagiMu.
PadaMu kuberlindung.*

Kemudian lafalkan doa berikutnya tiga kali secara penuh, dimulai dari:

*Emaho! Di tempat ini, Akanistha absolut
Yang muncul secara spontan ...hingga:
... Semoga aku menguasai keleluasaan nan teguh
Dharmakāya!*

Berikutnya, lafalkan tiga kali bagian terakhir, diawali dari:

Dengan penyerahan diri dalam pikiranku...

Akhirnya, lafalkan tiga kali hanya baris terakhirnya saja:

*Semoga aku menguasai keleluasaan
Nan teguh dharmakāya!*

Sementara melafalkan doa di atas, pusatkan pikiran sepenuhnya pada aksara *hrih*, wakil kesadaran pikiran anda, dengan penyerahan diri terhadap guru dan pelindung anda, Amitābha, sehingga meneteskan air mata.

Kini tibalah ritual pemindahan kesadaran.

Ketika melafal "*Hrih, Hrih,*" lima kali, dari belakang langit-langit mulut anda, aksara *Hrih* berwarna merah yang melambangkan kesadaran pikiran, naik ke atas karena getaran bindu energi³²¹ hijau terang, terus naik semakin tinggi, menggetarkan semuanya selama [proses tersebut]. Ketika ia muncul dari lubang Brahmā di puncak kepala anda, serukanlah "Hik!" dan visualisasikan *bindu* itu menembakkan keluar, laksana anak panah yang ditembakkan oleh raksasa dan melebur ke dalam hati Buddha Amitābha.

Lakukan tahapan ini tujuh, dua puluh satu kali atau lebih, visualisasikan *hrih* di atas jantung anda dan ulangi menyerukan "Hik!" seperti sebelumnya. Dalam tradisi lainnya orang menyerukan "Hik!" ketika kesadaran terlontar keluar dan "Ka" saat turun serta masuk kembali, namun dalam tradisi ini kita tidak menyerukan "Ka" sewaktu kesadaran itu turun kembali.

Selanjutnya lakukan ritual seperti sebelumnya sesuai kemampuan anda, diawali dari:

Bhagavān ... Amitābha Sang Pelindung ...

Lafalkan doa serta praktikkan tata cara pelontaran [kesadaran] dan kelanjutannya. Lalu sekali lagi, lafalkan tiga atau tujuh kali mulai dari:

Bhagavān ... Amitābha Sang Pelindung ...

Hingga:

... Aku menghaturkan persembahan bagiMu.

PadaMu kuberlindung.

Lanjutkan ini dengan doa singkat yang disebut Menyisipkan Berkas Rumput, ditulis oleh penemu harta pusaka (*Terma*) Nyi Da Sangye³²² dan diwariskan melalui silsilah Vihara Dzogchen:

Buddha Amitābha, aku bersujud di hadapanMu;

Padmasambhava dari Oddiyāna, Aku berdoa PadaMu;

Guru utama nan murah hati, Peganglah aku dengan Belas kasihMu!

Para guru utama dan silsilah spiritual, Bimbinglah Aku di atas sang jalan.

Berkahilah aku sehingga aku sanggup

Menguasai Jalan mendalam Pemindahan kesadaran.

Berkahilah aku sehingga jalan Pendek pemindahan Kesadaran

*dapat Membawaku ke alam kebahagiaan surgawi³²³.
Berkahilah aku dan yang lainnya Begitu hidup ini Berakhir,
[Sehingga] kami dapat terlahir di Tanah Kebahagiaan Agung! (Sukhavati)*

Lafalkan doa ini tiga kali, ulangi baris terakhir sebanyak tiga kali. Lanjutkan praktik teknik pelontaran kesadaran, sesuai dengan kebutuhan anda seperti sebelumnya. Kemudian mulai lagi dari:

Bhagavan, Tathagata...

Dan lafalkan doa pemindahan kesadaran (*phowa*) dari doktrin langit (*namcho*), yang di transmisikan melalui silsilah Vihara Palyul ³²⁴:

Emaho!

*Sang Pelindung Amithaba Yang Maha Mulia,
Yang Maha Belas Kasih (Avalokitesvara) dan Vajrapani Yang Maha Perkasa*

Dengan satu hati, Aku mohon pada-Mu Demi diriku dan yang lain:

Berkatilah kami,

Semoga kami dapat menguasai Jalan mendalam pemindahan kesadaran (phowa)

Berkatilah kami,

Semoga pada waktu kematian

Kami dapat memindahkan kesadaran Ke dalam kondisi Maha Bahagia

Lafalkan doa ini tiga kali, ulangi dua baris terakhir sebanyak tiga kali lagi. Lalu praktikkan teknik pelontaran kesadaran seperti sebelumnya.

Dua doa terakhir bukanlah bagian naskah petunjuk mengenai *Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas* dan tidak ditransmisikan oleh Rigdzin Jigme Lingpa, namun diwariskan pada Dzogchen Rinpoche, melalui Biara Gochen, serta para perantara lainnya. Semua itu menjadi bagian pewarisan ajaran yang diterima oleh Kyabjé Dondrup Chen Rinpoche, yang menyatukannya menjadi satu aliran nan tunggal. Beliau memanfaatkan ajaran-ajaran tersebut seperti guruku yang terhormat. Dodrup Chen Rinpoche juga mewarisi silsilah Kagyü mengenai pewarisan kesadaran yang dapat ditelusuri hingga Gampopa. Dalam buku doa pewarisan kesadaran yang disusunnya, beberapa doa Gampopa dengan demikian dapat dijumpai di dalamnya, meskipun doa-doa khusus tersebut bukanlah yang bisa dilafalkan guruku. Dalam beberapa hal, proses visualisasi yang dianut oleh tradisi-tradisi berbeda ini adalah sama, jadi tanpa diragukan lagi aliran-aliran petunjuk-petunjuk ini dipadukan menjadi satu sungai besar. Guruku yang mulia menerimanya banyak kali dari Kyabjé Dodrup

Chen Rinpoche. Saya berpandangan bahwa semua orang yang mewarisinya dari Beliau pastilah menerima petunjuk pengalihan kesadaran tradisi Kagyü pada saat bersamaan; sehingga dengan demikian diperkenankan melafalkan doa silsilah ajaran dan doa lainnya yang berkaitan. Apakah kedua doa singkat tercantum di sini identik atau tidak dengan yang terdapat dalam kumpulan Dodrup Chen Rinpoche, semuanya itu hanya sangat sedikit berbeda dibandingkan versi lainnya dan saya dengan demikian menuliskannya sebagaimana yang diajarkan guruku.

Ketika anda telah menjalankan praktik tersebut banyak kali dan tiba saat mengakhirinya, meteraikanlah dalam keleluasan kelima kâya dengan mengatakan “*P’et!*” lima kali. Lalu bernaunglah dalam kesetaraan kondisi alami tanpa memikirkan apapun.

Seluruh guru silsilah di atas kepala anda melebur ke dalam tiga sosok makhluk suci utama; dua Bodhisattva melebur ke dalam Amitābha; Amitābha melebur ke dalam cahaya, yang selanjutnya melebur ke dalam diri anda. Segera visualisasikan diri anda sendiri sebagai Buddha Pelindung Amitayus, berwarna merah, dengan satu wajah, dua tangan, dan dua kaki. Beliau sedang duduk dalam posisi vajra. Tangan-tanganNya bertumpu dalam posisi meditasi, memegang bejana kehidupan yang dipenuhi oleh *amṛta* kebijaksanaan nan terbebas dari kematian serta dipuncaki oleh pohon pengabul keinginan. Beliau mengenakan tiga belas perhiasan sambogakāya.

Lafalkan “*Om Amarani Jivantiye Svāha*” seratus kali, lalu dhārani panjang usia dan mantra-mantra lainnya. Hal ini dimaksudkan mencegah kurun waktu kehidupan kita dipengaruhi praktik tersebut dan-melalui kebenaran keterkaitan segala sesuatu-menghalau segenap hambatan yang mungkin mengancamnya³²⁵. Bagian praktik ini tak diperlukan manakala anda melakukan pemindahan kesadaran bagi orang yang sedang sekarat atau telah meninggal, tidak pula saat anda sungguh-sungguh mempraktikkannya di detik-detik kematian anda sendiri.

Tanda-tanda keberhasilan dalam praktik ini dipaparkan dalam naskah inti:
*Kepala merasa sakit; nampak setetes cairan,
Kemilau laksana embun;
Berkas-berkas rumput dapat perlahan-lahan
Ditekan ke dalam.*

Berpraktiklah sungguh-sungguh sehingga tanda-tanda seperti ini muncul.

Sebagai penutupan, limpahkan jasa pahalanya dan lafalkan *Doa Bagi Kelahiran di Tanah Suci Kebahagiaaan* beserta doa-doa lainnya.

Tidak seperti praktik lainnya dalam tahapan pembangkitan dan

penyempurnaan, petunjuk-petunjuk mendalam mengenai pemindahan kesadaran tidak memerlukan waktu latihan yang lama. Pertanda keberhasilan pasti akan muncul dalam waktu seminggu. Itulah sebabnya metode ini disebut “ajaran yang membawa pada Kebuddhaan tanpa meditasi,” dan karenanya setiap orang hendaknya menjadikan jalan pintas tak terlampaui ini sebagai praktik kesehariannya.

Tidak sanggup mengurus diri sendiri,

Aku mengoceh tanpa arah mengenai Yang sudah meninggal.

Tanpa bepraktik, aku membentangkan Tudung ajaran-ajaran yang terputus-putusku.

Berkahilah aku dan orang-orang Yang diliputi kegelapan seperti diriku

Sehingga kami dapat bepraktik Dengan penuh keteguhan

Kesimpulan

Petunjuk-petunjuk spiritual ini berisikan dua belas pesan penting, di mana enam yang pertama berkaitan dengan hal-hal umum atau praktik pendahuluan bagian luar.

1. Memanfaatkan kelahiran sebagai manusia ini demi mengerjakan hal-hal yang benar penting dengan merenungkan betapa susahnyanya menjumpai kebebasan dan kekeluargaan.
2. Membangkitkan sikap rajin dalam diri sendiri melalui renungan terhadap tidak kekalnya hidup ini.
3. Mengembangkan tekad merealisasi pembebasan dan belas kasih agung dengan mengenali bahwa hakikat keseluruhan samsāra adalah penderitaan.
4. Meninggalkan kejahatan dan melakukan kebajikan dalam tindakan apapun melalui pemahaman terperinci terhadap buah segenap perbuatan.
5. Menjadi semakin bersemangat merealisasi buah-buah spiritual dengan mengingat manfaat-manfaat pembebasan.
6. Dengan mengikuti seorang sahabat spiritual sejati, melatih diri sendiri menyerap atau menyamai segenap realisasi spiritual dan tindak tanduk Beliau.

Lima berikutnya berkaitan dengan ajaran pendahuluan yang lebih dalam:

1. Meletakkan dasar bagi pembebasan melalui berlindung pada Tiga Permata.
2. Mengembangkan kerangka bagi kegiatan tak terhingga seorang Bodhisattva melalui pembangkitan *bodhicitta* nan mendalam.
3. Mengakui perbuatan jahat dan kegagalan yang dilakukan [dalam menapaki jalan Dharma], akar segenap kejahatan, melalui empat kekuatan, dengan memanfaatkan meditasi dan pelafalan Vajrasattva.
4. Mengakumulasikan kebajikan dan kebijaksanaan, sumber segenap kemajuan spiritual, dengan mempersembahkan Tanah-tanah Murni ketiga kāya dalam wujud mandala.
5. Membangkitkan dalam diri anda realisasi kebijaksanaan nan unggul melalui berdoa pada guru, sumber segenap berkah.

Akhirnya, apabila kematian datang tiba-tiba sebelum jalan spiritual itu ditapaki sepenuhnya, suatu jalinan dengan Tanah-tanah Murni diciptakan melalui pemindahan kesadaran, membimbing pada Kebuddhaan tanpa meditasi.

Praktik-praktik pendahuluan dapat pula disajikan sebagai berikut. Melalui empat perenungan yang memindahkan pikiran dari *samsāra* dan pemahaman pentingnya pembebasan, anda membangkitkan tekad tulus merealisasi pembebasan, yang membuka pintu gerbang menuju keseluruhan jalan. Dengan mengikuti seorang rekan spiritual, sumber kualitas-kualitas bajik, anda menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi sang jalan. Dengan berlindung [pada Permata-permata Mulia] sebagai landasannya, membangkitkan bodhicitta dan berlatih menjalankan enam kesempurnaan nan unggul, anda dibimbing menapaki jalan spiritual sejati para Buddha nan Sempurna dan Maha Tahu.

Terdapat petunjuk-petunjuk lainnya yang tersohor karena penjelasannya mengenai tiga jenis persepsi³²⁶, tiga tingkatan kemampuan para insan, Mahāmudrā menurut tradisi sūtra, dan lain sebagainya, namun seluruh hal-hal terpenting sang jalan yang terdapat di dalamnya telah disatukan dalam karya ini.

Kendati demikian, pemurnian dan praktik akumulasi [kebijaksanaan serta kebajikan] memanfaatkan kedua metode nan unggul, yakni praktik Vajrasattva beserta persembahan mandala³²⁷; Guru Yoga, jalan rahasia menuju berkah-berkah mendalam; dan petunjuk-petunjuk mengenai pemindahan kesadaran nan membawa pada Kebuddhaan tanpa melalui meditasi-semua ini adalah ajaran-ajaran tak tercela yang khususnya berkaitan dengan cara menjelaskan praktiknya.

Setelah praktik-praktik ini, seseorang memasuki jalan utama yang lebih mendalam mengenai ajaran inti vajra Esensi-esensi Hati, yang mengandung praktik-praktik pendahuluan istimewa membimbing pada ketiga kāya, pikiran, dan kesadaran. Kemudian, seseorang diperkenalkan pada yang absolut melalui *abhiseka* daya cipta kesadaran³²⁸, yaitu petunjuk-petunjuk apa adanya berlandaskan proses perkembangan pengalaman orang itu sendiri*.

Dalam menuliskan petunjuk-petunjuk ini, saya tidaklah dibimbing terutama oleh keinginan menciptakan suatu karya sastra yang indah. Tujuan utama saya adalah semata-mata mencatat dengan seksama petunjuk-petunjuk lisan yang arya guruku dalam suatu gaya yang mudah dipahami serta bermanfaat bagi pikiran. Saya telah berupaya sebaik mungkin tidak mencemarinya dengan kata-kata atau gagasan saya sendiri.

Pada kesempatan-kesempatan yang terpisah, guruku juga biasa

memberikan sejumlah petunjuk-petunjuk khusus guna mengungkapkan kesalahan tersembunyi, dan saya telah menambahkan apapun yang sanggup kuingat pada tempatnya yang paling sesuai. Jangan jadikan hal itu sebagai jendela dalam mengamati kesalahan orang lain, melainkan cermin demi menguji diri anda sendiri. Amatilah dengan cermat ke dalam diri anda sendiri, apakah ada kesalahan tersembunyi atau tidak. Jika ada, kenali dan perbaiki kesalahan tersebut. Perbaikilah pikiran anda dan arahkan ke jalan yang benar. Sebagaimana yang disabdakan Atiśa:

Kawan spiritual terbaik adalah yang menyerang Kesalahan-kesalahan tersembunyi anda.

Petunjuk-petunjuk terbaik adalah yang Menghantam kesalahan-kesalahan tersebut.

Kawan-kawan terbaik adalah kesadaran Dan kewaspadaan.

Pendorong terbaik adalah musuh, hambatan, dan Penderitaan karena sakit.

Metode terbaik adalah tidak menciptakan apapun.

Penting sekali memanfaatkan petunjuk-petunjuk spiritual ini guna mengungkapkan kesalahan-kesalahan tersembunyi anda, yakni menggunakan Dharma demi memperbaiki pikiran anda, menjaga kesadaran dan kewaspadaan di sepanjang waktu, memegang tanggung jawab sepenuhnya atas apapun yang terjadi, tidak pernah membiarkan bahkan sekilas pikiran negatif muncul, dan memanfaatkan ajaran demi menjinakkan pikiran anda. Bila anda sanggup melakukan semua ini, anda akan melakukan yang baik bagi diri anda sendiri. Dharma akan mendatangkan manfaat bagi pikiran anda dan mengikuti seorang guru mulai mendapatkan makna sejatinya. Atiśa pernah pula bersabda:

Cara terbaik menolong orang lain adalah Membimbing mereka memasuki Dharma.

Cara terbaik agar mereka dapat menerima Pertolongan tersebut adalah mengalihkan Pikiran mereka pada Dharma

Ringkasnya, anda kini memiliki kebebasan dan keunggulan terlahir sebagai manusia. Anda telah berjumpa dengan seorang guru sejati serta menerima petunjuk-petunjuk mendalam Beliau. Kesempatan merealisasi Kebuddhaan dengan menerapkan ajaran-ajaran tersebut ke dalam praktik kini menjadi milik anda. Kini anda berpeluang mengembangkan suatu strategi bagi kehidupan

mendatang anda-atau bahkan anda dapat mengabaikan kesempatan tersebut. Kini anda dapat mengalihkan pikiran anda pada kebaikan-atau justru mengarahkannya pada kejahatan. Momen ini juga merupakan titik peralihan antara kebaikan dan keburukan dalam keseluruhan hidup anda. Kesempatan ini adalah laksana menemukan makanan sekali saja dalam hidup anda. Karena itu, manfaatkanlah Dharma selagi anda masih sempat, jadikan kematian sebagai pemicu anda sepanjang waktu. Potonglah segenap angan-angan dalam hidup ini, dan cobalah berpraktik dengan rajin mengembangkan kebajikan serta meninggalkan kejahatan-meski harus kehilangan hidup anda. Ikutilah seorang guru spiritual sejati dan terimalah apapun yang Beliau katakan tanpa keraguan. Abdikan diri anda, secara fisik dan pikiran, pada Tiga Permata. Bila sedang berbahagia, sadarilah bahwa itu merupakan wujud kebajikan Tiga Permata. Jika mengalami penderitaan, sadarilah bahwa itu merupakan buah karma buruk anda. Jalankan praktik akumulasi kebijaksanaan dan kebajikan serta pemurnian dengan motivasi bodhicitta nan tulus. Pada akhirnya, melalui devosi dan *samaya* tak tercela, satukan pikiran anda sepenuhnya dengan guru bersilsilah spiritual sejati. Ceraplah kekuatan keabsolutan dalam hidup juga, dengan penuh keberanian tanggunglah beban membimbing insan lain pada pembebasan, para ibu kita di masa lalu, dari jeratan *samsāra*. Hal ini mencakup seluruh petunjuk spiritual terpenting.

*Kedalaman petunjuk dari silsilah spiritual
Rangkap tiga dalam sungai amrita,
Makanan surgawi manis dari bibir
Seorang guru dari tradisi sejati ini,
Hal-hal terpenting praktik sembilan kendaraan,
Semuanya terpadu di situ, tanpa
Kesalahan atau kepalsuan.
Kata-kata indah adalah laksana makanan yang
Dimasak dengan baik,
Dengan seluruh sekam kalimat-kalimat
Terlalu membumbung telah ditampi,
Dibumbui dengan hal-hal penting nan lezat
Berupa praktik terdalam
Dalam ramuan masakan petunjuk-petunjuk
Berlandaskan pengalaman.
Kata-kata bajik ini adalah laksana petani
Yang piawai yang melalui tanah ter bengkalai
Kejahatan, dipenuhi oleh ketiga racun,*

*Dengan menarik bajak intan ajaran-ajaran,
Menggali seluruh kesalahan-kesalahan
Tersembunyi, dan mengairinya dengan air
Dharma sejati.*

*Kata-kata bajik ini adalah laksana panen
Melimpah.*

*Di atas tanah subur tekad pembebasan
Dari samsāra, Benih bodhicitta dengan
Hati-hati ditabur dan dipupuk dengan
Kebajikan dan Pemurnian, agar menghasilkan
Buah Realisasi-realisasi spiritual.*

*Kata-kata bajik ini adalah laksana pengasuh
Yang baik hati.*

*Mengamati pengungkapannya terhadap
Kesalahan-kesalahan tersembunyi dan
Mencabutnya hingga ke akar-akarnya,
Ia dengan jitu memperingatkan mereka
Agar melakukan kebajikan seratus kali,
Hanya berharap membantu mereka bertumbuh.*

*Semuanya itu bukan semata kata-kata;
Semuanya itu memiliki suatu makna
Yang teramat sangat mendalam;
Semuanya itu masih hangat oleh napas
Guruku nan tak tercela.*

*Barangsiapa yang menjadikannya sebagai
Permata di hatinya
Pastilah telah menapaki jalan yang sejati dan
Murni.*

*Ajaran-ajaran bajik ini adalah kemampuan
Istimewa para Bodhisattva,
Suatu naskah suci yang ditulis tanpa
Keindahan sastra atau puisi
Namun menggunakan bahasa sehari-hati
Guna mengajarkan jalan sejati,
Sehingga manfaat-manfaatnya dan praktik
Dapat merasuk dalam hati.*

*Naskah penjelasan yang panjang penuh
Oleh rincian berlimpah
Tidaklah mudah disesuaikan dengan tempat*

*Sempit pikiran nan terbatas,
Pemaparan dengan pandangan-pandangan
Filosofis nan membumbung tinggi serta
Doktrin-doktrin mendalam
Susah dipraktikkan oleh mereka berkecerdasan
Lemah di masa kemerosotan kita.
Itulah sebabnya mengapa naskah ini,
ringkas dan Mudah dipahami,
Merupakan obat penyembuh laksana emas
Yang merupakan pintu gerbang kecil
Bagi pikiran sempit,
Pelita guna menerangi kebijaksanaan yang
Rendah, laksana seorang guru yang sabar,
Menjelaskan makna yang benar dari
Dirinya sendiri.
Bagi seorang cendekiawan yang menyukai
Percakapan panjang lebar,
Bagi guru agung yang tak melihat kandungan isi Naskah-naskah serta
tradisi lisan sesuai diterapkan Bagi dirinya sendiri,
Meminum air kehidupan petunjuk-petunjuk
Mendalam nan istimewa ini
Tanpa diragukan lagi mereka akan
Menyegarkan kembali inti praktik mereka.
Bagi para pertapa yang bermeditasi tanpa
Petunjuk seolah-olah melemparkan
Batu-batu dalam kegelapan
Bagi para praktisi yang menyombongkan
Praktik spiritualnya,
Bagi para siddha palsu yang belum pernah
Menghadapi keterbatasannya sendiri,
Jalan ini akan menyembuhkan penyakit
Di hati mereka.
Naskah ini bukanlah laksana gula-gula
Rangkaian kata buatan [nan manis],
Kata-kata membumbung tinggi laksana
Pelangi yang dilukis dengan piawai
Oleh para cendekiawan berpengetahuan dangkal
Terhadap naskah-naskah Dharma nan lengkap,
Tiada hubungannya dengan sabda-sabda guruku.*

Mengenai hal ini para saudara vajraku
Masih sanggup menjadi saksi,
Karena waktu yang menguntungkan
Itu bukanlah di masa lampau nan jauh,
Masa terberkahi bagi Tibet dan dunia
Ini-kurun waktu hidup Buddha dalam
Kenyataan, guruku nan tak tercela.
Kegiatan para insan mulia itulah yang
Menginspirasi diriku
Menyusun kumpulan sabda-sabda sejatinya.
Hal ini merupakan wujud devosi dan niat baikku
Semoga jasa pahalanya dinikmati oleh
Saudara-saudaraku dan bahkan oleh para dewa.
Demikian pula para insan nan beruntung
Di masa mendatang:
Mohon rasakan devosi yang sama ketika
Anda membaca naskah ini
Seolah-olah anda berjumpa sendiri
Dengan guru ku yang tercerahi,
Karena aku yakin naskah ini boleh dipercayai
Mengungkapkan intisari sabda-sabda Beliau.
Apapun jasa pahala yang diperoleh dari karya ini
Aku melimpahkannya pada semua makhluk,
Para ibuku di masa lalu,
Sehingga mereka berkesempatan
Bertumpu pada Sahabat spiritual sejati,
Menerapkan sabda-sabda sempurna ke dalam
Praktik, dan mengalami buah-buah nan istimewa.
Teristimewa, semoga semua yang menikmati
Air kehidupan ini
Dari bibir guruku nan tak tercela,
Buddha Yang Sempurna,
Bersama-sama merealisasi Kebuddhaan;
Semoga aku menyaksikan mereka berkarya dan
Membimbing para makhluk.
Semoga para wakil nan guruku yang baik hati,
Mereka yang meminum air kehidupan
Sabda-sabda nan sempurna
Dan menyerap keberuntungan dengan

*Senandung-senandung indah petunjuk Beliau,
Dalam kurun waktu yang lama menapakkan
Kaki mereka dengan teguh di atas
Singgasana Vajra*.
Karena itu, semoga aku dalam seluruh
Kehidupanku di masa mendatang
Menjadi hamba guruku nan sempurna dan
Siapa saja yang mengikuti Beliau;
Menyenangkan mereka dengan memenuhi
Apapun yang mereka minta
Semoga aku dibimbing sebagai siswanya
Hingga samsāra berakhir, bagi setiap makhluk
Semoga aku mempersembahkan tubuh,
Harta kekayaan, dan jasa pahalaku;
Semoga aku melayani para ibuku di masa lalu yang
Terjerat oleh hambatan-hambatan mereka, dan
Semoga mereka semua tanpa terkecuali
Memasuki Dharma Buddha nan sempurna.
Sementara itu, semoga berkah silsilah
Spiritual nan berharga ini
Terbit dalam hati sanubari mereka laksana
Mentari terbit yang tanpa cela.
Setelah mengabdikan hidup mereka
Berpraktik dalam kesunyian,
Semoga mereka senantiasa bersama
Guru tak bercela.*

Pengantar umum luar dan dalam mengenai *Intisari Hakiki Kesempurnaan Maha Luas* ini merupakan [catatan] terpercaya bagi sabda-sabda guruku yang tak tercela. Karya ini dihasilkan karena permintaan tak kenal lelah Drönma Tsering, sesama siswa yang rajin dan berdisiplin tinggi. Ia telah memberikan padaku beberapa catatan karyanya mengenai apapun yang sanggup diingatnya. Ia memintaku menulis naskah penjelasan berdasarkan catatan-catatan tersebut, yang mencatat dengan seksama ajaran-ajaran guru kami. Lebih jauh lagi, Kunzang Thekchok Dorje, seorang *tulku* mulia dan wakil guru nan berharga serta pewaris ajaran pembawa pada kematangan beserta pembebasan, belakangan mengulangi permintaan yang sama dua atau tiga kali-bahkan Beliau menyediakan kertasnya bagiku.

Kemudian Kushab Rinpoche Shenpen Thaye

Özer³²⁹-penguasa Dharma dari seluruh ajaran, unggul di antara semua putera spiritual pewaris tradisi silsilah ajar-

an yang arya guruku-pada gilirannya menyemangatiku dengan mengatakan bahwa aku harus menuliskan sabda-sabda guru kami nan mulia sesuai dengan gaya pengajar-

an Beliau, karena hal itu akan membantu kami meng-

ingat Beliau dan menyegarkan kembali devosi kami. Aku juga disemangati dan diinspirasi oleh sejumlah saudara dan saudari vajra terkasihku, yang dekat padaku seperti matakku sendiri dan pastilah sedekat lidah api dengan sumbunya, hingga kami semua merealisasi pencerahan.

Inilah asal muasal karya ini, buah tulisan seseorang yang oleh Rigdzin Changchub Dorje³³⁰, hiasan mahkota ratusan *siddha* tiada bandingannya, diberi nama Orgyen Jigme Chökyi Wangpo-namun kendati menyandang nama itu, sesungguhnya adalah semata-mata Abu Compang Camping³³¹, berperangai kasar serta dibakar oleh api kelima racun.

Naskah ini diselesaikan sepenuhnya di tempat retreat, yang bahkan lebih terpencil ketimbang Rudam Orgyen Samten Chöling* [yang sudah terpencil itu], yakni di lokasi yang dikenal sebagai Istana Menakutkan Yamantaka-suatu tempat yang benar-benar memenuhi persyaratan sebagai pertapaan, di mana pepohonan memandikan daun-daunnya dengan kehangatan berkas-berkas sinar sang surya, sementara itu akarnya menyerap tetesan-tetesan dingin air kehidupan. Kawasan ini ditumbuhi oleh anggur, belukar, dan pepohonan. Bunga dan buah-buahan beraneka ragam tumbuh dalam untaian nan indah, menyaring makanan surgawi berupa senyuman berkilau Puteri Langit Biru**, yang alirannya benar-benar memuaskan hati.

Penutup

Oleh Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye

Om Swasti Siddham
Harta pusaka kebijaksanaan Samantabhadra ini,
Dengan enam metode pembebasannya
Telah diungkapkan oleh
Mudrā Yoga Langit Maha Luas.*
Tersohor sebagai, Intisari Hakiki Kesempurnaan
Maha Luas (Longchen Nyingthig),
Berjaya oleh dua perealisasiannya,
Berkah-berkah agungnya memiliki kekuatan
Mengabulkan segenap dambaan.
Hanya semata-mata mendengarkan ajaran
Mengenai penjelasan praktik pendahuluan ini
Memiliki kekuatan mentransformasika
Pikiran para makhluk.
Mengikuti pewarisan ajaran lisan Jigme
Gyalwai Nyugu,
Apapun yang Orgyen Chokyi Wangpo
Ajarkan, inilah intisarinnya.
Mewujudkan hadiah Dharma ini, yang
Terbebas dari segenap konsep mengenai
Subyek, obyek, dan tindakan,
Pema Lekdrup, yang memiliki baik keyakinan
Beserta kemakmuran nan sempurna,
Juru tulis Dergé nan mulia baik secara spritual
Dan temporal dengan keempat bagian beserta
Sepuluh kebijaksanaannya,
Melalui karya ini telah menurunkan hujan
Dharma nan tak pernah kering.
Berkat pahala kebajikan ini, semoga
Puncak ajaran cahaya terang nan tak berubah
Terbentang serta meluas di tiga alam dan tetap
Demikian adanya dalam kurun waktu yang lama.
Semoga semua makhluk yang sempat
Menjumpainya dengan cepat menikmati
Kerajaan agung asali

Dengan spontan mewujudkan kebajikan

Dirinya sendiri dan yang lain.

Saat penyelesaian hasil koreksi pertama naskah ini, penutup di atas ditulis oleh Lodro Thaye, yang memiliki persepsi murni terhadap semua guru tanpa prasangka sektarian apapun. Semoga kebajikannya senantiasa bertambah! 431

