

༡༡། རྗེ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྐྱིད་ཉི་ག་གི་སྡོན་འགྲོའི་
བྲིད་ཡིག་ཀུན་བཟང་སྐྱེ་མའི་ཞལ་ལུང་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

པལ་ཀུ་པའི་སྐྱ་བུ་རམ་ཐུན་ཚོགས་ནས་
སྐྱ་བུ་རམ་ཐུན་།།

Penerbit:
PT. Surya Teratai Abadi
Jakarta Indonesia

Translation and introductory matter © 1994, 1998 by
Padmakara Translation Group.
All rights reserved. No portion of this work may be reproduced by
any means without prior written permission from the publisher.
This translation published by arrangement with
Padmakara Translation Group.

Cetakan I, Juni 2011
Sabda-sabda Guruku
13 cm x 20,5 cm; xlv + 443 Halaman

ISBN: 978-602-95663-6-9

Judul Asli: The Words of My Perfect Teacher
Penerjemah: Ivan Taniputera dipl. Ing.
Editor: Serlingdra
Perancang Sampul: Adiputra Serlingdra
Tata Letak: Ganesh Serlingdra
Tim Penerbit: Medy Ahmad Serlingdra, Susi Christianawati,
Deddy Serlingdra, Ade Irna Serlingdra, Novianti Chandra,
Eko Serlingdra

Hak Cipta Terjemahan Indonesia
© 2011 PT. Surya Teratai Abadi
E-mail : suryateratai@yahoo.com

SP: 88 20110518 88

PATRUL RINPOCHE

PART 1

Sabda-sabda
GURUKU

THE WORDS OF MY PERFECT TEACHER



Surya Teratai Abadi



PADMASAMBHAVA

Padmasambhava adalah pendiri Buddhisme Tibet dan merupakan Buddha bagi abad kita. Ketika melihat rupang ini saat pembuatannya di Samye (abad ke-8, Tibet), beliau mengatakan: "Rupang ini terlihat seperti saya," dan kemudian memberkatinya dengan berkata: "Sekarang ini sama dengan saya."

KATA PENGANTAR OLEH YANG MULIA DALAI LAMA



THE DALAI LAMA

Jig-me Gyal-wai Nyu-gu, yang merupakan salah seorang siswa terkemuka Jig-me Ling-pa, pembabar Dzog-pa Chen-po Long-chen Nying-thig, mengajarkan petunjuk mengenai ajaran Long-chen Nying-thig secara lisan. Sementara itu, siswanya bernama Dza Pal-trul Rinpoche yang mencatatnya serta memberikan judul: KUNSANG LA-MAI ZHAL-LUNG.

Sebagaimana yang dituturkan dalam ajaran-ajaran *Prajnaparamita* (Kesempurnaan Kebijaksanaan Agung), seseorang tak akan sanggup merealisasi Pencerahan melalui pikirannya yang sempit; justru, hakikat pikiran nan mendasar itulah yang perlu dikenali, sehubungan dengan segenap fenomena yang hendaknya disadari sebagai olah permainan pikiran semata. Seseorang kemudian perlu menyelami dan terus menerus memusatkan diri pada pemahaman ini. Kendati demikian, agar dapat memahami hal ini seutuhnya tak cukup bagi seseorang hanya membaca buku-buku semata. Ia perlu menjalani praktik persiapan seturut tradisi Nying-ma; dan sebagai tambahan, menerima ajaran-ajaran khusus

dari seorang mahaguru (*acharya*) Nying-ma berkualifikasi beserta berkah-berkah spiritual Beliau. Itulah sebabnya, *acharya-acharya* Nying-ma-pa, seperti Jig-me Ling-pa dan Do-drup-chen bekerja begitu kerasnya.

Terjemahan karya-karya ini mengandung ajaran-ajaran pendahuluan *Dzog-chen*, yang akan bernilai tinggi dewasa ini. Saya berterima kasih pada Padmakara Translation Group (Kelompok Penerjemah Padmakara) yang telah menghasilkan karya ini dalam bahasa Inggris maupun Perancis. Saya yakin bahwa karya pengantar autentik ini akan mendatangkan manfaat bagi siapa saja yang berminat mempelajari *Dzog-chen*.

23 Nopember 1990



Yang Mulia Dalai Lama



KATA PENGANTAR OLEH DILGO KHYENTSE RINPOCHE

Karya berjudul *Sabda-sabda Guruku, Pengantar Menuju Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas* memaparkan jalan yang dianut empat aliran utama Buddhisme Tibet tanpa adanya satupun pertentangan di antaranya

Di dalamnya terkandung seluruh ajaran, termasuk jalan yang ditapaki oleh masing-masing penganut tiga tahap pemahaman, tiga topik utama Sang Jalan, tiga persepsi atau pencerapan, tahap-tahap pendahuluan bagi Jalan (*magha*) dan Buah Hasil yang Dicapai (*phala*), hakikat Kebuddhaan (*buddhata*) selaku landasan bagi segala sesuatu, kelahiran sebagai manusia nan berharga sebagai pendukungnya, sahabat spiritual (*kalyanamitra*) sebagai pendorongnya, petunjuk-petunjuk spiritual mereka selaku metodenya, dan kaya (tubuh Buddha) beserta realisasi kebijaksanaan sebagai hasilnya. Semua ini mewakili titik temu antara tradisi Kadampa dan Mahāmudrā; serta tradisi Nyingma sehubungan dengan tekad membebaskan diri dari *samsara* melalui penolakan terhadap *samsāra* itu sendiri, keyakinan bahwa segenap

karma yang dilakukan akan membuahkan hasil, *bodhi-citta* melalui usaha keras menolong makhluk lain, serta kesanggupan mengenali bahwa hakikat segala sesuatu adalah murni adanya.

Bagi segala bentuk ajaran maupun praktik Dharma, entah itu praktik pendahuluan atau pokok, naskah ini sungguh penting artinya. Itulah sebabnya mengapa dalam kurun waktu nan menguntungkan ini, dimana ajaran Buddha mulai menebarkan cahayanya ke seluruh penjuru dunia, buku ini diterjemahkan dengan harapan terdalam agar semakin banyak kebajikan dilakukan dan semakin sedikit kejahatan dilakukan. Ujaran-ujaran yang tercakup di dalamnya meliputi berbagai pokok penting dalam menapaki Sang Jalan. Semua orang yang sempat membacanya diharapkan beroleh manfaat. Naskah ini diharapkan pula menjadi obyek pembelajaran, perenungan, serta meditasi. Sehingga para praktisi Dharma sanggup mengajarkan atau mendengar naskah keagamaan yang sungguh berharga nilainya ini.



UCAPAN TERIMA KASIH DARI PENERJEMAH

Sesuai dengan tradisi Tibet, para penerjemah akan menyampaikan rasa terima kasih pada para Guru silsilah spiritual ini: Almarhum Yang Arya Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, dan Kangyur Rinpoche, yang berkat inspirasi istimewa dan kesabaran mereka dalam memberikan penjelasan membentuk landasan bagi seluruh upaya kami memahami ajaran-ajaran ini; dan demikian pula halnya dengan sejumlah besar *Lama* (guru spiritual) lainnya yang menjawab pertanyaan-pertanyaan kami serta menyemangati kami - Dondrup Chen Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche, Dzogchen Khenpo Thubten, Zenkar Rinpoche, Khetsun Zangpo Rinpoche, Lama Sönam Tobgyal dan banyak lagi yang lainnya.

Kelompok Penerjemah Padmakara terdiri dari siswa Buddhisme Tibet dari berbagai negara dan disiplin ilmu, yang bekerja di bawah arahan Pema Wangyal Rinpoche serta Jigme Khyentse Rinpoche, di Centre d'Etudes de Chanteloube, di Dordogne, Perancis Barat Daya.

Sejarah terjemahan khusus ini berjalan beriringan

dengan perkembangan kelompok ini, banyak anggotanya yang memulai pembelajaran *Kunzang Lamai Zhaling* karya Patrul Rinpoche pada pertengahan tahun 70-an, baik di India dan Eropa. Mereka diajarkan secara terinci mengenainya sebagai dasar bagi praktik Vajrayana selama retreat meditasi tradisional yang mulai diselenggarakan pada tahun 1980 di Chanteloube. Naskah ini lalu diterjemahkan ke dalam bahasa Perancis oleh anggota kelompok yang dibimbing oleh guru-guru Tibet dan diterbitkan dengan judul *Le Chemin de La Grande Perfection* pada tahun 1987 oleh Editions Padmakara yang baru dibentuk.

Bentuk awal versi Inggrisnya adalah suatu naskah terjemahan dari bahasa Perancis oleh Michael Dickman. Ini merupakan langkah awal bagi terjemahan baru dari aslinya yang berbahasa Tibet. Naskah ini dipersiapkan, dengan banyak revisi, oleh Christian Bruyat, Charles Hastings, dan John Canti. Stephen Gethin menyediakan bantuan editorial serta menyiapkan indeksnya.

Para penerjemah mengucapkan terima kasih pada para pembaca Michal Abrams, Wulstan Fletcher, Helena Blankleder, Rinchen Lhamo, Elissa Mannheimer, dan Vivian Kurz atas saran-saran mereka nan berharga, beserta Jill Heald yang membantu dengan *typescript*-nya.

Terakhir kata, rasa terima kasih kami yang paling hangat pada Kerry Brown dari International Sacred Literature Trust atas dorongan semangatnya yang sabar dan tanpa henti.

KATA PENGANTAR

EDISI KEDUA

A danya kebutuhan mencetak ulang buku ini telah memungkinkan diadakannya serangkaian perubahan. Suatu kata pengantar yang ditulis oleh Dilgo Khyentse Rinpoche bagi edisi berbahasa Perancis pertama telah ditambahkan, dan demikian pula halnya dengan kata penutup buah karya Jamgön Kongtrul Yang Agung sebagaimana tercantum dalam edisi cetakan kayu pertama di Tibet seabad yang lalu. Kualitas gambarnya telah ditingkatkan, catatan dan daftar kata telah diperluas dan diperbaiki. Kata-kata berbahasa Sanskerta telah dicantumkan sesuai dengan standar pengejaan transliterasinya.

Meskipun demikian, perubahan terpenting adalah revisi teksnya sendiri, hasil kerja keras melelahkan, pembacaan ulang yang terperinci oleh Pema Wangyal Rinpoche. Sejumlah komentar, klarifikasi, dan pertanyaan-pertanyaan Beliau - yang rata-rata sebanyak tiga atau empat setiap halamannya - memungkinkan kita melakukan tinjauan kritis terhadap akurasi terjemahan

kita serta membawanya lebih dekat kepada makna Patrul Rinpoche yang asli. Para pembaca edisi pertama boleh merasa yakin bahwa kita tidak menjumpai kesalahan menyolok di dalam substansi sehubungan dengan petunjuk serta praktik yang dipaparkan. Meskipun demikian, dalam sebuah teks yang diakui sungguh-sungguh akan keagungan dan kekayaan rincian beserta anekdotnya, kami mengharapkan di dalam rincian-rincian tersebut terdapat keaslian makna beserta akurasi [penerjemahan].

Tidak ada satupun terjemahan yang bersifat definitif. Kami berharap dapat terus menerus meningkatkan terjemahan naskah ini di masa mendatang, terutama semenjak - seperti dinyatakan dalam berbagai surat yang kami terima dari seluruh penjuru dunia - buku ini dipergunakan secara intensif oleh pembaca individual maupun perkumpulan Buddhis sebagai wahana studi beserta praktik Dharma. Seandainya waktu mengizinkan, kami akan melakukan revisi menyeluruh terhadap catatan akhir dalam cahaya terjemahan baru salah satu sumber utama yang darinya semua itu disusun, *Catatan-catatan* Khenpo Ngawang Palzang, dimana upaya ini sedang berjalan di bawah arahan Alak Zenkar (dengan partisipasi beberapa anggota Padmakara Translation Group, lihat daftar pustaka). Tetapi sayangnya, hal ini harus menunggu hingga edisi ketiga.

Seluruh perubahan bagi edisi ini disusun, diperbaiki, dan dimasukkan oleh John Canti, disertai

bantuan berharga Maria Jesus Hervas, yang secara tekun menyiapkan terjemahan berbahasa Spanyol menemukan sejumlah kesalahan serta kekurangan dalam edisi bahasa Inggris, dan para pembaca seperti Helena Blankleder, Charles Hastings, Steven Gethin, dan Wulstan Fletcher.

Sekali lagi, kami berterima kasih atas ketertarikan serta dukungan berkesinambungan yang berasal dari Sacred Literature Trust dan para direktornya, Paul Seto serta Malcolm Gerratt - terutama atas kesabaran mereka, dimana keterlambatan dalam persiapan edisi kedua ini pastilah menyusahkan mereka.





LONGCHENPA 1308–1363

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

PENGANTAR PENERJEMAH

*K*arya berjudul *Sabda-sabda Guruku* ini merupakan salah satu di antara pengantar-pengantar paling dicintai mengenai dasar-dasar Buddhisme Tibet, yang senantiasa direkomendasikan oleh Yang Mulia Dalai Lama serta guru-guru utama lainnya. Karya ini memaparkan petunjuk terperinci mengenai metoda-metoda yang dengannya seorang awam dapat mentransformasikan kesadarannya serta menapaki jalan Kebuddhaan - kondisi yang tersadarkan serta bebas. Paruh pertama buku ini berisikan serangkaian perenungan terhadap frustrasi dan penderitaan yang dialami di tengah-tengah *samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian yang dilandasi oleh kebodohan serta emosi tercemari, beserta betapa luar biasa berharganya kehidupan kita sebagai manusia, sehingga memberikan kesempatan istimewa merealisasi Kebuddhaan. Paruh kedua menjelaskan langkah awal memasuki Vajrayāna atau “Kendaraan Berlian” yang metoda luar biasanya bagi transformasi [batin] menciptakan corak tersendiri bagi Buddhisme tradisi Tibet.

Karya Patrul Rinpoche bukanlah suatu risalah bagi orang yang telah mahir, melainkan suatu petunjuk

berisi nasihat-nasihat mengenai praktik Dharma yang diperuntukkan bagi siapa saja berniat dengan sungguh-sungguh berpraktik Dharma. Beliau menulis dalam suatu gaya yang mudah dipahami oleh para pengelana berpengetahuan rendah beserta penduduk desa, sebagaimana halnya para *Lama* dan biarawan. Pada kenyataannya, Beliau menyatakan bahwa itu sama sekali bukan karya tertulis, melainkan ia hanya semata-mata menuliskan kembali petunjuk lisan Guru Beliau sebagaimana yang Beliau dengar sendiri. Keajaiban buku ini terletak pada perasaan bahwa kita adalah siswa-siswa Patrul Rinpoche sendiri yang mendengarkan nasihat-nasihat tulusnya, dilandasi oleh tradisi lisan yang Beliau terima dari Guru Beliau sendiri serta pengalaman mendalam selama bertahun-tahun menekuni praktik Dharma.

Beliau menjelaskan segala sesuatu yang perlu kita ketahui mengenai praktik beserta ajaran Dharma - begitu pula, kerap dengan ironi yang dashyat, banyak kesalahan yang mungkin dibuat selama menapaki jalan spiritual. Gaya yang digunakan bervariasi dari puisi nan bersastra tinggi hingga bahasa percakapan sehari-hari. Masing-masing topik diilustrasikan oleh sejumlah kutipan, contoh-contoh membumi dari kehidupan sehari-hari, dan serangkaian kisah-kisah yang kaya. Beberapa kisah-kisah ini berasal dari masa berawalnya agama Buddha di abad ke-6 SM dan kurun waktu sesudahnya; ada yang berasal dari riwayat kehidupan luar biasa para guru agung India beserta Tibet; selain itu ada pula yang

membicarakan mengenai perilaku penduduk asli Kham, kampung halaman Patrul Rinpoche.

Patrul Rinpoche tersohor akan caranya yang langsung dalam menguji kedalaman pikiran siswanya. Ia merupakan pemegang teguh nasihat Atīśa, "Sahabat spiritual terbaik adalah mereka yang menyerang kesalahan-kesalahan tersembunyimu." Kendati karyanya jelas sekali ditujukan pada para pendengarnya sendiri, dengan mudah kita dapat melihat bahwa hakikat umat manusia itu pada dasarnya sama saja terlepas dari waktu dan budaya di sekitarnya. Kita akan merasa bahwa sifat-sifat tersembunyi kita sedang diekspos dan kita dibawa mempertanyakan pola pikir kita sendiri serta membuka pikiran kita terhadap kemungkinan-kemungkinan baru.

Di bagian penutup, penulis mendeskripsikan sendiri karyanya sebagai berikut:

Dalam menuliskan petunjuk-petunjuk ini, pertimbangan-pertimbangan keindahan atau nilai-nilai sastra bukanlah pembimbing utamaku. Tujuan terpentingku hanyalah mencatat dengan tulus petunjuk lisan Guruku yang terhormat dengan cara yang mudah dipahami serta berguna bagi pikiran. Aku telah berupaya sebaik mungkin tidak mencemarinya dengan kata-kata maupun gagasanku sendiri. Pada kesempatan terpisah Guruku juga menggunakan banyak petunjuk khusus demi mengungkapkan kesalahan-kesalahan tersembunyi, dan aku

telah menambahkan apapun yang aku sanggup ingat dari semua ini pada tempatnya yang paling sesuai. Jangan jadikan semua itu sebagai jendela untuk mengamati kesalahan orang lain, melainkan sebagai cermin demi mengamati seluruh perilakumu sendiri. Amatilah dirimu sendiri dengan hati-hati apakah engkau memiliki kesalahan tersembunyi atau tidak. Jika memang ada, kenalilah kesalahan-kesalahan tersebut. Perbaiki pikiranmu dan bawalah pada jalan yang benar....

Menurut Buddhisme Vajrayana, pencerahan bukanlah gagasan nan jauh melainkan sesuatu yang dengan metode tepat serta upaya luar biasa, dapat direalisasi saat ini juga, yakni dalam kehidupan sekarang. Dalam tradisi kebijaksanaan Tibet yang hidup, setiap kitab suci, praktik meditasi, latihan bagi pikiran, diwariskan dari guru ke murid, serta ditekuni hingga menjadi bagian tak terpisahkan dari pengalaman pribadi. Salah satu istilah bagi praktik spiritual dalam bahasa Tibet disebut *nyamlen*, yang secara harafiah berarti “menjadikannya pengalaman.” Seseorang yang dipandang sebagai pemegang silsilah [ajaran], yakni guru spiritual sejati berkualifikasi, hendaknya pada akhirnya memasuki realisasi [spiritual]. Patrul Rinpoche mewarisi garis transmisi tak terputus yang berasal dari Buddha sendiri. Silsilah spiritual ini telah diwariskan terus menerus tanpa terputus, yakni dari satu guru perealisasi spiritual ke guru

berikutnya, hingga saat ini.

PATRUL RINPOCHE DAN TRADISI YANG DIWARISINYA

Dalam tradisi Nyingma yang dianut oleh Patrul Rinpoche serta merupakan tradisi tertua Buddhisme Tibet, terdapat dua jenis transmisi ajaran. *Kahma (bka'ma)* atau tradisi lisan, yang diwariskan dari guru ke murid selama berabad-abad. Lalu ada lagi silsilah Terma (*gter ma*) nan ajaib atau Harta Kekayaan Spiritual yang bersifat langsung. Terma ini disembunyikan di abad ke-8 oleh Padmasambhava dan siswa wanita Beliau bernama Yeshe Tshogyal, agar ditemukan lagi kemudian pada saat yang tepat. *Sabda-sabda Guruku* adalah penjelasan Mengenai praktik-praktik pendahuluan Longchen Nyingtik (*klong chen snying thig*), *Intisari Hakiki nan Maha Luas*, suatu Harta Kekayaan Spiritual yang ditemukan oleh Rigdzin Jigme Lingpa (1729 - 1798).

Jigme Lingpa merupakan pribadi istimewa yang menjadi sangat terpelajar dengan hampir tanpa proses belajar sama sekali. Ia membangkitkan kebijaksanaan dalam pikirannya melalui serangkaian retreat meditasi yang lama. Beliau menerima *Intisari Hakiki nan Maha Luas* dalam serangkaian penglihatan yang diberikan Longchenpa, guru agung di abad ke-14.

Longchenpa mensistematisasikan ajaran-ajaran Nyingma dalam karya luar biasanya, *Tujuh Harta Pusaka*

(*mdzod bdun*, lihat daftar pustaka) dan karya lainnya, yang mencakup seluruh aspek ajaran Buddha, serta khususnya membahas sepenuhnya kedalaman Dzogchen, Kesempurnaan Agung. Beliau menulis pula secara ekstensif mengenai ajaran aliran-aliran lainnya, namun karya-karya ini telah hilang. Meskipun Longchenpa hidup beberapa abad sebelum dirinya, ia pada kenyataannya merupakan guru utama Jigme Lingpa.

Jigme Lingpa pertama-tama mempraktikkan dan menguasai ajaran-ajaran yang ditemukannya serta mewariskannya pada sedikit siswa dekatnya yang dianggap mampu menjadi pewaris murni ajaran tersebut. Salah seorang di antara mereka adalah guru Patrul Rinpoche, Jigme Gyalwai Nyugu, yang setelah menghabiskan banyak waktu dengan Jigme Lingpa di Tibet Tengah, kembali ke Kham (Tibet Timur). Beliau lantas menjalankan praktik sebagaimana yang diajarkan oleh Jigme Lingpa, hidup di sisi gunung nan sepi, dimana hanya ada tanah datar tanpa ada satupun gua sebagai tempat berlindung, dan menjadikan semata-mata tumbuhan liar sebagai makanannya. Beliau tidak memedulikan kesenangan dan kenyamanan, bertekad membiarkan berlalu segenap urusan duniawi, dan memusatkan perhatian terhadap realisasi tertinggi. Secara bertahap para siswa Beliau berdatangan dan berdiam di kemah-kemah pada sisi bukit yang berangin. Salah seorang di antara mereka adalah Patrul yang masih belia. Ia menerima dari Beliau, tidak kurang dari 14 kali, ajaran-ajaran yang terdapat

dalam buku ini. Belakangan, Patrul Rinpoche juga belajar dengan banyak guru agung lainnya pada zaman itu, termasuk Do Khyentse Yeshe Dorje yang sangat tidak konvensional. Beliau mengenalkan Patrul Rinpoche secara langsung terhadap hakikat sejati pikiran.

Selama hidupnya, Patrul mengembangkan kesederhanaan tak tergoyahkan. Meskipun telah dikenali sebagai kelahiran kembali seorang *Lama* (guru spiritual) atau *Tulku* semenjak masa kecilnya - namanya merupakan singkatan dari Palgye Tulku - dan umumnya akan memiliki kedudukan tinggi dalam tradisi kebiaraan, Beliau hidup mengembara, berkemah di tempat terbuka, dalam penyamarannya sebagai seorang pengemis. Apabila diberi persembahan berupa emas atau perak, Beliau akan meninggalkannya begitu saja di tempat terbuka, dan berpikir bahwa kekayaan hanyalah semata-mata sumber permasalahan. Bahkan setelah menjadi seorang guru terkenal, Beliau kerap pergi mengembara tanpa dikenali siapapun dan hidup dalam kesederhanaan. Ada kisah mengenai seorang *Lama* yang Beliau jumpai dalam perjalanannya, berpikir bahwa Beliau merupakan rekan yang baik, yang barangkali mendapatkan manfaat ajaran luar biasa tersebut, sehingga mengajarkan Beliau naskah ini. Di kesempatan lainnya, Beliau mengadakan perjalanan dengan seorang janda miskin dan membantunya memasak serta merawat anak-anak sang janda; termasuk menggendong mereka di punggungnya. Begitu tiba di tempat tujuan, Patrul Rinpoche mohon maaf dan

menyatakan bahwa [ia harus pergi] karena ada hal penting yang perlu dikerjakannya. Wanita itu mendengar bahwa Patrul Rinpoche Yang Agung sedang mengajar di biara setempat. Ia lalu pergi ke sana untuk melihatnya dan merasa terkejut karena rekan seperjalanannya ternyata duduk di atas singgasana Dharma mengajar banyak orang. Ketika pengajaran Dharma berakhir, Patrul Rinpoche meminta agar segenap persembahan diberikan kepada janda miskin tersebut.

Pada siswa-siswanya, Beliau bersikap ramah tetapi juga tegas. Beliau memperlakukan pengemis dan raja dengan cara yang sama. Setiap waktu, Beliau hanya berpikir mendatangkan manfaat bagi makhluk lain dan selalu menyampaikan apapun yang paling berguna, tanpa memedulikan hal-hal remeh.

TINGKATAN-TINGKATAN DALAM PRAKTIK

Sabda-sabda Guruku tergolong literatur yang dikenal sebagai “petunjuk tertulis” (*khrid yig*), yang mendukung dan melengkapi petunjuk-petunjuk lisan sebagaimana diperlukan dalam menjelaskan suatu teks mengenai meditasi. Dalam hal ini teks terkait adalah *Intisari Hakiki nan Maha Luas (Longchen Nyingthig)*. Ajaran-ajaran *Intisari Hakiki nan Maha Luas* yang diwariskan Longchenpa pada Jingme Lingpa telah diterapkan secara luas dalam tradisi Nyingmapa. Di dalamnya terkandung seluruh ajaran Vajrayana yang lengkap, mulai dari tingkatan

pemula dengan praktik pendahuluannya (*sngon 'gro*). Selanjutnya terdapat praktik utama (*dngos gzhi*), yang memiliki tiga bagian utama, tingkatan generasi atau pembangkitan (*bškyed rim*), tingkatan penyempurnaan (*rdzogs rim*), dan Kesempurnaan Agung (*rdzogs pa chen po*).

Praktik pendahuluan terbagi menjadi bagian luar dan dalam. Naskah kita juga dibagi dua seturut hal itu. Bagian pertama, yang bersifat umum atau mencakup persiapan eksternal, membahas 1) Sulitnya Memperoleh Keleluasaan Dan Menjumpai Kondisi Yang Menguntungkan, 2) Ketidak-kekalan, 3) Penderitaan Di Tengah *Samsāra*, 4) Karma: Prinsip Sebab Dan Akibat, 5) Manfaat Pembebasan, dan 6) Bagaimana Mengikuti Sahabat Spiritual. Seluruh aspek ini adalah landasan dalam memahami nilai-nilai Buddhis. Semua itu bersifat umum karena merupakan dasar-dasar agama Buddha secara umum. Perenungan di bagian-bagian ini dapat dipraktikkan oleh siapa saja, terlepas dari ia penganut agama Buddha atau bukan.

Bagian kedua, persiapan bagian dalam, diawali dengan mengambil perlindungan - bertumpu pada Buddha, Dharma (ajaranNya), dan Sangha (komunitas Buddhis). Hal ini merupakan landasan bagi komitmen Buddhis yang umum dalam seluruh tradisi. Berikutnya tibalah pengembangan *bodhicitta* atau “pikiran pencerahan.” Sikap ini yang mengandung belas kasih tak bersyarat dalam membimbing semua makhluk menuju

pembebasan sempurna, adalah dasar ajaran Mahayana. Lalu diikuti praktik-praktik demi memurnikan efek-efek perbuatan buruk masa lampau seseorang dan mengumpulkan kekuatan positif yang diperlukan dalam menapaki Sang Jalan. Praktik ini lebih banyak menggunakan teknik visualisasi serta mantra, yang menjadi ciri khas ajaran Vajrayana.

Akhirnya, sampailah kita pada Guru Yoga, yakni menyatukan pikiran kita dengan pikiran Guru. Guru Yoga merupakan akar Vajrayana yang paling dasar, di mana kemurnian jalinan hubungan antara guru dan murid sangatlah penting. Juga termasuk di sini adalah praktik *phowa*, pemindahan kesadaran, suatu metoda pintas yang memungkinkan siapa saja yang tak sanggup menapaki Sang Jalan, akan terbebaskan pada saat kematiannya.

Sehubungan dengan praktik-praktik di Bagian Kedua, penting sekali meminta bimbingan guru yang berkualifikasi. Meskipun demikian, arahan ini sangat disarankan bagi seluruh praktik spiritual. Pada masa Tibet belum dikuasai komunis, hampir seluruh rakyat Tibet memandang dirinya sebagai umat Buddha dan mereka berupaya menjalankan etika-etika Buddhis, menghaturkan persembahan, serta melafalkan beberapa doa dan mantra. Hal ini umumnya tetap berlaku hingga saat ini, bahkan setelah Tibet diduduki komunis. Sejumlah kecil umat Buddha memutuskan menapaki jalan spiritual secara aktif, dan orang-orang seperti itu

akan menjalankan praktik-praktik ini, yakni dengan senantiasa melafalkan masing-masing aspek sebanyak 100.000 kali.

Lalu sampailah kita pada praktik-praktik pembangkitan (generasi) dan penyempurnaan, yang berpuncak pada Kesempurnaan Agung. Berdasarkan tradisi Tibet perjalanan batiniah dipetakan dengan ketelitian yang mengesankan. Bagi setiap tingkatan dalam praktik Dharma terdapat penjelasan lisan maupun naskah tertulis. Vajrayāna adalah pengetahuan mengenai pikiran, dimana seorang guru berpengalaman mengetahui sepenuhnya pentingnya masing-masing tingkatan, serta pemecahan bagi setiap kesalahan. Naskah kita kali ini tidak memaparkan rincian mengenai tahap Sang Jalan berikutnya, tetapi kita akan memberikan sedikit gambaran singkat di sini mengenai tahapan-tahapan kemajuan yang berlangsung mulai dari tingkat pendahuluan.

PRAKTIK PENDAHULUAN

Praktik pendahuluan bagian “luar” terdiri dari empat perenungan yang mengalihkan kita dari *samsara*. Praktik pendahuluan bagian “dalam” adalah 1) Mengambil Perlindungan, 2) *Bodhicitta*, 3) Pemurnian Melalui Praktik Vajrasattva, 4) Pengumpulan Jasa Pahala Kebajikan Melalui Persembahan Mandala, dan 5) Guru Yoga.

Terkadang ada unsur-unsur tambahan, sebagaimana yang terdapat dalam Intisari Hakiki nan Maha Luas. Naskah ritualnya mungkin panjang atau sangat pendek. Meskipun demikian, demikianlah susunannya secara umum.

TAHAP PEMBANGKITAN

Pada tahap pembangkitan, seseorang belajar mengembangkan pandangan tercerahi mengenai dunia ini dengan memvisualisasikan dirinya sebagai Buddha dan lingkungan sekitarnya sebagai Tanah Buddha sambil melafalkan mantra tertentu. Proses ini pada mulanya memang harus diupayakan (bersifat artifisial), terkadang harus dibangkitkan, tetapi visualisasi ini berkaitan dengan pengalaman penglihatan makhluk-makhluk tercerahi. Dengan menerapkan kebiasaan baru dalam memandang segala sesuatu, seseorang dapat melemahkan persepsi kasar yang dilandai kebodohan serta gejolak emosional, dan menghubungkan dirinya dengan tingkatan pengalaman yang lebih mendalam. Praktik ini diwujudkan dalam bentuk sādhana, naskah ritual yang terkadang ditulis dalam gaya puisi yang luar biasa.

TAHAPAN PENYEMPURNAAN

Begitu cara suci nan mulia dalam memandang sesuatu telah menjadi pengalaman yang hidup, tahap

penyempurnaan melengkapi proses tersebut, yang berkenaan dengan praktik lebih mendalam, yakni mengolah energi halus di sekujur tubuh, melalui pengendalian pernapasan, postur fisik, dan yoga lainnya.

KESEMPURNAAN AGUNG

Dalam tahapan generasi dan penyempurnaan, seseorang memperoleh kebijaksanaan ilustratif (*dpe'i ye shes*) melalui pengalaman meditasi yang dipergunakan sebagai penunjuk bagi hakikat sejati pikiran. Dalam *Dzogchen*- Kesempurnaan Agung - hakikat pikiran diperkenalkan secara langsung dan seketika oleh guru. Hal ini merupakan pengalaman pengenalan terhadap Hakikat Kebuddhaan itu sendiri. Praktik selanjutnya secara esensial terdiri dari pemanfaatan pengalaman tersebut dan mengembangkannya dalam suatu pertumbuhan yang cepat. Di sini seseorang merealisasi kebijaksanaan nyata (riil) atau absolut (*don gyi ye shes*), yakni pengalaman langsung terhadap Kebenaran Tertinggi atau *Ultimit*.

Masing-masing tahapan praktik dibangun di atas tahap sebelumnya, tetapi pada saat yang bersamaan ia menghapus lebih jauh lapisan-lapisan pandangan khayal, dan menampilkan pengalaman yang lebih jelas terhadap realita. Masing-masing praktik juga dipandang mengandung kesempurnaannya sendiri, dimana - bagi siapa saja yang memiliki kebijaksanaan dalam

mengenalinya- tingkatan lainnya juga tercakup ke dalamnya. Bahkan dalam tingkatan-tingkatan pendahuluan, yakni aspek-aspek yang menyusun tingkatan tersebut, terkandung jalan lengkap menuju Pencerahan Sempurna.

Secara khusus, Guru Yoga adalah esensi semua Jalan. Para Guru pewaris silsilah spiritual kerap mengajarkan bahwa seluruh praktik hendaknya dilakukan dalam nuansa Guru Yoga. Keterbukaan dan devosi total pada seorang guru perealisasi spiritual adalah jalan kemajuan yang paling meyakinkan dan cepat.

Patrul Rinpoche menekankan betapa pentingnya seorang guru spiritual dalam judul buku ini, *Kunzang Lamai Zhalung*, yang diterjemahkan secara bebas sebagai *Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna*.

Kunzang berarti “sempurna di manapun juga” atau “selalu sempurna.” Istilah itu merupakan singkatan dari *Kuntuzangpo* (dalam bahasa Sanskerta, *Saman-tabhadra*), Buddha primordial, yang menjadi sumber seluruh silsilah. Berdasarkan seni rupa Buddhis, Beliau digambarkan sebagai Buddha telanjang berwarna biru langit. Meskipun demikian, simbol ini tidak melambangkan suatu pribadi, melainkan hakikat Kebuddhaan itu sendiri, kemurnian pikiran nan tak berubah yang menjadi sifat mendasar semua makhluk. Biasanya, hakikat ini tersembunyi dan guru yang telah merealisasinya sendiri sanggup membimbing kita menemukannya dalam diri kita sendiri, dalam segenap “ketelanjangannya”

yang agung. *Lama* secara harafiah berarti “tiada sesuatu-pun yang lebih tinggi darinya.” Sebutan ini merupakan istilah bahasa Tibet bagi kata “guru” di India. Kedua kata ini telah sering dipergunakan dalam percakapan sehari-hari, tetapi sebagaimana yang dipaparkan oleh Patrul Rinpoche, bagi kita, guru spiritual itu adalah layaknya Buddha sendiri. Ia memberikan kita transmisi ajaran para Buddha di masa lampau, mewujudkan bagi kita Buddha di masa sekarang, dan, ajarannya adalah sumber bagi para Buddha di masa mendatang. Patrul Rinpoche mengatakan bahwa Guru Yoga terkesan lebih unggul ketimbang tahap generasi dan penyempurnaan, karena membuka jalan bagi kebijaksanaan terunggul melalui berkah-berkah guru.

ASAL MUASAL TERJEMAHAN INI

Negeri Tibet telah melestarikan berbagai aspek Buddhisme India mulai dari abad ke-8 hingga 20. Meskipun demikian, hal ini bukanlah semata-mata penyimpanan begitu saja berbagai harta kekayaan suci. Buddha Dharma telah menjadi pusat utama buah-buah pemikiran terbaik Tibet selama berabad-abad, sehingga menghasilkan berbagai karya filsafat, puisi, akademis, serta pembangkit inspirasi; dan begitu pula halnya dengan warisan arsitektural serta karya seni yang khas dan luar biasa. Namun di atas semua itu, negeri Tibet memanfaatkan ajaran ini dalam kegunaannya nan sejati, yakni sebagai

wahana mentransformasikan pikiran umat manusia, dan ribuan praktisi, dimana beberapa di antaranya merupakan guru-guru tersohor, sedangkan yang lainnya merupakan para yogi tak terkenal, merealisasi tujuan akhir mereka yaitu pencerahan sempurna.

Orang mungkin berpikir bahwa kejayaan Tibet yang paling agung telah menjadi bagian masa lalu yang jauh, dan abad-abad belakangan ini merupakan periode kemunduran, namun ini tidaklah benar. Pada kenyataannya, setiap abad (termasuk yang sekarang ini) telah menghasilkan pakar-pakar spiritual yang luar biasa. Sebagai contoh, pada abad ke-19 kita menyaksikan kebangkitan spiritual. Patrul Rinpoche merupakan anggota *rimé* atau gerakan non-sektarian, yang dicetuskan oleh Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgön Kongtrul, dan yang lainnya, dengan tujuan meruntuhkan sekat-sekat di antara berbagai aliran Buddhis, melalui pemaparan ajaran masing-masing aliran tersebut secara adil. Semangat ini masih hidup hingga sekarang, yang dikembangkan oleh Yang Mulia Dalai Lama beserta almarhum Dilgo Khyentse Rinpoche, selaku inkarnasi Jamyang Khyentse Wangpo.

Dilgo Khyentse Rinpoche, seperti Patrul, berasal dari Tibet Timur. Beliau menghabiskan dua puluh tahun hidupnya dalam retret meditasi, kerap kali dengan kondisi yang paling sederhana. Ia belajar pada sejumlah besar guru, dan bahkan berjumpa beberapa siswa Patrul Rinpoche semasa mudannya. Beliau menanggapi

kehancuran Tibet yang mengerikan di era 1950 dan 60-an dengan bekerja tak kenal lelah menemukan, melestarikan serta mencetak ulang naskah-naskah yang hilang, mendirikan komunitas kebiaraan di pengasingan, dan di atas semua itu mengajar serta memberikan inspirasi bagi generasi baru. Beliau memandang bahwa Patrul Rinpoche merupakan teladan sempurna bagi praktisi Dzogchen, dan mendorong serta membantu para penerjemah buku ini, yang dianggapnya sebagai petunjuk sempurna bagi para siswa penapak Buddha Dharma.

Terjemahan kita berasal dari dalam tradisi itu sendiri. Dalam artian memiliki silsilah spiritual tersendiri. Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kangyur Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche, dan para *Lama* (guru spiritual) lainnya yang mengajarkan pada kami seluruh isi naskah secara lisan - dan selama proses penerjemahan memberikan pada kami berbagai nasihat mengenai tema-tema sulit dalam buku ini - adalah para pewaris ajaran Patrul Rinpoche yang telah mencapai realisasi spiritual.

Meskipun alih bahasa sedekat mungkin terhadap naskahnya yang asli sangat dihargai oleh lingkaran komunitas Tibet, kami mendapati bahwa terjemahan seperti itu kerap menjadikan gagasan-gagasan yang mudah dipahami serta beralasan dalam bahasa Tibet akan nampak tidak jelas dan bahkan aneh dalam bahasa Inggris. Khususnya bagi buku ini, metode semacam itu tak akan pernah mencerminkan kesederhanaan gaya bahasa

dan nuansa humoris nan luar biasa naskah aslinya. Jadi kendati kami mencoba bersikap konsisten dalam menerjemahkan istilah-istilah teknis, kami berupaya tidak hanya berpedoman pada kata-katanya saja, melainkan juga suasana serta gayanya, dengan mengungkapkan gagasan-gagasan dalam bahasa Inggris yang natural, menjaga sedekat mungkin dengan teks berbahasa Tibetnya, namun tanpa mengorbankan kejelasan serta aliran pemaparannya secara keseluruhan.

Penjelasan singkat yang kami pandang bermanfaat bagi banyak pembaca akan ditampilkan sebagai catatan kaki. Terdapat pula sejumlah besar catatan akhir, yang tak semuanya akan menarik perhatian khalayak pembaca. Meskipun demikian, kami merasa penting pula memasukkannya dalam buku ini, karena catatan-catatan tersebut mengandung berbagai komentar menarik dari siswa-siswa Patrul Rinpoche dan interpretasi mengenai topik-topik yang sulit dipahami oleh Dilgo Khyentse Rinpoche beserta guru-guru lainnya. Catatan-catatan itu akan membantu menghindarkan pembaca dari kesalah-pahaman yang umum terhadap gagasan-gagasan Buddhis; dan bagi para praktisi Buddhis yang telah memiliki pengetahuan dasar mengenai topik terkait, komentar-komentar tersebut mengungkapkan wawasan tambahan lebih luas sehubungan dengan buku ini.



JIGME LINGPA (1729 - 1798)

Jigme Lingpa menerima transmisi *Intisari Hakiki nan Maha Luas* dari Longchenpa. Beliau mempraktikkannya di tempat pertapaan dan pada akhirnya mewariskan ajaran-ajaran tersebut pada para siswanya.



JIGME GYALWAI NYUGU (1765-1843)

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

DAFTAR ISI

Kata Pengantar oleh Yang Mulia Dalai Lama	v
Kata Pengantar oleh Dilgo Khyentse Rinpoche	vii
Ucapan Terimakasih dari Penerjemah	ix
Kata Pengantar Edisi Kedua	xi
Pengantar Penerjemah	xv
Daftar Isi	xxxv
Daftar Ilustrasi	xliii
BAGIAN PERTAMA	1
Pengantar Singkat Sejarah Budhisme Tibet	3
Pendahuluan	13
Bab I Sulitnya Memperoleh Keleluasaan Dan Menjumpai Kondisi Yang Menguntungkan	17
I. Sikap Yang Layak Dalam Mendengarkan	
Ajaran Dharma	17
1. Sikap	18
1.1. Bodhicitta Nan Luas Dan Dalam	18
1.2. Upaya Kausalya Maha Luas: Landasan Spiritual Bagi Mantrayana Nan Rahasia	21
2. Perilaku	24
2.1. Apa Yang Seharusnya Dihindari	25

2.1.1. Tiga Jenis Bejana Yang Tak Dapat Digunakan_____	25
2.1.2. Enam Noda_____	29
2.1.3. Lima Cara Yang Salah Dalam Mengingat_____	36
2.2. Apa Yang Selayaknya Dilakukan_____	38
2.2.1. Empat Metafora_____	38
2.2.2. Enam Kesempurnaan Yang Melampaui Segalanya_____	43
2.2.3. Perilaku-Perilaku Lain Yang Seharusnya Dikembangkan_____	45
II. Ajaran Itu Sendiri: Penjelasan Mengenai Bagaimana Sulitnya Memperoleh Kebebasan Dan Keleluasaan Dalam Berpraktik Dharma_____	46
1. Merenungkan Hakikat Kebebasan_____	46
2. Renungan Mengenai Kelebihan Khusus Yang Harus Dimiliki Sehubungan Dengan Dharma_____	50
2.1. Lima Kelebihan Khusus Yang Bersifat Individual Atau Berasal Dari Diri Sendiri_____	51
2.2. Lima Kelebihan Yang Bukan Berasal Dari Diri Kita Sendiri_____	57
2.3. Delapan Kondisi Penghambat Batiniyah Yang Merampas Kebebasan Dalam Berpraktik Dharma_____	68
2.4. Delapan Hambatan Yang Sulit Diatasi Sehingga Merampas Kebebasan Seseorang Berpraktik Dharma_____	70

3. Obyek Renungan Yang Memperlihatkan Betapa Sulitnya Memperoleh Segenap Kebebasan Dan Keunggulan	75
4. Merenungkan Sulitnya Terlahir Sebagai Manusia Dari Sisi Numeris	78
Bab II Ketidak-Kekalan	87
I. Ketidak-Kekalan Alam Semesta Tempat Hidup Para Insan	88
II. Ketidak-Kekalan Para Makhluk Penghuni Jagad Raya	90
III. Ketidak-Kekalan Makhluk-Makhluk Suci	94
IV. Ketidak-Kekalan Orang Yang Berkuasa	96
V. Contoh Lain Mengenai Ketidak-Kekalan	99
VI. Tidak Pastinya Saat Dan Kondisi Kematian	116
VII. Kesadaran Mendalam Terhadap Ketidak-Kekalan	119
Bab III Penderitaan Di Tengah Samsara	133
I. Penderitaan Di Alam Samsara Secara Umum	134
II. Penderitaan-Penderitaan Yang Dialami Oleh Para Makhluk Di Keenam Alam	138
1. Delapan Belas Neraka	138
1.1. Delapan Neraka Panas	138
1.1.1. Neraka Hidup Kembali	138
1.1.2. Neraka Garis Hitam	139
1.1.3. Neraka Peremuk	140
1.1.4. Neraka Ratapan	141
1.1.5. Neraka Ratapan Besar	141
1.1.6. Neraka Membara	142

1.1.7. Neraka Membara Nan Dasyat	143
1.1.8. Neraka Siksaan Terhebat	143
1.1.9. Neraka Tetangga	144
1.2. Delapan Neraka Dingin	149
1.3. Neraka-Neraka Pinggiran	151
2. Hantu Kelaparan (Preta)	157
2.1. Hantu Kelaparan Yang Hidup Secara Berkelompok	157
2.1.1. Hantu Kelaparan Yang Mengalami Penderitaan Eksternal	157
2.1.2. Hantu Kelaparan Yang Mengalami Penderitaan Internal	159
2.1.3. Hantu Kelaparan Yang Mengalami Penderitaan Spesifik	159
2.2. Preta Yang Bergerak Di Udara	165
3. Hewan	167
3.1. Hewan Yang Hidup Di Kedalaman	167
3.2. Hewan Yang Hidup Terpencair Di Berbagai Tempat Berbeda	168
4. Manusia	172
4.1. Tiga Jenis Penderitaan Mendasar	172
4.1.1. Penderitaan Karena Perubahan	172
4.1.2. Penderitaan Atas Penderitaan Itu Sendiri	173
4.1.3. Penderitaan Yang Terdiri Dari Paduan Berbagai Unsur	173
4.2. Penderitaan Karena Kelahiran, Penyakit, Usia Tua, Dan Kematian	177

4.2.1. Penderitaan Karena Kelahiran	177
4.2.2. Penderitaan Karena Usia Tua	180
4.2.3. Penderitaan Karena Penyakit	184
4.2.4. Penderitaan Karena Kematian	185
4.3. Penderitaan Manusia Lainnya	188
4.3.1. Rasa Takut Berjumpa Musuh Yang Dibenci	188
4.3.2. Kekhawatiran Karena Takut Kehilangan Yang Dicintai	191
4.3.3. Penderitaan Karena Tak Mendapatkan Apa Yang Diinginkan	197
4.3.4. Penderitaan Karena Menjumpai Apa Yang Tak Diharapkan	198
5. Asura	204
6. Dewa	206

Bab IV Karma: Prinsip Sebab Dan Akibat 223

I. Perbuatan Negatif Yang Hendaknya

Ditinggalkan	224
1. Sepuluh Perbuatan Negatif Yang Hendaknya	
Dihindari	224
1.1. Merampas Kehidupan MakhluK Lain (Membunuh)	225
1.2. Mengambil Apa Yang Tidak Diberikan	231
1.3. Perilaku Seksual Yang Salah	236
1.4. Berbohong	237
1.5. Menebarkan Perselisihan	239
1.6. Kata-Kata Kasar	240

1.7. Pembicaraan Yang Tak Berguna	240
1.8. Iri Hati	243
1.9. Mengharapkan Sesuatu Yang Buruk Berlaku Pada Orang Lain	243
1.10. Pandangan Salah	244
2. Akibat Sepuluh Perbuatan Buruk	248
2.1. Akibat Yang Matang Sepenuhnya	248
2.2. Akibat Yang Mirip Dengan Penyebabnya	249
2.2.1. Tindakan Yang Mirip Dengan Penyebabnya	249
2.2.2. Pengalaman Yang Serupa Dengan Penyebabnya	251
2.3. Akibat Dalam Bentuk Kondisi Lingkungan	258
2.4. Akibat Berupa Pengulangan	259
II. Perbuatan Bajik Yang Perlu Dikembangkan	260
III. Kualitas Penentu Bagi Segenap Tindakan	263
Bab V Manfaat Pembebasan	293
I. Musabab-musabab Yang Membawa Pada Pembebasan	294
II. Buah-buah Yang Direalisasi: Tiga Tingkatan Pencerahan	294
Bab VI Bagaimana Mengikuti Sahabat Spiritual	297
I. Menguji Guru Spiritual	298
II. Mengikuti Guru Spiritual	311
III. Berupaya Meneladani Realisasi Spiritual Dan Tindakan Guru	324

Catatan-catatan	361
Senarai Kata	379
Daftar Pustaka	433



PATRUL RINPOCHE (1808 - 1887)

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

DAFTAR ILUSTRASI

Buddha Sakyamuni	b
Guru Rinpoche	c
Padmasambhava	iv
Longchenpa	xvi
Jigme Lingpa	xxxiii
Jigme Gyalwai Nyugu	xxxiv
Patrul Rinpoche	xlii
Jamyang Khyentse Wangpo	xliv
Milarepa	2
Gampopa	16
Raja Trisong Detsen	85
Jetsun Drakpa Gyaltzen	86
Padampa Sangye	107
Dromtonpa	131
Dudjom Rinpoche	132
Marpa	221
Dilgo Khyentse Rinpoche	222
H.H. Dalai Lama	296
Chokling Jigme Palden Rinpoche	360
Chatral Sangye Dorje Rinpoche	378
Dharmapala - Penjaga Dharma	442



JAMYANG KHYENTSE WANGPO (1820-1892)

~ *Part One* ~

PENGANTAR MENGENAI
HAL-HAL MENDASAR

SULITNYA MEMPEROLEH KELELUASAAN DAN
MENJUMPAI KONDISI YANG
MENGUNTUNGKAN

KETIDAK-KEKALAN

PENDERITAAN DITENGAH SAMSARA

KARMA: PRINSIP SEBAB DAN AKIBAT

MANFAAT PEMBEBASAN

BAGAIMANA MENGIKUTI SAHABAT
SPIRITUAL



MILAREPA (1040 - 1123)

Yogi paling terkenal di Tibet. Beliau tersohor akan kehidupan pertapaannya di gunung-gunung tinggi Tibet selatan, ketekunannya dalam meditasi, dan lagu-lagu yang disenandungkan secara spontan sebagai pengajaran terhadap kaum pemburu serta penduduk desa.

PENGANTAR SINGKAT SEJARAH BUDDHISME TIBET

Buddha Gautama yang dilahirkan di India Utara pada abad ke-5 SM, merupakan putera raja yang berniat menjadikan Beliau sebagai pewaris tahta. Kelahiran dan masa mudaNya sungguh istimewa, dan jelas sekali semenjak awalnya bahwa pangeran muda Siddhartha ditakdirkan menjadi pribadi yang luar biasa. Masa awal kehidupannya dihabiskan dalam kemewahan istana, dengan hanya sedikit sekali kekhawatiran atau permasalahan, dan Beliau terkenal unggul dalam segenap keterampilan zamannya, baik berupa kemampuan akademis maupun fisik.

Meskipun demikian, tak lama kemudian Ia mulai meragukan kesahihan hidup duniawiNya. Meninggalkan istana ayahNya, Beliau mencari kehidupan yang lebih bermakna, belajar di bawah sejumlah guru filsafat dan meditasi yang handal. Demikianlah kesungguhan pencarian Beliau, sehingga membawaNya pada kemajuan nan pesat dalam hal perealisasiian meditasi tertinggi sebagaimana yang sanggup diajarkan para gurunya. Tetapi Beliau belum puas. Setelah bertahun-tahun menjalani praktik pertapaan yang keras, Beliau

mendapati bahwa semua ini masih belum sanggup membawaNya bebas dari batasan-batasan realita yang saling berkondisi satu sama lain. Beliau memutuskan melanjutkan pencariannya sendirian, dan melalui daya upayaNya sendiri akhirnya merealisasi Pencerahan di tempat yang sekarang disebut Bodhi Gaya. Apa yang Beliau temukan sungguh mendalam dan luas sehingga mulanya Beliau ragu-ragu mengungkapkannya pada orang lain, khawatir bahwa tak seorangpun sanggup memahaminya. Kendati demikian, Beliau belakangan mulai mengajar, dan menarik sejumlah besar siswa, banyak di antara mereka yang mencapai realisasi tingkat tinggi dalam meditasi.

Betapa beragamnya orang-orang yang mengunjungi Buddha demi mendengarkan ajaranNya serta mempraktikannya, menyebabkan Beliau mengajarkan berbagai metode yang beragam pula, sehingga berbagai individu atau kelompok menerima ajaran yang sesuai dengan temperamen beserta kemampuan intelektual mereka. Ajaran yang Buddha babarkan semasa hidupNya dapat dibagi menjadi tiga kategori - yakni yang terkumpul dalam kanon Pali selaku dasar bagi apa yang kini dikenal sebagai Aliran Theravāda, menekankan disiplin moral dan etika; ajaran Mahāyāna atau Kendaraan Besar, yang menekankan belas kasih beserta kepedulian terhadap makhluk lain; dan ajaran tantra (*Vajrayāna*) atau Mantrayāna nan rahasia, yang menerapkan sejumlah metode jitu guna membawa praktisi pada realisasi

mendalam dalam kurun waktu relatif singkat. Tantra diajarkan Buddha sendiri hanya dalam skala terbatas, namun Beliau menyatakan bahwa ajaran tersebut akan disebarkan di muka bumi ini oleh makhluk suci lainnya, yang muncul belakangan. Itulah sebabnya Vajrayāna adalah juga ajaran Buddha sebagaimana kedua aliran lainnya, meski tak diajarkan secara luas pada masa kehidupan Buddha.

Setelah Beliau mangkat, perbedaan di antara berbagai ajaran tersebut semakin mengkristal dan tampak nyata pada terbentuknya berbagai aliran dan tradisi. Aliran Theravāda yang sekarang, sebagai contoh, berawal pada sekelompok siswa-siswa Buddha yang belakangan terbagi menjadi 18 aliran. Begitu pula halnya Mahayāna yang terbagi menjadi sejumlah tradisi, masing-masing dengan perbedaan filsafatnya. Hal yang sama berlaku pula dengan Vajrayāna, dimana terdapat beragam praktik spiritual. Banyak di antaranya yang mulanya hanya diajarkan pada satu individu saja.

Selama berabad-abad berikutnya, berbagai tradisi ini secara bertahap tersebar di seluruh India dan lebih jauh lagi, hingga Buddhisme menebarkan pengaruhnya di Asia Tengah, Timur, dan Tenggara, bahkan sejauh Indonesia. Beberapa tradisi telah punah sepenuhnya, sementara itu lainnya bergabung membentuk aliran Buddhisme lebih baru. Pada abad ke-13, kedatangan agama Islam dan perubahan politik di tengah-tengah masyarakat India telah menghalau Buddhadharma dari negeri

asalnya. Justru di negeri-negeri lainnya ajaran-ajaran tersebut tetap lestari - Theravāda di Sri Lanka, Birma (Myanmar), Muangthai, dan Kamboja. Mahayāna di Tiongkok, Jepang, Korea, dan Indochina. Sementara itu, Vajrayāna utamanya terdapat di Tibet. Tibet merupakan negeri yang mendapat keuntungan ganda. Tidak hanya merupakan sedikit negeri di mana Vajrayāna tetap dipraktikkan, melainkan juga kawasan tersebut merupakan tempat dilestarikannya ajaran-ajaran ketiga tradisi.

Dalam kurun waktu beberapa ratus tahun, banyak cabang ajaran Buddha diwariskan dari guru ke muridnya dalam berbagai silsilah spiritual yang membentuk empat aliran utama Buddhisme Tibet sebagaimana yang kita kenal dewasa ini. Pengikut aliran-aliran ini tidak hanya para ahli agama terpelajar penelaah ajaran yang mereka terima, melainkan juga individu-individu perealisasi spiritual. Mereka telah mempraktikkan serta menguasai ajaran yang diwariskan pada mereka, sehingga dianggap mumpuni mewariskan ajaran tersebut pada siswa-siswa mereka.

Di antara keempat aliran Buddhisme Tibet, aliran Nyingma (yang namanya berasal dari bahasa Tibet bagi “tua”) mengikuti ajaran yang awalnya diperkenalkan pada abad ke-8 oleh para guru-guru India, seperti Śāntaraksita, Vimalamitra, dan Padmasambhava, yang oleh bangsa Tibet dikenal sebagai Guru Rinpoche atau Guru yang Berharga. Ajaran ini kemudian diwarisi oleh guru-guru Tibet perealisasi spiritual, seperti Longchenpa, Jigme

Lingpa, dan Jamyang Khyentse Wangpo. Silsilah spiritual yang diwarisi tiga aliran lainnya - Kagyupa, Sakyapa, dan Gelugpa - diperkenalkan ke Tibet setelah abad ke-10, yakni sesudah berlangsungnya upaya seorang raja anti Buddhis menghancurkan agama Buddha di Tibet. Seperti bentuk-bentuk Buddhisme di berbagai belahan Asia telah diadopsi dan mengalami perkembangan demi memenuhi keperluan penganut serta budaya yang berbeda-beda, empat aliran ini masing-masing berawal dan berkembang di tengah-tengah situasi yang berlainan baik dalam hal historis, geografis, dan bahkan politis yang berfungsi laksana prisma dalam membagi ajaran Buddha ke dalam spektrum aneka warna berupa tradisi dan silsilah spiritualnya. (Yang menyedihkan, beberapa penganut Buddha cenderung melupakan bahwa cahaya-aneka warna ini hanya berasal dari satu sumber saja, dan seperti yang terjadi pada agama-agama besar lainnya, pembagian sektarian terkadang menyelubungi pesan Buddha yang asli).

Ajaran-ajaran yang dilestarikan oleh berbagai silsilah spiritual Buddhisme Tibet terkandung dalam sejumlah besar naskah suci tradisi bersangkutan. *Kangyur* terdiri dari lebih seratus jilid, yang berisikan kitab-kitab berasal dari zaman Hyang Buddha. Kumpulan naskah-naskah suci itu terbagi menjadi Vinaya, yang mengupas masalah etika dan aturan moralitas; Sutra, yang mengupas hal seputar meditasi; dan Abidharma, yang membahas filsafat Buddhis. Sejumlah besar komentar mengenai

naskah-naskah suci di atas beserta karya-karya Buddhis lainnya dari masa yang lebih kemudian membentuk kumpulan Tangyur dalam 200 jilidnya. Baik Kangyur maupun Tangyur diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet sebagian besar dari teks Sanskerta serta membentuk kanon Buddhisme Tibet. Sebagai tambahan, masih ada lagi banyak karya lainnya: ajaran-ajaran yang diperkenalkan ke Tibet dari India dari abad ke-8 dan sesudahnya (termasuk banyak ajaran-ajaran Vajrayāna), beserta tak terhitung komentar-komentar mengenai tiga kendaraan (Srāvakayāna, Mahāyāna, dan Vajrayāna) buah karya guru-guru Tibet.

Rangkaian besar ajaran yang dijumpai dalam Buddhisme Tibet tak pelak lagi dapat disarikan menjadi Empat Kebenaran Mulia, yang dibabarkan Buddha tidak lama setelah Pencerahan Beliau. Yang pertama dari empat hal ini adalah keberadaan berkondisi kita tak pernah lepas dari penderitaan, yakni tidak pernah benar-benar memuaskan. Kebahagiaan apapun yang kita alami hanya bersifat sementara saja dan seiring berjalannya waktu membawa pada penderitaan. Alasan bagi hal ini dijelaskan dalam Kebenaran Mulia Kedua, yakni bahwa segenap tindakan yang kita lakukan, katakan, atau pikirkan akan membuahkan akibat di masa mendatang atau kehidupan berikutnya. Tentu saja, kelahiran kembali adalah buah tindakan seseorang, dan kondisi kelahiran seseorang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan pada masa kehidupan sebelumnya, khususnya motivasi

dan sikap yang terlibat. Jadi, prinsip sebab-akibat ini, menjelaskan mengapa, sebagai contoh, ada orang yang tetap miskin sepanjang hidupnya kendati telah berjuang keras menjadi kaya. Sementara itu, orang lain memiliki apa yang mereka inginkan meski tak melakukan apapun demi memperolehnya. Kebenaran Mulia Kedua maju lebih jauh lagi dengan memperlihatkan bahwa tenaga penggerak di balik segenap tindakan kita adalah emosi-emosi negatif, seperti kebencian, kemelekatan, kesombong, iri hati, dan terutama kebodohan, yang merupakan akar emosi negatif lainnya. Apa yang dimaksud kebodohan tidak hanya kurangnya kebijaksanaan sehubungan dengan bagaimana kita bertindak, melainkan ketidak-tahuan dasar sehubungan cara pandang kita terhadap keseluruhan eksistensi dan terus menerus terperangkap oleh kemelekatan terhadap keakuan kita serta menganggap segala sesuatu bersifat kekal atau bertahan selamanya. Karena tiada akhir bagi segenap tindakan kita, kita terlahir terus menerus dalam lingkaran eksistensi berkondisi. Hanya melalui penghentian segenap tindakan yang dilandasi kebodohan tersebut, lingkaran kelahiran kembali ini dapat diakhiri, sebagaimana diperlihatkan dalam Kebenaran Mulia Ketiga, yang memaparkan lenyapnya penderita serta kebebasan dari eksistensi berkondisi.

Kebenaran Keempat menjelaskan cara bagaimana kebebasan ini dapat direalisasi. Pada satu sisi, hal ini berarti pengakumulasian tindakan-tindakan baik,

seperti menghaturkan penghormatan serta persembahan pada Buddha, Dharma (ajaran Buddha), dan Sangha (komunitas para praktisi Dharma), mempraktikkan kemurahan-hatian, dan lain sebagainya. Pada sisi lain adalah praktik meditasi, yang dapat menghalau secara langsung akar kebodohan selaku musabab penderitaan. Seorang praktisi yang mengikuti jalan ini dan hanya mengharapkan pembebasan bagi dirinya sendiri dapat mencapai realisasi tingkat tinggi menjadi seorang Arhat (orang yang telah mengatasi emosi-emosi negatif). Namun, ini bukanlah Penerangan Sempurna. Hanya mereka yang mengharapkan bahwa setiap makhluk akan merealisasi Pencerahan dapat merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna. Para praktisi seperti itu, yakni pengikut Kendaraan Agung yang berlandaskan belas kasih, dikenal sebagai para Bodhisattva. Seorang Bodhisattva yang lebih jauh lagi mempraktikkan ajaran Vajrayāna nan mendalam dan jitu sanggup tercerahi sepenuhnya dalam waktu sangat singkat.

Selama kurun waktu kehidupannya, Buddha membentuk komunitas para bhiksu dan bhiksuni yang menjadi inti pelestarian serta pewarisan ajaran. Meskipun demikian, hal ini tidaklah mengecualikan para praktisi awam pria dan wanita sebagai penapak serius Sang Jalan. Hal ini tercermin di Tibet, di mana semenjak abad ke-8 dan seterusnya, komunitas praktisi Dharma terbagi menjadi dua kelompok yang saling melengkapi. Pada satu sisi terdapat komunitas biarawan yang sangat

besar; sedangkan pada sisi lain terdapat praktisi-praktisi awam, entah itu seorang yogi atau perumah tangga. Banyak di antara mereka yang menjalani kehidupan awam sambil mempraktikkan jalan spiritual dan akhirnya mencapai perealisasi sempurna*. Di dalam tradisi kebiaraan Nyingmapa, upasampada atau penahbisan sebagai bhikshu merupakan penunjang sangat penting bagi praktik Dharma, namun bukan satu-satunya cara mencapai kemajuan dalam meditasi. Hal ini memberikan dorongan semangat pada mereka yang berniat mempraktikkan ajaran Dharma, namun tidak sanggup berkecimpung dalam kehidupan biara-wan.

Albert Einstein pernah menyatakan bahwa Buddhisme merupakan tradisi yang menurutnya memenuhi kriteria sebagai jalan spiritual yang cocok diadaptasikan di abad ke-20. Dewasa ini, ahli fisika modern menarik kesimpulan yang mendekati doktrin Buddhis dua ribu lima ratus tahun lampau. Meski materialisme memberikan efek berlawanan terhadap kehidupan spiritual di seantero Asia, semakin banyak orang yang tertarik mempelajari dan mempraktikkan Buddhisme.

Ketika kontinuitas silsilah Buddhisme Tibet terancam oleh perubahan politik di Tibet selama era 1950-an, sejumlah *Lama* berkualifikasi yang tak hanya menerima warisan silsilah ajaran sejati dari guru-guru mereka, tetapi juga melalui proses pembelajaran beserta meditasi mencapai pemahaman dan realisasi spiritual sempurna,

* Komunitas selibat berjubah merah (*rab byung ngur smrigs sde*) dan komunitas berjubah putih dengan rambut panjang terjalin (*gos dkar lcang lo can kyi sde*).

berupaya melestarikan ajaran-ajaran tersebut dengan membawanya ke India. Pada saat yang sama, beberapa pengunjung bangsa Barat di India mulai memperlihatkan ketertarikan mereka terhadap para *Lama* itu beserta warisan spiritual mereka. Seperti yang disabdakan Guru Rinpoche (Padmasambhava) bahwa di antara ajaran Buddha, Vajrayāna akan terbukti sangat kuat dan efektif diterapkan oleh masing-masing individu yang hidup di suatu masa, di mana gejolak emosional lebih kuat dibanding sebelumnya. Itulah sebabnya, banyak guru spiritual merasa bahwa inilah saat yang tepat mengenalkan ajaran-ajaran ini ke Barat. Ajaran Vajrayāna khususnya fleksibel serta dapat diadaptasikan pada berbagai situasi di zaman modern ini, dan tanpa kehilangan bentuk tradisionalnya, kini diajarkan secara luas pada beraneka ragam umat manusia di muka bumi ini.

PENDAHULUAN

*Para guru mulia, yang belas kasihnya tak terbatas
Serta tulus (tak bersyarat), aku menghaturkan
Sembah sujudku pada Engkau semua.*

*Para penakluk yang berasal dari silsilah pikiran;
Para Vidyādhara dari silsilah simbol;
Para insan nan paling beruntung,
Dibimbing oleh mereka yang telah tercerahi
Serta merealisasi tujuan rangkap dua -
Para guru yang berasal dari ketiga silsilah,
Kuhaturkan sembah sujudku pada Engkau.*

*Di tengah-tengah keleluasan di mana
Seluruh fenomena melenyap,
Engkau merealisasi kebijaksanaan dharmakāya;
Di tengah-tengah cahaya terang keshunyataan
(kekosongan), Engkau menyaksikan munculnya
Medan-medan Kebuddhaan sambhogakāya;
Demi mencurahkan manfaat bagi semua insan,
Engkau menampilkan diri di hadapan mereka
Dalam wujud nirmanakāya.*

*Raja Dharma nan Maha Mengetahui,
Kuhaturkan sembah sujudku dihadapanMu.*

*Dengan kebijaksanaanMu, Engkau menyaksikan
Hakikat sejati apapun yang dapat diketahui.
Cahaya kasihMu
Memancarkan manfaat bagi semua insan;
Engkau memabarkan ajaran
Mengenai jalan mendalam,
Puncak bagi semua yana (wahana).
Ridzin Jigme Lingpa,
Kuhaturkan sembah sujudku di hadapanMu.*

*Engkau adalah Yang Mulia Avalokitesvara sendiri
Dalam wujud seorang
Kalyana mitra (rekan spiritual);
Barangsiapa yang mendengarMu bersabda,
Ia akan memasuki jalan menuju pembebasan;
Demi memenuhi dambaan setiap insan
Segenap karyaMu tak terbatas;
Guru Utama yang Penuh Berkah,
Kuhaturkan sembah sujudku padaMu.*

*Buah karya Longchenpa Yang Maha Mengetahui
Beserta para siswa silsilah penganut tradisinya
Mengandung seluruh ajaran Buddha.
Ajaran hakiki nan mutlak yang membawa
Perealisasi Kebuddhaan*

*Dalam satu kehidupan saja.
 Pengantar menuju Sang Jalan,
 Baik yang umum, luar, maupun dalam
 Beserta nasihat-nasihat tambahan
 Mengenai jalan tercepat merealisasi Pembebasan.*

*Semoga semua Buddha dan
 Guru spiritual memberkahiku
 Sehingga aku dapat memaparkannya
 Secara terperinci berdasarkan apa yang kuingat,
 Dengan sangat mendalam,
 Namun jelas serta mudah dipahami -
 Sabda-sabda guruku yang senantiasa
 Terbebas dari kesalahan.*

Catatan-catatan terpercaya ajaran guruku yang tanpa cela mengenai *Esensi Hakiki Keluasan Tak Terbatas yang Berasal dari Prajnaparamita* ini terbagi menjadi tiga bagian: petunjuk pendahuluan eksternal yang umum (dapat diterjemahkan sebagai “wawasan bawah” atau “pengantar bagi hal-hal mendasar” - penerjemah bahasa Indonesia); petunjuk pendahuluan yang istimewa dan mendalam (dapat diterjemahkan sebagai “pengantar mengenai hal-hal yang lebih mendalam”-penerjemah bahasa Indonesia); dan sebagai bagian praktik utama, Jalan Tercepat Menuju Pembebasan yaitu Pencerahan Sempurna.



GAMPOPA (1079-1153)

Siswa paling terkemuka **Milarepa** serta pendiri ordo kebiaraan Kagyupa.

I

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). Bagian ini dibuka dengan penjelasan mengenai bagaimana seseorang selayaknya bersikap saat mendengarkan ajaran-ajaran Dharma.

I. SIKAP YANG LAYAK DALAM MENDENGAR- KAN 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 tengah-tengah *samsara* ini, yakni yang masih terbenam dalam samudera penderitaan, yang belum pernah menjadi ayah ataupun ibu kita. Manakala menjadi orang tua kita, yang mereka pikirkan hanyalah bagaimana cara membesarkan diri kita dengan curahan kasih sayang sejauh yang sanggup mereka berikan, 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 kini tak mengetahui bagaimana mempraktikkan ajaran yang sanggup mewujudkan kebahagiaan tersebut; yakni sepuluh perbuatan baik. Tak satupun di antara mereka ingin jatuh dalam penderitaan. 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 bajik 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. Sebelum mengawalinya 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)¹, sehingga jasa pahalanya tidak rusak akibat berbagai keadaan dan kondisi². Saat mengakhirinya, tutup tindakan itu dengan pelimpahan jasa pahala, sehingga akan senantiasa bertumbuh dan bertambah besar³.

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.

*Apakah yang menjadikan suatu tindakan itu
Baik ataupun buruk?
Bukan terletak pada penampilan lahiriahnya,
Dan tidak pula pada penting
Atau remehnya suatu perbuatan.
Melainkan pada motivasinya
Entah itu baik ataupun buruk.*

Tidak peduli berapa banyak ajaran Dharma yang pernah anda dengar, jika dimotivasi oleh dambaan duniawi - seperti penghormatan dari orang lain, kemashyuran, atau semacamnya - hal ini bukanlah Dharma sejati. Jadi, yang terpenting dari semua itu adalah berpaling ke dalam dan mengubah motivasi anda. Bila sanggup memperbaiki pola pikir anda, *upaya kausalya* akan meresap ke dalam tindakan-tindakan bajik anda, dan anda akan menapaki jalan para makhluk agung. Sebaliknya, bila tidak sanggup melakukannya, kendati merasa bahwa anda belajar dan mempraktikkan Dharma, tetapi itu tak lebih dari sekedar kumpulan pengetahuan saja. Oleh karenanya, kapan saja anda mendengarkan Dharma serta mempraktikannya, 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 (maksudnya hanya sekali, karena setiap butir melambangkan satu kali pelafalan mantra - penerjemah bahasa Indonesia) -

penting sekali senantiasa membangkitkan *bodhicitta*.

1.2. UPAYA KAUSALYA MAHA LUAS: LANDASAN SPIRITUAL BAGI MANTRAYANA NAN RAHASIA

Pelita bagi Tiga Metode mengajarkan demikian mengenai ajaran Mantrayana:

*Mantrayana memiliki tujuan yang sama tetapi
Terbebas dari segenap belenggu kekacauan pikiran⁴.
Mantrayana kaya akan metode dan
Terbebas dari segenap kesulitan⁵.
Mantrayana diperuntukkan bagi yang
Unggul kemampuannya⁶.
Kendaraan Mantra (Mantrayana)
Sungguh mendalam adanya.*

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 termanifestasinya⁷ segenap potensi batiniah dalam diri kita tanpa perlu mengalami banyak kesukaran. Landasan bagi metode-metode ini adalah bagaimana mengarahkan aspirasi kita.

*Segala sesuatu tergantung pada kondisinya
Serta bergantung sepenuhnya*

Pada aspirasi seseorang.

Jangan pandang tempat di mana Dharma itu dibabarkan, guru yang memabarkan 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 suci⁸ dari garis silsilah spiritual pikiran Sang Penakluk (Buddha) dan garis silsilah lambang para *Vidyādhara* (pemegang pengetahuan Dharma).

Boleh juga anda membayangkan bahwa tempat di mana Dharma dibabarkan adalah “Istana Cahaya Padma di Gunung Berwarna Tembaga nan Jaya.” Guru yang memabarkan Dharma adalah Padmasambhava dari Oddiyāna, dan kita para pendengarnya adalah Delapan *Vidyādhara*, Keduapuluh Lima Siswa, beserta *dāka* dan *dākinī*.

Atau pandanglah bahwa tempat yang sempurna itu adalah *Buddhaksetra* (Tanah Buddha) setelah timur, Manifestasi Kebahagiaan; dimana guru nan sempurnanya adalah Vajrasattva, *sambhogakāya* nan sempurna. Beliau sedang mengajarkan kumpulan

makhluk suci Kelompok Vajra beserta *bodhisattva* pria maupun wanita.

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.

Bagaimanapun juga, ajaran yang dibabarkan adalah Mahayana dan waktunya adalah roda keabadian yang senantiasa berputar. Visualisasi⁹ ini membantu kita memahami segala sesuatu sebagaimana adanya dan bukan hanya semata-mata permainan pikiran yang sifatnya sementara dan tak sungguh-sungguh eksis.

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*: tubunya adalah *nirmānakāya*, ucapannya adalah *sambhogakāya*, dan pikirannya adalah *Dharmakāya*. Beliau 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 Beruntung¹⁰ 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
Merealisasi 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 metoda dalam mengikuti nasihat-nasihatnya, agar sanggup menjadi Buddha-Buddha di masa mendatang. Sebagaimana yang diajarkan dalam *Hevajra Tantra*:

*Semua makhluk adalah Buddha,
Yang tersembunyi oleh segenap noda.*

Begitu noda-noda ini telah disingkirkan, nampaklah Kebuddhaan mereka.

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, anda 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 sepele 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.

Itulah sebabnya, suciwan India bernama Padampa Sangye pernah berkata:

*Mendengarkan ajaran itu bagaikan
Seekor rusa mendengarkan musik;
Merenungkannya adalah bagaikan suku pengembara
Dari utara mencukur bulu-bulu dombanya*
Meditasikannya adalah bagaikan
Seorang bisu mencecap rasa makanan**.
Mempraktikannya adalah laksana
Seekor yak lapar menyantap rumput.
Merealisasikan buah hasilnya adalah
Seumpama matahari keluar dari balik awan.*

* Artinya, secara totalitas, dalam keseluruhannya dan tanpa kekurangan sedikitpun.

** Orang bisu bisa mengecap makanan, tetapi tidak dapat menggambarkan apa yang dirasakannya itu.

Tatkala 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.

Tidak baik apabila anda hanya hadir secara fisik saja, sementara itu pikiran mengembara ke sana kemari. Bukan pula hal yang baik apabila anda mendengarkan Dharma sambil bercakap-cakap membicarakan gosip atau apa saja yang lidah anda ingin katakan. Melihat kesana kemari sembari mendengar pembabaran Dharma juga hendaknya tak dilakukan. 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. Karena itu Sang Guru Agung sendiri pernah bersabda:

*Aku telah mengajarkan padamu beraneka jalan
Yang membawa pada Pembebasan*

*Tetapi engkau perlu memahami
Bahwa Pembebasan itu bergantung
Pada dirimu sendiri.*

Sang Guru mengajarkan pada siswa-siswanya penjelasan mengenai bagaimana mendengarkan Dharma serta menerapkannya dalam praktik, cara-cara menghilangkan perilaku-perilaku tak baik, seruan menjalankan tindakan-tindakan baik, dan bagaimana berpraktik Dharma. Meskipun demikian, siswa sendiri yang perlu mengingat segenap ajaran tersebut tanpa ada sedikitpun yang terlupa, mempraktikkan, dan menggapai manfaat atau realisasi darinya.

Hanya semata-mata mendengarkan Dharma barangkali memang mendatangkan manfaat. Tetapi tanpa mengingat apa yang telah didengar, anda tidak akan memperoleh sedikitpun pengetahuan mengenai ajaran tersebut, dimana hal ini tentunya tidak berbeda dengan orang yang tidak mendengarkannya sama sekali.

Apabila anda mendengarkan ajaran tetapi mencampurnya dengan gejolak-gejolak emosi negatif, maka itu bukan lagi Dharma yang murni. Sebagaimana yang diajarkan oleh Dagpo Rinpoche nan tanpa cacat dan cela:

*Bila anda tidak mempraktikkan ajaran
Selaras dengan Dharma,
Dharma itu sendiri yang akan menjadi*

Penyebab kelahiran di alam-alam rendah.

Bersihkan diri anda dari setiap pemikiran salah mengenai guru ataupun Dharma, janganlah menjelek-jelekkan 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 batiniyah, dan kelesuan;
Inilah keenam noda.*

Hindari keenam hal ini: Perasaan sombong bahwa anda lebih hebat dari guru yang memabarkan Dharma, tidak meyakini guru ataupun ajarannya, gagal menerapkan Dharma, dikacaukan oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekeliling anda, terlalu memusatkan lima organ indrawi anda ke dalam, 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. Kilasan pemikiran termasuk perasaan bahwa anda sedikit unggul baik dalam hal duniawi maupun spiritual, akan membutuhkan anda terhadap kesalahan diri sendiri dan menutupi mata anda dari kebajikan-kebajikan yang dimiliki orang lain. Karenanya, buanglah kesombongan dan senantiasa bersikap rendah hati.

Jikalau tak memiliki keyakinan, pintu Dharma akan terkunci bagi anda. Di antara empat jenis keyakinan¹¹, berupayalah mengembangkan keyakinan yang tak tergoyahkan.

Ketertarikan¹² 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. Seperti yang diungkapkan pepatah berikut ini:

*Dharma itu bukan milik siapapun.
Dharma adalah kepunyaan siapa saja
Yang berjuang paling giat.*

Buddha sendiri baru sempat berjumpa dengan Dharma setelah melampaui ratusan macam kesukaran. Demi

mendapatkan empat baris ajaran, Beliau [sewaktu masih menapaki jalan Bodhisattva – penerjemah bahasa Indonesia] membuat lubang-lubang di dagingnya sendiri dan menjadikan dirinya pelita persembahan. Beliau menuangkan minyak dan menancapkan ribuan sumbu pada lubang-lubang di tubuhnya itu. Dengan segera Beliau berubah menjadi obor menyala dan menarik ribuan paku besi ke tubuhnya¹³.

*Meski harus menghadapi kobaran api
Yang menyala-nyala dengan dashyatnya
Atau bilah-bilah pisau nan tajam.
Carilah Dharma sampai ajal menjemputmu.*

Setelah merenungkan semua itu, dengarkanlah Dharma dengan penuh semangat – abaikan panas, dingin, dan cobaan lainnya.

Betapa mudahnya kesadaran terbelenggu oleh obyek-obyek enam indra¹⁴ yang merupakan akar bagi halusinasi *samsara* dan musabab semua penderitaan. Kita dapat mengumpamakan hal ini seperti ngengat yang mati akibat memasuki kobaran api, karena serangga tersebut tertarik pada “bentuk” [yakni kobaran api – penerjemah bahasa Indonesia], hewan buruan yang dibunuh oleh pemburu, karena ia tertarik pada suara [yang sebenarnya hanya jebakan – penerjemah bahasa Indonesia]; lebah yang ditelan oleh tumbuhan pemangsa, karena tertarik oleh baunya; ikan terpancing oleh umpan, karena

tergiur oleh cita rasanya; gajah yang tenggelam dalam kubangan karena ingin menikmati lumpur. Begitu pula halnya, kapan saja anda mendengar, mengajar, memeditasikan, atau mempraktikkan Dharma, sangat perlu menjaga agar anda tidak terseret oleh jeratan masa lampau, membangkitkan gejala emosi mengenai masa depan, dan jangan biarkan pikiran anda sekarang dikacaukan oleh apa yang terjadi di seputar anda. Seperti yang dikatakan Gyalse Rinpoche:

*Kegembiraan dan kesedihan adalah
Bagaikan bayangan di air:
Tiada apapun darinya yang tersisa.
Karena itu jangan pedulikan itu semua!
Namun jikalau buah-buah pemikiran itu
Datang dalam benak anda,
Renungkan bagaimana segenap keberhasilan
Beserta kegagalan itu datang dan pergi.
Adakah yang dapat anda percaya selain Dharma,
Wahai kalian para siswa yang tak tahu apa-apa?²¹⁵*

*Angan-angan masa mendatang adalah laksana
Jaring yang dibentangkan di sungai kering:
Tindakan semacam itu tak akan pernah
Mendatangkan apa yang anda inginkan.
Batasi keinginan dan dambaan anda!
Tetapi begitu perasaan-perasaan seperti itu
Menghampiri benak anda, renungkan*

Betapa tidak pastinya saat kematian anda.

*Apa yang engkau lakukan sekarang adalah
Laksana pekerjaan dalam mimpi
Karena semua itu sia-sia belaka adanya –
Kesampinganlah!
Bahkan kerjakanlah mata pencabarian anda
Tanpa kemelekatan apa-apa.
Segala aktifitas adalah tanpa inti,
Wahai kalian para siswa yang tak tahu apa-apa!*

Di antara berbagai sesi meditasi, cobalah mengendalikan segenap pikiran mengganggu yang timbul dari “tiga racun” dengan cara merenungkan hal-hal di atas.

*Sehingga semua pikiran dan
Persepsi muncul seperti dharmakāya
Ini penting sekali –
Ingatlah kapan saja kalian memerlukannya
Jangan beri kesempatan
Pikiran yang tercemar bertumbuh,
Wahai kalian para siswa
Yang masih belum tahu apa-apa!*

Ada pula diajarkan:

*Jangan undang masa depan. Bila mengundang,
Engkau adalah laksana ayah si Bulan Terkenal!*

Ajaran di atas mengacu pada kisah seorang miskin yang menemukan banyak sekali bulir-bulir gandum. Ia menaruhnya pada sebuah karung yang besar dan menggantungkannya pada sebatang pohon. Lalu berbaringlah ia di bawahnya. Orang itu mulai bermimpi di siang bolong.

“Gandum-gandum ini akan menjadikanku sangat kaya,” begitu pikirnya. “Kalau sudah kaya, aku akan mencari seorang isteri.... Ia akan melahirkan seorang anak lelaki... Apakah nama yang cocok baginya?” Ketika itu rembulan menampakkan dirinya dan laki-laki itu memutuskan menamakan anak laki-lakinya Bulan Terkenal. Tetapi seekor tikus menggigiti tali penggantung karung gandumnya hingga putus. Karung itu menimpa pria itu dan membunuhnya.

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.

Janganlah memusatkan perhatian terlalu keras atau tegang, umpamanya dengan memperhatikan kata demi kata atau poin demi poinnya. Hal ini boleh disamakan dengan beruang *dremo* yang menggali tanah guna mencari marmut – setiap kali mencerap suatu hal, anda melupakan yang lainnya. Dengan demikian, anda tak akan dapat memahaminya secara keseluruhan. Terlalu berkonsentrasi berpeluang mengundang kantuk.

Karenanya, anda perlu menjaga keseimbangan antara perhatian yang kuat dan rasa santai.

Suatu kali, Ānanda mengajarkan Śrona bermeditasi. Śrona mengalami kesulitan mempraktikannya. Terkadang ia terlalu tegang dan pada kesempatan lainnya terlampau kendur. Ia lantas membicarakan problematikanya tersebut dengan Buddha, yang bertanya padanya, “Ketika engkau masih seorang awam, engkau adalah seorang pemain *vinā* yang handal, bukan?”

“Benar, saya dapat memainkannya dengan baik.”

“Apakah alat musik tersebut akan memperdengarkan suaranya yang terbaik apabila senarnya terlalu tegang atau kendur?”

“Suaranya akan enak didengar hanya jika senarnya tidak terlampau tegang ataupun kendur.”

“Demikian pula dengan pikiranmu,” jawab Buddha. Berkat mempraktikkan apa yang diajarkan Buddha itu, Srona memetik buah manfaat praktik Dharmanya. Machik Labdrön berkata:

Berkonsentrasilah dengan teguh dan

Bersikaplah santai.¹⁶

Inilah hal pokok dalam pemusatan perhatian.

Jangan biarkan pikiran anda terlalu tegang atau memusatkannya terlampau kuat ke dalam; usahakan agar indra-indra anda tidak berada dalam ketegangan; seimbangkan antara ketegangan dan rasa santai.

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.

Jikalau kini anda mempunyai kesempatan mendengarkan Dharma, hal ini merupakan buah kebajikan yang terkumpul selama kalpa-kalpa nan tak terhitung jumlahnya. Betapa langkanya kesempatan ini dapat diumpamakan dengan menyantap sarapan, yang hanya anda nikmati sekali setelah melewati beberapa ratus kali waktu makan. Karena itu, sudah seharusnya bila anda mendengarkannya dengan gembira, berikrar menahan panas, dingin, atau kesulitan apapun yang mungkin menghadang anda, demi mendapatkan ajaran tersebut.

2.1.3. LIMA CARA YANG SALAH DALAM MENGINGAT

*H*indari mengingat kata demi kata, tetapi melupakan maknanya,

Atau mengingat maknanya tetapi

*Melupakan kata-katanya.
Hindari mengingat keduanya,
Tetapi tanpa pemahaman,
Mengingatnya tanpa urutan yang benar,
Atau mengingatnya secara salah.*

Janganlah melekat pada kalimat-kalimat yang indah tanpa berupaya menelaah apa makna mendalam yang terkandung di baliknya, bagaikan anak-anak yang mengumpulkan bunga-bunga. [Memang benar], kata-kata sendiri sesungguhnya tak bermanfaat bagi pikiran. Pada sisi lain, 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 artinya¹⁷.

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 tersebut¹⁸. Dengan demikian, ini berpotensi menjauhkan anda dari Dharma sejati. Jika anda mengingatnya secara acak-acakan atau tak sesuai urutannya, yang didapat adalah kebingungan dan setiap kali mendengarkannya, menjelaskannya, atau memeditasikannya, kebingungan akan semakin berlipat ganda. Apabila anda salah mengingat ajaran yang telah didengar,

pandangan salah justru akan berkembang-biak semakin banyak¹⁹. 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 “empat perumpaan,” “enam kesempurnaan mulia,” dan “tata cara bersikap lainnya.”

2.2.1. EMPAT METAFORA

Sutra Yang Ditata Laksana Pohon (Gandhavyuha Sutra) mengatakan:

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

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.”

Ketika seseorang menderita penyakit parah, mereka mengunjungi seorang dokter yang handal. Ia akan mengikuti apa yang disarankan sang dokter, meminum obat yang diresepkannya, dan melakukan berbagai upaya guna mengatasi penyakitnya. Begitu pula halnya, 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.

Mengikuti seorang guru tanpa melaksanakan apa yang diajarkannya adalah ibarat tidak menaati anjuran dokter anda, sehingga ia tak berkesempatan lagi mengobati penyakit anda. 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.

Dewasa ini, banyak orang berkata dengan penuh semangat, “*Lama*, kasihanilah aku!” Mereka berpikir bahwa setelah melakukan kejahatan, tidaklah perlu menanggung akibatnya. Mereka menyangka bahwa sang guru dengan belas kasihnya sanggup mengangkat mereka ke alam dewa semudah melemparkan sepotong genting ke tanah. Sesungguhnya, saat kita menyebutkan mengenai belas kasih guru yang tercurah pada kita, makna sebenarnya adalah Beliau dengan penuh kasih telah menerima kita sebagai muridnya dan mengajarkan kita berbagai ajaran mendalam, membuka mata kita terhadap apa yang tidak dan seharusnya dilakukan, serta menuntun kita jalan menuju pembebasan sebagaimana yang telah dibabarkan oleh Sang Penakluk (Buddha). Apakah masih ada belas kasih yang lebih besar dibandingkan dengan itu semua? Kendati demikian, sepenuhnya bergantung pada diri sendiri apakah hendak memanfaatkan kesempatan ini dan menapaki jalan menuju Pembebasan atau tidak.

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 buruk²⁰. Penting sekali bagi kita memilih antara *samsara* dan *nirvana* baik sekali maupun selamanya. Mereka yang memimpin upacara ritual di desa-desa akan meyakinkan anda bahwa menjelang ajal anda masih dapat terguncang ke atas dan ke bawah layaknya menunggang kuda. Namun pada saat itu, kendati telah menguasai Sang Jalan, angin menakutkan perbuatan masa lalu anda akan berupaya menerpa anda. Sementara itu, di hadapan anda telah menanti kekuatan yang menarik anda menuju kegelapan alam antara nan panjang lagi mengerikan. Para pengikut Raja Yama akan mencari anda seraya meneriakkan, “Bunuh! Bunuh! Hantam! Hantam!” Bagaimana mungkin pada kesempatan seperti itu, dimana anda tak memiliki tempat melarikan diri, bersembunyi, ataupun berlindung, dan tanpa harapan sama sekali, dapat menjadi titik balik yang memberi kemungkinan bagi anda mengendalikan masa depan anda? Seperti yang dikatakan Suciwan Agung dari Oddiyana (Padmasambhava):

Saat pemberkahan diberikan pada kartu yang bertuliskan nama anda²¹, itu telah terlambat! Kesadaran anda ketika itu mengembara di alam antara laksana anjing bingung dan sangat sulit mengarahkan pikiran anda pada alam-alam kelahiran yang mulia.

Sesungguhnya titik balik menentukan, yakni satu-satunya kesempatan dimana anda dapat mengarahkan hidup anda ke atas dan ke bawah laksana menunggang kuda adalah saat sekarang ini juga – yakni ketika anda masih hidup.

Sebagai manusia, tindakan-tindakan positif anda lebih kuat dibandingkan makhluk lainnya. Kenyataan tersebut pada sisi lain memberi anda kesempatan saat ini juga mematahkan selama-lamanya lingkaran tumimbal lahir²². Tetapi segenap perbuatan buruk anda akan memberikan dampak yang lebih besar pula. Dengan demikian, anda cukup mampu meyakinkan diri anda bahwa anda tidak akan pernah bebas dari jeratan kelahiran-kelahiran di alam-alam rendah. Jadi, kini sewaktu berjumpa dengan guru spiritual, tabib yang ahli, dan Dharma, obat yang sanggup mematahkan kematian, inilah kesempatan menerapkan keempat metafora, terapkanlah ajaran yang anda dengar ke dalam praktik, dan tapakilah jalan menuju pembebasan.

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.*

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
Rapikan segalanya dan kendalikan perilakumu
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:

Siapkan singgasana bagi guru dan letakkan bantal di atasnya, persembahkan mandala, bunga, dan persembahkan lainnya. Inilah wujud praktik *dana paramita* (kemurahan hati).

Bersihkan tempat atau ruangan dengan seksama, umpamanya membilas debu dengan air. Lalu hindarkan sikap yang tidak hormat. Inilah wujud praktik *silā paramita* (disiplin).

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).

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).

Dengarkanlah petunjuk *Lama* (Guru) tanpa pikir-

an menyimpang. Inilah wujud praktik *samadhi* (konsentrasi atau pemusatan pikiran).

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 sulitnya mendapatkan keleluasaan dan kebebasan-kebebasan itu, serta merenungkan berbagai perumamaan.

1. MERENUNGKAN 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:

*Terlahir di alam neraka,
Alam preta (hantu kelaparan),
Alam binatang, dewa berumur panjang
Atau sebagai seorang tak beradab,*

*Memiliki pandangan salah,
Terlahir di tempat di mana tidak ada Buddha,
Terlahir bisu dan tuli; inilah delapan kondisi yang
Tak memungkinkan anda berpraktik Dharma.*

Terlahir di alam neraka tidak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena siksaan panas dan dingin yang ekstrim.

Para hantu kelaparan tidak memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma karena mereka menderita kelaparan dan kehausan.

Hewan tak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena mereka akan dijagal atau diserang oleh hewan lain.

Dewa berumur panjang tidak mempunyai kesempatan berpraktik Dharma karena mereka menghabiskan waktu dengan bersenang-senang saja dan tak melatih batinnya²³.

Orang yang terlahir di negeri-negeri yang tak terdapat ajaran Buddha juga tak berkesempatan mempraktikkan Dharma.

Orang yang terlahir sebagai *tirthika** atau dikuasai pandangan salah tak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena pikiran mereka begitu dicengkeram oleh pandangan salah tersebut.

Mereka yang terlahir saat kalpa-kalpa kegelapan tidak berkesempatan mempraktikkan Dharma karena tidak pernah mendengar mengenai Tiga Permata serta tak

* *Tirthika (mu rtegs pa)*: pengikut ajaran atau filsafat non Buddhis, mengacu pada Pandangan Salah sebagaimana yang diulas dalam halaman 244

dapat pula membedakan yang baik dan buruk.

Orang yang terlahir tuli atau terbelakang tak pula memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma karena kemampuan indrawi mereka tidak sempurna.

Para penghuni tiga alam rendah senantiasa diterpa oleh panas, dingin, kelaparan, kehausan, dan beraneka bentuk siksaan lainnya, sebagai akibat perbuatan buruk masa lalu. Mereka tidak memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma.

“Negeri-negeri yang tak mengenal Dharma” (disebut “barbarian” atau “kaum barbar” dalam teks asli berbahasa Inggris – penerjemah bahasa Indonesia) mengacu pada tiga puluh dua negeri perbatasan, seperti Lo Khata,²⁴ dan semua tempat di mana menyakiti makhluk lain dianggap sebagai perbuatan baik atau mencabut nyawa makhluk lain dipandang sebagai kebajikan. Mereka yang terlahir di sana memang bertubuh manusia, tetapi pikiran mereka tidaklah memiliki orientasi yang benar. Selain itu, mereka tak dapat menyesuaikan dirinya dengan Dharma. Mewarisi dari leluhurnya berbagai tradisi yang tak wajar, seperti menikahi ibunya sendiri, mereka menjalani kehidupan bertentangan dengan Dharma. Apapun yang mereka lakukan adalah kejahatan, dan berbagai tindakan seperti membunuh serangga-serangga serta memburu hewan-hewan liar. Kebanyakan dari mereka terjatuh ke alam-alam rendah begitu meninggal. Bagi orang-orang seperti ini tidak ada kesempatan berpraktik Dharma.

Dewa berusia panjang adalah para dewa yang terserap ke dalam kondisi kekosongan mental. Para makhluk yang terlahir di alam ini karena menyakini bahwa pembebasan adalah suatu kondisi dimana seluruh aktifitas mental – baik ataupun buruk – sudah tidak ada lagi, dan mereka memeditasikan keadaan seperti itu. Mereka bertahan dalam kondisi itu hingga berakhirnya beberapa kalpa besar. Namun begitu buah karma yang memungkinkan mereka dalam kondisi seperti itu telah habis, mereka akan terlahir di alam-alam kehidupan yang lebih rendah karena pandangan salah mereka. Mereka tak mempunyai pula kesempatan mempraktikkan Dharma.

Istilah “pandangan salah” secara umum merujuk pada paham eternalis dan nihilis, dimana semuanya itu bertentangan dengan ajaran Buddha. Paham-paham seperti itu mencemari pikiran kita dan menghalangi kita mencari Dharma sejati, sehingga kita tak lagi berkesempatan mempraktikannya. Karena Buddha kedua, Padmasambhava dari Oddiyana telah menyerahkan Tibet di bawah perlindungan duabelas Tenma, para *tirthika* sendiri tak sanggup menembusnya. Meskipun demikian, barangsiapa yang pemahamannya seperti para *tirthika* atau bertentangan dengan Dharma dan ajaran guru sejati, akan kehilangan peluang menjalani praktik spiritual seturut ajaran sejati. Bhikshu Sunaksatra menghabiskan waktu²⁵ tahun mendampingi Buddha, namun karena ia tak memiliki keyakinan sedikitpun dan malah

mengembangkan pandangan salah, ia terlahir sebagai *preta* di kebun bunga.

Terlahir di *kalpa* kegelapan berarti lahir pada suatu masa di mana tiada Buddhanya. Dalam jagad raya dimana tiada muncul seorang Buddhapun, tak seorangpun pernah mendengar mengenai Tiga Permata. Karena di sana tidak ada Dharma, tiada pula kesempatan berpraktik Dharma.

Pikiran orang yang tuli dan bisu tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya; sehingga proses mendengar Dharma, memaparkannya, merenungkannya, serta menerapkan ke dalam praktik menjadi terhambat. Istilah “bisu tuli” umumnya mengacu pada ketidakmampuan seseorang berbicara. Kondisi ini menghilangkan kesempatan seseorang pada Dharma, yakni bila kemampuan umum dalam memahami bahasa tak dipunyai. Kategori ini mencakup pula orang-orang yang cacat mental karena mereka tak mampu lagi memahami ajaran, sehingga tentunya kehilangan peluang mempraktikkannya.

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 (central place, secara harafiah boleh diterjemahkan “tempat utama” atau “pusat”), memiliki kemampuan indrawi yang sempurna, tidak menjalankan gaya hidup yang bertentangan dengan Dharma, serta memiliki keyakinan terhadap Dharma.

Tanpa kelahiran sebagai manusia, mustahil berjumpa dengan Dharma. Karena itu kelahiran sebagai manusia disebut “kelebihan pendukung.”

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.”

Tidak memiliki kemampuan indrawi yang sempurna merupakan hambatan dalam mempraktikkan Dharma. Jika anda terbebas dari segenap cacat indrawi, anda memiliki “kelebihan kemampuan indrawi.”

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.”

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.”

Agar dapat mempraktikkan Dharma yang riil dan otentik, anda harus terlahir sebagai manusia. Seandainya anda tidak memiliki faktor pendukung berupa tubuh manusia, melainkan lahir sebagai makhluk tertinggi di antara tiga alam rendah; yakni alam hewan. Sekalipun anda lahir sebagai binatang yang paling cantik atau dicintai oleh manusia, jika seseorang berkata padamu, “Lafalkanlah *Om mani padme hum* sekali dan engkau akan menjadi Buddha,” anda tak akan paham maknanya sama sekali – bahkan anda tak akan sanggup mengucapkan sepatah katapun. Pada kenyataannya, sekalipun hampir mati kedinginan, anda tak akan sanggup berpikir mengatasinya selain berbaring meringkuk. Sebaliknya, sebagai manusia, tidak peduli betapa lemahnya, anda masih tahu mencari perlindungan dalam sebuah gua atau di bawah pohon. Anda barangkali akan mengumpulkan kayu bakar dan menyalakan api demi menghangatkan wajah beserta tangan anda. Bila hewan

tak sanggup melakukan hal sesederhana itu, bagaimana mungkin mereka sanggup mempraktikkan Dharma?

Dewa dan makhluk seperti itu, memiliki kondisi fisik yang lebih unggul. Namun mereka tak mempunyai persyaratan yang diperlukan dalam mengambil ikrar pratimoksha dan dengan demikian tidak dapat sepenuhnya melaksanakan Dharma.

Sehubungan dengan apa yang dinamakan “tempat utama” atau “pusat” antara “tempat utama” atau “pusat” secara geografis dengan pengertian tempat yang menjadi pusat menurut Dharma.

Secara geografis, tempat yang menjadi pusat [bagi Dharma] umumnya adalah Singgasana Vajra di Bodh Gaya, India; yakni di pusat Jambudvīpa – benua selatan. Seluruh Buddha dari *Kalpa* Keberuntungan seluruhnya merealisasi pencerahan di tempat ini. Bahkan saat tibanya kehancuran di akhir *kalpa*, keempat unsur tak akan sanggup menghancurkannya, dan tempat tersebut akan tetap sebagaimana adanya seolah-olah bergantung di jagad raya. Di tengahnya tumbuh pohon bodhi. Tempat ini, dengan seluruh kota-kota India yang mengitarinya disebut daerah “pusat” dalam pengertian geografis.

Selanjutnya, menurut pengertian Dharma, daerah “pusat” adalah seluruh tempat di mana ajaran Buddha dikenal. Semua tempat selain itu, disebut disebut “kawasan pinggiran.”

Pada masa lampau, ketika Buddha masih berdiam

di muka bumi ini dan selama ajaran Beliau masih eksis di India, negeri itu disebut “pusat” baik secara geografis maupun Dharma. Meskipun demikian, ajaran Beliau telah lenyap. Oleh karenanya, dalam pengertian Dharma, Bodh Gaya sendiripun merupakan “kawasan pinggiran.”

Semasa hidup Buddha, Tibet – Tanah Salju, disebut “daerah perbatasan” karena penduduknya masih jarang dan juga Dharma belum tersebar ke sana. Lambat laun, jumlah penduduk meningkat dan memerintahlah beberapa raja yang merupakan emanasi para Buddha. Agama Buddha pertama kali muncul di Tibet semasa pemerintahan Lha-Thothori Nyentsen; yakni ketika *Sutra Seratus Seruan dan Persujudan*, cetakan *tsa-tsa*, dan benda-benda lainnya terjatuh ke atap istana.

Lima generasi kemudian, sesuai dengan ramalan bahwa [bangsa Tibet] kelak akan memahami makna sutra itu, muncul Raja Dharma Songtsen Gampo, yang merupakan emanasi Sang Belas Kasih Agung Tertinggi*. Pada zaman Songtsen Gampo, penerjemah bernama Thönmi Sambhota dikirim ke India guna mempelajari bahasa beserta aksaranya. Sekembalinya ke Tibet, ia memperkenalkan huruf untuk pertama kalinya. Ia menerjemahkan ke dalam bahasa Tibet, duapuluh satu sutra dan tantra mengenai Avalokitesvara, *Rahasia nan Dashyat*, dan berbagai naskah lainnya. Raja sendiri sanggup memmanifestasikan berbagai perwujudan dan bersama dengan menterinya, Gartongtsen,

*Avalokitesvara, bodhisattva yang merupakan manifestasi belas kasih agung.

menampilkan berbagai keajaiban demi mempertahankan negerinya. Ia menjadikan dua orang puteri sebagai permaisurinya; yang seorang dari Tiongkok dan seorang lagi dari Nepal. Mereka membawa serta berbagai benda religius berkaitan dengan Buddhadharma, seperti rupang-rupang bernama Jowo Mikyö Dorje dan Jowo Sakyamuni, yakni perwakilan aktual Hyang Buddha²⁶. Raja membangun beberapa vihara seperti Thadul dan Yangdul; di antara semua itu yang paling utama adalah Rasa Trulnang²⁷. Dengan demikian, ia mendirikan dasar bagi Buddhadharma di Tibet.

Penggantinya yang kelima, Raja Trisong Detsen, mengundang seratus delapan pandit ke Tibet, termasuk Padmasambhava - Pemegang Sila dari Oddiyana, pemegang tradisi mantra teragung, yang tak ada bandingannya di ketiga dunia. Demi melestarikan rupang-rupang yang mewakili manifestasi Hyang Buddha, Trisong Detsen membangun vihara, termasuk Vihara Samye yang “tak berubah” dan “muncul dengan sendirinya.” Demi mempertahankan sabda-sabda Buddha, yakni Dharma yang autentik, seratus delapan penerjemah, termasuk Vairocana yang agung, mempelajari seni penerjemahan serta mengalih-bahasakan seluruh sutra, tantra, dan sastra utama yang umum beredar di India. “Tujuh Tokoh Sebagai Penjajakan” dan yang lainnya di*upasampada* sebagai bhikshu dan membentuk Sangha, demi melestarikan pikiran Buddha.

Semenjak zaman dahulu hingga sekarang, ajaran

Buddha telah bersinar laksana mentari di Tibet.

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.”

Seseorang yang tidak sempurna salah satu atau seluruh kemampuan indrawinya, tidak memenuhi kriteria bagi mereka yang hendak mengambil sila kebhikshuan. Lebih jauh lagi, apabila seseorang tidak cukup beruntung memiliki kesanggupan melihat perwakilan wujud Hyang Buddha dalam bentuk rupang 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.

“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.

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

*Seorang Buddha telah hadir dan
Membabarkan Dharma,
Ajarannya masih eksis dan dapat diikuti,
Masih ada orang-orang berbaik hati
Terhadap yang lainnya.*

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.”

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.”

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.”

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.”

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.”

Waktu yang diperlukan bagi jagad raya untuk terbentuk, berkembang, hancur, dan bertahan dalam suatu kondisi kekosongan disebut satu *kalpa*. *Kalpa* yang terdapat Samyakbuddha-nya disebut “kalpa gemilang.” Sebaliknya yang tidak terdapat Buddha-nya sama sekali dinamakan “*kalpa* kegelapan.” Jauh di masa lampau, selama *kalpa* agung bernama Kebahagiaan yang Termanifestasi, hadir 33 ribu Buddha; yang kemudian diikuti oleh seratus kalpa kegelapan. Berikutnya, semasa Kalpa Sempurna, 800 juta telah muncul. Selanjutnya, menyusul seratus kalpa tanpa Dharma. Setelah itu, hadirlah 840 juta Buddha pada masa Kalpa Istimewa dan disusul oleh 500 kalpa kegelapan. Lalu tibalah Kalpa Indah untuk dilihat, dimana muncul 800 juta Buddha. Kemudian menyusul 700 kalpa kegelapan. Enampuluh ribu Buddha hadir semasa Kalpa Kegembiraan. Berikutnya, tibalah kalpakita, yakni Kalpa Beruntung (Badrakalpika – penerjemah bahasa Indonesia).

Sebelum dimulainya kalpa kita, jagad raya yang terdiri dari sejuta alam raya masih berupa samudera maha luas. Dari permukaan samudera itu tumbuh seribu teratai berkelopak seribu. Para dewa dari alam Brahma, merasa kebingungan menyaksikan peristiwa tersebut, dan dengan kekuatan gaib yang mereka punyai berhasil diketahui bahwa pada masa kalpa mendatang seribu Buddha akan hadir. “Oleh karenanya, ini merupakan kalpa yang beruntung,” kata mereka. Demikianlah, kalpa kita disebut Kalpa Keberuntungan.

Semenjak rentang usia kehidupan para makhluk masih mencapai 84.000 tahun dan Buddha Penghancur Samsara muncul di muka bumi ini hingga tiba masanya di mana usia kehidupan para makhluk menjadi begitu panjangnya, dimana Buddha Aspirasi Tak Terbatas hadir di dunia, 1.000 Buddha akan duduk silih berganti di Singgasana Vajra yang berada di Jambudvipa. Masing-masing dari mereka akan merealisasi Kebuddhaan yang sempurna dan setelah itu memutar Roda Dharma. Karenanya, *kalpa* kita ini disebut *kalpa* gemilang.

Selanjutnya akan tiba 60 kalpa buruk tanpa Dharma, yang disusul oleh Kalpa Jumlah tak Terhitung, dimana hadir 10.000 Buddha. Lalu tiba kembali kalpa tak menguntungkan sebanyak 10.000. Di tengah-tengah kalpa gelap dan terang yang silih berganti, jika terlahir di masa kalpa kegelapan, kita tak akan pernah mendengar apa yang dinamakan Tiga Permata.

Lebih jauh lagi, seperti yang ditekankan oleh Mahaguru Agung dari Oddiyana bahwa ajaran Mantrayana itu sungguh jarang diajarkan:

Jauh di masa lampau, yakni pada zaman kalpa yang sangat jauh di ujung sana, yakni Kalpa Rangkaian Sempurna, ajaran-ajaran Mantrayana rahasia dipaparkan oleh Buddha bernama Raja yang Datang Sekali serta mengalami perkembangan luar biasa. Ajaran yang kita terima sekarang dari Buddha Sakyamuni juga mengandung

Mantrayana nan Rahasia. Dalam kurun waktu sepuluh juta kalpa, yakni semasa Kalpa Rangkaian Bunga, Buddha Manjusri akan hadir, sebagaimana halnya saya sekarang, guna mengungkapkan ajaran Mantrayana secara luas. Hal ini dikarenakan ketiga kalpa tersebut cocok menerima ajaran Mantrayana nan Rahasia. Itulah alasannya ajaran Mantrayana tidak muncul pada kurun waktu lainnya; yakni disebabkan ketidak-mampuan para insan yang hidup masa itu menarik manfaatnya darinya²⁸.

Di tengah-tengah Kalpa Keberuntungan, yakni pada saat sekarang, rentang waktu kehidupan umat manusia adalah 100 tahun. Buddha Sakyamuni telah hadir di muka bumi ini. Itulah sebabnya *kalpa* kita ini merupakan *kalpa* kegemilangan.

Buddha misalnya telah hadir di muka bumi ini, namun Beliau masih bermeditasi dan belum mengajarkan Dharma. Selama cahaya DharmaNya masih belum memancar, kemunculan Beliau tidak memberikan dampak bagi kita. Tidak ada bedanya dengan Beliau tak hadir sama sekali.

Saat merealisasi Kebuddhaan nan sempurna di atas Singgasana Vajra, Guru Agung kita menyerukan sebagai berikut:

*Aku telah menemukan Dharma
Yang laksana amrita.*

*Mendalam, penuh kedamaian, sederhana,
Tak terbagi-bagi, memancarkan cahaya,
Bila kubabarkan Dharma itu,
Tak seorangpun akan memahaminya,
Karenanya, aku berdiam dalam keheningan
Di tengah hutan ini.*

Demikianlah, selama tujuh hari Ia tidak mengajarkan Dharma, hingga Brahma dan Indra memohon Beliau memutar Roda Dharma.

Lebih jauh lagi, bila mereka yang memahami ajaran Dharma sejati tidak menjelaskan maknanya, susah pula Dharma memberikan manfaat bagi para insan. Sebagai contoh, Smrtijnana yang agung dari India datang ke Tibet karena ibunya telah terlahir di salah satu neraka perbatasan. Penerjemahnya mangkat dalam perjalanan, sehingga Smrtijnana terpaksa mengembara di Propinsi Kham tanpa dapat mengucapkan sepatah katapun. Beliau akhirnya menjadi pengembara dan meninggalkan di sana tanpa sanggup memberikan manfaat nyata pada orang lain. Ketika Jowo Atisa belakangan tiba di Tibet dan mendengar mengenai perihal tersebut, berserulah Beliau, “Betapa menyedihkannya! Wahai orang-orang Tibet, pahala kebajikanmu masih lemah! Tidak seorang pandit pun di India, timur maupun barat, yang lebih baik dibandingkan Smrtijnana.” Ia lalu merangkapkan tangannya dan menangis.

Bagi kita, Buddha Sakyamuni telah memutar Roda

Dharma dan membaginya menjadi tiga tingkatan (wa-wasan), memanifestasikan berbagai perwujudan demi menyesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitas para insan yang perlu Beliau tolong, dan membimbing para siswaNya melalui sembilan bagian ajarannya menuju pematangan spiritual beserta pembebasan.

Bahkan selama *kalpa* di mana seorang Buddha hadir dan memabarkan ajaran, suatu kali Dharma yang diajarkanNya akan berakhir juga. Ketika Dharma yang sejati telah sirna, kondisinya tak berbeda dengan *kalpa* kegelapan. Kurun waktu antara kelenyapan ajaran seorang Buddha dan hadirnya Buddha berikutnya disebut “kekosongan Dharma.” Di tempat-tempat yang beruntung dan memiliki pahala kebajikan memadai, para Pratyekabuddha akan muncul, tetapi tak ada Dharma yang diajarkan atau dipraktikkan.

Dewasa ini, kita masih mengenal ajaran Buddha Sakyamuni. Kelangsungan Dharma tersebut akan melalui sepuluh tahapan. Bagian pertama terbagi menjadi tiga perioda yang masing-masing dibagi lagi menjadi 500 tahun²⁹. Selama kurun ini muncul “ajaran intisari Samantabhadra,” yang merupakan “buah”nya³⁰. Lalu tibalah tiga perioda yang masing-masing terdiri dari 500 tahun dan merupakan masa perealisasi atau pemetikan hasil³¹. Menyusul satu perioda yang terdiri dari 500 tahun, dimana saat itu “hanya perlambang-perlambang yang dipertahankan.” Secara keseluruhan itulah yang disebut 10 perioda, dimana masing-masing terdiri dari

500 tahun. Kini kita mencapai perioda ketujuh dan kedelapan. Kita hidup pada zaman peningkatan dalam hal lima kemerosotan – yakni kemerosotan kurun waktu kehidupan, keyakinan, gejala perasaan (emosi), waktu, dan para makhluk. Kendati demikian, transmisi ajaran dan realisasi spiritual masih eksis. Karena semua itu masih belum berakhir kita mempunyai “kelebihan berupa mengenal Dharma dengan segenap kelengkapannya.”

Meski Dharma masih eksis, itu tak akan ada manfaatnya jika anda tak memanfaatkannya – sebagaimana halnya mentari, kendati menerangi seluruh dunia ini, tak akan ada bedanya bagi orang buta. Laksana air danau besar yang tak akan memuaskan dahaga seorang pengembara apabila yang bersangkutan tidak bersedia meminumnya, Dharma yang diajarkan beserta realisasi spiritualnya tak akan dengan sendirinya memasuki pikiran anda.

Menapaki jalan Dharma demi melindungi diri anda sendiri dari penyakit dan pengaruh buruk dalam kehidupan, atau karena khawatir terhadap penderitaan yang diakibatkan tiga alam rendah disebut “Dharma sebagai pelindung terhadap ketakutan.” Ini bukanlah motivasi yang benar dalam menyelami ajaran Buddha.

Memasuki gerbang Dharma hanya semata-mata demi mendapatkan makanan, pakaian, dan keperluan lainnya dalam hidup ini, atau demi memperoleh berkah dari makhluk suci maupun kelahiran sebagai manusia di masa mendatang, dinamakan “Dharma sebagai sarana

mendapatkan keistimewaan.”

Menapaki jalan Dharma dengan pengertian bahwa keseluruhan samsara tak bermakna apa-apa dan berjuang menemukan jalan terbebas darinya disebut “memasuki ajaran dengan tiba pada titik awal Sang Jalan.”

Meskipun anda mulai mempraktikkan Dharma, sebelum diterima oleh seorang kawan seDharma (*kalyanamitra*) hal itu tak akan ada gunanya. *Ringkasan Dharma Tertinggi* mengatakan:

*Buddha dan ajaran-ajarannya
Bergantung pada kalyanamitra.
Demikianlah yang disabdakan oleh
Sang Bhagava Penakluk, manifestasi
Terunggul bagi semua kualitas bajik.*

Ajaran Buddha bersifat mendalam, mengandung berbagai transmisi ajaran yang sangat banyak jumlahnya dan mencakup beragam topik nan tak terhingga jumlahnya. Tanpa bertumpu pada petunjuk guru kita tak akan pernah tahu bagaimana menyerap pokok-pokok terpenting ajaran-ajaran tersebut dan menerapkannya ke dalam praktik.

Suatu ketika, Jowo Atisha berada di Tibet; ketika murid utamanya yang masing-masing bernama Khu, Ngok, dan Drom bertanya pada Beliau: “Bagi orang yang telah merealisasi pembebasan dan pengetahuan maha luas, manakah yang lebih penting – kitab-kitab suci

beserta komentarnya ataukah petunjung lisan gurunya?”

“Petunjuk-petunjuk guru,” Atisha menjawab.

“Mengapa?”

“Karena begitu tiba saatnya menjalankan praktik Dharma – kendati engkau sanggup menjelaskan keseluruhan isi Tripitaka di luar kepala dan sangat ahli dalam ilmu metafisika – tanpa petunjuk praktis guru, engkau justru akan jauh dari Dharma.”

“Jadi,” lanjut mereka, “apakah tujuan utama petunjuk-petunjuk guru adalah demi menjaga ketiga ikrar dan perjuangan mempertahankan tindakan bajik yang berkenaan dengan tubuh, ucapan, serta pikiran?”

“Semua itu, sedikitpun bukan manfaatnya sama sekali,” Atisha menjawab.

“Bagaimana mungkin demikian,” seru ketiga siswanya.

“Engkau barangkali dapat menjaga ketiga ikrar dengan sempurna, namun jika engkau tidak bertujuan membebaskan dirimu dari ketiga alam *samsara*, hal itu hanyalah menciptakan musabab berikutnya bagi kelanggengan *samsara*. Engkau barangkali sanggup berjuang siang dan malam menciptakan tindakan bajik dengan tubuh, ucapan, beserta pikiranmu, namun jika engkau tak mengetahui bagaimana mendedikasikan kebajikan tersebut bagi Pencerahan Sempurna, dua atau tiga kilasan pikiran salah mampu menghancurkan semua itu sepenuhnya. Engkau mungkin merupakan guru dan pemeditasi, penuh ketaatan dan pengetahuan, namun

bila engkau tak memalingkan pikiranmu dari delapan Dharma duniawi, apapun yang engkau lakukan hanya diperuntukkan bagi kehidupan sekarang dan engkau tak akan menjumpai jalan yang bermanfaat bagi hidup selanjutnya.”

Hal ini menggambarkan betapa pentingnya bimbingan seorang guru, selaku *kalyanamitra*.

Periksalah kehidupan dan lingkungan sekitar anda sehubungan dengan masing-masing di antara delapan keleluasaan dan sepuluh keunggulan. Jika anda mendapati seluruh kondisi menguntungkan ini hadir dalam hidup anda; anda mengalami apa yang dinamakan “kehidupan manusia yang dilengkapi dengan delapan belas keleluasaan beserta keunggulan.” 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”³² dan “delapan hambatan yang sulit diatasi”³³.

*Kekeruhan karena lima gejala emosional,
Kebodohan, didominasi oleh pengaruh
Yang tidak baik,
Kemalasan, dijerat oleh akibat
Karma buruk masa lampau,
Ketergantungan pada orang lain,*

*Mencari perlindungan dari bahaya,
Dan praktik-praktik yang munafik.*

*Itulah “delapan kondisi penghambat batiniyah”
Yang merampas kebebasan anda.
Terjerat oleh suatu belunggu,
Punya kebiasaan buruk yang sulit dihapuskan,
Kurang rasa penolakan terhadap samsara,
Sama sekali tidak berkeyakinan terhadap Dharma,
Merasa senang terhadap perbuatan buruknya,
Kurang rasa tertarik pada Dharma,
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

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 terlampaui kuat, mendominasi pikiran mereka di sepanjang waktu, sehingga menghalangi mereka memahami Dharma sepenuhnya.

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.

Sekali seseorang berguru pada seorang *kalyanami-tra* atau guru sesat, yang berpandangan dan bertindak-tanduk menyimpang, pikirannya akan diarahkan pada jalan yang salah dan tidak akan selaras dengan Dharma sejati.

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.

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

Orang yang menjadi hamba orang lain dan kehilangan kebebasan mereka, kemungkinan ingin mempraktikkan atau belajar Dharma; tetapi orang yang berkuasa atas mereka tak mengizinkannya.

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.

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

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.

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.”

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.

Tak memiliki keyakinan sama sekali, baik terhadap Dharma sejati ataupun guru, menutup seluruh pintu masuk pada ajaran dan menghalangi perjalanan menuju pembebasan.

Orang yang memiliki kesenangan dalam aktifitas-aktifitas tak bajik dan gagal mengendalikan pikiran, ucapan, maupun perbuatannya – tidaklah memiliki kualitas mulia apapun dan jauh dari Dharma.

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 bajik yang berasal dari Dharma tak akan pernah berkembang dalam pikiran mereka.

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.

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.

Sebelum keenam belas faktor yang menghalangi kesempatan seseorang berpraktik Dharma ini diatasi dengan seksama, orang yang hidup di masa kemerosotan ini barangkali memandang diri mereka sendiri seolah-olah mempunyai seluruh kebebasan beserta keunggulannya. Mereka merasa menjadi praktisi Dharma sejati. Meskipun demikian, seorang raja di atas singgasananya, lama di bawah payung kebesarannya³⁴, pertapa yang berada di gunung tempat ia menyunyikan dirinya – dimana ia telah meninggalkan segenap urusan duniawi, dan siapa saja yang menganggap dirinya hebat – mereka semua mungkin merasa telah mempraktikkan Dharma, namun selama masih dibelenggu batasan-batasan ini, ia tidaklah berada di jalan nan sejati.

Jadi, sebelum anda mengasumsikan diri anda dengan beragam bentuk Dharma, amatilah kondisi anda terlebih dahulu; yakni apakah anda memiliki 34 aspek kebebasan dan keunggulan. Apabila anda memiliki seluruh aspek, bergembiralah dan renungkanlah aspek-aspek tersebut secara mendalam dan terus menerus. Ingatkanlah diri anda bahwa kini anda akhirnya

mendapatkan keleluasaan dan keunggulan ini yang sangat susah diperoleh; karenanya jangan sia-siakan kondisi tersebut. Apapun yang terjadi, anda akan mempraktikkan Dharma sejati. Kendati demikian, seandainya anda mendapati ada beberapa aspek yang kurang, cobalah melengkapinya dengan cara apapun yang mungkin anda lakukan.

Anda sepanjang waktu hendaknya mau berusaha 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. Terlepas dari semua itu, bahkan pelaksanaan tugas sehari-hari yang remeh sekalipun memerlukan banyak faktor beserta kondisi yang harus dipenuhi. Apakah tidak masuk akal bila perealisasi tujuan *ultimit* kita – Dharma – mustahil dilakukan tanpa kehadiran banyak faktor yang saling berhubungan atau terkait satu sama lain?

Bayangkan seorang pengelana yang ingin menyeduh teh. Pembuatan teh itu memerlukan pot, air, kayu bakar, api, dan lain sebagainya. Menyalakan api sendiri mustahil tanpa melibatkan batu api, baja, beberapa pemantik, tangan sang pengelana, dan lain sebagainya. Apabila ada satu faktor saja yang hilang, umpamanya pemantik, seluruh perlengkapan lainnya menjadi tak bermanfaat. Pada akhirnya, ia tetap gagal membuat teh. Begitu pula, jika salah satu aspek keleluasaan dan

keunggulan itu tak tersedia, tiada kesempatan sama sekali mempraktikkan 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.

Seseorang yang terlahir sebagai manusia, dengan seluruh kemampuan indrawinya sempurna dan hidup di negeri yang ada Dharmanya, tetapi terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang bertentangan dengan Dharma serta tak menaruh keyakinan dalam ajaran Buddha, hanya punya tiga keunggulan saja. Jika seandainya ia mendapatkan dua yang lainnya, tetap saja ia hanya punya empat. Kini, hidup yang tak bertentangan dengan Dharma sungguh sulit dijalankan. Apabila seseorang memiliki pikiran, ucapan, dan tindak tanduk negatif, kendati ia memiliki reputasi yang baik dan terpelajar, gaya hidupnya tetaplah bertentangan dengan Dharma.

Hal yang sama berlaku pula pada lima kelebihan yang berasal dari luar diri kita. Apabila seorang Buddha telah hadir, memabarkan Dharma, dan ajarannya masih eksis; namun orang yang bersangkutan tidak bersedia mempelajari Dharma, ia hanya punya tiga kelebihan saja. Sekali lagi, yang dimaksud “mempelajari Dharma” di sini bukanlah semata-mata meminta seseorang mengajar anda dan lalu mendengarkan

uraiannya. Titik awal jalan pembebasan adalah kesadaran bahwa samsara itu sesungguhnya tidak bermakna dan tujuan praktik yang sejati adalah pembebasan darinya. Agar dapat menapaki jalan Kendaraan Besar, penting sekali membangkitkan *bodhicitta* dengan tulus. Prasyarat paling dasar adalah memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap Tiga Permata. Anda tak akan pernah meninggalkan Tiga Permata, kendati harus mengorbankan hidup anda. Tanpa semua itu, hanya semata-mata melafalkan doa dan mengenakan jubah kuning bukanlah jaminan bahwa anda telah memasuki pintu gerbang Dharma.

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.

Anggaphlah seluruh jagad raya yang terdiri dari sejuta alam semesta sebagai samudera maha luas. Mengapung di atasnya terdapat sebuah kayu yang berlubang seukuran tanduk kerbau. Kayu itu diapungkan ke sana kemari oleh gelombang samudera; kadang ke arah timur, kadang ke arah barat dan tidak pernah menetap di suatu tempat. Jauh di dalam samudera hidup kura-kura buta yang timbul ke permukaan setiap seratus tahun sekali³⁵.

Dengan demikian, hampir mustahil kura-kura dan kayu itu saling bertemu. Kura-kuranya sendiri buta sehingga tak dapat melihat kayunya. Kayunya selalu bergerak, sedangkan kura-kuranya sendiri tak ada niat mencari benda tersebut. Apabila kayunya diam di suatu tempat, mungkin masih ada kesempatan bagi mereka saling berjumpa; namun kayu itu selalu bergerak. Jikalau kura-kuranya menghabiskan sebagian besar waktunya berenang di permukaan, mungkin masih lebih peluang pertemuan antara keduanya, karena barangkali jalur pergerakan mereka akan bersilangan satu sama lain. Namun, kura-kura itu hanya timbul ke permukaan hanya sekali dalam 100 tahun. Peluang pertemuan antara kura-kura dan kayu itu teramat sangat kecil. Hanya dengan peluang yang sangat kecil kura-kura itu dapat menyelipkan lehernya ke dalam lubang pada kayu. Tetapi sutra-sutra Buddhis mengatakan bahwa mendapatkan kelahiran sebagai manusia beserta segenap keleluasaan dan keunggulannya jauh lebih kecil lagi peluangnya.

Nagarjuna menjelaskan hal ini dalam karya Beliau berjudul *Nasihat bagi Raja Surabhibhadra*³⁶:

*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. MERENUNGKAN 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.

Ada pula dikatakan: jumlah penghuni neraka laksana butiran debu di seluruh alam semesta; preta atau hantukelaparan jumlahnya laksana pasir di Sungai Gangga; binatang jumlahnya laksana butiran gandum di dalam alat pengilang³⁷; banyaknya asura adalah bagai kristal-kristal dalam salju – tetapi banyaknya manusia dan dewa adalah begitu sedikitnya, laksana debu

di ujung kuku. Namun jika dicermati lebih jauh lagi, diantara umat manusia sendiri, yang sempat hidup di negara-negara yang terdapat Buddhadharma, jumlahnya jauh lebih kecil lagi. Diantara semua itu, masih lebih langka lagi orang yang benar-benar memiliki segenap kebebasan dan keunggulan.

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 atau pulang dengan tangan hampa dari negeri yang kaya emas.

*Memperoleh sebutir permata nan berharga
Tak dapat dibandingkan dengan kehidupan*

*Sebagai umat manusia yang sangat bernilai ini.
Lihatlah bagaimana orang yang tidak
Menyadari kepedihan samsara
Menyia-nyiakan hidup ini*

*Memenangkan seluruh kerajaan
Tidaklah dapat dibandingkan dengan
Menjumpai seorang guru nan sempurna
Lihatlah mereka yang tak
Memiliki rasa pengabdian
Memperlakukan gurunya sebagai
Orang yang setara dengan mereka!*

*Diserahi kekuasaan atas sebuah provinsi
Taklah dapat dibandingkan
Dengan menerima Ikrar Bodhisattva.
Lihatkan bagaimana orang yang
Tak memiliki belas kasih
Melanggar begitu saja ikrar mereka!*

*Menguasai seluruh jagad raya
Taklah dapat disepadankan
Dengan menerima abhiseka Tantra
Lihatlah bagaimana orang yang
Tidak menjaga samayanya
Melanggar janji-janji mereka*

Berkesempatan melihat Buddha

*Tidaklah dapat dibandingkan
Dengan melihat hakikat sejati pikiran
Lihatlah bagaimana orang yang
Tidak memiliki tujuan
Tenggelam kembali dalam delusi pikiran.*

Segenap kebebasan dan keunggulan ini tidak datang karena kebetulan semata. Aspek-aspek itu merupakan buah jasa pahala dan kebijaksanaan yang terkumpul selama berkalpa-kalpa. Sarjana Buddhis terkemuka, Trakpa Gyaltzen, pernah berkata:

*Kelahiran sebagai manusia yang
Penuh keleluasaan dan terpuji ini
Bukan hasil dari kecerobohan anda
Melainkan berasal jasa pahala
Yang engkau kumpulkan.*

Setelah terlahir sebagai manusia, namun hanya melibatkan diri dengan perbuatan-perbuatan jahat adalah lebih rendah dibandingkan alam-alam rendah; sebagaimana yang disabdakan Jetsun Mila pada pemburu bernama Gönpö Dorje:

*Memiliki keleluasaan dan keberuntungan
Terlahir sebagai manusia biasanya
Dianggap sebagai sesuatu yang berharga,
Namun orang seperti anda justru*

Memanggapnya tak berharga sama sekali.

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 penya-nyiaan segenap keleluasaan beserta keunggulan tersebut. Betapa sia-sianya menanti hingga ajal siap menjemput anda dan saat itu anda menghembuskan nafas dengan penuh penyesalan! Karena anda menyadari telah mengambil keputusan yang salah, sebagaimana yang dikatakan dalam *Jalan Bodhisattva*:

*Oleh sebab itu, setelah mengalami
Beberapa keleluasaan terlahir sebagai manusia,
Bila diriku kini gagal melatih kebajikan,
Adakah kebodohan yang lebih besar
Dibandingkan hal itu?
Bagaimana mungkin
Aku merugikan diriku sendiri?*

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 satu-pun 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.

Sebagai tolok ukur seberapa dalam praktik ini merasuk dalam sanubari kita, teladanilah Geshe Chingawa, yang menghabiskan sebagian besar waktunya

berpraktik Dharma dan bahkan tak pernah tidur. Geshe Tönpa berkata padanya, “Engkau lebih baik beristirahat, Anakku. Engkau akan menyebabkan dirimu jatuh sakit.”

“Benar, aku memang seharusnya beristirahat, “jawab Chengawa. “Tetapi saat berpikir betapa sulitnya memiliki segenap keleluasaan dan keunggulan sebagaimana adanya kita sekarang, aku tak punya waktu beristirahat.” Ia melafalkan mantra Miyowa sebanyak 900 juta kali dan melakukannya tanpa tidur di sepanjang hidupnya. Kita hendaknya bermeditasi hingga pemikiran seperti itu timbul dalam benak kita.

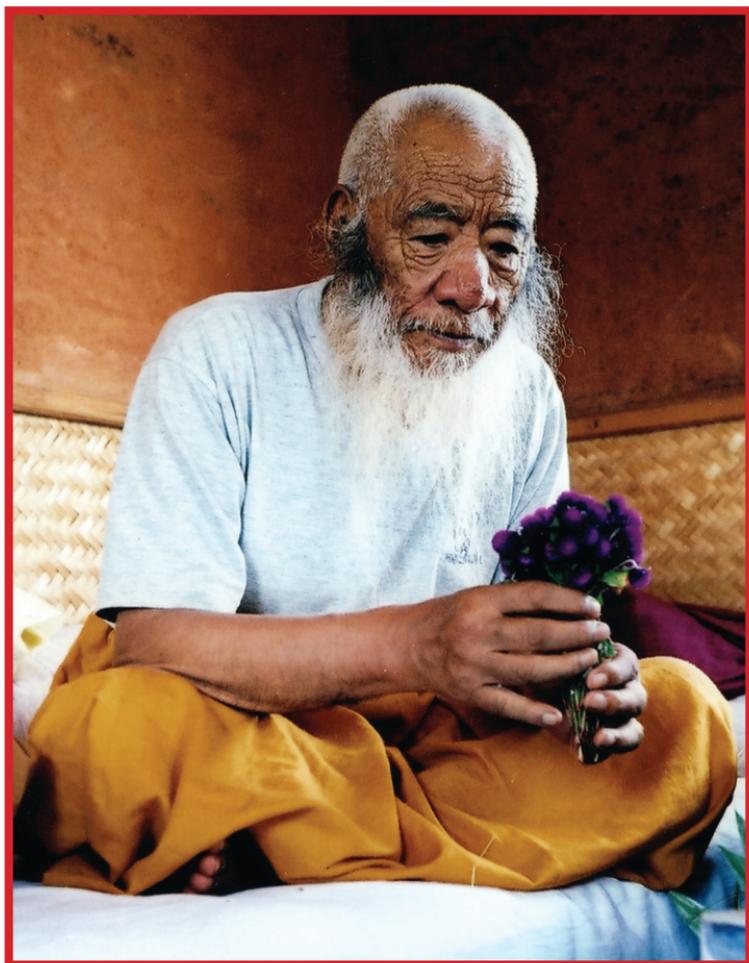
*Kendati aku telah memenangkan segenap
Keleluasaan ini, aku miskin dalam
Dharma yang merupakan esensinya.
Meski aku telah memasuki gerbang Dharma,
Aku menyia-nyiakkan waktuku dengan hal-hal lain.
Berkatilah aku dan orang-orang bodoh seperti aku.
Sehingga kami dapat merealisasi hakikat
Paling hakiki segenap kebebasan dan keunggulan.*





RAJA TRISONG DETSEN (790 – 844)

Beliau merupakan raja yang telah mengundang sarjana bernama Santaraksita dan Mahaguru Tantra Padmasambhava ke Tibet. Ia membangun Samye, Vihara Tibet pertama dan peletak dasar perkembangan ajaran Buddha.



**CHATRAL SANGYE DORJE RINPOCHE
(1913-SEKARANG)**

Maha Yogi terbesar, seorang legenda dari daerah Himalaya selama lebih dari sembilan puluh sembilan tahun. Walaupun beliau belum pernah melakukan perjalanan ke Barat, kisahnya menakjubkan dan ajarannya telah meresap ke dalam kesadaran orang barat yang menjalankan ajaran Buddha

II

KETIDAK-KEKALAN



*Melihat ketiga dunia sebagai aliran ilusi
Engkau telah meninggalkan kehidupan
Duniawi layaknya ludah di atas debu
Menerima seluruh kesukaran,
Engkau telah mengikuti jejak
Para suciwan di masa lampau.
Wahai Guru Yang Tak Tercela,
Pada kakiMu ku bersujud.*

Bagaimana kita seyogianya mendengarkan ajaran telah diulas di bagian pertama. Topik bagian ini meliputi tujuh bentuk meditasi: ketidak-kekalan ruang di seputar tempat kehidupan para insan, ketidak-kekalan para insan yang hidup di dalamnya, ketidak-kekalan para makhluk suci, ketidak-kekalan orang-orang

yang berkuasa, contoh lain ketidak-kekalan, tidak pastinya saat kematian, dan kesadaran mendalam mengenai ketidak-kekalan.

I. KETIDAK-KEKALAN ALAM SEMESTA TEMPAT HIDUP PARA INSAN

Dunia kita, lingkungan dan jagad raya tempat kehidupan para makhluk dibentuk oleh kekuatan karma bajik kolektif, dengan landasan kokoh yang meliputi empat benua, Gunung Sumeru beserta alam-alam surga. Semuanya itu bertahan selama satu kalpa. Meskipun demikian, jagad raya itu tetaplah tidak kekal dan tak akan terluput dari tujuh proses penghancuran oleh api dan satu oleh air.

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

Lalu secara berturut-turut tujuh matahari akan bersinar di langit. Matahari pertama akan membakar seluruh tumbuhan penghasil buah-buahan dan pepohonan di hutan. Yang kedua akan menguapkan air di sungai-sungai kecil, mata air, dan kolam. Mentari ketiga akan mengeringkan seluruh sungai besar dan keempat danau besar, termasuk Manasarovar. Ketika matahari

kelima muncul, air samudera akan menguap dan mengering secara berturut-turut mulai dari kedalaman seratus *league*, 200 *league*, 700 *league*, 1.000 *league*, 10.000 *league*, dan akhirnya 80.000 *league*. Air lautan yang tersisa menyusut dari selebar 1 *league* menjadi satu daun telinga saja; yang bahkan lebih kecil dibandingkan ukuran jejak kaki kita. Hingga saat itu terdapat enam matahari yang memanaskan dunia kita. Apabila yang ketujuh muncul juga, Gunung Sumeru sendiri akan terbakar habis bersama dengan empat benua, delapan satelit benua, tujuh gunung emas, dan lingkaran pegunungan yang mengitari alam ini. Segala sesuatu akan berubah menjadi lautan api. Ketika menjilat ke bawah, lidah apinya akan mencapai alam-alam neraka. Tatkala apinya menjilat ke atas akan mengenai istana Brahma, yang telah lama ditinggalkan. Para dewa berusia muda dari alam Cahaya Terang akan berteriak ketakutan, “Alangkah dashyatnya jilatan api itu!” Namun dewa-dewa yang lebih tua akan menenangkan mereka, “Janganlah takut! Begitu telah mencapai alam Brahma ia akan turun kembali. Begitulah yang terjadi sebelumnya.”*

Setelah tujuh kali penghancuran oleh api, awan hujan akan terbentuk di alam dewa *dhyana* kedua dan hujan sangat lebat terjadi, yang disusul banjir besar. Layaknya garam yang tenggelam dalam air, segala sesuatu hingga alam surga Cahaya Terang akan ditelan oleh

* Tahapan-tahapan kehancuran ini seluruhnya berlangsung selama satu kalpa, tetapi bahkan 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.

banjir tersebut.

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, yang masing-masing dengan Gunung Sumeru, empat benua beserta alam dewanya terus menerus mengalami kehancuran sedemikian rupa, sehingga meninggalkan 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 dapat terluput dari kematian. Sebagaimana yang tercantum dalam *Surat Penghiburan*:

*Apakah engkau pernah melihat,
Baik di bumi ataupun surga,
Makhluk hidup yang tak pernah
Mengalami kematian?
Atau mendengar bahwa hal itu terjadi?*

*Atau barangkali menduga
Bahwa hal semacam itu mungkin terjadi?*

Segala sesuatu yang dilahirkan pasti akan mengalami kematian. Tak seorangpun pernah mendengar satu insanpun –baik di alam para dewa– yang hidup selamanya. Pada kenyataannya, kita tak pernah menyangsikan apakah seseorang akan meninggal atau tidak. Hal itu merupakan suatu kepastian. Terutama bagi kita yang dilahirkan di masa kemerosotan*, panjang usia seseorang tidaklah dapat diprediksikan, kematian akan datang segera. Saat kematian datang semakin dekat semenjak kita dilahirkan. Hidup hanya akan menjadi lebih pendek dan bukannya semakin panjang. Mendekatnya kematian tidak pernah berhenti walau sekejap pun, bagaikan bayangan sebuah gunung saat matahari terbenam.

Apakah engkau tahu kapan engkau akan mati, atau di mana? Mungkinkah kematian datang besok atau malam ini? Dapatkah anda yakin tak akan mati sekarang juga, yakni antara hirupan nafas yang sekarang dan berikutnya? Sebagaimana yang dikatakan dalam *Kumpulan Sabda-sabda Membebaskan*:

*Siapakah yang yakin akan hidup
Hingga keesokan harinya?
Hari ini waktunya akan tiba,
Karena balatentara kematian
Tidaklah berada di pihak anda.*

* Akhir suatu era adalah zaman kemerosotan, dimana hidup ini lebih rapuh.

Nagarjuna mengatakan pula:

*Laksana kerlipan bintik-bintik salju
Di tengah hujan es
Lebih rapuh dibandingkan buah di sungai
Saat tidur, napas kita masuk dan keluar;
Alangkah ajaibnya jika masih dapat
Bangun dalam keadaan hidup!*

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

Meski mengetahui bahwa kita suatu saat akan mati, kehidupan sehari-hari kita tidak begitu dipengaruhi oleh kenyataan tersebut. 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 – hingga kita berhadapan dengan Sang Kematian yang menampakkan hidung hitamnya, menggigit bibir bawahnya, serta memperlihatkan taringnya.

Pada saat itu, tak seorangpun sanggup menolong kita. Tidak pula sepasukan tentara yang kuat. Tidak pula perintah penguasa. Tidak juga kekayaan yang dimiliki.

Tidak juga kepandaian seseorang. Tidak juga kecantikan atau ketampanan seseorang. Tidak juga kekuatan tubuh seseorang. Semua itu tiada gunanya. Kita mungkin menyembunyikan diri dalam sebuah kotak logam yang kuat dan tak ditembus apapun; yang dijaga oleh ratusan ribu prajurit bersenjata lengkap. Namun dalam menghadapi kematian kotak itu tak lebih berguna dibandingkan tempat persembunyian berdinding setipis rambut. Sewaktu Sang Kematian siap mencabut nyawa kita, wajah kita langsung berubah pucat, mata kita akan berlinangan air mata, kepala beserta anggota tubuh menjadi lumpuh, dan kita akan terseret pada jalan menuju kelahiran berikutnya.

Kematian tak dapat dikalahkan oleh ksatria seperkasa apapun, dihalangi oleh orang seberkuasa apapun, atau disuap oleh orang sekaya apapun. Kematian tidak memberikan kesempatan pada seseorang menyembunyikan diri ke manapun juga. Tidak pula melarikan diri ke manapun atau mencari perlindungan pada siapapun. Kematian tidak berbelas kasih sama sekali. Begitu kurun waktu kehidupan kita berakhir, kendati Buddha Pengobatan sekalipun menampakkan dirinya, Beliau tak akan sanggup menunda kematian seseorang.

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.

Seorang demi seorang di antara para Sravaka agung yang masing-masing memiliki pengikut berupa 500 orang Arhat, telah melangkah meninggalkan *samsara* menuju suatu kondisi dimana tiada lagi Skandha tersisa.

Di India dulu pernah hidup 500 Arhat yang menuliskan kembali sabda-sabda Buddha. Lalu masih ada lagi [tokoh-tokoh] yang disebut Enam Perhiasan dan Dua Yang Unggul, 80 siddha, serta masih banyak lagi yang lainnya. Mereka semua menguasai berbagai aspek sang jalan dan tingkatan spiritual serta menguasai kekuatan batin dan keajaiban tak terbatas. Namun yang tersisa sekarang hanyalah kisah-kisah seputar kehidupan

mereka.

Begitu pula di Tibet, Tanah Salju, dimana Buddha Kedua dari Oddiyana* memutar Roda Dharma demi mematangkan serta membebaskan para makhluk, hiduplah seluruh pengikutnya, seperti 25 siswa yang dikenal sebagai Raja dan Pengikutnya beserta 80 *Siddha* dari Yerpa. Belakangan muncul mula para guru Tradisi Kuno dari klan So, Zur, dan Nug; Marpa, Milarepa, dan Dagpo dari Tradisi Baru; beserta tak terhitung kaum terpelajar serta perealisasi spiritual dari keempat aliran. Mereka sanggup menampilkan berbagai penampakan nan ajaib. Mereka dapat memunculkan dan menghilangkan berbagai benda. Mereka tak dapat dihanguskan oleh api, dihanyutkan oleh air, ditimpa oleh tanah longsor, atau jatuh dari tempat tinggi – secara ringkas tokoh-tokoh spiritual ini terbebas dari bahaya yang diakibatkan oleh keempat unsur.

Suatu kali, Jetsun Milarepa sedang bermeditasi dalam kesunyian di Gua Nyeshangkatya, Nepal. Ketika itu lewatlah sekumpulan pemburu. Melihatnya sedang duduk di sana, mereka menanyakan apakah dirinya merupakan manusia atau hantu. Milarepa tetap duduk diam tak bergerak, pandangan matanya tidak bergerak sedikitpun, dan ia tak menjawab sepele kataupun. Para pemburu menembakkan anak panah-anak panah beracun padanya, tetapi tak satupun di antaranya sanggup menembus kulit Milarepa. Mereka melemparnya ke sungai dan kemudian ke tepian batu karang. Kendati

* Padmasambhava kerap dianggap sebagai Buddha Kedua di zaman kita, yang meneruskan hasil karya Sakyamuni.

demikian, setiap kali Milarepa selalu kembali duduk di tempatnya semula. Akhirnya, mereka menumpuk kayu bakar di sekelilingnya dan menyalakan api. Milarepa tetap tak terbakar. Ada banyak suciwan yang berhasil menguasai kekuatan semacam itu. Namun mereka lebih memilih memperlihatkan bahwa segala sesuatu tiada yang kekal*. Kini semuanya cuma tinggal cerita.

Sege nap 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. Raja para dewa yang memimpin dewa-dewa agung lainnya seperti Brahma, Indra, Visnu, Isvara, dan sebagainya, hidup sepanjang satu kalpa, dengan

* Para suciwan seperti itu telah berada di luar kelahiran dan kematian. Meskipun demikian, seperti Buddha Sakyamuni, mereka lebih memilih meninggalkan kehidupan demi mengingatkan arti ketidak-kekalan.

kegemilangan penampilan mereka yang melampaui mentari ataupun rembulan. Kendati demikian, mereka belum bebas dari kematian. Sebagaimana yang dikatakan dalam *Harta Pusaka Berbagai Kualitas*:

*Bahkan Brahma, Indra, Mahesvara,
Dan para raja dunia
Tidak berdaya menghindari Iblis Kematian.*

Pada akhirnya, tidak satupun di antara para risi baik dari kalangan manusia ataupun dewa dapat melepaskan dirinya dari kematian; kendati mereka menguasai lima jenis kesaktian serta sanggup terbang ke angkasa. *Surat Penghiburan* menyatakan sebagai berikut:

*Para risi agung dengan kekuatan rangkap limanya
Mampu terbang jauh tinggi di angkasa
Kendatipun demikian, mereka tak akan
Pernah mencapai suatu negeri
Di mana penduduknya tak mengalami kematian.*

Di muka bumi tempat manusia menapakkan kakinya, berbagai penguasa dunia telah mencapai puncak kejayaan dan kemakmurannya. Di India, mulai dari Mahasammata, tak terhitung jumlah penguasa yang pernah memerintah seantero kawasan tersebut. Kemudian tiga penguasa dari Dinasti Pala,³⁷ penguasa dari Dinasti Candra, serta masih banyak lagi raja nan kaya dan

berkuasa yang memerintah India belahan barat maupun timur.

Di Tibet, Tanah Salju, raja pertamanya bernama Nyatri Tsenpo merupakan keturunan surgawi. Beliau merupakan emanasi Bodhisattva Nivaranaviskambhin. Selanjutnya memerintahlah 7 raja surgawi yang disebut Tri, 6 raja duniawi yang disebut Lek, delapan raja pertengahan yang dinamakan De, lima raja penghubung yang disebut Tsen, 12 dan setengah³⁸ raja-raja dari Dinasti Beruntung termasuk 5 Dinasti Yang Sangat Beruntung, dan selain itu masih banyak lagi yang lainnya. Semasa pemerintahan Raja Dharma Songtsen Gampo, suatu pasukan gaib menaklukkan seluruh negeri mulai dari Nepal hingga China. Raja Trisong Detsen menguasai 2/3 Jambudvipa dan pada zaman Ralpachen sebuah pilar besi didirikan di tepi Sungai Gangga sebagai penanda tapal batas antara India serta Tibet. Tibet meluaskan kekuasaannya hingga berbagai kawasan di India, China, Gesar, Tajikistan, dan lain sebagainya. Ketika perayaan tahun baru berlangsung, duta-duta dari negeri-negeri itu diwajibkan menginap semalam di Lhasa. Demikianlah kekuasaan Tibet pada masa lampau. Namun itu semua tak bertahan selamanya. Kini selain catatan-catatan sejarah, tiada lagi yang tersisa.

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 yang 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* (mungkin dapat diterjemahkan sebagai *yojana* – penerjemah bahasa Indonesia). Mereka hidup dari memakan *amrita* surgawi dan menikmati kebahagiaan sempurna yang sepadan dengan para dewa. Meskipun demikian, 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 yang mendiami 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. Setelah 18 siklus kemajuan berserta kemerosotan terjadi, kurun waktu kehidupan umat manusia menjadi tak terhingga, dan Buddha Aspirasi Tak Terbatas akan muncul, dimana rentang waktu kehidupan manusia menjadi sepanjang masa kehidupan seluruh Buddha pada masa Kalpa Kebajikan digabung menjadi satu. KaryaNya demi kebajikan semua makhluk sebanding dengan karya gabungan 1.000 Buddha tersebut. Pada akhirnya, kalpa ini akan berakhir dengan kehancuran. 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. Kala musim panas, rerumputan menghijau dan berkilauan ditimpa embun. Semua makhluk nampak bersuka ria dan gembira. Berbagai jenis bebungaan mulai bersemi dan tanah dipenuhi oleh kesemarakan laksana surgawi warna-warna putih, emas, ungu, dan biru. Namun ketika angin musim dingin berhembus semakin dingin,

rumput yang tadinya hijau kini mengering. Buah-buahan dan bunga-bunga satu persatu mulai layu. Musim dingin segera tiba dan bumi menjadi keras dan kering laksana batu. Danau dan sungai membeku. Angin nan dingin berhembus ke mana-mana. Anda boleh saja mencari bunga-bunga yang mekar di kala musim panas tadi selama seharian, tetapi anda akan pulang dengan tangan hampa. Begitulah musim senantiasa datang silih berganti, musim panas akan digantikan oleh musim gugur. Musim gugur diikuti oleh musim dingin. Musim dingin digantikan oleh musim semi. Masing-masing musim tersebut memiliki karakteristik sendiri-sendiri dan sifatnya sementara saja. Lihatlah, 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 satu-pun 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. Tiada sesuatupun yang senantiasa sama seperti sebelumnya. Di tengah-tengah keluarga anda sendiri bergenerasi-generasi para orang tua, kakek, dan kakek buyut semuanya telah meninggal. Anda kini tinggal mengenal nama mereka saja. Tatkala waktunya tiba, saudara dan kerabat lainnya akan wafat

pula. Tak seorangpun mengetahui mereka ada di mana sekarang. Di antara orang-orang kaya dan berkuasa, ada yang bertahun-tahun lalu masih menjadi tokoh paling terkemuka, namun kini tinggal nama saja. Siapakah yang mengetahui, orang-orang kaya yang bahkan membangkitkan iri hati rakyat jelata akan masih tetap mempertahankan kekayaannya pada tahun berikutnya atau bulan depan? Di antara hewan-hewan ternak anda – domba, kambing, dan anjing – berapa banyak yang sudah mati dan berapa banyak lagi yang masih hidup? Sewaktu merenungkan 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 – 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. Barangkali anda dicengerkeram kesedihan karena harus berpisah dengan uang, hak milik, sahabat, orang-orang yang dicintai, pelayan, murid, kampung halaman, tanah, bawahan, properti, makanan, minuman, dan kekayaan yang anda miliki. Anda harus meninggalkan semua itu di belakang anda; layaknya rambut yang ditarik di atas mentega, sehingga meninggalkan jejak berupa jalur kosong*. Anda mungkin merupakan *lama* yang mengepalai ribuan bhikshu, namun anda tak mungkin membawa seorangpun di antara mereka. Anda barangkali merupakan gubernur yang mengepalai puluhan ribu orang, namun mustahil anda membawa serta seorangpun di antara mereka guna

* Mentega tidak melekat pada rambut. Hanya jejak berupa jalur yang dilalui rambut itu yang tertinggal.

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. Mangkuk anda akan ditelungkupkan di atas bantal anda. Tidak peduli dahulu betapa mulia dan dicintainya anda, kini anda hanya menimbulkan ke jijikan dalam diri orang lain. Apabila orang yang masih hidup berbaring sewaktu tidur, mereka akan mulai merasa tak nyaman setelah beberapa saat dan harus merubah posisinya. Namun begitu wafat, anda

hanya sanggup berbaring dengan dagu ditutupi batu atau seberkas rumput. Bahkan rambut anda akan ditimbuni tanah.

Beberapa di antara kalian yang merupakan kepala keluarga atau klan mungkin mengkhawatirkan rakyat kalian. Jika kalian tak mengurus mereka lagi, barangkali mereka akan mati karena kelaparan atau kedinginan, dibunuh musuh, atau tenggelam di sungai. Tidakkah seluruh kemakmuran, kenyamanan, dan kegembiraan mereka bergantung pada anda? Pada kenyataannya, setelah anda meninggal, mereka tidak merasakan apapun dan bahkan justru merasa lega setelah berhasil menyingkirkan jenazah anda; baik melalui kremasi, melemparkannya ke sungai, atau memakamkannya.

Begitu meninggal, anda tak punya pilihan selain mengembara dalam alam antara tanpa seorangpun yang menemani anda. Saat itu, yang menjadi pelindung anda hanyalah Dharma. 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. 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. Barangkali hewan-hewan ternak itu mati karena wabah penyakit atau tertimpa longsoran salju. Orang yang tadinya berkuasa dan kaya, mendadak dapat menjadi peminta-minta, karena musuh-musuhnya menghancurkan apa saja yang dipunyainya. Semua itu adalah contoh-contoh yang dapat anda saksikan sendiri; 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. Kita ini laksana warga berbagai negeri yang berkumpul bersama hingga ribuan atau puluhan ribu orang guna mengunjungi sebuah pasar yang besar ataupun upacara keagamaan, hingga akhirnya harus berpisah lagi dan kembali ke tempat kediaman masing-masing. 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 menghindari 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.



PADAMPA SANGYE (ABAD 11 – 12)

Maha Siddha India terkemuka yang menyebarkan Dharma di India, China, dan Tibet. Beliau beserta siswanya bernama Machik Labdrön mendirikan silsilah Chö di Tibet

Kita tidak pernah tahu berapa lama kita bisa berkumpul bersama mereka, karena itu kita perlu senantiasa menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sebagaimana yang diajarkan oleh Padampa Sangye:

*Keluarga itu mudah bercerai-berai
Laksana kerumunan orang di pasar;
Wahai orang-orang Tingri, janganlah
Kalian berselisih dan bertengkar satu sama lain.*

Bangunan apapun yang didirikan oleh manusia, suatu saat akan runtuh juga. Desa-desa dan biara yang suatu kali pernah ramai dan jaya kini ditinggalkan kosong. Rumah yang pernah ditinggali pemiliknya, kita kosong melompong dan menjadi sarang burung semata. Bahkan Sanye, 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. Sebagai perbandingan; kota, rumah, dan vihara yang kita miliki jumlahnya adalah laksana sarang serangga. 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. Banyak di antara para pemegang kekuasaan

seperti itu yang suatu kali pernah menetapkan hukum bagi orang lain, sekonyong-konyong berakhir nasibnya dalam penjara. Apakah gunanya kekuasaan yang bersifat sementara semacam itu bagi anda? Kebuddhaan Sem-purna tak akan dapat berkurang ataupun musnah, serta menjadi obyek yang layak diberi persembahan oleh dewa maupun manusia. Itulah yang seharusnya menjadi tu-juan 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 he-wan yang hendak melahap tulangnya. Melalui kekuatan batinnya, Arhat Katyayana menyaksikan sebagai berikut. Ikan itu sebelumnya adalah ayah pria itu, sedangkan he-wan liar tersebut adalah ibunya. Seorang musuh yang pernah dibunuhnya pada kehidupan lampau kini ter-lahir sebagai anaknya, sebagai penuntasan karma telah mengambil nyawa musuhnya itu. Kātyāyana berseru:

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

Bahkan dalam satu kurun waktu kehidupan, kerap

terjadi seorang musuh bebuyutan akhirnya berbaikan dan menjadi sahabat. Mereka kemungkinan diterima sebagai anggota keluarga bekas musuhnya dan bahkan menjalin hubungan yang jauh lebih dekat dibandingkan orang lainnya. Sebaliknya, orang yang terikat hubungan darah atau pernikahan kerap ribut satu sama lain dan berselisih karena memperebutkan warisan. Pasangan hidup atau sahabat yang saling mengasihi satu sama lain mungkin bermusuhan karena alasan-alasan yang remeh sifatnya. Bahkan terkadang berakhir dengan pembunuhan. Menyadari bahwa seluruh persahabatan dan permusuhan hanya sementara sifatnya, ingatkanlah diri anda agar senantiasa memperlakukan orang lain dengan penuh cinta kasih.

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. Terdapat contoh yang tak terhitung banyaknya mengenai berbalik arahnya arus keberuntungan. Paman Milarepa, sebagai contoh, mengadakan pesta penuh kegembiraan bagi menantu perempuannya, tetapi dalam semalam saja rumahnya rubuh dan ia meratap dengan sedihnya. Ketika Dharma mendatangkan kesukaran pada anda, betapapun beratnya penderitaan yang dialami, anda harus bertahan. Sebagaimana Jetsun Mila dan Para

Penakluk di masa lampau, pada akhirnya tiada sesuatu pun yang dapat menandingi kebahagiaan anda. 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.”

Dalam kehidupan spiritual, ada peribahasa mengatakan: “Pada usia tua, guru-guru yang dihormati menjadi murid, meninggalkan setumpukan besar harta kekayaan, pemegang sila menjadi kepala keluarga.” Orang yang pada awal hidupnya menjauhi segenap aktifitas duniawi, belakangan mungkin sibuk mengumpulkan kekayaan. Ada pula yang pada mulanya kerap mengajar serta menjelaskan Dharma, tetapi belakangan hidup sebagai pemburu, pencuri, atau perampok. Para pemegang sila kebiaraan terpelajar yang semasa hidupnya memegang seluruh butir-butir *Vinaya* barangkali di masa tuanya memiliki banyak anak. Sebaliknya, ada pula orang yang menghabiskan masa-masa awal kehidupannya melakukan hanya perbuatan-perbuatan jahat namun akhirnya mengabdikan seluruh hidup mereka

mempraktikkan Dharma nan suci dan mencapai realisasi spiritual tertentu atau setidaknya sanggup terlahir di alam kehidupan yang semakin baik.

Entah seseorang nampak baik atau buruk itupun hanya berlaku pada saat sekarang saja, sehingga merupakan kesan sementara yang tak kekal. Anda mungkin merasakan sedikit penolakan terhadap samsara, mengembangkan tekad membebaskan diri darinya, serta menggabungkan diri dengan kumpulan para praktisi Dharma serius, hingga umat awam cukup terkesan dan ingin menjadi penyandang dana anda. Tetapi jika saat itu, anda tidak sungguh-sungguh mengamati batin anda dengan seksama, kemungkinan pikiran anda akan terseret oleh arus pandangan orang lain. Anda mulai menyangka bahwa memang demikianlah diri anda menurut perkiraan mereka. Dicengkeram oleh kesombongan, anda berpikir bahwa anda boleh melakukan apa saja. Dengan demikian, anda telah sepenuhnya ditipu oleh pikiran-pikiran negatif. Jadi, halaulah seluruh keyakinan yang berpusat pada diri sendiri dan kembangkan kebijaksanaan “ketanpa-akuan.”* Sebelum merealisasi tingkatan-tingkatan Bodhisattva mendalam, tiada kesan apapun, entah baik ataupun buruk, yang dapat bertahan selamanya. Bermeditasilah terus menerus pada kematian dan ketidak-kekalan. Telaah kesalahan-kesalahan dalam hidup anda dan senantiasalah bersikap rendah hati. Pupakanlah ketidak-puasan terhadap *samsara* dan dambakanlah merealisasi pembebasan darinya. Latihlah diri anda

* Kebijaksanaan yang sanggup mengenali kekosongan diri dan segenap fenomena.

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.*

Bila tak merenungkan hal ini secara berkesinambungan, tidak akan ada pengetahuan mengenai ke mana arus pemikiran yang senantiasa berubah itu akan menyeret anda. Ada orang yang setelah terlibat permusuhan dengan kerabatnya, beralih ke jalan Dharma dan dikenal sebagai Gelong Thangpa Sang Praktisi. Ia berlatih mengendalikan kekuatan alam dan pikiran³⁹; selain itu, ia sanggup pula terbang ke angkasa. Suatu hari, ia mengamati sekawanan besar burung dara berkumpul hendak memakan persembahan makanan yang diletakkannya. Kilasan pemikiran muncul dalam benaknya, bahwa dengan sekumpulan besar pasukan, ia akan sanggup mengalahkan musuh-musuhnya. Ia gagal mengatasi pandangan salah ini⁴⁰, dan akibatnya pulang ke kampung halamannya serta beralih menjadi komandan pasukan.

Berkat guru dan rekan spiritual, anda masih

memiliki semangat menekuni Dharma. Tetapi ingatlah betapa singkatnya suatu semangat itu dapat bertahan, sehingga bebaskanlah diri anda dengan Dharma selagi kesempatan itu masih ada. Tekunlah dalam berpraktik Dharma sepanjang hidup anda.

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 KONDISI⁴¹ KEMATIAN

Begitu dilahirkan, seseorang pasti mengalami kematian. Tetapi bagaimana, mengapa, kapan, dan dimana seseorang akan mati tidaklah dapat diprediksikan. Tak seorangpun diantara kita dapat mengatakan dengan penuh kepastian 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; sebaliknya yang membahayakan kehidupan justru jauh lebih berlipat ganda; seperti yang diungkapkan oleh Mahaguru Aryadeva:

Penyebab kematian adalah begitu banyaknya

*Penyebab atau pendukung kehidupan
Sedikit jumlahnya,
Dan bahkan itupun dapat menjadi
Penyebab kematian.*

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 dan pakaian beserta keperluan lain yang dipandang sebagai penunjang kehidupan terkadang dapat menjadi penyebab kematian. Banyak bahaya timbul karena makanan - umpamanya akibat menyantap makanan yang telah terkontaminasi. Mungkin juga makanan itu memang mengandung zat-zat yang bermanfaat, tetapi adakalanya dalam kondisi-kondisi tertentu⁴² berubah menjadi racun. Terkadang makanan yang tidak berbahaya bagi orang lain dapat berakibat fatal apabila dikonsumsi seseorang. Dewasa ini, orang melekat pada daging atau makanan terbuat dari darah dan tanpa pikir panjang lagi mengabaikan segenap bahaya yang mungkin timbul akibat menyantap daging lama⁴³ atau akibat kekuatan-kekuatan negatif daging tersebut. Pola makan dan gaya hidup yang tak sehat dapat menyebabkan tumor, ketidak seimbangan kelenjar-kelenjar dalam tubuh, dan penyakit-penyakit lainnya; sehingga menyebabkan beragam 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. Ada yang mati saat masih berada di kandungan ibunya, ketika dilahirkan, atau sebelum belajar merangkak. Beberapa orang mati muda sedangkan yang lainnya wafat dalam usia yang sangat lanjut. Ada pula yang mati tanpa sempat mendapatkan obat atau pertolongan. Ada juga yang sebelum kematiannya hanya dapat berbaring di tempat tidur mereka karena penyakitnya telah demikian parah. Mereka hanya sanggup mengamati orang yang masih hidup dengan pandangan seolah-olah sudah meninggal. Manakala kematian menjemput mereka, tubuh mereka tinggal tulang berbalut kulit. Banyak orang meninggal tiba-tiba atau karena kecelakaan. Sementara itu, ada juga yang meninggal saat makan, berbicara, atau bekerja. Bahkan ada pula yang membunuh dirinya sendiri.

Dikelilingi oleh demikian 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?” Di manapun anda berada, bayangkan bahwa anda mungkin akan mati di sana. Malam hari, sewaktu berbaring di tempat tidur, 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. Berpraktiklah sebagaimana para guru Kadampa di masa lampau yang senantiasa merenungkan mengenai kematian. Pada

malam hari mereka akan menelungkupkan mangkuknya* dan berpikir bahwa keesokan harinya mereka barangkali tak perlu menyalakan api lagi, sehingga tidak pernah meletakkan batu apinya di tempat terlindung.

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.

Semua jalan tidak kekal, sehingga ke manapun anda melangkah arahkan diri anda menuju Dharma. Sebagaimana yang dipaparkan dalam *Ringkasan Kebijaksanaan Yang Melampaui Segalanya*:

*Jika anda berjalan sambil memusatkan perhatian
Pada jarak sejauh sejengkal di hadapan anda,
Pikiran anda tak akan dicengkeram kebingungan.*

Di manapun anda berada, 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

* Menelungkupkan mangkuk seseorang bagi orang Tibet merupakan perlambang bahwa seseorang telah meninggal.

sementara anda tidur murnikan delusi tidur anda dengan cahaya terang⁴⁴. Kekayaan, jika anda memilikinya, 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 kelahiran⁴⁵ 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*

* 'phags pa'i nor bdun: keyakinan, disiplin, pembelajaran, kemurahan hati, kewaspadaan, kerendahan-hati, dan kebijaksanaan.

*Yang tak dapat diperkirakan datangnya.
Serta merealisasi hakikat kebebasan
Dari kematian yang tak berubah.
Kini aku telah terbebas
Dari rasa takut terhadap kematian.*

Dagpo Rinpoche yang tak ternoda pernah mengatakan:

Pada mulanya, anda perlu didorong oleh rasa takut terhadap kelahiran dan kematian laksana seekor rusa jantan yang melarikan diri dari perangkap. Di tengah-tengah [praktik Dharma], anda hendaknya tidak sedikitpun menyesal sekalipun harus menghadapi kematian, bagaikan seorang petani yang dengan cermat mengolah tanahnya. Pada akhirnya, anda hendaknya merasa lega dan gembira, bagaikan seseorang yang baru saja menyelesaikan tugas berat.

Pada awalnya, anda hendaknya mengetahui bahwa tidak ada waktu yang disia-siakan, laksana seseorang yang terluka oleh anak panah. Di tengah-tengah [praktik dharma].

Anda hendaknya bermeditasi pada kematian tanpa memikirkan sesuatu yang lainnya, bagaikan seorang ibu yang anaknya meninggal. Pada akhirnya, anda hendaknya menyadari bahwa

kini tiada lagi yang perlu dilakukan, bagaikan seorang gembala yang hewan-hewan gembalaannya telah dirampas oleh musuh.

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

Buddha bersabda:

Bermeditasi dengan tekun pada ketidak-kekalan adalah menghaturkan persembahan pada semua Buddha.

Bermeditasi dengan tekun pada ketidak-kekalan adalah diselamatkan dari penderitaan oleh semua Buddha.

Bermeditasi dengan tekun pada ketidak-kekalan adalah memperoleh bimbingan dari semua Buddha.

Bermeditasi dengan tekun pada ketidak-kekalan adalah memperoleh berkah dari semua Buddha.

Di antara semua jejak kaki, jejak kaki gajah adalah yang paling besar; begitu pula, di antara seluruh obyek meditasi bagi pengikut para Buddha, gagasan mengenai ketidak-kekalan adalah yang paling utama.

Lebih jauh lagi, Beliau mengatakan dalam *Vinaya*:

Mengingat walau sekejap sama mengenai ketidakkekalan segala sesuatu yang berkondisi adalah lebih bernilai dibandingkan mempersembahkan makanan pada seratus siswaKu yang merupakan bejana nan sempurna, seperti Bhikshu Sariputra dan Maudgalyayana.*

Seorang siswa umat awam bertanya pada Geshe Potowa mengenai praktik Dharma manakah yang terpenting jika seseorang hanya ingin memilih satu saja. Beliau menjawab:

Bila anda hanya ingin mempraktikkan satu Dharma saja, meditasi pada ketidak-kekalan adalah yang terpenting.

Mulanya, bermeditasilah pada kematian dan ketidak-kekalan, sehingga mendorong anda mempelajari Dharma; lalu hal ini akan menunjang praktik-praktik spiritual yang positif; pada akhirnya, anda menyadari kesamaan seluruh fenomena.

Pada awalnya, meditasi pada ketidak-kekalan akan memotong ikatan anda dengan keduniawian. Di tengah-tengah praktik Dharma, hal itu akan

* Yakni sanggup dengan sempurna menerima ajaran Dharma serta menerapkannya.

*mendorong anda mengesampingkan seluruh ke-
melekatan terhadap samsara, dan pada akhirnya
membantu anda menapaki jalan menuju nirvana.*

*Pada awalnya, bermeditasilah pada ketidak-
kekalan, sampai anda benar-benar yakin dan
mencari Dharma; selanjutnya hal ini akan mendo-
rong anda berpraktik Dharma; akhirnya, membantu
anda merealisasi tujuan tertinggi.*

*Pada awalnya, bermeditasilah pada ketidak-
kekalan, hingga anda benar-benar yakin dan ber-
praktik Dharma dengan penuh kerajinan, laksana
senjata yang melindungi diri anda. Selanjutnya,
hal ini akan mendorong anda berpraktik Dharma
dengan suatu kerajinan dalam tindakan. Pada
akhirnya, hal ini akan membantu anda menjalani
praktik dengan kerajinan yang tak kunjung pudar.⁴⁶*

Padampa Sangye bersabda:

*Pada mulanya, keyakinan yang kuat terhadap
ketidak-kekalan akan mendorong anda menekuni
Dharma. Di tengah-tengah [praktik Dharma] hal
itu akan mencambuk kerajinan anda; dan pada
akhirnya membawa anda pada kegemilangan dhar-
makaya.*

Sebelum memiliki keyakinan tulus terhadap prinsip ketidak-kekalan, ajaran apapun yang dirasa pernah anda terima dan praktikkan hanya menjadikan anda mengeraskan hati⁴⁷ terhadap Dharma. Padampa Sangye juga berkata:

Aku tidak pernah melihat seorang praktisi [Dharma] di Tibet yang berpikir mengenai kematian. Tidak pernah kulihat seorangpun yang hidup selamanya! Dengan mengamati keinginan memperoleh sejumlah besar kekayaan ketika mereka menjahit jubah kuning, aku bertanya-tanya - Apakah mereka akan menyuap Kematian dengan makanan dan uang? Menyaksikan bagaimana mereka mengumpulkan benda-benda berharga, aku bertanya-tanya -Apakah mereka akan melakukan penyuaipan di neraka? Ha - ha! Menyaksikan para praktisi [Dharma] di Tibet ini membuat diriku tertawa! Yang paling terpelajar adalah yang tersombong, Para pemeditasi terbaik mengumpulkan harta kekayaan, Para petapa melibatkan diri mereka dengan pekerjaan-pekerjaan remeh, Orang yang telah meninggalkan kehidupan berumah tangga dan negerinya tak mengenal malu. Orang-orang seperti itu menutup hatinya terhadap Dharma! Mereka dijerat oleh perbuatan tak bajik. Mereka menyaksikan kematian orang lain, tetapi tak memahami bahwa mereka sendiri akan mati.

Itulah kesalahan pertama mereka.

Meditasi terhadap ketidak-kekalan dengan demikian merupakan pintu gerbang menuju seluruh praktik Dharma. Ketika ditanya bagaimana menghalau kondisi-kondisi yang berlawanan dengan praktik Dharma, Geshe Potowa menjawab sebagai berikut:

Pikirkan mengenai kematian dan ketidak-kekalan dalam jangka waktu lama. Begitu yakin bahwa anda suatu saat kelak akan meninggal, anda tak akan merasakan kesulitan lagi meninggalkan tindakan-tindakan yang membahayakan [makhluk lain], tidak pula sulit melakukan apa yang benar.

Setelah itu, bermeditasilah dalam jangka waktu lama terhadap cinta dan belas kasih. Begitu cinta kasih memenuhi sanubari anda, tak akan lagi anda merasa sulit melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi insan lainnya.

Lalu, bermeditasilah dalam jangka waktu lama terhadap keshunyataan (kekosongan), yakni kondisi sejati seluruh fenomena, anda tak akan merasa kesulitan lagi menghalau seluruh delusi pikiran anda.

Begitu memiliki keyakinan semacam itu terhadap ketidak-kekalan, seluruh aktifitas duniawi dalam hidup ini akan terasa memuakkan. Guru yang terhormat sering

berkata:

Manakala aku menyaksikan jabatan yang tinggi, kekuasaan, kemakmuran, atau keelokan di muka bumi ini; tidak sedikitpun timbul keinginan dalam diriku terhadap semua itu. Hal ini dikarenakan, aku menyadari bagaimana para suciwan mulia pada masa lalu menghabiskan hidup mereka. Aku hanya memiliki sedikit pengetahuan mengenai ketidak-kekalan. Aku tak mempunyai instruksi lebih mendalam dibandingkan hal ini yang dapat kusampaikan padamu.

Jadi, seberapa dalam gagasan mengenai ketidak-kekalan ini merasuk dalam diri anda? Anda hendaknya meneladani Geshe Kharak Gomchung, yang bermeditasi di sebuah gunung di Jomo Kharak, Provinsi Tsang. Di depan gua tempatnya bermeditasi tumbuh semak berduri yang menyangkut pada jubahnya.

Mulanya Beliau berpikir, “Barangkali aku seharusnya memangkas semak berduri tersebut,” namun kemudian ia berkata pada dirinya, “Tetapi kalau durenungkan lagi, mungkin aku akan mati di dalam gua ini. Aku tak dapat mengatakan bahwa aku akan keluar lagi hidup-hidup. Selain itu, lebih baik aku melanjutkan dengan praktik Dharmaku.”

Ketika hendak keluar dari gua, bajunya menyangkut lagi pada semak berduri tersebut. Kali ini Beliau

berpikir, “Aku belum tentu akan kembali ke dalam gua.” Demikianlah yang terjadi berulang-ulang hingga Beliau menjadi seorang guru perealisasi spiritual. Tatkala meninggalkan gua itu [selamanya], semak berdurinya juga belum dipangkas.

Rigdzin Jigme Lingpa selalu menghabiskan waktunya di suatu mata air panas saat rasi bintang Risi tampak di musim gugur. Tepian kolam tidak memiliki anak tangga, sehingga menyulitkannya saat mendaki ke kolam air panas tersebut dan duduk di dalamnya. Para pengikutnya hendak membuatkan anak tangga baginya, tetapi Beliau menjawab, “Mengapa kita bersusah payah melakukan hal itu, sementara kita tak mengetahui apa yang akan terjadi pada kita tahun depan?” Beliau akan selalu mengajarkan mengenai ketidak-kekalan dengan cara seperti itu, demikianlah yang diajarkan Guru saya.

Demikian pula halnya dengan kita, selama kita belum benar-benar sepenuhnya mengembangkan sikap seperti itu, 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.

*Ketidak-kekalan ada di mana-mana,
Namun aku masih berpikir
Bahwa segala sesuatu akan bertahan selamanya.*

*Aku telah mencapai usia tua,
Namun aku masih berpura-pura
Seolah-olah masih muda.*

*Berkahilah aku dan para makhluk lain
Yang berpandangan salah seperti aku.*

*Sehingga kami benar-benar
Memahami ketidak-kekalan.*





DROMTONPA (1004-1064)

Siswa Tibet utama Atisa, salah seorang diantara guru-guru pertama aliran Kadampa serta pendiri Vihara Radreng



DUDJOM RINPOCHE (1904-1987)

Cendekiawan dan Guru terkemuka Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*). Beliau menguasai seluruh warisan ajaran Nyingma, menemukan kembali sejumlah Harta Kekayaan Spiritual (*terma*), dan penyusun ajaran yang kaya dan berlimpah. Beliau menjadi pemimpin aliran Nyingma di Pengasingan. Beliau wafat di rumahnya yakni di Dordogne, Perancis, pada tahun 1987

III

PENDERITAAN DI TENGAH *SAMSARA*



*Memahami bahwa segenap kegiatan
Di tengah samsara adalah tanpa makna,
Dengan penuh belas kasih agung,
Engkau berjuang hanya demi
Memancarkan manfaat bagi makhluk lain.
Tanpa kemelakatan terhadap samsara atau nirvana,
Engkau bertindak seturut
Kendaraan Agung (Mahayana).
Guru nan Tanpa Cela,
Pada kakimu kumenghaturkan sembah sujud.*

Dengarkanlah bagian ini dengan sikap sebagaimana sebelumnya. 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

Sebagaimana yang telah saya tekankan, kita kini memiliki hidup yang dilengkapi dengan keleluasaan dan kelebihan yang sulit diperoleh, namun ini tak bertahan selamanya. Kita segera akan terjatuh dalam jerat ketidak-kekalan dan kematian. Jika setelah itu, kita lenyap seperti api yang kehabisan bahan bakar atau air yang menguap, segala sesuatunya akan berakhir begitu saja. Namun, setelah kematian kita tidak lenyap sama sekali menjadi ketiadaan. Kita akan dipaksa mengambil suatu bentuk kehidupan baru - yang berarti bahwa kita masih berada dalam *samsara*, dan bukannya tempat lainnya.

Istilah *samsara*, yakni roda atau lingkaran kelahiran dan kematian, dipergunakan di sini dalam artian berputar dari satu tempat ke tempat lainnya laksana lingkaran, seperti alat pembuat bejana atau kincir air. Apabila seekor lalat terperangkap dalam sebuah bejana tertutup, tidak peduli ke manapun ia terbang, tak dapatlah ia keluar dari sana. Demikian pula, entah terlahir di alam kehidupan yang tinggi ataupun rendah, kita tidak pernah berada di luar *samsara*. Bagian atas bejana itu dapat diumpamakan alam para dewa dan manusia, sedangkan bagian bawah bejana boleh dianggap sebagai tiga alam kehidupan yang tak menguntungkan. *Samsara* disebut lingkaran karena kita terus menerus berputar di

dalamnya. Kita bertumimbal lahir pada salah satu diantara enam alam karena tindakan-tindakan kita, entah baik ataupun buruk, dicemari oleh kemelekatan.

Kita telah mengembara semenjak masa lalu yang tanpa awal dalam dunia *samsara* ini, dimana semua makhluk, tanpa terkecuali, memiliki relasi persahabatan, permusuhan, atau netral dengan makhluk-makhluk lainnya. Setiap insan pernah menjadi ayah dan ibu bagi insan lainnya. Dalam *sutra* disebutkan bahwa bila anda berniat menghitung nenek moyang anda dari pihak ibu dalam keluarga anda; yakni dengan mengatakan “ia adalah ibu dari ibuku; ibunya lagi adalah.....” dan seterusnya. Lalu anda menggunakan bulatan kecil dari tanah liat sebagai alat menghitungnya, maka seluruh dunia ini akan habis dipergunakan sebelum anda selesai dengan perhitungan anda. Seperti yang disabdakan oleh Yang Arya Nagarjuna:

*Kita akan kehabisan tanah yang
Dipergunakan menghitung leluhur ibu kita
Dengan bantuan bola-bola tanah liat kecil
Seukuran buah beri.*

Tiada satupun bentuk kehidupan yang belum pernah kita jalani semenjak masa yang tanpa awal hingga sekarang. Hawa nafsu keinginan kita telah menyebabkan kita kehilangan kepala dan anggota tubuh kita. Seandainya kita mencoba menumpuk anggota-anggota tubuh kita

yang terpotong selama terlahir sebagai semut atau serangga kecil lainnya, maka timbunan itu akan lebih tinggi ketimbang Gunung Sumeru. Air mata yang berasal dari tangisan kita karena menderita kedinginan, kelaparan, dan kehausan tatkala tak mempunyai makanan ataupun pakaian, apabila dikumpulkan menjadi satu akan menjadi samudera yang lebih besar ketimbang seluruh samudera di bumi. Bahkan jumlah cairan tembaga panas yang telah kita telan di neraka akan lebih banyak dibandingkan air keempat samudera besar. Sedangkan seluruh makhluk yang terikat pada *samsara* karena nafsu keinginan beserta kemelakatan mereka, akan terus menerus menderita lebih banyak penderitaan dalam suatu lingkaran tanpa akhir.

Bahkan seandainya kita sanggup menuai buah kebajikan kita 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 masih mungkin terjerumus dalam penderitaan di alam-alam rendah. Dalam hidup ini, betapa kecilnya manfaat kekuasaan, kemakmuran, kesehatan yang prima, dan hal-hal baik lain yang kita nikmati serta membuai kita selama bertahun-tahun, berbulan-bulan, atau berhari-hari. Namun sekali pahala kebajikan yang berasal dari perbuatan-perbuatan baik itu habis, entah dikehendaki atau tidak, kita akan menderita kemiskinan, kesengsaraan, atau penderitaan

di alam-alam rendah.

Apakah maknanya segala bentuk kebahagiaan ini? Semuanya bagaikan mimpi yang akan terhenti begitu saja tatkala anda bangun dari tidur. Barangsiapa yang karena buah sedikit kebajikannya nampak gembira dan hidup nyaman pada salah satu masa kehidupannya, tidak akan sanggup mempertahankan apa yang telah dimilikinya begitu karma bajiknya habis. Raja-raja para dewa yang duduk di singgasana tinggi terbuat dari batu permata serta diselubungi kain sutera surgawi, menikmati segenap kenikmatan lima indrawi. Namun begitu jangka waktu kehidupan mereka harus berakhir, dalam sekejap mata saja mereka akan terjatuh dalam penderitaan serta terperosok ke neraka. Bahkan dewa-dewa mentari dan rembulan⁴⁸, yang memancarkan cahaya mereka ke keempat benua, dapat berakhir hidupnya serta terlahir di antara benua-benua tersebut, dalam kegelapan mendalam sehingga mereka tak sanggup melihat apakah tangan serta kaki mereka terulur atau terbentang.

Jadi, janganlah menaruh kepercayaan pada berbagai kebahagiaan dalam *samsara*. Kembangkan tekad bahwa dalam hidup ini juga, anda akan membebaskan diri anda dari samudera penderitaan serta merealisasi kebahagiaan sejati dan tak terpujarkan dalam Kebudayaan 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 ini terletak bertumpuk satu sama lain bagaikan bangunan bertingkat. Pada puncaknya terdapat Neraka Hidup Kembali dan yang paling bawah sendiri ada Neraka Siksaan Terhebat. Pada masing-masing neraka tersebut lantai maupun dindingnya begitu panasnya bagaikan besi pijar panas yang ditempa oleh para pandai besi - sehingga tiada satu tempat pun dimana anda dapat menapakkan kaki anda dengan aman. Segala sesuatunya begitu panasnya dan menyala-nyala dengan dashyatnya.

1.1.1. NERAKA HIDUP KEMBALI

Di tengah-tengah panas nan membara yang menyelimuti lantai logam neraka ini, para makhluk yang jumlahnya laksana butir-butir salju di tengah badai berkumpul bersama karena tarikan kekuatan karma mereka. Karena karma yang menarik mereka ke tempat itu dimotivasi oleh kebencian, hal yang sama akan mereka alami di Neraka Hidup Kembali. Mereka melihat satu sama lain sebagai musuh sehingga bertempur saling

membunuh satu sama lain. Dengan memegang senjata dasyhat tak terbayangkan -suatu senjata bayangan 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.

Berapa lama kehidupan di sana? Limapuluh tahun manusia setara dengan sehari di alam Empat Maharaja. Tigapuluh hari di alam Empat Maharaja adalah satu bulan. Duabelas bulan adalah setahun. Limaratus tahun di alam Empat Maharaja adalah sepadan dengan sehari di Neraka Hidup Kembali. Kemudian 30 hari di neraka tersebut adalah sebulan. Duabelas bulan adalah setahun. Para penghuni neraka ini akan mengalami penderitaan selama 500 tahun menurut hitungan di alam mereka.

1.1.2. NERAKA GARIS HITAM

Di neraka ini para pengikut Yama akan meletakkan korbannya di atas logam yang membara laksana api yang berkobar-kobar 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, tetapi tak lama kemudian potongan-potongan tubuh itu menyatu kembali dan sekali lagi dipotong oleh gergaji menyala di atas. Begitulah yang terjadi berulang kali.

Sehubungan dengan kurun waktu kehidupan di sini, seratus tahun manusia setara dengan sehari di alam Surga Tigapuluh Tiga Dewa. Seribu hari di surga yang baru saja disebutkan itu sepadan dengan sehari di neraka ini. Berdasarkan hitungan tersebut, para penghuni Neraka Garis Hitam akan hidup selama seribu tahun.

1.1.3. NERAKA PEREMUK

Dineraka ini, para penghuni yang berjuta-juta banyaknya dilemparkan ke sebuah lumpang raksasa berupa lembah [di antara dua gunung]. 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 beserta kengerian 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.

Dua ratus tahun manusia setara dengan sehari di alam Surga Tanpa Pertempuran. Dua ribu tahun di surga yang baru disebutkan itu sepadan dengan sehari di Neraka Peremuk dan para penghuninya akan hidup selama dua ribu tahun [seturut hitungan tersebut].

1.1.4. NERAKA RATAPAN

Di sini para makhluk dipanggang di bangunan-bangunan yang terbuat dari logam merah membara yang tidak ada jalan keluarnya. Mereka berteriak dan menangis serta merasa bahwa mereka tak akan pernah lolos dari tempat tersebut.

Empat ratus tahun manusia setara dengan sehari di alam Surga Kegembiraan. Empat ribu tahun di surga tersebut sepadan dengan sehari di Neraka Ratapan, di mana kehidupan akan berlangsung selama empat ribu 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. Baik pintu bagian dalam atau luar disegel oleh logam cair dan para makhluk yang tersiksa di neraka ini berpikir bahwa sekalipun berhasil melalui gerbang pertama mereka tak akan sanggup melewati yang kedua.

Delapan ratus tahun manusia sepadan dengan sehari di Surga Kegembiraan Ajaib. Delapan ribu tahun di sini setara dengan sehari di Neraka Ratapan Besar. Para penghuni neraka ini hidup selama 8.000 tahun.

1.1.6. NERAKA MEMBARA

Di sini, tak terhingga makhluk direbus dalam kuil raksasa seluas seluruh alam semesta yang terdiri dari sejuta planet. Mereka semua 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.

Seribu enam ratus tahun manusia setara dengan

sehari di alam para dewa Penikmat Ciptaan Makhluk Lainnya. Enam belas ribu tahun di antara para dewa ini sepadan dengan sehari di Neraka Membara dan para penghuninya akan berdiam di sana selama 16.000 tahun.

1.1.7. NERAKA MEMBARA NAN DASHYAT

*P*ara 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

*I*ni merupakan tempat yang terdiri dari logam panas membara yang dikelilingi oleh enam belas Neraka Tenggara. 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-kadang muncul celah kecil di api dan mereka menyangka dapat meloloskan diri melaluinya, 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 lagi 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 penjuruinya terdapat lubang arang menyala, padang mayat membusuk, dataran yang ditancapi senjata, 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 buah perbuatan buruk mereka di Neraka Siksaan Terhebat dan keluar darinya, di kejauhan mereka melihat suatu bayangan keteduhan. Mereka lari ke sana dengan gembiranya, namun akhirnya tubuh mereka justru terjatuh dalam lubang arang membara yang membakar daging beserta tulang mereka.

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

Dataran yang dipenuhi pisau-pisau tajam. Ketika keluar dari timbunan mayat membusuk, mereka akan

melihat dataran hijau nan menyenangkan. Tetapi sesampainya di sana yang dijumpai mereka 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 mereka 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 dicerai-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 anda ke tempat yang tenang, tutup mata anda dan bayangkan bahwa 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 lampauku. 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. Di Neraka Melepuh, hawa dingin membuat sekujur tubuh para penghuninya melepuh. Di Neraka Lepuhan Pecah, lepuhan-lepuhan tersebut pecah. Di Neraka Gigi Terkatup, hawa dingin yang menggigit begitu tak tertahankannya sehingga gigi para makhluk di sana terkatup sangat rapat. Di Neraka Ratapan, ratapan mereka tak pernah berakhir. Di Neraka Geraman, suara para penghuninya pecah dan hanya geraman keluar dari bibir mereka. Di Neraka Pecah Seperti Utpala, kulit mereka berubah menjadi biru dan pecah menjadi empat bagian yang mirip kelopak-kelopak bunga. Di Neraka Pecah Seperti Teratai, daging mereka berwarna kemerahan akan tampak dan hawa dingin menyebabkannya pecah menjadi delapan bagian. Selanjutnya, di Neraka Pecah Seperti Teratai, daging mereka berubah menjadi merah tua dan terpecah menjadi enambelas, tiga dua, dan kemudian menjadi kepingan-kepingan yang jumlahnya tak terhingga. Cacing-cacing menembus daging yang pecah tersebut serta memangsanya dengan mulut besi mereka. Nama-nama kedelapan neraka dingin ini berasal dari beragam penderitaan yang

dialami oleh para penghuninya.

Sehubungan dengan kurun waktu kehidupan di neraka-neraka dingin ini, 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.

Sementara itu, kurun waktu kehidupan beserta penderitaan di neraka-neraka dingin lainnya akan berlipat duapuluh dibandingkan neraka sebelumnya. Dengan demikian, kehidupan di Neraka Lepuhan Pecah berlangsung 20 kali lebih lama dibandingkan Neraka Melepuh; kehidupan di Neraka Gigi Terkatup lebih lama 20 kali ketimbang Neraka Lepuhan Pecah; dan demikian seterusnya.

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 hanya sekejap saja dalam kehidupan sebagai manusia sekarang ini. Bagaimana mungkin anda bertahan bila terlahir di sana. Akuilah segenap kesalahan anda dan berjanjilah tak akan mengulanginya 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.

* Satuan ukuran zaman kuno yang dinamakan seturut nama kota Kosala (kini dekat kota Ayodhya modern)

1.3. NERAKA-NERAKA PINGGIRAN

Neraka-neraka pinggiran terdapat di berbagai lokasi yang berbeda-beda dan penderitaan yang dialami di sana beragam sifatnya. Para makhluk yang terlahir di sana mungkin 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. Beberapa di antaranya 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 sebungkah batu.

Yutso Ngonmo, Danau Turkiis Biru, muncul ketika *dākini* Yeshe Tsogyal bermeditasi di Yamdrok, yakni ketika sepotong emas murni yang dilemparkan seorang Bönpo berubah menjadi air. Danau ini merupakan salah satu di antara empat danau terkenal di Tibet. Begitu panjangnya danau ini sampai-sampai berjalan dari ujungnya di Lung Kangchen hingga ujung satunya lagi di Zemaguru memerlukan waktu beberapa hari. Suatu kali, Siddha Agung Lingje Repa memandang ke

dalam danau ini dan mulai menangis. Beliau berseru, “Makhluk yang malang! Jangan salah gunakan persembahan! Jangan salah gunakan persembahan!”⁴⁹

Ketika orang-orang yang menyertai Beliau meminta Beliau agar menjelaskan hal itu, berkatalah Beliau, “Kesadaran seorang lama yang pernah menyalah-gunakan persembahan telah terlahir di neraka perbatasan dalam-danau ini dan ia mengalami penderitaan demikian hebatnya.”

Mereka ingin melihatnya, sehingga sang *siddha* secara ajaib mengeringkan danau itu dengan cepat, dan nampaklah seekor ikan raksasa yang tubuhnya sepanjang dan selebar danau tersebut. Ikan itu merasa sangat kesakitan karena tubuhnya dipenuhi oleh hewan-hewan kecil yang memakannya hidup-hidup. Pengikut Lingje Repa menanyakan siapakah yang dulunya telah melakukan karma buruk tersebut, dan dijawab bahwa orang itu adalah Tsangla Tanakchen, Lama Kuda Hitam dari Tsang. Ia dulunya adalah seorang lama yang kata-katanya mengandung daya kekuatan serta berkah⁵⁰. Semata-mata tatapan matanya sudah cukup menyembuhkan seseorang yang diganggu makhluk-makhluk halus. Itulah sebabnya, Beliau begitu dihormati di keempat provinsi yang terletak di U serta Tsang. Namun tatkala melangsungkan pengalihan kesadaran saat upacara pemakaman, bagi setiap kata “*P’et’*”^{*} yang diucapkannya, ia meminta bayaran sejumlah besar kuda serta ternak milik almarhum.

Salah satu penggunaan suku kata *P’et* adalah memproyeksikan atau mengarahkan kesadaran dalam praktik pengalihan kesadaran [bagi orang yang telah meninggal] (dibahas di bab 3).

Suatu kali, Siddha Tangtong Gyalpo sedang mempraktikkan yoga melatih kanal-kanal [dalam tubuhnya] dan menyalurkan energi pada sebongkah batu besar. Batu itu pecah menjadi dua. Di dalamnya terdapat seekor katak besar. Tak terhingga hewan-hewan kecil melekat katak tersebut dan memakannya hidup-hidup, sehingga mulutnya yang hitam hanya dapat membuka dan menutup dalam rasa sakit nan dashyat. Ketika para pengikutnya menanyakan mengapa ini terjadi, Tangtong Gyalpo menjelaskan bahwa orang yang terlahir sebagai katak itu dulunya adalah pendeta yang mengorbankan hewan.

Lihatlah para *Lama* di zaman sekarang! Setiap kali seorang penyandang dana menyembelih seekor yak gemuk nan lezat dan memasak leher, ginjal, beserta organ lainnya dengan daging maupun darahnya, lalu menghidangkannya lengkap disertai tulang iga yak yang masih bergetar; para lama kita akan menarik kain penutup leher mereka ke atas kepalanya dan menyeruput isi perut binatang tersebut laksana bayi menyusu pada ibunya. Kemudian mereka memotong-motong dagingnya dengan pisau serta mengunyahnya penuh kenikmatan. Sesudah selesai makan, kepala mereka akan terangkat kembali, menjadi panas dan berkeringat. Mulut mereka dipenuhi lemak dan bibir mereka akan berona kemerahan. Namun mereka akan mengalami masalah dalam kehidupan mendatang, yakni di neraka pinggiran; di mana mereka harus membayarnya dengan tubuh mereka sejumlah yang telah mereka santap dalam hidup ini.

Suatu kali, Palden Chökyong, Kepala Biara Ngor, berada di Derge. Ia menempatkan beberapa bhikshu di tepi Sungai Ngulda dan memerintahkan mereka agar mencegat apapun yang lewat di sungai itu. Menjelang malam, mereka melihat sebatang pohon besar mengapung di sungai, sehingga mereka menariknya ke tepi serta membawanya pada kepala biara seraya mengatakan bahwa mereka tak melihat sesuatu yang lainnya.

“Pasti inilah bendanya,” ia berkata. “Belahlah kayu ini.”

Mereka menjumpai seekor katak besar di dalamnya yang dimakan hidup-hidup oleh sekumpulan serangga. Setelah melakukan upacara pemurnian (purifikasi), Sang Kepala Biara meriwayatkan bahwa katak itu dulunya adalah seorang bendahara dari Derge bernama Pogye. Dewasa ini mereka nampak sangat berkuasa, tetapi para pemimpin masyarakat dan kaum pejabat tinggi yang mengurus keuangan rakyat banyak hendaknya senantiasa mengingat neraka-neraka pinggiran ini serta bertindak hati-hati.

Pada zaman sang Buddha, terdapat seorang tukang jagal di sebuah desa yang berikrar tak akan membantai hewan kala malam hari. Ia terlahir di neraka pinggiran. Saat malam hari kebahagiaan yang dialaminya tak terkatakan lagi. Ia tinggal di sebuah gedung nan indah disertai empat wanita berpenampilan elok yang melayaninya dalam hal makanan, minuman, serta kesenangan lainnya. Meskipun demikian, saat siang hari, dinding-

dinding rumah akan berubah menjadi logam menyala dan keempat wanita tadi menjadi anjing-anjing coklat mengerikan yang memangsa tubuhnya.

Dahulu, 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. Ketika lonceng berbunyi saat tengah hari dan para bhikshu berkumpul guna makan bersama, biara itu berubah menjadi rumah terbuat dari logam membara. Mangkuk pindapata, cangkir, dan perlengkapan lainnya akan merubah menjadi senjata. Para bhikshu itu lantas saling memukul satu sama lain dengannya. Ketika lonceng pertanda waktu makan siang berbunyi kembali, mereka akan berpisah dan kembali ke tempatnya masing-masing. Pada masa Buddha Kaśyapa, bhikshu-bhikshu itu telah berselisih saat makan tengah hari, dan inilah wujud matangnya buah perbuatan tersebut*.

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 meyakinkan agar tak seorangpun, baik diri anda sendiri ataupun yang lainnya, terlahir di neraka-neraka tersebut.

* Akan dijelaskan pada bagian berikutnya

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.

Terdapat seorang bhikshu yang perilakunya patut diteladani namun sombong luar biasa. Ia datang mengunjungi Shang Rinpoche, yang menanyakan padanya mengenai ajaran Dharma yang diketahuinya.

“Aku telah mendengar banyak ajaran Dharma,” jawab sang bhikshu.

“Kalau begitu katakan padaku nama-nama delapan belas neraka,” kata Shang Rinpoche.

“Delapan neraka panas dan delapan neraka dingin...seluruhnya menjadi enam belas... dan delapan belas jika anda menambahkan Karmapa Topi Hitam serta Merah.”

Bukan karena rasa tidak hormat sehingga ia menambahkan para lama Karmapa pada nama-nama neraka. Ia hanya semata-mata melupakan neraka pinggir-an serta neraka tetangga, dan karena para Karmapa Topi Merah dan Hitam sangat tersohor masa itu, ia terpaksa menambahkannya dalam daftar nama-nama neraka. Apakah anda mempraktikkan atau tak mempraktikkan ajaran yang anda dengar adalah hal lainnya, tetapi tidak mengetahui sama sekali istilah dan sebutan yang digunakan adalah benar-benar memalukan.

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. Beratus-ratus tahun berlalu tanpa mereka pernah mendengar mengenai air. Karena terus menerus didera keinginan luar biasa mendapatkan makanan beserta minuman, mereka akan mencarinya tanpa henti. Kendati demikian, mereka tak akan mendapatkannya walau sedikitpun jua. Dari waktu ke waktu, mereka akan menyaksikan sungai berair jernih dan bersih di kejauhan. Tetapi sendi-sendi tubuh mereka terlalu rapuh menahan berat perut mereka. Mereka sampai ke sungai itu dengan penuh penderitaan dan dicengkeram kelelahan luar biasa. Namun kesengsaraan yang alami makin bertambah ketika mendapati bahwa airnya telah kering semua dan hanya meninggalkan dasar

sungainya saja.

Terkadang mereka menyaksikan pohon buah-buahan di kejauhan. Seperti sebelumnya mereka akan berupaya mendekatinya, tetapi setibanya di sana yang mereka jumpai hanyalah pohon-pohon besar nan kering dan layu. Kadang kala 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, bahkan cahaya rembulan se-rasa panas dan membakar bagi mereka; di musim dingin, bahkan matahari serasa dingin laksana es. Segenap kondisi ini menyiksa mereka begitu mengerikannya.

Suatu kali, ketika Śrona berada di negeri para hantu kelaparan, ia mendapati bahwa kekikiran mereka begitu beracun sehingga menjadikannya demam serta mulutnya menjadi kering kerontang. Beliau tiba di sebuah kastil besi yang di depan pintunya berdiri sesosok penjaga mengerikan dengan mata berwarna merah.

“Di manakah dapat dijumpai air?” Śrona bertanya.

Begitu mendengar kata-kata ini, sekumpulan *pre-ta*, yang semuanya nampak seperti kayu hangus datang dan menatapnya seraya berkata, “Wahai Makhhluk Agung nan Sempurna, berilah kami air!”

“Aku tak mendapatkannya bagi diriku sendiri,”

jawab Beliau, “Kalianlah yang seharusnya memberiku air.”

“Apakah yang anda maksudkan?” jawab para *preta*, “Kami terlahir di negeri ini dua belas tahun yang lalu dan hingga saat ini kami belum pernah mendengar mengenai air.”

2.1.2. HANTU KELAPARAN YANG MENGALAMI PENDERITAAN INTERNAL

Hantu-hantu kelaparan jenis ini mempunyai mulut yang tak lebih besar ketimbang mata sebuah jarum. Sekalipun meminum air seluruh samudera, ketika air tersebut melewati kerongkongan mereka yang sekecil helaian rambut kuda, panas yang berasal dari napas mereka akan menguapkannya. Kendati entah bagaimana mereka dapat menelan sedikit makanan, lambung mereka yang seluas suatu negara, tidak akan pernah dipenuhi. Bahkan bila pada akhirnya ada sejumlah makanan yang sanggup mengenyangkan mereka, maka makanan itu malam harinya akan berubah menjadi nyala api serta membakar paru-paru, jantung, dan semua organ tubuh mereka. Jikalau hendak bergerak, mereka tak dapat mengangkat perutnya yang berukuran raksasa itu dengan organ gerak mereka yang 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 di antara mereka memiliki banyak makhluk yang hidup pada tubuh mereka dan memangsanya.

Suatu kali, tatkala mengadakan perjalanan di negeri para hantu kelaparan, Srona tiba di sebuah istana, di mana ia berjumpa dengan seorang wanita yang cantik. Tubuhnya diselimuti oleh batu-batu berharga, sehingga nampak sangat menarik. Pada masing-masing kaki di singgasananya terikat sesosok hantu kelaparan. Ia menawarkan makanan pada Srona dan mengingatkannya agar tak memberikan remah-remahnya walau sekecil apapun pada hantu-hantu kelaparan tersebut meski mereka memintanya. Ketika Srona mulai makan, mereka mulai meminta-mintanya. Ia memberikan makanan pada salah seorang di antara mereka, tetapi apa yang diberikannya itu berubah menjadi jerami. Ketika memberikan makanan pada yang kedua, makanan tersebut berubah menjadi sepotong besi; yang ketiga mulai memakan dagingnya sendiri; sedangkan saat diberikan pada yang keempat, makanan itu berubah menjadi nanah dan darah.

Sewaktu wanita itu datang kembali, ia berteriakan, “Tidakkah aku telah mengatakan padamu agar tak memberikan mereka apapun! Apakah anda berpikir bahwa anda lebih berbelas kasih dibandingkan aku?”

“Apakah hubunganmu dengan keempat hantu kelaparan ini?” Srona bertanya.

“Yang ini adalah suamiku, yang itu adalah putera-

ku, yang itu adalah menantu perempuanku, sedangkan yang keempat adalah pelayanku.”

“Perbuatan masa lalu apakah yang membawa kalian kemari?”

“Orang-orang yang berada di Jambudvīpa tak mudah percaya,” jawab wanita itu.

“Engkau tak akan percaya padaku.”

“Bagaimana mungkin aku tak mempercayaimu, bila aku telah melihatnya dengan mata kepala sendiri?”

Lalu wanita itu meriwayatkan pada Srona kisah hidupnya, “Aku adalah wanita brahmana di sebuah desa. Suatu malam, aku telah menyiapkan beberapa makanan lezat karena saat itu merupakan hari yang menguntungkan. Katyayana yang agung dan bijaksana akan datang *berpindapata*. Aku menaruh keyakinan pada Beliau dan mempersembahkan makanan padanya. Lalu aku berpikir barangkali suamiku juga ingin melakukan kebajikan yang sama. “Ikutlah bersuka cita denganku karena kau telah mempersembahkan makanan pada Yang Arya Katyayana, pewaris ajaran Buddha,” kataku padanya. Tetapi ia malah marah, “Engkau belum pernah mempersembahkan makanan pada para brahmana, tidak pula memperlihatkan rasa hormatmu pada keluarga dan sahabat-sahabatmu. Tetapi kini engkau memberikan bagian utama makanan tersebut pada bhikshu gundul ini! Mengapa ia tak dapat mengganjal mulutnya dengan jerami?”

“Aku melakukan ajakan yang sama pada puteraku.

Ia juga menjadi marah karenanya: ‘Mengapa si kepala botakmu tidak memakan potongan-potongan besi?’ begitu teriaknya.

“Malam itu, orang tuaku mengirinkan berbagai makanan lezat, tetapi menantu perempuanku telah menghabiskan semuanya dan hanya menyisakan sedikit saja yang paling tidak enak di antara santapan-santapan itu. Ketika kutanyakan padanya, ‘Apakah engkau telah menghabiskan makanan-makanan lezat itu dan hanya menyisakan yang tak enak dimakan?’ Ia berbohong padaku: ‘Aku lebih baik memakan dagingku sendiri,’ katanya, ‘ketimbang menyentuh santapan yang diperuntukkan bagimu!’

“Begitu pula, ketika pelayanku menyantap makanan yang seharusnya dikirimkan ke orang tuaku, ia mengatakan bahwa lebih baik meminum darah dan nanah daripada mencuri makananku.

“Aku sendiri menjadi *preta* yang berkuasa karena berharap terlahir di tempat di mana aku dapat menyaksikan buah perbuatan mereka. Seandainya tak mempunyai harapan semacam itu, aku akan terlahir di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, karena telah menghaturkan persembahan pada makhluk suci.

“Bila anda pernah pergi ke desa kami, katakan pada puteriku, yang kini menjadi pelacur, bahwa anda telah berjumpa dengan orang tuanya serta diminta menyampaikan pesan. Sampaikan padanya bahwa apa yang dilakukannya itu akan membawa dampak-dampak

negatif karena merupakan mata pencaharian yang salah. Karena itu, ia hendaknya meninggalkan segenap jalan yang tak patut tersebut..

“Jikalau ia tak percaya padamu, katakan bahwa di rumah tua ayahnya terdapat empat bejana besi yang berisi emas, tongkat emas, dan bejana untuk membersihkan diri bagi para bhikshu. Perintahkan padanya mengambil semua itu dan mengadakan persembahan bagi Yang Arya Katyayana dari waktu ke waktu serta limpahkan jasa pahalanya bagi kami. Perbuatan bajik tersebut akan mengurangi karma buruk kami hingga terkikis seluruhnya.”

Suatu kali, Mahaguru Jetāri mengadakan perjalanan dan berjumpa dengan sesosok hantu kelaparan wanita bertubuh mengerikan, yang merupakan ibu bagi 500 anak.

“Suamiku pergi ke Bodhi Gaya duabelas tahun yang lalu guna mencari makanan. Ia masih belum kembali. Apabila anda pergi ke sana, katakan padanya, apabila tak segera kembali, anak-anak kami akan mati kelaparan seluruhnya.”

“Seperti apakah rupa suamimu?” tanya Sang Mahaguru, “Semua *preta* kelihatan mirip, bagaimana aku mengenalnya?”

“Kamu pasti sanggup mengenalnya,” kata *preta* wanita itu, “Ia punya mulut yang besar, hidung yang bengkok, salah satu matanya buta, dan memiliki pula sembilan tanda keburukan.”

Ketika Jetāri tiba di Bodhi Gaya, ia menyaksikan seorang calon bhikshu melemparkan banyak persembahan *torma* berupa makanan dan air ke luar. Begitu sang calon bhikshu meninggalkan tempat tersebut, sekumpulan hantu kelaparan langsung memperebutkannya. Di antara mereka terdapat suami *preta* wanita yang dicarinya, dengan demikian disampaikan pesan isterinya itu. Sang *preta* menjawab, “Aku telah mengembara ke mana-mana selama 12 tahun dan tak pernah mendapatkan apa-apa -terkecuali sekali, yakni ketika seorang bhikshu suci menjatuhkan sedikit ingusnya. Namun aku hanya memperoleh sedikit saja karena banyak *preta* berkelahi memperebutkannya.” Selama perkelahian itu, demikian Sang Mahaguru menambahkan ketika meriwayatkan kisah tersebut, sang *preta* terluka parah oleh yang lainnya.

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 atau menghambat orang lain melakukan kemurahan hati. Kita telah pula melakukan tindakan semacam itu tak

terhitung banyaknya, jadi kita harus berjuang sebisa mungkin menghindarkan diri terlahir di sana. Meditasi 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 *tsen*, *gyalpo*, *shindre*, *jungpo*, *mamo*, *theurang*^{*}, dan lain sebagainya. Seluruhnya terus menerus hidup dalam kengerian dan halusinasi mereka sendiri. Tiada hal selai kejahatan yang mereka pikirkan. Apapun yang mereka lakukan selalu mendatangkan bahaya bagi yang lainnya. Karena itu, banyak di antara mereka yang jatuh ke alam lebih rendah lagi setelah kematian mereka. 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. Namun, mereka masih belum sanggup mendatangkan kebajikan bagi diri mereka sendiri. Bahkan, sekalipun mereka dengan gembira mengunjungi bekas sahabat atau orang yang dicintai semasa hidupnya sebagai manusia, mereka hanya membawa penyakit, kegilaan, atau kesengsaraan lain yang tak diharapkan.

* Berbagai jenis makhluk halus yang tak ada padanan katanya dalam bahasa Inggris

Hantu-hantu jenis ini mengalami siksaan yang terus menerus. Ahli ilmu gaib yang sakti akan mengubur mereka, membakar serta melakukan upacara ritual, dimana para ahli ilmu gaib tersebut menciptakan berbagai jenis senjata dengan kekuatan pikiran mereka serta melontarkannya pada para hantu⁵¹. Para ahli ilmu gaib mengunci *preta-preta* itu di dalam bumi nan kelam selama berkalpa-kalpa, membakar mereka di api persembahan, menaburi mereka dengan biji-biji mustar, menimbun tubuh mereka dengan batu-batuan, dan lain sebagainya. Mereka membelah kepala para *preta* menjadi seratus keping dan tubuhnya menjadi 1.000 kepingan.

Sebagaimana halnya *preta-preta* lainnya, mereka mempunyai pula 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. Ringkasnya, penderitaan yang dialami para hantu kelaparan sungguh tak terbayangkan.

Berpraktiklah seperti sebelumnya, bermeditasi-lah 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. Jumlah mereka adalah sebanyak butiran-butiran jelai kering di dasar tong bir. 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 dasyat. Makhluk yang lebih besar akan menelan yang lebih kecil. Sebaliknya, 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 di antara makhluk-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 terus menerus menderita karena kebodohan mereka dan ditindas oleh makhluk lainnya. Sebagai contoh, para nāga⁵² menghabiskan hidup mereka dalam kesengsaraan karena disiksa oleh garuda serta hujan pasir panas nan membakar. Sebagai tambahan, mereka bodoh, agresif, dan beracun.

Hewan liar yang berbagi alam kehidupan dengan dunia manusia kita, khususnya, hidup terus menerus dalam ketakutan. Mereka tidak dapat memakan sesuap makananpun tanpa ada yang mengawal mereka. Mereka memiliki banyak musuh mematikan, karena seluruh hewan saling memangsa satu sama lain dan selain itu masih terdapat pemburu, hewan pemangsa, dan bahaya lain yang mengancam kehidupan mereka. Elang membunuh burung-burung kecil, burung-burung kecil membunuh serangga, dan seterusnya, sehingga terus menerus melakukan perbuatan buruk dalam suatu rangkaian membunuh dan dibunuh.

Pemburu mahir dalam segala metode penyiksaan dan pembunuhan bagi hewan-hewan ini. Para pemburu mengancam kehidupan mereka dengan berbagai peralatan nan kejam - jala, jerat, jebakan, dan senapan. Beberapa

hewan dibunuh guna diambil tanduk, buku, kulit, dan bagian lain anggota tubuhnya. Kerang mutiara dibunuh demi diambil mutiaranya; gajah dibunuh karena gadingnya; harimau, macan tutul, berang-berang, dan serigala dibunuh demi diambil bulunya; lembu kesturi dibunuh guna diambil kesturinya; keledai liar dan yak dibunuh demi diambil daging beserta darahnya. Merupakan sesuatu yang mengerikan karena tubuh mereka menjadi alasan mengapa mereka dibunuh.

Hewan-hewan yang dikembang-biakan oleh manusia adalah demikian bodohnya, sehingga begitu pembantai mereka datang dengan pisau di tangannya, mereka hanya dapat menatap dengan mata lebar tanpa berpikir melarikan diri. Mereka diperah susunya, dipaksa membawa beban, dikebiri, ditusuk hidungnya serta diharuskan menarik bajak. Tidak seekorpun di antara mereka terbebas dari lingkaran perbudakan tanpa akhir ini. Kuda dan yak terus menerus diperintahkan membawa beban serta ditunggangi bahkan sampai punggung mereka mengalami luka bernanah yang parah. Ketika tak dapat berjalan lebih jauh lagi, mereka akan dicambuki atau dilempari batu. Kenyataan bahwa mereka dapat mengalami kelelahan atau kesakitan tak pernah terlintas dalam benak pemiliknya.

Sapi dan domba ditindas sampai mati. Begitu menjadi terlampau tua, mereka dijual atau dibunuh oleh pemiliknya sendiri. Apapun yang terjadi, mereka ditakdirkan mati di tangan tukang jagal dan kematian secara

alami tak mereka kenal.

Dengan demikian, hewan mengalami begitu banyak siksaan. Kapan saja anda menyaksikan mereka disiksa dengan cara seperti itu, berdiamlah anda di tempat itu dan bayangkan secara terperinci apa yang mereka harus alami. Bermeditasilah dengan penuh belas kasih terhadap semua makhluk yang terlahir sebagai hewan. Khususnya, bila anda memiliki hewan-hewan peliharaan, perlakukan mereka dengan penuh belas kasih. Karena semua hewan, mulai dari yang besar hingga serangga terkecil, mempunyai perasaan senang dan susah, dan oleh sebab mereka semua 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: 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, serta penderitaan karena tak mendapatkan apa yang diinginkan dan malah memperoleh apa yang tak dikehendaki.

4.1. TIGA JENIS PENDERITAAN MENDASAR

4.1.1. PENDERITAAN KARENA PERUBAHAN

Penderitaan karena perubahan terjadi bila kondisi yang kita rasa 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 suatu kesempatan kita merasakan kegembiraan, tetapi tak lama kemudian musuh menyerbu kekayaan atau persediaan hidup kita; atau api membakar rumah kita; atau kita mendadak diserang oleh penyakit atau pengaruh buruk; atau kita menerima kabar yang tak menyenangkan - dan secara mendadak kita dicengkeram oleh penderitaan.

Pada kenyataannya, apapun yang nampak nyaman,

menyenangkan atau membawa kehormatan di tengah *samsara* ini, sedikitpun tidak mantap atau kekal, dan kelak pada gilirannya tidak dapat bertahan terhadap putaran penderitaan. Karenanya kembangkan ketidakmelekatan terhadap semua ini.

4.1.2. PENDERITAAN ATAS PENDERITAAN ITU SENDIRI

*H*al 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 tak lama kemudian. 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 UNSUR⁵³

*K*ini, beberapadiantarakitamungkinberpikirbahwa segala sesuatunya boleh dikatakan baik-baik saja dan kita tidak begitu merasakan penderitaan. Pada kenyataannya kita terbenam sepenuhnya dalam musabab-

musabab penderitaan. Seluruh makanan dan pakaian sehari-hari kita, rumah, perhiasan beserta perayaan yang membawa kesenangan bagi kita, semuanya dihasilkan melalui tindakan yang membahayakan makhluk lain. Karena segala sesuatu adalah semata-mata perpaduan tindakan tidak baik, hal itu hanya membawa pada penderitaan. Sebagai contoh, mari renungkan teh dan *tsampa**.

Di China, tempat tumbuhnya teh, makhluk-makhluk hidup kecil terbunuh ketika teh itu ditanam, daunnya dipetik, dan lain sebagainya, dimana jumlah mereka mustahil dihitung. Teh itu lantas diangkut hingga sejauh Dartsedo oleh para pemanggul barang. Masing-masing pemanggul itu membawa beban sebanyak 12 kotak isi enam yang diikatkan dengan kain di dahi mereka, sehingga kulitnya menjadi terluka. Tetapi kendati [kulit mereka terkelupas] sampai menampakkan tengkorak mereka, para pemanggul barang itu tetap membawa beban. Mulai dari Dotok dan seterusnya, *dzo*, yak, dan keledai mengambil alih pengangkutan itu, sehingga punggung mereka patah, perut mereka dipenuhi oleh luka-luka potong, dan bulu mereka tercerabut. Mereka luar biasa menderita karena perbudakan itu. Perniagaan teh melibatkan semata-mata pelanggaran janji, penipuan, dan silang pendapat; hingga akhirnya itu teh itu berpindah tangan. Umumnya teh itu ditukar dengan produk-produk hewani, seperti wol dan kulit anak domba. Wol itu pada musim panas sebelum dicukur, dirambati oleh

Teh dan *tsampa*, gandum panggang yang tumbuh di tanah, adalah dua hasil bumi utama Tibet. Teh Tibet dicampur dengan susu dan mentega serta diminum secara teratur saat siang hari. *Tsampa* dicampur

kutu, dan hewan kecil lainnya yang jumlahnya setara dengan helaian-helaian bulu wol itu sendiri. Selama proses pencukuran, hewan-hewan itu terbunuh, terpotong menjadi dua atau tercerai berai isi perutnya. Makhluk-makhluk yang tidak terbunuh itu tetap melekap pada wol dan menderita kekeringan. Semua ini hanya membawa pada kelahiran di alam-alam lebih rendah. Sehubungan dengan kulit anak domba, ingatlah bahwa domba yang baru dilahirkan telah lengkap seluruh organ in-drawinya, sehingga mereka dapat merasakan kesenangan maupun kesakitan. Begitu mereka menikmati napas kehidupan pertama dalam kondisi kesehatan prima, mereka di bunuh. Barangkali mereka hanyalah hewan-hewan bodoh, kendati demikian mereka tentunya tak ingin mati - mereka mencintai kehidupan dan menderita karena dianiaya atau dibantai. Ibu domba yang anaknya dibunuh, adalah contoh nyata kesengsaraan yang dialami seorang ibu saat kehilangan anak satu-satunya. Jadi apabila kita merenungkan mengenai proses pembuatan dan perniagaan produk-produk seperti itu, kita dapat memahami bahwa hanya sekali menghirup teh saja dapat membawa kelahiran di alam-alam rendah.

Kini marilah membahas mengenai *tsampa*. Sebelum menaburkan benih-benih gandum, ladangnya perlu dibajak. Akibatnya, seluruh cacing dan serangga dipaksa muncul ke permukaan tanah; sebaliknya para makhluk yang hidup di permukaan terkubur ke dalam tanah. Ke manapun lembu pembajak bergerak, ia diikuti oleh

gagak dan burung-buruk kecil yang memakani seluruh hewan-hewan kecil itu. Manakala ladangnya diairi, seluruh hewan air terdampar di tanah, sementara itu hewan-hewan tanah tenggelam dalam aliran air irigasi. Demikian pula, pada setiap tahapan menabur benih, menuai, dan menumbuk, jumlah makhluk hidup yang terbunuh tak terhingga jumlahnya. Apabila merenungkan hal ini, kita hampir selalu memakan serangga tumbuk.

Hal yang sama berlaku pada mentega, susu, dan makanan lainnya, “tiga makanan putih” dan “tiga makanan manis” yang kita anggap murni dan tak ternoda oleh tindakan-tindakan merugikan makhluk lain, sesungguhnya tidak demikian adanya. Sebagian besar bayi yak, domba, dan kambing terbunuh, Yang tak terbunuh, begitu dilahirkan dan sebelum sempat menikmati susu ibunya yang manis, tali telah dikalungkan pada bayi-bayi hewan itu dan mereka diikat pada tiang saat istirahat di tengah perjalanan atau diikat satu sama lain ketika sedang dalam perjalanan. Dengan demikian, makanan dan minuman yang menjadi hak mereka, yakni susu - dicuri [oleh manusia] guna dijadikan mentega ataupun keju. Dengan mengambil intisari tubuh ibunya, yang begitu penting bagi bayinya, kita meninggalkan mereka antara hidup dan mati. Tatkala musim semi merebak, ibu hewan itu telah tua dan menjadi sangat lemah sehingga tidak dapat bangun dari kandangnya. Anak-anak kambing dan domba sebagian besar mati kelaparan. Yang masih bertahan hidup, begitu lemah dan kurus kering sehingga

nampak seperti tulang belulang belaka, dalam kondisi hampir mati kelaparan.

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 ini terlahir melalui rahim⁵⁴. 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, terperangkap dalam kegelapan, rahim yang sempit dan menyesakkan, menderita laksana seseorang yang dilemparkan dalam penjara. Ketika ibunya memakan makanan panas, sang janin menderita kesengsaraan seolah-olah dipanggang dalam api. Tatkala ibunya memakan sesuatu yang dingin, ia merasa seolah-olah dilemparkan dalam air membeku. Ketika ibunya berbaring, ia merasa dikubur dalam bukit nan berat. Manakala lambung ibunya penuh, ia merasa seolah-olah terperangkap dalam bebatuan. Saat ibunya lapar, ia merasa seolah-olah terjatuh dalam lubang. Manakala sang ibu berjalan atau duduk, ia merasa seolah-olah diombang-ambing oleh angin.

Begitu kehamilan telah mencapai puncaknya [dan tiba saatnya melahirkan], energi keberadaan karma⁵⁶ membalik kepala bayi ke arah bawah sehingga siap dilahirkan. Sewaktu sang bayi didorong ke arah bawah, yakni melalui tulang rahim, ia menderita seolah-olah raksasa yang kuat memegangnya di bagian kaki dan menghantamkannya pada dinding. Ketika ia didorong melalui struktur tulang pada pelvis, sang bayi merasa seolah-olah didorong melalui lubang pada papan gambar⁵⁷. Seandainya lubangnya terlalu sempit, ia tidak dapat keluar dan mati. Lebih jauh lagi, baik ibu maupun bayinya mungkin mati selama proses tersebut, dan bahkan apabila kedua-duanya selamat mereka mengalami kesengsaraan seolah-olah menjelang kematiannya. Seperti yang disabdakan oleh Guru Agung dari Oddiyana:

*Baik ibu maupun anaknya hampir
Memasuki Negeri Kematian,
Dan seluruh persendian ibunya,
Terkecuali rahang-rahangnya,
Semuanya terkunci satu sama lain.*

Apapun yang dialami bayi itu sungguh menyakitkan. Dijatuhkan ke atas kasur saat dilahirkan, ia merasakan seolah-olah terjerumus dalam lubang penuh duri. Saat lumpur keras disekakan di bagian punggungnya, ia merasa seolah-olah dikuliti hidup-hidup. Saat dimandikan, ia merasa seolah-olah dipukuli dengan duri-duri. Digendong di buaian ibunya laksana seekor burung kecil dicengkeram oleh elang. Ketika mentega dioleskan pada puncak kepalanya⁵⁸, ia merasa seolah-olah diikat dan dilemparkan ke dalam sebuah lubang. Diletakkan dalam ayunan, ia akan merasakan seolah-olah 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 masa remaja, kita mengalami kesan pertumbuhan dan perkembangan. Tetapi yang sesungguhnya terjadi, hidup kita menjadi makin pendek, dan dari hari ke hari kita bertambah dekat pada kematian. Kita terperangkap dalam urusan hidup sehari-hari, saling susul menyusul, tidak satupun di antara mereka mendatangkan solusi yang pamungkas.

Seluruhnya sambung menyambung laksana riak di atas air. Seluruhnya dilandasi hanya 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

Saat disibukkan oleh urusan sehari-hari yang tak pernah selesai, penderitaan usia tua terus merangkak tanpa disadari. Sedikit demi sedikit tubuh kehilangan kekuatannya. Kita tak sanggup lagi mencerna makanan yang kita sukai. Ketajaman penglihatan kita memudar dan kita tak dapat lagi mengamati benda-benda yang kecil atau jauh dengan jelas. Pendengaran kita mulai melemah pula dan kita tak dapat membedakan suara dan ucapan [orang lain] dengan benar. Lidah kita tidak lagi sanggup mencerap rasa makanan atau minuman yang kita konsumsi, tidak lagi dapat mengartikulasikan kata-kata yang ingin kita ucapkan dengan benar. Seiring dengan melemahnya kualitas mental, daya ingat kita menjadi lemah dan kita mudah terbelenggu oleh kebingungan dan kepikunan. Gigi kita mulai tanggal, sehingga tak dapat lagi mengunyah makanan padat dan apa yang kita katakan hanya berupa gumaman tak dapat dipahami. Panas tubuh kita berkurang dan kita tak merasakan hangat saat mengenakan pakaian tipis. Kekuatan kita melemah dan kita tak sanggup lagi membawa barang-barang berat. Kendati kita masih sanggup merasakan kesenangan

dan kesenangan, kita tak memiliki tenaga lagi. Seiring-iring dengan melemahnya kanal-kanal dan energi tubuh, kita menjadi mudah marah dan tak sabar. Apabila dicela orang lain, kita menjadi tertekan dan sedih. Elemen-elemen dalam tubuh mulai kehilangan keseimbangannya, sehingga mengakibatkan serangkaian penyakit serta permasalahan lainnya. Kita harus berjuang keras dalam setiap gerakan kita, seperti saat berjalan dan duduk, dimana ini hampir menjadi suatu kegiatan yang mustahil dilakukan. Jetsun Mila menyanyikannya:

*Pertama, anda berdiri seolah-olah
Sedang menarik pasak dari tanah.
Kedua, anda merangkak seolah-olah
Sedang mengintai seekor burung.
Ketiga, ketika duduk anda seolah-olah
Adalah karung yang dijatuhkan.
Tatkala ketiga pertanda ini
Telah muncul bersama-sama, wahai nenek tua,
Engkau adalah nenek tua sedih yang tubuh
Khayalanmu telah melemah.*

*Pertama, kulit anda mulai nampak berkeriput.
Kedua, tulang menonjol keluar karena
Darah dan daging telah mengerut.
Ketiga, anda mulai bersikap bodoh, tuli, buta,
Dan tak dapat melakukan apa-apa lagi.
Tatkala ketiga pertanda ini telah muncul*

*Bersama-sama, wahai nenek tua,
Wajahmu dipenuhi oleh keriput-keribut
Nan buruk.*

*Pertama, pakaian anda menjadi
Compang camping dan berat;
Kedua, makanan dan minuman anda menjadi
Hambar dan dingin;
Ketiga, anda duduk di atas bantal anda dan
Menempel dengan kulit anda di keempat sisinya.
Tatkala ketiga pertanda ini telah
Muncul bersama-sama, wahai nenek tua,
Anda bagaikan seorang yogi perealisasi spiritual
Ditendang oleh orang dan anjing.*

Memasuki usia tua, bila hendak berdiri kita tak dapat melakukannya lagi dengan sewajarnya, yakni dengan sekali gerakan saja. Kita harus menaruh kedua belah tangan kita di lantai, seolah-olah hendak mencabut sebuah pasak dari tanah. Tatkala berjalan kita tertekuk di pergelangan kita dan bahkan tak sanggup mengangkat kepala kita. Kita tidak mampu mengangkat dan menapakkan kaki kita dengan cepat. Kita merangkak perlahan-lahan seperti anak kecil mengintai seekor burung. Seluruh persendian di lengan beserta kaki kita terserang artritis sehingga tak dapat duduk dengan cepat. Sebagai gantinya, kita membiarkan seluruh berat tubuh kita jatuh ke bawah, layaknya karung yang jatuh karena

patah tali penggantungnya.

Daging kita mulai mengerut, kulit menjadi kendur dan tubuh beserta wajah kita dipenuhi keriput. Dengan lebih sedikit daging dan tulang di seputarnya, seluruh persendian kita menjadi menonjol. Tulang dagu dan seluruh tulang kita menonjol keluar di bawah kulit kita. Ingatan kita melemah, dan kita menjadi tumpul, tuli, dan buta. Kita tak dapat berpikir dengan jelas serta merasa pusing. Dengan memudarnya kekuatan fisik, hanya ada sedikit alasan saja bagi kita agar tampil menarik, sehingga baju yang dikenakan selalu berat dan compang-camping. Selera makan menurun dan tak memiliki kesan lagi terhadap rasa. Makanan yang kita santap menjadi dingin dan hambar. Kita merasakan begitu berat dan sulit melakukan apapun. Kita menempel di ranjang pada keempat sisinya dan tidak sanggup bangun. Sampai saat itu, kelemahan fisik telah mendatangkan depresi dan siksaan batin mengerikan pada kita. Segenap keelokan dan kegemilangan wajah kita telah memudar, kulit kita berkeriput, dan dahi kita bergaris-garis kerutan. Setiap orang mencela kita, dan bahkan seandainya ada yang menginjak kepala kita, kita tak dapat bangkit. Kita tak lagi bereaksi. Hal itu dapat diumpamakan dengan yogi perealisasi spiritual yang baginya konsep bersih dan tak bersih tidak eksis⁵⁹ lagi. 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

*M*anakala empat elemen penyusun tubuh kita kehilangan keseimbangannya, segala jenis penyakit - yakni yang diakibatkan oleh angin, empedu, plegma, dan lain sebagainya - timbul; selanjutnya muncul sensasi rasa sakit dan penderitaan yang mendera kita.

Begitu gigitan awal rasa sakit menyerang - betapapun muda tubuh dan pikiran kita; betapapun kuat dan luar biasa sehatnya kita sebelumnya, betapapun primanya kondisi kita - kita meringkuk seperti burung kecil terkena lemparan batu. Kekuatan kita menguap. Kita terbenam dalam kedalaman tempat tidur kita dan setiap gerakan betapapun remehnya menjadi sulit. Bahkan menjawab pertanyaan mengenai apa yang kurang enak pada diri kita memerlukan usaha keras. Suara kita seolah-olah datang dari kedalaman yang teramat dalam dan sulit keluar. Kita mencoba berbaring pada sisi kanan, lalu berbalik pada sisi kiri, bertumpu pada punggung kita, dan kemudian perut kita. Namun tak kunjung kita merasa nyaman. Kita kehilangan selera makan serta 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 bahwa penyakit ini akan berakhir dengan kematian menghantui kita. Di bawah pengaruh kemuraman dan kurangnya integritas, kita kehilangan kendali atas tubuh beserta pikiran. Akhirnya, pada puncak delusi pikiran, kita mulai mengalami halusinasi. Terkadang orang sakit membunuh dirinya sendiri. Orang yang menderita penyakit seperti lepra dan ayan dijauhi oleh orang lainnya dan ditinggalkan meratap nasibnya. Mereka masih hidup, kendati demikian seolah-olah telah mati.

Orang sakit biasanya tidak mampu mengurus dirinya sendiri. Penyakit membuat mereka mudah marah dan senantiasa mencari kesalahan terhadap apa yang orang lain lakukan terhadap mereka. Mereka makin banyak mengurus hal-hal remeh dan gampang menyalahkan orang lain. Apabila penyakit mereka bertambah parah, orang lain menjadi lelah merawat mereka, sehingga tak lagi memenuhi apa yang mereka inginkan. Ketidaknyamanan ini menyebabkan mereka terus menerus tersiksa oleh penyakit mereka.

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. Anda mengalami kesan-kesan dan halunasi mengenai apa yang menanti anda. Kini tiba saat bagi anda melakukan lompatan besar [yakni meninggalkan hidup ini]. Kerabat dan sahabat berkumpul mengelilingi anda, tetapi mereka tidak dapat melakukan sesuatupun demi menunda keberangkatan anda. Anda menjalani penderitaan kematian sendirian - seluruhnya seorang diri. Tidak pula anda dapat membawa segenap milik anda bersama anda; betapapun sedikitnya harta kekayaan itu. Anda tak sanggup melepaskan harta milik anda dengan rela, tetapi sebaliknya anda tak tahu bagaimana caranya membawa serta semua itu bersama anda. Rasa sesal menyergap anda ketika mengingat segenap perbuatan buruk yang pernah anda lakukan. Ketika teringat pada penderitaan di alam-alam rendah, anda merasa takut. Kematian tiba-tiba hadir di hadapan anda. Rasa takut mencengkeram anda kuat-kuat. Kesan kehidupan meninggalkan anda dan secara perlahan tubuh anda menjadi dingin.

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 perlindungan ataupun tempat berlindung.

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

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

Oleh sebab kematian itu datang tiba-tiba, baik bagi yang masih muda ataupun sudah tua, kita hendaknya mulai mempraktikkan Dharma semenjak dilahirkan. Karena hanya Dharma yang sanggup menolong kita saat momen kematian. Kendati demikian, hingga sekarang kita melupakan mengenai kematian, menjadi terlalu sibuk mengurus hal sehari-hari dan membantu sahabat-sahabat kita, mengurus rumah beserta hak milik kita, serta menyibukkan diri kita dengan kawan dan keluarga. Namun menghabiskan waktu kita seperti ini, yakni menapakkan kaki pada kemelekatan, ketidaktahuan, dan kebencian demi kepentingan sahabat beserta 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 segenap waktu kita mengumpulkan uang dan harta kekayaan serta menjaganya waktu demi 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. Jelas sekali bahwa semakin banyak uang dan kekayaan yang kita miliki, makin banyak permasalahan yang timbul saat memperolehnya, melindunginya, dan mencoba menambahnya.

Nagarjuna menulis:

*Mengumpulkan kekayaan, menjaganya,
Serta mengupayakannya agar bertambah
Banyak akan melemahkan anda.
Pahamilah bahwa kekayaan membawa
Kehancuran dan keruntuhan tanpa akhir.*

Jetsun Milarepa mengatakan:

*Pada mulanya kekayaan membuatmu bahagia
Dan diiri oleh orang lain;
Namun betapapun banyaknya yang anda miliki,
Itu tak pernah cukup.
Beberapa waktu kemudian rasa kekurangan
Mengeratkan jeratannya pada anda:*

Anda tidak bersedia lagi menyumbangkannya

*Sebagai persembahan atau amal.
Kekayaanmu menarik musuh
Dan kekuatan negatif,
Apa yang engkau kumpulkan justru
Dimanfaatkan oleh orang lain.
Pada akhirnya, iblis kekayaan
Membawa hidup anda dalam bahaya.
Betapa frustrasinya terus menerus
Menjaga kekayaanmu dari incaran musuh!
Aku telah melepaskan batu gilingan
Yang menarik kita pada samsara.
Aku tak menghendaki lagi umpan iblis ini.*

Penderitaan kita berbanding lurus dengan bertambahnya kekayaan kita. Sebagai contoh, apabila mempunyai kuda, anda akan merasa khawatir hewan itu dirampas musuh atau dicuri oleh maling; anda akan memikirkan apakah ia telah memperoleh cukup makanan berupa jerami, dan lain sebagainya. Hanya seekor kuda saja telah membawa beragam permasalahan. Apabila memiliki seekor kambing, anda akan mendapatkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan seekor kambing tersebut. Jikalau memiliki sekantong teh*, anda pun masih dapat dipastikan mendapatkan permasalahan yang berkaitan denganya.

Jadi renungkan dan meditasikan betapa pentingnya hidup dalam kedamaian, dengan mengikuti nasihat kuno “tanpa kekayaan tiada musuh.” Inspirasikan diri

* Ini merupakan terjemahan bebas dari ja' khor, suatu ukuran yang sebanding dengan empat teh padatan Tibet berbentuk kotak.

anda dengan riwayat hidup para Buddha masa lampau yang telah mencabut segenap kemelekatan pada uang dan kekayaan. Hiduplah bersama dengan apa saja yang anda jumpai seperti burung-burung, 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. Tidak seorangpun sahabat kita dapat hidup selamanya. Cepat atau lambat kita pasti berpisah dengan mereka. Mereka mati atau pindah ke negeri lainnya. Mungkin juga mereka diancam musuh atau bahaya lainnya - dan penderitaan yang mereka alami lebih mempengaruhi kita ketimbang kesengsaraan kita sendiri. Terutama orang tua yang sangat memerhatikan anak-anaknya dan terus menerus khawatir apakah mereka didera oleh hawa di-ngin serta rasa lapar atau haus. Mereka mencintai anak-anaknya hingga merasa lebih baik mereka sendiri yang mati daripada membiarkan buah hatinya menderita. Demi kepentingan anak-anaknya itu, 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-orang yang kita cintai benar-benar sebaik yang kita pikirkan? Sebagai contoh, orang tua kita menyatakan bahwa mereka menyayangi kita sebagai anak-anaknya, tetapi cara mereka menyayangi kita adalah salah dan mengakibatkan sesuatu yang justru membahayakan. Dengan mencoba memberi kita uang atau harta kekayaan serta menikahkan kita, mereka mengikatkan *samsara* pada kita. Mereka mengajarkan pada kita bagaimana menjadi lebih baik ketimbang musuh-musuh kita, bagaimana memperlakukan sahabat-sahabat kita dengan baik, bagaimana menjadi kaya, dan seluruh ajaran membahayakan yang pasti memerangkap kita dalam alam-alam rendah. Mereka tak dapat melakukan yang lebih buruk daripada hal itu.

Sehubungan dengan anak-anak kita, 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 membertontak melawan kita.

Pada anak laki-laki kita, kita memberikan seluruh kekayaan yang kita peroleh selama hidup kita, tanpa memperhitungkan berapa jumlahnya serta tidak memerdulikan segenap tindakan kurang bajik, penderitaan, dan celaan yang harus kita alami - namun mereka tidak sedikitpun berterima kasih. Bahkan apabila kita

menghadiahi mereka dengan sejumlah besar uang perak China, mereka masih kurang berterima kasih dibandingkan dengan kita menghadiahi orang lain sehelai daun teh saja. Mereka semata-mata berpikir, apapun yang menjadi milik ayahnya secara otomatis adalah milik mereka juga.

Saudara perempuan dan anak perempuan kita menelan pula segenap keberuntungan kita tanpa rasa terima kasih. Semakin banyak yang kita berikan pada mereka, semakin banyak pula yang mereka inginkan. Jika kita memiliki sesuatu sebanyak batu turkis palsu sebagai alat penghitung di tasbih kita, mereka akan membujuk kita menyerahkannya pada mereka. Mereka paling-paling akan mengabdikan diri demi memperkaya orang lain, tetapi tidak membawa sesuatupun pada kita. Namun seandainya mereka mengalami hal-hal buruk, mereka akan kembali ke rumahnya serta membawa nama buruk beserta kesedihan pada keluarganya*.

Sehubungan dengan kerabat dan sahabat kita, mereka memperlakukan kita seperti para dewa - selama kita kaya, bahagia, dan hidup dalam kelimpahan. Mereka melakukan apa saja yang dapat mereka lakukan demi menolong kita, dan menghadiahi kita berbagai barang yang sesungguhnya tak kita butuhkan. Namun, tatkala mengalami masa-masa sulit, meski kita tak pernah merugikan mereka sama sekali, mereka akan memperlakukan kita seperti musuh serta memperlihatkan ketidak-sukaan terhadap segenap kebaikan yang kita perlihatkan pada

* Dalam beberapa tradisi Asia, seorang pengantin perempuan beserta mas kawin yang mereka bawa akan bergabung dengan keluarga suaminya. Jika perkawinan gagal, mereka akan kembali ke rumah orang tuanya

mereka. Semua ini memperlihatkan betapa tak berharganya anak laki-laki maupun perempuan, keluarga, dan sahabat, sebagaimana yang ditekankan Jetsun Mila dalam senandung lagunya:

*Pada mulanya, anak laki-laki anda
Demikian memesonanya laksana dewa kecil;
Anda begitu mengasihinya sehingga
Anda tak dapat menahannya lagi.
Selanjutnya tanpa pandang bulu
Ia menuntut haknya;
Anda memberikan segalanya padanya,
Tetapi ia tak pernah terpuaskan.
Ia membawa pulang ke rumah
Anak perempuan orang lainnya,
Mengabaikan orang tua yang baik padanya.
Ketika ayahnya memanggilnya,
Ia tak berkeinginan menjawabnya.
Ketika ibunya memanggilnya,
Ia bahkan tak mendengarnya.
Pada akhirnya, ia seperti tetangga yang jauh
Engkau menghancurkan diri anda sendiri
Dengan memelihara orang yang tak tahu
Berterima kasih seperti ini.
Betapa frustrasinya melahirkan
Musuh anda sendiri!
Aku telah melepaskan seluruh kesukaran
Yang membelenggu kita pada samsara ini.*

*Aku tak menghendaki lagi
putera-putera duniawi ini.*

Beliau melanjutkan:

*Pada mulanya, anak perempuan
Tersenyum laksana dewi kecil,
Menguasai dan memonopoli
Seluruh milik anda yang terbaik.
Selanjutnya, tanpa pandang bulu
Ia menuntut haknya:
Ia secara terang-terangan
Menghendaki hak milik ayahnya,
Serta mencuri dari ibunya dengan kecerdikan.
Tidak pernah puas dengan apa
Yang diberikan padanya,
Ia merupakan sumber keputus-asaan
Bagi orang tuanya.
Pada akhirnya, ia adalah
Raksasa wanita berwajah merah:
Paling-paling ia merupakan
Harta kekayaan bagi orang lainnya,
Yang terburuk, ia akan
Mendatangkan bencana bagimu.
Betapa memusingkannya anak perempuan itu,
Yakni makhluk mengerikan
Yang gemar merampas segalanya tersebut!
Aku telah melepaskan segenap kesedihan*

*Tak tersembuhkan ini.
Aku tak menghendaki seorang
Anak perempuan pun yang akan
Membawaku pada keruntuhan.*

Akhirnya:

*Pada mulanya sahabat menjumpai anda
Dengan penuh kegembiraan, mereka tersenyum
Dan seluruh lembah dipenuhi dengan
Seruan “Datanglah!” dan “Duduklah!”
Kemudian mereka mengembalikan
Keramahan anda dengan daging dan bir,
Benda demi benda, tepatnya satu dengan satu.
Pada akhirnya, mereka menyebabkan
Pertengkaran yang didasari oleh
Kebencian atau kemelekatan.
Betapa memusingkannya mereka itu,
Yang segenap kawan-kawan berhati jahat
Beserta seluruh pertengkaran mereka!
Aku telah meninggalkan rekanku
Bersantap siang [hanya] di saat-saat
Yang menyenangkan saja.
Aku tak menghendaki lagi
Sahabat-sahabat duniawi.*

4.3.3. PENDERITAAN KARENA TAK MENDAPATKAN APA YANG DIINGINKAN

Tiada seorangpun di antara kita di muka bumi ini yang tak ingin menjadi bahagia dan merasakan kesenangan; kendati demikian, tak seorangpun yang sungguh-sungguh mendapatkan apa yang didambakannya. 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 di antara kita menghendaki penderitaan sebagaimana yang dipaparkan di sini. Meskipun demikian kita mengalaminya juga sepanjang waktu, entah dikehendaki atau tidak. Ada orang yang karena karma masa lalunya menjadi hamba seorang penguasa

atau budak orang lain. Bertentangan dengan keinginan diri mereka sendiri, mereka sepenuhnya patuh pada kemauan tuannya, tanpa sekejap pun mengalami kebebasan. Mereka mungkin dijatuhi hukum hukuman berat hanya karena kesalahan-kesalahan kecil dan tiada sesuatu pun yang dapat mereka lakukan menghadapi hal itu. Bahkan apabila mereka dibawa ke tempat penjatuhan hukuman mati, mereka akan menyadari bahwa mustahil bagi mereka meloloskan dirinya.

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*

* Longchenpa.

*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 paling-paling anda dapatkan adalah

* Para penulis Tibet kerap merendahkan diri mereka dengan cara ini.

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. Jetsun Milarepa bersenandung:

*Apa yang Penguasa Umat Manusia,
Sang Penakluk (Buddha - penerjemah bahasa
Indonesia), ajarkan adalah
Mengenai bagaimana membebaskan
Diri dari delapan hal duniawi.
Namun orang-orang yang memandang
Diri mereka terpelajar hari ini -
Tidakkah pikiran duniawi mereka
Bertumbuh lebih besar dibanding sebelumnya?
Sang Penakluk mengajarkan sila
Dan vinaya untuk diikuti
Dengan demikian, seseorang dapat
Menarik diri dari seluruh urusan duniawi.
Tetapi para bhikshu dari masa sekarang
Yang mengikuti aturan-aturan ini -
Tidakkah aktifitas-aktifitas duniawi mereka
Menjadi lebih berlipat ganda
Dibandingkan sebelumnya?
Ia mengajarkan bagaimana hidup
Seperti para risi (suciwan) di masa lampau*

*Sehingga seseorang dapat membebaskan
Dirinya dari ikatan dengan sahabat dan kerabat.
Tetapi barangsiapa yang hidup laksana
Para risi dewasa ini -
Tidakkah mereka lebih mempedulikan
Bagaimana orang lain memandang mereka
Dibandingkan sebelumnya?
Ringkasnya, jika berpraktik Dharma
Tanpa mengingat kematian,
Semua Dharma akan menjadi tak berguna.*

Umat manusia yang hidup di masa kemerosotan di empat penjuru dunia ini, khususnya yang berdiam di Jambudvīpa, kekurangan bahkan kesempatan paling kecil sekalipun untuk berbahagia. Hidup mereka dipenuhi penderitaan. Dewasa ini kemerosotan semakin dipercepat seiring berjalannya tahun, bulan, hari, waktu sarapan, tibanya pagi dan malam hari. Kalpa mengalami perubahan dari buruk ke lebih buruk lagi. Ajaran Buddha dan kebahagiaan para makhluk memudar dari waktu ke waktu. Renungkan hal ini dan bangkitkan niat membebaskan diri dari ilusi. Lebih jauh lagi, daratan Jambudvīpa ini menyediakan kekuatan khusus sehubungan dengan buah berbagai perbuatan⁶⁰ yang menjadikan segala sesuatu - baik ataupun buruk, menyenangkan dan tak menyenangkan, mulia atau remeh, Dharma dan bukan Dharma - begitu tak terprediksikan. Anda hendaknya menyaksikan bagi diri anda sendiri

segala sesuatu sebagaimana adanya. Kembangkan kejernihan dalam benak anda mengenai sesuatu yang seharusnya dilakukan dan tak dilakukan. Praktikkan apa yang dinasihatkan Longchenpa nan Mengetahui:

*Terkadang amatilah apa yang anda anggap
Sebagai menyenangkan;
Apabila mengetahui bahwa itu hanyalah
Persepsi [anda semata], segala yang anda alami Akan
berubah menjadi menguntungkan⁶¹.
Amatilah apa yang anda pandang sebagai
Tidak menyenangkan dan membahayakan;
Ini penting sekali karena akan menyadarkan
Anda pada pandangan terdelusi anda
Saat mengamati segala sesuatu.
Terkadang lihatlah sahabat anda
Dan guru orang lain;
Membedakan antara baik dan buruk
Akan menginspirasi anda berpraktik⁶²
Terkadang amatilah penampilan ajaib
Empat elemen di angkasa;
Engkau akan melihat segenap daya upaya
Bernaung dalam hakikat sejati pikiran⁶³.
Terkadang amatilah kampung halaman,
Rumah, dan harta milik anda;
Menyadari bahwa itu semua adalah ilusi,
Anda akan merasa jijik pada pandangan terdelusi
Anda dalam memandangi hal-hal tersebut.*

*Terkadang amatilah kemakmuran
Dan kekayaan orang lain;
Lihatlah betapa kasihannya mereka itu,
Anda akan meninggalkan ambisi samsara anda.
Secara ringkas, ujilah hakikat
Segala sesuatunya dalam keragamannya,
Anda akan menghancurkan delusi kemelekatan
Terhadap segala sesuatu yang anda anggap nyata.*

5. ASURA

Kenikmatan dan kelimpahan dialami oleh para Asura atau setengah dewa, musuh para dewa. Meskipun demikian, semenjak kehidupan-kehidupan lampau, mereka memiliki kecenderungan iri hati yang besar dan gemar bertengkar serta bertarung. Buah perbuatan tak bajik itu menjadikan mereka terlahir di alamnya yang sekarang dan seiring dengan itu mulailah mereka merasakan iri hati nan mendalam.

Bahkan di alam mereka sendiri, para asura berselisih mengenai kawasan dan daerah kekuasaan mereka. Mereka menghabiskan waktu mereka bertempur dan bertengkar di antara sesama kaumnya sendiri seputar ketidaksetujuan tersebut.

Lebih buruk lagi, tatkala melihat ke alam dewa, mereka menyadari bahwa para dewa memiliki kekayaan dan kemakmuran yang lebih unggul. Mereka juga melihat bahwa segenap keinginan dan kebutuhan para dewa

dipenuhi oleh pohon pengabul keinginan - yang akarnya berada di alam mereka. Para asura lantas dipenuhi penyesalan. Mereka mengenakan baju zirah dan meraih persenjataan mereka serta memaklumkan perang terhadap para dewa. Begitu para dewa mengetahui serbuan asura tersebut, mereka berbaris ke Hutan Agresi⁶⁴, dan mengenakan perlengkapan perang beserta persenjataan mereka. Para dewa memiliki gajah berkepala tiga puluh tiga yang dinamakan Kekokohan nan Agung. Raja mereka, Indra, mengendarainya di kepala utamanya, dengan para menterinya di 32 kepala lainnya. Bala tentara surga yang tak terbayangkan dengan kemegahan nan tak tertandingi mengelilingi mereka, seraya meneriakkan pekikan perang. Begitu perang dimulai, terjadilah hujan senjata - vajra, roda, tombak, panah raksasa dan lain sebagainya. Kekuatan magis memampukan mereka mengangkat gunung raksasa di pundak mereka serta melontarkannya lagi sebagai peluru. Dikarenakan karma bajik mereka, para dewa tujuh kali lebih tinggi dibandingkan manusia, tetapi asura jauh lebih pendek dibandingkan dewa. Para dewa hanya dapat dibunuh dengan memotong kepala mereka; luka-luka lainnya yang mereka alami akan sembuh segera berkat nektar surgawi. Namun asura mati seperti manusia, yakni bila organ pentingnya mengalami luka yang fatal. Karenanya, mereka ditakdirkan mengalami kekalahan pada banyak peperangan yang berlangsung. Ketika para dewa menerapkan strateginya, yakni dengan melepaskan gajah bernama Semua

Pelindung, dilengkapi dengan persenjataan dashyat seperti roda pedang yang dilekatkan pada belalainya, para asura yang mati menjadi ratusan ribu jumlahnya. Mayat mereka jatuh bergulingan menuruni lereng Gunung Meru dan masuk ke Danau Kelimpahan Besar di bawahnya, sehingga warna airnya memerah karena darah.

Di alam asura, karena terus menerus terjadi perkelahian dan pertengkaran yang akut 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. Kendati demikian, mereka menghabiskan waktu mereka dalam kesenangan semata dan tak sedikitpun gagasan mempraktikkan Dharma timbul di benak mereka. Sepanjang hidup mereka yang berlangsung selama satu *kalpa*, mereka tak pernah memiliki pikiran seperti itu walau sekejap saja. Setelah menghabiskan seluruh hidup mereka dalam kesenangan, tiba-tiba saja mereka dihadapkan pada kematian. Seluruh dewa yang berada di enam Alam Keinginan (*kamadhatu* - penerjemah bahasa Indonesia), yakni mulai dari Empat Maharaja Agung (Catuhmaharajika - penerjemah bahasa Indonesia) hingga surga yang disebut Menikmati Ciptaan

yang Lainnya, harus mengalami penderitaan kematian beserta kelahir- an kembali.

Terdapat lima pertanda yang membayangi kematian seorang dewa. Kegemilangan tubuhnya, yang biasanya nampak sejauh satu *league* atau beberapa mil, semakin memudar. Singgасannya, yang sebelumnya ia tak pernah merasa lelah duduk di atasnya, kini tak lagi membawa kepuasan padanya; ia merasa tidak nyaman dan sakit. Karangan bunga miliknya yang sebelumnya tak pernah layu kini mulai mengering. Busananya, yang selalu bersih dan segar tidak peduli berapa lama dikenakannya, kini tampak usang, kotor, serta mulai berbau. Tubuh yang tak pernah basah oleh keringat, kini mulai berkeringat. Ketika lima pertanda kematian ini muncul, dewa tersebut disiksa oleh kekhawatiran bahwa ia akan segera meninggal. Rekan-rekannya sesama dewa serta yang dikasihinya juga mengetahui apa yang terjadi padanya. Mereka tak bersedia lagi mendekatinya dan melemparkan bunga-bunga dari kejauhan serta mengucapkan kata-kata harapan mereka, “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 mengabaikan dirinya. Sebatang kara, dewa yang hendak meninggal itu ditelan penderitaan. Dengan mata dewanya, dilihatnya di mana ia akan terlahir. Jika seandainya itu adalah alam penderitaan, siksaan kejatuhan itu 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. Tujuh hari bagi para dewa di alam Tiga Puluh Tiga Dewa adalah tujuh ratus tahun manusia. Dalam kurun waktu tersebut, ketika 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. Dengan demikian, penderitaan kejatuhan menyergapnya. Penderitaan batiniah berganda ini lebih buruk ketimbang di neraka.

Di dua alam surga yang lebih tinggi⁶⁵, tidak ada penderitaan yang nyata sehubungan dengan kematian dan kelahiran kembali. Kendati demikian, begitu buah perbuatan baik yang membawa mereka ke sana telah habis, para dewa ini terjatuh ke alam-alam rendah seolah-olah terbangun dari tidurnya. Begitulah penderitaan mereka. Yang Arya Nagarjuna mengatakan:

*Mengetahui bahwa bahkan Brahma sendiri,
Setelah meraih kebahagiaan terbebas
Dari kemelekatan
Pada gilirannya akan mengalami
Penderitaan tanpa akhir
Sebagai bahan bakar bagi api di
Neraka Siksaan Terdashyat.*

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 tiada sesuatupun selain penderitaan. Hal ini dapat diumpamakan lubang perapian, pulau raksasa pembunuh, kedalaman samudera, ujung pisau, atau lubang kotoran. Tiada sedikitpun momen kedamaian dapat dijumpai. Menurut *Sutra Dharma Mendalam Mengenai Renungan 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
Setitikipun kebahagiaan.*

Yang Arya Maitreya mengatakan:

*Sebagaimana halnya tiada bau yang
Menyenangkan dalam lubang kotoran,
[Begitu pula] tiada kebahagiaan di antara
Kelima kelompok makhluk⁶⁶.*

Guru Agung dari Oddiyana mengajarkan:

*Ada dikatakan bahwa dalam samsara ini tiada
Kebahagiaan walau setitikpun
Yang dapat dijumpai.
Namun seandainya seseorang
Menemukannya meski sedikit,
Kebahagiaan itu mengandung
Penderitaan karena perubahan.*

Semakin banyak anda merenungkan hal ini atau kenyataan senada, anda akan tambah menyadari bahwa tidak peduli 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 disertai tingkat keyakinan ini, hindarilah perbuatan buruk dan rasa suka cita karena melakukan tindakan bajik akan datang secara alami pada anda tanpa diupayakan lagi.

Nanda, saudara sepupu Hyang Buddha, sangat

melekat pada isterinya dan tak ingin meninggalkan keduniawiaan. Kendati demikian, sekalipun Hyang Buddha menggunakan metoda jitu (*upaya kausalya*) dalam membujuknya memasuki Dharma dan menjadi bhikshu, ia tak mengikuti aturan kebhikshuan. Ia hendak melarikan diri, ketika Hyang Buddha secara ajaib membawanya ke puncak gunung bersalju dan memperlihatkan padanya seekor monyet bermata satu.

Buddha bertanya pada Nanda, “Manakah yang menurutmu lebih cantik, monyet ini atautkah Pundarika, isterimu?”

“Isteriku,” jawab Nanda, “Bahkan seratus atau seribu kali lebih cantik!”

“Baik, “ jawab Hyang Buddha, “Kini marilah kita pergi ke alam para dewa.”

Ketika mereka tiba di alam para dewa, Buddha duduk dan memerintahkan Nanda pergi berkeliling. Masing-masing dewa berdiam di istananya sendiri, dikelilingi oleh banyak dewi muda, dan menikmati berbagai kesenangan, kegembiraan, serta kelimpahan tak terbayangkan. Meskipun demikian, Nanda menjumpai satu istana yang dihuni banyak dewi, tetapi tak ada dewanya. Nanda bertanya mengapa demikian dan diberitahu, “Di alam manusia terdapat seseorang bernama Nanda, sepupu Hyang Buddha, yang mengikuti aturan kebhikshuan. Tindakan ini akan membawanya terlahir di antara para dewa dan istana tersebut akan menjadi miliknya.”

Nanda luar biasa gembiranya. Ia kembali

menjumpai Buddha yang bertanya, “Apakah engkau telah melihat alam dewa.”

“Tentu saja aku telah melihatnya!”

“Baik! Manakah yang menurutmu lebih cantik, isterimu atau dewi-dewi muda itu?”

“Puteri-puteri para dewa jauh lebih cantik,” jawab Nanda; “tentu saja kecantikan mereka melebihi Pundarika seperti kecantikannya melampaui kera bermata satu sebagaimana yang kita lihat sebelumnya.”

Setelah kembali ke bumi, Nanda menjalankan sila kebhiksuan dengan sempurna.

Buddha lalu berkata pada para bhikshu, “Nanda meninggalkan hidup keduniawiaan demi terlahir di alam dewa,” begitu kata Beliau, “tetapi kalian semua menjadi bhikshu dengan tujuan terbebas dari penderitaan. Kalian dan dirinya tidak berada di jalan yang sama. Jangan berbicara padanya lagi. Jangan bergaul erat dengannya. Bahkan jangan duduk di tempat duduk yang sama dengannya!”

Semua bhikshu mematuhi pesan Buddha dan Nanda merasa kecewa. Ia berpikir, “Ananda adalah adikku; setidaknya ia masih bersedia berbicara padaku.” Tetapi tatkala menjumpai adiknya, Ananda berdiri dari tempat duduknya dan hendak pergi. Ananda memberitahunya tentang apa yang diperintahkan Hyang Buddha. Hati Nanda serasa hancur.

Akhirnya, Hyang Buddha datang padanya dan berkata, “Nanda, apakah anda mau melihat neraka?”

Nanda setuju dan mereka berdua pergi ke neraka dengan kekuatan gaib Hyang Buddha. “Pergi dan melihat-lihatlah,” kata Buddha.

Nanda lalu pergi berkeliling melihat kondisi neraka. Ia mengunjungi seluruh alam neraka hingga di suatu tempat ia menjumpai sebuah bejana dengan kilatan api di dalamnya serta sejumlah besar pengikut Raja Kematian di seputarnya. Nanda bertanya mengapa di dalam bejana itu tak ada orangnya.

“Ada saudara sepupu Hyang Buddha bernama Nanda,” mereka menjawab, “yang menjalankan disiplin kebhiksuan dengan tujuan terlahir di alam surga sebagai dewa. Setelah menikmati kebahagiaan alam surga, begitu pahala kebajikannya habis, ia akan terlahir di sini.”

Nanda ketakutan. Ia kembali dan merenungkan ini semua. 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 kepalanya 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 menakuti kita dan memperkuat keinginan kita merealisasi pembebasan. Itulah alasannya,

* Pengendalian pintu-pintu indrawi berarti tidak membiarkan diri sendiri digoda oleh obyek-obyek indrawi.

Buddha meminta agar roda rangkap lima yang melambangkan samsara digambar di pintu ruang pertemuan *sangha**. Sebagaimana yang diajarkan Yang Arya Nagarjuna:

*Jika hanya melihat gambaran neraka,
Mendengar penjelasan-penjelasan [tentangnya],
Atau membaca dan memikirkan mengennainya
Membawa kengerian pada anda,
Apakah yang akan anda lakukan
Apabila benar-benar mengalaminya
Sebagai akibat tak terelakkan
Dari berbagai tindakan anda?*

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 Atisa bersiap meninggalkan dunia ini, seorang *yogi* datang padanya dengan sebuah pertanyaan, “Setelah engkau tiada, haruskah aku bermeditasi?”

“Bahkan bila menjalankan meditasi, apakah itu menjadi Dharma sejati?” Atisa bertanya padanya.

“Baiklah kalau begitu, apakah aku seharusnya mengajar [Dharma]?”

Kembali ia menerima jawaban yang sama dari

* Diagram ini umumnya dapat dilihat di pintu masuk vihara-vihara Tibet.

Atiśa.

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

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

Kisah lainnya meriwayatkan mengenai seorang bhikshu yang ber*pradaksina* mengelilingi Biara Radreng ketika ia berjumpa Geshe Tönpa. Sang Geshe berkata, “Bhiksu Yang Mulia, *pradaksina* merupakan sesuatu yang baik, tetapi tidakkah lebih baik mempraktikkan Dharma sejati?”

Bhiksu itu berpikir dalam benaknya, “Barangkali lebih penting membaca *sutra-sutra* Mahayana daripada ber*pradaksina*.” Lantas ia mulai membaca *sutra-sutra* di balkon yang berhadapan dengan lapangan tempat mengajar.

Setelah beberapa saat, Geshe Tönpa berkata padanya, “Membaca *sutra* yang berisikan ajaran Buddha merupakan sesuatu yang baik, tetapi tidakkah lebih baik mempraktikkan Dharma sejati?”

Bhikshu itu berpikir lagi, “Yang dimaksud pasti lah bermeditasi lebih baik ketimbang membaca *sutra*.” Lalu ia menunda pembacaan sutranya dan mulai menghabiskan waktunya bermeditasi dengan mata setengah tertutup.

Sekali lagi Tönpa berkata padanya, “Bermeditasi merupakan sesuatu yang baik, tetapi tidakkah lebih

baik mempraktikkan Dharma sejati?”

Bhikshu itu kehabisan kesabaran dan berteriak, “Geshe Yang Mulia, apakah yang harus kulakukan demi mempraktikkan Dharma?”

“Bhikshu Yang Mulia,” jawab Sang Geshe, “tinggalkan keduniawian! Tinggalkan keduniawiaan!”

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. Padampa Sangye mengajarkan:

Materi adalah laksana awan dan kabut;

Jangan pernah berpikir bahwa

Itu semua akan bertahan selamanya.

Kemashyuran adalah laksana gema;

Jangan kejar kehormatan,

Kejarlah hakikatnya yang paling sejati.

* Apa yang dimaksud di sini (dan secara eksplisit di bagian-bagian berikutnya) bukanlah penolakan terhadap tanggung jawab seseorang pada orang tua, anak, dan lain sebagainya, melainkan transformasi rasa keakuan berlandas kemelekatan menjadi kasih sejati yang meluas pada semua makhluk

*Pakaian yang indah adalah laksana
Warna-warna di pelangi;
Berpakainlah sederhana dan berpraktik Dharmalah.
Tubuh kita ini adalah sekantung darah, nanah,
Dan cairan; janganlah bergembira karenanya.
Bahkan makanan yang lezat
Akan berubah menjadi kotoran;
Janganlah terlalu mementingkan makanan.*

*Fenomena timbul seperti musuh; berdiamlah
Di tempat pertapaan atau di gunung-gunung.
Duri-duri persepsi khayal merobek pikiran;
Selamilah semua itu sebagai
Serba sama hakikatnya*.
Keinginan sepenuhnya datang dari
Diri anda sendiri; jagalah hakikat sejati pikiran.
Permata yang paling berharga ada
Dalam diri anda sendiri; janganlah
Mendambakan makanan dan kekayaan.
Banyak bicara hanya mendatangkan pertengkaran;
Berlakulah anda seolah-olah bisu.
Pikiran memiliki kemampuan alaminya sendiri⁶⁷;
Janganlah hanya diperintah oleh
Lambungmu semata.
Berkah timbul dari pikiran;
Berdoalah pada lama dan yidam anda.
Apabila berdiam di satu tempat terlalu lama,
Anda akan menemukan kesalahan*

*Bahkan pada diri Buddha;
Jangan tinggal di manapun dalam waktu lama.
Anda hendaknya bersikap rendah hati;
Tinggalkan kesombongan terhadap
Kedudukan anda.
Anda tidak akan berada di sini selamanya;
Berpraktiklah sekarang dan jangan menundanya.
Anda bagaikan seorang pengelana dalam dunia ini;
Jangan bangun istana di mana hanya
Tinggal sementara saja di sana.
Tiada sesuatupun tindakan dapat menolong anda;
Taruhlah realisasi ke dalam praktik.
Anda tak pernah tahu kapan tubuh fisik
Anda akan menjadi makanan cacing atau lenyap;
Janganlah tergoda oleh tampilan
Lahiriah dalam hidup ini.
Sahabat dan kerabat adalah laksana burung kecil
Yang hinggap di sebuah dahan;
Janganlah melekat pada mereka.
Keyakinan yang teguh adalah laksana landasan
Nan istimewa; jangan meninggalkannya
Karena emosi-emosi negatif.
Kelahiran sebagai manusia ini adalah
Bagaikan permata pengabul keinginan;
Jangan serahkan pada musuh-musuh anda,
Yakni kebencian.
Samaya adalah laksana menara pengawas⁶⁸;
Jangan cemari dengan pelanggaran-pelanggaran*

Selama Guru Vajra (Vajracharya - penerjemah bahasa Indonesia) masih berada di tengah-tengah kalian, jangan biarkan Dharma terbenam dalam kemalasan.

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.

Pertanda bahwa meditasi ini telah berakar dalam diri anda adalah bila anda merasakan seperti Geshe Langri Thangpa. Suatu kali, salah seorang siswanya berkata padanya, “Orang lain memanggil anda Langri Thangpa Sang Wajah Muram.”

“Bagaimana mungkin wajahku menjadi cerah dan berseri-seri apabila aku memikirkan seluruh penderitaan di tiga alam *samsara*?” jawab Sang Geshe.

Ada yang meriwayatkan bahwa Langri Thangpa hanya tersenyum sekali saja. Yakin ketika melihat seekor tikus berupaya menggerakkan persembahan berupa batu turkis di atas *mandala*-nya. Namun tikus itu tak dapat menggerakkannya sendiri. Itulah sebabnya, ia lantas mengeluarkan suara, “Tsik! Tsik!,” dan muncul tikus lainnya. Seekor tikus mendorong batu turkisnya, sementara itu yang lainnya menariknya. Hal ini menyebabkan

Langri Thangpa tersenyum.

Meditasi pada penderitaan *samsara* ini merupakan landasan dan penunjang bagi seluruh kualitas baik Sang Jalan. Praktik ini dapat mengarahkan pikiran anda pada Dharma. Ajaran ini membangkitkan keyakinan terhadap prinsip sebab dan akibat dalam segenap tindak-tanduk anda. Hal ini mengalihkan anda dari tujuan-tujuan duniawi dalam hidup ini. Selain itu, 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.”

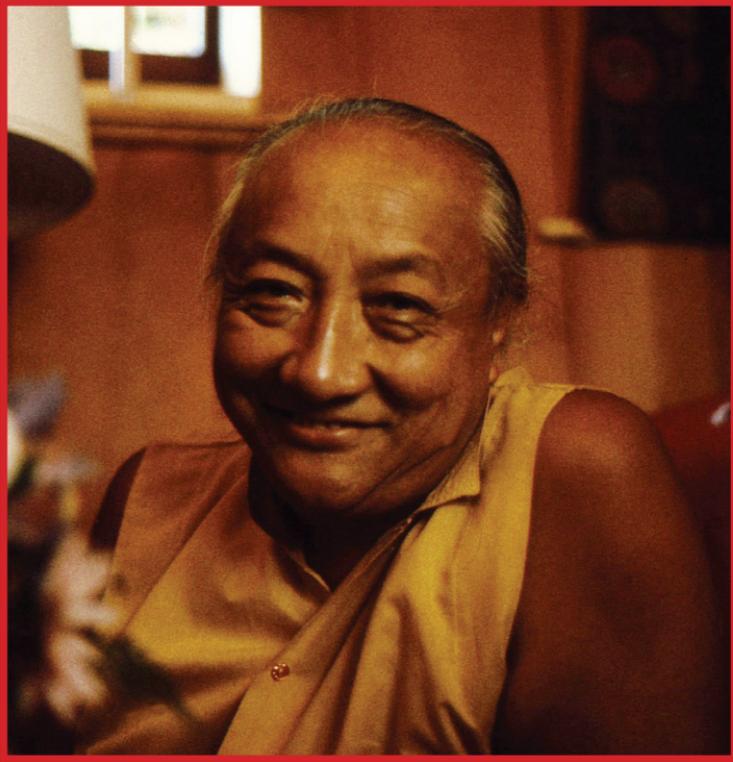
*Berpraktiklah hingga anda
Benar-benar menaruh keyakinan padanya.
Aku menyadari bahwa samsara adalah penderitaan,
Namun masih melekat padanya.
Aku takut terhadap jurang alam-alam rendah nan
Mendalam, namun masih melakukan kejahatan.
Berkahilah aku dan
Siapa saja yang tersesat seperti diriku
Sehingga kami dapat dengan tulus meninggalkan
Segenap urusan duniawi dalam hidup ini.*





MARPA (1012–1097)

Maha Guru Agung Tibet dan Penerjemah, siswa Drogmi, Nāropa, Maitripa, dan siddha-siddha agung lainnya. Beliau membawa banyak naskah tantra dari India ke Tibet dan menerjemahkannya. Ajaran-ajaran ini diwariskan melalui Milarepa beserta siswa-siswa lainnya, dan merupakan landasan bagi ajaran-ajaran silsilah Kagyu.



DILGO KHYENTSE RINPOCHE (1910 - 1991)

Salah satu inkarnasi Jamyang Khyentse Wangpo. Beliau belajar pada 120 guru dan menghabiskan keseluruhan 20 tahun dalam retret meditasi. Beliau kerap memabarkan ajaran Dharma, termasuk Kesempurnaan Agung (*Dzogchen*), pada Yang Mulia Dalai Lama. Banyak *Lama* (guru spiritual) Tibet dari generasi yang lebih muda menganggap Beliau sebagai guru utama mereka. Beliau juga mengajar secara meluas di Eropa dan Amerika Utara.

IV

KARMA*: PRINSIP SEBAB DAN AKIBAT



*Engkau telah meninggalkan kejahatan
Dan melakukan hanya kebajikan,
Sebagaimana yang diajarkan
Dalam prinsip sebab-akibat.
KaryaMu selaras dengan tingkatan
Kendaraan-kendaraan [Dharma]⁶⁹
Melalui pandanganMu nan sempurna,
Engkau terbebas dari seluruh kemelekatan.
Wahai Guru yang Tak Bercela,
Pada kakiMu kubersujud.*

Bagian ini hendaknya dijelaskan dan dipelajari dengan dilandasi sikap beserta motivasi seperti

* Istilah Sanskerta karma (Tibet: las), kini kerap dipergunakan dalam bahasa Inggris guna menyebutkan buah perbuatan masa lalu. Kata ini sesungguhnya berarti “tindakan.” Meskipun demikian, bangsa Tibet juga mempergunakan istilah las dalam percakapan sehari-hari demi menyebutkan keseluruhan proses, atau prinsip sebab akibat, rgyu ‘bras, yang menjadi topik bagian ini.

bagian-bagian lainnya. Topik kali ini akan dipaparkan dalam tiga bagian: tindakan-tindakan negatif, yang hendaknya dihindari; tindakan-tindakan positif, yang hendaknya dilakukan; dan seluruh kualitas yang menentukan tindakan-tindakan tersebut.

I. PERBUATAN NEGATIF YANG HENDAKNYA DITINGGALKAN

*M*usabab bagi kelahiran kita di tengah-tengah *Samsara*, baik di alam-alam rendah maupun luhur, adalah perbuatan baik dan buruk yang kita lakukan. *Samsara* sendiri dihasilkan oleh tindakan-tindakan, dan terbentuk sepenuhnya dari buah perbuatan-perbuatan itu - tiada hal lainnya yang menyeret ke alam-alam rendah atau luhur. Bukan pula hal itu hanyalah kebetulan. Oleh karenanya, kita sepanjang waktu hendaknya merenungkan buah perbuatan baik dan buruk. Kita hendaknya menghindari apa yang seharusnya tak dilakukan dan hanya mengerjakan apa yang seyogianya dilakukan saja.

1. SEPULUH PERBUATAN NEGATIF YANG HENDAKNYA DIHINDARI

*T*iga di antara kesepuluh tindakan ini dilakukan melalui tubuh fisik: membunuh, mencuri, dan hubungan seksual yang terlarang;

empatnya dilakukan melalui perkataan: berbohong, menebar perselisihan, kata-kata kasar, dan pembicaraan yang tak berguna; ketiga sisanya dilakukan melalui pikiran: iri hati, mengharapakan kemalangan bagi insan lain, dan pandangan salah.

1.1. MERAMPAS KEHIDUPAN MAKHLUK LAIN (MEMBUNUH)

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

Seorang tentara yang menghabisi musuhnya di medan laga merupakan contoh membunuh karena dilandasi kebencian. Membunuh seekor hewan liar guna dimakan dagingnya atau diambil kulitnya merupakan tindakan yang dilandasi oleh hawa nafsu keinginan (keserakahan). Membunuh tanpa mengetahui konsekuensi benar dan salahnya, atau - seperti para *tirthika* tertentu - dengan keyakinan bahwa pembunuhan itu merupakan tindakan bajik - adalah perbuatan negatif didasari oleh kebodohan (pandangan salah).

Ada tiga jenis pembunuhan yang disebut tindakan berbuah langsung, karena akan menyeret pelakunya pada kelahiran di Neraka Siksaan Terhebat tanpa melalui alam antara; yakni membunuh ayah sendiri, membunuh ibu sendiri, dan membunuh seorang Arhat⁷⁰.

Beberapa di antara kita, menganggap bahwa

pembunuhan hanya dilakukan dengan kedua belah tangan saja, sehingga merasa bahwa dirinya terbebas dari tindakan tersebut. Tetapi, tak seorangpun baik berkedudukan tinggi ataupun rendah, berkuasa atau rakyat jelata, yang tak pernah bersalah melakukan pembunuhan berupa menginjakkan hewan-hewan kecil saat berjalan.

Lebih spesifik lagi, para *lama* atau bhikshu mengunjungi rumah penyandang dana mereka dan disuguhi darah beserta daging hewan yang telah disembelih serta dimasak bagi mereka. Dengan penuh selera terhadap cita rasa daging tersebut mereka menyantapnya tanpa sedikitpun merasa menyesal atau kasihan terhadap hewan yang disembelih. Dalam kasus-kasus seperti ini, karma buruknya akan menimpa baik penyandang dana maupun tamunya tanpa perbedaan sedikitpun.

Ketika orang-orang penting dan pejabat pemerintah mengadakan perjalanan, ke manapun perginya mereka, tak terhitung hewan-hewan yang disembelih saat berlangsungnya acara minum teh atau perjamuan mereka. Orang kaya dan para penguasa membunuh hewan yang tak terhingga jumlahnya. Di antara ternak dan binatang peliharaan mereka, terkecuali hewan yang aneh atau langka, mereka tak mengizinkan hewan-hewan itu mengalami kematian alami dan menyembelihnya satu demi satu begitu dirasa cukup umurnya. Lebih jauh lagi, di musim panas hewan ternak ini sewaktu merumput akan membunuh tak terhingga serangga, lalat, semut,

dan bahkan ikan beserta katak kecil. Mereka menelannya bersama dengan rumput [yang menjadi makanan mereka]. Sementara itu, binatang-binatang kecil lainnya remuk karena injakan kaki mereka atau terbenam dalam kotoran mereka. Buah perbuatan buruk ini juga menimpa para pemiliknya sebagaimana hewannya sendiri. Di antara kuda, hewan ternak, atau binatang peliharaan lainnya, hewan yang paling banyak menimbulkan bahaya bagi makhluk lainnya adalah domba. Sewaktu merumput, mereka memakan pula berbagai hewan-hewan kecil - [anak] katak, [anak] ular, burung kecil, dan lain sebagainya. Saat masa pencukuran bulu di musim panas, ratusan ribu serangga yang menempel di bulu-bulu mereka semuanya mati. Pada musim dingin, saat tibanya waktu beranak, tak lebih dari separuh anak domba yang dibiarkan hidup, sisanya dibantai begitu dilahirkan. Domba betina diperah susunya serta dimanfaatkan sebagai penghasil anak domba hingga mereka menjadi terlampaui tua dan kelelahan. Selanjutnya mereka akan disembelih demi diambil daging dan kulitnya. Bahkan, tak seekor kambing jantanpun, entah dikastrasi atau tidak, yang setelah mencapai usia kedewasaannya tidak dijagal. Apabila domba-domba itu berkutu, jutaan dari serangga-serangga kecil itu juga akan terbunuh. Barangsiapa yang memiliki hewan ternak berupa seratus atau lebih domba pastilah akan mengalami sekurang-kurangnya satu kelahiran di neraka.

Setiap berlangsungnya acara pernikahan, tak

terhitung domba yang disembelih ketika mas kawannya 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. Seandainya ada sahabat dan kerabat yang mengundangnya dan menghidangkan sesuatu selain daging, ia mendadak kehilangan selera dan makan dengan sikap merendahkan seolah-olah lupa bagaimana caranya mengunyah⁷¹. Tetapi apabila seekor domba gemuk disembelih dan setumpukan dagingnya ditaruh di hadapannya, monster kecil berwajah merah itu akan duduk dengan serius, mengangkat pisau kecil, menggerakkannya ke sana kemari, dan mengerak-gerakkan bibirnya mengunyah makanan penuh kenikmatan. Keesokan harinya, ia akan dibekali daging yang masih berdarah, laksana seorang pemburu pulang ke rumahnya - namun yang lebih buruk lagi, setiap kali mengadakan kunjungan sudah pasti ia tak akan dibiarkan pulang dengan tangan hampa.

Anak-anak juga 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.

Jadi, setiap orang sesungguhnya menghabiskan seluruh waktunya dengan merampas kehidupan makhluk lainnya, bagaikan raksasa pembunuh. Tentu saja, dengan

mempertimbangkan bahwa kita membantai hewan ternak demi menikmati daging dan darah mereka setelah binatang-binatang itu menghabiskan seluruh hidupnya mengabdikan kita serta memberikan susunya seolah-olah mereka adalah ibu kita - kita lebih buruk dibandingkan monster raksasa pembunuh di atas.

Tindakan membunuh makhluk lain akan paripurna apabila melibatkan empat aspek gejala emosi negatif. Sebagai contoh, ambil seorang pemburu yang membunuh hewan liar. Pertama-tama, ia melihat seekor rusa atau hewan apa saja dan mengidentifikasinya dengan tanpa keraguan sama sekali. Ia menyadari bahwa itu adalah makhluk hidup, di mana ini merupakan **landasan** bagi tindakannya. Selanjutnya, niat membunuh mulai timbul: gagasan pembunuhan tersebut merupakan **motivasi** dalam melaksanakan tindakannya. Lalu ia menembak binatang itu dengan senapan, busur beserta panahnya, atau senjata lainnya: aktifitas yang dilakukan tubuh fisik ini merupakan **pelaksanaan** tindakan. Akibatnya hewan itu mati (fungsi gabungan tubuh dan fisiknya mulai terurai - dalam naskah berbahasa Inggris - penerjemah bahasa Indonesia). Ini merupakan wujud **penyelesaian** atau **penyempurnaan** tindakan merampas nyawa makhluk lain.

Contoh lain: penyembelihan hewan demi diambil dagingnya oleh sang pemilik ternak. Awalnya, tuan rumah memberitahu pelayan atau jagalnya agar menyembelih seekor domba. **Landasannya** adalah kesadaran

bahwa ada makhluk hidup yang hendak disembelih atau terlibat dalam rangkaian proses ini; yakni domba. **Motivasi**, gagasan pembunuhan, hadir begitu ia memutuskan domba yang ini atau itu hendak disembelihnya. Proses **pelaksanaan** pembunuhan terjadi ketika sang jagal memegang moncong domba dan menangkap hewan yang hendak disembelih itu, membanting di punggungnya dan mengikat kaki-kakinya dengan tali kulit, serta melilitkan tali di seputar hidungnya sehingga hewan itu kehabisan nafas. Hewan itu menjadi sekarat, mulai berhenti bernafas, matanya yang membelalak menjadi pudar cahayanya, dan mengalirkan air mata. Tubuhnya diseret ke rumah dan tahap terakhir tindakan itu mencapai **penyelesaian** atau **penyempurnaannya**. Tanpa menunggu lebih lama lagi, hewan itu dikuliti dengan sebilah pisau; 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 durenungkan baik-baik, pada praktiknya hewan tersebut dimakan hidup-hidup, sehingga kita umat manusia tak ubahnya hewan buas pemangsa.

Misalnya anda berniat membunuh seekor hewan hari ini atau berkata akan melakukannya, namun belum benar-benar mewujudkan tindakan tersebut. Dengan demikian, **landasannya** sudah ada, yakni kesadaran bahwa ada makhluk hidup yang hendak dibunuh, dan begitu

* Salah satu di antara lima energi (rlung) di dalam tubuh atau disebut “angin” (lihat daftar istilah).

pula dengan **motivasinya** berupa gagasan membunuhnya. Dua di antara aspek-aspek perbuatan negatif ini sudah hadir, sehingga telah terpenuhi kondisinya, dan kendati efeknya lebih kecil ketimbang anda sungguh-sungguh melakukan pembunuhan itu, noda-nodanya laksana bayangan di cermin tetaplah ada.

Beberapa orang menyangka bahwa hanya orang yang secara langsung melakukan pembunuhan saja menciptakan karma buruk bagi dirinya sendiri dan tidak demikian halnya dengan orang yang hanya semata-mata memberikan perintah - atau setidaknya ia hanya terkena sedikit saja buah karma buruk tersebut. Tetapi anda hendaknya memahami bahwa buah karma yang sama akan menimpa setiap orang yang terlibat, bahkan termasuk mereka merasa senang terhadap tindakan itu karenanya orang yang memerintahkan pembunuhan itu juga tak terkecuali akan terkena dampaknya. Setiap orang mendapatkan buah karma sepenuhnya akibat membunuh hewan. Buah perbuatan tidaklah dapat dibagi-bagikan di antara banyak orang.

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, umpamanya dalam transaksi bisnis, melalui kebohongan. Contohnya adalah menggunakan timbangan atau ukuran yang salah dan cara-cara lainnya.

Dewasa ini, kita tak mengenal lagi gagasan bahwa di dalam bisnis menggunakan kecerdikan atau kelicikan demi mendapatkan sesuatu dari orang lain adalah salah, selama kita tidak melakukan tindakan yang jelas sekali dapat dikategorikan pencurian. Namun pada kenyataannya, keuntungan yang kita peroleh dengan menipu orang lain tiada bedanya dengan pencurian secara terang-terangan.

Para *lama* dan biarawan di masa sekarang tidak menyadari lagi keburukan atau kesalahan dalam berkecimpung di dunia bisnis; bahkan mereka menghabiskan seluruh hidupnya dalam aktifitas tersebut, dan merasa bangga akan kepiawaiannya berbisnis. Meskipun demikian, tiada hal yang mencemari pikiran para *lama* dan biarawan selain bisnis. Disibukkan oleh transaksi-transaksi yang dilakukannya, ia hanya merasakan sedikit panggilan dalam meneruskan pembelajaran Dharmanya atau menjalankan pemurnian pelanggarannya - tiada

lagi waktu yang tersisa bagi kegiatan-kegiatan bernuansa spiritual seperti itu. Mulai dari bangun tidur hingga tiba saatnya tidur lagi di kala malam hari, semuanya dihabiskan demi menggelembungkan rekening tabungannya. Gagasan spiritual yang berkenaan dengan devosi, perenungan, atau belas kasih telah terhapuskan dan delusi pikiran terus menerus menguasai batinnya.

Suatu malam, Jetsun Milarepa tiba di sebuah biara dan tidur berbaring di depan pintu sebuah ruangan tempat tinggal biarawan. Bhikshu yang tinggal di ruangan itu sedang berbaring di tempat tidurnya dan berpikir bagaimana ia akan menjual daging hewan ternak yang akan disembeluhnya esok hari: “Aku akan mendapat sekian-sekian dari kepalanya... pangkal punggungnya harganya sekian.... bahunya sendiri berharga sekian.... sekianlah harga bagi tulang ruas dan tulang keringnya....” Ia terus menerus menghitung harga bagi setiap bagian tubuh sapihnya, baik luar maupun dalam. Hingga fajar menyingsing, bhikshu itu belum tidur barang sekejap pun dan telah menentukan harga seluruh bagian sapihnya terkecuali ekornya. Ia segera bangun, menyelesaikan ritual pembacaan devosinya, serta mempersembahkan *torma*.

Ketika melangkah keluar dari kamarnya, didapati-nya Jetsun masih tidur. Dengan sikap merendahkan berserulah ia pada Jetsun Milarepa, “Engkau menyatakan dirimu sebagai praktisi-Dharma dan di sini engkau masih tidur pada jam segini! Apakah engkau tidak melakukan

praktik Dharma atau pelafalan [mantra] sama sekali?” “Aku tidak biasanya tidur seperti ini,” jawab Jetsun Mila. “Ini dikarenakan aku menghabiskan waktu sepanjang malam memikirkan bagaimana menjual seekor sapiku yang akan dijagal. Aku baru sempat tidur sebentar....” Demikianlah, setelah mengungkapkan kesalahan tersembunyi bhikshu itu, pergilah Beliau meninggalkan tempat tersebut.

Seperti bhikshu pada kisah di atas, dewasa ini umat manusia hanya mengabdikan hidup mereka pada dunia bisnis dan menghabiskan waktu siang malam menghitung besarnya keuntungan mereka. Mereka begitu 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. Orang yang berusaha menjual barangnya menyembunyikan kenyataan sebenarnya, melebih-lebihkan kualitas dagangannya dengan cara apapun yang terpikir oleh mereka. Secara terang-terangan mereka menguncarkan kebohongan, seperti pembeli potensial lainnya telah menawarkan harga sekian, yang mereka tolak; atau mereka telah membeli barang tersebut dengan harga yang mahal. Berusaha membeli sesuatu yang telah menjadi bahan negosiasi antara dua orang lain lainnya, mereka mulai melakukan penghinaan dengan tujuan menebarkan ketidak-setujuan antara kedua belah pihak. Mereka menggunakan kata-kata kasar demi menghina barang saingannya, memaksa

membayar hutang, dan lain sebagainya. Mereka melibatkan diri dalam pembicaraan sia-sia dengan mematok harga yang tak masuk akal atau menawar barang yang sesungguhnya tak ingin mereka beli. Mereka merasa iri dan menginginkan apa yang menjadi milik orang lain dan berupaya keras agar mereka diberi benda tersebut. Mereka menghendaki pesaingnya celaka dan berharap selalu mendapatkan yang terbaik darinya. Apabila berdagang daging, mereka akan selalu terlibat dalam pembunuhan. Jadi, bisnis itu pada kenyataannya selalu melibatkan sepuluh perbuatan negatif terkecuali pandangan salah dan perilaku seksual yang tidak benar. Lalu bila terjadi kesepakatan yang salah, kedua belah pihak telah memboroskan aset mereka, dan sama-sama menderita. Bahkan ada pedagang yang nasibnya berakhir pada kebangkrutan dan harus menderita kelaparan. Mereka telah mendatangkan kerugian bagi diri mereka sendiri dan pihak lainnya. Kendati demikian, sewaktu menuai kesuksesan, tidaklah mereka merasa cukup. Sekalipun telah menjadi sekaya Vaiśravaṇa, mereka masih bersuka cita dalam kesepakatan-kesepakatan bisnis jahat. Ketika ajal semakin mendekat, mereka akan memukul dada dengan penuh penyesalan, karena seluruh kehidupannya sebagai manusia telah dihabiskan dalam obsesi seperti itu, yang kini menjadi batu kilangan penjerumus mereka ke alam-alam rendah.

Tiada sesuatupun yang lebih efektif selain dunia bisnis dan perdagangan dalam menarik rangkaian tanpa

akhir perbuatan mencelakakan makhluk lain, sehingga sepenuhnya mencemari anda. Anda terus menerus berpikir bagaimana cara menipu orang lain, seolah-olah anda mencari yang paling tajam di antara sekumpulan pisau, alat penusuk, dan jarum-jarum. Terus menerus disibukkan oleh pikiran negatif, anda memalingkan diri dari tindakan menolong orang lain yang dilandasi *bodhicitta*, sehingga tindakan jahat anda makin berlipat ganda.

Mengambil apa yang tak diberikan juga melibatkan empat unsur selaku penyempurna bagi suatu tindakan jahat sebagaimana yang telah dipaparkan di atas. Meskipun demikian, 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

Aturan-aturan berikut ini berlaku bagi orang awam. Di Tibet, semasa pemerintahan Raja Dharma Songtsen Gampo, ditetapkanlah hukum yang didasari oleh sepuluh tindakan bajik bagi umat awam dan komunitas keagamaan. Pada bagian ini, kita mengacu pada batasan-batasan yang berlaku bagi umat awam, yang sebagai perumah tangga hendaknya mengikuti aturan kemoralan tertentu. Para bhikshu dan bhiksuni sendiri diharapkan

menghindarkan diri sama sekali dari hubungan seksual. Perilaku salah seksual yang paling berat 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 orang yang telah menikah atau terikat hubungan dengan orang lain; atau 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: kebohongan biasa, kebohongan besar, 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 gunanya melakukan tindakan-tindakan bajik dan tak apa-apa melakukan perbuatan negatif, tiada kebahagiaan dalam

perealisasian Kebuddhaan dan tidak ada penderitaan di alam-alam rendah, atau para Buddha tak memiliki kualitas bajik apapun. Semua itu 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 bahwa dirinya telah mencapai tingkatan-tingkatan Bodhisattva atau memiliki kemampuan supranatural tertentu. Para pembohong hari ini memiliki kesuksesan lebih besar dibandingkan guru-guru sejati dan pola pikir beserta tindakan seseorang mudah sekali dipengaruhi. Beberapa orang menyatakan bahwa dirinya adalah guru-guru spiritual atau para *siddha* guna menipu orang lain. Mereka mengaku telah melihat makhluk-makhluk suci tertentu dan menghaturkan persembahan sebagai ucapan terima kasih padanya, begitulah yang mereka nyatakan. Ada pula yang mengaku bahwa mereka melihat makhluk halus dan telah mengusirnya. Semua ini adalah semata-mata kebohongan yang berkaitan dengan hal-hal spiritual. Karena itu, waspadalah dan jangan meyakini para penipu itu secara membuta. Karena berdampak pada kehidupan sekarang dan akan datang, penting sekali menaruh keyakinan anda pada seorang praktisi Dharma yang anda kenal baik serta bersikap rendah hati dan bersesuaian antara kondisi batiniah dengan perilaku lahiriahnya.

Secara umum, ada orang awam yang sampai derajat tertentu memiliki kemampuan supranatural, tetapi kelebihan ini tidak bertahan selamanya, dan hanya sah pada saat-saat tertentu saja. Kemampuan supranatural sejati hanya muncul pada mereka yang merealisasi tingkatan-tingkatan spiritual mendalam, sehingga sulit sekali dicapai⁷².

1.5. MENEBAKAN PERSELISIHAN

Menebarkan perselisihan dapat dilakukan secara terbuka atau sembunyi-sembunyi.

Menebarkan perselisihan secara terbuka atau terang-terangan. Ini adalah strategi yang biasa dilakukan oleh para penguasa atau pemegang kekuasaan. Perbuatan ini menciptakan riak-riak di antara kedua orang yang sama-sama hadir dengan mengatakan pada salah 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 barangkali 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 di antara mereka. Lalu menceritakan keburukan-keburukan pihak lainnya.

Contoh paling buruk bagi menebarkan perselisihan adalah menciptakan konflik di antara anggota Sangha. Menebarkan riak-riak pertikaian antara Guru Mantrayana nan 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. Ini mencakup pula mengungkapkan kesalahan tersembunyi orang lain, segala bentuk cacimaki, dan pada hakikatnya seluruh perkataan yang tak menyenangkan atau tak nyaman bagi orang lain, sekalipun itu diucapkan dengan penuh kelembutan.

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

1.7. PEMBICARAAN YANG TAK BERGUNA

Pembicaraan tak berguna maknanya membicarakan sesuatu tanpa tujuan tertentu yang berarti: sebagai contoh, melafalkan apa yang dianggap sebagai Dharma padahal sebenarnya bukan - seperti ritual para brahmana⁷³; atau membicarakan mengenai subyek-subyek yang

dapat membangkitkan kemelekatan atau kebencian, seperti bercerita mengenai para pelacur, menyanyikan lagu-lagu cabul, atau berdiskusi mengenai perampokan dan perang. Secara khusus, mengganggu orang yang sedang berdoa atau melafalkan [Dharma] dengan banjir kata-kata tak berguna adalah sangat berbahaya, karena menghalangi mereka mengumpulkan pahala kebajikan.

Gossip yang nampaknya diucapkan secara alami dan spontan, jika kita merenungkannya secara lebih mendalam, kebanyakan justru didorong oleh nafsu keinginan rendah dan kebencian. Bobot kesalahannya akan sebanding dengan kebencian yang timbul dalam benak anda atau orang lainnya.

Ketika melafalkan doa atau mantra, mencampurnya dengan pembicaraan yang tak ada kaitannya, hal itu akan menghambat jasa pahala anda; tidak peduli berapa banyak yang anda katakan. Hal ini khususnya berlaku pada berbagai jenis gossip yang beredar di kalangan Sangha. Hanya gara-gara seorang penyebar gossip, jasa pahala seluruh komunitas dapat ternoda, dan pahala kebajikan penyandang atau penyantun dananya akan tersia-siakan.

Di tanah India nan mulia, sebagaimana aturan berlaku, hanya orang yang telah merealisasi pencapaian spiritual tertinggi serta terbebas dari segenap pelanggaran membahayakan, diperkenankan memanfaatkan dana yang disumbangkan pada Sangha, dimana Buddha tak mengizinkan orang-orang selain mereka melakukannya.

Tetapi dewasa ini, orang mempelajari satu atau dua ritual Tantra saja, dan segera setelah sanggup melafalkannya, mereka mulai memanfaatkan persembahan berbahaya⁷⁴ dalam bentuk apapun yang sanggup mereka peroleh. Tanpa menerima izin melatih ritual Tantra (*abhiseka*), tanpa menjaga seluruh *samaya*, tanpa menguasai tingkat pembangkitan serta penyempurnaan, dan tanpa memenuhi persyaratan yang diperlukan bagi pelafalan mantra, mengumpulkan persembahan guna melaksanakan ritual Tantra - hanya semata-mata menguncarkan mantra rahasia secara asal-asalan layaknya para penyihir bönpö - adalah pelanggaran serius. Menggunakan persembahan-persembahan berbahaya ini dapat diumpamakan dengan memakan pil-pil yang terbuat dari besi membara: jika orang awam turut terlibat di dalamnya tanpa membuat terlebih dahulu rahang-rahang besi yang berasal dari penyatuan antara tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, mereka akan membakar dirinya sendiri serta mengalami kemusnahan. Sebagaimana yang dikatakan:

*Persembahan berbahaya adalah
Pisau tajam nan mematikan:
Apabila digunakan,
Persembahan-persembahan itu
Akan memotong nadi utama menuju pembebasan.*

Jauh dari menguasai kedua tahap meditasi di atas, orang-

orang seperti itu hanya menguasai kata-kata ritual dan tak peduli bagaimana melafalkannya dengan benar. Masih lebih buruk lagi, saat menjalankan pelafalan mantra - di bagian terpentingnya - mereka mulai mempercakapkan sesuatu yang tak berguna - dan hanyut dalam arus gosip tak relevan yang dipenuhi hawa nafsu rendah beserta kebencian selama keseluruhan momen tersebut. Hal ini merusak diri mereka sendiri dan orang lain. Penting sekali bagi para bhikshu dan *lama* agar menghindari 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. Kita terus menerus membayangkan milik orang lain itu berpindah tangan pada kita serta merancang siasat bagaimana mendapatkannya, dan lain sebagainya.

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.

Umpamanya, berpikir dengan dilandasi kebencian atau kemarahan mengenai bagaimana kita dapat men-celakai 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, dan gagasan bahwa semua makhluk akan hidup selamanya (*eternalisme*) atau musnah setelah kematian mereka (*nihilisme*).

Berdasarkan gagasan bahwa segenap tindakan tidak akan membuahkan karma apapun, perbuatan bajik 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, dapat 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 kebebasan⁷⁵. Sebagaimana yang dikatakan dalam ajaran Ísvara Hitam:

*Terbitnya mentari, mengalirnya air ke bawah,
Bulatnya biji kacang, panjang dan tajamnya duri,
Indahnya gambaran seperti mata
Berwarna-warni di ekor merak:
Tak sesuatupun yang menciptakannya,
Semua itu muncul secara alami.*

Mereka berargumen bahwa terbitnya mentari di sebelah timur, tidak dirancang oleh siapapun. Apabila sungai mengalir ke tempat lebih rendah, tak ada sesuatupun yang mendorongnya seperti itu. Tiada suatu sosok pun yang membulatkan biji kacang, sehingga bentuknya menjadi demikian, atau menajamkan seluruh duri yang ada. Gambaran seperti mata warna warni di ekor merak tidaklah dilukis oleh siapapun juga. Semua ini terjadi secara alami, karenanya segenap fenomena baik menyenangkan atau tak menyenangkan, baik atau buruk-terjadi secara spontan. Tiada karma masa lampau, tiada kehidupan sebelumnya, dan tidak ada pula kehidupan berikutnya⁷⁶.

Menganggap naskah-naskah atau ajaran semacam itu sebagai kebenaran dan mengikutinya; atau bila tidak, berpikir bahwa sabda-sabda Buddha, petunjuk Guru spiritual, dan naskah Dharma karya komentator terpelajar mengandung kesalahan dan meragukan serta

mengkritiknya, termasuk dalam tindakan-tindakan yang dikategorikan pandangan salah⁷⁷.

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

*Tiada perbuatan lebih buruk
Selain merampas kehidupan makhluk lain.
Di antara sepuluh perbuatan tak baik,
Pandangan salah adalah yang terberat.*

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. Padampa Sangye bersabda:

*Mendirikan penunjang bagi Tiga Permata,
Sementara melakukan tindakan
Yang membahayakan makhluk lain
Adalah seumpama menaruh kehidupan
Mendatang anda pada hembusan angin.*

Sama-sama tidak dapat 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. Pemberi, kendati mempersembahkan makanan, telah memberikan pemberian yang tak bersih; sementara itu, pihak penerima telah menerima persembahan yang tak seharusnya diterimanya. Efek positifnya tenggelam oleh pengaruh negatifnya yang jauh lebih besar. Terkecuali anda memiliki kemampuan menghidupkan kembali korbannya, mustahil tindakan pembunuhan tersebut tidak mencemari anda dalam bentuk karma buruk. Anda dapat pula memastikan bahwa pembunuhan itu akan membahayakan kehidupan dan aktifitas para Guru spiritual⁷⁸. Jika anda belum sanggup mengalihkan kesadaran para makhluk menuju tingkatan kebahagiaan agung, anda hendaknya senantiasa menghindarkan diri dari merampas kehidupan makhluk lain.

Memiliki pandangan salah, walau hanya sekejap

saja, adalah menghapuskan seluruh ikrar anda dan memutuskan hubungan anda dengan komunitas Buddhis. Tindakan ini menghilangkan pula kesempatan di kehidupan ini dalam mempelajari Dharma. Semenjak pikiran anda dicemari oleh pandangan salah, kebajikan-kebajikan anda tak lagi membawa pada pembebasan dan pelanggaran yang anda lakukan tak lagi diakui⁷⁹.

2. AKIBAT SEPULUH PERBUATAN BURUK

Masing-masing perbuatan buruk akan menghasilkan empat jenis buah karma: akibat yang matang sepenuhnya, akibat yang mirip dengan penyebabnya, akibat dalam bentuk kondisi sekitar, dan akibat berupa peng-ulangan.

2.1. AKIBAT YANG MATANG SEPENUHNYA⁸⁰

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. Selanjutnya, apabila dilakukan atas dasar kebodohan akan membawa kelahiran sebagai hewan. Kita akan mengalami penderitaan-penderitaan yang spesifik bagi alam-alam tersebut begitu terlahir di sana.

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 gejolaknya 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

Bahkan 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, sebagai contoh, orang-orang tertentu semenjak kanak-kanaknya gemar membunuh seluruh serangga dan lalat yang mereka jumpai. Kecenderungan membunuh seperti itu mirip dengan tindakan yang mereka lakukan pada kehidupan-kehidupan lampau. Sejak berada dalam buaian, masing-masing dari kita bertindak secara berbeda-beda, yakni digerakkan oleh dorongan karma yang tidak sama pula. Ada orang yang gemar membunuh atau mencuri. Sementara itu, yang lainnya sama sekali tak tertarik dengan perbuatan-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. Itulah sebabnya ada dikatakan:

*Agar mengetahui apa yang telah
Anda lakukan sebelumnya,
Lihatlah bagaimana kondisi anda sekarang.
Demi mengetahui ke mana anda terlahir kelak,
Amatilah apa yang anda lakukan kini⁸¹.*

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 tidak hanya membuat usia pelakunya di kehidupan sekarang menjadi pendek, melainkan juga kerap menderita penyakit. Terkadang bayi-bayi yang baru dilahirkan meninggal dunia begitu dilahirkan karena pernah membunuh pada kehidupan lampaunya. Ada pula orang yang dapat bertahan hingga memasuki masa dewasanya, tetapi semenjak awal kehidupannya senantiasa didera penyakit tanpa henti hingga ajal menjemputnya; sekali lagi sebagai akibat pembunuhan dan mencelakai orang lain pada kehidupan sebelumnya. Apabila mengalami kondisi seperti itu, yang lebih penting adalah mengakui dengan penuh penyesalan terhadap tindakan masa lampau mereka ketimbang mencari cara mengatasi permasalahan yang mereka alami. Kita hendaknya mengakui dengan penuh penyesalan dan berikrar tak lagi mengulangi tindakan semacam itu. Selanjutnya, agar efek negatifnya menjadi lebih ringan, kita berupaya melakukan perbuatan baik dan menghindari tindakan yang berpotensi mencelakai makhluk lainnya.

Mengambil yang tak diberikan. Mencuri tak hanya

menjadikan kita miskin, melainkan juga rentan mengalami pencurian, perampokan, atau bahaya-bahaya lainnya yang berkaitan dengan musuh atau saingan kita betapapun sedikitnya milik kita. Itulah sebabnya, barang siapa yang kini menderita kekurangan dan kemiskinan sebaiknya melakukan kebajikan meski sekecil apapun daripada memindahkan gunung guna memperoleh kekayaan. Apabila bukan nasib anda menjadi kaya karena kurangnya kemurahan hati anda di masa lampau, tidak satupun daya upaya dapat menolong anda. Lihatlah barang rampasan yang dapat dibawa kebanyakan perampok dan bandit dari kejahatan mereka - kerap kali lebih banyak dibandingkan yang dapat ditanggung oleh bumi sendiri. Meskipun demikian, 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. Pada sisi lain, orang yang mengalami buah kemurahan hatinya di masa lalu tak pernah kekurangan kekayaan di sepanjang hidup mereka, dan bagi kebanyakan di antara mereka tanpa perlu berusaha sedikitpun. Jadi, bila anda berharap menjadi kaya, arahkan upaya anda dalam mengembangkan kemurahan hati dan menghaturkan persembahan!

Dataran Jambudvipa ini memiliki daya kekuatan khusus⁶⁰ sehubungan dengan [pematangan] buah-buah berbagai perbuatan. Dengan demikian, apa yang kita lakukan di awal kehidupan akan membuahkan akibat

menjelang akhir kehidupan ini pula. - atau bahkan seketika itu juga dalam kondisi-kondisi tertentu. Berpaling pada pencurian, perampokan, atau mengambil milik orang lain yang tak diberikan dengan harapan menjadi kaya justru bertentangan dengan apa yang sesungguhnya kita harapkan. Buah karmanya akan memerangkap kita dalam alam *preta* selama berkalpa-kalpa. Bahkan menjelang akhir hidup ini, buahnya mulai terasa dan menjadikan kita makin miskin serta dicengkeram semakin 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 bajik. 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 lalu⁸².

Perilaku seksual yang salah. Membenamkan diri dalam perilaku semacam ini, sebagaimana yang dikatakan, akan menyebabkan kita memiliki pasangan

hidup yang tak menarik dan bersifat bermusuhan. Ketika pasangan suami isteri tidak dapat menghentikan perselisihan dan pertengkarnya, mereka akan 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, mereka hendaknya menyadari bahwa itu semua merupakan buah perbuatan buruk di masa lampau dan saling mengembangkan kesabaran terhadap pasangannya. Yang Mulia Padampa Sangye berkata:

*Keluarga adalah sama-sama mudah bercerai berai
Layaknya sekerumunan orang di pasar;
Wahai rakyat Tingri, kalian hendaknya
Tidak saling bertengkar atau berkelahi!*

Berbohong. Pengalaman yang mirip dengan musababnya berupa berbohong di kehidupan lampau tidak hanya kita sering dikritik atau dihina, melainkan kita sering dibohongi oleh orang lain. Jika anda mengalami tuduhan palsu atau dikritik sekarang, ini merupakan akibat berbohong di masa lampau. 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 banyak perbuatan buruk anda. Hendaknya anda justru merasa gembira. Rigdzin Jigme Lingpa

mengatakan:

*Seorang musuh yang membalas kebajikan anda
Dengan kejahatan akan menyebabkan anda
Menapaki kemajuan dalam praktik Dharma anda.
Tuduhan palsunya merupakan cambuk
Yang mengarahkan anda pada kebajikan.
Ia adalah guru yang menghancurkan
Seluruh kemelakatan dan hawa nafsu anda.
Lihatlah pada kebajikan agungnya
Yang tak pernah sanggup anda bayar.*

Menebarkan perselisihan. Akibat 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 meng- ulangi 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 tak hanya menjadikan setiap orang memusuhi atau menghina kita, tetapi juga menyebabkan apa yang kita katakan selalu menebarkan perbantahan.

Kata kata kasar adalah yang terburuk di antara empat perbuatan negatif melalui ucapan. Sebagaimana yang disebutkan dalam peribahasa di bawah ini:

*Kata-kata tidaklah memiliki panah ataupun
Pedang, namun sanggup merobek pikiran umat
Manusia menjadi berkeping-keping.*

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. Ada riwayat mengenai seorang brahmana bernama Kapila yang pernah menghina bhikshu-bhikshu Buddha Kāśyapa dengan menyebut mereka “kepala kuda,” “kepala sapi,” dan lain sebagainya.

Akibatnya, ia terlahir sebagai makhluk aneh penghuni lautan yang mirip ikan dengan 18 kepala. Ia belum terbebas dari kondisi tersebut selama satu kalpa dan setelah itu terlahir di neraka. Seorang bhikshuni yang menyebut bhikshuni lain sebagai pelacur, terlahir sebagai pelacur 500 kali. Masih ada pula kisah-kisah serupa. Karenanya, berupayalah berbicara dengan lemah lembut. Lebih jauh lagi, 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. Ada dikatakan bahwa mengkritik atau mengucapkan kata-kata permusuhan pada seorang Bodhisattva lebih buruk ketimbang membunuh semua makhluk di tiga dunia:

*Menghina seorang Bodhisattva
Adalah kesalahan yang lebih berat
Dibandingkan membunuh
Semua makhluk di tiga alam;
Segenap kesalahan berat dan ringan
Yang pernah kulakukan, aku mengakuinya.*

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 merintangi kita terhadap apa yang diinginkan, namun menjadikan kita mendapatkan paling minimal di antara apa yang kita harapkan.

Mengharapkan makhluk lain celaka. Akibat mengharap 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 kesalahpahaman.

2.3. AKIBAT DALAM BENTUK KONDISI LINGKUNGAN

Akibat dalam bentuk kondisi sekitar berpengaruh pada lingkungan kita. Membunuh menyebabkan seseorang terlahir dalam lingkungan yang buas, tanpa kebahagiaan, dan dipenuhi oleh karang beserta jurangan berbahaya. 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.

Perilaku seksual yang salah membawa kita hidup di tempat-tempat mengerikan, dipenuhi kotoran, lumpur, dan lain sebagainya. Berbohong menyebabkan kita mengalami rasa tidak aman dalam bidang materi, kepanikan batiniah, dan mengalami kondisi yang mengerikan. Menebarkan perselisihan membawa kita mendiami kawasan-kawasan yang sulit dilewati, yakni dengan jurang-jurang nan dalam, ngarai berbatu, dan semacamnya. Ucapan kasar menyebabkan kelahiran di daerah-daerah yang suram dipenuhi oleh batu besar dan kecil serta duri-duri. 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. Iri hati menyebabkan buruknya hasil panen dan waktu beserta tempat yang kerap tidak menguntungkan. Mengharapkan makhluk lain celaka mengakibatkan kelahiran di tempat-tempat yang terus menerus dilanda ketakutan dengan berbagai bentuk hambatan hidup. 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. Hal ini

mengakibatkan rangkaian penderitaan tanpa akhir dalam kehidupan-kehidupan mendatang kita. Perbuatan negatif kita akan terus berulang dan membawa kita mengembara lebih jauh dalam *samsara*.

II. PERBUATAN BAIK YANG PERLU DIKEMBANGKAN

Secara umum, sepuluh perbuatan positif mencakup Sikrar 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 atau penanggung jawab aturan moralitas tidaklah diharuskan. Sementara itu, tekad yang berasal dari diri sendiri dalam menghindari pembunuhan mulai saat ini, sebagai contoh - atau menjauhkan diri dari pembunuhan di tempat dan waktu tertentu serta tidak membunuh hewan-hewan tertentu - adalah juga perbuatan positif. Meskipun demikian, berjanji di hadapan seorang guru, rekan seDharma, atau perwakilan Tiga Permata, memang memiliki daya kekuatan.

Tidaklah cukup bagi anda hanya berhenti melakukan pembunuhan atau perbuatan-perbuatan negatif lainnya. Apa 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.

Pada zaman dahulu, terdapat seorang jagal desa yang berikrar di hadapan Yang Arya Kātyāyana bahwa ia tak akan membunuh saat malam hari. Ia lahir di salah satu neraka perbatasan, dimana setiap siang hari ia disiksa di sebuah gedung terbuat dari logam merah membara. Namun di kala malam hari, ia akan menghabiskan waktu di istana nan nyaman dan menyenangkan dengan dilayani 4 orang dewi.

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; dan (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 baik ini akan membawa anda terlahir di tiga alam menyenangkan.

Akibat yang serupa dengan musababnya adalah 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 baik ini adalah sebagai berikut. Menjauhkan diri dari merampas hidup makhluk lain: Anda akan panjang umur dan jarang sakit. Menjauhkan diri dari mengambil yang tidak diberikan: kemakmuran dan terbebas dari musuh atau pencuri. Menghindarkan diri dari perilaku seksual salah: pasangan hidup yang menarik dan sedikit musuh. Menghindarkan diri dari kebohongan: pujian dan cinta kasih dari setiap orang. Menjauhkan diri dari menebar

perselisihan: sahabat dan bawahan yang menghormati anda. Menjauhkan diri dari ucapan kasar: Anda hanya akan mendengarkan kata-kata yang menyenangkan. Menghindarkan diri dari perkataan tak bermanfaat: perkataan anda akan dihormati oleh orang lain. Menjauhkan diri dari iri hati: segenap keinginan anda terpenuhi. Menghindarkan diri dari keinginan mencelakai makhluk lain: terbebas dari bahaya. 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. *Sutra Seratus Tindakan* memaparkan:

*Kegembiraan dan kesedihan para makhluk
Seluruhnya berasal dari perbuatan
Mereka [sendiri], demikianlah sabda Buddha.
Beragam tindakan
Menciptakan beragam makhluk pula
Dan menjadi pendorong bagi berbagai
Pengembaraan nan berbeda-beda mereka.
Di tengah-tengah jalinan perbuatan ini.*

Betapapun besarnya kekuatan, kekuasaan, atau kemakmuran yang kita nikmati sekarang ini, tak satupun yang sanggup kita bawa setelah kematian datang menjemput kita. Apa yang kita bawa hanyalah tindakan positif dan negatif yang kita lakukan semasa hidup kita, dimana itu semua akan menentukan kelahiran di alam-alam rendah atau menyenangkan. Di dalam *Sutra Petunjuk Bagi Raja* dapat kita baca:

*Wahai Raja, begitu tiba saatnya
Meninggalkan dunia ini,
Tidak satupun harta kekayaan, sahabat,
Ataupun kerabat dapat mengikuti kita.
Namun dari mana para makhluk berasal,
Ke situlah ia akan pergi,
Buah perbuatan akan mengikuti mereka,
Laksana bayangannya sendiri.*

Buah perbuatan kita baik yang bersifat positif atau

negatif kemungkinan tidak dapat segera diketahui dampaknya; tetapi bukan berarti bahwa semuanya lenyap begitu saja. Kita akan mengalami masing-masing buahnya apabila kondisinya telah matang.

*Bahkan selama seratus kalpa
Buah perbuatan para makhluk
Tidak akan pernah hilang.
Apabila kondisinya telah sempurna
Buahnya akan segera matang.*

Demikianlah yang dikatakan *Sutra Seratus Perbuatan*. Di dalam *Harta Pusaka Kualitas Berharga* kita dapati bait-bait sebagai berikut:

*Apabila elang terbang melayang ke atas,
Jauh tinggi di atas tanah,
Bayangannya sementara waktu tak tampak lagi;
Meskipun demikian,
Burung dan bayangannya terkait satu sama lain.
Begitu pula perbuatan-perbuatan kita:
Apabila kondisinya telah matang,
Akibatnya akan tampak dengan jelas.*

Ketika seekor burung terbang dan melayang tinggi ke langit, bayangannya seolah-olah tak ada lagi. Tetapi ini tidak berarti bahwa bayangannya hilang sama sekali. Ke-manapun burung itu menjejakkan kakinya lagi ke bumi,

bayangannya akan muncul kembali seperti sedia kala. Begitu pula, 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 gejala emosional, masih harus menerima buah perbuatan masa lampau?

Suatu kali, balatentara Virudhaka, raja Sravasti, menyerbu kota suku Sakya* dan membantai 80.000 penduduknya. Pada saat itu, Hyang Buddha sendiri menderita sakit kepala. Ketika para siswa Beliau bertanya padaNya mengapa hal ini terjadi, demikianlah jawab Beliau:

“Pada masa lampau, orang-orang Sakya adalah para nelayan yang hidup dari membunuh serta memakan banyak ikan. Suatu kali mereka menangkap dua ikan besar. Tetapi mereka tidak langsung membunuh ikan tersebut dan menaruhnya terlebih dahulu pada sebuah kolam. Ketika ikan itu dikeluarkan dari air dan menderita sekarat, berpikirlah mereka: “Orang-orang ini membunuh kami, padahal kami tidak mencelakai mereka. Sebagai balasannya, semoga tiba suatu saat kelak, dimana kami akan membunuh mereka tanpa mereka sebelumnya menimbulkan celaka pada kami.” Kekuatan pemikiran kedua ikan ini menjadikan mereka terlahir sebagai Raja

* Suku Hyang Buddha, yang hidup di perbatasan antara India dan Nepal sekarang.

Virudhaka dan menterinya bernama Matropakara. Sementara itu, ikan-ikan lain yang dibunuh oleh nelayan menjadi balatentara mereka. Hari ini mereka telah membantai suku Sakyā.

Ketika itu, Aku adalah putera salah seorang nelayan dan begitu menyaksikan ikan-ikan itu menderita dalam siksaan nan dashyat, tertawalah Aku. Buah perbuatan itu menjadikan diriKu terserang penyakit kepala. Seandainya belum merealisasi kualitas-kualitas⁸³ yang kini Kumiliki, Aku juga akan dibunuh oleh balatentara Virudhaka.”

Pada kesempatan lainnya, kaki Buddha terluka oleh duri akasia⁸⁴ - sebagai buah perbuatan Beliau membunuh Penombak Hitam pada salah satu masa kehidupannya sebagai Bodhisattva*.

Maudgalyāyana, salah seorang siswa Śrāvaka Hyang Buddha, memiliki kekuatan ajaib terhebat. Kendati demikian, ia dibunuh oleh kaum Parivrajika, karena kekuatan buah perbuatan masa lampau. Riwat kejadiannya adalah sebagai berikut.

Yang Arya Śariputra dan Maudgalyāyana kerap mengunjungi alam lainnya, seperti alam neraka serta *preta* demi menaburkan manfaat bagi para makhluk di alam tersebut. Suatu kali, sewaktu berada di neraka mereka berjumpa dengan seorang guru tirthika bernama Purnakasyapa yang terlahir di sana serta menderita berbagai siksaan.

Berkatalah ia pada mereka, “Yang Arya!

* Lihat [terjemahan Inggris] halaman 125

Sekembalinya kalian ke alam manusia tolong beritahukanlah pada siswa-siswaku bahwa guru mereka, Purnakasyapa, telah terlahir di alam neraka. Katakan pada mereka bahwa ajaran Parivajika bukanlah jalan kebajikan. Jalan kebajikan terletak pada ajaran Hyang Buddha. Jalan yang kita tempuh adalah salah. Mereka hendaknya meninggalkan jalan tersebut dan mengikuti Buddha Sakyamuni. Katakan pula pada mereka, setiap kali mereka menghaturkan persembahan pada altar yang dipergunakan menyemayamkan tulang belulangku, guyuran logam cair menimpaku. Sampaikan pada mereka agar jangan melakukan persembahan seperti itu lagi.”

Kedua siswa arya Hyang Buddha itu kembali ke alam manusia. Śariputra tiba terlebih dahulu dan menyampaikan pada kaum *tirthika* tersebut apa yang dipesankan guru mereka. Namun karena tiadanya kondisi karma, mereka tidak mendengarkannya. Ketika Maudgalyāyana tiba, bertanyalah ia apakah Śariputra telah menyampaikan pesan Purnakasyapa.

“Sudah, “ jawab Śariputra, “tetapi mereka tak mengatakan sepetah katapun.”

Yang Arya Maudgalyāyana berkata, “Karena mereka tidak mempedulikan apa yang engkau katakan, aku akan mengatakannya sendiri pada mereka.” Ia lalu mengunjungi mereka dan menyampaikan apa yang dikatakan Purnakasyapa.

Tetapi kaum *tirthika* menjadi marah. “Belum puas

dengan menghina kami, ia mengkritik Guru kami!” demikian kata mereka. “Pukuli dia!” Mereka lalu menangkap dan memukulinya hingga tubuhnya hancur serta meninggalkannya di sana.

Sampai saat itu, seluruh kekuatan negatif yang berasal dari ketiga dunia tidak sanggup seujung rambut-pun mencelakai Maudgalyāna. Tetapi hanya pukulan-pukulan kaum Parivajika yang dapat meremukkan dirinya karena kekuatan perbuatan masa lampaunya. Beliau mengalami sebagaimana yang terjadi pada orang kebanyakan.

“Aku bahkan tidak dapat berpikir bagaimana menggunakan kekuatan gaib, apalagi melakukannya,” katanya. Śariputra membungkusnya dengan jubah dan membawanya pergi.

Setibanya mereka di Hutan Jeta, Śariputra berte-riak, “Mendengarkan saja mengenai bagaimana kawanku meninggal sungguh tak tertahankan! Bagaimana mungkin kini aku menyaksikannya terjadi?” Setelah itu ia memasuki nirvana bersama dengan sejumlah Arhat lainnya. Segera setelah itu, Maudgalyāna juga memasuki kondisi yang mengatasi segenap penderitaan.

Di Kashmir pernah hidup seorang bhikshu bernama Ravati, yang mempunyai banyak siswa. Ia memiliki kemampuan penglihatan supranatural dan kekuatan ajaib. Suatu hari, ia mewarnai jubahnya dengan kunyit di tengah-tengah hutan lebat. Pada saat yang sama, seorang umat awam yang tinggal di dekat tempat itu

sedang mencari anak sapinya. Ia melihat asap muncul dari lebatnya pepohonan, sehingga menuju ke sana guna melihat apa gerangan yang terjadi.

Menyaksikan seorang bhikshu sedang menyalakan api, ia bertanya, “Apa yang anda lakukan?”

“Aku sedang mewarnai jubahku,” jawab bhikshu tersebut. Orang awam itu mengarahkan pandangannya ke dalam bejana yang dipergunakan dalam proses mewarnai.

“Itu adalah daging!” teriaknya, dan ketika bhikshu tersebut melihat ke dalam bejana ia menyaksikan pula bahwa isinya adalah daging.

Orang itu membawa Ravati pergi menghadap raja dengan berkata, “Tuanku! Bhikshu ini telah mencuri anak sapiku. Mohon hukumlah ia.” Raja lalu melemparkan Ravati ke dalam lubang tempat menghukum para penjahat. Meskipun demikian, beberapa hari kemudian, orang awam di atas mendapati bahwa induk sapinya telah menemukan sendiri anaknya yang hilang itu. Karenanya, ia kembali menghadap raja dan mengatakan, “Tuanku, bhikshu ini tidak mencuri anak sapiku. Mohon bebaskan ia.”

Namun, raja harus menyelesaikan suatu urusan dan lupa membebaskan Ravati. Selama enam bulan ia tidak melakukan apapun sehubungan dengan Ravati.

Lalu tibalah suatu hari dimana sekelompok siswa Ravati, yang telah merealisasi kekuatan ajaib pula, turun dari langit dan menghadap raja.

“Ravati adalah bhikshu yang suci dan tak bersalah,” kata mereka pada raja.

“Mohon bebaskanlah ia.”

Raja lalu berniat membebaskan Ravati dan sewaktu menyaksikan kondisi Ravati yang lemah, dipenuhi-lah hatinya oleh penyesalan.

“Aku seharusnya datang lebih cepat, tetapi aku telah membiarkan masalah ini begitu lama,” kata raja. “Aku pasti telah melakukan kesalahan nan mengerikan!”

“Tidak ada yang mencelakaiku, “ jawab Ravati. “Semua ini adalah buah perbuatanku sendiri.”

“Perbuatan apakah?” tanya raja.

“Di kehidupan lampauku, aku adalah seorang pencuri dan suatu kali mencuri seekor anak sapi. Ketika pemiliknya menjejakku, aku melarikan diri dan meninggalkan hewan itu di dekat seorang Pratyeka-Buddha yang sedang bermeditasi dalam semak belukar. Pemilik sapi menangkap pratyekabuddha tersebut dan melemparkannya ke dalam lubang selama enam hari. Ketika buah perbuatanku matang, aku harus mengalami penderitaan di alam-alam rendah. Penderitaan yang kualami kini adalah yang terakhir di antara rangkaian kesengsaraan tersebut.”

Contoh lainnya adalah kisah mengenai putera Surabhibhadra⁸⁵, seorang raja dari India. Suatu hari, ibunya memberikan jubah sutera yang berharga. Ia tak bersedia mengenakannya segera dan berkata, “Aku akan mengenakannya hanya saat aku mewarisi kerajaan ini.”

“Engkau tak akan pernah mewarisi kerajaan ini,” kata ibunya. “Hal itu hanya akan terjadi bila ayahmu, yang kini menjadi raja, mangkat. Tetapi ayahmu dan gurunya, Nāgārjuna, memiliki kekuatan hidup yang sama⁸⁶, jadi ia tak akan meninggal selama Nāgārjuna masih hidup. Selanjutnya, karena Nāgārjuna memiliki kendali atas hidupnya sendiri, ayahmu tak akan mati. Itulah sebabnya mengapa kakak-kakakmu telah meninggal terlebih dahulu tanpa sempat mewarisi kerajaan ini.”

“Lalu apa yang dapat kulakukan?” tanya sang pangeran.

“Pergi dan jumpailah Guru Nāgārjuna dan mintalah ia agar memberikan kepalanya. Ia pasti akan bersedia memberikannya, karena Beliau adalah seorang Bodhisattva. Aku tak mengetahui lagi jalan keluarnya.”

Putera raja itu menemui Nāgārjuna dan memintanya menyerahkan kepalanya. “Potong [kepalaku] dan ambilah,” jawab Nāgārjuna. Sang pangeran mencabut sebilah pedang dan menyarangkannya ke leher Nāgārjuna, tetapi tak terjadi apa-apa; seolah-olah pedangnya hanya membelah angin.

“Senjata [apapun] tak dapat melukaiku,” Nāgārjuna menjelaskan, “karena selama 500 kurun waktu kehidupannya aku telah membebaskan diriku dari buah perbuatan [buruk] menggunakan senjata. Meskipun demikian, aku pernah membunuh seekor serangga tatkala memotong rumput *kusa*. Perbuatan ini belumlah berbuah, jadi bila

engkau menggunakan pedang yang terbuat dari rumput *kusa*, barulah engkau dapat memotong kepalaku.” Putera raja lantas membuat sebilah pedang dari rumput *kusa* dan memenggal kepala Nāgārjuna hingga terjatuh ke tanah. Nāgārjuna memasuki nirvana seraya berkata:

*Kini aku menuju Tanah Penuh Kebahagiaan
Belakangan aku akan kembali pada tubuh ini juga⁸⁷.*

Bahkan makhluk-makhluk agung nan istimewa seperti ini 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. Selama kita tidak berupaya seperti yang baru saja disebutkan itu, setiap perbuatan negatif akan menyeret kita pada kelahiran di alam rendah selama berkalpa-kalpa. Jangan remehkan perbuatan buruk walau sekecil apapun, dengan berpikir bahwa itu tak akan sanggup mendatangkan bahaya. Sebagaimana yang diajarkan oleh Bodhisattva Śāntideva:

*Jika secercah perbuatan buruk saja
Membawa kita pada neraka terdalam
Selama satu kalpa
Kejahatan-kejahatan yang telah kulakukan
Semenjak masa tanpa awal
Tak perlu dikatakan lagi akan menghambat
Kelahiran di alam-alam lebih tinggi!*

Di Sutra Orang Bijaksana dan Orang Bodoh kita jumpai:

*Jangan entengkan perbuatan-perbuatan
Buruk yang kecil,
Dengan meyakini bahwa hal itu
Tak akan dapat mendatangkan bahaya:
Bahkan hanya sepercik kecil api saja
Dapat membakar segunung jerami.*

Begitu pula, kebajikan yang paling kecil dapat mendatangkan manfaat besar. Jangan pandang rendah kebajikan-kebajikan semacam ini dengan berpikir tiada gunanya melakukannya.

Raja Māndhātri adalah seorang miskin di kehidupan lampayunya. Suatu kali, ketika sedang dalam perjalanan menghadiri upacara pernikahan dibawanya segenggam kacang. Ia berjumpa dengan Buddha Ksāntīsarana yang sedang mengadakan perjalanan ke desa itu. Tergerak

oleh rasa bakti nan mendalam, ia melemparkan kacang-kacangnya pada Buddha Ksāntisarana. Empat kacang terjatuh ke mangkuk *pindapata* Beliau, sedangkan dua yang lainnya menyentuh hatiNya. Matangnya buah perbuatan ini menjadikan dirinya terlahir sebagai raja penguasa dunia yang berkuasa atas Jambudvipa. Dikarenakan empat kacang yang terjatuh di mangkuk *pindapata* Hyang Buddha, ia berkuasa atas empat benua selama 80.000 tahun. Salah satu di antara dua kacang yang menyentuh hati Buddha itu membawanya menjadi penguasa atas alam surga Empat Maharaja selama 80.000 tahun. Sementara itu, kacang kedua membawanya berbagi kekuasaan dengan 37 Raja Indra yang silih berganti di Surga Tigapuluh Tiga Dewa.

Ada dikatakan pula bahwa memvisualisasikan Buddha dan melemparkan bunga di langit akan menyebabkan anda berbagi kekuasaan dengan Indra selama kurun waktu yang tak terbayangkan. Inilah sebabnya, *Sutra Orang Bijaksana dan Orang Bodoh* mengatakan:

*Jangan anggap enteng perbuatan baik yang kecil,
Dengan meyakini bahwa itu
Tak akan mendatangkan manfaat:
Karena tetesan air satu demi satu
Pada waktunya akan memenuhi
Pot berukuran raksasa.*

Dalam *Harta Pusaka Kualitas Berharga* dikatakan:

*Dari benih yang tak lebih besar
Dibandingkan butiran biji mustar
Tumbuhlah dengan cepat pohon ashota,
Yang dalam waktu setahun saja
Dahan-dahannya dapat tumbuh
Sepanjang satu league.
Tetapi masih lebih cepat lagi
Tumbuhnya perbuatan baik dan buruk.*

Benih pohon *ashota* tidak lebih besar dibandingkan biji mustar, tetapi pohon ini begitu cepat tumbuhnya, sehingga dahan-dahannya dapat mencapai sepanjang satu *league* dalam setahun. Meskipun demikian, ilustrasi ini masih belum memadai dalam menggambarkan tumbuhnya buah perbuatan baik dan buruk.

Pelanggaran paling kecil terhadap aturan ke-moralan sekalipun dapat membangkitkan kejahatan-kejahatan besar. Suatu kali, Elapatra, raja para naga, datang menjumpai Buddha dengan menyamar sebagai raja penguasa dunia.

Buddha mencelanya, “Tidakkah gangguan yang engkau timbulkan terhadap ajaran Buddha Kāśyapa cukup bagimu? Kini engkau berniat menggangguKu pula? Dengarkanlah Dharma dalam wujudmu yang asli!”

“Terlalu banyak yang akan mencelakaiku bila aku memperlihatkan wujud asliku,” jawab sang naga. Karenanya, Buddha menempatkannya di bawah perlindungan Vajrapāni, dan ia merubah dirinya menjadi seekor ular

besar, beberapa *league* panjangnya. Di kepalanya tumbuh sebatang pohon elapatra besar, meremukkan naga itu karena bobotnya, akar-akarnya dikerumuni oleh serangga yang menyebabkan kesengsaraan besar baginya.

Buddha ditanya mengapa wujud raja naga tersebut menjadi seperti itu. Beliau menjawab, “Di masa lampau, yakni pada zaman ajaran Buddha Kāśyapa, ia adalah seorang bhikshu. Suatu kali, jubahnya tersangkut pohon elapatra yang besar sehingga terlepas. Ia menjadi sangat marah dan melanggar aturan kemoralan⁸⁸ dengan menebang pohon itu. Apa yang engkau saksikan sekarang adalah buah perbuatan tersebut.”

Bagi setiap perbuatan baik atau buruk, niat atau motivasi [yang melandasinya] jauh lebih menentukan kualitas, entah baik maupun buruk. Hal ini dapat 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. Dalam *Harta Pusaka Kualitas Berharga* disebutkan:

*Bila akarnya merupakan obat,
Begitu pula dahannya.
Jika beracun, tak perlu dikatakan lagi
Dahannya akan begitu pula.
Yang menjadikan suatu perbuatan positif
Atau negatif bukanlah penampilan lahiriahnya
Atau besar dan kecilnya,
Melainkan motivasi baik atau buruk di baliknya.*

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. Hal ini diilustrasikan oleh Nahkoda Hati Belas Kasih yang membunuh Penombak Hitam atau brahmana muda bernama Pecinta Bintang yang melanggar ikrar selibatnya dengan seorang gadis brahmana muda.

Dalam salah satu kehidupan lampayanya, Buddha adalah seorang nahkota kapal bernama Hati Belas Kasih. Beliau mengadakan pelayaran bersama 500 pedagang. Ketika itu muncul seorang bajak laut jahat bernama Penombak Hitam yang mengancam membunuh mereka semua. Nahkoda kapal menyadari bahwa para pedagang ini adalah para Bodhisattva yang tak akan kembali. Jikalau seseorang membunuh mereka semua, ia akan terlahir di neraka selama kalpa-kalpa yang tak terhitung lamanya. Tergerak oleh belas kasih mendalam,

Beliau berpikir, “Bila aku membunuhnya, ia tak perlu pergi ke neraka. Karenanya aku tak punya pilihan lain, bahkan sekalipun itu berarti aku sendiri harus terlahir di neraka.” Dengan keberanian agung ini, Beliau membunuh bajak lautnya, dan karena melakukannya ia memperoleh kebajikan yang umumnya membutuhkan waktu 70.000 kalpa dalam mencapainya. Sehubungan dengan hal ini, tindakan tersebut nampak mencelakai makhluk lain, karena Sang Bodhisattva melakukan pembunuhan. Tetapi tindakan itu dilakukannya tanpa motivasi yang mementingkan dirinya sendiri. Singkatnya, tindakan itu justru menyelamatkan 500 orang pedagang. Pada jangka panjang, ia menyelamatkan Penombak Hitam dari penderitaan di alam neraka. Dengan demikian, sesungguhnya ini merupakan kebajikan besar.

Lebih jauh lagi, ada seorang brahmana bernama Pencinta Bintang yang tinggal di hutan selama bertahun-tahun dengan menjalankan ikrar selibat. Suatu hari, Beliau pergi berpindah di sebuah desa. Seorang gadis brahmana merasa patah hati karena jatuh cinta padanya dan berniat bunuh diri. Tergerak oleh belas kasih pada gadis itu, Beliau menikahinya, yang mendatangkan pahala kebajikan baginya selama 40.000 kalpa.

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.

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.

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.

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.

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. Seperti yang disabdakan Atiśa:

*Guru terbaik adalah ia yang menyerang
Kesalahan-kesalahan tersembunyimu;
Nasihat terbaik adalah yang ditujukan mengungkap
Kesalahan-kesalahan tersembunyi tersebut.*

Kendati demikian, kata-kata kasar yang diucapkan demi menghina orang lain tidaklah dibenarkan.

Kata-kata tak bermanfaat dapat dipergunakan sebagai metode jitu (*upaya kausalya*) dalam memperkenankan 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.

Suatu kali, Gese Ben sedang menantikan kunjungan sejumlah besar penyandang dananya. Pagi itu, ia menata persembahan di altarnya dengan rapi, yakni di hadapan rupang-rupang selaku wakil Tiga Permata. Menguji motivasinya, Beliau menyadari bahwa tindakan itu tidaklah murni dan hanya berniat mengesankan para penyandang dananya saja. Oleh karenanya ia lantas mengambil segenggam debu dan melemparkannya pada seluruh persembahan, seraya berkata, “Bhikshu! Tetaplah di tempatmu berada dan jangan berdiri di udara!”

Ketika Padampa Sangye mendengar kisah ini, Beliau berkata, “Segenggam debu yang dilemparkan oleh Ben Kungyal itu merupakan persembahan terbaik di seluruh Tibet!”

Oleh sebab 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.

Pada kesempatan lainnya, Geshe Ben berada di rumah beberapa penyandang dananya. Tatkala tuan rumahnya meninggalkan ruangan dan Geshe berpikir, “Aku tak punya teh. Aku akan mencurinya sedikit dan menyeduhnya saat kembali ke tempat pertapaanku.”

Tetapi sewaktu menaruh tangannya di atas karung teh, ia tiba-tiba menyadari apa yang sedang dilakukannya serta memanggil penyandang dananya, “Datang dan lihatlah apa yang kulakukan! Potonglah tanganku!”

Atiśa berkata, “Semenjak mengambil ikrar *prātimoksa*, aku tak pernah mencemari diriku dengan kesalahan sekecil apapun. Dalam mempraktikkan *silasila bodhicitta*, aku mengakui satu atau dua kesalahan. Lalu semenjak menjalankan Ajaran Mantra Vajrayāna nan Rahasia, kendati aku kadang-kadang tersandung kesalahan, tetap saja, aku tak membiarkan baik pelanggaran ataupun kejatuhan bertahan padaku sepanjang hari itu.”

Ketika melakukan perjalanan, begitu pikiran buruk timbul dalam benaknya, Beliau akan mengambil dasar mandala⁸⁹ dari kayu yang dibawanya dan mengakui pikiran buruknya serta berikrar tak akan melakukannya lagi.

Suatu kali, Geshe Ben sedang mengunjungi pertemuan para *geshe* di Penyulgyal. Beberapa waktu

kemudian, dadih susu disajikan pada para tamu. Geshe Ben duduk di barisan tengah dan memperhatikan bahwa para bhikshu di baris pertama menerima jatah lebih banyak.

“Dadiah susu itu keliatannya enak...,” demikiran pikirnya, “Tetapi aku merasa pembagiannya tidak adil.”

Segera ia menyadari pikirannya, “Engkau adalah pecandu yoghurt!” Demikian pikirnya dan membalik mangkuknya. Ketika tiba gilirannya menerima yoghurt, orang yang membagikan yoghurt bertanya apakah ia ingin mendapatkan bagiannya. Tetapi ia menolaknya.

“Pikiran buruk ini telah mendapatkan bagiannya,” ia berkata.

Walaupun sama sekali tidak bersalah mengharapkan pembagian yang adil dengan bhikshu-bhiksu suci lainnya, sikap mementingkan diri sendiri dalam pikirannya mengenai pembagian yoghurt lezat itu menyebabkan Beliau menolak bagiannya.

Jikalau anda senantiasa menguji pikiran anda seperti ini, mengembangkan apa yang baik dan menolak yang buruk, pikiran anda akan selalu dalam keadaan baik dan buah-buah pemikirannya menjadi positif.

Pada zaman dahulu terdapat seorang brahmana bernama Ravi yang selalu mengamati pikirannya sepanjang waktu. Kapan saja pemikiran buruk timbul, ia akan mengambil kerikil hitam dan jika yang baik muncul, ia akan mengambil kerikil putih. Pada mulanya, seluruh kerikil yang diambilnya berwarna hitam. Ketika ia

berupaya keras mengembangkan penangkal bagi perbuatan buruk dan melakukan kebajikan serta menghindari tindakan negatif, tiba waktunya tumpukan kerikil hitam dan putihnya menjadi seimbang. Akhirnya, tumpukannya hanya terdiri dari kerikil putih saja. Karena itu, 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 *keshunyataan* 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. *Sutra Pemotong Intan (Sutra Intan)* mengatakan:

Para Bodhisattva yang mempraktikkan kebijaksanaan mendalam akan didera - bahkan dibelenggu penderitaan besar - oleh tindakan-tindakan masa

lampau mereka yang membawa penderitaan di kehidupan mendatang, namun sebagai gantinya matang dalam kehidupan sekarang.

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 gerdaman. 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 pergunkan bahasa Dharma yang berkaitan dengan wawasan tertinggi⁹⁰ demi menghina atau merendahkan prinsip sebab-akibat. Guru Agung dari Oddiyāna pernah bersabda:

Raja Agung, dalam Ajaran Mantrayana nan Rahasiaku ini, pola pandang merupakan sesuatu yang penting. Meskipun demikian, jangan biarkan tindakan anda terpeleset ke arah pola pandang tersebut. Apabila itu yang terjadi, anda akan terjerumus dalam pola pandang jahat para iblis, yakni dengan mengoceh bahwa kebajikan itu kosong (shunya), kejahatan itu kosong (shunya). Tetapi jangan biarkan pula segenap pola pandang anda terpeleset ke arah tindakan, dimana anda akan terperangkap dalam paham kebendaan (materialisme) serta konsep-konsep tertentu; sehingga pembebasan tak akan pernah tiba.*

*Itulah sebabnya, pola pandangku lebih tinggi dari langit, tetapi kewaspadaan terhadap segenap tindakanku [sendiri] beserta akibatnya lebih halus ketimbang tepung**.*

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?”

* *dnegos po dang mtshan ma*, secara harafiah berarti “materi dan karakteristik.” Ini berarti bahwa seseorang tidak akan pernah melampaui segenap konsep-konsep (pendekatan konseptual).

** *zhib* berarti halus (seperti tepung) dan juga “sekecil-kecilnya” atau “teliti.”

“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.

Siswa-siswanya suatu kali bertanya pada Beliau, “Jetsun! Segenap tindakanmu yang kami saksikan adalah di luar pemahaman orang biasa. Wahai Jetsun nan Mulia, tidakkah engkau merupakan penjelmaan Vajradhara, Buddha, atau Bodhisattva, semenjak awalnya?”

“Bila kalian menganggapku sebagai penjelmaan Vajradhara, Buddha, atau Bodhisattva,” jawab Jetsun, “ini memperlihatkan keyakinan kalian padaku - tetapi kalian nampaknya mustahil memiliki pandangan salah terhadap Dharma yang lebih besar lagi! Aku mulanya banyak melakukan tindakan yang sangat buruk, yakni menyalah-gunakan mantra demi mendatangkan hujan es. Aku segera menyadari bahwa diriku tak pelak lagi akan terlahir di neraka karenanya. Oleh sebab itu, aku dengan sekuat tenaga tanpa henti mempraktikkan Dharma. Berkat metode-metode nan mendalam Mantrayana Rahasia, aku berhasil mengembangkan kualitas-kualitas luar biasa dalam diriku. Jikalau kalian saat ini belum

sanggup menumbuhkan kesungguhan tekad sejati dalam mempraktikkan Dharma, penyebabnya adalah kalian tidak benar-benar yakin terhadap prinsip sebab - akibat. Siapa saja dengan membangkitkan sedikit kesungguhan tekad akan mampu menumbuhkan keberanian seperti diriku, yakni bila mereka mempunyai keyakinan tulus terhadap buah-buah perbuatan mereka. Lalu mereka akan mulai merealisasikan pencapaian-pencapaian yang sama - dan orang-orang akan berpikir bahwa mereka juga manifestasi Vajradhara, Buddha, ataupun Bodhisattva.”

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.

Karena itu, bangkitkan keyakinan dalam relung terdalam hati anda terhadap hal yang sangat penting ini, yakni prinsip sebab - akibat. Senantiasa lakukan kebajikan sebanyak mungkin, tidak peduli betapa remehnya, dan terapkan tiga metode nan unggul. Berjanjilah pada diri anda sendiri, tidak lagi melakukan perbuatan negatif walau sekecil apapun, meskipun hidup anda sedang di ujung tanduk.

Tatkala terbangun di pagi hari, janganlah cepat-cepat melompat dari tempat tidur anda layaknya sapi atau kambing dari kandangnya. 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 bajik, bergembiralah dan dedikasikan jasa pahalanya demi kebahagiaan semua makhluk. Bangkitkan *bodhicitta* dengan berpikir, “Hari ini aku akan melakukan apapun yang bajik. 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 ini 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, sebagaimana diungkapkan dalam bait-bait berikut ini:

*Seseorang yang melakukan kebajikan
Adalah seumpama tumbuhan obat-obatan;
Semua yang bertumpu padanya
Akan memperoleh manfaat.
Seseorang yang melakukan kejahatan
Adalah laksana tumbuhan beracun;
Barangsiapa yang bertumpu padanya akan celaka.*

Apabila anda memiliki kondisi pikiran yang benar, anda akan sanggup mengalihkan segenap pikiran yang berkaitan dengan sikap mementingkan diri sendiri⁹¹ pada Dharma sejati. Pahala kebajikan luar biasa bagi diri sendiri ataupun yang lainnya akan bertumbuh tanpa batas. Anda tak akan pernah lagi terjerumus di alam rendah, dimana kondisi anda akan menjadi semakin buruk dan buruk, 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.

*Aku mengetahui
Segenap rincian mengenai karma,
Tetapi tak sungguh-sungguh meyakininya.
Aku telah banyak mendengar mengenai Dharma,
Tetapi tak pernah mempraktikkannya.
Berkahilah aku dan
Pelaku kejahatan seperti diriku
Sehingga pikiran kami
Dapat menyatu dengan Dharma.*



V

MANFAAT PEMBEBASAN



*Dibimbing oleh banyak makhluk agung yang
Terpelajar serta telah memasuki realisasi spiritual,
Engkau telah mempraktikkan dan
Mengalami petunjuk guru-gurumu.
Engkau menunjukkan jalan nan mendalam
Tanpa cacat cela pada yang lainnya.
Guru Nan Tanpa Noda, pada kakiMu kubersujud.*

Bagaimana kita mendengarkan ajaran mengenai manfaat pembebasan ini serta bagian berikutnya mengenai mengikuti sahabat spiritual adalah seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

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, pertama, menciptakan kondisi pikiran yang baik melalui empat perenungan pengalih pikiran dari *samsara*, diawali dengan menyadari betapa sulitnya menjumpai kesempatan dan keleluasaan [dalam mempraktikkan Dharma]; dan kedua, menjalani seluruh praktik Dharma mulai dari berlindung - yang menjadi landasan bagi semua jalan - hingga anda menyempurnakan seluruh praktik utama⁹².

Manfaat masing-masing praktik ini diulas dalam bagian-bagian yang khusus ditujukan membahasnya.

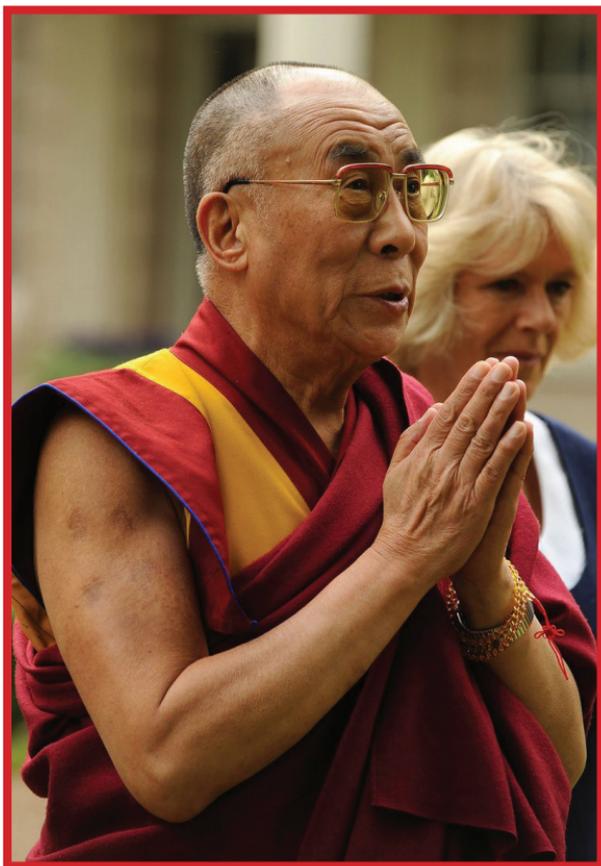
II. BUAH-BUAH YANG DIREALISASI: TIGA TINGKATAN PENCERAHAN

Baik realisasi spiritual anda berupa *śrāvaka*, *pratyekabuddha*, atau Buddha nan Sempurna (*Samyaksambuddha*), buah yang direalisasi adalah kedamaian dan kesejukan, yang bebas dari jalan-jalan berbahaya penderitaan *samsara*. Alangkah bahagianya!

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 - maka anda hendaknya menjadikan Kebuddhaan nan sempurna sebagai satu-satunya tujuan. Lalu jalankanlah tiga metode nan unggul: membangkitkan *bodhicitta* sebagai persiapannya, membebaskan diri dari segenap konsep bentukan pikiran selama bermeditasi, dan diakhir dengan pelimpahan jasa pahala.





H.H. DALAI LAMA XIV

Dalai Lama adalah kepala Buddhisme Tibet, dan para pemimpin dari keempat aliran percaya bahwa Dalai Lama adalah *Lama* tertinggi dalam tradisi Tibet. Ia sering dipanggil “His Holiness” (H.H.) sebelum gelarnya. Para Dalai Lama memerintah di Tibet sampai Republik Rakyat Cina menginvasi daerah ini pada 1949 dan kemudian mengambil alih kendali pada 1959. Dalai Lama ke-14 kemudian mengungsi ke India, dan para pendahulunya, dianggap sebagai inkarnasi Bodhisattva Belas Kasih, Avalokitesvara.

VI

BAGAIMANA MENGIKUTI SAHABAT SPIRITUAL



*T*iada satupun *sūtra*, *tantra*, atau *śāstra* menyebutkan adanya seseorang yang pernah merealisasi Kebudhaan tanpa sebelumnya mengikuti seorang guru spiritual. Kita dapat menyaksikan sendiri bahwa tak seorangpun dapat merealisasi tingkatan-tingkatan beserta jalan spiritual dengan berlandaskan kemampuan atau keberaniannya sendiri. Sesungguhnya, semua makhluk, termasuk diri kita, memperlihatkan kecenderungan menapaki jalan yang salah - sedangkan bila tiba saatnya menapaki jalan pembawa kebebasan dan kemaha-tahuan kita dilanda kebingungan layaknya orang buta mengembara di tengah padang belantara.

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

handal*. Begitu pula, seorang guru atau rekan spiritual merupakan pemandu sejati menuju pembebasan dan kemaha-tahuan. Karena itu, kita harus mengikuti mereka dengan penuh hormat. Hal ini dijalankan melalui tiga tahapan: pertama, menguji guru tersebut, lalu mengikutinya, dan akhirnya berupaya menyerap realisasi spiritual beserta meneladani tindakannya.

I. MENGUJI GURU SPIRITUAL

Orang biasa seperti kita pada umumnya mudah dipengaruhi oleh orang lain dan kondisi yang berada di seputar kita. Itulah sebabnya kita hendaknya senantiasa mengikuti seorang guru atau rekan spiritual.

Di hutan cendana yang terletak di Pegunungan Malaya, ketika pohon biasa yang bukan cendana tumbang, kayunya perlahan-lahan menyerap wewangian cendana. Bertahun-tahun kemudian, kayu pohon biasa itu akan menjadi seharum cendana di sekitarnya. Demikian pula, apabila anda tinggal dan belajar bersama seorang guru spiritual berkebakikan sempurna, anda akan menyerap keharuman kualitas-kualitas bajik tersebut dan apapun yang anda lakukan akan menyerupai dirinya.

*Sebagaimana halnya, kayu pohon biasa
Tergeletak di hutan Pegunungan Malaya
Menyerap keharuman cendana melalui
Dedaunan dan batang-batangnya,*

* Suatu acuan pada kisah petualangan di zaman dahulu yang meriwayatkan mengenai pencarian harta karun di pulau nan jauh.

Engkau akan menyerupai siapapun yang engkau Ikuti⁹³.

Dengan tibanya zaman kemerosotan Dharma, dewasa ini sulit menjumpai seorang guru yang memiliki seluruh kualitas bajik sebagaimana yang dipaparkan dalam naskah-naskah tantra nan berharga. Kendati demikian, dapatlah diterima apabila guru spiritual yang kita ikuti sekurang-kurangnya memiliki kualitas-kualitas sebagai berikut.

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

diajarkannya. Keempat jalan menarik para makhluk ini memungkinkan guru tersebut mengumpulkan pengikut-pengikut yang beruntung di sekeliling dirinya.

*Seluruh kualitas yang sempurna berdasarkan
Dharma nan paling sejati
Sulit dijumpai semasa zaman kemerosotan ini.
Tetapi taruhlah keyakinan pada guru,
Yang dilandasi oleh kesungguhan
Dalam menjalankan tiga ikrar,
Memiliki kedalaman dalam pembelajaran dan
Berbelas kasih agung,
Menguasai tatacara ritual dalam pitaka
Beserta tantra,
Kaya dalam buahnya, kebijaksanaan yang matang
Melalui pembebasan dan realisasi spiritual.
Ditarik oleh bunga nan gemilang keempat
Kualitas mulia Beliau
Para siswa yang beruntung akan berkumpul
Di Sekeliling Beliau laksana lebah.*

Lebih jauh lagi, menurut ajaran-ajaran intisari mendalam Mantra Vajrayana guru-guru yang selayaknya diikuti adalah sebagai berikut. Sebagaimana yang dipaparkan dalam tantra nan berharga, Beliau hendaknya memasuki realisasi spiritual melalui aliran kematangan *abhiseka*, yang mengalir padanya melalui silsilah spiritual tak terputus. Ia hendaknya tidak melanggar samaya

dan ikrar-ikrar spiritual yang diucapkannya saat menerima *abhiseka*. Tanpa banyak terganggu gejala emosi dan pikiran negatif, Beliau hendaknya bersikap tenang serta hidup disiplin. Beliau seyogianya menguasai seluruh makna tantra baik berupa “dasar”, “jalan”, maupun “buah”nya. Ia hendaknya 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. Beliau hendaknya hanya memiliki sedikit keruwetan pikiran saja, karena telah menghapuskan melekatan terhadap hal-hal duniawi dalam hidup ini. Dengan 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. Ia hendaknya 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.

*Guru luar biasa yang mengajarkan
Petunjuk spiritual mendalam
Telah menerima abhiseka, menjaga samaya, dan
Mengembangkan kedamaian;
Telah menguasai makna tantra baik “dasar,”
“Jalan,” maupun “buah”nya;
Memiliki seluruh tanda keberhasilan dalam tahapan
Praktik-praktik spiritual, baik pendahuluan maupun
Penutupan serta terbebas oleh realisasi spiritual;
Mempunyai belas kasih tak terbatas dan
Kepedulian terhadap insan lain;
Hanya memiliki sedikit aktifitas [duniawi] dan
Memusatkan perhatian pada Dharma;
Tidak tertarik pada keduniawian dan
Mendorong orang lain ke arah yang sama.
Piawai dalam metode-metode spiritual dan
Menyandang berkah silsilah [Dharma]
Ikutilah guru seperti itu dan
Realisasi spiritual akan datang dengan cepat.*

Sebaliknya, ada guru-guru yang sepatutnya dihindari. Karakteristik mereka adalah sebagai berikut.

Guru yang laksana batu gilingan dari kayu. Guru semacam ini tak mempunyai jejak kualitas yang berasal dari proses pembelajaran, perenungan, dan meditasi. Menganggap bahwa sebagai kemenakan atau putera seorang *Lama*, mereka dan keturunannya tentulah lebih unggul

dibanding orang lainnya. Mereka memandang tinggi keturunan mereka layaknya kaum brahmana. Meski belajar Dharma, melakukan perenungan, serta bemeditasi, mereka tidaklah melakukan hal-hal tersebut dengan niat tulus ataupun murni demi kehidupan mendatang mereka, melainkan mengejar alasan-alasan duniawi. Sebagai contoh adalah mempertahankan tanah warisan yang diperoleh karena kedudukan mereka sebagai pemuka agama agar tidak diserobot orang lain. 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-guru semacam ini tak memiliki kualitas istimewa yang membedakan mereka dengan orang awam. Tetapi orang lain menaruh keyakinan membuta terhadap mereka, tanpa mengujinya sama sekali. Dibelenggu oleh kesombongan karena penghormatan orang lain, mereka tak menyadari kualitas sejati seorang guru agung. Mereka dapat diumpamakan sebagai katak yang hidup dalam sumur.

Suatu kali, seekor katak tua yang biasa hidup di sumur dikunjungi oleh katak lain yang tinggal di tepi samudera.

“Darimana asalmu?” tanya katak yang tinggal di sumur.

“Aku datang dari samudera raya,” jawab si pengunjung.

“Berapakah luasnya samudera raya di tempatmu itu?”

tanya katak sumur.

“Sangat luas sekali,” jawab katak samudera.

“Sekitar seperempat sumurku?” tanyanya.

“Oh! Lebih besar lagi!” seru katak samudera.

“Kalau begitu setengahnya?”

“Tidak! Masih lebih besar lagi!”

“Jadi – seluas sumurku?”

“Tidak, tidak! Jauh lebih besar lagi!”

“Itu mustahil!” kata katak sumur. “Aku harus melihatnya sendiri.”

Maka kedua katak itu berangkat bersama dan ketika katak sumur melihat samudera raya, wajahnya menjadi pucat, kepalanya terbelah, lalu matilah ia.

Pembimbing-pembimbing gila. Ini adalah guru-guru yang hanya punya sedikit pengetahuan saja, tak pernah berupaya menimba ilmu pada guru-guru terpelajar, dan tidak juga melatih dirinya seturut *sutra* beserta *tantra*. Gejolak emosional negatif mereka beserta kurangnya kesadaran dan kebodohan menjadikan mereka kurang teguh dalam menjaga sila serta *samaya* mereka. Meskipun moralitas mereka lebih buruk ketimbang orang biasa, mereka meremehkan para *siddha* dan berlaku seolah-olah kelakuan mereka lebih tinggi dibanding langit⁹⁴. Dibakar oleh kemarahan dan kedengkian, mereka menghancurkan belas kasih. Kawan spiritual semacam itu disebut pembimbing-pembimbing gila, di mana mereka hanya mengarahkan para pengikutnya ke jalan yang salah.

Pembimbing-pembimbing buta. Secara khusus, istilah ini mengacu pada seorang guru yang kualitasnya spiritualnya tidak lebih baik dibanding anda serta tak memiliki belas kasih dan *bodhicitta*. Ia tak akan pernah mampu membuka mata spiritual anda terhadap apa yang seharusnya dan tak seharusnya dilakukan. Guru-guru seperti ini disebut pembimbing-pembimbing buta.

*Laksana brahmana,
Beberapa di antara mereka mengagungkan kastanya,
Atau karena takut kehilangan tanah warisan mereka
Membenamkan diri dalam pembelajaran Dharma
Dan perenungan yang sia-sia.
Guru-guru seperti itu adalah
Laksana batu kilangan terbuat dari kayu.*

*Beberapa di antara mereka
Tidak berbeda dengan orang kebanyakan,
Tanpa pikir panjang didukung oleh
Kepercayaan bodoh orang lain.
Tergila-gila pada keuntungan,
Persembahan, dan penghormatan,
Rekan spiritual semacam ini adalah
Bagaikan katak di sumur.*

*Beberapa di antara mereka hanya belajar sedikit
Serta melanggar sila dan samaya mereka,
Moralitas mereka sungguh rendah,*

*Tetapi tindak tanduk mereka seolah-olah
Menjulung tinggi di atas tanah,
Mereka telah mengabaikan cinta dan belas kasih.
Pembimbing-pembimbing gila seperti ini hanya
Menyebarkan lebih banyak kejahatan.*

*Yang terpenting, mengikuti guru-guru
Yang tak lebih baik dibandingkan anda sendiri,
Yang tak punya bodhicitta dan
Hanya tertarik oleh kemashyurannya,
Merupakan kesalahan besar dan karena itu
Sebagaimana halnya pembimbing buta tersebut,
Anda akan berkelana lebih jauh dalam kegelapan.*

Guru Agung dari Oddiyāna memperingatkan:

*Tidak menguji guru [terlebih dahulu]
Adalah laksana meminum racun;
Tidak menguji siswa [terlebih dahulu]
Adalah laksana terjatuh ke dalam lubang.*

Anda menaruh keyakinan anda pada guru spiritual anda di sepanjang kehidupan anda selanjutnya. Beliau adalah yang akan mengajar anda apa yang seharusnya dan tak seharusnya dilakukan. Bila anda menjumpai seorang guru spiritual palsu tanpa mengujinya dengan seksama, anda telah menya-nyiaikan jasa pahala yang anda tanam di sepanjang hidup anda, dan keleluasaan beserta keunggulan terlahir

sebagai manusia yang anda alami sekarang akan tersia-siakan. Kenyataan ini dapat diibaratkan tewas akibat gigitan ular berbisa yang melingkar di atas sebatang pohon, namun tak anda sadari keberadaannya dan menganggap bahwa seolah-olah yang ada hanyalah pohon nan teduh.

*Tidak menguji seorang guru dengan seksama
Seseorang yang memegang teguh keyakinan
Mebutanya akan menyia-nyiakan jasa pahalanya.
Laksana salah mengira ular berbisa
Sebagai pohon nan teduh,
Mereka kehilangan kekeluasaan yang telah diperoleh.*

Setelah menguji mereka dengan seksama dan menetapkan keputusan yang benar, semenjak anda mendapati bahwa seorang guru memiliki kualitas-kualitas positif sebagaimana yang telah disebutkan di atas, anda hendaknya tidak pernah berhenti menganggapnya sebagai Buddha dalam wujud manusia⁹⁵. Guru yang lengkap atribut-atribut spiritualnya seperti ini adalah perwujudan belas kasih kebijaksanaan semua Buddha di sepuluh penjuru. Beliau menampilkan dirinya dalam wujud manusia semata-mata demi menaburkan manfaat bagi para makhluk.

*Guru yang sempurna kualitas-kualitas spiritualnya
Adalah wujud kebijaksanaan dan
Belas kasih semua Buddha
Tampil dalam wujud manusia demi menebarkan*

Manfaat bagi para insan.

Beliau adalah sumber semua realisasi spiritual

Yang tak dapat disepadankan dengan apapun.

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

Dengan jitu, demi membimbing kita,

Beliau berlaku seperti kita semua.

Sesungguhnya Beliau itu

Berbeda dengan kita.

Realisasi spiritualnya menjadikan Beliau

Yang paling mulia di antara kita.

Piawai memotong segenap keraguan kita,

Beliau menahan dengan penuh kesabaran

Seluruh sikap meremehkan beserta rasa tidak tahu

Terima kasih yang berasal dari kita.

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. Bagaikan 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, atau diguncang oleh angin keyakinan segala sesuatu di jagad raya ini sungguh nyata adanya. Bagaikan hujan yang turun dari sebongkah awan*, sikapnya yang tidak membeda-bedakan tak pernah diusik oleh kemelakatan ataupun kebencian.

*Ia adalah kapal besar yang mengangkut kita
Menyeberangi samudera samsara⁹⁶,
Nahkoda sejati,
Tanpa kesalahan memetakan jalan terunggul,
Hujan amrta memadamkan kobaran
Neraka emosi serta tindakan negatif,
Mentari dan rembulan
Penghalau kegelapan kebodohan.
Ia adalah bumi, yang begitu sabarnya.
Pohon pengabul keinginan,
Sumber segenap pertolongan dan kegembiraan.
Ia menyediakan segala sesuatu,
Melebihi sebutir permata pengabul keinginan.
Beliau adalah ayah dan ibu,
Yang mencintai semuanya secara sama rata.
Belas kasihnya adalah sungguh luas dan
Pesat gerakannya laksana sungai besar.
Kegembiraannya tak berubah*

* Hujan yang tercurah dari sebongkah awan akan jatuh pada apa saja di bawahnya, tanpa membeda-bedakan sedikitpun.

*Laksana raja semua gunung.
Sikapnya yang tak membeda-bedakan
Tak terusik oleh apapun,
Laksana hujan yang turun dari sebungkah awan.*

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

*Guru semacam itu
Dapat disamakan dengan semua Buddha.
Bahkan yang mencelakainya juga
Akan dibawa pada jalan kebahagiaan,
Barangsiapa yang menaruh keyakinan
Pada Beliau dengan tulus
Akan dihujani dengan berkah
Berupa alam kelahiran yang luhur dan pembebasan.*

II. MENGIKUTI GURU SPIRITUAL

*Wahai Putera Mulia, engkau hendaknya memandang
Dirimu sendiri sebagai orang yang sedang sakit...*

Demikianlah kalimat pembukaan yang selanjutnya diikuti oleh rangkaian kisah-kisah perumpamaan

sebagaimana tercantum dalam *Sutra Ditata Laksana Pohon*. Orang sakit mempercayakan perawatan dirinya pada seorang tabib yang handal. Pengelana yang menjelajahi jalan berbahaya mempercayakan dirinya pada seorang penunjuk jalan nan berani. Menghadapi bahaya yang diakibatkan musuh, perampok, dan binatang buas, orang berupaya mencari perlindungan bagi dirinya. Pengelana yang menaiki sebuah perahu guna menyeberangi sungai mempercayakan dirinya pada pengemudi perahu. Begitu pula, agar terlindungi dari kematian, kelahiran kembali, dan gejolak emosi negatif, kita perlu berlindung pada seorang guru, yakni sahabat spiritual kita.

*Sebagaimana orang sakit
Yang bertumpu pada seorang tabib,
Seorang pengelana pada penunjuk jalannya,
Orang dicengkeram ketakutan
Pada orang yang menemaninya,
Para pedagang pada nahkodanya,
Dan penumpang pada pengemudi perahunya,
Jika kelahiran, kematian, dan gejolak emosi negatif
Adalah musuh yang engkau takuti,
Bertumpulah pada seorang guru spiritual.*

Seorang siswa yang bersemangat, dengan bersenjatakan keteguhan tekad, tak akan mengecewakan gurunya, kendati harus kehilangan nyawanya sendiri. Dengan demikian, ia mengembangkan kemantapan pikiran yang tak tergoyahkan

oleh kondisi apapun. Ia mengabdikan gurunya tanpa peduli kesehatan atau keselamatannya sendiri dan mematuhi setiap perintah Beliau – siswa seperti ini akan terbebaskan semata-mata karena devosinya pada guru.

*Barangsiapa yang bersenjatakan dengan baik dan
Memiliki kemantapan,
Melayani seorang guru tanpa mempedulikan
Kesehatan atau keselamatannya sendiri,
Mengikuti petunjuk gurunya
Tanpa peduli dirinya sendiri,
Akan terbebaskan semata-mata
Oleh kekuatan devosinya sendiri.*

Dalam mengikuti seorang guru spiritual, anda hendaknya menaruh keyakinan dalam diri Beliau dengan memandangnya sebagai seorang Buddha sejati. Anda perlu 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. Anda hendaknya merasakan belas kasih mendalam bagi semua makhluk yang mengalami penderitaan serta tak memiliki seorangpun dalam melindungi mereka. Anda hendaknya menghormati serta menjaga ikrar-ikrar dan *samaya* yang guru anda perintahkan agar dijalankan. Selain itu, anda seyogianya bersikap damai dan terkendali dalam segenap tindak tanduk, perkataan, serta pemikiran anda. Wawasan

Upaya kausalya atau metoda jitu (*skillful actions*) adalah tindakan-tindakan yang seolah-olah melanggar Dharma, tetapi sebenarnya dilakukan demi menolong atau mengajar makhluk lain.

anda hendaknya luas sehingga menerima apapun yang mungkin dilakukan oleh guru maupun sahabat spiritual anda. Anda seyogianya mengembangkan sikap murah hati sehingga sanggup memberikan guru anda apapun yang anda miliki. Pandangan anda terhadap segala sesuatu hendaknya murni, yakni tidak selalu bersikap kritis dan terbebas dari kecemaran. Anda seyogianya menahan diri dari melakukan sesuatu yang membahayakan makhluk lain atau perbuatan jahat, karena takut mengecewakan guru anda.

*Kembangkanlah keyakinan mendalam,
Pemahaman, pengetahuan, dan belas kasih.
Hormati ikrar dan samaya.
Kendalikan tubuh, ucapan, dan pikiran.
Berwawasan luas dan murah hati.
Memiliki pandangan yang murni dan
Sikap pengendalian diri.*

Sutra Ditata Laksana Pohon dan naskah-naskah suci lainnya menyatakan bahwa tatkala mengikuti seorang guru spiritual kita hendaknya berlaku seperti kuda yang sempurna⁹⁷, 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. Bagai-kan sebuah perahu, kita 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 menyenangkannya tugas yang Beliau minta kita melakukannya. Bagaikan seorang tukang, kita hendaknya sanggup menahan panas, dingin, dan kesukaran lainnya. Laksana seorang pelayan kita seyogianya mematuhi setiap perintahnya. Bagaikan seorang tukang sapu*, kita hendaknya jangan merasa tinggi hati dan senantiasa menempatkan diri pada kedudukan yang rendah. Laksana lembu dengan tanduk yang patah, kita hendaknya menghapuskan segenap kesombongan dan menghormati orang lain.

*Jadilah bijaksana dengan
Tak pernah mengecewakan guru,
Jangan pernah menyesali teguran Beliau,
Laksana kuda nan sempurna.
Jangan pernah lelah pergi ke sana kemari
Laksana sebuah perahu.
Menahan beban apapun,
Entah baik ataupun buruk, bagaikan jembatan.
Tahanlah panas, dingin, dan apa saja,
Laksana seorang tukang.
Patuhi segenap perintahnya,
Bagaikan seorang hamba.
Halaulah setiap kesombongan,
Laksana seorang tukang sapu,
Dan bebaskan diri dari kesombongan,
Layaknya lembu dengan tanduk patah.
Inilah yang diajarkan pitaka (naskah suci Dharma)*

* Berdasarkan sistim kasta di India, tukang sapu menduduki status yang sangat rendah dan diharapkan berlaku hormat pada orang lain.

*Mengenai bagaimana mengikuti
Seorang guru spiritual.*

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

*Mempersembahkan kekayaan apapun yang anda
Miliki pada Permata Keempat*,
Menghormati dan mengabdikan Beliau melalui
Tindakan dan ucapan,
Tiada satupun perbuatan ini akan tersia-siakan.
Tetapi di antara tiga cara membahagiakan Beliau,
Yang terbaik adalah mempraktikkan ajaran Beliau.*

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

Pandita Agung Nāropa telah menjadi sangat terpelajar dan memetik buah realisasi spiritual. Kendati demikian,

* Guru, yang merupakan perwujudan Tiga Permata, dipandang sebagai Permata Keempat. Lihat Bagian 2, bab 1

yidam Beliau memberitahu bahwa guru Beliau semenjak kehidupan-kehidupan lampau adalah Tilopa yang Agung dan guna menjumpainya, haruslah Beliau mengadakan perjalanan ke India timur. Naropa segera berangkat, tetapi setibanya di India Timur, ia tak tahu bagaimana caranya menemukan Tilopa. Bertanyalah ia pada penduduk setempat, namun mereka tak mengenalnya.

“Adakah orang di sini yang bernama Tilopa?” Nāropa tanpa putus asa bertanya.

“Ada orang bernama Tilopa yang dijuluki Si Orang Buangan, atau Tilopa Sang Pengemis,”

Naropa berpikir, “Tindakan para *siddha* tak terbayangkan. Dia barangkali orang yang kukari.” Beliau bertanya dimanakah Tilopa Sang Pengemis tinggal.

“Di reruntuhan tembok di atas sana, tempat di mana asap itu berasal,” jawab mereka.

Begitu tiba di tempat yang ditunjukkan penduduk setempat, ia menjumpai Tilopa sedang duduk di depan wadah kayu berisi ikan, di antara ikan-ikan itu ada yang masih hidup dan yang lainnya sudah mati. Tilopa memungut seekor ikan, memanggangnya di api, lalu menaruh di mulutnya, serta menjentikkan jarinya. Nāropa menghaturkan sembah sujud di hadapan Tilopa serta meminta Beliau menerimanya sebagai siswa.

“Apa yang engkau katakan?” Tilopa berkata, “Aku ini hanya seorang pengemis!” Tetapi Tilopa tetap bersiteguh pada pendiriannya, sehingga Tilopa menerimanya.

Sesungguhnya, Tilopa tidak membunuh ikan semata-

mata karena lapar dan tak mendapatkan makanan lainnya. Ikan [dicengkeram kebodohan] dan sepenuhnya tidak mengetahui apa yang seharusnya dilakukan serta tak dilakukan. Mereka merupakan hewan yang banyak melakukan perbuatan negatif, dan Tilopa memiliki kesanggupan membebaskan mereka. Dengan memakan daging ikan tersebut, ia menciptakan hubungan dengan kesadaran mereka, sehingga sanggup mengalihkan mereka ke Tanah Buddha nan murni*. Begitu pula Saraha hidup sebagai pembuat panah, Śāvaripa hidup sebagai pemburu, dan banyak lagi *mahasiddha* lainnya dari India yang hidup layaknya orang rendahan. Bahkan tidak jarang sebagai orang buangan atau orang di luar kasta. Itulah sebabnya, penting sekali tidak menyalah-pahami segenap tindakan guru anda. Latihlah diri anda hanya semata-mata mengembangkan pandangan murni.

*Jangan salah pahami tindakan-tindakan Beliau.
Sebagian besar siddha di India hidup
Sebagai pelaku tindakan buruk pada umumnya,
Orang buangan,
Lebih rendah di antara yang terendah.*

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.

* Menjentikkan jari adalah bagian praktik penyeberangan kesadaran makhluk lain ke tanah-tanah Buddha. Praktik pengalihan atau penyeberangan kesadaran (**pho ba**)

Bhiksu Sunaksatra adalah saudara Hyang Buddha. Ia mengabdikan Buddha selama 24 tahun, dan mengetahui secara keseluruhan 12 bagian ajaran dalam *pitaka**. Tetapi ia memandang segala sesuatu yang Buddha lakukan sebagai kebohongan dan akhirnya tiba pada pandangan salah bahwa selain aura enam kaki di sekeliling Buddha, tiada beda antara dirinya dengan Buddha.

*Terkecuali cahaya sejauh enam kaki
Di sekeliling tubuhMu,
Tidak pernah kulihat
Selama 24 tahun menjadi abdiMu,
Bahkan kualitas istimewa
Yang setara dengan biji sesawi pun dalam diriMu.
Sehubungan dengan Dharma,
Aku mengetahui sebanyak yang Engkau ketahui -
Dan aku tak akan lagi bersedia menjadi abdiMu.*

Setelah mengucapkan hal itu, ia meninggalkan Hyang Buddha. Ananda lalu menjadi abdi pribadi Buddha. Ia bertanya pada Hyang Buddha ke manakah Sunaksatra akan terlahir setelah kematiannya.

“Seminggu kemudian,” Buddha menjawab, “hidup Sunaksatra akan berakhir dan ia akan terlahir sebagai *preta* di taman bunga.”

Ananda menjumpai Sunaksatra dan memberitahukannya apa yang dituturkan Hyang Buddha. Sunaksatra berpikir, “Terkadang, kebohongan-kebohongan yang

* Pitaka: tiga bagian ajaran Buddha. Lihat senarai kata: Tripitaka.

diutarakanNya menjadi kenyataan, jadi selama tujuh hari ini aku lebih baik berhati-hati. Di akhir minggu ini, akan kubuat ia malu atas perkataanNya sendiri.” Ia menghabiskan minggu itu berpuasa. Saat sore di hari ketujuh, tenggorokannya terasa sangat kering. Karena itu, ia lantas minum air. Tetapi tubuhnya tak dapat menerima air yang diminumnya, sehingga matilah ia. Sunaksatra terlahir sebagai *preta* di taman bunga dengan dilengkapi sembilan ciri-ciri keburukan.

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.

*Tanpa kesanggupan mengendalikan
Persepsi anda sendiri,
Memandang kesalahan dalam diri orang lain
Adalah kesalahan yang tak terhingga besarnya.
Kendati mengetahui 12 bagian ajaran di luar kepala,
Bhiksu Sunaksatra, dimangsa oleh kekuatan jahat,
Memandang tindakan-tindakan
Buddha sebagai kebohongan.
Pikirkanlah hal ini baik-baik dan
Perbaikilah diri anda.*

Tatkala guru marah pada anda, janganlah merasa kesal.

Sebagai gantinya, ingatkan diri anda bahwa Beliau pastilah mengamati kesalahan dalam diri anda dan memanfaatkan kesempatan ini guna membenarkannya melalui amarah yang dicurahkanya tersebut. Ketika amarahnya mereda, datanglah pada Beliau, akui segenap kesalahan anda dan berikrar tak pernah lagi mengulanginya.

*Jika guru anda nampak marah,
Ketahuilah bahwa Beliau telah melihat
Suatu kesalahan dalam diri anda,
Yang hendak diluruskan melalui cercaannya.
Akui dan berikrarlah tak pernah mengulanginya lagi.
Dengan demikian, orang bijaksana tak akan
Terjatuh dalam cengkeraman Mara.*

Saat guru anda hadir, berdirilah dan jangan tetap duduk. Ketika Beliau sedang duduk, tanyalah kondisi dirinya. Setiap 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, karena hal itu berarti membelakangi Beliau. Meskipun demikian, jangan berjalan di belakang Beliau, karena itu berarti menginjak jejak kakinya*. Jangan pernah berjalan di sebelah kanannya, karena itu berarti anda mengambil tempat kehormatan. Sebagai gantinya, tetapkanlah bersikap hormat dengan berjalan di sebelah kirinya sedikit di belakang. Apabila jalannya berbahaya,

* Sebagai guru spiritual, tempat yang diinjak oleh Hyang Buddha adalah terberkahi.

tidaklah bersalah meminta izin Beliau agar anda berjalan di depan.

Sehubungan dengan tempat duduk guru dan barang-barang Beliau lainnya, jangan injak bantal Beliau dan anda seyogianya tidak pula menaiki atau menunggangi kuda Beliau. Jangan membuka pintu dengan kasar atau membantingnya ketika menutupnya. Buka dan tutup pintu dengan halus. Jangan berlagak atau berperilaku tak menyenangkan di hadapan Beliau. Hindari pula kebohongan, keraguan, atau kata-kata yang tidak tulus, tertawa dan bersenda gurau, melakukan permainan bodoh, serta pembicaraan yang tidak penting atau tak relevan. Belajarlah mengendalikan diri, memperlakukan Beliau penuh hormat, dan jangan terseret pada hal yang remeh-temeh.

*Janganlah tetap duduk ketika guru berdiri;
Ketika Beliau duduk, dengan seksama
Bawakanlah apa yang Beliau perlukan.
Jangan berjalan baik di depan, belakang,
Atau sebelah kanannya.
Berlaku tidak hormat terhadap kendaraan atau tempat
Duduk Beliau akan menodai jasa pahala anda.
Jangan banting pintu; jangan pula berlagak atau
Bersikap kurang menyenangkan;
Hindari kebohongan, tertawa,
Pembicaraan yang tidak baik dan tak relevan.
Abdilah Beliau dengan tindakan, ucapan,
Dan pikiran anda.*

Bila ada orang yang mengkritik atau membenci guru anda, jangan perlakukan mereka sebagai sahabat-sahabat anda. Jika anda sanggup mengubah pola pikir orang yang tak menaruh keyakinan terhadap guru atau yang menghina Beliau, barulah anda boleh bersahabat dengannya. Namun jika mustahil mengubah pendiriannya, hindari bersikap terlalu terbuka atau berbicara terlalu akrab dengan orang-orang semacam itu.

*Jangan perlakukan orang yang mengkritik
Atau membenci gurumu sebagai sahabat.
Ubah sikap mereka jika engkau mampu.
Jika engkau berbicara secara terbuka dengan mereka,
Kekuatan Pandangan salah mereka
Akan mengancam samaya anda sendiri.*

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 sege-nap 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, bersiap-lah menahan semua itu, laksana pilar yang teguh.

*Laksana sebuah sabuk [yang enak dikenakan],
Jadilah rekan yang menyenangkan;
Bagaikan garam, berbaurlah dengan mudah;
Laksana tiang,
Jangan lelah menanggung semua beban;
Abdilah saudara-saudara spiritual dan
Pelayan guru anda.*

III. BERUPAYA MENELADANI REALISASI⁹⁸ 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; atau bagaikan lebah di taman bunga, yang mengambil madu dari bunga-bunga tanpa mencemari warna atau keharumannya. Lakukan apa yang Beliau katakan tanpa kunjung 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.

*Bagaikan seekor angsa
Berenang di danau yang tenang,
Atau lebah yang menikmati madu bunga-bunga,*

*Tanpa pernah mengeluh, tetapi selalu menerima
Apapun keadaan Beliau,
Senantiasa menanti guru anda
Dengan sikap yang patut diteladani.
Melalui devosi semacam itu anda akan mengalami
Seluruh kualitas-kualitas Beliau.*

Kapan saja guru anda melakukan pahala kebajikan dan kebijaksanaan nan agung melalui aktifitas Bodhisattva, keikutsertaan anda setidaknya dalam bentuk persembahan materi atau melalui tindakan dan ucapan, atau hanya persembahan berupa rasa gembira terhadap hal-hal sekecil apapun yang Beliau lakukan, akan mencurahi anda kebajikan yang setara dengan pahala kebajikan nan memancar dari diri Beliau sendiri.

Suatu kali ada orang yang mengadakan perjalanan ke Tibet Tengah. Satu-satunya makanan yang salah seorang di antara mereka miliki adalah segenggam *tsampa* coklat terbuat dari kacang-kacangan. Ia memberikannya pada rekan seperjalanannya, mencampurnya dengan persediaan *tsampa* dari gandum putih. Beberapa hari kemudian, salah seorang di antara mereka berkata pada yang lainnya, “*Tsampamu* berangkat telah habis sekarang.”

“Marilah kita lihat,” kata rekannya. Mereka mendapati masih ada beberapa *tsampa* kacang tersisa. Kendati memeriksanya beberapa kali *tsampanya* tidak kunjung habis. Karena itu, pada akhirnya mereka berbagi *tsampanya* secara sama rata.

Begitu pula, semata-mata dengan 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. Oleh karena itu, lakukan sebanyak mungkin hal-hal di atas sekuat tenaga anda.

*Segenap tindakan yang selaras
Dengan tujuan guru suci
Sungguh-sungguh terlibat dalam kegiatan bodhicitta
Mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan,
Seluruh upaya dalam mengabdikan Beliau,
Membawa pesan bagi Beliau,
Atau bahkan menyapu kamarnya,
Akan membuahkan pahala kebajikan -
Inilah cara Terbaik mengumpulkan kebajikan.*

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. Oleh sebab itu, mempersembahkan pada Beliau hanya segenggam makanan lebih dashyat pahala kebajikannya ketimbang beratus-ratus atau beribu-ribu persembahan pada kesempatan lainnya.

Pada *sadhana-sadhana yidam* di tahapan pembangkitan, terdapat berbagai makhluk-makhluk suci yang berbeda-beda selaku obyek meditasi, tetapi hakikat semua makhluk suci tersebut tidak lain adalah guru akar anda sendiri. Bila anda memahami hal ini, berkah akan datang dengan cepat. Seluruh jalan pengembangan kebijaksanaan dalam tahapan penyempurnaan semata-mata bergantung pada kekuatan devosi anda pada guru serta berkah-berkah Beliau, dan terdiri dari pembangkitan kebijaksanaan realisasi spiritual guru dalam diri anda. Esensi yang harus direalisasi dalam setiap tahapan praktik spiritual, mencakup tahapan-tahapan pembangkitan dan penyempurnaan dengan demikian tercakup dalam diri guru sendiri. Itulah sebabnya seluruh *sūtra* dan *tantra* menggambarkan Beliau sebagai Buddha dalam wujud manusia.

Mengapa Beliau merupakan tempat perlindungan Dan ladang menanam kebajikan?

Karena yoga luar dan dalam

Penyatuan dengan guru spiritual

Mengandung esensi apa yang direalisasi melalui Tahapan pembangkitan dan penyempurnaan.

Itulah sebabnya, semua sūtra dan tantra menyatakan Bahwa Beliau adalah Buddha sendiri.

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.

Ada orang yang sebagai ganti menghormati dan mematuhi gurunya selama masih hidup, berlaku seolah-olah Beliau telah wafat dengan bermeditasi pada gambarnya. Ada juga orang lain yang menyatakan bahwa mereka telah terserap dalam perenungan kondisi kealamian serta mencari kedalaman spiritual di tempat lainnya, dan bukannya berdoa dengan penuh penyerahan diri sehingga mereka dapat menerima dalam dirinya kualitas-kualitas pembebasan dan realisasi pikiran kebijaksanaan guru. Hal ini dikenal sebagai “mempraktikkan sesuatu yang bertentangan dengan praktik Dharma.”

Berjumpa dan dibimbing oleh guru kita selama berada di alam antara hanya mungkin terjadi apabila kita telah membina hubungan spiritual melalui penyerahan diri beserta kekuatan belas kasih dan doa guru yang tak terbatas. Bukan karena guru hadir secara fisik. Jadi, bila anda kekurangan rasa penyerahan diri atau devosi, betapapun sempurnanya guru spiritual anda, Beliau tak akan sanggup membimbing anda di alam antara.

*Banyak orang bodoh mempergunakan
Gambar guru dan bermeditasi padanya.
Tetapi tidak menghaturkan hormat pada Beliau*

*Ketika ia hadir sendiri.
Mereka menyatakan bermeditasi pada kondisi
Alamiah, namun tak mengenal pikiran guru.
Alangkah sia-sianya menjalankan sesuatu yang
Bertentangan dengan praktik Dharma!
Tanpa adanya penyerahan diri, berjumpa dengan
Guru di alam antara adalah kemustabilan!*

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. Tetapi 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 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. Dengan demikian, 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. Orang yang mengikuti Beliau hanya akan mendapatkan manfaat semata. Dharma yang Beliau ajarkan terkait dengan Wahana Agung dan hanya jalan Dharma sejati yang ditapakinya. Sebaliknya, guru yang belum mengembangkan *bodhicitta* dan 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. Jikalau 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 mentransformasikan segalanya dalam sekejap mata serta membangkitkan

keyakinan sehingga seluruh bulu roma kita bangkit berdiri.

Rongtön Lhaga memberitahu Jetsun Milarepa*, “*Lama* (guru) anda di masa lampau adalah yang termulia di antara semua insan, Raja Penerjemah yang dikenal sebagai Marpa. Beliau tinggal di sebuah pertapaan di Trowolung, yakni di sebelah selatan. Pergi dan jumpai dirinya!”

Hanya mendengar nama Marpa saja sudah cukup membangkitkan keyakinan luar biasa dalam sanubari terdalam Milarepa. Ia berpikir, “Aku harus berjumpa lama ini dan menjadi siswanya, sekalipun harus kehilangan nyawaku.” Ia menuturkan pada kita bahwa pada hari perjumpaan mereka, Marpa ke luar mencarinya, namun berpura-pura sedang membajak sawah. Ketika Mila melihat Beliau pertama kalinya, ia tak mengenali Marpa sebagai gurunya. Meskipun demikian, dalam sekejap seluruh gejolak pikiran duniawinya sirna dan ia terpaku penuh kekaguman.

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

* Kisah Milarepa akan dirikan secara lebih terperinci di akhir bagian ini.

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, praktikkannya, bertumpu pada Beliau sepenuhnya.

Di tahap akhir, teladanilah realisasi dan tindakan guru. Amati bagaimana ia berperilaku dan tirulah segenap tindak-tanduk guru secermat mungkin. Sebagaimana yang dikatakan peribahasa, “Segenap tindakan adalah suatu peniruan; barangsiapa yang sanggup meniru paling baik, bertindak paling baik pula.” 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 hendaknya seperti *tsa-tsa* yang berasal dari cetakan gurunya. Sebagaimana *tsa-tsa* mencerminkan seluruhnya seluruh pola yang terpatri dalam cetakannya, begitu pula 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.

*Pertama-tama, uji dengan seksama
[calon] guru spiritual;
Lalu, dengan bijak mengikuti dirinya;
Pada akhirnya, teladani realisasi spiritual dan
Tindakan-tindakannya.
Seorang siswa yang melakukan hal ini
Akan berada di atas jalan Dharma sejati.*

Begitu anda menjumpai sahabat spiritual yang mulia dengan kualitas-kualitas spiritual mendalam, ikutilah dan berguru padanya tanpa mempedulikan keselamatan dirimu - sebagaimana halnya Bodhisattva Sadāprarudita menjadi siswa Dharmodgata* demi mendapatkan Prajnapāramitā atau ajaran Kebijaksanaan Mendalam.

Suatu hari, pencariannya membawanya ke tanah tak bertuan nan sunyi, di mana Beliau mendengar suara dari langit yang berbunyi, “Wahai Putera yang Beruntung, pergilah ke arah timur dan engkau akan mendengar ajaran Prajnapāramitā. Pergilah dan abaikan rasa lelah, kantuk, panas, atau dingin. Jangan pedulikan pula siang ataupun malam. Jangan tengok kiri atau kanan. Tidak lama lagi, engkau akan menerima ajaran Prajnapāramitā; baik tercantum dalam buku atau dari seorang bhikshu yang merupakan perwujudan ajaran-ajaran Dharma. Pada saat itu, Putera Yang Beruntung, ikuti dan bergurulah pada orang yang mengajarkanmu Prajnapāramitā. Anggaplah ia sebagai gurumu

* Nama Sadāprarudita berarti “Selalu Menangis.” Dharmodgata berarti “Dharma Mendalam.”

dan hormatilah Dharmanya. Meski engkau melihatnya menikmati lima kesenangan, sadarilah bahwa para Bodhisattva itu piawai dalam *upaya kausalya*, dan jangan kehilangan keyakinanmu.”

Setelah mendengar kata-kata ini, Sadāprarudita bertolak ke arah timur. Ia belum sempat beranjak jauh ketika menyadari bahwa ia lupa menanyakan pada sumber suara di atas mengenai berapa jauh ia hendaknya berjalan - sehingga tak tahu bagaimana menemukan guru pengajar Prajnapāramitā-nya. Dengan menangis dan meratap, ia berikrar mengabaikan rasa lelah, lapar, haus, dan kantuk, bahkan siang ataupun malam hingga sanggup menerima ajaran tersebut. Ia bersungguh-sungguh dalam tekadnya laksana seorang ibu yang kehilangan anak satu-satunya. Benaknya benar-benar dipenuhi pertanyaan: kapankah ia akan mendengar ajaran Prajnapāramitā?

Pada saat itu, sesosok Tathagata muncul di hadapannya dan memuji pencarian Dharma-nya. “Lima ratus *league* dari sini,” Hyang Tathagata menambahkan, “terdapat sebuah kota yang disebut Hembusan Harum. Kota itu terbuat dari tujuh bahan berharga dan dikelilingi oleh lima ratus taman serta memiliki seluruh kesempurnaan. Di tengah-tengahnya terdapat jalan simpang empat, di situlah tempat kediaman Bodhisattva Dharmodgata. Tempat kediamannya terbuat pula dari tujuh benda berharga dan kelilingnya adalah satu *league*. Di sanalah, yakni di taman dan tempat-tempat lain yang penuh kebahagiaan, engkau dapat menjumpai Bodhisattva Dharmodgata beserta para siswanya. Dengan disertai

68.000 wanita Beliau menikmati lima kesenangan indrawi, dimana Beliau memiliki kendali penuh atasnya, dengan gembira melakukan apapun yang disukainya. Semenjak dahulu, sekarang, dan yang akan datang, Beliau mengajarkan Prajnapāramitā pada siapa saja yang tinggal di sana. Pergi dan jumpai dirinya; dengan demikian, engkau akan mendengar ajaran Prajnapāramitā dari Beliau.”

Sadāprarudita tidak dapat memikirkan hal lain selain kata-kata yang baru didengarnya itu. Dari tempat ia berdiri, Sadāprarudita dapat mendengar Bodhisattva Dharmodgata memabarkan Prajnapāramitā. Ia mengalami berbagai tingkatan *samadhi* batiniah. Ia mengamati berbagai dunia yang berbeda di sepuluh penjuru serta menyaksikan para Buddha yang tak terhitung jumlahnya mengajarkan Prajnapāramitā. Mereka menyanyikan pujian bagi Dharmodgata sebelum lenyap. Meski dipenuhi kegembiraan, keyakinan, dan devosi pada Bodhisattva Dharmodgata, Sadāprarudita merasa bingung bagaimana ia dapat hadir ke hadapan Dharmodgata.

“Aku ini miskin,” pikirnya, “Aku tak mempunyai sesuatu pun guna dipersembahkan pada Beliau. Tiada pakaian, permata, wewangian, rangkaian bunga, ataupun benda-benda lainnya yang layak dipersembahkan sebagai wujud hormat pada guru spiritual. Karena itu, aku akan menjual daging tubuhku dan uangnya akan kupergunakan membeli persembahan bagi Bodhisattva Dharmodgata. Semenjak *samsara* yang tak berawal, aku telah berkali-kali menjual dagingku. Tak terhitung lagi, tubuhku dipotong-potong

dan dihancurkan di neraka karena jeratan hawa nafsuku sendiri yang menarikku ke sana - namun belum pernah aku menerima ajaran tersebut atau menghaturkan hormat pada guru yang luar biasa seperti ini!”

Ia pergi ke tengah-tengah pasar dan mulai berteriak, “Siapa yang membutuhkan seorang pria? Siapa yang ingin membeli seorang pria?”

Namun makhluk-makhluk halus jahat yang iri terhadap Sadāprarudita dengan niatnya mencari ajaran Dharma itu, membuat semua orang tuli terhadap kata-katanya. Sadāprarudita yang mendapati bahwa tak seorangpun bersedia membeli dirinya, pergi ke sebuah pojokan dan meneteskan air mata.

Indra, raja para dewa memutuskan menguji kebulatan tekadnya. Dengan menyamar sebagai seorang brahmana muda, ia muncul di hadapan Sadāprarudita dan berkata, “Aku tak memerlukan keseluruhan dirimu. Aku hanya perlu daging, lemak, dan tulang sumsum manusia sebagai bahan persembahan. Bila engkau bersedia menjualnya, aku akan membayarnya.”

Dengan dipenuhi kegembiraan Sadāprarudita mengambil sebilah pisau tajam dan memotong lengan kanannya sehingga darah menyembur keluar. Ia kemudian memotong seluruh daging dari paha kanannya dan ketika bersiap memotong tulangnya di depan sebuah tembok, puteri pedagang kaya melihatnya dari tingkat atas rumahnya dan bergegas turun menjumpainya.

“Putera Mulia, mengapa dirimu sendiri menanggung

rasa sakit seperti ini?” tanyanya.

Ia menjelaskan bahwa ia berniat menjual dagingnya sehingga sanggup membeli persembahan bagi Bodhisattva Dharmodgata.

Tatkala gadis itu menanyakan manfaat apakah yang akan diperolehnya dari menghaturkan persembahan tersebut, Sadāprarudita menjawab, “Bodhisattva Dharmodgata akan mengajarkan ajaran *upaya kausalya* para makhluk agung beserta Prajnapāramita. Bila melatihnya, aku akan merealisasi kemaha-tahuannya, memiliki berbagai kualitas para Buddha, dan sanggup berbagi Dharma berharga dengan semua makhluk.”

“Benar sekali,” kata gadis itu, “bahwa masing-masing kualitas spiritual itu memerlukan persembahan tubuh sendiri sebanyak butiran pasir di sungai Ganga. Tetapi janganlah lukai dirimu seperti itu! Aku akan memberikan apa yang engkau perlukan dalam menghaturkan persembahan bagi Bodhisattva Dharmodgata dan akan datang bersamamu menjumpai Beliau. Dengan demikian, aku akan menciptakan akar kebajikan sehingga memungkinkanku merealisasi kualitas spiritual yang sama pula.”

Begitu sang gadis selesai berkata, Indra menampilkan wujudnya yang asli dan berkata pada Sadāprarudita, “Akulah Indra, Raja para Dewa. Aku datang guna menguji kebulatan tekadmu. Aku akan memberikan apapun yang engkau perlukan; engkau hanya perlu memintanya.”

“Anugerahkanlah padaku kualitas spiritual tak terintangi para Buddha!” jawab Sadāprarudita.

“Aku tak dapat menganugerahkannya padamu,” kata Indra, “Hal-hal seperti itu berada di luar kekuasaanku.”

“Karena itu, engkau tak perlu merepotkan dirimu dengan membuat tubuhku utuh lagi,” kata Sadāprarudita. “Aku akan mengundang berkah-berkah kekuatan kebenaran. Dengan kekuatan *vyakarana* para Buddha bahwa aku tak akan kembali lagi ke dalam *samsara*, dengan kekuatan kebenaran keteguhan tekadku yang unggul dan tak tergoyahkan serta kekuatan kebenaran kata-kataku sendiri, semoga tubuhku menjadi utuh seperti sedia kala!”

Selesai mengutarakan kata-kata di atas, tubuhnya utuh lagi sebagaimana sebelumnya dan lenyaplah Indra dari pandangan.

Sadāprarudita bersama puteri pedagang itu datang mengunjungi orang tua sang gadis dan menceritakan kisahnya. Mereka lalu menyediakan berbagai persembahan yang diperlukan. Kemudian bertolaklah Sadāprarudita, puteri pedagang, kedua orang tuanya, beserta 500 pelayan wanita dan seluruh pengawal mereka ke arah timur dengan menunggang kereta. Tibalah mereka di Kota Hembusan Harum. Di sana mereka menyaksikan Dharmodgata sedang membabarkan Dharma pada ribuan orang. Penglihatan itu memenuhi dirinya dengan kegembiraan seperti yang dialami seorang bhikshu ketika memasuki meditasi mendalam. Seluruh anggota rombongan turun dari kereta dan pergi menjumpai Dharmodgata.

Kala itu, Dharmodgata telah mendirikan sebuah vihara bagi Prajnapāramita Bahannya terbuat dari tujuh

jenis benda-benda berharga dan dihiasi dengan cendana merah serta diselubungi untaian-untaian mutiara. Di setiap sudutnya diletakkan permata pengabul keinginan yang dipergunakan sebagai penerangan dan pedupaan yang menebarkan keharuman persembahan dupa kayu gaharu hitam. Di tengah-tengah vihara itu terdapat empat wadah bertaburkan permata yang berisikan jilid-jilid naskah suci Prajnapāramita. Naskah-naskah tersebut terbuat dari emas dan ditulis dengan tinta lapis lazuli.

Menyaksikan baik dewa maupun manusia menghaturkan persembahan, Sadāprarudita mengajukan dirinya dan kemudian disertai puteri pedagang, orang tua gadis itu, dan 500 pelayan menghaturkan persembahan pula.

Setelah itu, mereka menjumpai Dharmodgata, yang sedang mengajar para siswanya dan menghormati Beliau dengan segenap persembahan yang mereka bawa. Puteri pedagang dan para pelayannya mengucapkan ikrar *bodhicitta* mendalam. Sadāprarudita bertanya dari manakah datangnya Buddha yang telah dilihat sebelumnya dan ke manakah perginya. Dharmodgata menjawabnya dengan bagian yang memaparkan bahwa Buddha tidaklah datang maupun pergi*. Beliau lalu meninggalkan tempat duduknya dan pergi ke tempat kediamannya sendiri, dimana Beliau bernaung dalam *samadhi* yang sama selama tujuh tahun.

Selama kurun waktu ini, Sadāprarudita, puteri pedagang, dan 500 pelayannya tidak duduk ataupun berbaring. Mereka tetap berdiri di atas kakinya sendiri. Ketika mereka berdiri atau berjalan berkeliling, benak mereka

* Ini berarti bahwa Buddha tidaklah terkungkung oleh konsep waktu

hanya dipenuhi pemikiran kapan Dharmodgata akan bangkit dari *samadhi*-nya dan mengajarkan ajaran Dharma tersebut sekali lagi.

Tatkala waktu tujuh tahun hampir berlalu, Sadāprarudita mendengar para dewa mengumumkan bahwa Dharmodgata akan bangkit dari meditasinya tujuh hari lagi dan mulai mengajar kembali. Bersama dengan 500 gadis pelayan ia menyapu tempat Dharmodgata hendak membabarkan Dharma sepanjang 1 *league* di setiap penjuru. Ketika ia memercikkan air guna menghilangkan debu di tanah, Mara menyebabkan seluruh air menghilang. Karena itu, Sadāprarudita memotong nadinya dan memercikkan darahnya sendiri ke tanah. Puteri pedagang beserta pelayan-pelayannya juga melakukan hal yang sama. Indra, Raja para Dewa, mengubah darah mereka menjadi cendana merah dari alam-alam dewa.

Pada akhirnya, Bodhisattva Dharmodgata [bangkit dari meditasinya] dan duduk di atas singgasana singa yang telah dipersiapkan dengan sempurna oleh Dharmodgata dan rekan-rekan lainnya. Beliau membabarkan ajaran Prajnapāramita. Sadāprarudita mengalami enam juta kondisi *samadhi* yang berbeda-beda serta menyaksikan penampakan para Buddha yang tak terhingga jumlahnya - suatu penampakan yang tak akan meninggalkannya bahkan di dalam mimpi sekalipun. Dikatakan bahwa ia kini berdiam di hadapan Buddha nan sempurna yang bernama Ia Yang Memaparkan Dharma dengan Suara Merdu Tanpa Pernah Berubah Sedikitpun.

Ketika berguru pada Tilopa, Pandita Agung Nāropa juga mengalami banyak kesulitan. Seperti yang sudah kita singgung sebelumnya, Nāropa berjumpa dengan Tilopa yang hidup layaknya seorang pengemis dan memohon agar diterima sebagai siswa. Tilopa mengabdikan keinginan ini dan membawanya ke manapun Beliau pergi, tetapi tak pernah mengajarkan Dharma apapun padanya.

Suatu kali, Tilopa membawa Nāropa ke puncak menara sembilan tingkat dan berkata, “Adakah orang yang bersedia melompat dari puncak bangunan ini demi mematuhi kehendak Gurunya?”

Nāropa berpikir, “Tidak ada orang lain di sini, jadi yang Beliau maksud pastilah aku.” Ia melompat dari puncak menara itu dan tubuhnya menghantam tanah, sehingga menimbulkan rasa sakit dan penderitaan luar biasa.

Tilopa datang menjumpainya dan bertanya, “Apakah engkau merasa kesakitan?”

“Bukan sekedar sakit,” keluh Nāropa, “Aku merasa bahwa diriku tak ubahnya sesosok mayat...” Tetapi Nāropa memberkatinya dan tubuhnya menjadi sembuh. Tilopa membawa Nāropa lagi dalam perjalanannya.

“Nāropa, nyalakan api!” perintahnya suatu hari.

Ketika api telah dinyalakan. Tilopa mempersiapkan banyak potongan bambu, mengoleskan minyak padanya guna memperbesar nyala api.

“Jika engkau bersedia mematuhi perintah gurumu, engkau tentunya harus melalui pengujian seperti ini,” katanya dan menusukkan potongan-potongan bambu itu

ke kuku jari dan ibu jari siswanya.

Persendian Nāropa menjadi kaku dan ia merasakan rasa sakit beserta penderitaan tak tertahankan. Gurunya lalu meninggalkannya. Ketika kembali tujuh hari kemudian, ia menarik kembali potongan-potongan bambunya dan mengalirlah banyak darah beserta nanah dari luka-luka Nāropa. Sekali lagi Tilopa memberkahinya dan memulihkannya seperti sedia kala.

“Nāropa, “katanya di lain kesempatan, “Aku lapar. Pergi dan mintalah makanan untukku!”

Nāropa pergi ke tempat di mana sejumlah besar buruh tani sedang makan, dan sambil membawa mangkuk yang terbuat dari tengkorak* ia meminta sup dari mereka. Didapatkannya semangkuk penuh sup dari mereka yang dibawanya pada gurunya. Tilopa menyantapnya dengan lahap dan nampak puas.

Nāropa berpikir, “Selama melayani guruku, belum pernah kulihat Beliau seembira ini. Barangkali bila kumin-ta lagi, aku akan memperoleh tambahan sup [dari mereka].”

Ia lantas kembali ke tempat tersebut guna memintaminta makanan lagi dengan membawa mangkuk tempurung kepala di tangannya. Tetapi para pekerjanya sudah kembali ke ladang dan meninggalkan sup mereka.

“Satu-satunya yang dapat kulakukan adalah men-curinya,” pikir Nāropa, dan ia mengambilnya lalu berlari meninggalkannya.

Namun para pekerja melihat perbuatannya. Mereka menangkap dan memukulinya serta meninggalkannya

* *thod por* (Skt. kapala). Mangkuk dari tempurung kepala. Tempurung kepala dipergunakan oleh beberapa yogi sebagai mangkuk, yang melambangkan ketanpa-akuan.

dalam keadaan sekarat. Rasa sakit yang dideritanya begitu dalam, sehingga ia tak dapat bangkit selama sehari-hari. Gurunya tiba di tempat itu, memberkatinya, serta membawanya dalam perjalanannya seperti biasanya.

“Nāropa,” katanya suatu kali, “Aku perlu uang.” Pergi dan curilah untuk aku.”

Pergilah Nāropa mencuri uang dari seorang kaya, tetapi tertangkap karena perbuatannya itu. Ia ditangkap, dipukuli, dan sekali lagi ditinggalkan dalam keadaan sekarat. Beberapa hari berlalu dan Tilopa datang padanya lalu bertanya, “Apakah engkau kesakitan?” Menerima jawaban yang sama seperti sebelumnya, ia memberkati Nāropa dan mereka meneruskan perjalanannya kembali.

Nāropa mengalami 12 kesukaran besar dan 12 kesukaran kecil seperti ini - secara keseluruhan 24 penderitaan harus dialami dalam hidupnya. Akhirnya berakhir sudah [ujian ini].

Suatu hari, Tilopa berkata, “Nāropa, pergi dan ambilkan air. Aku akan menunggu di sini dan menyalakan api.”

Ketika Nāropa kembali sambil membawa air, Tilopa melompat dari dekat api yang dinyalakannya seraya menarik kepala Nāropa dengan tangan kirinya.

“Tunjukkan dahimu,” demikian perintahnya.

Dengan tangan kanannya ia mengambil sandalnya dan memukul dahi siswanya dengan benda tersebut. Nāropa kehilangan kesadaran. Saat sadar kembali, seluruh kualitas pikiran kebijaksanaan gurunya bangkit dalam dirinya. Guru dan siswa menjadi satu dalam realisasi spiritual.

Dua puluh empat ujian yang dialami Pandita Agung Nāropa sesungguhnya adalah petunjuk-petunjuk gurunya. Semua itu merupakan metode jitu demi menghapuskan hambatan batiniah siswanya. Seolah-olah tindakan itu hanyalah semata-mata kesukaran tanpa tujuan yang tak seorangpun memikirkannya sebagai Dharma. Guru tidak mengucapkan sepatah kata ajaran Dharma pun dan siswanya juga tidak barang sekejap mempraktikkan Dharma, bahkan termasuk sekali *namaskara* (persujudan) saja. Meskipun demikian, begitu Nāropa berjumpa seorang *siddha* pe-realisis ajaran, ia mematuhi setiap perintahnya tanpa memedulikan segenap kesulitan dan dengan melaksanakannya ia memurnikan hambatan batiniahnya sehingga realisasi spiritual bangkit dalam dirinya.

Tiada praktik Dharma yang lebih besar selain mematuhi perintah guru. Manfaatnya sungguh mendalam, sebagaimana yang kita saksikan di sini. Sebaliknya, melanggar perintah Beliau walau sedikit merupakan kesalahan besar.

Tilopa pernah melarang Nāropa menerima kedudukan sebagai pandita-penjaga gerbang¹⁰⁰ di Vikramasila. Namun ketika Nāropa tiba di Magadha beberapa waktu kemudian, salah seorang pandita yang menduduki jabatan itu telah meninggal. Semenjak saat itu, tak seorang pun yang sanggup berdebat dengan para *tirthika*. Mereka semua meminta Nāropa agar bersedia memangku jabatan sebagai “pelindung gerbang utara,” dan terus menerus memohonnya hingga ia bersedia. Kendati demikian, ketika seorang *tirthika* muncul dan menantang berdebat, Nāropa beradu

argumentasi selama sehari-hari tanpa sanggup mengalahkannya. Ia lantas berdoa pada gurunya hingga Tilopa muncul di hadapannya, memandang padanya dengan tatapan marah.

“Engkau tak memiliki belas kasih - mengapa engkau tak datang lebih awal?” protes Nāropa.

“Tidakkah aku melarangmu menduduki jabatan sebagai pandita penjaga gerbang ini?” tegur Tilopa, “Meskipun demikian, ketika engkau berdebat visualisasikan diriku di atas kepalamu dan bentuklah *mudra* mengancam pada *tirthika* itu!”

Nāropa melakukan apa yang diajarkan Tilopa, memenangkan debatnya, dan sanggup mematahkan seluruh argumen *tirthika* tersebut.

Sebagai penutup, kini akan dikisahkan bagaimana Jetsun Milarepa berguru pada Marpa dari Lhodrak. Di kawasan Ngari Gungthang hiduplah orang kaya bernama Mila Sherab Gyaltzen. Orang ini memiliki seorang putera dan seorang puteri. Puteranya bernama Mila Thöpa atau “Mila yang Gembira dalam Mendengar.” Beliau kelak dikenal sebagai Jetsun Mila. Tatkala dua orang anaknya masih kecil, ia wafat. Paman mereka bernama Yungdrung Gyaltzen menguasai seluruh kekayaan dan hak milik Mila Sherab Gyaltzen. Kedua anak dan ibu mereka ditinggalkan tanpa makanan atau uang sepeser pun. Mereka terpaksa hidup dengan menanggung banyak derita. Mila lalu belajar ilmu tenung dan mendatangkan hujan es pada penyihir-penyihir bernama Yungtön Throgyal dari Tsang serta Lharje

Nupchung. Ia menyebabkan kematian putera paman beserta menantunya dan 33 orang lainnya dengan merobohkan rumah mereka. Penduduk setempat merasa marah padanya dan ia mendatangkan hujan es ke atas mereka, sehingga tumpukannya mencapai tiga lapisan dinding tanah liat¹⁰¹.

Setelah itu, menyesali kesalahannya, ia memutuskan mempraktikkan Dharma. Menuruti saran Lama Yungtön, Beliau mengunjungi seorang pertapa yang mempraktikkan ajaran Kesempurnaan Agung bernama Rongtön Lhaga dan meminta petunjuknya.

“Dharma yang kuajarkan,” jawab *Lama*, “adalah Kesempurnaan Agung. Akarnya adalah keberhasilan dalam menguasai tahap awal ajaran. Puncaknya adalah penguasaan realisasi spiritual. Buahnya adalah penguasaan yoga¹⁰². Apabila seseorang memeditasikannya saat siang hari, ia akan menjadi Buddha siang hari itu juga. Bila seseorang memeditasikannya kala malam hari, ia akan menjadi Buddha malam hari itu juga. Para makhluk beruntung yang kehidupan masa lampainya telah mengumpulkan kondisi yang sesuai, bahkan tak perlu bermeditasi. Mereka akan terbebaskan semata-mata dengan mendengarnya. Karena ini merupakan Dharma bagi orang-orang yang berkualias spiritual unggul, aku akan mengajarkannya padamu.”

Sesudah menerima *abhiseka* dan ajaran-ajaran, Mila berpikir, “Memerlukan waktu dua minggu bagiku dalam memperoleh tanda-tanda keberhasilan dalam ilmu tenung. Tujuh hari sudah cukup dalam menguasai ilmu mendatangkan hujan es. Kini ada ajaran yang bahkan lebih mudah

ketimbang ilmu gaib dan mendatangkan hujan es - bila engkau memeditasikannya di siang hari, engkau akan menjadi Buddha siang itu juga; jika engkau memeditasikannya malam hari, engkau akan menjadi Buddha malam hari itu juga - dan apabila karma masa lampaumu menciptakan kondisi yang sesuai, engkau bahkan tak perlu bermeditasi sama sekali! Merenungkan bagaimana aku menjumpai ajaran ini sekarang, aku pastilah merupakan salah seorang yang memiliki karma baik masa lampau.”

Oleh karena itu, ia diam saja di tempat tidurnya tanpa bermeditasi, dan dengan demikian terpisahlah antara praktisi dengan ajarannya.

“Benarlah apa yang engkau katakan padaku, “ sang *lama* berkata padanya setelah beberapa hari. ”Engkau sesungguhnya adalah pelaku kesalahan besar dan aku telah memuji-muji ajaranku sedikit terlampau melambung. Karenanya, aku kini tak akan membimbingmu lagi. Engkau hendaknya pergi ke pertapaan Trowolung di Lhodrak, tempat kediaman murid langsung Nāropa, *siddha* dari India sendiri. Beliau adalah yang terunggul di antara para guru. Nama Beliau adalah Marpa, raja para penerjemah. Beliau adalah seorang *siddha* dari Tradisi Mantra yang Baru¹⁰³ dan tiada bandingannya di tiga dunia. Karena engkau dan dirinya memiliki relasi spiritual yang berasal dari karma masa lampau, pergi dan jumpai Beliau!”

Mendengar nama Marpa Sang Penerjemah sendiri sudah cukup meresapi pikiran Mila dengan kegembiraan tak terkatakan. Ia dipenuhi kebahagiaan sehingga setiap

pori-porinya bergetar. Penyerahan diri mendalam memenuhi dirinya, sehingga meneteslah air matanya. Ia segera berangkat dan bertanya-tanya kapankah ia dapat berjumpa sendiri dengan gurunya.

Marpa dan isterinya mengalami mimpi yang luar biasa, sehingga Marpa mengetahui bahwa Jetsun Mila sedang dalam perjalanan ke sana. Beliau pergi ke lembah dan menanti kedatangannya dengan berpura hendak membajak ladangnya. Mila pertama-tama berjumpa dengan putera Marpa bernama Tarma Dodé yang sedang menuntun hewan ternak. Berjalan sedikit lebih jauh lagi, tampaklah Marpa, yang sedang membajak. Saat melayangkan pandangan pada Marpa, Mila dipenuhi oleh kegembiraan beserta kebahagiaan luar biasa dan tak terungkapkan dengan kata-kata. Sekejap saja, seluruh pikiran duniawinya berhenti. Kendati demikian, ia tak menyadari bahwa ia telah berjumpa dengan Marpa sendiri.

“Aku akan memperkenalkanmu padanya,” jawab Marpa. “Bajaklah ladang ini untukku.” Ia lalu meninggalkan Mila dengan sekendi bir. Mila menghabiskan birnya dan mulai bekerja. Ketika telah selesai, putera Marpa memanggilnya dan mereka pun berjalan bersama.

Ketika Mila dibawa ke hadapan Marpa, ia menempatkan telapak kaki Marpa ke atas kepalanya dan berseru, “Wahai Guru! Aku merupakan pelaku kejahatan besar yang berasal dari barat! Aku mempersembahkan padamu tubuh, ucapan, dan pikiranku. Mohon berikan aku makanan dan pakaian serta ajarkan Dharma padaku.

Ajarkan padaku jalan menjadi Buddha dalam hidup ini!”

“Bukanlah salahku apabila engkau menganggap dirimu sebagai pribadi yang jahat,” Marpa menjawab. “Aku tidak memintamu menumpuk karma burukmu di hadapanku! Apakah kesalahan yang pernah engkau lakukan?”

Mila meriwayatkan padanya seluruh kisah hidupnya secara terperinci.

“Bagus sekali,” Marpa menjawab, “mempersembahkan tubuh, ucapan, dan pikiran adalah sesuatu yang baik. Namun makanan, pakaian, dan Dharma engkau tak dapat memperoleh seluruhnya [dariku]. Aku akan memberikan makanan dan pakaian padamu, tetapi carilah Dharma di tempat lain; atau engkau mendapatkan Dharma dariku, namun makanan dan pakaian harus engkau cari di tempat lain. Putuskanlah sendiri. Apabila Dharma yang kaupilih, apakah engkau merealisasi Kebuddhaan atau tidak dalam hidup ini semuanya akan tergantung pada daya upayamu sendiri.”

“Bila demikian halnya,” kata Mila, “karena aku datang demi Dharma, aku akan mencari sandang dan pangan di tempat lain.”

Ia tinggal selama beberapa hari dan pergi mengemis di seantero Lhodrak (Lhodrak atas dan bawah), yang menghasilkan 21 gantang gandum. Ia menggunakan 14 gantang di antaranya guna membeli pot tembaga bergagang empat. Gandumnya lantas ditempatkan di karung dan ia mempersembahkan gandum beserta potnya pada Marpa.

Sewaktu menurunkan gandumnya, ruangnya [tiba-tiba] berguncang. Marpa terbangun.

“Engkau adalah bhikshu kecil yang kuat, bukan?” katanya. “Apakah engkau berupaya meruntuhkan rumahku dengan kedua belah tanganmu sehingga membunuh kami semua? Keluarkan karung gandum ini dari sini!” Ia lalu menendang karungnya dan Mila membawanya keluar. Kemudian ia mempersembahkan Marpa pot kosong¹⁰⁴.

Suatu kali Marpa berkata padanya, “Orang-orang dari Yamdrok Taklung dan Lingpa menyerang siswa-siswa setiaku yang hendak mengunjungi dari U beserta Tsang. Mereka mencuri perbekalan dan persembahan. Datangkan hujan es ke atas mereka! Karena ini merupakan Dharma pula, aku akan memberikan ajaran-ajarannya belakangan.”

Mila menurunkan hujan es di kawasan itu dan lalu memohon ajaran.

“Kau pikir aku akan memberikan ajaran yang ku-bawa dari India melalui banyak kesulitan dan dipertukarkan dengan tiga atau empat hujan es? Bila engkau benar-benar menginginkan Dharma, tunnglah penduduk bukit Lhodrak. Mereka menyerang para siswaku dari Nyaloro dan mereka selalu menghinaku. Apabila ada tanda-tanda bahwa kutukanmu berhasil, aku akan mengajarkanmu petunjuk lisan Nāropa, yang memungkinkan realisasi Kebuddhaan pada kehidupan ini juga.”

Ketika tanda-tanda ilmu tenungnya membuahkan hasil, Mila memohon ajaran Dharma.

“Huh! Barangkali demi membayar timbunan karma

burukmu engkau menginginkan ajaran-ajaran lisan yang kukari tanpa mempedulikan keselamatan diriku - yakni petunjuk-petunjuk lisan yang masih hangat oleh napas para dākini? Kukira engkau pasti bergurau, tetapi aku pikir ini sudah berlebihan. Orang lain terkecuali aku akan membunuhmu! Kini hidupkan lagi penduduk pegunungan itu dan kembalikan pada warga Yamdrok hasil panen mereka. Engkau akan mendapatkan ajaran tersebut bila melakukannya - jika tidak jangan ganggu aku lagi!”

Mila terguncang oleh kecaman tersebut. Ia menangis dan melelehkan air mata kesedihan. Pagi hari berikutnya, Marpa datang menjumpainya.

“Aku sedikit terlalu kasar padamu tadi malam,” ia berkata. “Janganlah sedih. Aku akan memberikan ajaran padamu sedikit demi sedikit. Bersabarlah! Karena engkau merupakan pekerja yang baik, aku ingin agar engkau membangun sebuah rumah bagi Tarma Dodé. Jika telah selesai, aku akan memberikan ajaran serta menyediakan pula makanan dan pakaian bagimu.”

“Tetapi bagaimana bila aku meninggal tanpa [sempat mendengar] Dharma selama kurun waktu itu?” tanya Mila.

“Aku akan bertanggung jawab dalam memastikan bahwa hal itu tak akan terjadi,” Marpa berkata. “Ajaranku bukanlah sekedar omong kosong, dan karena engkau jelas sekali memiliki daya tahan yang luar biasa, bila mempraktikkan petunjukku, kita akan melihat apakah engkau sanggup mencapai Kebuddhaan dalam kehidupan ini juga.”

Setelah mengucapkan kata-kata pembangkit semangat

yang senada, ia memerintahkan Mila membangun tiga rumah secara berturut-turut: yang berbentuk bundar di kaki bukit sebelah timur, yang berbentuk setengah lingkaran di sebelah barat, dan yang berbentuk segitiga di sebelah utara. Namun setiap kali rumahnya hampir selesai, Marpa memarahi Mila dan memerintakkannya meruntuhkan apa yang telah dibangunnya serta mengembalikan seluruh tanah beserta batu ke tempat asalnya.

Punggung Mila mengalami luka terbuka, tetapi ia berpikir, “Bila aku memperlihatkannya pada Sang Guru, ia akan memakiku lagi. Aku mungkin memberitahukannya pada isteri Beliau, namun hal itu nampaknya tidak berguna.” Karena itu, menangislah ia, dengan tanpa memperhatikan lukanya ia meminta isteri Marpa agar mewakilinya memohon ajaran pada Marpa.

Ia lalu meminta suaminya agar bersedia mengajar Mila. Marpa menjawab, “Bawakan aku sarapan yang enak dan panggillah ia kemari!” Beliau lantas memberikan Mila pewarisan dan ikrar perlindungan.

“Semua ini,” Beliau berkata, “adalah apa yang dinamakan ajaran Dharma dasar. Apabila engkau menginginkan petunjuk luar biasa mengenai Ajaran Mantrayana nan Rahasia, hal-hal yang harus engkau alami adalah sebagai berikut.....” dan Beliau meriwayatkan secara singkat kehidupan beserta ujian yang dialami Nāropa.” Sulit bagimu melalui hal yang sama,” Marpa menyimpulkan.

Begitu selesai mendengarkan perkataan tersebut Mila merasakan devosi mendalam sehingga air matanya mengalir

dan dengan tekad teguh berikrar mematuhi apapun yang diperintahkan gurunya.

Beberapa hari kemudian, Marpa mengadakan perjalanan dan mengajak Mila menjadi pengawalnya. Ia pergi ke arah tenggara dan tiba di sebidang tanah yang baik kondisinya. Beliau berkata, “Dirikan bagiku menara berbentuk segi empat di sini, sembilan tingkat tingginya. Dengan puncaknya menjadi sepuluh tingkat. Engkau tak perlu meruntuhkan lagi bangunan ini dan apabila telah selesai mengerjakannya aku akan memberikan ajaran-ajaran [yang engkau inginkan]. Aku juga akan menyediakan keperluanmu saat engkau berpraktik Dharma.”

Mila sudah selesai menggali fondasinya dan mulai membangun ketika tiga siswa gurunya yang lebih senior datang berkunjung. Demi kesenangan belaka, mereka menggulingkan sebongkah batu besar guna membantu Mila. Batu itu dipergunakan Mila membangun fondasinya. Tat kala telah menyelesaikan dua tingkat pertama, Marpa datang menengoknya dan menanyakan darimana ia memperoleh batunya. Mila memberitahunya apa yang terjadi.

“Siswaku yang mempraktikkan dua tahapan yoga tak sepentasnya menjadi pelayan-pelayanmu!” teriak Marpa. “Keluarkan batu itu dan kembalikan ke tempat asalnya!”

Mila meruntuhkan keseluruhan menara, mulai dari atasnya. Ia menarik batu fondasi besar itu dan mengembalikannya ke asalnya.

Marpa lalu memerintah, “Kini tarik kembali ke mari dan letakkan di bagian fondasi seperti sedia kala.”

Mila lalu menghela kembali batunya ke lokasi pembangunan serta meletakkan di bagian fondasi seperti semula. Ia meneruskan pembangunan hingga menyelesaikan tujuh tingkat. Pada waktu itu, ia menderita luka terbuka di pinggangnya.

“Kini tinggalkan pembangunan menara itu,” Marpa berkata, “dan sebagai gantinya bangunlah aku sebuah vihara, dengan gedung berpilar 20 dan altar yang lebih tinggi letaknya.”

Mila membangun vihara itu dan ketika selesai, timbul luka di punggungnya.

Saat itu, Metön Tsönpo dari Tsangrong meminta *abhiseka* Samvara dan Tsurtön Wangé dari Döl meminta *abhiseka* Guhyasamāja. Pada kedua kesempatan itu, Mila berharap bahwa kerja pembangunan yang dilakukannya telah mengizinkannya menerima pewarisan ajaran. Ia lantas bergabung dengan rombongan, tetapi yang diterimanya dari Marpa hanyalah pukulan dan makian. Ia lalu diusir keluar dari tempat penerimaan *abhiseka*. Punggungnya kini mengalami borok besar dengan darah beserta nanah mengalir di tiga tempat. Meskipun demikian, ia terus bekerja dan membawa keranjang pengangkut tanah di bagian depan tubuhnya.

Tatkala Ngoktö Chödor dari Shung datang meminta *abhiseka* Hevajra, isteri Marpa memberikannya sebutir batu pirus besar yang merupakan harta warisannya sendiri. Dengan membawa batu permata tersebut sebagai persembahan, Mila bergabung dengan barisan rombongan yang hendak

menerima *abhiseka*. Tetapi seperti biasanya, Marpa melemparnya keluar dan ia tidak menerima *abhiseka* sama sekali.

Kali ini Mila tidak ragu lagi bahwa ia sama sekali tak akan menerima ajaran apapun. Ia berjalan tak tentu arah. Kerabatnya yang berada di Lhodrak Kok memerintahkannya membaca *Kesempurnaan Kebijaksanaan dalam 8.000 Bait*. Tibalah Mila di kisah mengenai Sadāprarudita dan riwayat tersebut membangkitkan pemikiran dalam dirinya bahwa demi mendapatkan Dharma, ia harus menanggung segenap penderitaan serta menyenangkan guru dengan melakukan apapun yang Beliau perintahkan.

Lalu kembalilah ia, tetapi sekali lagi Marpa hanya menyambutnya dengan perilaku kasar serta pukulan-pukulan. Mila begitu kecewa, sehingga isteri Marpa mengirimnya pada Lama Ngokpa, yang memberikan beberapa ajaran padanya. Namun ketika menjalankan meditasi, tiada kemajuan apapun yang dialaminya, karena ia tak mendapatkan berkah guru. Marpa memerintahkannya pulang bersama Lama Ngokpa dan setelah itu kembali lagi.

Suatu kali, di tengah-tengah acara puja, Marpa dengan keras mengecam Lama Ngokpa beserta siswa-siswa lainnya dan mulai memukuli mereka.

Mila berpikir, “Dikarenakan karma burukku, bukan hanya aku sendiri yang menderita karena kesalahan dan kegelapan batinku, namun kini aku juga mendatangkan masalah bagi Lama Ngokpa dan isteri Guru. Aku hanya menimbun semakin banyak perbuatan buruk tanpa menerima ajaran apapun. Lebih baik aku mengakhiri hidupku saja.”

Ia bersiap-siap membunuh dirinya. Lama Ngokpa berupaya mencegahnya tatkala Marpa reda amarahnya dan mengundang mereka berdua. Beliau lalu menerima Mila sebagai siswanya, memberikannya banyak nasihat berharga, dan menamainya Mila Dorje Gyaltzen atau “Mila Panji Vajra Kemenangan.” Ketika Marpa mewariskannya *abhiseka* Samvara, Beliau memunculkan dengan jelas mandalanya yang terdiri dari 62 makhluk suci. Mila mendapatkan nama rahasia Shepa Dorje atau “Tawa Vajra,” dan Marpa mewariskan seluruh *abhiseka* laksana isi sebuah bejana dituangkan pada bejana lainnya. Setelah itu, Mila berpraktik dengan keras dan mencapai realisasi spiritual, baik yang umum maupun istimewa¹⁰⁵.

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.

Suatu ketika salah seorang siswa *siddha* agung mengajarkan Dharma di hadapan banyak orang. Gurunya datang dengan berpakaian layaknya seorang penggemar. Siswa itu merasa malu bersujud padanya di depan begitu banyak

* *thod por* (Skt. kapala). Mangkuk dari tempurung kepala. Tempurung kepala dipergunakan oleh beberapa yogi sebagai mangkuk, yang melambangkan ketanpa-akuan.

orang. Karena itu, ia berpura-pura tak melihat Beliau. Sore harinya, tatkala para hadirin telah membubarkan dirinya, ia datang menjumpai gurunya dan bersujud di hadapan Beliau.

“Mengapa engkau tadi tidak bersujud?” tanya gurunya.

“Aku tak melihatmu,” bohongnya.

Tiba-tiba keduanya matanya terjatuh ke tanah. Ia memohon ampun dan mengatakan yang sebenarnya. Berkat berkah gurunya, penglihatannya pulih lagi seperti sedia kala.

Ada kisah serupa mengenai Mahāsiddha Kṛṣṇācārya dari India. Suatu kali, Beliau mengarungi lautan bersama sejumlah besar siswa-siswanya. Timbul pikiran sebagai berikut dalam benaknya, “Guruku adalah *siddha* sejati, namun dari sudut pandang duniawi aku lebih baik ketimbang dirinya, karena aku lebih kaya dan memiliki lebih banyak pengikut.”

Sekonyong-konyong perahunya tenggelam ke dalam samudera. Mengapung-apung di tengah laut dengan penuh ketakutan, ia berdoa pada gurunya, yang muncul sendiri dan menyelamatkannya dari bahaya tersebut.

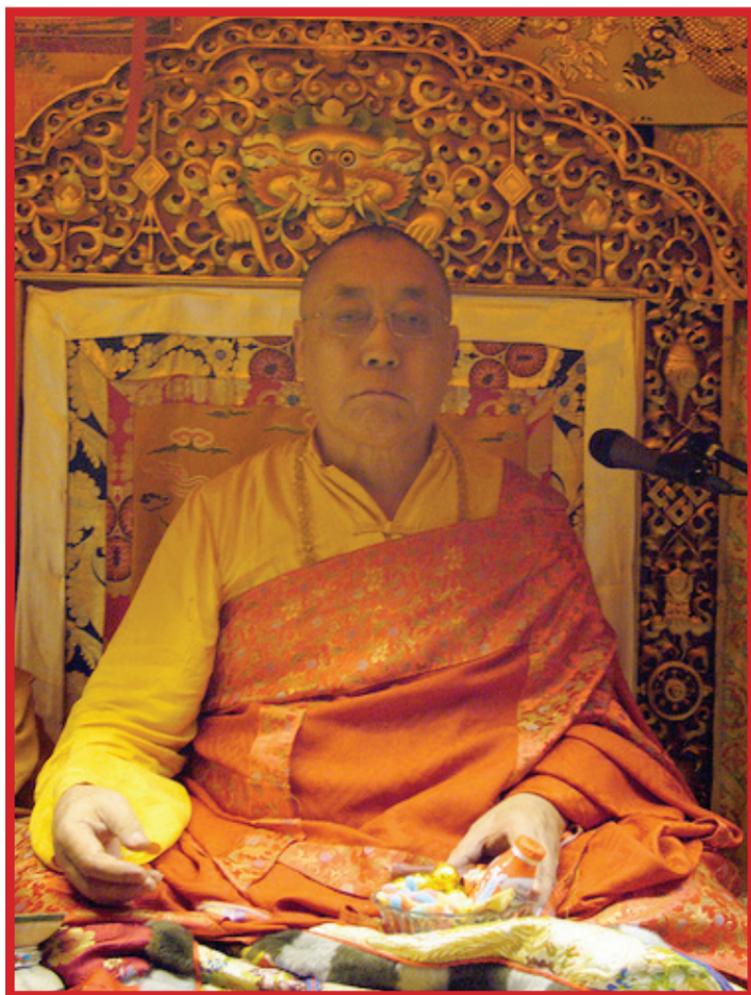
“Inilah akibat kesombonganmu,” kata gurunya. “Seandainya aku ingin mengumpulkan kekayaan dan pengikut, aku bisa melakukannya. Namun aku memilih tak melakukannya.”

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. Dewasa ini, ajaran Buddha menjelang berakhir. Lima tanda-tanda kemerosotan semakin tampak nyata, dan kendati terlahir sebagai manusia, kita masih terperangkap sepenuhnya dalam perbuatan-perbuatan jahat serta masih bingung membedakan antara yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan. Sewaktu mengembara ke sana kemari di padang nan gersang layaknya orang buta, sahabat spiritual kita, yakni guru yang unggul, memikirkan kita dengan belas kasih tanpa batas Beliau, dan seturut kebutuhan masing-masing di antara kita menampilkan dirinya dalam wujud manusia. Meskipun berdasarkan realisasi spiritual mereka adalah Buddha, dalam segenap tindakannya mereka menyesuaikan diri dengan kita. Dengan *upaya kausalya* mereka, kita selaku siswa mereka diperkenalkan pada Dharma sejati nan unggul, mata kita dibuka terhadap apa yang seharusnya dan tak seharusnya dilakukan, serta tanpa kesalahan sedikitpun mereka menunjukkan jalan terbaik menuju pembebasan dan kemaha-tahuan. Pada kenyataannya, Beliau tiada beda dengan Buddha sendiri; namun dibandingkan dengan Buddha kebaikan mereka dalam membimbing kita masih lebih besar lagi. Karena itu, senantiasalah berupaya mengikuti guru spiritual anda dengan benar, yakni melalui tiga jenis keyakinan.

*Aku telah berjumpa dengan guru spiritual
Yang unggul, tetapi membiarkan diriku
Ditumbangkan oleh kebiasaan burukku.
Aku telah menjumpai jalan terbaik,
Tetapi mengembara di jalan-jalan nan curam.
Berkahilah diriku dan orang-orang
Berperangai buruk seperti aku
Sehingga pikiran kami dapat dijinakkan oleh
Dharma.*





CHOKLING JIGME PALDEN RINPOCHE
(1936-SEKARANG)

CATATAN-CATATAN

Singkatan-singkatan

DKR	Dilgo Khyentse Rinpoche
ZR	Zenkar Rinpoche
PWR	Pema Wangyal Rinpoche
NT	Catatan-catatan mengenai Sabda-sabda Guruku (lihat daftar pustaka)
HIST	Aliran Nyingma dalam Buddhisme Tibet: Dasar-dasar dan Sejarahnya karya Dudjom Rinpoche (lihat daftar pustaka)
DICTIONARY	Kamus Besar Bahasa Tibet-China (lihat daftar pustaka)
AT	Terjemahan alternatif
Skt	Sansekerta
lit	secara literer atau harafiah

1. Bagi para pemula, hal ini berarti menghindarkan diri dari praktik atas dasar keinginan memperoleh materi atau ambisi kekuasaan. Pada kenyataannya hanya praktisi perealisasi spiritual yang sanggup berpraktik atas dasar kebebasan dari segenap-segenap konsep semacam itu, tetapi sewaktu praktik seseorang mencapai kematangannya, kebebasan dari kelekatan muncul secara bertahap.
2. Energi positif praktik spiritual dapat pula disalurkan dari pencerahan ke hal-hal lainnya. NT menyebutkan empat kondisi yang menghancurkan sumber jasa pahala seseorang (dger-tsa): 1) Tidak mendedikasikan kegiatan-kegiatan demi merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna demi kepentingan yang lainnya. 2) Kemarahan: sekali kemarahan dikatakan sanggup menghancurkan tindakan positif seseorang yang telah dilakukan selama berkalpa-kalpa. 3) Penyesalan: menyesal atas

- perbuatan baik yang telah dilakukan, meskipun sedikit saja.
- 4) Menyombongkan di hadapan orang lain perbuatan baik yang dilakukannya.
3. NT menjelaskan bahwa sebagaimana halnya dengan setetes air yang menjadi bagian samudera raya akan terus ada selama samudaranya tetap ada, apabila jasa pahala perbuatan baik seseorang sepenuhnya dilimpahkan atau didedikasikan pada “buah realisasi spiritual, samudera Kemaha-tahuan,” ia tak akan sirna hingga seseorang merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna.
4. ”Obyek pandangan (*lta yul*) baik sūtra maupun tantra adalah sama, yakni alam absolut (*chos kyi dbyings*, Skt. *dharmadhātu*). Namun sehubungan dengan pandangan itu sendiri, suatu perbedaan perlu dilakukan, seperti saat orang mengatakan melihat sesuatu “secara jelas” atau melihatnya “tak begitu jelas.” Kendaraan Karakteristik (*sūtra*) menyediakan penunjangnya, esensi, kebenaran absolut, *keshunyataan* agung yang mengatasi delapan konsep-konsep ekstrem (*spros mtha*), tetapi masih belum sanggup menyadari bahwa hakikatnya adalah persatuan tak terpisahkan antara ruang dan kebijaksanaan asali (*dbyings ye zung ‘jug*). Sebagaimana yang ditunjangnya, fenomena relatif realita, Kendaraan Karakteristik menyebut semuanya itu sebagai saling terkait satu sama lain dan layaknya ilusi magis. Namun, ia tidak melangkah lebih jauh ketimbang tampilan ilusi tak murni ini, guna mengembangkan berbagai *kāya* dan kebijaksanaan. Kendaraan Mantra Rahasia, pada sisi lain, mengembangkan *dharmakāya* agung nan lebih tinggi, rangkaian *kāya* dan kebijaksanaan yang senantiasa tak terpisahkan, kedua kebenaran absolut.” NT.
5. ”Dalam Kendaraan Karakteristik tidak diajarkan bahwa seseorang dapat merealisasi Pencerahan tanpa meninggalkan kelima obyek keinginan (*‘dod pai yon tan lnga*). Namun di sini (dalam Kendaraan Resultan) seseorang melatih pikirannya dengan cepat dan mudah, membawanya pada Sang Jalan, di mana seseorang tidak mengabaikan kelima obyek ini, serta dapat merealisasi tingkatan Penyatuan, tingkatan Vajradhara, dalam hidup dan tubuh ini juga.

6. Para insan yang tajam kecerdasannya dan “cukup piawai memahami Kendaraan Berlian Mantra Rahasia, serta memiliki keyakinan mendalam tidak merasa khawatir terhadap tindakan-tindakan nan beragam dan dashyat kekuatannya.”
7. Menurut Mantrayāna Rahasia seseorang tidak menciptakan atau mengembangkan apapun selama mengikuti Sang Jalan. Ia hanya semata-mata mewujudkan apa yang telah hadir dalam dirinya-hakikat Kebuddhaannya sendiri.
8. Seseorang hendaknya tidak memandang semuanya itu semata-mata sebagai para insan yang biasa-biasa saja (*rags pa*), melainkan sebagai makhluk yang suci (*phra ba*) atau sangat suci (*shin tu phra ba*.)” DKR “Semua yang ada di kumpulan itu, entah disadari atau tidak, di dalam dirinya terdapat hakikat Kebuddhaan sebagaimana halnya biji wijen yang mengandung minyak... Jadi semua makhluk adalah para Buddha, hakikat mereka yang sepenuhnya murni itu adalah Kebuddhaan, esensi asali mereka adalah Kebuddhaan, dan kualitas-kualitas mereka yang hadir spontan adalah Kebuddhaan... mereka adalah para Buddha sejati, yang divisualisasikan sebagai para dāka dan dākini dari keluarga yang terkait. Bila baik guru dan pengikutnya adalah para Buddha, Tanah Buddha Mereka adalah juga murni serta hendaknya divisualisasikan sebagai Akanistha atau Tanah Murni lainnya.” NT
9. *Gsal btap pa* berarti visualisasi, namun juga berarti memikirkan sesuatu, atau membayangkan secara jelas dalam benak seseorang, menyegarkan ingatan seseorang. “Visualisasi di sini bukanlah berarti mengatakan pada diri sendiri bahwa seekor keledai adalah kuda atau bahwa sepotong arang adalah emas; ia berarti membangkitkan dengan teguh dalam pikiran seseorang apa yang memang sudah demikian semenjak awalnya, bahwa segenap tampilan dan semua makhluk berasal dari landasan asali, yakni kondisi Kebuddhaan.” NT.
- 10.”Dalam kalpa ini seribu Buddha muncul. Kendati demikian, kita tidak berjumpa dengan para Buddha yang sudah hadir tersebut-atau bila kita sempat bertemu, Mereka tidak berhasil membawa kita pada pembebasan. Sehubungan dengan para Buddha di masa mendatang, masih terlampau awal bagi kita

- berjumpa Mereka. Jadi tanpa guru spiritual, kita tak punya orang lain yang sanggup menolong kita.” DKR
11. Tiga yang pertama dijelaskan di Bagian Kedua, yang keempat, keyakinan nan tak mundur, terkadang ditambahkan guna menjelaskan puncak keyakinan, dimana hal itu menjadi bagian tak terpisahkan dalam diri seseorang.
 12. NT mengatakan “Entah kita menerima Dharma atau tidak, bila kita tak tertarik padanya, hal ini serupa dengan seekor kuda diberi makan tulang atau anjing diberi makan rumput.” don gnyer, “ketertarikan,” juga berarti “upaya,” yakni bukan hanya ketertarikan intelektual, melainkan juga keterlibatan secara aktif.
 13. Contoh-contoh ini diambil dari kisah kehidupan Buddha di masa lampau guna menggambarkan tingginya komitmen Beliau dan hendaknya jangan dianggap sebagai anjuran menjalankan kegiatan pertapaan ekstrem.
 14. Indra keenam adalah pikiran, karena reaksi-reaksi kejiwaan lainnya dihasilkan oleh obyeknya yang semata-mata bangkit dalam pikiran sebagai obyek-obyek yang dicerap oleh kelima indra lainnya.
 15. Ini mengacu pada bangsa Tibet umumnya, yang memiliki keyakinan pada Dharma dan menjapa mantra tersohor, Om mani padme hūm, tetapi barangkali tidak mempunyai pengetahuan mendalam mengenai ajaran-ajaran Buddha. Di sini, Gyalse Rinpoche menggunakan istilah yang sedikit merendahkan guna menyadarkan pendengarnya.
 16. *grims kyis sgrim la lhod kyis glod*. “Ini berarti tanpa gangguan [pikiran], tetapi juga sangat tenang pada saat bersamaan.” DKR. Lebih jauh lagi, kita perlu menahan diri dari pikiran-pikiran liar demi merealisasi ketenangan (zhi gnas), kemudian seseorang harus menenangkan pikiran agar kesadaran mendalam (lhag mthong) dapat bertumbuh.
 17. ”Bahwa bagaimana ajaran-ajaran itu dibabarkan adalah semata-mata kata-kata dan dengan demikian dapat diterima perkataan orang yang berpikir bahwa mereka adalah para pemeditasi pemeditasi agung Nyingmapa. Mereka berpikir bahwa mereka dapat menyerap makna ajaran hakiki sebagaimana adanya

- tanpa dibingungkan oleh kata-kata. Mengacu pada intinya, mereka akan mengatakan bahwa penjelasan ini hanyalah kata-kata tanpa inti dan yang diperlukan hanyalah memahami esensi pikiran.”
18. Makna sejati yang menggambarkan kebenaran ditinjau dari pandangan makhluk perealisasi ajaran. Metoda jitu (upaya kausalya) mengacu pada ajaran-ajaran yang ditujukan membimbing para makhluk yang belum memasuki realisasi spiritual menuju kebenaran tersebut, yang tak sanggup menerima atau memahaminya bila diungkapkan secara langsung. Makna tak langsung merujuk pada ajaran-ajaran yang diberikan pada mereka guna memperkenalkan secara tak langsung suatu makna yang tak dinyatakan secara langsung.
 19. ”Inilah kesalah-pahaman terhadap makna, bayangkan, sebagai contoh, bahwa jikalau semenjak seseorang menerima ajaran Mantrayāna Rahasia ia boleh menikmati seks serta alkohol, dan melakukan praktik penyatuan serta pembebasan. Demi menghindari kesalahan ini, perilaku seseorang hendaknya sesuai pada tempatnya (yakni tingkatan spiritual yang benar-benar kita realisasi saat itu).”
 20. AT “suatu inspirasi yang baik atau buruk selamanya.” Di sini kita mengikuti penjelasan DKR.
 21. Ini mengacu pada praktik pemurnian bagi almarhum, di mana orang yang meninggal diwakili kartu bertulis namanya.
 22. Istilah *thod pa bor chog ma* secara harafiah berarti “menguasai tengkorak,” yakni, menguasai tubuh sendiri, dalam pengertian membebaskan diri sendiri dari kelahiran-kelahiran berikutnya. DKR.
 23. *’du shes med pa*. AT “tanpa persepsi.” Kita mengikuti penjelasan DKR: “Para dewa tanpa persepsi telah menciptakan kekosongan dalam pikiran mereka dan tak mempersepsi apapun, sebagaimana halnya saat tertidur lelap tanpa mimpi sama sekali.”
 24. *klo kha khra* mengacu pada kawasan luas dihuni oleh berbagai suku yang terletak sebelah selatan Tibet tengah serta timur. Kini daerah tersebut adalah Arunachal Pradesh, Nagaland, dan sebagian Assam di timur laut India, dan begitu pula halnya

- dengan berbagai kawasan di barat laut Myanmar.
25. Bangsa Tibet biasanya menyebut Bodhi Gaya sebagai rdo rje ldan, Singgasana Vajra, mengacu pada tempat di mana Buddha pernah duduk ketika merealisasi Penerangan Sempurna. Tempat itu dipandang sebagai pusat dunia.
 26. Lihat catatan nomor 295.
 27. Vihara-vihara ini dibangun pada tempat yang tepat guna menaklukkan kekuatan-kekuatan negatif di Tibet. Pusat [kompleks vihara ini] adalah Rasa Trulnang, nama asli bagi Jokhang. Lihat catatan nomor 294 buku Sabda-Sabda guruku part 2.
 28. Menurut NT, maksud Padmasambhava adalah hanya pada tiga kurun waktu ini Mantra Vajrayāna nan Rahasia akan disebar luaskan dalam skala besar.
 29. lit. “tahun-tahun,” namun ini tidak mengacu sebagai satuan waktu yang pasti, melainkan pada perioda-perioda pertumbuhan serta kemerosotan karena dipengaruhi berbagai faktor; seperti kemunculan makhluk suci atau sebaliknya, pengaruh membahayakan makhluk-makhluk jahat. DKR.
 30. Selama perioda yang berlangsung setelah pembabaran ajaran, barangsiapa yang mempraktikannya akan merealisasi buahnya hampir secara langsung.
 31. Selama perioda pencapaian ada orang-orang yang mempraktikkan Dharma, tetapi lebih sedikit jumlahnya, dan hasilnya juga lebih lambat direalisasi.
 32. NT menjelaskan bahwa hal ini dapat dipetik dengan tiba-tiba, antara satu sesi praktik dan berikutnya, atau selama suatu sesi, dan menghancurkan satu atau beberapa di antara 18 kebebasan serta keleluasaan, laksana seorang serigala memasuki kandang domba dan memangsa satu atau dua di antara 18 domba di dalamnya.
 33. ”Hal ini menjauhkan pikiran seseorang dari pembebasan dan kemaha-tahuan. Apabila salah satu di antaranya timbul, ia akan mematikan tunas pencerahan dan memisahkan seseorang dari keluarga pembebasan.” NT
 34. Payung upacara yang dibawa di hadapan lama tinggi sebagai simbol penghormatan.

35. "Samudera menggambarkan kedalaman serta keluasan tiga alam kelahiran rendah serta penderitaan nan tak terhingga jumlahnya. Kura-kura buta melambangkan para makhluk ketiga alam ini yang tanpa kedua matanya melakukan kebajikan serta meninggalkan kejahatan. Kenyataan bahwa kura-kura itu hanya timbul ke permukaan setiap seratus tahun melambangkan betapa sulitnya membebaskan diri dari kondisi penderitaan tersebut. Satu lubang pada kayu melambangkan betapa langkanya umat manusia dan dewa. Angin [penyebab] bagi gelombang yang menghanyutkannya ke sana kemari melambangkan ketergantungan pada kondisi-kondisi menguntungkan."
36. Kita telah memilih "Surabhibhadra" sebagai kemungkinan rekonstruksi istilah Sansekerta dari bahasa Tibet bde spyod bzang po, nama raja yang baginya Nāgārjuna menuliskan naskah ini. Pada kenyataannya, kendati kebanyakan catatan sepakat bahwa ia adalah teman dekat dan pelindung Nāgārjuna, identitas sang raja dalam sejarah masih belum dapat dipastikan. Barangkali Beliau adalah keturunan raja-raja Śātavāhana yang memerintah di Āndhra. Sementara itu beberapa sarjana mengidentifikasi Beliau dengan Gautamiputra Śatakarni, yang memerintah awal abad ke-2 M. Yang lainnya menyebut Beliau sebagai Udayana atau Udayi, atau mengidentifikasi Beliau dengan Raja Yajñaśri dan Vikramāditya.
37. Ini mengacu pada bir Tibet yang dibuat dengan menuangkan air panas pada fermentasi gandum. Alat pengilangnya yang dipergunakan bagi pembuatannya tentu akan dipenuhi oleh butiran-butiran gandum.
38. "Setengah" mengacu pada pemerintahan Mune Tsenpo, yang meninggal setelah memerintah hanya selama setahun dan sembilan bulan.
39. Ia sanggup mengendalikan pikirannya dalam artian mengembangkan konsentrasi (pemusatan pikiran) tetapi tidak demikian halnya dengan penguasaan terhadap emosi-emosi negatif atau menyadari hakikat pikiran. Dari sudut pandang Dharma, meditasi tanpa arah yang benar adalah tak berguna.

40. *lam du 'khyer ba*: lit. “meletakkan di atas Sang Jalan.” Ini berarti memanfaatkan seluruh situasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian praktik. Sebagai contoh, Gelong Thangpa yang mengatasi pikiran-pikiran negatifnya (meletakkan pikiran-pikiran negatifnya di atas Sang Jalan) dengan memanfaatkan cinta kasih sebagai penawar bagi sikap agresif atau melihat hakikat keshunyataan pikiran begitu ia timbul; hal ini tak akan menimbulkan bahaya atau celaka apapun.
41. *rkyen*: suasana atau lingkungan. Musabab pendukung yang mengakibatkan penyebab lebih kuat (*rgyu*) menghasilkan buahnya. Sebagai contoh, apabila seseorang meninggal dalam kecelakaan, kecelakaan itu sendiri beserta suasana saat kematian adalah *rkyen*. Sementara itu, karma buruk dari masa lalu, musabab yang lebih kuat, adalah *rgyu*, dimana kematian adalah buahnya.
42. *gyurdug*: dalam ilmu pengobatan Tibet, istilah ini mengacu pada makanan-makanan yang sehat, tetapi akan menjadi racun tau tak tercernakan ketika disantap dengan jenis makanan tertentu.
43. *sha sgren* berarti makan yang sangat lama tetapi belum busuk. Makanan yang dapat disimpan dalam waktu lama di Tibet karena kondisi iklim tertentu.
44. Jika saat tidur seseorang dapat memusatkan perhatian pada cahaya terang yang merupakan manifestasi sejati kesadaran asali, sebagai pengalaman batin yang menyatu dengannya dan tak akan dialami dalam kondisi tercemari.
45. Kematian tak akan diikuti oleh kelahiran kembali secara otomatis yang biasa disebabkan oleh perbuatan masa lalu.
46. Ini adalah tiga jenis semangat atau sikap rajin yang dijelaskan secara terperinci di halaman 245-258 (buku berbahasa Inggris). PWR menambahkan: Bila engkau memiliki sikap rajin laksana persenjataan, tidak ada yang dapat menghalangi anda dalam mengawali sesuatu. Apabila anda memiliki sikap rajin dalam tindakan, tak sesuatupun dapat menghentikan anda. Jikalau anda memiliki sikap rajin yang tak dapat dihentikan, tak sesuatupun sanggup menghentikan anda mencapai tujuan.

47. Istilahnya dalam bahasa Tibet adalah *chos dred*, lit. “beruang Dharma.” DICT: “Seseorang yang belum dijinakkan oleh Dharma. Ia mengetahui tentang Dharma, tetapi tidak mempraktikkannya, karena pikirannya telah membeku...” Jika seseorang menyelami Dharma dengan sikap yang keliru, ia dapat membangkitkan keyakinan diri yang tidak benar sehingga menghalanginya meyakini guru dan ajaran.
48. Tubuh-tubuh para makhluk yang tinggal di alam dewa ini tak dapat dilihat oleh manusia biasa.
49. *dkor za ba* biasanya berarti memanfaatkan sumbangan umat, dengan pengertian tak menggunakannya secara patut. Terkadang istilah ini mengacu pada penyalah-gunaan harta kekayaan milik bersama, seperti kekayaan negara, oleh mereka yang sedang berkuasa.
50. Di sini ucapan (*ngag*) mengacu pada kekuatan ucapan yang lebih mendalam. Ini adalah kendaraan mantra yang memiliki kekuatan menyembuhkan, menenangkan, menaklukkan, dan lain sebagainya, apabila dipraktikkan oleh seseorang dengan latihan spiritual atau karma tertentu.
51. Para ahli ilmu gaib melontarkan beraneka senjata simbolis pada mereka, seperti torma, biji wijen, atau tepung, yang dipandang para preta sebagai senjata penghancur tubuh mereka.
52. Para Nāga adalah makhluk yang hidup di bawah tanah dan memiliki kekuatan ajaib. Kendati mirip dengan makhluk-makhluk gaib, mereka dianggap tergolong hewan karena bentuknya yang mirip ular. Lihat senarai kata: “garuda.”
53. Istilah ‘*du byed kyi sdug sngal* yang diterjemahkan sebagai “penderitaan karena segala sesuatu yang merupakan paduan unsur” dijelaskan sebagai berikut: *rgyu rkyen ‘du byed nas sdug sngal ‘byung*, “apabila penyebab dan kondisinya hadir bersama timbul penderitaan.” Hal ini dipandang sebagai sumber bagi kedua jenis dasar penderitaan dan diistilahkan sebagai *khyab pa*, kemaha-hadiran atau menembus segalanya, dalam samsāra.
54. Jenis kelahiran utama lainnya yang terjadi di enam alam adalah kelahiran melalui telur, kelahiran melalui panas dan

- kelembaban, serta kelahiran secara ajaib.
55. Ini merupakan terjemahan bebas bagi istilah-istilah teknis yang dipergunakan dalam ilmu pengobatan Tibet selama lima minggu pertama perkembangan janin.
 56. *las kyi rlung*: kekuatan karma terdahulu yang mendorong keseluruhan proses samsāra.
 57. Suatu piringan yang terdapat lubang tempat masuknya logam guna membuat kawat.
 58. Di Tibet, mentega dioleskan pada puncak kepala bayi yang baru dilahirkan agar ubun-ubunnya tertutup. Kendati hal ini dipandang bermanfaat bagi kesehatannya, anak yang baru dilahirkan itu begitu peka sehingga energi-energi kehidupan mendalamnya merasa tidak nyaman.
 59. Bagi bangsa Tibet dan kebanyakan masyarakat Timur lainnya, melangkahi kepala seseorang (dan tubuhnya pula) adalah penghinaan besar dan merupakan sumber pencemaran. Bagi praktisi Tantra hal ini merupakan sikap kurang hormat terhadap mandala tubuh, yang dipandang suci. Kendati demikian, bagi seorang yogi yang telah menyadari realita terunggul seluruh fenomena dalam tataran absolut, segala bentuk pengalaman memiliki cita rasa keshunyataan yang sama.
 60. *las kyi sa pa*, suatu tempat di mana kekuatan karma lebih kuat dan efeknya lebih dapat dirasakan. Dalam beberapa kasus buahnya datang lebih cepat. Di antara empat benua di jagad raya kosmologi tradisional, Jambudvīpa merupakan tempat di mana perbuatan menghasilkan akibat yang kuat dan karenanya pengalaman masing-masing individu adalah sangat beragam. Para penghuni benua lainnya kebanyakan mengalami buah perbuatan masa lalunya, ketimbang menciptakan musabab-musabab berikutnya. Pengalaman dan kurun waktu kehidupan mereka lebih seragam.
 61. Apabila kita tidak tertipu oleh kondisi-kondisi menyenangkan, namun menyadari bahwa semuanya itu hanya memiliki realita seperti yang kita pikirkan, kondisi-kondisi tersebut dapat menjadi alat bantu mencapai kemajuan dalam meditasi kita, dan bukannya menghasilkan kemelekatan selaku ham-batan batin.

62. Melalui pengamatan terhadap guru yang baik atau buruk, seseorang dapat menghargai guru yang baik. Pengamatan terhadap praktisi yang baik dan buruk sanggup membantu seseorang memperbaiki kelakuannya.
63. Dengan cara yang sama fenomena luar muncul dan lenyap di angkasa, fenomena batiniah timbul dari hakikat pikiran (*sems nyid*) dan melenyap lagi ke dalamnya. Semuanya itu tak memiliki realita yang tak tergantung dengan lainnya.
64. Alam kehidupan para dewa dicirikan oleh tiadanya kemarahan serta kebencian. Oleh karenanya, agar sanggup bertempur, para dewa dari Alam Tiga Puluh Tiga Dewa pergi ke hutan ajaib yang menjadikan mereka agresif.
65. Alam rupa dan tanpa rupa. Lihat senarai kata: “tiga alam.”
66. *lit.* “lima alam:” sebagai pengelompokan alternatif di samping pembagian menjadi enam alam, di mana dewa dan asura dikategorikan menjadi satu.
67. *las su ‘char ba.* Kita menjumpai sejumlah penjelasan berbeda sehubungan istilah ini. Kami menerjemahkannya seturut penafsiran DKR yang menyamakannya dengan *las su rung ba*, cocok atau sesuai kondisinya.
68. Sebagaimana halnya menara pengintai memainkan peran penting saat peperangan demi mengawasi musuh serta mencapai kemenangan, *samaya* (lihat senarai kata) sangat penting dalam Mantrayāna Rahasia demi menghindarkan diri dari berbagai hambatan serta merealisasi Kebuddhaan.
69. Mengikuti tingkat kemajuan berdasarkan “kendaraan” atau “wahana” dalam Buddhisme (Skt. *yāna*) berarti secara lahiriah seseorang menjalankan disiplin Śrāvakayāna; secara batiniah menjalankan Mahāyāna, dan secara rahasia mempraktikkan Mantrayāna. Yang dimaksud Patrul Rinponche di sini adalah gurunya. Kendati pikiran Beliau sepenuhnya telah mengatasi *samsāra*, Beliau merupakan teladan sempurna bagi siswanya mengenai bagaimana menapaki jalan yang semakin maju ini.
70. Dua tindakan lainnya yang menghasilkan balasan langsung adalah menyebabkan perpecahan dalam Sangha dan menumpahkan darah seorang Buddha.
71. Bagi sebagian besar masyarakat Tibet saat itu, menyantap

- daging pada setiap sarapan dipandang sebagai pertanda kekayaan dan kedudukan yang tinggi di tengah masyarakat. Sang tamu berpura-pura demi menimbulkan kesan bahwa ia tidak terbiasa menyantap makanan selain daging di rumahnya.
72. Di sini Patrul Rinpoche membedakan antara fenomena gaib yang tak berkaitan dengan kebijaksanaan dan realisasi transenden atas ruang waktu para makhluk tercerahi, yang telah memasuki ketiga tingkatan tertinggi Bodhisattva. Yang terdahulu disebut sebagai telah zag bcas, “tercemar” (oleh konsep-konsep), dan yang belakangan dikenal sebagai zag med, “tak tercemari.”
73. “Ritual para brahmana” mengacu pada ritual-ritual yang dilakukan tanpa motivasi merealisasi pencerahan demi semua makhluk. Kendati merupakan ritual keagamaan, semuanya itu tak dipandang sanggup membimbing pada pencerahan.
74. *dkor nag po*: karena sangat sucinya Buddha, Dharma, dan Sangha, penyalah-gunaan persembahan bagi ketiganya akan membuahkan konsekuensi karma yang berat. Di sini khususnya mengacu pada persembahan umat saat ritual bagi orang meninggal, sakit, dan lain sebagainya.
75. *thar pa dang grol ba*: Kami telah menerjemahkan kedua istilah tersebut sebagai pembebasan dan kebebasan, kedua kata yang hampir sama artinya dalam bahasa Inggris. PWR menjelaskan perbedaannya dalam konteks ini: pembebasan (*thar pa*) mengacu pada bebasnya dari samsara, terutama alam-alam rendah. Sementara itu, kebebasan (*grol ba*) mengacu pada kemerdekaan dari segenap hambatan dalam merealisasi Kemaha-tahuan atau pencerahan. Dalam konteks lainnya, *thar pa* dapat mencakup kedua makna di atas, seperti dalam Bab Enam.
76. Pandangan ini dipandang tidak benar bukan karena menyangkal keberadaan pencipta, melainkan menyangkal proses sebab akibat.
77. Ini bukan berarti bahwa seseorang tidak boleh mempertanyakan atau menelaah ajaran. Sebaliknya, Buddha justru mendorong pertanyaan-pertanyaan semacam itu. Meskipun demikian, mengikuti pendapat sendiri sehingga menutup

- pikirannya terhadap ajaran-ajaran Buddha, yang kerap bertentangan dengan konsep sehari-hari, dapat pada akhirnya menghalangi seseorang dari menapaki jalan menuju pembebasan.
78. Karena pembimbing spiritual muncul berdasarkan karma masa lampau para makhluk, guru beserta siswa-siswanya terjalin tak terpisahkan satu sama lain. Karena itu, bila para siswa bertindak tak sepatutnya, efek-efeknya terkait-dalam tatanan relatif-dengan gurunya, yakni mengurangi masa hidup (inkarnasi) Beliau serta mendatangkan hambatan bagi karyanya demi menaburkan manfaat pada makhluk lain.
 79. Pandangan-pandangan salah akan menyempitkan sikap seseorang. Bahkan tindakan baik seseorang akan menjadi terbatas buahnya karena dilakukan tanpa motivasi merealisasi pencerahan sempurna bagi kepentingan semua makhluk. Lebih jauh lagi, bila seseorang tiada berkeyakinan pada mereka yang mewariskan Dharma, ia tak akan memperoleh tunjangan bagi pengakuannya sebagaimana dipaparkan di Bagian Kedua, Bab Ketiga.
 80. Ini mengacu pada momen ketika energi karma akibat tindakan seseorang menghasilkan efek terbesarnya, yang dipercepat atau diperlambat oleh tindakan-tindakan lainnya.
 81. Suatu versi yang sedikit berbeda bagi kutipan ini tercantum dalam edisi Zenkar Rinpoche sehubungan naskah berbahasa Tibetnya: “Guna mengetahui di mana anda terlahir sebelumnya, lihatlah bagaimana adanya anda sekarang. Guna mengetahui di mana anda akan terlahir kelak, lihatkan apa yang anda lakukan sekarang.”
 82. Kemurahan hati yang tidak murni adalah menyumbangkan sesuatu dilandasi sikap mementingkan diri sendiri, yakni dibayangi oleh kekikiran atau setengah hati, atau memberikan sesuatu dan kemudian menyesalinya. Dampak beramal dengan cara seperti ini adalah seseorang menjadi kaya namun tak dapat menuai manfaat darinya.
 83. Kualitas-kualitas seorang Buddha: 32 tanda utama beserta 80 tanda tambahan, sepuluh kekuatan, dan lain sebagainya.
 84. *seng ldeng* adalah kayu keras, pohon catechu atau Acacia

- catechu, dijumpai di India Utara, Nepal, serta lembah-lembah Tibet.
85. Lihat catatan no.36.
86. Kami belum sanggup menjelaskan bagian ini. Srog berarti kekuatan hidup yang menunjang panas serta kesadaran, atau napas. Nampaknya Surabhibhadra (lihat catatan no.36) adalah pelindung Nāgārjuna, yang memberikan padanya obat hidup abadi. Bila demikian halnya, barangkali puteranya demi membunuh ayahnya, memutuskan menghabisi nyawa Nāgārjuna guna mencegahnya memberikan ayahnya ramuan tersebut.
87. Menurut legenda, kepala dan tubuh Nāgārjuna berubah menjadi dua batu besar yang terpisah satu sama lain (di Nāgārjunakonda, India selatan) yang secara perlahan semakin dekat selama berabad-abad. Saat keduanya menyatu kembali, Nāgārjuna akan hidup lagi.
88. Sebagai tambahan bagi perbuatan-perbuatan yang secara umum dipandang negatif, terdapat pula tindakan-tindakan yang tak dianjurkan oleh Buddha bagi mereka yang telah mengambil ikrar-ikrar tertentu. Di sini, seorang biarawan Buddhis melanggar aturan kebiaraan yang melarang seorang bhiksu *berupamsapada* penuh memotong tumbuh-tumbuhan.
89. Landasan berbentuk bulat tempat meletakkan tumpukan beras dan lain sebagainya saat persembahan mandala. Menghaturkan persembahan mandala merupakan bagian proses pemurnian. Persembahan mandala dijelaskan secara rinci di Bagian Kedua, Bab Keempat.
90. Menggunakan istilah Dharma pandangan tertinggi guna merendahkan prinsip sebab dan akibat berarti memanfaatkan ajaran kebenaran absolut sebagai alasan melakukan apa saja yang dikehendaknya, dengan mengatakan tiada perbedaan antara baik dan buruk, samsāra dan nirvāna, Buddha serta para makhluk, dan lain sebagainya.
91. Ini berarti siapapun yang memiliki relasi dan keterkaitan dengan seseorang, entah bersifat positif, negatif, atau bersifat kebetulan semata. Bahkan relasi kecil dengan seorang

- Bodhisattva, melalui penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan lain sebagainya, dapat membawa manfaat besar serta membimbing pada pembebasan.
92. Lihat bagian pengantar untuk mengetahui penjelasan singkat mengenai praktik utama. “Kendati seluruh praktik-praktik bagian utama Sang Jalan tidak secara formal dipaparkan dalam buku ini, praktik-praktik tersebut adalah esensinya. Buku ini lengkap karena di dalamnya terkandung seluruh makna Sang Jalan.” DKR.
 93. Dalam bagian ini, Patrul Rinpoche memberikan suatu bait yang meringkaskan setiap intinya, tanpa menyebutkan sumber tertentu ini. Bait-bait ini membantu pembaca atau mendengar mengikatnya. Pewarisan ajaran langsung senantiasa memiliki makna penting dalam Buddhisme, dan bangsa Tibet secara teratur menghafalkan keseluruhan jilid naskah-naskah suci. Latihan ini memungkinkan mereka mengingat ajaran lisan secara terperinci. Struktur sistematis naskah ini, sebagai contoh, salah satunya ditujukan memungkinkan para praktisi mengingat petunjuk-petunjuk yang telah ada dalam benak mereka.
 94. Mereka melakukan tindakan yang tidak umum, yang bertentangan dengan aturan-aturan bertingkah laku yang umum, seolah-olah tindakan mereka dilandasi oleh kebijaksanaan sejati terbebas dari segenap konsep. Sesungguhnya mereka hanya membodohi diri sendiri.
 95. NT menjelaskan bahwa jika hendak menganggap guru spiritualnya sendiri sebagai Buddha, seseorang hendaknya membangkitkan pandangan sebagai berikut: 1) bahwa ia adalah Buddha dalam wujud manusia baik dalam pengertian absolut maupun relatif; 2) bahwa seluruh tindakannya, baik bersifat spiritual maupun duniawi, merupakan tindakan seorang Buddha; 3) bahwa kebajikan Beliau terhadap dirinya melampaui para Buddha; 4) bahwa Beliau merupakan perlindungan yang terbesar di antara semua perlindungan; dan 5) bahwa setelah mengetahui semua ini dan seseorang berdoa pada Beliau tanpa bertumpu pada bantuan lainnya dalam menapaki Sang Jalan, ia akan mengembangkan kebijaksanaan realisasi.

96. *srid pa*: akar maknanya adalah “kemungkinan,” apapun dapat berubah menjadi sesuatu yang lainnya. Dengan demikian, ia mewakili seluruh konsep yang kita proyeksikan ke dalam realita serta menjadi dunia khayalan sebagaimana pengamatan kita. Jadi istilah itu dapat pula diterjemahkan sebagai: “proses menjadi (dumadi), eksistensi, samsāra, dunia ini.”
97. Kuda yang sempurna adalah salah satu harta pusaka penguasa dunia. Kuda tersebut mengetahui apa yang diharapkan sang raja sebelum ia mengungkapkannya. Di sini, seorang siswa sejati mengetahui kehendak-kehendak gurunya dan dengan demikian berlaku seturut kehendak-kehendak tersebut.
98. ”Mempelajari pikiran dan tindakan guru berarti mewujudkan seluruh kualitas tubuh, ucapan, dan pikiran Beliau.” DKR. “Jika seseorang tidak terlebih dahulu mewujudkan realisasi guru, meniru seluruh tindakannya adalah suatu kemunafikannya.” NT
99. *nor rdzas*: secara harafiah berarti, “kekayaan materi.” Kami kerap menerjemahkan istilah ini (dan tidak berdasarkan artinya sendiri) sebagai “uang,” kendati dapat pula berarti benda-benda berharga lainnya, dan tidak mengacu secara khusus pada mata uang tertentu.
100. Salah satu di antara tiga universitas kebiaraan besar Buddhisme India, yang lainnya adalah Nālanda dan Odantapuri. Kedudukan sebagai “pandita pejaga gerbang” di “gerbang-gerbang” atau departemen di empat penjuru diberikan kepada para cendekiawan paling sanggup mempertahankan filsafat Buddhis terhadap para penantang berupa pemikir non-Buddhis yang menantang berdebat. Debat mendalam dan formal antara pendukung berbagai aliran pemikiran merupakan ciri khas peradaban tinggi di India Utara ini.
101. *gyang rim gsum*: “tiga lapis dinding tanah liat,” setinggi kurang lebih tiga meter. Di sebagian besar Tibet, dinding-dinding rumah terbuat dari tanah liat (*gyang*), yang dibentuk saat masih basah dengan menggunakan cetakan-cetakan kayu sejajar yang diletakkan sejajar garis temboknya, serta dibiarkan mengering. Cetakannya kemudian dipindahkan guna membentuk lapisan (*rim*) tanah liat berikutnya. Papan

kayu yang dipergunakan sebagai pembentuk atau cetakannya umumnya selebar kurang lebih satu meter. Istilah gyang atau gyang rim kerap dipergunakan sebagai ukuran kasar ketinggian salju.

102. Penjelasan yang mungkin bagi ketiga kalimat ini adalah sebagai berikut: “Akar-akarnya adalah penaklukan sedari awalnya.” Artinya, hakikat Kebuddhaan yang merupakan sifat sejati kita tidaklah dapat dipengaruhi oleh kondisi atau keadaan apapun. “Puncaknya adalah realisasi pencerahan” berarti bahwa seseorang tak akan dapat mendapatkan realisasi yang lebih tinggi [dibandingkan dengannya]. “Buahnya adalah penaklukan yoga” berarti bahwa tiada yoga yang sanggup memberikan hasil lebih baik.
103. Tradisi berdasarkan ajaran-ajaran yang awalnya diperkenalkan ke Tibet dari India pada abad ke-8. Dikenal sebagai Tradisi Yang Kuno atau Nyingma. Tradisi yang didasari oleh gelombang ajaran-ajaran baru diperkenalkan pada abad ke-11 dan seterusnya disebut Tradisi Baru atau Sarma. Guru pertama Milarepa, Rongtön Lhaga tergolong Nyingma, sedangkan Marpa, merupakan penerjemah dan praktisi perrealisasi ajaran Tradisi Baru.
104. Jetsun Mila berniat mempersembahkan bejana penuh berisi gandum. Mempersembahkan bejana kosong dipandang tak menguntungkan.
105. Ujian-ujian yang harus dialami Milarepa sebelum menerima ajaran-ajaran dari Marpa, selain bertujuan memurnikan karma masa lampau, mengumpulkan pahala kebajikan, dan persiapan kejiwaan, juga berkaitan dengan masa depan silsilah spiritualnya, masing-masing rincian memiliki makna simbolis, yang berdasarkan prinsip kesaling-tergantungan (*rten 'bral*) akan mempengaruhi masa depan Milarepa sendiri serta siswa-siswanya.



CHATRAL SANGYE DORJE RINPOCHE
(1913-SEKARANG)

Seorang Maha Yogi yang berusia lebih dari sembilan puluh sembilan tahun, seorang guru besar meditasi dan *Bodhisattva* yang sangat belas kasih dalam sejarah Buddhisme Tibet; Beliau adalah seorang tokoh spiritual yang sangat dihormati saat ini.

SENARAI KATA

Mengenai singkatan silakan lihat halaman 361

Kepala biara-*mkhan po*, maknanya secara umum adalah seseorang yang memberikan ikrar-ikrar kebiaraan. Gelar juga diberikan pada seseorang yang telah merealisasi pengetahuan Dharma tingkat tinggi dan bertugas mengajar. Gelar ini juga semata-mata diberikan pada bhikshu tertua selama retret musim panas tradisional.

Abhidharma-*mngon pa*, salah satu di antara tiga pitaka. Landasan bagi psikologi dan logika Buddhis. Di dalamnya dibabarkan mengenai alam semesta, berbagai jenis makhluk, langkah-langkah menapaki jalan menuju pencerahan, mematahkan pandangan-pandangan salah, dan lain sebagainya.

Ruang Absolut-*chos dbyings*, Skt. dharmadhātu, AT: keluasan segenap realita. Dari sudut pandang realisasi, seluruh fenomena yang muncul pada *kesahunyataan* maha luas.

Keberanan absolut-*don dam bden pa*, Skt. paramārtha satya, kebenaran aktual yang diamati melalui kebijaksanaan, tanpa bentuk-bentuk mental apapun. Karakteristiknya adalah “mengatasi pikiran, tak terpikirkan, tak terekspresikan” (Patrul Rinpoche). Lihat juga **Keberanan relatif**.

Ācarya-*slob dpon*, 1)guru. 2)dapat disamakan dengan guru spiritual atau lama. Lihat juga Mahaguru Vajra.

Ācarya Padma-*slob dpon padma*, guru Padma, lihat **Padmasambhava**.

Perealisasikan-1) *dingos grub, Skt. siddhi*. “Buah yang diharapkan dan diperoleh melalui mempraktikkan petunjuk-petunjuk spiritual.” DICT. Realisasi-realisisasi yang umum dapat semata-mata berupa kekuatan-kekuatan supranatural, namun dalam buku ini istilah “perealisisasi” kebanyakan selalu mengacu pada perealisasi-sasi nan unggul, yakni pencerahan. 2) *sgrup pa*. Dalam konteks penjapaan mantra-mantra, lihat **pendekatan dan perealisasi-sasi**.

Yang tak terhancurkan-memiliki kualitas-kualitas **vajra**.

Adhicitta-*sems lbag can*, inkarnasi terdahulu, di alam-alam ke-dewaan, dari **Garab Dorje**.

Akanistha-*'og min, lit.* “tiada sesuatupun di atasnya.” Tempat ke-bahagiaan tertinggi Tanah Buddha. Terdapat enam tempat yang menyandang nama ini, mulai dari surga kedelapan alam dewa Pemusatan Pikiran (Dhyana) keempat hingga Akanistha absolut, Tanah Buddha nan mengatasi segala sesuatu yang masih dapat dibayangkan.

Aksobhya-*mi bskyod pa*, Buddha dari keluarga Vajra. Lihat **lima keluarga**.

Panji seluruh kemenangan-*phyogs las rnam par rgyal ba'i rgyal mtshan*, salah satu di antara delapan simbol keberuntungan. Benda ini mengacu pada tubuh Buddha dan melambangkan ajaran-Nya nan tak terhancurkan.

Istana seluruh kemenangan-*rnam rgyal pho brang*, istana dewa Indra.

Ambrosia-*bdud rtsi*, Skt. *amrita*, lit. yang abadi. Air kehidupan (*rtsi*) yang menaklukkan iblis (*bdud*) kematian. Hal ini merupakan perlambang bagi kebijaksanaan.

Amitābha-*'od dpag med*, lit. cahaya tak terukur. Buddha dari Keluarga Teratai. Lihat **lima keluarga**.

Amitāyus-*tsho dpag med*, lit. cahaya tak terukur. Buddha Panjang Usia.

Amoghasiddhi-*don yod grub pa*, lit. ia yang merealisasi apa yang berarti. Buddha dari Keluarga Tindakan. Lihat **lima keluarga**.

Ānanda-*kun dga'bo*, saudara sepupu Buddha yang menjadi asisten pribadi Beliau. Ia merupakan wahana dalam melestarikan ajaran setelah Buddha meninggalkan dunia ini, karena sanggup

mengingat apapun yang didengarnya dari Buddha.

Ānandagarbha-*bde mchog snying po*, nama lain bagi Adhicitta.

Tradisi Lama atau **Tradisi Kuno**-*rnying ma pa*, pengikut ajaran-ajaran pertama Mantra Rahasia yang disebarkan di Tibet oleh Guru Agung **Padmasambhava** pada abad ke-8. Patrul Rinpoche merupakan anggota tradisi ini.

Terjemahan Lama-*snga 'gyur*, nama yang diberikan bagi ajaran-ajaran pertama hasil terjemahan dari bahasa Sanskerta serta disebarkan ke Tibet, yakni [Ajaran] Yang Tua atau Tradisi Nyingmapa, sebagai pembeda dengan ajaran-ajaran yang diterjemahkan serta disebarkan semenjak abad ke-10 dan melahirkan Tradisi Baru dalam Buddhisme Tibet.

Angulimāla-*sor mo threng ba*, salah seorang siswa Buddha, yang meski pernah membunuh 999 orang, sanggup melalui pemurnian perbuatan buruknya merealisasi tingkatan Arhat. Namanya berarti "Kalung Jari."

Anuyoga-yang kedua di antara tiga yoga dalam serta yang kedelapan di antara sembilan kendaraan menurut klasifikasi aliran Nyingmapa. Dalam yoga ini penekanan utamanya terletak pada **tahapan penyempurnaan**, khususnya meditasi terhadap kanal beserta energi.

Lubang Brahmā-*tshang pa'i bu ga*, Skt.brahmarandra, titik pada puncak kepala, di mana kanal tengah berakhir.

Penampilan atau **Tampilan**-*sngang ba*, lihat persepsi.

Pendekatan dan **perealisasi**-*bsnyen sgrub*, dua langkah dalam praktik-praktik yang melibatkan penjapaan suatu **mantra**. Pertama, para praktisi *mendekati* makhluk suci yang mereka visualisasikan dengan melafalkan mantra makhluk suci tersebut. Kedua, mereka cukup terbiasa dengan mengidentikkan diri mereka sebagai makhluk suci tersebut.

Arhat-*dsgra bcom pa*. Menjadi seorang Arhat adalah tujuan pamungkas Śrāvakayāna. Ini adalah sejenis nirvāna, yang mengatasi segenap kelahiran kembali, tetapi bukanlah Kebuddhaan. Istilah Tibet secara harafiah berarti mereka yang telah mengalahkan musuh, yakni **emosi-emosi negatif**.

Arura dan **kyurura**-*Therminalia chebula* dan *Embllica officinalis*, mirabola kebulik dan emblik, nama tumbuhan obat-obatan.

Arura adalah lambang bagi Buddha Pengobatan.

Āryadeva-*'phags pa lha* (abad kedua), siswa paling terkemuka Nāgarjuna, yang ajarannya meliputi beberapa karya mengenai filsafat Mādhyamika. Lihat **Jalan Tengah**.

Asanga-*thogs med* (abad keempat), salah seorang di antara **Enam Perhiasan**, penderita aliran Yogachara dan pengarang beberapa **śastra** yang penting, khususnya lima ajaran yang Beliau terima dari Maitreya.

Atiśa-(982-1054), juga dikenal sebagai Dipamkara atau Jowo Atiśa (jo bo a ti sha). Mahaguru besar dan cendekiawan dari India ini, merupakan salah seorang di antara guru-guru utama di universitas **Vikramaśīla** yang tersohor itu. Beliau merupakan penganut teguh aturan-aturan kebiaraan. Beliau menerima ajaran-ajaran mengenai bodhicitta dari banyak guru-guru terkemuka dan khususnya dari **Yang Arya Suvarnavipa** (Dharmakirti). Ia belajar pada Dharmakirti di Indonesia. Lalu sepuluh tahun terakhir kehidupan Beliau dihabiskan di Tibet, mengajar serta ambil bagian dalam penerjemahan naskah-naskah Buddhis. Siswa-siswanya mendirikan aliran **Kadampa**.

Atiyoga-yang tertinggi di antara tiga yoga dalam, puncak bagi Sembilan Kendaraan menurut penggolongan oleh Aliran **Nying-mapa**. Lihat **Kesempurnaan Agung**.

Avalokiteśvara-*spyān ras gzigs* (Chenrezi), salah satu di antara Delapan Putera Dekat nan Agung. Esensi ucapan semua Buddha, perwujudan belas kasih Mereka.

Kesadaran-*rig pa*, Skt. *vidyā*, kondisi alami pikiran, segar, luas, gemilang, dan mengatasi segenap pemikiran.

Proses menjadi (dumadi)-*srid pa*, proses eksistensi samsara. Istilah dalam bahasa Tibet yang kerap dipergunakan mengandung pengertian “kemungkinan,” dan mewakili seluruh konsep-konsep sebagaimana yang kita proyeksikan ke dalam realita serta menjadi dunia khayalan berdasarkan pengamatan kita sendiri. Kerap pula dipergunakan sebagai padanan kata bagi **samsāra** sebagai kebalikan bagi *zhi ba*, kedamaian **nirvāna**.

Awal-Kita telah menggunakan istilah ini guna menerjemahkan kata *ye* dalam ungkapan-ungkapan seperti *ye nas*, “semenjak masa yang paling awal” atau *ye dag* “murni semenjak awalnya.”

Kendati demikian, perlu dipahami bahwa hal ini tidaklah mengacu pada asal muasal segala sesuatu atau peristiwa penciptaan di masa yang sangat lampau, melainkan pada kenyataan bahwa hakikat nan murni telah senantiasa hadir dalam diri semua makhluk.

Genta-drill bu, Skt. *ghantā*. Lihat **vajra**.

Bhagavān-bcom ldan 'das, salah satu gelar bagi Buddha. Beliau yang telah menaklukkan (*bcom*) **empat iblis**, memiliki (*ldan*) seluruh kualitas realisasi spiritual, dan mengatasi **samsāra** beserta **nirvāna**.

Bhrikuti-jo mo khro gnyer can, salah satu wujud Tārā, Bodhisattva belas kasih wanita. NamaNya secara harafiah berarti “Beliau yang memiliki pandangan amarah.”

Empedu-mkhris pa, salah satu di antara tiga bagian tubuh, yang ketidak-seimbangan padanya menyebabkan berbagai penyakit. Lihat juga **angin** serta **lendir**.

Bindu-thig le, lit. suatu lingkaran, ruang lingkup, titik, atau tetesan, tetapi juga memiliki serangkaian makna lebih abstrak. Kita telah menggunakan istilah Sansekerta ini dalam bab mengenai pengalihan kesadaran guna menekankan bahwa tingkatan-tingkatan makna istilah tersebut sungguh beragam; dalam konteks lainnya kita telah menerjemahkan kata yang sama sebagai esensi.

Kebahagiaan (pengalaman)-bde nyams, salah satu di antara tiga pengalaman dalam meditasi. Lihat **pengalaman-pengalaman**.

Kebahagiaan dan keshunyataan-bde stong, pengalaman kebahagiaan yang dirasakan tanpa kemelekatan, sebagai bersifat shunya.

Penuh Kebahagiaan (Tanah Murni)-bde ba can, Skt. Sukhāvati, Tanah Buddha di sebelah barat, tempat **Buddha Amitābha**.

Bodhicitta-byang chub kyī sems, lit. pikiran pencerahan. Pada tataran relatif, adalah dambaan merealisasi Kebuddhaan demi kepentingan semua makhluk, dan demikian pula dengan praktik cinta beserta belas kasih, enam kesempurnaan nan unggul, dan lain sebagainya. Hal ini diperlukan demi merealisasi tujuannya. Pada tataran absolut, adalah pandangan langsung pada hakikat tertinggi atau ultimit.

Bodhisattva-byang chub sems dpa,.1.Insan yang berniat membimbing semua makhluk pada pencerahan dan mempraktikkan

Jalan Bodhisattva. 2. Bodhisattva mendalam yang telah merealisasi salah satu di antara sepuluh **tingkatan-tingkatan Bodhisattva**.

Kepala biara Bodhisattva-Terkadang **Śantaraksita** juga dikenal dengan gelar ini.

Tingkatan-tingkatan Bodhisattva-*’phags pa’i sa*, lit. tingkatan-tingkatan mendalam, Skt. *bhūmi*. Sepuluh tingkatan realisasi yang dicapai para Bodhisattva pada jalan penglihatan, meditasi, dan melampaui pembelajaran. Pada beberapa klasifikasi, tingkatan-tingkatan tambahan telah ditambahkan. “Tingkatan-tingkatan ini adalah mendalam karena jauh melampaui para makhluk awam.” DICT.

Bodhnath (stūpa)-*bya rung kha shor*, dilafalkan “Jarungkashor,” salah satu di antara dua stūpa besar di lembah Kathmandu. Kisah pendiriannya berkaitan dengan kemajuan Buddhisme di Tibet serta dipaparkan dalam Sejarah Stūpa Jarungkhashor, suatu harta kekayaan spiritual (*terma*) yang ditemukan oleh Sakya Zangpo (diterjemahkan oleh Keith Dowman dengan judul Legenda Stūpa Agung, Berkeley, Dharma Publishing, 1973).

Tubuh, ucapan, pikiran, kualitas dan aktifitas, *sku, gsung, thugs, yon tan, phrinlas*, lima aspek Kebuddhaan. Terkadang mengacu pada kelima kâya. Lihat juga **lima keluarga**.

Bönpo-*bonpo*, pengikut ajaran Bon, tradisi keagamaan di Tibet sebelum masuknya Buddhisme.

Negara-negara perbatasan-*mtha’ khob*, daerah-daerah yang tak mengenal ajaran Dharma.

Brahmā-*tshang pa*. Menurut Buddhisme, Brahmā tidaklah dipandang sebagai suatu makhluk suci yang abadi melainkan pemimpin para dewa di Alam Rupa.

Dunia Brahmā-*tshang pa’i ’jig rten*, Skt. brahmāloka. Secara umum adalah seluruh alam rupa dan tanpa rupa.

Brahmana-*bram ze*, salah satu di antara empat kasta pada masyarakat India kuno, merupakan kasta kaum pendeta.

Buddha-*sangs rgyas*, “Ia yang telah menghalau (*sangs*) kegelapan berupa dua hambatan serta mengembangkan (*rgyas*) dua bentuk kemaha-tahuan (mengetahui hakekat segenap fenomena serta keragaman fenomena-fenomena tersebut).” DICT.

Hakikat Kebuddhaan-*de gshegs snying po*. Skt. tathāgatagarbha, potensi merealisasi Kebuddhaan dalam diri semua makhluk. AT: esensi Kebuddhaan.

Persembahan yang dibakar-*gsur*, persembahan yang dihaturkan dengan membakar makanan di atas arang. Dipersembahkan pada para Buddha, pelindung, semua makhluk secara umum dan khususnya pada roh-roh yang mengembara serta mereka yang kita berhutang karma. *Gsur* putih yang umum terdiri dari tiga makanan berwarna putih dan tiga makanan manis. *Gsur* merah terdiri dari daging.

Mengundang guru dari kejauhan-*bla ma rgyang 'bod*, sejenis doa yang diserukan pada guru spiritual.

Cāmaradvipa-rnga yab gling, salah satu di antara delapan anak benua menurut kosmologi India kuno, terletak di sebelah barat **Jambudvipa**. Inilah dataran di barat daya yang mengacu pada Tanah Buddha **Gunung Berwarna Laksana Tembaga nan Jaya**.

Kanal tengah-*rtsa dbu ma*, Skt. avadhūti, sumbu tengah pada sistim tubuh halus. Deskripsinya yang pasti bergantung pada praktiknya. Hal ini mewakili kebijaksanaan yang terbebas dari dualisme.

Chagme Rinpoche-lihat **Karma Chagme**.

Chakshingwa, (**Geshe**)-*lcags shing ba*, seorang geshe Kadampa, siswa Langri Thangpa.

Kanal-*rtsa*, Skt. *nādi*, pembuluh halus tempat di mana **energi** halus (*rlung*, Skt. *prāna*) mengalir. Kanal utama kiri dan kanan membentang dari kedua lubang hidung mengarah ke bawah, yakni ke pusar, di mana keduanya bergabung dengan kanal tengah.

Kanal dan energi (latihan-latihan yang berkaitan dengannya)-*rtsa rlung gi 'phrul 'khor*, latihan-latihan yang menggabungkan visualisasi, pemusatan pikiran, dan gerakan fisik, dimana aliran energi halus melalui kanal-kanal halus dikendalikan serta diarahkan. Praktik-praktik ini hendaknya disertai oleh pewarisan ajaran dan bimbingan yang benar, setelah menyelesaikan **praktik-praktik pendahuluan** serta merealisasi kemantapan dalam **tahap pembangkitan**.

Chekawa Yeshe Dorje-*'chad kha ba ye shes rdo rje* (1101-1175), seorang geshe Kadampa terkemuka. Beliau mensistematiskan

ajaran-ajaran Latihan Pikiran ke dalam tujuh pokok, dan menjadikannya lebih mudah dipahami. Lihat *Jalan Agung Menuju Kesadaran*, Jamgon Kongtrul, Shambala, 1987, dan *Keberanian Tercerahi*, Dilgo Khyentse, Editions Padmakara, 1997 (tersebar di seluruh dunia, terkecuali Amerika Utara) dan Snow Lion, 1993 (hanya di Amerika Utara).

Chengawa, (Geshe)-*spyan snga ba* (1038-1103), siswa **Drom Tönpa**, mengawali silsilah pewarisan ajaran lisan Kadampa.

Chenrezi-*spyan ras gzigs*, nama Tibet bagi **Avalokiteśvara**.

Chö-*gcod*, lit, memotong, menghancurkan. Metoda meditasi dimana seseorang mempersembahkan tubuhnya sendiri demi memotong empat iblis dalam dirinya. Machik Labdröd menerima ajaran-ajaran chö dari guru India Padampa Sangye serta Kyo-tön Sönam Lama. Beliau kemudian menyebarkannya di Tibet.

Chögyal Pakpa-*chos rgyal 'phags pa* (1235-1280), salah seorang di antara lima cendekiawan agung aliran **Sakya** dan dikenal sebagai Sakya Gongma. Beliau menjadi penanggung jawab sila bagi Kaisar Kublai Khan serta mangkubumi Tibet.

Pradaksina-*skor ba*, penghormatan yang terdiri dari berjalan mengelilingi obyek-obyek suci berlawanan jarum jam disertai pemusatan pikiran dan kesadaran penuh; umpamanya berupa vi-hara, stüpa, gunung suci, rumah, atau bahkan seseorang, seperti guru spiritual.

Kejelasan (pengalaman)-*gsal nyams*, salah di antara tiga jenis pengalaman saat meditasi. Lihat **pengalaman-pengalaman**.

Kejelasan, pertumbuhan, dan perealisasi-*snang mched thob*, tiga pengalaman yang timbul silih berganti saat momen kema-tian.

Cahaya terang-*'od gsal*, Skt. prabhāsvara, aspek hakikat pikiran yang spontan dan bercahaya (atau sanggup mengetahui sesuatu)-lihat **kesadaran**.

Cahaya terang momen landasan bagi segalanya-*gzhi dus kyi 'od gsal*, “hakikat pikiran semua makhluk, murni semenjak awalnya dan bersinar secara spontan, kesinambungan kesadaran yang mendasar, potensi Kebuddhaan.” DICT. Hal ini dapat “diperkenalkan” oleh seorang guru spiritual perealisasi ajaran pada siswanya yang telah memantapkan serta mengembangkan pengalaman

tersebut melalui praktik-praktik mendalam **Kesempurnaan Agung**. Para makhluk awam hanya mengamatinya dalam sekejap saat momen kematian.

Cahaya Terang, (alam dewa)-*'od gsal gyi lha*, Skt. *Ābhāsvara*, tataran tertinggi dewa-dewa dari alam Pemusatan Pikiran (Dhyana) Kedua (di Alam Rupa).

Kemelekatan-*'dzin pa*, lit. memegang, juga berarti menyakini suatu kepercayaan. Dengan demikian “kemelekatan pada sang aku” boleh ditafsirkan sebagai “meyakini adanya suatu aku.”

Perealisasian umum-*thun mong gi dngos grub*, kekuatan-kekuatan supranatural yang berasal dari meditasi, tidak hanya berlaku dalam Buddhisme saja, namun umum pula terdapat pada keyakinan-keyakinan lainnya. Lihat pula **perealisasian**.

Pemusatan pikiran atau **konsentrasi**-*bsam gtan*, Skt. *dhyaṇa*, pencerapan meditatif, kondisi pikiran yang terbebas dari gangguan apapun. Kendati diperlukan dalam setiap tahapan praktik Buddhis, hal ini belumlah memadai karena harus dipadukan dengan motivasi dan pandangan benar. Lihat juga **empat pemusatan pikiran**.

Konsep atau **Acuan konseptual**-*dmigs pa*, segenap kesan atau pemikiran mengenai adanya suatu subyek, obyek, dan tindakan.

Hambatan konseptual-*shes bya'i sgrib pa*, Skt *jneyāvarana*. “Ini adalah konsep-konsep terkait subyek, obyek, dan tindakan, yang menghalangi seseorang dari merealisasi kemaha-tahuan.” DICT.

Terkondisi-*'dus byas*, Skt. *samskrita*, dihasilkan (*byas*) oleh perpaduan (*'dus*) berbagai musabab dan kondisinya. “Perbuatan bajik terkondisi adalah segala sesuatu yang dilakukan tanpa merealisasi keshunyataan,” DKR.

Efek yang Mengondisikan-*dbang gi 'bras bu*, buah tindakan-tindakan terkait lingkungan tempat seseorang hidup di suatu kelahiran mendatangnya.

Penakluk-*rgyal ba*, Skt. *jina*, seorang Buddha.

Pendamping-1. *yum*, makhluk suci wanita digambarkan dalam penyatuan dengan makhluk suci pria (*yab*). Ia melambangkan *kebijaksanaan* yang tak terpisahkan dari *upaya kausalya*, dilambangkan oleh makhluk suci pria. Keduanya juga melambangkan *keshunyataan* yang tak terpisahkan dari kesadaran. 2. *gsang yum*, lit.

ibu rahasia. Isteri seorang *lama agung*.

Jagad raya sejuta alam semesta-*stong gsum*, Skt. *trisahasra*, suatu jagad raya yang terdiri dari semilyar (10003) alam semesta seperti alam semesta kita sendiri dan berkaitan dengan tempat seorang Buddha berkarya.

Kreatifitas kesadaran-*rig pa'i rtsal*, kesadaran inheren dan kemampuan spontan mewujudkan fenomena.

Mahkota Puncak Kepala-*gtsug tor*, Skt. *usnisa*, tonjolan pada kepala seorang Buddha, salah satu di antara 32 tanda utama seorang Buddha.

Dagpo Rinpoche-*dwags po rin po che* (1079-1153), juga dikenal sebagai Gampopa, siswa paling terkemuka **Milarepa** serta pendiri ordo kebiaraan Kagyupa.

Dāka-*mkha'gro*, lit. bergerak melalui angkasa, atau *dpa'bo*, pahlawan. Padanan dalam Tantra bagi sosok Bodhisattva. Pasangan pria bagi **dākini**.

Dākini-*mkha'gro ma*, lit bergerak melalui angkasa. Prinsip feminim yang dikaitkan dengan kebijaksanaan. Istilah ini memiliki beberapa tataran makna. Terdapat dākini biasa yang merupakan para makhluk dengan tingkatan kekuatan spiritual tertentu, dan dākini kebijaksanaan yang telah memasuki realisasi spiritual sepenuhnya. Lihat **tiga akar**.

Damchen-*dam chen (rdo rje legs pa)*, seorang pelindung Dharma, yang diikat dengan sumpah oleh **Padmasambhava**.

Darśaka-*mthong ldan*, nama lain bagi Ajātaśatru, putera Bimbisara, raja Magadha serta penyandang dana terpenting bagi Buddha Śakyamuni. Kendati telah membunuh ayahnya, ia belakangan menyesal serta memurnikan perbuatan buruknya sehingga sanggup merealisasi tingkatan **Bodhisattva**.

Era kemerosotan-*sn'yigs dus*, Skt. *kāliyuga*, salah satu perioda di antara **lima kemerosotan**.

Makhluk suci-*lha*, Skt. *deva*, istilah ini mengacu pada seorang Buddha atau makhluk suci kebijaksanaan, atau terkadang makhluk suci kemakmuran atau **pelindung Dharma**. Lihat juga **dewa**.

Setengah dewa-*lha ma yin*, Skt. *asura*. Salah satu di antara enam kelompok makhluk, dengan rasa iri hati mendominasi emosi mereka.

Iblis-*bdud*, Skt. *māra*, istilah yang dipergunakan bagi energi-energi menakutkan atau negatif. Meskipun demikian, “apa yang disebut sesosok iblis bukanlah makhluk dengan mulut menganga serta mata membelalak. Melainkan yang menyebabkan seluruh penderitaan dalam samsāra serta menghalangi seseorang dari merealisasi pembebasan. Secara ringkas, iblis adalah sesuatu yang membahayakan tubuh beserta pikiran.” NT. Lihat juga **empat iblis**.

Penghancur Samsāra-*'khor ba jig*, Buddha Krakucchanda, yang pertama di antara seribu Buddha pada masa Kalpa Kebajikan ini. **Tekad membebaskan diri [dari samsara]-*nges 'byung***, Skt. *nih-sarana*, didefinisikan sebagai “pikiran yang berharap merealisasi pembebasan dari samsāra.” Istilah ini kerap diterjemahkan sebagai “penolakan” [terhadap samsara].

Devadatta-*lhas byin*, saudara sepupu Buddha, yang rasa iri hatinya menghalangi dirinya dari mendapatkan manfaat dari ajaran-ajaran Buddha.

Dhārani-*gzungs*, mantra yang diberkahi oleh seorang Buddha atau Bodhisattva yang memiliki kekuatan menolong para makhluk. Terdapat banyak dhārani yang tercantum dalam berbagai **sūtra**, kerap kali cukup panjang.

Dharma-*chos*. Istilah ini memiliki sejumlah makna berbeda. Berdasarkan pengertiannya yang paling luas, istilah ini mengacu pada segala sesuatu yang dapat diketahui. Meskipun demikian, di dalam naskah ini, istilah Dharma dipergunakan hanya dalam artian ajaran Buddha. Ia memiliki dua aspek: Dharma pewarisan ajaran (*lung gi chos*), yakni ajaran yang dibabarkan secara aktual, serta Dharma realisasi (*rtogs pa'i chos*), atau kondisi-kondisi kebijaksanaan, dan lain sebagainya, yang direalisasi melalui penerapan ajaran. Hal ini kerap disebut sebagai “Dharma Mendalam” karena membebaskan para makhluk dari penderitaan. Dharma atau chos juga hanya berarti “fenomena.” Apabila dipergunakan dalam pengertian seperti itu, maka akan diterjemahkan demikian.

Pelindung Dharma-*chos skyong*, Skt. *dharmapāla*. Para pelindung Dharma melindungi ajaran dari pencemaran serta transmisi atau pewarisan ajarannya dari gangguan beserta penyimpanan. Para pelindung Dharma kadang-kadang adalah manasi para

Buddha atau Bodhisattva, dan terkadang makhluk-makhluk halus, dewa, atau iblis yang telah dikalahkan oleh para guru spiritual agung serta diikat di bawah sumpah.

Dharmakāya-*chos sku*, lit. Tubuh Dharma. Aspek *kesunyataan* Kebuddhaan. Dapat pula diterjemahkan sebagai tubuh kebenaran, dimensi absolut.

Dharmatā-*chos nyid*, “hakikat yang bersifat *shunyata*.” DICT.

Dharmodgata-*chos 'phags*, “Dharma mendalam,” Bodhisattva yang darinya **Sadāprarudita** menerima ajaran kebijaksanaan nan mengatasi segalanya.

Dipamkara-nama penahbisan **Atiśa**

Arah-arrah atau penjuru-lihat **sepuluh arah atau penjuru**.

Peleburan (proses)-*thim rim*, serangkaian fenomena yang terjadi setelah momen kematian: peleburan berbagai elemen serta tiga pengalaman yang disebut kejelasan, pertumbuhan, dan perealisasi.

Pembedaan, keputusan jernih dan pembebasan diri sendiri-*shan 'byed, la bzla, rang grol*, tiga hal esensial dalam meditasi Trekchö-Biasanya semuanya itu hanya dipaparkan selama pewarisan ajaran-ajaran **Kesempurnaan Agung** oleh seorang Lama berkualifikasi.

Dohā-suatu lagu di mana seorang siddha (sebagai contoh, **Saraha** atau **Virūpa**) mengekspresikan realisasi spiritualnya.

Kejatuhan-*ltung ba*, “kesalahan yang disebabkan pelanggaran peraturan (kebiaraan atau yang lainnya).” DICT.

Drikung Kyobpa-*'bri gung skyob pa* (1143-1217), pendiri Biara Drikung dan aliran Drikung Kagyu.

Drom Tōnpa-*'brom ston pa*, juga disebut *'brom ston rgyal ba'i 'byung gnas* (1005-1064), siswa Tibet utama Atiśa, salah seorang di antara guru-guru pertama aliran Kadampa serta pendiri Biara Radreng (*rva sgreng*) (kerap dilafalkan “Reting”).

Druk Pema Karpo-*'brug padma dkar po* (abad ke-16), Drukchen Rinpoche ketiga, guru agung serta penulis dari aliran Drukpa Kagyu dan pendiri Biara Sangak Chöling.

Dualistik-*gnyis 'dzin*, lit. melekat atau menggenggam keduanya. Konsep mengenai “aku” dan “yang lainnya.”

Non-sektarian (gerakan)-*ris med*, lit. tanpa pemisahan. Gerakan

spiritual yang menjadi tersohor karena Lama Agung Jamyang Khyentse Wangpo dan begitu pula dengan Jamgön Kontrul LodröThaye, Lama Mipham, Chogyur Lingpa, dan Patrul Rinpoche. Ciri khasnya berupa penghormatan terhadap ajaran-ajaran beserta segenap aliran dalam Buddhisme.

Buah-buah perbuatan, *las rgyu 'bras*, Skt. *phala*. Lihat **karma**.

Kemelekatan pada sang aku (ego)-lihat kemelekatan.

Ketanpa-akuan-*bdag med*, Skt. *anātman*, *nairātmya*, tiadanya kesaling-tergantungan atau eksistensi intrinsik, baik terkait diri sendiri (*gang zag gi bdag med*) atau fenomena eksternal (*chos kyi bdag med*).

Delapan tanda keberuntungan-*bkra shis rtags brgyad*, delapan simbol yang berkaitan dengan berbagai bagian tubuh Buddha: simpul keabadian, teratai, tudung, kerang, roda, panji, vas, dan ikan emas.

Delapan Jalan Landasan Agung-*dur khrod chen po brgyad*, tempat-tempat bernuansa menakutkan di mana para **dāka** serta **dākini** berjumpa. Secara internal hal itu berkaitan dengan delapan kesadaran (*rnam shes brgyad*).

Delapan Putera Dekat nan Agung-*nye ba'i sras chen brgyad*, Bodhisattva-Bodhisattva utama pengikut Buddha Śākyamuni: Manjuśrī, Avalokiteśvara, Vajrapāni, Maitreya, Kṣitigarbha, Sarvanivāraṇaviskambhin, dan Samantabhadra. Masing-masing menjalankan peran-peran tertentu demi menolong para makhluk. Secara simbolis, Mereka mewakili kondisi delapan kesadaran nan murni.

Delapan dewi persembahan-*mchod pa'i lha mo brgyad*: Dewi Kecantikan (*sgeg mo ma*, Skt. *Lāśya*), Dewi Karang Bunga (*phreng ba ma*, *Mālā*), Dewi Lagu (*glu ma*, *Gitā*), Dewi Tarian (*gar ma*, *Nrtyā*), Dewi Bunga (*me tog ma*, *Puspā*), Dewi Dupa (*bdug spos ma*, *Dhūpa*), Dewi Pelita (*snang gsal ma*, *Ālokā*), dan Dewi Wewangian (*dri chab ma*, *Gandhā*). Dalam mandala para makhluk suci sambhogakāya berpenampilan damai, mereka juga merupakan pendamping delapan Bodhisattva (lihat **Delapan Putera Dekat nan Agung**), serta masing-masing melambangkan kemurniaan empat obyek in-drawi (wujud, bau, suara, dan rasa) dan empat aspek pemikiran

(masa lalu, sekarang, mendatang, serta waktu yang tak ditentukan).

Delapan kepedulian duniawi-*jig rten chos brgyad*, Skt. *astalokokdharmāh*, hal-hal yang dipedulikan oleh insan-insan belum tercerahi tanpa perspektif spiritual yang jelas. Kedelapan hal itu adalah: untung dan rugi, kesenangan dan penderitaan, pujian dan celaan, kemashyuran dan kehinaan.

Delapan tindakan menyimpang-*log pa rgyad*, i) mencela kebajikan, ii) memuji kejahatan, iii) menyela pengumpulan kebajikan oleh orang baik, iv) mengganggu pikiran orang yang telah mengembangkan devosi, v) meninggalkan guru spiritualnya, vi) meninggalkan makhluk sucinya, vii) meninggalkan saudara dan saudari vajranya, viii) mencemari suatu mandala.

Delapan puluh siddha-1. Delapan puluh (atau delapan puluh empat) siddha agung India kuno yang riwayat hidupnya dicatat oleh Abhayadatta (lihat *Singa-singa Buddha*, Emeryville, Dharma Publishing, 1979). 2. Delapan puluh siddha dari Yerpa di Tibet, siswa-siswa Padmasambhava, yang telah merealisasi tingkatan spirituan nan unggul.

Emosi-lihat **emosi-emosi negatif**

Abhiseka-*dbang bskur*, Skt. *abhiseka*, lit. pewarisan kekuatan. Otorisasi mendengar, mempelajari, dan mempraktikkan ajaran-ajaran Vajrayāna. Hal ini berlangsung dalam suatu upacara yang sangat agung atau bahkan sungguh-sungguh sederhana. Lihat **Empat abhiseka**.

Kekosongan (shunyata)-*stong pa nyid*, Skt. *sūnyatā*, tiadanya eksistensi sejati dalam seluruh fenomena.

Energi-rlung, Skt. *prāna, vāyu*, lit. angin. Ciri-cirinya adalah “ringan dan senantiasa bergerak.” Pikiran digambarkan mengendarai *rlung* laksana seorang joki yang menunggang kuda. Lima jenis *rlung* mengatur fungsi-fungsi tubuh adalah i) energi naik (*gyen rgyu*), ii) energi evakuasi (*thur sel*), iii) energi menakutkan (*me mnyam*), iv) energi yang memasuki segalanya (*khyab byed*), dan v) energi penunjang kehidupan (*srog 'dzin*).

Menikmati Emanasi Yang Lainnya-*gzhan 'phrul dbang byed*, Skt. *Paranirmitavaśavartin*, tingkat keenam dan yang tertinggi di antara para dewa Alam Keinginan, di mana para dewanya menikmati benda-benda yang tercipta secara ajaib oleh

dewa-dewa lainnya. Lihat **tiga dunia**.

Pencerahan-*byang chub*, Skt. *bodhi*, pemurnian (*byang*) seluruh hambatan dan perealisasiian (*chub*) seluruh kualitas.

Pohon Pencerahan-*byang chub kyi shing*, pohon yang dibawahnya **Buddha Śakyamuni** merealisasi penerangan.

Kesamaan-*mnyam pa nyid*, Skt. *samatā*. Segala sesuatu sama-sama memiliki hakikat shunyata.

Esensi-*thig le*, Skt. *bindu*, lit. tetesan. "Esensi atau benih kebahagiaan agung; terdapat dalam kanal-kanal dan beragam jenisnya, baik murni atau tercemar." DICT. Istilah *thig le* memiliki beragam makna seturut konteks dan jenis praktik yang ditekuni.

Hakikat mendasar, ekspresi dan belas kasih alami-*ngo bo, rang bzhin, thugs rje*. Pandangan **Kesempurnaan Agung**: hakikat mendasar pikiran dan seluruh fenomena adalah keshunyataan, ekspresi hakikat tersebut adalah kejelasan; belas kasihnya menembus segala sesuatu.

Eternalisme-*rtag par lta ba*, Skt. *ātmadrsti, satkāyadrsti*, keyakinan terhadap adanya suatu entitas yang kekal, roh sebagai contoh. Dipandang sebagai pandangan filosofis ekstrem. Lihat **nihilisme**.

Kata-kata Istimewa-*gsung rab*, Skt. *pravacana*, sabda-sabda Buddha.

Keringnya fenonema dalam hakikat sejati-*chos nyid zad pa*, salah satu di antara empat visi atau pengalaman dalam Jalan Thögal. "Seluruh fenonema termurnikan dalam mandala karena semata-mata esensi agungnya, segala bentuk pikiran menjadi sirna dalam hakikat sejatinya. Tiada sedikitpun kemelekatan terhadap esensi sejati yang tersisa." DICT.

Makna Jitu-*drang don*, Skt. *neyārtha*. Makna jitu mengacu pada ajaran-ajaran yang ditujukan membimbing makhluk belum tercerahi menuju kebenaran makna sejati.

Pengalaman (meditatif)-nyams, pengalaman **kebahagiaan, kejelasan, dan kebebasan dari buah-buah pikiran**. Seseorang hendaknya tidak melekat pada pengalaman-pengalaman seperti ini dan menyalah artikannya sebagai tujuan terakhir.

Menyarikan esensi-*bcud len*, suatu metoda yang memungkinkan seseorang hanya mengonsumsi substansi-substansi tertentu dan

elemen dalam jumlah kecil, tanpa harus menyantap makanan yang biasa dikonsumsi orang biasa.

Persembahan perjamuan-*tshogs kyi 'khor lo*, Skt. *ganacakra*, suatu ritual dimana seseorang memberkati, mempersembahkan, dan mengonsumsi makanan beserta minuman sebagai *amṛta* kebijaksanaan.

Ladang kebajikan-*tshogs zhing*, obyek pemusatan pikiran yang menjadi sasaran persembahan, penyerahan diri, doa, persujudan, dan lain sebagainya, yang melaluinya seseorang dapat melakukan pengumpulan kebajikan beserta kebijaksanaan sebagaimana diperlukan. Istilah ini biasanya melibatkan visualisasi suatu obyek seperti makhluk-makhluk suci perlindungan, guru pada Guru Yoga, dan lain sebagainya. Praktik dan perbuatan bajik orang itu lantas diarahkan pada perwujudan Buddha, Dharma, serta Sangha tersebut sehingga memberikan padanya kekuatan lebih besar.

Lima kejahatan yang hampir laksana kuburan (seperti lima kejahatan berbuah langsung)-*nye ba'i mtshams med lnga*, i) berlaku tak senonoh dengan seorang **Arhat** wanita; ii) membunuh seorang **Bodhisattva**; iii) membunuh seseorang yang sedang melatih diri menuju tingkatan spiritual tertinggi; iv) mencuri penopang hidup Sangha; v) menghancurkan stūpa.

Lima kejahatan berbuah langsung-*mtshams med lnga*, Skt. *pañcānantariya*, i) membunuh ayah; ii) membunuh ibu; iii) membunuh Arhat; iv) menciptakan perpecahan di kalangan Sangha; v) melukai seorang Buddha. Seseorang yang melakukan salah satu di antara lima tindakan ini akan terlahir di Neraka Siksaan Ullimit segera setelah kematiannya, tanpa melalui alam antara.

Lima kemerosotan-*sn'yigs ma lnga*, adalah kemerosotan i) kurun waktu kehidupan; ii) emosi negatif (kelima racun semakin meningkat); iii) para makhluk (menjadi susah menolong mereka); iv) waktu (perang dan kelaparan meraja lela); v) pandangan (keyakinan palsu semakin melimpah ruah).

Lima energi-lihat **energi**

Lima Keluarga-*rigs lnga*, Skt. *pañcakula*, Buddha, Vajra, Permata, Teratai, dan Tindakan. Lima Keluarga Buddha mewakili hakikat sejati segala sesuatu. Sebagai contoh, Lima **Penakhluk**

adalah hakikat sejati lima skandha, kelima Pendamping mereka merupakan hakikat sejati lima elemen, lima kebijaksanaan, hakikat sejati lima racun, dan lain sebagainya.

Lima ratus ribu pendahuluan-*'bum lnga*, lima praktik pendahuluan tradisional: mengambil perlindungan, bodhicitta, Vajrasattva, mandala, dan guru Yoga, yang dilakukan masing-masing seratus ribu kali.

Lima kāya-*sku lnga*, Skt. pancakāya, **ketiga kāya** ditambah lagi dengan Kāya Vajra Nan Tak Berubah (*mi 'gyur rdo rje'i sku*, Skt. *vajrakāya*) dan Kāya Penerangan Sempurna (*mngon par byang chub pa'i sku*, Skt. *abhisambodhikāya*). Hal ini juga merujuk pada Lima Keluarga Buddha: tubuh, ucapan, pikiran, kualitas, dan aktifitas.

Lima jalan-*lam lnga*, Skt. *pancamārga*, lima tahapan dalam jalan menuju pencerahan: yakni jalan akumulasi, penggabungan, penglihatan, meditasi, dan yang telah mengatasi proses pembelajaran.

Lima kesempurnaan-*phun sum tshogs pa lnga*, guru, ajaran, tempat, siswa, dan waktu yang sempurna.

Lima racun-*dug lnga*, lima emosi negatif: 1)kegelapan batin, *gti mug*, Skt. *moha* (AT: kebodohan, kebingungan), 2)kemelekatan, *'dod chags*, *rāga* (AT: hawa nafsu keinginan), 3)kebencian, *zhe sdang*, *dvesa* (termasuk benci, amarah, dan lain sebagainya), 4) rasa iri, *phra dog*, *irsya*, dan v)kesombongan, *nga rgyal*, *māna*.

Lima samaya penikmatan-*dang du slang ba'i dam tshig lnga*, lima samaya sekunder pada Kesempurnaan Agung. Seluruhnya berkaitan dengan menikmati lima daging dan lima amrta, substansi-substansi yang dipergunakan oleh para praktisi Tantra yang biasanya dipandang tidak murni atau tabu. Lihat catatan nomor 131.

Lima pengetahuan-*rig gnas lnga*, Skt. *pancavidyā*, lima cabang pengetahuan yang perlu dikuasai seorang pandita: 1)membuat sesuatu (*gzo rig gnas*, *silpavidyā*), 2)memperbaiki sesuatu (termasuk obat-obatan; *gso ba'i rig gnas*, *cikitsāvidyā*), 3)filologi (*sgra' rigs gnas*, *Śabdavidyā*), 4)logika (*gtan tshigs kyi rig gnas*, *hetuvidyā*), dan 5) filsafat (*nang don rig gnas*, *adhyātmaavidyā*).

Lima kebijaksanaan-*ye shes lnga*, lima aspek kebijaksanaan

Kebuddhaan: kebijaksanaan ruang nan absolut (*chos dbyings kyi ye shes*, Skt. *dharmadhātu-jnāna*), kebijaksanaan laksana cermin (*me long gi ye shes*, *ādarśajnāna*), kebijaksanaan kesamaan (*mnyam nyid kyi ye shes*, *samatajnāna*), kebijaksanaan pembedaan (*so sor rtog pa'i ye shes*, *pratyaveksanājñāna*), dan kebijaksanaan yang menyelesaikan segalanya (*bya ba grub pa'i ye shes*, *krityānusthānajñāna*). Lihat **Lima Keluarga**.

Empat aktifitas-*phrin las bzhi*, empat jenis aktifitas yang dilakukan oleh para makhluk perealisasi ajaran guna menolong yang lainnya serta menghapuskan kondisi tak menyenangkan: penenangan (*zhi ba*), peningkatan (*sgyas pa*), pengendalian (*dbang*), dan penaklukan ketakutan (*drag po*).

Empat kualitas (kemuliaan) tak terbatas-*tshad med bzhi*, Skt. *catuprameya*, cinta kasih tak terbatas (*byams pa*, Skt. *maitri*), belas kasih (*snying rje*, *karunā*), bergembira karena kebajikan dialami insan lain (*dga' ba*, *muditā*), dan keseimbangan batin (*btang snyoms*, *upeksa*).

Empat pemusatan pikiran (konsentrasi)-*bsam gtan bzhi*, Skt. *caturdhyāna*, empat tingkatan pencerapan meditatif, buahnya adalah terlahir pada empat surga di Alam Rupa. Meskipun demikian, keempatnya itu juga dipergunakan dalam jalan menuju pencerahan.

Empat iblis-*bdud bzhi*, lihat catatan no 230, Lihat juga **iblis**.

Empat unsur (elemen)-*byung ba bzhi*, Skt. *catur/panca bhūta*, tanah, air, api, dan angin atau udara, sebagai lambang sifat padat, cair, panas, dan bergerak.

Empat abhiseka-*dbang bzhi*, *abhiseka* bejana, *abhiseka* rahasia, *abhiseka* kebijaksanaan, dan *abhiseka* kata berharga.

Empat kondisi (alam) tanpa rupa-*gzugs med bzhi*, empat konsentrasi yang disebut ruang tak terbatas (*nam kha' mtha' yas*, Skt. *ākāśānantya*), kesadaran tak terbatas (*nam shes mtha' yas*, *vijnānāsānantya*), kekosongan sama sekali (*ci yang med pa*, *akimcanya*), dan bukan eksis serta bukan pula tak eksis (*'du shes med 'du shes med min*, *naivasamjñāsamjñā*); empat alam dewa terkait konsentrasi atau samadhi ini.

Empat Raja Agung-*rgyal chen rigs bzhi*, Skt. *caturmahārājakāyika*, empat dewa yang secara tradisional dianggap sebagai pelindung

empat penjurur. Tempat kediaman mereka adalah yang pertama di antara enam alam dewa Alam Keinginan. Lihat **tiga dunia**.

Empat aliran besar penderitaan-*sdug sngal gyi chu bo chen po bzhi*, yakni lahir, sakit, tua, dan mati.

Empat kesenangan-*dga' ba bzhi*, Skt. *caturānanda*. Empat pengalaman halus kebahagiaan yang senantiasa meningkat dan mengatasi bentuk-bentuk perasaan pada umumnya, terkait dengan prakti ketiga, atau **kebijaksanaan, abhiseka**.

Empat kāya-tiga kāya ditambah *svābhāvikakāya*, *ngo bo nyid kyi sku*, kāya hakekat sebagaimana adanya, yang melambangkan ketak-terpisahan di antara ketiganya.

Empat metafora-*'du shes bzhi*. Memandang diri sendiri seseorang yang menderita sakit, sahabat spiritual sebagai dokter atau tabibnya, Dharma sebagai obatnya, dan mempraktikkan ajarannya sebagai cara memulihkan kesehatan.

Empat kegelapan batin-*sgrib bzhi*, kegelapan batin berupa i) gejalak emosi negatif, ii)hambatan karma, iii)hambatan berupa konsep-konsep, dan iv)kebiasaan-kebiasaan buru. Lihat juga **hambatan-hambatan batin**.

Empat atau enam bagian tantra-*rgyud sde bzhi* atau *drug*, pembagian tantra baik ke dalam empat kelompok: Kriyā, Caryā (atau Upa), Yoga, Anuttarayoga (klasifikasi ini umum dalam tradisi **Terjemahan Baru**); atau ke dalam enam kelompok: Kriyā, Upayoga, Yoga, Mahāyoga, **Anuyoga**, dan **Atiyoga** (umum dalam **Tradisi Lama**).

Empat Visi atau **Penglihatan**-*snang ba bzhi*, empat tingkatan bertahap di praktik thögal dalam Kesempurnaan Agung: i) Dharmatā yang muncul secara aktual (*chos nyid mngon sum*), ii) peningkatan pengalaman-pengalaman dan tampilan-tampilan (*nyams snang gong 'phel*), iii)perealisasi ultimit kesadaran (*rig pa tshad phebs*), iv)berakhirnya fenomena yang mengatasi pikiran (*chos zad blo 'das*).

Empat cara dalam menarik para makhluk-*bsdu ba'i ngos po bzhi*, Skt. *catuhsamgrahavastu*, empat cara di dalam seorang Bodhisattva menarik para siswa: 1)bersikap murah hati (*sbyin pa*, Skt. *dāna*), 2)bicara lembut dan menyenangkan (*snyan par smra ba*, *priyavādītā*), 3)mengajarkan sesuai kebutuhan masing-

masing individu (*don mthun pa, samānārthatā*), 4) bertindak menurut apa yang diajarkannya sendiri (*don spyod pa, arthacaryā*).

Abhiseka yang membuah hasil-*'bras bu'i dbang, abhiseka* yang berlangsung saat merealisasi penerangan sempurna.

Berbuah sepenuhnya-*rnam smin gyi 'bras bu*, Skt. *vipākaphala*, suatu saat di mana suatu tindakan telah mencapai efek maksimumnya, sebagai contoh kelahiran di neraka.

Gampopa-*sgam po pa*, lihat Dagpo Rinpoche.

Gandharva-*dri za*, lit. pemakan bau-bauan. Makhluk halus yang hidup dari bau-bauan. Sebutan ini juga diperuntukkan bagi para makhluk yang berada di alam antara.

Garab Dorje-*dga'rab rdo rje*, lebih dikenal dengan nama Tibetnya ketimbang nama Sansekertanya, Pramudavajra, Prahevajra, Surativajra, atau Prajnābhava. Beliau merupakan manusia pertama yang menjadi guru silsilah **Kesempurnaan Agung**.

Garuda-*khyung*, burung mitos yang sangat besar dan dapat terbang begitu menetas dari telurnya. Burung ini melambangkan kebijaksanaan asali. Kelima warnanya terkadang melambangkan lima kebijaksanaan. Ia merupakan musuh para **nāga**, dan digambarkan sedang mencengkeram seekor ular pada paruhnya, melambangkan bahwa burung mitos tersebut sedang menyantap emosi-emosi negatif.

Gelugpa-*dge lugs pa*, salah satu aliran dalam Tradisi Baru, didirikan oleh Je Tsongkhapa (1357-1419) dan pada mulanya disebut Gandenpa sesuai nama tempat kedudukannya, biara Ganden.

Tahapan pembangkitan-*bskyed rim*, Skt. *utpattikrama*. "Yoga meditasi yang melaluinya seseorang memurnikan dirinya dari kemelekatan terhadap empat jensi kelahiran dan dengannya seseorang bermeditasi bahwa berbagai wujud, suara, dan bentuk-bentuk pikiran memiliki hakikat sebagai makhluk-makhluk suci, mantra, serta kebijaksanaan." DICT.

Kemurahan hati-*sbyin pa*, Skt. *dāna*, lit. memberi.

Geshe-*dge bshes*, kawan spiritual. Sebutan yang umum digunakan bagi seorang guru **Kadampa**. Belakangan sebutan ini dipergunakan bagi seorang doktor dalam ilmu filsafat di aliran **Gelugpa**.

Hantu-*'dre*, roh orang meninggal, atau dalam artian lebih umum makhluk halus yang membahayakan.

Gunung Berwarna Laksana Tembaga nan Jaya-zangs mdog dpal ri. **Tanah Buddha** yang dimanifestasikan oleh **Padmasambhava**. Beliau kemudian pergi ke sana setelah meninggalkan Tibet dan kini masih berada di sana.

Dewa-lha, salah satu makhluk di keenam alam, yang didominasi oleh kesombongan. Guna menghindari kesalah-pahaman, kami menerjemahkan lha sebagai “makhluk suci” manakala yang dimaksud adalah seorang Buddha atau makhluk suci kebijaksanaan.

Dewa dan iblis-lha 'dre, mengacu secara umum pada seluruh kelompok makhluk halus yang berbeda-beda, baik bersikap menolong (*lha*) atau membahayakan (*'dre*).

Dewa tanpa persepsi-'du shes med pa'i lha, dewa-dewa di alam Tanpa Rupa.

Kalpa Kebajikan-bskal pa bzang po, Skt. *bhadrakalpa*, kalpa saat ini, disebut “kebijaksanaan” karena 1.000 Buddha akan hadir dalam kurun waktu ini.

Gotsangpa (Gönpo Dorje)-rgod tshang pa mgon po rdo rje (1189-1258), mahaguru aliran Kagyupa, siswa Tsangpa Gyare, pendiri cabang aliran Drukpa Kagyu dan banyak biara.

Yang Berbelas Kasih Agung-thugs rje chen po, gelar bagi **Avalokiteśvara**.

Danau-danau Besar-rol pa'i mtsho chen, “tujuh danau yang mengelilingi Gunung Meru, tempat di mana para raja nāga tinggal dan bermain-main.” DICT.

Yang Luas Pengetahuannya-kun mkhyen chen po, gelar terkenal Longchenpa.

Samudera-samudera Besar Bagian Luar-phyi'i rgya mtsho chen po, samudera-samudera besar yang mengelilingi Gunung Meru dan empat benua menurut kosmologi India kuno.

Kesempurnaan Agung-dzogs pa chen po, nama lain bagi Atiyoga, puncak bagi kesembilan kendaraan. Kesempurnaan berarti bahwa pikiran itu, pada hakekatnya, telah mengandung kualitas ketiga tubuh: sifat alaminya adalah keshunyataan, dharmakāya; ekspresi alaminya adalah kejernihan, samboghakāya, dan belas kasihnya meliputi segalanya, nirmanakāya. Agung berarti kesempurnaan ini adalah hakikat alami segala sesuatu. AT: kesempurnaan agung.

Ajaran Kesempurnaan Agung diklasifikasikan menjadi tiga bagian: bagian pikiran (*sems sde*), bagian angkasa (*klong sde*), dan instruksi-instruksi mendalam (*man ngag gi sde*). Lihat juga Pengantar.

Kendaraan atau Wahana Agung-*theg pa chen po*, Skt. mahāyāna, kendaraan para Bodhisattva, disebut agung karena bertujuan merealisasi Kebuddhaan demi kepentingan semua makhluk.

Landasan bagi semuanya-*kun gzhi*, Skt. *ālaya*. kependekan dari *kun gzhi rnam par shes pa*, landasan kesadaran di mana **pola-pola kebiasaan** tersimpan. Ini merupakan basis bagi kesadaran lainnya. Secara kebetulan, dalam ajaran-ajaran tertentu, istilah *kun gzhi* dipergunakan bagi hakikat asali, kemurnian asali (*ka dag*).

Guru Rinpoche-*gu ru rin po che*, nama bagi **Padmasambhava** yang dikenal di Tibet.

Guru yoga-*bla ma'i rnal 'byor*, praktik menyatukan pikiran sendiri dengan pikiran guru.

Gyalse Rinpoche-*rgyal sras rinpoche*, lit. Putera Berharga Para Penakluk. Gelar yang diberikan bagi Thogme Zangpo (1295-1369), guru agung tradisi Nyingma dan Sakya serta pengarang **Tiga Puluh Tujuh Aspek Praktik Bodhisattva** (*rgyal sras lag len*).

Gyalgong-*rgyal 'gong*, sejenis makhluk halus yang membahayakan.

Pola-pola kebiasaan-*bag chags*, Skt. *vāsanā*, pola-pola kebiasaan pikiran, ucapan, atau tindakan yang diciptakan oleh perbuatan masa lalu. AT: kebiasaan, kecenderungan.

Silsilah pendengaran para makhluk biasa-*gang zag snyan bryud*, garis silsilah spiritual pewarisan di mana seorang guru perlu menggunakan kata-kata dan para siswa mendengarnya, dan bukannya mewariskan ajaran dari pikiran ke pikiran atau menggunakan simbol-simbol.

Neraka-*dmyal ba*, Skt. *naraka*, salah satu di antara enam alam, dimana para makhluk yang terlahir di sana mengalami penderitaan dashyat. Di neraka seseorang pada umumnya mengalami buah perbuatannya ketimbang menciptakan musabab baru.

Ia Yang Membabarkan Dharma dengan Suara Merdu Nan Tak Pernah Kering-*sgra dbyangs mi zad pa sgrogs pa*, nama seorang

Buddha.

Seratus Keluarga-rigs brgya, empat puluh dua makhluk suci berpenampilan damai dan lima puluh delapan makhluk berpenampilan amarah.

Seratus Suku Kata-yig brgya, mantra Vajrasattva, mewakili esensi **Seratus Keluarga**.

Kebijaksanaan ilustratif-dpe'i ye shes, kebijaksanaan yang direalisasikan melalui praktik spiritual yang ditujukan sebagai wahana memperkenalkan kebijaksanaan asli.

Praktisi keras kepala-chos dred, lit. Beruang Dharma. "Seseorang yang belum dijinakkan oleh Dharma, yang mengenal Dharma tetapi tidak mempraktikkannya, sehingga pikirannya menjadi kaku... DICT. Seseorang yang hanya memiliki pengetahuan intelektual, tanpa pengalaman nyata apapun, tetapi memandang dirinya tahu semuanya tentang Dharma.

Indra-brgya byin, raja dewa di alam **Tiga Puluh Tiga Dewa**.

Aspirasi Tak Terbatas-mos pa mtha yas, Buddha di masa mendatang, terakhir di antara seribu Buddha yang akan hadir pada masa Kalpa Kebajikan.

Yang telah ada di dalam diri para makhluk (kebijaksanaan, kegembiraan, dan lain sebagainya)-*lhan skyes*, Skt. *sahaya*, lit. yang lahir bersama-sama, berarti bahwa kebijaksanaan, kebahagiaan, dan nirvana pada umumnya telah hadir dalam diri kita, kendati kita mengalami kebodohan, penderitaan, dan samsara. Kedua aspek yang tunggal sama hakikatnya itu "lahir bersama," namun dipandang sebagai berlawanan apabila diamati oleh pikiran belum tercerahi.

Jagad Raya Tak Terpisahkan-mi 'byed 'jig rten, dunia kita, yakni tempat berkaryanya **Buddha Śākyamuni**.

Alam antara-bar do, Skt. *antarābhava*, istilah yang dipergunakan bagi berbagai tahapan pengalaman antara kematian dan kelahiran berikutnya, dengan suatu penafsiran lebih luas yang mencakup beragam tingkatan kesadaran dalam kehidupan. Empat alam antara dibedakan sebagai berikut: 1) hakikat alam antara kehidupan (*rang bzhin skyes gnas bar do*), 2) alam antara momen kematian (*'chi kha'i bar do*), 3) alam antara realita absolut

atau agar seluruhnya menjadi enam alam antara masih ditambah-kan dua lagi: 5)alam antara mimpi (*rmi lam bar do*) dan 6)alam antara pemusatan pikiran meditatif (*bsam gtan bar do*).

Alam antara realita absolut-*chos nyid bar do*, alam antara yang pada kurun waktu tersebut realita absolut menampilkan dirinya sebagai bentukan-bentukan murni aspek-aspek damai ataupun amarah, tergantung kecenderungan pribadi masing-masing.

Alam antara proses dumadi-*srid pa'i bar do*, alam antara yang selama kurun waktu tersebut kekuatan karma mendorong seseorang pada kelahiran berikutnya di dalam samsara. At. alam antara kemungkinan-kemungkinan, alam antara keberadaan.

Jambudvipa-*'dzam bu gling*, benua di sebelah selatan, salah satu di antara empat “benua” dalam kosmologi India kuno, yakni tempat kita hidup. Dalam konteks yang sama nama ini mengacu pada Asia Selatan dan mengacu pula pada dunia tempat kita hidup dalam artian umum.

Jamgön Kongtrul (yang Agung), Lodro Thaye-*'jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas* (1813-1899), merupakan mahaguru agung gerakan non-sektarian dan bertanggung jawab, bersama Jamyang Khyentse Wangpo, atas pengumpulan beberapa kumpulan ajaran beserta praktik agung dari semua tradisi, termasuk *Harta Pusaka Ajaran-ajaran yang Ditemukan Kembali (rin chen gter mdzod)*.

Jetsun Mila-rje brtsun mi la (1040-1123), yogi dan penyair agung Tibet, yang riwayat hidup beserta senandung-senandung spiritualnya merupakan salah satu karya paling dicintai oleh umat Buddha Tibet. Merupakan salah seorang siswa terkemuka Marpa, Beliau adalah salah seorang di antara guru-guru agung selaku cikal bakal aliran Kagyupa.

Jigme Lingpa-*'jigs med gling pa* (1729-1798), lihat pengan-tar buku ini. Beliau dipandang sebagai perpaduan emanasi **Vi-malamitra, Raja Trisong Detsen**, dan **Gyalse Lharje**. Patrul Rinpoche dipandang sebagai emanasi ucapan Jigme Lingpa.

Jowo-jowo, lit. tuan, Suatu gelar yang kerap diberikan oleh orang-orang Tibet pada pada pandita Atiśa dari India.

Jowo dan Śākya-*jo shag rnam gnyis*, Jowo Mikyö Dorje dan Jowo Śākyamuni-jo shag rnam gnyis, dua rupa Buddha yang dibawa ke Tibet masing-masing oleh puteri Nepal dan Tiongkok, yang

dinikahi oleh **Raja Songtsen Gampo** pada abad ke-7.

Jowo Rinpoche-*jo wo rin po che*, patung yang menggambarkan **Buddha Śākyamuni** saat berusia 12 tahun di vihara Jokhang, Lhasa.

Kegembiraan Ajaib-*phrul dga*, Skt. *Nirmānarata*, surga di Alam Keinginan (tingkat keempat Surga Alam Keinginan) di mana para dewanya menciptakan secara ajaib apapun yang mereka inginkan, lihat tiga dunia.

Alam Kegembiraan-*dga' ldan*, lihat **Surga Tusita**

Jungpo-*byung po*, sejenis makhluk halus yang membahayakan.

Kadampa-*bka' gdams pa*, yang pertama di antara aliran-aliran Tradisi Baru, yang mengikuti ajaran-ajaran Atiśa. Aliran ini menekankan belas kasih, pembelajaran, serta disiplin murni. Ajaran-ajarannya kemudian diteruskan oleh seluruh aliran lainnya, khususnya Gelugpa, yang juga dikenal sebagai aliran Kadampa Baru.

Kagyupa-*bka' bgyud pa*, salah satu aliran **Tradisi Baru**. Mengikuti ajaran yang dibawa ke Tibet dari India oleh **Marpa** Sang Penerjemah pada abad ke-11 dan diwariskan pada **Milarepa**. Terdapat beberapa cabang aliran Kagyu.

Kalpa-*bskal pa*. Satu kalpa besar, yang sepadan dengan satu siklus pembentukan dan kehancuran alam semesta, dibagi menjadi 80 kalpa pertengahan. Satu kalpa pertengahan terdiri dari satu kalpa kecil yang pada kurun waktu tersebut rentang usia kehidupan akan meningkat dan lain sebagainya serta satu kalpa kecil dimana semuanya itu akan berkurang.

Kapāla-*ka pa la*, mangkuk yang terbuat dari bagian atas tengkorak.

Karma-*las*. Kami pada umumnya lebih memilih menyebutnya “buah-buah perbuatan,” “perbuatan-perbuatan dan akibatnya” atau “prinsip sebab dan akibat.” Karma secara harafiah hanya berarti “perbuatan,” tetapi kerap juga dipergunakan menyebut akibat yang dihasilkan tindakan masa lampau (*las kyi 'bras bu*, Skt. *karmaphala*).

Karma Chagme-*karma chags med* (abad ke-16), lama terkemuka aliran Kagyupa yang telah menyatukan ajaran alirannya dengan Nyingmapa serta merupakan guru penemu harta pusaka spiritual

Namchö Mingyur Dorje.

Karmapa-*kar ma pa*, nama serangkaian lama agung aliran Kagyupa, yang silsilah reinkarnasinya dapat ditelusuri hingga Dushun Khyenpa (1110-1193). Para karma adalah tulku-tulku pertama yang diakui di Tibet.

Energi karma-*las kyi rlung*, energi yang ditentukan oleh karma seseorang, sebagai lawan bagi *ye shes kyi rlung*, energi yang terkait dengan kebijaksanaan.

Hambatan karma (hambatan akibat tindakan masa lalu)-*las kyi sgrib pa*, Skt. *karmāvarana*, hambatan yang ditimbulkan oleh perbuatan-perbuatan buruk. Lihat hambatan.

Kāśyapa-*’od srung*, yang ketiga di antara seribu Buddha kalpa ini. Salah seorang Buddha sebelum **Śākyamuni**. Kāśyapa juga merupakan salah seorang siswa **Śravaka Buddha Śākyamuni**.

Kātyāyana-*Arhat* India yang merupakan siswa Buddha dan menuliskan satu bagian Abhidharma

Kāya-*sku*, lihat **tiga kāya**, **empat kāya**, **lima kāya**.

Kharak Gomchung, (Geshe)-*kha rag sgom chung*, seorang lama Kadampa abad ke-11, siswa Geshe Potowa. Namanya berarti “Pemeditasi Kecil dari Kharak,” dan Beliau tersohor karena ketekunan serta kedisiplinan luar biasa dalam menerapkan ajaran. Dikatakan bahwa Beliau menerima ajaran-ajaran Kesempurnaan Agung serta merealisasi tubuh pelangi.

Khampa Lungpa-*kham pa lung pa* (*sgang sha ’kya yon tan*) (1025-1115), seorang lama Kadampa, salah seorang siswa utama **Drom Tönpa**.

Khatvānga-tombak berujung tiga dengan banyak hiasan simbolis.

Khu, Ngok, dan **Drom**-tiga siswa utama Atiśa. Nama lengkap mereka adalah Khutön Tsöndru Yungdrung, Ngok Lekpai Sherab, dan Drom Gyalwai Jungne (Drom Tönpa).

Kila-*phur ba*, makhluk suci berpenampilan amarah, merupakan aspek aktifitas semua Buddha, suatu bentuk manifestasi Vajrasattva. Praktik terkait makhluk suci ini didasari oleh empat aspek Kila, yakni obyek ritual, belas kasih, **Bodhicitta**, dan kebijaksanaan kesadaran.

Raja, Bawahan (Hamba), dan Sahabat-*rje ’bangs grogs gsum*,

Raja Trisong Detsen, Penerjemah Agung Vairotsana, dan dākini Yeshe Tsogyal.

Krisnācārya-*nag po spyod pa*, salah satu di antara 84 Mahāsiddha India.

Kriyā (yoga)-*bya ba*, yang pertama di antara tiga tantra luar, yang keempat di antara sembilan kendaraan. Jenis praktik ini menekankan pada memperbaiki perilaku lahiriah dan kemurnian.

Ksatriya-*rgyal rigs*, salah satu di antara empat kelas sistim kemasyarakatan India kuno, yakni kelas raja dan prajurit.

Kuśa-*ku sha*, sejenis rumput yang dipandang menguntungkan, karena Buddha duduk di atas bantal yang terbuat darinya ketika merealisasi Penerangan.

Lakhe-*gla khe*, sejenis pohon dengan kulitnya yang berasa manis.

Lama-*bla ma*, Skt. *guru*, 1.guru spiritual, merupakan singkatan dari bla na med pa atau “tiada yang melebihinya.” 2.kerap dipergunakan secara lebih luas sebagai sebutan bagi para biarawan Buddhis atau yogi pada umumnya.

Langri Thangpa, (Geshe)-*glang ri thang pa* (1054-1123), geshe aliran **Kadampa**, siswa Geshe **Potowa**, pengarang *Latihan Pikiran dalam Delapan Bait* serta pendiri Biara Langthang.

Siswa umat awam-*dge bsnjen*, Skt. *upāsaka*, seseorang yang telah mengambil ikrar perlindungan dan lima ikrar lainnya (atau hanya beberapa di antaranya): tidak membunuh, tidak berbohong, tidak mencuri, tidak terlibat dalam perbuatan seksual yang tak pantas, dan tidak meminum sesuatu yang memabukkan. Hal ini merupakan salah satu di antara delapan kategori ikrar **Prātimoksa**.

Tahapan penyatuan-*zung ’jug gi go phang*, tingkatan Vajradhara. Penyatuan antara dharmakāya dan rūpakāya.

Tingkatan-lihat **tingkatan-tingkatan Bodhisattva**.

Pembebasan-*thar pa*, Skt. *moksa*, 1.pembebasan dari samsāra, baik sebagai Arhat atau Buddha. 2.terkadang diartikan juga, *bsgral las byed pa*, melakukan ritual pembebasan, suatu praktik membebaskan kesadaran suatu makhluk pembawa kemalangan menuju Tanah Buddha. Lihat juga catatan nomor 75.

Lingje Repa-*gling rje ras pa* (1128-1188), pendiri aliran Drukpa

Kagyü.

Longchenpa-*klong chen rab 'byams pa* (1308-1363), juga disebut Raja Penguasa Nan Luas Pengetahuannya atau Raja Dharma, salah seorang mahaguru spiritual terkemuka dan cendekiawan aliran **Nyingmapa**. Ia menulis lebih dari 250 karya yang mencakup hampir keseluruhan teori beserta praktik Buddhis hingga ajaran **Kesempurnaan Agung**, di mana Beliau merupakan salah seorang pembabarnya. Di antara yang masih lestari saat ini adalah *Tujuh Harta Pusaka* (*mdzod bdun*), *Nyingtik Yabzhi* (*snying tig ya bzhi*), *Trilogi Ketenangan* (*ngal gso skor gsum*), *Trilogi Kebebasan Alami* (*rang grol skor gsum*), *Trilogi Menghalau Kegelapan* (*mun sel skor gsum*) dan *Aneka Ragam Tulisan* (*gsung thor bu*).

Raja Kematian-*'chi bdag*, Yama.

Penguasa Segenap Rahasia-*gsang ba'i bdag po*, salah satu gelar bagi **Vajrapāni**

Yang Terlahir dari Teratai-*padma 'byung nas*, lihat **Padmasambhava**.

Pecinta Bintang-bintang-*skar ma la dga' ba*, nama seorang Bodhisattva. Beliau adalah suatu teladan bagi seseorang yang aspirasi tak mementingkan diri sendirinya sanggup mengumpulkan pahala kebajikan terlepas dari Beliau pernah melakukan apa yang oleh orang awam disebut perbuatan buruk.

Alam-alam rendah-*ngan song*, alam neraka, preta, dan hewan.

Machik Ladrön-*ma cig lab sgron* (1031-1129), siswi **Padampa Sangye**, Beliau menjadi pewaris petunjuk-petunjuk praktik Chö dari gurunya.

Madhyamika-*dbu ma' lam*, lihat **Jalan Tengah**.

Mahāyāna-*theg pa chen po*, lihat **Wahana Agung**

Mahā (yoga)-yang pertama di antara tiga yoga lebih tinggi menurut pembagian Dharma ke dalam sembilan kendaraan. Dalam yoga ini, penekanan utamanya terletak pada tahapan pembangunan (*bskyed rim*).

Mahākāśyapa-*'od srung chen po*, salah satu di antara siswa **śrāvaka** utama Buddha **Śākyamuni**, dan pemuka di antara para penyusun pertama Abhidharma. Setelah Buddha meninggalkan dunia ini, Beliau menjadi sesepuh Dharma pertama, yang dipercayakan tanggung jawab melestarikan ajaran beserta Sangha.

Mahāmudrā-phyag rgya chen po, lit. Meterai Agung. Meterai Agung mengaju pada meterai hakikat absolut yang bersemayam dalam segalanya, bahwa seluruh fenomena merupakan mandala kebijaksanaan. Istilah ini dapat dipergunakan menunjukkan ajaran, praktik meditasi atau perealisasi terunggul.

Mahāsiddha-grub chen, seorang yogi yang telah merealisasi pencapaian spiritual nan unggul.

Maitreya-byams pa, Buddha yang akan datang. Buddha kelima dalam kalpa ini. Beliau juga dikenal sebagai salah satu di antara Delapan Putera Dekat nan Agung.

Maitriyogi-byams pa'i rnal 'byor pa, salah seorang di antara tiga guru utama Atiśa.

Tanda-tanda utama dan tambahan-*mtshan dang dpe byad*, 32 tanda utama (*mtshan bzang*, Skt. *mahāpurusa laksana*) dan 80 tanda tambahan (*dpe byad, ānuvyanjana*) yang menjadi karakteristik seorang Buddha.

Mamo-mamo, Skt. *mātrikā*, sejenis dākini.

Mandala-dkyil 'khor, lit. pusat dan lingkaran. 1.alam semesta dengan istana makhluk suci di bagian tengahnya sebagai pusat, sebagaimana yang divisualisasikan dalam praktik pembangkitan. 2. jagad raya ideal yang divisualisasikan sebagai persembahan.

Mandāravā- sesosok dākini, puteri Raja Zahor di India. Salah seorang di antara lima siswa dan pasangan utama **Padmasambhava** serta merupakan pewaris ajaran Beliau.

Māndhātri-nga las nu, kelahiran terdahulu Buddha yang menjadi sangat perkasa karena kekuatan jasa pahalanya di masa lampau, tetapi kehilangan kejayaannya karena beberapa pikiran buruk.

Mani-mantra Avalokiteśvara (Chenrezi), *om mani padme hūm*.

Kebahagiaan Termanifestasi (Terwujud)-*mngon par dga' ba*, Skt. *Abhirati*, nama kalpa dan Tanah Buddha Aksobhya.

Mantra-sngags, manifestasi pencerahan nan unggul dalam wujud suara. Suku-suku kata yang di dalam sādhana **Mantrayāna Rahasia** melindungi pikiran dari persepsi sehari-hari serta mengundang makhluk-makhluk suci kebijaksanaan.

Manjuśri-*jam dpal dbyangs*, Bodhisattva tingkat kesepuluh. Beliau merupakan perwujudan pengetahuan dan pengetahuan kebijaksanaan semua Buddha.

Manjuśrimitra-*jam dpal bshes gnyen*, mahaguru manusia kedua dalam garis silsilah Kesempurnaan Agung, seorang pandita agung di Nālandā serta siswa **Garab Dorje**.

Māra-*bdud*, iblis, lihat catatan nomor 230; makhluk penggoda secara umum, yang menyebabkan hambatan pada praktik spiritual serta pencerahan.

Mārpa-*lho brag mar pa* (1012-1097). mahaguru agung Tibet dan penerjemah, siswa Drogmi, **Nāropa**, Maitripa, dan siddha-siddha agung lainnya. Beliau membawa banyak naskah **tantra** dari India ke Tibet dan menerjemahkannya. Ajaran-ajaran ini diwariskan melalui Milarepa beserta siswa-siswa lainnya, dan merupakan landasan bagi ajaran-ajaran silsilah **Kagyu**.

Maudgalyāyana-*mo'ud gal gyi bu*, salah seorang di antara siswa **śrāvaka** terkemuka Buddha **Śākyamuni**. Beliau diriwayatkan sebagai siswa yang memiliki kekuatan gaib terhebat.

Makna-makna-*thabs*, lihat **upaya kausalya (metoda jitu)**.

Meditasi-*sgom pa*, membiarkan pikiran bertumpu pada suatu obyek perenungan atau pemusatan pikiran, atau mempertahankan aliran pandangan sejati.

Melong Dorje-*me long rdo rje* (1243-1303), **mahāsiddha** Tibet, guru Kumaradza, guru **Longchenpa**.

Jasa pahala-*bsod nams*, Skt. *punya*, karma bajik, energi yang dihasilkan dari perbuatan positif melalui tubuh, ucapan, dan pikiran.

Meru, **Gunung**-*ri rgyal po ri rab*, gunung yang tinggi, lebih lebar di bagian puncaknya ketimbang kakinya, dikelilingi oleh empat benua menurut kosmologi India kuno.

Jalan Tengah-*dbu ma'i lam*, Skt. *mādhyamika*, ajaran mengenai keshunyataan yang mula-mula dibabarkan oleh Nāgārjuna dan dipandang sebagai landasan bagi Mantrayāna Rahasia. "Tengah" berarti bahwa hal ini mengatasi pandangan-pandangan ekstrem nihilisme dan eksternalisme.

Milarepa-lihat **Jetsun Mila**.

Silsilah pikiran Para Penakluk-*rgyal ba dgongs brgyud*, silsilah pewarisan ajaran dari pikiran ke pikiran.

Muni-*thub pa*, lit. Yang Perkasa. Salah satu gelar bagi seorang Buddha.

Nāda-didefinisikan sebagai *chos nyid kyi rang sgra*- suara spontan dharmatā. Pada aksara hūm dilambangkan oleh bentuk seperti nyala api kecil di atas lingkaran di puncaknya. Hal ini mewakili kondisi pencerahan, satu-satunya esensi, kebangkitan kesadaran. **Nāga-klu**, sejenis makhluk mirip ular yang hidup di kedalaman samudera atau di bawah tanah. Kendati memiliki kekuatan gaib mereka digolongkan pada alam hewan. Lihat **tiga alam**.

Nāgārjuna-klu sgrub (abad pertama-kedua), mahaguru India, salah seorang di antara **Enam Perhiasan**. Beliau memabarkan ajaran **Jalan Tengah** serta menyusun karya-karya filsafat dan pengobatan.

Nālandā-terletak dekat Rājagriha. Merupakan tempat kelahiran siswa Buddha bernama Śāriputra. Belakangan, semenjak zaman raja-raja Gupta (abad ke-5) menjadi salah satu pusat pembelajaran agama Buddha di India. Nālandā dihancurkan pada kurang lebih tahun 1200.

Namchö Mingyur Dorje-gnam chos mi 'gyur rdo rje, seorang **penemu harta kekayaan spiritual** terkemuka di abad ke-16.

Nanda-dga' bo, saudara sepupu Buddha yang menjadi salah seorang siswa terkemuka Beliau.

Nāropa-na ro pa (1016-1100), pandita India dan siddha, siswa **Tilopa** dan guru **Marpa** Sang Penerjemah.

Kondisi alami-gnas lungs, Skt. prakriti, lit. jalan pernaungan. "Hakikat atau kondisi segala sesuatu." DICT.

Nektar-lihat **amrta**

Tindakan negatif (tidak bajik)-sdiḡ pa atau *mi dge ba*, Skt. *aśubha*. "Perbuatan atau tindakan yang akan membuahkan penderitaan" (Dudjom Rinpoche). AT: tindakan yang membahayakan makhluk lain, perbuatan tak bajik, kejahatan.

Emosi-emosi negatif-nyon mongs pa, Skt. *kleśa*, "fenomena batin yang mencemari tubuh beserta pikiran serta mendorong tindakan-tindakan berbahaya, sehingga menyebabkan kekacauan batin." DICT. AT: emosi pengganggu, hawa nafsu keinginan rendah, gangguan batin. Padanan kata bagi racun (dug). Lihat **lima racun**.

Tradisi Baru-gsar ma, para pengikut ajaran-ajaran tantra yang diterjemahkan serta disebar-luaskan semenjak zaman penerjemah

bernama Rinchen Zangpo (958-1055). Istilah ini dipergunakan menyebut seluruh aliran Buddhisme Tibet, terkecuali Nyingmapa, atau **Tradisi Lama**.

Terjemahan Baru- lihat **Tradisi Baru**.

Nihilisme-*chad par lta ba*, Skt. *vibhava drsti*, materialisme, pandangan yang menolak eksistensi kehidupan masa lampau maupun mendatang, prinsip sebab akibat, dan lain sebagainya.

Sembilan Keleluasaan-*klong dgu*, sembilan sub-bab Bagian Keleluasaan (klong sde) dalam ajaran-ajaran **Kesempurnaan Agung**.

Nirmānakāya-*sprul sku*, tubuh jelmaan, aspek Kebuddhaan yang termanifestasikan karena belas kasih demi menolong para makhluk.

Nirvāna-*mya ngan las 'das pa*, suatu kondisi yang mengatasi penderitaan. Konsepsi mengenai nirvāna yang berbeda dalam **Śrāvākayāna**, **Mahayāna**, dan **Vajrayāna**.

Tanpa-tindakan-bertindak tanpa dilandasi konsep-konsep bentukan pikiran, berakar dari kondisi realisasi bahwa pelaku, tindakan, dan obyek yang dikenai tindakan adalah seluruhnya tanpa realita intrinsik.

Nirvāna Tanpa Sisa-*mi gnas pa'i myang 'das*, penerangan sempurna, yang mengatasi baik samsāra maupun nirvāna, tidak “berdiam” pada salah satu pun di antara keduanya.

Tanpa pikiran (pengalaman)-*mi rtog pa'i nyams*, Skt. *avikalpa*, *nirvikalpa*, salah satu di antara tiga jenis pengalaman dalam meditasi. Suatu kondisi yang tenang di mana tiada buah-buah pikiran yang timbul.

Calon bhikshu-*dge tshul*, Skt. *śrāmanera*. Seorang calon bhikshu menjalankan lebih sedikit ikrar ketimbang bhikshu yang diupampada sepenuhnya (*dge slong*, Skt. *bhikshu*).

Nyingmapa-lihat **Tradisi Lama**

Hambatan batin -*sgrib pa*, Skt. *āvarana*, faktor-faktor yang mencemari hakikat Kebuddhaan seseorang. Lihat juga **dua hambatan batin**, **empat hambatan batin**.

Hambatan berupa pola-pola kebiasaan-*bag bhags kyi sgrib pa*, Skt. *vāsanāvarana*, hambatan berupa pola kebiasaan yang tertanam pada landasan bagi segalanya. Lihat **hambatan batin**.

Hambatan berupa emosi-emosi negatif-*nyon mongs kyi sgrib pa*,

Skt. *klesāvarana*, “pikiran-pikiran berupa kebencian, kemelekat-an, dan lainnya sebagainya, yang menghalangi seseorang mereali-sasi kebebasan.” DICT. Lihat **hambatan-hambatan batin**.

Raja Dharma Nan Luas Pengetahuannya-gelar bagi **Longchen-pa**.

Raja Yang Pernah Datang-*sngon byung gi rgyal po*, seorang Bud-dha di **kalpa** pertama.

Orgyenpa (Rinchen Pal)-*o rgyan pa rin chen dpal* (1230-1309), seorang siddha agung dari tradisi Drukpa Kagyu, siswa Gotsang-pa. Beliau banyak mengadakan perjalanan, mengunjungi Oddi-yana, Bodhgaya, dan Tiongkok. Di antara para siswanya adalah Karmapa Rangjung Dorje, Kharchupa, dan Dawa Senge.

Penguasa tanah (dewa tanah atau dewa bumi)-*sa bdag*, Skt. *bhūmipati*, makhluk halus yang menghuni suatu tempat.

Padampa Sangye-*pha dam pa sangs rgyas* (abad ke-11-12), sid-dha India yang mendirikan ajaran Shijepa (*zhi byed pa*). Guru Machik Labdrön yang mewarisi ajaran-ajaran Chö dari Beliau. Beliau mengunjungi Tibet beberapa kali.

Padma-nama yang dipergunakan **Padmasambhava** guna menye-butkan dirinya. Nama ini berarti “teratai.”

Padma Thötren-*padma thod phreng rtsal*, lit. Padma yang di-rangkai dengan tengkorak-tengkorak. Salah satu nama bagi **Pad-masambhava**.

Padmasambhava dari Oddiyāna-*o-rgyan padma 'byung gnas*, Mahaguru dari Oddiyāna Yang Terlahir dari Teratai. Dikenal pula sebagai **Guru Rinpoche**. Selama masa pemerintahan Raja Trisong Detsen, Beliau mengalahkan kekuatan-kekuatan jahat yang memusuhi penyebaran Dharma di Tibet, menyebarkan ajar-an Buddha Vajrayāna di negeri tersebut serta menyembunyikan tak terhingga harta-harta pusaka spiritual demi kepentingan generasi mendatang. Beliau dipuja sebagai Buddha kedua yang kedatangan diprediksi oleh Buddha pertama, **Śākyamuni**, guna membabarkan ajaran-ajaran istimewa Vajrayāna.

Istana Cahaya Teratai-*padma 'od kyi pho brang*, istana **Padma-sambhava** di Tanah Buddha Gunung Berwarna Laksana Tem-baga nan Jaya.

Palmo (bhikshuni)-*dge slong ma dpal mo*, bhikshuni terkemuka

India yang menyebarkan praktik Nyung-ne (berpuasa sehari dan berikrar tak mengucapakan sepatah katapun) serta mencapai realisasi nan unggul melalui praktik **Avalokiteśvara**.

Palyul (biara)-*dpal yul*, salah satu di antara enam biara besar aliran **Nyingmapa**.

Pandita-cendekiawan, seseorang yang mempelajari lima cabang pengetahuan tradisional (lihat: **lima pengetahuan**). Khususnya mengacu pada cendekiawan-cendekiawan India.

Jalan Akumulasi-*tshogs lam*, Skt. *sambhāramārga*, yang pertama di antara lima jalan menuju penerangan sempurna, menurut kendaraan Bodhisattva. Saat menapaki jalan ini seseorang mengumpulkan musabab-musabab yang memungkinkannya melangkah menuju pencerahan.

Jalan penggabungan-*sbyor lam*, Skt. *prayogamārga*, yang kedua di antara lima jalan. Saat menapaki jalan ini seseorang menghubungkan dirinya atau mempersiapkan dirinya guna melihat dua bentuk ketiadaan sang “aku.”

Jalan penglihatan-*mthong lam*, Skt. *darśanamārga*, yang ketiga di antara lima jalan, menurut kendaraan para Bodhisattva. Hal ini disebut demikian karena saat menapaki jalan ini seseorang sungguh-sungguh melihat dua wujud ketiadaan sang “aku” (yakni eksistensi yang sejati dan tak tergantung lainnya, baik terkait individu itu sendiri maupun fenomenanya).

Persepsi-*snang ba*, apa yang nampak pada mata masing-masing individu seturut kecenderungan atau perkembangan spiritualnya. NT, mengutip Patrul Rinpoche, menyebutkan mengenai tiga jenis persepsi: 1)persepsi terdelusi, yang bangkit dalam kesadaran para makhluk di keenam alam karena kesalah-pahaman; semuanya itu disebut persepsi tercemar tak murni para makhluk. 2)persepsi kesaling-tergantungan (*rten 'brel*), ilusi magis (*sgyuma*), selaras dengan delapan perumpamaan mengenai ilusi yang tidak dipandang seseorang sebagai nyata; ini merupakan persepsi para Bodhisattva kesepuluh tingkatan dalam pascakondisi meditasi mereka (*rjes thob*). 3)persepsi kebijaksanaan yang otentik dan sempurna; yakni ketika seseorang telah merealisasi hakikat alami segala sesuatu, para makhluk dan jagad raya ini tampil sebagai pertunjukkan kaya dan kebijaksanaan.

Tahapan penyempurnaan-*rdzogs rim*, Skt. *sampannakrama*. 1."dengan karakteristik" (*mtshan bcas*), adalah meditasi para kanal-kanal dan energi tubuh yang divisualisasikan sebagai tubuh vajra. 2"tanpa karakteristik" (*mtshan med*), adalah tahapan meditasi yang saat menjalankannya segenap wujud sebagaimana divisualisasikan pada tahapan pembangkitan melebur dan seseorang bernaung pada pengalaman *keshunyataan*.

Lendir (flegma)-*bad kan*, merupakan salah satu di antara tiga kelenjar menurut ilmu pengobatan Tibet. Lihat juga **angin** dan **empedu**.

Pitaka-lihat **Tripitaka**.

Pitaka (keempat)-*sde snod bzhi pa*, pitaka Mantrayāna.

Petunjuk-petunjuk mendalam-*man ngag*, Skt. *upadeśa*, petunjuk-petunjuk yang menjelaskan berbagai topik mendalam ajaran dengan cara ringkas dan langsung demi kepentingan praktik.

Perbuatan positif-*dge ba*, Skt. *kuśala*. "Sesuatu yang menghasilkan kebahagiaan" (Dudjom Rinpoche). AT: perbuatan bermanfaat, kebajikan.

Potowa, (Geshe)-*po to ba* (1031-1105), salah seorang diantara **Tiga Saudara**, tiga siswa terunggul **Drom Tönpa** (pendiri aliran **Kadampa**).

Prātimoksa-*so sor thar pa*. lit. pembebasan individual. Ikrar-ikrar pembebasan individual yang terdiri dari delapan kategori ikrar sebagaimana yang tercantum dalam Vinaya, mulai dari ikrar menjalankan aturan moralitas (*sila*) sehari hingga ikrar bagi para bhikshu yang di*upasampadkan* sepenuhnya.

Pratyekabuddha-*rang sangs rgyas*, "seseorang yang telah mencapai akhir samsāra tanpa pertolongan seorang guru spiritual. Melalui mempelajari hakikat kesaling-tergantungan segala sesuatu, ia menyadari tiadanya eksistensi sejati sang "diri" serta separuh memahami tiadanya eksistensi sejati segenap fenomena." DICT.

Tudung mulia-*rin po che'i gdugs*, salah satu di antara delapan tanda keberuntungan, ini mengacu pada kepala Buddha dan melambangkan perlindungan dari perbuatan-perbuatan buruk.

Mahaguru nan Berharga dari Oddiyāna-*o rgyan rin po che*, salah satu nama bagi **Padmasambhava**.

Abhiseka kata berharga-*tshig dbang rin po che*, *abhiseka* keempat

“yang menghapuskan kecemaran pada tubuh, ucapan, dan pikiran serta pola-pola kebiasaan, memungkinkan seseorang bermeditasi pada hakikat alam Kesempurnaan Agung dan menuai benih guna merealisasi kebijaksanaan vajra beserta svabhavikakāya.” DICT.

Praktik-praktik pendahuluan-*sngon’gro*. Lihat **lima ratus ribu praktik pendahuluan**.

Persiapan, bagian utama dan penutupan-*sbyor dngos rjes gsum*, tiga metoda terunggul bagi praktik apapun: 1) bagian awal, dengan memeriksa apakah seseorang memiliki motivasi belas kasih, 2) berpraktik tanpa konsep-konsep materialistik, dan 3) mengakhirinya dengan melimpahkan jasa pahalanya demi penerangan sempurna semua makhluk.

Preta-*yi dvags*, AT: hantu kelaparan, makhluk halus.

Kebijaksanaan asali-*ye shes*, Skt. *jnāna*, “pemahaman (*shes pa*) yang telah senantiasa ada semenjak awalnya (*ye nas*), kesadaran, keshunyataan kejernihan, secara alami berdiam dalam aliran pikiran semua makhluk.” DICT.

Kemurnian asali-*ka dag*, hakikat Kebuddhaan, hadir dalam diri semua makhluk, kemurnian yang tak pernah ternoda.

Prinsip sebab dan akibat-*las rgyu ‘bras*, lit. tindakan, musabab, dan buahnya. Proses bahwa setiap tindakan akan menghasilkan efek yang sesuai. Lihat **karma**.

Wawasan mendalam-*lhag methong*, Skt. *vipaśyanā*, “melihat dengan mata kebijaksanaan hakikat segala sesuatu.” DICT.

Persujudan-*phyag ‘tshal ba*, sikap penghormatan, dimana dahi, kedua belah tangan dan lutut menyentuh tanah.

Pelindung-lihat **Pelindung Dharma**.

Pelindung Tiga Keluarga-*rig gsum mgon po*, **Bodhisattva Manjuśri**, **Avalokiteśvara**, dan **Vajrapāni**. Ketiga keluarga ini masing-masing berkaitan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha.

Puchungwa, (**Geshe**)-*phu chung ba*, salah satu di antara **Tiga Saudara**.

Pūrnakāśyapa-*‘od srung rdzogs byed*, guru **tirthika** terkemuka pada zaman Buddha.

Tanah Murni-*dag pa’i zhing*, suatu tempat atau dunia yang di-manifestasikan oleh seorang Buddha atau Bodhisattva agung

melalui kualitas spontan realisasi Mereka. Para makhluk yang berada di sana dapat melangkah maju menuju pencerahan tanpa terjatuh kembali ke dalam alam samsāra. Juga berarti tempat apapun yang dipandang sebagai perwujudan murni kebijaksanaan spontan.

Tanah Murni Kebahagiaan-*bde ba can*, Skt. *Sukhāvati*, **Tanah Buddha Amitābha**.

Tingkatan-tingkatan murni (tiga)-*dag pa sa gsum*, yang kedelapan, kesembilan, dan kesepuluh di antara tingkatan-tingkatan Bodhisattva, oleh karenanya disebutkan bahwa para Bodhisattva di tataran ini terbebas sepenuhnya dari hambatan-hambatan emosi negatif (*nyon sgrib*).

Persepsi muni-*dag snang*, “persepsi bahwa seluruh dunia dan seisinya adalah **Tanah Buddha nan Murni**, sebagai perwujudan kāya dan kebijaksanaan.

Rāksasa-*srin po*, sejenis makhluk halus jahat yang makan daging manusia.

Ratnasambhava-*rin chen 'byung gnas*, Buddha dari Keluarga Permata. Lihat **Lima Keluarga**

Alam-lihat **enam alam**.

Perlindungan-1)*skyabs yul*, obyek perlindungan seseorang. 2) *skyabs 'gro*, praktik mengambil perlindungan.

Kebenaran relatif-*kun rdzob bden pa*, Skt. *samvriti satya*, kebenaran yang dipandang nyata oleh para makhluk dengan pikiran tercemari.

Repa Shiwa **Ö**-*ras pa zhi ba 'od*, salah seorang siswa utama **Milarepa**.

Rinchen Zangpo-*rin chen bzang po* (958-1055), penerjemah paling tersohor penyebaran agama Buddha kedua di Tibet, yakni ketika **Tradisi Baru** diawali.

Risi-*drang srong*, 1) suciwan, pertapa, orang suci, khususnya suciwan terkenal dari mitologi India, yang memiliki usia sangat panjang serta kekuatan magis. 2) nama rasi bintang.

Guru akar-*rtsa ba'i bla ma*, 1) guru spiritual pertama atau utama, yang darinya seseorang menerima abhiseka, ajaran-ajaran, dan petunjuk-petunjuk mendalam. 2) guru yang memperkenalkan seseorang pada hakikat pikiran.

Sikap duduk mulia-rgyal po'i rol stabs, sikap duduk dimana kaki kanan setengah terbentang dan yang kiri mengarah ke bawah.

Rūpakāya-gzug sku, Tubuh Rupa, yang mencakup sambhogakāya dan nirmānakāya secara bersamaan.

Sadāprarudita-rtag tu ngu, seorang Bodhisattva yang namanya berarti “Selalu Menangis,” karena banyaknya air mata yang dicucurkannya demi memohon ajaran kebijaksanaan nan unggul. Śākyamuni-sha kya thub pa, Buddha di masa kita, yang hidup sekitar abad ke-5 SM.

Sakyapa-sa skya pa, salah satu di antara aliran-aliran **Tradisi Baru**, didirikan oleh Khön Könchok Gyalpo (1034-1102).

Samantabhadra-kun tu bzang po, 1) Buddha asali (Adibuddha), Beliau tidak pernah terjatuh dalam delusi, Dharmakāya Buddha yang diwakili oleh sosok telanjang, berwarna biru seperti langit, dalam persatuan dengan Samantabhadri, sebagai lambang *ke-shunyataan* ajaran, murni, hakikat absolut yang selalu hadir dan tak terintangi. Sumber silsilah ajaran bagi aliran Nyingma. 2) Bodhisattva Samantabhadra, salah satu di antara Delapan Putera nan Dekat. Beliau dengan kekuatan pemusatan pemikirannya sanggup melipat-gandakan persembahan.

Samaya-dam tshg, lit. janji. Ikatan suci antara guru dan siswa, serta di antara para siswa sendiri, dalam Vajrayāna. Istilah bahasa Sanskritnya dapat juga diartikan: perjanjian, keterlibatan, aturan tak tertulis, aturan moralitas, batasan, dan lain sebagainya. Meskipun ada banyak aturan terperinci, *samaya* yang paling penting adalah menganggap tubuh, ucapan, dan pikiran guru sebagai murni.

Obyek atau substansi samaya-dam tshig gi rdzas, obyek atau bahan yang diperlukan dalam mendukung praktik Vajrayāna.

Sambhogakāya-longs spyod rdzogs pa'i sku, Tubuh Kesenangan Sempurna, aspek Kebuddhaan yang spontan dan bercahaya, hanya sanggup diamati oleh makhluk perealisasi spiritual tingkat tinggi.

Samsāra-'khor ba, siklus kelahiran dan kematian yang terus menerus diputar oleh emosi-emosi negatif serta kekuatan karma seseorang dari satu kelahiran ke kelahiran berikutnya.

Samvarasara-bde mchog snying po, salah satu nama bagi

Manjuśri.

Samye-*bsam yas*, biara pertama di Tibet, di Lembah Tsangpo, tenggara Lhasa, dibangun semasa pemerintahan Raja Trisong Detsen. Nama itu berarti “tak terbayangkan.”

Samye Chimpu-*bsam yas mchims phu*, nama sekelompok pertapaan yang terletak di gunung-gunung, yakni di atas Biara Samye, dimana banyak guru besar Buddhis merealisasikan pencerahan.

Sangha-dge ‘dun. Dalam maknanya yang luas, ini mengacu pada seluruh praktisi ajaran Buddha. Tetapi bisa juga memiliki makna lebih terbatas menurut konteksnya, yakni mengacu pada para bhikshu yang diupasampadkan, Arhat, Bodhisattva, dan lain sebagainya.

Śankara-*bde byed*, contoh seseorang yang karena emosi dan kebencian mendorongnya membunuh ibunya. Ia menyesal dan setelah memurnikan karma buruknya, terlahir di alam dewa.

Śantaraksita-*zhi ba mtsho*, juga dikenal sebagai Kepala Biara Bodhisattva. Beliau adalah pandita agung dari India beraliran Mahāyāna yang merupakan kepala biara universitas Buddhis Nālandā serta penulis sejumlah besar komentar-komentar filsafat, seperti Perhiasan Jalan Tengah (dbu ma rgyan, Skt. Madhyamakālmkāra-kārikā). Beliau diundang ke Tibet oleh Raja Trisong Detsen guna menyucikan lokasi pembangunan biara pertama Tibet di Samye serta mengupasampada para bhiksu Tibet pertama.

Śāntideva-*zhi ba lha* (abad ke-7), penyair dan mahāsiddha India yang agung yang membangkitkan kekaguman bhikshu-bhikshu di Nālanda karena syair-syair terkenal Beliau mengenai praktik bodhicitta, Bodhicaryāvatāra (spyod ‘jug) atau Jalan Bodhisattva.

Saraha-*sa ra ha*, mahāsiddha India, pengarang tiga kumpulan dohā.

Śāriputra-*sha ri’i bu*, salah seorang di antara siswa Śrāvaka terkemuka Buddha **Śākyamuni**.

Sarvanivāranaviskambhin-*sgrib pa rnam sel*, salah satu di antara Delapan Putera Dekat nan Agung Buddha **Śākyamuni**.

Śāstra-*bstan bcos*, komentar mengenai ajaran-ajaran Buddha.

Sattvajra-*sems dpa’ rdo rje*, nama yang diberikan pada **Vajrapāni**.

Śāvaripa-*sha ba ri pa* atau *ri khrod dbang phyug*, salah seorang

di antara 84 ribu *mahāsiddha* India. Beliau adalah seorang pemburu dari kalangan suku penguungan Bengala, serta bersama dengan dua orang isterinya merupakan siswa **Nāgārjuna**.

Buddha Kedua-*sangs rgyas gnyis pa*, gelar bagi **Padmasambhava**. **Abhiseka rahasia**-*gsang dbang*. Abhiseka kedua, “yang memurnikan pencemaran pada ucapan, sehingga memungkinkan seseorang bermeditasi pada kanal-kanal serta energi serta melafalkan mantra, dan mementik benih melalui perealisasi ucapan vajra beserta sambhogakāya.” DICT.

Mantrayāna Rahasia-*gsang ngang kyi theg pa*, salah satu cabang Wahana Agung yang menggunakan teknik-teknik khusus tantra dan mengupayakan jalan pencerahan bagi semua makhluk secara lebih cepat. Padanan kata bagi Vajrayāna.

Tujuh perlengkapan seorang raja-*rgyal srid sna bdun*, Skt. *saptaratna*, tujuh pusaka seorang penguasa dunia, masing-masing memiliki makna simbolis; yakni: roda keemasan nan berharga, permata pengabul keinginan, ratu mulia, menteri mulia, gajah mulia, kuda mulia, dan jenderal mulia.

Tujuh cabang atau bagian-yan lag bdun, Skt. *saptānga*, suatu bentuk doa yang terdiri dari tujuh bagian: persujudan, persembahan, pengakuan, bermudita cita (turut bergembira atas kebajikan orang lain), memohon Guru memutar roda Dharma, memohon mereka agar tidak memasuki **nirvāna**, dan melimpahkan jasa pahalanya.

Tujuh kekayaan mulia-*phags pa'i nor bdun*, Skt. *saptadhanam*: keyakinan, disiplin, kemurahan hati, pembelajaran, kewaspadaan, kesederhanaan, dan kebijaksanaan.

Mandala tujuh bagian-*mandal so bdun ma*, mandala yang terdiri dari Gunung Meru, empat benua, mentari, beserta rembulan.

Tujuh posisi duduk Vairocana-*rnam snang chos bdung*, Skt. *saptadharma-vairocana*, tujuh sikap ideal dalam bermeditasi: kaki dalam posisi vajra, punggung tegak, tangan dalam posisi meditasi, mata memandang hidung, dagu sedikit ditekuk ke dalam, bahu mengembang laksana sayap burung elang.” dan ujung lidah menyentuh langit-langit mulut.

Shang Rinpoche-*bla ma zhang rin po che* (*brtson 'grus grags pa*) (1121-1193), seorang lama besar Kagyupa, pendiri cabang Tsalpa

Kagyü.

Shapkyu-zhabs kyu, lit. kaitan kaki. Suatu tanda yang berbentuk kaitan yang diletakkan di bawah huruf mati guna mewakili bunyi huruf hidup u.

Sharawa-sha ra ba (*yon tan grags*) (1070-1141), nama seorang geshe **Kadampa**, siswa Geshe Potowa.

Shübu Palgyi Senge-shud *'bu dpal gyi seng ge*, salah satu di antara dua puluh lima siswa **Padmasambhava**.

Siddha-grub thob, lit. orang yang memasuki realisasi spiritual. Seseorang yang telah merealisasi buah praktik **Mantrayāna Rahasia**.

Siddhi-dngos grub, lihat **perealisasi**.

Enam kelompok makhluk-*'gro drug*, lihat **enam alam keberadaan**.

Enam kesadaran-*rnam shes tshogs drug*, Skt. *sadvijñānakaya*, lit. enam kumpulan kesadaran, berarti pengumpulan suatu obyek indrawi, berkaitan dengan organ indrawi dan satu kesadaran. Keenamnya adalah: penglihatan, pendengaran, pembauan, pengecapan rasa, sentuhan, dan kesadaran batin.

Enam Hiasan-*rgyan drug*, enam komentator agung ajaran Buddha: **Nāgārjuna**, **Āryadeva**, **Asanga**, **Vasubandhu**, **Dignāga**, dan **Dharmakirti**.

Enam alam keberadaan-*'gro drug*, Skt. *sadgati*, enam bentuk kehidupan yang disebabkan serta didominasi oleh racun batiniah tertentu: alam neraka (kemarahan), preta (kekikiran), animal (perilaku salah atau kebodohan), manusia (hawa nafsu keinginan), setengah dewa atau asura (iri hati), dan dewa (kesombongan). Mereka terlahir sesuai persepsi tercemari yang dihasilkan oleh karma masing-masing serta dipandang sebagai nyata. Ada pula yang membaginya menjadi lima alam (*'gro lnga*, Skt. *pancagati*) dengan menghitung alam asura dan dewa menjadi satu.

Enam kesempurnaan yang melampaui segalanya-*pha rol tu phyin pa drug*, Skt. *sad pāramitā*: kemurahan hati (*sbyin pa'i pha rol tu phyin pa*, Skt. *dāna-pāramitā*), disiplin (*tshul khrims gyi pha rol tu phyin pa*, *Śīla-pāramitā*), kesabaran (*bzod pa'i pha rol tu phyin pa*, *ksānti-pāramitā*), semangat (*brtson 'grus kyi pha rol tu phin pa*, *virya-pāramitā*), pemusatan pikiran (*bsam gtan gyi pha rol tu*

phin pa, dhyāna-pāramitā) dan kebijaksanaan (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa, prajñā-pāramitā*). Lihat juga **kesempurnaan yang melampaui segalanya**.

Upaya kausalya atau metoda jitu, Skt. *upāya*, aktifitas tidak mementingkan diri sendiri dan bersifat spontan yang terlahir dari kebijaksanaan.

Mangkuk tengkorak-*thod phor*, Skt.*kapāla*. Bagian atas tengkorak yang dipergunakan dalam ritual-ritual tertentu dan oleh beberapa yogi sebagai mangkuk. Benda ini melambangkan ketanpa-akuan.

Genderang tengkorak kecil - *thod pa'i da ma ru*, genderang dengan dua muka yang terbuat dari dua bagian atas tengkorak.

Smrtijnāna-(abad ke-10-abad ke-11), mahaguru India terkemuka dan pandita yang memberikan sumbangsih bagi penerjemahan naskah-naskah ke dalam bahasa Tibet serta mengkoreksi berbagai naskah tantra dan komentar. Kematian Beliau, mengakhiri periode **Terjemahan Lama** di Tibet.

So, Zur, dan Nub-*so zur gnubs*, nama keluarga ketiga mahaguru besar yang merupakan pemegang silsilah spiritual awal Nyingma Kahma (transmisi panjang dari guru ke murid dalam tradisi Nyingma, sebagai kebalikan bagi Terma, atau harta pusaka spiritual yang disembunyikan, kemudian ditemukan lagi, terkadang dalam waktu jauh sesudahnya). Nama lengkap mereka adalah So Yeshe Wangchuk, Zur Shakya Jungne, dan Nub Chen Sangye Yeshe.

Songtsen Gampo-*srong btsan sgam po* (617-698), raja Tibet ke-33 dan salah seorang di antara tiga raja agung religius. Pada masa pemerintahannya, vihara-vihara Buddhis pertama didirikan.

Sumber kebajikan-*dge ba'i rtsa ba*, Skt.*kuśalamūla*, tindakan positif yang laksana akar-akar (*rtsa ba*) kebajikan atau kebaikan (*dge ba*).

Rekan spiritual-*chos grogs*, siswa-siswa guru yang sama atau dengan siapa seseorang menerima ajaran. Dipandang penting sekali menjaga kerukunan di antara pribadi-pribadi tersebut, khususnya dalam Vajrayāna.

Sahabat spiritual-*dge ba'i gshes gnyen*, Skt. *kalyānamitra*, padanan kata bagi guru spiritual.

Harta pusaka spiritual-*gter ma*, ajaran-ajaran, bersama rupang-

rupang dan obyak lainnya, yang disembunyikan oleh **Padma-sambhava**, Yeshe Tsogyal, dan yang lainnya dalam tanah, bebatuan, danau, dan pepohonan, atau bahkan di tempat yang lebih halus seperti angkasa atau pikiran demi kepentingan para generasi mendatang, serta ditemukan lagi dengan cara ajaib oleh penemuan siswa-siswa Padmasambhava, penemu harta-harta pusaka.

Śrāvaka-nyan thos, pengikut kendaraan akar Buddhisme yang tujuannya adalah merealisasi pembebasan dari penderita samsāra sebagai seorang Arhat. Tidak seperti pengikut Wahana Agung, para Śrāvaka tidak beraspirasi merealisasi Penerangan Sempurna bagi semua makhluk.

Śrāvakayāna-nyan thos kyi theg pa, kendaraan para **Śrāvaka**.

Śri Simha-dpal gyi seng ge (abad keempat), guru manusia ketiga dalam garis silsilah pewarisan ajaran Kesempurnaan Agung, siswa Manjuśrimitra.

Śrona (Śronajāt)-gro byin skyes, seorang pemain alat musik vinā yang menjadi siswa Buddha serta merealisasi kemampuan mengunjungi alam-alam lainnya, terutama alam preta.

Pembelajaran-thos pa, lit. mendengarkan. Secara tradisional, mendengarkan ajaran merupakan cara pembelajaran utama di Tibet. Sebelum mempelajari suatu naskah, penting sekali menerima pewarisan ajaran secara lisan melalui mendengarkan sabda-sabda guru. Istilah “pembelajaran” dengan demikian hendaknya dipahami lebih dari sekedar membaca suatu naskah.

Stūpa-mchod rten, lit. penunjang persembahan, perwakilan simbolis pikiran Buddha. Merupakan monumen yang paling mencerminkan ciri khas Buddhisme. Seringkali memiliki landasan berbentuk persegi yang lebar, bagian tengah berbentuk bulat, dan bagian atas yang tinggi serta mengerucut dipuncaki mentari beserta rembulan. Bangunan ini berisikan relik makhluk-makhluk tercerahi. Stūpa bervariasi ukurannya mulai dari berukuran kecil dari tanah liat hingga berukuran besar seperti di Borobudur, Indonesia, dan Bodha, Nepal.

Makhluk agung-skyes bu dam pa, “insan yang telah merealisasi ajaran sehingga memiliki kemampuan bertindak demi kepentingan makhluk lain dalam skala luas.” DICT.

Yang Berbelas Kasih Agung-‘phags pa thugs rje chen po,

salah satu nama yang diberikan pada **Avalokiteśvara (Chenrezi)**, Bodhisattva Belas Kasih.

Tingkatan-tingkatan Agung-lihat **tingkatan-tingkatan Bodhisattva**.

Sugata-*bde bar gshegs pa*, lit.pergi menuju kebahagiaan: seorang Buddha. “Seseorang yang memanfaatkan jalan kebahagiaan tingkatan Bodhisattva, merealisasi buah kebahagiaan: Kebudhaan nan sempurna.” DICT.

Sunaksatra-*legs pa'i skar ma*, sepupu Hyang Buddha, yang meskipun menghabiskan dua puluh lima tahun sebagai pedamping Buddha serta mengenal seluruh ajaran Beliau, hatinya masih belum sanggup melihat kualitas-kualitas kebajikan Hyang Buddha. Ia wafat tak lama setelah meninggalkan Buddha dan terlahir sebagai preta.

Perealisasi terunggul-*mchog gi dngos grub*, lihat **perealisasi**.

Ketenangan yang ditopang-*zhi gnas*, Skt. *śamatha*, landasan bagi seluruh konsentrasi. “Gangguan pada pikiran yang disebabkan obyek-obyek lainnya telah ditenangkan (*zhi*), sehingga pikiran dapat bernaung (*gnas*) tanpa gangguan dalam pemusatannya.” DICT.

Sūtra-*mdo*, naskah terpadu yang berisikan sabda-sabda Buddha, salah satu di antara **Tiga Pitaka**. Lihat **Tripitaka**.

Suvarnadvipa (Mahaguru)-*gser gling pa*, seorang mahaguru Buddhis, **Dharmakirti**, yang hidup di Sumatra pada abad ke-10. Atiśa memandang Beliau sebagai gurunya yang terpenting dan menerima ajaran-ajaran mengenai bodhicitta dari Beliau.

Svābhāvikakāya-*ngo bo nyid kyi sku*, Tubuh Hakikat Sejati; kāya keempat, aspek tak terpisahkan dengan tiga aspek pertama, **Dharmakāya**, **Sambhogakāya**, dan **Nirmānakāya**.

Silsilah Perlambang (Simbol) para Vidyādhara-rig ‘dzin brda yi brgyud, silsilah pewarisan ajaran melalui sikap-sikap atau lambang-lambang.

Tercemar (tindakan)-*zag bcas*, Skt. *sāsrava*, tindakan yang dilakukan dengan dilandasi tiga konsep mengenai subyek, obyek, dan tindakan.

Tangka-*thang ka*, lukisan gulungan Tibet.

Tangtong Gyalpo-*thang stong rgyal po* (1385-1509), siddha

Tibet terkenal yang kerap mengadakan perjalanan ke Tiongkok, Tibet, dan negeri-negeri Timur lainnya. Beliau membangun sejumlah kuil dan jembatan-jembatan besi serta mendirikan biara-biara di Derge dan tempat lainnya.

Tantra-*rgyud*, naskah yang didasari oleh kemurnian asali hakikat pikiran, yang buahnya adalah realisasi hakikat tersebut. Naskah-naskah akar ajaran **Vajrayāna**.

Tantrik-yang berkaitan dengan **tantra** atau **Vajrayāna**.

Tārā-*sgrol ma*, Bodhisattva wanita yang terlahir dari air mata **Avalokiteśvara**; manifestasi wanita bagi belas kasih agung.

Tathāgata-*bde bzhin gsegs pa*, yakni Beliau yang telah merealisasi hakikat sejati, seorang Buddha.

Sepuluh penjurur-*phyogs bcu*, empat arah utama, empat arah utama, ditambah lagi dengan atas dan bawah.

Kecenderungan-lihat **pola-pola kebiasaan**.

Tenma-*rten ma bcu gnyis*, dua belas makhluk suci wanita lokal yang berikrar, di hadapan **Padmasambhava**, akan melindungi Dharma.

Theurang-*the'u rang*, sejenis makhluk halus yang menampakkan dirinya seperti kurcaci kecil dengan hanya satu kaki.

Tiga puluh lima Buddha-*sang rgyas so lnga* atau ***bde gshegs so lnga***, Tiga puluh lima Buddha Pengakuan, melambangkan kema-ha-hadiran para Buddha, yang siap memurnikan para makhluk dari kesalahan-kesalahan mereka dalam keseluruhan 35 penjurur semesta (arah utama, arah antara, delapan dan delapan belas subantara, bagian tengah, serta ditambah atas dan bawah).

Tiga puluh tiga-*gsum cu rtsa gsum*, Skt. *Trāyastriṃśa*, alam dewa di alam nafsu keinginan, tempat tinggal Indra beserta tiga puluh dua menterinya. Lihat **tiga alam**.

Pikiran-*rnam rtog*, Skt. *vikalpana*, secara umum, apapun yang dalam pikiran dengan dilandasi dualisme.

Mudrā mengancam-*sdigs mdzubs*, Skt. *tarjani mudrā*, sikap tangan mengancam, yakni menunjuk dengan telunjuk serta kelingking.

Tiga Saudara-*sku mched gsum*, tiga siswa utama **Drom Tönpa**: Potowa, Chengawa, dan Puchungwa.

Tiga konsep-*‘khor gsum*, subyek, obyek, dan tindakan, yang

dipandang sebagai nyata serta memiliki eksistensi tak tergantung lainnya.

Tiga permata-dkon *mchog gsum*, Skt. *triratna*, yakni **Buddha, Dharma, dan Sangha**.

Tiga kāya-sku *gsum*, Skt. *trikāya*, lit. Tiga Tubuh: tiga aspek Kebuddhaan: *dharmakāya, sambhogakāya, dan nirmānakāya*.

Tiga mandala-dkyil 'khor *gsum*, mandala tubuh, ucapan, dan pikiran selaku manifestasi hakikat asli: wujud-wujud sebagai makhluk suci, suara sebagai mantra, dan pikiran sebagai kebijaksanaan.

Tiga racun-dug *gsum*, tiga emosi negatif berupa ketidak-tahuan, kemelekatan, dan kebencian. Limat lima racun.

Tiga akar-rtsa *gsum*; yakni lama, akar sumber berbagai berkah; yidam, sumber perealisasi; dan dākini (atau pelindung), sumber aktifitas.

Tiga metoda nan unggul-dam pa *gsum*. Lihat **bagian pendahuluan, bagian utama, dan penutupan**.

Tiga makanan manis-mngar *gsum*, yang terdiri dari gula, gula cair, dan madu.

Tiga waktu-dus *gsum*, Skt. *trikāla*, masa lalu, sekarang, dan akan datang.

Tiga ikrar-sdom pa *gsum*, Skt. *trīsamvara*, ikrar-ikrar **Prātimoksa**, sila-sila Bodhisattva, dan samaya **Mantrayana Rahasia**.

Tiga makanan putih-dkar *gsum*, susu, mentega, dan dadih susu, yang secara tradisional dipandang sebagai makanan-makanan sangat murni.

Tiga alam-1)khams *gsum*, alam nafsu keinginan, alam rupa, dan alam tanpa rupa. Yang pertama terdiri dari alam-alam neraka, preta, hewan, manusia, setengah dewa, dan sebagian alam dewa. Sementara itu, alam rupa dan alam tanpa rupa merupakan alam-alam dewa dengan pengalaman-pengalaman langka sebagai buah meditasi-meditasi tertentu. 2)terkadang diterjemahkan sebagai *sa gsum*, Skt. *tribhvana*, lit. tiga tingkatan, i)di atas bumi (*sa bla*), ii) pada bumi (*sa steng*), dan iii) di bawah bumi (*sa 'og*); semua disebut sebagai alam-alam dewa, manusia, dan nāga.

Latihan rangkap tiga-bslab *pa gsum*, Skt. *trīśīksā*, disipilin (*tshul khrims, śīla*), pemusatan pikiran (*ting nges 'dzin, citta*), dan

kebijaksanaan (shes rab, prajñā).

Kedemikianan segala sesuatu-*de bzhin nyid*, Skt. *tathatā*, “hakikat segala sesuatu, keshunyataan.” DKR.

Tilopa-ti lo pa, salah satu di antara delapan puluh empat mahāsiddha India. Guru **Nāropa**.

Tingdzin Zangpo (Nyang)-*myang ting 'dzin bzang po* (abad ke-9), mahāsiddha Tibet, siswa Vimalamitra (yang darinya Beliau menerima keseluruhan ajaran Intisari Hakiki) dan Padmasambhava. Beliau dikatakan sebagai orang Tibet pertama yang merealisasi tubuh pelangi pengalihan agung ('ja' lus 'pho ba chen po), perealisasi termulia Kesempurnaan Agung.

Tirthika-mu stegs pa, penganut pandangan filosofis ekstrem seperti nihilisme dan eksternalisme. Sebutan yang kerap dipergunakan bagi pemahaman filsafat serta agama di India yang menjadi lawan bagi Buddhisme.

Tönpa (Geshe) (1005-1064), nama lain bagi **Drom Tönpa**.

Torma-gtor ma, obyek ritual, yang biasanya dibuat dari tepung dan mentega, melambangkan suatu makhluk suci, mandala, persembahan, serta terkadang senjata guna memerangi kekuatan-kekuatan negatif.

Penerangan sempurna-*rdzogs pa'i byang chub*, Skt. *sambhodhi*, Kebuddhaan nan sempurna.

Trakpa Gyaltsen-grags pa rgyal mtshan (1147-1216), salah satu di antara lima cendekiawan aliran Sakya, yang terkenal sebagai Sakya Gongma.

Kesempurnaan yang mengatasi segalanya-*pha rol tu phyin pa*, Skt. *pāramitā*. Enam metoda dalam melatih penerapan bodhicitta. Semuanya itu disebut “mengatasi segala-galanya” karena disertai oleh kebijaksanaan keshunyataan. Lihat juga enam kesempurnaan yang mengatasi segalanya.

Pengalihan kesadaran-*'pho ba*, 1) beralih dari satu tempat ke tempat lainnya, kelahiran kembali (setelah kematian). 2) praktik mengarahkan pengalihan kesadaran saat kematian.

Harta pusaka-lihat **harta pusaka spiritual**.

Tripitaka-*sde snod gsum*, Tiga kumpulan ajaran-ajaran Buddha, Vinaya, Sūtra, dan Abhidharma. Ajaran **Vajrayāna** terkadang dipandang sebagai pitaka keempat. **Tripitaka** berarti “tiga

keranjang,” disebut demikian karena lembaran-lembaran lontar yang bertuliskan ajaran-ajaran itu dikumpulkan serta disimpan dalam keranjang-keranjang.

Trisong Detsen-khri srong sde 'u btsan (790-844), raja Tibet ke-38, yang kedua di antara tiga raja religius. Berkat upayanya para guru-guru besar berhasil didatangkan dari India serta meneguhkan agama Buddha di Tibet.

Tsampa-tsam pa, tepung yang terbuat dari gandum panggang atau bijian lainnya. Makanan utama di Tibet.

Tsa-tsa-tsa-tsa, stūpa, Buddha, atau wujud kecil lainnya dari tanah liat. *Tsa-tsa* dibuat dengan menggunakan cetakan.

Tulku-sprul sku, terjemahan bahasa Tibet bagi **nirmānakāya**, juga dipergunakan sebagai gelar kehormatan setelah istilah umum bagi penjelmaan para lama yang telah ditemukan-biasanya semasa kecil mereka. Mereka kemudian dibawa ke biara dan menjadi pewaris silsilah ajaran serta landasan-landasan monastik para pendahulu mereka.

Surga Tusita-dga' ldan, surga (tingkatan keempat) Alam Keinginan, di mana Buddha **Śākyamuni** terlahir sebelum hadir di muka bumi ini. Kini Maitreya, Buddha berikutnya, berada di surga Tusita mengajarkan **Mahāyāna**, lihat tiga dunia.

Duabelas kategori ajaran dalam pitaka-sde snod bcu gnyis, lit. dua belas pitaka. Juga disebut Duabelas Cabang Ucapan Istimewa (*gsung rab yan lag bcu gnyis*). Dua belas ajaran yang dibabarkan oleh Buddha seturut dua belas jenis naskahnya: ringkasan (*mdo sde*, Skt. sūtra), berirama (*dbyang bsnyan, geya*), ramalan bagi masa depan (*lung bstan, vyākaraṇa*), bait-bait (*tsigs bcad, gāthā*), diucapkan dengan tujuan (*ched brjod, udāna*), percakapan (*gleng gzhi*, nidāna-pertanyaan, pembicaraan, dan lain-lain), terkait kehidupan masa lampau Beliau (*skyes rab, jātaḥ*), keajaiban (*rmad byung, adbhutadharma*), menegakkan kebenaran (*gtan babs, upadeśa*), riwayat hidup atau “menungkapkan perealisasi spiritual” (*rtogs brjod, avadāna*), sejarah (*de ltar byung, itivrit-taka*), dan rincian mendalam (*shin tu rgyas pa, vaipulya*).

Dua belas kualitas pelatihan penuh-sbyangs pa'i yon tan bcu gnyis, Skt. *dvādaśadhūtaguna*, dua belas praktik pertapaan para **śrāvaka** dan **pratyekabuddha**, seperti makan hanya sekali sehari,

tinggal dalam pengasingan, memiliki hanya tiga pakaian biara-awan, dan lain sebagainya.

Dua belas Tawa Vajra-rdo rje gad mo bcu gnyis, ajaran Kesempurnaan Agung.

Dua Puluh Satu Genyen-dge bsnyen nyer gcig, sekelompok makhluk halus yang dikalahkan **Padmasambhava** serta menjadi para pelindung Dharma.

Dua Puluh Lima Siswa-rje 'bang nyer lnga, para siswa Tibet terbesar **Padmasambhava**. Mereka semua merealisasi pencapaian spiritual nan unggul. Yang terkemuka di antaranya adalah **Raja Trisong Detsen**, **Yeshe Tsogyal**, dan **Vairotsana**. Kebanyakan guru-guru agung Tibet merupakan emanasi keduapuluh lima siswa tersebut.

Dua akumulasi (pengumpulan)-tshogs gnyis, Skt. *sambhāradvaya*, pengumpulan kebajikan (*bsod nams*, Skt. *punya*) dan kebijaksanaan (*ye shes, jñāna*).

Dua hambatan-sgrib gnyis, hambatan berupa emosi negatif dan konsep-konsep bentukan pikiran. Lihat hambatan dan empat hambatan.

Dua Yang Unggul-mchog gnyis, Gunaprabha (*yon tan 'od*) dan Śākyaprabha (*sha kya 'od*).

Dua Kebenaran-bden pa gnyis, kebenaran absolut dan relatif.

Tujuan rangkap dua-don gnyis, tujuan, manfaat atau kebajikan (*rang don*) bagi dirinya sendiri dan makhluk lain (*gzhan don*). Kerap dipahami dalam pengertian ultimit terkait tujuan bagi diri sendiri yang dicapai melalui perealisasi keshunyataan, dharmakāya, dan tujuan bagi orang lain melalui belas kasih yang diwujudkan sebagai rūpakāya.

Kemurnian rangkap dua-dag pa gnyis, kemurnian asali (*rang bzhin ye dag*), yakni hakikat Kebuddhaan dalam diri semua makhluk, dan kemurnian dari seluruh noda-noda penghambat lebih halus (*blo bur phral dag*). Hanya seorang Buddha yang memiliki kemurnian kedua ini.

Oddyāna-o rgyan, tanah dākini yang merupakan tempat kelahiran Padmasambhava. Menurut beberapa sumber, lokasinya terletak di Afghanistan sekarang dan Kashmir. Negeri ini juga merupakan tempat kelahiran Garab Dorje. Penggunaan Istilah

“Oddiyāna” disandingkan dengan gelar seperti “Yang Agung,” “Buddha Kedua,” “Guru Agung,” dan lain sebagainya yang mengacu pada **Padmasambhava**.

Yang Tak Berubah-*ma bcos pa*, Skt. *naisargika*, tetap berada dalam kondisi asalnya, tanpa manipulasi atau bentukan yang dibuat-buat.

Yang Tak Terlampau-*og min*, Skt. *Akanistha*, lihat **Akanistha**.

Penguasa Dunia-*‘khor lo sgyur ba’i rgyal po*, Skt. *cakravartin*, 1) raja yang menguasai seluruh sistim dunia. 2) seorang kaisar.

Tak tercemar (tindakan)-*zag med*, Skt. *anāsrava*, tindakan yang dilakukan tanpa konsep subyek, obyek, dan tindakan.

Vairocana-*rnam par snang mdzad*, Buddha yang merupakan keluarga Buddha. Lihat **lima keluarga**.

Vairotsana-*bai ro tsa na*, penerjemah terbesar Tibet dan salah satu di antara tujuh bhikshu pertama yang diupasampadkan di Tibet. Beliau adalah salah seorang siswa utama **Padmasambhava** dan **Śri Simha**.

Vaiśakha-*sa ga zla ba*, bulan keempat penanggalan lunar Tibet. Pada tanggal 15 bulan tersebut, Buddha dilahirkan, merealisasi Penerangan Sempurna, dan memasuki nirvāna.

Vaiśravana-*rnam thos sras*, salah satu di antara Empat Raja Agung (alam dewanya merupakan yang pertama di antara Alam Keinginan), penjaga penjuru Utara serta dewa kemakmuran.

Vajra-rdo rje, AT: berlian, halilintar nan tak berubah. Lambang kebijaksanaan tak berubah dan tak terhancurkan yang sanggup menembus segalanya. Peralatan ritual yang melambangkan belas kasih, metoda jitu (upaya kausalya), dan kesadaran. Selalu dikaitkan dengan genta, dril bu, Skt. *ghantā*, simbol kebijaksanaan, keshunyataan. Bentuk vajra dapat disaksikan pada gambar Vajrasattva yang memegang vajra di tangan kanannya dan genta di tangan kirinya.

Saudara dan saudari vajra-rdo rje spun, siswa-siswi guru yang sama, atau dengan guru dari mana mereka menerima ajaran-ajaran Vajrayāna. Lihat **rekan-rekan spiritual**.

Mahaguru Vajra-rdo rje spon, Skt. *vajrācārya*, “guru spiritual yang memperkenalkan seseorang pada mandala **Mantrayāna Rahasia** serta memberikan instruksi-instruksi pembawa kebebasan.”

DICT.

Kegembiraan Vajra-*dgyes pa rdo rje*, nama lain bagi Garab Dorje.

Tawa Vajra-*bzhad pa rdo rje*, nama lain bagi Garab Dorje.

Sikap vajra-*rdo rje dkyil krung*, Skt. *vajrāsana*, sikap duduk saat bermeditasi dengan kaki bersilang dan telapak kaki bertumpu pada paha.

Pelafalan vajra-*rdo rje bzlas pa*, pelafalan mantra yang dipadukan dengan penghirupan nafas, menahan nafas, dan penghembusan nafas.

Singgasana Vajra-*rdo rje gdan*, Skt. *Vajrāsana*, tempat di India (sekarang bernama Bodh Gaya), di mana semua Buddha di *kalpa* ini merealisasi pencerahan.

Nyanyian Vajra-*rdo rje mgur*, nyanyian (*mgur*) yang mengekspresikan pengalaman batiniah seorang yogi, realisasi hakikat (*vajra*) yang tak terhancurkannya.

Vajra Yogini-*rdo rje 'chang*, lit. pemegang vajra. Dalam Tradisi Baru, Beliau adalah Buddha asali, sumber seluruh tantra. Dalam Tradisi Lama, Vajradhara mewakili prinsip-prinsip Guru selaku pewaris tercerahi ajaran-ajaran Vajrayāna.

Vajradhātviśvari-*rdo rje dbyings 'phugs ma*, salah satu pedamping para Buddha dalam **Lima Keluarga**.

Vajrapāni-*phyag na rdo rje*, salah satu di antara **Delapan Putera Dekat nan Agung**.

Vajrasattva-*rdo rje sems dpa'*, Buddha yang merupakan perwujudan Seratus Keluarga. Praktik Vajrasattva dan pelafalan mantranya khususnya efektif demi memurnikan perbuatan-perbuatan negatif. Dalam silsilah Kesempurnaan Agung, Beliau adalah sambhogakāya Buddha.

Vajrayāna-*rdo rje theg pa*, lihat **Mantrayāna Rahasia**.

Abhiseka bejana-*bum dbang*, abhiseka pertama “yang memurnikan pencemaran tubuh, sehingga memungkinkan seseorang bermeditasi pada tahapan pembangkitan serta menuai benih demi merealisasi tubuh vajra danm nirmānakāya.” DICT.

Bejana harta pusaka agung-*gter chen po'i bum pa*, salah satu di antara delapan lambang keberuntungan. Benda ini berkaitan dengan tenggorokan Buddha serta melambangkan ajaran-ajaran yang memenuhi seluruh keinginan.

Wahana-*theg pa*, Skt. *yāna*, wahana dalam menapaki jalan menuju pencerahan.

Vidyādhara-*rig 'dzin*, pewaris pengetahuan. “Seseorang yang melalui metoda mendalam mewarisi makhluk-makhluk suci, mantra serta kebijaksanaan kebahagiaan agung.” DICT. Dalam Tradisi **Nyingmapa** terdapat empat tingkatan **vidyādhara**: (i) matang sepenuhnya (*rnam smin*), (ii) menguasai kurun waktu kehidupannya (*tshe dbang*), (iii) mahāmudrā (*phyag chen*), dan (iv) yang merealisasi secara spontan (*lhun grub*).

Pandangan-*lta ba*, Skt. *dristi*, 1) cara pandang, keyakinan, 2) cara pandang yang otentik, pengetahuan sejati mengenai hakikat sejati seluruh fenomena.

Vikramaśīla-salah satu di antara perguruan tinggi Buddhis paling ternama di India yang dihancurkan pada abad ke-12.

Vimalamitra-*dri med bshes bnyen*, salah satu di antara mahaguru-mahaguru Buddhis paling terpelajar. Beliau pergi ke Tibet pada abad ke-9 dan banyak menyebarkan ajaran. Selain itu, Beliau menyusun dan menerjemahkan sejumlah naskah Sansekerta. Intisari ajaran Beliau dikenal sebagai **Vima Nyingtig**, salah satu di antara ajaran-ajaran **Intisari Hakiki** mengenai Kesempurnaan Agung.

Vinā-sejenis alat musik di India, dengan dawai-dawai yang dapat dipetik.

Vinaya-*'dul ba*, salah satu di antara **Tiga Pitaka**, mengandung ajaran-ajaran mengenai disiplin kebiaraan dan etika secara umum.

Vipaśyin-*rnam par gzigs*, Buddha pertama di antara enam Buddha yang mendahului Buddha **Śākyamuni**.

Virūpa-salah satu di antara delapan puluh empat *mahāsiddha* dari India. Sumber penting ajaran-ajaran tradisi **Sakyapa**.

Sikap berjalan-*mnyam pa'i 'dor stabs*, sikap berdiri dengan dua kaki, tapi kaki kanan sedikit maju ke depan (melambangkan semangat menolong makhluk lain).

Kehangatan (pertanda)-*drod rtags*, suatu pertanda yang memperlihatkan bahwa praktik seseorang mulai membuah hasil. (Ketika api telah menghasilkan panas, hal ini menandakan bahwa ia telah menyala dengan benar). Istilah ini tidak hanya semata-mata mengacu pada pengalaman panas secara fisik.

Torma air-*chu gtor*, suatu persembahan yang terdiri dari air, susu, dan gandum.

Makhluk-makhluk suci kemakmuran-*nor lha*, makhluk suci yang diseru seseorang demi menambah kemakmurannya.

Roda-*'khor lo*, Skt. *cakra*, pusat energi pada berbagai titik di **kanal tengah**, darinya memancarlah kanal-kanal kecil halus menuju ke sekujur tubuh. Secara umum terdapat empat atau lima roda-roda semacam ini.

Roda Dharma-*chos kyi 'khor lo*, Skt. *dharmacakra*, lambang ajaran Buddha. Memutar roda Dharma berarti mengajarkan Dharma. Selama kurun waktu kehidupannya, Buddha membabarkan tiga ajaran utama, yang disebut sebagai pemutaran [roda Dharma] pertama, kedua, dan ketiga.

Angin-1. lihat **energi**. 2. Salah satu di antara tiga kelenjar menu-rut ilmu pengobatan Tibet. Lihat juga **empedu** dan **lendir**.

Kebijaksanaan-*shes rab*, Skt *prajna*, kemampuan memahami dengan benar, yakni dilandasi kesan pemahaman terhadap keshunyataan. AT: menerap kebijaksanaan. Lihat juga kebijaksanaan asli.

Abhiseka kebijaksanaan-*shes rab kyi dbangs, abhiseka* ketiga "yang memurnikan noda-noda pada pikiran, sehingga memungkinkan seseorang bermeditasi pada tahapan penyempurnaan serta menuai hasil dengan membangkitkan pikiran vajra dan dharmakāya." DICT.

Permata pengabul keinginan-*yid bzhin nor bu*, Skt. *cintāmani*, permata ajaib yang dijumpai di alam dewa atau nāga. Benda ini sanggup memenuhi seluruh dambaan seseorang.

Pohon pengabul keinginan-*dpag bsam gyi shing*, pohon ajaib yang akarnya berada di alam setengah dewa, tetapi buahnya berada di alam **Tiga Puluh Tiga Dewa**.

Tanpa Bertempur-*'thab bral*, Skt. *Yāma*, nama surga di **Alam Keinginan**, disebut demikian karena para dewa penghuninya cukup tinggi sehingga tak perlu berperang dengan para setengah dewa. Lihat **tiga alam**.

Pemusatan pikiran (konsentrasi) duniawi-pemusatan pikiran yang tidak membawa pada pencerahan melainkan hanya kelahiran di alam dewa (surga). Lihat **empat pemusatan pikiran**.

Bunda Sejati Amarah Hitam-*ma cig khros ma nag mo*, Skt. *Krodhakāli*, lit. Hyang Bunda Berpenampilan Amarah dan Berwarna Hitam. Suatu manifestasi Samantabhadri dalam wujud sambhogakāya, salah satu aspek **Vajravarāhi** (*rdo rje phag mo*).

Pandangan salah-*log lta*, Skt. *mithyādrīsti*, AT: pandangan salah, khususnya pandangan yang mendorong seseorang melakukan tindakan-tindakan [buruk], sehingga akhirnya mendatangkan lebih banyak penderitaan.

Yaksa-gnod sbyin, merupakan salah satu jenis makhluk-makhluk halus.

Yama-gshin rje, Raja Kematian.

Yamāntaka-gshin rje bshed, wujud **Manjuśri** dengan penampilan amarah.

Gulungan kuning-shog ser, potongan kertas (tidak harus berwarna kuning) sebagai wahana penulisan harta pusaka spiritual.

Yeshe Tsogyal-ye shes mtsho rgyal, pasangan mistik **Padmasambhava** dan siswa terbesar Beliau. Ia mengabdikan **Padmasambhava** dengan sempurna serta membantu menyebarkan ajaran-ajarannya, khususnya menyembunyikan berbagai **harta pusaka spiritual** guna ditemukan kembali oleh siswa-siswa di masa mendatang.

Yidam-yi dam, Skt. *devatā, istadevatā*, sesosok makhluk suci yang mewakili pencerahan, dalam wujud pria atau wanita, damai atau menampilkan amarah, terkait hakikat sejati masing-masing individu. Yidam adalah sumber realisasi. Lihat **tiga akar**.

Yoga-rnal 'byor, praktik, lit. suatu metoda guna menyatukan (*'byor*) dengan hakikat alami (*rnal ma*).

Yogi atau **yogini-rnal 'byor pa** atau *rnal 'byor ma*, seseorang yang mempraktikkan **yoga**, seorang praktisi spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

1. Naskah yang dikutip oleh Patrul Rinpoche

Nasihat bagi Raja Surabhibhadra-*rgyal po lde spyod la gdams pa*, judul lain bagi Suhrlekkha karya Nāgārjuna atau Surat Bagi Seorang Sahabat (*bshes sbring*). (Lihat catatan nomor 36).

Rangkaian Ati-*at ti bkod pa*, suatu naskah Tantra.

Awan Permata-*Ratnamegha-sūtra, mdo sde dkon mchog sprin*, sūtra yang dianggap pertama kali diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet (oleh Tönmi Sambhota).

Kumpulan Sabda-sabda Membebaskan-*Udānavarga, ched du brjod pa'i tshoms*. Ini adalah naskah Mahāyana yang dapat disepadankan dengan Dhammapada Pali, serta mengandung ajaran-ajaran yang diberikan secara spontan oleh Buddha guna mempertahankan ajaran, ketimbang menjawab pertanyaan pribadi-pribadi tertentu.

Ringkasan Kebijakan yang Melampaui Segalanya-*Prajñāpāramitā-samcayagātha, par phyin bsdus pa*, judul salah satu śāstra karya Āryaśūra.

Pengakuan Kesalahan-*ltungs gshags*, judul lain bagi Sūtra dalam Tiga Bagian.

Komentar Terinci Mengenai Makna yang Diringkas-*dgons 'dus rnam bshad*, komentar yang ditulis oleh Jigme Lingpa mengenai praktik-praktik yang disebut bla ma dgongs 'dus oleh Sangye Lingpa.

Praktik Dharma yang Secara Spontan Membebaskan Dari Pola Kebiasaan Kemelekatan-*chos spyod bag chags rang grol*, suatu

bagian zhi khro karya Karma Lingpa.

Sūtra Pemotong Berlian-*Vajracchedika-sūtra*, rdo rje gcod pa.

Dohā (karya Saraha)-*Dohākośa, do ha mdzod*.

Dohā (karya Virūpa)-*Dohākośa, do ha mdzod*.

Delapat Bait Keajaiban Agung-*ngo tshar ba'i tshig chen brgyad*, delapan seruan yang melaluinya tantra-tantra Kesempurnaan Agung mengungkapkan hakikat teragung kesempurnaan agung nan maha hadir.

Delapat Bait karya Langri Thangpa-*glang thang pa'i tshig brgyad ma*, delapan bait mengenai praktik *bodhicitta* dan latihan pikiran.

Perhiasan Nan Esensial-*snying po'i rgyan*, suatu naskah tantra.

Menemukan Kedamaian dari Khayalan-*sgyu ma ngal gsu*, suatu naskah karya Longchenpa yang memperlihatkan bahwa semua fenomena berkaitan dengan delapan perumpaan mengenai khayalan. Buku ketiga dalam karyanya berjudul *Trilogi Kedamaian, ngal gso skor gsum*.

Menemukan Kedamaian dalam Hakikat Sejati Pikiran-*sems nyid ngal gso*, suatu karya Longchenpa. Buku pertama dalam karyanya berjudul *Trilogi Kedamaian, ngal gso skor gsum*.

Lima Ajaran Maitreya-*byams chos sde lnga*, lima naskah yang diajarkan oleh Buddha Maitreya pada Asanga di Surga Tusita: *Abhisamaya-alamkāra (mngon rtogs rgyan)*, *Mahāyana-sūtra-alamkāra (mdo sde rgyan)*, *Madhyānta-vibhanga (dbus mtha' rnam 'byed)*, *Dharma-dharmatā-vibhanga (chos dang chos nyid rnam 'byed)*, dan *Uttara-tantra-śāstra (rgyud bla ma)*.

Lima Karya Mengenai Jalan Tengah-*dbu ma rig pa'i tshogs*, lima karya mengenai filsafat Mādhyamika karya Nāgarjuna: *Prajñā-mūla-madhyamaka-kārikā (dbus ma trsa ba shes rab)*, *Yuktisastika-kārikā (rigs pa drug cu pa)*, *Vaidalya-sūtra (zhib mo rnam 'thag)*, *sūnyatā-saptati-kārikā (stong nyid bdun cu pa)*, *Vigraha-vyāvartani-kārikā (rtsod pa bzlog pa)*.

Esensi-esensi hati (hakiki)-*snying thig*, intisari ajaran-ajaran mengenai bagian instruksi mendalam (*man ngag sde*) dalam Kesempurnaan Agung. Dua pewarisan silsilah ajarannya adalah melalui Vimalamitra dan Padmasambhava. Esensi-esensi hati yang paling dikenal adalah *bi ma snying thig, mkha' 'gro snying thig*,

dan *klong chen snying thig*.

Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas-klong chen snying gi thig le, suatu harta pusaka spiritual yang ditemukan kembali oleh Jigme Lingpa, salah satu di antara ajaran-ajaran esensi hati, Diterbitkan oleh Lama Ngödrup bagi H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche, Paro, Bhutan, 1972, 4 jilid.

Hevajra tantra-Hevajra-tantra-rāja-rgyud brtags gnyis.

Sūtra Tak Tercela-dri ma med pa'i mdo.

Menyisipkan Berkas-berkas Rumput-'pho ba 'jag 'dzugs ma, doa karya Nyi Da Sangye, yang dilafakan saat praktik pengalihan kesadaran.

Petunjuk Mengenai Bodhicitta yang Ditulis Dengan Emas pada Batu-byang sems rdo la gser zhun, barangkali naskah berjudul rdo la gser zhun ini tergolong Bagian Pikiran (*sems sde*) pada Kesempurnaan Agung, dalam Kumpulan Tantra-tantra Ny-ingma (*rnying ma rgyud 'bum*).

Jātaka-skyes rabs, suatu bagian ajaran Buddha, dimana Beliau meriwayatkan kehidupan masa lampauNya.

Untaian Permata-Ratnāvali, rin chen phreng ba, nama śastra yang ditulis oleh Nāgārjuna.

Surat Penghiburan-Śokavinodana, mya ngan bsal ba'i springs yig, suatu śastra yang ditulis *Aśvaghosa*.

Sūtra Pelita Rembulan-Candrapradipa-sūtra, zla ba sgron me'i mdo, judul lain bagi Sūtra Raja Pemusatan Pikiran, Samādhiraja-sūtra, *ting 'dzin rgyal po*.

Nirvāna Sūtra-Mahāparanirvāna-sūtra, mya ngan las 'das pa'i mdo.

Rahasia nan Dashyat-gnyan po gsang ba, judul pertama yang diberikan pada sūtra yang ditemukan oleh Raja Lha-Thothori Nyentsen di atap istananya (tahun 433 M). Belakangan naskah ini disebut Sūtra Seratus Seruan dan Persujudan. Ia juga umumnya mengacu pada munculnya berbagai benda-benda berbeda, yang diantaranya adalah sūtra, selaku awal bagi agama Buddha di Tibet.

Doa Tujuh Baris-tshig bdun gsol 'debs- doa paling terkenal yang ditujukan pada Padmasambhava serta disenandungkan oleh para dākini saat kelahiran Beliau. Doa ini memiliki beberapa tingkatan

makna serta mengandung esensi seluruh ajaran.

Doa Bagi Tindakan Bajik-*Bhadracaryāpranidhāna*, *bzang spyod smon lam*, suatu doa yang dibabarkan oleh Buddha dalam *Avatamsaka-Sūtra*, *phal po che*, dan selalu dilafalkan pada akhir ritual.

Doa Sukhavati-*bde ba can gyi smon lam*, doa agar terlahir di Tanah Buddha Amitābha. Yang paling terkenal adalah buah karya Karma Chakme.

Doa Gunung Berwarna Laksana Tembaga-*zangs bdog dpal ri'i smon lam*, suatu doa agar terlahir di Tanah Buddha Padmasambhava.

Jalan Berhargan *Unggul-lam mchog rin po che*, suatu naskah karya Gampopa.

Tujuh Harta Pusaka-*mdzod bdun*, sekumpulan karya Longchenpa: 1)Harta Pusaka Berharga Ruang Angkasa Absolut, *chos dbyings rin po che'i mdzod*; 2)Harta Pusaka Berharga Pengabul Keinginan: Komentar Mengenai Petunjuk-petunjuk Mendalam Wahana Agung, *theg pa chen po'i man ngag gi bstan bcos yin bzhin rin po che'i mdzod*; 3)Harta Pusaka Berharga Wahana Agung, *theg pa'i mchog rin po che'i mdzod*; 4)Harta Pusaka Berharga Petunjuk-petunjuk Mendalam, *man ngag rin po che'i mdzod*; 5)Harta Pusaka Berharga Kata-kata dan Maknanya yang Menerangi Tiga Tempat Kediaman Esensi Berlian Gemilang Tak Terlampaui Nan Rahasia, *gsang ba bla na med pa 'od gsal rdo rje snying po'i gnas gsum gsal bar byed pa'i tshig don rin po che'i mdzod*; 6)Harta Pusaka Berharga Ajaran-ajaran Falsafah Yang Menerangi Makna Seluruh Wahana, *theg pa mtha' dag gi don gsal bar byed pa grub pa'i mtha' rin po che'i mdzod*; dan 7)Harta Pusaka Kondisi Alami, *gnas lugs rin po che'i mdzod*.

Tujuh Bait Perlindungan-*skyabs 'gro bdun bcu pa*.

Sūtra Ditata Laksana Pohon-*Gandhavyūha-sūtra*, *sdong po bkod pa*, bagian *Avatamsaka Sūtra*, *phal po che*.

Sūtra Dirancang Laksana Kotak Permata-*Ārya-ratna-kārandavyūha-sūtra*, *mdo sde za ma tog bkod pa*, dalam Mani Kābum karya Songtsen Gampo.

Sūtra Tiga Bagian-*Triskandha-sūtra*, *phung po gsum*.

Sūtra Seratus Tindakan-Karmaśataka-sūtra, *mdo sde las brgya pa*.
Sūtra Seratus Seruan dan Persujudan-Saksi-pūrana-sūdrakana-
namā-sūtra, *dpang skong phyag brga pa*, judul sūtra dalam
 Kangyur dan nampaknya merupakan naskah Buddhis pertama
 yang muncul di Tibet (di atap istana Raja Lhathothori Nyen-
 tsen, pada pertengahan abad ke-5). Naskah ini diterjemahkan ke
 dalam bahasa Tibet oleh Thönmi Sambhota.

Sūtra Pembebasan Agung-thar pa chen po'i mdo.

Sūtra Petunjuk Bagi Raja-Rājāvavādaka-sūtra, *rgyal po la gdams*
pa.

Sūtra Dharma Mendalam Mengenai Perenungan Nan Jernih-
Saddharmanu-smrtyu-pasthāna-sūtra, *dam pa'i chos dran pa nye*
bar bzhag pa'i mdo.

Sūtra Ringkasan Makna-mdo dgongs pa 'dus pa, salah satu di
 antara empat tantra akar Anuyoga.

Sūtra Hati (Intisari) Mentari-nyi ma'i snying po'i mdo.

Sūtra Orang Bijaksana dan Orang Bodoh-Damomūrka-sūtra,
mdzangs blun gyi mdo.

Sūtra Yang Dimohon Oleh Sāgaramati-Sāgaramati-paripricchā-
sūtra, *blo gros rgya mtshos zhus pa'i mdo.*

Sūtra Yang Dengan Sempurna Melingkupi Dharma-

Dharmasangiti-sūtra, *chos yang dag par sdud pa'i mdo.*

Tantra Rangkaian Samaya-Samaya-vyūha, *dam tshig bkod pa'i*
rgyud, naskah tantra yang umum baik bagi Mahayoga dan Anu-
 yoga.

Tantra Pengakuan Nan Terbebas dari Noda-dri med gshags pa'i
rgyud.

Tantra Esensi Rahasia-Guhyagarbha-tantra-rgyud *gsang ba'i*
snying po, juga disebut *dpal gsang ba'i rgyud*, tantra akar Mahāyoga.

Tantra Penyatuan Mentari dan Rembulan-nyi zla kha sbyor.

Tantra Mengenai Perenungan Sempurna Terhadap Petunjuk-
petunjuk Seluruh Praktik dharma-chos spyod thams cad kyi man
ngag mgnon par rtogs pa'i rgyud.

Pelita Tiga Metoda-Nayatraya-pradipa, *tshul gsum sgron me*,
 nama śastra yang disusun oleh Tripitakamāla.

Kebijaksanaan nan Melampaui Segalanya Dalam Delapan
Ribu Bait-Astasāhasrikā-prajñā-pāramitā, *shes rab kyi pha rol tu*

phyin pa brgyad stong pa (disingkat sebagai *brgyad stong pa*).

Harta Pusaka Kualitas Berharga-*yon tan rin po che'i mdzod*, naskah spiritual terkemuka karya Jingme Lingpa, yang di dalamnya dibabarkan keseluruhan ajaran Buddhis, mulai dari ajaran Śrāvakayāna hingga Kesempurnaan Agung.

Ikrar-ikrar Lima Keluarga-*rigs lnga'i sdom pa*, nama naskah tantra.

Jalan Bodhisattva-*Bodhicaryāvatāra*, *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*, karya terkenal Śāntideva yang memaparkan Jalan Bodhisattva.

Logika Yang Dijelaskan Dengan Baik-*Vyākhyā-yukti-rnam bshad rig pa*, judul śāstra karya Vasubandhu.

Harta Pusaka Pengabul Keinginan-*yid bzhin mdzod*, judul singkat bagi yang ke-2 di antara *Tujuh Harta Pusaka (mdzod bdun)* oleh Longchenpa (lihat di atas).

2. Referensi bagi Catatan Kaki dan Senarai Kata

rdzogs pa chen po klong chen snying thig gi sgnon 'gro'i khrid yig kun bzang bla ma'i shal lung gi zin bris (Catatan-catatan Mengenai *Sabda-sabda Guruku*), **Ngawang Pelzang** (*ngag dbang dpal zang*), atau Khenpo Ngakchung, yang merupakan siswa dekat Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima, yang dirinya sendiri merupakan siswa dekat Patrul Rinpoche. Naskah Tibet diterbitkan ulang oleh Thubten Nyima, Zenkar Rinpoche, Minorities Publishing House, Chengdu, China, Kumpulan catatan penjelasan, yang memaparkan secara terinci topik-topik pilihan dari naskah ini, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris di bawah arahan Alla Zenkar Rinpoche (dan dengan partisipasi anggota-anggota Padmakara Translation Group) serta kemudian diterbitkan pada tahun 1988 oleh Dipamkara, 367A Holloway Road, London N7 0RN, U.K.

3. Karya-karya Patrul Rinpoche

Kumpulan Karya-karya dPal sprul O rgyan 'Jigs med Chos kyi dBang po, (naskah Tibet), dihasilkan ulang dari koleksi ksilografis

(cukilan kayu) Yang Arya Dudjom Rinpoche oleh Sonam Kazi, 6 jilid, Gangtok, 1971, *kun bzang bla ma'i shal lung dalam jilid 5 koleksi ini, thog mtha' bar gsum dge ba'i gtam lta sgom spyod gsum mnyams len dam pa'i snying nor* (*Harta Pusaka Hakiki Yang Tercerahi, suatu Pembabaran Ajaran Yang Bajik Pada Bagian Awal, Tengah, dan Akhirnya*) adalah di jilid 6, halaman 195-209.

Kumpulan Karya-karya dPal sprul O rgyan 'Jigs med Chos kyi dBang po, (naskah Tibet), dihasilkan ulang sekumpulan manuskrip kaligrafis baru, disunting oleh Thubten Nyima, Zenkar Rinpoche, dan diterbitkan oleh Office for the Kangyur and Tangyur, Chengdu, China, 1988.

rdzogs pa chen po klong chen snying thig gi sgnon 'gro'i khrid yin kun bzang bla ma'ii shal lung, (Naskah Tibet bersampul tipis). Disunting oleh Thubten Nyima, Zenkar Rinpoche, si khron mi rigs dpe skrun khang (Ethnic Minorities Publishing House), Chengdu, China, 1988.

La Chemin de la Grande Perfection, terjemahan bahasa Perancis kun bzang bla ma'i shal lung, Padmakara Translation Group, Peyzac-le-Moustier, Editions Padmakara, 1987, 2nd edition, 1997.

Kün-Zang La-May Zhal Lung, Patrul Rinpoche (diterjemahkan oleh Kazi Sonam Topgay), Upper Montclair (New Jersey), Diamond Lotus Publishing, 1989-1993, 3 jilid.

Praktik Tantra dalam [Tradisi] Nying-ma, Khetsun Sangpo Rinbochay (diterjemahkan Jeffrey Hopkins), Ithaca, Gabriel/Snow Lion, 1982. (Dipersiapkan dari ajaran lisan didasari oleh Kunzang Lamai Shelung karya Patrul Rinpoche).

Sabda-sabda Yang Bajik Pada Awal, Tengah, dan Akhirnya (*thog mtha' bar gsum dge ba'i gtam lta sgom spyod gsum mnyams len dam pa'i snying nor*) karya Patrul Rinpoche, (diterjemahkan Thinley Norbu), Jewel Publishing House, 1984.

Harta Pusaka Hakiki Berharga Yang Tercerahi (*thog mtha' bar gsum dge ba'i gtam lta sgom spyod gsum mnyams len dam pa'i snying nor*), karya Patrul Rinpoche, komentar oleh Dilgo Khyentse, (diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group), Boston, Shambala, 1992. Termasuk riwayat hidup singkat Patrul Rinpoche.

4. Riwayat hidup Patrul Rinpoche

Pujian Bagi Patrul Rinpoche, (*rgyal-ba'i myu-gu chos-kyi dbang-po rjes-su dran-pa'i ngag-gi phreng-ba bkra-shis bil-ba'i ljong bzang kun tu dga'-ba'i tshal*), Jamyang Khyentse Wangpo ('jam-dbyang mkhyen-brtse'i dbang-po). tambahan pada jilid 6 Kumpulan Karya-karya, halaman 245-250.

Tetesan Embun Amrita (*mtshungs bral rgyal-ba'i myu-gu o-rgyan jigs-med chos-kyi dbang-po'i rgos-rgjod tsam gleng-ba bdud rtsi'i zil thig*), Dodrup Chen Ketiga, Tenpai Nyima (*mdo-grub bstan-pa'i nyi-ma*), jilid 4 Kumpulan-kumpulan Tulisan, halaman 101-136, diterbitkan oleh Dodrup Sangye, Gangtok, Sikkim, 1972.

Obat Panjang Usia Keyakinan (*o-rgyan 'jigs-med chos kyi dbang-po'i rnam-thar dad-pa'i gsos sman bdud rtsi'i bum bcud*), Khenpo Kunpel (*mkhan-chen kun-bzang dpal-ldan*), jilid 2 Kumpulan-kumpulan Tulisan (*gsung-'bum*) karya mKhan-chen Kun-bzang dPal-ldan, halaman 353-484. Diterbitkan oleh Yang Arya Dilgo Khyentse Rinpoche, Bhutan, 1986. Menyusul diterbitkan terjemahan Inggris dan Perancis oleh Padmakara Translation Group dengan judul *The Life and Teaching Patrul Rinpoche*.

5. Sumber-sumber tambahan

Daftar ini hanya berisikan karya-karya yang dikutip dalam catatan kaki dan senarai kata, dan tidak ditunjukkan sebagai daftar pustaka yang terlalu panjang karya terkait.

Praktik Intisari Pendahuluan Dzogchen Terdalam, Jigme Lingpa (diterjemahkan Tulku Thondup), Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

Semangat Tercerahi, Dilgo Khyentse, Peyzac-le-Moustier (Perancis), Editions Padmakara, 1992.

Jalan Agung Menuju Kesadaran, Jamgon Kongtrul (diterjemahkan K. McLeod), Boston, Shambala, 1987.

Ajaran-ajaran Tersembunyi Tibet, suatu penjelasan bagi tradisi terma Aliran Nyingma dalam Buddhisme, Tulku Thondup Rinpoche, London, Wisdom, 1986.

Legenda Stüpa Agung, diterjemahkan oleh Keith Dowman, Berkeley, Dharma Publishing, 1973.

Aliran Nyingma dalam Buddhisme Tibet: Dasar-dasar dan Sejarahnya, Dudjom Rinpoche (diterjemahkan Dorje dan Kaps-tein), Boston, Wisdom, 1991.

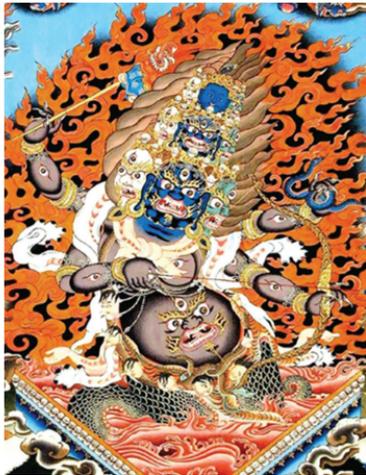
Tradisi Tantra Nyingmapa, Tulku Thondul, Marion, Buddhayana, 1984.



Surya Teratai Abadi

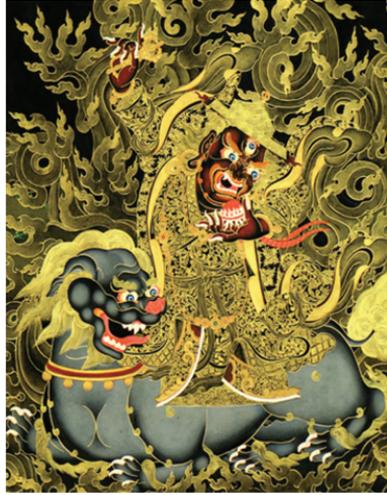


Ekajati



Rahula

Dharmapala - Penjaga Dharma

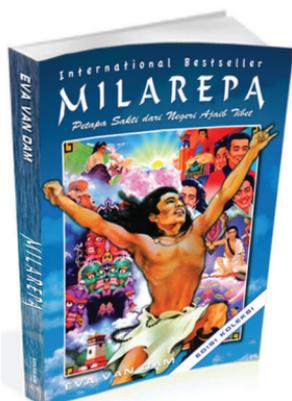


Damchen Dorge Lekpa



Tseringma

Dharmapala - Penjaga Dharma



International Bestseller

**EDISI KOLEKSI
MILAREPA PETAPA SAKTI
DARI NEGERI AJAIB TIBET**



Surya Teratai Abadi

Cetakan 1, Pebruari 2010
20,6 x 27,5 cm
iii + 80 hlm. Rp. 88.000,-
Penerbit: Surya Publishing
Email: Info@SinarTeratai.com
Website: www.SuryaPublishing.com

MILAREPA BY EVA VAN DAM

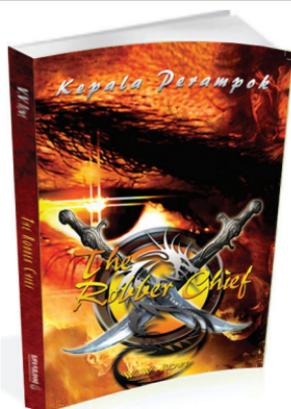
BESTSELLER

**THE ROBBER CHIEF
W.W. ROWE**



Surya Teratai Abadi

Cetakan 1, Pebruari 2010
15,5 x 22.8 cm
viii + 51 hlm. Rp. 48.000,-
Penerbit: Surya Publishing
Email: Info@SinarTeratai.com
Website: www.SuryaPublishing.com



KEPALA PERAMPOK

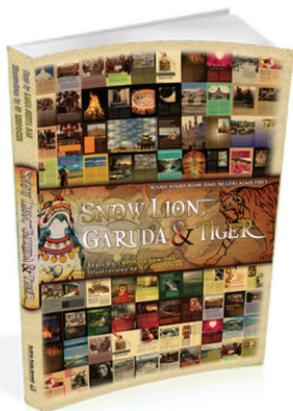
BESTSELLER SNOW LION GARUDA & TIGER

**TEKS BY LAMA SURYA DAS
ILLUSTRATION BY S.P. RINPOCHE**

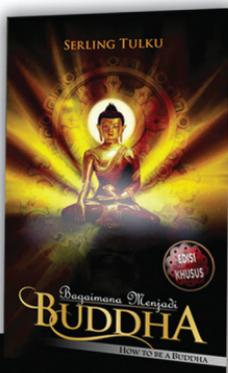


Surya Teratai Abadi

Cetakan 1, April 2010
20,6 x 27,5 cm
vi + 88 hlm. Rp. 88.000,-
Penerbit: Surya Publishing
Email: Info@SinarTeratai.com
Website: www.SuryaPublishing.com



SNOW LION GARUDA & TIGER



BESTSELLER

HOW TO BE A BUDDHA SERLING TULKU

Cetakan I, September 2009
13cm x 20.5cm
xxiii + 280 Hlm, Rp.90.000,-
ISBN : 978-602-95663-0-7
Penerbit : Surya Publishing
Email : info@SinarTeratai.com
Website : www.SuryaPublishing.com



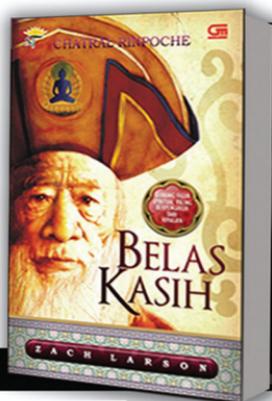
BAGAIMANA MENJADI BUDDHA

BESTSELLER

ZACH LARSON
CHATRAL RINPOCHE
Seorang Figur Spiritual
Paling Berpengaruh dari
Himalaya



Cetakan I, Juni 2009
13cm x 20,5cm,
xxiv + 228 Hlm, Rp. 55.000,-
ISBN : 978-602-95144-0-7
Penerbit : Surya Publishing
Email : info@SinarTeratai.com
Website: www.SuryaPublishing.com



BELAS KASIH



The **PADMAKARA**
TRANSLATION GROUP

DILGO KHYENTSE RINPOCHE THE TEACHER OF H.H. DALAI LAMA

Cetakan I, Desember 2009
13cm x 20.5cm
xvi + 174 Hlm, Rp.45.000,-
ISBN : 978-602-95663-2-1
Penerbit : Surya Publishing
Email : info@SinarTeratai.com
Website : www.SuryaPublishing.com

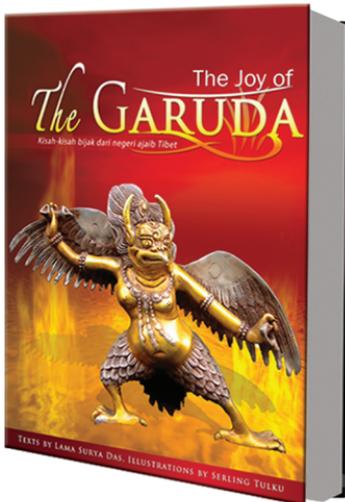


PENCERAHAN - ENLIGHTENED COURAGE

The Joy of *The* GARUDA

Kisah-kisah bijak dari negeri ajaib Tibet

BESTSELLER
BUKU LARIS




Surya Teratai Abadi

Cetakan I, Maret 2011
21.5 x 27.5cm
v + 93 Hal, Rp. 58.000,-
ISBN : 978-602-95144-2-1
Penerbit : Surya Publishing

Email : info@sinarteratai.com
Website : www.suryapublishing.com

Sinopsis

Buku *The Joy of Garuda* berisi kumpulan cerita pendek dari negeri Ajaib Tibet, yang di dalamnya banyak mengandung kisah-kisah tentang kebijaksanaan yang dapat dijadikan pelajaran berharga sekaligus membuka wawasan kita tentang Tibet.

Temukan petualangan dan inspirasi Garuda dalam kumpulan cerita kebijaksanaan Buddha yang tak lekang oleh zaman di dalam buku ini.

LAMA SURYA DAS & SERLING TULKU