།།ཇོ་གས་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྐྱིང་ཏིག་གི་སྟོན་འགྲོའི་
ཁྲིད་ཡིག་ཀུན་བཟང་བློ་མའི་ཞལ་ལུང་
ཞེས་བྱ་བ་ལགས་སོ།།

པན་ཀ་རའི་སྒྲ་བསྒྱུར་མཐུན་ཚོགས་ནས་
སྒྲ་བསྒྱུར་ཞུས།།

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, Juli 2011
Sabda-sabda Guruku Part 2
13 cm x 20,5 cm; xiv + 535 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 Serlingdra, Eko Serlingdra.

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

SP: 88 20110728 88

PATRUL RINPOCHE

Part 2

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"

DAFTAR ISI

Daftar Isi v
Daftar Ilustrasi xiii
BAGIAN KEDUA 1
Bab I Berlindung [Pada Permata-permata Mulia], Sebagai Batu Landasan Bagi Kesemua Jalan 3
I. Sikap-sikap Dalam Berlindung Pada Permata-Permata Mulia 4
1. Keyakinan 4
1.1. Keyakinan Yang Terang 4
1.2. Keyakinan Yang Bersemangat 5
1.3. Keyakinan Yang Keluar Dari Hati 5
2. Motivasi 14
2.1. Perlindungan Insan Berwawasan Rendah 14
2.2. Perlindungan Insan Berwawasan Menengah 15
2.3. Perlindungan Insan Berwawasan Agung 15
II. Bagaimana Mengambil Perlindungan 17
III. Aturan-aturan Kemoralan (*sila*) Dan Manfaat Mengambil Perlindungan 28

1. Aturan-aturan Kemoralan (*sila-sila*)
Dalam Mengambil Perlindungan 28
1.1 Tiga Hal Yang Perlu Dihindari 28
1.2 Tiga Hal Yang Hendaknya Dilakukan 29
1.3 Tiga Aturan Kemoralan (*sila*) Tambahan 30
2. Manfaat Berlindung 39

Bab II Membangkitkan *Bodhicitta*, Akar Mahayāna 51
I. Melatih Pikiran Dalam Empat Kemuliaan Tak Terbatas 52
1. Meditasi Pada Keseimbangan Batin 52
2. Meditasi Pada Cinta Kasih 58
3. Meditasi Pada Belas Kasih 65
4. Meditasi Pada Kegembiraan Karena Kebaikan Yang Dialami Atau Dilakukan Orang Lain (*Mudita*) 91
II. Mengembangkan *Bodhicitta* 101
1. Pembagian Berdasarkan Tiga Tingkatan Keberanian 101
1.1. Keberanian Seorang Raja 101
1.2. Keberanian Seorang Tukang Perahu 101
1.3. Keberanian Seorang Gembala 102
2. Pembagian Berdasarkan Tingkatan-Tingkatan Bodhisattva 103
3. Pembagian Berdasarkan Hakikat *Bodhicitta* 103
3.1. *Bodhicitta* Relatif 103

3.1.1. Tujuan 104
3.1.2. Penerapan 104
3.2. *Bodhicitta* Absolut 105
4. Menjalankan Ikrar *Bodhicitta* 105
III. Melatih *Sila-sila Bodhicitta* 110
1. Melatih *Sila-sila* Aspirasi *Bodhicitta* 111
1.1. Memandang Makhluk Lain Sebagai Sama Dengan Diri Kita Sendiri 111
1.2. Bertukar Kedudukan Antara Diri Sendiri Dengan Makhluk Lainnya 114
1.3. Menganggap Makhluk Lain Lebih Penting Ketimbang Diri Sendiri 124
2. Melatih Penerapan *Sila-sila Bodhicitta*: Enam Kesempurnaan Tak Terbatas (*Paramita*) 136
2.1. *Dana Paramita* 137
2.1.1. Pemberian Berupa Materi 137
2.1.2. Pemberian Berupa Ajaran Dharma 141
2.1.3. Pemberian Perlindungan Dari Ketakutan 145
2.2. *Sila Paramita* 146
2.2.1. Penghindaran Diri Dari Perbuatan Buruk 146
2.2.2. Menjalankan Tindakan Bajik 146
2.2.3. Mendatangkan Manfaat Bagi Makhluk Lain 148
2.3. *Kshanti Paramita* 149
2.3.1. Kesabaran Tatkala Disalahi Orang Lain 149

2.3.2. Kesabaran Menanggung Segenap Kesulitan Demi Dharma 153
2.3.3. Kesabaran Menghadapi Kebenaran Mendalam Tanpa Ketakutan 157
2.4. *Virya Paramita* 159
2.4.1. Semangat Yang Laksana Perisai 159
2.4.2. Semangat Dalam Bertindak 161
2.4.3. Semangat Yang Tak Dapat Dihentikan 162
2.5. *Samadhi Paramita* 166
2.5.1. Meninggalkan Pikiran-Pikiran Mengganggu 166
2.5.2. Pemusatan Pikiran Sesungguhnya 172
2.6. *Prajna Paramita* 174
2.6.1. Kebijaksanaan Yang Timbul Dari Pendengaran 174
2.6.2. Kebijaksanaan Yang Timbul Dari Perenungan 174
2.6.3. Kebijaksanaan Yang Timbul Dari Meditasi 175

Bab III Memeditasikan Dan Melafalkan Doa Pada Guru Selaku Manifestasi Vajrasattva Guna Membersihkan Segenap Hambatan 201
I. Bagaimana Hambatan Dapat Dimurnikan Melalui Pengakuan Kesalahan 202
II. Empat Kekuatan 204
1. Kekuatan Penunjang 205

2. Kekuatan Penyesalan Telah Melakukan Kejahatan Atau Kesalahan 206
3. Kekuatan Pertobatan 207
4. Kekuatan Tindakan Selaku Penawar 208
III. Meditasi Pada Vajrasattva Yang Sebenarnya 209

Bab IV Mempersembahkan Mandala Demi Mengumpulkan Pahala Kebajikan Dan Kebijaksanaan 241
I. Perlunya Dua Hal Yang Perlu Dikumpulkan 242
II. Mandala "Penyempurnaan" 245
III. Mandala Persembahan 247
1. Tiga Puluh Tujuh Bagian Persembahan Mandala 248
2. Persembahan Mandala Ketiga Kaya Seturut Teks 251
2.1. Mandala Nirmanakaya Yang Umum 251
2.2. Mandala Sambhogakaya Yang Istimewa 252
2.3. Mandala Khusus Dharmakaya 253

Bab V Praktik Akumulasi Kusāli: Menghancurkan Empat Iblis Dalam Sekali Gebrakan 271
I. Tubuh Sebagai Persembahan 271
II. Praktik Persembahan Tubuh 273

1. Perjamuan Putih Bagi Para Tamu Di Atas_____276
2. Perjamuan Putih Bagi Para Tamu Di Bawah____277
3. Beragam Perjamuan Bagi Para Tamu Di Atas_____278
4. Beragam Perjamuan Bagi Para Tamu Di Bawah_____278
III. Makna Cho _____285

Bab VI Guru Yoga, Pintu Gerbang Menuju Berkah, Metode Terunggul Dalam Membangkitkan Realisasi Kebijaksanaan_____295
I. Alasan Mempraktikkan Guru Yoga_____295
II. Bagaimana Mempraktikkan Guru Yoga_____304
1. Memvisualisasikan Ladang Kebajikan_____304
2. Persembahan Bercabang Tujuh_____312
2.1. Persujudan (*Namaskara*), Penawar Bagi Kesombongan_____313
2.2. Persembahan_____321
2.3. Pengakuan Telah Melakukan Tindakan Yang Membahayakan Makhluk Lain_____323
2.4. Bergembira Atas Kebajikan Yang Dilakukan Orang Lain, Penawar Bagi Iri Hati_____325
2.5. Memohon Para Buddha Memutar Roda Dharma_____328
2.6. Memohon Para Buddha Tidak Memasuki Nirvāna_____330
2.7. Pelimpahan Jasa_____330
3. Berdoa Dengan Keyakinan Penuh_____337

4. Mengambil Empat *Abhiseka* 340
III. Sejarah Perkembangan Ajaran Terjemahan Awal (*Nyingma*) 347
1. Silsilah Pikiran Para Penakluk 347
2. Silsilah Simbol Para Vidyādhara 349
2.1. Tantra-Tantra Mahāyoga 350
2.2. Pewarisan Anuyoga 351
2.3. Petunjuk-Petunjuk Mendalam Atiyoga 352
2.4. Tersebarnya Atiyoga Di Alam Manusia 357
IV. Penyebaran Intisari Ajaran Di Tibet, Tanah Bersalju 364
1. Silsilah Pendengaran Makhluk Biasa 371

BAGIAN KETIGA: Jalan Cepat Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) 379
Bab I Pemindahan Kesadaran (*Phowa*), Petunjuk-Petunjuk Bagi Mereka Yang Hendak Meninggal: Kebuddhaan Tanpa Meditasi 381
I. Lima Jenis Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) 381
1. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Superior Pada Dharmakāya Melalui Meterai Pandangan 382
2. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Tingkat Menengah Pada Sambhogakāya Melalui Penyatuan Antara Tahapan Pembangkitan Dan Penyempurnaan 382
3. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Tingkat Rendah Pada Nirmānakāya Melalui Belas Kasih Tak Terukur 383

4. Pemindahan Kesadaran *(Phowa)* Biasa Melalui Tiga Metafora 384
5. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Yang Dilakukan Bagi Orang Yang Sudah Meninggal Melalui Kaitan Belas Kasih 384
II. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Biasa Melalui Ketiga Metafora 388
1. Latihan Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) 393
2. Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) Yang Sebenarnya 393
3. Langkah-Langkah Meditasi Pemindahan Kesadaran (*Phowa*) 398
3.1. Praktik Pendahuluan 398
3.2. Visualisasi Utama 398
Kesimpulan 413
Penutup 429
Catatan-catatan 433
Senarai Kata 473
Daftar Pustaka 527

Daftar Ilustrasi

Padmasambhava iv
Patrul Rinpoche xiv
Makhluk-makhluk Suci Perlindungan 2
Santideva 50
Atisa 126
Khenpo Ngawang Palzang 199
Vajrasattva 200
Vajrasattva Visualisasi *Cakra* 214
Lima Keluarga Vajrasattva 219
Mandala Alam Semesta 240
Mudra Persembahan Mandala 258
Machik Labdron 269
Serlingpa 270
Chatral Sangye Dorje Rinpoche 294
Guru Padmasambhava Dan Vajrayogini 306
Guru Rinpoche Dan Silsilah Spiritual 309
Padmasambhava Saat Guru Yoga 339
Samye 370
Guru Rinpoche Dan 12 Manifestasi 377
Kangyur Rinpoche 378
Buddha Amitabha 380
Gua Dekat Vihara Dzogchen 411
Gyalwa Gotsangpa 412
Vihara Dzogchen 428
Borobudur 432
Kadam Geshe Langri Tangpa 472



PATRUL RINPOCHE (1808 - 1887)

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

Part Two

BAGIAN KEDUA

Pendahuluan Bagian Dalam Atau Yang Luar Biasa

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

Membangkitkan Bodhicitta, Akar Mahayana

Memeditasikan Dan Melafalkan Doa Pada Guru Selaku Manifestasi Vajrasattva Guna Membersihkan Segenap Hambatan

Mempersembahkan Mandala Demi Mengumpulkan Pahala Kebajikan Dan Kebijaksanaan

Praktik Akumulasi Kusāli: Menghancurkan Empat Iblis Dalam Sekali Gebrakan

Guru Yoga, Pintu Gerbang Menuju Berkah, Metode Terunggul Dalam Membangkitkan Realisasi Kebijaksanaan



MAKHLUK-MAKHLUK SUCI PERLINDUNGAN
Visualisasi ladang kebajikan sebagai wujud perlindungan spiritual menurut Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas

I

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



Bermahkotakan Tiga Permata
Dari perlindungan bagian luar,
Engkau telah benar-benar merealisasi Tiga Akar,
Perlindungan bagian dalam;
Engkau telah mewujudkan ketiga kāya,
Perlindungan terunggul.
Wahai Guru yang Tak Tercela,
Pada kakimu kubersujud.

Berlindung[106] pada Permata-permata mulia merupakan batu landasan bagi semua jalan[107], akan dibahas dalam tiga topik: sikap dalam berlindung pada Permata-permata Mulia, bagaimana berlindung pada

Permata-permata Mulia, dan *sila-sila* beserta manfaat berlindung pada Permata-permata Spiritual Mulia.

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

1. KEYAKINAN

Sebagaimana halnya berlindung pada Permata-permata Mulia merupakan pintu gerbang bagi seluruh ajaran dan praktik Dharma; keyakinan merupakan pintu gerbang memasuki perlindungan. Karena itu, sebagai langkah pertama mengikrarkan perlindungan penting sekali dalam mengembangkan keyakinan yang bertahan lama serta mantap. Keyakinan sendiri terbagi menjadi tiga: keyakinan yang terang, keyakinan yang bersemangat, dan keyakinan yang keluar dari hati.

1.1. KEYAKINAN YANG TERANG

Keyakinan yang terang adalah keyakinan yang diinspirasikan pada kita melalui membayangkan belas kasih mendalam para Buddha dan guru-guru agung. Kita barangkali mengalami keyakinan ini dengan mengunjungi sebuah vihara tempat bersemayam berbagai manifestasi tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha. Dapat pula setelah berjumpa dengan seorang

guru atau sahabat spiritual agung, baik bertemu secara pribadi maupun [hanya] mendengar kualitas-kualitas spiritual beserta riwayat hidupnya[108].

1.2. KEYAKINAN YANG BERSEMANGAT

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

1.3. KEYAKINAN YANG KELUAR DARI HATI

Keyakinan yang keluar dari hati adalah keyakinan terhadap Tiga Permata yang muncul dari kedalaman sanubari kita begitu memahami kualitas-kualitas istimewa beserta kekuatan berkahnya. Ini merupakan keyakinan sepenuhnya terhadap Tiga Permata semata yang berasal dari pengetahuan bahwa ketiganya merupakan satu-satunya tempat perlindungan yang mustahil gagal[109], baik dalam kondisi apapun; entah kita sedang gembira, sedih, susah, sakit, hidup, atau mati*. Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) pernah berkata:

* Ini berarti bahwa keyakinan kita terhadap perlindungan itu akan memampukan kita berhadapan dengan pengalaman-pengalaman selama berada di alam antara (bardo) setelah kematian.

Keyakinan berupa penyerahan diri
Sepenuhnya memungkinkan berkah-berkah
Spiritual memasuki diri anda.
Apabila pikiranmu bebas dari keraguan,
Harapan Apapun akan terkabul.

Dengan demikian, keyakinan merupakan benih yang memungkinan segala kebajikan bertumbuh. Apabila tiada keyakinan, hal itu dapat diumpamakan dengan benih yang telah terbakar. Sūtra mengatakan:

Barangsiapa yang tak memiliki keyakinan
Tiada suatupun kebajikan dapat bertumbuh,
Layaknya benih terbakar
Tak satupun tunas hijau akan tumbuh darinya.

Di antara tujuh kekayaan mulia, keyakinan adalah yang terpenting. Sebagaimana dikatakan:

Roda berharga berupa keyakinan
Berputar siang dan malam di atas jalan kebajikan.

Keyakinan adalah yang paling berharga di antara seluruh harta kekayaan kita. Ia sanggup memunculkan tak terhingga pahala kebajikan, laksana harta pusaka. Ia membawa kita menapaki jalan menuju pembebasan bagaikan sepasang kaki, serta mengumpulkan segala kebajikan laksana sepasang tangan.

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

Belas kasih dan berkah Tiga Permata adalah tak terbayangkan. Kendati demikian, kemampuan seluruh belas kasih dan berkah tersebut mencapai kita bergantung pada keyakinan beserta penyerahan diri kita. Apabila anda mempunyai keyakinan dan penyerahan diri mendalam, belas kasih dan berkah yang anda terima dari guru beserta Tiga Permata akan sama mendalamnya. Jikalau keyakinan dan penyerahan diri anda hanya biasa-biasa saja, belas kasih dan berkah yang mencapai anda juga akan biasa-biasa saja. Bila anda hanya mempunyai sedikit keyakinan dan penyerahan diri, hanya sedikit belas kasih serta berkah yang memasuki diri anda. Jika anda tak memiliki keyakinan serta penyerahan diri sama sekali; Anda tak akan memperoleh apapun. Tanpa keyakinan, bahkan berjumpa Buddha sendiri dan diterima sebagai murid Beliau, tak akan membuahkan manfaat apapun; sebagaimana halnya Bhiksu Sunaksatra yang telah dituturkan di bagian sebelumnya serta Devadatta, saudara sepupu Hyang Buddha.

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

ataupun jauh.

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

Mahaguru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) bersabda:

Bagi setiap pria dan wanita yang menaruh
Keyakinan padaku, Aku, Padmasambhava,
Tidak akan pernah beranjak pergi darinya
- Aku tidur di samping pintu mereka[110].
Bagiku tiada yang namanya kematian;
Di hadapan setiap orang yang memiliki
Keyakinan, di situlah ada Padmasambhava.

Jika seseorang memiliki keyakinan yang bangkit dari hatinya, belas kasih Buddha akan hadir dalam segalanya. Hal ini digambarkan oleh kisah seorang wanita penuh keyakinan yang dibantu mencapai Kebuddhaan oleh gigi anjing.

Terdapatlah seorang wanita tua yang memiliki putera seorang pedagang. Ia kerap pergi ke India guna berbisnis. Wanita tua itu berkata padanya suatu kali, "Bodhi Gaya berada di India, dan dari situlah Buddha yang tercerahi sepenuhnya berasal. Bawakan aku

sarira (relik) istimewa dari India, sehingga aku dapat menghaturkan sujudku padanya." Wanita itu mengulangi permintaannya beberapa kali, tetapi puteranya terus lupa dan tak kunjung membawakan apa yang dimintanya.

Suatu hari, ia bersiap berangkat ke India lagi dan ibunya berkata, "Kali ini, bila engkau tidak membawakanku relik yang hendak kujadikan obyek persujudanku, aku akan membunuh diri di hadapanmu!"

Puteranya bertolak ke India, menjalankan bisnis seperti yang direncanakannya, dan pulang ke rumah dengan sekali lagi melupakan pesan ibunya. Baru ketika telah berada di dekat rumahnya ia teringat kata-kata ibunya.

"Kini apa yang harus kulakukan?" pikirnya, "aku belum membawakan relik apapun guna dijadikan obyek persujudan ibuku. Bila aku pulang dengan tangan hampa, ia akan bunuh diri!"

Ia menengok ke sekelilingnya dan melihat tengkorak seekor anjing tergeletak di tanah. Ia mencabut salah satu giginya dan membungkusnya dengan kain sutera. Setibanya di rumah, ia memberikan benda itu pada ibunya seraya berkata, "Ini adalah salah satu gigi Buddha. Engkau dapat menggunakannya sebagai penunjang kegiatan doamu."

Wanita itu mempercayainya. Ia memiliki keyakinan yang besar terhadap gigi itu, seolah-olah merupakan relik Buddha asli. Ia bersujud dan menghaturkan

persembahan setiap harinya. Dari gigi anjing itu muncul banyak mutiara secara ajaib*. Ketika wanita tua itu meninggal, nampak payung cahaya berwarna pelangi di sekitar dirinya beserta tanda-tanda realisasi spiritual lainnya.

Gigi anjing sebenarnya tidak mengandung berkah apapun. Namun keyakinan wanita itu demikian kuatnya sehingga ia merasa yakin bahwa itu benar-benar gigi Buddha. Melalui keyakinannya gigi itu dipenuhi oleh berkah-berkah Buddha, hingga akhirnya gigi anjing itu tiada bedanya dengan gigi Buddha yang asli.

Suatu kali, di Propinsi Kongpo hiduplah seorang penganut agama Buddha berpikiran sederhana yang kelak dikenal sebagai Jowo Ben. Ia mengadakan perjalanan ke Tibet Tengah guna melihat Jowo Rinpoche**.

Ketika pertama kali tiba di depan rupang tersebut, tidak ada penjaganya atau orang lain. Menyaksikan persembahan makanan dan lampu mentega di hadapannya, ia menyangka bahwa Jowo Rinpoche pastilah mencelupkan potongan-potongan kue persembahan di cairan mentega dan menyantapnya. Sumbu yang menyala di lampu itu disangkanya demi menjaga agar mentega-nya tetap cair.

"Kukira aku lebih memakan kuenya juga, seperti yang dilakukan Jowo Rinpoche," pikirnya. Ia lalu mencelupkan potongan dari *torma* persembahan ke dalam mentega dan memakannya. Ia melihat pada wajah tersenyum Jowo Rinpoche.

* ring bsrel: benda-benda bulat seperti mutiara-mutiara kecil yang muncul dari relik praktisi spiritual perealisasi Dharma.
** Buddharupang yang tersohor di Lhasa, lihat catatan kaki nomor 295.

"Alangkah baiknya *lama* seperti engkau," ia berkata, "bahkan sekalipun anjing mencuri makanan yang dipersembahkan padaMu, engkau tersenyum; ketika hembusan angin hendak memadamkan lampu-lampuMu, engkau masih tetap tersenyum. Aku akan meninggalkan sepatuku di sini. Tolong jagalah sepatu-sepatu itu sementara aku berjalan mengelilingiMu (ber*pradaksina*)."*

Ia melepaskan sepatunya dan menaruhnya di hadapan rupang. Sewaktu ia melakukan *pradaksina* di jalan bagian tengah yang mengelilingi vihara, penjaga melihat sepatu-sepatu itu. Tatkala hendak melemparnya keluar, dari rupang itu terdengarlah suara.

"Jangan buang sepatu-sepatu itu. Kongpo Ben telah memercayakannya padaku!"

Ben akhirnya kembali dan mengambil sepatunya.

"Engkau benar-benar merupakan *lama* (guru) yang baik!" berkatalah ia pada rupang tersebut.

"Tahun depan, mengapa Engkau tidak datang dan mengunjungi kami? Aku akan menyembelih seekor babi tua dan memasaknya serta membuat bir gandum yang lezat bagimu."

"Aku akan datang," kata Jowo Rinpoche.

Ben pulang ke rumahnya dan memberitahu isterinya, "Aku telah mengundang Jowo Rinpoche. Aku tak tahu kapan pastinya Beliau datang. Karena itu jangan lupa senantiasa memperhatikan kalau-kalau Beliau tiba sewaktu-waktu."

Setahun berlalu. Suatu hati ketika isterinya sedang

* Memakan persembahan dan meletakkan sepatu di hadapan sebuah rupang dapat dianggap sebagai penghinaan terhadap kesucian.

menimba air dari sungai, ia melihat dengan jelas bayangan Jowo Rinpoche di air.

Ia berlari secepatnya ke rumah dan memberitahu suaminya, "Ada sesuatu di dalam sungai.... Aku kira dialah orang yang engkau undang."

Ben bergegas ke sungai dan melihat Jowo Rinpoche bersinar di dalam air. Menyangka bahwa Beliau pasti terjatuh ke sungai, Ben segera menceburkan diri ke dalamnya. Ketika ia ternyata sanggup meraih rupang tersebut, didapatinya bahwa ia dapat memegangnya dan membawanya pulang ke rumah.

Dalam perjalanan ke rumah Ben, tibalah mereka di depan sebuah batu besar di sisi jalan. Jowo tidak bersedia maju lebih jauh lagi.

"Aku tidak memasuki rumah umat awam," kata-Nya dan lenyap ke dalam batu itu.

Tempat di mana Jowo Rinpoche menampakkan diriNya disebut Jowo Dolé dan sungai tempat tampaknya rupang itu dinamakan Sungai Jowo. Bahkan hingga hari ini, dikatakan bahwa tempat tersebut sanggup melimpahkan berkah yang sama dengan rupang Jowo Rinpoche di Lhasa. Setiap orang melakukan persujudan dan menghaturkan persembahan di sana. Berkat kekuatan keyakinannya, Ben mengalami belas kasih Buddha. Meskipun memakan mentega dari lampu dan makanan persembahan serta meletakkan sepatunya di hadapan Jowo Rinpoche - tindakan yang sesungguhnya merupakan penodaan terhadap kesucian - kekuatan

keyakinannya telah merubah semuanya itu menjadi positif.

Yang lebih penting lagi, realisasi sejati kebenaran terunggul, kondisi alami segala sesuatu, hanya semata-mata bergantung pada keyakinan. Sebagaimana dikatakan dalam *sūtra*:

Wahai Śāriputra, kebenaran absolut
Hanya direalisasi melalui keyakinan.

Ketika anda mengembangkan keyakinan yang lebih dalam, dengan kekuatan keyakinan tersebut berkah-berkah guru dan Tiga Permata dapat memasuki diri anda. Barulah setelah itu, realisasi sejati akan muncul dan anda akan menyaksikan kondisi alami segala sesuatu sebagaimana adanya. Ketika hal ini terjadi, anda akan mengalami keyakinan yang lebih luar biasa dan tak tergoyahkan terhadap guru anda beserta Tiga Permata. Demikianlah keyakinan dan realisasi kesejatian segala sesuatu saling menunjang satu sama lain.

Sebelum meninggalkan Mila, Dagpo Rinpoche menanyakan kapan Beliau hendaknya mulai mengajar.

"Suatu saat," Jetsun menjawab, "Engkau akan memiliki realisasi spiritual berupa kesanggupan memandang hakikat pikiranmu sendiri secara sangat jelas, yang cukup berbeda dengan adanya sekarang. Ketika itu, keyakinan nan teguh akan bangkit dalam dirimu dan engkau akan memandangku, ayahmu yang telah berusia

lanjut ini, sebagai Buddha sejati. Itulah saatnya engkau siap mengajar."

Kapasitas kita dalam menerima belas kasih dan berkah guru beserta Tiga Permata bergantung sepenuhnya pada penyerahan diri serta keyakinan.

Suatu ketika, seorang siswa mendatangi Guru Jowo Atiśa dan berkata, "Jowo, anugerahkan kami berkahmu!"

"Wahai siswa yang lalai," jawab Atiśa, "berikan padaku penyerahan dirimu..."

Jadi, kepercayaan tak tergoyahkan, yang bangkit dari keyakinan beserta rasa penyerahan diri luar biasa, adalah sangat diperlukan. Hal itu membuka pintu menuju berlindung [pada Permata-permata nan Mulia].

2. MOTIVASI

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

2.1. PERLINDUNGAN INSAN BERWAWASAN RENDAH

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

2.2. PERLINDINGAN INSAN BERWAWASAN MENENGAH

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

2.3. PERLINDUNGAN INSAN BERWAWASAN AGUNG

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

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

Kebahagiaan para dewa dan manusia sepintas lalu nampaknya merupakan kebahagiaan sejati. Namun sesungguhnya kebahagiaan semacam itu masih belum terbebas dari penderitaan. Begitu karma bajik yang merupakan musabab kebahagiaan tersebut telah habis, mereka

akan terjatuh ke alam-alam rendah. Untuk apa berjuang mencapai kebahagiaan alam-alam yang lebih tinggi apabila kesenangannya cuma berlangsung sekejap saja? Nirvana para Śrāvaka dan Pratyekabuddha membawa kedamaian beserta kebahagiaan, tetapi bagi diri kita sendiri. Apabila semua makhluk - yang pernah menjadi ayah dan ibu kita semenjak masa lalu tanpa awal - terbenam dalam samudera penderitaan tanpa batas, tidak menolong mereka tentunya bukan sesuatu yang benar. Berlindung pada Tiga Permata dengan harapan agar semua makhluk dapat merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, dengan demikian, merupakan jalan para makhluk agung serta pintu gerbang menuju kebajikan tak terbatas. Inilah jalan yang seharusnya kita tapaki. Sebagaimana yang dikatakan dalam *Untaian Permata*:

Karena terdapat para makhluk
Yang jumlahnya tak terhingga
Dambaan menolong mereka juga tak terbatas pula.

II. BAGAIMANA MENGAMBIL PERLINDUNGAN

Menurut Kendaraan Dasar, seseorang berlindung pada Buddha sebagai guru, Dharma sebagai jalan, dan Sangha sebagai kawan selama menapaki Sang Jalan.

Metode umum dalam Kendaraan Mantra Rahasia nan luar biasa adalah mengambil perlindungan melalu persembahan tubuh, ucapan, dan pikiran kepada guru, menjadikan yidam sebagai penunjang, dan para *dākini* sebagai pendamping.

Metode Hakiki Vajra yang istimewa dan mendalam adalah berlindung di jalan nan cepat, di mana seseorang memanfaatkan seluruh kanal energi sebagai nirmānakāya, melatih energinya sebagai sambhogakāya, dan memurnikan esensinya sebagai dharmakāya.

Tempat perlindungan terunggul dan tak dapat gagal adalah kondisi alami tak terhancurkan didasari oleh kebijaksanaan utama yang terkandung dalam perlindungan itu sendiri. Bahwa hakikat mendasar kebijaksanaan adalah ke*shunyata*an; penampilan alaminya adalah kejernihan [pikiran]; dan belas kasihnya menembus segala sesuatu[111]. Berlindung di sini berarti menyadari aliran pikiran sendiri, dengan penuh keyakinan, yang merupakan ketakterpisahan nan agung ketiga aspek kebijaksanaan utama.

Setelah memperoleh pemahaman yang jelas bagaimana berlindung, kita kini membahas praktik nyata

mengambil perlindungan. Pertama-tama visualisasikan ladang kebajikan[112] yang dihadapannya kita akan mengambil perlindungan.

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

Di dahan bagian tengahnya terdapat singgasana permata yang disangga oleh delapan singa besar. Di atas singgasana tersebut di atas dudukan yang terdiri dari teratai aneka warna[113], matahari, dan rembulan, duduklah guru utama nan mulia anda - sumber belas kasih tak tertandingi, manifestasi para Buddha di masa lalu, sekarang, dan akan datang - tampil dalam wujud Vajradhara agung dari Oddiyāna (Padmasambhava). Tubuhnya berparas putih terang dengan kilauan merah mawar. Beliau berwajah satu, bertangan dua, dan berkaki dua[114], serta duduk dalam posisi agung*. Di tangan kanannya, Beliau memegang vajra berujung lima dengan sikap mengancam. Dengan tangan kirinya yang bersikap meditasi, Beliau

* rgyal po'i rol stabs: sikap duduk mulia atau agung, dengan kaki kanan setengah terulur dan kaki kirinya tertekuk.

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

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

dan atributnya. Mereka semua dikelilingi oleh kawanan tak terhingga *yidam* dari keempat bagian tantra serta *dāka* dan *dākini*.

Di dahan bagian depannnya terdapat Buddha, Śakyamuni Sang Penakluk, dikelilingi oleh 1002 Buddha nan Sempurna dari Kalpa Kebajikan sebagaimana halnya seluruh Buddha-Buddha lainnya dari masa lalu, sekarang, dan akan datang beserta kesepuluh penjuru Buddha. Keseluruhan di antara mereka dalam wujud *nirmānakāya* nan unggulnya, mengenakan jubah bhiksu, serta menampilkan 32 ciri utama Kebuddhaan - *usnisha* di kepalaNya, gambar roda Dharma di telapak kaki, dan lain sebagainya - beserta 80 ciri minor. Mereka semua duduk dalam posisi vajra. Ada yang berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan biru. Cahaya yang luar biasa dan tak terbayangkan memancar keluar dari tubuh Mereka.

Di cabang sebelah kanan visualisasikan delapan Putera-putera Terdekat nan Agung[115], dipimpin oleh para Bodhisattva Pelindung dari ketiga keluarga - Manjuśri, Vajrapāni, dan Avalokiteśvara - serta dikelilingi oleh keseluruhan arya sangha terdiri dari para Bodhisattva. Mereka berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan biru. Seluruhnya mengenakan tigabelas perhiasan *sambhogakāya*[116] serta berdiri dengan kedua belah kakinya.

Pada cabang sebelah kiri visualisasikan dua *śravaka* utama, Śariputra dan Maudgalyāyana, dikelilingi oleh

arya sangha yang terdiri dari para *śravaka* dan *pratyeka-buddha*. Semuanya berparas putih dan berbusanakan jubah bhiksu. Mereka juga sedang berdiri sambil membawa tongkat dan mangkuk *pindapata* di tangannya[117].

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

Di antara cabang-cabangnya terdapat para pelindung Dharma nan jaya, baik pelindung Dharma ataupun pelindung yang dikukuhkan oleh buah perbuatan masa lampaunya[118]. Para pelindung Dharma pria semuanya menghadap ke arah luar; tugas mereka adalah mencegah hambatan-hambatan dari luar masuk ke dalam, melindungi kita dari hambatan dan kondisi tak menguntungkan saat mempraktikkan Dharma serta merealisasi Pencerahan. Para pelindung Dharma wanita menghadap ke dalam. Tugas mereka adalah menjaga agar perealisasian batiniah tidak bocor ke luar.

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

---

* Ini adalah buku Tibet yang terdiri dari helaian-helaian lepas, dibungkus dengan kain, dengan kain lipatan bertulis judulnya di sisi kiri.

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

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

Aku tak memiliki tempat perlindungan lainnya selain Engkau!"

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

Pada para Sugata yang berasal dari Tiga Akar,
Tiga Permata nan sejati[120]*,*
Pada bodhicitta, hakikat kanal, energi (prana),
Dan esensi kehidupan (bindu)
Serta pada mandala hakikat sejati,
Penampilan alami, dan belas kasih,
Aku berlindung hingga merealisasi intisari
Terdalam Pencerahan[121]

Lafalkan hal ini sebanyak mungkin dalam setiap sesinya. Hingga anda telah melafalkannya sekurang-kurangnya sebanyak seratus ribu kali, yakinkan mempraktikannya dalam sesi-sesi[122] tersendiri, laksanakan terus menerus, dan jadikanlah hal ini praktik spiritual terpenting anda.

Anda barangkali heran mengapa musuh dan pembuat masalah [yang hendak mencelakai] anda justru ditempatkan lebih depan dibandingkan orang tua anda dalam praktik spiritual perlindungan ini; yakni karena mereka divisualisasikan di depan kerumunan; sedangkan ayah beserta ibu anda berada di samping anda; yakni di bagian belakang. Alasannya, kita yang telah menapaki Wahana Agung harus memiliki belas kasih *bodhicitta*

yang sama bagi semua makhluk. Lebih jauh lagi, satu-satunya cara mengumpulkan sebanyak mungkin pahala kebajikan dan tak menyia-nyiakan jasa pahala yang telah kita akumulasi adalah menjadikan kesabaran sebagai satu-satunya praktik spiritual utama kita. Seperti yang dikatakan berikut ini:

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

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

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

Karena dicengkeram oleh hambatan dalam
Kehidupan, kita menemukan Dharma
Dan menjumpai jalan menuju pembebasan.
Terima kasih, kekuatan-kekuatan jahat!
Ketika kesedihan menyerang pikiran ini,
Kita menemukan Dharma
Dan menjumpai kebahagiaan tanpa akhir.
Terima kasih kesedihan!
Berkat bahaya yang ditimbulkan makhluk-
makhluk halus [jahat], kita menemukan Dharma
Dan menjumpai kebebasan dari rasa takut.
Terima kasih, makhluk-makhluk halus dan
Iblis jahat! Berkat orang yang kita benci,
Kita menemukan Dharma dan menjumpai
Berbagai manfaat dan kebahagiaan.

Terima kasih, orang-orang yang membenci kita!
Berkat hambatan hidup nan kejam,
Kita menemukan Dharma dan
Menjumpai jalan nan bebas dari
ketidak-kekalan. Terima kasih, hambatan hidup!
Berkat celaan orag lain, kita menemukan Dharma
Dan menjumpai makna hakiki segala sesuatu.
Terima kasih, orang yang mencela kita!
Kami melimpahkan jasa pahala kami pada kalian,
Demi membalas kebaikan kalian.

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

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

Kemudian para makhluk suci di sekeliling anda melebur dalam cahaya, dari bagian luar ke dalam, dan menyatu dengan sosok guru di tengah, yang merupakan

perwujudan tiga perlindungan. Seluruh makhluk suci di atas kepala guru juga menyatu dengannya. Sosok guru lantas melebur dan lenyap menjadi cahaya. Bernaunglah selama mungkin dalam kondisi kebebasan dari segenap konsep, yakni dharmakāya, tanpa gerakan pikiran sama sekali.

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

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

Ingatlah para makhluk suci perlindungan terus menerus dalam kondisi apapun. Ketika anda berjalan, visualisasikan mereka di angkasa, yakni di atas bahu kanan anda, dan bayangkan bahwa anda *berpradaksina* mengelilingi mereka. Kala anda duduk, visualisasikan mereka di atas kepala anda sebagai penunjang doa-doa anda. Saat makan, visualisasikan mereka di tenggorokan anda dan persembahkan pada mereka bagian pertama yang anda makan atau minum. Ketika tidur, visualisasikan mereka di bagian tengah jantung anda. Praktik spiritual ini penting sekali dalam mengubah delusi pikiran menjadi cahaya terang.

Apapun yang anda lakukan, janganlah pernah berpisah dari gambaran batiniah nan jernih makhluk-makhluk suci perlindungan. Percayakan diri anda dengan penuh keyakinan pada Tiga Permata serta abdikan diri anda sepenuhnya dengan mengambil perlindungan.

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

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

Aturan-aturan kemoralan ini terdiri dari tiga hal yang perlu dihindari, tiga hal yang hendaknya dilakukan, dan tiga sikap tambahan yang hendaknya diperhatikan.

1.1. TIGA HAL YANG PERLU DIHINDARI

Setelah berlindung pada Buddha, jangan haturkan penghormatan pada para makhluk suci yang masih berada di dalam *samsara*. Dengan kata lain, karena para dewa kaum *tirthika*, seperti Iśvara atau Visnu sendiri belumlah terbebas dari penderitaan *samsara* dan demikian pula halnya dengan dewa-dewa setempat, pemilik tanah, atau dewa-dewa dan makhluk-makhluk halus duniawi lainnya, anda hendaknya tidak

menjadikan mereka sebagai perlindungan bagi kehidupan mendatang anda, menghaturkan persembahan, atau bersujud pada mereka.

Setelah berlindung pada Dharma, jangan celakai makhluk lain, bahkan di dalam mimpi anda. Berjuanglah sekeras mungkin melindungi mereka dengan mengerahkan kemampuan terbaik anda.

Setelah berlindung pada Sangha, jangan melibatkan diri dengan para *tirthika* dan orang-orang lain yang tak memercayai ajaran para Penakluk atau Samyaksambuddha. Kendati tidak ada *tirthika* yang asli di Tibet, anda hendaknya menghindarkan diri terlibat dengan siapa saja yang bertingkah laku layaknya *tirthika*. - sebagai contoh mereka yang mengkritik guru anda dan Dharma atau yang merendahkan ajaran-ajaran mendalam Mantrayāna nan Rahasia.

1.2. TIGA HAL YANG HENDAKNYA DILAKUKAN

Setelah berlindung pada Buddha, bersujud dan hormatilah bahkan patung kecil lambang Beliau yang sudah retak sekalipun. Angkatlah ke atas kepala anda*, taruh di tempat yang bersih, bangkitkan keyakinan dan pandangan nan jernih terhadapnya, serta anggaplah sebagai Permata Buddha nan sejati.

Setelah berlindung pada Dharma, hormatilah bahkan sepotong kertas bertuliskan satu suku kata yang menjadi bagian naskah suci. Angkatlah ke atas kepala

* Mengangkat sesuatu ke kapala anda merupakan tanda penghormatan.

anda dan pandanglah sebagai Permata Dharma sejati.

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

1.3. TIGA ATURAN KEMORALAN (*SILA*) TAMBAHAN

Pandanglah guru anda, sahabat spiritual yang mengajarkan anda apa yang seharusnya dilakukan dan tak dilakukan sebagai Permata Buddha nan sejati. Janganlah menginjak bayangan Beliau dan berupayalah mengabdi serta menghormati Beliau.

Pandanglah setiap kata-kata ajaran mendalam guru anda sebagai Permata Dharma. Patuhilah apa yang Beliau katakan tanpa pelanggaran sedikitpun.

Pandanglah pengikut, siswa, dan rekan-rekan spiritual anda yang berperilaku bajik sebagai Permata Sangha. Hormatilah mereka dengan tubuh, ucapan, dan pikiran anda. Jangan pernah abaikan mereka walau sekejap pun.

Dalam Wahana Mantra Rahasia, guru adalah tempat perlindungan utama: tubuh Beliau adalah Sangha, ucapannya adalah Dharma, dan pikirannya adalah Buddha. Oleh karena itu, kenalilah Beliau sebagai penyatuan

hakiki Tiga Permata dan pandanglah segenap tindakannya sebagai sempurna. Ikutilah Beliau dengan keyakinan sepenuh-penuhnya serta cobalah berdoa pada Beliau sepanjang waktu. Ingatlah bahwa membuat Beliau merasa tidak puas dengan apapun yang anda lakukan, katakan, atau pikirkan sama saja membuang seluruh perlindungan tersebut. Karena itu berupayalah sekuat mungkin menyenangkan Beliau setiap waktu.

Tidak peduli apa yang terjadi pada anda, baik menyenangkan atau tak menyenangkan, baik atau buruk, sakit atau menderita, serahkan diri anda sepenuhnya pada Permata Guru. Pandanglah segenap kebaikan berasal dari belas kasih Tiga Permata. Ada dikatakan bahwa segala sesuatu entah menyenangkan atau tak menyenangkan di dunia ini - termasuk sedikit hembusan angin sejuk di tengah cuaca panas - berasal dari belas dan berkah Buddha. Begitu pula, secercah kecil pikiran positif dalam benak anda berasal dari kekuatan tak terbatas berkah-berkah Beliau. Dalam *Jalan Bodhisattva*, Śāntideva bersabda:

Layaknya kilatan cahaya [petir] di malam hari,
Yang sinarnya menampaknya seluruh awan hitam
Yang tersembunyi di gelapnya [malam].
Begitu pula sama jarangnya,
Melalui kekuatan Buddha,
Pikiran bajik bangkit, singkat dan
Sekejap saja, di muka bumi ini.

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

Kapan saja anda jatuh sakit atau dicengkeram penderitaan, ketika para makhluk halus jahat dan musuh mendatangkan permasalahan, atau kesulitan apapun yang menimpa anda, berdoalah pada Tiga Permata. Janganlah bertumpu pada cara-cara lain demi menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut. Apabila hendak menjalani terapi atau ritual penyembuhan, kenalilah bahwa hal itu merupakan cerminan kegiatan Tiga Permata.

Belajarlah mengembangkan keyakinan dan persepsi murni dengan mengenali bahwa segala yang anda alami merupakan perwujudan Tiga Permata. Ketika anda harus mengunjungi suatu tempat, baik karena urusan pekerjaan atau keperluan lainnya, haturkan hormat pada Buddha, Dharma, dan Sangha di penjuru tersebut. Jadikan doa perlindungan sebagai praktik sehari-hari anda, lafalkan naskah *Intisari Hati* yang dikutip di atas atau doa perlindungan rangkap empat berikut ini, sebagaimana yang umum di seluruh kendaraan [Dharma]:

Aku berlindung pada Guru
Aku berlindung pada Buddha
Aku berlindung pada Dharma
Aku berlindung pada Sangha

Sarankan orang lain agar mereka berlindung pula [pada Permata-permata di atas] dan semangatilah mereka dalam menjalankan praktik perlindungan mereka. Percayakan diri anda berserta orang lain pada Tiga Permata baik di kehidupan sekarang maupun mendatang. Jalankan praktik perlindungan ini dengan rajin.

Saat hendak tidur, visualisasikan makhluk-makhluk suci ladang kebajikan sebagaimana yang dipaparkan di atas dalam batin anda, dan tertidurlah dengan pikiran terpusat pada Mereka. Apabila anda tak sanggup melakukannya, bayangkanlah bahwa guru anda dan Tiga Permata benar-benar hadir dekat bantal anda, penuh belas kasih bagi anda. Lalu tertidurlah dengan keyakinan serta persepsi murni, tanpa kehilangan pemusatan pikiran terhadap Tiga Permata.

Sewaktu makan atau minum, visualisasikan Tiga Permata di tenggorokan anda dan persembahkan cita rasa pertama apapun yang anda santap serta minum. Bila anda tak sanggup melakukannya, persembahkan pada mereka suapan atau tegukan pertama dengan mengucapkan dalam hati, "Aku mempersembahkan ini pada Tiga Permata."

Apabila anda mempunyai pakaian baru, sebelum mengenakannya pertama kali, angkatlah pakaian tersebut dan persembahkan dalam batin anda pada Tiga Permata lalu kenakanlah dengan pemikiran bahwa Tiga Permata telah memberikannya pada anda.

Kapan saja anda melihat sesuatu yang memberikan

anda kegembiraan atau kesenangan, persembahkan dalam batin anda kepada Tiga Permata nan berharga: taman indah penuh bunga-bungaan, aliran air jernih, rumah-rumah nan indah, hutan yang menyenangkan, kekayaan beserta kemakmuran, dan pria beserta wanita berpenampilan elok mengenakan busana nan indah.

Tatkala menyendok air, lemparkan beberapa tetes darinya ke udara seraya berkata, "Aku mempersembahkan air ini pada Tiga Permata," sebelum menuangkannya ke wadah air anda.

Seluruh kondisi yang baik dan menyenangkan dalam hidup ini - kenyamanan, kegembiraan, popularitas, keuntungan, atau apa saja - memancar dari belas kasih Tiga Permata. Dengan rasa penyerahan diri dan persepsi murni pikirkanlah, "Aku mempersembahkan semua ini pada Tiga Permata." Persembahkan pada Tiga Permata jasa pahala apapun yang anda ciptakan - baik yang berasal dari persujudan, persembahan, meditasi pada makhluk-makhluk suci, pelafalan mantra, dan lain sebagainya - lalu dedikasikan semuanya itu bagi kebahagiaan semua makhluk. Haturkan persembahan pada Tiga Permata sesering mungkin, saat bulan penuh beserta bulan baru, dan enam periode dalam sehari*. Senantiasa perhatikan waktu-waktu suci yang dikhususkan bagi Tiga Permata.

Apapun yang terjadi, baik ataupun buruk, jangan pernah lupa berlindung pada Tiga Permata. Latihlah diri anda hingga mencapai suatu tingkatan di mana

* *dus drug*, enam kali: enam kali di siang hari dan enam kali di malam hari.

meskipun merasa ketakutan dalam mimpi buruk, anda tetap tidak lupa mengambil perlindungan; karena hal itu berarti anda juga tak akan pernah melupakannya manakala berada di alam antara. Singkatnya, taruh keyakinan anda sepenuhnya pada Tiga Permata dan jangan pernah meninggalkannya walau harus kehilangan hidup anda.

Suatu kali, di India terdapat seorang praktisi Buddhis awam yang ditawan oleh kaum *tirthika*. Mereka berkata padanya, "Jika engkau bersedia meninggalkan perlindungan pada Tiga Permata, kami tak akan membunuhmu. Namun bila tidak, kami akan membinasakanmu."

Ia menjawab, "Aku hanya dapat meninggalkan perlindungan itu dengan mulutku. Namun tidak demikian dengan hatiku." Demikianlah mereka membunuhnya.

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

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

Ada banyak *tirthika* yang menghindarkan diri dari mencelakai makhluk lain, bermeditasi pada makhluk-makhluk suci, mempraktikkan sesuatu yang ada

kaitannya dengan kanal-kanal dan energi dalam tubuh, serta mencapai realisasi spiritual yang umum. Namun, tanpa mengetahui perlindungan pada Tiga Permata, mereka tidak berada di jalan pembebasan dan tak akan terbebas dari *samsara*[123].

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

Jadi, semenjak anda menapaki jalan menuju pembebasan dan menjadi seorang Buddhis, praktikkan berlindung pada Permata-permata nan Mulia beserta *sila*nya masing-masing dan jangan pernah tinggalkan itu sekalipun hidup anda di ujung tanduk. Sebagaimana yang dibabarkan dalam *sutra* berikut ini:

Barangsiapa yang berlindung pada Buddha
Adalah umat-umat awam sejati;
Mereka hendaknya tak lagi mencari perlindungan
Pada makhluk-makhluk suci lainnya.
Barangsiapa yang berlindung pada Dharma
Nan suci
Hendaknya tak lagi berpikir mencelakai
Makhluk lainnya.
Barangsiapa yang berlindung pada Arya Sangha

Hendaknya tak lagi berkumpul
Dengan para tirthika.

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

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

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

Lebih jauh lagi, kebanyakan orang tak menganggap *vajra* dan *gantha** (lonceng yang dipergunakan dalam ritual Tantra - penerjemah bahasa Indonesia) sebagai benda yang biasa-biasa saja. Mereka tak menghargai atau memandangnya sebagai wakil Tiga Permata. *Vajra* melambangkan pikiran Buddha, kelima kebijaksanaan. *Gantha* mengandung gambar sebuah wajah, yang menurut tantra "luar" menggambarkan Vairocana; sedangkan dari sudut pandang tantra "yang lebih tinggi" itu adalah Vajradhatvishvari. Dengan kata lain, gambaran tubuh Buddha terdapat padanya. Aksara-aksara yang terpahat padanya adalah delapan *bija* (benih) aksara bagi delapan pendamping, dan gantha sendiri melambangkan ucapan Buddha, suara Dharma. Jadi, *vajra* serta *gantha* terpenuhi seluruh kriterianya sebagai wakil Tubuh, ucapan, dan Pikiran Buddha. Lebih jauh lagi, kedua obyek spiritual ini mencakup seluruh mandala dalam Mantra Vajrayāna nan rahasia. Dengan demikian dikategorikan sebagai obyek-obyek *samaya* yang istimewa.

* *Vajra* dan *gantha* adalah "benda-benda *samaya*," benda-benda suci yang diperlukan bagi praktik Vajrayāna (lihat senarai kata).

Memperlakukan benda-benda itu dengan tidak hormat, oleh karenanya, merupakan kesalahan serius. Senantiasa haturkan hormat pada benda-benda suci tersebut.

2. MANFAAT BERLINDUNG

Berlindung merupakan dasar bagi seluruh praktik. Dengan semata-mata berlindung pada Permata-permata nan Mulia anda menanam benih pembebasan dalam diri anda. Anda menjauhkan diri dari seluruh perbuatan negatif yang telah anda lakukan dan mengembangkan semakin banyak kebajikan. Berlindung merupakan penunjang bagi seluruh ikrar, sumber bagi segenap kualitas-kualitas bajik. Pada akhirnya, hal itu akan membimbing anda pada tingkatan Kebuddhaan. Praktik itu akan menjamin pula perlindungan dari dewa-dewa bajik serta terwujudnya segala sesuatu yang anda dambakan; anda tak akan terpisah dari pemikiran mengenai Tiga Permata; anda akan senantiasa mengingatnya dari kehidupan ini ke kehidupan berikutnya, dan menjumpai kebahagiaan serta kebaikan dalam hidup ini maupun mendatang. Manfaatnya sungguh tak terhitung.

Dalam *Tujuh Puluh Sloka Mengenai Perlindungan* disebutkan:

Sungguh,
Seseorang yang dapat mengambil ikrar-ikrar itu,

Melampaui mereka yang tidak mengambilnya.

Berlindung pada Permata-permata nan Mulia adalah landasan tak terpisahkan bagi seluruh ikrar Prātimoksha, baik bagi umat awam, calon biarawan, bhiksu, dan lain sebagainya. Sebelum mengembangkan *bodhicitta* dan menerima *abhiseka* Mantra Vajrayana nan Rahasia beserta seluruh praktik lainnya, penting sekali mengambil ikrar perlindungan yang lengkap dan autentik. Tidak ada jalan lain dalam mengawali bahkan praktik pemurnian dan pertobatan* tanpa terlebih dahulu mengambil perlindungan. Hal itu merupakan penunjang bagi semua ikrar dan seluruh kualitas kebajikan.

Berlindung dengan keyakinan penuh terhadap kualitas-kulitas [mulia] Tiga Permata tak perlu diragukan lagi akan mendatangkan manfaat. Namun hanya semata-mata mendengar kata "Buddha," atau menciptakan hubungan karma walau sekecil apapun, dengan perwakilan tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha akan menanam benih pembebasan, sehingga pada akhirnya akan membawa pada kondisi yang melampaui segenap penderitaan. Dalam Vinaya, terdapat kisah seekor anjing yang mengejar seekor babi di sekeliling sebuah stūpa. Melalui "pengelilingan" stūpa ini benih pencerahan tersemai pada kedua hewan tersebut.

Menurut kisah lainnya, tiga orang merealisasi pembebasan karena sepotong *tsa-tsa* tanah liat. Suatu kali ada orang yang melihat *tsa-tsa* kecil dari tanah liat

* *gso sbyong:* ritual pemurnian dan pertobatan terhadap kesalanan dalam menjalankan berbagai ikrar.

tergeletak di jalan.

"Jika dibiarkan begitu saja, "ia berpikir, "hujan akan segera menghancurkannya; aku lebih baik melakukan sesuatu." Lalu ia menutupinya dengan sol sepatu kulit tua yang terletak di dekatnya.

Orang lain, melalui tempat yang sama, berpikir, "Tidaklah benar menggunakan sol sepatu tua guna menudungi *tsa-tsa* itu," dan ia lalu melepaskan penutup itu.

Sebagai buah niat bajik mereka, baik orang yang menudungi *tsa-tsa* maupun yang melepaskan tudungnya mewarisi kerajaan di kehidupan mendatang mereka.

Dengan niat nan murni, ia menudungi
Kepala Buddha dengan sepatu
Dan ia melepaskan tudungnya lagi
Sama-sama mewarisi sebuah kerajaan.

Tiga orang - yakni yang membuat *tsa-tsa* itu, orang yang menudunginya, dan orang yang akhirnya membuang tudungnya - semuanya memperoleh kebahagiaan di alam-alam kelahiran luhur, mewarisi kerajaan, dan lain-lain, sebagai buah kebajikan sementara; lalu pada saat yang sama maju menapaki jalan menuju Kebuddhaan dengan menanam dalam diri mereka benih pembebasan nan unggul.

Dengan berlindung anda menjauhkan diri anda dari seluruh perbuatan negatif. Berlindung pada Tiga Permata dengan tulus dan keyakinan mendalam me-

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

Sebagai contoh, Raja Ajātaśatru, yang membunuh ayahnya tetapi belakangan berlindung pada Tiga Permata. Ia menderita siksaan di neraka selama seminggu dan setelah itu terbebaskan.

Devadatta, pelaku tiga kejahatan yang berbuah langsung, bahkan merasakan api neraka ketika masih hidup. Tetapi tatkala ia merasakan keyakinan terhadap ajaran Buddha dan berseru, "Aku ditentukan dari kedalaman tulang-tulangku agar berlindung pada Buddha!" Buddha menjelaskan bahwa dikarenakan kata-kata tersebut, Devadatta akan menjadi pratyekabuddha yang disebut Ditentukan Sepenuhnya (Utterly Determined atau Ditentukan Melalui Ucapan - penerjemah bahasa Indonesia)[124].

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

yang sebenarnya dan niat terbebas darinya, keyakinan terhadap hukum sebab-akibat, dan lain sebagainya.

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

Hal penting lainnya, ada dikatakan:

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

Demikian pula:

Makin keras praktiknya, makin keras pula mara.

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

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

Dewasa ini, umat awam, dengan harapan melindungi diri mereka beserta kawanan ternaknya dari penyakit selama tahun berlangsung, mengundang beberapa *Lama* dan siswa-siswanya. Tetapi tak seorangpun di antara mereka yang pernah menerima *abhiseka* atau pewarisan lisan ajaran, tidak pula mereka mempraktikkan pelafalan dasar[125] - menggelar mandala makhluk-makhluk suci berpenampilan mengerikan[126]. Tanpa melalui tahapan-tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, mata mereka bergerak ke sana kemari laksana piring kecil serta memecut diri mereka sendiri dengan banjir amarah terhadap patung atau obyek-obyek terbuat dari adonan*. Mereka selalu menghaturkan "persembahan merah" yang terdiri dari daging dan darah seraya berteriak, "Bawa mereka! Bunuh mereka! Tunggulah sejenak.... Pukul mereka!" Hal ini membangkitkan kesan penganiayaan dan kekerasaan bagi yang mendengarnya. Perenungan mendalam mengenai upacara ritual semacam itu akan

* Apabila dipahami dengan benar, patung atau obyek-obyek semacam itu melambangkan kesan palsu akan adanya sang "aku" yang dianggap sebagai benar-benar "ada." Di sini ritual itu hanya dimaknai secara lahiriah saja, bertentangan dengan tujuan sebenarnya.

mengungkapkan jati diri sebenarnya, sebagaimana yang dikatakan oleh Jetsun Mila:

Mengundang makhluk-makhluk suci
Kebijaksanaan hanya demi melindungi
Kepentingan-kepentingan duniawi adalah
Laksana menarik raja dari singgasananya
Serta memerintahkannya menyapu lantai.

Padampa Sangye berkata:

Mereka membangun mandala Mantra Rahasia
Di desa kandang kambing dan
Menyatakannya sebagai penawar.

Praktik-praktik seperti ini meracuni Mantrayāna nan Rahasia dan merubahnya menjadi semata-mata praktik Bönpo[127]. Barangsiapa yang melakukan praktik-praktik "pembebasan" hendaknya telah melampaui sikap mementingkan diri sendiri. Hanya orang-orang seperti itu yang bertindak didasari wawasan luas demi kebahagian para makhluk serta [menyebarkan] ajaran Dharma, berhak membebaskan atau menyeberangkan musuh dan biang keladi permasalahan yang melakukan sepuluh perbuatan buruk. Namun jika praktik semacam itu dilakukan atas dasar kemarahan duniawi[128], yakni masih ada sikap berpihak, tak hanya ia kehilangan kekuatan dalam menyeberangkan para makhluk, melainkan juga

menyebabkan kelahiran di alam neraka bagi yang melakukannya.

Bagi orang yang belum melalui tahapan pembangkitan dan penyempurnaan serta tak menjalankan *samaya*, praktik "persembahan merah" yang terdiri dari darah beserta daging tidak akan membangkitkan realisasi makhluk-makhluk suci kebijaksanaan ataupun para Pelindung Dharma. Sebagai gantinya, seluruh dewa-dewa dan iblis pembawa kemalangan akan hadir dan menikmati persembahan beserta tormanya. Mereka barangkali akan mendatangkan keuntungan singkat, namun hasil akhirnya adalah akibat-akibat tak diinginkan.

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

Suatu kali, seseorang menangkap seorang pencuri dan memukulinya. Setiap pukulan tongkat dilafalkannya sebait doa perlindungan:

"Aku berlindung pada Buddha" Plak! "Aku berlindung pada Dharma." Plak! dan begitu seterusnya.

Setelah menanamkan bait-bait tersebut secara kokoh pada pikiran sang pencuri, ia membebaskannya. Pencuri itu menghabiskan malam harinya di bawah jembatan. Pikirannya dipenuhi oleh bait-bait dari doa perlindungan yang menyertai ingatannya terhadap pukulan menyakitkan sebagaimana dialaminya. Ketika sedang berbaring itulah, sekawanan makhluk-makhluk halus jahat mendekati jembatan. Tetapi mereka berteriak, "Ada orang di sini yang berlindung pada Tiga Permata!" Kawasan makhluk-makhluk halus itu melarikan diri sambil berteriak.

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

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

Dalam *Ringkasan Kebijaksanaan Terunggul*:

Jika jasa pahala berlindung
[pada Permata-permata Nan Mulia] diwujudkan.
Keseluruhan Tiga Dunia
Tak akan sanggup menampungnya.
Dapatkah air di seluruh samudera raya
Ditakar dengan alat penakar kecil?

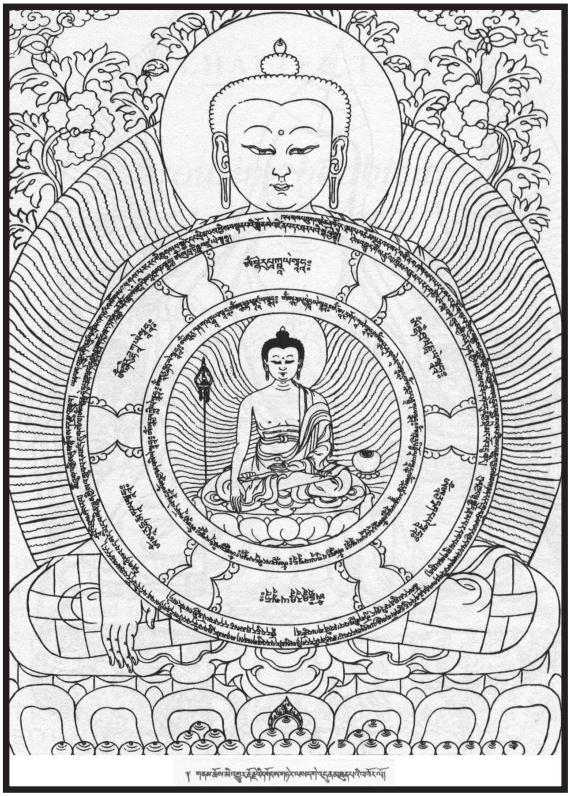
Lebih jauh lagi *Sutra Intisari Mentari* mengatakan:

Ia yang menjadikan Buddha sebagai tempat
Perlindungannya tidak akan dapat dibunuh
Oleh sepuluh juta iblis-iblis jahat;
Meskipun ia melanggar ikrar-ikrarnya
Atau kacau pikirannya,
Sudah pasti bahwa ia akan terbebas
Dari kelahiran kembali.

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

Aku telah mengambil perlindungan rangkap tiga
Tetapi masih kurang meyakininya.
Aku mengikuti latihan rangkap tiga,
Tetapi terpeleset dalam komitmenku sendiri.

Berkahilah aku dan mereka yang kurang
Percaya seperti diriku
Agar keyakinan kami menjadi teguh dan
Tak tergoyahkan.





SANTIDEVA (ABAD KE-7 - 8)
Pengarang karya berjudul Jalan Bodhisattva (*Bodhicaryāvatara*), karya klasik agung Mahayāna India.

II

Membangkitkan *Bodhicitta*, Akar Mahayāna



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

Bagian ini terbagi menjadi tiga: Melatih pikiran dalam empat kemuliaan tak terbatas; membangkitkan *bodhicitta*, mengarahkan pikiran pada Pencerahan; dan melatih sila-sila *bodhicitta* dalam aspirasi [spiritual] serta mempraktikkan *bodhicitta*.

I. MELATIH PIKIRAN DALAM EMPAT KEMULIAAN TAK TERBATAS

Empat kemuliaan tak terbatas adalah cinta kasih (*maitri*), belas kasih (*karuna*), bergembira karena kebaikan yang dialami atau dilakukan orang lain (*mudita*), dan keseimbangan batin (*upeksha*). Cinta kasih biasanya diletakkan di urutan pertama. Namun apabila kita mempraktikkannya secara berurutan demi melatih batin, kita hendaknya mengawali dengan keseimbangan batin. Bila tidak, apapun cinta kasih, belas kasih, dan *mudita* yang kita kembangkan akan bersifat memihak atau bernuansa membeda-bedakan serta tak sepenuhnya murni. Karena itu, kita mengawalinya dengan bermeditasi pada keseimbangan batin.

1. MEDITASI PADA KESEIMBANGAN BATIN

Keseimbangan batin (*tang nyom* dalam bahasa Tibet) berarti melepaskan (*tang*) kebencian kita terhadap musuh dan kemelekatan pada sahabat-sahabat kita. Selanjutnya mengembangkan sikap yang sama rata (*nyom*) terhadap semua makhluk; terbebas dari kemelekatan terhadap orang-orang kita sukai dan kebencian pada mereka yang tak kita sukai.

Sebagaimana adanya sekarang, kita sangat melekat pada apa yang kita pandang dekat dengan kita - ayah beserta ibu kita, kaum kerabat, dan lain sebagainya.

Sebaliknya, kita merasakan kebencian pada musuh-musuh kita dan segala sesuatu yang terkait dengan mereka. Pandangan ini adalah salah dan berasal dari kurangnya perenungan [yang seksama].

Di kehidupan-kehidupan lampau, mereka yang kita anggap sebagai musuh pastilah pernah dekat dengan kita, berbaik hati pada kita, senantiasa mempedulikan kita dengan hati belas kasih, serta memberikan pertolongan dan bantuan yang tak terbayangkan. Sebaliknya, banyak orang yang kini kita sebut sahabat, [di kehidupan lampau] pastilah pernah bermusuhan atau mencelakai kita. Seperti yang telah kita bicarakan di bagian pembahasan mengenai ketidak-kekalan, Yang Arya Kātyāyana meringkaskannya dengan gamblang:

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.

Contoh lain adalah kisah Ratu Pema Sel, puteri Raja Dharma Trisong Detsen. Ketika ia meninggal pada usia 17 tahun, ayahnya bertanya pada Guru Rinpoche mengapa hal ini terjadi.

"Aku kira puteriku pastilah memiliki karma baik masa lalu yang tak bercela," kata raja. "Ia terlahir sebagai puteri Raja Trisong Detsen. Ia berjumpa dengan seluruh

penerjemah dan pandita anda, yang laksana Buddha sejati. Lalu bagaimana mungkin hidupnya begitu singkat?"

"Bukan dikarenakan perbuatan bajiknya, ia terlahir sebagai puterimu," jawab Beliau. "Dahulu aku - Padma, engkau - Raja Dharma yang Agung, dan Kepala Biara Bodhisattva, terlahir sebagai tiga anak lelaki berkasta rendah. Kita semua membangun Stūpa Agung Jarung Khasor. Pada saat itu, sang puteri terlahir sebagai serangga yang menggigit lehermu. Hendak menghalaunya dengan tanganmu, tanpa sengaja engkau membunuhnya. Karena hutang karma merampas nyawanya, serangga itu terlahir sebagai puterimu."[129]

Apabila Raja Dharma Trisong Detsen, yang dianggap sebagai Manjuśri sendiri*, dapat memiliki anak yang terlahir karena buah karmanya, bagaimanakah dengan insan-insan lainnya?

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

Di antara orang-orang yang kini menjadi musuh kita, tiada seorangpun yang belum pernah menjadi ayah dan ibu kita di kehidupan-kehidupan lampau. Bahkan

* Trisong Detsen dipandang sebagai emanasi Bodhisttva Manjuśri.

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

Sebaliknya, ada juga orang yang biasanya kita anggap dekat dengan kita, seperti anak-anak kita. Namun ada anak-anak yang menipu atau bahkan membunuh orang tua mereka. Terkadang, anak-anak memihak orang-orang yang berselisih dengan orang tua mereka. Lebih jauh lagi, mereka bergabung dengan orang-orang yang berseteru dengan keluarganya serta bersekongkol merampok kekayaan keluarganya sendiri. Meskipun hubungan dengan orang-orang dekat kita baik-baik saja, kesedihan dan permasalahan hidup mereka lebih kuat memengaruhi kita ketimbang kesulitan kita sendiri.

Agar dapat menolong sahabat, anak, dan kerabat, kita menimbun banyak gelombang karma buruk yang sanggup menyapu kita ke alam neraka di kehidupan selanjutnya. Jikalau hendak mempraktikkan Dharma mereka akan menjadi penghambatnya. Karena tak sanggup melepaskan keterikatan dengan orang tua, anak, dan keluarga, kita menunda-nunda menjalankan praktik Dharma, sehingga tidak pernah punya waktu melakukannya. Singkatnya, mereka menimbulkan kerugian yang jauh lebih besar ketimbang musuh-musuh kita.

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

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

Pertama-tama, terhadap semua orang yang tak

anda sukai - mereka yang membangkitkan kemarahan dan kebencian dalam diri anda - latihlah pikiran anda dengan berbagai metode sehingga kemarahan beserta kebencian yang anda rasakan terhadap mereka sirna. Pandanglah mereka sebagai sesuatu yang bersifat biasa-biasa saja (netral), dalam artian tidak baik dan juga tidak buruk bagi anda. Lalu renungkan bahwa para makhluk yang anda pandang tidak baik dan juga tidak buruk atau biasa-biasa saja itu di masa lalu tak berawal pernah menjadi ayah ataupun ibu anda. Meditasikan hal ini, latihlah terus menerus hingga anda merasakan cinta kasih terhadap mereka yang sepadan dengan cinta kasih yang anda rasakan terhadap ayah anda di kehidupan sekarang. Akhirnya, bermeditasilah sampai anda merasakan belas kasih yang sama terhadap semua makhluk - entah anda menganggapnya sebagai sahabat atau musuh - sebagaimana halnya kasih anda terhadap orang tua anda sendiri.

Keseimbangan batin yang tak terbatas bukanlah semata-mata memandang setiap orang, baik sahabat ataupun musuh, sebagai sama saja, tanpa perasaan cinta, benci, dan lain sebagainya. Itulah keseimbangan batin yang tak berperasaan dan tidak mendatangkan efek apapun, baik keburukan maupun kebajikan. Teladan yang diberikan para suciwan mengenai keseimbangan batin tak terbatas nampak ketika mereka menyelenggarakan perjamuan. Tatkala para makhluk agung di zaman lampau mengadakan perjamuan, mereka akan mengundang

siapa saja, entah kedudukannya tinggi ataupun rendah, entah penguasa atau orang kebanyakan, baik atau buruk, orang terkemuka atau biasa-biasa saja - tanpa membeda-bedakan. Begitu pula, sikap kita terhadap semua makhluk di seluruh jagad raya hendaknya dipenuhi oleh belas kasih nan agung; melingkupi mereka semua tanpa kecuali. Latihlah pikiran anda hingga mencapai keseimbangan batin tak terbatas seperti itu.

2. MEDITASI PADA CINTA KASIH

Melalui meditasi pada keseimbangan batin tak terbatas sebagaimana yang baru saja diulas, anda akan memancarkan cinta kasih agung yang sama pada semua makhluk di ketiga alam. Cinta kasih yang anda rasakan bagi mereka hendaknya seperti orang tua terhadap anak-anak mereka. Mereka tidak mempedulikan sikap tak tahu berterima kasih anak-anak mereka beserta seluruh kesulitan yang dialaminya tatkala memelihara buah hatinya tersebut. Mereka mengabdikan segenap pemikiran, ucapan, dan tindakan demi menyediakan kebahagiaan, kenyamanan, serta kesenangan bagi anak yang disayanginya itu. Begitu pula, dalam hidup ini dan selanjutnya, abdikan segala sesuatu yang anda lakukan, ucapkan, atau pikirkan demi kebahagiaan semua makhluk.

Seluruh insan berjuang demi mendapatkan kebahagiaan. Mereka semua ingin hidup bahagia. Tak satupun

di antara mereka ingin menderita. Kendati demikian, mereka tak mengetahui bahwa musabab kebahagiaan adalah tindakan bajik serta menghindarkan diri dari sepuluh perbuatan buruk. Dengan demikian, dambaan terdalam dan tindakan mereka berlawanan satu sama lain. Dalam upayanya mendapatkan kebahagiaan, mereka justru hanya mendatangkan penderitaan bagi diri mereka sendiri.

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

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

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

Sekalipun hanya memandang orang lain, anda hendak-

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

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

Penting sekali agar tidak mendatangkan penderita-

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

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

Bersikap baik pada mereka yang datang dari jauh,
Pada mereka yang menderita sakit berkepanjangan,
Atau pada orang tua kita saat mereka telah
Lanjut usianya, adalah sepadan dengan bermeditasi

Pada keshunyataan, dimana belas kasih
Adalah hakikat terdalamnya.

Orang tua kita telah memperlihatkan cinta kasih dan kebajikan hati yang mendalam, sehingga mengecewakan mereka di usia lanjutnya adalah perbuatan sangat buruk. Buddha sendiri, demi membalas kebaikan ibunya, pergi ke Surga Tiga Puluh Tiga Dewa guna mengajarkan ibuNya Dharma. Ada dikatakan bahwa kendati melayani orang tua kita dengan memanggul mereka di pundak kita mengelilingi seluruh jagad raya masih belum dapat membalas kebaikan mereka. Meskipun demikian, kita dapat membalas kebaikan mereka dengan memperkenalkannya pada ajaran Buddha. Jadi senantiasa layanilah orang tua anda dengan pikiran, ucapan, dan perbuatan, serta senantiasa cari cara membawa mereka pada Dharma.

Mahaguru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) bersabda:

Jangan buat orang-orang berusia lanjut
Menjadi sedih; senantiasa rawatlah mereka
Dengan penuh perhatian serta rasa hormat.

Apapun yang anda katakan atau lakukan, senantiasa bersikap baiklah pada orang yang lebih tua dibanding anda. Rawatlah mereka dan lakukan apa yang sekiranya dapat

membahagiakan mereka.

Dewasa ini, banyak orang mengatakan bahwa mustahil hidup di tengah *samsara* ini tanpa mencelakai makhluk lainnya. Tetapi ini tidaklah benar.

Pada zaman dahulu, di Khotan, dua orang calon bhiksu bermeditasi pada Mañjuśri nan Mulia.

Suatu kali, Beliau muncul di hadapan mereka dan berkata, "Tiada jalinan karma antara kalian dan diriku. Makhluk suci yang memiliki keterkaitan spiritual dengan kalian di masa lampau adalah Avalokiteśvara nan Agung. Beliau sekarang dapat dijumpai di Tibet dan kini memerintah sebagai seorang raja*. Kalian hendaknya pergi ke sana dan menjumpai Beliau."

Ketika dua orang calon bhiksu itu tiba di Tibet dan memasuki Lhasa, mereka menyaksikan sejumlah besar orang sedang dijatuhi hukuman mati atau ditahan. Mereka menanyakan apa yang terjadi.

"Itulah hukuman-hukuman yang diperintahkan oleh raja," jawab mereka.

"Raja tersebut pastilah bukan Avalokiteśvara," mereka berkata satu sama lain serta merasa takut dijatuhi hukuman pula. Itulah sebabnya, mereka lantas memutuskan melarikan diri.

Raja mengetahui bahwa mereka berniat meninggalkan Tibet, sehingga mengirim utusan menyusul mereka guna mengundang mereka ke hadapannya.

"Janganlah takut," ia memberitahu mereka. "Tibet adalah kawasan yang buas, sehingga sulit diatur. Oleh

* Raja itu adalah Songtsen Gampo, raja Buddhis Tibet yang pertama, dimana Beliau dipandang sebagai inkarnasi Avalokiteśvara.

karenanya, aku harus menampilkan ilusi para tahanan sedang dieksekusi, dipotong anggota tubuhnya, dan lain sebagainya. Namun sesungguhnya aku bahkan tidak membahayakan orang lain seujung rambutpun."

Raja itu merupakan penguasa seluruh Tibet, Tanah Salju, dan menundukkan para raja di keempat penjuru ke bawah payung kekuasaannya. Beliau mengalahkan balatentara musuh yang hendak menaklukkan negerinya dan menjaga perdamaian di sepanjang perbatasan. Meskipun Beliau harus menundukkan musuh dan mempertahankan para raja bawahannya dalam ruang lingkup seluas itu, ia melakukannya tanpa membahayakan orang lain bahkan seujung rambut pun. Dengan demikian, mengapa mustahil bagi kita menghindarkan diri dari mencelakai makhluk lainnya saat mengurus tempat kediaman nan kecil kita ini, yang bila dibandingkan [dengan wilayah kekuasaan raja di atas] tak lebih besar dibandingkan sarang serangga?

Mencelakai makhluk lain mendatangkan celaka pula sebagai balasannya. Tindakan itu hanya menciptakan penderitaan tanpa akhir dalam hidup ini dan mendatang. Perbuatan jahat semacam itu tak akan membawa kebaikan sama sekali termasuk dalam kehidupan ini sekalipun. Tiada seorangpun menjadi kaya karena pembunuhan, pencurian, atau kejahatan lainnya. Mereka akhirnya dijatuhi hukuman dan kehilangan seluruh uang beserta kekayaannya.

Perumpamaan mengenai cinta kasih tak berbatas

adalah seorang ibu burung yang merawat anak-anaknya. Ia mulai dengan membangun sebuah sarang yang lembut dan nyaman. Ibu burung itu melindungi anak-anaknya dengan sayapnya, demi menjaga agar tubuh mereka tetap hangat. Ia senantiasa bersikap baik dan melindungi mereka hingga sanggup terbang. Seperti ibu burung itu, belajarlah bersikap bajik dalam pikiran, ucapan, dan tindakan anda terhadap semua makhluk di ketiga alam.

3. MEDITASI PADA BELAS KASIH

Meditasi pada belas kasih adalah membayangkan para makhluk yang didera oleh penderitaan nan kejam serta berharap agar mereka semua terbebas darinya. Sebagaimana dikatakan:

> *Renungkan seseorang dalam siksaan nan dashyat - seseorang yang dilemparkan ke lubang tahanan terdalam dan sedang menanti hukuman mati atau seekor hewan berdiri di hadapan tukang jagal yang hendak menyembelihnya. Pancarkan cinta kasih anda, seolah-olah mereka adalah ibu atau anak anda sendiri.*

Bayangkan seorang tahanan yang dijatuhi hukuman mati oleh penguasa dan sedang diseret ke tempat eksekusinya atau seekor domba yang ditangkap serta diikat oleh tukang jagal.

Ketika memikirkan seorang tahanan yang dijatuhi hukuman, jangan bayangkan itu adalah orang lain, melainkan diri anda sendiri. Tanyalah pada diri anda sendiri apa yang anda lakukan dalam situasi seperti itu. Apa yang harus dilakukan sekarang? Tiada tempat melarikan diri. Tiada tempat menyembunyikan diri. Tiada tempat perlindungan. Tiada pelindung ataupun orang yang bersedia melindungi anda. Mustahil bagi anda melarikan diri.. Anda tidak berdaya. Tiada sepasukan tentara yang sanggup membela anda. Pada situasi semacam itu, seluruh kesan hidup ini hampir musnah. Anda akan meninggalkan tubuh anda sendiri, yang [selama ini] telah anda jaga baik-baik, dan bersiap memasuki kehidupan selanjutnya. Betapa sia-sianya! Latihlah pikiran anda dengan merenungkan penderitaan tahanan yang hendak dijatuhi hukuman mati ini seolah-olah anda mengalaminya sendiri.

Manakala memikirkan seekor domba yang diseret ke hadapan pejagalnya, jangan anggap bahwa ia hanyalah semata-mata domba. Sebagai gantinya, bayangkan dengan tulus bahwa itu adalah ibu anda sendiri yang telah berusia lanjut, dimana mereka hendak membunuhnya. Tanyakan pada diri anda apakah yang akan anda lakukan dalam situasi seperti itu. Apakah yang akan anda lakukan apabila mereka hendak membunuh ibu anda, meskipun ia tak mencelakai mereka. Resapilah penderitaan yang dialami ibu anda ini pada lubuk hati terdalam anda. Ketika hati anda terbakar oleh

keinginan melakukan sesuatu tepat pada waktunya demi menyelamatkan nyawa ibu anda dari tangan tukang jagal, renungkan bahwa meskipun makhluk yang menderita itu bukan benar-benar ayah atau ibu anda di kehidupan sekarang; mereka pastilah pernah menjadi orang tua anda dikehidupan lampau yang sama baiknya dengan orang tua anda di masa sekarang. Jadi tiada bedanya sedikitpun. Alangkah malangnya orang tua-orang tua anda yang menderita begitu dashyatnya! Seandainya mereka dapat terbebas dari penderitaan seketika ini juga! Dengan berbekalkan renungan seperti ini dalam batin anda, bermeditasilah dengan belas kasih tak terbatas sehingga anda berlinangan air mata.

Manakala belas kasih anda telah bangkit, renungkan bahwa seluruh penderitaan tersebut adalah akibat perbuatan jahat yang dilakukan di masa lampau. Seluruh makhluk malang itu kini terbenam dalam kejahatan dan mereka pastilah menuai akibatnya. Berlandaskan pemikiran seperti ini, bermeditasilah dengan penuh belas kasih pada semua makhluk yang mendatangkan penderitaan bagi diri mereka sendiri melalui pembunuhan atau perbuatan jahat lainnya.

Lalu renungkan penderitaan semua makhluk yang terlahir di alam neraka, *preta*, dan alam-alam penderitaan lainnya. Anggaplah makhluk-makhluk tersebut sebagai orang tua anda atau diri anda sendiri. Bermeditasilah dengan memancarkan belas kasih anda sekuat mungkin pada mereka.

Akhirnya, renungkan secara mendalam semua makhluk di Tiga Alam. Di manapun ada makhluk hidup, di situlah berlangsung perbuatan jahat dan penderitaan sebagai akibatnya. Alangkah malangnya makhluk-makhluk yang hanya tahu melibatkan diri dalam perbuatan jahat dan mengalami penderitaan itu! Alangkah menakjubkannya jikalau semua makhluk di enam alam dapat terbebas dari seluruh keburukan yang disebabkan karma-karma masa lampau, yakni penderitaan beserta kecenderungan-kencenderungan negatif, dan merealisasi kebahagiaan kekal Kebuddhaan nan Sempurna.

Begitu mengawali meditasi pada belas kasih, penting sekali mulanya memusatkan perhatian pada para makhluk yang menderita secara individual - masing-masing satu setiap sesi meditasinya. Lalu secara bertahap anda melangkah maju setapak demi setapak sehingga anda sanggup memeditasikan semua makhluk itu sebagai suatu kesatuan. Bila tidak, belas kasih anda akan menjadi mengambang dan semata-mata bersifat intelektual belaka. Dengan demikian, apa yang anda meditasikan tak akan terasa riil atau nyata.

Renungkan khususnya pada penderitaan dan kesukaran yang dialami hewan anda sendiri, baik itu domba, kuda beban, dan lain sebagainya. Kita menimpakan kekejaman pada mereka yang setara dengan siksaan neraka. Kita menusuk hidung mereka, mengebiri mereka, mencabuti bulu mereka, serta mengakibatkan

pendarahan bagi mereka hidup-hidup*. Tidak sekejap pun kita memikirkan bahwa hewan ini akan merasakan penderitaan. Apabila direnungkan baik-baik, masalah sebenarnya terletak pada diri kita yang tidak mengembangkan belas kasih terhadap mereka. Renungkan sekarang juga, seandainya ada orang yang menarik helaian rambut anda, tidakkah anda akan berteriak kesakitan? anda tidak akan membiarkannya sama sekali. Meskipun demikian, kita memilin dan mencabut seluruh bulu panjang *yak* yang tumbuh di bagian perutnya dengan menyisakan daging berwarna kemerahan. Selanjutnya, dari tempat di mana bulu-bulu itu tadinya tumbuh darah mulai menetes. Meskipun hewan itu melenguh kesakitan, tidak pernah terlintas sedikitpun dalam benak kita bahwa itu adalah penderitaan.

Kita tidak tahan apabila tumbuh bisul di tangan kita. Terkadang bila tubuh kita lecet-lecet karena menunggang kuda, kita tak sanggup lagi duduk di pelana dan sebagai gantinya harus menggunakan pelana samping. Namun tak pernah terpikir oleh kita bahwa kuda yang kita tunggangi mungkin menderita kelelahan. Apabila ia tidak sanggup lagi maju lebih jauh dan berhenti serta terengah-engah menghela napas, kita berpikir bahwa kuda kita itu malas. Meledaklah amarah kita dan memukulinya tanpa kasihan sedikitpun.

Pikirkan kondisi seekor hewan saja - umpamanya seekor domba yang hendak disembelih. Pertama-tama, ia akan diseret dari kandangnya. Hewan itu

* Bulu halus bagian perut seekor yak, dipergunakan sebagai wol. Bulu-bulu itu dicabuti dan bukannya dicukur. Darah dari yak hidup dipergunakan membuat sosis.

diserang oleh ketakutan nan dashyat. Darah dari lukanya menetes tatkala ia diseret dengan paksa. Ia lalu dibanting di punggungnya, kakinya diikat dengan tali kulit, lalu hidungnya dibekap hingga kehabisan napas*. Apabila dalam kondisi sekarat ini, hewan tersebut lambat matinya, sang jagal - yakni si pelaku kejahatan - menjadi marah.

> *"Hewan ini tidak mau mati juga!" katanya dan*
> *Kemudian memukul domba tersebut.*

Akhirnya domba itu mati dan dikuliti serta diambil ususnya. Pada saat yang sama, hewan lainnya dibiarkan berdarah hingga tak sanggup lagi berdiri tegak. Darah hewan yang sudah mati dicampur dengan yang masih hidup. Campuran darah itu lalu dimasak menjadi sosis dengan dibungkus usus hewan yang telah disembelih**. Barangsiapa yang menyantap makanan seperti itu pastilah merupakan kanibal sejati.

Renungkan baik-baik mengenai penderitaan hewan-hewan ini. Bayangkan bahwa diri anda mengalami penderitaan semacam itu dan rasakan bagaimana jadi-nya. Tutupi mulut anda dengan tangan dan berhentilah bernapas. Sejenak rasakan bagaimana sengsaranya mengalami hal seperti itu. Renungkan kesengsaraan dan kepanikan yang terjadi. Begitu anda telah sungguh-sungguh merasakannya, terus-menerus renungkan betapa menyedihkannya seluruh hewan-hewan itu harus

* Di Tibet, hewan umumnya disembelih dengan cara dibuat mati kehabisan napas.
**Sosis terbuat dari darah. Menurut kepercayaan setempat, campuran darah hewan yang masih hidup dan sudah mati dapat meningkatkan kebugaran tubuh (vitalitas).

mengalami penderitaan tersebut tanpa ada kesempatan membebaskan diri darinya. Alangkah baiknya, bila seandainya anda berkuasa memberikan perlindungan bagi semua makhluk yang didera penderitaan itu!

Para *Lama* dan bhiksu adalah sosok-sosok yang seharusnya memiliki belas kasih terbesar. Tetapi mereka tak memilikinya sama sekali. Mereka lebih buruk ketimbang umat awam dalam hal mendatangkan penderitaan bagi makhluk lain. Hal ini merupakan pertanda bahwa ajaran Buddha mendekati akhirnya. Kita tiba pada masa dimana iblis dan raksasa buas pemakan daging memperoleh seluruh kehormatan. Di masa lampau, Guru kita, Śakyamuni, menolak singgasana raja dunia[130] seolah-olah itu hanyalah ludah di atas debu dan memilih menjadi pertapa. Bersama para arhat pengikutNya, Beliau berjalan kaki, meminta-minta makanan, dengan memegang mangkuk beserta tongkat saja. Mereka tidak menunggang kuda atau keledai. Bahkan Buddha sendiri juga tidak mengendarai hewan tunggangan apapun. Hal ini dikarenakan Beliau merasa bahwa mengakibatkan penderitaan bagi makhluk lain bukanlah ajaran Buddha. Mungkinkah Buddha tidak sanggup menemukan bahkan seekor kuda tuapun guna Beliau tunggangi?

Meskipun demikian, para bhiksu dan *Lama* kita, ketika diundang menghadiri upacara keagamaan desa, mereka memasukkan seutas tali kasar ke cincin yang terpasang di lubang hidung yak mereka. Begitu duduk di atas pelananya, mereka menarik tali kekang hewan yang

mereka tunggangi sekuat tenaga. Tali itu tersambung ke lubang hidung yaknya, sehingga menyebabkan hewan malang tersebut kesakitan dan bergerak mundur serta meloncat. Penunggangnya memecutnya sekuat tenaga. Karena tidak tahan terhadap rasa sakit di tubuhnya, hewan itu mulai berlari - tetapi ia ditarik lagi di lubang hidungnya. Rasa sakit di lubang hidungnya makin hebat, sehingga yak berhenti berlari. Kembali ia menderita cambukan dari pemiliknya. Menderita karena tarikan di bagian depan dan cambukan di bagian belakang tubuhnya, hewan itu terluka dan kelelahan. Keringat menetes dari setiap helai rambutnya, lidahnya menjulur keluar, napasnya terengah-engah, dan ia tak sanggup bergerak lebih jauh lagi.

"Apa yang terjadi dengannya? Ia masih belum mau bergerak," pikir sang penunggang dan ia mulai dikuasai amarah. Dipukulinya yak malang itu dengan gagang cambuknya. Begitu marahnya sampai-sampai gagang cambuknya patah menjadi dua. Ia memunguti patahan-patahan itu lalu menyelipkannya di sabuknya. Diambilnya sebongkah batu tajam, berbalik ke pelananya, dan kemudian dihujamkannya batu tersebut ke tubuh yak tua miliknya.... semua ini dilakukannya tanpa sedikitpun merasa kasihan pada hewan malang tersebut.

Bayangkan diri anda sebagai yak tua tersebut. Punggung anda dimuati dengan beban yang terlampau berat. Seutas tali diikatkan ke lubang hidung anda. Tubuh anda dicambuki. Tulang rusuk anda digantungi oleh

sanggurdi. Di bagian depan, belakang, dan kedua sisi tubuh, yang anda rasakan hanyalah rasa sakit. Tanpa ada kesempatan beristirahat, anda menjelajahi jalan-jalan nan panjang, menuruni tempat-tempat curam, menyeberangi sungai-sungai lebar, dan mengarungi dataran maha luas. Tanpa kesempatan menelan sesuap makanan pun, anda dipaksa berjalan menentang keinginan anda sendiri mulai dari fajar menyingsing hingga senja hari tatkala pancaran cahaya mentari terakhir telah sirna. Renungkan betapa sengsara dan melelahkannya kehidupan seperti itu. Betapa besarnya penderitaan, kelaparan, dan kehausan yang akan anda alami. Bayangkan penderitaan itu terjadi pada diri anda sendiri. Anda tak akan merasakan selain perasaan kasihan nan mendalam dan tak tertahankan.

Seharusnya, orang-orang yang kita sebut *Lama* dan guru merupakan perlindungan dan sumber pertolongan - yang melindungi dan memimbing semua makhluk tanpa membeda-bedakan. Tetapi pada kenyataannya mereka lebih condong pada penyandang dana mereka; yakni pihak-pihak yang menyediakan makanan dan minuman serta menghaturkan persembahan pada mereka. Mereka berdoa agar para penyandang dana tersebut senantiasa hidup aman serta terlindungi. Para *Lama* serta bhiksu itu memberikan *abhiseka* dan berkahnya. Sepanjang upacara ritual, mereka sibuk menghalau seluruh *preta* dan makhluk-makhluk halus jahat yang terlahir demikian karena kekuatan karma buruk mereka. Para *Lama* melakukan

upacara sambil membentuk mudra demi menakuti serta memukul makhluk-makhluk halus itu. Mereka lalu mengucapkan, "Bunuh, bunuh! Hajar, hajar!"

Tentu saja, bila seseeorang menganggap makhluk-makhluk halus yang membahayakan itu sebagai sesuatu yang perlu dibunuh atau dihantam, hal itu dikarenakan pikirannya dikuasai kemelekatan serta kebencian; sehingga ia tak akan pernah membangkitkan belas kasih nan agung serta terbebas dari sikap membeda-bedakan. Apabila anda merenungkan hal ini dengan cermat, makhluk-makhluk halus tersebut jauh lebih memerlukan belas kasih ketimbang penyandang dananya. Mereka menjadi makhluk-makhluk halus yang membahayakan karena karma buruk mereka. Terlahir sebagai *preta*, dengan tubuh mengerikan, penderitaan dan rasa takut mereka tak terbayangkan. Mereka hanya mengalami rasa lapar, haus, dan kelelahan tanpa akhir. Mereka memandang segala sesuatunya sebagai ancaman bagi diri mereka. Karena pikiran mereka dipenuhi oleh kebencian dan permusuhan, banyak di antara mereka yang terlahir di neraka setelah kematiannya. Siapa yang sesungguhnya lebih perlu dikasihani? Sang penyandang dana mungkin sakit dan menderita, namun lebih baik membantu meringankan karma buruknya, ketimbang menciptakan lebih banyak lagi perbuatan jahat. Para makhluk halus itu membahayakan orang lain dengan niatan jahat dan akan terjatuh ke kedalaman alam-alam rendah akibat perbuatan-perbuatan jahat mereka sendiri.

Apabila Sang Penakluk (Buddha - penerjemah bahasa Indonesia), yang mahir dalam *upaya kausalya* dan penuh belas kasih, mengajarkan tata cara menghalau atau mengancam makhluk-makhluk halus ini, maka hal itu terlahir dari belas kasih Beliau terhadap mereka, laksana seorang ibu menakut-nakuti anaknya yang membandel terhadap perintahnya. Beliau juga mengajarkan ritual pembebasan (penyeberangan) agar dipraktikkan oleh mereka yang memiliki kekuatan memotong arus keinginan jahat para makhluk yang hanya membahayakan makhluk lainnya, serta menyeberangkan kesadaran mereka ke alam-alam nan murni. Namun demi membela kepentingan para penyandang dana mereka, para bhikshu dan sosok lain yang kita pandang berada di sisi kita, menganggap para makhluk halus jahat dan pelaku kejahatan sebagai musuh nan layak dibenci - melindungi satu pihak dan menyerang pihak lainnya dikarenakan kemelekatan beserta kebencian. Benarkah itu sikap yang diajarkan oleh Buddha? Selama kita dibelenggu oleh kemelekatan dan kebencian, sia-sialah mencoba menghalau atau menyerang makhluk-makhluk halus tersebut. Mereka hanya terdiri dari tubuh mental dan tak akan mematuhi kita. Sebagai akibatnya, mereka akan membalas dengan mendatangkan bahaya bagi kita. Sungguh - tidak perlu membicarakan mengenai hawa nafsu keinginan dan kebencian - selama kita percaya bahwa dewa-dewa beserta makhluk halus sungguh-sungguh eksis dan ingin agar mereka pergi, kita tak akan

pernah menaklukkan mereka.

Tatkala Jetsun Mila berdiam di Gua Benteng Garuda di lembah Chong, raja pembuat masalah, Vinayaka, menampilkan ilusi supranatural. Dalam guanya, Jetsun Mila melihat lima *atsaras** dengan mata sebesar piring. Beliau berdoa pada guru dan *yidam*-nya, tetapi para iblis itu tak kunjung pergi. Beliau lalu memvisualisasikan makhluk sucinya dan melafalkan mantra-mantra penaklukan, tetapi mereka juga tidak lenyap.

Akhirnya, ia berpikir, "Marpa dari Lhodrak memperlihatkan padaku bahwa segala sesuatu di jagad raya ini adalah pikiran, dan hakikat pikiran adalah kosong (*shunya*) serta gemilang. Meyakini bahwa iblis-iblis dan pembuat onar ini adalah sesuatu di luar diri serta ingin agar mereka pergi merupakan kesia-siaan."

Berbekalkan keyakinan nan kuat bahwa makhluk-makhluk halus dan iblis semata-mata persepsinya sendiri, Beliau kembali ke guanya. Merasa takut dan membelalakkan matanya, *atsara-atsara* itu lenyap.

Inilah yang dimaksudkan pula oleh Raksasa Wanita Batu, ketika ia menyanyi bagi Mila:

Iblis yang berasal dari kecenderunganmu sendiri
Bangkit dari pikiran.
Apabila engkau tak mengenali hakikat pikiranmu,
Aku tak akan pergi hanya semata-mata karena
Engkau memerintahkannya demikian.
Jika engkau tak menyadari bahwa hakikat

* *a tsa ra* adalah kesalahan penulisan bagi kata bahasa Sansekerta *ācārya*, dan di sini berarti penampakan berupa pertapa India.

Pikiranmu adalah shunya, Masih ada lagi
Lebih banyak lagi iblis di samping diriku!
Namun bila engkau mengenali hakikat
Pikiranmu Sendiri, Kondisi-kondisi
Tak menguntungkan justru akan berbalik
Mendukungmu. Dan bahkan aku,
Raksasa wanita Batu, akan menjadi abdimu.

Karenanya, apakah mungkin dengan berbekalkan pandangan bahwa seluruh makhluk halus jahat dan iblis adalah [cerminan] pikiran kita sendiri, kita menaklukkan mereka dengan amarah?

Tatkala para biarawan mengunjungi penyandang dana mereka, dengan gembira mereka menyantap seluruh daging domba yang telah disembelih serta dimasak bagi mereka, tanpa ada keraguan sedikitpun. Ketika hendak melakukan upacara persembahan khusus bagi para makhluk-makhluk suci pelindung (*dharmapala* - penerjemah bahasa Indonesia), mereka menyatakan bahwa daging bersih diperlukan sebagai kelengkapan ritual. Bagi mereka, ini berarti daging dan lemak masih berdarah hewan-hewan yang baru disembelih. Dengan daging tersebut mereka menghiasi seluruh *torma* beserta persembahan lainnya. Tatacara mengerikan ini pastilah ritual *Bönpo* atau *tirthika* - dan bukannya berasal dari Buddhadharma. Dalam agama Buddha, sekali kita berlindung pada Dharma, kita hendaknya berhenti mencelakai makhluk lainnya. Bagaimana mungkin

memerintahkan hewan dibantai ke manapun kita pergi dan menikmati daging beserta darahnya, tidak bertentangan dengan *sila-sila* perlindungan? Lebih jauh lagi, dalam tradisi Bodhisattva sebagaimana yang menjadi bagian Wahana Agung, kita hendaknya menjadi pelindung bagi semua makhluk. Tetapi terhadap makhluk-makhluk malang yang terlahir karena karma buruknya ini kita tak merasakan secercahpun belas kasihan. Sebaliknya, para makhluk yang seharusnya berada di bawah perlindungan kita, malah kita bantai. Rebusan daging beserta darah mereka terhidang di hadapan kita. Para pelindung mereka - yakni kita selaku para Bodhisattva - dengan nikmat menyantapnya sambil menjilat-jilat bibir kita. Adakah tindakan lain yang lebih jahat dan kejam dibandingkan hal ini?

Naskah *Mantra Vajrayāna nan Rahasia* memaparkan:

> *Tindakan apapun yang mengecewakan*
> *Simha dan Tramen**
> *Dengan tidak mengumpulkan persembahan*
> *Berupa daging dan darah yang sesuai dengan*
> *Naskah-naskah [suci],*
> *Kami memohon agar pada dākini di tempat*
> *Suci ini sudi mengampuni kami.*

"Mengumpulkan persembahan berupa daging dan darah yang sesuai dengan naskah-naskah [suci]" berarti

* Makhluk-makhluk suci simbolis dalam mandala.

mempersembahkan lima jenis daging yang dipandang sebagai substansi *samaya* nan berharga menurut *Mantrayāna nan Rahasia* - yakni daging manusia, kuda, anjing, gajah, dan sapi. Kelima jenis daging ini tidak dicemari oleh perbuatan buruk, karena makhluk yang khusus dibunuh demi diambil dagingnya[131]. Hal ini bertentangan dengan pandangan mengenai suci dan tidak suci, dimana daging manusia, anjing, atau semacamnya dianggap tercemar serta tercela. Sebaliknya, daging berdarah dan berlemak hewan yang baru disembelih justru dianggap suci. Sikap semacam ini digambarkan sebagai berikut:

> *Memandang substansi lima samaya yang*
> *Berkaitan dengan kesenangan*
> *(samaya of relishing) sebagai murni dan*
> *Tidak murni, atau mengkonsumsinya*
> *Tanpa peduli.*

Dengan kata lain, memiliki gagasan mengenai murni dan tidak murni melanggar samaya yang berkaitan dengan kesenangan (*samaya of relishing*). Bahkan kelima jenis daging yang diperkenankan hanya boleh dipergunakan bila anda sanggup mengubah makanan anda menjadi amrita dan saat anda sedang dalam tahapan mempraktikkan sesuatu demi mencapai realisasi spiritual tertentu di tempat pertapaan atau penyunyian diri. Memakannya dengan sengaja di sebuah desa hanya

karena anda menyukai cita rasanya disebut "mengkonsumsinya tanpa peduli yang bertentangan dengan *samaya* mengenai kesenangan (*samaya of relishing*)," sehingga merupakan pelanggaran juga.

Dengan demikian, "daging murni" berarti bukan daging hewan yang [sengaja] disembelih guna dimakan, melainkan "daging hewan yang mati karena karmanya sendiri"; yakni hewan yang mati karena usia tua, sakit, atau penyebab kematian alami lainnya sebagai akibat buah karma mereka di masa lampau.

Yang Arya Dagpo Rinpoche mengatakan bahwa mempersembahkan daging hewan baru disembelih yang masih hangat serta berdarah pada mandala akan menyebabkan makhluk-makhluk suci kebijaksanaan pingsan. Dikatakan pula mempersembahkan daging dan darah hewan sembelihan pada makhluk-makhluk suci kebijaksanaan laksana membunuh seorang anak di hadapan ibunya. Apabila anda mengundang sang ibu ke perjamuan dan menghidangkan daging anaknya sendiri, apakah ia akan menyukainya atau tidak? Laksana kasih seorang ibu pada anak satu-satunya, demikianlah para Buddha dan Bodhisattva mencintai semua makhluk di ketiga dunia. Menyembelih hewan yang terlahir karena karma buruknya sendiri dan mempersembahkan darah beserta dagingnya pada makhluk-makhluk suci tersebut bukanlah jalan menyenangkan Mereka. Sebagaimana yang dikatakan Bodhisattva Śāntideva:

Sebagaimana halnya tidak satupun
Kesenangan dapat mendatangkan kepuasan
Bagi seseorang yang tubuhnya dibakar
Oleh nyala api,
Tidak pula makhluk-makhluk suci yang
Berbelas kasih dapat dipuaskan
Apabila makhluk-makhluk lainnya dicelakai.

Jikalau anda melakukan *sadhana* (ritual Tantra) seperti doa persembahan pada para pelindung Dharma dengan hanya menggunakan daging beserta darah hewan sembelihan, tidak perlu dikatakan lagi bahwa makhluk-makhluk suci kebijaksanaan dan pelindung ajaran Buddha, dimana Mereka semua merupakan Bodhisattva-Bodhisattva sejati, tidak akan pernah menerima persembahan hewan sembelihan itu - yang diletakkan laksana barang dagangan di toko tukang jagal. Mereka bahkan tidak akan datang mendekat. Sebagai gantinya, makhluk-makhluk halus jahat yang menggemari daging dan darah hangat serta senantiasa ingin mencelakai makhluk lainnya akan berkumpul di sekeliling persembahan itu. Mereka kemudian akan berpesta pora.

Tidak lama setelah sang praktisi "persembahan merah" seperti itu menyelesaikan tugasnya, orang mungkin merasakan beberapa keberuntungan kecil. Namun karena makhluk-makhluk halus jahat yang terlibat di dalamnya terus menerus mencelakai satu sama lain, mereka berpotensi menyebabkan permasalahan

dan penyakit secara mendadak. Sekali lagi praktisi "persembahan merah" akan datang dan mempersembahkan daging beserta darah. Tindakan ini kembali dapat sedikit menolong. Demikianlah para makhluk halus jahat dan praktisi "persembahan merah" menjadi rekan tak terpisahkan serta saling mendukung satu sama lain. Bagaikan hewan pemangsa mengembara mencari makanannya; mereka senantiasa berkeliling ke sana kemari dengan dipenuhi keinginan mengkonsumsi daging, mengunyah tulang, serta mencari lebih banyak korban. Dirasuki oleh makhluk-makhluk halus jahat, praktisi ritual semacam itu kehilangan kesadaran betapa berbahayanya *samsara* serta dambaan merealisasi Kebebasan yang mereka bangkitkan sebelumnya. Keyakinan, persepsi murni, dan ketetarikan terhadap Dharma yang sebelumnya mereka miliki memudar seluruhnya, hingga seandainya Buddha sendiri yang melayang di langit di hadapan mereka tiadalah keyakinan itu akan bangkit lagi dalam sanubari mereka. Sekalipun menyaksikan hewan yang isi perutnya terhambur keluar, tidak sedikitpun belas kasih muncul dalam hati mereka. Mereka selalu mencari mangsa, bagaikan raksasa pembunuh berbaris ke medan perang. Wajah mereka menyala oleh amarah dan nampak mengerikan. Mereka bangga akan kekuatan dan berkah yang keluar dari ucapan mereka, padahal itu sesungguhnya berasal dari keintiman mereka dengan makhluk-makhluk halus jahat. Begitu ajal menjemput, mereka akan dilontarkan ke alam-alam neraka. Bila

setelah terlahir di alam neraka, karma buruk mereka belum habis, mereka akan terlahir sebagai makhluk-makhluk halus jahat yang memangsa kehidupan satu sama lain, atau sebagai elang, serigala, dan hewan-hewan pemangsa lainnya.

Semasa pemerintahan Raja Dharma Trisong Detsen, para penganut Bönpo mengadakan persembahan berupa darah dan daging demi kepentingan raja. Buddha Kedua dari Oddiyāna (Padmasambhava), Pandita Agung Vimalamitra, Kepala Biara Bodhisattva, dan para penerjemah beserta pandita lainnya sangat marah menyaksikan upacara persembahan Bönpo tersebut. Mereka berkata:

Suatu ajaran tak mungkin punya dua guru;
Suatu agama mustahil punya dua metode
Praktik spiritual. Tradisi Bön bertentangan
Dengan Dharma;
Kejahatannya bahkan lebih buruk ketimbang
Perbuatan buruk biasa. Jikalau engkau
Mengizinkan praktik semacam ini
Berlangsung, kami akan pulang ke negeri kami.

Para pandita mempunyai pendapat yang sama, walaupun mereka belum membicarakan hal itu. Saat raja meminta mereka membabarkan Dharma, tidak seorangpun dari mereka bersedia memenuhinya. Bahkan ketika raja menyajikan makanan, mereka menolak menyantapnya.

Apabila kita menganggap diri kita mengikuti jejak para pandita, *siddha*, dan Bodhisattva di masa lampau, tetapi menjalankan ritual Mantrayāna nan Rahasia dengan cara Bönpo, sehingga mencelakai makhluk lainnya; hal ini akan menghancurkan kedalaman ajaran dan merupakan penghinaan terhadap Tiga Permata. Tindakan seperti ini akan menyeret diri kita dan yang lainnya ke neraka.

Selalu bersikaplah rendah hati. Kenakanlah pakaian sederhana. Bantulah sebanyak mungkin makhluk hidup. Dalam segala sesuatu yang anda lakukan, senantiasa berupayalah mengembangkan cinta dan belas kasih hingga menjadi bagian tak terpisahkan dengan diri anda. Hal ini akan membantu anda merealisasi tujuan, bahkan kendati anda tak menjalankan praktik-praktik yang lebih lahiriah, seperti doa dan karya-karya amal. *Sutra Yang Dengan Sempurna Melingkupi Dharma* memaparkan:

> *Barangsiapa yang berniat merealisasi*
> *Kebuddhaan hendaknya tidak melatih*
> *Dirinya dengan banyak Dharma*
> *Melainkan satu saja. Yang mana?*
> *Belas kasih agung. Orang dengan belas kasih*
> *Agung memahami seluruh ajaran Buddha*
> *Seolah-olah semua itu berada dalam*
> *Genggaman tangannya.*

Geshe Tönpa suatu kali dikunjungi oleh seorang bhiksu yang merupakan siswa Tiga Bersaudara dan Khampa Lungpa*.

"Apakah yang dilakukan Potowa saat ini?" Tönpa bertanya padanya.

"Beliau mengajarkan Dharma pada ratusan anggota Sangha."

"Luar biasa! Lalu bagaimana dengan Geshe Puchungwa?"

"Ia menghabiskan waktunya melestarikan segala sesuatu yang mewakili** tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha dengan memanfaatkan harta persembahan dirinya beserta orang lain."

"Luar biasa!" ulang Geshe Tönpa. "Bagaimana dengan Gönpawa?"

"Ia tidak melakukan sesuatu selain bermeditasi."

"Luar biasa! Ceritakan mengenai Khampa Lhungpa."

"Ia berdiam dalam penyunyian diri, terus menerus menangis sambil menyembunyikan wajahnya."

Begitu mendengarnya, Tönpa melepas topinya, merangkapkan tangannya dan meneteskan air mata seraya berseru, "Oh, sungguh-sungguh luar biasa! Hal ini benar-benar praktik Dharma. Aku dapat menceritakan banyak hal mengenai kebaikan Beliau, tetapi aku mengetahui ia tak akan menyukainya."

Alasan mengapa Khampa Lhungpa menyembunyikan wajahnya dan menangis sepanjang waktu

* Lihat senarai kata.

** Secara harafiah "menunjang." Perwakilan-perwakilan tubuh Buddha mengaju pada patung-patung dan lukisan. Ucapan Buddha mewakili naskah-naskah suci dan tulisan-tulisan lainnya; sedangkan pikiran Buddha mengacu pada stupa-stupa.

karena ia selalu memikirkan para makhluk yang didera penderitaan *samsara* serta bermeditasi belas kasih terhadap mereka.

Suatu kali Chengawa menjelaskan berbagai alasan mengapa cinta kasih dan belas kasih begitu penting, sementara itu Langri Thangpa bersujud di hadapannya dan sedari saat itu ia [bertekad] hanya akan bermeditasi pada dua hal tersebut. Chengawa menganggukkan kepalanya dan berkata tiga kali,"Luar biasa sekali!"

Tiada sesuatupun yang lebih efektif dibanding belas kasih demi memurnikan karma buruk dan hambatan negatif. Pada zaman dahulu, di India, ajaran Abhidharma telah tiga kali mengalami upaya penghancuran dan hampir lenyap. Namun seorang bhiksuni brahmana bernama Prakāśasilā berpikir, "Aku telah terlahir sebagai wanita. Karena statusku yang rendah aku tidak dapat menyebarkan ajaran Buddha. Jadi aku akan menikah dan melahirkan putera-putera yang sanggup menyebarkan ajaran Abhidharma."

Setelah menikah dengan seorang ksatria, ia melahirkan Yang Arya Asanga. Ia menikah pula dengan seorang brahmana dan melahirkan Vasubandhu. Begitu putera mereka dewasa, bertanyalah mereka bagaimana mengikuti jejak ayahnya.

Ibu mereka memberitahu, "Aku melahirkan kalian bukan agar kalian mengikuti jejak ayah kalian. Tujuan kalian dilahirkan adalah demi menyebarkan ajaran Buddha. Kalian harus mempelajari Dharma dan menjadi

guru-guru Abhidharma."

Vasubandhu pergi ke Kashmir guna mempelajari Abhidharma di bawah bimbingan Sanghabhadra. Asanga pergi ke Gunung Kukkutapāda, di mana Beliau mulai menjalankan *sadhana* (praktik spiritual) Buddha Maitreya dengan harapan dapat berjumpa serta memohon ajaran padaNya. Enam tahun berlalu, dan kendati sepenuh hati bermeditasi belumlah ia mengalami mimpi yang diharapkan.

"Nampaknya aku tak akan pernah berhasil sama sekali," begitu pikirnya dan meninggalkan tempat tersebut dengan dipenuhi keputus-asaan. Di tengah jalan, ia menjumpai seorang pria sedang menggosok tongkat besi yang besar dengan kain katun halus.

"Apakah yang engkau lakukan dengan menggosok seperti itu?" tanyanya pada pria itu.

Sang pria menjawab, "Aku memerlukan sebatang jarum, jadi aku akan membuatnya dengan menggosok tongkat besi ini."

Asanga berpikir, "Mustahil baginya membuat sebatang jarum dengan menggosok tongkat besar itu menggunakan sehelai kain halus. Meskipun hal itu dapat dilakukan dalam waktu seratus tahun, akankah ia hidup selama itu? Apabila seorang awam bersedia melakukan hal-hal remeh seperti itu, aku sadar bahwa aku belum mempraktikkan Dharma dengan keteguhan hati."

Ia kemudian kembali melanjutkan praktik Dharmanya. Bertahun-tahun kemudian tiada satupun tanda-

tanda keberhasilan[132] yang dialaminya.

"Kali ini aku yakin bahwa aku tak akan pernah berhasil," katanya sambil berjalan meninggalkan tempat itu lagi. Akhirnya, tibalah ia sebuah bebatuan yang tingginya seolah-olah menyentuh langit. Di kaki bukit batu itu, ia melihat seorang pria sedang memukuli bukitnya dengan sehelai bulu yang dicelupkan ke air.

"Apa yang engkau lakukan?" Tanya Asangha padanya.

"Batu ini terlalu tinggi," jawab pria tersebut. "Rumahku tidak tersinari matahari [gara-gara bukit ini] yang terletak di sebelah baratnya. Jadi aku berupaya menghancurkannya."

Dengan pemikiran yang sama seperti tiga tahun sebelumnya, Asanga kembali berpraktik selama tiga tahun lagi. Kendati demikian, ia belum juga memperoleh tanda-tanda keberhasilan spiritual sebagaimana diharapkan.

Diliputi keputus-asaan, ia berkata, "Kini apapun yang dilakukan, aku tak akan pernah berhasil!" dan sekali lagi melangkah meninggalkan tempat itu.

Di tengah perjalanannya, ia menjumpai seekor anjing betina yang cacat kaki belakangnya dan sekujur punggungnya dirambati belatung. Meskipun demikian, hewan itu masih dipenuhi keganasan dan berniat menggigitnya dengan menyeret tubuhnya menggunakan kaki-kaki depannya. Asanga menangis karena belas kasih mendalam yang dirasakan dalam sanubarinya.

a memotong dagingnya sendiri dan memberikannya pada anjing betina itu. Kemudian, ia berniat membebaskan anjing itu dari belatung-belatung yang menggelayuti punggungnya. Asanga khawatir bahwa ia akan membunuh belatung-belatung itu apabila mengangkati mereka dengan tangannya. Ia lalu menyadari bahwa demi menghindarkan diri dari membunuh binatang-binatang kecil tersebut, ia harus menggunakan lidahnya. Namun setiap kali melihat tubuh makhluk itu yang begitu busuk dan dipenuhi nanah, ia tak sanggup melakukannya. Akhirnya ia menutup matanya dan menjulurkan lidahnya...

Namun bukannya menyentuh tubuh anjing itu, lidahnya malah menyentuh tanah.

Ia membuka matanya dan menyaksikan bahwa anjing tersebut telah lenyap dan sebagai gantinya tampaklah Yang Arya Maitreya dengan dikelilingi cahaya.

"Betapa tidak bermurah hatinya diriMu," seru Asanga, "dengan tidak menampakkan diri padaku selama ini!"

"Bukan dikarenakan aku tak memperlihatkan diri padamu. Aku dan engkau sebenarnya tidaklah pernah berpisah sama sekali. Tetapi hambatan karma burukmu terlalu berat sehingga engkau tak sanggup melihat diriKu. Karena 12 tahun praktik Dharmamu telah menguranginya sedikit, engkau sanggup melihat anjing betina itu. Kini dikarenakan belas kasihmu, hambatan karmamu telah dimurnikan sepenuhnya dan engkau mampu melihatKu sendiri dengan matamu. Apabila engkau tak

percaya padaKu, silahkan bawa Aku di punggungmu dan perlihatkan pada orang yang kau jumpai!"

Asanga lalu meletakkan Maitreya di punggung kanannya dan pergi ke pasar, di mana ia bertanya pada setiap orang, "Apakah yang kau lihat di punggungku?"

Mereka semua, terkecuali seorang wanita tua yang pandangannya lebih sedikit diselubungi hambatan karma, menjawab bahwa tiada apapun di punggungnya. Hanya wanita tua itu yang mengatakan, "Engkau memanggul bangkai membusuk seekor anjing."

Yang Arya Maitreya lantas membawa Asanga ke Surga Tusita, di mana Ia membabarkan *Lima Ajaran Maitreya* beserta ajaran-ajaran Dharma lainnya. Setibanya kembali di dunia ini, Asanga menyebar-luaskan ajaran Wahana Agung.

Karena tiada satupun praktik Dharma selain belas kasih yang sanggup memurnikan seluruh karma buruk kita dan oleh sebab belas kasih tak pernah gagal mendorong kita mengembangkan *bodhicitta* nan luar biasa, kita hendaknya giat bermeditasi padanya.

Obyek meditasi belas kasih contohnya adalah seorang ibu cacat tak berlengan yang anaknya hanyut di sungai. Betapa tak tertahankannya kesedihan sang ibu. Cintanya pada sang anak sungguh besar, tetapi ia tak sanggup menolongnya.

"Apa yang harus kulakukan? Apa yang harus kulakukan?" begitu tanyanya pada diri sendiri. Yang dipikirkannya adalah menemukan orang yang mampu

menyelamatkan anaknya itu. Hatinya hancur dan ia berlari mengejarnya sambil menangis.

Begitu pula, para makhluk di ketiga alam diseret oleh arus sungai penderitaan dan akhirnya tenggelam dalam samudera *samsara*. Meskipun demikian, betapapun besarnya belas kasih yang kita miliki, kita tidak sanggup menolong mereka dari penderitaan. Meditasikan hal ini seraya berpikir, "Apakah yang dapat kulakukan sekarang?" dan undanglah guru anda beserta Tiga Permata dari lubuk sanubari anda yang terdalam.

4. MEDITASI PADA KEGEMBIRAAN KARENA KEBAIKAN YANG DIALAMI ATAU DILAKUKAN ORANG LAIN (*MUDITA*)

Bayangkan seseorang yang terlahir pada keluarga mulia, makmur dan berkuasa, seseorang yang hidup di alam-alam luhur mengalami kesenangan, kegembiraan, dan umur panjang, serta dikelilingi oleh banyak pengawal dan besar pula kekayaannya. Tanpa rasa iri atau dengki, berharaplah agar mereka makin jaya, menikmati lebih banyak kebahagiaan alam-alam dewa, terbebas dari segenap bahaya, dan sanggup mengembangkan kepandaian beserta kelebihan-kelembihan lainnya dengan sempurna. Lalu katakan pada diri anda sendiri, alangkah baiknya jika semua makhluk juga dapat hidup seperti itu.

Awali meditasi anda dengan memikirkan seseorang

yang mudah membangkitkan perasaan positif dalam diri anda - seperti kerabat, sahabat dekat, atau orang yang anda cintai - yang mengalami keberhasilan, kepuasaan, dan kedamaian dalam hidup ini. Rasakan kebahagiaan bahwa mereka mengalami kondisi tersebut. Jikalau anda telah berhasil merasakan suka cita semacam itu, cobalah mengembangkan perasaan yang sama terhadap orang yang anda pandang biasa-biasa saja. Lalu pusatkan perhatian terhadap musuh-musuh anda dan terutama pada orang-orang yang menjadi sasaran iri hati anda. Cabutlah sifat jahat berupa ketidak-sukaan apabila orang lain memiliki kelebihan beserta kebahagiaan seperti itu. Kembangkan perasaan suka cita bagi setiap bentuk kebahagiaan yang mereka nikmati. Akhirilah praktik spiritual di atas dengan bermeditasi pada kondisi kebebasan dari segenap konsep.

Makna *mudit*a adalah membersihkan pikiran dari iri hati. Anda hendaknya mencoba melatih pikiran anda dengan semua metode demi menghindari bangkitnya iri hati dalam benak anda. Terutama para Bodhisattva yang telah membangkitkan *bodhicitta* demi kebahagiaan semua makhluk; mereka hendaknya membawa para makhluk tersebut pada kebahagiaan Kebuddhaan nan tak berakhir dan kebahagiaan sementara di alam dewa beserta manusia. Jadi bagaimana mungkin para Bodhisattva seperti itu merasa tidak senang apabila ada orang yang dikarenakan karma bajik masa lalunya memperoleh berbagai kelebihan serta kekayaan?

Sekali seseorang dinodai oleh iri hati, mereka tak lagi sanggup melihat kebaikan dalam diri yang lainnya dan perbuatan negatif mereka bertumbuh dengan cepat.

Ketika kejayaan dan karya Jetsun Mila telah tersebar luas, seorang cendekiawan bernama Tarlo menjadi iri dan berniat menyerangnya. Tanpa mempedulikan daya batin dan keajaiban yang telah diperlihatkan Jetsun padanya, Tarlo tak sedikitpun menaruh keyakinan terhadap Jetsun Mila. Ia hanya memiliki pandangan salah dan mengkritik Mila. Tarlo kemudian terlahir sebagai makhluk halus jahat.

Ada banyak contoh mengenai akibat-akibat yang ditimbulkan rasa iri hati, seperti cendekiawan bernama Geshe Tsakpuwa yang mencoba meracuni Jestun Mila.

Bahkan seandainya Buddha muncul sendiri di hadapan orang itu, tiada yang dapat Beliau lakukan dalam membimbing orang yang dicengkeram iri hati. Pikiran yang dikotori iri hati tidak akan dapat melihat kebaikan dalam diri orang lain. Tanpa sanggup melihat kebaikan tersebut, mustahil baginya membangkitkan secercah keyakinan pun. Tanpa keyakinan, seseorang tak dapat menerima curahan belas kasih ataupun berkah. Devadatta dan Sunaksatra adalah sepupu-sepupu Hyang Buddha. Keduanya diserang oleh rasa iri hati dan tidak bersedia menaruh keyakinan sedikitpun pada Buddha. Meskipun mereka menghabiskan waktunya bersama Buddha, Beliau tak sanggup mencerahkan pikiran keduanya.

Lebih jauh lagi, kendati pikiran-pikiran jahat yang

diarahkan pada orang lain tidak berwujud dalam suatu tindakan, hal itu masih sanggup menciptakan akibat buruk yang dashyat bagi pencetus pikiran-pikiran tersebut. Ada dua orang *geshe* yang bermusuhan satu sama lain. Suatu hari, salah seorang di antara mereka mengetahui bahwa musuhnya memiliki seorang gundik.

Geshe itu lantas memerintahkan pelayannya, "Siapkan teh yang bagus kualitasnya, karena aku mempunyai berita menarik."

Pelayannya membuat teh dan menyajikannya pada tuannya seraya bertanya, "Apakah beritanya?"

"Orang-orang berkata," jawab sang *geshe*, "bahwa saingan kita memiliki seorang gundik!"

Ketika Kunpang Tragkgyal mendengar kisah ini, diriwayatkan bahwa wajahnya menjadi muram dan bertanyalah ia, "Siapakah di antara dua *geshe* ini yang lebih buruk perangainya?"

Terus menerus hidup dalam belenggu iri dan dengki sama sekali tidak akan memperbaiki hidup kita sendiri ataupun mendatangkan kekurangan pada lawan anda (dengan kata lain, tidak ada manfaatnya - penerjemah bahasa Indonesia). Justru hal ini akan memupuk keburukan. Tinggalkan perasaan negatif semacam itu. Senantiasalah bersuka-cita terhadap pencapaian dan kebahagiaan yang dialami orang lain, entah itu berupa kehormatan di tengah masyarakat, kesehatan, kemakmuran, dan lain sebagainya. Renungkanlah tanpa henti, betapa gembiranya anda apabila mereka dapat menuai

kesuksesan beserta keberuntungan. Pikirkan betapa luar biasanya apabila mereka dapat memperoleh yang lebih baik lagi dibandingkan sekarang; yakni mendapatkan segenap kesehatan, kekayaan, pengetahuan, dan kelebihan-kelebihan lain setinggi-tingginya.

Ilustrasi bagi *mudita* tak terbatas ini adalah ibu unta yang menemukan kembali anaknya. Di antara semua hewan, unta adalah yang paling besar perhatiannya terhadap anaknya. Jikalau seorang ibu unta kehilangan anak, tentu kesedihannya sangat mendalam. Namun, jika sanggup menemukan anaknya lagi, kebahagiaannya sungguh tak terbatas. Seperti inilah *mudita* yang anda hendaknya coba kembangkan.

Empat kemuliaan tak terbatas ini mustahil gagal mendorong kita mengembangkan *bodhicitta* sejati. Karenanya, penting sekali melatihnya hingga keempatnya benar-benar berakar dalam diri kita.

Agar lebih mudah dipahami, kita akan meringkas empat kemuliaan tak terbatas di atas menjadi satu kata saja "hati yang baik." Semata-mata latihlah diri anda mengembangkan hati yang baik dalam segala situasi.

Suatu kali, tangan Yang Arya Atiśa terluka dan ia meletakkannya di pangkuan Drom Tönpa seraya berkata, "Engkau yang berhati demikian bajik, berkahilah tanganku!"*

Atiśa selalu memiliki penekanan unik terhadap pentingnya kebaikan hati dan sebagai ganti menanyakan, "Bagaimana kabarmu," ia akan menanyakan, "Apakah

* Sudah menjadi tradisi dalam meminta seorang lama meniup luka demi menyembuhkannya.

engkau telah mengembangkan kebaikan hati?" Setiap kali mengajar, Beliau akan menambahkan, "Milikilah hati yang baik!" Kekuatan niat bajik dan tidak bajiklah yang menentukan apakah suatu tindakan positif atau negatif, kuat atau lemah. Apabila niat di baliknya bajik, segenap tindakan melalui fisik dan ucapan akan menjadi bajik pula, sebagaimana diilustrasikan dalam kisah seseorang yang menutupi *tsa-tsa* dengan sol sepatu kulit. Jika niat di baliknya buruk, tindakan apapun meski keliatannya baik, akan menjadi negatif. Jadi berlatihlah membangkitkan niat baik sepanjang waktu, tidak peduli bagaimanapun kondisi sekitar anda. Ada dikatakan:

Apabila niatnya baik,
Jalan yang ditapaki juga akan baik.
Apabila niatnya buruk,
Jalan yang ditapaki juga akan buruk[133].
Karena segala sesuatu bergantung pada niatnya,
Senantiasa yakinkan bahwa semuanya
Bersifat positif.

Bagaimana mungkin jalan yang ditapaki menjadi baik apabila niatnya baik?

Suatu kali ada seorang wanita tua yang menyeberangi sungai dengan puterinya. Ketika mereka sedang menyeberang sambil bergandengan tangan, arus sungai menyeret dan menghanyutkan mereka.

Saat itu, sang ibu berpikir, "Tidak jadi masalah

apabila aku diseret oleh arus sungai ini, jika puteriku selamat!" Bersamaan dengan itu, puterinya berpikir, "tidak mengapa bila aku yang hanyut, asalkan ibuku tidak tenggelam!"

Mereka semua tenggelam dalam air dan sebagai buah pemikiran positif mereka, keduanya terlahir di alam dewa Brahmā.

Pada kesempatan lainnya, enam bhiksu dan seorang pembawa berita menumpang sebuah perahu guna menyeberangi Sungai Jasako. Perahunya bertolak dari tepian.

Setelah kurang lebih mencapai seperempat perjalanan, pengemudi perahu mengatakan, "Kita semua terlalu berat. Apabila ada orang yang bisa berenang, mohon lompatlah ke air. Bila tidak ada, aku sendiri yang melompat dan salah seorang di antara kalian dapat mengambil alih perahuhnya."

Tidak seorangpun di antara mereka bisa berenang ataupun mengemudikan perahu.

Sang pembawa berita meloncat dari kapal dan berseru, "Lebih baik aku saja yang mati ketimbang semua penumpang perahu ini!"

Tak lama kemudian, tampaklah pelangi dan turunlah hujan bunga. Meskipun sang pembawa berita tak dapat berenang, akhirnya ia selamat sampai ke tepian. Ia tak pernah mempraktikkan Dharma. Semua keajaiban ini terjadi karena kekuatan pikiran bajik.

Bagaimana mungkin jalan yang ditapaki menjadi

buruk apabila niatnya buruk?

Suatu kali ada seorang pengemis yang berbaring di depan pintu gerbang istana kerajaan. Ia berpikir, "Aku harap raja dipenggal kepalanya dan aku dapat mengambil alih kekuasaannya!"

Pemikiran ini terus menerus berkecamuk di benaknya sepanjang malam. Menjelang pagi ia tertidur dan bersamaan dengan itu raja mengendarai keretanya. Salah satu rodanya melindas leher pengemis itu dan memenggal kepalanya.

Apabila anda tidak mengingat tujuan anda mencari Dharma dengan penuh kesadaran serta kewaspadaan dan mengamati pikiran anda sepanjang waktu, kemarahan beserta kebencian dapat dengan mudah menyebabkan anda menimbun efek-efek negatif. Meskipun harapan pengemis tua itu tidak pernah terwujud, akibat pemikiran buruknya itu datang dengan cepat. Apakah mungkin raja yang tidur dengan nyawan di ranjang permatanya akan kehilangan kepalanya? Bahkan jika seandainya sang raja dipenggal kepalanya, tidakkah lebih masuk akal apabila putera mahkota yang akan menggantikannya? Jika bukan putera mahkota yang mengambil alih kedudukan sebagai raja, bagaimana dengan para menteri, yang laksana harimau, macan tutul, dan beruang? Bila demikian halnya, seberapa besar kesempatan seorang pengemis tua mengambil alih tahta? Apabila anda tidak mengamati diri anda dengan seksama, pikiran negatif yang menggelikan dan tak masuk akal seperti ini mungkin timbul.

Geshe Shawopa berkata:

Janganlah memerintah atas kerajaan khayalan
Yang terbentuk dari angan-angan tanpa akhir!

Suatu kali Buddha dan para bhiksuNya diundang menerima persembahan di rumah seorang penyandang dana. Kebetulan di sana juga ada dua orang pengemis, yang seorang adalah ksatriya muda, sedangkan yang lainnya adalah brahmana muda. Sang brahmana muda sudah lebih dahulu datang meminta-minta sebelum Buddha beserta para bhikshu disuguhi makanan. Namun ia tak menerima apapun. Sang ksatriya menunggu hingga setiap orang telah mendapatkan bagiannya dan menerima sejumlah besar makanan lezat yang tersisa[134]. Siang harinya, mereka berjumpa di jalan dan saling bercakap-cakap.

"Apabila aku menjadi orang kaya," kata ksatriya muda, "aku akan mempersembahkan pakaian dan makanan pada Buddha beserta para bhikshuNya sepanjang sisa hidupku. Aku akan menghaturkan penghormatan bagi mereka dengan mempersembahkan apapun yang kumiliki."

"Jika aku menjadi raja yang berkuasa," kata brahmana muda, "aku akan memerintahkan orang gundul yang bodoh itu dipenggal kepalanya, dan seluruh pengikutNya dihukum mati bersamaNya."

Sang ksatria pergi ke negeri lainnya dan berteduh

di bawah kerindangan bayangan sebatang pohon. Tatkala bayangan pohon-pohon lainnya telah bergerak, bayangan pohon tempatnya berteduh tidak berpindah sama sekali. Raja negeri tersebut baru saja meninggal dan karena tak memiliki pewaris, rakyat memutuskan bahwa orang yang paling bajik dan berkelebihan di banding orang lainnya akan diangkat sebagai raja. Dalam upaya mencari calon raja baru, mereka menyaksikan sang ksatria muda yang sedang berteduh di bawah pohon. Bayangan pohon itu masih seperti tengah hari, kendati matahari telah lama beranjak dari kedudukannya. Mereka membangunkannya dan mengangkatnya sebagai raja. Setelah itu, ia menghaturkan penghormatan pada Buddha beserta siswaNya sebagaimana yang diharapkan sebelumnya.

Bagaimana dengan sang brahmana muda? Kisahnya berlanjut dengan meriwayatkan bahwa ketika berbaring di sebuah persimpangan jalan kepalanya terpenggal karena lindasan roda kereta.

Jikalau anda berlatih senantiasa mengembangkan hanya pikiran-pikiran bajik, segenap dambaan anda dalam hidup ini akan terkabul. Dewa-dewa bajik akan melindungi anda dan anda akan menerima berkah para Buddha beserta Bodhisattva. Apapun yang anda lakukan akan bersifat positif. Saat menghadapi kematian, anda tidak akan mengalami penderitaan. Di kehidupan-kehidupan mendatang, anda akan selalu terlahir di alam dewa dan manusia hingga akhirnya merealisasi

Kebuddhaan nan Sempurna.

Janganlah terburu-buru, tanpa menguji pemikiran serta perasaan anda, dan menampilkan pertunjukan perbuatan bajik - persujudan, *pradakshina* (mengeliling stupa atau tempat suci), berdoa, melafalkan mantra, dan lain sebagainya. Sebagai gantinya, penting sekali memeriksa seluruh sikap anda sepanjang waktu dan mengembangkan hati yang bajik.

II. MEMBANGKITKAN *BODHICITTA*[135]

1. PEMBAGIAN BERDASARKAN TIGA TINGKATAN KEBERANIAN

1.1. KEBERANIAN SEORANG RAJA

Prioritas utama seorang raja adalah mengalahkan seluruh musuh-musuhnya, menganugerahi orang-orang yang mendukung dirinya, serta memaklumkan dirinya sebagai penguasa atas yang lainnya. Setelah semua itu tercapai, barulah tujuan raja dalam melindungi bawahannya dapat terlaksana. Demikian pula, harapan merealisasi Kebuddhaan demi dirinya sendiri dan sesudah itu membawa yang lainnya pada Kebuddhaan disebut "cara seorang raja dalam membangkitkan *bodhicitta*."[136]

1.2. KEBERANIAN SEORANG TUKANG PERAHU

Seorang tukang perahu bertujuan menyeberangi sungai dengan selamat bersama seluruh penumpangnya. Begitu pula, harapan merealisasi Kebuddhaan bagi diri sendiri dan semua makhluk pada saat bersamaan disebut "cara seorang tukang perahu dalam membangkitkan *bodhicitta*."

1.3. KEBERANIAN SEORANG GEMBALA

Para penggembala menggembalakan dombadombanya di depan mereka, meyakinkan bahwa hewan-hewan itu mendapatkan rumput dan air serta tak dimangsa oleh serigala, jakal, atau binatang buas lainnya. Mereka sendiri mengikuti di belakang. Demikian pula, dambaan agar semua makhluk di ketiga dunia merealisasikan Kebuddhaan nan Sempurna sebelum dirinya sendiri disebut "cara penggembala membangkitkan *bodhicitta*."

Cara "seorang raja" disebut "membangkitkan *bodhicitta* dengan dambaan nan agung," merupakan yang paling rendah tingkatannya. "Cara tukang perahu" disebut "membangkitkan *bodhicitta* dengan kebijaksanaan suci," lebih tinggi tingkatannya. Diriwayatkan bahwa Yang Arya Maitreya membangkitkan *bodhicitta* dengan cara seperti ini. "Cara penggembala" disebutkan "membangkitkan *bodhicitta* yang tiada bandingannya," dan merupakan yang tertinggi dibandingkan lainnya. Diriwayatkan bahwa Yang Arya Manjuśri membangkit

kan *bodhicitta* dengan cara ini.

2. PEMBAGIAN BERDASARKAN TINGKATAN-TINGKATAN BODHISATTVA

Pada tingkatan "akumulasi" dan "penggabungan," membangkitkan *bodhicitta* disebut "pembangkitan *bodhicitta* melalui berpraktik dengan aspirasi." Sedari tingkat Bodhisattva pertama hingga ketujuh disebut "pembangkitan *bodhicitta* melalui tujuan istimewa dan murni sepenuhnya." Pada tiga tingkatan murni disebut "pembangkitan *bodhicitta* yang matang sepenuhnya," dan pada tingkatan Kebuddhaan dinamakan "pembangkitan *bodhicitta* yang bebas dari segenap hambatan."

3. PEMBAGIAN BERDASARKAN HAKIKAT *BODHICITTA*

Ada dua jenis *bodhicitta*: relatif dan absolut

3.1. *BODHICITTA* RELATIF

Bodhicitta relatif memiliki dua bagian atau aspek, yakni tujuan dan penerapan.

3.1.1. TUJUAN

Dalam karyanya berjudul Jalan Bodhisattva, Śantideva menyebutkan mengenai dua aspek *bodhicitta* ini:

> *Niat meninggalkan [suatu tempat] dan*
> *Mulai menapaki jalan, inilah perbedaannya,*
> *Orang yang bijaksana dan cendekia*
> *Hendaknya memahami Perbedaan ini,*
> *Yang menjadi penggerak dan*
> *Gerakannya itu sendiri.*

Ambil contoh perjalanan ke *Lhasa*. Pertama-tama harus ada niat, "Aku akan pergi ke Lhasa." Begitu pula, pemikiran "aku akan melakukan apapun demi menjamin semua makhluk merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna" adalah aspek tujuan dalam membangkitkan *bodhicitta*.

3.1.2. PENERAPAN

Anda lalu menyiapkan perbekalan dan kudanya, menapaki jalan, dan benar-benar berangkat ke Lhasa. Demikian pula, anda memantapkan diri mempraktikkan kemurahan hati (*dana*), menjalankan aturan atau disiplin moralitas (*sila*), mengembangkan kesabaran (*kshanti*), membangkitkan semangat (*virya*), memasuki meditasi (*samadhi*), dan melatih pikiran anda dalam

kebijaksanaan (*prajna*) demi membimbing semua makhluk pada Kebuddhaan nan Sempurna. Dengan kata lain, anda pada akhirnya mempraktikkan enam *paramita*. Hal ini dapat disamakan dengan perjalanan yang sesungguhnya dan merupakan aspek penerapan *bodhicitta*[137].

3.2. *BODHICITTA* ABSOLUT

Baik aspek tujuan dan penerapan merupakan bagian *bodhicitta* relatif[138]. Melalui latihan dalam jangka waktu lama dalam *bodhicitta* relatif dengan tahapan "pengumpulan" dan "penggabungan," anda akhirnya tiba di tahapan "melihat," dimana anda akhirnya melihat kedemikianan - hakikat sejati segala sesuatu sebagaimana adanya. Ini adalah kebijaksanaan yang mengatasi semua konsep, kebenaran ke*shunyata*an. Saat itu, anda membangkitkan *bodhicitta* absolut[139].

4. MENJALANKAN IKRAR *BODHICITTA*[140]

Bodhicitta absolut nan sejati direalisasi melalui kekuatan meditasi dan tidak bergantung pada ritual-ritual. Meskipun demikian, demi membangkitkan *bodhicitta* relatif, kita selaku pemula perlu mengikuti beberapa prosedur, yakni suatu ritual dimana kita mengucapkan ikrar di hadapan seorang guru spiritual. Kita kemudian perlu secara berkesinambungan memperbaharui ikrar tersebut melalui cara yang sama. Dengan

demikian, *bodhicitta* yang telah kita bangkitkan tidak memudar, melainkan bertambah kuat.

Visualisasikan semua Buddha, Bodhisattva, dan makhluk suci lainnya di angkasa, yakni berada di hadapan anda, sebagaimana halnya dalam praktik perlindungan. Pandanglah mereka sebagai saksi pembangkitan *bodhicitta* anda dan pikirkan sebagai berikut:

"Di antara para makhluk yang tak terhitung jumlahnya di seantero jagad raya nan luas, tiada satupun yang belum pernah menjadi orang tua kita di rangkaian kehidupan demi kehidupan semenjak kurun waktu tak berawal. Aku merasa yakin bahwa sebagai orang tuaku, mereka telah merawatku dengan segenap kelembutan mereka, memberikanku yang terbaik di antara makanan dan pakaian mereka sendiri, dan mencurahkan seluruh kasih mereka, sebagaimana halnya orang tuaku di kehidupan sekarang. Kini, seluruh orang tuaku yang baik hati ini timbul tenggelam di gelombang samudera penderitaan *samsara* nan luas dan dalam. Mereka telah terjerumus ke kegelapan kebingungan nan pekat. Mereka tak tahu mempraktikkan jalan kebenaran sejati dan tidak memahami bagaimana menghindari jalan yang salah. Mereka tak mengenal sahabat spiritual sejati yang sanggup membimbing mereka. Mereka tak mempunyai tempat perlindungan, tiada pemimpin atau rekan yang menyertai mereka, tiada harapan atau orang yang dapat diandalkan, laksana orang buta tersesat yang

mengembara sebatang kara di tengah padang belantara. Wahai ibu-ibuku di masa lampau, bagaimana mungkin aku membebaskan diriku sendiri dan meninggalkan kalian di tengah-tengah *samsara*? Demi semua makhluk, aku akan membangkitkan *bodhicitta* nan mendalam. Dengan berlatih membangkitkan ikrar kuat para Bodhisattva di masa lampau, aku hendaknya melakukan upaya apapun yang diperlukan, hingga tiada satupun makhluk yang tertinggal dalam *samsara*!"

Bersamaan dengan itu, lafalkan bait-bait berikut ini sebanyak mungkin:

Ho! Dikacaukan oleh tak terhingga
Penampilan [di tengah samsara] yang laksana
Bayangan rembulan di air,
Para makhluk mengembara di rangkaian
Samsara tanpa akhir;
Demi membawa mereka bernaung dalam
Cahaya kesadaran nan gemilang,
Dengan empat kemuliaan tak terbatas,
Aku membangkitkan bodhicitta[141].

Pada akhir tahapan praktik Dharma ini, visualisasikan bahwa dengan kekuatan devosi anda terhadap para makhluk suci medan kebajikan, keseluruhan kumpulan [yang anda visualisasikan] melebur ke dalam cahaya, dimulai dari luar, dan akhirnya menyatu dengan sosok guru, kesatuan tiga perlindungan, di bagian tengah.

Guru pada gilirannya melebur ke dalam cahaya dan menyatu dengan diri anda, menyebabkan *bodhicitta* absolut yang hadir dalam pikiran para makhluk suci perlindungan bangkit dengan jelas dalam benak anda. Lafalkan doa harapan:

Semoga bodhicitta, yang berharga dan mendalam,
Hadir di mana ia belum pernah bangkit;
Dan di mana bodhicitta itu telah bangkit,
Semoga ia tak pernah sirna
Namun semakin bertumbuh dan berkembang

Lalu limpahkan jasa pahalanya dengan bait-bait sebagai berikut:

Meneladani Manjuśri sang pahlawan,
Samantabhadra dan
Seluruh makhluk suci nan bijaksana,
Aku mengikrarkan dedikasi nan sempurna
Yang berasal dari seluruh perbuatan bajik.

Pembangkitan *bodhicitta* ini adalah intisari 84.000 metoda Dharma yang diajarkan oleh Buddha. Ajaran *bodhicitta* ini akan menyempurnakan segalanya. Sebaliknya apabila tak memiliki *bodhicitta* semuanya akan menjadi sia-sia. Lebih jauh lagi, hal ini merupakan obat ajaib yang sanggup menyembuhkan seratus penyakit. Jalan Dharma lainnya, seperti dua jenis "pengumpulan,"

pemurnian noda batin, meditasi pada makhluk-makhluk suci, dan pelafalan mantra, adalah semata-mata metode demi membangkitkan *bodhicitta*, permata pengabul keinginan, dalam benak anda. Tanpa *bodhicitta*, tak satupun di antara praktik-praktik tersebut yang sanggup membimbing anda pada Kebuddhaan nan Sempurna[142]. Namun sekali *bodhicitta* bangkit dalam diri anda, Dharma apapun yang anda praktikkan akan membimbing anda pada perealisasian Kebuddhaan nan Sempurna. Berlatihkan senantiasa dengan cara apapun demi menyalakan walau sekilas *bodhicitta* dalam diri anda[143].

Guru yang memberikan petunjuk nan mendalam pada anda mengenai membangkitkan *bodhicitta* sehingga membawa anda ke jalan Wahana agung, belas kasihnya lebih besar dibandingkan guru yang mengajarkan anda instruksi lainnya. Ketika Atiśa menyebutkan nama guru-gurunya, Beliau akan merangkapkan tangan di depan dadanya. Namun ketika menyebutkan mengenai Yang Arya Suvarnadvipa, ia akan merangkapkan tangan sebagai tanda hormat di atas kepalanya dan air matanya akan mengalir. Siswa-siswanya menanyakan mengapa ia melakukan penghormatan yang berbeda seperti itu.

"Apakah kualitas spiritual atau kebaikan hati masing-masing guru itu berbeda?" tanya mereka.

"Seluruh guruku adalah pribadi-pribadi yang telah tercerahkan," jawab Atiśa, "dengan demikian kualitas spiritual mereka tiada berbeda adanya. Namun ada perbedaan dalam hal kebaikan hati mereka. Secercah

bodhicitta yang kumiliki berasal dari kebaikan hati Yang Arya Suvarnadvipa. Itulah sebabnya aku merasakan terima kasih terbesar pada Beliau."

Ada dikatakan bahwa hal terpenting mengenai *bodhicitta* bukan terletak pada pembangkitannya, melainkan saat *bodhicitta* itu telah benar-benar bangkit. Cinta dan belas kasih yang berasal dari *bodhicitta* itu hendaknya sungguh-sungguh hidup dalam diri kita. Melafalkan rumusannya beratus-ratus atau beribu-ribu kali tanpa meresapi maknanya ke dalam sanubari kita adalah sesuatu yang sia-sia. Mengikrarkan *bodhicitta* di hadapan para Buddha dan Bodhisattva, namun kemudian tak menjaganya, adalah laksana menipu para makhluk suci tersebut. Tiada kesalahan yang lebih besar dibandingkan dengannya. Karenanya jangan pula tipu para makhluk - berupayalah mengembangkan *bodhicitta* di sepanjang waktu anda.

III. MELATIH *SILA-SILA BODHICITTA*

Sehubungan dengan aspek tujuan *bodhicitta*, latihannya terbagi menjadi tiga tahapan: memandang makhluk lain sebagai sama dengan diri kita sendiri, bertukar kedudukan antara diri sendiri dengan makhluk lainnya, dan menganggap makhluk lain lebih penting ketimbang diri sendiri. Sementara itu, bagi penerapan *bodhicitta*, latihannya berupa penerapan Enam *Paramita*.

1. MELATIH *SILA-SILA* ASPIRASI *BODHICITTA*

1.1. MEMANDANG MAKHLUK LAIN SEBAGAI SAMA DENGAN DIRI KITA SENDIRI

Alasan mengapa kita mengembara dalam samudera penderitaan *samsara* semenjak masa tanpa awal dikarenakan adanya keyakinan terhadap suatu "aku" padahal sesungguhnya tiada "aku," dan pada suatu "diri" di mana sebenarnya tiada suatu "diri." Kita lantas menjadikan "diri" itu sebagai satu-satunya aspek terpenting hidup kita. Oleh karenanya, renungkan sebagai berikut:

Kita ingin senantiasa bahagia dan tidak ingin mengalami penderitaan sedikitpun. Tatkala sesuatu yang tak menyenangkan terjadi, kita merasakan penderitaan tak tertahankan. Bahkan hanya kata-kata kasar atau percikan api kecil saja sanggup membuat kita menderita. Apabila ada kutu kecil menggigit punggung kita, sekonyong-konyong bangkitlah amarah kita. Kita menangkap kutu tersebut, meletakkannya di antara jari-jemari kita dan meremukkannya, dan bahkan setelah berhasil membunuhnya kita masih menggosok-gosokan jari kita dengan penuh kemarahan. Dewasa ini, kebanyakan orang tidak memahami efek negatif membunuh seekor kutu. Namun karena dilandasi oleh kemarahan, tak pelak lagi tindakan itu akan menyebabkan kelahiran di Neraka Peremuk. Kita hendaknya merasa malu karena hanya disebabkan ketidak-nyamanan sekecil itu telah tega

menimbulkan penderitaan pada makhluk lain.

Sama seperti kita, semua makhluk di ketiga dunia mendambakan kebahagiaan dan menghindarkan diri dari penderitaan dalam bentuk apapun. Namun kendati ingin bahagia, mereka tak menyadari bahwa kebahagiaan itu berasal dari menjalankan sepuluh perbuatan bajik. Meski tak ingin menderita, mereka mengabdikan seluruh upaya mereka dengan melakukan sepuluh perbuatan buruk yang hanya membawa penderitaan. Apa yang mereka harapkan dan bagaimana upaya mereka mewujudkannya sungguh bertentangan satu sama lain, sehingga mengalami kesengsaraan sepanjang waktu. Di antara semua makhluk ini, tak satupun di antara mereka yang belum pernah menjadi orang tua kita di sepanjang waktu tanpa awal. Kini kita telah diterima sebagai siswa oleh seorang guru spiritual sejati, mengikuti Dharma, dan mengetahui apa yang sepatutnya dan tidak sepatutnya dilakukan. Oleh karenanya, kita perlu berbelas kasih pada ibu-ibu kita di masa lampau yang diperbudak oleh kekacauan pikiran mereka sendiri dan berhenti melihat perbedaan antara mereka dan diri kita. Dengan mengesampingkan rasa tidak tahu terima kasih beserta prasangka-prasangka mereka, kita hendaknya bermeditasi pada sirnanya perbedaan antara kawan dan lawan.

Camkan ini semua dalam benak anda,
Bermeditasilah padanya terus menerus.

Hal baik apapun yang anda harapkan bagi diri anda sendiri, orang lain juga mendambakannya. Jadi, manakala anda bekerja keras demi mewujudkan kebahagiaan dan kesenangan anda sendiri, senantiasalah berjuang demi kebahagiaan beserta kesenangan makhluk lain pula. Sebagaimana halnya anda berupaya menghindari penderitaan walau sekecil apapun, berjuanglah melindungi makhluk lainnya pula dari mara bahaya meski seremeh apapun. Seperti diri anda yang merasa bahagia bila sehat dan makmur, bangkitkan kegembiraan di dalam sanubari anda jika makhluk lain juga demikian adanya. Secara ringkas, tiada beda antara diri anda dengan para makhluk di ketiga dunia. Jadikan hal ini sebagai satu-satunya tujuan anda, yakni mencari cara bagaimana mewujudkan kebahagiaan bagi semua makhluk, baik sekarang maupun di sepanjang masa.

Tatkala Trungpa Sinachen memohon ajaran yang lengkap tetapi ringkas (dalam sebaris kalimat saja), Padampa Sangye menjawab, "Apapun yang engkau dambakan, yang lain juga menginginkannya pula. Bertindaklah atas dasar pemahaman tersebut!"

Hapuskan seluruh pandangan salah yang didasari oleh kemelekatan serta sikap membeda-bedakan yang menyebabkan anda menolak makhluk lainnya dan hanya mempedulikan diri sendiri. Anggaplah bahwa diri anda dan makhluk lainnya sebagai sama sepenuhnya.

1.2. BERTUKAR KEDUDUKAN ANTARA DIRI SENDIRI DENGAN MAKHLUK LAINNYA

Saksikanlah orang-orang yang sedang sakit, lapar, haus, atau mengalami ragam penderitaan lainnya. Apabila hal itu tak dimungkinkan, bayangkan saja orang yang sedang menderita tersebut berada di hadapan anda. Ketika menghembuskan napas keluar, bayangkan bahwa anda melimpahi orang itu dengan segenap kebahagiaan anda dan semua milik terbaik anda, baik tubuh, kekayaan, dan sumber kebajikan anda; seolah-olah anda memberikan pakaian anda sendiri padanya. Lalu, tatkala menghirup napas, bayangkan bahwa anda mengambil alih seluruh penderitaan orang lain dan sebagai akibatnya ia menjadi gembira serta terbebas dari segenap kesengsaraan. Awali meditasi pelimpahan kebahagiaan dan pengambilalihan penderitaan pada satu individu saja, kemudian perluas hingga mencakup semua makhluk.

Setiap kali sesuatu yang tak menyenangkan atau menyengsarakan terjadi pada anda, kembangkan ketulusan hati, belas kasih yang sungguh-sungguh terhadap semua makhluk di tiga alam *samsara*, dimana mereka kini mengalami kesengsaraan sama dengan anda. Bangkitkan harapan yang kuat bahwa sebagai gantinya penderitaan mereka akan matang dalam diri anda, sehingga mereka semua terbebas dari kesengsaraan dan berbahagia. Ketika anda sedang gembira atau merasakan kesenangan, bangkitkan harapan agar kebahagiaan anda mencakup pula

semua makhluk.

Praktik *bodhicitta* ini yang menukarkan kondisi diri anda dengan yang lainnya adalah intisari meditasi terunggul dan pasti membuahkan hasil bagi para penapak Jalan Mahāyāna. Apabila anda dapat sungguh-sungguh merasakan pengalaman pertukaran kedudukan itu walau sekali, hal itu akan memurnikan karma-karma buruk selama ber*kalpa-kalpa* dan menciptakan timbunan jasa pahala beserta kebijaksanaan nan luar biasa. Praktik ini akan menyelamatkan anda dari alam-alam rendah serta kelahiran-kelahiran yang menyeret anda ke sana.

Pada kehidupanNya yang lampau, Buddha pernah terlahir di neraka, di mana para penghuninya dipaksa menghela kereta-kereta. Ia diikatkan pada sebuah kereta bersama dengan seorang bernama Kāmarupa, namun mereka berdua terlalu lemah menggerakkan kereta tersebut. Penjaga neraka membentak dan memukul mereka dengan senjata merah menyala, sehingga menimbulkan penderitaan nan dashyat.

Orang yang kelak menjadi Hyang Buddha itu berpikir, "Meskipun bersama menariknya, kami berdua tak sanggup menggerakkan kereta ini. Kami merasakan penderitaan yang sama. Aku akan menariknya dan biar aku saja yang menderita sendirian, sehingga Kāmarupa terbebas dari kesengsaraan."

Ia berkata pada penjaga, "Letakkan penghela kereta ke pundakku, aku akan menarik kereta ini sendirian."

Namun para penjaga neraka menjadi marah.

"Siapakah yang dapat menghalangi seseorang mengalami buah perbuatannya sendiri?" kata mereka dan memukuli kepala Beliau dengan tongkat.

Meskipun demikian, dikarenakan pemikiran bajik ini, ia segera meninggalkan neraka dan terlahir di alam dewa. Diriwayatkan bahwa inilah mula pertama Beliau mencurahkan belas kasih bagi makhluk lain.

Kisah lainnya meriwayatkan bagaimana Hyang Buddha di salah satu kehidupan lampau Beliau terlahir sebagai "puteri" seorang kapten kapal bernama Vallabha, dimana Beliau sekali lagi terbebas dari alam-alam rendah begitu mempertukarkan kondisi diri Beliau dengan insan lainnya. Pada zaman dahulu, hiduplah seseorang bernama Vallabha, yang kehilangan seluruh putera-puteranya karena kematian. Oleh karena itu, tatkala isterinya melahirkan lagi seorang putera, ia menamakannya Puteri. dengan harapan agar anaknya itu tetap bertahan hidup. Vallabha kemudian pergi ke laut guna mencari permata-mata berharga, namun kapalnya tenggelam dan tewaslah ia.

Ketika puteranya bertumbuh besar, bertanyalah ia pada ibunya apakah kasta pekerjaan ayahnya. Ibunya merasa khawatir apabila mengatakan yang sebenarnya tentang pekerjaan ayahnya, puteranya itu akan pergi berlayar. Karena itu, ia mengatakan bahwa ayahnya adalah pedagang gandum. Demikianlah, Puteri menjadi pedagang gandum dan menghidupi ibunya dengan empat uang logam senilai satu *karsa* yang diperolehnya hari itu.

Tetapi tak lama kemudian, pedagang-pedagang lainnya memberitahu bahwa ia bukanlah tergolong kasta mereka, sehingga tak patutlah baginya melakukan perdagangan gandum. Ia lantas dipaksa menghentikan usahanya.

Ia mendatangi ibunya dan bertanya padanya sekali lagi. Kali ini, ia memberitahu bahwa pekerjaan ayahnya adalah pedagang dupa. Dengan demikian, ia mulai berjualan dupa, dan dengan delapan *karsa* yang diperolehnya setiap hari, ia menghidupi ibunya.

Namun, sekali lagi Puteri menghentikan usahanya, dan kali ini ibunya memberitahu bahwa ayahnya adalah pedagang kain. Ia lantas berdagang kain dan memberikan pada ibunya 16 *karsa* sehari. Tetapi, para pedagang kain lainnya kembali memaksanya menghentikan usahanya.

Ketika diberitahu ibunya bahwa ia tergolong kasta pedagang permata, mulailah ia berjualan permata dan membawa pulang 32 *karsa* sehari guna diberikan pada ibunya. Hingga suatu hari para pedagang permata lainnya memberitahukannya bahwa ia tergolong kasta pelaut yang membawa pulang permata dari seberang lautan dan itulah pekerjaan yang seharusnya digelutinya.

Sepulangnya ke rumah hari itu juga, ia berkata pada ibunya, "Aku tergolong kasta pencari permata. Karena itu, aku akan berlayar menjelajahi samudera raya guna menjalankan usahaku sendiri!"

"Memang benar bahwa engkau adalah kasta

pencari permata," jawab ibunya, "tetapi ayah dan seluruh leluhurmu mati di laut dalam upaya pencarian mereka. Bila mengikuti jejak mereka, engkau akan mati pula di tengah lautan. Janganlah pergi! Tinggal saja dan berdaganglah di sini."

Namun Puteri tak bersedia mematuhi permintaan ibunya. Ia mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan bagi perjalanannya. Sewaktu hendak berangkat, ibunya gagal mencegahnya pergi, meraih pakaian anaknya dan menangis. Karenanya, ia menjadi marah.

Berteriaklah ia, "Air matamu akan membawa kemalangan bagi perjalananku menyusuri samudera!" Ia menendang kepala ibunya dan berlalu.

Di tengah jalan, kapalnya rusak dan hampir seluruh awak kapal tenggelam, tetapi Puteri berpegangan kuat-kuat pada sepotong papan dan terdampar di pantai. Tibalah ia di sebuah kota bernama Kegembiraan. Dalam sebuah rumah yang terbuat dari logam-logam berharga dan permata, empat dewi cantik menyiapkan bantal berlapis sutera sebagai tempat duduknya dan menyajikannya tiga makanan tawar beserta tiga makanan manis.

Tatkala bersiap meninggalkan tempat itu, mereka memperingatkannya, "Janganlah pergi ke selatan. Kemalangan besar akan menimpamu bila engkau pergi ke arah tersebut!" Namun Puteri tidak mendengarkan pesan mereka dan justru berjalan ke arah itu.

Ia sampai di sebuah kota yang disebut Kegembiraan. Kota itu bahkan lebih indah dibandingkan sebelum-

nya. Di sana delapan wanita cantik melayaninya. Sebagaimana sebelumnya, mereka memperingatkannya bahwa kemalangan besar mengancamnya jika pergi ke selatan; tetapi ia mengabaikannya dan terus pergi ke selatan.

Di sebuah kota bernama Racun, yang lebih sempurna ketimbang sebelumnya, ia disambut oleh 16 dewi berpenampilan sangat elok. Mereka melayaninya serta memperingatkannya seperti sebelumnya. Sekali lagi peringatan mereka gagal mencegahnya pergi ke arah berbahaya.

Ia melanjutkan perjalanannya dan tiba di sebuah benteng berwarna putih yang menjulang tinggi ke langit. Bangunan itu disebut Puri Guru Brahmā dan di sana 32 dewi cantik mengundangnya masuk. Mereka menyediakan bantal duduk berlapis sutera baginya, menyajikannya tiga makanan tawar dan tiga makan manis, serta memohonnya tinggal di sana. Tetapi ia tetap ingin pergi.

Begitu hendak berangkat meninggalkan tempat itu, mereka berkata padanya, "Ke mana saja engkau pergi, hindari arah selatan! Kemalangan akan menimpamu!" Namun, ia merasakan dorongan kuat pergi ke selatan, dan justru ke arah itulah ia melanjutkan perjalanannya.

Tak berapa lama, nampaklah benteng besi menjulang di hadapannya. Puncaknya terlihat menembus langit. Di pintu gerbang, disaksikannya sesosok pria bertubuh hitam dengan mata merah mengerikan yang

menggenggam sebatang tongkat besi. Puteri menanyakan apa yang ada di bangunan itu, tetapi mereka tetap berdiam diri. Ketika ia berjalan makin dekat, Puteri menyaksikan makin banyak sosok seperti itu. Kengerian mulai merasukinya, sehingga seluruh rambutnya berdiri.

Berkatalah ia pada dirinya sendiri, "Bahaya! Ini pastilah bahaya yang diperingatkan mereka padaku sebelumnya."

Ia pergi ke dalam dan melihat seseorang kepalanya sedang diremukkan oleh roda baja yang berputar di sekeliling kepalanya.

"Apa yang telah engkau lakukan, sehingga harus menanggung siksaan seperti ini?" Tanya Puteri.

"Aku telah menendang kepala ibuku dan inilah akibat yang kutuai. Bagaimana dengan dirimu? Mengapa engkau tidak menikmati kebahagiaan yang ditawarkan padamu di Puri Guru Brahmā? Mengapa engkau malah mencari penderitaan di sini?"

"Aku kira, aku telah diseret ke mari oleh kekuatan karmaku pula," pikir Puteri.

Saat itu, terdengarlah suara dari langit, "Barangsiapa yang terjerat oleh siksaan akan menjadi bebas. Barangsiapa yang bebas akan dibelenggu oleh siksaan!"

Segera muncul roda baja yang berputar di sekeliling kepala Puteri. Seperti orang itu, otaknya diremukkan menjadi bubur sehingga ia merasakan kesengsaraan tak tertahankan. Penderitaan itu membangkitkan dalam

dirinya rasa belas kasih terhadap mereka yang mengalami kesengsaraan serupa dengan dirinya.

Ia berpikir, "Di tengah-tengah *samsara* ini masih banyak lagi para makhluk lain yang menderita seperti diriku akibat menendang kepala ibunya. Semoga seluruh kesengsaraan mereka matang dalam diriku dan biarlah diriku yang menderita demi mereka. Semoga tiada lagi makhluk lain yang mengalami penderitaan seperti diriku dalam setiap kelahiran mereka."

Roda baja itu langsung lenyap ke angkasa dan penderitaannya sirna. Ia melayang setinggi tujuh pohon palma ke udara karena gembiranya.

Praktik *bodhicitta* melalui mempertukarkan kedudukan diri sendiri dengan makhluk lain adalah yang terunggul. Metode yang pasti membawa pada realisasi pencerahan. Para Guru Kadampa di masa lalu menjadikannya praktik utama mereka. Suatu kali, Geshe Chekawa, yang mengetahui banyak ajaran baik Tradisi Lama dan Baru serta menguasai naskah-naskah mengenai logika sedalam-dalamnya, pergi mengunjungi Geshe Chakshingwa. Di atas bantalnya, ia menjumpai secarik kecil naskah dan begitu membukanya terbacalah bait sebagai berikut:

Persembahkan keberhasilan dan
Kemenangan pada orang lain.
Ambillah kerugian dan
Kekalahan bagi dirimu sendiri.

"Alangkah luar biasanya ajaran itu!" pikir Chekawa dan menanyakan apakah nama ajaran tersebut pada Chakshingwa.

"Itu adalah *Delapan Bait Ajaran Langri Thangpa*," jawab Chakshingwa.

"Siapakah yang kini menguasai ajaran-ajaran itu?'

"Geshe Langri Thangpa sendiri."

Chekawa berketetapan mempelajari ajaran tersebut. Pertama-tama, ia bertolak ke Lhasa dan memanfaatkan beberapa hari guna ber*pradaksina* di tempat-tempat suci. Seorang penderita lepra dari Langthang memberitahunya bahwa Langri Thangpa telah meninggal. Chekawa menanyakan siapakah penerus silsilah ajarannya dan dijawab bahwa ada dua penggantinya yang potensial, Shangshungpa dan Dodepa. Namun mereka belumlah sepakat satu sama lain. Tetapi, ketidak-sepakatan mereka bukanlah terlahir dari persaingan.

Shangshungpa berkata pada Dodepa, "Engkau yang lebih tua, sehingga layak menjadi pewaris silsilah ajaran. Aku akan mengabdimu seolah-olah engkau adalah Langri Thangpa sendiri."

Meskipun demikian, Dodepa menjawab, "Engkau lebih terpelajar, karenanya jadilah pewaris silsilah ajaran!"

Terlepas dari persepsi murni yang mereka miliki satu sama lain, Chekawa menganggap kegagalan mereka menentukan pewaris silsilah sebagai kesalahan dan memandang bahwa tak seorangpun di antara mereka layak

sebagai penerus ajaran Langri Thangpa. Ia berupaya mencari siapakah yang paling layak mewarisinya dan setiap orang mengatakan bahwa orang itu adalah Sharawa.

Sharawa mengajarkan berjilid-jilid naskah pada beberapa ribu anggota Sangha. Chekawa mendengarkan pembabaran Dharma Beliau selama beberapa hari, tetapi tidak mendengarkan sepatah katapun ajaran yang dicarinya.

"Nampaknya Beliau tidak mengenal ajaran tersebut," pikirnya, "tetapi aku akan menanyakannya. Apabila Beliau menguasai ajaran itu, aku akan tetap tinggal di sini. Jika tidak, lebih baik aku pergi."

Lalu ia menjumpai Sharawa yang saat itu sedang ber*pradaksina* mengelilingi sebuah stūpa. Ia membentangkan sehelai kain di tanah dan mengundang Sharawa agar bersedia duduk barang sebentar. Kemudian bertanyalah ia, "Aku ingin menanyakan sesuatu pada anda."

"Yang Arya Bhiksu," kata Sharawa, "apakah yang menjadi pertanyaanmu? Aku pribadi selalu menemukan jawaban di atas bantal meditasiku."

"Aku membaca bait kalimat berikut ini: 'Persembahkan keberhasilan dan kemenangan pada orang lain. Ambillah kerugian dan kekalahan bagi dirimu sendiri.' Aku sangat menyukai ajaran tersebut. Apakah ini ajaran yang mendalam atau bukan?"

"Yang Arya Bhiksu," Sharawa menjawab, "entah menyukainya atau tidak, apabila tak ingin merealisasi Kebuddhaan, engkau tak memerlukan ajaran tersebut."

"Apakah anda menguasai ajaran itu?"

"Ya. Hal itu merupakan praktik utamaku," jawab Sharawa.

"Kalau begitu, aku mohon padamu agar mengajarkannya padaku," kata Chekawa.

"Apakah engkau dapat tinggal bersamaku dalam kurun waktu yang lama?" tanya Sharawa. "Bila dapat, aku akan mengajarkannya padamu."

Demikianlah, Chekawa menerima petunjuk yang berasal dari pengalaman spiritual Sharawa sendiri[144] dalam serangkaian ajaran mengenai melatih pikiran selama enam tahun. Dengan mempraktikkannya, ia berhasil menghapuskan sepenuhnya sikap mementingkan diri sendiri.

Tiada cara lebih baik dalam menghalau penyakit dan penderitaan dalam hidup ini serta mengalahkan makhluk-makhluk halus jahat, kekuatan negatif, dan biang keladi permasalahan, ketimbang meditasi *bodhicitta* yang mempertukarkan kedudukan diri sendiri dengan makhluk lain. Praktikanlah meditasi ini dengan sungguh-sungguh, senantiasa halaulah laksana racun segenap pandangan buruk yang mementingkan diri sendiri.

1.3. MENGANGGAP MAKHLUK LAIN LEBIH PENTING KETIMBANG DIRI SENDIRI

"Aku mungkin berada di *samsara*. Aku mungkin terlahir di neraka. Aku mungkin sakit, demam, atau

menderita beragam kemalangan lainnya, tetapi aku akan menanggung semuanya itu. Semoga penderitaan makhluk lain matang dalam diriku! Semoga makhluk lain mengalami seluruh kebahagiaanku serta segenap buah perbuatan bajikku!"

Bangkitkan pemikiran seperti ini dari sanubari terdalam anda dan praktikanlah, yakni dengan meneladani para guru Atiśa; Maitriyogi beserta Dharmaraksita, dan guru kita Śākyamuni dalam kelahiranNya sebagai Raja Padma, kura-kura, dan Raja Manicūda.

Suatu kali Maitriyogi, guru Atiśa, sedang membabarkan Dharma. Seorang pria yang ada di dekatnya melemparkan batu pada seekor anjing. Sang Guru berteriak kesakitan dan jatuh dari singgasana Dharmanya. Para hadirin menyaksikan bahwa anjingnya justru tidak apa-apa. Mereka menyangka bahwa Maitriyogi pastilah sedang berpura-pura. Namun, Maitriyogi yang mengetahui pemikiran mereka, memperlihatkan bekas luka di punggungnya akibat lontaran batu pada anjing tersebut. Setiap orang lalu diyakinkan bahwa ia telah mengambil alih bagi dirinya sendiri rasa sakit yang dialami anjing.

Guru Dharmaraksita mulanya merupakan pandita Śravaka di aliran Vaibhāsika. Kendati di awal hidupnya, Beliau belum pernah mendengar ajaran-ajaran Wahana Agung, tetapi kecondongan alami Beliau adalah pada tradisi tersebut dan hatinya secara alami dipenuhi oleh belas kasih agung.



ATISA (982 - 1054)

Cendekiawan India nan agung yang berasal dari Universitas Vikramaśila. Beliau menghabiskan sepuluh tahun sisa hidupnya di Tibet, dimana ajaran-ajaran Beliau menekankan praktik-praktik dasar berlindung serta melatih pikiran dalam cinta kasih dan belas kasih.

Suatu kali, seseorang yang tinggal di daerah itu menderita penyakit berat yang menurut tabib hanya bisa disembuhkan dengan daging manusia segar. Apabila tidak mendapatkan obat seperti itu, tiada harapan kesembuhan lagi baginya.

"Jika memang sanggup menyembuhkannya, aku akan memberikan dagingku sendiri," kata Dharmaraksita dan memotong sekerat daging dari pahanya. Ia menyerahkan daging itu pada si pasien yang sanggup menyembuhkannya.

Dharmaraksita yang belum merealisasi ke*shunyata*an, menderita rasa sakit yang luar biasa karena pengorbanannya itu, namun belas kasihnya mencegahnya merasa menyesal.

"Apakah kondisimu sudah lebih baik?" tanyanya pada si pasien.

"Ya. Aku sudah sembuh. Tetapi aku justru menimbulkan kesengsaraan padamu!"

"Bagiku kematian sekalipun tidaklah kutakuti, asalkan sanggup mendatangkan kebahagiaan bagimu," kata Dharmaraksita.

Rasa sakit yang dialami Dharmaraksita sungguh dashyat sehingga ia tak dapat tidur. Akhirnya, Dharmaraksita jatuh tertidur dan bermimpi.

Seorang pria yang seluruhnya berwarna putih muncul dan berkata padanya, "Barangsiapa yang ingin merealisasi pencerahan harus melalui ujian seperti dirinya ini. Bagus sekali! Bagus sekali!" Orang itu meludah

pada lukanya lalu menggosoknya dengan tangannya. Luka Dharmaraksita menjadi sembuh dan tanpa meninggalkan bekas sama sekali.

Begitu bangun dari tidur, ia mendapati bahwa lukanya memang sudah sembuh. Orang yang dilihat dalam mimpinya itu adalah Yang Maha Belas Kasih Agung[145] (Avalokitesvara) sendiri. Realisasi sejati hakikat segala sesuatu terbit dalam benak Dharmaraksita dan ujaran-ujaran yang berasal *Lima Ulasan Mengenai Jalan Tengah* karya Nagarjuna tanpa henti mengalir dari lidahnya.

Śakyamuni pernah terlahir sebagai Raja Padma. Waktu itu rakyatnya dilanda wabah penyakit dan banyak di antara mereka menjadi korbannya. Raja mengundang para tabib dan menanyakan bagaimana mengatasi wabah tersebut.

"Penyakit ini hanya dapat disembuhkan oleh daging ikan *rohita*," jawab mereka. "Namun penyakit ini begitu mengacaukan pikiran kami sehingga tak sanggup memikirkan obat lainnya."

Paginya di hari yang menguntungkan, raja mandi, mengenakan pakaian baru, serta mengadakan upacara pengakuan dan pemurnian. Ia menghaturkan persembahan pada Tiga Permata serta berdoa dengan sungguh-sungguh, "Setelah kematianku, semoga aku segera terlahir sebagai ikan *rohita* di Sungai Nivritta!"

Ia lalu menjatuhkan dirinya dari puncak istananya yang setinggi seribu kubit dan segera terlahir sebagai ikan. Berserulah ia, "Akulah ikan *rohita*, ambil dagingku

dan makanlah!"

Setiap orang memakan dagingnya. Tatkala satu sisi telah habis dimakan, ikan itu membalik tubuhnya dan memberikan daging sisi satunya lagi. Ketika mereka mengirisi dagingnya, sisi yang sebelumnya menjadi utuh lagi. Dengan demikian, mereka memakan kedua sisi ikan itu secara bergantian, hingga semua orang yang sakit tersembuhkan. Ikan itu kemudian berkata pada mereka semua.

"Akulah Padma, rajamu. Aku merelakan hidupku dan terlahir sebagai ikan *rohita* demi menyelamatkan kalian semua dari wabah penyakit. Sebagai ungkapan rasa terima kasih kalian, jangan lakukan kejahatan dan berbuatlah kebajikan semampu kalian."

Mereka mematuhi apa yang dikatakannya dan dengan demikian terhindar dari kelahiran-kelahiran di alam rendah.

Pada kesempatan lainnya, Śakyamuni terlahir sebagai kura-kura raksasa. Saat itu, kapal yang mengangkut 500 pedagang mengalami kerusakan di tengah-tengah samudera.

Mereka semua akan tenggelam, tetapi kura-kura tersebut berbicara pada mereka layaknya manusia, "Naiklah ke punggungku! Aku akan membawa kalian semua ke tempat aman!"

Sang kura-kura membawa seluruh pedagang ke daratan, tetapi kemudian merasa kelelahan dan jatuh tertidur. Sewaktu kura-kura tidur, sekawanan lalat *ketaka*

yang jumlahnya mencapai 80.000 menghisap darahnya. Ketika bangun, ia melihat betapa banyaknya lalat-lalat tersebut dan menyadari bahwa bila kembali ke air atau berguling di tanah ia akan membunuh mereka semua. Karenanya, ia diam saja di tempatnya dan merelakan hidupnya.

Belakangan, kura-kura itu menjadi Buddha. Sedangkan lalat-lalat tersebut menjadi 80.000 dewa yang mendengarkan ajaran Beliau serta menyadari kebenaran sejati.

Buddha pernah pula terlahir di Negeri Sāketa sebagai putera Raja Puncak Emas dan Ratu Kecantikan nan Gembira. Di atas kepalanya terdapat *usnisa*[146] berupa permata berharga, yang darinya mengalir *amrita* nan sanggup mengubah besi menjadi emas. Itulah sebabnya, ia disebut Manicūda atau Puncak Permata. Pada saat kelahirannya, turunlah hujan berbagai macam benda-benda berharga. Ia memiliki gajah besar bernama Gunung Istimewa. Sebagai seorang raja, Beliau menjalankan urusan duniawinya berdasarkan Dharma, senantiasa membagikan sedekah pada orang miskin, sehingga mengakhiri kemiskinan dan kekurangan.

Seorang *risi* bernama Brighu menikahkan puterinya yang terlahir dari teratai dan penampilannya memperlihatkan tanda-tanda keberuntungan dengan sang raja. Pernikahan ini membuahkan seorang putera yang laksana ayahnya dan mereka menamainya Permata Teratai.

Suatu hari, raja memutuskan menyelenggarakan upacara persembahan besar-besaran dan mengundang sejumlah besar tamu; di antara mereka terdapat *risi* Brighu dan seorang raja bernama Dusyanta, Kesulitan untuk Dihadapi. Indra ingin menguji niat sang raja dan merubah dirinya menjadi sesosok *raksasa*. Meloncatlah ia dari api persembahan dan melangkah ke arah raja seraya meminta makanan beserta minuman. Raja menawarkannya seluruh hidangan yang ada, tetapi raksasa itu menolaknya.

"Apa yang kuinginkan," katanya dengan senyum tipis, "adalah daging dan darah hangat makhluk hidup yang baru saja dibunuh!"

Sejenak raja merasa terkejut. "Aku tak dapat menyediakan makanan seperti itu tanpa mencelakai makhluk lain," pikirnya. "Kendati ia membunuhku, aku tak akan melukai makhluk lainnya. Meskipun demikian, bila tak memberikan padanya apa yang diinginkannya, ia akan kecewa. Apa yang harus kulakukan?"

Ia memutuskan bahwa telah tiba saatnya mempersembahkan daging beserta darahnya sendiri dan berkata, "Aku akan memberikan daging dan darahku sendiri!"

Kepanikan melanda hadirin dan mereka berupaya mencegahnya, tetapi gagal. Raja mengiris nadinya sendiri dan mempersembahkan darahnya. Raksasa itu lalu meminumnya sampai puas. Kemudian ia memotong kerat demi kerat dagingnya sendiri dan raksasa tersebut

menyantapnya hingga ke tulang-tulangnya. Orang-orang yang hadir merasakan kesedihan luar biasa. Ratu jatuh pingsan. Namun raja tetap sadar dan Indra merasa sangat gembira.

"Akulah Indra," katanya. "Aku tak memerlukan daging dan darahmu sehingga engkau dapat menghentikan kemurah-hatianmu itu." Ia mengoleskan *amrita* surgawi pada luka-luka di tubuh raja, yang dengan segera pulih seperti sedia kala.

Raja Puncak Permata belakangan memberikan gajah Gunung Istimewa pada menterinya bernama Kereta Brahmā. Saat itu, datanglah salah seorang siswa *risi* Marici, yang telah menguasai pemusatan pikiran. Raja menyambutnya dengan penuh hormat dan menanyakan apa yang diingininya.

"Sebagai ungkapan terima kasih pada guru yang telah mengajarkan Veda padaku. Aku berniat mempersembahkan baginya seorang pelayan karena ia kini telah lanjut usia dan belum punya seorangpun. Aku datang guna meminta isteri dan puteramu."

Raja mengabulkannya. Siswa sang *risi* pergi bersama isteri beserta putera raja dan mempersembahkan mereka pada gurunya.

Raja Kesulitan untuk Dihadapi menginginkan gajah istimewa yang pernah menjadi milik Raja Puncak Permata. Begitu tiba di kerajaannya, ia mengirim utusan menuntut agar gajahnya dipersembahkan padanya. Ia diberitahukan bahwa gajah itu telah dipersembahkan

pada seorang brahmana. Namun Raja Kesulitan untuk Dihadapi tidak peduli dan mengancam hendak memaklumkan perang apabila keinginannya itu tak dipenuhi. Ketika pasukan musuh semakin mendekat, Raja Puncak Permata merasakan kesedihan yang teramat sangat.

"Betapa menyedihkannya. Keserakahan telah mengubah seseorang sahabat dekat menjadi musuh yang paling jahat dalam sekejap saja!" pikirnya. "Jika aku melayani tantangannya, dengan mudah aku akan mengalahkannya. Tetapi banyak orang akan menderita, jadi aku sebaiknya mengundurkan diri saja!"

Empat pratyekabuddha muncul di hadapannya dan berkata, "Raja Agung, telah tiba bagimu pindah ke hutan."

Demikianlah raja lalu berjalan menuju Hutan Pesona yang Lainnya. Sementara itu, para menteri mendatangi Marici dan memohon agar diperkenankan membawa pulang pangeran yang sebelumnya telah diserahkan padanya. Marici mengembalikan sang pangeran muda yang kemudian memimpin pasukan bertempur melawan musuh. Raja Kesulitan untuk Dihadapi berhasil dikalahkan dan harus melarikan dirinya. Segenap pikiran dan tindakan jahatnya mendatangkan wabah penyakit beserta bencana kelaparan di negerinya sendiri.

Ketika Raja Kesulitan untuk Dihadapi bertanya pada para brahmananya mengenai apa yang harus dilakukannya demi mengatasi seluruh bencana tersebut, mereka menjawab, "Penyembuhnya adalah permata yang

berada di kepala Raja Puncak Permata. Anda hendaknya memintanya dari Beliau."

"Tetapi ia pasti menolak memberikannya," kata Raja Kesulitan untuk Dihadapi.

Para brahmana terus mendesaknya dan mengatakan bahwa Raja Puncak Permata pasti bersedia memberikannya. Bukankah Beliau tak pernah menolak memberikan apapun yang diminta orang lain? Karenanya, salah seorang brahmana diutus menemui Beliau.

Raja Puncak Permata berjalan di dalam hutan sambil melihat ke sekelilingnya dan tiba di tempat pertapaan Marici. Ketika itu, isterinya yang sedang mencari akar beserta dedaunan di hutan diserang oleh seorang pemburu tidak jauh dari tempat itu.

"Raja Puncak Permata! Tolonglah aku!" teriaknya.

Teriakannya sampai ke telinga Raja Puncak Permata yang lantas mendatangi tempat tersebut. Pemburu itu melihat Puncak Permata datang dan menyangka bahwa ia adalah seorang *risi*. Karena takut terkena kutukan, sang pemburu melarikan diri. Sang ratu yang sebelumnya menikmati kemewahan hidup di istana, merasa sangat tertekan, dan ketika Puncak Permata melihatnya, hatinya diliputi kesedihan.

"Alangkah menyedihkannya!" pikirnya, "Segala sesuatu yang terbentuk dari paduan unsur tak dapat diandalkan."

Pada saat itulah, brahmana yang diutus oleh Raja Kesulitan untuk Dihadapi tiba. Ia menceritakan apa

yang terjadi dan memintanya memberikan permata yang ada di puncak kepalanya.

"Potong dan ambillah." kata raja.

Brahmana itu melakukannya dan meninggalkan tempat tersebut. Penyakit yang diderita rakyat Raja Kesulitan untuk Dihadapi pun sirna.

Ketika raja menderita rasa sakit yang luar biasa akibat lukanya, timbul dalam sanubarinya rasa belas kasihan terhadap para makhluk yang menderita di neraka panas. Lalu ia jatuh pingsan.

Bersamaan dengan itu, dituntun oleh penampakan pertanda baik, sejumlah besar pembesar kerajaan tiba dan begitu pula dengan para dewa.

"Wahai Raja," mereka berkata, "apakah yang gerangan terjadi?"

Raja Puncak Permata duduk dan menyeka darah yang membasahi wajahnya.

"Raja Kesulitan untuk Dihadapi mengutus seseorang meminta permata di puncak kepalaku, jadi kuberikan padanya," jawab sang raja.

"Aku tidak mengharapkan apapun demi diriku sendiri. Satu-satunya harapanku adalah rakyat Raja Kesulitan untuk Dihadapi semuanya terselamatkan dari penyakit dan bencana kelaparan. Namun masih ada satu hal lagi yang kuinginkan....."

"Apa itu?" tanya mereka.

"Agar aku dapat melindungi semua makhluk," jawabnya.

"Tetapi apakah engkau tak merasakan penyesalan sedikitpun?" mereka bertanya.

"Tidak. Tidak sama sekali!," kata raja.

"Melihat rasa sakit yang tercermin di wajahmu, sulit sekali memercayai perkataan anda."

"Baik," kata sang raja, "apabila benar aku tidak merasakan penyesalan sedikitpun setelah memberikan permata di puncak kepalaku pada Raja Kesulitan untuk Dihadapi, semoga tubuhku pulih seperti sedia kala!"

Benarlah apa yang dikatakan raja itu. Para pengikutnya lantas meminta Beliau kembali ke istana, tetapi ditampiknya. Ketika itu, empat pratyekabuddha menampakkan dirinya.

"Karena engkau telah begitu banyak menolong musuh-musuhmu, mengapa engkau tak membantu sahabat-sahabatmu pula?" kata Mereka. "Engkau hendaknya kembali ke istanamu."

Ia lalu kembali ke istananya dan mencurahkan banyak manfaat beserta kebahagiaan pada rakyatnya.

2. MELATIH PENERAPAN *SILA-SILA BODHICITTA*: ENAM KESEMPURNAAN TAK TERBATAS (*PARAMITA*)

Kelima paramita pertama, kemurahan hati (*dana*), menjalankan aturan atau disiplin moralitas (*sila*), mengembangkan kesabaran (*kshanti*), membangkitkan semangat (*virya*), dan melatih meditasi

(*samadhi*) - semuanya merupakan aspek praktik *upaya kausalya*. Yang keenam, kebijaksanaan (*prajna*), merupakan akumulasi seluruh kebijaksanaan sejati[147].

2.1. *DANA PARAMITA*

Dana atau kemurahan hati dapat diwujudkan dalam tiga hal: pemberian berupa materi, ajaran Dharma, dan perlindungan dari ketakutan.

2.1.1. PEMBERIAN BERUPA MATERI

Ada tiga jenis pemberian berupa materi: pemberian yang biasa saja sifatnya, pemberian materi yang agung sifatnya, dan pemberian yang teramat agung.

Pemberian yang biasa saja sifatnya. Ini mengacu pada pemberian berupa materi apapun, meski itu tak lebih dari sebongkah kecil daun teh atau semangkuk gandum. Apabila pemberiannya dilandasi oleh niatan yang benar-benar tulus, jumlahnya tidaklah penting. Naskah Pengakuan terhadap Kegagalan menyebutkan mengenai "manfaat pemberian walau hanya segumpal makanan bagi makhluk yang terlahir sebagai hewan bagi kehidupan mendatang." Buddha dengan kemampuan *upaya kausalya* dan belas kasih agungNya sanggup menolong para makhluk yang jumlahnya laksana pasir di Sungai Ganga dengan setetes air atau butiran gandum melalui kekuatan dharani*, mantra, beserta metode lainnya.

* Mantra panjang yang dijumpai dalam Sutra.

Persembahan bakaran putih dan merah dapat memberikan manfaat besar pada para preta yang bergerak di angkasa. Para makhluk halus yang memakan daya hidup makhluk lainnya dapat dipuaskan sementara dengan bebauan hasil pembakaran persembahan makanan, dan pikiran mereka akan terbebaskan oleh pemberian berupa Dharma*. Sebagai hasilnya, mereka tak lagi mencelakai makhluk lainnya, sehingga banyak insan akan terhindar dari bahaya kematian. Ritual ini juga memberikan perlindungan terhadap ketakutan; jadi praktik persembahan bakaran mencakup tiga wujud kemurahan hati (*dana*).

Karena *torma* air dan persembahan bakaran mudah dilakukan serta sangat efektif, berupayalah mempraktikannya secara teratur tanpa henti sedikitpun. Baik sekali mempersembahkan seratus ribu *torma* air setiap tahunnya.

Apabila seseorang selalu merasa kekurangan atau hanya mempunyai terlalu sedikit uang, ia akan melekat kuat pada apa yang dimilikinya laksana genggaman orang sedang sekarat. Ia tidak berniat memanfaatkannya demi kehidupan sekarang maupun mendatang. Tidak peduli berapapun yang dipunyainya, mereka masih merasa tak memiliki apa-apa serta mengeluh seolah-olah sedang kelaparan. Kebiasaan seperti itu dapat membangkitkan pengalaman yang mirip dengan alam *preta*, melalui akibat yang mirip musababnya.

Hindari sikap semacam itu dan jadilah murah hati, melalui kegiatan-kegiatan seperti menghaturkan

* Selama ritual persembahan bakaran (lihat senarai kata), "pemberian Dharma" selalu dilaksanakan dalam wujud bait yang merangkum ajaran Buddha, "Hindarkan diri dari kejahatan...."

persembahan pada Tiga Permata dan bersedekah terhadap para pengemis. Sebagaimana yang dikatakan Jetsun Mila:

> *Ambilah makanan dari mulutmu sendiri dan*
> *Berikan sebagai sedekah.*

Sebaliknya, apabila anda membiarkan diri anda diperbudak oleh sikap mementingkan diri sendiri, meskipun memiliki seluruh kekayaan di muka bumi ini anda tak kunjung merasa cukup dan tidak bersedia memberikan apa yang anda miliki. Anda akan berpikir bahwa harta yang akan dipersembahkan atau disedekahkan pada mereka yang memerlukan masih harus dicari atau akan diperoleh di masa mendatang dan tempat lainnya.

Secara umum, Buddha mengajarkan beramal materi dan praktik lainnya terkait harta kekayaan pada para Bodhisattva awam. Apabila anda seorang bhiksu atau bhiksuni, hal terpenting yang perlu anda lakukan adalah mengurangi hawa nafsu keinginan anda, belajar merasa puas dengan apapun yang anda miliki, dan mempraktikkan latihan rangkap tiga tahapan lebih tinggi dengan penuh kesungguhan di pertapaan puncak gunung atau tempat nan sunyi. Dengan suka cita anda hendaknya menanggung segenap kesulitan.

Beberapa praktisi mengabaikan praktik spiritual dan menenggelamkan diri mereka dalam perdagangan, pertanian, atau pekerjaan lainnya, dan menimbun

kekayaan melalui kelicikan beserta penipuan. Mereka berkeras bahwa mereka mempraktikkan Dharma melalui persembahan dan sedekah yang mereka berikan berdasarkan harta perolehan mereka. Tetapi mengenai orang-orang seperti ini ada dikatakan sebagai berikut:

> *Apabila Dharma tidak dipraktikkan selaras*
> *Dengan Dharma, Dharma itu sendiri dapat*
> *Mengakibatkan kelahiran di alam-alam rendah.*

Apa yang dilakukannya benar-benar tak ada artinya. Karena itu, yang terpenting adalah senantiasa puas dengan apa yang dimiliki.

Pemberian materi yang agung sifatnya. Ini berarti memberikan orang lain sesuatu yang langka atau sangat berharga bagi anda sendiri, seperti kuda atau gajah milik sendiri dan bahkan putera atau puteri anda.

Pemberian yang teramat agung. Ini berarti memberikan persembahan berupa anggota tubuh dan hidup anda sendiri. Sebagai contoh adalah Pangeran Keberanian Agung yang memberikan tubuhnya sendiri pada seekor harimau betina kelaparan, Nāgārjuna memberikan kepalanya pada putera Raja Surabhibhadra, dan Puteri Mandhabhadri yang memberi makan harimau betina dengan tubuhnya sendiri. Kendati demikian, jenis kemurahan hati ini hendaknya hanya dipraktikkan oleh orang yang telah merealisasi tingkatan-tingkatan Bodhisattva. Orang biasa tidaklah sanggup

melaksanakannya[148]. Karenanya, [apabila belum sanggup menjalankannya] persembahkan saja dalam hati anda, tubuh, hidup, beserta kekayaan anda demi kebahagiaan makhluk lain tanpa kemelekatan apapun. Berdoalah bahwa suatu saat kelak anda akan sungguh-sungguh sanggup mempersembahkannya.

2.1.2. PEMBERIAN BERUPA AJARAN DHARMA

Ini berarti membimbing orang lain pada praktik spiritual dengan memberikan *abhiseka*, membabarkan Dharma, mewariskan naskah-naskah Dharma, dan lain sebagainya. Meskipun demikian, berkarya demi kebaikan orang lain sementara sikap mementingkan diri anda belum lenyap tak lebih dari semata-mata sandiwara.

Siswa Atiśa bertanya pada Beliau kapankah ia boleh mengajar, berkarya demi kebaikan orang lain, atau melakukan pemindahan kesadaran (*Phowa*) bagi mereka yang baru meninggal. Jawaban Atiśa adalah sebagai berikut:

Engkau boleh mengajar orang lain apabila telah merealisasi ke*shunyata*an dan membangkitkan kekuatan batin.

Engkau boleh berkarya demi kebaikan yang lainnya apabila tidak mementingkan[149] dirimu lagi.

Engkau boleh melakukan pemindahan kesadaran (*Phowa*) bagi orang meninggal apabila telah memasuki "jalan penglihatan."

Beliau juga mengatakan:

Di masa kemerosotan ini
Tiada waktu lagi menyombongkan diri;
Melainkan saatnya
Membangkitkan ketetapan hati.
Ini bukanlah waktunya
Mempertahankan kedudukan yang tinggi;
Melainkan saatnya bersikap rendah hati.
Ini bukan saatnya memiliki pelayan dan siswa;
Melainkan waktunya
Hidup dalam penyunyian diri.
Ini bukan saatnya mengurusi para siswa;
Melainkan waktunya mengurusi dirimu sendiri.
Ini bukan saatnya menelaah kata-kata;
Melainkan merupakan saat
Merenungkan maknanya.
Ini bukan saatnya mengembara ke sana kemari;
Melainkan waktunya berdiam di suatu tempat.

Tiga Bersaudara menanyakan pada Geshe Tönpa manakah yang lebih penting, berpraktik dalam kesunyian atau menolong orang lain melalui Dharma. Geshe Tönpa menjawab:

Tiada gunanya bagi seorang pemula tanpa pengalaman atau realisasi spiritual apapun berupaya menolong orang lain dengan Dharma. Tiada berkah

yang diperoleh darinya, sebagaimana halnya tiada sesuatupun dapat dituangkan dari bejana kosong. Petunjuk-petunjuknya hambar dan tanpa intisari apapun, laksana bir yang diperas tanpa menekan-nekan gandumnya.

Seseorang yang telah merealisasi tahapan aspirasi dan memiliki kehangatan[150] praktik Dharma, tetapi belum mengembangkan kemantapan teguh sehubungan dengan hal itu, tidak dapat berkarya demi kebahagiaan para makhluk. Berkahnya adalah laksana cairan yang dituangkan dari satu bejana ke bejana lainnya. Ia hanya dapat memenuhi yang lainnya dengan mengosongkan dirinya sendiri. Petunjuk-petunjuknya adalah laksana pelita yang beralih dari satu tangan ke tangan lainnya. Jikalau memberikan cahayanya pada yang lain, ia akan tinggal dalam kegelapan.

Namun seseorang yang telah merealisasi salah satu tingkatan Bodhisattva siap berkarya demi kebahagiaan makhluk lainnya. Berkahnya adalah laksana kekuatan permata pengabul keinginan. Ia dapat mendewasakan pikiran para makhluk tanpa dirinya sendiri mengalami kekeringan. Petunjuk-petunjuknya adalah bagaikan pelita utama yang darinya pelita lain mendapatkan apinya, tanpa dirinya sendiri pudar cahayanya.

> *Dengan demikian, masa kemerosotan ini bukanlah momen yang tepat bagi seorang awam menolong orang lain, melainkan lebih merupakan saatnya hidup dalam penyunyian diri serta melatih pikirannya sendiri dalam belas dan cinta kasih bodhicitta. Inilah saatnya menghindarkan diri dari gejolak emosi negatif. Sebagaimana halnya tumbuhan obat[151], ia masih berupa tunas dan belum saatnya dipetik. Sekarang tumbuhan tersebut masih harus dirawat.*

Karena alasan-alasan ini cukup sulit mewujudkan pemberian Dharma bagi yang lainnya. Membabarkan ajaran pada orang lain tanpa diri sendiri memiliki pengalaman spiritual tak akan membantu mereka sama sekali. Mengajarkan Dharma dengan tujuan memperoleh persembahan atau kekayaan disebut Padampa Sangye "memperlakukan Dharma sebagai barang dagangan demi menjadikan diri sendiri kaya."

Sebelum anda sanggup mengatasi sikap mementingkan diri sendiri, lebih baik tidak terburu-buru melakukan kegiatan altruistik. Sebagai gantinya, berdoalah agar pikiran para makhluk halus yang condong pada kebajikan terbebaskan begitu mereka mendengar doa, pelafalan mantra, atau pembacaan sutra anda. Pandanglah memadai pelafalan doa-doa sebagai wujud pemberian Dharma yang dijumpai pada akhir naskah ritual torma air atau persembahan tubuh[152], seperti:

Hindarkan diri dari kejahatan.
Lakukan kebajikan dengan sungguh-sungguh.
Kendalikan pikiranmu sendiri.
Inilah ajaran para Buddha

Apabila sikap mementingkan diri sendiri telah sirna, tibalah waktunya mengabdikan hidup anda sepenuhnya pada makhluk lain, tanpa mempedulikan ketenteraman beserta kebahagiaan diri sendiri dan tanpa menghentikan upaya bajik anda walau sekejap.

2.1.3. PEMBERIAN PERLINDUNGAN DARI KETAKUTAN

Maknanya adalah berupaya sedapat mungkin menolong makhluk lain yang dilanda kesulitan. Tindakan ini mencakup pula, sebagai contoh, menyediakan perlindungan bagi mereka yang tak memiliki tempat pernaungan nan aman, memberikan perlindungan bagi mereka yang tak mempunyai pelindung, serta menemani mereka yang sebatang kara. Hal ini secara khusus mengacu pula pada mengeluarkan larangan berburu serta memancing apabila anda berkuasa melakukannya; membeli domba yang hendak disembelih, dan menyelamatkan kehidupan ikan, cacing, lalat, serta makhluk lainnya yang sedang sekarat. Sesuai dengan ajaran Buddha, di antara tindakan-tindakan bajik, menyelamatkan makhluk hidup adalah yang terbaik.

Secara ringkas, berbagai bentuk kemurahan hati di atas merupakan bagian terpenting *samaya* Tantrayana. Dalam *Ikrar Lima Keluarga* ada disebutkan:

> *Sebagaimana halnya samaya Keluarga Permata,*
> *Senantiasa praktikkan empat jenis kemurahan hati.*

2.2. *SILA PARAMITA*

Sila Paramita mencakup penghindaran diri dari perbuatan buruk, menjalankan tindakan bajik, dan mendatangkan manfaat bagi makhluk lain.

2.2.1. PENGHINDARAN DIRI DARI PERBUATAN BURUK

Ini berarti menghindarkan diri dari sepuluh perbuatan buruk yang dilakukan melalui tindakan, ucapan, dan pikiran beserta segenap aktifitas yang tidak ditujukan demi memberikan manfaat bagi makhluk lainnya[153]. Kita menjauhkan diri dari semua kejahatan, seolah-olah itu adalah racun mematikan.

2.2.2. MENJALANKAN TINDAKAN BAJIK

Ini berarti senantiasa menciptakan sebanyak mungkin sumber bagi kebajikan di masa mendatang. Wujudnya adalah melakukan kebajikan apapun

yang mampu anda lakukan, kendati teramat sangat remeh sekalipun.

Seperti peribahasa mengatakan: "Perbuatan positif terjadi ketika mulut dan tangan kita bebas, tindakan negatif terjadi tatkala kita sedang berjalan atau duduk." Hanya melalui pengawasan dengan penuh kesadaran, kewaspadaan, dan kepedulian, serta berupaya keras melakukan kebajikan dan menjauhkan diri dari kejahatan, barulah anda sanggup menghindarkan diri dari kejahatan serius - bahkan kendati hal itu semata-mata dilakukan demi kesenangan anda.

Jangan pandang remeh kejahatan-kejahatan kecil,
Dengan menyakini bahwa itu
Tak akan sanggup mendatangkan celaka:
Bahkan hanya sepercik api saja
Sanggup membakar segunung jerami.

Senantiasa praktikkan nasihat di atas, selalu kembangkan kesadaran beserta kewaspadaan, dan anda pada akhirnya akan memperoleh timbunan tak terbayangkan perbuatan-perbuatan bajik dalam hidup keseharian anda. Perlihatkan rasa hormat anda tatkala melalui setumpukan batu-batu *mani* dengan melepaskan tutup kepala anda dan berjalanlah mengelilinginya (*pradaksina*), upayakan agar obyek spiritual tersebut selalu berada di sisi kanan anda, dan terapkan tiga metode nan unggul. Tindakan ini tak diragukan lagi dapat membimbing anda pada

Pencerahan Sempurna. Sebagaimana dikatakan:

Jangan remehkan perbuatan-perbuatan bajik
Dengan meyakini bahwa semua itu
Tiada manfaatnya sama sekali:
Karena tetesan air satu demi satu
Akhirnya akan sanggup memenuhi
Sebuah bejana raksasa.

Ada kisah mengenai seekor babi yang dikejar anjing hingga terpaksa lari mengelingi sebuah stūpa dan tujuh capung yang daun tempat mereka hinggap terjatuh ke sungai. Arus menghanyutkan mereka ke sebuah stūpa. Peristiwa-peristiwa semacam itu mampu membawa hewan-hewan tersebut pada pembebasan.

Karena itu, senantiasa jauhkan diri dari tindakan buruk walau sekecil apapun; lakukan kebajikan semampu anda dan limpahkan jasa pahalanya demi kebahagiaan semua makhluk. Hal ini merupakan intisari seluruh ikrar Bodhisattva.

2.2.3. MENDATANGKAN MANFAAT BAGI MAKHLUK LAIN

Sebagaimana yang kita pelajari di atas, apabila telah bebas sepenuhnya dari mengharapkan sesuatu demi kepentingan anda sendiri, tiba waktunya bagi anda berkarya secara langsung bagi kebahagiaan

makhluk lainnya, memanfaatkan empat cara dalam menarik mereka. Namun sebagai pemula, cara menyalurkan manfaat bagi makhluk lain adalah dengan melimpahkan jasa pahala segenap praktik Dharma yang anda jalani selama berlatih melakukan kebajikan dan menghindari perbuatan buruk. Semua ini dilaksanakan melalui penerapan tiga metode nan unggul.

2.3. *KSHANTI PARAMITA*

Kshanti atau kesabaran mencakup tiga aspek: kesabaran tatkala anda disalahi orang lain, kesabaran menanggung segenap kesulitan demi Dharma, dan kesabaran menghadapi kebenaran mendalam tanpa ketakutan.

2.3.1. KESABARAN TATKALA DISALAHI ORANG LAIN

Kesabaran jenis ini hendaknya diterapkan tatkala anda diserang, dirampok, atau dikalahkan, dan dihina secara terang-terangan atau di belakang anda. Anda hendaknya tidak merasa terganggu atau marah, melainkan menanggapinya secara positif, yakni dengan cinta dan belas kasih. Jika anda kehilangan kesabaran dan membiarkan amarah meledak, ingatlah bahwa hanya secercah kemarahan sudah sanggup menghancurkan timbunan pahala kebajikan anda selama lebih dari seribu *kalpa*,

sebagaimana yang disebutkan dalam *Jalan Bodhisattva*:

Kebajikan yang terkumpul selama seribu tahun,
Seperti kemurahan hati,
Atau menghaturkan persembahan
Pada para makhluk suci:
Hanya sekilas kemarahan dapat
Menghancurkan itu semua[154].

Lalu masih ada lagi:

Tiada kejahatan yang dapat
Disepadankan dengan kebencian,
Tiada praktik pengendalian diri
Yang dapat disejajarkan dengan kesabaran[155].
Karenanya, segera arahkan diri anda pada
Kesabaran - Pada seluruh aspek kehidupan
Anda dengan penuh semangat.

Ingatlah akibat-akibat buruk yang didatangkan oleh kemarahan, berjuanglah setiap saat mengembangkan kesabaran. Padampa Sangye bersabda:

Membenci musuh adalah kekeruhan yang
Disebabkan oleh karma.
Murnikanlah pikiran kalian yang diliputi
Kebencian, wahai warga Tingri!

Atiśa mengatakan:

Janganlah marah pada mereka yang
Mencelakai Engkau.
Bila engkau marah pada mereka yang
Mencelakai dirimu,
Kapankah engkau akan berlatih
Mengembangkan kesabaran?

Kapan saja seseorang melukai, menghina, atau menuduh anda secara tidak adil, sebagai buahnya - selama anda tidak marah atau mendendam terhadap orang itu - karma buruk dan hambatan dalam hidup anda akan termurnikan. Dengan mengembangkan kesabaran dalam situasi-situasi seperti itu, anda dapat menimbun pahala kebajikan yang luar biasa banyaknya. Anggaplah orang yang menyalahi anda sebagai guru anda. Sebagaimana dikatakan:

Jika tak ada orang yang memancing kemarahan
Anda, bagaimana mungkin anda dapat
Mengembangkan kesabaran?

Dewasa ini, kita kerap mendengar bahwa seseorang benar-benar merupakan lama atau bhiksu yang baik tetapi sangat mudah marah. Namun tiada kesalahan yang lebih buruk di muka bumi ini selain kemarahan - jadi, bagaimana mungkin seseorang merupakan pribadi yang

baik selama ia tak sanggup mengendalikan amarahnya? Padampa Sangye bersabda:

> *Engkau tak memahami bahwa satu tindakan*
> *yang bangkit dari kemarahan adalah lebih buruk*
> *ketimbang seratus tindakan yang timbul dari hawa*
> *nafsu keinginan.*

Jika anda belum menyelami ajaran dengan benar, segala sesuatu yang anda lakukan, katakan, atau pikirkan hendaknya sehalus mungkin layaknya menapaki kain wol katun dan selembut sup tsampa yang dibubuhi mentega. Namun jika anda sudah merasa sangat puas dan sombong dengan kebajikan atau ikrar kecil yang anda jalankan, maka hal itu bertentangan dengan Dharma. Atau setiap kali anda mendengarkan sepatah kata yang diucapkan orang lain dan merasa sangat sensitif terhadap gaya bicara mereka, sehingga dibakar kejengkelan manakala anda mengira telah dihina serta dikritik mereka. Sikap semacam ini menandakan bahwa pikiran anda dengan Dharma telah terpisah satu sama lain dan Dharma belum berhasil mengubah pikiran anda sedikitpun. Geshe Chengawa berkata:

> *Apabila setelah belajar, merenung, dan bermeditasi,*
> *ternyata ego kita semakin besar, kesabaran kita*
> *menjadi lebih rapuh ketimbang kulit bayi,*
> *dan kita lebih mudah marah dibandingkan*

iblis Tsang Tseng, hal ini menandakan bahwa proses belajar, meditasi, beserta renungan kita telah mengambil jalan yang salah.

Senantiasa kembangkan kerendahan hati, berpakaian sederhana, dan perlakukan setiap orang entah ia baik, buruk, atau biasa saja, dengan penuh hormat. Jinakkan pikiran anda dengan Dharma, jadikan cinta beserta belas kasih *bodhicitta* sebagai landasan anda. Tak perlu diragukan lagi, inilah intisari paling hakiki seluruh praktik Dharma. Hal itu lebih baik ketimbang pandangan-pandangan "paling hebat" atau meditasi "paling mendalam" yang tiada manfaatnya bagi pikiran.

2.3.2. KESABARAN MENANGGUNG SEGENAP KESULITAN DEMI DHARMA

Demi mempraktikkan Dharma, anda hendaknya mengabaikan panas, dingin, dan segenap kesulitan lainnya. Naskah-naskah Tantra menyatakan:

Meski harus melalui neraka menyala-nyala
Serta lautan pisau tajam,
Carilah Dharma hingga engkau mati.

Para guru Kadampa di masa lalu memiliki empat tujuan:

Landasi pikiranmu pada Dharma,

Alasi Dharma anda dengan kehidupan bersahaja,
Landasi kehidupan sederhanamu dengan
Ingatan terhadap kematian, alasi kematian
Anda dengan tempat yang kosong dan sunyi.

Dewasa ini kita menyangka dapat mempraktikkan Dharma bersamaan dengan aktifitas duniawi kita, tanpa perlu mengembangkan ketetapan hati* atau mengalami kesulitan sama sekali - sepanjang waktu menikmati kesenangan, kenyamanan, dan popularitas. "Orang lain sanggup melakukannya," demikian kita berargumen dan berkata dengan penuh kekaguman, "Kini, ada seorang *Lama* yang hebat, ia tahu bagaimana caranya menggabungkan Dharma beserta kehidupan duniawi."

Tapi bagaimana mungkin kita mengawinkan Dharma dengan kehidupan duniawi? Barangsiapa yang mengklaim melakukannya memang nampaknya menjalani kehidupan nan makmur, tetapi yakinkah anda bahwa ia mempraktikkan Dharma secara murni? Menyatakan bahwa anda sanggup mempraktikkan Dharma dan kehidupan duniawi secara bersamaan adalah laksana menjahit dengan jarum berujung dua, meletakkan api dan air di bejana yang sama, atau menunggangi kuda yang berlari ke arah berlawanan. Semua tindakan yang baru disebutkan tadi mustahil dilakukan.

Mungkinkah orang biasa melebihi Buddha Śakyamuni? Beliau tak menemukan bagaimana caranya mempraktikkan Dharma bersamaan dengan menjalani

* *snying rus,* secara harafiah adalah "tulang dalam hati," berarti ketetapan hati yang kuat atau keberanian yang tak lekang oleh panas atau lapuk oleh hujan.

kehidupan duniawi. Oleh karenanya, Beliau meninggalkan kerajaannya laksana ludah di atas debu dan berdiam di tepi Sungai Nairanjanā, dimana Beliau mempraktikkan pertapaan selama enam tahun. Beliau hanya hidup dari setetes air dan sebutir gandum setiap tahunnya.

Bagaimana dengan Jetsun Milarepa? Selama menekuni praktik Dharmanya, ia tak mempunyai makanan maupun pakaian. Apa yang Beliau makan hanyalah dedaunan, sehingga sekujur tubuhnya tinggal tulang terbungkus kulit yang berbalutkan rambut kehijauan. Siapa saja yang menyaksikannya tidak mengetahui apakah Beliau seorang manusia atau hantu. Kenyataan bahwa Beliau mempraktikkan Dharma sekeras itu dan menerima segenap kesukaran penuh kerelaan hati, pastilah membuktikan bahwa mustahil menjalankan Dharma beserta kehidupan duniawi secara bersamaan. Mungkinkah Milarepa benar-benar terlalu tak berdaya mengetahui bagaimana memadukan keduanya?

Siddha Agung Melong Dorje memasuki realisasi spiritual setelah berpraktik selama sembilan tahun dengan tak mengkonsumsi sesuatupun selain kulit pohon *lakhe*. Longchen Rabjam, Raja Penguasa Dharma, hanya menyambung hidupnya dengan 21 pil terbuat dari air raksa* selama berbulan-bulan. Apabila turun hujan salju, Beliau akan masuk pada sebuah karung kasar yang berfungsi baik sebagai alas tidur maupun pakaian.

Seluruh *siddha* dari masa lampau merealisasi spiritual melalui praktik penuh keteguhan hati, dengan

* Air raksa dipergunakan dalam praktik bcud len (memurnikan intisarinya). Sifat beracunnya dinetralkan dan pil-pil dibuat dari substansi tersebut, yang dengannya para pemeditasi hidup tanpa perlu mengkonsumsi makanan lainnya.

rela menanggung segenap kesulitan, dan mengesampingkan segenap kegiatan duniawi. Tak seorangpun dari mereka memasuki realisasi spiritual dengan mempraktikkan Dharma beserta aktifitas hidup keseharian me-reka secara serempak atau menikmati kesenangan, kenyamanan, beserta kemashyuran. Rigzin Jigme Linpa berkata:

> *Ketika anda menempatkan diri anda pada tempat*
> *yang nyaman, penuh makanan, pakaian hangat,*
> *dan seorang penyandang dana nan murah hati,*
> *anda telah sepenuhnya memelihara iblis bahkan*
> *sebelum [sempat] mempraktikkan Dharma.*

Jetsun Mila bernyanyi:

> *Tak seorangpun menanyakan perihal diriku*
> *Tatkala aku sakit, tak seorangpun meratapiku*
> *Tatkala aku mati:*
> *Meninggal dunia sendirian di tempat*
> *Pertapaan ini adalah satu-satunya hal*
> *Yang dapat diharapkan oleh seorang yogi.*
>
> *Tiada jejak kaki di luar pintuku,*
> *Tiada sisa-sisa darah di dalamnya**:*
> *Meninggal dunia sendirian di tempat*
> *Pertapaan ini adalah satu-satunya hal*
> *Yang dapat diharapkan oleh seorang yogi.*

* Maknanya tiada tabib yang mempraktikkan terapi pengeluaran darah atau boleh juga semata-mata diartikan tidak daging dalam kehidupan Milarepa yang sederhana.

Tiada seorangpun yang peduli hendak
Ke mana kupergi, tiada satupun tempat
Yang menjadi tujuanku.
Meninggal dunia sendirian di tempat
Pertapaan ini adalah satu-satunya hal
Yang dapat diharapkan oleh seorang yogi.

Jenazahku membusuk dan dimakan oleh
Belatung, tulang dan darahku dihisap
Sampai kering oleh lalat-lalat;
Meninggal dunia sendirian di tempat
Pertapaan ini adalah satu-satunya hal
Yang dapat diharapkan oleh seorang yogi.

Oleh karenanya, penting sekali mengesampingkan seluruh angin yang sanggup menyeret anda pada kehidupan duniawi dan berpraktiklah tanpa mempedulikan panas, dingin atau kesulitan lainnya.

2.3.3. KESABARAN MENGHADAPI KEBENARAN MENDALAM TANPA KETAKUTAN

Apabila anda menerima ajaran mengenai hakikat sejati ke*shunyata*an mendalam atau lebih spesifik lagi, butir-butir intisari terpenting Kesempurnaan Agung Nan Sejati, yang mengatasi seluruh daya beserta upaya, atau ajaran *Dua Belas Tawa Vajra* - yang melampaui segenap buah perbuatan bajik dan buruk, atau

mengenai *Delapan Bait Keajaiban Agung*, berusahalah mencerap makna sejatinya tanpa membangkitkan pandangan-pandangan negatif sedikitpun.

Berpandangan salah terhadap ajaran-ajaran ini ataupun mengkritiknya adalah yang disebut "perbuatan buruk melalui penolakan terhadap Dharma." Tindakan ini sanggup melontarkan seseorang ke neraka selama berkalpa-kalpa nan tak terhingga lamanya. Sebagaimana yang disebutkan dalam salah-satu naskah tentang pengakuan kesalahan:

Aku mengakui setiap kali melakukan
Kejahatan yang bahkan lebih buruk
Ketimbang lima perbuatan buruk
Berbuah langsung:
Yakni penolakan terhadap Dharma.

Suatu kali, dua orang bhiksu India yang telah merealisasi dua belas kualitas latihan spiritual secara paripurna menjumpai Atiśa. Ketika Atiśa menjelaskan pada mereka bahwa sang "aku" tak memiliki keberadaan hakiki, mereka merasa puas.

Namun ketika Beliau menjelaskan bahwa segenap fenomena tak memiliki kenyataan hakiki[156], mereka berseru, "Alangkah mengerikannya ajaran itu! Jangan katakan hal-hal seperti itu!" dan ketika Beliau membacakan *Sutra Hati*, mereka menutupi telinganya.

Atiśa yang merasa kecewa memberitahu mereka,

"Sebelum kalian melatih diri dalam cinta beserta belas kasih *bodhicitta* dan mengembangkan keyakinan terhadap kedalaman ajaran Dharma, ikrar-ikrar murni kalian tak akan membawa ke manapun jua."[157]

Ada diriwayatkan mengenai banyak bhiksu sombong pada masa Hyang Buddha, yang setelah mendengarkan ajaranNya mengenai ke*shunyata*an mendalam, memuntahkan darah dan meninggal. Mereka semua lantas terlahir di neraka. Sejumlah kisah lainnya juga meriwayatkan hal serupa.

Penting sekali memiliki ketulusan hati dan rasa hormat terhadap ajaran-ajaran mendalam beserta mereka yang membabarkannya. Kendati tidak menyukainya karena keterbatasan wawasan anda sendiri, setidaknya janganlah mengkritik ajaran-ajaran tersebut.

2.4. *VIRYA PARAMITA*

Terdapat tiga jenis *virya* (semangat, ketekunan, atau kerajinan): semangat yang laksana perisai, semangat dalam bertindak, dan semangat yang tak dapat dihentikan[158].

2.4.1. SEMANGAT YANG LAKSANA PERISAI

Ketika mendengarkan penuturan mengenai riwayat hidup para guru agung, Buddha, dan Bodhisattva; yakni sehubungan dengan karya ataupun

kesulitan beserta ujian yang harus Mereka hadapi demi Dharma, janganlah merasa putus asa. Jangan pernah berpikir bahwa Mereka hanya sanggup melalui itu semua karena Mereka adalah para Buddha dan Bodhisattva, sehingga anda tidak akan pernah mampu melakukan hal yang sama seperti Mereka. Ingatlah bahwa hanya dengan melakukan seluruh tindakan agung tersebut, Mereka memasuki realisasi spiritual nan luar biasa. Karena anda adalah siswa Mereka, kendati tak dapat melakukan yang lebih baik, tiada pilihan lain bagi anda selain mengikuti jejak Mereka.

Apabila begitu banyak ketabahan dan kesulitan dijalani oleh mereka, bagaimana mungkin hal-hal seperti itu tidak diharuskan pula bagi kita, yang masih belum menguasai pelatihan Dharma apapun serta dijerat oleh karma-karma buruk masa lampau?

Kita semua memiliki kebebasan dan keleluasaan karena terlahir sebagai manusia. Kita telah berjumpa dengan seorang guru spiritual sejati dan menerima petunjuk-petunjuk berharga mereka. Kini, kita berkesempatan mempraktikkan Dharma sejati dengan benar. Oleh karenanya, kita hendaknya berikrar mempraktikkannya dari kedalaman lubuk hati kita, bersiap menghadapi kesukaran, bersedia menanggung beban berat, dan tidak keberatan kehilangan jiwa raga tanpa mempedulikan darah beserta daging kita sendiri. Inilah yang dinamakan "semangat laksana perisai" *.

* "Intisari semangat adalah bergembira dalam melakukan tindakan bajik." NT

2.4.2. SEMANGAT DALAM BERTINDAK

Ketika berniat belajar atau mempratikkan Dharma, anda barangkali tetap menundanya hingga keesokan hari, hari berikutnya, dan akhirnya seluruh hidup anda. Anda hendaknya tidak menyia-nyiakan seluruh kehidupan sebagai manusia dengan terus-menerus sekedar berencana mempraktikkan Dharma. Druk Pema Karpo berkata:

> *Kehidupan manusia itu bagaikan*
> *Hewan ternak yang siap dijagal:*
> *Kematian datang semakin dekat setiap detiknya.*
> *Apabila anda terus menerus menundanya*
> *Hari ini hingga keesokan harinya,*
> *Ingatlah air mata dan penyesalan yang akan*
> *Menyergap anda di ranjang kematian anda.*

Jangan menunda hingga detik berikutnya dalam mempraktikkan Dharma. Lakukan secepatnya, laksana seseorang yang mendapati adanya ular di pangkuannya atau gadis penari yang rambutnya terbakar. Abaikan sepenuhnya urusan-urusan duniawi dan abdikan diri anda pada praktik Dharma mulai sekarang. Bila tidak, anda tak akan pernah menemukan waktunya - satu kegiatan duniawi akan segera diikuti yang lainnya, tanpa akhir layaknya riak di air. Semua aktifitas itu akan berakhir begitu anda memutuskan mengakhirinya sama

sekali. Seperti yang disabdakan oleh Longchenpa Nan Luas Pengetahuannya:

Kegiatan-kegiatan duniawi tak akan pernah
Berakhir hingga kita mati.
Namun semuanya itu akan berakhir apabila
Kita membuangnya - demikianlah hakikatnya.

dan:

Aktifitas-aktifitas kita adalah bagaikan
Permainan anak-anak:
Semuanya itu akan terus berlanjut bila kita
Menghendakinya, namun akan berakhir
Jikalau kita menghentikannya.

Sekali anda berharap mempraktikkan Dharma, jangan biarkan kemalasan atau penundaan menguasai anda walau sedetikpun. Mulailah berpraktik sesegera mungkin dengan dipicu oleh kesadaran akan ketidak-kekalan. Inilah yang disebut semangat dalam bertindak.

2.4.3. SEMANGAT YANG TAK DAPAT DIHENTIKAN

Janganlah berpuas diri hanya dengan melakukan sedikit praktik penyunyian diri, menjalankan sedikit praktik spritual, melafalkan serangkaian kecil doa-doa, atau melakukan satu - dua perbuatan bajik.

Berikrarlah mempraktikkan Dharma sepanjang hidup anda, dan teguhkan hati menjaga segenap upaya anda tetap berlangsung, dengan kekuatan yang mantap dan tak pernah berubah layaknya aliran sungai besar, hingga anda merealisasi Kebuddhaan Nan Sempurna.

Para makhluk agung di masa lampau mengajarkan bahwa seeorang hendaknya berpraktik seperti seekor yak lapar merumput. Ketika seekor yak sibuk menyantap setumpukan rumput, tatapan matanya telah tertuju pada tumpukan berikutnya. Begitu pula, sebelum merampungkan praktik Dharma yang sekarang, katakan pada diri anda bahwa setelah menyelesaikan praktik tersebut anda akan mengawali dengan praktik-praktik selanjutnya.

Berupayalah merealisasikan kemajuan yang semakin besar sepanjang waktu tanpa pernah membiarkan tubuh, ucapan, dan pikiran anda terperosok pada kemalasan atau terpisah dari Dharma walau sekejap saja. Rigdzin Jigme Lingpa bersabda:

> *Berpraktik dengan penuh ketabahan bahwa*
> *Dirinya makin dekat pada kematian adalah*
> *Pertanda seorang praktisi Dharma yang tidak*
> *Terperangkap oleh salju*.*

Dewasa ini, barangsiapa yang tersohor sebagai pemeditasi agung atau *Lama* nan bajik akan diberitahu oleh orang lain, "Kini anda tak perlu lagi melakukan persujudan

* Salju, yang menghancurkan panenan, melambangkan penghambat bagi diri kita dalam mencapai tujuan.

(*namaskara*), melafalkan doa, mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan, memurnikan kesalahan, dan semua [praktik spiritual] lainnya."

Mereka mulai percaya pada dirinya sendiri dan menganggap dirinya sangat penting serta tak memerlukan lagi segenap praktik spiritual tersebut. Namun Dagpo Rinpoche nan tanpa cela berkata:

Menyangka bahwa dirinya tak memerlukan
Semua itu membuktikan bahwa ia justru
Membutuhkannya lebih banyak
Dibandingkan sebelumnya.

Setiap hari mahaguru India, Dipamkara*, membuat *tsa-tsa*. Tangannya dengan demikian akan berlumuran tanah liat.

Para pengikutnya berkata, "Orang-orang mempertanyakan mengapa guru agung seperti dirimu menyibukkan dirinya dengan tanah liat. Lebih jauh lagi, engkau melelahkan dirimu sendiri. Mengapa anda tidak membiarkan kami melakukannya bagimu?"

"Apa yang kalian maksudkan?" kata Dipamkara, "Apakah kalian juga akan mulai menyantap makananku demi aku pula?"

Sebelum merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna, anda masih memiliki buah-buah perbuatan serta kebiasaan buruk yang harus diatasi serta perlu mewujudkan lebih banyak kualitas spiritual. Jadi janganlah

* Nama lain bagi Atiśa.

terjatuh pada praktik spiritual yang malas dan tak teratur. Praktikkan Dharma dengan penuh kerajinan dari kedalaman lubuk hati anda, tanpa pernah merasa bahwa apa yang anda lakukan sudah cukup.

Secara umum, apakah anda merealisasi Kebuddhaan atau tidak bergantung semata pada kerajinan anda. Karenanya, berupayalah mempraktikkan ketiga jenis semangat atau kerajinan. Seseorang berkepandaian luar biasa namun hanya memiliki sedikit kerajinan saja akan menjadi praktisi rendahan. Tetapi seseorang berkepandaian biasa saja dengan kerajinan luar biasa akan menjadi praktisi yang hebat. Tanpa semangat atau kerajinan, seluruh kualitas kebajikan akan menjadi tak berarti. Jigme Lingpa Yang Luas Pengetahuannya berkata:

Tiada kepandaian, tiada kekuasaan,
Tiada kemakmuran atau
Kekuatan yang sanggup menolong
Seseorang tanpa kerajinan atau semangat -
Adalah laksana seorang pengemudi perahu
Yang perahunya punya segalanya
Terkecuali dayung.

Senantiasa bersantaplah dalam kesederhanaan. Tidurlah secara seimbang. Daya upaya anda hendaknya mantap dan stabil. Jadikan pikiran anda laksana tali busur yang baik, yakni tak terlalu kendur atau tegang. Tak ada manfaatnya berpraktik secara tak teratur, yakni hanya

menjalankannya tatkala anda ada waktu.

2.5. *SAMADHI PARAMITA*

Mustahil mengembangkan *samadhi* atau pemusatan pikiran tanpa terlebih dahulu meninggalkan kesenangan duniawi beserta noda-noda pikiran, dan berdiam di tempat pertapaan nan sunyi. Jadi awalilah dengan hal-hal tersebut, karena penting sekali meninggalkan pikiran-pikiran mengganggu.

2.5.1. MENINGGALKAN PIKIRAN-PIKIRAN MENGGANGGU

Apapun yang terpadu akan tercerai-berai. Orang tua, saudara dan saudari, pasangan hidup, serta sahabat dan kerabat - bahkan daging dan tulang tubuh kita yang telah ada semenjak kelahiran kita - semuanya ditakdirkan terpisah satu sama lain [suatu saat kelak]. Pahamilah betapa sia-sianya melekat pada yang dicintai dan sahabat-sahabat anda. Senantiasa berdiamlah dalam kesunyian. Repa Shiwa Ö berkata:

Kebuddhaan ada dalam diri kita sendiri.
Kendati rekan-rekan spiritual
Menunjang praktik kita,
Memiliki lebih dari tiga atau empat [rekan]
Semuanya [akan] mendatangkan kebencian

Dan Kemelekatan.
Jadi aku lebih memilih hidup sendirian.

Menginginkan sesuatu adalah penyebab segenap permasalahan kita. Kita tak pernah merasa puas dengan apa yang telah dimiliki dan semakin kaya, kekikiran kita makin bertumbuh. Seperti yang dikatakan pepatah, "Menjadi kaya berarti menjadi pelit." Selain itu masih ada lagi peribahasa - peribahasa yang berbunyi: "Seperti orang-orang kaya, semakin banyak yang anda dapatkan, semakin banyak pula yang anda butuhkan" dan "Kehilangan musuh anda berarti kehilangan uang anda." Semakin banyak kemakmuran, uang, atau harta benda anda, makin banyak pula bahaya yang anda hadapi dari musuh, perampok, dan lain sebagainya. anda barangkali menghabiskan seluruh hidup anda mengumpulkan, melindungi, serta meningkatkan kemakmuran anda. Semua hanya membawa pada penderitaan dan perbuatan-perbuatan buruk. Yang Arya Nāgārjuna berkata:

Melekat pada kekayaan, menjaga dan
Mengupayakannya semakin berkembang
Akan melemahkan anda;
Pahamilah bahwa kekayaan hanya
Mendatangkan Keruntuhan serta
Kehancuran tanpa akhir.

Kendati seseorang memiliki seluruh kekayaan dan harta

benda di seluruh jagad raya, hal ini tak akan mengubah fakta bahwa yang diperlukannya hanyalah makanan beserta pakaian bagi seorang saja. Namun betapapun kayanya, mereka masih belum puas dengan makanan beserta pakaian yang dipunyainya. Tanpa mempedulikan perbuatan-perbuatan jahat atau penderitaan, mengabaikan segenap peringatan beserta kritikan, mereka merisikokan kehidupannya yang sekarang dan melemparkan kehidupan berikutnya pada angin. Demi mengumpulkan harta kekayaan yang sesungguhnya tak berarti, mereka mengabaikan rasa malu dan nilai-nilai kejujuran, melupakan segenap sikap mawas diri beserta kebijaksanaan, dan tidak mempedulikan Dharma atau *samaya-samaya* mereka. Dengan menghabiskan waktu mereka mengejar makanan, keuntungan, dan kemashyuran, laksana makhluk-makhluk halus terlunta-lunta yang berburu *torma*, mereka menyia-nyiakan keseluruhan hidup mereka tanpa kebebasan, kedamaian, atau kebahagiaan sedikitpun. Akhirnya setelah menimbun seluruh kekayaan tersebut, mereka barangkali harus membayarnya dengan nyawa mereka karena ditusuk atau ditembak akibat uang yang mereka miliki. Lalu apapun yang mereka kumpulkan dengan susah payah selama hidupnya akan dikuasai oleh musuh atau orang lain. Semuanya akan sia-sia. Namun tumpukan karma buruk yang setinggi Gunung Meru dan berasal dari kegiatan mereka mengumpulkan kekayaan akan tetap mengikuti mereka. Semua karma buruk tersebut akan menyebabkan mereka

mengembara di alam-alam rendah, tanpa berkesempatan terbebas darinya. Karena itu, selama masih ada kesempatan, manfaatkan sedikit harta yang anda miliki sekarang demi masa depan anda. Berpuas dirilah dengan sedikit makanan dan pakaian sekedar demi menghindarkan anda dari hawa dingin.

Barangsiapa yang ambisinya hanya terbatas pada hidup ini dikenal dalam naskah-naskah Dharma sebagai "kawan-kawan yang kekanak-kanakan." Mereka tidak berterima kasih sama sekali terhadap bantuan apapun yang anda berikan pada mereka dan sebagai gantinya justru berbalik mencelakai anda. Apa yang anda lakukan demi mereka, tidak pernah dipandang benar oleh mereka. Mereka sulit sekali dipuaskan. Jikalau memiliki lebih banyak dibandingkan mereka, timbul rasa iri dalam diri mereka. Apabila punya lebih sedikit dibanding mereka, anda akan direndahkan oleh mereka. Semakin banyak waktu yang anda habiskan bersama mereka, makin berlipat ganda pula karma buruk anda dan sebaliknya kebajikan anda akan merosot. Tinggalkan dan jauhi teman-teman semacam itu.

Pekerjaan seperti perdagangan, pertanian, industri, dan akademisi melibatkan anda dalam berbagai kegiatan dan membangkitkan beraneka macam permasalahan. Aktifitas duniawi yang remeh temeh ini akan menjadikan anda sibuk tanpa henti mengejar tujuan-tujuan yang silih berganti. Betapapun besarnya daya upaya yang dikerahkan, tiada satupun di antaranya sungguh-sungguh

bermakna. Di dalamnya terdapat rangkaian tanpa henti mengalahkan saingan dan menguntungkan pihak sendiri.

Abaikan seluruh aktifitas dan permasalahan tanpa akhir ini layaknya ludah di atas pasir. Tinggalkan kampung halaman anda dan pergilah menuju tempat nan tak berpenghuni. Berdiamlah di kaki bukit berbatu karang dengan hanya ditemani hewan-hewan liar. Arahkan tubuh dan pikiran anda dalam kondisi ketenangan[159]. Berhentilah memikirkan makanan, pakaian, atau apa yang dikatakan orang lain. Jalanilah kehidupan di tempat yang sunyi di mana tiada orang lainnya. Jetsun Milarepa bersabda:

Di bukit berbatu nan tak berpenghuni
Penderitaanku sungguh dashyat.
Guruku, Buddha ketiga masa,
Aku merindukanMu tanpa henti.

Jikalau menjalankannya, anda akan mendapati bahwa benarlah kata pepatah "di mana anda merasakan kesendirian, di situlah pemusatan pikiran bangkit." Seluruh kualitas bajik Dharma akan bangkit di sana secara alamiah - penolakan terhadap *samsara*, tekad membebaskan diri darinya, keyakinan, persepsi murni, pemusatan pikiran dan pencerapan. Berupayalah sedapat mungkin menjalani kehidupan seperti itu.

Di hutan-hutan yang terpencil, yakni tempat

di mana para Buddha dan Bodhisattva masa lalu menemukan kedamaian mendalam, tiada sesuatupun yang menyibukkan anda, tiada gangguan, tiada perdagangan, tiada ladang untuk dikerjakan, dan tiada kawan kekanak-kanakan. Burung dan rusa liar adalah sahabat-sahabat yang baik. Mata air dan dedaunan menyediakan perlengkapan pertapaan yang baik. Kesadaran menjadi jernih secara alami dan pemusatan pikiran berkembang dengan sendirinya. Tanpa musuh, tanpa sahabat, anda akan terbebas dari belenggu rantai kemelekatan beserta kebencian. Tempat-tempat semacam itu memiliki segenap keunggulan. Dalam *Sutra Pelita Rembulan* (*Candrapradipa Sutra*) dan *sutra-sutra lainnya*, Hyang Buddha mengajarkan bahwa semata-mata berharap pergi ke tempat pertapaan nan sunyi dan tujuh langkah ke arah tempat tersebut adalah lebih berharga ketimbang menghaturkan persembahan pada semua Buddha di sepuluh penjuru yang jumlahnya sebanyak butiran pasir di Sungai Ganga. Bukanlah lebih besar lagi manfaatnya jika anda sungguh-sungguh pergi ke tempat semacam itu? Ada pula dikatakan:

Di tempat yang sungguh-sungguh sunyi,
Jauh di kedalaman pegunungan,
Segala sesuatu yang dilakukan
Akan bernuansa kebajikan.

Bahkan tanpa perlu rajin berpraktik, di tempat-tempat

semacam itu, penolakan terhadap samsara, keteguhan hati membebaskan diri darinya, cinta dan belas kasih, serta kualitas-kualitas mulia Dharma lainnya akan bangkit secara spontan. Sebagai buahnya, gaya hidup anda secara keseluruhan akan diwarnai kebajikan. Kemelekatan, kebencian, dan segenap emosi negatif yang gagal anda kuasai di tempat-tempat yang dipenuhi berbagai aktifitas duniawi akan berkurang dengan sendirinya - hanya semata-mata karena anda kini berada dalam penyunyian diri. Akan lebih mudah mengembangkan kualitas-kualitas kebajikan yang selaras dengan Dharma.

Apa yang baru saja diulas itu merupakan pintu gerbang menuju *samadhi* dan sangat penting. Seluruhnya sangat diperlukan serta tak boleh diabaikan.

2.5.2. PEMUSATAN PIKIRAN SESUNGGUHNYA

Samadhi ini terbagi menjadi tiga: *samadhi* yang dipraktikkan kaum awam, *samadhi* yang mencerap dengan jelas, dan *samadhi* nan istimewa para Tathāgata.

Samadhi yang dipraktikkan kaum awam. Apabila anda melekat pada kebahagiaan, kejernihan, serta kebebasan dari buah-buah pemikiran semasa bermeditasi dan dengan sengaja mengejar pengalaman-pengalaman seperti itu lagi, atau praktik anda diwarnai oleh dorongan memperoleh pengalaman-pengalaman meditasi menyenangkan, hal itu disebut "*samadhi* yang dipraktikkan

kaum awam"[160].

Samadhi yang mencerap dengan jelas. Jika anda telah terbebas dari segenap kemelekatan terhadap pengalaman-pengalaman selama meditasi, tetapi masih terpaku pada kekosongan selaku penangkalnya; hal ini disebut "*samadhi* yang mencerap dengan jelas."

Samadhi nan istimewa para Tathagata. Jikalau anda tak lagi berpegang pada kekosongan selaku penawarnya, namun bernaung dalam pemusatan pikiran nan terbebas dari segenap konsep bentukan pikiran sehubungan dengan hakikat realita sejati, itulah yang disebut "*samadhi* nan istimewa para Tathagata."

Setiap kali mempraktikkan konsentrasi pikiran atau meditasi, penting sekali duduk dalam "tujuh sikap Vairocana"[161] dengan mata anda menjaga pandangan yang selayaknya. Ada dikatakan:

> *Ketika tubuh anda lurus,*
> *Saluran-saluran energi dalam tubuh juga lurus*
> *Apabila saluran-saluran energinya lurus,*
> *Energinya juga lurus; Jika energinya lurus,*
> *Pikirannya pun akan lurus*[162].

Janganlah bersandar atau bertumpu pada sesuatupun, tetapi duduklah tegak, pikiran bebas dari segenap buah-buah pemikiran, dan bernaunglah pada ketenangan, di mana tiada lagi kemelekatan pada apapun. Inilah *intisari samadhi paramita*.

2.6. *PRAJNA PARAMITA*

Prajna paramita atau Kesempurnaan Kebijaksanaan memiliki tiga aspek: kebijaksanaan yang timbul dari pendengaran, kebijaksanan yang timbul dari perenungan, dan kebijaksanaan yang timbul dari meditasi.

2.6.1. KEBIJAKSANAAN YANG TIMBUL DARI PENDENGARAN

Ini berarti mendengarkan seluruh ujaran dan makna Dharma yang dibabarkan oleh seorang guru spiritual serta memahami artinya sesuai dengan yang diajarkan.

2.6.2. KEBIJAKSANAAN YANG TIMBUL DARI PERENUNGAN

Ini berarti tidak hanya mendengarkan apa yang dibabarkan guru spiritual dan memahaminya, tetapi juga terus menerus mengulanginya dalam batin anda serta dengan jelas mendalami maknanya melalui perenungan, pengujian, dan penelaahan, lantas mengajukan pertanyaan mengenai apa yang tak anda pahami. Tidak pula memadai bila anda hanya mengetahui atau memahami beberapa topik tertentu saja. Anda hendaknya benar-benar yakin bahwa ketika tiba waktunya berpraktik di tengah-tengah kesunyian, anda akan sanggup

menjalankannya sendiri dan tidak perlu lagi bertanya pada orang lain mengenai topik-topik tertentu yang belum jelas.

2.6.3. KEBIJAKSANAAN YANG TIMBUL DARI MEDITASI

Melalui meditasi, setelah mendapatkan pengalaman praktis sehubungan dengan apa yang telah anda pahami secara intelektual, realisasi sejati hakikat alami segala sesuatu akan berkembang dalam diri anda tanpa kesalahan sedikitpun. Kemantapan akan lahir dari dalam batin anda. Terbebas dari keraguan, anda akan menyaksikan wajah sebenarnya hakikat sejati segala sesuatu.

Setelah mula-mula menghapuskan seluruh keraguan anda melalui pendengaran dan perenungan, anda tiba pada pengalaman praktis meditasi dan melihat segala sesuatu sebagai kosong (*shunya*) serta tanpa inti sama sekali, sebagaimana halnya delapan perumpamaan mengenai ilusi:

Seperti mimpi, seluruh obyek eksternal yang dicerap oleh lima indra sesungguhnya tidak ada, melainkan timbul karena delusi.

Seperti pertunjukan sulap, segala sesuatu timbul karena paduan berbagai musabab, kondisi, dan jalinan akibat.

Seperti ilusi optis, segala sesuatu kelihatannya ada, tetapi sesungguhnya tiada sesuatupun yang sungguh-sungguh dapat dijumpai.

Seperti fatamorgana, segala sesuatu nampak, namun sebenarnya tak nyata.

Layaknya gema, segala sesuatu dapat diamati keberadaannya, tetapi sesungguhnya tiada apapun, baik di luar maupun di dalamnya.

Layaknya kota para gandharva, tiada tempat bernaung maupun makhluk yang bernaung di dalamnya.

Layaknya bayangan di cermin, segala sesuatu nampak, tetapi tidak memiliki hakikat realita di dalam dirinya sendiri.

Layaknya kota yang diciptakan melalui kekuatan gaib, terdapat begitu banyak fenomena, tetapi sesungguhnya semua itu tidaklah nyata.

Dengan memandang obyek-obyek yang anda amati melalui indra anda sedemikian rupa, anda akan memahami bahwa semua fenomena itu hakikatnya adalah kepalsuan. Apabila anda menyelami hakikat sesuatu yang mencerap seluruh fenomena itu - yakni pikiran anda sendiri - obyek-obyek indrawi itu bukannya berhenti muncul, melainkan konsep-konsep yang menganggapnya memiliki keberadaan sejatilah yang mulai sirna. Membangkitkan kondisi pikiran dalam realisasi hakikat sejati segala sesuatu, yakni benar-benar *shunya* dan jernih laksana angkasa, inilah yang disebut *prajna paramita* atau Kesempurnaan Kebijaksanaan.

Memaparkan enam paramita secara terperinci, di mana masing-masing terbagi menjadi tiga, sehingga secara keseluruhan terdapat 18 bagian. Jenis-jenis kemurahan hati dalam hal materi terbagi menjadi tiga, sehingga seluruhnya menjadi 20. Apabila kita menambahkan makna-makna kesempurnaan (*paramita*), semuanya akan menjadi 21; kesempurnaan kekuatan menjadi 22; kesempurnaan aspirasi menjadi 23; dan kesempurnaan kebijaksanaan asali, menjadi 24[163].

Lebih jauh lagi, masing-masing di antara keenam *paramita* dapat dibagi menjadi enam, sehingga secara keseluruhan terdapat 36 bagian. Kita dapat mengetahui prinsipnya dengan mengamati pemberian berupa Dharma dalam kesempurnaan kemurahan hati (*dana paramita*).

Ketika guru yang mengajar, Dharma yang diajarkan, dan siswa yang hendak diwarisi ajaran hadir bersamaan, kegiatan membabarkan Dharma adalah *dana paramita*. Guru yang bersangkutan tidaklah mengejar harta atau kehormatan dalam mengajarkan Dharma. Tidak pula pikiran Beliau dicemari oleh sikap menyombongkan diri, iri terhadap kedudukan orang lain, atau emosi negatif lainnya. Hal ini merupakan *sila paramita*. Beliau mengulangi makna suatu bait ajaran terus menerus serta mengabaikan segenap kesulitan dan rasa lelah - inilah yang disebut *ksanthi paramita*. Beliau mengajarkan Dharma pada waktu yang ditentukan tanpa merasakan kemalasan atau sikap menunda-nunda

adalah *virya paramita*. Ia memaparkan topik ajarannya tanpa membiarkan pikirannya terganggu oleh kata-kata dan maknanya, tanpa penambahan atau pengurangan sedikitpun adalah *samadhi paramita*. Selama mengajar, Beliau tetap mengembangkan kebijaksanaan, terbebas dari segenap konsep-konsep terkait subyek, obyek, dan tindakan, adalah *prajna paramita*. Dengan demikian, hadirlah seluruh *paramita* atau kesempurnaan.

Kini marilah kita cermati pemberian amal berupa materi - menyedekahkan makanan atau minuman pada seorang pengemis, sebagai contoh. Pada saat benda yang diberikan, pemberi, serta penerima hadir bersamaan dan tindakan amal itu telah selesai dirampungkan itulah *dana*. Memberikan makanan atau minuman yang anda masih bersedia memakannya dan bukannya menyedekahkan benda-benda busuk, adalah *sila*. Tidak pernah marah kendati penerima sedekah terus menerus meminta lebih banyak lagi, adalah *ksanthi*. Siap sedia beramal, tanpa pernah berpikir betapa melelahkan dan menyulitkannya hal itu, adalah *virya*. Tidak membiarkan benak anda diganggu oleh pikiran-pikiran lainnya adalah *samadhi*. Memahami bahwa tiga unsur yang terdiri dari subyek, obyek, dan tindakan tidak memiliki realita sejati adalah *prajna*. Pembagian yang sama dapat diterapkan pada *sila*, *ksanthi*, dan lain sebagainya.

Meringkaskan hakikat paramita, Jetsun Mila mengajarkan sebagai berikut:

Dengan sempurna meninggalkan keyakinan
Terhadap eksistensi sejati apapun,
Tiada kemurahan hati (dana) yang melebihi
Hal ini. Dengan sempurna
Meninggalkan kejahatan dan kelicikan,
Tiada aturan moralitas (sila) yang melebihi
Hal ini. Dengan sempurna mengatasi
Ketakutan terhadap makna sejati,
Tiada kesabaran (ksanthi) yang melebihi
Hal ini. Dengan sempurna tak pernah
Memisahkan diri dari praktik Dharma,
Tiada semangat atau kerajinan (virya)
Yang melebihi hal ini.
Dengan sempurna bernaung dalam aliran alami,
Tiada pemusatan pikiran (samadhi)
Yang melebihi hal ini.
Dengan sempurna menyadari hakikat sejati
Segala sesuatu,
Tiada kebijaksanaan (prajna) yang melebihi
Hal ini. Dengan sempurna mempraktikkan
Dharma dalam segala sesuatu yang
Engkau lakukan, tiada makna lain yang
Melebihi hal ini.
Dengan sempurna menaklukkan keempat iblis,
Tiada kekuatan lain yang melebihi hal ini.
Dengan sempurna merealisasi tujuan rangkap dua,
Tiada aspirasi lain yang melampaui hal ini.
Mengenali sumber paling asali emosi-emosi negatif,

Tiada kebijaksanaan asali yang melampaui hal ini.

Ketika Khu, Ngok, dan Drom* bertanya padanya mengenai apa yang terbaik diantara berbagai aspek-aspek Dharma, Atiśa menjawab:

Cendekiawan terbaik adalah yang menyadari
Makna ketiadaan eksistensi sejati apapun.
Bhiksu terbaik adalah
Yang menjinakkan pikirannya sendiri.
Kualitas terbaik adalah keinginan agung
Menebarkan manfaat bagi makhluk lainnya.
Petunjuk terbaik adalah
Senantiasa mengamati pikiran.
Obat terbaik adalah memahami bahwa tiada
Sesuatupun memiliki realita dalam dirinya sendiri.
Cara hidup terbaik adalah
Tidak menyelaraskan diri dengan hal-hal duniawi.
Pencapaian [spiritual] terbaik adalah
Berkurangnya emosi negatif secara teratur.
Pertanda praktik terbaik adalah
Melemahnya hawa nafsu keinginan secara teratur.
Kemurahan hati (dana) terbaik adalah
Kebebasan dari kemelekatan.
Sila terbaik adalah menaklukkan pikiran.
Kesabaran (ksanthi) terbaik adalah
Kerendah hatian.
Virya terbaik adalah meninggalkan seluruh

* Tiga siswa utama Atiśa (lihat senarai kata).

Aktifitas duniawi.
Samadhi terbaik adalah tidak membiarkan
Pikiran berubah-ubah[164]*. Kebijaksanaan (prajna)*
Tertinggi adalah tidak menganggap segala sesuatu
Sebagai benar-benar eksis.

Selanjutnya, Rigdzin Jigme Lingpa pernah berkata:

Dana paramita dijumpai
Dalam rasa puas terhadap apa yang dimiliki;
Esensinya adalah membiarkan
Segala sesuatu berlaku sebagaimana adanya.
Sila (aturan moralitas atau kedisiplinan) adalah
Menghindarkan diri dari mengecewakan
Tiga Permata[165]*. Kesabaran terbaik adalah*
Kesadaran dan kewaspadaan yang tak pernah gagal.
Kerajinan atau semangat (virya) diperlukan
Demi menunjang seluruh paramita lainnya.
Samadhi (pemusatan pikiran atau meditasi) adalah
Mengalami selaku makhluk-makhluk suci
Segenap penampilan yang menjadi obyek
Kemelekatan seseorang[166]*.*
Kebijaksanaan (prajna) adalah pembebasan
Diri sendiri dari kemelekatan atau
Kesenangan duniawi; Di dalamnya tiada pemikiran
Atau yang memikirkannya.
Ia bukannya yang bersifat biasa-biasa saja.

Ia terbebas dari segenap pandangan ekstrim[167]
Ia mengatasi penderitaan.
Ia adalah kedamaian nan agung.
Jangan ajarkan ini pada tiap orang - melainkan
Jagalah secara rahasia dalam pikiranmu sendiri.

Seluruh ajaran-ajaran Bodhisattva nan luas ini termasuk enam *paramita* dapat diringkaskan menjadi "ke-*shunyata*an dengan belas kasih sebagai esensi paling hakikinya." Saraha berkata dalam karyanya berjudul *Dohā*:

Tanpa belas kasih,
Pandangan tentang keshunyataan
Tidak akan pernah
Membimbing anda ke jalan nan unggul.
Meskipun demikian, hanya dengan
Bermeditasi pada belas kasih semata, diri anda
Akan tetap berada dalam samsara; jadi bagaimana
Mungkin anda dapat merealisasi pembebasan?
Namun ia yang memiliki kedua-duanya
Tidak akan berdiam
Baik dalam samsara maupun nirvana.

Tidak berdiam baik dalam *samsara* ataupun nirvana maksudnya adalah "nirvana tanpa pernaungan" (dalam bahasa Inggris disebut *non-dwelling nirvana*; yang dimaksud adalah "*tidak menetap di nirvana*" - penerjemah

bahasa Indonesia) sebagaimana yang direalisasi dalam tingkatan Kebuddhaan nan Sempurna. Seperti yang dibabarkan oleh Yang Arya Nāgārjuna:

> *Keshunyataan dengan belas kasih sebagai*
> *Esensi hakikinya hanya diperuntukkan bagi*
> *Mereka yang mendambakan pencerahan.*

Drom Tönpa suatu kali bertanya pada Atiśa apakah yang terunggul di antara seluruh ajaran.

"Di antara seluruh ajaran, yang paling unggul adalah ke*shunyata*an di mana belas kasih adalah esensi hakikinya," jawab Beliau. "Hal itu adalah laksana obat yang sangat manjur, suatu penyembuh yang dapat mengobati setiap penyakit di muka bumi ini. Seperti obat ampuh tersebut, realisasi kebenaran ke*shunyata*an, hakikat segenap realita, adalah penyembuh bagi seluruh emosi negatif yang beraneka ragam."

"Kalau begitu," Drom Tönpa melanjutkan, "mengapa begitu banyak orang yang mengaku telah merealisasi ke*shunyata*an tidak memiliki lebih sedikit kemelekatan beserta kebencian [dibandingkan yang lainnya]?"

"Karena realisasi mereka hanya sebatas kata-kata," Atiśa menjawab. "Seandainya mereka telah benar-benar menyerap makna sejati ke*shunyata*an, pikiran, ucapan, beserta tindakan mereka akan sehalus menapaki kain wol katun atau seperti sup tsampa yang dibubuhi mentega. Mahaguru Āryadeva berkata bahkan dengan

semata-mata mempertanyakan apakah hakikat segala sesuatu benar-benar kosong (*shunya*) akan menjauhkannya dari *samsara*[168]. Realisasi ke*shunyata*an nan sejati dengan demikian merupakan obat terunggul yang mencakup seluruh aspek Sang Jalan (Dharma)."

"Bagaimana mungkin setiap aspek Sang Jalan dapat tercakup dalam realisasi ke*shunyata*an?" tanya Drom Tönpa.

"Seluruh aspek Sang Jalan terkandung dalam enam *paramita*. Karena itu, bila anda benar-benar merealisasi ke*shunyata*an, anda akan terbebas dari kemelekatan. Disebabkan engkau tidak merasakan kemelekatan atau keinginan mendapatkan sesuatu baik di dalam ataupun di luar [dirimu], engkau senantiasa mengembangkan kesempurnaan kemurahan-hati (*dana paramita*). Terbebas dari keinginan dan kemelekatan, engkau tidak pernah tercemari oleh perbuatan-perbuatan jahat, sehingga senantiasa mengembangkan aturan moralitas nan sempurna (*sila paramita*). Tanpa konsep "aku" dan "milikku" engkau terbebas dari kemarahan, karenanya engkau akan selalu membangkitkan kesabaran dan sempurna (*ksanthi paramita*). Pikiranmu akan benar-benar gembira karena realisasi ke*shunyata*an tersebut, dengan demikian engkau akan senantiasa memiliki semangat atau kerajinan nan sempurna (*virya paramita*). Terbebas dari semua kekotoran batin, yang berasal dari pandangan kemelekatan bahwa segala sesuatu sungguh-sungguh nyata, engkau akan selalu mengembangkan kesempurnan

pemusatan pikiran (*samadhi paramita*). Karena engkau tidak lagi mengkonsepkan segala sesuatu sebagai subyek, obyek, dan tindakan, engkau senantiasa memiliki kesempurnaan kebijaksanaan (*prajna paramita*)."

"Apakah seseorang merealisasi kebenaran dan menjadi Buddha semata-mata melalui pandangan ke*shunyata*an beserta meditasi?" tanya Drom Tönpa.

"Di antara semua yang kita persepsikan sebagai wujud dan suara tiada satupun yang tidak timbul dari pikiran. Menyadari bahwa pikiran adalah kesadaran yang tak terpisahkan dari ke*shunyata*an disebut "pandangan." Menjaga kesadaran ini tetap dalam benak anda sepanjang waktu dan tak pernah goyah darinya disebut "meditasi." Mempraktikkan kedua akumulasi seperti suatu ilusi magis dari dalam kondisi itu sendiri adalah "tindakan." Apabila anda menjadikan praktik ini sebagai pengalaman yang hidup, hal itu akan terus berlanjut dalam mimpimu. Jika dapat muncul dalam kondisi bermimpi, ia juga akan timbul saat momen kematian. Selanjutnya bila sanggup muncul dalam momen kematian, ia akan timbul pula dalam alam antara (Bardo). Jikalau ia hadir dalam alam antara (Bardo), engkau pastilah memasuki realisasi nan unggul."

Delapan puluh empat ribu pintu Dharma yang diajarkan Sang Penakluk (Buddha) adalah *upaya kausalya* demi membangkitkan *bodhicitta* - ke*shunyata*an dengan belas kasih sebagai esensi sejatinya - dalam diri kita.

Tanpa *bodhicitta*, ajaran mengenai "pandangan"

dan "meditasi," betapapun kelihatan sangat mendalam, tiada gunanya demi merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna. Praktik-praktik Tantra seperti tahapan pembangkitan, tahapan penyempurnaan, dan lain sebagainya, bila dijalankan berlandaskan konteks *bodhicitta*, akan membawa seseorang pada Kebuddhaan nan Sempurna dalam satu kurun waktu kehidupan saja. Namun tanpa *bodhicitta*, semua itu tiada bedanya dengan metode para *tirthika*. Kaum *tirthika* juga memiliki banyak praktik yang berkaitan dengan meditasi pada para makhluk suci, melafalkan mantra, dan mengolah saluran energi beserta energinya. Namun karena semata-mata tidak berlindung atau membangkitkan *bodhicitta*, mereka tidak sanggup merealisasi pembebasan dari *samsara*. Itulah sebabnya, Geshe Kharak Gomchung mengatakan:

Tiada gunanya mengucapkan semua ikrar,
Mulai dari perlindungan hingga
Samaya-samaya Tantra, apabila anda tidak
Mengalihkan pikiran anda dari hal-hal duniawi.
Tiada gunanya terus menerus
Membabarkan Dharma pada orang lain
Sebelum anda menaklukkan kesombongan
Anda sendiri. Tiada gunanya mengalami
Kemajuan apabila anda merendahkan sila-sila
Perlindungan. Tiada gunanya berpraktik
Siang malam, jika anda tak memadukannya
Dengan bodhicitta.

Sebelum anda terlebih dahulu membangun landasan yang tepat berupa perlindungan [pada Permata-permata nan Mulia] dan *bodhicitta*, betapapun hebatnya anda belajar, merenungkan, atau bermeditasi, semua itu tiada lebih berguna dibandingkan membangun bangunan sembilan tingkat di atas permukaan danau nan membeku di musim dingin serta melukisi dinding-dinding berplesternya. Semua itu jelas sekali merupakan kesia-siaan belaka.

Jangan pernah meremehkan praktik perlindungan dan *bodhicitta* dengan menganggapnya hanya praktik rendahan bagi pemula saja. Paripurnakan praktik-praktik tersebut, dalam urutan persiapan, praktik utama, dan penutupan - yang diterapkan pada latihan apapun. Yang terpenting bagi semua orang, entah baik atau buruk, tinggi atau rendah kedudukan, adalah memusatkan upaya paling tulus mereka pada praktik-praktik spiritual ini.

Khususnya para *lama* atau bhiksu yang menerima *dana* persembahan dari umat, yang menerima persembahan atas nama orang meninggal, atau mengadakan upacara demi membimbing almarhum, sudah menjadi keharusan bagi mereka mengembangkan *bodhicitta* nan tulus. Tanpa *bodhicitta*, tak satupun ritual atau upacara pemurnian mereka akan membuahkan manfaat baik bagi yang masih hidup atau sudah meninggal. Menurut sangkaan orang lain, mereka kelihatannya menolong, tetapi niat terdalam mereka senantiasa dicemari oleh sikap mementingkan diri sendiri. Mereka telah mencemari dirinya sendiri dengan menerima

persembahan-persembahan tersebut, dan terjerat pelanggaran-pelanggaran yang hanya akan menyeret mereka ke alam-alam rendah di kehidupan berikutnya.

Orang yang mampu terbang laksana burung, berjalan di bawah tanah layaknya tikus, menembus bebatuan, meninggalkan jejak kakinya di batu, seseorang yang memiliki kemampuan gaib tak terbatas serta sanggup memperlihatkan berbagai keajaiban - apabila pribadi-pribadi seperti itu tak memiliki *bodhicitta*, ia hanyalah seorang *tirthika* atau kemungkinan dirasuki iblis sakti. Pada mulanya, ia akan menarik beberapa pengikut yang tak tahu apa-apa. Mereka terkesan pada kesaktiannya dan menghaturkan persembahan padanya. Namun dalam jangka panjang, ia hanya mendatangkan kehancuran bagi dirinya dan orang lain. Pada sisi lain, orang yang mengembangkan *bodhicitta* sejati, meski tak memiliki kualitas lainnya, akan mendatangkan manfaat bagi siapa saja yang datang padanya.

Anda tak pernah mengetahui di mana dapat menjumpai seorang Bodhisattva. Ada dikatakan bahwa banyak Bodhisattva, berbekalkan *upaya kausalya* Mereka, dijumpai diantara para penjagal ataupun pelacur. Susah sekali mengatakan apakah seseorang memiliki *bodhicitta* atau tidak. Hyang Buddha bersabda:

> *Selain diriKu dan orang-orang lain yang seperti aku,*
> *Tak seorangpun dapat menilai orang lainnya.*

Karena itu, pandanglah orang yang membangkitkan *bodhicitta* dalam diri anda sebagai Buddha sejati, entah itu seorang makhluk suci, guru, rekan spiritual, dan lain sebagainya.

Kapan saja anda merasa mendapatkan kualitas-kualitas tertentu sebagai tanda kemajuan spiritual, apapun itu bentuknya - penyadaran terhadap hakikat sejati, kemampuan supranatural, pemusatan pikiran, penampakan *yidam*, dan lain sebagainya - anda boleh merasa yakin bahwa itu semua merupakan pencapaian spiritual sejati, apabila sebagai buahnya, cinta beserta belas kasih *bodhicitta* terus bertumbuh dalam diri anda. Kendati demikian, jikalau pengalaman-pengalaman spiritual semacam itu malah diikuti oleh berkurangnya cinta beserta belas kasih *bodhicitta*, anda hendaknya yakin bahwa apa yang nampak seperti pertanda-pertanda keberhasilan itu adalah semata-mata hambatan *mara* (iblis) atau anda telah mengikuti jalan menyimpang.

Secara khusus, penyadaran sejati terhadap hakikat segala sesuatu hanya mungkin disertai oleh keyakinan luar biasa serta pandangan murni terhadap mereka yang secara spiritual lebih matang ketimbang anda dan belas kasih terhadap mereka yang lebih rendah dibanding anda.

Dagpo Rinpoche yang Tak Tercela suatu kali bertanya pada Jetsun Mila, "Kapankah aku siap membimbing yang lainnya?"

"Suatu saat kelak," Jetsun menjawab, "engkau akan

memiliki suatu pandangan nan jernih mengenai hakikat pikiranmu, berbeda dengan adanya sekarang, dan terbebas dari berbagai bentuk keraguan. Pada saat itu, tidak seperti biasanya, engkau akan memandangku, ayahmu yang telah lanjut usia ini, sebagai seorang Buddha sejati. Tak pelak lagi engkau akan merasakan cinta dan belas kasih alami terhadap semua makhluk. Itulah pertanda telah tiba waktunya bagimu mengajarkan Dharma."

Belajarlah, renungkanlah, dan meditasikan Dharma, dengan demikian, tanpa bersikap membeda-bedakan, melandasinya dengan cinta beserta belas kasih *bodhicitta*. Tanpa terlebih dahulu menghapuskan keraguan melalui proses pembelajaran, anda tak akan sanggup berpraktik Dharma. Ada dikatakan:

Bermeditasi tanpa sebelumnya melalui
Proses pembelajaran adalah laksana
Memanjat sebuah bukit tanpa anda
Mempunyai tangan.

Menghapuskan keraguan melalui proses pembelajaran tidaklah berarti bahwa anda harus mengetahui seluruh topik yang luas serta tak terhingga jumlahnya. Di era kemerosotan ini, memahami semuanya dalam kurun waktu kehidupan nan singkat ini adalah suatu kemustahilan. Maksudnya adalah apapun praktik yang hendak anda jalankan, anda hendaknya mengetahui bagaimana melakukannya dengan benar mulai dari awal sampai

akhir tanpa kesalahan sedikitpun. Keraguan apapun yang mungkin berkecamuk dalam benak anda hendaknya dibersihkan terlebih dahulu melalui perenungan terhadap ajaran tersebut.

Ketika Atiśa sedang berdiam di Nyethang, Nachung Tönpa dari Shang, Kyung Tönpa, dan Lhangtsang Tönpa meminta Beliau mengajarkan mengenai berbagai perbedaan sistim logika.

Atiśa menjawab, "Kaum *tirthika* non Buddhis dan kaum Buddhis sendiri memiliki banyak sistim, kendati demikian semuanya hanya rantai pikiran tanpa akhir. Gagasan-gagasan yang tak terhingga jumlahnya ini tiada berguna: hidup terlalu singkat dijalani. Kini adalah saatnya meringkas semua ini dan menemukan esensinya."

"Bagaimana caranya meringkas seluruhnya dan mendapatkan esensinya?" Nachung Tönpa dari Shang bertanya.

"Dengan berlatih mengembangkan *bodhicitta* serta memancarkan cinta dan belas kasih bagi semua makhluk di seluruh jagad raya. Melalui daya upaya nan kuat dalam dua kumpulan demi mendatangkan manfaat bagi semua makhluk. Mendedikasikan seluruh sumber bagi kebaikan di masa mendatang yang telah diakumulasikan demi Penerangan Sempurna semua makhluk. Lalu akhirnya, melalui penyadaran bahwa semuanya itu hakikat alaminya adalah *shunya*, laksana mimpi atau ilusi magis."

Jikalau anda tidak mengetahui bagaimana meringkas berbagai praktik menjadi intisarinya, tidak peduli

betapapun banyak informasi, pengetahuan, dan pemahaman intelektual yang anda miliki; semuanya itu tak akan membuahkan manfaat sama sekali.

Ketika Atiśa tiba di Tibet, Beliau diundang mengunjungi penerjemah agung Rinchen Zangpo. Beliau menanyai sang penerjemah mengenai ajaran-ajaran yang diketahuinya, menyebutkan senarai nama-nama ajaran, menanyakannya satu persatu. Nampaknya tiada satupun ajaran yang tak diketahui Rinchen Zangpo. Atiśa merasa sangat puas.

"Luar biasa!" kata Beliau. "Kenyataan bahwa ada orang yang terpelajar seperti dirimu di Tibet menjadikan kunjunganku tidak diperlukan. Lalu bagaimana engkau memadukan seluruh ajaran ini tatkala mempraktikkannya?"

"Aku mempraktikkan masing-masing ajaran itu sebagaimana yang tertera di naskahnya," jawab Rinchen Zangpo.

"Penerjemah bodoh!" teriak Atiśa penuh kekecewaan. "Kalau begitu kedatanganku di Tibet memang diperlukan!"

"Lalu apa yang seharusnya kulakukan?" tanya sang penerjemah.

"Engkau hendaknya mencari intisari yang umum dalam semua ajaran itu dan mempraktikkannya," Atiśa memberitahunya.

Adalah suatu keharusan mencari intisari utama praktik Dharma, dengan dilandasi kedalaman petunjuk

guru. Begitu mengetahui intisari ajaran, anda hendaknya mempraktikannya, atau hal itu tak akan mendatangkan manfaat sama sekali. Jetsun Mila berkata:

> *Seseorang tidak dapat dipuaskan rasa laparnya hanya dengan semata-mata mendengar mengenai makanan; apa yang diperlukan dalam menghilangkan rasa lapar adalah menyantap makanan yang sesungguhnya. Begitu pula, hanya mengetahui mengenai Dharma adalah tak bermanfaat. Semua itu haruslah dipraktikkan.*

Tujuan praktik adalah sebagai penawar bagi gejolak emosi negatif dan sikap mementingkan diri sendiri. Jetsun Mila sekali lagi mengatakan:

> *Anda mengetahui apakah seseorang sudah makan atau belum dengan melihat rona memerah pada wajahnya. Demikian pula, anda dapat mengenali apakah seseorang telah mengetahui dan mempraktikkan Dharma dengan melihat apakah semua itu sanggup menjadi penawar bagi gejolak emosi negatif beserta sikap mementingkan dirinya.*

Potowa bertanya pada Geshe Tönpa apakah perbedaan antara Dharma dan bukan Dharma. Geshe menjawab:

Apabila sanggup menangkal gejolak
Emosi negatif itulah Dharma. Jika sebaliknya,
Itulah bukan Dharma.
Apabila tidak selaras dengan hal-hal duniawi,
Itulah Dharma. Jika justru selaras dengan
Hal-hal duniawi, itulah bukan Dharma.
Apabila sesuai dengan dengan naskah-naskah
Suci dan petunjuk-petunjukmu, itulah Dharma.
Jika sebaliknya, itulah bukan Dharma.
Apabila meninggalkan jejak-jejak kebajikan,
Itulah Dharma. Jika meninggalkan jejak-jejak
Keburukan, itulah bukan Dharma.

Mahaguru Chegom berkata:

Meyakini akibat segenap perbuatan yang dilakukan adalah pandangan benar bagi orang yang biasa-biasa saja kualitas spiritualnya. Menyadari bahwa fenomena dalam beserta luar adalah penyatuan antara penampilan lahiriah dengan keshunyataan, serta kesadaran dan keshunyataan, merupakan pandangan benar bagi orang yang lebih tinggi wawasan spiritualnya. Menyadari bahwa orang yang merealisasi maupun realisasi itu sendiri adalah tak terpisahkan[169]*, merupakan pandangan benar bagi orang dengan wawasan spiritual tertinggi. Menjaga pikiran tetap terpusat sepenuhnya pada obyek meditasi adalah meditasi yang benar bagi*

orang yang biasa-biasa saja kualitas spiritualnya. Memusatkan pikiran pada "empat penyatuan"[170] adalah meditasi yang benar bagi mereka dengan wawasan spiritual lebih tinggi. Kondisi terbebas dari segenap konsep di mana tiada lagi obyek meditasi, tiada pemeditasi, dan tiada pengalaman meditasi, adalah meditasi yang benar bagi orang dengan wawasan spiritual tertinggi.
Takut terhadap buah perbuatan dan bersikap waspada seolah-olah menjaga matanya sendiri adalah perbuatan benar bagi orang yang biasa-biasa saja kualitas spiritualnya. Bertindak ketika mengalami segala sesuatu seolah-olah itu adalah mimpi dan ilusi semata adalah perbuatan benar bagi orang dengan wawasan spiritual lebih tinggi. "Tanpa tindakan sepenuhnya"[171] adalah perbuatan benar bagi orang dengan wawasan spiritual tertinggi. Berkurangnya sikap mementingkan diri sendiri dan gejolak emosi beserta pikiran negatif secara berkesinambungan adalah tanda "kehangatan" bagi semua praktisi, entah itu biasa-biasa saja, lebih tinggi atau tertinggi kualitas spiritualnya.*

Kata-kata senada dapat dijumpai dalam *Jalan Berharga nan Unggul* karya Dagpo nan Tak Tercela.

Oleh karena itu, dalam mempelajari Dharma, anda hendaknya tahu bagaimana menarik esensinya.

* *drod* (lihat senarai kata).

Longchenpa yang Agung bersabda:

Pengetahuan itu jumlahnya laksana bintang
Di langit;
Seluruh topik yang mungkin dipelajari
Seseorang sungguh tak terhingga jumlahnya.
Lebih baik langsung mencerap intisari hakikinya -
Kubu pertahanan nan tak berubah bagi dharmakāya

Kemudian, saat merenungkan Dharma, anda hendaknya membebaskan diri dari segenap keraguan. Padampa Sangye mengajarkan:

Carilah petunjuk guru, layaknya seekor
Ibu elang mencari mangsanya.
Dengarlah ajaran, laksana seekor rusa
Mendengarkan musik;
Meditasikanlah laksana seorang bisu
Menyantap makanan;
Renungkanlah ajaran laksana seorang
Pengembara dari utara mencukur
Domba-dombanya.
Realisasikan buah-buah ajaran tersebut,
Laksana mentari muncul dari balik awan.

Mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan Dharma hendaknya saling berkaitan satu sama lain. Dagpo yang Tak Tercela mengajarkan:

Memadukan proses pembelajaran, perenungan,
Dan meditasi terhadap Dharma merupakan
Intisari hakiki yang terbebas dari kesalahan.

Hasil pembelajaran, perenungan, dan meditasi yang benar adalah bertumbuhnya belas kasih *bodhicitta* secara berkesinambungan. Proses ini berjalan beriringan dengan melemahnya sikap mementingkan diri sendiri beserta gejolak emosi negatif.

Petunjuk-petunjuk mengenai pembangkitan *bodhicitta* ini adalah esensi seluruh ajaran Dharma serta bagian terpenting seluruh jalan. Selain itu, ia merupakan ajaran yang tak boleh diabaikan. Jikalau anda sanggup menyerap ajaran ini seluruhnya akan menjadi sempurna. Sebaliknya, jika mengabaikannya, segala sesuatu akan menjadi sia-sia. Jangan pernah puas hanya semata-mata mendengar dan memahaminya. Terapkan dalam praktik dari kedalaman sanubari anda!

Aku menyatakan
Telah membangkitkan bodhicitta,
Namun sesungguhnya bodhicitta
Belum bangkit dalam diriku.
Aku telah melatih diri
Dalam enam kesempurnaan (paramita),
Tetapi masih tetap menjadi pribadi yang
Mementingkan diri sendiri.
Berkatilah aku dan orang yang

Berpikiran sempit seperti diriku.
Sehingga kami dapat berlatih dalam
Bodhicitta nan mendalam.





KHENPO NGAWANG PALZANG (1879 - 1941)



VAJRASATTVA

III

Memeditasikan dan Melafalkan Doa Pada Guru Selaku Manifestasi Vajrasattva Guna Membersihkan Segenap Hambatan[172]



Kendati telah terbebas dari kedua jenis hambatan,*
Engkau bertindak seolah-olah masih
Memurnikannya.
Meski telah merealisasi tujuan akhir Jalan nan
Terunggul, Engkau berlaku seolah-olah
Masih belajar. Walau telah mengatasi
Samsara maupun nirvana, Engkau masih
Mewujudkan dirimu dalam samsara.
Wahai Guru Yang Tak Ternoda,
Pada kakiMu kubersujud.

Dengarkan bagian ini dengan sikap yang sama sebagaimana sebelumnya.

* Hambatan berupa gejolak emosi negatif dan hambatan batiniah berupa konsep-konsep bentukan pikiran. "Hambatan" berarti faktor-faktor yang menyelubungi serta menutupi hakekat Kebuddhaan kita (lihat senarai kata).

I. BAGAIMANA HAMBATAN DAPAT DIMURNIKAN MELALUI PENGAKUAN KESALAHAN

Hambatan utama yang menghalangi seseorang memasuki pengalaman spiritual dan realisasi nan unggul adalah perbuatan-perbuatan tak bajik, kegelapan batin, dan kecenderungan-kecenderungan atau kebiasaaan buruk*. Sebagaimana sebuah cermin yang perlu rajin dibersihkan permukaannya agar kita dapat bercermin dengan baik, begitu pula realisasi spiritual hanya muncul apabila segenap noda batiniah telah dimurnikan, layaknya bayangan pada cermin Landasan bagi Segalanya**. Buddha mengajarkan berbagai metode yang tak terhingga jumlahnya demi memurnikan noda-noda batiniah kita, namun yang terbaik diantaranya adalah memeditasikan dan melafalkan doa pada guru selaku manifestasi Vajrasattva[173]

Tiada satupun perbuatan buruk yang tak dapat dimurnikan melalui pengakuan. Sebagaimana yang diajarkan para guru agung di masa lalu:

> *Tiada hal baik sehubungan dengan*
> *Perbuatan-perbuatan buruk - terkecuali satu,*
> *yakni semuanya itu dapat dimurnikan*
> *Melalui pengakuan.*

Di antara seluruh perbuatan negatif - entah itu pelanggaran eksternal terhadap ikrar prātimoksa, pelanggaran

* Pola-pola kebiasaan yang timbul dari perbuatan di masa lampau.
** Bahasa Sansekerta: alaya. Kesadaran mendasar tempat di mana kesan-kesan karma tersimpan. Lihat senarai kata.

dalam melatih *bodhicitta*, atau pelanggaran bersifat rahasia terhadap *samaya-samaya* Tantra - tiada satupun, betapa seriusnya kesalahan itu, yang tak dapat dimurnikan melalui pengakuan.

Dalam sutra-sutra Buddhis, Hyang Buddha meriwayatkan beberapa kisah guna mengilustrasikan ajaran ini. Sebagai contoh, terdapat riwayat mengenai brahmana Atapa, yang dikenal sebagai Angulimāla "Sang Kalung Jari." Angulimāla telah membunuh 999 orang[174], namun memurnikan dirinya dari segenap tindakan tersebut melalui pengakuan kesalahan dan merealisasi Kearahatan dalam hidup ini juga. Terdapat pula Raja Ajataśatru yang membunuh ayahnya, tetapi belakangan memurnikan kesalahannya melalui pengakuan serta merealisasi pembebasan. Ia hanya mengalami penderitaan neraka hanya dalam waktu yang diperlukan sebuah bola memantul kembali. Nāgārjuna Sang Pelindung bersabda:

Seseorang yang telah melakukan kecerobohan
Namun belakangan menjadi bersifat hati-hati
Dan penuh perhatian adalah seindah
Rembulan nan terang yang muncul dari awan,
Laksana Nanda, Angulimāla,
Darśaka dan sankara[175].

Meskipun demikian, pemurnian hanya berlaku apabila anda mengaku dengan tulus dan benar, yakni menggunakan empat kekuatan sebagai penawarnya. Proses

pemurnian tidak akan berlangsung apabila mata beserta mulut anda disibukkan oleh hal lainnya, atau mulut anda hanya semata-mata menguncarkan, "Aku mengaku...." sementara pikiran anda melayang ke mana-mana. Pengakuan juga tak berlaku bila anda berpikir, "Di masa mendatang tidak masalah bagiku melakukan kesalahan karena aku dapat mengakuinya lagi setelah itu." Hal ini tidak akan membuahkan hasil sekalipun anda mengakuinya.

Jetsun Mila mengatakan:

Anda barangkali meragukan bahwa
Pengakuan benar-benar dapat memurnikan
Perbuatan-perbuatan buruk.
Namun, jika pikiran anda diliputi kebajikan,
Anda pun termurnikan.

Pengakuan kesalahan selaku penawar hendaknya mencakup "empat kekuatan." Ini adalah hal yang sangat mendasar.

II. EMPAT KEKUATAN

Empat kekuatan adalah kekuatan penunjang, kekuatan penyesalan telah melakukan kejahatan atau kesalahan, kekuatan pertobatan, dan kekuatan tindakan selaku penawar.

1. KEKUATAN PENUNJANG

Dalam konteks ini, kekuatan penunjang bersumber dari berlindung pada Vajrasattva serta mengembangkan aspek tekad dan penerapan *bodhicitta*. Dalam kasus lainnya, penunjang tersebut adalah obyek-obyek tertentu yang padanya anda menujukan pengakuan anda. Sebagai contoh, bila anda melafalkan pengakuan sebagaimana yang terdapat dalam *Sutra Tiga Bagian*, kekuatan penunjangnya berasal dari Tiga Puluh Lima Buddha. Obyek tersebut dapat pula guru spiritual atau perwakilan tubuh, ucapan, dan pikiran para Buddha - secara ringkas adalah seseorang atau sesuatu yang dihadapannya anda mengakui[176] kesalahan anda.

Sebelum melakukan pengakuan kesalahan, pembangkitan *bodhicitta* yang berkaitan dengan niat dan penerapannya adalah suatu keharusan. Buddha mengajarkan bahwa mengakui kesalahan dan pelanggaran anda tanpa membangkitkan *bodhicitta*, meski bertumpu pada empat kekuatan, akan mengurangi kesalahan anda namun tidak memurnikan sepenuhnya. Kendati demikian, dengan tulus membangkitkan *bodhicitta* akan dengan sendirinya memurnikan seluruh kesalahan, apapun bentuknya itu[177]. Dalam Jalan Bodhisattva, Śantideva memaparkan mengenai *bodhicitta*:

Seperti mereka yang melalui bahaya
Dengan dikawal oleh seorang pahlawan,

Bahkan siapa saja yang dibebani
Oleh kejahatan atau karma buruk
Nan mengerikan akan segera terbebaskan
Melalui pembangkitan bodhicitta,
Kalau begitu, siapakah yang tak akan
Menumpukan keyakinannya pada
kenyataan tersebut?
Sebagaimana halnya api yang timbul
Di masa kemusnahan kejahatan-kejahatan
Besar dibakar sepenuhnya oleh bodhicitta.

2. KEKUATAN PENYESALAN TELAH MELAKUKAN KEJAHATAN ATAU KESALAHAN

Kekuatan penyesalan telah melakukan kejahatan atau kesalahan berasal dari rasa penyesalan terhadap seluruh perbuatan buruk yang anda lakukan di masa lampau. Tidak akan ada pemurnian apabila anda tidak memandang pelanggaran-pelanggaran anda sebagai suatu kesalahan dan mengakuinya penuh penyesalan, tanpa menyembunyikan sesuatupun[178]. Kita melafalkan dalam *Sutra Tiga Bagian*:

Aku mengakuinya semua, tanpa menyembunyikan
Atau menyimpan rahasia apapun.

Karma Chagme yang terpelajar dan telah memasuki realisasi spiritual bersabda:

Mengakui segenap kesalahan tanpa penyesalan
Tak akan memurnikannya,
Karena kejahatan-kejahatan di masa lalu
Adalah laksana racun dalam batin;
Akuilah semuanya dengan rasa malu,
Sedih, dan penyesalan.

3. KEKUATAN PERTOBATAN

Kekuatan pertobatan berarti mengingat semua kesalahan yang telah anda lakukan serta bertekad tak akan mengulanginya lagi semenjak hari ini dan seterusnya, meski harus mengorbankan hidup anda. Dalam *Sutra Tiga Bagian* kita melafalkan:

Aku berikrar menghentikannya mulai sekarang.

Doa Sukhāvatī menyebutkan:

Tanpa adanya ikrar bagi masa mendatang
Yang dimulai dari sekarang,
Tidak akan ada Pemurnian,
Karena itu,
Aku mengucapkan
Ikrar bagi masa mendatang yang diawali
Dari saat ini kendati harus kehilangan nyawaku,
Aku tak akan melakukan perbuatan buruk.

4. KEKUATAN TINDAKAN SELAKU PENAWAR

Kekuatan ini adalah melakukan sebanyak mungkin kebajikan semampu anda sebagai penawar karma buruk anda. Tindakan ini mengacu pula pada kegiatan-kegiatan seperti bersujud di hadapan para Buddha dan Bodhisattva, bersuka cita terhadap kebajikan orang lain, mendedikasikan sumber-sumber kebaikan di masa mendatang bagi Penerangan Sempurna, mengembangkan *bodhicitta* baik aspek niat maupun aplikasi, dan bernaung dalam esensi hakikat sejati nan tak berubah.

Suatu kali, seorang pemeditasi, siswa Dagpo Rinponche yang Tak Tercela, memberitahu gurunya bahwa ia merasa menyesal kalau ingat dahulu pernah hidup dari menjual buku-buku suci.

"Cetaklah buku-buku kalau begitu," gurunya memberitahu dirinya[179].

Lalu ia memulai pekerjaan itu, namun mendapati bahwa kegiatan tersebut melibatkannya dalam banyak gangguan. Merasa putus asa, ia menjumpai kembali gurunya.

"Mencetak naskah-naskah mendatangkan banyak gangguan bagiku," katanya. "Apakah benar bahwa tiada metode pengakuan yang lebih mendalam ketimbang bernaung dalam hakikat sejati?"*

Dagpo Rinpoche merasa senang dan memberitahunya bahwa hal itu memang benar adanya.

"Meskipun engkau memiliki timbunan karma

* Bernaung dalam kondisi pengenalan terhadap hakikat pikiran.

buruk setinggi Gunung Meru," katanya, "semuanya itu akan termurnikan begitu engkau menyadari hakikatnya."

Karena itu, tiada cara memurnikan diri sendiri yang lebih mendalam dibandingkan bermeditasi pada *bodhicitta* dan memelihara aliran hakikat alami nan tak berubah. Ingatlah hal ini dalam benak anda ketika mempelajari rincian-rincian meditasi pada Vajrasattva - pemurnian melalui aliran *amrta*, pelafalan mantra seratus suku kata, dan seterusnya.

Dalam mempraktikkan meditasi dan pelafalan yang sebenarnya, lakukan sebagai berikut, ingatlah sepanjang waktu makna-makna spesifik nan murni[180] setiap aspek dalam konteks empat kekuatan selaku penawar.

III. MEDITASI PADA VAJRASATTVA YANG SEBENARNYA

Selama proses visualisasi yang akan berlangsung, pandanglah diri anda dalam wujud biasanya[181]. Bergantung di angkasa sejauh satu anak panah, visualisasikan teratai putih yang mekar dengan seribu kelopak. Di atasnya terdapat cakram rembulan purnama. Kita menyebutkan "rembulan purnama" di sini bukanlah mengindikasikan berapa besarnya cakram tersebut, melainkan menandakan bahwa bentuknya benar-benar bulat dan sempurna laksana bulan purnama di tanggal 15 penanggalan lunar. Di atas cakram rembulan ini, visualiasikan aksara *hūm**

* Aksara Tibet bagi aksara hūm

berwana putih. Pada tradisi lainnya, aksara tersebut memancarkan dan menyerap berkas-berkas cahaya, namun tidak demikian halnya di sini.

Dalam sekejap, aksara *hūm* itu berubah menjadi guru akar nan jaya anda, sumber belas kasih tak terbayangkan yang esensi sejatinya adalah semua Buddha di masa lalu, sekarang, dan akan datang dijadikan satu. Beliau memanifestasikan dirinya dalam wujud sambhogakāya Buddha[182], Vajrasattva, berparas putih, laksana salju yang diterangi oleh ratusan ribu mentari.

Beliau memiliki satu wajah dan dua lengan. Tangan kanannya memegang vajra berujung lima [perlambang] kesadaran dan ke*shunyata*an di depan hatinya. Tangan kirinya memegang lonceng [yang melambangkan] perwujudan dan ke*shunyata*an sambil bertumpu di paha kirinya[183]. Kedua kakinya bersila dalam posisi vajra dan Beliau berhiaskan 13 ornamen sambhogakāya - lima busana sutera dan delapan permata.

Lima busana sutera itu adalah: 1) ikat kepala, 2) busana bagian atas, 3) selendang panjang, 4) ikat pinggang, dan 5) busana bagian bawah.

Delapan permata itu adalah: 1) mahkota, 2) anting-anting, 3) kalung pendek, 4) gelang lengan pada masing-masing lengan, 5) dua kalung panjang, yang satu lebih panjang dibanding yang lainnya[184], 6) gelang pada masing-masing pergelangan tangan, 7) cincin pada masing-masing tangan, dan 8) gelang kaki pada masing-masing kaki.

Vajrasattva duduk di atas kepala anda, menghadap ke arah yang sama dengan anda. Beliau memeluk dalam penyatuan tak terpisahkan[185] pasangannya, Vajratopa, yang juga berparas putih. Tubuh-tubuh mereka adalah tampilan nan *shunya*, terlihat namun tidak memiliki substansi sejati dalam dirinya sendiri, laksana cerminan rembulan di air atau bayangan di cermin.

Visualisasi ini memberikan kekuatan penunjang. Hal ini bukanlah gambar yang rata layaknya *tangka* atau lukisan dinding. Tidak pula, ia merupakan sesuatu yang kaku dan tak bergerak seperti patung tanah liat atau emas, yang solid dan dapat dipegang. Penampilannya adalah sebagai berikut: setiap rinciannya nampak jelas, termasuk anak mata dan bagian putih di matanya. Meskipun demikian, sesungguhnya ia adalah *shunya*: tiada satupun atom yang menunjang kepadatan sebagai penyusunnya, tiada daging, tiada darah, tiada organ tubuh bagian dalam. Ia adalah seperti pelangi yang nampak di langit ataupun bejana kristal nan tak tercela. Ia dipenuhi oleh kebijaksanaan: Yang Arya Vajrasattva adalah identik hakikatnya dengan guru tama anda nan penuh belas kasih dan pikiran Beliau menjangkau anda beserta makhluk lainnya, dengan cinta kasihNya.

Sebagai kekuatan penyesalan, yang kehadirannya mengingatkan seluruh perbuatan buruk yang pernah anda lakukan hingga saat ini, kelahiran demi kelahiran dalam *samsara* semenjak waktu tak berawal: sepuluh perbuatan buruk yang dilakukan dengan tubuh, ucapan,

dan pikiran, lima kejahatan berbuah langsung, empat kejahatan serius, delapan perbuatan menyimpang, seluruh pelanggaran ikrar prātimoksa, tekad Bodhisattva, atau *samaya* rahasia Tantra para vidyādhara, seluruh janji-janji yang tidak anda tepati, seluruh kebohongan yang anda ucapkan, dan seluruh perbuatan yang memalukan atau tercela, bayangkan bahwa anda mengakui semua itu di hadapan manifestasi guru selaku Vajrasattva dengan seluruh tubuh anda pecah oleh rasa malu, ketakutan, dan penyesalan. Anda merasa yakin bahwa selama rangkaian kehidupan yang tak terhitung banyaknya di tengah-tengah samsara, anda telah melakukan banyak perbuatan buruk yang tak dapat diingat lagi. Karenanya akuilah semua itu dengan ucapan:

"Aku tidak merahasiakan apapun. Aku tidak menyembunyikan sesuatupun. Aku mengakui dengan jujur dan memohon pengampunan. Kasihanilah aku! Sekarang juga, mulai saat ini dan di tempat ini juga, bersihkan serta murnikan aku dari semua perbuatan buruk dan noda-noda batin, sehingga tak satupun yang tersisa!"

Sebagai kekuatan pertobatannya, pikirkan dalam benak anda, "Hingga sekarang aku telah mengamulasikan seluruh perbuatan buruk nan membahayakan karena kebodohan dan kebingunganku. Tetapi kini, berkat belas kasih guruku nan baik hati, aku mengetahui apa yang bermanfaat dan tidak bermanfaat (mendatangkan celaka), dan aku tak akan melakukannya lagi, meski harus kehilangan hidupku."

Pertahankan terus dalam pikiran anda makna murni visualisasi[180] tersebut, lafalkan naskah akar, dimulai dari:

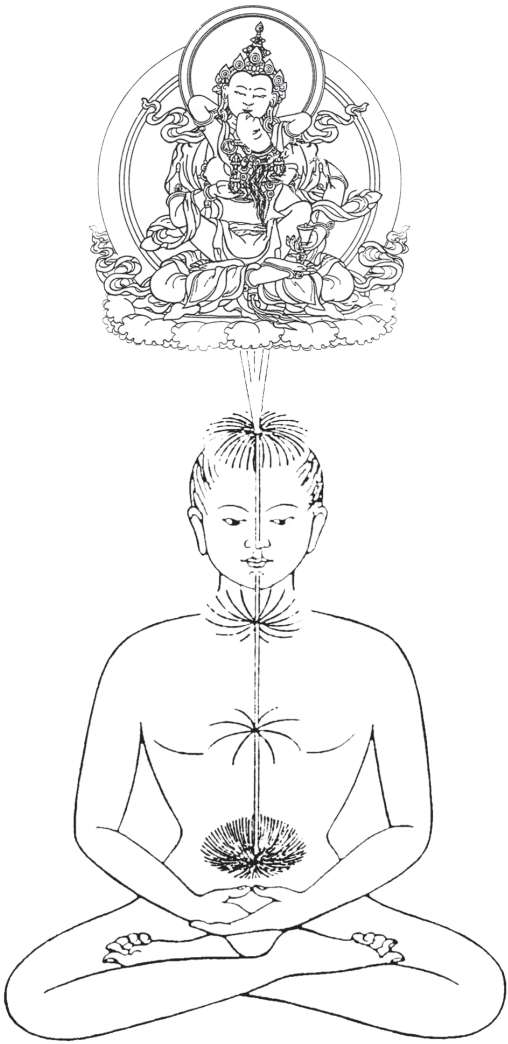
Ah! Aku berada dalam wujudku yang biasanya,
Dan di atas kepalaku...

hingga:

....Murnikan aku hingga tak satupun yang tersisa!

Lalu, di hati Vajrasattva, yang tak terpisahkan dengan PasanganNya, visualisasikan cakram rembulan dengan ukuran tak lebih besar dari biji mustar yang telah diratakan, dan di atasnya terdapat aksara *hūm* berwarna putih. Aksara itu sedemikan halusnya, sehingga seolah-olah ditulis dengan sehelai rambut. Ketika anda melafalkan mantra seratus suku kata satu kali, "*Om Vajrasattva Samaya...*" dan seterusnya, visualisasikan aksara-aksara penyusun mantra tersebut melingkari aksara *hūm*-nya. Tidak satupun di antara aksara-aksara itu yang saling bersentuhan, laksana tanduk-tanduk hewan ternak saat mereka berdiri bersama-sama secara berdekatan*. Lalu lafalkan seratus suku kata itu layaknya doa, bayangkan bahwa pada saat bersamaan *amrita* belas kasih agung dan kebijaksanaan menetes dari tiap suku kata tersebut, menetes secara silih berganti, bagaikan air menetes dari es yang mencair di dekat api. Mengalir dari tubuh Vajrasattva, *amrita* yang berasal dari titik penyatuan antara

* Yakni cukup dekat tanpa saling bersentuhan.



VAJRASATTVA
Visualisasi yang menggambarkan keempat *cakra*

Beliau dan PasanganNya, memasuki puncak kepala anda, menuju dalam diri anda, dan seluruh makhluk lainnya pula.

Laksana butiran-butiran tanah yang dihanyutkan oleh arus nan kuat, seluruh penyakit jasmani anda digelontor keluar dalam wujud darah beserta nanah busuk. Seluruh kekuatan negatif dihalau dalam bentuk labalaba, kalajengking, katak, ikan, ular, kecebong, kutu, dan lain sebagainya. Seluruh perbuatan buruk dan hambatan batiniah terusir ke luar dalam wujud cairan, debu, asap, awan, atau uap hitam. Semua ini, dihanyutkan oleh aliran *amrita* tak terintangi dan dihanyutkan ke luar diri anda melalui lubang bawah, telapak kaki, dan seluruh pori-pori tubuh anda dalam rupa aliran hitam. Tanah yang anda pijak terbuka dan di kedalaman nampak Sang Kematian, perwujudan perbuatan masa lalu anda, dikelililingi oleh seluruh pria beserta wanita, yang pada mereka anda berhutang karma serta bersiap membalasnya pada anda. Selama melafalkan mantra seratus suku kata, visualisasikan seluruh kekotoran ini mengalir keluar memasuki mulut mereka yang terbuka dan tangan yang mereka ulurkan pada anda.

Bila anda sanggup, visualisasikan tahapan ini secara bersamaan. Tapi jika tidak, anda dapat melakukannya secara bergantian. Ketika melafalkan mantra, terkadang pusatkan pikiran pada tubuh, wajah, tangan Vajrasattva, dan lain sebagainya; terkadang pada perhiasan dan pakaian Beliau; terkadang pada aliran *amrita*

yang memurnikan penyakit, kekuatan negatif, perbuatan buruk, serta hambatan batiniah; dan terkadang pada penyesalan atas apa yang anda lakukan serta tekad anda untuk tak mengulanginya lagi.

Pada akhirnya, bayangkan Sang Kematian, perwujudan perbuatan masa lalu anda, dan semua makhluk di sekelilingnya - yakni yang anda berhutang karma pada mereka serta bersiap menagihnya pada anda - merasa puas dan sirna dendamnya. Permasalahan masa lalu telah berhasil diselesaikan, hutang telah dibayar, dan dendam telah dilenyapkan. Anda termurnikan dari seluruh karma masa lalu dan hambatan batiniah. Sang Kematian mengatupkan mulutnya dan menurunkan tangannya. Tanah lalu menutup kembali.

Bayangkan bahwa tubuh anda, kita menjadi tembus pandang baik bagian dalam maupun luarnya, yakni berupa tubuh cahaya. Membujur vertikal dari atas ke bawah, bayangkan kanal energi utama, di keempat titiknya terdapat empat roda pusat energi*, tempat di mana kanal-kanal energi[186] itu bercabang ke luar laksana jeruji-jeruji payung. Setinggi pusar anda terdapat *cakra* manifestasi, dengan 64 kanal energi bersinar yang melengkung ke atas. Di bagian jantung anda terdapat *cakra* Dharma, dengan 8 kanal energi bersinar yang melengkung ke bawah. Di bagian tenggorokan anda terdapat *cakra* kesenangan, dengan 16 kanal energi bersinar yang melengkung ke atas. Di puncak kepala anda terdapat *cakra* kebahagiaan agung, dengan 32 kanal energi

* Bahasa Sanskerta: cakra.

bersinar yang mengarah ke bawah.

Amrita lalu mulai mengalir lagi seperti sebelumnya. Dimulai dari *cakra* kebahagiaan agung di puncak mahkota anda, *amrita* itu memenuhi keseluruhan kanal utama dan keempat *cakra*; lalu setelah itu menyebar ke luar, memenuhi seluruh tubuh anda hingga ujung jari tangan beserta kaki anda. Dipenuhi oleh *amrita*, anda laksana bejana kristal berisi susu.

Bayangkan bahwa anda menerima empat *abhiseka*[187]: *abhiseka* bejana, *abhiseka* rahasia, *abhiseka* kebijaksanaan, dan *abhiseka* kata berharga. Anda juga termurnikan dari empat jenis hambatan batiniah: hambatan karma, hambatan gejolak emosi negatif, hambatan berupa konsep-konsep bentukan pikiran, dan hambatan berupa pola kebiasaan. Kebijaksanaan empat kegembiraan bangkit dalam diri anda: kegembiraan, kegembiraan unggul, kegembiraan luar biasa, dan kegembiraan yang menyatu dengan pembawaan anda. Tingkatan keempat kāya terwujud dalam diri anda: nirmānakāya, sambhogakāya, dharmakāya, dan svābhāvikakāya.

Lalu lafalkan doa yang diawali:
Wahai Sang Pelindung, dalam kebodohan dan
Kegelapan batin ...

dan akhiri dengan:
.... Aku mohon padaMu,
Bersihkan dan murnikan aku!

Bayangkan ketika melafalkan bait-bait itu, Guru Vajrasattva merasa senang, dan dengan tersenyum menyambut doa anda dengan kata-kata sebagai berikut:

> *Wahai Yang Beruntung! Seluruh perbuatan buruk,*
> *Hambatan batiniah, pelanggaran, dan kesalahan*
> *Telah dimurnikan.*

Ia lalu melebur ke dalam cahaya dan memasuki diri anda, sehingga diri anda kini berubah menjadi Vajrasattva, sebagaimana anda telah memvisualisasikan Beliau sebelumnya.

Visualisasikan dalam jantungnya terdapat cakram rembulan seukuran biji mostar yang telah diratakan. Di bagian pusatnya terdapat aksara *hūm* berwarna biru. Di depan *hūm* terdapat aksara *om* berwarna putih; di bagian kirinya terdapat tulisan *vajra* berwarna kuning; di bagian belakangnya terdapat aksara *sa* berwarna merah; dan di bagian kanannya terdapat *tva* berwarna hijau:



Ketika melafalkan "*Om Vajra Sattva Hūm*," lima berkas cahaya, putih, kuning, merah, hijau, dan biru, memancar keluar dari masing-masing suku kata menuju ke arah atas. Di ujung masing-masing cahaya terdapat







VAJRASATTVA

Dengan suku kata OM VAJRA SATTVA HUNG di hatimu, ubahlah dirimu dan makhluk lainnya menjadi lima keluarga Vajrasattva

Wanita Mulia Keelokan beserta dewi-dewi persembahan lainnya. Dari tangan mereka memancarlah berbagai persembahan yang tak terhingga jumlahnya, seperti delapan simbol keberuntungan dan tujuh perlengkapan seorang raja dunia, payung mulia, panji kemenangan, tudung, roda emas berjeruji seribu, kulit kerang putih yang melingkar ke arah kanan, dan lain sebagainya. Persembahan-persembahan ini dihaturkan pada semua Buddha dan Bodhisattva di Tanah-tanah Murni nan tak terbayangkan serta tak terbatas di sepuluh penjuru, menyempurnakan akumulasi pahala kebajikan serta memurnikan segenap hambatan batiniah anda. Seluruh belas kasih dan berkah Buddha mengalir kembali dalam wujud cahaya aneka warna yang memasuki diri anda. Bayangkan bahwa sebagai buahnya anda memasuki realisasi spiritual baik yang bersifat unggul maupun umum; yakni empat tingkatan vidyādhara yang berkaitan dengan Sang Jalan; dan realisasi terunggul - kondisi yang mengatasi segenap pembelajaran[188]. Visualisasi ini mengembangkan suatu jalinan yang dengannya anda akan merealisasi dharmakāya serta mendatangkan manfaat bagi diri anda.

Lalu visualisasikan berkas-berkas cahaya aneka warna yang tak terhingga jumlahnya itu memancar ke bawah dari kelima aksara, menyentuh semua makhluk tiga dunia yang berada di enam alam kehidupan, dan memurnikan segenap karma buruk, hambatan batiniah, penderitaan, beserta pola kebiasaan negatif mereka, laksana cahaya matahari terbit menghalau kegelapan.

Seluruh jagad raya berubah menjadi Tanah Buddha Kegembiraan Terwujud. Semua makhluk berubah menjadi Vajrasattva berwarna putih, kuning, merah, hijau, dan biru[189]. Lafalkan mantra, bayangkan mereka semua melafalkan mantra "*Om Vajra Sattva Hūm*" pula dengan suara dengungan yang mendalam. Visualisasi ini menciptakan jalinan yang melaluinya anda akan merealisasi rupakāya* serta mendatangkan manfaat bagi makhluk lainnya.

Sehubungan dengan jenis visualisasi ini, *Praktik Dharma Yang Secara Spontan Membebaskan Dari Pola Kebiasaan Kemelakatan* menyatakan:

> *Mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan*
> *Makhluk lain dengan memancarkan serta*
> *Menyerang cahaya, seseorang termurnikan dari*
> *Hambatan berupa konsep-konsep bentukan pikiran.*

Dengan memanfaatkan praktik visualisasi seperti itu, *upaya kausalya* Mantra Rahasia Vajrayāna memungkinkan seseorang mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan yang tak terbayangkan dengan cepat, sementara itu pada saat bersamaan memancarkan kebajikan pada semua makhluk di seantero jagad raya.

Lafalkan mantra sebanyak mungkin yang dapat anda lakukan, dan ketika tiba waktunya mengakhiri sesi ini, visualisasikan seluruh jagad raya, yang anda telah bayangkan sebagai Tanah Buddha Kegembiraan Terwujud

* *Rūpakāya, gzugs sku*: tubuh perwujudan (lihat senarai kata).

melebur ke dalam para makhluk yang berdiam di dalamnya, yakni Vajrasattva dari lima keluarga. Para makhluk suci ini secara bertahap melebur ke dalam cahaya dan memasuki diri anda. Lalu anda sendiri melebur ke dalam cahaya mulai dari bagian luar ke dalam, dan cahaya itu melebur ke dalam aksara *om* di jantung anda. Aksara *om* melebur ke dalam *vajra*, *vajra* melebur ke dalam *sa*, *sa* ke dalam *tva*, *tva* melebur ke dalam *shapkyu* aksara *hūm*, *shapkyu* ke dalam *a* kecil, *a* kecil ke dalam tubuh *ha*, tubuh ke kepalanya, kepala ke bentuk seperti bulan sabit, bulan sabit ke dalam *bindu*, dan *bindu* ke dalam *nāda*.

hūm bagian-bagiannya



Nāda, pada gilirannya, laksana pelangi, melenyap ke angkasa, melebur ke dalam kesederhanaan nan bebas dari berbagai konsep dan pola-pola bentukan pikiran. Bertahankan dalam kondisi seperti barang sejenak.

Ketika buah-buah pemikiran mulai muncul, lihatkan dengan jelas keseluruhan jagad raya dan para makhluk yang berdiam di dalamnya sebagai Tanah Buddha Vajrasattva.

Limpahkan pahala kebajikan dengan ucapan:

Dengan pahala kebajikan praktik ini
Semoga aku dengan cepat merealisasi
Tingkatan Vajrasattva...

dan seterusnya. Kemudian lafalkan doa-doa aspirasi lainnya.

Selama mempraktikkan meditasi dan pelafalan, termasuk yang berkaitan dengan Vajrasattva ini, anda harus terus memusatkan perhatian anda dan wajib membebaskan pikiran anda dari segenap gangguan. Anda tidak boleh menyela pelafalan dengan percakapan yang tak ada hubungannya dengan praktik. Dikatakan dalam naskah-naskah tantra:

Melafalkan tanpa pemusatan pikiran
Adalah laksana membasahi batu
Di kedalaman samudera;
Bahkan selama satu kalpa
Tiada hasilnya sama sekali.*

Dan juga:

Kemurnian adalah seribu kali lebih baik
Ketimbang ketidak-murnian[190]*,*

* Berapapun lamanya batu itu berada di sana, air tidak akan menembusnya.

Pemusatan pikiran adalah seratus ribu kali
Lebih baik ketimbang tiadanya pemusatan pikiran.

Emas atau perak, apabila tercampur kuningan atau tembaga walau sedikit, sudah dapat dianggap "bukan emas murni" atau "perak palsu." Begitu pula mencampur gosip sehari-hari dengan pelafalan mantra atau praktik spiritual akan menjadikannya tidak murni lagi. Itulah sebabnya Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) bersabda:

Sebulan pelafalan tanpa dicemari
Pembicaraan lainnya
Adalah lebih baik ketimbang setahun
Pelafalan yang tercemar.

Jika demikian halnya, penting sekali bagi mereka yang memimpin upacara di desa-desa menghindarkan diri dari berbicara dengan hadirin selama melafalkan doa beserta mantra. Apabila pelafalan tersebut dicampur dengan pembicaraan lainnya, praktik spiritual itu akan kehilangan seluruh maknanya. Secara khusus, ketika suatu upacara diadakan bagi orang yang telah meninggal, almarhum yang dicengkeram kengerian dan penderitaan di alam antara, akan bergegas menuju ke para bhiksu dan *lama* yang diundang dengan harapan mendapatkan pertolongan. Apabila orang yang memimpin upacara tidak benar-benar memusatkan pikirannya, jika mereka tidak menjaga ikrar dan *samaya*-nya, atau apa yang

mereka ucapkan berakar dari kemelekatan beserta permusuhan, para makhluk di alam antara itu akan merasakan kebencian atau memiliki pandangan negatif terhadap mereka. Sebagai akibatnya, para makhluk itu akan terlahir di alam-alam rendah. Sesungguhnya, lebih baik tidak mengadakan upacara yang dipimpin orang-orang seperti itu.

Ada dikatakan tentang ritual Mantra Rahasia Vajrayāna bahwa "melafalkan naskah-naskah visualisasi tahapan pembangkitan adalah menggunakan kata-kata dengan tujuan membangkitkan atau mengakses sesuatu." Kata-kata visualisasi ditujukan mengingatkan pikiran pada rincian-rincian tahapan pembangkitan[191]. Namun bagi orang-orang yang memimpin upacara semacam itu, subyek visualisasi yang selayaknya, yang merupakan esensi tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, sedikitpun tidak melintasi pikiran mereka. Mereka hanya semata-mata menguncarkan kata-kata ritual, seperti "visualisasikan," "meditasikan," dan "pusatkan pikiran," tanpa memikirkannya sama sekali, menggunakan segala bentuk intonasi, meniup terompet, dan menabuh simbal beserta genderang mereka. Akhirnya, tibalah bagian terpenting, praktik pendekatan, di mana berlangsung pelafalan mantra - justru pada sesi ini mereka merasa terbebas dari tugas mereka. Mereka tidak lagi berupaya duduk tegak. Mereka mulai menghisap tembakau, sumber beratus-ratus perbuatan salah[192], menyibukkan diri dengan pembicaraan tak berguna, tanpa henti

membicarakan hal-hal mulai dari puncak gunung hingga lembah, mulai dari dataran tinggi hingga dataran rendah. Bersamaan dengan itu, mereka hanya menggerakkan *japamala* (tasbih) mereka dengan kecepatan tinggi, seolah-olah sedang membuat sosis. Menjelang senja, mereka melihat ke langit guna mengetahui di mana kini letak mentari, dengan suara keras hentakan simbal mulai melafalkan, "*Vajra puspe dhūpe*....."[193] dan seterusnya. Hal ini tidak sedikitpun mencerminkan ritual yang benar, bahkan bukan pula cerminan dari cerminannya. Tidak diragukan sedikitpun bahwa hanya semata-mata melafalkan Pengakuan Kesalahan atau Doa bagi Tindakan Bajik satu kali, dengan motivasi murni sepenuhnya, jauh lebih berharga.

Para *lama* seperti ini, yang pelafalan beserta ritual sandiwaranya melemparkan almarhum ke alam-alam rendah, akan mendatangkan lebih banyak celaka ketimbang manfaat bagi yang masih hidup. Lebih jauh lagi, menyalahgunakan persembahan dengan cara seperti ini adalah apa yang dimaksud dengan "menelan bola logam merah membara."[194]

Para *lama* dan bhiksu yang berupaya mendapatkan keuntungan dari orang-orang lain yang menaruh keyakinan dan kekayaan almarhum hendaknya memiliki sebagai jiwa terdalam praktik mereka sesuatu yang melebihi pengukuran beratnya daging, ketebalan keju, dan kualitas persembahan yang mereka peroleh. Baik mereka berkarya demi orang yang sedang sakit atau sudah

meninggal, momen itu penting sekali bagi insan-insan tersebut. Karena mereka tidak memiliki pelindung terhadap kesengsaraan mereka. Mereka perlu dikait dan diselamatkan oleh cinta beserta belas kasih *bodhicitta* yang dimiliki sang *lama*, termasuk niat tulus dalam membantu mereka. Para *lama* hendaknya mempraktikkan sekeras mungkin apapun yang mereka ketahui mengenai tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, dengan tulus dan tanpa penyimpangan apapun. Apabila mereka tak mengetahui sama sekali mengenai topik-topik ini, mereka hendaknya hanya semata-mata memikirkan makna kata-kata yang mereka ucapkan. Sekurang-kurangnya, mereka hendaknya memusatkan tubuh, ucapan, dan pikiran mereka pada belas kasih pada insan yang menderita serta keyakinan kuat terhadap kekuatan Tiga Permata nan tak dapat gagal. Jika mereka juga yakin bahwa mereka telah menjalankan ritual dengan tepat; yakni melafalkan berbagai naskah dan mantra secara benar, tidak diragukan lagi berkat belas kasih perlindungan, Tiga Permata, melalui kekuatan tak pernah gagal buah perbuatan serta jasa pahala tak terukur *bodhicitta*, mereka akan sanggup menolong si sakit atau almarhum. Inilah alasannya, mengapa mereka seyogianya berjuang melakukannya, dan sebagaimana dinyatakan dalam "mengatasi hambatan batin anda sendiri di atas bantal orang lain,"* mereka akan menyempurnakan kedua akumulasi baik bagi dirinya sendiri maupun makhluk lain secara bersamaan. Mereka juga akan sanggup membimbing semua

* Ini berarti bahwa praktik apapun yang ditujukan demi menolong makhluk lain akan mendatangkan manfaat bukan hanya bagi makhluk bersangkutan, melainkan juga dirinya sendiri.

makhluk yang memiliki jalinan dengan mereka pada jalan menuju pembebasan.

Dewasa ini, para *lama* dan bhiksu yang barangkali merasa sedikit lebih baik dibandingkan lainnya, serta mengetahui prinsip sebab-akibat, begitu khawatir terhadap pencemaran terkait persembahannya, sehingga menolak memberikan berkah atau melafalkan doa pelimpahan jasa bagi makhluk-makhluk yang menderita sakit atau meninggal. Dengan bersikap seperti itu, mereka telah memotong cinta dan belas kasih *bodhicitta* pada akarnya.

Sebagian besar di antara mereka benar-benar hanya mementingkan dirinya sendiri. Mereka ambil bagian dalam upacara yang diminta penyandang dananya. Namun, sebagai ganti melafalkan apa yang diperlukan keluarga bersangkutan, mereka mengambil buku doa mereka sendiri, yang kusam serta robek-robek karena lama digunakan, dan dengan alasan mereka hendaknya tidak memutuskan kesinambungan praktik pribadi mereka, mereka melafalkan dari buku sementara yang lainnya membacakan doa[195]. Kapan saja mereka melafalkan sedikit doa demi kepentingan dirinya sendiri, mereka semua begitu teliti dan menyatakan [telah] memurnikan hambatan batin mereka atau penyalah gunaan persembahan [yang pernah dilakukan]. Namun mereka merasa doa yang diucapkan hadirin demi kepentingan penyandang-dananya sebagai sesuatu yang melelahkan. Mereka melihat ke sana kemari sepanjang waktu, mengatakan

apapun yang mereka kehendaki, dan tidak pernah sekejap pun memikirkan almarhum atau orang masih hidup yang seharusnya mereka lindungi. Hal ini merupakan wujud pemotongan cinta dan belas kasih *bodhicitta* pada akarnya. Selanjutnya, apabila mereka berupaya memurnikan diri mereka dari penyalah-gunaan persembahan ini, kejahatan serta sikap mementingkan diri mereka akan menyulitkan mereka melakukannya dengan penuh keberhasilan.

Karenanya, jadikan cinta dan belas kasih *bodhicitta* sebagai landasan anda semenjak awal. Jangan tinggalkan harapan anda demi menolong orang lain. Kembangkan upaya tulus mempraktikkan sebaik mungkin tahapan pembangkitan dan penyempurnaan yang anda ketahui. Memeditasikan tahapan pembangkitan dan penyempurnaan serta melafalkan mantra di rumah orang lain tiada bedanya dengan di rumah anda sendiri. Baik di rumah sendiri maupun orang lain, kita sama-sama perlu membebaskan diri dari pikiran mementingkan diri sendiri serta mengembangkan dambaan menolong makhluk lain. Kedua dambaan ini perlu dikembangkan dimanapun juga.

Apabila anda sanggup mempertahankan pemusatan pikiran dan tidak mencemari penjapaan anda dengan ucapan-ucapan yang tiada hubungannya dengan praktik, melafalkan Mantra Seratus Suku Kata 108 kali tanpa henti, tidak diragukan lagi akan memurnikan karma buruk dan hambatan batiniah anda, termasuk seluruh

pelanggaran ikrar beserta *samaya* anda. Begitulah janji Vajrasattva. *Tantra Pengakuan nan Terbebas dari Noda* menyatakan:

> *Mantra Seratus Suku Kata adalah intisari*
> *Pikiran seluruh Sugata. Ia memurnikan seluruh*
> *Pelanggaran, segenap penyimpangan,*
> *Dan semua hambatan berupa konsep-konsep*
> *Bentukan pikiran. Ia adalah pengakuan*
> *Nan unggul, dan dengan melafalkannya*
> *108 kali tanpa sela menyucikan*
> *Seluruh pelanggaran beserta penyimpangan.*
> *Selain menyelamatkan seseorang*
> *Dari terjerumus ke Tiga Alam Rendah.*
> *Para Buddha di masa lalu, sekarang,*
> *Dan akan datang akan memerhatikan yogi*
> *Yang menyapanya sebagai praktik kesehariannya;*
> *Seolah-olah ia adalah anak Mereka yang paling*
> *Dikasihi dan akan menjaga serta melindunginya.*
> *Saat kematiannya, tak diragukan lagi ia akan*
> *Menjadi yang termulia di antara seluruh*
> *Pewaris Buddha.*

Apapun pelanggaran dan penyimpangan terhadap akar beserta cabang *samaya* yang anda lakukan setelah menapaki Jalan Mantra Rahasia Vajrayāna, pelafalan setiap hari Mantra Seratus Suku Kata sebanyak 21 kali sambil memeditasikan Vajrasattva adalah apa yang disebut

"berkah karma buruk." Ia akan mencegah buah-buah karma buruk berkembang atau bertambah banyak. Seratus ribu penjapaan akan sepenuhnya memurnikan segenap karma buruk atau pelanggaran anda. Menurut *Perhiasan Nan Esensial*:

> *Melafalkan dengan benar 21 kali mantra Seratus*
> *Suku Kata, sambil memvisualisasikan Vajrasattva*
> *Dengan jelas duduk di atas teratai putih dan*
> *Rembulan, disebut berkah-berkah pelanggaran,*
> *Yang akan menjaga agar buah pelanggaran*
> *Atau karma buruk tidak berkembang.*
> *Demikianlah yang diajarkan para siddha*
> *Karena itu praktikkanlah senantiasa.*
> *Apabila melafalkannya seratus ribu kali,*
> *Anda akan memanifestasikan kesucian nan murni.*

Di Tibet dewasa ini tiada seorangpun *lama*, bhiksu, *upasaka*, dan *upasika* yang belum pernah menerima *abhiseka* atau memasuki Mantrayāna Rahasia. Tetapi begitu anda menapaki Jalan Mantrayāna Rahasia, dan gagal menjaga *samaya-samaya*-nya, anda akan terjerumus ke neraka. Sebaliknya, jika sanggup menjaganya anda akan merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna. Tiada kemungkinan ketiga. Bagaikan seekor ular yang berada di dalam sebatang bambu, hanya ada dua jalan ke luar; yakni dengan merayap ke atas atau merayap ke bawah. *Harta Pusaka Kualitas Berharga* mengatakan:

Sekali memasuki Mantrayāna Rahasia,
Anda hanya mungkin menuju
Ke alam-alam rendah atau merealisasi
Kebuddhaan, tiada kemungkinan ketiga.

Samaya-samaya Tantra itu mendalam, banyak jumlahnya, dan susah dijalankan. Bahkan seorang guru agung seperti Atiśa mengatakan bahwa setelah menapaki Jalan Tantra, Beliau melakukan kesalahan demi kesalahan yang silih berganti dengan cepatnya. Sebagaimana halnya diri kita sekarang, penawar yang kita miliki sungguh sedikit jumlahnya. Kesadaran kita begitu lemah dan tidak pula kita sanggup bersikap waspada. Kita bahkan tidak benar-benar yakin apa saja beragam pelanggaran itu. Karena tiada keraguan bahwa pelanggaran-pelanggaran tersebut akan menghujani anda dengan derasnya, penting sekali demi menawarkannya kita menjadikan meditasi beserta pelafalan Vajrasattva sebagai praktik sehari-hari kita, atau setidaknya melafalkan mantranya 21 kali sehari dengan benar.

Bahkan seseorang yang piawai dalam topik-topik inti tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, yang melalui kesadaran, kewaspadaan, dan lain sebagainya, menghindarkan diri dari pelanggaran *samaya*, masih perlu melaksanakan pengakuan serta pemurnian dengan penuh kerajinan. Karena pada kenyataannya, menjalin hubungan melalui kata-kata atau tindakan dengan orang-orang yang melanggar akar *samaya* - sekalipun

hanya minum air yang sama di sebuah lembah - sudah cukup menjerumuskan seseorang pada "pelanggaran melalui hubungan" atau "pelanggaran secara kebetulan." Naskah-naskah Tantra menyatakan:

Menjalin hubungan dengan pelaku
Pelanggaran atau memenuhi keinginan mereka,
Membabarkan Dharma pada mereka atau
Yang tak pantas mendengarkannya,
Tidak menjauhkan diri dari seluruh pelaku
Pelanggaran, kita mengetahui bahwa diri kita
Juga akan tercemari.
Oleh noda batiniah yang timbul dari
Pelanggaran-pelanggaran tersebut,
Mendatangkan permasalahan dalam hidup ini
Dan kegelapan batiniah di masa mendatang.
Penuh penyesalan, seluruh kesalahan ini
Kami ungkapkan dan akui.

Jika hanya seorang saja dalam suatu kumpulan telah melanggar *samaya*, ratusan atau ribuan anggota kelompok lainnya yang telah menjaga seluruh ikrar mereka akan tercemari sehingga tidak mendapatkan manfaat dari praktik Dharma mereka. Hal ini dapat diumpamakan dengan setitik susu masam yang mencemari keseluruhan susu dan mengubahnya menjadi asam, atau seekor katak terkena borok yang menjalari seluruh tubuhnya. Seperti dikatakan:

Setetes susu masam
Akan mencemari keseluruhan susu dan
Menjadikannya [berasa] asam.
Satu orang saja yogi yang mengalami
Kemerosotan mencemari yogi lainnya.

Terlebih lagi, tiada seorang gurupun, meski ia seorang *lama* agung atau *siddha*, yang dapat menghindarkan diri dari pencemaran terkait para pelanggar *samaya* ini. Riwayat Guru Agung Lingje Repa mencerminkan hal tersebut. Ketika Beliau sedang berdiam di tempat suci di Tsari, dākini Shingkyong mulai mengganggu dirinya. Kala tengah hari, *dākini* itu mendatangkan kegelapan yang begitu pekatnya, sehingga bintang-bintangpun nampak bersinar dengan terangnya di langit. Meskipun demikian, tak satupun sanggup menghentikannya mencapai Danau Merah Tua Darah, di mana Beliau menarikan suatu nyanyian vajra, meninggalkan jejaknya di batu yang masih dapat disaksikan hingga saat ini. Tetapi di akhir hidupnya, Beliau dikunjungi oleh seorang siswa yang melanggar *samaya* - dan bahkan seorang guru perealisasi spiritual seperti itu masih bisa tercemari. Beliau menjadi pengigau dan kehilangan kemampuan berbicaranya.

Demikian pula yang kita dapati dalam senandung-senandung vajra Siddha Urgyenpa:

Aku, Rinchen Pel, pengemis dari Tanah Bersalju,
Tidak dikalahkan oleh musuh terkecuali
Pencemaran oleh pelanggaran samaya
Dan tidak dilindungi oleh kawan spiritual
Apapun selain guruku.

Melanggar *samaya* Vajrayāna adalah kesalahan besar, tetapi menjaganya adalah sungguh-sungguh sulit. Anda melakukan kesalahan besar jika tanpa menelaahnya terlebih dahulu dengan seksama menyangka bahwa anda telah menjaga seluruh *samaya* tersebut dan merasa bangga karenanya.

Naskah-naskah Tantra menjelaskan bahwa lupa barang sejenak mengidentikkan tubuh, ucapan, dan pikiran anda dengan ketiga mandala[196] adalah melanggar *samaya* Tantrayana. Begitulah sulitnya menjalankan *samaya* Tantrayana. Secara terperinci, dikatakan ada 100.000 *samaya* - suatu jumlah yang sangat besar. Menurut naskah-naskah Tantra, melanggarnya akan mendatangkan celaka atas kita:

Raksasa Vajra akan meminum darah
Di jantung anda[197], hidup anda akan pendek
Dan penyakitan, kekayaan anda akan sirna,
Para musuh akan membangkitkan
Ketakutan dalam diri anda,
Di dalam Neraka Siksaan Terdashyat
Yang menakutkan

Anda akan mengalami penderitaan panjang
Dan tak tertahankan.

Demi memurnikan seluruh pelanggaran, penyimpangan, kesalahan, dan kejatuhan anda baik yang kelihatan maupun tersembunyi, sedapat mungkin senantiasa praktikkan meditasi beserta pelafalan Vajrasattva dan akuilah segenap kesalahan tersebut dengan penguncaran Mantra Seratus Suku Kata. Seperti yang dikatakan para guru di zaman lampau:

Yang terbaik memang tidak menodai diri
Dengan perbuatan buruk sama sekali,
Namun jika [terlanjur] melakukannya,
Penting sekali mengakuinya.

Pelanggaran terhadap *samaya* Tantra mudah diperbaiki, karena semuanya dapat disucikan melalui pengakuan. Dalam tradisi Srāvaka, melakukan pelanggaran yang menyebabkan kejatuhan sepenuhnya[198] adalah laksana memecahkan pot tanah liat. Pot yang sudah pecah itu tidak bisa diperbaiki lagi. Melanggar ikrar Bodhisattva adalah laksana memecahkan sebuah benda terbuat dari logam-logam berharga. Benda seperti itu dapat diperbaiki asalkan diserahkan pada seorang pandai emas berpengalaman. Begitu pula, pelanggaran ikrar dapat dimurnikan dengan bantuan seorang sahabat spiritual. Sehubungan dengan ikrar-ikrar Tantra, melakukan

pelanggaran adalah seperti hanya menggores sesuatu yang terbuat dari logam berharga. Ada dikatakan bahwa anda akan sanggup memurnikan sendiri sepenuhnya pelanggaran-pelanggaran itu; yakni dengan mengakuinya, bertumpu pada kekuatan makhluk suci, mantra, dan pemusatan pikiran. Jika kesalahannya diakui sesegera mungkin, pemurniannya menjadi mudah. Kendati demikian, semakin lama anda menundanya, ia akan bertumbuh semakin kuat, sehingga semakin sulitlah pemurniannya. Apabila anda menunggu selama lebih dari tiga tahun, kejatuhan yang dialami akan melampaui kekuatan pengakuannya. Sekalipun mengakuinya, tiada pemurnian akan berlangsung.

Terdapat orang-orang berbakat yang sanggup memanfaatkan kekuatan dan berkah spiritual ucapan mereka demi mendatangkan manfaat bagi diri sendiri maupun makhluk lain; yakni dengan memberikan kekuatan perlindungan, menghentikan hujan salju, mencegah badai, menyirnakan wabah penyakit, menyembuhkan penyakit anak ataupun orang dewasa, dan lain sebagainya. Namun orang-orang seperti itu, demi mempertahankan kekuatan berkah-berkah mereka, perlu memurnikan hambatan karma yang berkaitan dengan ucapan mereka. Tiada cara terbaik melakukannya selain melafalkan Mantra Seratus Suku Kata. Penting sekali melafalkannya dengan sungguh-sungguh dan tanpa henti.

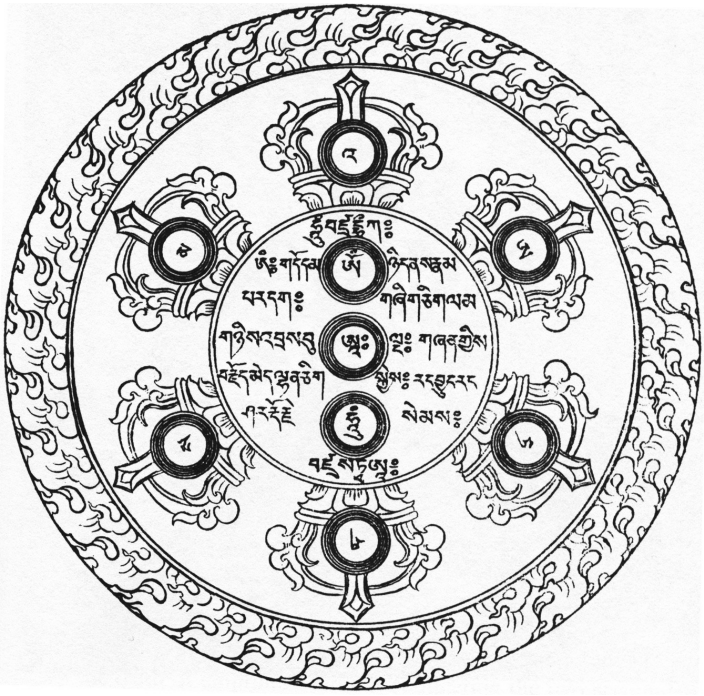
Yang Arya Guruku selalu bergurau bahwa orang yang ingin melindungi orang lain dan memanfaatkan

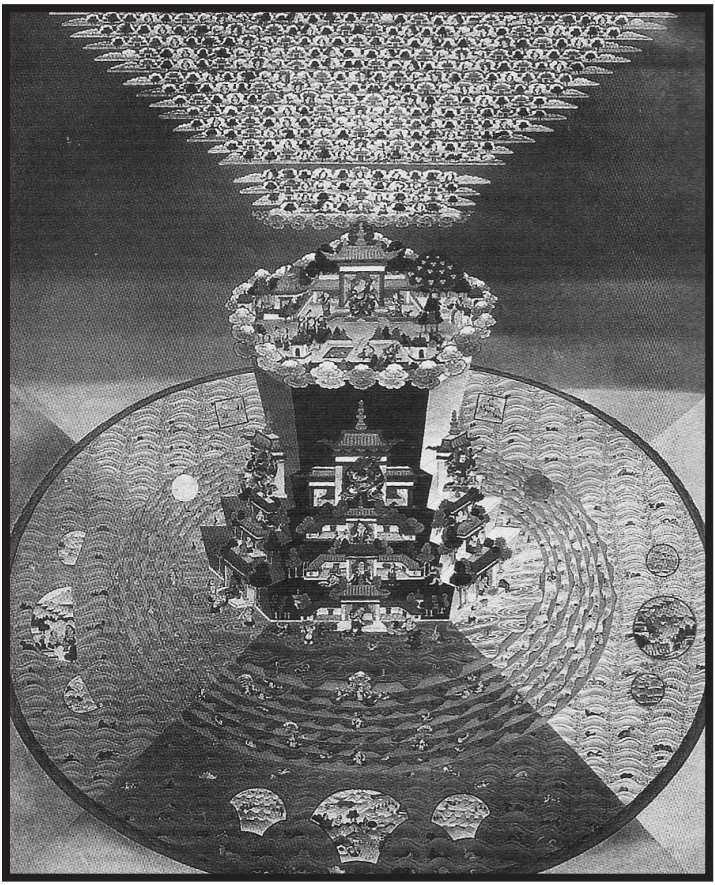
persembahannya wajib mulai memurnikan hambatan karma yang berkenaan dengan ucapan mereka melalui 10 juta kali pelafalan Mantra Seratus Suku Kata. Pada kenyataannya, banyak siswanya yang telah melafalkannya 10 atau bahkan 20 juta kali, dan tak seorangpun di antara mereka yang tidak menyelesaikan sekurang-kurangnya dua atau tiga ratus ribu pelafalan.

Guru Vajrasattva adalah penyatuan seratus makhluk suci dalam satu sosok. Beliau disebut "Vajrasattva, makhluk suci nan tunggal rahasia agung." Di antara keseluruhan makhluk suci *yidam* yang tak terhingga jumlahnya baik bernampilan damai atau mengerikan (penuh amarah), tiada satupun yang tidak dicakupNya. Sewaktu memeditasikannya, pandanglah Beliau sebagai sehakikat dengan guru tama anda. Inilah praktik Guru Yoga "dalam bentuk permata yang mencakupi segalanya."[199] Ia adalah yang paling unggul, terdalam di antara semua metode. Karena, seperti yang telah saya katakan sebelumnya, Mantra Seratus Suku Kata mengungguli seluruh mantra lainnya, anda hendaknya menyadari bahwa tiada praktik yang lebih dalam dibandingkan hal ini.

Aku telah mendengar petunjuk-petunjuk
Bermanfaat, tetapi hanya mengabaikannya
Seolah-olah kata-kata semata.
Aku mempraktikkannya sedikit,
Tetapi telah diperdaya oleh hambatan batiniah.
Berkahilah aku dan makhluk-makhluk

Bayangan seperti aku sehingga kami dapat
Menyerap esensi tahapan pembangkitan
Dan penyempurnaan.





MANDALA ALAM SEMESTA

Suatu gambaran tiga dimensi kosmologi India kuno sebagaimana yang divisualisasikan dalam persembahan mandala. Gunung Meru yang berbentuk segi empat, lebih luas di bagian atasnya ketimbang dasarnya. Di bagian puncaknya terdapat istana Indra dan dikelilingi oleh empat benua utama beserta benua sampingannya. Di atasnya terdapat berbagai alam dewa, baik yang masih memiliki rupa (wujud) ataupun tanpa rupa.

IV

Mempersembahkan mandala demi mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan



Engkau mengetahui bahwa yang bersifat relatif
Adalah tipuan adanya, namun engkau masih
Berpraktik mengumpulkan dua hal
(pahala kebajikan dan kebijaksanaan).
Engkau menyadari bahwa dalam tataran absolut
Tiada lagi yang perlu dimeditasikan,
Namun engkau masih mempraktikkan meditasi.
Engkau memandang bahwa yang relatif
Dan absolut adalah satu adanya,*
Namun masih berpraktik dengan rajin.
Wahai Guru Nan Tak Tercela,
Pada kakiMu kubersujud.

* Secara harafiah "Engkau telah mewujudian tingkatan kesatuan tak terpisahkan."

I. PERLUNYA DUA HAL YANG PERLU DIKUMPULKAN

Mustahil merealisasikan kemurnian rangkap dua[200] Kebuddhaan atau menyadari kebenaran ke*shunyata*an tanpa menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan. Sebagaimana yang dikatakan dalam sutra:

Sebelum seorang menyempurnakan
Dua [praktik] akumulasi nan mulia,
Ia tak akan menyadari keshunyataan agung.

Dan:

Kebijaksanaan absolut di dalam batin
Hanya mungkin timbul
Sebagai pertanda telah mengumpulkan
Pahala kebajikan dan memurnikan
Segenap noda batiniah dan melalui berkah
Seorang guru perealisasi spiritual.
Ketahuilah bahwa bertumpu pada
Hal lainnya adalah suatu kebodohan

Bahkan seseorang yang telah benar-benar merealisasi ke*shunyata*an masih harus memelihara kemajuan mereka hingga merealisasi Kebuddhaan nan Sempurna. Oleh karena itu, mereka masih perlu berupaya

mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan. Tilopa, Raja para Yogi, berkata kepada Nāropa:

Nāropa, puteraku, sebelum engkau menyadari
Bahwa semua tampilan yang timbul saling
Bergantungan satu sama lain ini
Pada kenyataannya tidak pernah timbul,
Tak pernah berpisah dari kedua roda keretamu,
Yakni dua hal yang perlu diakumulasikan.

Yogi Agung Virūpa mengatakan di dalam *Dohā*:

Engkau barangkali sangat yakin
Tidak mengharapkan Kebuddhaan relatif,*
Tetapi jangan pernah tinggalkan
Akumulasi agung pahala kebajikan;
Berjuanglah melakukannya sekuat tenagamu.

Dagpo Rinpoche Yang Tak Tercela mengatakan:

Kendati realisasi spiritualmu telah melebihi
Pemahaman bahwa masih ada sesuatu
Yang perlu diakumulasikan atau dimurnikan[201],
Lanjutkanlah mempraktikkan akumulasi
Bahkan hingga kebajikan terkecil sekalipun.

Hyang Buddha, dengan belas kasih agungNya beserta seluruh *upaya-kausalyaNya*, mengajarkan tak terhingga

* Ini mengacu pada kondisi realisasi di mana seseorang memiliki keyakinan tak tergoyahkan pada hakikat Kebuddhaan yang telah hadir dalam pikirannya sendiri.

metode yang memungkinkan kedua bentuk akumulasi dipraktikkan. Yang terbaik di antara semua metode ini adalah persembahan mandala. Salah satu naskah Tantra mengatakan:

Menghaturkan Persembahan pada para Buddha
Di seluruh Tanah Murni seantero jagad raya
Yang terdiri dari miliaran planet,
Memenuhinya dengan apapun
Yang dianggap berharga,
Akan mewujudkan kebijaksanaan asali
Para Buddha [dalam diri seseorang].*

Dalam tradisi ini, saat menghaturkan persembahan tersebut, kita menggunakan dua mandala terpisah: yakni mandala "penyempurnaan" dan mandala "persembahan."

Bahan yang dipergunakan membuat mandala hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anda. Alas mandala terbaik dibuat dari bahan-bahan berharga, seperti emas atau perak. Yang kualitasnya menengah terbuat dari logam bahan lonceng atau bahan halus lainnya. Sementara itu, yang kualitasnya terendah anda boleh menggunakan batu halus dan rata atau sepotong kayu.

Tumpukan persembahan yang akan diletakkan di atas mandala idealnya terdiri dari batu-batu berharga;

* Berarti bahwa akumulasi pahala kebajikan melalui praktik ini akan memungkinkan kebijaksanaan sempurna hakikat Kebuddhaan seseorang termanifestasi.

seperti turkis, koral, safir, mutiara, dan lain sebagainya. Yang terbaik kedua berupa buah-buahan obat, seperti *arura* dan *kyurura*. Umumnya, tumpukan-tumpukan itu berupa biji-bijian, seperti jelai, gandum, beras, atau sejenis kacang-kacangan, namun yang terendah kualitasnya anda boleh menggunakan kerikil, batu gosok, pasir, dan lain sebagainya, semata-mata sebagai penunjang visualisasi anda.

Apapun bahan pembuat alas mandala anda, bersihkanlah dengan seksama.

II. MANDALA "PENYEMPURNAAN"[202]

Awalilah dengan menata lima tumpukan di atas mandala "penyempurnaan"[203].

Taruhlah tumpukan kecil di bagian tengah yang mewakili Buddha Vairocana dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Buddha. Taruh tumpukan berikutnya di penjuru timur - berarti mengarah pada sisi anda[204]. - sebagai wakil Buddha Vajra Aksobhya yang dikeliling oleh para makhluk suci dari Keluarga Vajra. Lalu satu tumpukan di sebelah selatan mewakili Buddha Ratnasambhava yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Permata, satu tumpukan di sebelah barat mewakili Buddha Amitabha yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Teratai, dan satu tumpukan di utara mewakili Buddha Amoghasiddhi yang dikelilingi oleh para makhluk suci dari Keluarga Tindakan.

Alternatif lain adalah memvisualisasikan ladang kebajikan seperti saat menjalankan praktik perlindungan. Tumpukan bagian tengah mewakili Guru Agung dari Oddiyāna, tak terpisahkan dari guru tama anda, dengan seluruh guru silsilah spiritual Kesempurnaan Agung berada di atasnya, ditata secara teratur, yang seorang di atas yang lainnya. Tumpukan bagian depan mewakili Buddha Śakyamuni, dikelilingi oleh 1.002 Buddha dari Kalpa Kebajikan ini. Tumpukan di sebelah kanan mewakili delapan Putera Agung TerdekatNya yang dikelilingi oleh sangha mulia para Bodhisattva, dan tumpukan di sebelah kiri mewakili Dua Śrāvaka Utama, yang dikelilingi oleh sangha mulia para Śrāvaka dan Pratyekabuddha. Tumpukan di bagian belakang merupakan Permata Dharma, dalam wujud tumpukan buku yang dibungkus oleh berkas-berkas cahaya.

Dalam metode apapun yang anda pilih, tempatkan mandala "penyempurnaan" ini di atas altar anda atau penumpu yang sesuai. Apabila anda memilikinya, kelilingilah [mandala tersebut] dengan lima jenis persembahan* dan letakkan di hadapan sesuatu yang mewakili tubuh, ucapan, dan pikiran Buddha. Jikalau hal ini tidak dimungkinkan, boleh juga tak menyimpannya bersama mandala "penyempurnaan" itu, melainkan hanya semata-mata memvisualisasikan ladang kebajikan.

* Lima jenis persembahan adalah bunga, dupa, pelita, wewangian, dan makanan.

III. MANDALA PERSEMBAHAN

Peganglah alas mandala persembahan dengan tangan kiri anda, sekalah dengan bagian pergelangan tangan kanan anda selama melafalkan Doa Tujuh Cabang (Bagian) dan doa-doa lainnya, tanpa goyah sedikitpun dari visualisasi anda.

Penyekaan alas mandala ini tidak hanya dimaksudkan membersihkan kotoran yang ada padanya, melainkan juga sebagai upaya kita membebaskan diri dari dua noda batiniah yang mencemari pikiran kita. Ada riwayat mengenai para Kadampa dari masa lalu yang membersihkan mandala mereka dengan bagian bawah pergelangan tangan hingga kulit mereka lecet dan berborok. Mereka masih melanjutkan praktik tersebut dengan mempergunakan bagian samping pergelangan tangannya. Ketika bagian pergelangan tersebut juga luka, sebagai gantinya mereka menggunakan bagian belakang pergelangan tangannya. Jadi, bila anda membersihkan alas mandala, jangan memakai kain wol atau katun namun hanya pergunakanlah pergelangan tangan anda, layaknya para Kadampa agung di masa lampau.

Tatkala menata tumpukan persembahan di atas alas mandala, lafalkan doa yang dikenal sebagai Tigapuluh Tujuh Bagian Mandala, yang dikarang oleh Chögyal Pakpa, Pelindung para Makhluk dari Aliran Sakya. Metode ini mudah dipraktikkan, sehingga diambil alih oleh seluruh aliran baik tergolong aliran lama ataupun

baru tanpa perbedaan sedikitpun. Kita mengawali persembahan mandala dengan doa ini karena merupakan tradisi kita pula.

Baik tradisi lama dan baru juga memiliki metode-metode lainnya, masing-masing sesuai dengan kebiasaan mereka. Lebih jauh lagi, setiap harta pusaka spiritual tradisi Nyingma memiliki persembahan mandalanya sendiri. Khusus dalam tradisi kita terdapat beberapa rincian doa persembahan bagi mandala ketiga *kāya* yang diajarkan oleh Longchenpa Nan Luas Wawasannya sebagaimana tercantum dalam *Esensi-esensi Hati*[205]. Salah satu di antaranya boleh kita pilih.

1.TIGA PULUH TUJUH BAGIAN PERSEMBAHAN MANDALA

Awali dengan menjapa mantra:

Om Vajra Bhūmi Ah Hūm,

Pada saat yang sama peganglah mandala dengan tangan kiri anda sementara tangan kanan anda memercikkan air harum mengandung *bajung**. Kemudian dengan ibu jari dan jari manis anda jumputlah sejumlah kecil gandum. Japalah:

Om Vajra Rekhe Ah Hūm,

* *ba byung*, bahan persiapan ritual terbuat dari berbagai substansi yang diperoleh dari sapi.

Kelilingkan tangan anda searah jarum jam pada alas mandala dan letakkan sejumput gandum itu di bagian tengah. Apabila anda telah selesai membuat "pagar gunung besi"[206] kini tibalah saat meletakkannya pada mandala. Lafalkan:

Gunung Meru, Raja Semua Gunung,

Taruhlah tumpukan yang lebih besar di bagian tengah. Saat menaruh [tumpukan-tumpukan yang melambangkan] keempat benua, lafalkan:

Di sebelah timur, terdapat Pūrvavideha...,

Letakkan tumpukan kecil di sebelah timur, yang dapat berada di sisi anda atau sisi berlawanan, yakni menghadap pada siapa anda menghaturkan persembahan tersebut[207]. Kemudian taruhlah tiga tumpukan berikutnya yang melambangkan ketiga benua lainnya, searah jarum jam dimulai dari timur.

Bagi anak-anak benua, Deha, Videha, dan lain sebagainya, tempatkan setumpuk gandum pada masing-masing sisi setiap benua bersangkutan secara bergiliran.

Selanjutnya, tempatkan Gunung Berharga di sebelah timur, Pohon Pengabul Keinginan di selatan, Sapi Kelimpahan Nan Tak Pernah Kering di sebelah barat, dan Panenan Yang Masak Dengan Sendirinya di utara.

Lalu tibalah [saatnya meletakkan] Tujuh

Perlengkapan Mulia ditambah Jambangan Pusaka Agung, yang diletakkan secara berurutan di empat arah utama serta arah antara.

Kemudian letakkan empat dewi di bagian luar pada masing-masing arah utama, dimulai dengan Dewi Kecantikan; dan empat dewi bagian dalam di empat arah antara, diawali dengan Dewi Bunga-bungaan.

Tempatkan Mentari di sebelah timur dan Rembulan di sebelah barat. Taruh Payung Mulia di selatan dan Panji Kemenangan Seluruh Penjuru di sebelah utara.

Ketika anda melafalkan:

Seluruh kekayaan para dewa dan manusia,
Tidak membuahkan apapun...

Tumpukkan lebih banyak gandum di puncak sisanya, sehingga tiada tempat yang tak terisi. Jika anda punya perhiasan bagi puncaknya, tempatkanlah di bagian tertinggi. Lafalkan:

Aku mempersembahkan mandala ini bagi seluruh
Guru tama dan silsilah spiritual nan jaya
Serta pada semua Buddha dan Bodhisattva.

Setelah itu, beberapa orang menambahkan, "....menyenangkan dan sempurna dalam segenap aspeknya, tiada kekurangan sesuatupun," namun menurut guru saya, ini merupakan tambahan yang tak dijumpai dalam

teks aslinya.

Sehubungan dengan apa yang perlu divisualisasikan dalam tiap-tiap tahapan, guruku tidak menjelaskan apapun saat Beliau mengajarkannya; jadi saya sendiri tak akan menuliskannya lebih jauh. Meskipun demikian, barangasiapa yang ingin mengetahui rinciannya hendaklah membaca Komentar Terperinci Mengenai Makna Yang Diringkas, sebagaimana telah disarankan dalam naskah penjelasan mengenai praktik-praktik pendahuluan ini[208].

2. PERSEMBAHAN MANDALA KETIGA KĀYA SETURUT TEKS

2.1. MANDALA NIRMĀNAKĀYA[209] YANG UMUM

Empat benua sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya berupa tumpukan-tumpukan benda persembahan dengan Gunung Meru di bagian tengahnya serta alam-alam Brahmā di atasnya, membentuk satu dunia. Seribu dunia seperti itu membentuk "alam semesta seribu dunia tingkat pertama." Jikalau jagad raya seribu dunia seperti itu, masing-masing dengan empat benuanya, dikalikan seribu kita akan mendapatkan "jagad raya menengah tingkat kedua [yang terdiri dari] seribu kali seribu dunia," atau jagad raya sejuta dunia. Apabila jagad raya itu itu dikalikan seribu lagi, kita memperoleh "jagad raya besar tingkat ketiga [yang terdiri dari]

seribu juta (semilyar) dunia," atau alam semesta semilyar dunia. Alam semesta yang terdiri dari semilyar dunia ini, masing-masing dengan empat benuanya, adalah tempat kediaman seorang Buddha yang memanifestasikan diri-Nya - Śākyamuni, sebagai contoh, Tanah Buddha Beliau disebut Jagad Raya Ketabahan[210].

Visualisasikan, di keseluruhan planet nan tak terhitung dan tak terbayangkan ini, terdapat harta pusaka paling berharga, baik yang dijumpai di alam manusia maupun dewa, seperti tujuh perlengkapan [raja] mulia dan lain sebagainya, entah ada pemiliknya atau tidak. Tambahkan pula, tubuh, kekayaan, hidup, keberuntungan, kekuasaan, dan kekuatan anda sendiri, sebagaimana sumber jasa pahala yang telah anda kumpulkan sepanjang waktu dan akan anda kumpulkan di masa mendatang, bersama dengan apapun yang dapat mendatangkan kesenangan beserta kebahagiaan. Tumpukkan segala sesuatu yang terbaik dan paling didambakan, tanpa hawa nafsu keinginan atau kemelekatan sekecil apapun, persembahkan semuanya itu pada guru anda dan para makhluk suci nirmānakāya. Seluruhnya dalam kondisi sempurna dan tanpa kekurangan sedikitpun. Inilah persembahan mandala nirmānakāya yang umum.

2.2. MANDALA SAMBHOGAKĀYA YANG ISTIMEWA

Di atas semua itu, bayangkan dalam benak anda

alam-alam dewa nan tak terbatas jumlahnya serta istana-istana luar biasa di kelima Tanah Buddha[211], semuanya diberkahi dengan Dewi Keelokan dan dewi-dewi lainnya mempersembahkan segala sesuatu yang menyenangkan, bertambah banyak hingga tak terhitung jumlahnya. Persembahkan semua ini pada guru anda dan para makhluk suci sambhogakāya. Inilah mandala istimewa sambhogakāya.

2.3. MANDALA KHUSUS DHARMAKĀYA

Di atas alas mandala yang melambangkan jagad raya absolut nan tak terlahirkan, tempatkan tumpukan-tumpukan perlambang empat penglihatan dan buah-buah pemikiran yang mungkin timbul. Persembahkan semua itu pada guru anda dan para makhluk suci dharmakāya. Inilah persembahan khusus mandala dharmakāya.

Sewaktu menjalankan persembahan mandala ketiga kāya ini pertahankan gagasan yang jelas mengenai petunjuk-petunjuk praktik ini dan ulangi penuh devosi doa pembukaan:

Om Ah Hūm. Alam semesta semilyar planet,
Bertaburkan seribu juta dunia...

Ketika anda menghitung jumlah persembahan yang

anda haturkan, peganglah alas mandala menggunakan tangan kiri, dengan membiarkan persembahan yang anda taruh sebelumnya tetap berada di tempatnya, dan setiap melafalkan teks tambahkan satu tumpukan dengan tangan kanan anda. Praktikkan hal ini dengan keteguhan, peganglah alas mandala hingga tangan anda merasa pegal sehingga tak sanggup memegangnya lagi. "Menahan kesukaran dan mengembangkan semangat luar biasa demi Dharma" berarti lebih dari bertahan hidup tanpa makanan[212]. Ini berarti berketetapan hati menyelesaikan segenap praktik Dharma yang sudah dilakukan, apapun kondisinya. Berpraktiklah seperti ini, dan dengan menjalaninya anda akan memperoleh pahala kebajikan luar biasa melalui kesabaran beserta daya upaya anda.

Jika anda tidak lagi sanggup memegang mandalanya, taruhlah di meja di hadapan anda dan lanjutkan dengan menumpuk persembahannya serta menghitung jumlahnya. Ketika anda beristirahat sejenak, umpamanya untuk minum teh, kumpulkan lagi segala sesuatu yang telah anda persembahkan, dan ketika memulainya lagi, awali dengan 37 aspek mandala sebelum melanjutkan praktik anda seperti sebelumnya.

Yakinkan melakukan persembahan mandala ini sekurang-kurangnya 100 ribu kali dengan tata cara seperti itu. Apabila anda tidak sanggup menjalankan sebanyak itu menggunakan mandala terperinci ketiga *kāya*, diperkenankan pula sebagai gantinya melafalkan

bait yang diawali:

Tanahnya dimurnikan dengan air harum.....

Saat mempersembahkan mandala tujuh aspek[213].

Apapun wujudnya persembahan itu, penting sekali - sebagaimana halnya setiap praktik yang anda jalani - terapkan tiga metode nan unggul. Diawali dari membangkitkan *bodhicitta*, jalankan praktik itu tanpa konsep bentukan pikiran apapun, dan meteraikan praktik tersebut di bagian penutupnya dengan melimpahkan jasa pahala.

Jikalau persembahannya berupa jelai, gandum, atau biji-bijian lainnya, selama anda mampu, selalu persembahkan yang segar (baru) dan jangan pergunakan persembahan yang sama dua kali. Apa yang telah dipersembahkan dapat anda berikan pada burung, bagikan pada kaum pengemis, atau taruh di hadapan sesuatu yang mewakili Tiga Permata. Tetapi jangan pernah berpikir bahwa semua itu merupakan milik anda atau mempergunakannya demi kepentingan anda sendiri. Bila anda kekurangan sumber daya guna memperbaharui persembahan anda setiap kali, perbaharuilah sesuai kemampuan anda. Jika sangat miskin, anda boleh terus menerus mempergunakan bebijian yang sama.

Seberapapun seringnya anda mengganti persembahannya, bersihkanlah sebelum dipersembahkan, dengan membuang seluruh kotoran, debu, sekam,

jerami, kotoran burung, dan semacamnya. Lalu perciki dengan safron atau air harum.

Kendati ajaran Dharma benar-benar mengizinkan persembahan berupa tanah dan batu, hal ini diperuntukkan bagi mereka yang begitu miskinnya sehingga tak punya apa-apa sama sekali, atau orang dengan kualitas unggul yang pikirannya sanggup menciptakan di dalam sebutir debu, Tanah Buddha sebanyak seluruh butiran penyusun tanah di dunia. Anda barangkali mempunyai segala sesuatu yang layak dipersembahkan, namun tak sanggup menanggalkan kekikiran anda dan mempersembahkannya dengan tulus ikhlas. Meskipun demikian, anda merasakan dengan disertai pertimbangan dan alasan yang nampak benar-benar masuk akal - bahkan meyakinkan diri anda - bahwa anda telah melakukan persembahan dengan [baik] melalui pelafalan mantra beserta visualisasi. Tetapi sesungguhnya anda hanya membodohi diri anda sendiri.

Lebih jauh lagi, seluruh naskah dan petunjuk-petunjuk spiritual tantra membicarakan mengenai "persembahan yang bersih, dipersiapkan dengan bersih" atau "obyek-obyek persembahan yang dipersiapkan dengan bersih ini." Seluruh naskah itu tidak pernah menyarankan "persembahan yang kotor, tidak dipersiapkan dengan bersih." Jadi jangan pernah persembahkan sesuatu yang sisa atau makanan yang dicemari oleh kekikiran dan kotoran. Jangan jadikan jelai terbaik sebagai konsumsi anda sendiri dan menyisakan [yang kurang baik]

sebagai persembahan atau guna dijadikan *tsampa* yang diperuntukkan membuat *torma*. Para Kadampa di masa lampau pernah berkata:

> *Mengambil yang terbaik bagi diri anda sendiri*
> *Dan mempersembahkan keju busuk beserta*
> *Sayuran yang telah layu pada Tiga Permata*
> *Tiada manfaatnya sama sekali.*

Jangan persembahkan *torma* atau pelita menggunakan bahan-bahan sudah rusak atau busuk, dan mengambil yang tidak busuk demi kepentingan anda sendiri. Tindakan semacam ini hanya akan mengurangi jasa pahala anda.

Ketika membuat *shelze*[214] atau *torma*, siapkan adonan yang anda sekiranya juga menyukainya. Adalah salah menambahkan banyak air ke dalam adonan hanya demi menjadikannya lebih mudah diolah.

Atiśa pernah berkata, "Orang-orang Tibet ini tidak akan pernah menjadi kaya, mereka membuat adonan *torma* mereka terlalu encer!"

Beliau juga berkata, "Di Tibet, hanya semata mempersembahkan air sudah cukup untuk mengumpulkan pahala kebajikan. Di India terlalu panas, sehingga air tidaklah semurni di Tibet."

Sebagai cara mengumpulkan pahala kebajikan, mempersembahkan air bersih adalah sangat efektif apabila anda dapat melakukannya dengan rajin. Bersihkan



MUDRA PERSEMBAHAN MANDALA

tujuh mangkuk persembahan atau perlengkapan lainnya dan letakkan sebelah menyebelah; jangan terlalu berdekatan atau terlalu jauh satu sama lain. Semuanya itu hendaknya diletakkan lurus, dengan tak satupun di antaranya ke luar dari garis. Air persembahan hendaknya bersih dengan tiada tercampur geganduman, rambut, debu, atau serangga yang mengapung di permukaannya. Mangkuk-mangkuk persembahan hendaknya diisi dengan cermat, penuh tetapi jangan sampai hampir meluapi bibirnya, tanpa menumpahkan air pada meja persembahan. Beginilah tata cara menghaturkan persembahan air yang indah serta menyenangkan.

Doa Bagi Tindakan Bajik menyebutkan mengenai persembahan yang "ditata dengan sempurna, istimewa, serta Agung..." Apapun persembahan yang anda haturkan, apabila anda menyajikannya dengan indah dan menyenangkan, termasuk dalam hal penataannya, rasa hormat yang anda perlihatkan pada para Buddha beserta Bodhisattva akan melimpahi anda dengan jasa pahala nan luar biasa. Jadi, berupayalah menata persembahan anda dengan baik.

Apabila anda tidak mempunyai apa-apa atau sebaliknya tak sanggup menghaturkan persembahan, bukanlah kesalahan bila anda mempersembahkan sesuatu yang kotor atau tak menyenangkan, selama niat anda adalah murni sepenuhnya. Para Buddha dan Bodhisattva tidak memiliki konsep mengenai bersih atau kotor. Terdapat beberapa riwayat yang dapat diteladani

mengenai hal itu, seperti seorang wanita miskin yang dikenal sebagai Penyapu Kota. Ia mempersembahkan Buddha sebuah pelita mentega. Ada pula riwayat mengenai seorang wanita penderita lepra mempersembahkan semangkuk bubur nasi pada Mahākāsyapa yang diperolehnya dari hasil mengemis. Seekor lalat terjatuh ke dalamnya dan ketika ia hendak mengambil lalat itu, jarinya terjatuh pula ke dalamnya. Mahākāsyapa tetap meminumnya demi menyempurnakan niat baik pemberinya, dan karena persembahannya telah menjadi makanan sehari penuh bagi Beliau, wanita penderita lepra itu dipenuhi kegembiraan. Ia lalu terlahir di Surga Tiga puluh Tiga Dewa.

Secara ringkas, saat mempersembahkan mandala, apapun yang anda persembahkan, hendaknya dihaturkan dengan cara menyenangkan, dan niatan anda hendaknya murni sepenuhnya.

Pada setiap tingkatan menapaki Sang Jalan, anda hendaknya tidak pernah menghentikan praktik mengumpulkan pahala kebajikan, seperti persembahan mandala. Sebagaimana yang disebutkan dalam naskah-naskah Tantra:

Tanpa kebajikan apapun tidak akan ada
Realisasi spiritual;
Seseorang tidak dapat memperoleh minyak
Dengan memeras pasir.

Mengharapkan pencapaian spiritual tanpa mengumpulkan kebajikan adalah laksana berupaya memperoleh minyak sayur dengan memeras pasir di tepi sungai. Tidak peduli berapapun banyaknya butiran pasir yang anda peras, anda tak akan mendapatkan setetes minyak pun. Namun berupaya mendapatkan pencapaian spiritual melalui pengumpulan pahala kebajikan adalah seperti menghasilkan minyak dengan memeras biji wijen. Semakin banyak biji yang anda peras, makin banyak pula minyak yang anda dapatkan. Bahkan hanya sebutir biji yang anda tekan dengan kuku jari anda akan menjadikan keseluruhan kuku berminyak. Terdapat pula perumpamaan senada berbunyi:

Mendambakan realisasi spiritual tanpa
Mengumpulkan pahala kebajikan adalah laksana
Membuat mentega dengan mengaduk air.
Mengupayakan pencapaian spiritual setelah
Mengumpulkan pahala kebajikan adalah laksana
Membuat mentega dengan mengaduk susu.

Tidak diragukan lagi bahwa perealisasian tujuan terunggul atau ultimit, pencapaian tertinggi, adalah juga buah menyempurnakan kedua pengumpulan. Kita telah mendiskusikan mustahilnya merealisasi kemurnian rangkap dua Kebuddhaan tanpa menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan. Yang Arya Nāgārjuna bersabda:

Melalui tindakan-tindakan bajik ini
Semoga semua makhluk menyempurnakan
Pengumpulan pahala kebajikan dan
Kebijaksanaan dan merealisasi dua kāya
Nan unggul yang berasal dari
Pahala kebajikan dan kebijaksanaan.

Dengan menyempurnakan pengumpulan kebajikan, yang [masih] melibatkan konsep-konsep[215], anda merealisasi rūpakāya nan terunggul. Dengan menyempurnakan pengumpulan kebijaksanaan yang mengatasi segenap konsep, anda merealisasi dharmakāya nan terunggul.

Pencapaian sementara dalam kehidupan duniawi dimungkinkan pula melalui pengumpulan kebajikan. Tanpa pahala kebajikan, seluruh daya upaya anda, betapapun kerasnya, akan menjadi sia-sia. Beberapa orang, sebagai contoh, tanpa melakukan sedikit upaya pun, tidak pernah kekurangan makanan, uang, atau kekayaan dalam hidupnya karena timbunan pahala kebajikan yang mereka kumpulkan di masa lampau. Sementara itu, orang lainnya berkelana ke sana kemari demi mendapatkan kekayaan melalui perdagangan, pertanian, dan lain sebagainya. Namun mereka tak memperoleh apapun dan mati kelaparan. Ini adalah contoh yang dapat disaksikan sendiri oleh setiap orang.

Hal yang sama berlaku pula dalam memohon belas kasihan makhluk-makhluk suci pelimpah kekayaan, pelindung Dharma, dan lain sebagainya, dengan harapan

memperoleh realisasi supranatural tertentu. Makhluk-makhluk suci semacam itu tidak dapat menganugerahi kita apapun apabila kita tak menuai buah kemurahan hati kita di masa lalu.

Suatu kali ada seorang pertapa yang tidak mempunyai apa-apa, lalu ia mulai menjalankan praktik ritual Damchen*. Ia menjadi begitu piawai dalam praktiknya sehingga dapat bercakap-cakap dengan pelindung Dharma tersebut seolah-olah berbicara dengan orang biasa. Namun ia belum memasuki pencapaian apapun.

Damchen memberitahunya, "Bahkan secercahpun jejak kemurahan hati masa lalu tiada terdapat dalam dirimu, karenanya Aku tak dapat menganugerahimu pencapaian apapun."

Suatu kali pertapa itu berbaris bersama para pengemis dan menerima semangkuk penuh sup. Ketika tiba di tempat kediamannya, Damchen muncul dan berkata padanya, "Hari ini Aku telah memberkahinya dengan suatu pencapaian. Apakah engkau memperhatikannya?"

"Tetapi seluruh pengemis mendapatkan masing-masing semangkuk sup, bukan hanya aku," kata sang pertapa. "Aku tidak melihat adanya berkah yang berasal dariMu."

"Ketika engkau menerima supmu," kata Damchen, "segumpal lemak jatuh ke dalam mangkukmu, bukan? Itulah berkah pencapaian yang berasal dariKu!"

Kemiskinan tidak dapat diatasi melalui praktik-praktik spiritual makhluk suci penganugerah kekayaan

* Damchen Dorje Lekpa, Sansekerta: Vajrasādhu, salah satu di antara pelindung Dharma utama.

dan semacamnya tanpa akumulasi kebajikan di masa lampau. Apabila makhluk-makhluk seperti para dewa duniawi penganugerah keberuntungan sungguh-sungguh melimpahkan berkah supranatural berupa kekayaan, para Buddha dan Bodhisattva, yang kekuatan dan kemampuanNya dalam mewujudkan keajaiban ratusan ribu kali lebih besar serta mengabdikan diri Mereka sepenuhnya demi menolong para makhluk tanpa diminta, pastilah akan mencurahkan hujan kemakmuran ke muka bumi ini sehingga kemiskinan segera sirna. Namun hal semacam ini tidaklah terjadi.

Karena segala sesuatu yang kita miliki adalah buah kebajikan yang telah kita kumpulkan di masa lampau, hanya sepercik kebajikan adalah lebih berharga dibandingkan segunung daya upaya. Dewasa ini, ketika orang melihat setitik kecil kemakmuran atau kekuasaan di tanah barbar kita, mereka semuanya merasa keheranan dan berteriak, "Milikku, milikku! Bagaimana mungkin hal ini terjadi?" Pada kenyataannya, hal seperti ini bukanlah pengumpulan pahala kebajikan sama sekali. Buah menghaturkan persembahan, bila pemberi dan yang menerima keduanya sama-sama murni, dapat diteladani dari riwayat Māndhātri. Hanya dengan mempersembahkan tujuh butir kacang, ia memperoleh kekuasaan atas segalanya hingga mencapai Surga Tigapuluh Tiga Dewa. Lalu masih ada lagi riwayat Prasenajit, yang kekuasaannya [sebagai raja] merupakan buah mempersembahkan sepiring makanan panas tanpa garam. Ketika Atiśa tiba

di Tibet, negeri itu lebih kaya dan luas dibandingkan sekarang. Kendati demikian, Beliau berkata, "Tibet adalah sungguh-sungguh merupakan kerajaan kota-kota preta. Di sini, aku tak melihat seorangpun menuai buah kebajikan mempersembahkan bahkan segenggam jelai pada obyek-obyek murni!"

Jika orang menganggap kekayaan dan sedikit kekuasaan sebagai sesuatu yang ajaib dan menyenangkan, ini merupakan pertanda betapa sempitnya pikiran mereka. Kedua, memperlihatkan kemelekatan mereka terhadap penampilan lahiriah. Ketiga, merupakan kegagalan mereka dalam memahami buah perbuatan seseorang, sebagaimana telah diumpamakan sebelumnya dengan biji pohon *aśota* - atau mungkin mereka tidak meyakininya sekalipun telah mengetahuinya.

Tetapi seseorang dengan keyakinan nan tulus serta tekad meninggalkan keduniawiaan akan mengetahui bahwa apa yang kelihatannya sempurna di muka bumi ini-bahkan kekayaan yang dimiliki para nāga, kedudukan setinggi langit, keperkasaan layaknya halilintar, atau keelokan laksana pelangi-tak satupun di antara semua ini yang kekal dan bertahan selamanya. Hal-hal seperti itu hanya membangkitkan kejijikan, bagaikan sepiring makanan basi.

Mengumpulkan pahala kebajikan dengan harapan memperoleh kekayaan dalam hidup ini tidaklah masalah bagi orang-orang duniawi, tetapi jauh menyimpang dari Dharma sejati, yang dilandasi tekad membebaskan

diri dari *samsara*. Sebagaimana yang telah saya katakan berulang-ulang, apabila anda mencari Dharma yang membimbing pada pembebasan, anda harus meninggalkan segenap kemelekatan terhadap kehidupan duniawi, layaknya ludah di atas debu. Anda harus meninggalkan kampung halaman anda dan melangkah menuju tanah tak dikenal, senantiasa berdiam di kawasan nan sunyi. Anda harus berpraktik dengan suka cita sekalipun sedang sakit dan gembira menghadapi kematian.

Salah seorang siswa Dagpo Rinpoche nan Tak Tercela suatu kali bertanya pada Beliau, "Di masa kemerosotan ini sulit menemukan makanan, pakaian, dan keperluan hidup lainnya demi mempraktikkan Dharma sejati. Lalu apa yang harus kulakukan? Manakah yang kupilih: meminta sedikit belas kasih makhluk-makhluk suci penganugerah kekayaan, belajar suatu kemampuan spiritual yang memungkinkan aku menyarikan makanan dari alam sehingga tidak perlu menyantap makanan biasa[216], atau membiarkan diriku mati?

Gurunya menjawab, "Betapapun kerasnya engkau mencoba, tanpa berbekalkan pahala kebajikan di masa lampau, mengharapkan sesuatu dari makhluk-makhluk suci penganugerah kekayaan merupakan sesuatu yang sulit. Lebih jauh lagi, mencari kekayaan dalam hidup ini bertentangan dengan praktik Dharma yang tulus. Kemampuan menyarikan makanan dari alam hanya dapat digunakan selama kalpa peningkatan[217], yakni sebelum terhamburnya esensi, tanah, bebatuan, air, tumbuhan,

dan lain sebagainya. Meskipun demikian, kemampuan spiritual seperti itu sekarang tidak bermanfaat lagi. Membiarkan dirimu mati juga bukanlah pilihan yang baik. Setelah itu sulit mendapatkan kelahiran sebagai manusia beserta segenap keleluasaan dan kelebihannya, sebagaimana yang engkau miliki sekarang. Meskipun demikian, jikalau dari sanubari terdalammu engkau merasa yakin sanggup berpraktik tanpa mengkhawatirkan kematian, engkau tak akan kekurangan makanan dan pakaian."

Seluruh praktik yang dijalani oleh para Bodhisattva dalam mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan, atau menghapuskan kekotoran batin, hanya mempunyai satu tujuan: kebahagiaan semua makhluk di seluruh penjuru jagad raya. Segala bentuk keinginan merealisasi Kebuddhaan Nan Sempurna demi diri sendiri, termasuk praktik yang ditujukan memperoleh kebahagiaan duniawi dalam hidup ini, tiada hubungannya dengan Wahana Agung. Praktik apapun yang anda jalani, entah itu mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan dan menghapuskan kekotoran batin, lakukan itu demi kebahagiaan semua makhluk nan tak terbatas jumlahnya tanpa mencampurinya dengan keinginan-keinginan mementingkan diri sendiri. Dengan mengembangkan sikap seperti itu, tanpa anda kehendaki, kebutuhan-kebutuhan anda sendiri beserta segenap kenyamanan dan kesenangan dalam hidup ini dengan sendirinya akan menghampiri anda; layaknya

asap yang timbul secara otomatis begitu anda menyalakan api, atau tunas gandum yang tumbuh manakala anda menyemaikan benihnya. Namun jauhi laksana racun segenap keinginan mengabdikan diri anda pada kesenangan-kesenangan duniawi tersebut demi diri anda sendiri.





MACHIK LABDRÖN (1031 - 1129)

Pasangan Padampa Sangye dan pewaris utama silsilah spiritual Chö Beliau. Machik Labrön memegang genderang ganda besar yang dipergunakan dalam praktik spiritual guna mengundang semua tamu pada perjamuan simbolis.



SERLINGPA

Y.M. Serlingpa Dharmakirti atau yang dikenal juga dengan sebutan Suvarnadvipi Dharmakirti adalah seorang pangeran dari silsilah Sri-Vijayendra-Raja yang masih termasuk dalam silsilah Dinasti Syailendra. Beliau juga dikenal sebagai guru besar Buddhis di Sumatera pada abad ke-10. Dalam sejarahnya, Serlingpa Dharmakirti pernah menjadi guru dari Y.M. Atisha, seorang yang nantinya berperan penting dalam membangun gelombang kedua Buddhisme di Tibet. Salah satu hasil karya penting yang beliau hasilkan adalah 'Wheel of Sharp Weapons'(Tib. blo-sbyong mtshon-cha 'khor-lo), yang merupakan catatan penting bagi aliran Mahayana.

V

Praktik Akumulasi Kusāli: Menghancurkan* Empat Iblis Dalam Sekali Gebrakan



Kini tibalah persembahan singkat tubuh sendiri yang disebut praktik akumulasi Kusāli. Karena praktik ini berkaitan dengan Guru Yoga, dalam *Menemukan Kedamaian Dalam Hakikat Sejati Pikiran*, diizinkan memadukannya dengan Guru Yoga. Secara bergantian, tanpa pertentangan sedikitpun, boleh dipraktikkan sebagai bagian pengumpulan kebajikan bersama persembahan mandala.

I. TUBUH SEBAGAI PERSEMBAHAN

Kata "kusāli" berarti "pengemis." Guna mengumpulkan pahala kebajikan dan kebijaksanaan, para yogi yang telah meninggalkan kehidupan duniawi

- para pertapa yang hidup di gunung, sebagai contoh - memanfaatkan visualisasi dalam menghaturkan persembahan berupa tubuh mereka sendiri, dimana mereka tidak memiliki sesuatu yang lain untuk dipersembahkan.

Seluruh materi yang kita kumpulkan dengan susah payah adalah demi menyenangkan tubuh kita, dan dibandingkan hal lain yang kita miliki, tak diragukan lagi, tubuh kitalah yang paling kita cintai. Menghapuskan kemelekatan yang luar biasa terhadap tubuh kita dan mempergunakannya sebagai persembahan* dengan demikian lebih berharga ketimbang mempersembahkan benda-benda lainnya. Ada dikatakan:

Mempersembahkan kuda atau gajah anda
Bernilai seratus kali lipat dibandingkan
Persembahan lainnya; Mempersembahkan anak
Atau pasangan hidup anda berharga
Seribu kali lipat; Mempersembahkan tubuh anda
Bernilai seratus ribu kali lipat.

Machik Labdrön berkata:

Tanpa mengetahui bahwa mempersembahkan
Tubuhku tanpa disertai kemelekatan
Adalah merupakan akumulasi pahala
Kebajikan dan kebijaksanaan,
Aku telah melekat pada tubuhku[218]

* Nama praktik yang dibicarakan di sini adalah gcod, diucapkan "Chö." Makna dasarnya adalah "memotong." Dalam bagian ini, [istilah tersebut] dipergunakan dalam berbagai artian, yakni "menghancurkan," "memotong," "menghapuskan," dan "memotong segenap konsep." Kami menerjemahkan dalam berbagai kata sesuai dengan konteksnya. Apabila mengacu pada nama praktiknya, kami memilih tidak menerjemahkannya. Para pembaca hendaknya memahami cakupan makna yang diterapkan di sini.

Yang tersayang ini.
Aku mengakui hal ini pada nirmānakāya
Bunda [Semua Buddha][219].

II. PRAKTIK PERSEMBAHAN TUBUH

Pertama-tama, apabila terbiasa berpraktik visualisasi, anda boleh memilih mengarahkan kesadaran anda secara langsung ke angkasa dan seketika visualisasikanlah sebagai Bunda Sejati Murka Hitam[220]. Jika tidak, visualisasikan dalam jantung anda esensi kesadaran batiniah anda dalam wujud Bunda Murka. Beliau menari dan melambai-lambai, mengayunkan pisau berlekuk di angkasa dengan tangan kanannya, dan dengan tangan kiri Beliau memegang mangkuk tengkorak penuh berisikan darah di depan jantungNya. Kepala babi betina hitam yang mengeluarkan suara pekikan menyembul keluar dari belakang telinga kananNya. Beliau mengenakan perlengkapan sosok dewi berpenampilan Murka.

Ketika anda melafalkan suku kata "*P'et!*"[221] Hyang Bunda Murka melayang melalui kanal atau saluran energi bagian tengah anda. Begitu Beliau terlontar keluar dari lubang Brahmā di puncak kepala anda, tubuh anda berubah menjadi mayat dan terjatuh. Jangan pandang bahwa tubuh anda memiliki ukuran sebagaimana biasanya, melainkan visualisasikan sebagai tubuh yang gemuk, berlemak, dan berukuran raksasa, sebesar seluruh jagad raya yang berisikan semilyar planet.

Dengan sekali hantaman pisau berlekuk di tangan kananNya, Bunda Murka Hitam - wujud visualisasi kesadaran anda - memotong bagian atas kepala tubuh tak bernyawa itu hingga sebatas alis guna dijadikan mangkuk tengkorak. Sekali lagi, meditasikan bahwa mangkuk tengkorak itu bukanlah dalam ukuran biasanya, melainkan sebesar seluruh jagad raya semilyar planet. Tangan kiri Bunda Murka memungut mangkuk tengkorak itu dan meletakkannya, dengan alis menghadap diriNya, ke atas sebuah penumpu berkaki tiga terbuat dari tengkorak manusia, masing-masing seukuran Gunung Meru. Lalu dengan pisau berkait di tangan kananNya, Beliau meng-angkat keseluruhan mayat dan menaruhnya ke dalam mangkuk tengkorak.

Kini visualisasikan di angkasa, yakni di atas tengkorak itu, aksara *hang* berwarna putih yang terbuat dari *amrita*, dan garis tegak lurus di bawahnya yang merupakan aksara A[222] berwarna merah, dengan api sebagai bahan dasarnya:

hang  garis vertikal aksara A 

Begitu anda melafalkan "*Om Ah Hūm*," api menyala dari garis tegak lurus aksara A dan memanaskan mangkuk tengkoraknya hingga mayatnya meleleh menjadi *amrita*, yang mendidih dan memenuhi keseluruhan mangkuk. Segala sesuatu yang busuk dan kotor mengalir keluar dalam wujud buih. Uap naik ke atas dari *amrita* dan

menyentuh aksara *hang*, memanaskannya ketika keduanya bersentuhan. Aksara *hang* mengeluarkan aliran *amrita* berwarna merah dan putih, yang menetes ke bawah dan menyatu dalam kesatuan tak terpisahkan di mangkuk tengkorak. Aksara *hang* sendiri melebur ke dalam cahaya dan meleleh ke dalam *amrta*nya juga. Visualisasikan semua ini dan lafalkanlah:

P'et! Mengendalikan diriku sendiri
Dari kemelekatan terhadap tubuh...

dan seterusnya. Kemudian, ketika anda mengulangi pelafalan "*Om Ah Hūm*," visualisasikan bahwa *om* memurnikan *amrtia* dari segenap ketidak-sempurnaan terkait warna, bau, rasa, dan lain sebagainya; *ah* melipat-gandakannya beberapa kali lipat; dan *hum* meng-ubahnya menjadi segala sesuatu yang didambakan. Ini berlangsung pada hakikat *amrita*[223] tak tercela kebijaksanaan asali, berwujud awan yang muncul serta memuaskan segenap keinginan.

Visualisasikan di angkasa, yakni di hadapan anda, suatu singgasana yang dilengkapi bantalan sutera. Di atasnya duduk guru utama anda yang berhati bajik. Di atas Beliau terdapat para guru silsilah spiritual, di sekeliling Beliau seluruh *yidam*, dan di angkasa bagian bawahnya, yakni di atas mangkuk tengkorak terdapat Tujuh Puluh Lima Pelindung Nan Jaya[224] serta seluruh kumpulan pelindung Dharma; baik para

pelindung kebijaksanaan maupun para pelindung yang dibatasi oleh buah perbuatan masa lalunya, termasuk para makhluk suci setempat dan pemilik tanah.

Di bawah tengkorak, visualisasikan semua makhluk di keenam alam dan tiga dunia; di antara para tamu utama terdapat delapan puluh ribu penebar hambatan, lima belas iblis besar yang memangsa anak-anak, dan secara ringkas, semua yang menjadi sumber hambatan beserta para makhluk yang pada mereka anda berhutang karma. Mereka semua berkerumun layaknya butiran-butiran debu di tengah pancaran sinar mentari.

1. PERJAMUAN PUTIH BAGI PARA TAMU DI ATAS

Kini visualisasikan bahwa guru utama anda, para guru silsilah, dan semua Buddha beserta Bodhisattva di atas kepalanya seluruhnya mencerap *amrita* dengan lidah Mereka, yang berwujud tabung vajra berlubang[225]. Sebagai buahnya, anda menyempurnakan akumulasinya, anda terbebas dari segenap hambatan batiniah anda, pelanggaran *samaya* anda termurnikan, dan anda memasuki realisasi spiritual, baik yang umum maupun unggul.

Para *yidam* dan makhluk suci dari empat dan enam kelompok tantra yang berada di sekeliling guru seluruhnya juga meminum *amrita*nya, menyerapnya dengan lidah berlubang Mereka, bentuknya sesuai dengan lambang-lambang yang dihubungan masing-

masing makhluk suci tersebut - vajra, roda, permata, teratai, atau vajra bersilang*. Sebagai buahnya, anda menyempurnakan praktik akumulasi dan terbebas dari seluruh hambatan batiniah; segenap hambatan dan kondisi yang tak sesuai bagi Dharma serta perealisasian pencerahan akan terhalau. Seluruh kondisi yang menguntungkan dan kebaikan yang anda kehendaki semuanya berlipat ganda.

2. PERJAMUAN PUTIH BAGI PARA TAMU DI BAWAH

Selanjutnya, apabila anda telah berpengalaman dalam visualisasi, lanjutkan memvisualisasikan diri anda sebagai Bunda Sejati Murka Hitam dan dari jantung anda mengalir ke luar para *dākini* pelaku aktifitas - putih, kuning, merah, hijau, dan biru, laksana miliaran butir debu yang menari di tengah cahaya mentari. Visualisaikan bahwa mereka membahagiakan dan memuaskan semua makhluk di seantero enam alam serta tiga dunia, yakni ketika mereka masing-masing mempersembahkan mangkuk tengkorak yang dipenuhi *amrita* nan tak tercela.

Apabila anda kurang berpengalaman dalam visualisasi, bayangkan bahwa diri anda adalah Bunda Murka Hitam. Gunakan mangkuk tengkorak di tangan kiri untuk menyendok *amrita* dari tengkorak besar dan sebarkanlah isinya, sehingga mengalir menghujani enam alam keberadaan dan tiga dunia. Semua makhluk

* Inilah lambang-lambang lima keluarga Buddha.

meminumnya dan terpuaskan sepenuhnya.

3. BERAGAM PERJAMUAN BAGI PARA TAMU DI ATAS

Sekali lagi, uap mengalir keluar dari *amrita* yang mendidih. Uap tersebut mewujudkan berbagai awan persembahan nan tak terbayangkan. Persembahkan semua itu pada para tamu di atas: air bersih guna Mereka minum serta membasuh kaki Mereka, bunga, dupa, pelita, wewangian, makanan, dan musik, delapan simbol keberuntungan beserta tujuh perlengkapan raja mulia, payung, panji kemenangan, tudung, roda emas berjeruji seribu, cangkang kerang putih yang mengulir ke kanan, dan lain sebagainya. Sebagai buahnya, anda dan semua makhluk menyempurnakan praktik akumulasinya serta termurnikan dari segenap hambatan batiniah.

4. BERAGAM PERJAMUAN BAGI PARA TAMU DI BAWAH

Kini giliran para tamu di bawah, yakni semua makhluk di enam alam keberadaan. Apapun yang mereka inginkan, apapun yang mereka dambakan, semuanya itu mengalir pada mereka laksana hujan, memuaskan serta memenuhi mereka dengan kebahagiaan.

Pikirkan khususnya para makhluk yang padanya anda berhutang karma pada seluruh kehidupan anda sedari dulu sampai sekarang di tengah-tengah *samsara* tanpa awal. Kita memiliki semua jenis hutang akibat tindakan masa lampau kita: hutang karma karena membunuh sehingga memendekkan hidup kita; hutang karma berupa perampokan sehingga menjadikan kita miskin; hutang karma yang menyebabkan kita dicengkeram penyakit karena menyerang dan memukul orang lain; hutang karma karena memperoleh perlindungan dari orang yang lebih tinggi tingkatannya, layanan dari bawahan kita, dan persahabatan dari orang yang setara dengan kita; hutang baik kepada orang yang lebih berkuasa maupun yang lebih rendah kedudukannya dibanding kita[226]. pada orang yang kita cintai, sahabat, bawahan, anak-anak, dan ternak kita; hutang berupa makanan yang kita santap dan pakaian yang kita kenakan, berupa uang yang kita pinjam, berupa susu yang kita perah, berupa beban yang kita perintahkan makhluk lain membawanya, berupa ladang yang kita bajak, beserta apapun juga yang mendatangkan manfaat bagi kita.

Semua makhluk yang padanya kita berhutang karma itu baik pria maupun wanita, berniat menagih hutang mereka dengan merampas daging beserta tulang anda, memperpendek hidup anda, dan melemahkan daya hidup anda. Mereka berkelana sambil membawa wadah, mengejar anda, dan menghendaki pembayaran.

Persembahan itu ditransformasikan menjadi sumber segala sesuatu yang diinginkan para makhluk. Semuanya itu menghujani mereka serta memuaskan segenap dambaan mereka. Yang menginginkan makanan akan memperoleh makanan. Yang mendambakan pakaian akan memperoleh pakaian. Yang mendambakan kemakmuran akan memperoleh kemakmuran. Yang mendambakan taman akan memperoleh taman. Yang mendambakan kuda akan memperoleh kuda. Yang menginginkan rumah akan memperoleh rumah. Yang mendambakan sahabat beserta orang yang dikasihi akan mendapatkan sahabat dan orang yang dikasihi.

Begitu mereka semua menikmati apa yang diperolehnya, anda terbebaskan dari hutang karma anda. Hutang karma anda terbayar sudah. Anda terbebaskan dari segenap pembalas dendam mematikan tersebut dan menyucikan seluruh niat beserta hambatan buruk anda. Semuanya terdamaikan serta terpuaskan.

Lalu bayangkan bahwa semua insan yang terabaikan - orang yang rendah kedudukannya, yang lemah, cacat, buta, tuli, bisu, dan semua makhluk di enam alam yang didera siksaan serta penderitaan - persembahan itu berubah menjadi apapun yang mereka butuhkan. Ia berubah menjadi tempat perlindungan bagi mereka yang tanpa perlindungan, menjadi pelindung bagi mereka yang memiliki pelindung, sahabat bagi mereka yang tak memiliki seseorangpun bersedia mendukung mereka, orang yang dikasihi beserta sahabat bagi mereka yang

kesepian, tempat di tengah masyarakat bagi mereka yang diasingkan, obat demi menyembuhkan orang yang sakit, ramuan ajaib pemulih kehidupan bagi mereka yang sedang sekarat, kaki ajaib bagi mereka yang cacat, mata kebijaksanaan bagi mereka yang buta, telinga tak tercela bagi mereka yang tuli, lidah kebijaksanaan bagi mereka yang bisu[227], dan lain sebagainya. Semua makhluk ini bergembira atas apa yang mereka peroleh dan merasa puas. Mereka terbebaskan dari seluruh buah perbuatan, penderitaan, dan keburukan-keburukan yang berasal dari enam alam. Seluruh pria merealisasi tingkatan Avalokiteśvara nan mendalam. Seluruh wanita merealisasi tingkatan Arya Tārā, dan [para makhluk] ketiga alam samsara semuanya terbebaskan hingga seakar-akarnya.

Teruskan dengan melafal "*Om Ah Hūm*" hingga anda menyelesaikan seluruh visualisasi ini. Lalu lafalkan bait sebagai berikut:

> *P'et! Para tamu persembahan di atas ...*

hingga bait-bait:

> *... Kesempurnaan Agung yang mengatasi segenap gagasan bentukan pikiran. Ah!*

Lalu bernaunglah dalam kondisi yang terbebas dari segala konsep mengenai [adanya] suatu persembahan, orang yang menghaturkan persembahan, atau orang yang

menerima persembahan tersebut.

Dalam naskah-naskah Chö selalu terdapat empat jenis perjamuan agung: putih, merah, beragam, dan hitam. Naskah yang ini hanya mengulas mengenai perjamuan putih serta beraneka ragam, namun tidak yang merah atau hitam.

Apa yang kini disebut Chö adalah praktik mengerikan dalam menghancurkan makhluk-makhluk halus jahat dengan membunuh, membacok, mencabik-cabik, memukul, atau menghalau mereka. Gagasan mengenai Chö dengan demikian selalu dipenuhi murka. Sebagian praktisinya dijiwai tak lain dari kebencian dan kesombongan. Mereka menganggap diri mereka seolah-olah adalah pengikut Raja Kematian. Sebagai contoh, ketika mempraktikkan Chö bagi orang yang sedang sakit, mereka menampilkan kemurkaan, dimulai dari pandangan mata membelalak penuh kebencian sebesar piring, merangkapkan tinju mereka, menggigit bibir bagian bawah mereka, mencambuki pasien dan mencengkeramnya begitu keras sehingga merobek bagian belakang pakaiannya. Mereka menyebutnya mengalahkan makhluk-makhluk halus jahat, tetapi mempraktikkan Dharma seperti ini adalah kesalahan fatal. Machik Labdrön bersabda:

Semenjak masa lalu tanpa awal,
Para makhluk halus membahayakan telah hidup
Dalam jeratan halusinasi beserta penderitaan,

Dibelenggu oleh karma buruk mereka sendiri
Dan kondisi tak meng-untungkan,
Yang menghembus mereka laksana angin.
Ketika mereka mati, tak pelak lagi mereka
Akan terjatuh ke kedalaman alam rendah.
Dengan kaitan belas kasih aku menangkap
Para makhluk jahat itu. Mempersembahkan
Pada mereka daging dan darahku yang hangat
Sebagai makanan. Melalui kebajikan dan
Belas kasih bodhicitta aku mentransformasikan
Pola pandang mereka terhadap segalanya serta
Menjadikan mereka siswa-siswaku.
Para makhluk halus membahayakan ini
Kuanggap sebagai hadiah bagiku yang kutahan
Dengan kaitan belas kasih - namun para
Praktisi besar Chö di masa mendatang akan
Menyombongkan diri dengan mengatakan telah
Membunuh, menghalau, dan memukul
Makhluk-makhluk halus tersebut.
Hal ini merupakan pertanda ajaran iblis
Berupa ajaran Chö palsu telah tersebar luas.

Segala bentuk praktik Chö palsu sebagaimana yang Beliau prediksikan, seperti Chö Hitam Rangkap Sembilan, hanyalah diakibatkan oleh pandangan bahwa seseorang dapat menaklukan makhluk-makhluk halus jahat melalui kekerasan, tanpa melibatkan cinta dan belas kasih *bodhicitta*.

Seseorang yang menjalankan praktik tersebut mungkin sanggup mengatasi satu atau dua makhluk halus jahat kecil, namun bila menghadapi yang benar-benar dashyat kekuatannya, makhluk-makhluk itu akan membalasnya dengan mengambil hidupnya - sebagaimana yang nampaknya terjadi pada beberapa peristiwa.

Sungguh sulit bagi para praktisi menentukan apakah pertanda-pertanda kesuksesan dalam praktik spiritual - penaklukan makhluk halus jahat atau pengalaman menerima berkah, sebagai contoh - adalah tanda kemajuan sejati ataukah justru berasal dari kekuatan-kekuatan jahat.

Orang yang dirasuki oleh makhluk-makhluk halus jahat biasanya kelihatan memiliki kekuatan supranatural. Namun seiring dengan berjalannya waktu, mereka akan semakin jauh dari Dharma sejati, hingga akhirnya tiada lagi sisa-sisa kebajikan dalam diri mereka. Segunung persembahan yang ada di hadapan mereka hanyalah menimbulkan hutang karma di kehidupan mendatang dan bahkan dalam hidup ini tidak mendatangkan kebaikan bagi mereka. Pada akhirnya, mereka akan kesulitan mendapatkan makanan atau pakaian. Apapun yang mereka miliki tak akan bermanfaat lagi bagi mereka. Setelah meninggal, mereka pastilah terlahir di neraka perbatasan atau alam-alam penderitaan; sebagaimana yang telah kita ulas[228].

III. MAKNA CHÖ

Makhluk halus jahat yang dihancurkan dalam praktik Chö bukanlah sesuatu yang berada di luar diri kita. Mereka ada di dalam kita. Seluruh halusinasi yang kita lihat dalam wujud makhluk-makhluk halus di luar kita diakibatkan karena kita belum menghapuskan kesombongan[229] dalam meyakini adanya suatu "aku" dan "diriku." Sebagaimana yang disabdakan Machik:

> *Iblis yang kelihatan maupun tidak kelihatan,*
> *Iblis kesenangan dan iblis kesombongan -*
> *Semuanya berasal dari iblis kesombongan*[230].

Apa yang dianggap sebagai makhluk halus jahat sesungguhnya adalah iblis kesombongan, yakni keyakinan akan adanya suatu "aku." Machik juga berkata:

> *"Banyak makhluk halus jahat"*
> *Berarti konsep-konsep [bentukan pikiran]*
> *"Makhluk halus yang kuat"*
> *berarti keyakinan akan adanya suatu "aku";*
> *"Makhluk halus yang liar" berarti pikiran.*
> *Menghancurkan seluruh iblis-iblis*
> *Ini adalah dengan menjadi praktisi Chö.*

Pembicaraan Jetsun Mila dengan Raksasa Wanita Batu mengandung bait-bait berikut ini:

Keyakinan pada suatu "aku" adalah lebih
Kuat ketimbang dirimu, wahai iblis wanita.
Konsep-konsep [bentukan pikiran] adalah
Lebih banyak jumlahnya ketimbang dirimu,
Wahai iblis wanita.
Pikiran lebih tercemari oleh kebiasaan-kebiasaan
[negatif] ketimbang dirimu, wahai iblis wanita.

Beliau juga membagi-bagi berbagai jenis Chö sebagai berikut:

Chö luar adalah mengembara di tempat-tempat
Dan gunung sunyi nan menakutkan;
Chö dalam adalah melepaskan kemelekatan
Terhadap tubuh sendiri dengan
Mengorbankannya sebagai makanan;
Chö absolut adalah memotong akar
[penghambat pencerahan] sekali dan selamanya.
Aku adalah seorang yogi yang menguasai
Ketiga jenis Chö ini.

Seluruh praktik Chö dengan demikian hendaknya memotong segenap keyakinan akan adanya suatu "aku," yang merupakan akar segenap kebodohan dan pandangan salah. Inilah yang dimaksud dengan kalimat " Chö absolut adalah memotong akar [penghambat pencerahan] sekali dan selamanya." Iblis yang seolah-olah berada di luar diri kita itu tak lain adalah pandangan terdelusi kita.

Selama anda tidak menghancurkan pandangan anda mengenai adanya suatu "diri," mencoba membunuh makhluk-makhluk halus jahat tersebut tak akan ada manfaatnya. Memukul mereka juga tak berguna. Menimpakan sesuatu pada mereka juga tidak akan meremukannya. Menghalau mereka juga tak akan membuat mereka pergi. Sebelum anda memotong akarnya, yang merupakan kesombongan dalam diri anda, anda tak akan sanggup mengenyahkan makhluk halus khayalan berupa perwujudan eksternal mereka. Hal ini dapat diumpamakan anda tak dapat menghilangkan asap tanpa mematikan apinya. Raksasa Wanita Batu memberitahu Jetsun Mila:

Apabila engkau tidak mengenali bahwa
Iblis-iblis itu berasal dari pikiranmu sendiri,
Masih ada iblis-iblis lainnya selain diriku!
Aku tidak akan pergi hanya semata-mata
Karena engkau memerintahkannya demikian.

Jetsun Mila lalu berkata:

Menganggap iblis sebagai iblis dan ia akan
Mendatangkan bahaya bagimu;
Kenali sesosok iblis dalam pikiranmu dan
Engkau akan terbebas darinya;
Sadarilah iblis sebagai shunya hakikatnya dan
Engkau akan memusnahkannya.

Kemudian Beliau melanjutkan:

Engkau yang tampil sebagai makhluk halus
Jahat membahayakan dan yaksa,
Baik pria maupun wanita,
Hanya bagi orang yang tak memiliki pemahaman,
Kalian adalah makhluk halus jahat,
Yang menebarkan seluruh kejahatan
Dan hambatan kalian. Tetapi begitu seseorang
Memahaminya, kalian adalah para makhluk suci,
Dan menjadi sumber segala realisasi spiritual.

Apa yang disebut Chö adalah penghapusan keyakinan terhadap para makhluk jahat atau iblis dari dalam diri kita, bukannya membunuh, menghajar, menghalau, meremukkan, dan menghancurkan mereka. Kita harus menyadari bahwa apa yang perlu dihancurkan bukanlah terletak di luar; melainkan di dalam diri kita sendiri.

Secara umum, kebanyakan tradisi keagamaan lainnya mengajarkan permusuhan terhadap kekuatan jahat yang berasal dari luar serta biang keladi permasalahan yang juga berada di luar diri kita, yakni dengan mengerahkan cara-cara yang penuh kebencian, ketajaman, dan kekerasan; layaknya ujung panah serta tombak yang diarahkan ke luar. Namun tradisi spiritual kita adalah seperti yang dipaparkan Jetsun Mila berikut ini:

Metodeku adalah menghapuskan keyakinan

Terhadap suatu "diri," menghapuskan delapan
Macam kemelekatan duniawi dengan seolah-olah
Meletakkannya pada angin yang berhembus,
Serta menjadikan empat iblis merasa kecewa.

Arahkan praktik anda ke dalam dan kerahkan segenap semangat, kemampuan, dan kekuatan anda melawan keyakinan terhadap adanya suatu "aku" yang bersemayam dalam diri anda. Mengatakan, "Makanlah aku! Bawalah aku pergi!" sekali saja, lebih berharga ketimbang menyerukan, "Lindungi Aku! Selamatkan aku" seratus kali. Mempersembahkan diri anda sebagai makanan bagi seratus makhluk halus lebih baik dibandingkan memohon bantuan seratus makhluk suci perlindungan.

Kami memercayakan si sakit pada
Makhluk halus jahat.
Kami bertumpu pada musuh kami
Demi memperoleh bimbingan.
Sekali seruan "Mangsalah aku! Bawalah aku pergi!"
Lebih baik ketimbang berseru "Lindungi aku!
Selamatkan aku! ratusan kali.
Inilah tradisi spiritual Hyang Bunda[231] Mulia.

Apabila anda memangkas keyakinan terhadap makhluk-makhluk halus jahat seakar-akarnya dari dalam, anda akan memandang segalanya sebagai murni; sebagaimana yang dikatakan peribahasa:

Makhluk halus jahat menjadi pelindung Dharma,
Dan wajah para pelindung tersebut berubah
Menjadi wajah nirmānakāya.

Orang yang kini menyatakan dirinya sebagai praktisi Chö tidak memahami hal ini sama sekali dan tetap berpegang pada pandangan bahwa makhluk-makhluk halus adalah sesuatu di luar diri mereka. Mereka percaya pada makhluk-makhluk halus jahat dan terus menerus melihat mereka sepanjang waktu. Mereka dalam hidup kesehariannya kerap menyaksikan penampakan hantu atau *gyalgong*. Pikiran mereka tidak pernah damai dan senantiasa membodohi orang lain dengan kebohongan mereka, yang diucapkan dengan berlebihan.

"Ada hantu di atas sana! Juga di bawah sini ada makhluk halus! Itu ada hantu! Itu ada iblis! Itu ada *tsen*! Aku dapat menyaksikannya..... Ha! - Aku telah menangkapnya. Aku telah membunuhnya! Perhatikan, masih ada yang siap menanti anda! Aku telah menghalaunya! Ada di sana - ia melihat ke belakang!"

Para makhluk halus dan *preta* tahu apa yang dilakukan orang itu, serta mengikuti mereka ke manapun perginya. Mereka mungkin merasuki kaum wanita yang mudah jatuh tak sadarkan diri, sebagai contoh, serta menguncarkan omongan tak masuk akal namun memaksa orang lain memercayainya, "Aku adalah dewa," "Aku adalah hantu, " "Aku adalah orang yang sudah meninggal, " "Akulah ayahmu, " "Akulah ibumu," dan lain seba-

gainya. Terkadang mereka mengumumkan, "Aku adalah makhluk suci, akulah pelindung Dharma. Aku adalah Damchen, "lalu membicarakan mengenai penampakan-penampakan supranatural serta mengucapkan ramalan palsu.

Makhluk-makhluk halus jahat membodohi para *lama* dan pada gilirannya para lama itu menipu para penyandang dananya, atau seperti kata pepatah, "Sang anak membodohi ayahnya, sedangkan musuh membodohi anaknya." Inilah pertanda-pertanda tibanya zaman kemerosotan serta memperlihatkan bahwa para makhluk halus jahat sedang mengambil alih kekuasaan. Sebagaimana yang diramalkan oleh Guru Agung dari Oddiyāna:

Pada zaman kemerosotan ini, para
Makhluk halus pria merasuki hati para pria;
Para makhluk halus jahat wanita akan
Merasuki hati kaum wanita;
Roh-roh jahat akan merasuki hati anak-anak;
Para pelanggar samaya akan merasuki hati
Kaum biarawan. Dalam hati tiap-tiap bangsa
Tibet akan bercokol makhluk halus jahat.

Dan:

Apabila para makhluk halus jahat [salah]
Dianggap sebagai dewa, masa kesengsaraan

Akan tiba di Tibet.

Ramalan ini nampaknya mulai terjadi.

Janganlan diri anda diseret oleh pandangan salah yang menganggap bahwa dewa, makhluk halus, dan biang keladi permasalahan berada di luar diri anda; dimana hal ini justru akan memperkuat mereka. Latihlah diri anda melihat segala sesuatu layaknya mimpi atau ilusi. Makhluk halus pada satu sisi beserta orang yang sakit pada sisi lainnya, nampak saat itu saja sebagai penyerang dan korbannya. Keduanya timbul akibat karma buruk dan pandangan salah yang menyatukan mereka dengan cara seperti itu. Janganlah berpihak pada siapapun, jangan mengasihi yang satu dan membenci yang lainnya. Kembangkan cinta dan belas kasih *bodhicitta* pada keduanya. Potonglah hingga seakar-akarnya seluruh sikap mementingkan diri sendiri dan keyakinan akan adanya sang "aku," serta berikan tubuh dan hidup anda pada para makhluk halus tanpa menyesal sedikitpun. Berdoalah dari lubuk sanubari terdalam anda bahwa para makhluk ini akan tertarik pada Dharma sejati dan menjinakkan segenap kebencian serta kejahatan mereka, lalu kemudian babarkan ajaran[232].

Apabila anda pada akhirnya sanggup memotong keyakinan terhadap dualitas antara penyerang dan korbannya, antara makhluk suci dan iblis, antara sang "aku" dan yang lainnya - beserta seluruh konsep kemenduaan antara harapan dan ketakutan, antara baik dan

buruk, antara kesenangan dan penderitaan - anda akan mendapatkan seperti apa yang dipaparkan berikut ini:

Tiada makhluk suci, tiada makhluk halus jahat,
Adalah realisasi pandangan nan terpecaya.
Tiada kegoyahan, tiada pemusatan pikiran
Berlebihan, adalah esensi terpenting meditasi.
Tiada penerimaan, tiada penolakan,
Adalah esensi terpenting segenap tindakan.
Tiada harapan, tiada ketakutan,
Adalah esensi terpenting hasil yang dicapai.

Jikalau seluruh konsep yang perlu dihapuskan dan orang yang menghapuskannya telah melebur ke dalam realita absolut di mana segala sesuatu menjadi tiada berbeda sedikitpun, makhluk halus jahat di dalam diri sendiri telah dipotong hingga seakar-akarnya. Inilah pertanda bahwa anda telah merealisasi praktik Chö yang absolut dan ultimit.

Aku memahami bahwa tiada suatu diri,
Tetapi masih memendam gagasan mengenai
Adanya sang "aku." Aku telah bertekad
Meninggalkan sikap dualisme,
Namun aku dicengkeram oleh harpaan
Dan ketakutan. Berkahi aku dan semua makhluk
Seperti diriku yang meyakini akan
Adanya sang "aku." Sehinggga kami dapat
Merealisasi kondisi alami, yakni tiadanya suatu diri.



CHATRAL SANGYE DORJE RINPOCHE
(1913-SEKARANG)

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

VI

GURU YOGA[233], PINTU GERBANG MENUJU BERKAH, METODE TERUNGGUL DALAM MEMBANGKITKAN REALISASI KEBIJAKSANAAN



Pertama-tama anda mengikuti seorang
Guru nan unggul dan mematuhi Beliau;
Lalu anda berpraktik Dharma,
Menempuh segenap kesulitan;
Pada akhirnya, pikiran anda beserta pikiran
Guru akan menyatu, dan anda mewarisi
Silsilah ajaran. Wahai Guru nan Tak Tercela,
Pada kakiMu kubersujud.

I. ALASAN MEMPRAKTIKKAN GURU YOGA

Agar dapat mempraktikkan Dharma sejati, penting sekali terlebih dahulu berupaya menemukan

seorang sahabat spiritual sejati, yakni seorang guru yang memiliki seluruh kualifikasi spiritual selayaknya. Kemudian, anda hendaknya mematuhi setiap petunjuk Beliau, berdoa pada Beliau dari lubuk sanubari terdalam anda, serta menganggap Beliau sebagai Buddha sejati. Sebagaimana yang disebutkan dalam salah satu sūtra:

Melalui keyakinanlah kebenaran
Tertinggi direalisasi.

Begitu pulalah yang dibabarkan Atiśa:

Kawan, hingga merealisasi pencerahan engkau
Memerlukan seorang guru, karena itu ikutilah
Seorang sahabat spiritual nan unggul.
Sebelum engkau merealisasi kondisi kesejatian
Segala sesuatu, engkau perlu belajar,
Jadi dengarlah Segenap petunjuk Beliau.
Segenap kegembiraan adalah berkah guru,
Karenanya senantiasa ingatlah kebaikan Beliau.

Geshe Kharak Gomchung berkata:

Guru hendaknya dipandang sebagai sumber
Seluruh realisasi spiritual, baik yang duniawi
Maupun adi duniawi.

Lalu masih ada lagi:

Engkau barangkali mengetahui seluruh isi
Tripitaka, tetapi tanpa rasa pengabdian
Nan tulus pada gurumu, semua itu tiada
Manfaatnya bagimu.

Khususnya dalam seluruh Jalan Manta Vajrayāna nan Rahasia, guru memiki arti penting yang unik. Itulah sebabnya seluruh ajaran tantra mengajarkan praktik Guru Yoga, serta mengatakan bahwa Guru Yoga mengungguli seluruh praktik tahapan pembangkitan dan penyempurnaan. Dalam salah satu naskah tantra dibabarkan sebagai berikut:

Lebih baik ketimbang bermeditasi
Pada seratus ribu makhluk suci
Selama sepuluh juta kalpa adalah
Memikirkan guru spiritual [walau]
Dalam sekejap saja.

Apa yang dipaparkan di atas, sungguh-sungguh benar dalam yana khusus ini, esensi hakiki Kesempurnaan Agung (Dzogchen), ajaran vajra paling inti. Di sini tidak diajarkan bahwa kebenaran mendalam hendaknya dicapai atas dasar penelaahan dan logika, seperti yang dipraktikkan oleh *yana-yana* lebih rendah[234]. Tidak pula dikatakan bahwa realisasi yang umum hendaknya dimanfaatkan sebagai jalan mewujudkan perealisasian spiritual nan unggul, seperti di tantra-tantra lebih rendah. Manfaat

kebijaksanaan ilustratif terpenting sejati abhiseka tingkat ketiga demi memperkenalkan kebijaksanaan utama nan asali tidaklah ditekankan[235], sebagaimana halnya dalam tantra-tantra yang lebih tinggi. Apa yang diajarkan oleh tradisi ini adalah berdoa dengan keyakinan penuh dan sempurna pada seorang guru perealisasi ajaran yang silsilah spiritualnya laksana rantai emas tak tercemari apapun melalui kekuatan *samaya*, bertumpu pada Beliau semata, dan memandang Beliau sebagai Buddha sejati[236]. Dengan cara seperti ini, pikiran anda akan menyatu sepenuhnya dengan Beliau. Melalui kekuatan berkah Beliau yang dipancarkan pada anda, realisasi spiritual akan terwujud[237]. Seperti yang telah kita kutipkan sebelumnya:

Kebijaksanaan batiniah tertinggi
Hanya dapat muncul sebagai pertanda
Telah mengumpulkan pahala kebajikan
Serta memurnikan segenap kekotoran batin
Dan melalui berkah-berkah seorang
Guru perealisasi spiritual.
Ketahuilah bahwa bertumpu pada
Hal-hal lainnya merupakan suatu kebodohan.

Saraha mengajarkan:

Ketika ujaran-ujuran guru memasuki hatimu
Hal itu dapat diumpamakan dengan engkau

Memiliki harta kekayaan di telapak tanganmu.

Longchenpa, Raja Dharma nan Luas Pengetahuannya, dalam karyanya berjudul *Menemukan Kedamaian Dalam Hakikat Sejati Pikiran*[238], memaparkan sebagai berikut:

Dalam praktik-praktik yang dijalani semasa
Memasuki tahapan pembangkitan dan
Penyempurnaan, bukanlah hakikat berbagai
Praktik itu sendiri yang membawa pada
Pembebasan, karena hal itu masih bergantung
Pada faktor-faktor lainnya,
Seperti bagaimana seseorang
Menjadikannya sebagai pengalaman
Yang hidup dan memperdalam praktik
Spiritualnya. Meskipun demikian, dalam
Guru Yoga, praktik itu sendiri beserta esensi
Terdalamnya-membangkitkan realisasi hakiki
Dalam diri seseorang dan membawa pembebasan.
Karena itulah, Guru Yoga merupakan
Yang terdalam di antara seluruh jalan.[239]

Di dalam *Tantra Rangkaian Samaya* ada disebutkan sebagai berikut:

Lebih baik ketimbang bermeditasi
Selama seratus ribu kalpa

Pada suatu makhluk suci dengan tanda-tanda
Keagungan utama maupun tambahan
Adalah memusatkan pikiran pada guru spiritual
Walau sekejap saja. Lebih baik daripada
Sejuta pelafalan dalam praktik pendahuluan
Dan penyempurnaan adalah seuntai doa yang
Ditujukan pada guru.

Dalam *Rangkaian Ati* diajarkan:

Barangsiapa yang bermeditasi pada
Gurunya nan baik hati
Sedang berada di atas puncak kepalanya,
Sedang berada di hatinya
Atau di telapak tangannya
Akan memasuki realisasi seribu Buddha.

Yang Arya Gotsangpa berkata:

Mempraktikkan Guru Yoga
Menghapuskan segenap kerusakan dan
Menyempurnakan seluruh realisasi spiritual.

Dan juga:

Terdapat banyak praktik tahapan pembangkitan,
Tetapi tak satupun yang melampaui meditasi
Pada guru.

Terdapat banyak praktik tahapan penyempurnaan,
Namun tak satupun yang melampaui
Keyakinan dan penyerahan diri sepenuhnya.

Drikung Kyobka Rinpoche mengatakan:

Sebelum mentari pengabdian bersinar
Pada puncak salju keempat kāya guru,
Aliran berkah Beliau tak akan pernah mengalir.
Karenanya dengan tulus bangkitkan devosi
Dalam benakmu!

Jetsun Rangrik Repa berkata:

Mengharapkan merekahnya kebijaksanaan
Tertinggi yang mengatasi segenap kegiatan
Intelektual tanpa keyakinan teguh pada guru
Adalah laksana menantikan sinar mentari
Dalam gua yang menghadap ke utara.
Dengan cara seperti itu, segenap tampilan
Dan pikiran tak akan menyatu[240].

Praktik Guru Yoga dengan penuh devosi adalah satu-satunya cara membangkitkan realisasi kondisi kondisi kesejatian segala sesuatu dalam diri anda. Tiada metode lainnya dapat membimbing pada realisasi seperti itu.

Nāropa adalah seorang pandita, yang menguasai ajaran ketiga *yana*, dan setelah mengalahkan seluruh

tantangan kaum *tirthika*, ia diberi jabatan kedudukan pandita pelindung gerbang utara Vikramasila[100].

Namun suatu hari seorang dākini bijaksana memberitahunya, "Engkau terpelajar dalam kata-kata, namun belumlah menguasai maknanya. Engkau masih perlu belajar pada seorang guru."

Berkat petunjuk dākini itu, ia berguru pada Tilopa dan mengalami berbagai ujian, hingga suatu hari Tilopa berkata padanya, "Terlepas dari apapun yang pernah kuajarkan padamu, engkau masih belum memahami!" Lalu Tilopa memukul dahi Naropa dengan sandalnya. Sekejap saja Nāropa memahami kondisi sejati segala sesuatu dan kebijaksanaannya menjadi sama dengan gurunya.

Ada pula dikatakan bahwa Nāgabodhi memasuki realisasi nan unggul dengan menghirup dan memakan ingus yang dijatuhkan gurunya, Yang Arya Nāgārjuna. Rigdzin Jigme Lingpa berkata:

> *Ketika melihat tulisan Buddha kedua, Longchenpa, aku merasa yakin bahwa ia adalah Buddha sejati, dan aku berdoa pada Beliau dengan keyakinan penuh. Beliau memperlihatkan diri padaku dalam suatu penampakan dan menerimaku. Realisasi spontan bangkit dalam diriku dan semenjak saat itu aku sanggup membimbing seratus siswa. Yang rajin tidak akan mencapai kemajuan melebihi konsentrasi duniawi, yang cerdas akan tersesat*

dalam olah intelektualnya; mereka hanya merealisasi kebenaran absolut karena didorong oleh kekuatan pengimbang berupa devosi mereka.

Selama pengasingannya di Gyalmo Tsawarong, penerjemah agung Vairotsana mengajarkan seorang tua bernama Pang Mipham Gönpo bagaimana memanfaatkan berkah guru sebagai jalannya berpraktik. Mipham Gönpo berusia 80 tahun dan dihambat oleh usia lanjutnya. Karena itu, Vairotsana mengikat tubuh Mipham Gönpo dengan tali meditasi sehingga sanggup duduk tegak dan menumpukan kepalanya pada penopang meditasi*. Mipham Gönpo mengalami realisasi kemurnian asali *trekchö* tanpa cela sedikitpun. Tubuh Beliau melebur dalam partikel-partikel tak terhingga dan merealisasi Kebuddhaan[241].

Anda dapat membandingkan ajaran ini dengan lainnya sebagaimana yang terdapat dalam sembilan *yāna* secara keseluruhan, namun anda tak akan menjumpai praktik lebih baik atau lebih dalam dibandingkan dengan yang ini. Ajaran ini boleh disebut praktik pendahuluan, tetapi sesungguhnya merupakan kunci terpenting menuju seluruh praktik utama lainnya. Sudahlah memadai apabila anda senantiasa menjadikannya sebagai praktik utama anda-bahkan tanpa menjalankan praktik lainnya. Karena nilainya yang sungguh berharga itu abdikan diri anda padanya dari lubuk sanubari terdalam anda.

* Tali semacam ini berupa sabuk panjang yang membantu para pemeditasi mempertahankan sikap duduk benar dalam kurun waktu yang panjang. Penopang meditasi adalah tongkat panjang yang ada penumpu di salah satu ujungnya sebagai tempat bertopangnya dagu.

II. BAGAIMANA MEMPRAKTIKKAN GURU YOGA

Terdapat tiga tahapan dalam mempraktikkan Guru Yoga nan mendalam ini: memvisualisasikan ladang kebajikan, persembahan tujuh bagian, dan berdoa dengan penuh keyakinan.

1. MEMVISUALISASIKAN LADANG KEBAJIKAN

Guna memurnikan cara pandang anda terhadap dunia di seputar anda diperlukan pikiran yang kuat serta terbuka. Karena itu mulailah dengan memvisualisasikan segala-nya, sejauh yang anda mampu lihat, sebagai Istana Cahaya Teratai, sempurna dalam setiap rinciannya.

Visualisasikan diri anda berada di tengah istana tersebut, dan bayangkan bahwa anda memiliki hakikat dākini Yeshe Tsogyal. Hal ini akan memastikan bahwa anda cocok menerima berbagai *abhiseka*, membangkitkan kebijaksanaan asali berupa kebahagiaan sejati beserta ke*shunyata*an, dan menciptakan suatu jalinan dengan bimbingan yang Beliau dapat dari guru Beliau[242]. Meskipun demikian, visualisasikan diri anda dalam wujud Vajrayogini. Beliau berwarna merah, dengan satu wajah, dua lengan, dan tiga mata. Ia memandang dengan penuh harap pada hati guru-"penuh harap" di sini berarti bahwa ia merasa tak sabar lagi bersama-sama guru, inilah satu-satunya sumber kebahagiaan. Dengan tangan

kananNya, Beliau memainkan genderang tengkorak, yang dipegangnya di angkasa, membangunkan para makhluk dari tidur pandangan salah dan kebingungan mereka. Tangan kiriNya bertumpu pada pinggangNya, memegang pisau berlekuk yang memotong akar ketiga racun. Beliau dalam keadaan telanjang dan hanya mengenakan perhiasan dari tulang beserta untaian bunga. Beliau dapat dilihat namun tanpa substansi apapun, laksana pelangi yang tampak kemilau di langit.

Bergantung di angkasa, setinggi satu anak panah di atas kepalaNya, terdapat teratai terbuat dari beragam permata berharga dengan seratus ribu kelopak. Teratai-teratai itu berkembang dengan sempurna. Di atasnya terdapat lingkaran mentari, sedangkan di atasnya lagi terdapat lingkaran rembulan. Pada singgasana ini duduklah guru utama nan jaya anda, harta pusaka belas kasih nan tak terbayangkan, perwujudan para Buddha dari masa lalu, sekarang, dan akan datang, dalam wujud Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava). Paras Beliau berwarna putih dan bersemu merah, Beliau mempunyai satu wajah, dua tangan, dan dua kaki. Beliau duduk dalam posisi mulia serta mengenakan mantel brokad, jubah bhikshu, jubah lengan panjang berwarna biru, dan topi teratai.

Ada tiga jenis topi yang dikaitkan dengan Guru Rinpoche, dimana Beliau dikenal pula sebagai Buddha Kedua dari Oddiyāna. Topi pertama dipersembahkan oleh para *dākini* saat kelahiran Beliau. Guru Rinpoche



GURU PADMASAMBHAVA DAN VAJRAYOGINI

tidaklah dilahirkan melalui seorang ayah dan ibu [seperti umat manusia umumnya], melainkan terlahir di kawasan barat daya pada jantung setangkai bunga teratai. Kehadiran Beliau di muka bumi adalah melalui kelahiran kesadaran nan spontan, realisasi segala sesuatu yang bangkit dari landasan asali segalanya. Topi yang dipersembahkan para dākini pada saat itu, guna memahkotai Beliau sebagai kepala keluarga mereka, disebut *Tunas Teratai*.

Belakangan, ketika Beliau mempraktikkan berbagai kegiatan nan ajaib di landasan Delapan Kanal Agung yang mengatasi segenap tindakan[243], entah baik maupun buruk, para dākini mempersembahkan topi yang dikenal sebagai *Topi Kulit Rusa*[244] sebagai perlambang keagungan Beliau.

Yang ketiga dipersembahkan pada Beliau oleh Ārsadhara, raja zahor. Raja itu telah mencoba membakar Sang Guru hidup-hidup, namun mendapati bahwa tubuh vajra Beliau tidak celaka oleh api, duduk dalam keadaan telanjang, benar-benar dingin serta segar, dan berada dalam jantung teratai nan ajaib. Ārsadhara merasa terkecil dengan keajaiban itu dan keyakinan bangkit dalam hatinya.

"Bukalah perbendahraan jubah-jubah suteraku," perintah raja," dan bawalah seluruh topi beserta jubah padaku."

Topi yang yang dipersembahkan saat itu, tidak hanya beserta seluruh harta kekayaan lainnya, melainkan juga segenap pengikut, kerajaan, dan bawahannya,

disebut *Teratai yang Membebaskan karena Penglihatan*. Selain itu dikenal juga sebagai *Topi Berkelopak Lima Keluarga*. Topi inilah yang khususnya kita bicarakan di sini. Benda tersebut mempunyai dua lapisan, dalam dan luar, yang melambangkan menyatuan antara tahapan pembangkit-an dan penyempurnaan. Topi itu memiliki tiga puncak selaku perlambang bagi tiga kāya. Kelima warnanya menyimbolkan lima kāya* yang berkarya demi menaburkan manfaat bagi para makhluk. Topi tersebut dimuliakan dengan mentari dan rembulan yang melambangkan *upaya kausalya* serta kebijaksanaan. Terdapat pinggiran berwarna biru pada topi yang menyimbolkan *samaya* tak terbatas. Di puncaknya terdapat sebuah vajra, sebagai perlambang pemusatan pemikiran tak tergoyahkan dan sehelai bulu elang, simbol realisasi pandangan tertinggi serta puncak seluruh praktik.

* Lihat senarai kata.



Guru Rinpoche dan silsilah spiritual
Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas

Jnānasūtra Samantabhadra Trisong Detsen
Vajrasattva Garab Dorje
Śri Simha Manjuśrimitra
Yeshe Tsogyal Guru Rinpoche Vairotsana
Longchenpa Vimalamitra Jigme Lingpa

Dengan tangan kanan berada di depan jantung-Nya, Beliau menampilkan mudrā mengancam dan memegang vajra keemasan. Tangan kiri Beliau bertumpu pada pangkuannya dengan sikap meditasi sambil memegang mangkuk tengkorak. Mangkuk tersebut berisikan *amrita* kebijaksanaan nan terbebas dari kematian serta memuat bejana panjang usia dipuncaki oleh cabang pohon pengabul keinginan. Dengan tekukan tangan kiriNya, Beliau memegang Mandāravā, ratu para Dākini, dalam wujud tersembunyi sebagai *khatvānga** Beliau. Tiga ujung *khatvānga* melambangkan hakikat esensial, hakikat ekspresi, dan belas kasih. Di bawahnya terdapat tiga kepala. Yang sudah kering menyimbolkan dharmakāya; yang membusuk melambangkan sambogakāya; sedangkan yang masih segar menyimbolkan nirmānakaya. Sembilan cincin logam yang melingkari ujung-ujung tombaknya melambangkan kesembilan *yana*. Umbul-umbul sutra panca warna menyimbolkan lima kebijaksanaan. *Khatvānga* di atas dihiasi pula dengan untaian rambut para *mamo*** dan *dākini*, baik yang masih hidup maupun sudah mati; sebagai pertanda bahwa Sang Guru telah menaklukkan mereka semua saat menjalankan praktik nan luar biasa pada landasan Delapan Kanal Agung[245].

Di seputar Beliau, di dalam cakupan pelangi bercahaya diselimuti oleh jejaringan titik-titik cahaya lima warna nan banyak jumlahnya, visualisasikan Delapan Vidyādhara dari India, Duapuluh Lima Siswa Tibet, dan

* Sejenis tombak berujung tiga.
** Bahasa Sanskerta: mātrikā, sejenis dākini berpenampilan murka

lain sebagainya; begitu pula halnya para makhluk suci nan tak terbatas dari Ketiga Akar beserta para pelindung terpercaya. Mereka hendaknya hadir sedemikian rupa sehingga pikiran duniawi anda sirna seketika.

Secara umum, terdapat tiga cara memvisualisasikan silsilah spiritual. Dalam praktik perlindungan, kita memvisualisasikan para *lama yang seorang di atas lainnya*. Seluruh *lama* dari garis silsilah spiritual Kesempurnaan Agung (Dzogchen) muncul seorang di atas yang lainnya di atas kepala Guru Agung asal Oddiyāna. Cara kita bervisualisasi saat memeditasikan dan melafalkan Vajrasattva dikenal sebagai *permata yang mencakupi segalanya*. Seluruh *lama* utama dan silsilah spiritual diwakili oleh Vajrasattva sendiri. Namun kini, dalam mempraktikkan Guru Yoga, kita memvisualisasikan para *lama* sebagai *suatu kerumunan*. Seluruh *lama* dari garis silsilah spiritual Kesempurnan Agung, samudera Ketiga Akar dan pelindung terpercaya berkumpul dalam suatu kerumunan di sekitar Guru Agung asal Oddiyāna.

Lafalkan naskah visualisasi, perhatikan makna kata-kata sebagai berikut:

> *Emaho![246] Segala sesuatu yang kusaksikan adalah terbentuk secara spontan, Tanah Buddha nan murni dan tak terbatas...*

lafalkan hingga:

... visualisasikan dalam kebebasan agung berupa
Penyatuan tak terpisahkan antara kejernihan
Dan keshunyataan.

Lalu dengan keyakinan mendalam lafalkan bait berikut ini:

Hūm! Pada kawasan barat laut negeri Oddiyāna ....

hingga:

... Guru Padma Siddhi Hūm[247].

Begitu anda melafalkan bagian ini, visualisaikan bahwa seluruh makhluk suci dan Istana Cahaya Teratai Gunung Berwarna Laksana Tembaga nan Jaya sungguh-sungguh terwujud dan melebur ke dalam makhluk-makhluk suci samaya beserta istana[248] yang telah anda visualisasikan. Menyatu layaknya air yang dituangkan ke dalam air.

2. PERSEMBAHAN BERCABANG TUJUH

Jalan Vajrayana mencakup banyak metode dan tidaklah sulit sama sekali. Ajarannya ditujukan bagi mereka yang tajam kualitas spiritualnya. Apabila kita terus menerus melatih diri kita mengumpulkan pahala kebajikan beserta kebijaksanaan dengan pikiran nan teguh, segala sesuatu yang seharusnya diakumulasikan

selama satu kalpa melalui praktik enam pāramita dapat dicapai dalam sekejap saja, dan pembebasan dapat direalisasi dalam sekali kelahiran saja. Tidak diragukan lagi bahwa satu-satunya ladang kebajikan yang terunggul, rahasia, dan paling istimewa adalah mahaguru vajra[249]. Itulah sebabnya praktik pengumpulan kebajikan dipadukan dengan Guru Yoga. Tujuh bagian Persembahan Bercabang Tujuh mencakup seluruh metode pengumpulan pahala kebajikan dan kebijaksanaan yang tak terhingga jumlahnya.

2.1. PERSUJUDAN (*NAMASKARA*)[250], PENAWAR BAGI KESOMBONGAN

Saat menjalankan praktik ini, visualisasikan bahwa anda memancarkan seratus, lalu seribu, dan kemudian tak terhingga tubuh yang serupa dengan anda sendiri, sejumlah butiran debu di jagad raya. Bersamaan dengan itu, visualisasikan bahwa semua makhluk yang jumlahnya tak terbatas laksana jagad raya itu sendiri, bersujud bersama anda. Kalimat yang hendaknya dilafalkan adalah:

> *Hrih! Aku bersujud, mengemanasikan tubuh*
> *Sebanyak Butiran debu di seluruh jagad raya.*

Secara umum, ketika anda mempraktikkan keseluruhan

memadukan persujudan dengan praktik perlindungan, dan tradisi seperti itu memang kerap diikuti. Namun ajaran kali ini memberikan penjelasan aktual mengenai persujudan, jadi memadukan praktik *namaskara* dengan Guru Yoga adalah cara yang sempurna dalam menjalankannya.

Hal terpenting dalam menjalankan persujudan adalah menyatukan tubuh, ucapan, dan pikiran. Ketika anda secara fisik melakukan *namaskara* dengan tubuh anda, lafalkan teks doa persujudan. Dengan pikiran anda, bayangkan bahwa anda melakukan persujudan bersama semua makhluk dan berpraktik penuh hormat beserta pengabdian, bertumpu sepenuhnya pada guru dan penuh keyakinan beserah di hadapan Beliau. Bila tidak, anda hanya mengatakan apa yang anda inginkan dan melayangkan pandangan ke sana kemari [tanpa tujuan]. Sementara itu, pikiran anda diperangkat oleh segala bentuk tampilan luar. Orang yang berlalu lalang atau berkata-kata di samping kanan anda akan menarik perhatian anda. Dengan demikian, anda akan menoleh ke arah itu. Akibatnya, tangan yang anda rangkapkan [tanpa sengaja] akan menekan pipi kiri anda. Sebaliknya, apabila seseorang lewat di samping kiri, anda akan menengok dan berupaya mendengarkan suara ke arah itu. Karenanya, kedua belah tangan yang anda rangkapkan akan menyentuh pipi kanan anda. Hendaknya anda menyadari bahwa hanya menampilkan persujudan

secara lahiriah seperti itu, membiarkan pikiran anda diseret oleh berbagai gangguan sementara tubuh anda meluncur naik dan turun dengan sendirinya, adalah semata kegiatan fisik yang tiada manfaatnya.

Jika anda bersujud, rangkapkan tangan anda membentuk bunga teratai yang siap mekar, yakni dengan membiarkan adanya rongga di bagian tengah. Bukanlah sesuatu yang dibenarkan apabila menekankan telapak tangan anda terlalu keras sehingga tiada ruang tersisa di antara keduanya. Tidak pula dibenarkan jika anda hanya menyentuhkan ujung-ujung jari anda. *Sūtra Pembebasan* Agung menyatakan:

Aku merangkapkan kedua belah telapak tangan
Di atas kepalaku layaknya teratai yang siap mekar,
Dan dengan tubuh yang tak terhingga jumlahnya
Berkerumun laksana awan-awan
Aku bersujud pada para Buddha di sepuluh penjuru.

Harta Pusaka Kualitas Berharga mengatakan:

Bangkitkan tanda penghormatan di hati anda,
Tubuh anda membungkuk rendah tanpa
Hambatan sedikitpun, telapak tangan anda
Membentuk teratai yang siap mekar
Dirangkapkan menjadi satu seolah-olah
Adalah sebuah kotak sarira.

Rangkapkan kedua belah tangan anda menjadi satu dan angkatlah ke atas puncak kepala anda, turunkan ke depan leher anda, lalu ke hadapan dada anda; yang masing-masing ditujukan memurnikan hambatan-hambatan [karma] terkait tubuh, ucapan, dan pikiran. Kemudian sentuhlah lantai dengan tubuh anda pada lima titik: dahi, kedua belah telapak tangan, dan kedua lutut[252], guna memurnikan lima racun serta memperoleh berkah tubuh, ucapan, pikiran, kualitas spiritual, dan segenap aktifitas. Setelah itu berdirilah tegak, rangkapkan telapak tangan anda dengan cara yang sama seperti sebelumnya.

Anda hendaknya tidak melambaikan tangan anda tanpa merangkapkannya. Tidak pula anda dibenarkan menekuk tubuh ke depan tanpa menyentuhkan lutut-lutut dan dahi anda ke tanah. Bangkit berdiri kembali dalam kondisi membungkuk tanpa berdiri tegak juga bukan hal yang benar. Bersujud seperti ini tidaklah mencerminkan rasa hormat. Ada dikatakan bahwa matangnya buah karma melakukan persujudan tanpa berdiri tetak kembali adalah terlahir sebagai seorang kerdil bungkuk. Kita melakukan persujudan dengan harapan menuai manfaat darinya-karena itu janganlah mempraktikkannya sedemikian rupa sehingga menyebabkan anda bertubuh cacat kelak.

Kendati anda tidak sanggup menjalankan banyak persujudan, berupayalah meyakinkan diri anda bahwa seberapapun banyaknya praktik persujudan yang anda lakukan, semuanya dilakukan dengan sempurna.

Bukanlah hal bermanfaat, mencoba memudahkan praktik persujudan dengan melakukannya pada sebuah tempat yang miring, seperti sisi bukit, atau cara-cara lainnya seperti itu.

Lebih jauh lagi, dewasa ini orang bermaksud menghaturkan penghormatan, sebagai contoh melalui kunjungan pada seorang *lama*, dimana mereka melakukan sekali persujudan hampir benar dan melanjutkan dua atau lebih sujud berikutnya hanya dengan membungkukkan badannya. Umpamanya hal ini dilakukan oleh orang penting-dan kebanyakan orang yang tidak mengetahuinya lantas mengikuti contoh tersebut. Namun ini adalah cara yang salah dalam melakukan *namaskara*. Tujuan memohon ajaran, bahkan hal sederhana seperti bagaimana melakukan persujudan itu, adalah mendengarkan apa yang diajarkan guru mengenai apa yang tak mereka ketahui dan menerapkannya dalam praktik sepanjang waktu tanpa melupakan rinciannya sedikitpun. Jikalau seseorang tidak dapat menerapkan sesuatu yang mudah dipelajari dan tak sulit dilakukan, mempelajari Dharma menjadi tak berarti serta tak berguna. Barangsiapa yang mempelajari Dharma hendaknya lebih piawai dibandingkan mereka yang tak kenal Dharma, bahkan dalam hal melakukan persujudan sederhana.

Ketika Jetsun Mila memohon ajaran pada Lama Ngokpa, Beliau tiba ketika *Lama* Ngokpa sedang mengajarkan Hevajra Tantra pada sekumpulan besar bhiksu. Mila memperlihatkan rasa hormatnya dengan

melakukan persujudan dari kejauhan. Sang Lama merasa senang akan hal itu.

Dengan membuka penutup kepalanya, ia bersujud pada Mila sebagai balasannya, seraya berkata, "Merupakan suatu selingan yang membawa keberuntungan! Orang ini melakukan persujudan yang dilakukan dengan tata cara seperti siswa-siswa Marpa dari Lhodrak*. Tanyalah siapa dirinya."

Siapa saja yang mengikuti seorang guru spiritual dan menerima ajaran Beliau hendaknya seperti secarik kain yang dicelup. Selama ia belajar meneladani tindakan guru yang dihormatinya, hendaknya ada perubahan berarti dibandingkan sebelumnya. Ketika secarik kain dicelup, warnanya sedikit banyak pasti akan berubah - namun mana mungkin warnanya tak berubah sama sekali? Dewasa ini, ada orang yang telah menerima Dharma ratusan kali tapi masih gagal mengembangkan kualitas mereka sama sekali, dan berlaku seperti layaknya orang duniawi dalam setiap aspek kehidupan mereka. Apa yang dihasilkan hanyalah para praktisi keras kepala, para pelanggar *samaya*. Ada dikatakan:

Dharma dapat menginspirasikan seorang pelaku
Kejahatan mengubah tabiatnya, namun tak
Sanggup menggerakkan para praktisi yang telah
Mengeraskan hatinya terhadap Dharma
Sebagaimana pelumas dapat melunakkan
Kulit yang kaku, tetapi tak dapat melemaskan

* Guru utama Milarepa, dan demikian pula halnya dengan Lama Ngokpa.

Kulit pembuat kantung mentega[253].

Sesudah anda mempelajari manfaat perbuatan bajik, bahayanya melakukan kejahatan, dan kualitas-kualitas spiritual para Buddha; hanya semata-mata meyakininya tidaklah cukup; anda masih perlu membangkitkan kemantapan hati yang sanggup benar-benar mengubah perilaku anda. Bila tidak, bahkan Buddha yang tercerahi sepenuhnya tak akan memiliki kemampuan menolong anda. Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) telah memperingatkan sebagai berikut:

Jangan kelilingi diri anda dengan para siswa
Yang hanya gemar bercakap-cakap mengenai
Ajaran, namun telah mengeraskan hatinya
Terhadap Dharma. Jangan berkumpul dengan
Rekan-rekan yang telah menetapkan batasan
Bagi samaya-samaya mereka.

Sekalipun anda hanya memahami sepatah kata ajaran, anda perlu belajar bagaimana menyatukannya dengan pikiran anda serta menerapkannya ke dalam praktik. Tujuan mengikuti seorang guru adalah mengamati pikiran-pikiran, ucapan, serta perilaku Beliau, dan sesudah itu belajar meneladaninya. Sebagaimana yang dikatakan pepatah:

Segenap tindakan adalah sekedar peniruan:

Yang bertindak paling baik adalah
Yang terbaik dalam meniru.

Dengan demikian, anda hendaknya berupaya agar kualitas-kualitas lahiriah, batiniah, dan rahasia guru tercetak dalam diri anda, laksana *tsa-tsa* yang dikeluarkan dari cetakannya.

"Persujudan" adalah istilah umum yang menggambarkan sikap penghormatan. Terdapat beragam cara dalam melakukan persujudan dan kebiasaannya berbeda dari tempat ke tempat. Meskipun demikian, sehubungan dengan ajaran ini, guru anda telah mengajarkan bagaimana melakukan persujudan seturut sabda-sabda Sang Penakluk (Buddha). Jadi, sengaja bersujud dengan cara yang salah, entah dikarenakan kesombongan atau keinginan memudahkannya, adalah wujud sikap tidak hormat dan menyombongkan diri. Hendaknya diketahui pula bahwa melakukan persujudan seolah-olah membayar pajak adalah tak ada gunanya dan hanya mendatangkan hasil yang salah.

Sebaliknya, persujudan yang benar akan membawa manfaat yang tak terhingga. Suatu kali, ketika seorang bhikshu bersujud pada sebuah stūpa tempat menyimpan rambut dan potongan kuku Buddha, Ānanda bertanya pada Buddha apakah manfaat tindakan tersebut. Buddha menjawab:

Sekali persujudan adalah begitu dashyat

Kekuatannya, sehingga sebagai buahnya,
Seseorang akan menjadi maharaja dunia
Sebanyak butiran pasir di bawah tubuhnya
Hingga mencapai kedalaman bumi[254],
Pahala kebajikan tindakan tersebut
Masih belum kunjung habis.

Dalam sūtra ada disebutkan:

Mahkota usnisa di puncak kepala Buddha
Yang tiada bandingnya berasal dari persujudan
Penuh hormat di hadapan guru Beliau.

Persujudan pada akhirnya akan membimbing kita pula, mendapatkan usnisa tiada tara yang berada di puncak kepala para Buddha nan Sempurna.

2.2. PERSEMBAHAN[255]

Haturkan sebanyak mungkin persembahan sesuai dengan yang dimungkinkan kekayaan anda, sebagaimana telah diulas dalam bagian mengenai persembahan mandala-yakni mempersembahkan sesuatu yang bersih dan murni. Jangan pula anda dijerat oleh kekikiran, kemunafikan, atau sikap memegahkan diri. Persembahan-persembahan ini hanyalah penunjang bagi pemusatan pikiran anda.

Lalu haturkan persembahan secara batiniah seperti

Bodhisattva Samantabhadra[256], memenuhi seluruh dunia dan jagad raya dengan persembahan yang dihaturkan para manusia beserta dewa: bunga, dupa, pelita, air harum, makanan, istana, alam nan indah, rumah mewah, taman menyenangkan, tujuh pusaka mulia, dan delapan lambang keberuntungan, beserta 16 dewi vajra yang menari serta menyanyi. Masing-masing di antara dewi itu memainkan alat musiknya.

Dengan kekuatan meditasinya, Bodhisattva Samantabhadra memancarkan ratusan juta berkas cahaya dari jantung Beliau, tak terhingga laksana jumlah butiran debu di seluruh Tanah Buddha. Pada masing-masing berkas cahaya itu, Beliau menampilkan perwujudan yang sama dengan diriNya sendiri. Masing-masing sosok itu juga memancarkan berkas-berkas cahaya yang sama dengan sebelumnya. Di penghujung masing-masing berkas tersebut, pada gilirannya, muncul lebih banyak lagi wujud Samantabhadra, dan demikianlah terus menerus hingga tak terhingga, sampai jumlah sosok yang dipancarkan menjadi tidak terbayangkan lagi. Masing-masing menghaturkan persembahan pada para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru berupa benda-benda berharga yang tak terhingga ragamnya. Inilah yang disebut "awan persembahan Yang Arya Samantabhadra." Haturkanlah persembahan secara batiniah melalui pemancaran sosok emanasi sebanyak yang anda mampu seperti ini dengan disertai pelafalan kalimat-kalimat sebagai berikut:

Dengan persembahan yang dihaturkan secara
Nyata dan yang diciptakan oleh batin
Aku mempersembahkan segala sesuatu di jagad
Raya ini sebagai suatu persembahan nan luas.

Apapun yang sanggup kita persembahkan, para Buddha dan Bodhisattva mempunyai kekuatan menerimanya. Jadi dalam batin anda persembahkanlah seluruh kekayaan yang tiada pemiliknya baik di alam manusia maupun dewa pada seantero jagad raya. Lalu visualisasikan seluruh kekayaan sejauh yang anda ketahui dan persembahkanlah pula. Anda dapat memperoleh pahala kebajikan yang sama seolah-olah benda-benda tersebut memang sungguh-sungguh milik anda. Janganlah anda pernah berpikir bahwa anda tak memiliki sesuatupun guna dipersembahkan. Apapun yang anda atau orang lain miliki dan apa saja yang anda saksikan, biarlah kilasan pikiran pertama anda senantiasa mempersembahkannya pada Tiga Pertama dan guru utama beserta para guru silsilah spiritual. Ceraplah dalam pikiran anda segala sesuatu yang dipandang indah sepanjang waktu anda, bahkan semata-mata air jernih yang mengalir atau taman bunga, dan persembahkanlah pada Tiga Permata, sehingga menyempurnakan pengumpulan pahala kebajikan beserta kebijakan di tengah-tengah aktifitas anda lainnya.

2.3. PENGAKUAN TELAH MELAKUKAN TINDAKAN YANG MEMBAHAYAKAN MAKHLUK LAIN[257]

Mula-mula akuilah dengan membangkitkan pikiran sebagai berikut, "Dengan rasa malu dan penyesalan mendalam, aku dengan jujur mengakui segenap kegagalan dan kejahatanku, baik kuingat maupun tak kuingat, seluruh perbuatan negatif tak tersebutkan yang telah kulakukan semenjak masa tanpa awal: sepuluh perbuatan buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran, lima kejahatan yang berbuah langsung serta kelima tindakan yang hampir laksana kuburan, empat kesalahan serius, delapan penyimpangan, menyalah gunakan persembahan pada Tiga Permata, dan lain sebagainya. Sedari sekarang dan seterusnya, aku tak mengulangi kesalahan-kesalahan tersebut."

Dengan pemikiran semacam ini, akuilah sebagaimana yang telah diulas dalam bagian mengenai Vajrasattva, ingatlah senantiasa penawar berupa empat kekuatan. Lalu bayangkan bahwa seluruh karma buruk dan hambatan anda mengumpul menjadi satu dalam wujud onggokan hitam pada lidah anda. Visualisasikan berkas-berkas cahaya tercurah dari tubuh, ucapan, dan pikiran* para makhluk suci ladang kebajikan, menyentuh timbunan tersebut, yang membersihkan seluruh kekotoran batin anda seolah-solah debu yang disapu bersih. Lafalkan bait berikut ini:

Dalam dharmakāya nan bercahaya
Aku mengakui seluruh pikiran, kata-kata,
Dan perbuatan salahku.

* Cahaya putih dari tengah dahi, melambangkan tubuh; cahaya merah dari tengah tenggorokan, melambangkan ucapan; cahaya biru dari jantung melambangkan pikiran.

2.4. BERGEMBIRA ATAS KEBAJIKAN YANG DILAKUKAN ORANG LAIN, PENAWAR BAGI IRI HATI

Bergembiralah secara mendalam dan tulus karena pemutaran Roda Dharma nan Agung, yang dilakukan oleh para Penakluk (Buddha) demi menebarkan manfaat pada para makhluk. Bergembiralah karena kegiatan para Bodhisattva nan luas dan dashyat serta perbuatan bajik setiap makhluk, yang mendatangkan kebaikan serta membimbing pada pembebasan[258]. Bersuka citalah atas kebajikan yang anda lakukan di masa lampau, sekarang, dan akan datang; lalu lafalkanlah:

Aku bersuka cita atas segenap perbuatan bajik
Yang tercakup dalam dua kebenaran.

Kita bersuka cita karena segenap tindakan positif yang tercakup dalam dua bentuk kebenaran[259]. Baik dilakukan oleh diri kita sendiri maupun yang lainnya. Baik diselubungi oleh emosi ataupun murni sepenuhnya, karena tiada ajaran dalam keseluruhan sembilan kendaraan yang tidak tercakup dalam kebenaran relatif atau absolut.

Manfaat suka cita seperti ini adalah tak terhingga. Suatu ketika, Raja Prasenajit mengundang Buddha beserta para pengikutNya menyantap makanan harian di istananya selama empat bulan. Pada kesempatan

tersebut, raja mempersembahkan segala sesuatu yang dimilikinya. Seorang wanita pengemis tua yang berlalu di tempat itu bersuka cita karena tindakan tersebut.

"Raja Prasenajit telah memperoleh seluruh kekayaan ini melalui kebajikan yang dikumpulkannya di masa lampau," begitu pikir wanita tersebut, "dan kini ia berjumpa dengan Buddha, yang sungguh istimewa serta menghaturkan persembahan padaNya. Paha kebajikan yang Beliau lakukan benar-benar luar biasa. Alangkah hebatnya!"

Berkat rasa turut bersuka citanya, pengemis wanita itu menciptakan pahala kebajikan tak terhingga. Hyang Buddha mengetahui hal ini.

Sore itu, tibalah masa melimpahkan pahala kebajikan. Buddha bertanya pada raja, "Apakah engkau menghendaki Aku melimpahkan jasa pahalanya padamu ataukah orang yang lebih besar kebajikannya dibanding engkau?"

Raja menjawab, "Limpahkanlah pada orang yang memiliki sumber jasa pahala kebajikan terbesar."

Oleh karena itu, Buddha lantas melimpahkan jasa pahalanya atas nama pengemis wanita tua itu. Hal ini berlangsung selama tiga hari berturut-turut.

Merasa kurang senang, raja berunding dengan para menterinya mengenai apa yang harus dilakukan demi mengakhiri keadaaan tersebut.

"Bagaimana pendapat Paduka?" mereka mengusulkan. "Besok ketika kita mengundang Yang

Dijunjungi Dunia (Buddha) beserta para pengikutNya guna menerima persembahan, kita akan menumpahkan banyak makanan dan minuman di seputar wadahnya. Begitu para pengemis datang mendapatkannya, kita akan menghajar mereka guna menghentikan mereka mengambil makanan beserta minuman tersebut."

Demikianlah yang mereka lakukan. Sewaktu pengemis wanita yang bergembira karena persembahan itu datang bersama guna mendapatkan tumpahan makanan, mereka menghentikan dan memukulinya. Ia menjadi marah sehingga menghancurkan timbunan pahala kebajikan yang dimilikinya, sehingga hari itu jasa pahalanya dilimpahkan atas nama sang raja.

Sebagaimana yang telah saya ungkapkan berkali-kali, tujuan pelaku sendiri yang menentukan apakah tindakannya positif atau negatif-bukannya perbuatan secara aktual baik fisik maupun ucapannya. Karena itulah, dalam *Sutra Petunjuk bagi Raja*, Buddha menjelaskan secara terperinci bahwa hanya mengamati perbuatan bajik orang lain dengan pikiran murni, mengembangkan suka cita nan tulus, dan melimpahkan kekuatan jasa pahalanya demi perealisasian Penerangan Sempurna semua makhluk akan mendatangkan lebih banyak pahala kebajikan ketimbang perbuatan baik demi memegahkan diri dicemari oleh delapan hal keduniawian, ambisi mendapatkan kehormatan dalam hidup ini, kesombongan, keinginan menandingi kebajikan orang lain, dan lain sebagainya. Chagme Rinpoche bersabda:

Tatkala mendengar kebajikan yang
Dilakukan orang lain,
Apabila kita membuang seluruh pemikiran
Negatif berupa iri hari
Dan turut bersuka cita dari
Kedalaman sanubari kita,
Ada dikatakan bahwa jasa pahala yang kita
Peroleh setara dengan pelaku kebajikan itu sendiri.

Rangkaian Kebijaksanaan yang Melampaui Segalanya menyatakan:

Berat seluruh Gunung Meru
Di miliaran dunia dapatlah dihitung,
Tetapi tidak demikian halnya dengan pahala
Kebajikan turut bersuka cita atas perbuatan baik
Yang dilakukan orang lain (mudita).

Senantiasa bersuka citalah atas kebajikan yang dilakukan orang lain, karena begitu mudah dilakukan dan mendatangkan manfaat demikian besar.

2.5. MEMOHON PARA BUDDHA MEMUTAR RODA DHARMA[260]

Bayangkan bahwa anda berada di hadapan para Buddha dan Bodhisattva, guru, dan siapa saja yang sanggup menanggung beban berkarya demi

makhluk lainnya. Pikirkan Mereka telah lelah karena sikap tak tahu terima kasih dan perilaku mengecewakan para makhluk tersebut. Mereka ingin segera memasuki kondisi kedamaian tanpa mengajar lagi. Pancarkan ratusan dan ribuan juta tubuh jelmaan, persembahkanlah roda, permata, dan benda-benda berharga lainnya pada Mereka semua, lalu mohon Mereka terus memutar roda Dharma dengan melafalkan kalimat berikut ini:

Kami memohonmu
Memutar roda Dharma ketiga yana.

Dharma pada umumnya dibagi menjadi tiga *yana* atau kendaraan: kendaraan para Śrāvaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva. Semuanya mencakup keseluruhan ajaran Buddha. Namun Dharma itu dapat pula dibagi menjadi sembilan: tiga kendaraan luar, yakni Śrāvaka, Pratyekabuddha, dan Bodhisattva, yang membebaskan kita dari asal mula penderitaan*; tiga kendaraan dalam, yakni Kriyā, Upayoga, dan Yoga; yang berkaitan dengan praktik pertapaan menurut tradisi Veda**; serta tiga kendaraan rahasia, yakni Mahāyoga, Anuyoga, dan Atiyoga, yang mengajarkan praktik-praktik spiritual nan dashyat. Bila kita memohon pemutaran roda Dharma, maka yang kita harapkan adalah Dharma ketiga kendaraan ini, dimana selanjutnya dibagi menjadi sembilan. Dengan demikian, kita dapat menyediakan ajaran yang sesuai bagi setiap penganut.

* Penafsiran alternatif: "yang membimbing kita menganggap asal muasal penderitaan sebagai titik awal."
** Yang menekankan para kesucian ritual dan perilaku lahiriah.

2.6. MEMOHON PARA BUDDHA TIDAK MEMASUKI NIRVĀNA[261]

Tujukan permohonan anda pada para guru, Buddha, dan Bodhisattva yang telah menyelesaikan karya mereka dalam mencurahkan manfaat bagi para makhluk, baik di tempat ini ataupun Tanah Buddha lainnya, serta kini berniat memasuki nirvāna. Mohonlah para Mereka, seperti perumah tangga bernama Cunda[262] lakukan di masa lampau, dalam pikiran anda pancarkan banyak wujud seperti diri anda sendiri. Lafalkan:

Hingga samsāra telah dikosongkan
Tetap berdiamlah bersama kami dan
Janganlah memasuki nirvāna!

Lalu bayangkan dikarenakan doa anda seluruh Buddha tetap berkarya demi kebajikan semua makhluk hingga samsāra telah dikosongkan.

2.7. PELIMPAHAN JASA[263]

Teladanilah Manjuśri dengan melimpahkan jasa pahala apapun pada semua makhluk, baik yang telah atau akan didapat oleh diri anda sendiri maupun yang lainnya, diawali dari tindakan yang anda lakukan saat ini. Meteraikan pelimpahan jasa pahala tersebut dengan meterai kebijaksanaan nan terbebas dari segala

konsep. Lafalkan baris-baris berikut ini:

Segala kebajikan yang kulakukan
Pada masa lalu, sekarang, dan akan datang,
Aku melimpahkan jasa pahalanya
Sebagai musabab perealisasian penerangan agung.

Jangan pernah lupa melimpahkan jasa pahala setiap selesai melakukan kebajikan, entah besar ataupun kecil. Setiap sumber kebajikan yang tidak dilimpahkan jasa pahalanya hanya berbuah sekali saja dan setelah itu habis. Namun apapun yang dilimpahkan jasa pahalanya demi penerangan sempurna tidak akan pernah kering, bahkan setelah berbuah seratus kali. Sebagai gantinya, ia akan terus meningkat dan bertumbuh hingga Kebuddhaan nan Sempurna direalisasi. *Dalam Sutra Yang Dimohon Oleh Sagaramati* dikatakan:

Sebagaimana halnya setetes air
Yang terjatuh ke dalam samudera
Tidak akan pernah lenyap
Hingga samudera itu kering,
Jasa pahala yang didedikasikan
Sepenuhnya bagi penerangan sempurna
Tak akan pernah lenyap
Hingga penerangan itu direalisasi.

Anda boleh berharap merealisasi tingkatan śrāvaka,pratyekabuddha, atau penerangan sempurna. Anda boleh berharap terlahir di alam-alam yang lebih luhur, baik sebagai dewa ataupun manusia. Atau anda barangkali hanya mengharapkan hasil sementara saja, seperti umur panjang serta kesehatan yang baik. Namun apapun hasil yang anda inginkan, ketika melakukan kebajikan, penting sekali melimpahkan jasa pahalanya. Drikung Kyobpa Rinpoche mengatakan:

Sebelum anda melimpahkan jasa pahala anda
Menggosok permata pengabul keinginan
Berupa dua akumulasi
(jasa pahala kebajikan dan kebijaksanaan)
Hasilnya tak akan pernah muncul
Karenanya, lakukan pelimpahan jasa
Dengan sepenuh hati.

Kekuatan pelimpahan jasalah yang menentukan apakah perbuatan bajik akan membimbing pada perealisasian penerangan sempurna atau tidak. Perbuatan bajik berkondisi yang anda akumulasikan, betapapun mendalamnya, tidak dapat membimbing pada penerangan sempurna bila anda tak mengarahkan melalui pelimpahan jasa. Geshe Khampa Lungpa berkata:

Tiada perbuatan bajik berkondisi
Yang dapat meng-arahkan dirinya sendiri[264]*,*
Karena itulah panjatkan doa aspirasi nan luas demi

kebaikan para makhluk.

Hal yang sama berlaku pula pada segenap tindakan positif yang anda lakukan demi kepentingan ayah, ibu, orang yang dikasihi, atau orang yang sudah wafat[265]. Tanpa pelimpahan jasa semua itu tak ada gunanya. Namun apabila anda melimpahkan jasa pahalanya, orang-orang yang anda kasihi tersebut juga akan menuai manfaatnya.

Suatu kali, para penduduk Vaisāli datang guna mengundang Buddha bersantap di keesokan harinya.

Setelah mereka kembali ke tempat kediamannya, 500 *preta* muncul dan memohon pada Beliau, "Mohon limpahkan jasa pahala persembahan rakyat Vaiśāli yang hendak dihaturkan padaMu dan para pengikutMu esok hari."

"Siapakah kalian?" tanpa Buddha kendati Beliau sesungguhnya telah mengetahui jawabannya. "Mengapa jasa pahala kebajikan rakyat Vaiśāli didedikasikan pada kalian?"

"Kami adalah orang tua mereka," para preta menjawab. "Kami terlahir sebagai *preta* akibat kekikiran kami."

"Kalau begitu," jawab Buddha, "datanglah saat pelimpahan jasa dan aku akan melakukan seperti yang kalian minta."

"Itu mustahil," mereka berkata. "Kami terlalu malu karena buruknya wujud kami."

"Kalian seharusnya merasa malu atas perbuatan

buruk kalian sebelumnya," kata Buddha. "Mengapa waktu itu kalian tak merasa malu, dan justru merasa malu saat telah terlahir dalam wujud menyedihkan ini? Apakah gunanya? Apabila kalian tidak hadir Aku tak sanggup melimpahkan jasa pahalanya pada kalian."

"Bila demikian halnya kami akan datang," begitu kata mereka dan meninggalkan tempat tersebut.

Keesokan harinya, ketika tiba saat pelimpahan jasa, hadirlah para *preta* guna menerimanya. Para penduduk Vaiśāli ketakutan dan bersiap melarikan diri.

"Ketakutan kalian tidaklah beralasan," Buddha menenangkan mereka. "Semua ini adalah orang tua kalian yang terlahir sebagai *preta*. Mereka yang mengatakannya sendiri padaKu. Apakah Aku hendaknya melimpahkan jasa pahala pada mereka atau tidak?"

"Engkau hendaknya melimpahkannya pada mereka," seru penduduk Vaiśāli.

Hyang Buddha berkata:

Semoga seluruh jasa pahala persembahan ini
Mengalir pada para preta ini.
Semoga mereka terbebas dari
Penampilan mereka yang buruk
Lalu mengalami kebahagiaan
Alam-alam kehidupan yang lebih luhur!

Tidak lama setelah Beliau mengucapkan bait-bait di atas, para *preta* itu mati seluruhnya. Buddha menjelaskan

bahwa mereka telah terlahir di alam surga Tiga Puluh Tiga Dewa.

Jetsun Mila berkata:

Di antara pertapa yang bermeditasi
Di pegunungan dan penyandang dana
Yang menyediakan keperluan hidupnya
Terdapat jalinan yang akan membawa pada
Penerangan secara bersama-sama.
Pelimpahan jasa adalah intisari terdalam
Jalinan tersebut.

Pelimpahan jasa apapun yang ditujukan membimbing pada penerangan sempurna, harus disertai oleh kebijaksanaan, kebebasan dari ketiga konsep. Dedikasi yang dicemari oleh kemelekatan terhadap pandangan yang menganggap konsep-konsep itu sebagai nyata dikenal sebagai pelimpahan jasa beracun. *Ringkasan Kebijaksanaan Yang Melampaui Segalanya* mengatakan:

Sang Penakluk (Buddha) telah mengatakan
Bahwa melakukan kebajikan dengan disertai
Konsep-konsep [salah]
Adalah laksana memakan makanan bergizi
Bercampur racun.

Ketiga konsep di sini mengacu pada pandangan bahwa ada sumber pahala kebajikan yang didedikasikan,

seseorang yang menerima pelimpahan jasa tersebut, dan tujuan yang hendak dicapai melalui dedikasi itu. Bila seseorang dapat melimpahkan jasa pahala dalam naungan kebijaksanaan, menyadari sepenuhnya bahwa ketiga hal itu tak memiliki esensi sejati, dedikasinya akan terbebas dari racun. Pandangan tersebut berada di luar jangkauan orang-orang duniawi seperti kita. Meskipun demikian, hanya semata-mata memvisualisasikan bahwa orang yang melimpahkan jasa pahala itu sama dengan para Buddha dan Bodhisattva dapat dianggap sebagai dedikasi yang terbebas dari ketiga konsep. *Pengakuan Kesalahan* mengatakan:

> *Seperti halnya seluruh Bhagavān Buddha di masa lampau yang melimpahkan jasa pahala dengan sempurna; sebagaimana halnya seluruh Bhagavān Buddha yang akan datang melimpahkan jasa pahalanya dengan sempurna; dan begitu pula para Bhagavān Buddha di masa sekarang dengan sempurna mendedikasikan jasa pahalanya; demikian pula aku, melimpahkan seluruh jasa pahala.*

Doa Bagi *Tindakan Bajik* mengatakan:

> *Berupaya menyamai Manjuśri Sang Pahlawan,*
> *Samantabhadra, dan makhluk lainnya*
> *Yang memiliki pengetahuan,*

Begitu pula aku melakukan dedikasi
Yang sempurna
Bagi semua tindakan bajik.

Senantiasa yakinkan memeterai seluruh kebajikan anda dengan dedikasi yang benar, karena hal itu merupakan satu-satunya metode tak dapat gagal memastikan bahwa perbuatan positif tersebut akan membawa pada penerangan sempurna.

3. BERDOA[266] DENGAN KEYAKINAN PENUH

Tujuannya adalah membimbing pikiran seseorang merealisasi hakikat keempat vajra[267] melalui berdoa pada guru dengan keyakinan penuh.

Renungkan bahwa guru yang anda hormati, pelindung nan jaya anda, telah memiliki kualitas sempurna, mempunyai hakikat heruka[268] dalam setiap mandala makhluk suci. Hanya semata-mata melihat, mendengar, menyentuh, atau memikirkan Beliau akan menabur benih pembebasan. Karena segenap kegiatan yang dijalaninya sama dengan semua Buddha, Beliau adalah permata keempat. Bagi anda, kebajikan Beliau melampaui semua Buddha, karena Beliau membimbing andadalam satu kehidupan dan kelahiran ini juga-pada tingkatan Vajradhara, dengan memanfaatkan metode-metode mendalam yang mematangkan serta membawa pembebasan. Penyertaannya mendatangkan pula

berbagai berkah. Sehubungan dengan kualitas spiritualnya, realisasi Beliau adalah seluas angkasa dan pengetahuan beserta kasihnya tak terhingga laksana samudera. Belas kasihnya adalah sedashyat aliran sungai besar. Hakikat Beliau adalah seteguh Gunung Meru. Beliau adalah bagaikan ayah atau ibu bagi semua makhluk, karena hati Beliau sama rata terhadap semuanya. Segenap aspek pribadi kualitas spiritual Beliau adalah tak terukur. Beliau adalah layaknya permata pengabul keinginan. Anda hanya perlu percaya serta yakin pada Beliau, dan apapun realisasi spiritual yang anda kehendaki akan bangkit tanpa upaya keras.

Dengan air mata devosi, ucapkan dalam hati anda, "Aku bertumpu sepenuhnya pada engkau, aku menempatkan seluruh harapanku padamu, aku menyerahkan diriku padamu semata!" Lafalkan bait-bait bagi praktik menerima pencapaian, dimulai dari:

Guru Mulia nan Berharga
Di antara semua Buddha, engkau adalah ...

hingga:

... aku bertumpu padamu, wahai Penguasa
Yang Terlahir dari Teratai nan Agung!

Selanjutnya, pusatkan pikiran anda dalam melafalkan mantra Vajra Guru, sebagai doa seruan permohonan.



PADMASAMBHAVA SAAT GURU YOGA

Setiap pengulangan 100 kali ucapkan doa "Guru Mulia nan Berharga.." sekali lagi. Di tengah-tengah praktik ketika anda telah menyelesaikan pelafalan, lanjutkan dengan doa seruan pencapaian spiritual melalui pengucapan setiap satu putaran mala, bait-bait yang diawali:

Aku tiada memiliki harapan lain selain engkau...

diakhiri:

Wahai Yang Maha Perkasa,
Murnikah aku dari kedua jenis hambatan!

4. MENGAMBIL EMPAT *ABHISEKA*

Ketika tiba masanya memohon pencapaian spiritual, terimalah empat *abhiseka* dengan memvisualisasikan bahwa aksara *om* di antara alis Guru, bersinar laksana kristal rembulan, memancarkan cahaya yang menembus puncak kepala anda serta memurnikan buah karma buruk melalui tiga perbuatan jahat secara fisik-merampas kehidupan makhluk lain, mencuri, dan perilaku seksual salah-serta membersihkan seluruh kekotoran pada kanal-kanal energi anda, yang merupakan sumber bertumbuhnya tubuh[269]. Lafalkan bait-bait yang diawali:

Berkah tubuh vajra memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi tingkatan nirmānakāya telah bangkit dalam diri anda.

Lalu aksara *ah*, bersinar laksana permata rubi di tenggorokan Guru, memancarkan berkas-berkas cahaya, memurnikan segenap buah perbuatan buruk melalui ucapan-berbohong, menebar perselisihan, kata-kata kasar, dan obrolan tak bermanfaat-serta kekotoran-kekotoran pada energi-energi anda selaku sumber berkembangnya ucapan. Lafalkan bait-bait yang diawali:

Berkah-berkah ucapan vajra memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi tingkatan samboghakāya telah berkembang dalam diri anda.

Selanjutnya, aksara biru gelap *hūm* di jantung Guru memancarkan berkas-berkas cahaya yang memasuki jantung anda, memurnikan buah perbuatan buruk melalui mental-iri hati, mengharapkan keburukan terjadi pada orang lain, serta pandangan salah-membersihkan noda-noda pada esensi kehidupan anda, yang dirinya berkembang proses mental. Awali bait-bait yang diawali:

Berkah-berkah pikiran vajra memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi tingkatan dharmakāya telah bangkit dalam diri anda.

Kemudian dari aksara *hūm* di jantung guru, aksara

hūm kedua, laksana meteor, meluncur ke bawah dan bercampur sepenuhnya dengan pikiran anda, memurnikan seluruh hambatan karma dan konsep-konsep bentukan pikiran selaku landasan bagi semuanya, yang merupakan akar bagi tubuh, ucapan, beserta pikiran. Lafalkan bait-bait yang diawali dengan:

Berkah kebijaksanaan vajra asali
Memasuki diriku ...

Bayangkan bahwa potensi merealisasi buah ultimit, tingkatan svabhavikakāya bangkit dalam diri anda.

Akhirnya, satukan pikiran anda sepenuhnya dengan pikiran guru, dan berdiamlah dalam kondisi tersebut. Pada akhir setiap tahapan, lafalkan dengan penuh devosi dan kesungguhan hati doa yang diawali:

Tatkala hidupku berakhir ...

dan tutup dengan:

... Kabulkanlah harapan-harapanku, aku berdoa.

Guru Rinpoche tersenyum, mata Beliau dipenuhi oleh belas kasih. Dari jantung Beliau, seberkas cahaya hangat berwarna merah memancar keluar. Ketika cahaya tersebut menyentuh anda-hingga saat itu anda masih memvisualisasikan diri anda sebagai Vajrayogini-diri anda

berubah menjadi seberkas sinar merah seukuran kacang, yang meluncur ke atas menuju Guru Rinpoche laksana bunga api serta melebur dalam jantung Beliau. Berdiamlah dalam kondisi seperti itu.

Lalu, pandanglah segala sesuatu yang ada sebagai perwujudan guru, tutup dengan melafalkan bait-bait mengenai pelimpahan jasa:

Dengan jasa pahala praktik ini semoga aku
Dengan segera merealisasi
Tingkatan guru nan jaya, pelindungku ...

dan begitu pula dengan *Doa Gunung Berwarna Laksana Tembaga.*

Kapan saja anda berjalan, anda dapat pula mempraktikkan Guru Yoga dengan memvisualisasikan guru anda berada di angkasa, yakni di atas bahu kanan anda dan bayangkan bahwa berpradaksina mengelilingi Beliau. Tatkala sedang duduk, visualisasikan Beliau di atas kepala anda dan pusatkan perhatian pada doa-doa anda. Sewaktu makan dan minum, visualisasikan Beliau berada di dalam tenggorokan anda serta persembahkan pada Beliau bagian pertama makanan dan minuman anda. Ketika pergi tidur, visualisasikan Beliau berada di tengah jantung anda: inilah hakikat teknik yoga tidur "meletakkan segala sesuatu yang diketahui ke dalam jambangan."[270]

Secara ringkas, bangkitkan devosi anda sepanjang

waktu, dalam setiap situasi. Selalu bangkitkan pemikiran bahwa di mana saja anda berada adalah benar-benar Gunung Berwarna Laksana Tembaga, dan murnikan apapun yang anda lihat dengan memandangnya sebagai sosok guru.

Kapan saja penyakit, hambatan yang berasal kekuatan negatif atau kondisi tak diinginkan timbul, janganlah semata berupaya membebaskan diri dari semua itu. Bersuka citalah, pikirkan bahwa seluruh keadaan tak menyenangkan itu ditimbulkan oleh guru anda karena belas kasih Beliau sebagai jalan membebaskan diri anda dari karma buruk masa lampau. Manakala kebahagiaan, kesenangan, dan praktik kebajikan mengisi hidup anda, kenalilah ini pula sebagai kebaikan hati guru anda. Janganlah merasa bangga atau senang berlebihan. Selama meditasi, saat rasa putus asa, kelelahan, kekacauan batin, beserta kemarahan menerpa anda, satukan pikiran anda dengan pikiran guru. Bernaunglah dalam pandangan kondisi kesejatian, pertahankan kegemilangan hakikinya. Bersamaan dengan itu, lafalkanlah mantra Vajra Guru sebagai doa dan pelafalan. Dengan tata cara seperti ini, segala sesuatu akan tampil sebagai guru dan makhluk-makhluk suci. Segala sesuatu yang anda lakukan akan bersifat bajik. Seperti yang dikatakan Jetsun Mila:

Ketika kuberjalan, aku menjadikan
Seluruh persepsi sebagai jalannya;
Inilah bagaimana caranya berjalan, membiarkan

Enam kesadaran membebaskan dirinya sendiri[271].
Ketika beristirahat, aku beristirahat
Dalam kondisi kesejatian nan tak berubah;
Inilah cara beristirahat yang paling hakiki
Serta absolut. Ketika aku makan,
Aku menyantap makanan keshunyataan;
Itulah bagaimana makan tanpa pandangan
Dualistik. Ketika aku minum,
Aku meneguk air kesadaran dan kewaspadaan;
Itulah cara minum tanpa henti.

Lebih jauh lagi, begitu anda memasuki Mantra Vajrayāna nan Rahasia, penting sekali menerima *abhiseka*, yang mematangkan serta membebaskan[272]. *Abhiseka* itu memperbaiki pelanggaran *samaya*, serta memungkinkan anda bermeditasi pada seluruh tahapan pembangkitan, penyempurnaan, dan Kesempurnaan Agung (Dzogchen). Semuanya menghindarkan diri dari timbulnya hambatan dan kesalahan, serta memungkinkan realisasi spiritual anda berkembang semakin jauh. Ada dikatakan:

Dalam Kendaraan Mantra Rahasia,
Tiada realisasi tanpa abhiseka,
Karena hal itu laksana
Pengemudi perahu tanpa dayung.

Begitu pula halnya:

Tanpa abhiseka tiada realisasi spiritual;
Anda tidak dapat memperoleh minyak
Dengan memeras pasir.

Abhiseka yang kita terima saat diperkenalkan pertama kali pada mandala oleh seorang Mahaguru Vajra sejati adalah *abhiseka* dasar. *Abhiseka* rangkap empat yang kita ambil sendiri sewaktu mempraktikkan Guru Yoga, tanpa bergantung pada seseorang atau sesuatu yang lain, adalah abhiseka jalan. *Abhiseka* yang kita terima saat memasuki buah terunggul, disebut "*abhiseka* cahaya agung" atau "*abhiseka* kedalaman tak terbagi dan gemilang," adalah *abhiseka* buah hasil [realisasi], Kebuddhaan yang Sempurna[273].

Abhiseka-abhiseka ini memiliki tiga karakteristik tak terbayangkan: memurnikan, menyempurnakan, dan mematangkan[274]. Sekalipun melakukan praktik utama adalah kesalahan mengabaikan praktik pendahuluan. Penting sekali, ketika anda bermeditasi pada praktik-praktik seperti tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, senantiasa awali setiap sesinya dengan jalan *abhiseka* Guru Yoga.

Barangsiapa yang devosi dan *samaya*-nya sungguh-sungguh murni dan telah menyelesaikan jalan latihan spiritual hingga Guru Yoga, meski tak melakukan praktik utama, akan terlahir di Gunung nan Jaya Benua Dataran Barat Daya[275]. Di Tanah Buddha nan murni itu, mereka akan menapaki jalan tahapan empat Vidyādhara

lebih cepat ketimbang gerakan mentari serta rembulan dan merealisasi tingkatan Samantabhadra.

III. SEJARAH PERKEMBANGAN AJARAN TERJEMAHAN AWAL (*NYINGMA*)

Sampai sejauh ini, demi kepuasan para pendengar dan alasan lainnya, sudah menjadi tradisi memaparkan-tidak terlalu singkat atau terlampaui rinci-sejarah timbulnya ajaran secara umum dan ketiga yoga dalam. Karena itu, saya akan menggambarkan secara singkat bagaimana ketiga "yoga dalam" Terjemahan awal-dikenal sebagai Mahāyoga, Anuyoga, dan Atiyoga serta berkaitan dengan tahapan pembangkitan, penyempurnaan, dan Kesempurnaan Agung (Dzogchen)-hadir pada kita saat itu. Terdapat tiga silsilah pewarisan spiritual: silsilah pikiran para Penakluk, silsilah simbol para Vidyādhara, dan silsilah pendengaran makhluk biasa.

1. SILSILAH PIKIRAN PARA PENAKLUK

Buddha Samantabhadra* telah tercerahi semenjak awalnya. Sebagai wujud belas kasih Beliau yang tak terbatas dan ajaib muncul tanah murni semua Buddha, yakni seluruh tempat di mana ajaran Dharma dibabarkan serta terdapat guru keempat kāya. Para murid yang mengelilingiNya terdiri dari para perealisasi spontan Vidyādhara kelima kāya dan sekumpulan tak terhingga

* Bahasa Tibet: *kun tu bzang po,* lihat Pengantar: Kesempurnaan Agung.

para Penakluk, yang tiada beda antara Mereka dengan diri Beliau sendiri. Ia mengajar tanpa memaparkan ajaran apapun, yakni mewariskan seluruh ajaran tanpa kata-kata atau simbol sama sekali, melalui kejernihan belas kasih agung yang alami serta timbul dengan sendirinya nan memancar secara spontan dari kesadaran asali. Para siswaNya mewujudkan dalam diri Mereka sendiri makna ajaran absolut ini tanpa kesalahan sedikitpun, dan kualitas kebebasan beserta realisasi[276] Mereka menjadi satu dengan diriNya.

Bagi mereka yang tidak beruntung memahami pewarisan ajaran pertama ini, masih ada kendaraan-kendaraan lainnya yang melibatkan suatu jalan progresif. Samantabhadra mengajarkan ajaran-ajaran ini dengan memanifestasikan perwujudan tak terhingga di seluruh jagad raya demi menaburkan manfaat bagi para makhluk, membimbing mereka masing-masing dengan metode yang sesuai. Wujud khusus yang dipergunakannya melatih keenam kelompok makhluk adalah Enam Muni. Di Jambudvipa ini Buddha Śākyamuni memutar roda Dharma dalam tiga tingkatan berbeda bagi para dewa beserta manusia. Beliau mengajarkan *yāna* bermusabab terkait karakteristik segala sesuatu, meliputi Vinaya, Sūtra, dan Abhidharma, serta Mantrayāna luar-Kriyā Tantra, Upayoga Tantra, Yoga Tantra, dan lain sebagainya.

Sebagai penawar bagi gejolak emosi kemelekatan

Hyang Buddha mengajarkan
Dua puluh satu ribu bagian Vinaya Pitaka;
Sebagai penawar bagi gejolak emosi kebencian
Beliau mengajarkan
Dua puluh satu ribu bagian Sūtra Pitaka;
Sebagai penawar bagi kekacauan batin
Beliau mengajarkan
Dua puluh satu ribu bagian Abhidharma Pitaka.
Sebagai penawar yang mengalahkan
Ketiga racun itu secara bersamaan
Beliau mengajarkan
Dua puluh satu ribu bagian Pitaka Keempat.

2. SILSILAH SIMBOL PARA VIDYĀDHARA

Saat hendak memasuki nirvāna, Buddha Śākyamuni sendiri telah memprediksikan kemunculan Ajaran Mantra Rahasia yang tak terlampaui:

Duapuluh delapan tahun
Sesudah aku tidak lagi hadir di dunia ini,
Esensi mendalam ajaran Dharma,
Yang dipuji di ketiga alam surga,
Akan diajarkan di sebelah timur Jambudvipa
Pada seseorang yang dikenal sebagai raja Ja,
Seorang manusia yang mulia dan beruntung,
Didahului oleh pertanda yang menguntungkan.
Dan di puncak gunung yang disebut

Gunung Menakutkan
Vajrapāni akan mengajarkannya
Pada Raja Lankā dengan disertai
Yang lebih rendah tingkatannya
Maupun yang lainnya.

Setelah mengucapkan prediksi tersebut, Hyang Buddha memasuki nirvāna[277]. Ketiga yoga ajaran lebih dalam nan tak terlampaui, tahapan-tanapan pembangkitan serta penyempurnaan dan Kesempurnaan Agung pada akhirnya hadir di muka bumi ini sesuai dengan prediksi Beliau.

2.1. TANTRA-TANTRA MAHĀYOGA

Dua puluh delapan tahun setelah Buddha memasuki nirvāna, Raja Ja mendapatkan tujuh pertanda melalui mimpinya. Lalu di atap istananya, Beliau menemukan sekumpulan besar buku-buku keemasan mengenai Ajaran Mantrayāna nan Rahasia, ditulis dengan bubuk lapis lazuli di atas lembaran-lembaran emas, beserta satu rupang Vajrapāni setinggi satu kubit. Beliau memanjatkan doa dan setelah itu sanggup memahami bagian yang dikenal sebagai *Penampakan Vajrasattva*. Ia mempraktikkannya selama enam bulan, berdasarkan apa yang diajarkan bab tersebut serta rupang Vajrapāni sebagai penunjang meditasinya. Beliau mendapatkan penampakan Vajrasattva, yang memberkahinya sehingga sanggup memahami isi

keseluruhan naskah-naskah suci di atas. Semenjak saat itu dan seterusnya, ajaran-ajaran tersebut secara bertahap mulai tersebar.

2.2. PEWARISAN ANUYOGA

Pada kurun waktu yang bersamaan, di puncak Gunung Mālaya[278] Lima Orang Mulia Nan Istimewa[279] memusatkan pikiran mereka pada semua Buddha di kesepuluh penjuru dan melafalkan dua puluh tiga bait rapatan, yang diawali:

Aduh! Aduh! Aduh!
Kini mentari Buddha telah lenyap
Siapakah yang akan menghalau kegelapan
Di muka bumi ini?

Seluruh Tathāgata secara bersama-sama berseru pada Penguasa Segenap Rahasia, Vajrapāni:

Dengarkanlah Kami, wahai Penguasa Rahasia,
Kami berdoa!
Apakah Engkau telah mengabaikan senjata
Berupa ikrar terdahuluMu?
Tidakkah Engkau menyaksikan penderitaan
Di dunia ini?
Berbelas kasihlah dan turunlah ke bumi,
Halaulah penderitaan di dunia!

Penguasa Rahasia menyetujuinya:

Tanpa awal dan akhir
Dengan tidak pernah mengabaikan ikrarKu,
Menanggapi kapan saja Aku diseru
Aku akan menampilkan keajaibanKu.

Beliau kemudian di puncak Gunung Mālaya mengajarkan *Sutra Ringkasan Makna*[280] dan ajaran-ajaran lainnya pada Lima Orang Mulia. Di Dhanakośa, tanah Oddiyāna sebelah barat, Vajrapāni mengajarkan *Tantra Esensi Rahasia*[281] bersama dengan kedalaman petunjuknya serta tantra-tantra Kila, Mamo, dan yang lainnya pada nirmānakāya, Garab Dorje[282]. Seluruh pewarisan ajaran ini diterima oleh Padma Thötrengtsel dari Oddiyāna dan secara bertahap tersebar luas.

2.3. PETUNJUK-PETUNJUK MENDALAM ATIYOGA

Atiyoga mulanya diajarkan di antara para dewa. Di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, terdapat seorang dewa bernama Devabhadrapala yang memiliki 500 putera, semuanya terlahir melalui pikirannya*. Yang tertua, Ānandagarbha, lebih cerdas dan elok penampilannya dibandingkan saudara-saudaranya. Ia gemar mempraktikkan pelafalan vajra, sendirian di sebuah pondok meditasi. Beliau dikenal sebagai Devaputra Adhicitta,

* Mereka terlahir secara ajaib semata-mata melalui harapannya.

"putera dewata dengan pikiran nan unggul."

Pada tahun kerbau air betina, Beliau mengalami empat mimpi bermakna simbolis. Pertama, semua Buddha memancarkan cahaya Mereka ke sepuluh penjuru, dan wujud Enam Muni terbentuk dari berkas-berkas cahaya mengelilingi para makhluk sebelum melebur ke dalam dirinya melalui puncak kepalanya. Kedua, ia menelan Brahmā, Visnu, dan Paśupati*. Ketiga, mentari dan rembulan di langit muncul di tangannya serta memenuhi seluruh jagad raya dengan cahayanya. Keempat, hujan *amrita* turun dari awan berwarna permata dan pada saat bersamaan memancarkan hutan, tanaman berharga, bunga, buah, dan buah-buahan kecil.

Hari berikutnya, ia menceritakan mimpinya pada Kauśika, raja para dewa, yang mengutarakan pujian sebagai berikut:

Emaho!
Kini tibalah waktu tampilnya ajaran inti
Nan alamiah!
Emanasi para Buddha,Bodhisattva
Dari masa lampau, sekarang, dan akan datang,
Para penguasa tingkatan kesepuluh-kalian
Akan menerangi seluruh dunia.
Alangkah ajaibnya perhiasan bagi alam dewa!

Mimpi pertama adalah pertanda bahwa ia akan menyerap pikiran kebijaksanaan semua Buddha dan menjadi

* Tiga dewata Hindu utama. Paśupati adalan nama lain bagi Śiva.

wakil Mereka. Yang kedua menandakan bahwa ia akan menundukkan seluruh *mara* serta menghapuskan ketiga racun. Yang ketiga berarti bahwa ia akan menghalau kegelapan dalam pikiran para makhluk dan menerangi mereka dengan ajaran-ajaran Dharma. Yang keempat melambangkan bahwa ia akan memadamkan penderitaan akibat amukan gejolak emosi negatif dengan air kehidupan ajaran Ati yang timbul secara alami.

Sekali lagi, semua Buddha masa lampau, sekarang, dan akan datang berkumpul bersama seraya berkata:

Kami berseru pada Vajrasattva nan jaya:
Engkau memiliki permata
Berupa makna-makna nan ajaib,
Membuka pintu gerbang pada segala sesuatu
Yang didambakan.
Menganugerahkan pada mereka
Permata yang terbebas dari segala daya upaya ini.

Dari hati Vajrasattva nampak roda permata bercahaya, yang Beliau persembahkan pada Sattvaraja* dengan ucapan:

Kebijaksanaan yang melampaui dualitas,
Realita tersembunyi,
Buddha Asali, yang tanpa daya upaya
Dan tanpa tindakan:
Jalan ini dikenal sebagai Jalan Tengah nan Agung.

* Nama lain bagi Vajrapāni.

Babarkanlah pada kumpulan para siswa.

Sattvavajra berjanji mengajarkannya:

Vajrasattva, seluas angkasa[283],
Melampaui cakupan kata-kata susah bagiKu
Mengungkapkannya. Namun bagi mereka
Yang belum merealisasinya, aku akan
Menggunakan kata-kata.
Demi mengajarkan maknanya.
Dengan demikian mereka akan Sanggup
Memahaminya.
Aku akan menggunakan metode apapun
Yang diperlukan demi membebaskan para praktisi.

Di Vajrāloka, Tanah Buddha sebelah timur, Vajrapāni menanyakan pandangan Buddha Vajraguhya dan para Tathāgata dari Keluarga Vajra. Di Ratnāloka, Tanah Buddha sebelah selatan, Beliau menanyakan pandangan Tathāgata Ratnapada beserta para Tathāgata dari Keluarga Permata. Di Padmakūta, Tanah Buddha sebelah barat, Beliau menanyakan pandangan Bhagavān Padmaprabha serta tak terhingga para Tathāgata Keluarga Teratai. Di Viśuddhasiddha, Tanah Buddha sebelah utara, Beliau menanyakan pandangan Tathāgata Siddhyāloka dan tak terhitung para Tathāgata Keluarga Tindakan. Di Viyogānta, Tanah Buddha sebelah tengah, Beliau menanyakan pandangan Tathāgata Śri Vairocana

dan banyak lagi para Penakluk dari Keluarga Tathāgata.

Vajrapāni dengan demikian menyarikan esensi seluruh kebijaksanaan para Penakluk (Buddha) dan menghapuskan seluruh pandangan salah mengenai setiap aspek Atiyoga, hakikat nan ajaib ajaran itu, yang bersifat spontan, terbebas dari daya upaya nan mengatasi sebab dan akibat. Beliau mengetahui bahwa Adhicitta, sang putera dewata, memiliki karma bajik dan keberuntungan serta dapat dijumpai di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, yakni di kamar tengah Istana Seluruh Kejayaan, di puncak tertinggi tempat terdapatnya pohon kehidupan, dipuncaki oleh vajra berujung sembilan. Vajrapāni pergi ke sana guna menjumpainya dan duduk di atas singgasana permata nan bercahaya di puncak tertinggi vajra tersebut.

Adhicitta membentangkan sebuah tudung aneka permata dan mempersembahkan benda-benda mulia kedewaan. Lalu Vajrapāni mewariskan padanya, melalui simbol-simbol, keseluruhan *abhiseka* langsung dengan "menuangkan makna-makna para Penakluk."[284] Beliau juga menganugerahkan padanya sepuluh pewarisan petunjuk-petunjuk mendalam, tujuh *abhiseka*, lima petunjuk mendalam, dan sejumlah besar tantra lainnya beserta kedalaman ajarannya, yang diwariskan secara keseluruhan dalam sekejap saja. Vajrapāni mengukuhkannya sebagai wakil terunggul para Buddha dan menyabdakan kata-kata berikut ini:

Semoga hakikat ajaib ajaran-ajaran ini
Menjadi dikenal di keseluruhan tiga alam surga
Dan disebar luaskan di tengah Jambudvipa
Oleh putera utama yang merupakan
Emanasi dari emanasi[285].

Dengan demikian, tersebarlah ajaran itu di tiga alam dewa.

2.4. TERSEBARNYA ATIYOGA DI ALAM MANUSIA

Di sebelah barat India terletak Oddiyāna, negeri para dākini. Di sanalah terdapat kawasan Dhanakośa, tempat terletaknya sebuah danau bernama Kutra. Di tepi danau tersebut, ada hutan dipenuhi bunga-bunga indah dengan sebuah gua yang disebut Tempat Vajra. Hiduplah seorang gadis muda bernama Bunga Gemilang, puteri Raja Uparāja dan Ratu Ālokabhāsvati. Ia memiliki seluruh tanda-tanda kesempurnaan, berhati bajik, serta mengembangkan *bodhicitta* mendalam. Meninggalkan segenap kemunafikan dan kelalaian, ia telah di*upasampada*kan sebagai bhikshuni serta menjaga seluruh ikrarnya dengan sempurna tanpa kegagalan sedikitpun. Beliau mempunyai pengikut sebagai 500 bhiksuni lainnya.

Pada tahun lembu kayu betina, saat fajar tanggal delapan bulan kedua musim panas, Beliau bermimpi

menyaksikan seluruh Tathāgata memancarkan cahaya Mereka yang berubah menjadi mentari dan rembulan. Mentari tersebut masuk ke dalam dirinya melalui puncak kepala dan bergerak ke bawah; sedangkan rembulan masuk melalui telapak kakinya dan begerak naik ke atas. Pagi harinya, realisasi kesadaran Beliau semakin meningkat, dan pergilah ia mandi di Danau Kutra. Sementara itu, Vajrapāni telah mengambil wujud sebagai seekor angsa, raja semua burung; Beliau kemudian mengubah Adhicitta menjadi aksara *hūm* dan mengubah diriNya sendiri menjadi empat ekor angsa. Keempat angsa itu turun dari angkasa dan mandi di danau. Tiga di antara angsa tersebut terbang kembali ke langit, namun salah satu penjelmaan Penguasa Rahasia itu menyentuh sang puteri tiga kali dengan paruhnya dan *hūm* bercahaya melebur ke dalam hatinya. Setelah itu terbanglah angsa itu ke langit.

Puteri yang merasa terpukau memberitahu ayah beserta kaum pengikutnya perihal kejadian tersebut. Dipenuhi keheranan, ayahnya merasa bersuka-cita.

"Apakah ini merupakan pertanda akan kehadiran seorang emanasi Buddha?" ia bertanya.

Raja kemudian mengadakan berbagai perjamuan dan upacara. Kendati sang puteri tidak memperlihatkan tanda-tanda kehamilan apapun, ketika waktunya tiba sebuah vajra sembilan sula nan memancarkan cahaya keluar dari jantungnya. Benda itu lalu lanyap dan sebagai gantinya muncul seorang anak yang memiliki

karakteristik Kebuddhaan baik utama maupun tambahan. Ia memegang sebuah vajra dengan tangan kanannya dan tongkat terbuat dari bahan berharga di tangan kirinya. Anak itu melafalkan bait-bait yang diawali dengan, "Vajrasattva, luas laksana angkasa..." Setiap merasa gembira. Mereka memperlihatkannya pada seorang brahmana yang piawai membaca tanda-tanda tubuh. Dengan penuh kekaguman, sang brahmana menyatakan bahwa anak itu adalah perwujudan nirmānakāya yang akan menguasai ajaran tertinggi. Karena tiap orang merasa sangat bergembira dan ia memegang sebuah vajra, mereka menamakannya Garab Dorje (Prahevajra), yang berarti Vajra Kegembiraan nan Unggul. Oleh sebab tiap orang merasakan suka cita, mereka juga menamakannya Vajra Kegembiraan. Selanjutnya, karena mereka semua dipenuhi oleh tawa, mereka menamakannya pula Vajra Tertawa.

Setiba masanya bagi Garab Dorje menduduki singgasana, Vajrapāni tampil sendiri di hadapannya serta menganugerahkan *abhiseka* langsung secara sempurna melalui penuangan makna-makna para Penakluk dan demikian pula dengan *abhiseka-abhiseka* lainnya. Dalam sekejap saja, Beliau juga mewariskan padanya seluruh tantra beserta kedalaman ajarannya, seperti 20.000 jilid naskah Sembilan Keleluasaan dan lain sebagainya; lantas mengukuhkannya sebagai pewaris ajaran. Ia lalu menunjuk para pelindung terpercaya guna membantunya melindungi ajaran. Tanpa upaya, dengan segera,

Garab Dorje merealisasi Kebuddhaan dalam tingkatan Kesempurnaan Agung.

Saat itu, di Tanah Mulia India, Brahmana Sukhapāla dan isterinya Kuhanā memperoleh seorang putera yang merupakan emanasi Yang Arya Manjuśri. Putera brahmana itu diberi nama Sārasiddhi, yang dikenal pula sebagai Samvarasāra. Belakangan Beliau menjadi seorang bhikshu dan memimpin 500 pandita serta memperoleh gelar Mahaguru Manjuśrimitra.

Dalam sebuah penampakan, Yang Arya Manjuśri memberitahu Beliau, "Pergilah ke arah barat, yakni ke negeri Oddiyāna. Di Danau Kutra terdapat dataran luas disebut Tempat Keemasan Mahāhe. Di tengahnya terdapat gua bernama Tempat Vajra dan di sanalah berdiam perwujudan nirmānakāya bernama Garab Dorje. Beliau adalah emanasi Vajrasattva. Ia merupakan pemegang ajaran nan terbebas dari daya upaya semua Buddha. Selain itu, seluruh Buddha telah meng*abhiseka* dirinya. Pergilah pada Beliau dan mohonlah esensi ajaran nan luar biasa, yakni Dharma bernama Atiyoga yang Beliau kuasai, dan dengannya Kebuddhaan dapat dicapai tanpa susah payah. Engkau hendaknya menjadi penyusun ajaran Beliau."

Manjuśrimitra berkata pada rekan-rekan panditanya, "Di sebelah barat, yakni di tanah Oddiyāna, terdapat seorang guru mengajarkan ajaran yang mengatasi prinsip sebab akibat. Kita hendaknya pergi ke sana dan mengalahkannya dengan logika."

Mereka mendiskusikan hal itu dan tujuh di antara mereka, termasuk sesepuh bernama Rājahasti, menempuh medan yang berat menuju Oddiyāna. Namun tidak peduli betapa kerasnya mereka berdebat dengan Garab Dorje, baik mengenai ajaran yang dilandasi oleh sebab atau doktrin berlandaskan musabab, ajaran Mantrayāna Rahasia, dalam maupun luar, tidak sedikitpun mereka sanggup mengalahkannya.

Manjuśrimitra kemudian bertanya pada pandita lainnya," Apakah kita hendaknya bertanya pada perwujudan nirmānakāya mengenai ajaran yang mengatasi prinsip sebab akibat?"

Sesepuh Rājahasti ingin memohon ajaran itu, namun menyatakan, "Aku tidak berani, karena kurangnya rasa hormat yang telah kita perlihatkan pada Beliau."

Beberapa yang lainnya merasa bahwa mereka boleh memohon ajaran karena kini telah diyakinkan. Bersama-sama mereka memutuskan melakukan pengakuan di hadapan sang guru. Beberapa di antara mereka mulai bersujud dan ber*pradaksina* mengelilingi Beliau. Sementara itu, yang lainnya mulai menangis.

Manjuśrimitra ber*namaskara* di hadapan Beliau seraya berkata, "Penjelmaan Nirmānakāya, dengan mengutarakan perdebatan tak terkendali, aku telah bersikap kurang hormat padamu."

Sebagai wujud penyesalannya, ia berniat memotong lidahnya sendiri dan mencari sebilah pisau. Tetapi Garab Dorje membaca pikirannya.

"Engkau tak akan pernah memurnikan perbuatan burukmu dengan memotong lidahmu!" Beliau berkata. "Susunlah suatu ajaran yang mengatasi ketergantungan pada sebab dan akibat. Hal itu akan memurnikan dirimu."

Seluruh pandita yang kurang karma bajik dan keberuntungannya pulang ke rumah. Namun Manjuśrimitra mencerap keseluruhan Dharma, memasuki realisasi spiritual dalam sekejap hanya dengan semata-mata melihat suatu gerakan tangan sang guru. Demi menyempurnakan ajaran tersebut, Garab Dorje menganugerahkannya *abhiseka* langsung secara utuh dengan menuangkan makna-makna para Penakluk beserta keseluruhan tantra dan petunjuk mendalam tanpa terkecuali, termasuk dua puluh ribu jilid Sembilan Keleluasaan. Pada kesempatan itulah, ia memperoleh nama Manjuśrimitra. Perwujudan nirmānakāya Garab Dorje menuangkan makna petunjuk-petunjuk itu dalam tulisan dan memberikan Manjuśrimitra ajaran sebagai berikut:

> *Hakikat pikiran Buddha adalah sedari awalnya.*
> *Ia tidak tercipta maupun musnah, laksana angkasa.*
> *Apabila engkau menyadari makna sejati*
> *Kesetaraan hakiki segala sesuatu,*
> *Bernaung dalam kondisi tersebut tanpa mencari*[286]
> *sesuatu lagi adalah meditasi.*

Manjuśrimitra memahami dengan sempurna maknanya

dan mengutarakan realisasi spiritualnya sebagai berikut:

Akulah Manjuśrimitra,
Aku telah merealisasi kesempurnaan Yamāntaka.
Aku telah menyadari kesetaraan nan agung
Antara Samsāra dan nirvāna; Kebijaksanaan asali
Yang mengenali segalanya telah bangkit.

Ia menulis *Petunjuk Mengenai Bodhicitta Yang Ditulis Dengan Emas Pada Batu*[287] sebagai pengakuannya, dan menyusun ajaran-ajaran Garab Dorje.

Ajaran-ajaran ini kemudian diwariskan pada Śri Simha, yang terlahir di Tiongkok, yakni di sebuah tempat bernama Shosha. Ayahnya bernama Kebajikan, sedangkan ibunya bernama Pandangan Jernih. Beliau menjadi terpelajar dalam lima jenis pengetahuan, yakni bahasa, logika, astrologi, dan lain sebagainya, yang dipelajarinya dari Mahaguru Hastibhala. Pada usia 25 Beliau berjumpa Ācarya Manjuśrimitra, yang darinya Beliau menerima keseluruhan ajaran Atiyoga nan mendalam beserta tantra, pewarisan ajaran, dan petunjuk mendalamnya. Beliau kemudian memasuki realisasi tertinggi yang terbebas dari segenap bentukan-bentukan batin.

Dari Śri Simha, ajaran-ajaran itu diwariskan pada Buddha Kedua dari Oddiyāna* dan kemudian cendekiawan bernama Jnānasūtra, Pandita Agung Vimalamitra, serta Penerjemah Agung Vairotsana. Silsilah ajaran hingga sejauh ini disebut silsilah simbol para Vidyādhara.

* Padmasambhava.

IV. PENYEBARAN INTISARI AJARAN DI TIBET, TANAH BERSALJU

Pada zaman Buddha, Tibet belum dihuni manusia. Belakangan, negeri itu didiami oleh sekelompok suku yang merupakan keturunan seekor kera-emanasi Yang Arya Avalokiteśvara-dan sesosok iblis wanita [penunggu] karang curam**. Selama kurun waktu awal ini, Tibet adalah negeri yang kacau tanpa agama, hukum, dan penguasa. Sementara itu, di India, lahirlah putera Raja Śatānika. Tangan dan kaki anak itu terdapat selaput seperti angsa, sedangkan kelopak matanya metutup ke atas laksana burung. Ayahnya menyangka bahwa anak itu pastilah bukan berasal dari kalangan manusia dan memutuskan bahwa ia hendaknya dibuang. Begitu ia telah sedikit bertambah besar, anak itu diusir dari negerinya. Didorong oleh kekuatan karmanya, ia mengembara dengan berjalan kaki dan perjalanannya kemudian berakhir di Tibet. Di sanalah Beliau berjumpa dengan beberapa pengembara. Ketika mereka bertanya padanya dari mana Beliau datang dan siapakah dirinya, ia menunjuk ke langit. Para gembala menduga bahwa ia pastilah seorang dewa yang turun dari langit, dan menjadikan Beliau pemimpin mereka. Mereka membuat baginya sebuah tahta dengan tanah dan batu yang mereka panggul di pundak mereka. Demikianlah, ia dikenal sebagai Nyatri Tsenpo Dari Masa Lampau-Nyatri Tsenpo berarti "Raja Singgasana [Yang Dipikul] Pada Pundak." Beliau

** Ada dikatakan bahwa iblis wanita itu adalah emanasi Tārā.

menjadi raja pertama[288] dan merupakan manifestasi Bodhisattva *Sarvanivāranaviskambhin*.

Bergenerasi-generasi kemudian, selama masa pemerintahan Lha-Thothori Nyentsen, yang merupakan emanasi Bodhisattva Samantabhadra, di atap Istana Yumbu Lakhar muncul sejumlah benda-benda suci[289]: sebuah benda bernama *Cintāmani*[290], yang mewakili tubuh para Buddha; *Sūtra Dirancang Laksana Kotak Permata*[291] dan *Sūtra Seratus Seruan dan Persujudan*[292], yang melambangkan ucapan Mereka; serta stūpa kristal setinggi satu kubit, yang melambangkan pikiran mereka. Inilah awal tersebarnya Dharma di Tibet.

Lima generasi kemudian tibalah masa pemerintahan Raja Songtsen Gampo[293], emanasi Avalokiteśvara. Ia membangun keseluruhan vihara di Thadul dan Yangdul serta vihara pusat di Lhasa[294] dan menikahi seorang puteri Tiongkok bernama Kongjo-manifestasi Tārā-beserta putri Nepal bernama Tritsun-manifestasi Dewi Bhrikuti. Masing-masing membawa serta serbagai bagian mas kawinnya, sebuah rupang Buddha. Kedua patung ini lalu dikenal sebagai Jowo[295].

Pertama kalinya, abjad Tibet diperkenalkan oleh Thönmi sambhota, yang mempelajari berbagai bahasa pada pandita India, Devavit simha, dan melanjutkan dengan penerjemahan *Awan Permata* beserta sūtra lainnya. Raja memanifestasikan seorang bhikshu bernama Akarmati dari antara kedua alisnya, yang menyebarkan ajaran Dharma di antara para raja non Buddhis di India,

dan menemukan lima rupang Avalokiteśvara yang muncul dengan sendirinya disebut Lima Saudara Mulia di dalam cabang kayu sejenis pohon cendana bernama "esensi ular," yakni di Istana-istana Pasir antara India dan Tamradvipa. Beliau juga membuat rupang suci Avalokiteśvara berkepala sebelas yang berada di Lhasa[296]. Semasa pemerintahannya, Dharma benar-benar berakar di Tibet.

Setelah lima generasi berlalu, lahirlah Raja Trisong Detsen[297], emanasi Yang Arya Manjuśri. Ketika berusia tiga belas tahun, ayahnya meninggal. Mulanya, ia menaklukkan sejumlah besar negeri melalui kekuatan angkatan perangnya, mendengarkan saran-saran dari para menteri nya, seperti Ngam Tara Lugong dan Lhazang Lupel. Kemudian, pada usia 17 tahun, ia membaca catatan-catatan sejarah pendahulunya, dan menyadari bahwa Dharma pertama kali tersiar di Tibet semasa pemerintahan Lha-Thothori Nyentsen dan diteguhkan kedudukannya oleh Songtsen Gampo. Mendapati betapa sungguh-sungguhnya para pendahulunya berkarya demi Dharma, Beliau bertekad mengabdikan hidupnya menyebarkan ajaran Buddha. Meminta saran menteri yang menangani masalah keagamaan, Go Pema Gungtsen, dengan bijaksana ia menanyakan pula pendapat para menteri lainnya, sehingga mereka semua sepakat hendak mendirikan sebuah vihara. Mencari seorang rohaniwan yang sanggup menenangkan [para makhluk halus penunggu] tanah[298], mereka meminta saran Nyang Tingdzin Zangpo,

guru paling dihormati oleh raja, yang berdiam di Samye Chimpu.

Melalui penampakan yang diperolehnya melalui meditasi, Tingdzin Zangpo mengetahui bahwa di Zahor, India timur, terdapat seorang kepala biara agung bernama Śantaraksita, putera seorang raja religius bernama Gomadeviya. Ia menyampaikan petunjuk ini pada raja, dan kepala biara tersebut lantas diundang ke Tibet.

Śantaraksita berupaya menyucikan lokasi pembangunan vihara. Namun seekor nāga yang tinggal di tempat itu bernama Āryapālo, mengetahui bahwa belukar kediamannya akan dipangkas. Itulah sebabnya, ia memohon bantuan para makhluk halus lainnya. Duapuluh satu *genyen*, disertai oleh manusia maupun bukan manusia, berkumpul bersama membentuk pasukan, dan saat malam hari para makhluk halus menghancurkan apa yang telah dibangun kala siang harinya. Mereka mengembalikan tanah dan batu ke tempat asalnya.

Raja menjumpai sang kepala biara dan meminta penjelasan, "Apakah ini disebabkan karma burukku terlalu tebal? Ataukah engkau belum memberkahi lokasi pembangunannya? Haruskah niatku ini tetap tak terwujud?"

"Aku telah menguasai *bodhicitta*," jawab sang kepala biara, "tetapi para dewa dan iblis tak dapat ditundukkan dengan cara damai. Hanya metode kekerasan yang akan berhasil. Saat ini, di Bodhi Gaya, India, terdapat seorang guru yang dikenal sebagai Yang Terlahir

Melalui Teratai dari Oddiyāna (Padmasambhava). Beliau hadir di dunia ini secara ajaib. Ia telah menguasai lima pengetahuan serta menguasai kekuatan absolut[299]. Beliau telah memasuki realisasi baik yang umum maupun unggul. Beliau meremukkan para iblis, dan mengikat delapan kelompok makhluk halus sebagai abdinya. Beliau membuat seluruh dewa dan iblis gemetar serta menundukkan para makhluk halus penguasa unsur. Apabila anda mengundangnya ke mari, tiada satupun makhluk halus akan sanggup menghalangi dirinya dan segenap dambaanmu akan terpenuhi."

"Tidakkah mustahil mengundang seseorang seperti Beliau?" tanya raja.

"Tidak," jawab sang kepala biara, "hal itu bukanlah sesuatu yang mustahil mengingat doa yang telah diucapkan di masa lampau. Pada zaman dahulu, di Nepal terdapat seorang wanita bernama Samvari, puteri Salé, sang peternak ayam. Ia memiliki empat putera yang berasal dari pernikahannya dengan seorang peternak kuda, gembala babi, pengurus unggas, dan peternak anjing..." Beliau kemudian meriwayatkan mengenai pendirian stūpa Jarung Khashor[300] dan doa yang diucapkan saat itu.

Raja mengutus Ba Trisher, Dorje Dudjom, Chim Śakyaprabha, dan Shübu Palgyi Senge ke India. Masing-masing di antara mereka membawa sejumlah debu emas dan tali emas keabadian. Mereka menjelaskan pada Mahaguru bahwa Beliau diperlukan di Tibet guna

memberkahi lokasi pendirian vihara.

Sang Mahaguru berjanji datang ke sana. Beliau berangkat, dan berhenti di tengah perjalanannya guna mengikat duabelas tenma, duabelas pelindung, duapuluh satu genyen, dan seluruh dewa beserta makhluk halus Tibet ke dalam ikrar nan teguh.

Akhirnya, Beliau tiba di Trakmar guna menenangkan kawasan tersebut dan Vihara Samye Yang Timbul Dengan Sendirinya dibangun. Bangunan itu memiliki bangunan utama tiga tingkat, dikelilingi oleh bangunan-bangunan yang melambangkan empat benua dan anak benua. Dua kuil Yaksa, atas dan bawah, melambangkan mentari serta rembulan. Keseluruhan kompleks dikelilingi oleh dinding. Kepala Biara Śantaraksita, Ācārya Padma dan Vimalamitra, melemparkan bunga-bungaan sebagai wujud penyucian tiga kali dan tampaklah banyak pertanda ajaib[301].



SAMYE

Vihara pertama di Tibet, yang dibangun pada awal abad ke-9. Bentuknya mencerminkan alam semesta menurut kosmologi India kuno. Bangunan ini rusak berat semasa Revolusi Kebudayaan, namun vihara utama telah direstorasi dengan seksama serta disucikan oleh Dilgo Khyentse Rinpoche pada tahun 1990.

1. SILSILAH PENDENGARAN MAKHLUK BIASA*

Kepala vihara Śantaraksita lalu mengajarkan tradisi-tradisi Vinaya dan Sūtra. Sementara itu, Mahaguru Padma dan Vimalamitra menyebarkan ajaran Mantra. Pada kesempatan itulah, Buddha Kedua dari Oddiyāna dan Pandita Agung Vimalamitra mengajar tiga siswa utama; yakni yang dikenal sebagai Raja, Bawahan, serta Sahabat**-dan begitu pula dengan Nyangwen Tingdzin Zangpo serta para siswa beruntung lainnya yang menjadi bejana bagi ajaran Dharma. Demi mereka, Mahaguru Padma beserta Vimalamitra memutar Roda Dharma ketiga yoga dalam, termasuk Atiyoga Kesempurnaan Agung, dan menunjukkan dengan jelas ketiga kunci utama: pembedaan, keputusan yang jelas, serta pembebasan diri sendiri[302]. Garis silsilah pewarisan ajaran ini disebut "silsilah pendengaran makhluk biasa."

Buddha Kedua dari Oddiyāna juga mewariskan pada masing-masing dua puluh lima siswanya+, yang semuanya memiliki keberuntungan, apapun ajaran Buddha nan tak terhingga jumlahnya sebagaimana diperuntukkan bagi mereka seturut karmanya. Naskah-naskah Tantra itu kemudian dituliskan pada "gulungan-gulungan kuning"[303] dan disembunyikan sebagai harta pusaka spiritual‡. Sang Mahaguru mengucapkan doa dan menyembunyikannya sebagai warisan demi menaburkan

* Judul ini disisipkan pada terjemahan demi kejelasan.
** Trisong Detsen, Yeshe Tsogyal, dan Vairotsana.
+ rje 'bangs, secara harafiah berarti "tuan dan bawahan," yang dimaksud tuan adalah Raja Trisong Detsen, sedangkan bawahan adalah keduapuluh empat siswa lainnya.
‡ Lihat senarai kata: harta pusaka (treasure).

kebajikan bagi para siswa di masa mendatang. Belakangan, pada masa yang telah diramalkan, para emanasi praktisi perealisasi ajaran yang telah mengucapkan doa, terlahir guna menemukan kembali harta pusaka nan berharga ini. Banyak siswa dengan karma yang sesuai akan menjadi pengikut mereka dan berkarya demi kebaikan para makhluk dengan menyebarkan silsilah spiritual enam atau sembilan pewarisan ajaran[304].

Di antara tak terhitung para tulku dan penemu harta pusaka spiritual, salah seorang yang kita bicarakan di sini adalah Rigdzin Jigme Lingpa. Beliau adalah sungguh-sungguh Avalokiteśvara Yang Bernaung Dalam Hakikat Pikiran* sendiri, dan mewujudkan dirinya sebagai seorang sahabat spiritual. Beliau menerima pewarisan sempurna keseluruhan tiga silsilah secara bersamaan-silsilah pikiran, silsilah simbol, dan silsilah pendengaran-dari Buddha Kedua Dari Oddiyāna, Cendekiawan Agung Vimalamitra, serta Longchen Rabjampa[305]. Beliau merupakan Buddha nan Sempurna. Beliau memutar Roda Ajaran Sempurna bagi para makhluk beruntung dan memiliki karma yang sesuai. Sebagaimana dikatakan peribahasa:

Wujud Beliau adalah dewa atau
Manusia pada umumnya
Namun pikiran sempurna
Beliau adalah Buddha sejati.

* *sems nyid ngal gso*: salah satu perwujudan Avalokiteśvara.

Oleh karena itulah, yang arya guru saya* pernah berkata: "Bagi mereka yang dapat berpraktik dan berdoa, guruku, Vajradhara[306], penguasa dan pelindung bagi para makhluk, adalah sungguh-sungguh sosok Buddha sempurna. Aku tidaklah mengatakan seperti itu semata-mata karena aku ingin memuji atau menghormatinya. Beliau adalah sungguh Vajradhara Agung nan Sempurna, yang hadir demi menebarkan kebajikan bagi para makhluk dalam wujud manusia. Di antara diriNya dan engkau sendiri dalam silsilah ajaran tiada yang lain selain diriku. Sehubungan denganku, bahkan semenjak pertama kali berjumpa dengannya, aku telah mematuhi apapun yang diperintahkannya padaku. Aku telah mengabdinya dalam tiga cara dan tak pernah melakukan sesuatupun yang tak memuaskan dirinya atau mengecewakan Beliau. Jadi engkau dapat meyakinkan bahwa sama sekali tidak ada kemerosotan dalam *samaya* yang mencemari rantai keemasan silsilah ajaran ini. Aliran berkah-berkahnya berbeda dengan yang lainnya."

Tantra Penyatuan Mentari dan Rembulan mengatakan:

Apabila engkau tidak menjelaskan sejarah
Asal muasalnya
Orang akan melakukan kesalahan
Dengan tidak memercayai
Ajaran rahasia nan mendalam.

* Guru Patrul Rinpoche, Jigme Gyalwai Nyugu, salah seorang murid utama Rigdzin Jigme Lingpa. Lihat bagian Pengantar.

Dikarenakan niat menginspirasikan keyakinan dalam diri para siswa, dijelaskanlah pada mereka bagaimana silsilah ajaran ini dapat ditelusuri hingga sumbernya yang autentik, yakni dengan menuturkan kembali sejarahnya, sebagaimana yang saya paparkan di sini dalam konteks Guru Yoga.

Karena pentingnya Guru Yoga, sehingga mantranya dilafalkan 10 juta kali. Beberapa orang gagal melafalkan mantranya sebanyak itu, karena berpikir bahwa praktik pendahuluan tidaklah begitu penting. Atau barangkali mereka dipenuhi oleh harapan yang tinggi setelah mendengar bagaimana mendalamnya ajaran praktik utama. Tetapi menyangka bahwa mereka dapat melakukan tahapan praktik pembangkitan dan penyempurnaan tanpa mempraktikkan tahapan pendahuluan adalah seperti yang dikatakan pepatah umum berikut ini:

Menjulurkan lidah anda sebelum
Kepala dimasak[307]*,*
Membentangkan kaki-kaki anda
Sebelum ranjangnya hangat.

Mempraktikkan tahapan pendalahuan sebelum menyelesaikannya dengan benar tak akan membuahkan apa-apa. Bahkan jika timbul tanda-tanda "kehangatan", sifatnya masih belum stabil, laksana bangunan tanpa fondasi. Adalah pandangan salah pula mengabaikan praktik-

praktik pendahuluan begitu mengawali praktik utama, dengan menyangka bahwa anda telah mempraktikkannya dengan benar-melalui gagasan bahwa tahapan pendahuluan adalah sekedar pendahuluan dan dengan demikian tak lagi diperlukan. Apabila anda mengabaikan praktik pendahuluan, landasan bagi sang jalan, anda telah memotong Dharma hingga seakar-akarnya. Hal ini dapat diumpamakan niat menciptakan suatu lukisan dinding tanpa adanya tembok. Senantiasalah berupaya terus hingga anda membangkitkan keyakinan nan tulus terhadap praktik-praktik pendahuluan. Pusatkan perhatian khususnya pada Guru Yoga, pintu gerbang menuju berbagai berkah dan jadikanlah sebagai landasan praktik anda. Inilah kunci utamanya.

Aku memandang bahwa guruku yang baik hati
Adalah sesosok Buddha sejati,
Tetapi gara-gara kekeras-kekepalaanku,
Aku telah tidak mematuhi petunjuk-petunjuk
Beliau. Aku mengetahui bahwa semua makhluk
Di ketiga alam pernah menjadi
Orang tua-orang tuaku namun karena sikapku
Yang mudah dicengkeram amarah,
Aku masih menganiaya para seDharmaku.
Berkahilah aku dan orang-orang
Berkarma buruk seperti diriku,
Agar kami sanggup,
Dalam kehidupan ini dan yang lainnya,

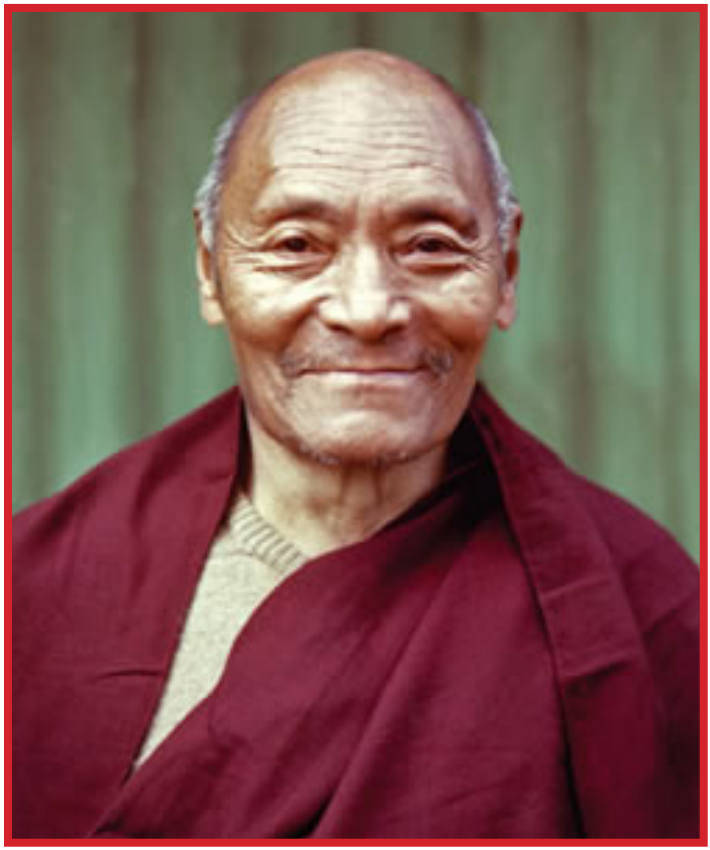
Dengan kerendahan hati, disiplin nan teguh,
Fleksibilitas dalam pikiran dan tindakan,
Mengikuti guru spiritual kami.





GURU RINPOCHE DAN DUA BELAS PERWUJUDANNYA

Perwujudan-perwujudan berbeda Guru Rinpoche digambarkan seturut siklus "Penghalauan Seluruh Hambatan" (Parché Kunsel), suatu harta pusaka spiritual ditemukan kembali oleh Chogyur Dechen Lingpa dan Jamyang Khyentse Wangpo, rekan sezaman Patrul Rinpoche.



KANGYUR RINPOCHE (1898-1975)

Seorang cendekiawan dan praktisi agung, yang meskipun dapat memangku jabatan yang tinggi di vihara Agung Riwoche, Tibet Timur, memilih menghabiskan waktunya mengembara dari tempat ke tempat guna berpraktik dan mengajar, menghindari keterlibatan dalam institusi apapun. Semenjak masa kanak-kanaknya, Beliau telah memperoleh penampakan Padmasambhava, dan menemukan sejumlah harga kekayaan spiritual (Terma) di Tibet, Bhutan, serta India.

Part Three

BAGIAN KETIGA

JALAN CEPAT PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*)



BUDDHA AMITABHA

I

Pemindahan Kesadaran (*Phowa*), petunjuk-petunjuk bagi mereka yang hendak meninggal: Kebuddhaan tanpa meditasi

Tindakan berbelas kasihMu bagi para makhluk yang dilanda kebingungan adalah unggul.
CaraMu dalam merangkul pelaku kejahatan besar sebagai siswamu adalah unggul
Metode jituMu [dalam menghadapi] mereka yang sulit ditaklukkan adalah unggul
Wahai Guru Yang Tak Bercela, pada kakiMu kubersujud.

I. LIMA JENIS PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*)

Terdapat lima jenis pemindahan kesadaran:

1. Pemindahan kesadaran tingkat unggul pada dharmakāya melalui meterai pandangan.
2. Pemindahan kesadaran tingkat menengah pada sambhogakāya melalui penyatuan antara tahapan pembangkitan dan penyempurnaan.
3. Pemindahan kesadaran tingkat rendah pada nirmānakāya melalui belas kasih tak terukur.
4. Pemindahan kesadaran biasa melalui tiga metafora.
5. Pemindahan kesadaran yang dilakukan bagi yang sudah meninggal melalui kaitan belas kasih.

1. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) SUPERIOR PADA DHARMAKĀYA MELALUI METERAI PANDANGAN

Orang yang telah membangkitkan dan terbiasa dengan pandangan terbebas dari kesalahan mengenai kondisi alami tak terciptakan di sepanjang hidup mereka, pada saat kematiannya, mempraktikkan esensi utama keleluasaan beserta kesadaran terhadap jalan rahasia kemurnian asali *trekchö*, dan mengalihkan kesadaran pada kemaha-luasan dharmakāya[308].

2. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) TINGKAT MENENGAH PADA SAMBHOGAKĀYA MELALUI PENYATUAN ANTARA TAHAPAN PEMBANGKITAN DAN PENYEMPURNAAN

Orang-orang yang terbiasa menjalankan praktik pembangkitan dan penyempurnaan secara bersamaan layaknya yoga tak terpisahkan, serta sepenuhnya piawai dalam melihat sosok makhluk suci layaknya penampakan ajaib, ketika halusinasi alam antara muncul saat kematian, mereka sanggup memindahkan kesadaran mereka pada penyatuan dengan kāya kebijaksanaan[309].

3. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) TINGKAT RENDAH PADA NIRMĀNAKĀYA MELALUI BELAS KASIH TAK TERUKUR

Orang yang telah mewujudkan kematangan *abhiseka* Kendaraan Mantra Rahasia, dengan *samaya* tak tercela, memiliki kecenderungan para tahapan-tahapan pembangkitan dan penyempurnaan serta telah menerima petunjuk mengenai alam antara (*bardo*), seperti dikatakan:

> *Menyela masuknya ke dalam rahim,*
> *Mengingatkan untuk berbalik kembali*:*
> *Ini merupakan saat perlunya ketetapan*
> *Serta kemurnian pandangan.*

Barangsiapa yang mempraktikkan pemindahan kesadaran ini hendaknya menghadang peristiwa tak dikehendaki berupa masuknya ke rahim tak murni. Digerakkan oleh belas kasih agung serta menerapkan praktik menganggap

* Ini berarti berbalik kembali sebelum kesadaran memasuki rahim.

kelahiran kembali sebagai emanasi nirmanakāya, mereka akan memindahkan kesadaran mereka pada tempat kelahiran di salah satu tanah murni[310] [para Buddha].

4. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) BIASA MELALUI TIGA METAFORA

Orang yang mempraktikkan cara ini memvisualisasikan kanal energi bagian tengah sebagai suatu jalan, bindu kesadaran pikiran selaku pengelananya, dan tanah murni kebahagiaan agung sebagai tujuannya[311].

5. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) YANG DILAKUKAN BAGI ORANG YANG SUDAH MENINGGAL MELALUI KAITAN BELAS KASIH

Jenis pemindahan kesadaran ini dilakukan bagi seseorang yang sedang sekarat atau telah berada di alam antara. Praktik ini dapat dilakukan oleh seorang yogi yang tinggi realisasi spiritualnya, menguasai pikiran dan persepsinya, serta kemampuan kesadaran berada di alam antara. Secara umum, apabila hendak melakukan pemindahan kesadaran ini bagi yang telah meninggal, seseorang hendaknya telah merealisasi Jalan Penglihatan. Sebagaimana yang dikatakan Jetsun Mila:

> *Sebelum engkau mencerap kebenaran*
> *Jalan penglihatan.*

Jangan praktikan pemindahan kesadaran (phowa)
Bagi orang yang telah meninggal.

Meskipun demikian, barangsiapa yang benar-benar mengenali waktu tepat melaksanakannya-yakni ketika nafas lahiriah telah berhenti dan nafas bagian dalam masih berlangsung[312]- dapat mempraktikkannya begitu memiliki sedikit pengalaman sehubungan petunjuk mengenai pemindahan kesadaran. Hal ini sangatlah membantu orang yang sedang sekarat dan laksana seorang pengelana dibawa ke jalan yang benar oleh seorang sahabat, petunjuk ini sanggup menghindarkannya dari kelahiran kembali di alam-alam rendah.

Pemindahan kesadaran menjadi lebih sulit begitu pikiran dan tubuh telah terpisah sepenuhnya. Bila demikian halnya, diperlukan seorang yogi yang menguasai pikirannya sehingga sanggup menemukan orang yang telah meninggal di alam antara (*bardo*). Mudah memengaruhi orang yang tak lagi memiliki tubuh fisik dan jika dilakukan oleh yogi berkemampuan seperti itu, pemindahan kesadaran dari alam antara sendiri memiliki kekuatan mengirim kesadaran seseorang ke Tanah Suci para Buddha. Kendati demikian, adalah kebohongan bila ada yang mengatakan bahwa pemindahan kesadaran (*phowa*) dapat dilakukan dengan mengundang kembali kesadaran ke tubuhnya setelah kematian[313].

Banyak orang dewasa ini, yang bertindak seolah-olah *lama* atau *tulku** sejati mempraktikkan ritual

* *sprul sku,* secara harafiah nirmānakāya. Seorang *lama* inkarnasi. Para *lama* seperti itu selalu dipandang sebagai perwujudan seorang bodhisattva Agung. Meskipun demikian, terdapat banyak pengaruh sosial dalam pemililian seorang tulku, dan ada kasus-kasus dimana keasliannya dipertanyakan.

pemindahan kesadaran. Jikalau mereka menjalankan ritual itu dengan cinta dan belas kasih *bodhicitta* serta tak memendam sikap mementingkan diri sendiri sama sekali, dalam setiap kesempatan dengan pikiran yang bebas dari hambatan mereka sungguh-sungguh dapat menolong orang yang telah meninggal. Hal ini hanya dimungkinkan oleh motivasi *bodhicitta*. Namun seseorang yang melakukannya demi kepentingan dirinya, hanya tahu melafalkan kata-katanya saja, dan kemudian memperoleh seekor kuda atau benda berharga lain sebagai bayarannya, adalah sungguh-sungguh hina.

Menjadi pembimbing dan guru bagi yang lainnya,
Tanpa anda sendiri mencapai pantai pembebasan
Adalah sama konyolnya dengan mengulurkan
Tangan anda pada seseorang yang tenggelam
Sementara anda sendiri diseret oleh banjir.

Suatu kali, ketika Guru Agung Tendzin Chöpel berada di Tsari, Beliau mengalami penampakan seseorang yang baginya Beliau pernah melakukan ritual pemindahan kesadaran dan menerima seekor kuda sebagai bayarannya. Apa yang Beliau lihat hanyalah kepala orang itu yang menyembul keluar dari telaga darah. Orang itu memanggil nama Tendzin Chöpel dan bertanya padanya apa yang harus dilakukan.

Tendzin Chöpel merasa takut. Beliau menjawab, "Aku mempersembahkan padamu perjalan ziarahku ke

Tsari,"* dan penampakan itupun lenyap.

Bahkan bagi seorang guru besar dengan realisasi spiritual nan tinggi, menerima persembahan atas nama almarhum tanpa melakukan ritual atau semacamnya demi kepentingan orang yang telah meninggal menyebabkan rintangan di tengah jalan.

Manakala inkarnasi kepala biara Dzogchen, Gyurme Thekchok Tendzin, mangkat. Trime Shingkyong Gönpa diundang saat upacara pemakamannya. Sepanjang hari itu, Beliau hanya melakukan ritual pemurnian dan membawa kembali kesadarannya, terus menerus mengulangi pemindahan kesadarannya, sebagaimana halnya kematian orang bisa. Para bhikshu bertanya mengapa ia berlaku seperti itu.

"Dahulu," Beliau menjelaskan, "Dzogchen Rinpoche mengabaikan melakukan ritual dan doa pelimpahan jasa bagi seseorang yang atas namanya seekor kuda hitam dipersembahkan bagi Beliau. Orang itu merupakan pelaku kejahatan besar dan dikarenakan hal ini, tahapan-tahapan dan jalan menjadi sedikit tercemar bagi Rinpoche. Kini Beliau dan aku telah memadukan kekuatan serta menyelesaikan permasalahan ini." Disebutkan bahwa pelaku kejahatan dalam riwayat di atas bernama Golok Tendzin.

Adalah salah bagi mereka yang berkedudukan sebagai *lama* tinggi atau *tulku* menerima persembahan atas nama orang yang telah meninggal dengan berpikir, "Akulah ..... Yang Agung," dan gagal menerapkan

* Yakni jasa pahala perziarahannya.

bodhicitta atau melafalkan doa, melakukan ritual, serta pelimpahan jasa dengan benar dan efektif. Para *tulku* penting yang dikenali sebagai inkarnasi sejati para guru agung dari masa lampau masih harus diajari bagaimana membaca lagi, dan mengawali dari abjad lagi seperti orang biasa. Karena mereka lupa cara membaca yang pernah dikuasainya di kehidupan sebelumnya, terdapat sedikit keraguan bahwa mereka pastilah melupakan yoga-yoga tahapan pembangkitan dan penyempurnaan pula. Saya bertanya-tanya tidakkah lebih baik bagi mereka menghabiskan sedikit waktu berlatih *bodhicitta* dan belajar mengenai praktik serta retret, ketimbang berjalan ke sana kemari demi mengumpulkan persembahan begitu sanggup menunggangi kuda.

II. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) BIASA MELALUI KETIGA METAFORA

Saya kini akan memaparkan jenis pemindahan kesadaran yang disebut "pemindahan kesadaran biasa menggunakan tiga metafora" atau "pemindahan kesadaran pada guru." Praktik ini juga berkaitan dengan apa yang dalam Tantra Pengakuan Nan Terbebas dari Noda disebut "memindahkan bola cahaya menggunakan suara saat kematian." Praktik pemindahan kesadaran jenis ini tak diperlukan bagi mereka yang telah memasuki realisasi spiritual tingkat tinggi. Seperti yang dikatakan dalam naskah-naskah tantra:

Apa yang disebut "kematian" hanyalah semata-mata konsep,

Sesuatu yang membimbing pada alam-alam kedewaan[314].

Lalu ada disebutkan pula:

Kematian, atau apapun yang kita kenal
Sebagai kematian,
Adalah pencerahan kecil bagi seorang yogi.

Barangsiapa yang telah menangkap kekuatan absolut selama kehidupan mereka serta menguasai kelahiran dan kematian kelihatannya masih mengalami kematian. Tetapi bagi mereka, kematian tidaklah beda dibandingkan berpindah dari tempat yang satu ke tempat lainnya. Mereka yang piawai dalam praktik-praktik penting tahapan pembangkitan dan penyempurnaan sanggup, seperti yang telah kita sebutkan sebelumnya, memanfaatkan salah satu di antara tiga praktik bagi kematian, alam antara (*bardo*), atau kelahiran demi menghantar kesadaran mereka pada salah satu di antara ketiga kāya.

Pada sisi lain, seperti ada dikatakan:

Mereka yang memiliki latihan memadai boleh
Diterima melalui pemindahan kesadaran (phowa).

Metode ini penting sekali bagi para praktisi yang belum merealisasi kemantapan di atas jalan [Dharma] atau telah

melakukan sejumlah kejahatan. Siapa saja yang mempunyai petunjuk-petunjuk istimewa ini, betapapun seriusnya kejahatannya, pintu gerbang ke alam-alam rendah tertutup baginya. Bahkan mereka yang telah melakukan kejahatan berbuah langsung, tidak akan terjatuh ke alam-alam rendah apabila mereka memanfaatkan ajaran ini. Naskah-naskah tantra mengatakan:

Engkau barangkali membunuh
Seorang brahmana setiap hari
Atau melakukan kelima kejahatan berat
Berbuah langsung, namun engkau masih
Dapat terbebaskan melalui jalan ini.
Tak satupun kejahatan tersebut
Akan mencemarimu.

Dan:

Barangsiapa yang mempraktikkan
Pemindahan kesadaran (phowa),
Memusatkan pikiran
*Pada lubang di atas kesembilan lainnya**
Tidak akan dicemari oleh
Perbuatan-perbuatan buruknya,
Dan akan terlahir di suatu
Tanah Buddha nan murni.

* Lubang Brahmā (lihat senarai kata).

Ada pula dikatakan:

Pada kaki ayahmu, guru yang berkualifikasi
Ditahtakan di atas mentari dan rembulan
Pada puncak kepalamu,
Ikutilah jalan sutera putih kanal energi tengahmu,
Dan engkau akan terbebaskan,
Meski melakukan kelima kejahatan berat
Berbuah langsung.

Petunjuk-petunjuk mengenai jalan mendalam pemindahan kesadaran ini dengan demikian merupakan jalan menuju Kebuddhaan tanpa meditasi, jalan rahasia yang pasti membebaskan bahkan para pelaku kejahatan besar sekalipun. Buddha Vajradhara bersabda:

Anda barangkali telah membunuh
Seorang brahmana setiap hari
Atau melakukan lima kejahatan berat
Berbuah langsung, namun begitu anda
Menjumpai petunjuk-petunjuk ini anda,
Tanpa diragukan lagi, akan terbebaskan.

Guru Agung dari Oddiyāna (Padmasambhava) sendiri bersabda:

Siapa saja mengenal Kebuddhaan melalui meditasi
Namun aku mengenal suatu jalan tanpa meditasi.

Pandita Agung Nāropa menyabdakan:

Sembilan lubang terbuka menuju samsāra
Namun satu lubang terbuka menuju Mahāmudrā.
Tutuplah kesembilan lubang dan
Bukalah yang satu itu;
Tidak diragukan lagi bahwa hal ini
Akan membawa pada pembebasan.

Marpa, penerjemah dari Lhodrak bersabda:

Hingga saat ini aku telah mempraktikkan
Pemindahan kesadaran (phowa),
Berlatih, berlatih, dan berlatih lagi.
Aku mungkin mengalami kematian
Pada umumnya, namun aku tak perlu takut;
Kebiasaan telah memberiku
Keyakinan nan sempurna.

Jetsun Shepa Dorje berkata:

Petunjuk-petunjuk ini yang menyatukan,
Menghantar, dan menghubungkan,*
Adalah pembimbing penting
Guna mengatasi alam antara (bardo).
Apakah ada seseorang dengan jalan semacam itu?
Betapa bahagianya seseorang yang energi
Kehidupannya memasuki kanal energi tengah-

* Menghubungkan kita dengan Tanah-tanah Murni para Buddha melalui pengalihan kesadaran yang menyatukan dengan guru.

Betapa ajaibnya! Ia tiba di angkasa nan absolut!

Petunjuk-petunjuk ini dibagi menjadi dua bagian: Pertama latihan dan kedua, praktik sesungguhnya.

1. LATIHAN PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*)

Berbekalkan penjelasan mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*) yang telah anda terima, latihlah diri anda terus menerus dengan penuh tekun hingga munculnya tanda-tanda keberhasilan.

Pada saat ini, sementara seluruh saluran tubuh (*kanal/tsa*), energi (*lung/prana*) dan esensi (*thigle/bindu*), dan tubuh anda berada dalam kondisi kuat serta sehat, anda akan merasakan bahwa melakukan pemindahan kesadaran adalah cukup sulit. Namun begitu anda tiba pada saat-saat terakhir anda atau usia teramat lanjut, hal itu menjadi jauh lebih mudah. Kenyataan ini dapat diumpamakan seperti buah-buahan, yang sulit dipetik saat musim panas, yakni belum matang. Tetapi sewaktu buah itu telah matang dan siap jatuh dengan sendirinya di musim gugur, hanya tergores kerah baju anda sudah sanggup menggugurkannya dari dahan.

2. PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*) YANG SEBENARNYA

Waktu menerapkan pemindahan kesadaran adalah sesudah tanda-tanda mendekati kematian muncul, yakni ketika anda yakin bahwa tiada lagi kemungkinan kembali serta proses berpisahnya energi-energi kehidupan mulai berlangsung. Jangan lakukan hal ini pada kesempatan lainnya. Seperti dikatakan dalam naskah-naskah tantra:

Lakukan pemindahan kesadaran
Pada saat yang tepat.
Bila tidak, engkau akan membunuh
Para makhluk suci.*

Terdapat banyak tahapan proses terpisahnya energi kehidupan, tetapi agar mudah dipahami, proses tersebut dapat dibagi menjadi: terurainya kelima kemampuan indrawi, terurainya empat unsur, dan tahapan-tahapan kejernihan, pertumbuhan, serta pencapaian.

Terurainya kelima kemampuan indrawi diawali, sebagai contoh, ketika pelafalan para bhiksu yang berkumpul di sekitar ranjang kematian anda hanya terdengar seperti gumaman tak jelas. Anda tak sanggup lagi membedakan suku-suku katanya. Atau ketika anda mendengar suara orang lain seolah-olah datang dari tempat sangat jauh, dan anda tak dapat lagi memahaminya. Inilah pertanda kesadaran pendengaran anda hendak berakhir. Kesadaran penglihatan anda mulai berakhir, sebagai contoh, ketika anda melihat segala sesuatu berupa bayangan-bayangan kabur. Tatkala kemampuan

* Menurut ajaran Vajrayāna, tubuh dianggap sebagai mandala suci para makhluk suci. Dalam pandangan ini, memendekkan kehidupan seseorang melalui praktik pengalihan kesadaran sebelum waktunya akan merusak mandala tersebut.

penciuman, pengecapan, dan sentuhan siap padam dan mencapai tahap penguraian terakhirnya, inilah saat yang tepat melakukan pemindahan kesadaran (*phowa*).

Lalu unsur-unsur internal daging penyusun tubuh melebur ke dalam unsur eksternal tanah[315], anda merasakan kesan seperti terjatuh ke sebuah lubang. Anda merasa berat, seolah-olah ditimbun di bawah sebongkah gunung nan berat. Terkadang, orang yang sedang sekarat meminta ditarik dari bantalnya dan diangkat. Ketika darah melebur ke dalam unsur eksternal air, anda mulai mengeluarkan air liur dan hidung anda mengeluarkan cairan. Sewaktu elemen panas tubuh anda melebur ke dalam unsur eksternal api, mulut dan lubang hidung anda merasa kering, mulai mengalami kondisi-kondisi ekstrem, tubuh anda mulai kehilangan panasnya. Pada beberapa kasus, uap keluar dari puncak kepala saat mengalami tahapan ini. Sehubungan dengan napas internal atau energi, akan melebur ke dalam unsur udara eksternal; beragam energi anda-energi yang naik ke atas, energi pengosongan, energi menakutkan, dan energi penembus segalanya-semuanya melebur ke dalam energi penunjang kehidupan. Menghirup napas menjadi sesuatu yang sulit. Menghembuskan napas ke luar serasa berat, menjalari paru-paru hingga tenggorokan. Lalu seluruh darah dalam tubuh anda berkumpul dalam kanal kehidupan anda (*tsa*) dan tiga tetesan jatuh pada bagian tengah jantung anda, silih berganti. Dengan tiga helaan panjang, napas eksternal anda tiba-tiba berhenti.

Saat itu, unsur putih "sperma" yang anda terima dari ayah anda bergerak turun secara cepat dari puncak kepala anda. Sebagai pertanda luarnya, anda akan melihat sekitar anda berwarna putih layaknya langit tak berawan diterangi cahaya rembulan. Sebagai pertanda dalamnya, anda mengalami kejernihan pada kesadaran anda dan tiga puluh tiga pikiran negatif sirna. Tahapan ini disebut "kejernihan."

Unsur merah atau "darah" yang diterima dari ibu anda bergerak dengan cepat ke atas dari bagian pusar anda. Sebagai pertanda luarnya, anda melihat segala sesuatu di sekitar anda berwarna merah layaknya langit cerah diterangi cahaya mentari. Sebagai pertanda dalamnya, anda mengalami kebahagiaan pada kesadaran anda dan empat puluh jenis pikiran berkaitan nafsu birahi sirna. Tahapan ini disebut "pertumbuhan."

Sewaktu unsur merah dan putih berjumpa di jantung anda, kesadaran anda memasuki di antara keduanya. Pertanda luarnya adalah melihat kegelapan di sekitar anda laksana langit jernih dalam kegelapan sempurna. Pertanda dalamnya adalah kesadaran anda mengalami suatu kondisi tanpa pemikiran apapun dan anda terjatuh tak sadar dalam kegelapan pekat. Inilah yang disebut tahapan "pencapaian."

Anda kemudian bangkit sejenak dari ketidaksadaran itu dan memasuki suatu pengalaman seperti langit yang tak dipengaruhi ketiga kondisi sebelumnya. Inilah saat kemunculan "cahaya terang waktu

mendasar."[316] Mengenalinya sebagai hakikat diri anda sendiri dan bernaung di dalamnya disebut "pemindahan kesadaran (*phowa*) unggul pada Dharmakāya," Inilah Kebuddhaan tanpa melalui alam antara (*bardo*).

Setelah itu, realita absolut alam antara dan alam antara (*bardo*) proses menuju kelahiran berikutnya akan datang susul menyusul, namun tahapan-tahapan tersebut tak akan diuraikan di sini karena terkait dengan petunjuk-petunjuk mengenai praktik utama.

Bagi mereka yang memiliki pengalaman memadai sehubungan dengan sang jalan[317], momen terbaik dalam menerapkan pemindahan kesadaran adalah dimulainya proses penguraian. Saat itu, potonglah sepenuhnya seluruh kemelekatan pada hidup ini dan bangkitkan keberanian dalam diri anda dengan berpikir, "Kini aku dalam kondisi sekarat, aku akan bertumpu pada petunjuk-petunjuk guruku dan terbang menuju Tanah-tanah Murni laksana anak panah ditembakkan oleh seorang raksasa. Betapa menyenangkannya!"

Susah mengingat dengan jelas seluruh visualisasi dan aspek-aspek penting pemindahan kesadaran (*phowa*) lainnya, jadi bila anda memiliki rekan yang sanggup mengingatkan anda, mintalah dirinya melakukannya. Namun dalam beberapa kasus, pada momen tersebut, berpegang pada latihan anda sebelumnya serta menerapkan petunjuk-petunjuk mengenai jalan mendalam ini, waktunya telah tiba di mana anda benar-benar harus menerapkan pemindahan kesadaran tersebut hingga

membuahkan hasil.

Inilah langkah-langkah utama praktik pemindahan kesadaran (*phowa*) , yang sama saja antara anda sedang melatih diri anda atau memanfaatkannya saat benar-benar menghadapi momen kematian.

3. LANGKAH-LANGKAH MEDITASI PEMINDAHAN KESADARAN (*PHOWA*)

Duduklah dengan nyaman di atas sebuah bantal, dengan kaki-kaki bersilang dalam posisi vajra. Jagalah punggung anda tetap tegak.

3.1. PRAKTIK PENDAHULUAN

Pertama-tama kuasai keseluruhan bagian pendahuluan, secara jelas dan terperinci, dimulai dengan *Mengundang Guru dari Kejauhan* yang dilanjutkan hingga tahapan penyatuan dalam Guru Yoga.

3.2. VISUALISASI UTAMA

Visualisasikan wujud anda[318] dalam seketika berubah menjadi Vajra Yogini. Beliau berwarna merah, dengan satu wajah dan dua tangan, berdiri dengan kedua belah kakiNya. Kaki kanan Beliau diangkat dalam "posisi berjalan." Ketiga mata Beliau menatap

ke atas, yakni ke arah langit. Sehubungan dengan petunjuk-petunjuk mengenai pemindahan kesadaran (*phowa*) ini, visualisasikan Beliau dengan ekspresi atraktif, yakni bernuansa damai dan sekaligus berwibawa. Dengan tangan kananNya terangkat ke angkasa, Beliau menggoyang-goyangkan genderang tengkorak kecil sehingga mengeluarkan suara yang membangunkan para makhluk dari tidur pandangan salah beserta kebingungan mereka. Dengan tangan kiriNya, Beliau memegang di pinggangnya pisau berlekuk yang memotong ketiga racun hingga ke akar-akarnya. Beliau dalam keadaan telanjang dan hanya mengenakan untaian bunga serta perhiasan dari tulang. Laksana kemah terbuat dari sutera merah, Beliau nampak terlihat tetapi tak memiliki substasi atau realita. Semua ini adalah *keshunyataan luar pelingkup tubuh*.

Membujur ke bawah di bagian tengah tubuh tegak anda, visualisasikan kanal energi bagian tengah (*tsa*) laksana sebuah pilar di rumah kosong. Disebut kanal energi "tengah" karena berada tepat di tengah-tengah tubuh anda, tanpa condong ke kiri atau kanan. Ia mempunyai empat ciri. Warnanya biru seperti lapisan nila, melambangkan dharmakāya nan tak berubah. Kondisinya halus laksana kelopak teratai, melambangkan betapa halusnya noda-noda yang berasal dari pola kebiasaan. Seterang kilauan lampu minyak wijen, melambangkan penghalauan kegelapan karena kebodohan (pandangan salah). Lurus seperti potongan bambu, menandakan bahwa ia tak pernah membawa pada jalan-jalan salah.

Ujung bagian atasnya langsung menuju ke lubang Brahmā di puncak kepala, laksana langit terbuka, sebagai lambang jalan menuju pembebasan dan kelahiran di alam-alam lebih luhur. Sementara itu, bagian bawahnya terletak sejauh empat jari di bawah pusar, tanpa lubang apapun, melambangkan tertutupnya seluruh jalan menuju *samsāra* dan alam-alam kelahiran lebih rendah. Semua ini adalah *keshunyataan dalam pelingkup kanal tengah*.

Kini visualisasikan suatu bengkakan di kanal tengah setinggi jantung anda seperti simpul di sebatang bambu. Di atas simpul ini, visualisasikan bindu energi, berwarna hijau terang, dalam kondisi aktif dan bergetar. Lalu di atasnya lagi terdapat esensi kesadaran pikiran anda, aksara *hrih* berwarna merah, beserta tanda suku kata panjang dan dua titik bagi *visarga**, berkibar serta bergoyang laksana bendera ditiup angin. Hal ini melambangkan kesadaran pikiran anda[319].

Aksara *hrih* 

Di udara setinggi satu kubit dari kepala anda, visualisasikan singgasana permata, ditopang oleh delapan merak besar. Di atasnya terdapat teratai aneka warna dan cakram mentari beserta rembulan, yang satu terletak diatas lainnya, sehingga membentuk alas duduk tiga lapis. Duduk di atas alas duduk tersebut guru utama nan jaya anda, harta pusaka belas kasih nan tak tertandingi.

* Tanda baca bahasa Sanskerta yang diucapkan seperti "h" berat. Penggunaannya dalam bahasa Tibet adalah hanya dengan memanjangkan [pengucapan] suku kata tersebut, dan ditulis sebagai dua titik kecil yang satu berada di atas yang lainnya; sebagai perlambang kebijaksanaan dan upaya kausalya.

Esensi Beliau adalah perwujudan semua Buddha dari masa lalu, sekarang, dan akan datang. Berwujud bhagavān Buddha dan Pelindung, Amitābha. Beliau berwarna merah, laksana gunung batu permata rubi diterangi oleh seribu mentari. Beliau mempunyai satu wajah. Kedua belah tanganNya bertumpu dalam posisi meditasi, memegang sebuah mangkuk pindapata berisikan *amrita* kebijaksanaan nan kekal. Mengenakan tiga jubah kebiaraan, jubah nirmānakāya nan unggul[320] yang menjaga kemurnian perilaku, tubuhNya memperlihatkan tiga puluh dua tanda kebesaran utama beserta delapan puluh tanda kebesaran tambahan, seperti *usnisa* di puncak kepalanya dan gambar roda tergambar di kedua belah telapak kakinya. Beliau bermandikan cahaya terang, yang darinya tak terhingga berkas-berkas sinar memancar keluar.

Di sebelah kanan Amitābha terdapat Yang Arya Avalokitesvara, perwujudan seluruh belas kasih para Buddha. Beliau berwarna putih, dengan satu wajah dan empat tangan. Sepasang tanganNya yang atas saling bersentuhan satu sama lain, telapak dengan telapak tangan, di depan jantung Beliau. Tangan kanan Beliau bagian bawah memutar biji-biji mala kristal putih. Sementara itu, tangan kiri bawah Beliau memegang setangkai panjang teratai putih, yang bunganya berada di dekat telingaNya dalam kondisi mekar kelopak-kelopaknya.

Di sebelah kiri Amitābha terdapat Vajrapāni, Penguasa Rahasia, perwujudan kekuatan semua Buddha.

TubuhNya berwarna biru dan kedua belah tanganNya, bersilang di depan jantung Beliau, memegang sebuah vajra dan genta.

Kedua makhluk suci ini mengenakan tigabelas perlengkapan sambhogakāya. Amitābha sedang dalam posisi duduk, kaki-kaki Beliau bersilang dalam posisi vajra. Hal ini melambangkan bahwa Beliau bernaung dalam kondisi-kondisi tidak ekstrem yang bukan *samsāra* ataupun nirvāna. Kedua Bodhisattva sedang berdiri, yang melambangkan bahwa mereka tak pernah lelah berkarya demi kebahagiaan para makhluk.

Di sekeliling tiga makhluk suci utama ini terdapat seluruh guru-guru silsilah ajaran pemindahan kesadaran mendalam, yang berkumpul laksana sekumpulan awan di langit jernih. Mereka mengarahkan wajah mereka pada anda dan semua makhluk dengan penuh belas kasih. Mereka memandang pada anda dengan mata tersenyum, memperhatikan anda dengan gembira. Bayangkan mereka sebagai para pembimbing agung yang membebaskan anda beserta seluruh makhluk lainnya dari penderitaan *samsāra* dan alam-alam rendah, membimbing anda ke Tanah Murni Kebahagiaan Agung (*Sukhavati*). Visualisasikan seturut naskahnya, diawali dari:

Tubuhku[318] berubah menjadi Vajra Yogini...

hingga:

... Memandang ke langit dengan ketiga matanya.

Lalu mulai dari:

Di bagian tengah tubuhNya Terdapat
Kanal tengah...

Sampai

... TubuhNya sempurna oleh seluruh tanda utama
Maupun tambahan.

Kemudian dengan keyakinan beserta kepercayaan sepenuhnya, seluruh tubuh anda bergetar dan air mata mengalir dari mata anda, ulangilah sebanyak mungkin doa berikut ini:

Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buddha nan
Sempurna, Amitābha Sang Pelindung,
Aku bersujud di hadapanMu.
Aku menghaturkan persembahan bagiMu.
PadaMu kuberlindung.

Kemudian lafalkan doa berikutnya tiga kali secara penuh, dimulai dari:

Emaho! Di tempat ini, Akanistha absolut
Yang muncul secara spontan ...hingga:

... Semoga aku menguasai keleluasaan nan teguh Dharmakāya!

Berikutnya, lafalkan tiga kali bagian terakhir, diawali dari:

Dengan penyerahan diri dalam pikiranku...

Akhirnya, lafalkan tiga kali hanya baris terakhirnya saja:

Semoga aku menguasai keleluasaan
Nan teguh dharmakāya!

Sementara melafalkan doa di atas, pusatkan pikiran sepenuhnya pada aksara *hrih*, wakil kesadaran pikiran anda, dengan penyerahan diri terhadap guru dan pelindung anda, Amitābha, sehingga meneteskan air mata.

Kini tibalah ritual pemindahan kesadaran. Ketika melafal "*Hrih, Hrih*," lima kali, dari belakang langit-langit mulut anda, aksara *Hrih* berwarna merah yang melambangkan kesadaran pikiran, naik ke atas karena getaran bindu energi[321] hijau terang, terus naik semakin tinggi, menggetarkan semuanya selama [proses tersebut]. Ketika ia muncul dari lubang Brahmā di puncak kepala anda, serukanlah "Hik!" dan visualisasikan *bindu* itu menembakkan keluar, laksana anak panah yang ditembakkan oleh raksasa dan melebur ke dalam hati Buddha Amitābha.

Lakukan tahapan ini tujuh, dua puluh satu kali atau lebih, visualisasikan hrih di atas jantung anda dan ulangi menyerukan "Hik!" seperti sebelumnya. Dalam tradisi lainnya orang menyerukan "Hik!" ketika kesadaran terlontar keluar dan "Ka" saat turun serta masuk kembali, namun dalam tradisi ini kita tidak menyerukan "Ka" sewaktu kesadaran itu turun kembali.

Selanjutnya lakukan ritual seperti sebelumnya sesuai kemampuan anda, diawali dari:

Bhagavān ... Amitābha Sang Pelindung ...

Lafalkan doa serta praktikkan tata cara pelontaran [kesadaran] dan kelanjutannya. Lalu sekali lagi, lafalkan tiga atau tujuh kali mulai dari:

Bhagavān ... Amitābha Sang Pelindung ...

Hingga:

... Aku menghaturkan persembahan bagiMu.
PadaMu kuberlindung.

Lanjutkan ini dengan doa singkat yang disebut Menyisipkan Berkas Rumput, ditulis oleh penemu harta pusaka (*Terma*) Nyi Da Sangye[322] dan diwariskan melalui silsilah Biara Dzogchen:

Buddha Amitābha, aku bersujud di hadapanMu;
Padmasambhava dari Oddiyāna,
Aku berdoa PadaMu;
Guru utama nan murah hati,
Peganglah aku dengan Belas kasihMu!
Para guru utama dan silsilah spiritual,
Bimbinglah Aku di atas sang jalan.
Berkahilah aku sehingga aku sanggup
Menguasai Jalan mendalam
Pemindahan kesadaran.
Berkahilah aku sehingga jalan
Pendek pemindahan Kesadaran dapat
Membawaku ke alam kebahagiaan surgawi[323].
Berkahilah aku dan yang lainnya
Begitu hidup ini Berakhir,
[Sehingga] kami dapat terlahir di Tanah
Kebahagiaan Agung! (Sukhavati)

Lafalkan doa ini tiga kali, ulangi baris terakhir sebanyak tiga kali. Lanjutkan praktik teknik pelontaran kesaradaran, sesuai dengan kebutuhan anda seperti sebelumnya. Kemudian mulai lagi dari:

Bhagavan, Tathagata...

Dan lafalkan doa pemindahan kesadaran (*phowa*) dari doktrin langit (namcho), yang di transmisikan melalui silsilah Vihara Palyal [324]:

Emaho!
Sang Pelindung Amithaba Yang Maha Mulia,
Yang Maha Belas Kasih (Avalokitesvara) dan
Vajrapani Yang Maha Perkasa
Dengan satu hati, Aku mohon pada-Mu
Demi diriku dan yang lain:
Berkatilah kami, Semoga kami dapat menguasai
Jalan mendalam pemindahan kesadaran (phowa)
Berkatilah kami, Semoga pada waktu kematian
Kami dapat memindahkan kesadaran
Ke dalam kondisi Maha Bahagia

Lafalkan doa ini tiga kali, ulangi dua baris terakhir sebanyak tiga kali lagi. Lalu praktikkan teknik pelontaran kesadaran seperti sebelumnya.

Dua doa terakhir bukanlah bagian naskah petunjuk mengenai *Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas* dan tidak ditransmisikan oleh Rigdzin Jigme Lingpa, namun diwariskan pada Dzogchen Rinpoche, melalui Biara Gochen, serta para perantara lainnya. Semua itu menjadi bagian pewarisan ajaran yang diterima oleh Kyabjé Dondrup Chen Rinpoche, yang menyatukannya menjadi satu aliran nan tunggal. Beliau memanfaatkan ajaran-ajaran tersebut seperti guruku yang terhormat. Dodrup Chen Rinpoche juga mewarisi silsilah Kagyü mengenai pewarisan kesadaran yang dapat ditelusuri hingga Gampopa. Dalam buku doa pewarisan kesadaran yang disusunnya, beberapa doa Gampopa dengan

demikian dapat dijumpai di dalamnya, meskipun doa-doa khusus tersebut bukanlah yang bisa dilafalkan guruku. Dalam beberapa hal, proses visualisasi yang dianut oleh tradisi-tradisi berbeda ini adalah sama, jadi tanpa diragukan lagi aliran-aliran petunjuk-petunjuk ini dipadukan menjadi satu sungai besar. Guruku yang mulia menerimanya banyak kali dari Kyabjé Dodrup Chen Rinpoche. Saya berpandangan bahwa semua orang yang mewarisinya dari Beliau pastilah menerima petunjuk pengalihan kesadaran tradisi Kagyü pada saat bersamaan; sehingga dengan demikian diperkenankan melafalkan doa silsilah ajaran dan doa lainnya yang berkaitan. Apakah kedua doa singkat tercantum di sini identik atau tidak dengan yang terdapat dalam kumpulan Dodrup Chen Rinpoche, semuanya itu hanya sangat sedikit berbeda dibandingkan versi lainnya dan saya dengan demikian menuliskannya sebagaimana yang diajarkan guruku.

Suatu kali, guruku memberikan pewarisan tradisi pemindahan kesadaran *Ajaran-ajaran Langit*. Sewaktu Beliau melakukan pemindahan kesadaran bagi banyak orang, beberapa di antara mereka tidak menangkap frasa yang Beliau tambahkan, "...semua ini (*di nam*), ketika tiba saatnya bagi mereka meninggalkan hidup ini." Akibatnya beberapa orang mengatakan, "persepsi kehidupan (*dir nang*) ini...," yang lainnya lagi berkata, " ... oleh karena itu (*di ne*) ...," keduanya menurut hemat saya adalah sedikit tidak benar.

Ketika anda telah menjalankan praktik tersebut

banyak kali dan tiba saat mengakhirinya, meteraikanlah dalam keleluasan kelima kāya dengan mengatakan "*P'et*!" lima kali. Lalu bernaunglah dalam kesetaraan kondisi alami tanpa memikirkan apapun.

Seluruh guru silsilah di atas kepala anda melebur ke dalam tiga sosok makhluk suci utama; dua Bodhisattva melebur ke dalam Amitābha; Amitābha melebur ke dalam cahaya, yang selanjutnya melebur ke dalam diri anda. Segera visualisasikan diri anda sendiri sebagai Buddha Pelindung Amitayus, berwarna merah, dengan satu wajah, dua tangan, dan dua kaki. Beliau sedang duduk dalam posisi vajra. Tangan-tanganNya bertumpu dalam posisi meditasi, memegang bejana kehidupan yang dipenuhi oleh *amrta* kebijaksanan nan terbebas dari kematian serta dipuncaki oleh pohon pengabul keinginan. Beliau mengenakan tiga belas perhiasan sambogakāya.

Lafalkan "*Om Amarani Jivantiye Svāha*" seratus kali, lalu dhārani panjang usia dan mantra-mantra lainnya. Hal ini dimaksudkan mencegah kurun waktu kehidupan kita dipengaruhi praktik tersebut dan-melalui kebenaran keterkaitan segala sesuatu-menghalau segenap hambatan yang mungkin mengancamnya[325]. Bagian praktik ini tak diperlukan manakala anda melakukan pemindahan kesadaran bagi orang yang sedang sekarat atau telah meninggal, tidak pula saat anda sungguh-sungguh mempraktikkannya di detik-detik kematian anda sendiri.

Tanda-tanda keberhasilan dalam praktik ini dipaparkan dalam naskah inti:

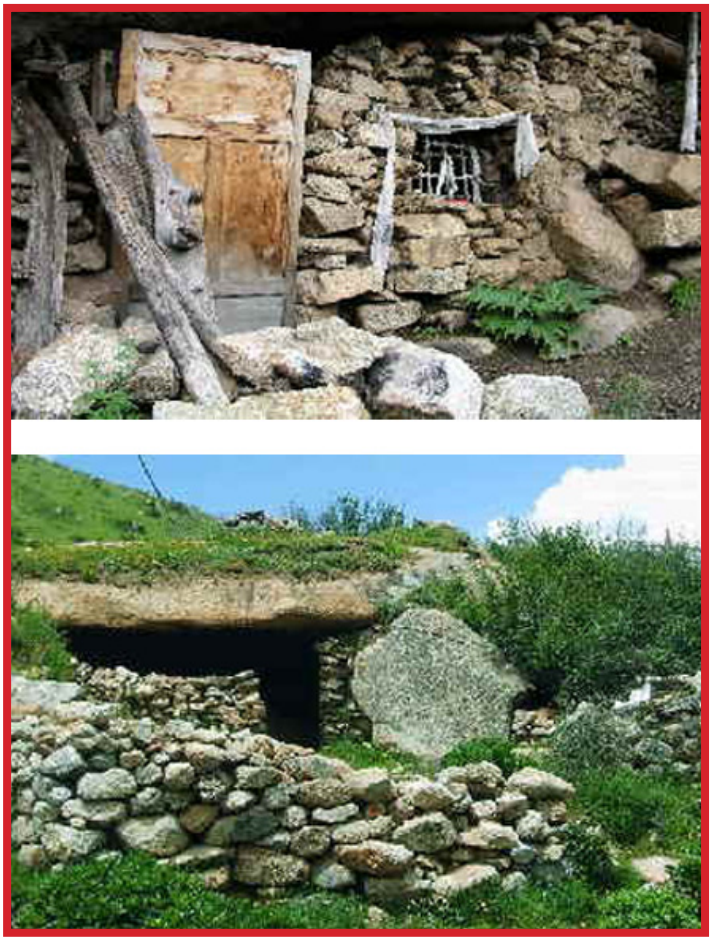
Kepala merasa sakit; nampak setetes cairan,
Kemilau laksana embun;
Berkas-berkas rumput dapat perlahan-lahan
Ditekan ke dalam.

Berpraktiklah sungguh-sungguh sehingga tanda-tanda seperti ini muncul.

Sebagai penutupan, limpahkan jasa pahalanya dan lafalkan *Doa Bagi Kelahiran di Tanah Suci Kebahagiaan* beserta doa-doa lainnya.

Tidak seperti praktik lainnya dalam tahapan pembangkitan dan penyempurnaan, petunjuk-petunjuk mendalam mengenai pemindahan kesadaran tidak memerlukan waktu latihan yang lama. Pertanda keberhasilan pasti akan muncul dalam waktu seminggu. Itulah sebabnya metode ini disebut "ajaran yang membawa pada Kebuddhaan tanpa meditasi," dan karenanya setiap orang hendaknya menjadikan jalan pintas tak terlampaui ini sebagai praktik kesehariannya.

Tidak sanggup mengurusi diriku sendiri,
Aku mengoceh tanpa arah mengenai
Yang sudah meninggal.
Tanpa bepraktik, aku membentangkan
Tudung ajaran-ajaran yang terputus-putusku.
Berkahilah aku dan orang-orang
Yang diliputi kegelapan seperti diriku
Sehingga kami dapat berpraktik
Dengan penuh keteguhan.



GUA DEKAT VIHARA DZOGCHEN

Di gua-gua ini Patrul Rinpoche menghabiskan bertahun-tahun guna bermeditasi. Yang lebih rendah letaknya adalah "Istana Menakutkan Yamāntaka" di mana Beliau berdiam saat menulis Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna.



GYALWA GOTSANGPA (1189-1258)
Beliau adalah salah seorang murid Tsangpa Gyare yang paling sempurna yang memetakan rute *pradaksina* atas gunung dan danau-danau dan memulai tradisi pradaksina

Kesimpulan

Petunjuk-petunjuk spiritual ini berisikan dua belas pesan penting, di mana enam yang pertama berkaitan dengan hal-hal umum atau praktik pendahuluan bagian luar.

1. Memanfaatkan kelahiran sebagai manusia ini demi mengerjakan hal-hal yang benar penting dengan merenungkan betapa susahnya menjumpai kebebasan dan keleluasaan.
2. Membangkitkan sikap rajin dalam diri sendiri melalui renungan terhadap tidak kekalnya hidup ini.
3. Mengembangkan tekad merealisasi pembebasan dan belas kasih agung dengan mengenali bahwa hakikat keseluruhan samsāra adalah penderitaan.
4. Meninggalkan kejahatan dan melakukan kebajikan dalam tindakan apapun melalui pemahaman terperinci terhadap buah segenap perbuatan.

5. Menjadi semakin bersemangat merealisasi buah-buah spiritual dengan mengingat manfaat-manfaat pembebasan.
6. Dengan mengikuti seorang sahabat spiritual sejati, melatih diri sendiri menyerap atau menyamai segenap realisasi spiritual dan tindak tanduk Beliau.

Lima berikutnya berkaitan dengan ajaran pendahuluan yang lebih dalam:

1. Meletakkan dasar bagi pembebasan melalui berlindung pada Tiga Permata.
2. Mengembangkan kerangka bagi kegiatan tak terhingga seorang Bodhisattva melalui pembangkitan *bodhicitta* nan mendalam.
3. Mengakui perbuatan jahat dan kegagalan yang dilakukan [dalam menapaki jalan Dharma], akar segenap kejahatan, melalui empat kekuatan, dengan memanfaatkan meditasi dan pelafalan Vajrasattva.
4. Mengakumulasikan kebajikan dan kebijaksanaan, sumber segenap kemajuan spiritual, dengan mempersembahkan Tanah-tanah Murni ketiga kāya dalam wujud mandala.
5. Membangkitkan dalam diri anda realisasi kebijaksanaan nan unggul melalui berdoa pada guru, sumber segenap berkah.

Akhirnya, apabila kematian datang tiba-tiba

> sebelum jalan spiritual itu ditapaki sepenuhnya, suatu jalinan dengan Tanah-tanah Murni diciptakan melalui pemindahan kesadaran, membimbing pada Kebuddhaan tanpa meditasi.

Praktik-praktik pendahuluan dapat pula disajikan sebagai berikut. Melalui empat perenungan yang memindahkan pikiran dari *samsāra* dan pemahaman pentingnya pembebasan, anda membangkitkan tekad tulus merealisasi pembebasan, yang membuka pintu gerbang menuju keseluruhan jalan. Dengan mengikuti seorang rekan spiritual, sumber kualitas-kualitas bajik, anda menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi sang jalan. Dengan berlindung [pada Permata-permata Mulia] sebagai landasannya, membangkitkan bodhicitta dan berlatih menjalankan enam kesempurnaan nan unggul, anda dibimbing menapaki jalan spiritual sejati para Buddha nan Sempurna dan Maha Tahu.

Terdapat petunjuk-petunjuk lainnya yang tersohor karena penjelasannya mengenai tiga jenis persepsi[326], tiga tingkatan kemampuan para insan, Mahāmudrā menurut tradisi sūtra, dan lain sebagainya, namun seluruh hal-hal terpenting sang jalan yang terdapat di dalamnya telah disatukan dalam karya ini.

Kendati demikian, pemurnian dan praktik akumulasi [kebijaksanaan serta kebajikan] memanfaatkan kedua metode nan unggul, yakni praktik Vajrasattva beserta persembahan mandala[327]; Guru Yoga, jalan

rahasia menuju berkah-berkah mendalam; dan petunjuk-petunjuk mengenai pemindahan kesadaran nan membawa pada Kebuddhaan tanpa melalui meditasi-semua ini adalah ajaran-ajaran tak tercela yang khususnya berkaitan dengan cara menjelaskan praktiknya.

Setelah praktik-praktik ini, seseorang memasuki jalan utama yang lebih mendalam mengenai ajaran inti vajra Esensi-esensi Hati, yang mengandung praktik-praktik pendahuluan istimewa membimbing pada ketiga kāya, pikiran, dan kesadaran. Kemudian, seseorang diperkenalkan pada yang absolut melalui *abhiseka* daya cipta kesadaran[328], yaitu petunjuk-petunjuk apa adanya berlandaskan proses perkembangan pengalaman orang itu sendiri*.

Dalam menuliskan petunjuk-petunjuk ini, saya tidaklah dibimbing terutama oleh keinginan menciptakan suatu karya sastra yang indah. Tujuan utama saya adalah semata-mata mencatat dengan seksama petunjuk-petunjuk lisan yang arya guruku dalam suatu gaya yang mudah dipahami serta bermanfaat bagi pikiran. Saya telah berupaya sebaik mungkin tidak mencemarinya dengan kata-kata atau gagasan saya sendiri.

Pada kesempatan-kesempatan yang terpisah, guruku juga biasa memberikan sejumlah petunjuk-petunjuk khusus guna mengungkapkan kesalahan tersembunyi, dan saya telah menambahkan apapun yang sanggup kuingat pada tempatnya yang paling sesuai. Jangan jadikan hal itu sebagai jendela dalam mengamati kesalahan orang

* Alinea ini mengacu pada praktik-praktik yang khususnya terdapat pada Kesempurnaan Agung.

lain, melainkan cermin demi menguji diri anda sendiri. Amatilah dengan cermat ke dalam diri anda sendiri, apakah ada kesalahan tersembunyi atau tidak. Jika ada, kenali dan perbaiki kesalahan tersebut. Perbaikilah pikiran anda dan arahkan ke jalan yang benar. Sebagaimana

yang disabdakan Atiśa:

Kawan spiritual terbaik adalah yang menyerang
Kesalahan-kesalahan tersembunyi anda.
Petunjuk-petunjuk terbaik adalah yang
Menghantam kesalahan-kesalahan tersebut.
Kawan-kawan terbaik adalah kesadaran
Dan kewaspadaan.
Pendorong terbaik adalah musuh, hambatan, dan
Penderitaan karena sakit.
Metode terbaik adalah tidak menciptakan apapun.

Penting sekali memanfaatkan petunjuk-petunjuk spiritual ini guna mengungkapkan kesalahan-kesalahan tersembunyi anda, yakni menggunakan Dharma demi memperbaiki pikiran anda, menjaga kesadaran dan kewaspadaan di sepanjang waktu, memegang tanggung jawab sepenuhnya atas apapun yang terjadi, tidak pernah membiarkan bahkan sekilas pikiran negatif muncul, dan memanfaatkan ajaran demi menjinakkan pikiran anda. Bila anda sanggup melakukan semua ini, anda akan melakukan yang baik bagi diri anda sendiri.

Dharma akan mendatangkan manfaat bagi pikiran anda dan mengikuti seorang guru mulai mendapatkan makna sejatinya. Atiśa pernah pula bersabda:

> *Cara terbaik menolong orang lain adalah*
> *Membimbing mereka memasuki Dharma.*
> *Cara terbaik agar mereka dapat menerima*
> *Pertolongan tersebut adalah mengalihkan*
> *Pikiran mereka pada Dharma*

Ringkasnya, anda kini memiliki kebebasan dan keunggulan terlahir sebagai manusia. Anda telah berjumpa dengan seorang guru sejati serta menerima petunjuk-petunjuk mendalam Beliau. Kesempatan merealisasi Kebuddhaan dengan menerapkan ajaran-ajaran tersebut ke dalam praktik kini menjadi milik anda. Kini anda berpeluang mengembangkan suatu strategi bagi kehidupan mendatang anda-atau bahkan anda dapat mengabaikan kesempatan tersebut. Kini anda dapat mengalihkan pikiran anda pada kebaikan-atau justru mengarahkannya pada kejahatan. Momen ini juga merupakan titik peralihan antara kebaikan dan keburukan dalam keseluruhan hidup anda. Kesempatan ini adalah laksana menemukan makanan sekali saja dalam hidup anda. Karena itu, manfaatkanlah Dharma selagi anda masih sempat, jadikan kematian sebagai pemicu anda sepanjang waktu. Potonglah segenap angan-angan dalam hidup ini, dan cobalah berpraktik dengan rajin mengembangkan

kebajikan serta meninggalkan kejahatan-meski harus kehilangan hidup anda. Ikutilah seorang guru spiritual sejati dan terimalah apapun yang Beliau katakan tanpa keraguan. Abdikan diri anda, secara fisik dan pikiran, pada Tiga Permata. Bila sedang berbahagia, sadarilah bahwa itu merupakan wujud kebajikan Tiga Permata. Jika mengalami penderitaan, sadarilah bahwa itu merupakan buah karma buruk anda. Jalankan praktik akumulasi kebijaksanaan dan kebajikan serta pemurnian dengan motivasi bodhicitta nan tulus. Pada akhirnya, melalui devosi dan *samaya* tak tercela, satukan pikiran anda sepenuhnya dengan guru bersilsilah spiritual sejati. Ceraplah kekuatan keabsolutan dalam hidup juga, dengan penuh keberanian tanggunglah beban membimbing insan lain pada pembebasan, para ibu kita di masa lalu, dari jeratan *samsāra*. Hal ini mencakup seluruh petunjuk spiritual terpenting.

Kedalaman petunjuk dari silsilah spiritual
Rangkap tiga dalam sungai amrita,
Makanan surgawi manis dari bibir
Seorang guru dari tradisi sejati ini,
Hal-hal terpenting praktik sembilan kendaraan,
Semuanya terpadu di situ, tanpa
Kesalahan atau kepalsuan.

Kata-kata indah adalah laksana makanan yang
Dimasak dengan baik,

Dengan seluruh sekam kalimat-kalimat
Terlalu membumbung telah ditampi,
Dibumbui dengan hal-hal penting nan lezat
Berupa praktik terdalam
Dalam ramuan masakan petunjuk-petunjuk
Berlandaskan pengalaman.
Kata-kata bajik ini adalah laksana petani
Yang piawai yang melalui tanah terbengkalai
Kejahatan, dipenuhi oleh ketiga racun,
Dengan menarik bajak intan ajaran-ajaran,
Menggali seluruh kesalahan-kesalahan
Tersembunyi, dan mengairinya dengan air
Dharma sejati.

Kata-kata bajik ini adalah laksana panen
Melimpah.
Di atas tanah subur tekad pembebasan
Dari samsāra, Benih bodhicitta dengan
Hati-hati ditabur dan dipupuk dengan
Kebajikan dan Pemurnian, agar menghasilkan
Buah Realisasi-realisasi spiritual.

Kata-kata bajik ini adalah laksana pengasuh
Yang baik hati.
Mengamati pengungkapannya terhadap
Kesalahan-kesalahan tersembunyi dan
Mencabutnya hingga ke akar-akarnya,
Ia dengan jitu memperingatkan mereka

Agar melakukan kebajikan seratus kali,
Hanya berharap membantu mereka bertumbuh.

Semuanya itu bukan semata kata-kata;
Semuanya Itu memiliki suatu makna
Yang teramat sangat mendalam;
Semuanya itu masih hangat oleh napas
Guruku nan tak tercela.
Barangsiapa yang menjadikannya sebagai
Permata di hatinya

Pastilah telah menapaki jalan yang sejati dan
Murni.

Ajaran-ajaran bajik ini adalah kemampuan
Istimewa para Bodhisattva,
Suatu naskah suci yang ditulis tanpa
Keindahan sastra atau puisi
Namun menggunakan bahasa sehari-hati
Guna mengajarkan jalan sejati,
Sehingga manfaat-manfaatnya dan praktik
Dapat merasuk dalam hati.

Naskah penjelasan yang panjang penuh
Oleh rincian berlimpah
Tidaklah mudah disesuaikan dengan tempat
Sempit pikiran nan terbatas,
Pemaparan dengan pandangan-pandangan

Filosofis nan membumbung tinggi serta
Doktrin-doktrin mendalam
Susah dipraktikkan oleh mereka berkecerdasan
Lemah di masa kemerosotan kita.

Itulah sebabnya mengapa naskah ini,
ringkas dan Mudah dipahami,
Merupakan obat penyembuh laksana emas
Yang merupakan pintu gerbang kecil
Bagi pikiran sempit,
Pelita guna menerangi kebijaksanaan yang
Rendah, laksana seorang guru yang sabar,
Menjelaskan makna yang benar dari
Dirinya sendiri.

Bagi seorang cendekiawan yang menyukai
Percakapan panjang lebar,
Bagi guru agung yang tak melihat kandungan isi
Naskah-naskah serta tradisi lisan sesuai diterapkan
Bagi dirinya sendiri,
Meminum air kehidupan petunjuk-petunjuk
Mendalam nan istimewa ini
Tanpa diragukan lagi mereka akan
Menyegarkan kembali inti praktik mereka.

Bagi para pertapa yang bermeditasi tanpa
Petunjuk seolah-olah melemparkan
Batu-batu dalam kegelapan,

Bagi para praktisi yang menyombongkan
Praktik spiritualnya,
Bagi para siddha palsu yang belum pernah
Menghadapi keterbatasannya sendiri,
Jalan ini akan menyembuhkan penyakit
Di hati mereka.
Naskah ini bukanlah laksana gula-gula
Rangkaian kata bikinan [nan manis],
Kata-kata membumbung tinggi laksana
Pelangi yang dilukis dengan piawai
Oleh para cendekiawan berpengetahuan dangkal
Terhadap naskah-naskah Dharma nan lengkap,
Tiada hubungannya dengan sabda-sabda guruku.

Mengenai hal ini para saudara vajraku
Masih sanggup menjadi saksi,
Karena waktu yang menguntungkan
Itu bukanlah di masa lampau nan jauh,
Masa terberkahi bagi Tibet dan dunia
Ini-kurun waktu hidup Buddha dalam
Kenyataan, guruku nan tak tercela.

Kegiatan para insan mulia itulah yang
Menginspirasi diriku
Menyusun kumpulan sabda-sabda sejatinya.
Hal ini merupakan wujud devosi dan niat baikku
Semoga jasa pahalanya dinikmati oleh
Saudara-saudaraku dan bahkan oleh para dewa.

Demikian pula para insan nan beruntung
Di masa mendatang:
Mohon rasakan devosi yang sama ketika
Anda membaca naskah ini
Seolah-olah anda berjumpa sendiri
Dengan guru ku yang tercerahi,
Karena aku yakin naskah ini boleh dipercayai
Mengungkapkan intisari sabda-sabda Beliau.

Apapun jasa pahala yang diperoleh dari karya ini
Aku melimpahkannya pada semua makhluk,
Para ibuku di masa lalu,
Sehingga mereka berkesempatan
Bertumpu pada Sahabat spiritual sejati,
Menerapkan sabda-sabda sempurna ke dalam
Praktik, dan mengalami buah-buah nan istimewa.

Teristimewa, semoga semua yang menikmati
Air kehidupan ini
Dari bibir guruku nan tak tercela,
Buddha Yang Sempurna,
Bersama-sama merealisasi Kebuddhaan;
Semoga aku menyaksikan mereka berkarya dan
Membimbing para makhluk.

Semoga para wakil nan guruku yang baik hati,
Mereka yang meminum air kehidupan
Sabda-sabda nan sempurnanya

Dan menyerap keberuntungan dengan
Senandung-senandung indah petunjuk Beliau,
Dalam kurun waktu yang lama menapakkan
Kaki mereka dengan teguh di atas
Singgasana Vajra.*

Karena itu, semoga aku dalam seluruh
Kehidupanku di masa mendatang
Menjadi hamba guruku nan sempurna dan
Siapa saja yang mengikuti Beliau;
Menyenangkan mereka dengan memenuhi
Apapun yang mereka minta
Semoga aku dibimbing sebagai siswanya

Hingga samsāra berakhir, bagi setiap makhluk
Semoga aku mempersembahkan tubuh,
Harta kekayaan, dan jasa pahalaku;
Semoga aku melayani para ibuku di masa lalu yang
Terjerat oleh hambatan-hambatan mereka, dan
Semoga mereka semua tanpa terkecuali
Memasuki Dharma Buddha nan sempurna.

Sementara itu, semoga berkah silsilah
Spiritual nan berharga ini
Terbit dalam hati sanubari mereka laksana
Mentari terbit yang tanpa cela.
Setelah mengabdikan hidup mereka
Berpraktik dalam kesunyian,

* Ungkapan puitis yang kerap dipergunakan sebagai harapan panjang umur dan kesehatan bagi para guru spiritual.

Semoga mereka senantiasa bersama
Guru tak bercela.

Pengantar umum luar dan dalam mengenai *Intisari Hakiki Kesempurnaan Maha Luas* ini merupakan [catatan] terpercaya bagi sabda-sabda guruku yang tak tercela. Karya ini dihasilkan karena permintaan tak kenal lelah Drönma Tsering, sesama siswa yang rajin dan berdisiplin tinggi. Ia telah memberikan padaku beberapa catatan karyanya mengenai apapun yang sanggup diingatnya. Ia memintaku menulis naskah penjelasan berdasarkan catatan-catatan tersebut, yang mencatat dengan seksama ajaran-ajaran guru kami. Lebih jauh lagi, Kunzang Thekchok Dorje, seorang *tulku* mulia dan wakil guru nan berharga serta pewaris ajaran pembawa pada kematangan beserta pembebasan, belakangan mengulangi permintaan yang sama dua atau tiga kali-bahkan Beliau menyediakan kertasnya bagiku.

Kemudian Kushab Rinpoche Shenpen Thaye Özer[329]-penguasa Dharma dari seluruh ajaran, unggul di antara semua putera spiritual pewaris tradisi silsilah ajaran yang arya guruku-pada gilirannya menyemangatiku dengan mengatakan bahwa aku harus menuliskan sabda-sabda guru kami nan mulia sesuai dengan gaya pengajaran Beliau, karena hal itu akan membantu kami mengingat Beliau dan menyegarkan kembali devosi kami. Aku juga disemangati dan diinspirasi oleh sejumlah saudara dan saudari vajra terkasihku, yang dekat padaku seperti

mataku sendiri dan pastilah sedekat lidah api dengan sumbunya, hingga kami semua merealisasi pencerahan.

Inilah asal muasal karya ini, buah tulisan seseorang yang oleh Rigdzin Changchub Dorje[330], hiasan mahkota ratusan *siddha* tiada bandingannya, diberi nama Orgyen Jigme Chökyi Wangpo-namun kendati menyandang nama itu, sesungguhnya adalah semata-mata Abu Compang Camping[331], berperangai kasar serta dibakar oleh api kelima racun.

Naskah ini diselesaikan sepenuhnya di tempat retret, yang bahkan lebih terpencil ketimbang Rudam Orgyen Samten Chöling* [yang sudah terpencil itu], yakni di lokasi yang dikenal sebagai Istana Menakutkan Yamantaka-suatu tempat yang benar-benar memenuhi persyaratan sebagai pertapaan, di mana pepohonan memandikan daun-daunnya dengan kehangatan berkas-berkas sinar sang surya, sementara itu akarnya menyerap tetesan-tetesan dingin air kehidupan. Kawasan ini ditumbuhi oleh anggur, belukar, dan pepohonan. Bunga dan buah-buahan beraneka ragam tumbuh dalam untaian nan indah, menyaring makanan surgawi berupa senyuman berkilau Puteri Langit Biru**, yang alirannya benar-benar memuaskan hati.

* Biara Dzogchen
** Mentari. Gaya sastra di sini, dipinjam dari tradisi puisi India, yang menurut tradisi biasa dicantumkan di bagian penutup.



VIHARA DZOGCHEN DIPANDANG DARI LEMBAH

Patrul Rinpoche dahulu duduk di atas batu datar besar di tempat ini sementara Beliau menuliskan Sabda-sabda Guruku Nan Sempurna.



Penutup

Oleh Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye

Om Swasti Siddham
Harta pusaka kebijaksanaan Samantabhadra ini,
Dengan enam metode pembebasannya
Telah diungkapkan oleh
Mudrā Yoga Langit Maha Luas.*
Tersohor sebagai, Intisari Hakiki Kesempurnaan
Maha Luas (Longchen Nyingthig),
Berjaya oleh dua perealisasian,
Berkah-berkah agungnya memiliki kekuatan
Mengabulkan segenap dambaan.

Hanya semata-mata mendengarkan ajaran
Mengenai penjelasan praktik pendahuluan ini

* *klong chen nam mkha'i rnal 'byor,* yakni Jigme Lingpa.

Memiliki kekuatan mentransformasika
Pikiran para makhluk.
Mengikuti pewarisan ajaran lisan Jigme
Gyalwai Nyugu,
Apapun yang Orgyen Chokyi Wangpo
Ajarkan, inilah intisarinya.

Mewujudkan hadiah Dharma ini, yang
Terbebas dari segenap konsep mengenai
Subyek, obyek, dan tindakan,
Pema Lekdrup, yang memiliki baik keyakinan
Beserta kemakmuran nan sempurna,
Juru tulis Dergé nan mulia baik secara spritual
Dan temporal dengan keempat bagian beserta
Sepuluh kebijaksanaannya,
Melalui karya ini telah menurunkan hujan
Dharma nan tak pernah kering.

Berkat pahala kebajikan ini, semoga
Puncak ajaran cahaya terang nan tak berubah
Terbentang serta meluas di tiga alam dan tetap
Demikian adanya dalam kurun waktu yang lama.
Semoga semua makhluk yang sempat
Menjumpainya dengan cepat menikmati
Kerajaan agung asali

Dengan spontan mewujudkan kebajikan
Dirinya sendiri dan yang lain.

Saat penyelesaian hasil koreksi pertama naskah ini, penutup di atas ditulis oleh Lodro Thaye, yang memiliki persepsi murni terhadap semua guru tanpa prasangka sektarian apapun. Semoga kebajikannya senantiasa bertambah!





BOROBUDUR (800 MASEHI)

Borobudur adalah nama sebuah candi Buddha yang terletak di Borobudur, Magelang, Jawa Tengah. Lokasi candi adalah kurang lebih 100 km di sebelah barat daya Semarang dan 40 km di sebelah barat laut Yogyakarta. Candi ini didirikan oleh para penganut agama Buddha Mahayana sekitar tahun 800-an Masehi pada masa pemerintahan wangsa Syailendra.

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)
DICT Kamus Besar Bahasa Tibet-China (lihat daftar pustaka)
AT Terjemahan alternatif
Skt Sanskerta
lit secara literer atau harafiah

106. ”Berlindung” atau “mengambil perlindungan” telah lama menjadi standar terjemahan bahasa Inggris bagi skyabs su ‘gro ba. Akar maknanya berarti menjadi perlindungan dari bahaya, yang dalam hal ini adalah bahaya berupa eksistensi *samsara*.
107. ”Mengapa semua jalan? Karena berlindung adalah bagian yang diperlukan dalam setiap jalan sūtra dan tantra.” NT
108. Di sini keyakinan semata-mata adalah tanggapan spontan.“Dalam hal ini, seseeorang tidaklah harus mengetahui alasan bagi keyakinannya.”NT.
109. ”Apabila seseorang memiliki jenis keyakinan ini, ia mengetahui alasannya. Seseorang memiliki keyakinan karena mengetahui bahwa Tiga Permata dan khususnya guru spiritual adalah tempat perlindungan yang tak dapat gagal.” NT

110. Istilah "pintu" (*sgo*) di sini mengacu secara implisit pada keyakinan, yang merupakan pintu masuk bagi berkah-berkah yang berasal dari Buddha, Padmasambhava, atau guru spiritual seseorang.
111. Ini adalah perlindungan pada tataran Kesempurnaan Agung.
112. *tshogs zhing*: "lapangan (yakni obyek) bagi pengumpulan pahala kebajikan melalui persujudan, persembahan, dan doa." DICT. Karena kualitas tercerahi Buddha, Dharma, dan Sangha, efek tindakan positif yang ditujukan pada mereka memiliki kekuatan dashyat. Lihat juga senarai kata mengenai ladang pahala kebajikan.
113. Teratai melambangkan kemurnian pikiran tercerahi. Kendati tumbuh di lumpur, bunganya tidak tercemari oleh lumpur tersebut.
114. Jumlah anggota tubuhnya disebut karena wujud guru dan makhluk suci yang divisualisasikan kerap memiliki lebih dari satu kepala dan dua tangan atau kaki, setiap rinciannya mengandung makna simbolis.
115. Para Bodhisattva utama pengikut Buddha Śakyamuni adalah Manjuśri, Avalokiteśvara, Vajrapāni, Maitreya, Ākāśagarbha, Ksitigarbha, Sarvanivāranaviskambhin, dan Samantabhadra.
116. Tiga belas perhiasan samboghakāya.
117. Tongkat bhikshu disebut 'khar gsil, yang secara harafiah berarti "tongkat berbunyi," terdiri dari sebatang kayu beserta besi yang dipuncaki oleh dua stūpa; di bawah bagian yang paling atas tergantung empat roda dan dua belas cincin logam, yang gemerincing suaranya menandakan kehadiran bhikshu itu. Mangkuk pindapata selalu terbuat dari dari logam dan disebut *lhung bzed*, secara harafiah berarti "yang menahan apa yang jatuh."
118. Para pelindung Dharma terkadang adalah emanasi para Buddha atau Bodhisattva, dan terkadang makhluk-makhluk halus, dewa atau makhkluk-makhluk halus jahat yang ditaklukkan oleh guru spiritual agung serta diikat oleh suatu sumpah (ikrar). Para pelindung Dharma kategori

pertama terbebas dari karma dan bertindak atas dasar belas kasih. Sementara itu, kategori kedua adalah pelindung Dharma karena ikatan karma mereka.

119. "Saat momen (pencapaian pencerahan) seseorang memiliki sepuluh kekuatan dan diberkahi oleh sepuluh daya kekuatan, sehingga bebas dari seluruh ketakutan. Karena telah sanggup melindungi yang lainnya, ia tidak lagi perlu berlindung." NT

120. "Satu-satunya tempat perlindungan tertinggi adalah tingkatan Kebuddhaan. Dharma dan Sangha adalah tempat perlindungan sementara. Dharma yang diwariskan adalah makna yang perlu direalisasikan. Begitu seseorang telah menyadari maknanya dengan benar, ia tak lagi memerlukannya, sebagaimana orang yang telah menyeberangi sungai tak lagi memerlukan perahu. Sehubungan dengan Dharma yang direalisasi, ketika menapaki Sang Jalan seseorang meninggalkan di belakangnya realisasi-realisasi terdahulu, yang dengan kata lain bersifat menipu serta tak kekal.

121. Di sini tempat perlindungan dinyatakan seturut ketiga tahapan praktik utama. Lihat bagian Pengantar.

122. Agar dapat berpraktik secara sistematis, seseorang dianjurkan menyediakan waktu khusus secara teratur, sehingga dapat memusatkan perhatian secara penuh pada praktik tanpa diganggu hal lainnya. Hal ini barangkali hanya sehari atau dalam retret intensif, sebagai contoh, sebanyak empat sesi sehari: saat pagi-pagi sekali, pagi hari, siang, dan sore.

123. Realisasi yang umum (*thun mong*), terdiri dari kekuatan-kekuatan ajaib, dan lain sebagainya, dimana hal ini merupakan sesuatu yang biasa bagi Buddhisme serta tradisi yogi lainnya. Realisasi terunggul (mchog) adalah penerangan sempurna yang mengatasi samsāra.

124. *rus pa can*, secara harafiah berarti "bertulang," yang mengacu pada ungkapan snying rus, secara harafiah berarti "tulang dalam hati." Artinya adalah keteguhan yang tinggi serta semangat tak kunjung menyerah.

125. Persyaratan dasar sebelum seseorang melakukan upacara ritual demi menolong orang lain adalah ia hendaknya mempraktikkan secara sempurna *sādhana* terkait, yang terdiri dari penjapaan mantra beberapa ribu kali, guna memurnikan pikirannya.
126. "Mandala" dalam konteks ini berarti lingkaran makhluk-makhluk suci yang divisualisasikan serta diundang saat menjalankan praktik. Dalam tradisi Buddhis sejati hal ini dipandang sebagai metoda guna membangkitkan pikiran kebijaksanaan seseorang. Di sini praktik tersebut telah disalah-gunakan serbagai ritual sihir yang kasar.
127. Kendati terdapat ajaran-ajaran kebijaksanaan dalam tradisi Bön yang sangat dekat dengan Buddhisme, apa yang dimaksud di sini adalah tradisi Bön primitif sebagaimana yang dipraktikkan para penyihir desa.
128. Kemarahan yang sebenarnya (zhe sdang rang mtshan pa) adalah emosi negatif yang didasari oleh pandangan dualistik antara "aku" dan "yang lainnya." Hal ini hendaknya dibedakan dari kemarahan yang diperlihatkan para makhluk yang telah bebas dari pandangan dualistik semacam ini dan segenap tindakannya didasari belas kasih bagi semua makhluk. Penampilan amarah ini merupakan metoda yang dashyat menolong mereka yang tidak dapat menerima pendekatan dengan cara damai.
129. Rujukan pada kisah pembanguan Stūpa Agung, di Bodhnath, dekat Kathmandu, oleh seorang wanita peternak unggas beserta anak-anaknya. Tiga anaknya terlahir sebagai buah harapan mereka saat itu, yakni sebagai Mahaguru Padmasambhava, Raja Trisong Detsen, dan Kepala Biara Śantaraksita, yang bersama-sama merupakan peletak dasar nan teguh bagi Dharma di Tibet. Stūpa luar biasa ini merupakan pusat penghormatan bagi umat Buddha Tibet, yang mengenalnya dengan nama Jarung Khashor. (Keseluruhan kisahnya dapat dibaca pada Legenda Stūpa Agung (Legend of Great Stūpa), diterjemahkan oleh Keith Dowman, Berkeley, Dharma Publishing 1973).
130. Menurut prediksi seorang ahli astrologi brahmana setelah ke-

lahiran Pangeran Siddharta, Beliau kelak akan menjadi penguasa dunia atau seorang Buddha.

131. Berbagai naskah tantra yang berbeda mencantumkan singa atau merak sebagai ganti anjing atau gagak. Daging hewan-hewan ini umumnya tidak dikonsumsi karena dianggap tabu berdasarkan pandangan kaum brahmana pada masa India kuno, baik karena terlalu suci atau tidak murni. Karenanya daging-daging semacam itu diperuntukkan bagi praktik-praktik yang bertujuan mematahkan konsep-konsep.

132. Pengalaman-pengalaman tertentu seperti penglihatan, mimpi, dan lain sebagainya, tetapi bukan pasti merupakan pertanda kemajuan dalam praktik. Guru-guru silsilah spiritual Patrul Rinpoche mengajarkan dengan sungguh-sungguh bahwa seseorang hendaknya tidak mengejar pengalaman-pengalaman seperti itu. Seseorang hendaknya mengukur kemajuannya melalui bertumbuhnya devosi, belas kasih, dan kebebasan dari emosi negatif dalam benaknya.

133. Sepuluh tingkatan dan lima jalan Bodhisattva. Nampaknya, maknanya di sini adalah kemajuan dalam menapaki Sang Jalan secara umum.

134. Semenjak awalnya, menurut tradisi Buddhis, para bhikshu mempersembahkan bagian pertama apa yang mereka terima saat berpindapata sehari-hari pada Tiga Permata. Mereka memakan bagian tengahnya tanpa sikap membeda-bedakan. Kemudian memberikan bagian terakhir pada mereka yang membutuhkan.

135. "Membangkitkan bodhicitta" adalah satu-satunya terjemahan yang mungkin bagi sems bekyed. Kata bekyed berarti melahirkan, menghasilkan, menumbuhkan, mengembangkan. Istilah sems merupakan singkatan bagi byang chub kyi sems (Skt. bodhicitta), "pikiran pencerahan," memiliki beberapa tingkatan makna. Bagi para pemula, hal ini berarti niat membebaskan semua makhluk. Kendati demikian, dalam pengertiannya yang lebih dalam, bodhicitta adalah padanan bagi hakikat Kebuddhaan,

(Skt. Tathāgatagarbha) serta kesadaran asali (rig pa). Pada tataran ini, tiada sesuatupun dihasilkan yang sebelumnya belum ada, karena merupakan hakikat mendasar sejati pikiran kita. Semuanya ini telah senantiasa ada pada kita dan hanya perlu ditemukan serta dimanifestasikan. Kami telah memiliki kata "membangkitkan" guna mencoba mengungkapkan kedua aspek tersebut.

136. Hal ini didefinisikan oleh NT sebagai "janji merealisasi buahnya."

137. NT mengatakan: "Bodhicitta penerapan adalah niat mempraktikkan enam kesempurnaan terunggul, yang merupakan musabab atau makna-makna dalam merealisasi buahnya."

138. "*Bodhicitta* relatif dihasilkan dengan tunjangan pikiran-pikiran kita." NT

139. "*Bodhicitta* absolut adalah kebijaksanaan di mana gerakan pikiran telah sirna." NT

140. Disini, demi kejelasan makna, kami telah menyisipkan suatu catatan yang tidak ada di naskah aslinya.

141. Bayangan rembulan di air nampak jelas, tetapi tidaklah memiliki keberadaan sejati dan tak tergantung yang lainnya. Hal yang sama berlaku pula pada apa yang kita cerap melalui organ-organ indrawi, karena fenomena adalah shunya (kosong) dari keberadaan obyektif apapun (tidak mengandung keberadaan obyektif apapun). Meskipun demikian, kita diseret oleh pandangan bahwa seluruh tampilan-tampilan tersebut adalah nyata. Inilah pandangan salah mendasar yang merupakan landasan bagi emosi-emosi negatif selaku musabab bagi pengembaraan kita di samsāra.

142. Alasan mengapa bodhicitta sangat penting bagi jalan menuju pencerahan dikarenakan tataran absolut adalah hakikat Kebuddhaan itu sendiri, terdapat dalam diri semua makhluk, yang secara alami mengandung belas kasih tak terbatas. Proses bodhicitta relatif bertujuan mewujudkan hakikat tersebut. NT mengatakan mengenai kedua aspek ini: "Yang pertama adalah musabab mendalam bagi

perealisasian Kebuddhaan, dan yang kedua adalah penyebab berupa kondisi sekitar."

143. NT menjelaskan bahwa seseorang hendaknya pertama-tama membangkitkan bodhicitta dengan segera; lalu untuk yang kali kedua, ketiga, dan seterusnya.

144. Bimbingan berdasarkan pengalaman, nyams khrid, adalah metoda pengajaran dimana guru mula-mula memaparkan hanya sedikit petunjuk. Siswa menerapkannya ke dalam praktik mereka dan menyampaikan pengalaman mempraktikkan ajaran tersebut pada gurunya, yang kemudian memberikan nasihat-nasihat atau petunjuk-petunjuk lebih lanjut terkait latihan itu sebagai dasarnya, dan seterusnya berupa interaksi berkesinambungan.

145. Salah satu wujud Bodhisattva Avalokiteśvara, warnanya putih kristal.

146. Skt. *usnisa*, tonjolan bulat pada puncak kepala yang merupakan salah satu tanda fisik seorang Buddha. Sehubungan dengan Permata Puncak, tanda ini ada kendati orang itu belum merupakan Buddha tercerahi sepenuhnya.

147. Lima kesempurnaan pertama berkaitan dengan pengumpulan jasa pahala, yang meskipun demikian disertai dengan kebijaksanaan. Inilah yang menjadikan kemurahan hati dan lain sebagai sebagainya sebagai "kesempurnaan yang melampaui segalanya."

148. Para Bodhisattva yang telah mencapai tataran-tataran mendalam telah menyadari ke*shunyata*an serta memiliki niatan-niatan luas dan murni, tetap tidak demikian halnya dengan para makhluk pada umumnya.

149. *rang don*, kepentingannya sendiri (AT tujuan), menandakan realisasi keshunyataan sepenuhnya, dharmakāya, yang darinya sambhogakāya beserta nirmanakāya kemudian mewujudkan belas kasih demi menebarkan gzhan don, manfaat bagi makhluk lain.

150. Lihat senarai kata: kehangatan (*warmth*).

151. Pohon obat-obatan sebagai perlambang bodhicitta, yang menyembuhkan dirinya sendiri beserta semua makhluk dari penderitaan.

152. Persembahan simbolis tubuh dijelaskan di Bagian Kedua, Bab Kelima.
153. Hal ini dijelaskan di Bab Pertama, Bagian Keempat, subbagian III (halaman 124-126, buku berbahasa Inggris).
154. NT menjelaskan bahwa apa yang dihancurkan dengan cara seperti ini adalah buah perbuatan bajik yang hanya menghasilkan kebajikan (bsod nams), dengan kata lain apa yang dilakukan tanpa tiga metoda nan unggul.
155. "Menjalankan disiplin spiritual selama sehari adalah lebih berharga ketimbang seratus tahun melaksanakan kemurahan hati; mengembangkan kesabaran selama sehari lebih berharga ketimbang seratus tahun melaksanakan disiplin spiritual." NT
156. Mereka nampaknya merupakan pengikut salah satu aliran Śrāvakayāna yang berpandangan bahwa tiada suatu diri pribadi yang benar-benar eksis (gang zag gi bdag med), namun tak mengenali keshunyataan sepenuhnya eksistensi sejati segenap fenomena (chos kyi bdag med).
157. Hal ini merupakan keterbukaan tak terbatas bagi cinta dan belas kasih bagi semua makhluk yang memungkinkan pikiran terbuka sepenuhnya bagi keluasaan pandangan Mahāyāna.
158. Lihat juga catatan no. 46.
159. "Menghindarkan diri terjatuh dalam keekstreman yang akan mendatangkan kelelahan berlebihan, atau mempraktikkan kegiatan pertapaan berlebihan yang akan mengakhiri hidup Anda." NT
160. "Seseorang menjadi makin melekat pada pengalaman-pengalaman meditasi. Yakni pengalaman merasakan kebahagiaan, dimana seseorang merasa bahagia tanpa alasan; pengalaman kejernihan, ketika lumpur-lumpur pikiran telah mengendap dan seseorang merasakan layaknya rumah yang kosong, di dalam dan di luarnya; pengalaman tanpa pikiran, dimana ketika ia memeriksa apakah ada pemikiran yang timbul didapatinya tiada satupun kemunculan buah-buah pikiran. Seseorang masih melekat pada keberadaan suatu "aku" (*gang zag gi bdag*) dengan

menyebutnya sebagai "pengalamanku." Ia juga melekat pada realita suatu obuyek (*chos kyi bdag*) dengan menganggapnya sebagai pengalaman sejati yang perlu dilekati. Hal ini bertentangan dengan realisasi keshunyataan eksistensi sejati yang merupakan sumber pembebasan." NT. Pada tataran pemusatan pikiran ini, seseorang hanya mencapai ketenangan penunjang (zhi gnas Skt. śamatha) tanpa kesadaran mendalam (lhag mthong, Skt. vipaśyana).

161. Tujuh cara duduk dalam sikap Vairocana-rnam snang chos bdun, atau tujuh posisi ideal dalam bermeditasi: kaki bersilang dalam posisi vajra, punggung tegak, tangan dalam sikap meditasi, mata memandang ke arah puncak hidung, dagu sedikit tertunduk ke dalam, bahu tegak "laksana sayap elang," dan ujung lidah menyentuh langit-langit mulut.

162. Menjaga tegaknya punggung memungkinkan energi halus (rlung) mengalir dengan bebas dalam kanal-kanal energi nan mendalam (rtsa). Terdapat keterkaitan yang erat antara sistim fisik bagian dalam dengan gerakan pikiran. Ada dikatakan bahwa pikiran menunggang energi ini laksana seorang penunggang mengendarai seekor kuda.

163. Kesempurnaan nan unggul berupa makna (thubs), kekuatan (stobs), aspirasi (smon lam), dan kebijaksanaan asali (ye shes) ditambahkan pada enam yang lain, sehingga seluruhnya menjadi sepuluh kesempurnaan nan unggul.

164. Ini berarti tidak menekan pikiran-pikiran ataupun mengikutinya, tidak pula dengan sengaja mencoba mengubah kondisi pikiran sendiri atau merealisasi tahapan meditasi tertentu. Seluruh pikiran tercemari adalah dalam pengertian aliran kesadaran nan selalu berubah.

165. Yakni, tidak ada sesuatu yang membuat seseorang merasa malu di hadapan Tiga Permata.

166. Pemusatan pikiran adalah tiadanya arahan-arahan. Sumber kesalahan adalah menganggap suatu tampilan sebagai nyata. Memeditasikan suatu tampilan sebagai makhluk-makhluk suci (berarti semurni manifestasi-manifestas kebijaksanaan yang tiada memiliki realita konkrit) yang

menjadi obyek pemusatan pikiran.

167. nges shes. lit. "kepastian-kepastian" yang dipergunakan di sini dalam artian pandangan-pandangan ekstrem, seperti eksternalisme atau nihilisme, yang menyatakan bahwa fenonema secara definitif eksis ataupun tidak eksis.

168. "Di sini srid pa (eksistensi samsara) mengacu pada apapun yang diyakini seseorang sebagai nyata dan menjadi obyek kemelekatannya.

169. Karena pandangan itu adalah realisasi keshunyataan, orang yang merealisasi, apa yang direalisasi, dan proses realisasi dipandang sebagai tanpa realita intrinsik. Semua itu hanyalah tampilan khayal kesadaran, shunya, serta bersinar secara alami.

170. Penyatuan antara tampilan-tampilan dan keshunyataan, kesadaran dan keshunyataan, kebahagiaan dan keshunyataan, serta kejelasan dan keshunyataan.

171. Ini berarti bertindak tanpa mengembangkan konsep apapun, dengan kesadaran bahwa pelaku, tindakan, dan sasaran tindakan adalah tanpa realita intrinsik.

172. Sebelum menjalankan praktik ini, seseorang hendaknya menerima abhiseka Vajrasattva dari seorang pewaris ajaran berkualifikasi. Secara umum, praktik seturut lanjutan teksnya mulai dari bagian ini seyogianya hanya dijalankan di bawah bimbingan guru berkualifikasi.

173. Dalam praktik-praktik Vajrayāna seseorang hendaknya memandang makhluk suci yang divisualisasikan sebagai guru akarnya sendiri yang mewakili semua Buddha dari masa lalu, sekarang, dan akan datang. Vajrasattva (bahasa Tibet: rdo rje sems dpa') adalah sesosok Buddha, yang sebagai seorang Bodhisattva, berikrar bahwa siapapun yang menjapa mantraNya akan termurnikan dari seluruh perbuatan buruk dan hambatan mereka. Nama Beliau mengacu pada kemurnian hakikat pikiran nan tak terhancurkan.

174. Angulimāla telah menerima ajaran salah yang mengatakan bahwa ia akan merealisasi pembebasan dengan membunuh seribu orang serta mengumpulkan jari mereka masing-masing. Saat berjumpa dengan Buddha, ia telah

membunuh 999 orang dan hendak membunuh ibunya demi melengkapkan jumlah korbannya menjadi 1.000. Sebagai gantinya, ia hendak membunuh Buddha. Berkat kekuatan Buddha, Angulimāla gagal menyerangNya. Kemudian Buddha membabarkan ajaran padanya, sehingga mengalihkan pikiran Angulimāla pada Dharma.

175. Nanda adalah contoh seseorang yang dengan kemelekatan ekstrem merealisasi pembebasan. Angulimāla adalah contoh seseorang dengan kebodohan ekstrem. Darśaka (nama lain bagi Ajātaśatru) adalah contoh bagi kebencian ekstrem. Śankara adalah contoh bagi seseorang dengan baik kemelekatan maupun kemarahan ekstrem. Nanda dan Angulimāla menjadi Arhats, Darśaka menjadi seorang Bodhisattva, dan Śankara terlahir di alam dewa serta akhirnya merealisasi jalan penglihatan.

176. NT memaparkan hal ini sebagai penunjang eksternal.

177. NT memaparkan bahwa mengambil perlindungan, membangkitkan bodhicitta, dan terutama belas kasih adalah penunjang internal.

178. NT membicarakan mengenai enam hal yang perlu direnungkan saat mempraktikkan penyesalan: 1)Waktu: menyesali seluruh perbuatan negatif yang telah dilakukan semenjak waktu tanpa awal hingga sekarang, dalam bulan, hari, momen tertentu dan lain sebagainya. 2)Motivasi: menyesali semua perbuatan yang dilakukan atas dasar hawa nafsu keinginan rendah (keserakahan), kebencian, dan pandangan salah. 3)Akumulasi: menyesali apapun perbuatan buruk yang telah diakumulasikan baik melalui tindakan, ucapan, atau pikiran. 4)Hakikat tindakan itu: menyesali baik tindakan yang sudah hakikatnya buruk (seperti sepuluh perbuatan buruk, lima kejahatan berbuah langsung, dan lain sebagainya) serta kesalahan tertentu, pelanggaran terhadap ikrar, dan lain sebagainya. 5)Obyek: menyesali tindakan buruk, entah diarahkan terhadap samsāra atau nirvāna. 6)Karma: menyesali seluruh tindakan berbahaya dan kejahatan yang menyebabkan seseorang berumur pendek, penyakitan, mengalami

ketakutan terhadap musuh, dan pengembaraan tanpa akhir di alam-alam rendah.

179. Percetakan dan membagikan buku-buku suci dipandang sebagai praktik akumulasi kebajikan dan pemurnian hambatan dalam hidup yang luar biasa, apabila dilakukan dengan niat tulus tanpa mengharapkan keuntungan.

180. *dag pa dran pa*: Istilah dalam bahasa Tibet ini secara harafiah berarti: "mengingat kemurnian." Hal ini mengacu pada kenyataan bahwa setiap aspek visualisasi bukanlah semata-mata gambaran tanpa arti melainkan mengandung makna-makna tertentu. Penting sekali menyadari makna pentingnya saat seseorang menjalankan praktik terkait. Lebih jauh lagi, aspek-aspek praktik ini berkaitan dengan empat kekuatan sebagaimana dijelaskan pada beberapa alinea sebelumnya. Meskipun demikian, di sini kita hanya membahas praktik pendahuluan, banyak hal yang disebutkan dalam bagian ini bermanfaat bagi praktik utama tahapan pembangkitan serta penyempurnaan.

181. Pada praktik utama (lihat Pengantar) seseorang kerap memvisualisasikan dirinya dalam wujud makhluk suci. Di sini kita membayangkan bahwa kita bersifat biasa-biasa saja dan berada dalam kondisi tidak murni seperti sebelumnya, kemudian melalui praktik kita menjadi murni. Karena itu, pada permulaannya kita memandang tubuh kita dalam kondisi seperti sebelumnya.

182. ston pa: Gelar umum Buddha ini secara harafiah berarti "pengungkap." Ini menandakan bahwa Beliau merupakan guru yang pertama kali mengajarkan Dharma di kalpa dan dunia kita. Vajrasattva, guru pertama seperti Buddha Śākyamuni bagi berbagai tradisi Vajrayāna, merupakan asal muasal kendaraan karakteristik.

183. Di sini vajra dan genta melambangkan upaya kausalya beserta kebijaksanan.

184. Yang lebih pendek di antara kalung ini mencapai setinggi dada, yang lebih panjang mencapai hingga pusar.

185. Sosok wanita melambangkan kebijaksanaan, sementara itu sosok pria melambangkan upaya kausalya. Pada tingkatan

lainnya, sosok wanita melambangkan keshunyataan dan sosok melambangkan segenap tampilan. Dapat pula keduanya itu masing-masing melambangkan tataran absolut dan kebijaksanaan asali. Penyatuan keduanya melambangkan bahwa dalam kondisi tercerahi seluruh pengalaman ini adalah tak terpisahkan satu sama lain.

186. Ini bukanlah kanal yang bersifat fisik melakukan saluran-saluran halus di mana energi-energi halus tubuh mengalir. Arti penting kanal-kanal ini akan menjadi jelas apabila seseorang menjalankan latihan-latihan yoga tahapan penyempurnaan dalam praktik utama.

187. Seperti amrta yang mengisi setiap roda, seseorang menerima berkah terkait, sebagaimana disebutkan dalam setiap daftar berisikan empat hal pada alinea ini.

188. Secara harafiah berarti "kondisi penyatuan yang mengatasi pembelajaran." "Penyatuan mengacu pada penyatuan antara rūpakāya dan dharmakāya. Dalam kelima jalan Bodhisattva, tingkatan yang mengatasi proses pembelajaran adalah yang kelima serta menandakan tataran Kebuddhaan sempurna.

189. Kelima warna mewakili lima keluarga Buddha, masing-masing melambangkan satu aspek khusus kebijaksanaan.

190. Istilah dag dan ma dag di sini juga dapat ditafsirkan dalam pengertian menjapa seluruh suku kata mantra dengan benar atau sebaliknya. Tetapi dari sudut pandang penjelasan di alinea paragraf berikutnya, istilah-istilah tersebut hendakna diterjemahkan sebagai "kemurnian" dan "ketidak-murnian."

191. bskyed rim gsal 'debs, deskripsi gambaran yang divisualisasikan dan berbagai proses meditasi yang dibacakan sebelum melanjutkan dengan penjapaan mantra sebenarnya. Ini merupakan pola standar naskah-naskah ritual sādhana (sgrub thabs, lit berarti perealisasian) berbagai makhluk suci. Naskah-naskah semacam itu tidak hanya dipergunakan saat upacara-upacara keagamaan berkelompok, melainkan juga bagi praktik pribadi.

192. Konsumsi tembakau mencemari sistim kanal-kanal dan

energi halus. Dengan demikian memiliki dampak berbahaya bagi pikiran dalam tataran yang lebih mendalam.

193. Bait-bait yang berkaitan dengan sesi persembahan dalam suatu sādhana, dilafalkan setelah penjapaan mantra dan sebelum bagian penutup.

194. Gambaran ini menandakan bahwa pemanfaatan persembahan semacam ini secara karma sangatlah berbahaya serta dapat menyebabkan seseorang terlahir di neraka.

195. Apabila seseorang telah menerima abhiseka, kekuatan praktik hendaknya dipelihara melalui praktik sehari-hari, meski singkat. Di sini, para lama melakukan praktik-praktik semacam itu sewaktu upacara dan bukannya pada waktu mereka sendiri.

196. Ketiga mandala tubuh, ucapan, dan pikiran guru.

197. "Meminum darah di jantung Anda" berarti menghancurkan daya hidup Anda. Mantrayāna Rahasia memperkenalkan kita dengan hakikat sejati kita dan energi-energi paling mendasar kita. Apabila kita menjalankan samaya dengan teguh, hal itu memungkinkan kita mengalami kemajuan dengan cepat. Namun bila tidak, kita membangkitkan suatu kekuatan penghancuran diri yang kuat. Inilah yang disebut "iblis raksasa vajra" dan merupakan lawan bagi makhluk-makhluk suci kebijaksanaan.

198. Melakukan pelanggaran paling mendasar secara penuh adalah menghancurkan salah satu di antara ikrar-ikrar dasar kebhiksuan, secara sadar, dalam kondisi bukannya tak memungkinkan melakukan hal yang sebaliknya.

199. Yaitu suatu sosok tunggal mencakup seluruh makhluk suci. Hal ini dijelaskan secara lebih terperinci di bagian mengenai Guru Yoga.

200. Kemurnian rangkap dua adalah memiliki kemurnian hakikat Kebuddhaan di tempat terutama, dan kemudian kemurnian telah mengaktualkannya serta merealisasi Kebuddhaan. "Menurut tradisi Nyingma, hakikat kemurnian asal, dimana kualitas Kebuddhaan beserta tiga kāya telah bersemayam dalam diri kita secara sempurna, dan kita tak perlu mencarinya di tempat lain. Namun bila kita

tidak memanfaatkan kedua akumulasi sebagai faktor pendukung, kualitas-kualitas spiritual ini tak akan mewujudkan dirinya. Hal ini dapat diumpamakan seperti mentari: meskipun cahayanya menyinari jagad raya, diperlukan angin guna menghalau awan yang menghalangi pancaran sinarnya." NT

201. *bsags sbyang rang sar dag kyang*, lit. "bahkan bila akumulasi dan pemurnian adalah pada dasarnya sudah murni."

202. Arah yang harus diikuti terkadang cukup bersifat teknis dan ditujukan sebagai pelengkap bagi penjelasan lisan, umumnya disertai oleh suatu demonstrasi.

203. Kita menghaturkan persembahan di hadapan mandala perealisasian, yang lebih cocok dipergunakan ketimbang patung Buddha. Ia melambangkan Tanah Buddha nan sempurna kelima Buddha selaku wakil lima kebijaksanaan. Karena kelima kebijaksanaan inilah yang ingin kita realisasi, mandala ini disebut mandala perealisasian.

204. Kebiasaan yang berkaitan dengan mandala adalah bagian depannya merupakan penjuru timur, bagian belakang merupakan penjuru barat, dan seterusnya. Di sini mandalanya diarahkan ke hadapan praktisi, sehingga penjuru timur adalah yang paling dekat dengan praktisi.

205. Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas (klong chen snying thig) adalah salah satu di antara sejumlah ajaran-ajaran Intisari Hakiki. Yang terpenting di antaranya adalah Intisari Hakiki Dākini (mkha' 'gro snying thig) dan Intisari Hakiki Vimalamitra (bi ma snying thig), masing-masing diwariskan melalui Yeshe Tsogyal beserta Vimalamitra. Kedua ajaran ini diwariskan melalui silsilah spiritual Longchenpa.

206. "Pagar besi" yang telah dipersiapkan sebelumnya berbentuk cincin [besar], biasanya berbahan logam yang dipergunakan memuat persembahan tahap pertama di mandala. Benda ini melambangkan lingkaran gunung yang mengelilingi dunia ini. Lingkaran kedua berisikan persembahan kedelapan dewi; yang ketiga berisikan matahari, rembulan, dan lain sebagainya. Hiasan bagi bagian puncak

yang disebutkan belakangan adalah semata-mata hiasan berbentuk permata, diletakkan pada puncak bagian terakhirnya. Perhiasan-perhiasan ini tambahan guna memperindah persembahannya. Meskipun demikian, persembahan tersebut tetap dianggap otentik atau sempurna tanpa semua itu.

207. Bila Anda mengatur mandalanya sedemikian rupa, sehingga timur menghadap Anda, Anda hendaknya memutar mandalanya sehingga menghadap mandala perealisasian di bagian akhirnya, sewaktu melafalkan, "Aku mempersembahkan mandala ini..."

208. Naskah penjelasan dasar bagi praktik-praktik pendahuluan ini adalah Penjelasan Praktik Pendahuluan Intisari Hakiki Kesempurnaan Maha Luas, buah karya Jigme Lingpa. Setiap aspek mandala memiliki beberapa tingkatan makna, berkaitan dengan berbagai tahapan praktik spiritual.

209. Meski lebih umum ketimbang apa yang dipaparkan berikut ini, hal ini merupakan persembahan berupa jagad raya ideal, seperti yang dilihat para insan perealisasi spiritual tingkat tinggi dan bukannya alam semesta dipenuhi penderitaan sebagaimana yang dilihat oleh para makhluk biasa dengan pandangan tercemar.

210. *mi mjed 'jig rten*. Berdasarkan penjelasan DKR, terdapat pembacaan lain yang mungkin (mi 'byed, tak terpisahkan); dalam jagad raya ini gejolak emosi adalah demikian kuatnya, sehingga para makhluk tak pernah terpisah darinya.

211. *bkod pa chen po lnga*, lit. lima buah karya cipta agung. Ini adalah Tanah-tanah Buddha para Buddha lima keluarga.

212. Seperti Milarepa, yang hidup di pegunungan-pegunungan terpencil, di mana tiada orang membawakan makanan baginya, sehingga bertahan hidup dengan mengonsumsi jelatang.

213. Dalam persembahan mandala yang lebih sederhana ini, seseorang hanya menggunakan tujuh tumpukan gandum, sebagai wakil Gunung Meru, empat benua, mentari, dan rembulan.

214. *zhal zas*: sebutan hormat bagi makanan. Dalam hal ini adalah persembahan makanan diwakili sejenis torma yang menyandang nama tersebut.
215. Konsep mengenai subyek, obyek, dan tindakan.
216. Menyarikan esensinya (bcud len), adalah suatu metoda yang memungkinkan seseorang menyambung hidup hanya dengan mengonsumsi substansi atau bahan-bahan tertentu dalam jumlah sedikit, tanpa perlu menyantap makanan biasa. Ini merupakan dasar bagi praktik mendalam demi memurnikan tubuh serta pikiran.
217. Kemajuan atau kemerosotan dapat diterapkan pada kualitas berbagai kalpa berbeda atau mengacu pada kurun waktu lebih kecil: sebagai contoh kita sekarang hidup semasa era kemerosotan bila dibandingkan dengan zaman Śākyamuni.
218. Istilah yang dipergunakan bagi tumbuh adalah phung po, yang mengacu pula pada "agregat" (skandha, penerjemah bahasa Indonesia), yakni penyusun kejiwaan dan fisik yang saling bergantungan membentuk apa yang seseorang anggap sebagai "dirinya."
219: Sang Ibu: yang bersifat feminim; yakni kebijaksanaan atau keshunyataan, digambarkan sebagai ibu semua Buddha karena begitu seseorang menyadari keshunyataan akan menjadi Buddha.
220. *ma cig khro ma nag mo*, Skt. *Krodhakali*.
221. Suku kata p'et (umumnya diucapkan "pay" atau "pet," meski terdapat juga variasi lainnya) dilafalkan dengan keras, tujuannya memotong proses konseptualisasi.
222. *a thung*, dipergunakan di sini oleh Patrul Rinpoche sebagai ganti a shad yang lebih umum, berarti "goresan berbunyi a," suatu garis, lebih tebal di bagian ujungnya dan bertitik, bagian dari aksara A dalam bahasa Tibet ([gambar aksara A]). Dalam praktik ini, goresan tersebut mengarah ke bawah, sehingga nampak seperti nyala api. Dalam banyak praktik, aksara hang ([gambar aksara hang]) juga dibalik, tetapi tidak disebutkan dalam naskah.
223. Nektar, Skt. amrita, lit. "yang abadi," diterjemahkan

ke dalam bahasa Tibet sebagai bdud rtsi. Nektar (*rtsi*) yang menaklukkan iblis (*bdud*) kematian. Ia merupakan perlambang bagi bagi kebijaksanaan. Tak tercela (*zag med*) berarti "tak dikotori oleh emosi negatif."

224. *dpal mgon bdun cu rtsa lnga*, beberapa pelindung Dharma yang paling terkenal di Tibet. Mereka dianggap sebagai emanasi Mahākala.

225. Dalam praktik ini, lidah para Buddha dan Bodhisattva memiliki bentuk simbolis berupa setengah vajra, yang melambangkan tubuh kebijaksanaan tak terhancurkan, diperpanjang menjadi sebuah tabung cahaya, mewakili kemampuan Mereka dalam menerima berbagai persembahan.

226. Lit. "hutang bagi kastil di atas dan ladang di bawah," artinya hutang kita pada tuan tanah karena perlindungannya jika kita merupakan bawahannya dan hutang pada para petani atas hasil pertanian mereka bila kita merupakan tuan tanah.

227. Empat yang terakhir mengacu pada realisasi-realisasi spiritual.

228. Lihat halaman 69.

229. *snyems*, lit. kesombongan, dipergunakan dalam bab ini dalam makna khususnya sebagai keyakinan akan adanya suatu "aku."

230. "Menurut kendaraan kausal karakteristik, empat iblis adalah: 1)iblis skandha (agregat), phung po'i bdud, mengacu pada apa yang mati. (Tanpa kelima skandha, tiada penunjang atau basis bagi penderitaan di tengah-tengah samsāra). 2)iblis emosi negatif, nyon mongs pa'i bedud, penyebab kematian. (Emosi-emosi ini, yang timbul karena keyakinan akan adanya suatu "aku," sehingga menimbulkan gejolak emosi negatif. Emosi-emosi tersebut merupakan muasal karma, dan dikarenakan karma itulah kita tanpa daya mengalami kelahiran beserta kematian). 3)iblis Raja Kematian, 'chi bdag gi bdud, yang merupakan kematian itu sendiri. (Ini berarti kematian sendiri, yang tak pelak lagi akan mengikuti kelahiran. Lebih mendalam lagi

adalah hakikat ketidak-kekalan setiap momen dalam kehidupan manusia, yang intinya merupakan penderitaan). 4)iblis putera-putera para dewa, lha'i bu yi bdud, yang mencegah kita melangkah maju menuju kondisi kedamaian setelah kematian. (Dalam praktik hal ini mengacu pada hambatan batin, pikiran kemelekatan pada obyek-obyek eksternal).

"Menurut kendaraan Mantrayāna, keempat iblis adalah: 1)iblis yang nyata: hal-hal dan makhluk luar yang membahayakan tubuh beserta pikiran kita. 2)iblis tak nyata: kemelekatan, kebencian, kekacauan pikiran, dan 84.000 bentuk gejolak emosi negatif, yang membangkitkan seluruh penderitaan di tengah-tengah samsāra. 3)iblis kegembiraan: ini berarti kegembiraan saat seseorangmerasa bahwa guru spiritual, ajaran yang diterima dan praktik yang dijalankannya berbeda [atau lebih tinggi] dibandingkan lainnya; atau saudara dan saudari vajranya lebih unggul ketimbang orang lain. Lebih jauh lagi, ini merupakan rasa gembira atau kemelekatan kuat saat seseorang merasakan secercah kehangatan atau kekuatan praktik. 4)iblis iri hati adalah akar ketiga yang lainnya: adalah keyakinan akan suatu "aku" dan "milikku." Rasa iri hati ini menjadikan kita menganggap lima skandha sebagai "aku" atau "milikku:" apabila seseorang menghancurkan iblis ini, seluruh iblis eksternal akan hancur dengan sendirinya, tanpa melakukan apapun demi menyirnakan mereka."

231. "Ibu Mulia" berarti Machik Labdrön, yang mengucapkan kutipan ini.
232. Biasanya disimbolkan dengan empat baris ajaran.
233. Kami telah menggunakan istilah Sanskrit yang lebih jarang dipergunakan ketimbang istilah Tibet (bla ma'i rnal 'byor) atau Inggris. Selain berarti "latihan berlandaskan [petunjuk] guru," istilah ini bermakna "menyatukan dengan hakikat pikiran guru."
234. Dalam filsafat Buddhis, keshunyataan didasari oleh alur pemikiran logis. Ini bukanlah sepenuhnya olah intelektual, melainkan latihan spiritual, memanfaatkan konsep-

konsep guna menghancurkan konsep-konsep itu juga.

235. *dpe'i ye she*s. Dalam Anuyoga, sebagai contoh, melalui olah kanal dan energi, seseorang mengalami kebahagiaan keshunyataan, menandakan cita rasa kebijaksanaan asali sejati yang senantiasa bersemayam dalam diri kita tetapi tak sanggup kita kenali. Hal ini dapat diumpamakan sebagai gambar gajah yang memungkinkan kita mengenali gajah sejati. Dalam Kesempurnaan Agung, hakikat pikiran, kebijaksanaan sejati asali, diperkenalkan secara langsung.

236. "Dengan cara bagaimana seseorang memandangnya sebagai Buddha? Menurut kendaraan yang lebih rendah, bahkan tidak diperlukan menganggap guru sendiri sebagai sosok yang istimewa atau pratyekabuddha. Menganggap Beliau sebagai sosok yang biasa-biasa saja dengan kualitas-kualitas tertentu sudahlah cukup. Menurut jalan Bodhisattva sudah cukup memandangnya sebagai makhluk yang merealisasi salah satu di antara tingkatan-tingkatan spiritual unggulan, sebagai nirmānakāya Buddha atau Bodhisattva yang sekurang-kurangnya telah menapaki jalan agung akumulasi (tshogs lam chen po). Dalam tradisi Kesempurnaan Agung, tidaklah layak menganggap guru spiritual sebagai orang terpelajar yang biasa-biasa saja, Arhat, Bodhisattva bertingkatan spiritual mendalam, nirmānakāya seorang Buddha, atau bahkan samboghakāya. Seseorang hendaknya memandang gurunya sebagai dharmakāya. Jika ia sanggup berdoa pada Beliau dengan keyakinan nan mantap,. ia sanggup membangkitkan kebijaksanaan realisasi batiniah tanpa menyimpang ke jalan lainnya." NT

237. NT menjelaskan secara terperinci sebagai berikut: "Jika seseorang memiliki keyakinan tulus memandang gurunya sebagai Buddha, kebijaksanaan realisasi akan bangkit kendati ia tak mempraktikkan tahapan pembangkitan maupun penyempurnaan. Pandangan ini juga dimiliki oleh Tradisi Baru. Meskipun demikian, dalam Mahāyoga dan Anuyoga, tahapan-tahapan pembangkitan beserta penyempurnaan adalah praktik utama. Jika seseorang tidak berkonflik dengan gurunya dan rekan-rekan spiritual serta

praktik yang memandang guru sebagai esensi para makhluk suci, realisasi spiritual sudah dekat dan berkah-berkah akan hadir dengan cepat."

238. *sgyu ma ngal gso*, karya ketiga Longchenpa yang merupakan bagian Trilogi Ketenangan, ngal gso skor gsum. Longchenpa sendiri menerangkan bahwa judul tersebut tidak hanya dapat diartikan sebagai "menemukan ketenangan dari khayangan," tetapi juga "menemukan ketenangan dalam khayalan,"-khayalan atau ilusi dalam kasus yang disebutkan belakangan dipahami sebagai mengacu pada pandangan bahwa segala sesuatu adalah layaknya tampilan sulap tanpa realita inheren apapun.

239. Penyerahan sepenuhnya pada hakikat kebijaksanaan yang diwakili oleh guru mengizinkan komunikasi langsung kebijaksanaan tersebut. Tanpa proses penyerahan ini, tiada pelepasan terhadap kemelekatan terhadap sikap mementingkan diri sendiri. Prinsip ini berlaku pada seluruh tingkatan Sang Jalan, tetapi makin intens dan jelas dalam Guru Yoga. Keefektifan berbagai jalan bergantung pada sampai seberapa jauh bagaimana ia diterapkan dengan cara seperti ini.

240. Penyatuan antara tampilan dan pikiran (snang sems 'dres pa) mengacu pada realisasi bahwa seluruh tampilan adalah hasil bentukan pikiran, dan hakikat sejati pikiran itu sendiri adalah keshunyataan; ini membawa pada pengalaman bahwa segala seseuatu adalah mengatasi segenap dualitas subyek-obyek, serta dicirikan sebagai "telanjang" serta "menembus" segalanya (zang thal). PWR

241. Ini adalah wujud fenonema yang dikenal sebagai tubuh pelangi ('ja' lus).

242. Memvisualisasikan diri sendiri sebagai makhluk suci memungkinkan seseorang mengatasi batasan-batasan gagasan konvensional sehari-hari tidak hanya yang berkaitan dengan guru tetapi juga diri sendiri. NT mengatakan: "Bila seseorang memvisualisasikan dirinya dalam wujudnya yang biasa-biasa saja, hal ini akan menghalangi berkah-berkah memasuki dirinya." Juga, seseorang

memvisualisikan dirinya dalam wujud feminim terkait wujud pria Guru Rinpoche, sehingga memadukan aspek kebijaksanaan beserta upaya kausalya; dan khususnya dengan menganggap bahwa seseorang mempunyai aspek Yeshe Tsogyal, siswa terdekat Guru Rinpoche. Dengan demikian, seseorang menciptakan suatu rten 'brel (jalinan terkait satu sama lain atau relasi menguntungkan) dalam hubungan guru-murid yang istimewa.

243. *brtul zhugs kyi spbyod pa*: gaya hidup tak umum yang dijalani kebayakan praktisi dengan tujuan menyempurnakan keyakinan terhadap pandangan mereka. "Setelah melampaui kegiatan-kegiatan sehari-hari, ia memasuki keistimewaan." DICT

244. Rusa adalah lambang perdamaian. Avalokiteśvara umumnya digambarkan dengan kulit rusa tersampir pada bahu Beliau. Kulit ini pada pinggirnya terjahit kulit anak rusa.

245. Energi-energi yang kuat di tempat-tempat seperti itu dapat dimanfaatkan para praktisi menaklukkan rasa takutnya sendiri.

246. Seruan bagi keajaiban. "Apakah yang dianggap ajaib oleh seseorang? Kemurnian dan ketidak-terbatasan [segenap] fenomena." NT.

247. Doa Tujuh Baris:

Hūm! Terlahir di barat laut Negeri Oddiyāna
Di atas tumpukan tepung sari setangkai teratai,
Ajaibnya, engkau mencapai realisasi nan unggul.
Engkau terkenal sebagai Yang Terlahir Dari Teratai,
Dikelilingi oleh para pengikut berupa banyak dākini.
Meneladani diriMu, aku akan menyempurnakan diriku-
Datanglah, aku berdoa, anugerahkanlah berkah-berkahMu.
Guru Padma Siddhi Hūm.

Ini merupakan doa yang paling dihormati bagi Padmasambhava. Terdapat berbagai tingkatan maknanya dan di dalamnya terkandung suatu jalan spiritual yang lengkap.

248. Agar seseorang tidak merasa bahwa visualisasinya dibuat-buat, ia mengundang Padmasambhava "sejati" beserta pengikut Beliau dari Tanah BuddhaNya, Gunung Berwarna

Berwarna Laksana Tembaga. Para makhluk suci kebijaksanaan ini (ye shes sems dpa', Skt. jnānasattva) melebur ke dalam dan memberkahi makhluk-makhluk suci samaya (dam tshig sems dpa', samayasattva) yang telah kita visualisasikan. Hal yang sama berlaku pula pada istana dan aspek-aspek lain Tanah Buddha (di sini baik makhluk suci dan lingkungan sekitar Mereka, istana, tercakup dalam istilah tam tshig pa). Sebagaimana yang telah kita amati, Padmasambhava hadir di sana sepanjang masa. Teknik-teknik ini bertujuan mengembangkan keyakinan terhadap pengalaman tersebut.

249. "Rahasia" karena guru vajra memiliki kemampuan tersembunyi dalam meningkatkan pahala kebajikan berbagai tindakan. Mengenai "ladang kebajikan" lihat catatan no.112 dan senarai kata.

250. "Terdapat tiga jenis persujudan:

Yang paling unggul adalah "menjumpai pandangan," Bersujud dengan pandangan yang dimaksudkan memahami bahwa tiada subyek, obyek, atau tindakan dalam berbagai konsep [bentukan pikiran].

Persujudan tingkat menengah disebut "latihan meditasi." Sehubungan dengan hal ini kita memanifestasikan tubuh-tubuh yang tak terhingga jumlahnya, masing-masing mendendangkan lagu-lagu pujian nan tak terhitung jumlahnya. Orang mungkin menyangka bahwa ini merupakan praktik tahapan pembangkitan, tetapi tidak demikian halnya karena tak terhingga tubuh yang dibayangkan berada dalam kondisi biasa-biasa saja (bukan dalam wujud makhluk suci) dan tidak murni.

Persujudan yang biasa-biasa saja tingkatannya adalah "persujudan dengan penuh penyerahan diri (devosi)": bersujud dengan tubuh fisik, melafalkan doa-doa dalam ucapan, serta mengembangkan penyerahan diri dengan pikiran. Karena devosi adalah hal terpenting, seseorang hendaknya menjaga kualitas-kualitas obyek perlindungan nan tak terhingga jumlahnya dalam pikiran saat melakukan persujudan." NT

Idealnya, seseorang hendaknya mencoba memadukan pandangan jenis pertama persujudan beserta visualisasi dalam persujudan jenis kedua, saat menjalankan persujudan jenis kedua.

251. "Lima ratus ribu pendahuluan" mengacu, secara umum, pada kebiasaan melafalkan doa perlindungan, doa bodhicitta, mantra seratus suku kata, persembahan mandala, dan doa Guru Yoga sebanyak masing-masing seratus ribu kali. Meskipun demikian, ada cara lain dalam menghitung kelima praktik (dengan memasukkan persujudan, sebagai contoh), dan penjapaan tambahan kerap ditambahkan pada kelima tahapan dasar ini.

252. Praktiknya, adalah umum saat melakukan persujudan seperti ini seseorang menjulurkan tubuhnya secara maksimal.

253. Tas yang dipergunakan mengangkut mentega telah dilumuri minyak, sehingga bila telah menjadi kaku, menambahkan minyak lagi tidak ada gunanya. Begitu pula, praktisi jenis ini, yang menyerap ajaran secara intelektual serta merasa bangga akan dirinya. Ia merasa telah mendengar seluruh ajaran sebelumnya dan tak akan tersentuh dengan menerima lebih banyak ajaran lagi. Justru rasa bangga dan kesombongannya yang bertambah besar.

254. Lit. "Landasan keemasan alam semesta," adalah landasan jagad raya menurut kosmologi tradisional. DKR menyarankan bahwa dari sudut pandang kosmologi modern ini boleh dianggap sebagai inti bumi.

255. "Persembahan hendaknya bertujuan sebagai penawar bagi kemelekatan dan kekikiran." NT

256. Salah satu di antara delapan Putera Terdekat (lihat senarai kata), yang berbeda dari Buddha primordial Samantabhadra.

257. "Pengakuan telah melakukan perbuatan buruk adalah penawar bagi kebencian." NT

258. "Apa saja yang membimbing pada pembebasan," mengacu pada perbuatan bajik yang dilakukan selama menerapkan tiga metoda nan unggul. Perbuatan bajik lainnya hanya

membawa pada kelahiran kembali lebih baik.

259. Beberapa rincian tercantum dalam NT: "Seluruh sumber pahala kebajikan timbul dari kebenaran absolut yang tak tercemari oleh emosi negatif (zag med); semua itu timbul dari kebenaran relatif yang tercemari (zag bcas). Lebih jauh lagi, semuanya itu direalisasi pada jalan-jalan akumulasi serta penggabungan yang tercemari; semuanya itu direalisasi pada jalan penglihatan dan meditasi yang tercemari. Seluruh akumulasi pahala kebajikan adalah tercemari; seluruh akumulasi kebijaksanaan adalah tak tercemari."

260. "Penawar bagi kebingungan atau pandangan salah." NT

261. NT memaparkannya sebagai penawar bagi pandangan-pandangan salah, dan menambahkan bahwa doa agar guru dan saudara-saudari vajranya berusia panjang merupakan praktik mendalam yang membersihkan seluruh hambatan pengancam hidup seseorang.

262. "Memasuki nirvāna" dalam konteks ini mengacu pada para Buddha atau Bodhisattva yang mengakhiri karya mereka di muka bumi. Oleh karenanya, kita memohon mereka adalah tetap berdiam dan melanjutkan kegiatan mereka demi kebaikan semua makhluk, seperti perumah tangga bernama Cunda di masa Buddha Śakyamuni.

263. "Penawar bagi ketidak-pastian." NT. Apabila seseorang tidak melimpahkan jasa pahala kebajikan yang dilakukannya, ia tidak akan mengetahui apa buahnya di masa mendatang.

264. Jika seseorang melakukan kemurahan-hati, sebagai contoh, tanpa menyalurkan niatnya melalui dedikasi serta aspirasi, tindakan ini disebut "tanpa arah" (lung ma bstan). Tiada pengetahuan mengenai manfaat apakah yang akan terjadi. Kendati demikian, apabila seseorang berharap-sebagai contoh, jangan sampai mengalami kekurangan kebutuhan hidup saat mempraktikkan Dharma-tindakan ini memerlukan arahan yang pasti serta akan membawa pada tujuan diharapkan.

265. Seseorang juga melimpahkan jasa pahala perbuatan bajik

pada pribadi tertentu. Kendati demikian, agar pelimpahan itu menjadi benar-benar efektif, seseorang hendaknya mendedikasikannya pada semua makhluk, termasuk pribadi tertentu tersebut.

266. Istilah Tibet gsol ba 'debs pa dalam teks ini kebanyakan diterjemahkan sebagai "doa" atau "berdoa." Kendati demikian, istilah tersebut hendaknya dipahami dalam maknanya yang lebih mendalam dan luas, barangkali dengan konotasi berbeda. Secara harafiah berarti "mengusir" atau "memukul" (debs) suatu permohonan (gsol), tetapi gsol juga berarti memiliki penyerahan diri serta keyakinan sepenuhnya pada yang tak tercela. Debs berarti suatu tindakan yang kuat dan teguh (PWR). Dengan demikian, istilah ini lebih mengacu pada kondisi pikiran yang dirasakan-keyakinan, keterbukaan, dan penyerahan diri-ketimbang ekspresinya, seperti dipahami di bagian ini, yang maknanya meliputi penerimaan empat abhiseka.

267. "Apa yang perlu direalisasikan adalah tingkatan empat vajra. Saluran-saluran energi termurnikan adalah tubuh vajra atau nirmānakāya; energi-energi termurnikan adalah ucapan vajra atau sambhogakāya; pikiran termurnikan adalah pikiran vajra atau dharmakāya; hakikat termurnikan ketiganya adalah vajra tak terpisahkan atau svabhavikakāya." NT.

268. Istilah heruka kerap dipergunakan bagi makhluk-makhluk suci berpenampilan mengerikan, tetapi sebenarnya mengacu pada berbagai wujud yang melambangkan hakikat ultimit seseorang. "He melambangkan angkasa (yakni keshunyataan), ka melambangkan kebijaksanaan, dan ru adalah penyatuan antara keduanya" NT. Maknanya pada bagian ini adalah apapun praktik Vajrayāna yang dilakukan seseorang, hakikat makhluk suci utamanya adalah tak berbeda dengan gurunya sendiri, yang dengan demikian senantiasa menjadi pusat terpenting penyerahan diri serta sumber berbagai berkah.

269. Setelah penyatuan esensi ibu dan ayah saat pembuahan, roda wujud manifestasi (roda ini atau cakra, terletak di

pusar setelah tubuh terbentuk). Darinya muncul tiga kanal energi utama, yang akhirnya terbagi menjadi ribuan kanal lainnya. Lihat senarai kata di bawah "kanal" dan "roda."

270. *shes bya bum 'jug*, salah satu petunjuk mengenai yoga tidur dijumpai dalam ajaran-ajaran Kesempurnaan Agung.

271. Pada tingkatan ini, menjadikan persepsi sebagai Sang Jalan berarti mengalaminya tanpa konsep realita intrinsik apapun baik persepsi itu sendiri ataupun yang mempersepsinya. Enam kesadaran beserta obyeknya menjadi tak lagi dapat digapai, laksana angkasa. Semuanya itu tak lagi membangkitkan kemelekatan sehingga bukan lagi sumber penderitaan.

272. Abhiseka membawa seseorang pada pembebasan melalui pematangan aliran pikirannya.

273. "Abhiseka dasar adalah sebagai berikut. Apabila seseorang menyadari hakikat pikiran, yang merupakan hakikat Kebuddhaannya, inilah "abhiseka" nirvāna. Bila tidak, inilah "abhiseka" samsāra. Pada Sang Jalan, abhiseka mengandung tiga aspek:

1)Abhiseka landasan, dimana seseorang diperkenalkan pada mandala suatu makhluk suci oleh seorang guru spiritual sejati. Saat itu, yang terbaik adalah seseorang menyadari pandangan abhiseka absolut. Perealisasian menengah adalah seseorang menyadari kebahagiaan, kejernihan, serta kebebasan dari buah-buah pikiran. Sekurang-kurangnya seseorang merasakan kepastian bahwa tubuh, ucapan, dan pikirannya adalah ketiga vajra, dengan pikiran tak terganggu oleh hal-hal lainnya. Abhiseka yang diterima dengan cara seperti ini akan menjadi penunjang bagi jalan Vajrayāna. Kendati demikian, menerima semakin banyak abhiseka hingga kepala seseorang menjadi rata (oleh seluruh obyek ritual yang disentuhkan di atasnya), tanpa pikirannya mengalami kemajuan sama sekali, bukanlah abhiseka sejati.

2)Abhiseka jalan. Begitu seseorang telah menerima abhiseka landasan, abhiseka selanjutnya, baik diterimanya

dari orang lain atau diri sendiri, adalah abhiseka-abhiseka pada jalan Vajrayāna, yang fungsinya adalah memperbaikik serta memurnikan.

3)Abhiseka buah adalah "abhiseka cahaya terang nan agung," yang, tak terpisahkan dari cahaya mendasar serta terang, dan kekuatan kebijaksanaan abhiseka absolut, menghancurkan segenap hambatan berupa pola-pola kebiasaan, atau kecenderungan berupa tiga persepsi kejernihan, pertumbuhan, serta perealisasian selama proses pengalihan (saat kematian)."

274. Semuanya ini memurnikah kemelekatan pada ketiga alam, yakni alam nafsu keinginan, rupa, dan tanpa rupa, menyempurnakan kualitas ketiga kāya dalam diri kita serta mematangkan dalam diri kita kebijaksanaan cahaya terang.

275. Nama lain bagi Gunung Berwarna Laksana Tembaga.

276. *spangs rtogs*, kualitas seorang Buddha-kebebasan dari segenap hambatan dan pola-pola kebiasaan, serta realisasi kedua jenis pengetahuan-pengetahuan mengenai apapun yang dapat diketahui serta mengetahui hakikat segala sesuatu.

277. Menurut ajaran-ajaran Vajrayāna, Buddha telah tercerahi sepenuhnya ketika Beliau hadir di dunia ini dan segenap tindakanNya hanya dimaksudkan mengajar para makhluk.

278. Gunung Malaya, atau Malayagiri (ri ma la ya), berada di Śri Lanka dan biasanya disamakan dengan gunung suci bernama Sumanakūta, kini disebut Puncak Adam. Di sana terdapat jejak kaki Buddha dan juga pernah dikunjungi oleh Guru Rinpoche. Dalam beberapa catatan, Gunung Malaya disebut sebagai "kemilau oleh batu-batu meteor" (gnam lcag 'bar ba).

279. Lima Makhluk Istimewa Nan Teramat Mulia (dam pa'i rigs can dra ma lnga) adalah sesosok dewa (grags ldan mchog skyong, Skt. Yaśasvi Varapāla), sesosok nāga (klu rgyal 'jog po, Raja Nāga Taksaka), sesosok yaksa (skar mda' gdong, Ulkāmukha), sesosok rāksasa (blo gros thabs ldan, Matyaupāyika) dan manusia (dri med grags pa,

Vimalakirti); sebagai alternatif menurut beberapa sumber, dewa Indra (rig 'dzin lha dbang rgyal sbyin) menggantikan posisis Vimalakirit dalam daftar di atas.

280. *mdo dgongs 'dus*, juga dikenal sebagai 'dus pa mdo. Kendati disebut sūtra, naskah ini pada kenyataannya merupakan salah satu di antara empat tantra akar Anuyoga. Naskah ini ditulis di atas permata beril cait oleh rāksasa Matyaupāyika.

281. rgyud gsang ba'i snying po, Skt. Guhyagarbha, di sini disebut Tantra Rahasia nan Jaya (dpal gsang ba'i rgyud).

282. Kisah Garab Dorje terdapat di bagian berikutnya. Terlepas dari asal usul Indianya, kami mempertahankan nama Tibet, karena dalam tradisi Tibet, nama Sansekerta Beliau (Pramodavajra atau Prahevajra) jarang digunakan, dan namanya dalam bahasa Tibet lebih dikenal para pembaca.

283. *Vajrasattva, rdo rje sems dpa'*: rdo rje sems berarti pikiran Vajra, dan di sini Vajrasattva hendaknya dipahami dalam pengertian absolut sebagai kesadaran asali (rig pa), yang tak terhancurkan.

284. *rgyal thabs spyi lugs*: abhiseka tanpa proses ritual atau yang dapat dilihat, semata-mata merupakan pewarisan secara sempurna dan instan realisasi tercerahi dari pikiran ke pikiran. spyi lungs, "menuangkan," mengacu pada pewarisan secara langsung, sedangkan rgyal thas, "makna-makna Sang Penakluk," dapat dianggap mengacu pada Kebuddhaan dan juga boleh diumpamakan seperti pewarisan kekuasaan dari raja ke pewarisnya.

285. yang sprul: "emanasi dari emanasi" karena Garab Dorje adalah emanasi Vajrasattva; dimana Vajrasattva sendiri merupakan emanasi Samantabhadra.

286. Naskah ini memiliki beberapa variasi pembacaan, ma brtsol berarti "tanpa upaya." Kendati demikian keduanya berarti tanpa membuat-buat sesuatu secara batiniah [dengan sengaja] atau terbebas dari manipulasi [pikiran]. ZR

287. byang sems rdo la gzer zhun.

288. Nyatri Tsenpo ditahtakan di lembah Yarlung, salah satu diantara tujuh kepangeranan kecil di Tibet Tengah, barangkali

sekitar abad kedua atau ketiga SM. (HIST mencantumkan tahun 247 SM). Garis silsilah Beliau kemudian dikenal sebagai Dinasti Chögyal, yang secara bertahap berhasil memperoleh kekuasaan atas bagian terpenting negeri itu.

289. Lha-Thotori Nyentsen (374-? M) adalah raja ke-28 Dinasti Chögyal dan peristiwa yang dipaparkan tercatat terjadi pada tahun 433 M. Data-data ini terdapat dalam DICT dan diberikan oleh Dudjom Rinpoche dalam HIST, di mana Beliau menambahkan suatu varian dalam kisah tersebut, yang menurutnya sūtra dan benda-benda suci itu dibawa ke Tibet oleh para pandita India. Kisah ini mungkin juga benar.

290. Nama ini berarti "permata pengabul keinginan." Informasi lebih jauh, silakan lihat HIST.

291. mdo sde za ma tog bkod pa (Skt. Āryakārandavyūha sūtra), salah satu naskah suci mengenai Avalokiteśvara yang dijumpai dalam Mani Kahbum Songtsen Gampo.

292. *dpang skong phyag brgya pa'i mdo* (Skt. Saksipūranasūdrakanamā sūtra).

293. Kurun waktu kehidupan Songtsen Gampo kerap kali dicatat sebagai 609-698, tetapi menurut Gendun Chöpel tahunnya adalah 617-650 (lihat Catatan-catatan Sejarah Putih, halaman 13). HIST juga menempatkan kelahiran Beliau pada tahun 617, sementara itu pengarang lainnya mencantumkan 629.

294. *gtsug lag khang* atau kuil pusat Lhasa, Rasa Trulnang, kini dikenal sebagai Jokhang, yang hanya dapat dibangun setelah pendirian empat Thadul (mtha' 'dul) atau Batasan Penakluk dan empat Yangdul (yang 'dul) atau Empat Kuil Batasan Penakuluk beserta kuil-kuil lainnya, di tempat-tempat seputar Tibet serta kawasan perbatasannya yang penting menurut geomansi (dalam bahasa Mandarin disebut fengsui-Ivan Taniputera-penerjemah bahasa Indonesia). Informatsi mengenai sejarah dan situsnya yang lebih terperinci, silakan lihat HIST, jilid 1, halaman 510 beserta catatan-catatannya.

295. Putri Wen-Ch'eng Kung-chu, Kongjo dalam bahasa Tibet,

merupakan puteri Kaisar T'ang T'ai-tsung. Rupang yang Beliau bawa adalah Buddha Śakyamuni pada usia 12 tahun dan dihadiahkan oleh raja Buddhis dari Bengal. Vihara Ramoche dibangun pada tahun 641 guna menyemayamkanny, tetapi belakangan dipindahkan ke Rasa Trulnang (Jokhang) hingga sekarang-yakni rupang Jowo Rinpoche yang tersohor itu. Ratu Tritsun adalah puteri raja Nepal Amśuvarman; rupang yang Beliau bawa adalah Buddha Śakyamuni pada usia delapan tahun. Kini rupang tersebut berada di Vihara Ramoche.

296. Legenda meriwayatkan bahwa rupang ini (yang masih dapat dilihat di Potala, Lhasa) terbuat dari batang kayu cendana, yang di dalamnya dapat dijumpai lima benda.

297. Menurut DICT, kebanyakan cendekiawan menetapkan kurun waktu kehidupan Trisong Detsen sebagai 790-844, kendati menurut Butön Beliau terlahir pada tahun 718 dan menurut Balkar Yasel pada tahun 730. Lihat catatan nomor 301 mengenai measalah penanggalan pada kurun waktu ini.

298.sa 'dul: ritual dalam memurnikan suatu tempat dan mengalahkan kekuatan-kekuatan bumi di sana, sebelum pendirian sebuah bantuan.

299. Beliau dapat mengatasi segenap kondisi melalui pandangan terunggul (ultimit). ZR

300. Stūpa di Bodnath, Nepal. Lihat halaman 196 (buku berbahasa Inggris) dan catatan 129.

301. Menurut Khetsun Zangpo Rinpoche, waktu pendirian Samye adalah sebagai berikut: Tahun 797, Khenpo Śantaraksita menyucikan lahannya. Pada tahun 798 Beliau meletakkan fondasinya. Pada tahun 802, Guru Rinpoche meninggalkan India, tiba di Samye pada tahun 809. Pada tahun 810, Beliau menyucikan kembali lahannya. Tahun 811 Beliau meletakkan lagi batu-batu fondasinya. Pada tahun 814, Samye selesai dibangun. Angka-angka tahun yang serupa tercantum dalam HIST namun dengan komentar bahwa mungkin terdapat kekurangan satu siklus 60 tahunan yang secara tradisional dihitung antara 790

dan 953. Dengan kata lain, angka-angka tahun di atas barangkali berlu disesuaikan dengan mengurangi 60 tahun.

302. Ketika unsur ajaran Kesempurnaan Agung (shan 'byed, la bzla ba, rang grol).

303. Gulungan-gulungan kecil berterakan simbol-simbol yang dengannya penemu harta pusaka menemukan keseluruhan ajaran atau siklus ajaran. Lihat karya Tulku Thondup berjudul Ajaran-ajaran Rahasia dari Tibet.

304. Ketiga silsilah spiritual pewarisan ajaran bka' ma "panjang" adalah garis silsilah pikiran para Penakluk (rgyal ba dgongs pa'i brgyud), garis silsilah simbol para Vidyādhara (rig 'dzin brda'i brgyud) dan silsilah pendengaran para makhluk biasa (gang zag snyan brgyud). Enam silsilah spiritual gter ma "pendek" atau pewarisan ajaran harta kekayaan spiritual adalah sama dengan tiga silsilah di atas ditambah dengan silsilah yang dikuatkan doa-doa (smon lam cbang bskur ba'i brgyud), silsilah pemeteraian dan dipercayakan pada para dākini (mka' 'gro gtad rgya'i brgyud), serta silsilah pewarisan kedudukan yang sah (berotorita) berdasar ramalan (bka' bab lung bstan gyi brgyud). Dalam alinea ini, Patrul Rinpoche secara ringkas memaparkan urutan tiga silsilah terakhir di atas, yang khusus bagi harta-harta pusaka spiritual. "Pemetaraian dan dipercayakan pada para dākini" berkaitan dengan penyembunyian sesungguhnya harta-harta pusaka ajaran tersebut. Rincian lebih jauh silakan lihat HIST Jilid 1, halaman 745. Pemilikan "sembilan" pewarisan ajaran mengacu pada silsilah-silsilah baik transmisi bka' ma (tiga) dan gter ma (enam).

305. Seluruh guru-guru ini hidup sebelum masa Jigme Lingpa. Beliau berjumpa dengan mereka serta mendapatkan ajaran terperinci dari mereka dalam suatu penampakan. Beliau tercatat karena pembelajarannya yang luar biasa, di mana Beliau mendapatkannya dengan cara seperti ini kendati telah belajar keras.

306. Vajradhara (*rdo rje 'chang*) berarti "Pemegang Vajra." Guru memegang kunci menuju hakikat tak terhancurkan dalam diri kita. Hal ini kerap dipergunakan sebagai wujud

penghormatan yang tinggi terhadap seorang guru agung.

307. Baris pertamanya berbunyi, mgo ma tshos gong lce snyabs, dapat dipahami secara harafiah sebagai mengacu pada tidak menikmati cita rasa kepala yang dimasak sebelum matang (memasak kepala yak atau sapi umum di Tibat, khususnya di antara kaum penggembala yang hidup berpindah-pindah). Kendati demikian, "menjulurkan lidah" boleh diartikan mengungkapkan persetujuan atau izin, dan "kepala matang" kerap kali merupakan semacam perumpaan yang berarti pemahaman. Dengan demikian terjemahan alternatifnya yang lebih jelas adalah "menyetujui sesuatu sebelum Anda memahaminya."

308. "Pengalihan kesadaran nan unggul dipraktikkan oleh para Bodhisattva tingkat tinggi yang merenungkan kebenaran realita absolut (chos nyid kyi bden pa) pada Jalan Penglihatan, serta telah dalam kehidupannya membangkitkan pandangan terhadap hakikat tak berubah sebagaimana adanya (gnas lugs) dan mempertahankannya siang maupun malam tanpa henti. Mereka mempraktikkan pengalihan kesadaran baik dengan mengikuti petunjuk-petunjuk mendalam mengenai pengalihan dari tubuh (grong 'pho) ke tubuh lainnya (grong 'jug) dalam praktik trekchö, atau dengan mengikuti petunjuk-petunjuk mengenai "memasuki cahaya terang" dalam praktik thögal.

"Selanjutnya terdapat insan-insan seperti itu yang memiliki samaya sangat murni dan telah mengendalikan kesadaran, namun hanya sanggup menguasai persepsi mereka di siang hari saja, tetapi tidak saat malam hari. Ketika mereka wafat dan proses pemisahan, beserta fenomena kejelasan, pertumbuhnan, serta perealisasian, berlangsung, cahaya terang tubuh absolut saat momen kematian muncul. Inilah cahaya terang "ibu," yang merupakan momen dasarnya. Ia lalu dibimbing oleh cahaya terang "anak," yang dialami dalam hidup ini. Ketika kedua cahaya terang itu berjumpa satu sama lain, mereka terbebaskan dalam kemurnian asali, yakni landasan sejati.

"Ada pula yang mulai mengalami "perkembangan

pengalaman-pengalaman dan tampilan-tampilan dalam thögal. Saat momen kematian, ketika cahaya terang momen kematian muncul, mereka tak mengenalinya, karena tidak memiliki realisasi yang memungkinkan mereka melakukan pengenalan tersebut. Dengan demikian, mereka tak dapat terbebaskan. Tetapi ketika alam antara Realita Absolut (chos nyid bar do) muncul, mereka sanggup mengenalinya dan bertahan dalam kesatuan dengannya, sehingga merealisasi pembebasan dalam sekejap manifestasinya.

"Baik pembebasan tingkat unggul dalam hidup ini dan menengah dalam alam antara, dipandang sebagai pengalihan kesadaran unggul melalui meterai dharmakāya." NT. (lihat pula catatan nomor 314).

309. "Pengalihan kesadaran tingkat menengah dipraktikkan oleh mereka yang telah mulai mengembangkan kebijaksanaan tahap penyempurnaan. Setelah mencapai salah satu di antara empat tahapan nan jernih pada Jalan Penggabungan, mereka membangkitkan kebijaksanaan jalan tersebut dan sanggup memasuki serta meninggalkan tubuh ilusif. Sebagai alternatifnya, mereka telah diperkenalkan pada manifestasi murni (rtsal snang), persatuan tak terpisahkan antara aspek pembangkitan dan penyempurnaan pada makhluk suci serta membiasakan diri mereka terhadapnya. Saat momen kematian, seperti dalam saat pemisahan dalam tahapan pembangkitan, mereka melebur tubuh ilusi ke dalam cahaya terang. Semasa hidupnya, mereka telah membangkitkan cahaya terang ilustratif (dpe'i 'od gsal), mereka akan mengenali cahaya terang absolut saat berada di alam antara dan sebagai hasilnya, mereka mewujudkan dirinya seperti butuh yidam, meterai agung penyatuan yang belum mengatasi segenap proses pembelajaran (slob pa'i zung 'jug phyag rgya chenpo)." NT

zung 'jug ye shes kyi sku (Skt. Yuganaddha-Jnanakāya), "penyatuan kāya kebijaksanaan," adalah penyatuan antara rūpakāya dan dharmakāya, atau dengan kata lain, ketakterpisahan antara penampilan beserta keshunyataan, atau

antara tahapan pembangkitan dan penyempurnaan. "Penyatuan" (zung 'jug) berarti penyadaran bahwa kedua aspek realita sejati ini bukanlah sesuatu yang terpisah, laksana dua tanduk kerbau, yang benar-benar tak terpisahkan satu sama lain.

310. Pengalihan kesadaran dilakukan oleh para pemula yang menapaki Jalan Pengumpulan, dimana mereka telah menerima abhiseka, menghormati samaya serta memiliki pemahaman yang baik terhadap berbagai pandangan, dan memanfaatkan tahapan pembangkitan sebagai jalan [praktik] mereka tetapi belum menguasainya. Kendati mereka tak dapat terbebaskan dalam cahaya terang saat kematian atau alam antara realita absolut, mereka sanggup menutup jalan menuju kelahiran tak menguntungkan, dan sebagai gantinya memilih kelahiran yang menguntungkan. Mereka didorong oleh belas kasih serta bodhicitta mereka ke Tanah Murni para Buddha, atau terlahir sebagai inkarnasi (lihat senarai kata) dengan orang tua yang mempraktikkan Dharma. Mereka akan terbebaskan pada kehidupan berikutnya.

311. Pengalihan kesadaran yang biasa saja tingkatannya dipraktikkan oleh para pemula dengan hanya berbekalkan penyerahan diri nan tulus terhadap Dharma.

312. Momen di mana nafas telah berhenti, tetapi jantung belum berhenti berdetak.

313. Inilah yang berlaku apapbila seseorang tidak memiliki kekuatan kebijaksanaan yang diperlukan. Penjelasan lainnya adalah ini bukan metoda yang benar dalam menolong orang meninggal.

314. *mkha' spyod bnas su khrid par byed*. Hal ini hendaknya jangan diartikan terlalu materialistik. "Pada kenyataannya tiada sesuatupun yang membimbing atau dibimbing. Hal ini merupakan semata-mata perjumpaan antara antara cahaya "ibu" dan "anak." DKR. Cahaya terang "ibu" adalah hakikat mendasar kita serta bersemayam dalam semua makhluk. Gurulah yang memperkenalkan kita padanya. Cahaya "anak" adalah kesinambungan pengenalan hakikat

itu yang telah dibangkitkan dalam praktik kita. (lihat juga catatan nomor 308).

315. Aspek-aspek penyusun tubuh dapat dikelompokkan menjadi empat (terkadang lima) elemen bagian dalam (khams): 1) daging, 2) darah, 3) panas, dan 4) nafas atau energi (rlung), (dan dalam beberapa karya tentang pengobatan, tetapi tidak demikian dengan teks ini, 5.lubang-lubang). Semua ini berkaitan dengan empat (atau lima) elemen luar: 1) tanah, 2) air, 3) api, dan 4) udara atau angin (juga rlung). Kerap kali ditambah dengan 5) kekosongan. Cara terbaik dalam memahami elemen dalam ataupun luar sebagai sifat atau wujudnya-kepadatan, cair, temperatur, gerakan, dan kapasiltasnya-baik yang berkaitan dengan dunia luar serta aspek-aspek penyusun tubuh. Pengalaman-pengalaman yang dipaparkan muncul sebagai wujud-wujud di atas terkait peranan khususnya sebagai aspek-aspek penyusun tubuh hidup akan hilang, serta menyatu atau "melebur" kembali pada konteksnya yang lebih luas dan umum.

316. "Saat momen kejelasan, kesadaran milik lima pintu (atau organ indrawi) (sgo lnga'i shes pa) melebur ke dalam kesadaran mental (yid shes). Pada saat pertumbuhan, kesadaran mental melebur ke dalam pikiran emosional (nyon yid). Ketika momen pencapaian berlangsung, pikiran emosional melebur ke dalam landasan bagi segalanya (kun gzhi). Ketika seseorang memulihkan kembali kesadarannya (momen yang dikenal sebagaii pencapaian penutupan) landasan bagi segalanya melebur ke dalam cahaya terang. Barangsiapa telah diperkenalkan pada hakikat landasan tersebut sebagai dharmakāya serta memantapkan pengenalan tersebut, momenini merupakan kesempatan bagi pencerahan sekejap, perjumpaan antara cahaya gemilang "ibu" beserta "ayah." Bagi kebanyakan orang, peristiwa tak diperhatikan karena cepatnya.

317. Mereka tak memiliki keteguhan tak tergoyahkan dalam praktik serta keyakinan tak tergoyahkan dalam pandangan otentik sebagaimana yang diperlukan dalam praktik

pengalihan kesadaran di atas.

318. Di sini, bagi istilah "tubuh biasa," sebagai ganti istilah tha mal lus, yang kerap dipergunakan dalam petunjuk-petunjuk visualisasi, teks menggunakan istilah gzhi lus, lit. tubuh "dasar" atau "fundamental." Dari segi praktis, maknanya sama saja-wujud biasa seseorang-namun penekanannya adalah tubuh kita yang biasanya adalah juga bersifat ilusif. Inilah bar do'i sgyu lus, "tubuh ilusi alam antara," landasan atau basis bagi semua ilusi yang kita alami dalam hidup ini-yang, tidak kurang dibandingkan alam antara proses dumadi (srid pa'i bar do), adalah juga suatu alam antara (skye gnas bar do). PWR. Lihat senarai kata di bawah "alam antara."

319. Di sini istilah ini boleh semata-mata dimaknai sebagai kesadaran seseorang. ZR

320. Istilah ini di sini berarti seorang Buddha.

321. "Apakah yang dimaksud dengan energi (rlung diwakili oleh bindu hijau) dan pikiran (sems diwakili oleh suku kata hrih)? Aspek gerakan adalah energi dan aspek pengetahuan adalah pikiran, tetapi esensi keduanya adalah satu dan sama." NT

322. Penemuan harta pusaka spiritual di abad keempat belas.

323. *mkha spyod*: secara umum, alam kedewaan. Di sini adalah alam kedewaan "agung" (mkha spyod chen po) yang mengacu pada sejenis Tanah Murni, diwujudkan demi mendatangkan manfaat bagi para makhluk. Alam kedewaan "kecil" (mkha spyod chung ngu) dapat mengacu pada alam dewa apapun. (Lihat juga catatan nomor 314).

324. *gnam chos*. Namcho atau Ajaran-ajaran Langit adalah 13 jilid kumpulan ajaran yang diterima melalui penampakan oleh penemu harta pusaka spiritual handal bernama Mingyur Dorje. Beliau terlahir tahun 1645 dan mangkat pada 1668 saat baru berusia 23 tahun. Silsilah spiritual Namcho adalah salah satu tradisi praktik utama biara-biara Nyingma [bernama] Palyul serta Kathok di Tibet Timur.

325. Hambatan-hambatan semacam itu timbul utamanya karena teknik yang salah dalam menjapa "Hik" " selama

menjalani praktik ini. "Bunyi "Hik" sanggup memendekkan usia seseorang. Ketika seseorang mempraktikkannya, ia hendaknya menarik udara di bawah pusar, menggembungkan udara di bagian atas tubuh dan mengarahkan pandangan mata dengan tajam ke udara. Apabila hambatan timbul, tekanlah ke bawah udara di atas, lepaskan udara di bawah dan gelembungkan udara di pusar, lakukan pelafalan vajra tiga suku kata (om ah hūm, yang bersamaan dengan proses menghirup, mempertahankan, dan menghembuskan nafas), pusatkan pikiran Anda pada telapak kaki dan lihatlah ke bawah. Hambatan-hambatan ini akan sirna." NT

326.Pendahuluan-pendahuluan bagi praktik "Jalan" dan "Buah" (lam 'bras) dalam tradisi Sakya didasari oleh tiga jenis persepsi (snang ba gsum): persepsi tak murni (ma dag pa'i snang ba), persepsi campuran yang dialami para yogi selama berpraktik (rnal 'byor nyams kyi snang ba), dan persepsi murni (dag pa'i snang ba).

327. Seperti dalam "Kontinum Mendalam" (rgyud bla ma, Skt. Uttaratantraśastra) dan naskah lainnya. ZR

328. Tib. rig pa rtsal gyi dbang bskur.

329. Kushab Gemang, Gyalse Shenpen Thaye atau Gyalse Rigpa'i Dorje (lahir tahun 1800), salah satu di antara pemegang silsilah ajaran Intisari Hakiki Kesempurnaan Agung Maha Luas.

330. Changchub Dorje (1745-1821), juga dikenal sebagai Jigme Trinle Özer, yang merupakan Dodrup Chen Rinpoche pertama, salah seorang siswa utama Jigme Lingpa, serta memberkahi Patrul Rinpoche saat kanak-kanak.

331. Orgyen Jigme Chökyi Wangpo adalah nama pribadi Patrul Rinpoche. Nuansa merendahkan diri sendiri dalam alinea ini adalah selaras dengan tradisi. Meskipun demikian, hal ini memiliki kekuatan khusus berasal dari Patrul Rinpoche, yang juga memperlihatkan kesederhanaan dalam gaya hidup nya.

332. Jamgön Kongtrul Yang Agung (lihat senarai kata) adalah rekan sezaman Patrul Rinpoche dan Jamyang Khyentse

Wangpo; mereka bertiga saling mengenal baik satu sama lain. Ketiganya sama-sama belajar bersama semasa mudanya di biara Shechen, Kham. Beliau merupakan penulis, penyusun, dan penyunting buku-buku yang handal, serta menulis kata penutupan setelah melakukan perbaikan tekstual terhadap manuskrip asli Patrul Rinpoche, sebagaimana yang dipersiapkan guna diperbanyak melalui teknik cetakan kayu di percetakan besar Derge.

333. Enam jalan pembebasan (grol ba drug) adalah penglihatan, pendengaran, mengingat, sentuhan, mengecap rasa, dan mengenakan.





KADAM GESHE LANGRI TANGPA

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 dibabar kan 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 *keshunyataan* maha luas.

Kebenaran absolut-*don dam bden pa*, Skt. paramārtha satya, kebenaran aktual yang diamati melalui kebijaksanaan, tanpa bentukan-bentukan mental apapun. Karakteristiknya adalah "mengatasi pikiran, tak terpikirkan, tak terekspresikan" (Patrul Rinpoche). Lihat juga **Kebenaran 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.**

Perealisasian-1) *dngos grub, Skt. siddhi*. "Buah yang diharapkan dan diperoleh melalui mempraktikkan petunjuk-petunjuk spiritual." DICT. Realisasi-realisasi yang umum dapat semata-mata berupa kekuatan-kekuatan supranatural, namun dalam buku ini istilah "perealisasian" kebanyakan selalu mengacu pada perealsasasian nan unggul, yakni pencerahan. 2) *sgrup pa*. Dalam konteks penjapaan mantra-mantra, lihat **pendekatan dan perealisasian**.
Yang tak terhancurkan-memiliki kualitas-kualitas **vajra**.
Adhicitta-*sems lhag can*, inkarnasi terdahulu, di alam-alam kedewaan, dari **Garab Dorje**.
Akanistha-*'og min, lit*. "tiada sesuatupun di atasnya." Tempat kebahagiaan 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-*tshe dpag med*, lit. cahaya tak terukur. Buddha Panjang Usia.
Amoghasiddhi-*don yod grub pa*, lit. ia yang merealisasikan 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 Sansekerta 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**-*snang ba*, lihat persepsi.
Pendekatan dan **perealisasian**-*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 *Emblica 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 **Vikramaśila** 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 Suvarnadvipa** (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 **Nyingmapa**. Lihat **Kesempurnaan Agung**.
Avalokiteśvara-*spyan 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 asali 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 kyi 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 kāya. 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-*tshangs 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 menwakili 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 mensistemasikan

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 Kyotön 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 vihara, stūpa, 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 perealisasian-*snang mched thob*, tiga pengalaman yang timbul silih berganti saat momen kematian.

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. *dhyāna*, 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-*snyigs 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. *nihsarana*, didefinisikan sebagai "pikiran yang berharap merealisasi pembebasan dari samsāra." Istilah ini keap 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 membebebaskan 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 penyimpangan. 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 *keshunyataan* 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-arah 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 perealisasian.
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 Tönpa-*'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 Śakyamuni: Manjuśri, Avalokiteśvara, Vajrapāni, Maitreya, Ksitigarbha, Sarvanivāranaviskambhin, 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. Lāsya*), Dewi Karangan 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 indrawi (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 bajik, iv)mengganggu pikiran orang yang telah mengembangkan devosi, v)meninggalkan guru spiritualnya, vi) meninggalkan makhluk sucinya, vii)meninggalkan saudara dan saudari vajranya, vii)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 perealisasian (*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 bentukan 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 *amrta* kebijaksanaan.

Ladang kebajikan-*tshogs zhing*, obyek pemusatan pikiran yang menjadi sasaran persembahan, penyerahan diri, doa, persujudan, dan lain sebagianya, 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. *pancānantariya*, 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 Ultimit segera setelah kematiannnya, tanpa melalui alam antara.

Lima kemerosotan-*snyigs 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. *pancakula*, Buddha, Vajra, Permata, Teratai, dan Tindakan. Lima Keluarga Buddha mewakili hakikat sejati segala sesuatu. Sebagai contoh, Lima **Penakluk**

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, ke**tiga 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, adhyātmavidya*).

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, ādarśsajnāna*), kebijaksanaan kesamaan (*mnyam nyid kyi ye shes, samatajnāna*), kebijaksanaan pembedaan (*so sor rtog pa'i ye shes, pratyaveksanājnāna*), dan kebijaksanaan yang menyelesaikan segalanya (*bya ba grub pa'i ye shes, krityānusthānajnāna*). 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, vijnānāśānantya*), kekosongan sama sekali (*ci yang med pa, akimcanya*), dan bukan eksis serta bukan pula tak eksis (*'du shes med 'du shes med min, naivasamjnāsamjnā*); 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 penjuru. 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) gejolak 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)perealisasian 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, priyavāditā*), 3)mengajarkan sesuai kebutuhan masing-

masing individu (*don mthun pa, samānārthatā*), 4)bertindak seturut apa yang diajarkannya sendiri (*don spyod pa, arthacaryā*).
Abhiseka yang membuahkan 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 bentukan-bentukan 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 "kebajikan" 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 brgyud*, 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 direalisasi melalui praktik spiritual yang ditujukan sebagai wahana memperkenalkan kebijaksanaan asali.
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 ditambahkan 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 yag 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 pengantar buku ini. Beliau dipandang sebagai perpaduan emanasi **Vimalamitra, Raja Trisong Detsen**, dan **Gyalse Lharje**. Patrul Rinpoche dipandang sebagai emanasi ucapan Jigme Lingpa.

Jowo-*jobo*, lit. tuan, Suatu gelar yang kerap diberikan oleh orang-orang Tibet pada pada pandita Atiśa dari India.

Jowo dan Śakya-*jo shag rnam gnyis*, Jowo Mikyö Dorje da Jowo Śākyamuni-jo shag rnam gnyis, dua rupang 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' brgyud 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 Dusum 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.
Kaśyapa-*'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 ketekutan serta kedisiplinan luar biasa dalam menerapkan ajaran. Dikatakan bahwa Beliau menerima ajaran-ajaran Kesempurnaan Agung serta merealisasi tubuh pelangi.
Khampa Lungpa-*khams 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 in 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 bsnyen*, 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

Kagyu.

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 pembangkitan (*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 penjadi 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 dipergunan menunjukkan ajaran, praktik meditasi atau perealisasian 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 membabarkan 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)-*sdig 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 **Śrāvakayāna, 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 satupun 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 diupasampada 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 hembatan 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. *kleśāvarana*, "pikiran-pikiran berupa kebencian, kemelekatan, dan lainnya sebagainya, yang menghalangi seseorang merealisasi kebebasan." DICT. Lihat **hambatan-hambatan batin**.

Raja Dharma Nan Luas Pengetahuannya-gelar bagi **Longchenpa**.

Raja Yang Pernah Datang-*sngon byung gi rgyal po*, seorang Buddha di **kalpa** pertama.

Orgyenpa (Rinchen Pal)-*o rgyan pa rin chen dpal* (1230-1309), seorang siddha agung dari tradisi Drukpa Kagyu, siswa Gotsangpa. Beliau banyak mengadakan perjalanan, mengunjungi Oddiyana, 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), siddha 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 menyebutkan dirinya. Nama ini berarti "teratai."

Padma Thötreng-*padma thod phreng rtsal*, lit.Padma yang dirangkai dengan tengkorak-tengkorak. Salah satu nama bagi **Padmasambhava**.

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 ajaran 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 **Padmasambhava** di Tanah Buddha Gunung Berwarna Laksana Tembaga nan Jaya.

Palmo (bhikshuni)-*dge slong ma dpal mo*, bhikshuni terkemuka

India yang menyebarkan praktik Nyung-ne (berpuasa sehari dan berikrar tak mengucapkan 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 salat 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 (*sgyu ma*), 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 kāya 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 ke*shunyata*an.
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*upasampada*kan 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 matrialistik, 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 dimanifestasikan 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-*shunyata*an 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 merealisai pencerahan.
Sangha-dge 'dun. Dalam maknanya yang luas, ini mengacu pada sluruh praktisi ajaran Buddha. Tetapi bisa juga memiliki makna lebih terbatas seturut konteksnya, yakni mengacu pada para bhikshu yang diupasampadakan, 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**.
Śastra-*bstan bcos*, komentar mengenai ajaran-ajaran Buddha.
Sattvvajra-*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 pengunungan 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 perealisasian ucapan vajra beserta sambhogakāya." DICT.

Mantrayāna Rahasia-*gsang ngangs 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

Kagyu.
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 **perealisasian**.
Enam kelompok makhluk-*'gro drug*, lihat **enam alam keberadaan**.
Enam kesadaran-*rnam shes tshogs drug*, Skt. *sadvijnānakaya*, 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*, *Śila-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, prajnā-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 perioda **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 **Padmasambhava**, 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 penjelmaan 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 Buddhis. 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-s*kyes 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, merealiasi buah kebahagiaan: Kebuddhaan 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.

Perealisasian terunggul-*mchog gi dngos grub*, lihat **perealisasian**.

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 lakukan 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 penjuru-*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 kemaha-hadiran para Buddha, yang siap memurnikan para makhluk dari kesalahan-kesalahan mereka dalam keseluruhan 35 penjuru 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. *Trāyastrimśa*, 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 asali: 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 perealisasian; 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. *trisamvara*, 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.triśiksā, disipilin (*tshul khrims, śila*), pemusatan pikiran (*ting nges 'dzin, citta*), dan

kebijaksanaan (shes rab, prajnā).
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), perealisasian 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, vyākarana*), 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, jātaka*), keajaiban (*rmad byung, adbhutadharma*), menegakkan kebenaran (*gtan babs, upadeśa*), riwayat hidup atau "menungkapkan perealisasian spiritual" (*rtogs brjod, avadāna*), sejarah (*de ltar byung, itivrittaka*), 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 sehati,

tinggal dalam pengasingan, memiliki hanya tiga pakaian biarawan, dan lain sebagainya.

Dua belas Tawa Vajra-*rdo rje gad mo bcu ngyis*, 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, jnāna*).

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 perealisasian 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.

Oddiyāna-*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 asalinya, tanpa manipulasi atau bentukan yang dibuat-buat.

Yang Tak Terlampaui-'*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 diupasampadakan 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.
Vikramaśila-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 membuahkan 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 geganduman.
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 menurut 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. Limat juga kebijaksanaan asali.
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. *mithyādristi*, 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 mengabdi **Padmasambhava** dengan sempurna serta membantu menyebarkan ajaran-ajaran-Nya, 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 Suhrllekkha 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 Kebijaksanaan yang Melampaui Segalanya-*Prajnāpāramitā*-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: *Prajnā-mūla-madhyamaka-kārikā (dbus ma trsa ba shes rab), Yukti-sastika-kārika (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 Nyingma (*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-Śutra, 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 Berharga nan 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 Maknya 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-ratnakārandavyūha-sūtra, mdo sde za ma tog bkod pa*, dalam Mani Kahbum 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-sūdraka-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 Nyentsen, 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-*Damomūrkha-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 Anuyoga.
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-prajnā-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 manukrip 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 (Etnic 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-dbyangs 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

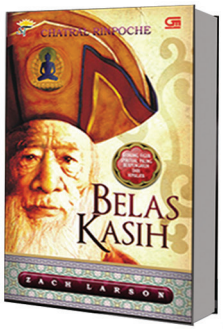
Daftar ini hanya berisikan karya-karya yang dikutip dalam catatan kaki dan senarai kata, dan tidak ditujukan sebagai daftar pustaka yang terlalu panjang karya terkait.

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 Thondul 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 Kapstein), Boston, Wisdom, 1991.
Tradisi Tantra Nyingmapa, Tulku Thondul, Marion, Buddhayana, 1984.

BESTSELLER

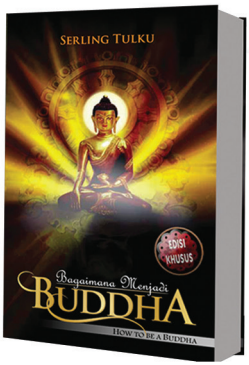
ZACH LARSON
CHATRAL RINPOCHE
Seorang Figur Spiritual Paling Berpengaruh dari Himalaya



Surya Teratai Abadi

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



BESTSELLER

HOW TO BE A BUDDHA
SERLING TULKU

Surya Teratai Abadi

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



The PADMAKARA TRANSLATION GROUP

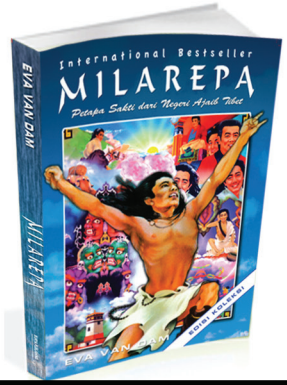
DILGO KHYENTSE RINPOCHE
THE TEACHER OF H.H. DALAI LAMA

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

USA BESTSELLER

Surya Teratai Abadi

PENCERAHAN - ENLIGTENED COURAGE



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

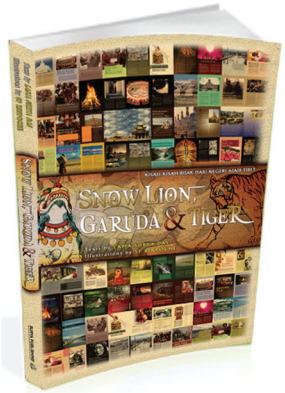
W.W. ROWE

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

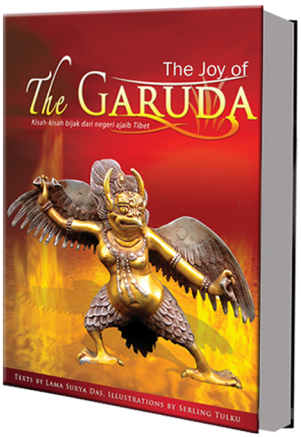
Cetakan 1, April 2010
20,6 x 27,5 cm
vi + 88 hlm.Rp. 88.000,-
Penerbit: Surya Publishing
Email: Info@SinarTeratai.com
Website: www.SuryaPublishing.com

SNOW LION GARUDA & TIGER

THE JOY OF THE GARUDA

SERLING TULKU

BESTSELLER
BUKU LARIS



Surya Terarai 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

LAMA SURYA DAS & SERLING TULKU

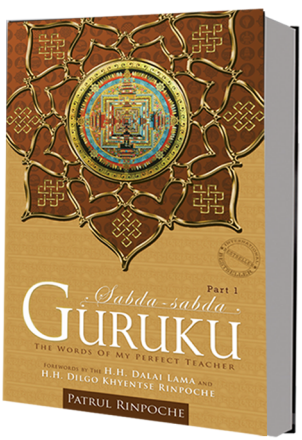
SABDA-SABDA GURUKU

PATRUL RINPOCHE

INTERNATIONAL BESTSELLER EDISI KHUSUS

Surya Terarai Abadi

Cetakan I, Juni 2011
13 cm x 20,5 cm
xiv + 530 Hal Rp. 88.000,-
ISBN :
Penerbit : Surya Publishing
Email : info@sinarteratai.com
Website : www.suryapublishing.com



SABDA-SABDA GURUKU - PATRUL RINPOCHE