Jamgon Kongtrul Lodro Thaye I

SULUH MAKNA DEFINITIF

Terjemahan Karma Samten

HARTA KARUN MAKNA DEFINITIF

JILID PERTAMA:

SULUH MAKNA DEFINITIF

Judul aksara Tibet dari
His Holiness Karmapa XVII Ogyen Trinley Dorje

SULUH MAKNA DEFINITIF

Judul asli (Bahasa Tibet):

ཞྭ། ཕྱག་ཆེན་སྔོན་འགྲོ་བཞི་སྒྲུར་དང་དངོས་གཞིའི་ ཁྲིད་རིམ་
མདོར་བསྡུས་ངེས་དོན་སྒྲོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ །།

Chagchen ngondro zhi yordang ngozhī khridrim dordu ngedon dronme zhë yawa zhugso

SULUH MAKNA DEFINITIF
Gabungan RIngkas Empat Latihan Pendahuluan (Ngondro) Mahamudra dan Petunjuk Tahap-tahap Latihan Utama
Karangan: **Jamgon Kongtrul Lodro Thaye I**[1]

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh:
Karma Samten

berdasarkan: Terjemahan Bahasa Mandarin:

妙融法師 譯
了義炬 大手印四加行簡要合集及正行教學次第
Oleh**: Lama Miao Rong**
Sumber: *https://dharmaebooks.org/nedondronme/*
.

204 hlm; 15 x 23 cm
©copyright Heru Widjaja MSc
khunwidjaja@gmail.com

TIDAK UNTUK DIJUAL

Untuk download/reprint, silakan klik:
https://suluhmaknadefinitif.wordpress.com
Permintaan buku: 08129729306

[1] Salah seorang Mahaguru Silsilah Karma Kagyud

SULUH MAKNA DEFINITIF

Gabungan Ringkas Empat Latihan Pendahuluan (Ngondro) Mahamudra dan Petunjuk Tahap-tahap Latihan Utama

Penulis: Y.M. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye I

Diterjemahkan dari Bahasa Tibet ke Bahasa Mandarin oleh
Lama Miao Rong

Diterjemahkan dari Bahasa Mandarin ke Bahasa Indonesia oleh
Lama Karma Samten

Kata Pengantar
H.H. Karmapa XVII

Mahaguru Yanggönpa berkata: "Kebanyakan orang hanya menyukai latihan tingkat tinggi dan mendalam, tidak suka akan latihan yang bersifat tahap awal. Mereka hanya suka akan latihan yang tidak jelas, kosong, dan yang bersifat esoteris. Namun, latihan yang hebat tidak mewakili pencapaian praktisi yang bersangkutan. Tidak ada gunanya Kesempurnaan Agung tanpa adanya praktisi yang memiliki bakat dan kepiawaian akan Kesempurnaan Agung. Aku melihat banyak orang berbicara tentang Dharma yang harganya seperti seekor kuda, namun yang bersangkutan sendiri tidak melebihi seekor anjing."

Seperti yang dikatakan Mahaguru, banyak orang yang begitu mendengar latihan yang tinggi dan mendalam, segera ingin pergi mempelajarinya. Namun, suatu latihan menjadi tinggi dan mendalam adalah karena ada dasar latihan awal yang kokoh. Oleh karena itu, bagi orang yang ingin melatih Mahamudra, "Suluh Makna Definitif", ajaran pendahuluan dari Jamgon Kongtrul Lodro Thaye I ini adalah sangat penting. Aku berharap, praktisi yang ingin melatih Ngondro dari tradisi Karma Kagyud dapat membaca buku ini dengan saksama. Sesudah hatinya bersesuaian dengan Dharma dan memiliki dasar yang baik, baru melatih Mahamudra. Melatih diri secara bertahap seperti ini baru sesuai dengan prosedur, dan praktisi baru akan memperoleh manfaatnya.

Sebelum penerbitan "Suluh Makna Definitif" ini, sudah ada terjemahan dari bahasa Inggeris ke dalam bahasa Mandarin, yang mana telah membantu banyak orang. Sekarang, dengan upaya Lama Miao Rong yang menterjemahkannya langsung dari Bahasa Tibet ke dalam Bahasa Mandarin, aku percaya konteks terjemahan akan menjadi lebih lengkap. Aku sendiri juga telah menghabiskan beberapa waktu terlibat dalam pekerjaan proofreading. Harapanku, semoga kontribusi kecil ini dapat menjadikan terjemahan buku ini lebih tepat dan lebih sesuai dengan naskah aslinya.

"Harta Karun Makna Definitif" secara berseri menterjemahkan sastra para Guru Silsilah Kagyud ke dalam Bahasa Mandarin, sehingga kaum Buddhis Tionghua dapat memilliki akses langsung ke dalam ajaran yang berharga dari ajaran silsilah. Kadang-kadang, karena para Guru Silsilah telah tiada, kita merasa agak misterius, merasa seolah-olah ada sesuatu yang rahasia dan tidak diumumkan. Pada kenyataannya, jika kita secara pribadi dapat melihat mereka, yang mereka ajarkan adalah ajaran yang demikian juga, tidak ada ajaran yang lebih mendalam dari ajaran seperti ini. Ajaran adalah perwujudan para Guru Silsilah. Dengan membaca ajaran mereka, kita dapat berkomunikasi secara langsung dengan para Guru Silsilah. Aku percaya bahwa seri ajaran-ajaran ini akan membuat para orang-orang yang berjodoh dengan ajaran Buddha bersukacita.

Sarva Maṅgalam!

Karmapa XVII Ogyen Trinley Dorje
30 Oktober 2013

Kata Pengantar
H.E. Jamgon Kongtrul Rinpoche IV

Ilmu pengetahuan dan kehidupan materi di seluruh dunia saat ini, dengan tuntunan pola kehidupan yang mengedepankan teknologi, telah mencapai puncak kemakmuran, namun tidak membawa stabilitas dan perdamaian. Akar masalahnya terletak pada kurangnya Dharma.

Oleh karena itu, dengan Dharma sejati memperkaya hati nurani makhluk hidup, sehingga semua kekurangan dan kemerosotan hilang tanpa bekas seperti kegelapan disinari cahaya mentari, dan mencapai kesempurnaan mutlak di dalam kesempurnaan, serta menempatkan makhluk hidup di dalam buah hasil penyempurnaan diri sendiri dan makhluk lain, adalah merupakan harapan utama semua Buddha dan Bodhisattva.

Cara terbaik untuk memenuhi keinginan para Buddha dan Bodhisattva ini adalah dengan keterampilan penguasaan dua bahasa seperti yang dimiliki Lama Miao Yong, menterjemahkan "Suluh Makna Definitif Mahamudra", suatu karya yang ditulis oleh Jamgon Kongtrul Lodro Thaye ke dalam Bahasa Mandarin, di mana karya tersebut dipelopori oleh Raja Dharma Gampopa yang telah menyatukan instruksi lisan dari sumber silsilah tradisi Kadampa dan ajaran Mahamudra. Aku ikut bersukacita atas perbuatan baik terbitnya terjemahan ini, dan dengan sepenuh hati berharap agar karya ini dapat menjadi obat mujarab untuk mengatasi penderitaan makhluk hidup dan menjadi dasar dari semua kesejahteraan.

Jamgon Lodro Choekyi Nyima
Ditulis pada 13 September 2012

Catatan Redaksi

I. Bagian isi "Suluh Makna Definitif"

Sumber naskah yang dipakai sebagai edisi buku ini adalah naskah dari ukiran kayu yang dicetak pada daun patra terbitan Vihara Palpung.
Dalam menyunting buku ini, kesalahan ejaan pada naskah asli telah diperbaiki.
Naskah asli di “Bagian Latihan” mengutip “Peringatan Tulus” dari Karmapa III Rangjung Dorje. Namun, sesudah dikonsultasikan oleh Karmapa XVII dengan Tai Situpa Rinpoche dan Gyaltsab Rinpoche, atas saran kedua Rinpoche tersebut, sesuai ajaran Silsilah, maka bagian tersebut hanya dapat diajarkan pada waktu Guru mengajarkannya. Oleh sebab itu, demi menghormati tata cara pengajaran, H.H Karmapa memutuskan dalam buku ini tidak memuat konten tersebut.

II. Sadhana Ngondro

Sumber naskah yang dipakai untuk edisi buku ini adalah naskah dari ukiran kayu yang dicetak pada daun patra terbitan Vihara Palpung.
Naskah ini tersimpan di dalam koleksi ajaran lisan Karmapa XIII.
Sampai saat ini, naskah tersebut adaah merupakan naskah sadhana yang paling tua. Pada bagian “Guru Yoga” naskah tersebut, telah dibuat sedikit revisi dan tambahan oleh H.H. Karmapa XVII.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar H.H. Karmapa XVII	iv
H.E. Jamgon Kongtrul Rinpoche IV	vi
Catatan Redaksi	vII
Gatha Pembuka	ix
Latihan Pendahuluan	1
Empat Latihan Dasar yang Bersifat Umum	1
1. Tubuh Manusia yang Sulit Diperoleh	3
2. Perenungan Tentang Ketidak-kekalan	11
3. Perbuatan, Sebab dan Akibat	17
4. Ketidak-sempurnaan Alam Samsara	27
Empat Latihan Dasar yang Tidak Bersifat Umum (Ngondro)	37
1. Berlindung dan Membangkitkan Bodhicitta	39
2. Petunjuk Latihan Mantra Seratus Suku Kata yang Memurnikan Karma Buruk dan Rintangan	63
3. Petunjuk Latihan Persembahan Mandala yang Menyempurnakan Pengumpulan Kedua Jenis Akumulasi	77
4. Guru Yoga yang Mempercepat Perolehan Berkah	95
Latihan Utama	117
Petunjuk untuk Latihan Utama	118
Kata Penutup	140
Lampiran	
Sadhana Ngondro	141
Sadhana Vajra Yogini	183
Tentang "Harta Karun Makna Definitif”	192

Gatha Pembuka

Hormat kepada Marpa, Milarepa dan Gampopa,
Para Guru[2] Kagyud yang menurunkan kepada Mahasuci Dusum Khyenpa,
Pemegang Rangkaian Permata Pengabul Harapan,
Hormat kepada Pemegang Vajra Pema Nyinje[3]
Anda adalah Buddha sempurna yang jaya.

Kami semua makhluk hidup tanpa kecuali,
Yang dilindungi dari kehidupan yang satu ke kehidupan berikutnya
Memohon berkah untuk memahami Realita.

Tujuan kita memiliki tubuh dan mempelajari agama Buddha adalah supaya hati kita selalu tertuju pada Dharma. Untuk dapat dengan sepenuh hati tertuju pada Dharma, maka harus dimiliki keyakinan yang timbul setelah memahami kualitas Sang Tri Ratna. Namun, kendati kita memiliki keyakinan demikian, tetapi kalau tidak memahami kematian dan ketidak-kekalan, maka keyakinan tersebut tidak akan kokoh. Itulah sebabnya mengapa terlebih dahulu harus memahami dan merenungkan ketidak-kekalan. Namun, pengertian terhadap ketidak-kekalan baru bisa timbul melalui pemahaman tentang sulitnya memperoleh tubuh manusia yang berharga. Oleh sebab itu, gatha Empat Latihan Dasar yang Bersifat Umum adalah sebagai berikut:

[2] Di sini, Guru maksudnya yang telah mencapai realisasi sempurna
[3] Yaitu Tai Situpa Rinpoche IX

LATIHAN PENDAHULUAN

EMPAT LATIHAN DASAR YANG

BERSIFAT UMUM

I. Tubuh Manusia yang Sulit Diperoleh

Pertama-tama, atau dengan kata lain, yang harus dilatih terlebih dulu adalah merenungkan: Tidak terlahir di delapan alam yang tidak memiliki kebebasan dan memiliki tubuh manusia dengan delapan kebebasan serta sepuluh macam keberuntungan, yang mana lebih sulit diperoleh daripada permata pengabul harapan, dan mengapa hal tersebut merupakan keadaan yang langka dan sulit diperoleh.

Delapan keadaan tanpa kebebasan:

1. Makhluk alam neraka yang terus menerus didera oleh siksaan panas dan dingin;
2. Preta yang selamanya tersiksa oleh rasa lapar dan haus;
3. Binatang yang terlahir karena ketidak-tahuan dan kebodohan, tidak dapat mengerti apa pun;
4. Tempat-tempat dimana ajaran Buddha berkembang tidak banyak, sedangkan tempat dimana tidak ada Dharma sangat banyak. Kalau terlahir di wilayah barbar yang terpencil, bahkan suara Dharma pun tidak dapat terdengar.
5. Karena kemelekatan akan kesenangan dan meditasi, makhluk-makhluk di surga-surga alam *kamadhatu*, *rupadhatu* dan *arupadhatu* tidak merasakan adanya Dharma.
6. Para bidah atau penganut pandangan salah, sifatnya tidak suka akan agama Buddha.
7. Dalam masa kalpa kegelapan di mana tidak ada Buddha yang lahir, bahkan tidak terdengar kata “Tri Ratna" di dunia.

8. Orang-orang bisu dan tuli, dan orang-orang yang disebut sebagai “lianpa” oleh orang Kamba, adalah orang-orang bodoh yang pikirannya sama sekali tidak tertarik akan ajaran Buddha.

Keadaan tersebut di atas disebabkan oleh tidak adanya jodoh untuk berlatih Dharma dan juga disebabkan karena siksaan karma buruk mereka, sehingga mereka tidak memiliki kebebasan sama sekali. Sekarang kita tidak terlahir dalam kondisi delapan keadaan tanpa kebebasan tersebut, namun sudah memiliki delapan keadaan dengan kebebasan.

Meskipun kita telah memperoleh tubuh yang memiliki kemampuan untuk melatih Dharma, tetapi jika kita ingin benar-benar melatih Dharma, kita masih perlu tidak dipengaruhi oleh gangguan kondisi negatif enam belas jenis keadaan tanpa kebebasan untuk melatih Dharma.

Enam belas keadaan tanpa kebebasan

- ***Delapan macam faktor tanpa kebebasan sementara untuk melatih Dharma:***
  1. Pikiran terganggu oleh lima racun emosi yang berat;
  2. Dipengaruhi oleh teman yang jahat;
  3. Memiliki pemikiran yang salah dan perilaku yang terbalik-balik;
  4. Terlalu malas;
  5. Karma buruk menjadi matang, lautan rintangan sedang menggelora;
  6. Didominasi oleh kekuatan eksternal, seolah-olah dalam keadaan diperbudak;
  7. Menganut agama Buddha karena kebutuhan akan sandang dan pangan atau hanya karena takut akan kematian, tetapi setelah itu berperilaku tidak sesuai Dharma;

8. Berpura-pura berperilaku sesuai Dharma hanya untuk mendapatkan penghormatan dan nama baik.

- Delapan macam keadaan dimana pikiran seseorang tidak memiliki kebebasan dan tidak berjodoh untuk melatih Dharma:

1. Kemelekatan yang amat sangat pada tubuh fisik dan harta benda;
2. Berperangai kasar dan berperilaku buruk;
3. Meskipun telah dijelaskan penderitaan di alam samsara dan tiga alam rendah, tetap saja ia tidak merasa takut;
4. Meskipun telah dijelaskan manfaat pembebasan, tetap saja ia tidak merasa yakin;
5. Secara alami suka melakukan hal-hal buruk;
6. Acuh tak acuh terhadap ajaran Buddha, seperti anjing disuguhi rumput;
7. Melanggar bodhicitta dan sila utama;
8. Melanggar samaya terhadap teman se-Dharma dan guru.

Keenam belas keadaan tanpa kebebasan tersebut di atas dapat menjadi sebab seseorang tidak dapat membangkitkan minat terhadap ajaran Buddha dan jatuh ke tiga alam rendah. Oleh sebab itu, selain mesti merasa gembira bahwa kita tidak terganggu oleh keadaan demikian di masa lalu, juga harus berusaha menghindari terjadinya keadaan demikian pada masa mendatang.

Sepuluh jenis keberuntungan

- Lima jenis keberuntungan pribadi:

1. Memperoleh tubuh berharga yang bebas dari delapan macam keadaan tanpa kebebasan;
2. Lahir di daerah pusat di mana ajaran Buddha tersebar luas;
3. Memiliki pancaindera yang sempurna, sehingga dapat memahami apa yang diajarkan;

4. Tidak berpandangan sesat, dapat mengikuti ajaran Buddha dengan berpenghidupan yang benar[4];
5. Memiliki keyakinan karena memahami bahwa Tri Ratna adalah tempat berlindung yang benar.

- ***Lima jenis keberuntungan dari pihak lain:***
  1. Meskipun telah terjadi berkali-kali pembentukan dan penghancuran dunia dalam kurun waktu yang panjang, namun Buddha sudah muncul dan merupakan suatu kejadian yang langka;
  2. Meskipun para Pratyekabuddha dan lainnya telah datang dan tidak mengajarkan Dharma, namun Sang Buddha telah membabarkan kebenaran yang luas dan mendalam;
  3. Ajaran Buddha tetap bertahan sampai sekarang;
  4. Pengikut ajaran Buddha masih banyak;
  5. Sebagian orang, karena pemahamannya akan usia tua, sakit, dan sebagainya, sudah memiliki niat penolakan keduniawian, dan dengan berbelas kasih memberikan makanan dan pakaian kepada para praktisi, sehingga mereka tidak terlantar.

Dengan tambahan lima keberuntungan dari pihak lain, kita memiliki sepuluh macam keberuntungan selengkapnya.

Semua makhluk hidup secara alami cenderung berbuat jahat, dan sangat sedikit orang yang berbuat baik. Dalam karma yang baik, melaksanakan sila yang memungkinkan seseorang bisa mendapatkan tubuh manusia sangatlah sulit, sehingga makhluk hidup yang terlahir di tiga alam rendah banyaknya seperti debu, sedangkan yang dapat terlahir sebagai manusia dan dewa surgawi sangatlah jarang. Dalam pada itu, lebih sedikit lagi orang yang memiliki tubuh yang melatih Dharma. Keadaan ini adalah seperti sebuah lempengan batu di mana di bawahnya terdapat ulat-ulat kecil yang tak terhitung banyaknya.

[4] Mengacu pada pekerjaan yang baik, yang tidak berhubungan dengan pekerjaan seperti tukang jagal dan sejenisnya.

Namun, tidak ada jumlah penduduk suatu negara yang tidak dapat dihitung. Dalam pada itu, orang yang belajar Dharma hanya sebagian kecil, dan di antaranya, yang benar-benar melatih diri sesuai Dharma yang sejati, banyaknya seperti bintang di siang hari bolong yang sulit terlihat.

Karena kita tidak tahu kapan tubuh fisik kita akan menghadapi keadaan bahaya yang disebabkan oleh api, air, racun, senjata, epilepsi, sambaran petir dan tebing curam, dan karena faktor yang mengakibatkan kematian sangat banyak, sedangkan faktor untuk kelangsungan hidup relatif kecil, dan perbedaan antara hidup dan mati hanya pada tarikan nafas yang masuk dan keluar, maka sesungguhnya kehidupan lebih rapuh dibandingkan dengan gelembung air.

Kita tidak bisa lagi mendapatkan tubuh manusia yang berharga ini. Oleh karena itu, mana bisa kita menyia-nyiakannya? Umpamanya, jika kita terlahir sebagai binatang, jangankan memahami metode pencerahan, bahkan membacakan sebaris "Oṃ Maṇi Padme Hūṃ" saja tidak sanggup. Dan secara alami kita akan berhubungan dengan akumulasi sebab yang menjerumuskan kita ke alam yang lebih rendah.

Berkat tubuh manusia, kita memiliki kemampuan untuk meraih kebuddhaan yang sempurna. Kita telah menyia-nyiakan begitu saja hal yang begitu penting ini sebelumnya. Orang-orang pada umumnya, untuk keuntungan jangka panjang, misalnya dalam mengusahakan pertanian yang sedang dikelolanya, dapat berusaha untuk mengatasi berbagai kesulitan. Namun, untuk rencana pencapaian tujuan yang benar-benar permanen — pembebasan, kita tidak bersedia bersusah payah sedikit pun. Kita benar-benar tidak peduli, bingung dan telah diperdaya oleh Mara. Oleh karena itu, hendaknya kita secara terus menerus berlatih dan merenung: “Sekarang, mulai hari ini, aku hanya

akan bergiat dalam pelatihan diri. Aku harus membuat kehidupan ini menjadi bermakna."

Secara umum, hal-hal yang belum selesai dan yang ditinggalkan seseorang, disebut "karma bawaan." Karena pada kehidupan masa lalu seseorang memiliki karma bawaan dalam hal melatih ajaran Buddha, sehingga dalam kehidupan ini, orang tersebut akan merasa dekat dengan Dharma atau pun guru. Keyakinan dan minat terhadap ajaran tumbuh dengan mudah. Hal ini merupakan tanda kebangkitan karma baiknya. Jika seseorang terbiasa berbuat jahat pada kehidupan ini, maka, karena karma bawaannya, di masa depan, selain ia akan terlahir di tiga alam rendah, ia tidak mungkin memperoleh tubuh manusia.

Sutra Ksitigarbha mengatakan: "Ada sepuluh jenis makhluk hidup yang sulit terlahir sebagai manusia: Tidak mengembangkan sumber-sumber perbuatan baik; tidak mengakumulasi pahala; mengikuti dan meniru perbuatan teman buruk; terus menerus terlibat dalam emosi negatif; tidak takut terhadap penderitaan di kehidupan yang akan datang; pikirannya kacau karena klesa; malas dan lalai, sehingga melupakan Dharma; meski pun sudah mendengar Dharma, tetapi tidak melaksanakannya; mengikuti orang-orang yang berpandangan sesat; dan sepenuhnya percaya akan pandangan sesat[5]. Poin-poin di atas harus diperhatikan.

[5] Dalam *Sutra Daśacakrakṣitigarbha* yang diterjemahkan oleh Master Hsuan-Tsang, pada bab 'asraya-carya-bhava-vagga' terdapat isi yang bersesuaian dengan paragraph ini: "Para budiman, ada sepuluh jenis pudgala yang bertumimbal lahir sulit memperoleh tubuh manusia. Yang manakah kesepuluh jenis pudgala tersebut? Pertama, tidak mengembangkan akar perbuatan yang baik. Kedua, tidak memupuk pahala kebajikan. Ketiga, terus menerus dicemari perbuatan jahat. Keempat, bergaul dan mengikuti teman jahat. Kelima, tidak melihat dan tidak takut akan penderitaan pada kelahiran yang akan datang. Keenam, sangat serakah. Ketujuh, penuh dengan niat jahat. Kedelapan, sangat bodoh. Kesembilan, pikirannya bingung dan kacau. Kesepuluh, mempercayai pandangan sesat."

Namun, tidak pada tempatnya karena tubuh manusia ini sangat penting, lalu kita mengatakan bahwa kita terhormat, paling hebat, paling mulia dan paling unggul, sehingga dengan demikian merendahkan orang lain. Bukan saja kita tidak boleh berbuat demikian, bahkan kita sama sekali tidak boleh berlaku semena-mena terhadap seekor serangga kecil, karena semua makhluk memiliki Tathagatagarbha.

Kitab suci mengatakan: “Akibat karma atas perbuatan sewenang-wenang terhadap orang lain, akan menyebabkan kita tidak mendapatkan apa yang kita harapkan dalam kehidupan ini, dan akan terlahir di alam preta pada kelahiran yang akan datang. Kalaupun dapat terlahir sebagai manusia, kita akan menjadi seorang budak.”

Kitab suci juga mengatakan: "Di mana orang-orang suci dan Bodhisattva berada? Mereka beremanasi sebagai apa? Dengan cara apa mereka menolong makhluk hidup? Kita sebagai orang-orang awam yang tidak memiliki penglihatan gaib tidak dapat mengetahui dan memahaminya. Oleh sebab itu, jangan sekali-kali menilai orang lain. Akibat meremehkan Bodhisattva, kita akan mengalami penderitaan di neraka selama berkalpa-kalpa.” Oleh sebab itu, meskipun sedang bersenda gurau, janganlah sampai keterlaluan.

Orang-orang yang keyakinannya tidak tetap, yang dalam mengatasi kerisauan hati kadang mantap dan kadang lemah, yang kebijaksanaannya dangkal, mudah terpengaruh teman, takut menerima ajaran yang mendalam, adalah orang-orang yang termasuk dalam kategori pencapaian bertahap. Orang-orang dengan tipe demikian sebaiknya tidak meninggalkan guru spiritual yang terampil. Ia harus melatih diri secara bertahap, dan perlu menghimpun dua jenis akumulasi, yaitu akumulasi kebajikan dan akumulasi kebijaksanaan, serta tidak boleh terlalu dini diberikan wawasan pencapaian dan petunjuk-petunjuk latihan.

Orang-orang yang memiliki kebijaksanaan dan pikiran yang tajam, yang rasa belas kasihnya besar, keyakinan dan aspirasinya mantap, kemelekatan dan keinginannya kurang, yang hatinya tertuju pada ajaran serta sangat suka akan ajaran yang mendalam adalah termasuk kategori pencapaian seketika. Orang-orang dengan tipe demikian, meskipun tidak diajari cara-cara pelatihan yang praktis dan berbagai metode visualisasi, dapat langsung diberikan bimbingan kebatinan.

Yang disebutkan di atas hanyalah penjelasan tambahan.

II. Perenungan Tentang Ketidak-kekalan

Lima kalimat dasar tradisi Kadampa:

1. ***Pertama-tama, renungkanlah bahwa segala sesuatu tidak tetap dan selalu berubah.***

Renungkanlah: "Dunia luar dengan segala isinya, mula-mula terbentuk, kemudian bertahan, dan akhirnya hancur oleh api dan air bah, sampai sebutir debu pun tidak tersisa. Tahun lalu, tahun ini, kemarin, dan hari ini berlalu tanpa kita sadari. Makhluk hidup yang berakal budi juga tidak kekal. Sama seperti keadaan kita sendiri. Pada masa anak usia dini, rupa kita seperti waktu itu. Kemudian berubah menjadi rupa pada masa kanak-kanak, dan masa dewasa. Dan sekarang, pada usia tua, berubah menjadi keadaan seperti itu. Dari bulan ke bulan, sehari demi sehari, kita semakin mendekati kematian. Bagaimana baiknya? Apa yang harus aku lakukan?

2. ***Sering berpikir bahwa orang lain telah meninggal.***

Renungkanlah: "Sejak aku bisa mengingat sesuatu sampai sekarang, orang-orang yang telah meninggal jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan angkatan tua, angkatan yang lebih muda dan yang seangkatan dengan kita yang masih hidup sekarang. Orang yang semula tinggal di sini juga sudah meninggal. Dan di sana tinggal puing-puing pusara. Jarang dan hanya beberapa saja orang yang meninggal dalam umur lanjut. Kebanyakan dari mereka mulanya

senang-senang dan baik-baik saja. Namun, sama sekali tidak disangka, dengan panggilan yang datang secara mendadak, tiba-tiba ia pun meninggal. Orang-orang yang belum meninggal, jatuh dari posisi yang tinggi ke posisi yang rendah, kemudian dari posisi yang rendah menanjak ke posisi yang tinggi; dari miskin menjadi kaya, kemudian dari kaya menjadi miskin. Apa yang kita lihat dan dengar, semuanya tidak lepas dari ketidak-kekalan yang demikian. Kapankah ketidak-kekalan seperti ini menimpa diriku? Sekarang, selagi masih ada waktu, mengapa tidak giat melatih diri dalam ajaran yang sejati?

3. Renungkan berulang-ulang banyak keadaan yang menyebabkan kematian.

Berusahalah merenungkan: "Batu yang jatuh dari tebing, tanah longsor, sambaran petir, stroke, kejang perut dan keadaan lain yang menyebabkan kematian sangat banyak. Kita tidak tahu mana yang akan terjadi dan kapan akan terjadi. Kalau karma sudah matang pada waktunya, tiada cara untuk menghindarinya. Kita tidak tahu bagaimana makanan, harta benda, pakaian, sahabat dan sanak saudara akan menjadi penyebab kematian kita. Kita tidak tahu kapan akan meninggal, dan sungguh tidak tahu apa yang akan terjadi sekarang ini.

Bodhisattva-pitaka menyebutkan sembilan jenis sebab kematian mendadak:

1. Mengkonsumsi makanan yang tidak cocok;
2. Meskipun sudah kenyang namun terus makan;
3. Makan sebelum makanan sebelumnya tercerna;
4. Tidak buang air pada waktunya;
5. Ketika sakit, tidak menuruti nasihat dokter dan perawat;
6. Dikuasai oleh setan ganas;
7. Minum obat penginduksi muntah yang salah;
8. Melakukan kekerasan menurut dorongan perasaan;

9. Pengumbaran nafsu seks yang tak terkendali.

Kita mestinya lebih waspada terhadap hal-hal di atas.

4. Renungkan apa yang akan terjadi pada saat kematian.

Kematian bukanlah suatu kejadian yang kita inginkan, namun bagaimanapun, ia harus terjadi. Kejadian ini bukanlah yang kita sukai. Orang-orang dengan karma buruk yang berat dan yang karma buruknya sekarang menjadi matang, pada saat menjelang kematiannya, akan mengalami rasa sakit pemisahan anggota badan yang amat sangat. Terutama sekali, ia akan merasa takut akan kematian. Beragam ilusi yang kacau balau akan timbul dalam pikirannya. Karena ia tidak bisa mengendalikan tubuh dan pikirannya, ia tidak dapat memperkirakan pikiran apa yang bakal timbul dari hatinya. Pada saat itu, meskipun hanya timbul pikiran jahat yang kecil, tetapi karena kekuatan kesadaran mental pada saat kematian yang begitu kuat, secara pasti akan menyebabkannya jatuh ke alam rendah. Keadaan ini semua tergantung pada kebiasaan sekarang. Oleh karena itu, seyogianya kita harus membiasakan diri mempraktekkan Dharma.

Jangankan berpikir dapat mengusir kematian dengan ilmu nujum, mengusir roh jahat, pengobatan, upacara keagamaan, makanan dan harta benda. Bahkan kekuatan Buddha pun tidak dapat menyelamatkan berakhirnya suatu kehidupan. Tidak ada cara supaya tidak mati. Tetapi, berusahalah mulai sekarang, agar tidak menyesal pada saat menjelang kematian.

5. Renungkan apa yang akan terjadi sesudah kematian.

Bayangkan: “Pada waktu meninggal, bahkan seorang Chakravartin pun tidak bisa membawa sesuap nasi, sepotong pakaian pembalut tubuh atau sepotong perhiasan kecil bersamanya. Bahkan pelayan

yang martabatnya paling rendah pun tidak dapat dibawanya. Setelah mayat dibungkus kain dan diikat dengan tali, semua orang yang melihat akan merasa jijik. Setelah beberapa hari kemudian, tidak ada bekas yang tertinggal. Pada saat itu, kita tidak bisa menguasai diri kita. Seperti bulu burung tertiup angin, kita berjalan di jalan-jalan berbahaya di alam bardo yang mengerikan. Kita mengembara dalam alam kematian yang asing, dan hanya bisa melangkah maju mengikuti karma baik dan karma buruk kita. "

"Namun, karma buruk yang telah dibuat masa lalu sudah tidak bisa disingkirkan. Pada saat itu, hanya Dharma yang sejati dan perbuatan baik yang dapat membantu. Jika tidak berusaha berbuat baik mulai sekarang, maka pada waktu itu tidak ada orang yang menyewakan, meminjamkan atau memberikannya kepada anda. "

Singkatnya, mulai sekarang, tidak bisa tidak berlatih Dharma. Dan Dharma bukanlah hanya didiamkan begitu saja. Anda harus menggabungkannya dengan hati anda. Untuk mencapai tujuan ini, kita harus berlatih. Setelah pelatihan yang demikian menjadi stabil, kita dapat membuat diri kita merasa sukacita pada saat menjelang kematian. Waktu itu orang-orang akan memuji: "Ini benar-benar orang yang melatih diri." Dan mereka akan memperlakukan anda sebagai objek pemujaan.

Kita sering berkata: "Waduh! Si Anu sudah meninggal!" Atau, "Keluarga si Polan tertimpa musibah!" Meskipun mulut kita berkata demikian, namun kita tidak berpikir bahwa hal seperti itu akan segera terjadi pada diri kita. Walaupun kita tahu pada suatu hari kita akan mati, namun kita tetap merasa tidak bakal mati begitu tiba-tiba. Meskipun kita mengerti kebenaran "Tidak tahu kapan akan mati" seperti ini, tetapi kita tidak memiliki pemahaman yang kuat akan hal tersebut. Ketika kita dihadapkan pada kondisi yang tidak menyenangkan, dan saat hati kita diperdaya oleh ilusi duniawi, kita akan melakukan perbuatan yang tidak sesuai Dharma. Hal yang

demikian sungguh merupakan suatu kecerobohan. Oleh karena itu, berpikirlah demikian: Lebih dari setengah waktu dari hidup ini sudah aku sia-siakan. Kini, Raja Yama sudah akan segera tiba di ambang pintu. Sudah tidak ada waktu untuk memikirkan ketenaran dan kesejahteraan. Oleh sebab itu, aku harus segera menyesuaikan tubuh, ucapan dan pikiranku dengan jalan Dharma. Jika anda melihat orang lain yang masih bersantai-santai, yang dalam hatinya selalu merenungkan masa lalu dan merencanakan masa depan, anda mungkin bertanya dalam hati anda: "Kira-kira apa yang sedang mereka pikirkan? Ya, ampun! Memangnya mereka ini tidak takut mati?" Anda sebaiknya membuat hati anda tidak berpisah dengan pikiran mendesak seperti ini.

III. Perbuatan, Sebab dan Akibat

Dalam ajaran Sang Buddha yang tak terhitung jumlahnya, perbuatan, sebab dan akibat adalah prinsip-prinsip moral yang mendasar, tetapi sangat luas dan mendalam. Hanya orang-orang yang merealisasi cita rasa tunggal yang dapat memahami perbuatan, sebab dan akibat dengan pasti. Orang-orang awam tidak bisa benar-benar memahaminya. Tetapi, secara umum dapat dikatakan: perbuatan baik akan mendatangkan kebahagiaan, perbuatan jahat akan menyebabkan penderitaan.

Sebab dan akibat dibagi menjadi dua jenis: sebab akibat samsara, dan sebab akibat pembebasan.

Sebab dan akibat samsara

Pertama-tama, akar penyebab penderitaan di alam samsara adalah berasal dari karma buruk yang telah dilakukan, dan akar penyebab karma buruk adalah klesa; sedangkan akar penyebab klesa adalah ketidak-tahuan akan kemelekatan terhadap diri. Apakah ketidak-tahuan atau sumber segala klesa tersebut? Ia adalah ketidak-pahaman yang menyeluruh tentang darimana timbulnya samsara, bagaimana sifat samsara tersebut dan manfaat dan kerugian apa yang diakibatkan karma dan sebab akibat serta hal-hal yang bersangkutan. Keadaan yang demikian seperti seseorang yang berada di dalam kegelapan. Meskipun telah dijelaskan oleh guru, dan kita telah berusaha memahaminya lewat mendengarkan dan

merenungkan, namun sama seperti suatu tempat yang belum pernah kita kunjungi, kita tidak bisa menunjukkan dengan pasti "demikianlah adanya". Pikiran yang tidak memuat perasaan dan pemahaman inilah yang disebut ketidak-tahuan.

Karena ketidak-tahuan yang demikian, kita melekat pada "aku" yang bersifat khayal sebagai "aku" yang sesungguhnya. Sebagai hasilnya, timbullah berbagai keraguan dan pemahaman yang salah dan berlawanan dengan kebenaran yang sesungguhnya. Dan dengan dasar tubuh dan harta benda yang kita miliki, timbul nafsu keinginan dan pelbagai klesa seperti kesombongan, kecemburuan, kekikiran. Karena sikap orang lain, kita menjadi tidak senang dan selanjutnya menjadi marah dan dendam. Jika tidak ada ketiga racun klesa ini, tidak mungkin kita membuat karma. Kalau tidak ada karma yang berperan sebagai penyebab, maka tidak timbul pula akibat karma. Oleh karena itu, kita mestinya berusaha sekuatnya untuk menyingkirkan ketiga faktor utama [6] yang menyebabkan kita mengembara di alam samsara.

Sebagai ringkasan, perbuatan yang menyebabkan tumimbal lahir atau samsara adalah:

1. Perbuatan yang tidak bermanfaat: termasuk kategori sepuluh perbuatan tidak baik yang dapat menyebabkan seseorang terlahir di tiga alam yang lebih rendah.
2. Perbuatan yang bermanfaat: dengan tidak bermaksud untuk mencapai nirvana, misalnya lewat berderma dan perbuatan baik lainnya, menyebabkan seseorang terlahir di alam manusia atau alam surga.
3. Perbuatan tenang: Karena kemelekatan pada meditasi, menyebabkan seseorang terlahir di alam rupa (*rupadhatu*) atau di alam tanpa rupa (*arupadhatu*).

[6] Hal ini mengacu pada *nafsu keinginan*, *kebencian*, dan *kebodohan*.

Singkatnya, sebelum kebiasaan cara berpikir yang bersifat khayal terhilangkan, kita cenderung terus menerus membuat karma. Dan karena kekuatan karma, khayalan adanya tumimbal lahir pun tidak mungkin lenyap. Sementara ada orang bodoh yang berpura-pura melatih kesunyataan berkata bahwa ia telah merealisasi kekosongan, dan dengan demikian tidak perlu lagi mengikuti hukum sebab dan akibat. Orang yang demikian benar-benar adalah seorang pencuri ajaran.

Sepuluh perbuatan tidak baik

Tiga jenis perbuatan tidak baik yang berhubungan dengan tubuh:

1. Membunuh: Secara sadar menghilangkan nyawa makhluk hidup. Dalam hal ini tidak ada perbedaan atas besar atau kecilnya makhluk yang dibunuh, termasuk membunuh seekor semut atau serangga;
2. Mencuri: mengambil milik orang lain tanpa seizin pemiliknya;
3. Perilaku seksual yang tidak benar.
   Empat jenis perilaku hubungan kelamin yang tidak patut:
   a. Berhubungan kelamin dengan pasangan yang tidak patut: tidak boleh berhubungan kelamin dengan orang yang sudah mengambil sila dan pasangan orang lain;
   b. Berhubungan kelamin pada waktu yang tidak patut: tidak boleh berhubungan kelamin dengan isteri yang sedang hamil;
   c. Berhubungan kelamin pada tempat yang tidak patut: tidak boleh berhubungan kelamin di dekat guru, vihara, stupa dan lainnya;
   d. Berhubungan kelamin dengan cara yang tidak patut: melakukan oral atau anal seks.

Empat jenis perbuatan tidak baik yang berhubungan dengan ucapan:

4. Berdusta: Secara sadar mengatakan yang tidak benar;
5. Memfitnah: Mengeluarkan ucapan memecah belah yang menyebabkan kebencian dan perselisihan;

6. Menjelekkan orang lain: Mengatakan seseorang adalah pencuri, buta. Mengungkapkan kekurangan orang lain sehingga melukai perasaan yang bersangkutan;
7. Terlibat dalam percakapan yang tidak berguna: obrolan iseng tentang perang, bisnis, wanita, lagu dan tarian, serta senda gurau yang tidak ada gunanya.

Tiga perbuatan tidak baik yang berhubungan dengan pikiran:

8. Cemburu: menginginkan harta benda, isteri dan nama baik orang lain;
9. Berniat jahat: merasa tidak senang melihat kebahagiaan orang lain;
10. Berpandangan salah: sama sekali tidak percaya terhadap adanya kehidupan masa lalu dan akan datang, terhadap perbuatan, sebab dan akibat, serta sifat-sifat istimewa dari Tri Ratna.

Jika kita melakukan sepenuhnya kesepuluh jenis perbuatan tidak baik tersebut dan sejenisnya, maka akibat karma buruk yang matang akan menyebabkan kita terlahir di tiga alam rendah. Sekalipun dapat terlahir sebagai manusia, kita akan berumur pendek karena telah membunuh, menjadi miskin karena telah mencuri dan sebagainya, sehingga kita akan mengalami banyak penderitaan. Oleh karena itu, seyogianya kita tidak melakukan semua jenis sepuluh perbuatan tidak baik tersebut. Kalau kita melihat orang lain melakukannya, kita harus menasihatinya. Terhadap perbuatan tidak baik yang telah kita lakukan, kita harus menyesalinya.

Kebalikan dari sepuluh perbuatan tidak baik — Sepuluh jenis perbuatan baik

1. Selain tidak membunuh, berusaha menyelamatkan kehidupan;
2. Selain tidak mengambil milik orang lain tanpa seizin pemiliknya, kita berbagi dan mendermakan makanan dan harta benda kita;

3. Memegang sila dengan konsisten;
4. Berkata sesuai keadaan sebenarnya;
5. Mendamaikan perselisihan yang disebabkan karena ucapan yang memecah belah;
6. Bertutur kata dengan halus;
7. Tidak ikut obrolan iseng, namun mengatakan kata-kata yang bermakna;
8. Ikut bersukacita secara tulus atas kebahagiaan orang lain;
9. Selalu berpikir berbuat baik dan membahagiakan orang lain;
10. Mendengar kebaikan agama dan sekte lain, tidak mengejek dan menyalahkannya. Percaya akan ajaran Buddha.

Kita harus berupaya semaksimal mungkin untuk melaksanakan sepuluh perbuatan baik ini dan mendorong orang lain untuk melaksanakannya. Kita juga harus bersukacita atas perbuatan baik yang telah dilakukan. Dengan berbuat demikian, kita akan terlahir di alam yang baik, panjang umur, kaya, serta memperoleh banyak manfaat lainnya.

Perbuatan netral

Dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berdiam, duduk, dan tidur, kalau kita menghabiskan waktu dalam perbuatan yang netral, meskipun tidak akan menghasilkan karma baik atau karma buruk, tetapi kita telah menyia-nyiakan kehidupan ini. Oleh karena itu, janganlah bermalas-malas dan memanjakan diri. Pergunakanlah waktu sepenuhnya dengan sadar dan penuh perhatian untuk berbuat baik.

Sekecil apa pun suatu perbuatan buruk, kita tetap tidak boleh lengah dan harus mencegahnya. Kita harus ingat ada kalanya racun yang sedikit saja dapat menyebabkan kematian. Sekecil apa pun suatu perbuatan baik, kita tetap tidak boleh mengabaikannya. Kita harus ingat pada contoh bagaimana biji barli perlahan-lahan memenuhi suatu wadah.

Delapan jenis pahala alam baik

Selain itu, dalam rangka untuk memperoleh tubuh yang memiliki pahala yang banyak di kehidupan berikutnya, kita perlu juga menunaikan delapan jenis pahala kehidupan yang beruntung:

1. Tidak membunuh makhluk hidup, yang memungkinkan kita panjang umur;
2. Mempersembahkan pelita, mendermakan pakaian dan sebagainya, yang memungkinkan kita mendapat penampilan yang baik;
3. Tidak meremehkan guru dan teman-teman se-Dharma, namun melayani mereka dengan hormat, yang memungkinkan kita lahir dalam keluarga yang mulia;
4. Memberikan apa yang diperlukan orang terpelajar, orang sakit dan orang miskin dan orang-orang yang menderita, yang memungkinkan kita memiliki kekayaan harta benda;
5. Hanya mengucapkan kata-kata yang baik dan berguna, yang memungkinkan kita bertutur kata yang berwibawa;
6. Dengan tulus memberi persembahan kepada Sang Tri Ratna dan memenuhi kebutuhan hidup orang tua, yang memungkinkan kita memperoleh prestasi;
7. Menyukai ciri-ciri orang hebat serta menyelamatkan makhluk hidup dari pengebirian, yang memungkinkan kita memperoleh tubuh laki-laki;
8. Selalu bersedia membantu orang lain meski tidak dalam rangka memenuhi kewajiban dan kepentingan agama, yang karena kekuatan ini, memungkinkan semua keinginan akan tercapai.

Faktor-faktor yang tersebut di atas harus dilatih dan dikembangkan sebisanya.

Oleh karena itu, kalau kita tidak ingin terus mengalami tumimbal lahir, mulai saat ini kita harus melatih diri untuk meninggalkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya tumimbal lahir. Terhadap perbuatan baik yang berkontribusi pada pengumpulan pahala yang disebutkan di sini, serta sila dan ikrar yang berkontribusi pada karma baik untuk pembebasan, kita harus melaksanakannya dengan konsisten, baik dari segi tingkah laku maupun dalam pikiran. Janganlah sampai kita menipu dan membodohi kita sendiri.

Faktor-faktor penyebab pembebasan

Pertama-tama, terhadap faktor-faktor yang bisa menyebabkan pembebasan, kita perlu memegang sila murni sebagai tekad yang kuat dan keinginan untuk meninggalkan alam samsara. Dengan bertekad demikian, kita membangkitkan meditasi pikiran yang terpusat. Sesudah itu, dengan kebijaksanaan pemahaman akan ketiadaan sifat diri, kita memahami konsep ketidak-kekalan, penderitaan dan kekosongan secara keseluruhan serta karakteristik mereka masing-masing. Dengan demikian rintangan yang terakumulasi sejak masa lalu akan termurnikan dan akibat karma tidak akan dapat terjadi lagi di masa depan, sehingga penderitaan samsara akan benar-benar berakhir, dan kita berdiam dalam pemahaman yang jelas dan bebas dari pandangan ekstrim. Yang disebut meraih "pembebasan" dan “nirvana”, bukan berarti ke suatu tempat yang baru atau menjadi seseorang yang sama sekali berbeda.

Singkatnya, buah hasil perbuatan baik adalah sukacita dan kebahagiaan, sedangkan perbuatan yang tidak baik hanya menghasilkan penderitaan. Di antara kedua perbuatan tersebut tidak mungkin timbul kesalahan yang membingungkan, sama seperti kita menanam benih gandum dan barli. Selain itu, terdapat perbuatan buruk dengan motivasi yang baik, misalnya melakukan pembunuhan untuk persembahan kepada Sang Tri Ratna, dan memukul dan memarahi orang jahat karena ingin menolongnya. Di samping itu,

terdapat pula karma yang timbul karena perbuatan baik tetapi atas dasar motivasi yang tidak baik, misalnya mendirikan tempat sandaran[7] untuk memperoleh ketenaran, melatih diri karena ingin melebihi orang lain, dan berpura-pura bertingkah laku baik karena takut kehilangan muka. Semua perbuatan buruk yang tidak langsung seperti ini harus kita anggap seperti racun yang harus disingkirkan, apalagi terhadap perbuatan yang benar-benar bersifat buruk.

Jika kita memamerkan atau menyesali perbuatan baik kita, dan tidak bisa dengan cara menyesal untuk memurnikan dosa, maka karma dari hasil perbuatan kita hanya akan kembali kepada diri kita sendiri, tidak akan terjadi pada orang lain. Pembalasan karma seperti demikian tidak mungkin hilang atau musnah sesudah berkalpa-kalpa.

Selain itu, terdapat keadaan yang demikian: pada awalnya hanya berupa karma yang sangat kecil, tetapi karena karma memiliki sifat berkembang dan melipat ganda, sehingga mungkin saja karena kita melakukan pembunuhan karena kebencian dan pendendaman yang amat sangat; atau karena timbul niat menolong yang murni secara tiba-tiba sehingga kita menyelamatkan makhluk yang sedang sekarat, maka akan terciptanya pelipatgandaan kekuatan karma yang sangat besar. Hal seperti demikian adalah sulit untuk diprediksi. Sebab-sebab yang paling kecil, misalnya kata-kata yang kita ucapkan dengan tidak disengaja dan perbuatan baik atau buruk sepele yang kita lakukan sambil lalu, akibatnya dapat berkembang berlipat ganda ratusan ribu kali. Jika kita tidak menciptakan karma dengan pikiran dan perbuatan kita, karma orang lain tidak mungkin mencemari batin kita. Oleh karena itu, jika kita dapat memilah-milah dalam melakukan perbuatan sesuai dengan prinsip sebab dan akibat sebagaimana yang diajarkan Sang Buddha, tidak peduli seberapa

[7] Tempat sandaran meliputi tempat sandaran untuk tubuh, ucapan dan pikiran, misalnya rupang Buddha, sutra dan stupa dan sebagainya.

jahatnya orang lain, perbuatan mereka sama sekali tidak mungkin menyebabkan kita jatuh ke tiga alam rendah.

Oleh karena itu, kita harus senantiasa menginstropeksi diri dan memperluas pandangan murni terhadap orang lain. Inilah kunci memilah sebab dan akibat. Oleh sebab ini pula mengapa para guru silsilah Kagyud menaruh perhatian yang besar dalam mengajarkan prinsip ini.

IV. Ketidak-sempurnaan Alam Samsara

Alam Neraka

Kalau seseorang terlahir di dalam neraka panas, ia akan melihat bahwa semua lembah adalah besi panas yang membara dengan api yang berkobar-kobar. Semua sungai dan danau adalah pasta tembaga cair, dan semua pohon adalah golok dan pedang. Keadaan tersebut diperparah dengan adanya hujan senjata. Tidak berhenti sejenak pun ia dimutilasi dan disiksa oleh binatang-binatang yang mengerikan dan hulu balang Raja Yama.

Terdapat delapan jenis neraka panas. Di antara neraka-neraka panas tersebut, siksaan yang paling berat dan menyeluruh terdapat di Neraka Tanpa Jeda (*Avici*). Mengenai penderitaan di sini, sampai-sampai Buddha sendiri pun tidak tega mengungkapkannya. Karena kalau Buddha menceritakannya juga, dikuatirkan bahwa para Bodhisattva yang memiliki rasa belas kasih akan meninggal karena muntah darah.

Jika seseorang terlahir di neraka dingin, ia akan melihat bahwa semua lembah di sana merupakan salju dan es. Karena angin yang dingin dan badai salju, keadaan di sana menjadi dingin yang sangat ekstrim, membuat tubuh menjadi beku dan retak menjadi potongan dan serpihan. Keadaan demikian berlanjut selama puluhan ribu hingga ratusan juta tahun. Sampai hari terakhir selama umurnya masih ada, makhluk di sana akan mati dengan cara demikian, kemudian langsung

hidup lagi di dalam neraka dingin tersebut. Segera sesudah itu, mereka akan mengalami penderitaan lagi.

Siksaan dan penderitaan di neraka-neraka samping dan neraka-neraka tersendiri memiliki intensitas yang sama.

Alam Hantu Lapar

Mereka yang terlahir di alam hantu lapar selamanya tidak pernah akan mendapatkan makanan dan minuman sedikit pun. Kondisi kelaparan di sana adalah sedemikian rupa, sampai-sampai dahak dan ingus pun tidak dapat ditemukan, sehingga mereka sangat menderita dan lelah. Mereka tidak memiliki pakaian, sehingga kulit mereka mengalami luka bakar akibat sengatan sinar matahari di musim panas dan menderita kedinginan di musim dingin. Waktu hujan, mereka merasa seperti terbakar oleh siraman api. Air sungai terlihat bagaikan nanah dan darah. Sendi-sendi tulang mereka terpelintir dan menyemburkan api. Mereka menganggap sesama sebagai musuh dan selalu berkelahi satu sama lain. Umur mereka adalah setara dengan lima belas ribu tahun umur manusia.

Alam Binatang

Sebagian besar hewan tinggal di laut. Jumlah mereka seperti mikroba di dalam tong bir yang sedang berfermentasi. Mereka dimakan hidup-hidup oleh sesama jenis lainnya dan selalu berada dalam ketakutan, terombang-ambing tanpa arah oleh ombak laut. Sebagian kecil hewan hidup di darat. Mereka selalu kuatir diserang oleh musuh dan saling memangsa. Hewan-hewan yang diperbudak manusia harus membajak dan bekerja, atau mereka dibunuh untuk mendapatkan daging dan bulu mereka. Mereka bingung dan bodoh. Dengan kedinginan dan kepanasan sebagai tambahan penderitaan mereka, penderitaan yang mereka alami tidak jauh berbeda dengan makhluk di alam neraka dan hantu lapar.

Alam Surga

Dewa-dewa di alam surga kamadhatu (alam nafsu) memanjakan diri dalam kesenangan sementara tanpa berpikir untuk berlatih Dharma. Tanpa disadari, hidup mereka sudah mendekati akhirnya. Tujuh hari surga menjelang kematian, mulai timbul lima penampilan kemerosotan. Mereka dapat melihat tempat kelahiran mereka yang akan datang, misalnya neraka atau tempat lainnya. Dengan rasa menderita yang amat berat mereka mengalami tahap kemerosotan tersebut, seperti ikan yang mengelepar di pasir panas. Dewa-dewa di empat tingkat surga dhyana, saat karma baiknya terpakai habis, karena kekuatan meditasi yang melemah, juga akan jatuh secara bertahap ke alam yang lebih rendah.

Alam Asura

Asura terlahir dengan kebencian dan kecemburuan terhadap kemegahan yang dimiliki dewa-dewa surgawi. Mereka terlibat dalam pertempuran dengan dewa-dewa secara berkepanjangan. Karena kekuatan pahala mereka yang lemah, mereka tidak menyukai Buddhadharma, sehingga mereka kalah berperang dan mengalami penderitaan yang berat karena terluka dan terbunuh.

Alam Manusia

Pertama-tama, makhluk hidup di alam manusia akan mengalami penderitaan pada waktu lahir, seperti anak burung yang disambar elang. Kemudian ada penderitaan di masa tua, seperti unta yang kehilangan anak; penderitaan waktu sakit, seperti penjahat yang dimasukkan ke dalam penjara; dan penderitaan pada waktu meninggal, bagaikan musuh di dalam penjara yang dikejar oleh algojo.

Dalam setiap penderitaan di atas, masing-masing terdapat lima jenis penderitaan:

Lima jenis penderitaan pada waktu lahir:

1. Rasa sakit waktu lahir: lahir dengan disertai rasa sakit yang amat sangat;
2. Penderitaan pada lingkungan hidup yang tidak baik: benih yang menuntun ke perkembangan klesa telah mengakar;
3. Hidup adalah dasar penderitaan: karena ada "kelahiran", sehingga akan disusul dengan usia tua, sakit dan mati;
4. Hidup adalah dasar dari klesa: klesa tumbuh hari demi hari, sehingga melakukan karma buruk;
5. Penderitaan tidak terkendalinya proses kepunahan sesudah terjadi kelahiran: dalam sekejab, bisa saja timbul kematian.

Lima jenis penderitaan pada proses penuaan:

1. Penampilan menurun;
2. Tubuh menjadi kering dan lemah;
3. Kekuatan tubuh menurun;
4. Daya pancaindera menurun;
5. Penikmatan berkurang.

Lima jenis penderitaan pada waktu sakit:

1. Rasa sakit dan ketidak-nyamanan meningkat;
2. Tubuh mengalami perubahan secara alami;
3. Tidak dapat menikmati hal-hal yang menyenangkan;
4. Tidak dapat menjauhi hal-hal yang tidak menyenangkan;
5. Secara perlahan mendekati akhir kehidupan.

Lima jenis penderitaan pada waktu mati:

1. Meninggalkan kekayaan dan kenikmatan;
2. Meninggalkan kekuasaan;
3. Meninggalkan kerabat dan teman-teman;
4. Meninggalkan tubuh sendiri;
5. Hati merasa sangat sedih.

Penderitaan tidak tercapainya sesuatu yang diinginkan:

Meskipun dengan melakukan perbuatan buruk, dengan tidak mempedulikan penderitaan, fitnah, dan dengan susah payah mencari makanan, kekayaan, ketenaran dan lain-lain, tetapi masih saja tidak bisa mendapatkan apa yang kita inginkan.

Penderitaan hilangnya sesuatu yang kita miliki:
Kuatir dan was-was ada musuh atau pencuri; kuatir akan dirampok; bekerja keras siang malam; terlalu banyak usaha sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan; kuatir tidak bisa terus mempertahankan apa yang menjadi miliknya; kuatir suatu yang buruk bakal terjadi.

Penderitaan karena berpisah dengan orang yang disayangi:
Meninggalkan orang tua yang seharusnya senantiasa bersama kita; menurun atau berakhirnya kekuasaan dan kekayaan; mengalami kerugian besar harta benda; kuatir melakukan kesalahan dalam pekerjaan atau mendapat fitnah dari orang-orang yang iri.

Penderitaan karena terpaksa berkumpul dengan orang-orang atau keadaan yang tidak disenangi:

Penyakit, musuh, perselisihan hukum, menjalani hukuman pengadilan, mati terbunuh, rumor fitnah, membantu orang malah mendapat kesusahan, sanak saudara dan kerabat yang mencampur-baurkan kebenaran dan kesalahan dan sebagainya.

Yang tersebut di atas adalah delapan jenis penderitaan yang ada pada manusia.

Singkatnya, makhluk hidup mengalami tiga jenis penderitaan:

1. *Penderitaan karena penderitaan:*
   Makhluk hidup di tiga alam rendah, manusia dan dewa-dewa akan mengalami penderitaan karena sakit dan rumor.
2. *Penderitaan karena proses pemusnahan:*

Kehidupan, kekayaan, meditasi dan sebagainya yang sekilas mata tampaknya seperti kebahagian, tetapi karena ketidak-kekalan, segera akan terjadi perubahan.

3. *Penderitaan akibat perubahan yang terjadi pada keberadaan yang terkondisi:*
   Dasar dan wadah dari kedua jenis penderitaan adalah lima skandha yang merupakan penyebab langsung[8].

Kelima skandha tersebut akan menimbulkan segala penderitaan di tiga alam kehidupan karena terlepas dari reinkarnasi kelahiran ke tingkat yang tinggi atau pun yang rendah, tetap saja tidak bisa melampaui sifat dasar ketiga penderitaan tersebut. Sekalipun pada saat ini tempat kediaman, kondisi tubuh, kekayaan, teman, kerabat dan sebagainya kelihatan kaya dan membahagiakan, namun hal-hal tersebut hanyalah benda-benda yang menumbuhkan dan memupuk penderitaan, sama halnya dengan memberikan makanan kepada orang yang lagi mual, atau ikut serta dalam perjamuan yang diberikan oleh penjagal kepada terpidana mati menjelang kepergiannya ke tempat eksekusi. Dari dalam lubuk hati, kita harus merasa tidak suka dan ingin menjauhkan diri darinya. Kita harus memotong nafsu dari akarnya, menghancurkan landasan keinginan, dan dengan sekuat tenaga merenungkan manfaat pembebasan yang berlawanan dengan penderitaan tersebut di atas, serta mengabdikan diri sepenuhnya pada usaha pencapaian pencerahan.

Sebenarnya, di dalam banyak instruksi, telah disebutkan pendahuluan Ngondro ini. Tetapi, ulasan di sini adalah tambahan keterangan yang ditulis Dagpo Lhaje (Mahaguru Gampopa) yang Tiada Bandingannya, yang ditulis berdasarkan "Tahap Latihan untuk Tiga Jenis Praktisi" karangan Atisha yang mulia. Dari sini dapat

[8] Penyebab langsung: penyebab yang dapat secara terus menerus menimbulkan kelahiran kembali, serta terus menerus mempertahankan tubuh.

diketahui, kedua sistem, yaitu Kadampa dan Mahamudra adalah seperti pertemuan dua aliran sungai yang menjadi satu.

Kalau kita tidak membangun dasar yang agak kokoh, maka semua latihan utama hanya akan menunjang pengembangan delapan dharma duniawi.[9]

Inti dari semua Dharma adalah untuk meninggalkan kemelekatan terhadap hidup ini, tetapi sekarang banyak praktisi karena tidak ada yang memotong rasa sayang terhadap kehidupan ini, tidak menjauhkan diri dari nafsu keinginan, tidak memutuskan kerinduan dan kemelekatan terhadap orang-orang yang disayangi, teman, keluarga dan pelayan, dan sama sekali tidak dapat melepaskan keinginan dan kemelekatan dirinya terhadap makanan, pakaian dan ketenaran, sehingga tidak dapat mencapai poin-poin penting latihan yang sangat baik, yang dengan demikian membuat Dharma dan hati saling menempuh arah yang berlawanan.

Jika seseorang bukannya mengamati apakah sesudah melatih diri klesa dirinya menjadi berkurang, tetapi hanya memikirkan dan menghitung sudah berapa tahun dirinya berlatih; bukannya memperhatikan kesalahan diri sendiri, tetapi hanya memperhatikan kesalahan orang lain; begitu memperoleh pahala kecil, hatinya langsung menjadi sombong; sebentar saja sudah kehilangan diri dalam keuntungan, kehormatan dalam dunia yang penuh dengan godaan; dalam kebanyakan waktu berbicara tentang obrolan yang tidak berarti; maka walaupun ia ingin mencapai tujuan Dharma dan kehidupan duniawi pada saat yang bersamaan, namun tiada satu pun darinya yang dapat ia capai. Hal ini disebabkan karena sejak awalnya ia tidak merenungkan prinsip ketidak-kekalan, sehingga membuat hatinya menjadi licik.

[9] Delapan dharma duniawi: Keuntungan dan kerugian, kesusahan dan kesenangan; pujian dan celaan, nama baik dan nama buruk

Y.M. Drikhungpa pernah berkata: ”Latihan pendahuluan adalah lebih dalam maknanya daripada latihan utama”. Sebagaimana yang dikatakan para mahaguru, jika Ngondro itu dapat sedikit timbul di dalam hati, adalah lebih menggembirakan daripada sementara ini banyak orang yang mengatakan bahwa mereka telah menyelesaikan empat jilid kitab suci tantra. Kalau kita hanya membiarkan hati kita berada dalam latihan kasar yang berkepanjangan, sama saja dengan menipu diri sendiri dan orang lain, dan hanya menyia-nyiakan hidup saja.

Singkatnya, jika seorang praktisi tidak menumbuhkan niat penolakan terhadap keduniawian, maka praktisi yang demikian hanya bisa dianggap sebagai menumpuk kotoran di gunung. Oleh karena itu, kita harus merenungkan penderitaan samsara, dan merenungkan bahwa kita tidak tahu kapan akan mati, serta sedapat mungkin mengurangi perasaan hati yang kacau.

Sutra mengatakan bahwa dalam melatih ajaran sejati, keyakinan bisa hilang karena rintangan Mara. Tanda-tanda bahwa seseorang dipengaruhi Mara adalah memikirkan kesalahan guru dan teman baik dan berbudi, mencari-cari kesalahan praktisi, dan bergaul dengan orang-orang kasar, sehingga latihan pengembangan diri yang semula maju menjadi tidak teratur, membiarkan diri menikmati nafsu dan kesenangan, dan tidak lagi menghormati Tri Ratna. Pada saat seperti ini, perlu merenungkan sifat-sifat baik Guru dan Tri Ratna, serta menumbuhkan pandangan murni terhadap para praktisi. Ketika melihat kesalahan orang lain, kita harus mengetahui bahwa hal itu menandakan karma kita sendiri yang tidak bersih. Kita harus berpikir bahwa hal yang demikian adalah ibarat wajah kotor yang terungkap pada cermin. Janganlah bergaul dengan masyarakat biasa dan jangan dengarkan kata-kata mereka. Di samping itu, harus merenungkan akibat buruk yang ditimbulkan oleh nafsu dan keinginan.

Secara umum, jika seseorang tidak memiliki keyakinan, maka pahala tidak mungkin timbul. Sebelum kita melatih ajaran apa pun, kita harus memiliki keyakinan terlebih dahulu. Ada banyak jenis keyakinan, namun keyakinan yang timbul karena pemahaman dan penghormatan yang tulus mencakup semuanya. Waktu menghadapi kondisi buruk seperti perubahan drastis yang berkaitan dengan hidup dan mati, penyakit, pengaruh makhluk jahat dan sejenisnya, mendengarkan riwayat hidup guru silsilah dan kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha akan menimbulkan keyakinan kita. Oleh sebab itu, mestinya kita merenung berulang-ulang setiap hari akan hal-hal tersebut di atas agar keyakinan kita bisa tumbuh.

Ada orang yang memiliki keyakinan penuh waktu tinggal bersama guru, tetapi begitu berpisah dengan guru, maka ia lupa akan segalanya. Atau ia memiliki keyakinan ketika menghadapi situasi buruk, namun kemudian hilang lagi. Ketika mendapatkan ajaran atau benda yang diinginkan, atau ketika menghadapi situasi buruk seperti sakit, mendapat rintangan Mara, ia memiliki keyakinan penuh, tetapi sesudah itu, ia tidak memiliki keyakinan lagi. Tidak dapat menumbuhkan keyakinan teguh yang timbul dari lubuk hati kita terhadap guru akar dan ajaran yang mendalam, tetapi selalu meninggalkan guru yang satu dan menyukai guru yang lain, perilaku seperti ini harus dihilangkan.

Jika anda bisa dengan keyakinan kuat yang tidak berubah-ubah, tidak menginginkan sesuatu yang berada di luar batin dan senantiasa melatih apa yang ada dalam hati sanubari sendiri, maka pada suatu hari, manakala anda dapat sedikit merasakan manfaat Dharma di dalam hati anda, maka anda akan dapat memahami betapa dalamnya instruksi-instruksi ini. Anda akan memikirkan berkah guru dan dengan demikian akan timbul rasa pengabdian secara alami. Dengan rasa pengabdian yang begitu dalam, anda akan bisa meraih semua pahala pelatihan diri tanpa dengan sengaja melakukan usaha apa pun.

LATIHAN PENDAHULUAN

EMPAT LATIHAN DASAR YANG

TIDAK BERSIFAT UMUM

I. Berlindung dan Membangkitkan Bodhicitta

Berlindung

Tahap pertama dari Empat Latihan yang Tidak Bersifat Umum (Ngondro) adalah latihan berlindung.

Bayangkan pada dataran luas bersih yang lembut, yang tanahnya kembali ke keadaan semula sesudah terpijak, tumbuh penuh rumput hijau dan bunga-bunga yang sedang mekar. Di tengah lapangan rumput tersebut terdapat kolam yang dipenuhi dengan air yang memiliki delapan kualitas istimewa. Kicauan burung-burung surgawi yang merdu terdengar di mana-mana. Di tengah danau tersebut terdapat sebatang pohon pengabul harapan yang terbentuk dari permata, dengan daun-daun yang lebat serta penuh dengan buah dan bunga. Pohon pengabul harapan ini berbentuk seperti payung yang terdiri dari lima bagian, yaitu batang pohon dan empat cabang.

Di tengah batang pohon terdapat delapan ekor singa yang mengusung sebuah singasana yang dihampari dengan kain satin surgawi yang tak ternilai harganya. Di atas kain tersebut terdapat sekuntum bunga teratai dengan seribu kelopak bunga, dengan sebuah bantal duduk berupa piringan bulan penuh. Di atas piringan bulan tersebut duduklah guru akar. Meskipun sifat dasarnya adalah guru akar kita, tetapi penampilannya berupa Vajradhara. Seluruh tubuh Guru berwarna biru seperti langit di musim gugur. Beliau memiliki satu wajah dan dua lengan, dengan tangan kanan

memegang vajra emas dan tangan kiri memegang genta perak. Kedua tangan beliau disilangkan di dada. Matanya tenang dan damai. Beliau memakai mahkota, anting-anting dan tiga belas macam perhiasan yidam yang bersifat damai. Beliau mengenakan pakaian atas yang terbuat dari berbagai jenis sutra, dengan gaun yang berwarna merah. Beliau duduk bersila dengan postur teratai penuh. Penampilannya agung dan megah. Sikapnya anggun dan tubuhnya bersinar. Beliau memandang ke bawah dengan hati riang.

Di atas kepala Guru, tegak lurus dari bawah ke atas, tersusun para guru silsilah Kagyud, sebagai berikut:

Pema Nyingje Wangpo (Tai Situpa Rinpoche IX), Mipham Chodrub Gyatso (Shamar Rinpoche X), Dudul Dorje [Karmapa XIII], Chokyi Jungne (Tai Situpa Rinpoche VIII), Jangchub Dorje (Karmapa XII), Chokyi Dondrub (Shamar Rinpoche VIII), Yeshe Dorje (Karmapa XI), Yeshe Nyingpo (Shamar Rinpoche VII), Choying Dorje (Karmapa X), Chokyi Wangchug (Shamar Rinpoche VI), Wangchug Dorje (Karmapa IX), Konchog Yanlag (Shamar Rinpoche V), Michod Dorje (Karmapa VIII), Sangye Nyenpa I, Chodrag Gyatso (Karmapa VII), Paljor Dondrub (Gyaltshab Rinpoche I), Jampal Zangpo, Tongwa Dondan (Karmapa VI), Rigpay Raldri, Deshin Shegpa (Karmapa V), Kachö Wangpo (Shamar Rinpoche II), Rolpay Dorje (Karmapa IV), Yungton Dorje Pal, Rangjung Dorje (Karmapa III), Orgyenpa Rinchen Pal, Drubchen Pakshi (Karmapa II), Pomdrag Sonam Dorje, Drogon Rechen Sangye Drag, Dusum Khyenpa (Karmapa I), Nyamme Dagpo (Gampopa), Milarepa, Penterjemah Agung Marpa Lotsa, Maitripa, Shawari, Nagarjuna, Saraha, Lodro Rinchen, dengan Vajradhara yang berada di puncak.

Di angkasa di sekelilingnya, Sang Guru dikelilingi oleh Enam Permata Dunia (Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga dan Dharmakirti) beserta Tilopa, Naropa, Drikhung, Drugpa, Tshalpa, Taglung dan para guru India dan Tibet yang terpelajar dan telah memiliki pencapaian duduk di sekitarnya seperti sekumpulan awan.

Pada cabang depan di sebelah Timur, di atas teratai, piringan matahari dan jenazah, terdapat Vajrayogini dan tiga yidam lainnya, yaitu Heruka, Hevajra, dan Guhyasamaja. Kemudian terdapat tiga yidam lain, yaitu: Mahamaya, Vajrakapalin, dan Catur-Vajrasana.

Kemudian terdapat tiga yidam: Kala-ari, Shanmuka dan Vajrabhairava; dan Kalacakra serta para yidam lain dari empat dan enam tantra. Para yidam utama ini dikelilingi oleh yidam-yidam yang tak terhitung jumlahnya.

Pada cabang sebelah kanan, di atas singasana dan piringan bulan, terdapat guru kita, Buddha Sakyamuni, dikelilingi oleh seribu Buddha dari Kalpa Badra ini dan semua Buddha dari sepuluh penjuru.
Pada cabang belakang terdapat dua belas kanon,[10] khususnya sutra-sutra ajaran rahasia Mantrayana dan Mahayana, yang semuanya tertulis pada daun patra. Nama sutra-sutra tersebut tertulis dengan warna emas yang cemerlang dan menghadap ke depan dari tumpukan kitab-kitab sutra tersebut. Sutra-sutra tersebut mengeluarkan suara "ali-khali[11]" dengan sendirinya.

Pada cabang sebelah kiri terdapat delapan Bodhisattva agung, termasuk tiga sandaran utama[12], para Bodhisattva Kalpa Badra, sepasang murid istimewa Sang Buddha[13], Ananda, enam belas Arhat, dan Sangha Theravada dan Mahayana, para Bodhisattva dan para Sravaka agung.

---

[10] Dua belas kanon: juga disebut dua belas bagian ajaran. Sesuai bentuk dan maknanya, sutra-sutra dibagi menjadi dua belas kategori, yang terdiri dari: sutra, geya, ryakarana, gāthā, udana, nidāna, avadāna, ity-uktaka, jātaka, vaipulya, adbhutadharma dan upadesa.

[11] Ali khali: huruf hidup (vokal) dan konsonan aksara Tibet, simbol kebijaksanaan dan ketrampilan.

[12] Tiga sandaran utama: Manjusri, Vajrapani, Avalokiteshvara.

[13] Sepasang murid istimewa Sang Buddha: Sariputra dan Maudgalyāyana.

Pada ruang angkasa di bawah pohon pengabul harapan tersebut terdapat pelindung Dharma yang memiliki kebijaksanaan tak terhingga dan para daka dan dakini yang tak terhitung banyaknya, dengan Dorje Berchan, Rongjung Palden Lhamo, Mahakala berlengan empat dan Mahakala berlengan enam sebagai sosok utamanya.

Pada lapangan di hadapan para suci adalah kita sendiri bersama ayah kita di sebelah kanan dan ibu kita di sebelah kiri kita, beserta makhluk hidup yang memenuhi angkasa, terutama musuh kita sendiri dan orang-orang yang kita benci, makhluk-makhluk jahat yang mencelakakan kita, dan semua hantu, makhluk halus, hantu kering dan lain-lain, yang sejak waktu tak berawal selalu menanti kesempatan untuk membalas dendam dan menagih utang kepada kita. Jumlah mereka seperti orang-orang yang sedang berkumpul di pasar.

Kita sendiri memimpin semua makhluk tersebut. Dengan tubuhnya, mereka semua bersama-sama merangkapkan tangannya dengan hormat, dengan pikirannya yang penuh keyakinan dan hormat, serta dengan ucapannya yang penuh hormat dan memekakkan telinga, mereka melafalkan “Doa Perlindungan”. Dengan penuh keyakinan dan konsentrasi pemikiran tentang makna “Doa Perlindungan” tersebut, mereka melafalkannya sebanyak ratusan, bahkan sampai ribuan kali. Kemudian mereka melafal “Doa Membangkitkan Bodhicitta”, sambil bervisualisasi: Dari tempat duduk sampai singgasana, seluruh tempat berlindung berubah menjadi cahaya yang melebur ke dalam diri sendiri. Tubuh, ucapan dan pikiran para suci bersatu dengan tubuh, ucapan dan pikiran kita. Kemudian kita membiarkan pikiran kita berdiam secara alami dalam kondisinya. Setelah itu, kita melimpahkan jasa.

Uraian singkat tentang makna berlindung

Karena kita kuatir tentang kemungkinan adanya penguasa yang mencelakakan kita selama hidup kita di dunia ini, maka kita mencari tempat perlindungan dan sandaran. Setelah berakhirnya hidup ini, di semua tahap alam bardo, karena siksaan berbagai ketakutan yang tak terhitung banyaknya dan terjatuh dalam lautan penderitaan tumimbal lahir yang tak berakhir, sedangkan orang tua, kerabat dan teman, dewa-dewa, naga, serta orang yang berkuasa tidak dapat menyelamatkan kita, dan juga karena kita tidak bisa tertolong dengan mengandalkan kekuatan kita sendiri, sehingga mau tak mau kita harus mencari sandaran yang bisa menolong kita. Selain Sang Tri Ratna, tiada orang lain yang dapat membawa kita keluar dari alam samsara. Untuk menyelamatkan orang lain, kita sendiri harus bebas terlebih dahulu. Barulah dengan demikian memiliki kemampuan untuk menyelamatkan orang lain.

Tri Ratna

Yang disebut Tri Ratna, adalah Buddha, Dharma dan Sangha. Dalam tradisi Tantrayana, perlu ditambah tiga akar, yaitu akar berkah – guru; akar pencapaian – yidam; akar aktivitas – daka, dakini dan pelindung Dharma. Dalam Tantrayana disebutkan, bahwa ketiga akar ini tercakup dalam Tri Ratna, sedangkan Tri Ratna dan ketiga akar, semuanya tercakup dalam tubuh seorang guru akar.

Buddha: adalah tubuh dharmakaya yang sesuai dan dengan segenap keadaannya memiliki semua pemahaman dan pengetahuan, dan tubuh shambogakaya yang memiliki lima kepastian[14], serta tiga jenis

[14] Lima kepastian: tubuh Shambogakaya memiliki lima karakteristik. "Kepastian tempat berdiam": selalu berdiam di alam suci yang terhias secara rahasia; "kepastian tubuh": tubuh yang terhias dengan ciri-ciri kesempurnaan; "kepastian sanak keluarga": hanya dikelilingi oleh para Bodhisattva;

tubuh nirmanakaya, yaitu tubuh aktivitas, tubuh inkarnasi, dan tubuh istimewa. Sang Buddha memiliki ketiga tubuh ini sekaligus.

Dharma: sutra, nama dan rupa, kalimat, huruf, dan kata-kata semuanya termasuk Dharma dalam bentuk ajaran. Tathagata dharmakaya, realisasi kebenaran mulia tentang akhir dari penderitaan, Bodhicitta dan kebenaran sejenisnya termasuk Dharma dalam bentuk realisasi. Dharma sendiri tercakup dalam ajaran dan realisasi keduanya.

Sangha: Sangha yang sebenarnya mengacu pada para Bodhisattva yang telah mencapai tingkat tidak menurun lagi, dan para Sravaka sementara.

Yang memberi petunjuk kepada kita bagaimana memilih dan menjalankan perbuatan baik dan menghindari perbuatan buruk adalah "Buddha", maka Sang Buddha harus dipandang sebagai guru pembimbing. Ajaran Buddha yang mengajar kita untuk mempraktikkan kebenaran adalah "Dharma". Oleh sebab itu, kita harus menjadikan Dharma sebagai jalan. Sebagaimana seseorang yang berjalan di jalan yang asing baginya diperlukan seorang penunjuk jalan, kita membutuhkan kunci sukses dan prestasi pelatihan diri yang ditinggalkan oleh orang-orang suci, sehingga kita harus menganggap "Sangha" sebagai teman dekat.

Ketika kita sudah sepenuhnya menyelesaikan jalan ini, maka tidak lagi diperlukan Dharma dan Sangha, karena kita telah menyatu dengan kesadaran Buddha. Oleh sebab itu, objek berlindung yang sesungguhnya hanyalah Buddha.

"kepastian Dharma": hanya mengajarkan ajaran Mahayana; "kepastian waktu": tetap berdiam di samsara selama samsara belum terkosongkan

Mengenai tempat berlindung, berbagai sekte filosofis memiliki pandangan tersendiri tentang bagaimana menentukan gambaran kondisi perlindungan, serta apa saja yang harus dijadikan sebagai objek perlindungan tersebut. Tetapi, untuk praktisi yang melatih diri dan untuk orang yang ingin menumbuhkan kebiasaan yang baik, asalkan disertai dengan keyakinan dan pemahaman yang tulus sudah mencukupi.

Pada tahap ini, kondisi[15] yang dapat membantu kita membangkitkan keyakinan diri adalah sebagaimana disebutkan di dalam sutra: "Buddha yang ditaruh di depan sebagai objek yang disembah", yang berarti membayangkan rupang Buddha, stupa dan sejenisnya sebagai Buddha. Sebagai tambahannya, kata-kata ini juga meliputi sutra dan kitab-kitab Mahayana dan Tantrayana, serta anggota Sangha yang menjalankan sila dan yang belum memiliki pencapaian. Dengan membayangkan mereka sebagai Tri Ratna yang sejati, kita memohon perlindungan dan menumbuhkan keyakinan dan pemahaman.

Cara berlindung yang benar

Selain itu, jika yang dijalankan adalah berlindung dengan cara Theravada dan orang awam, maka hal itu tidak dapat disebut cara berlindung yang benar. Oleh karena itu, kita seharusnya berpikir demikian: "Makhluk hidup yang jumlahnya seperti ruang angkasa yang tak terbatas, mulai sekarang sampai mencapai pencerahan, semuanya harus berlindung." Berpikir seperti ini adalah sangat penting, sebab seperti inilah cara berlindung Mahayana. Sebagaimana yang disebutkan dalam *Konchog sum la zhen*, jika dilengkapi dengan empat kondisi khusus, maka berlindung dengan cara demikian adalah berlindung yang sebenarnya:

[15] Kondisi objek indera : salah satu dari empat kondisi, objek persepsi yang membuat pikiran dan dharma timbul.

1. Mengenali sifat-sifat agung Tri Ratna melalui pemahaman;
2. Mengetahui bahwa Buddha, Dharma dan Sangha lebih baik daripada guru non Buddhis, ajaran sesat dan ajaran non Buddhis;
3. Karena mengetahui semua alasan di atas, maka dari lubuk hati berjanji untuk selamanya berlindung kepada Tri Ratna;
4. Dalam menghadapi situasi yang membahayakan jiwa sekali pun, tidak akan berlindung kepada objek lain selain Tri Ratna.

Berlindung tidak bisa dilakukan hanya dengan mengikuti lafalan atau teks saja, tetapi harus dilakukan dengan keyakinan terhadap Tri Ratna yang timbul dari lubuk hati. Asal saja kita memiliki keyakinan terhadap Tri Ratna, tidak ada pertolongan yang tidak dapat diberikan atas belas kasih Tri Ratna. Dalam menghadapi karma buruk yang sudah seharusnya matang dalam kehidupan ini, meski kita akan merasakan bahwa belas kasih Tri Ratna tidak begitu menolong, namun jika kita bisa menjaga keyakinan kita, Tri Ratna pasti akan menolong kita pada kelahiran berikutnya.

Ada sebagian orang yang dalam menjumpai kejadian yang tidak menyenangkan akan mengeluh bahwa Tri Ratna tidak cukup berbelas kasih. Kemudian mereka menaruh harapan pada ramalan, eksorsisme, pengobatan medis dan sejenisnya. Cara seperti ini benar-benar bodoh. Jika kita tidak mendapatkan belas kasih Tri Ratna sementara ini, kita seharusnya menyalahkan diri kita sendiri yang tidak memohon dengan baik. Tri Ratna tidak mungkin tidak memberikan berkah.

Oleh sebab itu, dalam setiap saat kita harus memikirkan sifat-sifat agung Tri Ratna dan melatih keyakinan kita, dan dengan giat memohon kepada Tri Ratna, tidak lagi membuat karma buruk seperti terlibat dalam obrolan yang tidak bermakna dan memfitnah orang lain. Ketika kita melihat benda-benda suci yang melambangkan tubuh, ucapan dan pikiran Buddha serta orang-orang yang

mengenakan jubah bhiksu, kita harus menganggapnya sebagai Tri Ratna yang sebenarnya, menghormati serta mempercayainya.

Kita harus berusaha memperbaiki rupang Buddha dan tiga sandaran[16] lainnya yang sudah rusak dan usang, serta memperbaiki dan membangun sandaran yang baru. Janganlah menaruh benda-benda suci langsung di tanah. Jangan pula menjual dan menggadaikan rupang Buddha dan benda-benda suci lainnya untuk mendapatkan makanan. Hal-hal seperti ini sama sekali tidak boleh timbul dalam benak pikiran kita. Bahkan sepotong pecahan tsa-tsa[17] atau pun satu huruf dan potongan kalimat sutra sama sekali tidak boleh diinjak-injak atau dilangkahi.

Sambil merenungkan kebaikan dan sifat-sifat agung Sang Tri Ratna, lakukan penghormatan dan persembahan, pujian dan perbuatan yang mencerminkan keyakinan lainnya. Dengan hati yang penuh kasih nasihatilah orang lain untuk berlindung, serta permaklumkanlah sifat-sifat luhur Sang Tri Ratna. Renungkanlah manfaat berlindung dan lakukan latihan berlindung siang dan malam. Renungkanlah akibat buruk dan ketidak-sempurnaan dunia samsara. Meski menghadapi keadaan di mana nyawa dipertaruhkan, tetaplah tidak meninggalkan objek perlindungan. Renungkanlah keyakinan akan pembebasan. Meski mengalami kesusahan, kenyamanan, kemuliaan atau pun kenistaan, tetaplah yakin akan Sang Tri Ratna dan tidak berkecil hati atau pun patah semangat.

Singkatnya, setelah berlindung kepada Sang Buddha, kita tidak lagi bergantung pada dewa-dewa duniawi lainnya; setelah berlindung kepada Dharma, kita harus meninggalkan pikiran dan perilaku mencelakakan makhluk hidup; setelah berlindung kepada Sangha,

[16] Tiga sandaran: Rupang Buddha adalah sandaran tubuh, sutra adalah sandaran ucapan dan stupa adalah sandaran pikiran.

[17] tsa-tsa: rupang kecil atau pagoda dari tanah liat yang dibuat dengan cetakan.

kita tidak lagi berteman dengan orang-orang non-Buddhis dan sejenisnya. Jika kita bisa mencapai standar ini, berlindung dengan cara demikian mungkin sudah bisa dikatakan meliputi semua tahap latihan Tantrayana.

Jika kita tidak melatih latihan berlindung sedikit pun, meskipun kita bisa berbicara tentang "kekosongan" dengan jelas dan masuk akal, hal demikian hanya akan berisiko membawa kita ke jalan yang salah.

Oleh karena itu, jika seseorang selamanya tidak pernah meninggalkan berlindung, maka bisa dianggap sebagai umat Buddha. Dengan demikian, karma buruk yang kecil bisa dimurnikan, karma buruk yang berat akan menjadi ringan dan melemah, dan ia tidak akan mengalami gangguan dan rintangan yang ditimbulkan oleh manusia dan makhluk halus jahat. Kebajikan atas memegang sila, melafal sutra dan akar baik lainnya akan terus berkembang. Jika kita memiliki keyakinan yang murni terhadap Tri Ratna, maka meskipun kita menghadapi dorongan ke tiga alam rendah, kita juga tidak akan jatuh ke dalamnya.

Sutra Teratai mengatakan: "Upasaka yang meyakini ajaranku, atau orang-orang yang berpura-pura seperti bhiksu, tidak ada satu pun akan tersisa dalam Kalpa Badra ini dalam mencapai nirvana." Maksud Buddha di sini adalah mengacu pada semua orang yang berlindung.

Yang tersebut di atas adalah sedikit arahan atas besarnya manfaat berlindung.

Membangkitkan Bodhicitta

Setelah berlindung, tahap selanjutnya adalah membangkitkan Bodhicitta.

Secara umum, biarpun pikiran kita sudah mengarah ke Dharma, tetapi dapat atau tidaknya seseorang memasuki sang jalan, adalah tergantung apakah ia membangkitkan Bodhicitta dalam hatinya. Selain itu, dalam melakukan kebaikan besar atau kecil, jika bisa menjadikannya sebagai metode pencapaian kebudhaan, maka dapat dikatakan bahwa ia telah memasuki sang jalan. Dengan pikiran Bodhicitta, tidak saja perbuatan baik, bahkan perbuatan biasa dalam kehidupan sehari-hari akan menjadi metode pencapaian kebudhaan. Sutra mengatakan: "Untuk meraih pencerahan yang sempurna, tidak perlu belajar banyak metode pelatihan, cukup belajar satu metode saja. Metode apakah? Ia adalah Bodhicitta.

Bodhicitta terbagi menjadi dua jenis, yaitu Bodhicitta relatif dan Bodhicitta absolut. Kedua jenis Bodhicitta ini adalah dasar dari delapan puluh empat ribu metode pelatihan. Agak sulit untuk membicarakannya walaupun secara ringkas. Dalam tahap pelatihan ini sebenarnya juga tidak perlu dibicarakan terlalu banyak. Jika anda ingin mengerti lebih mendalam, anda bisa mempelajari “Enam kitab Kadampa[18]” dan kitab-kitab lainnya. Secara umum, dasar Bodhicitta relatif adalah belas kasih, dan dasar Bodhicitta absolut adalah kebijaksanaan pemahaman realita. Kedua jenis Bodhicitta ini saling melengkapi.

Seperti yang dikatakan oleh Mahaguru Padampa: "Ikan akan berada di tempat dimana ada air, ia tidak akan ke tempat yang kering. Kalau kita tidak membangkitkan rasa belas kasih, tidak akan ada realisasi.” Dengan berdasarkan Bodhicitta relatif, kita baru bisa memahami realita dengan tidak terbalik-balik. Pada waktu itu, secara alami kita bisa menumbuhkan rasa belas kasih yang tidak dibuat-buat terhadap makhluk hidup yang belum merealisasi realita dan bisa dengan

[18] Enam kitab Kadampa: Kitab-kitab latihan tradisi Kadampa yang utama, termasuk: "Jataka", "Dhammapada", "Boddhisattva Bhumi", " Mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā“, “Bodhisattvacaryāvatāra “, dan “Śiksāsamuccaya “.

sepenuhnya menggunakan tubuh, ucapan dan pikiran untuk membantu orang lain.

Pertama-tama, yang dimaksud dengan ada atau tidak ada Bodhicitta adalah Bodhicitta relatif. Oleh sebab itu, pertama-tama harus ada metode untuk membangkitkan Bodhicitta relatif. Bodhicitta relatif dibagi menjadi Bodhicitta aspirasi dan Bodhicitta aplikasi. Kedua jenis Bodhicitta ini harus didasarkan pada sadhana untuk pembangkitannya.

Bagi sebagian orang yang berbakat, cukup hanya dengan tulus mengucapkan tiga kali ikrar Bodhisattva[19] di depan rupang Buddha atau benda suci lainnya sudah dapat membangkitkan Bodhicitta, namun orang-orang biasa harus mengambil Sila Bodhisattva dari seorang guru dari silsilah vinaya yang tak terputus.

Singkatnya, cara yang terbaik adalah melakukan pengulangan ikrar Bodhisattva siang dan malam. Untuk tingkat menengah adalah melakukannya sebelum dan sesudah empat sesi puja. Sedangkan untuk tingkat rendah, sedikitnya harus melakukannya dua kali dalam sehari.

Selain itu, pelatihan Bodhicitta aspirasi adalah mengulangi dan merenungkan "untuk manfaat semua makhluk, dan mengharapkan pencapaian hasil kebudhaan yang mahatahu". Hal yang demikian ibaratnya ingin menuju ke suatu tempat.

Renungkanlah: "Untuk mencapai kebudhaan yang mahatahu, aku ingin melatih ajaran Mahamudra Sahaja." Dan kemudian benar-benar berlatih dan menepati janji untuk berbuat baik. Inilah

[19] Yaitu: Sampai pencapaian pencerahan, aku berlindung di hadapan para Buddha, dan pada aturan pelatihan, rajin melatih secara bertahap.

Bodhicitta aplikasi, yang seolah-olah sudah berada di perjalanan.

Sebelum anda meleburkan tempat berlindung, anda perlu melafal “Doa Ikrar Bodhicitta” sebanyak tiga kali. Di depan tempat berlindung yang luar biasa berpikirlah begini: "Setelah Buddha dan Bodhisattva masa lalu membangkitkan Bodhicitta aspirasi, mereka melatih diri dalam Bodhicitta aplikasi. Aku akan meniru mereka untuk memberi manfaat kepada makhluk hidup yang seperti ayah dan ibuku. Aku akan membangkitkan Bodhicitta, dan secara bertahap melatih enam paramita.” Anda akan merasa senang bisa membangkitkan niat seperti ini, dan orang lainnya juga akan merasa kagum. Kemudian berdoalah dengan tulus. Sesudah itu, bayangkan tempat berlindung berubah menjadi cahaya yang melebur ke dalam diri sendiri.

Pada hari-hari biasa, waktu mengulang penerimaan sila Bodhicitta, kita bisa membayangkan bahwa di angkasa di depan kita, di atas singasana bunga teratai dan piringan bulan yang diusung oleh singa, duduklah Buddha Sakyamuni dikelilingi oleh Delapan Bodhisattva Agung, enam belas Arhat, para Bodhisattva dan Sangha Sravaka lainnya. Sesudah menerima sila Bodhisattva, kita berdiam dalam meditasi tanpa objek.

Latihan Bodhicitta Aspirasi

Semua perbuatan dan latihan Dharma adalah aturan pelatihan pembangkitan Bodhicitta. Oleh sebab itu, jangkauannya sangat luas. Dari sisi aturan pelatihan Bodhicitta aspirasi, dapat disimpulkan bahwa “meninggalkan makhluk hidup" dan “membangkitkan pikiran yang tidak sesuai dengan Bodhicitta”, kedua jenis mentalitas ini akan menghancurkan dan melanggar sila Bodhisattva sepenuhnya. Oleh karena itu, sesudah menerima sila Bodhisattva, yang terpenting adalah menghilangkan kedua jenis pikiran ini.

- ***Meninggalkan makhluk hidup***

Terlepas dari banyak atau sedikitnya jumlah makhluk hidup yang ada, dalam perasaan kita seolah-olah mereka memiliki rasa dendam dengan diri kita. Dalam hati kita akan berpikir demikian: Meski aku memiliki kesempatan untuk membantumu, tetapi aku tidak akan melakukannya!" Pikiran seperti ini sebagian besar mengandung rasa dendam dan cemburu. Berpikiran sempit dan marah kepada orang lain seperti ini adalah melanggar dosa Pāyattika karena meninggalkan makhluk hidup.

- ***Membangkitkan pikiran yang tidak sesuai dengan Bodhicitta***

Demikian pula, menganggap menjadi seorang awam adalah lebih baik, sehingga tidak melakukan hal yang bermanfaat terhadap diri sendiri atau orang lain; menganggap meraih kebuddhaan adalah sangat sulit, sehingga merasa membangkitkan atau tidak membangkitkan Bodhicitta adalah sama saja; menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan untuk menolong makhluk hidup, sehingga hanya memikirkan kepentingan sendiri, menjadi orang yang puas dengan keadaan diri sendiri, dan hanya membangkitkan niat Sravaka; menganggap Bodhicitta tidak begitu bermanfaat, sehingga mengabaikannya, dan pikiran-pikiran sejenisnya. Semua ini adalah pikiran yang tidak sesuai dengan Bodhicitta.

Jika anda tidak dapat sepenuhnya mengatasi kedua jenis gagasan salah di atas, maka anda akan menghancurkan dan melanggar sila Bodhisattva. Agar sejak awal tidak terjadi hal yang demikian, anda harus terus menerus menjaga perhatian murni. Kalau sampai tidak bisa mengendalikan diri, maka harus secepatnya menyesal serta melafalkan ikrar Bodhisattva.

Singkatnya, kapan saja, bahkan terhadap musuh atau pun makhluk halus yang mencelakakan kita, kita tetap jangan sampai kehilangan

harapan agar mereka mencapai kebuddhaan. Bahkan, jika sampai membuat dosa berat melanggar empat parajika Sravaka, kita tetap tidak akan menghancurkan Bodhicitta. Dan sekarang, selagi Bodhicitta secara langsung dapat mendatangkan manfaat kepada kita, kita harus melatihnya sebisa mungkin. Sekalipun kita belum bisa melaksanakannya, hendaknya kita tetap berpikir bahwa “Bodhicitta akan memberi manfaat dalam jangka panjang ".

Jangan lupakan penyebab Bodhicitta

Kita harus meninggalkan faktor-faktor yang menjadi penyebab melupakan Bodhicitta pada setiap kelahiran kita — empat dharma gelap, dan harus mempelajari faktor-faktor yang menjadi penyebab untuk tidak melupakan Bodhicitta — empat dharma terang.

Empat dharma gelap dan empat dharma terang yang merupakan kebalikannya

1. Dengan sengaja berdusta untuk menipu guru dan orang yang layak dihormati, tidak peduli berhasil atau tidak, dan berapa banyak kebohongan yang diucapkan, adalah sama saja. Sekalipun bersenda gurau, tetap saja tidak boleh berbohong sedikit pun.
2. Meskipun kita harus membuat orang lain menyesali kesalahannya, tetapi jika kita membuat orang lain menyesali perbuatan baik yang dilakukannya, terlepas dari apakah orang tersebut benar-benar menyesal atau tidak, dalam hal ini kita telah berbuat kesalahan. Oleh sebab itu, sedapat mungkin hendaknya kita membuat semua makhluk hidup melakukan kebajikan yang sesuai dengan ketiga yana, terutama yang sesuai dengan Mahayana, dan membuat semua makhluk hidup berpengharapan meraih pencerahan yang luar biasa.
3. Makhluk hidup mana pun yang hanya pernah mengucapkan kalimat pembangkitan Bodhicitta, tidak peduli siapa dia, maka dia dianggap seorang Bodhisattva. Terhadap makhluk seperti ini,

tidak peduli di depan atau pun di belakangnya, kita tidak boleh menggunjingnya barang sedikit pun. Sudah tidak perlu dikatakan lagi bahwa kita tidak boleh memarahi makhluk hidup biasa. Kita mestinya harus memuji makhluk hidup atas kebaikan yang telah ia lakukan.

4. Kitab suci mengatakan: "Semua makhluk memiliki sifat kebuddhaan. Sama seperti Buddha, mereka adalah objek tempat akumulasi pahala kebajikan dan penghapusan karma buruk dan rintangan. Dari sisi mana pun, baik tubuh, ucapan atau pun pikiran, kita tidak boleh melakukan perbuatan licik, seperti menyanjung, mengelabui, dan menggunakan timbangan untuk menipu orang lain[20] demi manfaat dan kepentingan diri sendiri. Kita harus memikul tugas menolong makhluk hidup agar semua makhluk hidup di dunia ini, baik dalam kehidupan ini maupun pada kelahiran berikutnya dapat memperoleh kebaikan dan kebahagiaan, atau setidaknya dalam berkata-kata, seperti ayah dan anak yang pada umumnya, kita harus mengucapkan kata-kata yang jujur.

Singkatnya, "semua keuntungan dan kemenangan adalah untuk orang lain, segala kesulitan dan kerugian ditanggung diri sendiri". Kalimat ini mencakup segalanya. Pelaksanaan sila Bodhicitta terutama tergantung pada sikap mental dan pikiran. Tidak peduli bagaimana perbuatan dan ucapan kita, setiap saat kita harus menjaga pikiran kita. Membuat sebab supaya Bodhicitta semakin berkembang adalah sama dengan belajar bagaimana menghimpun kedua jenis akumulasi – yaitu akumulasi kebajikan dan akumulasi kebijaksanaan - secara luas.

Mahāsaṃnipata-sūtra mengatakan: "Ada sepuluh perbuatan Bodhisattva: 1. Dengan keyakinan sebagai dasar untuk bersandar kepada teman yang bijak. 2. Berani, tekun dan tidak memihak dalam

[20] Hal ini mengacu pada pedagang zaman dulu yang dengan sengaja memanipulasi timbangannya untuk menipu agar memperoleh keuntungan yang lebih banyak.

mencari Dharma yang benar. 3. Tidak melepaskan kesempatan dan dengan gembira berusaha keras melakukan kebajikan. 4. Bekerja dengan hati-hati untuk menghindari tingkah laku dan urusan yang boros. 5. Mematangkan karma pencapaian makhluk hidup, namun tidak melekat pada karma baik ini. 6. Berani mengorbankan nyawa demi mempertahankan Dharma yang benar. 7. Senantiasa merasa belum cukup dalam mengakumulasi pahala kebajikan. 8. Selalu berusaha untuk menambah pahala kebijaksanaan. 9. Selamanya tidak meninggalkan realita. 10. Terampil dalam mencari cara yang bisa ditempuh. Sepuluh perbuatan ini harus diusahakan sebisa mungkin.

Latihan Bodhicitta Aplikasi

Tidaklah cukup mengharapkan panen hanya dengan menabur benih saja, tetapi harus juga disertai dengan kerja keras. Demikian pula, tidak cukup kalau kita hanya memiliki niat untuk menjadi Buddha, tapi kita juga harus dengan sebisa mungkin mempraktikkan perbuatan Bodhicitta dalam skala besar dan kecil, melatih enam paramita: dana, sila, kesabaran, ketekunan, meditasi dan prajna dengan sebaik-baiknya. Singkatnya, sebagaimana yang dikatakan dalam "tidak ada yang tidak dipelajari oleh seorang Bodhisattva", kita harus melatih semua akar kebajikan, dan ikut bergembira atas prestasi orang lain.

Empat Pemikiran Tanpa Batas

Kasih sayang: Berkeinginan agar semua makhluk hidup mengalami kebahagiaan yang belum pernah dialami sebelumnya, dan membuat semua makhluk melakukan faktor-faktor baik yang menjadi sebab untuk memperoleh kebahagiaan adalah kasih sayang.

Belas kasih: Berkeinginan agar makhluk hidup terlepas dari penderitaan yang dialaminya sekarang, dan agar mereka menjauhi faktor-faktor buruk yang menjadi sebab penderitaan di masa yang akan datang adalah belas kasih.

Kegembiraan simpatik: Ikut bersuka cita atas kesenangan yang dialami orang lain adalah kegembiraan simpatik.

Keseimbangan batin: Tidak ada perbedaan antara yang penting dan yang tidak penting terhadap setiap makhluk hidup yang aku anggap sebagai ibuku. Mereka semua sama. Tidak ada perbedaan dalam hal kedekatan terhadap makhluk hidup yang satu dengan lainnya. Oleh karena itu, tidak ada kemelekatan terhadap seseorang dan tidak pula membenci seseorang. Semuanya setara. Inilah yang disebut keseimbangan batin atau kenetralan.

Jika kita tidak membedakan orang yang dibenci dan orang yang disayangi dan orang di antara keduanya, maka kita dapat melatih diri dengan pandangan tersebut di atas terhadap makhluk hidup yang banyaknya memenuhi ruang angkasa. Inilah tahap latihan Empat Pemikiran Tanpa Batas. Setelah memasuki tahap yoga Mahayana, fokus latihan adalah Empat Pemikiran Tanpa Batas, dan inilah yang merupakan esensi ajaran.

Ajaran tujuh sebab dan akibat

Rumus ringkas Kadampa di sini diperoleh melalui cara menumbuhkan belas kasih dan Empat Pemikiran Tak Terbatas di dalam hati setelah merenungkan hubungan antara sebab dan akibat:

1. Prioritas pertamaku adalah pencapaian kebuddhaan.
2. Menumbuhkan faktor pencapaian kebuddhaan — Bodhicitta.
3. Menumbuhkan faktor Bodhicitta — Belas kasih.
4. Menumbuhkan faktor belas kasih — Kasih sayang.
5. Faktor kasih sayang adalah membalas budi baik.

6. Membalas budi baik berawal dari pemahaman bahwa semua makhluk hidup bagaikan ayah dan ibu.
7. Setelah mengetahui bahwa makhluk hidup adalah bagaikan orang tua kita, maka pertama-tama adalah merenungkan kebaikan ibu kita pada kelahiran ini.

Dengan merenung demikian, kita melatih pikiran kasih sayang. Dengan cara yang sama, latihan tersebut diperluas sampai mencakup semua makhluk hidup.

Jika karena berharap supaya dianggap sebagai praktisi yang baik oleh orang lain, berharap untuk mendapatkan pakaian dan makanan, ketenaran, ataupun karena ingin melebihi orang lain dengan berpura-pura memiliki Bodhicitta, berlagak sebagai orang yang telah memiliki pencapaian, maka dengan demikian kita akan menghancurkan akar kebaikan diri sendiri. Pada saat seperti ini, kita harus merenungkan sulitnya memperoleh tubuh manusia dan prinsip ketidak-kekalan untuk mengatasinya.

Tonglen

Meskipun ada sedikit perbuatan baik dan belajar Dharma, tetapi jika kita hanya mendedikasikan pahalanya untuk memperoleh kesenangan alam manusia dan alam dewa, maka perilaku yang demikian adalah bertentangan dengan Bodhicitta. Pada saat seperti ini, kita harus merenungkan ketidak-sempurnaan alam samsara, karma, sebab dan akibat.

Jika kita hanya memikirkan kepentingan diri sendiri dan tidak memikirkan kepentingan orang lain, maka kita akan menghancurkan semua akar kebaikan kita. Oleh sebab itu, kita harus melatih *tonglen*. Hal ini sangatlah penting.

Keinginan diri sendiri dan semua makhluk hidup untuk mendapatkan kebahagiaan adalah sama. Begitu pula keinginan untuk tidak mendapatkan penderitaan. Keadaan sifat Dharma yang tanpa diri juga sama. Karena kita hanyalah seorang diri, sedangkan makhluk hidup jumlahnya berlimpah, oleh karena itu kita dan makhluk hidup bukan hanya setara, tetapi makhluk hidup lebih penting daripada kita. Oleh karena itu, tidaklah cukup jika kita hanya memiliki pengetahuan secara intelektual, tetapi di dalam hati kita harus yakin dan dengan tegas berpikir demikian: Sesudah menjadi Buddha, aku pasti akan berusaha agar semua makhluk hidup juga menjadi Buddha." Agar dapat lebih mengembangkan efektivitas latihan, janganlah kita terlalu menyayangi diri sendiri. Kita harus menganggap setiap makhluk hidup lebih berharga dari kita sendiri. Demi membuat makhluk hidup berbahagia, kita harus rela mengalami penderitaan yang berat dan merasa gembira karenanya. Kita harus membuat pikiran dan perbuatan kita tercurahkan hanya untuk kepentingan orang lain.

Perbuatan baik kecil yang kita lakukan sekarang, biasanya kita lakukan hanya untuk kepentingan kita sendiri. Bahkan, sekalipun kita percayakan kepada orang lain untuk melakukannya, tetap saja kebaikan tersebut juga untuk kepentingan kita sendiri. Oleh karena itu, mulai sekarang kita jangan lagi berbuat seperti demikian. Mana bisa perilaku seperti ini dianggap sebagai perilaku Dharma? Mestinya pada setiap saat, baik bergerak, berdiam, duduk maupun berbaring, pikiran kita harus tertuju pada demi kebaikan orang lain.

Kala kita sakit, dicelakakan oleh makhluk halus, dirundung gosip dan fitnah dan hati semakin risau, kita mesti berpikir untuk mempersilakan hal-hal yang tidak diinginkan oleh makhluk hidup semuanya tertumpuk pada diri kita. Pada saat menderita, kita harus paham bahwa hal itu adalah kekuatan karma masa lalu. Janganlah merasa sedih, tetapi sebaliknya kita harus berpikir untuk ikut menanggung penderitaan orang lain. Ketika kita sedang berbahagia, kita harus memanfaatkan kehidupan, kekayaan, kekuasaan dan

sebagainya ke sisi yang baik. Janganlah malas dan lengah. Kita harus sebisa mungkin berbuat baik dengan tubuh dan ucapan kita, dan berdoa agar semua makhluk mendapatkan kebahagiaan.

Singkatnya, kita tidak boleh bersikap egois dalam apa pun yang kita kerjakan. Kita harus menilai kemajuan kita dalam melatih Dharma dengan seberapa berhasilnya kita mengatasi kemelekatan terhadap diri.

Ketika menghirup napas, berpikirlah bahwa semua penderitaan, karma buruk dan rintangan makhluk hidup terkumpul menjadi asap hitam dan dihirup melalui lubang hidung ke dalam hati kita. Kemudian, semua karma baik dan kebahagiaan kita yang terakumulasi sejak waktu tak berawal dihembuskan melalui lubang hidung dalam bentuk asap putih untuk dibagikan kepada setiap makhluk hidup. Bayangkan bahwa semua makhluk menjadi Buddha, dan karena itu kita merasa gembira.

Kita harus sering berucap: “Ketika aku bersuka cita, biarlah karma baik dilimpahkan kepada makhluk hidup, dan biarlah seluruh ruang angkasa dipenuhi dengan kebahagiaan. Ketika aku menderita, biarlah aku menggantikan makhluk hidup menanggung penderitaan, dan biarlah lautan penderitaan menjadi kering semua”

Menjelang kematian, sekalipun sudah tidak bisa melakukan latihan apa pun, sebaiknya juga melakukan *tonglen* seiring keluar masuknya nafas.

Apa pun ketidak-nyamanan yang terjadi, misalnya badan yang sakit, hati yang sedih, perselisihan litigasi, kehilangan dan kerugian, janganlah sampai menyalahkan dan membenci orang lain. Pikirkanlah demikian: “Itulah salahnya kalau aku terlalu memikirkan diri sendiri." Anggaplah semua kesalahan adalah kesalahan diri sendiri. Semua musuh, orang yang kita cintai dan orang-orang yang

berada di antara mereka adalah objek latihan pikiran dan adalah teman untuk pemurnian karma buruk dan rintangan. Berpikirlah demikian: “Semua makhluk memiliki jasa kebaikan terhadap diriku."

Jangan mengatakan atau melakukan sesuatu dengan maksud supaya orang lain menganggap kita tidak memiliki kemelekatan terhadap diri. Semua kata dan perbuatan harus murni dan sesuai dengan sila. Jangan katakan hal buruk tentang orang lain. Bahkan jika melihat orang lain bersalah, haruslah disadari bahwa hal itu adalah proyeksi ketidak-murnian diri sendiri. Jangan mengekspos kesalahan orang lain. Jangan menggunakan kata-kata kasar atau kutukan jahat dalam menghadapi makhluk halus. Kesulitan pekerjaan kita sendiri janganlah dioper ke orang lain. Jangan menyalahkan orang lain untuk melepaskan diri dari kesalahan sendiri.

Bergembira ketika orang yang tidak cocok dengan kita mengalami kegagalan; ketika musuh mati, dalam hati kita berpikir: "Syukur!"; ketika orang lain sakit, masih saja berpikir supaya orang tersebut dapat melayani kita. Hal-hal tersebut di atas ini sama sekali tidak boleh timbul dalam benak pikiran kita.

Terlepas dari apakah tubuh kita sehat atau tidak, atau apakah orang lain mencerca dan memfitnah kita, yang harus kita pikirkan adalah tetap melatih Bodhicitta. Terhadap musuh kita, rintangan dan orang-orang yang bagi kita sulit untuk menumbuhkan belas kasih, kita mestinya semakin fokus melatih kasih sayang dan belas kasih.

Janganlah kita tidak memiliki keyakinan terhadap Dharma, sehingga kadang-kadang kita berlatih, kadang-kadang tidak. Melatih Dharma adalah urusan pribadi kita sendiri. Kalau kita mengalami sedikit kesusahan, janganlah memamerkannya kepada orang lain. Ketika orang lain mengekspos kesalahan kita, mempermalu kita, memukul dan membenci kita, janganlah menanggapi perbuatan mereka. Tetaplah melatih belas kasih. Terhadap hal-hal yang sepele,

janganlah menunjukkan sikap senang atau tidak senang. Jika kita tidak dapat menahan rasa sakit sedikit pun, di samping itu juga sama sekali tidak dapat membantu orang lain, itu berarti telah melupakan Bodhicitta. *Tonglen* adalah suatu metode yang sangat terampil dan luar biasa. Kita harus melatihnya dengan mantap secara menyeluruh.

Hanya dengan membangkitkan Bodhicitta saja kita dapat memurnikan karma buruk dan rintangan yang tak terhitung banyaknya dan membuat karma baik tumbuh secara tak terbatas. Pahala kebajikan yang diperoleh dengan hanya membangkitkan Bodhicitta sesaat saja adalah melebihi mempersembahkan alam sebanyak Sungai Gangga yang ditaburi permata kepada para Buddha. Manfaat membangkitkan Bodhicitta adalah tanpa batas karena ia adalah esensi seluruh Dharma.

Enam paramita dan lainnya adalah merupakan latihan para Bodhisattva yang semuanya timbul dari belas kasih. Oleh karena itu, janganlah berkata: "Aku telah melatihnya beberapa bulan atau beberapa hari." atau hanya berkata: "Kasihan benar makhluk hidup yang sedang menderita ini." Kita mestinya dengan tidak membeda-bedakan makhluk hidup, melatih untuk membangkitkan belas kasih yang universal dan abadi.

Dua sila yang perlu dilaksanakan

1. Untuk mematangkan diri dalam latihan, kita harus melatih semua kebajikan. Ini adalah sila untuk akumulasi segala sesuatu yang baik.
2. Untuk membawa makhluk hidup ke tingkat kematangan, kita harus melakukan perbuatan baik yang sesuai dengan makhluk itu sendiri. Ini adalah sila untuk berbuat baik kepada makhluk hidup.

Kedua sila ini mencakup semua sila Bodhisattva.

Kitab suci agama Buddha mengatakan: "Untuk kedua sila ini, jika seseorang dengan jelas dapat melakukan sesuatu yang diinginkan makhluk lain namun tidak melakukannya, maka berarti ia melanggar sila Bodhisattva." Oleh karena itu, kalau kita sudah dihadapkan pada segala jenis akar kebajikan dan perbuatan baik, maka biar bagaimanapun, kita harus melakukannya. Selain itu, kita harus mendorong orang lain untuk berbuat baik.

Sebagian orang berpikir sudah cukup baginya kalau hanya melatih satu jenis Dharma bajik saja dan melekat pada pengalaman samar akan keadaan penderitaan yang tak tertahankan. Kesalahan ini disebabkan karena kurangnya pendengaran dan pembacaan kitab suci agama Buddha dan biografi orang-orang suci.

II. Petunjuk Latihan Mantra Seratus Suku Kata yang Memurnikan Karma Buruk dan Rintangan

Secara umum, terdapat dua versi mantra seratus suku kata. Versi yang pertama adalah "Mantra Seratus Suku Kata Tathagata" yang disebut di dalam *Trisamayavyūharājaśatākṣarasādhana*, dan yang kedua adalah "Mantra seratus suku kata Vajrasattva" yang banyak disebut dalam berbagai tantra.

Mantra seratus suku kata Vajrasattva juga ada dua versi. Versi yang pertama adalah "Mantra Seratus Suku Kata Kumpulan Yidam Berwujud Damai." Mantra ini bisa mewakili semua mantra keluarga yidam supra duniawi. Versi yang kedua adalah "Mantra Seratus Suku Kata Yidam Murka Heruka", yang disebut dalam *Abhidhanottara tantra*. Kalau kita menghitung jumlah suku kata di dalam mantra-mantra tersebut, jumlah suku katanya tidak selalu berjumlah seratus. Tetapi, karena mereka adalah jenis mantra yang sama, maka dikenal dengan nama *mantra seratus suku kata.*

Tahap latihan

Yang diajarkan di sini adalah tahap latihan mantra seratus suku kata Vajrasattva dalam yidam berwujud damai. Terdapat dua cara dalam tahap latihan ini. Cara pertama adalah membayangkan yidam dalam bentuk tunggal dalam penampilan cakravartin sebagaimana disebutkan dalam Yoga Tantra. Cara kedua adalah membayangkan

pasangan yidam bawaan yang disebut dalam Anuttarayoga Tantra. Dalam latihan Ngondro di sini, secara tradisional adalah membayangkan Vajrasattva dalam sistem Yoga Tantra.

Pertama-tama, kita bayangkan diri kita sendiri sebagai orang awam. Di atas kepala kita terdapat bija aksara "Pang" (པཾ) yang berubah menjadi bunga teratai. Di atas bunga teratai tersebut terdapat bija aksara "Ah" (ཨཱཿ) yang berubah menjadi piringan bulan. Di atas piringan bulan tersebut terdapat bija aksara "Hung" (ཧཱུྃ) yang berubah menjadi vajra putih bercabang lima. Ditengah-tengah vajra tersebut, terdapat bija aksara "Hung" (ཧཱུྃ) yang memancarkan cahaya, yang memberi persembahan kepada para Buddha dan Bodhisattva dan membawa manfaat kepada makhluk hidup. Kemudian cahaya memantul kembali. Vajra tersebut berubah menjadi Vajrasattva yang tidak berbeda dengan guru akar. Tubuh Vajrasattva berwarna putih, berwajah satu dengan dua lengan. Tangan kanannya memegang sebuah vajra bercabang lima yang diletakkan di depan dada, sedangkan tangan kirinya memegang sebuah genta berwarna perak yang diletakkan di atas tulang paha kaki kirinya. Kaki kanannya dijulurkan keluar, kaki kirinya terlipat. Beliau duduk dalam postur Bodhisattva. Beliau mengenakan pakaian atas dan gaun yang ditenun dari berbagai jenis sutra, memakai topi yang berhiaskan permata dan atribut lain sebagaimana yang dikenakan oleh Yidam berwujud damai.

Rambut Vajrasattva terikat di puncak kepala. Di atas ikatan rambut tersebut, duduklah guru Buddha Akṣobhya yang mewakili keluarga Buddha tersebut. Tubuh Vajrasattva yang terhias dengan karakteristik yang sangat baik memancarkan cahaya yang tak terhitung banyaknya. Meskipun tubuhnya tampak dengan jelas, tetapi ia tidak memiliki substansi, seperti bayangan bulan yang terpantul di dalam air. Pada ketiga gerbang[21] tubuhnya, terdapat tiga

[21] Yang dimaksud dengan tiga gerbang tubuh adalah dahi, tenggorokan dan hati.

bija kata[22]. Di atas piringan bulan pada hatinya terdapat bija aksara "Hung" yang berwarna putih, dikelilingi oleh rangkaian mantra seratus suku kata yang berwarna putih. Bagian depan huruf dari mantra tersebut menghadap ke luar, berputar secara melingkar seperti ular ke arah kanan.

Mantra tersebut memancarkan cahaya, mengundang Buddha dan Bodhisattva dari sepuluh penjuru dan tiga masa. Kemudian para Buddha dan Bodhisattva melebur ke dalam bija aksara "Hung" tersebut, mengubahnya menjadi esensi kumpulan para Buddha dan Bodhisattva. Sambil membayangkan demikian, kita melafalkan doa memohon pemurnian karma buruk dan rintangan.

Sesudah memohon demikian, karena permohonan tersebut, dari bija aksara "Hung" yang terletak di hati, mengalir nektar kebijaksanaan memenuhi seluruh tubuhnya. Sesudah tubuhnya dipenuhi oleh nektar, nektar berwarna putih tersebut melimpah ke luar dari ibu jari kaki Vajrasattva, masuk ke dalam tubuh kita melalui puncak kepala kita. Karma buruk dan rintangan yang kita buat karena melanggar sila dan janji dari waktu tak berawal mengalir keluar sebagai cairan yang berwarna hitam keabu-abuan; segala penyakit mengalir keluar sebagai nanah dan darah; segala rintangan dari makhluk halus mengalir keluar sebagai serangga yang kotor dengan daging bercampur darah seperti air yang baru saja memancur keluar dengan bagian depannya berupa serangga-serangga tersebut. Semuanya ini diusir keluar dari lima pintu pancaindera dan pori-pori, dan kemudian meresap ke dalam bumi yang bersubstansi emas nan luas. Tubuh kita penuh dengan nektar kebijaksanaan. Nektar yang lebih melimpah keluar melalui puncak kepala kita dan menyentuh jari kaki Vajrasattva.

[22] Tiga bija aksara: Om, Ah, Hum.

Visualisasi di atas harus dibayangkan dengan jelas dan diulang-ulang. Sebagaimana kata gatha: "Jika pikiran tidak terpusat, melafal mantra selama berkalpa-kalpa pun tidak akan mendapatkan hasilnya." Oleh karena itu, perhatian kita tidak boleh terbagi-bagi sesaat pun. Melafal mantra seratus suku kata dan enam suku kata mantra singkat harus dilakukan dengan tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat, tidak tercampur, dan setiap suku kata diucapkan dengan suara yang jelas.

Akhirnya, rangkapkan kedua belah tangan. Sesudah mengucapkan doa permohonan dan penyesalan: "Pelindung, karena ketidak-tahuan dan kebodohan, aku ....", bayangkan Guru Vajrasattva merasa gembira dan dengan tersenyum berkata: "Putra yang baik, karma buruk, rintangan, kemerosotan dan pelanggaranmu mulai hari ini semuanya telah dimurnikan. "

Setelah Vajrasattva menghibur kita dengan kata-kata demikian, kita harus membayangkan Vajrasattva berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam tubuh kita. Tubuh, ucapan dan pikiran Vajrasattva dan tubuh, ucapan dan pikiran kita menjadi satu tanpa perbedaan. Kemudian kita beristirahat dalam ketiadaan aktivitas mental. Sesudah itu, kalau kita ingin mengakhiri meditasi kita, maka kita melakukan pelimpahan pahala.

Dalam kitab suci, dengan jelas disebutkan tanda-tanda pemurnian karma buruk dan rintangan. Di antaranya, tanda-tanda yang khusus adalah: tubuh akan terasa ringan dan nyaman, tidur akan berkurang, bersemangat, pikiran menjadi jernih, realisasi dan pencapaian akan tumbuh.

Inti dari ajaran di atas adalah: “Janganlah berbuat kejahatan, lakukanlah segala kebaikan." Namun, hanya Buddha yang sempurna yang tahu apa yang harus dilakukan, apa yang tidak boleh dilakukan, dan bagaimana cara mengajar dan membimbing orang lain. Jika kita

percaya pada ajaran Buddha dan mempraktikkannya, maka kehidupan kita akan menjadi bermakna.

Akibat karma buruk

Meskipun pada waktu terbentuknya karma baik maupun karma buruk sangat kecil, tetapi akibatnya bisa meningkat menjadi besar. Akibat karma buruk adalah kelahiran di alam rendah. Karma baik akan membawa seseorang ke alam yang baik. Hukum karma tidak pernah meleset. Segala karma yang diperbuat oleh diri sendiri tidak akan hilang dengan sendirinya, dan seseorang tidak akan mengalami dan menderita akibat dari karma yang tidak diperbuat olehnya.

Pada karma yang timbul oleh nafsu keinginan, kebencian dan kebodohan, jika tidak ada tindakan yang dilakukan dengan tubuh dan ucapan, maka berarti yang ada hanya karma pikiran. Jika sudah terjadi tindakan yang dilakukan dengan tubuh dan ucapan, maka hal itu merupakan karma tubuh dan karma ucapan. Oleh karena itu, semua karma berawal dari pikiran. Karena itu dikatakan: “Dunia ini menjadi gelap, pikiran jahat adalah sumbernya."

Perbuatan buruk meliputi lima karma buruk yang tak terampunkan, lima pelanggaran ringan, sepuluh perbuatan buruk, empat dosa berat, delapan perbuatan sesat dan sebagainya, termasuk dosa kemerosotan atas pelanggaran sila ketiga yana, pelanggaran yang dilakukan sendiri atau menyuruh orang lain melanggar sila, bergembira melihat orang lain melanggar sila dan memujinya. Singkatnya, kita telah terbebani dengan karma buruk yang banyaknya seperti gunung sejak waktu tak berawal dan tidak bisa kita ketahui. Kini, kebanyakan pikiran dan perbuatan yang terwujud adalah dorongan ketiga jenis racun, yang dengan demikian dari karma yang sudah ada ditambahkan lagi karma buruk.

Kesalahan seperti ini membuat seseorang mengalami ejekan, fitnah, penghinaan dan kemarahan dari manusia dan makhluk surgawi. Ia akan mengalami banyak bencana dan ditinggalkan oleh Pelindung Dharma. Makhluk halus memanfaatkan kesempatan untuk mencelakakannya dan ia akan jatuh menjadi orang kelas rendah dalam kehidupan ini. Segala hal yang dialaminya tunduk dan dibayangi oleh karma buruk. Segala hal yang dikerjakan tidak berhasil dan tidak membawa keberuntungan. Sampai-sampai waktu tidur pun bermimpi buruk. Pikirannya tidak tenang. Ia akan mengalami kondisi buruk dan penyakit yang mematikan. Pada waktu meninggal dunia, ia akan mengalami penderitaan dan rasa takut yang mengerikan. Ia akan merasa sangat kebingungan saat di alam bardo, dan sesudah meninggal akan terlahir di tiga alam rendah sesuai dengan besar, sedang atau kecilnya karma buruk yang diperbuatnya, dan mengalami penderitaan yang amat sangat dalam jangka waktu yang lama.

Kendati pada suatu hari ia dapat terlahir di alam yang baik, tetap saja umurnya pendek dan banyak penyakit. Meskipun dirinya tidak bersalah, namun tetap saja banyak musuh dan banyak perselisihan hukum. Pada tempat kediamannya sering terjadi bencana, wabah penyakit dan peperangan. Karena akibat yang sejenis, dirinya juga akan senang berbuat jahat, sehingga penderitaannya bertambah secara berkelanjutan.

Dalam menghadapi keadaan dimana seseorang terpaksa melakukan kejahatan yang dengan demikian akan membawa manfaat buat makhluk lain, maka hal itu harus dilakukan. Namun, umumnya keadaannya bukan demikian. Alasan untuk melakukan kejahatan, biasanya kalau bukan untuk menaklukkan musuh dan melindungi sanak saudara, paling juga untuk mendapatkan kekayaan dan ketenaran, atau untuk memperoleh makanan dan pakaian. Namun, biarpun semua kekayaan dan harta benda sudah tersedia, pada waktu meninggal, barang-barang ini bahkan tidak memiliki manfaat

yang besarnya seukuran sebutir biji wijen. Tidak perlu jauh-jauh berbicara tentang reputasi dan kekayaan, istri dan anak-anak, pada waktu itu bahkan sesuap nasi, sepotong pakaian pun tidak bisa dibawa pergi. Ketika mengembara sendiri di alam rendah, tiada orang lain yang bisa ikut menanggung semua penderitaan akibat karma buruk yang telah dibuatnya. Semuanya hanya ditanggung oleh diri sendiri.

Musuh dengan mudah bisa berubah menjadi teman, dan teman pun sangat mudah berubah menjadi musuh. Oleh karena itu, kalau aku masih berani berusaha melakukan kejahatan, pastilah hal ini disebabkan karena dorongan setan. Adalah setan yang membuatku gila. Sungguh suatu ketidak-tahuan dan kebodohan. Aku sama sekali tidak merasa bersalah atas kejahatan yang diperbuat di masa lalu, lagi pula tidak ada yang memberitahu kepadaku bahwa aku telah melakukan kesalahan. Sekarang, aku tidak tahu kapan kehidupan ini bakal berakhir. Masih adakah waktu untuk memurnikan karma burukku? Jika aku meninggal tanpa pemurnian karma buruk sedikit pun, maka diriku sendiri akan mengalami penderitaan yang amat berat di alam rendah! Kita harus merasa malu dan bertanya pada diri sendiri dan merasa gelisah dan cemas. Dengan cara demikian kita harus berenung.

Selain itu, jika kita menyembunyikan kesalahan, maka akan membuat kesalahan semakin besar. Hal itu disebabkan karena benih kejahatan bertemu dengan air dan pupuk penipuan dan kebohongan. Jika kita tidak menyembunyikan kesalahan dan mengetahui bahwa kita telah bersalah, kemudian mengatakan kesalahan kita kepada orang lain, maka karma buruk tidak akan bertambah besar dan kekuatannya akan berkurang. Inilah yang disebut "kebenaran bisa membuat tanda titik pada kesalahan".

Cara pemurnian karma buruk

Dalam pada itu, jika kita dapat melakukan pengakuan kesalahan dengan sepenuh hati dan berupaya dengan sungguh-sungguh pada cara pemurnian karma buruk, kita pasti akan dapat memurnikan dan menghilangkan dosa kemerosotan dengan tanpa kesulitan. Dengan metode yang terampil kita dapat menghancurkan karma buruk yang amat besar hanya dengan sebuah perbuatan baik.

"Aku telah melakukan kejahatan seperti ini". Ketika kita berkata demikian, hal ini berarti pengakuan. Kita merasa sangat menyesal dengan setulus hati, dan ini berarti penyesalan. Oleh karena pengaruh keistimewaan dari orang-orang yang tidak melakukan kesalahan yang serupa, sehingga dengan rasa hormat, meskipun merasa malu atas kesalahan yang telah kita lakukan, kita masih tetap berkata dengan suara yang jelas: "Mohon kasihanilah aku, murnikanlah karmaku ini!" Kita mengucapkannya dari dalam lubuk hati kita. Inilah makna dari penyesalan.

Empat kekuatan yang menjadi syarat untuk penyesalan

1. Kekuatan penyesalan: Kejahatan yang dilakukan di masa lalu, ibaratnya kita telah meminum racun, dan dari hati kita timbul rasa penyesalan yang kuat.
2. Kekuatan tekad untuk tidak akan lagi melakukan kejahatan: Di kemudian hari, walaupun berisiko kehilangan nyawa, tetap tidak akan melakukan kejahatan lagi. Timbulkan rasa pengekangan yang kuat dari hati kita.
3. Kekuatan sandaran: berlindung dan membangkitkan Bodhicitta.
4. Kekuatan penanggulangan: Berkomitmen pada "enam metode penanggulangan" dan cara pemurnian karma buruk lainnya. Kemudian berusaha sebisanya melakukan perbuatan baik.

Jika kita tidak menumbuhkan rasa penyesalan terhadap karma buruk yang terjadi akibat pelanggaran masa lalu, biarpun kita bersikap menyesal, maka kita tidak akan dapat benar-benar memurnikan

karma buruk dan rintangan. Jika kita tidak menumbuhkan rasa pengekangan di masa depan, maka semua penyesalan dan perbuatan baik tidak bermakna. Melakukan satu kali penyesalan dengan berlindung dan menumbuhkan Bodhicitta yang mencapai standar memiliki kekuatan pemurnian karma buruk seratus ribu kali lebih besar dari pada menyesal tanpa berlindung dan membangkitkan Bodhicitta. Mereka yang telah memperoleh inisiasi hanya memerlukan satu hari penyesalan. Kekuatan pemurnian karma buruknya jauh melebihi orang yang hanya berlindung dan membangkitkan Bodhicitta yang memerlukan waktu bertahun-tahun untuk memurnikan karma buruknya. Hal ini disebabkan karena kekuatan sandaran yang semakin meningkat. Hal yang sama berlaku untuk pertumbuhan perbuatan baik dan perbuatan jahat.

Enam cara penanggulangan

1. Karena berkah Buddha Amitabha, Buddha Bhaiṣajyaguru, Buddha Akṣobhya yang dipuji Buddha Sakyamuni sebagai para Buddha yang sangat baik untuk memurnikan karma buruk dan rintangan, kita dapat melafal nama mereka; kita juga dapat melafalnya untuk orang lain.
2. Membuat rupang Buddha, mencetak kitab suci dan membangun stupa.
3. Melakukan persembahan kepada ketiga sandaran yang tersebut di atas, menghormati Sangha, dan mempersembahkan mandala. Praktisi Vajrayana dapat mempersembahkan altar, melakukan tsog puja, terutama melakukan persembahan lima benda yang menggembirakan kepada Guru.
4. Membaca sutra-sutra dan ajaran yang dibabarkan oleh Buddha Sakyamuni, seperti *Prajñāpāramitā sūtra* dan *Sutra Pembebasan Agung (Thardosog gyalwa*) dan lain-lain.
5. Melafal Mantra Seratus Suku Kata Tathagata dan Mantra Vairocana, Mantra Aksobhya dan dharani mendalam lainnya.

6. Yakin akan Tathagatagarbha dan melatih ajaran prinsip tanpa sifat diri. Melafal mantra dalam kerangka tiga substansi kosong (karma buruk dan rintangan yang akan dimurnikan; mantra yidam yang dapat memurnikan karma buruk dan rintangan; dan diri sendiri yang melakukan pemurnian karma buruk dan rintangan), melakukan yoga meditasi kekosongan yang mendalam, atau memvisualisasi "ilusi yang tidak nyata" yang mendekati sifat kekosongan,

Jika kita dapat berpegang pada poin-poin penting dalam mempraktikkan salah satu dari metode di atas, pasti kita dapat secara tuntas memurnikan sebab dan akibat karma buruk dan rintangan. Tetapi agar dapat dengan cepat memurnikan realisasi Mahamudra yang timbul saat latihan inti, kita akan menjumpai penghilangan karma buruk dan rintangan yang berat, sehingga di sini diajarkan latihan dan pelafalan metode Vajrasattva.

Karena waktunya yang lebih dekat, maka karma buruk dan rintangan yang terakumulasi dalam kehidupan ini sangat merintangi timbulnya realisasi, terutama karma buruk yang timbul karena pelanggaran sila ketiga yana, khususnya jika melanggar samaya tubuh, ucapan dan pikiran guru. Hal ini merupakan pelanggaran yang amat berat. Demikian pula jika kita melanggar sila-sila Mantrayana lainnya atau menikmati fasilitas dan harta benda dari donatur dan guru. Perbuatan-perbuatan ini akan merintangi munculnya pengalaman latihan masa lalu dan merintangi pemunculan realisasi baru.

Untuk memurnikan karma buruk yang demikian, Mantra Seratus Suku Kata Vajrasattva adalah yang paling direkomendasikan.

Manfaat melafal Mantra Seratus Suku Kata

Yang Mulia Atisha berkata: "Terhadap sila-sila Mantrayana, banyak pelanggaran kecil sering terjadi. Contohnya, meletakkan piring

mandala yang baru saja dibersihkan di tempat yang banyak debunya, sehingga segera ditutupi debu lagi.

Seseorang bertanya: "Jika demikian halnya, apakah realisasi tidak pernah akan terjadi?" Yang Mulia berkata: "Meskipun demikian, namun jangan khawatir, karena Vajrayana memiliki banyak metode terampil. Dengan satu cara saja, dalam waktu sekejap sudah dapat memurnikan banyak pelanggaran yang halus." Oleh karena itu, Yang Mulia memberikan metode pelafalan Mantra Seratus Suku Kata versi panjang.

Selain itu, sastra-sastra India secara singkat menyebutkan: Baik Tantra lama maupun Tantra baru setuju bahwa melatih Mantra Seratus Suku Kata memiliki manfaat jangka panjang dan jangka pendek yang tak terhingga. Misalnya, sutra mengatakan:

> Sifat hakiki kelima kebijaksanaan dasar, dharani dan mudra,
> Meski seseorang mendirikan stupa dan mandala,
> Adalah setara dengan satu kali Mantra Seratus Suku Kata,
> Tidak ada yang melebihi pahalanya.
> Beginilah manfaat pelafalan Mantra Seratus Suku Kata,
> Dapat mengumpulkan pahala,
> Yang sama seperti jumlah semua Buddha yang banyaknya seperti butir pasir Sungai Gangga."
>
> Melafal Mantra Seratus Suku Kata,
> Tidak akan meninggal dalam celaka,
> Tidak tertimpa penyakit dan derita.
> Melafal Mantra Seratus Suku Kata,
> Tidak akan menderita kemiskinan,
> Semua musuh akan lenyap,
> Dan harapan akan terpenuhi semua.
>
> Melafal Mantra Seratus Suku Kata,
> Orang yang menginginkan putera akan melahirkan putera;

Yang menginginkan kekayaan akan mendapatkan kekayaan,
Dan yang menginginkan tanah akan mendapatkan tanah.

Bagi yang ingin berumur panjang pada kehidupan ini,
Hendaknya ia melafal Mantra Seratus Suku Kata;
Ia akan nyaman pada waktu meninggal,
dan tiga ratus tahun umurnya.
Pada kehidupan ini selalu bahagia,
dan akan terlahir di Alam Sukhavati sesudahnya.

Jika seseorang melafal Mantra Seratus Suku Kata,
Setan dan roh halus,
Rintangan Mara dan Hantu Lupa,
Tidak akan mencelakainya.
Yang melakukan pelanggaran berat pun,
Pasti akan merealisasi pencerahan.

Jika dapat berlatih dengan melafal Mantra Seratus Suku Kata Vajrayana,
Orang Yang bodoh akan menjadi cerdas,
Yang tidak memiliki keberuntungan akan mendapatkannya;
Segala bencana dan penderitaan akan lenyap.
Meskipun akan jatuh ke dalam lima Neraka Tanpa Jeda,
Melafal Mantra Seratus Suku Kata dapat memurnikannya.

Semoga dalam setiap kehidupan,
Aku terlahir sebagai anggota keluarga Cakravartin,
Akhirnya memperoleh pembebasan,
Dan menjadi Buddha yang cerah.

Kitab suci mengatakan: "Jika seseorang dengan rajin melatih dan melafal Mantra Seratus Suku Kata Vajrasattva, ia pasti akan dapat melenyapkan karma buruk atas pelanggaran kecil dan menengah, serta menekan karma buruk yang besar sehingga tidak akan

berkembang, dan akhirnya karma tersebut akan menjadi murni secara perlahan.

Secara umum dapat dikatakan, jika seseorang yakin dan memahami prinsip perbuatan dan akibatnya, maka ia tidak dapat tidak merasa menyesal akan karma buruknya. Pada waktu itu, ia akan benar-benar merasa menyesal. Dengan demikian karma buruknya akan termurnikan, sehingga realisasi tidak bisa tidak muncul. Tetapi, sementara yang menjadi masalah pokok adalah, kita hanya mengikuti pelafalan mantra secara tradisi monastik tetapi tidak benar-benar menumbuhkan keyakinan dan penyesalan kita. Kalau dengan cara demikian ingin memperoleh realisasi, maka hal itu sama saja dengan ingin mencabut bulu kura-kura, yang mana tidaklah mungkin.

III. Petunjuk Latihan Persembahan Mandala yang Menyempurnakan Pengumpulan Kedua Jenis Akumulasi

Piring Mandala

Jika piring mandala terbuat dari bahan yang berharga, meski ukurannya sedikit lebih kecil tidak masalah. Kalau terbuat dari bahan yang berkualitas rendah seperti tanah liat dan sejenisnya, maka ukurannya perlu sedikit lebih besar. Jika kita tidak sanggup, kita bisa memakai piring mandala yang terbuat dari kayu atau pun batu. Kalau yang seperti demikian masih tidak sanggup diadakan, maka kita dapat juga mengadakannya dengan hanya membayangkannya. Yang paling penting adalah visualisasinya.

Dalam berlatih persembahan mandala, diperlukan dua piring mandala. Piring mandala yang terbuat dari bahan yang lebih baik dan ukuran yang lebih besar dipakai sebagai "mandala latihan", sedangkan piring mandala yang lainnya dipakai sebagai "mandala persembahan".

Benda terbaik yang dipersembahkan dalam mandala adalah emas, perak dan barang berharga sejenisnya. Untuk persembahan jenis menengah dapat menggunakan batok siput atau kerang-kerangan. Yang paling umum dipakai adalah beras yang sudah direndam dengan air safron atau biji sereal bersih lainnya.

Jika kondisi materi memungkinkan, maka biji sereal harus diganti setiap kali sesudah dipersembahkan. Jika tidak dapat melakukannya demikian, maka pada setiap kali melakukan persembahan ditambahkan biji-biji sereal baru yang sudah disiapkan sebelumnya ke dalam biji-biji sereal yang sudah dipersembahkan tersebut. Setelah itu, biji-biji sereal ini tidak dapat dipakai sebagai makanan untuk diri sendiri, tetapi harus dipakai untuk persembahan kepada Sang Tri Ratna,

Mandala Latihan

Sambil melakukan visualisasi, piring mandala diseka tiga kali dengan tangan sambil mengucapkan mantra: ”Om Bendzra Amrita Hum Phet” dan "Om Svabhava Suddha Sarva Dharma Svabhava Suddho Hang” untuk memurnikannya.

Bayangkan dari dalam kekosongan, piring mandala berubah menjadi istana sempurna yang terbuat dari permata berharga. Di tengah-tengah mandala istana tersebut, bayangkanlah kelima objek perlindungan seperti yang divisualisasikan waktu berlindung. Kita tidak perlu membayangkan adanya danau dan pohon pengabul harapan. Visualisasikan para pelindung Dharma berada di ruang antara tempat berlindung.

Dari ketiga gerbang para suci ini, terpancar cahaya ke tempat kediaman yidam kebijaksanaan, mengundang dan menyambut kedatangan yidam kebijaksanaan yang jumlahnya tak terhitung banyaknya. Bayangkan yidam kebijaksanaan hadir dan bersatu, tak terpisahkan dengan dengan para suci di mandala. Kemudian tempatkan piring mandala tersebut pada tempat yang ditinggikan yang sudah dihampari kain. Jika kondisi memungkinkan, tempatkan lima persembahan di sekitar piring mandala tersebut.[23] Dalam hal

[23] Lima jenis persembahan: bunga, dupa, pelita, wewangian dan makanan.

seseorang tidak memiliki mandala latihan, atau bagi orang yang sehari-hari melakukan persembahan mandala, maka yang bersangkutan cukup membayangkan objek yang menerima persembahan berada di angkasa di depannya.

Mandala Persembahan

Dengan tangan kiri memegang mandala persembahan dan tangan kanan menggenggam bunga, lafalkan Mantra Seratus Suku Kata dan sekalah piring mandala dengan tangan kanan searah jarum jam sebanyak tiga kali sambil membayangkan: “Batin dan objek luar, termasuk diri sendiri dan semua makhluk hidup, beserta segala jenis penyakit, rintangan Mara, karma buruk dan kekotoran dunia di luar tubuh semuanya telah menjadi bersih.”

Untuk mengungkapkan esensi batin pikiran yang tidak tercemar, tidak boleh ada debu dan kotoran sedikit pun pada piring mandala. Oleh karena itu, kita harus menyeka piring mandala dengan cermat.

Karena piring mandala melambangkan kondisi awal yang sangat penting, maka dalam hal bahan, bagi yang mampu harus mengusahakan terbuat dari bahan yang paling baik. Pada waktu latihan harus diusahakan selalu dalam keadaan bersih dan tidak boleh berantakan.

Metode Visualisasi

Mengenai visualisasi formal, secara umum terdapat dua versi struktur alam semesta yang berbeda, yaitu dari *Kalachakra* dan *Abhidharma Kosa*. Karena Mahamudra adalah esensi utama dari semua tantra, oleh karena itu dalam waktu melatih Ngondro dalam rangka Mahamudra, dapat dipakai versi yang mana saja dari kedua

versi tersebut. Namun untuk visualisasi, secara tradisional mempergunakan struktur alam semesta versi *Abdhidharma Kosa* yang sudah diketahui secara umum.

Pada waktu mengucapkan "Om Bendzra Bhumi Ah Hung", untuk melambangkan resapan nektar bodhicitta, bagi yang keadaannya mampu, piring mandala bisa diolesi dengan minyak wangi. Bayangkan bahwa piring mandala adalah hamparan bumi emas yang maha luas. Di dataran yang rata seperti telapak tangan, terdapat lautan air wangi dimana terkumpul penuh dengan air berkualitas delapan kebajikan. Kalau tidak memiliki minyak wangi, taburkanlah beberapa kuntum bunga di atasnya. Tidak perlu harus membayangkan di bawah bumi terdapat mandala angin, mandala api dan mandala air.

Pada waktu mengucapkan "Om Bendzra Rekhe Ah Hung", gerakkan tangan ke arah yang berlawanan dengan arah jarum jam. Kemudian, bagaikan memagari piring mandala tersebut, taburkan biji-biji sereal mengikuti keliling tepi piring. Bayangkan di sekelilingnya terdapat pagar vajra yang terbentuk dari lidah-lidah api yang disemburkan dari mulut kuda[24].

Ketika mengucapkan “Hung”, ada beberapa tradisi yang mengharuskan meneteskan setetes minyak wangi atau meletakkan segengam bunga di tengah piring mandala. Namun tradisi kita tidak memiliki kebiasaaan demikian. Demikian juga ada beberapa konsep visualisasi yang beranggapan bahwa kita harus memvisualisasikan Gunung Meru dan lainnya muncul dari masing-masing bija aksaranya. Dalam latihan di sini, kita visualisasi dimana dalam sekejab semuanya telah muncul dengan serentak.

[24] Api yang disemburkan dari mulut kuda-kuda di laut bagian selatan.

Kita harus melafalkan “ayat persembahan mandala” dengan tanpa kesalahan dan sesuai dengan urutannya sambil membayangkan makna ayat tersebut: Di tengah lautan, terdapat Gunung Meru yang berbentuk persegi, dimana di bawah gunung tersebut terdapat empat dataran yang semakin ke atas semakin luas. Lereng bagian sebelah timur terdiri dari bahan kristal, bagian selatan terbuat dari lapis lazuli; sebelah barat terbuat dari ruby, dan bagian utara terbuat dari zamrud. Di sekelilingnya terdapat danau, angkasa dan benua-benua yang memantulkan warna sesuai masing-masing warna lereng bagiannya.

Gunung Meru dikelilingi oleh tujuh lapis jajaran pegunungan emas, yaitu: Yugandhara, Isadhara, Khadiraka, Sudarshana, Ashvakarna, Vinataka dan Nimindhara. Dihitung dari jajaran penggunungan yang paling dekat dengan Gunung Meru, tinggi setiap jajaran adalah separuh dari tinggi jajaran pegunungan di depannya. Jajaran-jajaran penggunungan emas tersebut berbentuk segi empat mengelilingi Gunung Meru. Di antara gunung-gunung tersebut, terdapat danau-danau yang terisi penuh dengan air berkualitas delapan kebajikan dan permata pengabul harapan serta beragam jenis harta karun keluarga naga.

Di sebelah timur di luar tujuh jajaran pegunungan emas dan danau-danau tersebut, terdapat Benua Videha yang berbentuk setengah lingkaran dan berwarna putih. Di sebelah selatan terdapat Benua Jambudvipa yang berbentuk trapesium dan berwarna biru; di sebelah barat terdapat Benua Godaniya yang berbentuk bulat dan berwarna merah, dan di sebelah utara terdapat Benua Uttara-Kuru yang berbentuk segi empat dan berwarna hijau. Di sisi kiri dan kanan masing-masing benua tersebut di atas terdapat dua benua kecil, yang warna dan bentuknya sama seperti benua induknya.
Dalam benua besar, benua kecil, di atas Gunung Meru dan di angkasa, terdapat gunung mestika yang terbentuk dari berlian, lapis lazuli, ruby, zamrud, mutiara, emas, perak dan kristal.

Di sana ada hutan Pohon Pengabul Harapan. Semua barang yang diinginkan akan jatuh seperti hujan dari pohon-pohon tersebut. Ada Sapi Pengabul Keinginan. Apa pun yang diinginkan, akan tersembur keluar dari setiap pori-pori sapi tersebut. Ada pula Sawah Swadaya yang tumbuh dengan sendirinya, yang dapat menghilangkan kelaparan dan tumbuh dengan tiada habisnya.

Ada Roda Permata berjari-jari seribu yang terbuat dari emas Sungai Jambu. Terdapat pula Permata Pengabul Harapan berbentuk segi delapan. Ada pula Cahaya Gaib yang serupa dengan sinar matahari yang dalam beberapa yojana menjatuhkan hujan yang memenuhi segala keinginan. Ada Ratu Mulia yang membuat orang bersuka cita dan memilliki tiga puluh dua kebajikan wanita; Menteri Mulia yang bentuk tubuh dan kebijaksanaannya melebihi orang biasa dan dapat melihat harta karun yang terkubur di dalam tanah; Gajah Mulia, berupa tujuh ekor gajah putih yang mengenakan perhiasan berbentuk jaring-jaring emas yang dapat berjalan dengan leluasa di angkasa. Terdapat pula Kuda Mulia yang warna bulunya seperti leher burung merak. Dalam satu siang ia dapat mengelilingi keempat benua. Ada Jenderal Mulia, yang menguasai enam puluh empat jenis keterampilan. Yang tersebut di atas adalah tujuh permata administrasi pemerintahan.

Ada pula Kendi Harta Raksasa yang tak henti-hentinya mengeluarkan batu nilam dan tujuh jenis permata lainnya; Dewi Canda berwarna putih yang bercekak pinggang; Dewi Manik-manik berwarna kuning yang memegang bunga dan manik-manik permata di tangannya; Dewi Penyanyi berwarna merah dan putih yang memegang kecapi; Dewi Tari berwarna hijau yang sedang menari; dan Dewi Bunga berwarna kuning yang memegang seikat bunga.
Terdapat pula Dewi Dupa berwarna biru yang tangannya sedang memegang pedupaan; Dewi Pelita berwarna merah muda yang memegang pelita; dan Dewi Parfum berwarna hijau, yang memegang kerang Dharma yang terisi penuh dengan minyak wangi.

Di langit sebelah timur laut ada mandala kristal api matahari yang memancarkan sinar gilang gemilang. Di langit sebelah barat daya terdapat mandala kristal air bulan yang jelas dan sejuk. Selain itu ada pula banyak istana bintang yang masing-masing memancarkan sinarnya.

Di tengah puncak Gunung Meru terdapat Istana Kemenangan Penuh[25], Kota Sudarsana milik Dewa Indra. Pada empat sisinya terdapat berbagai kendaraan yang berkumpul di empat taman parkir kendaraan. Terdapat pula pohon dupa besar dan pohon-pohon permata lainnya[26], batu ajaib[27], dan Aula Dharma Indah.[28] Di atas angkasa di sini ada awan permata. Di atas awan ini adalah tempat kediaman dewa-dewa yang tidak berperang dan tidak ada nyanyian dan tari-tarian. Di sana penuh dengan harta kekayaan yang tak terhitung banyaknya.

Di sebelah atas dan bawah alam surga tersebut terdapat Delapan Mestika Keberuntungan Berharga: Payung Berharga, Ikan Mas Berharga, Jambangan Berharga, Bunga Teratai Berharga, Batok Keong Berharga yang beralur kanan, Simpul Berharga, Panji Berharga dan Roda Dharma. Terdapat pula Delapan Benda Keberuntungan: Cermin berharga, Minium[29], Kerang putih, Batu mulia[30], Rumput

---

[25] Istana Kemenangan Penuh: Istana Dewa Indra

[26] Pohon dupa besar: Di sebelah timur laut kota Sudarsana di Surga Trayastriṃśa, di mana terkumpul pohon-pohon pengabul keinginan dewa-dewa

[27] Batu ajaib: Batu ajaib Surga Trayastriṃśa, besarnya kira-kira setara dengan satuan ukuran volume Tibet yang sama dengan satu kotak batu alami hitam persegi enam.

[28] Aula Dharma Indah: Tempat tinggal Dewa Indra.

[29] Minium: sejenis mineral berwarna merah.

[30] Batu mulia: batu yang terdapat dalam organ tubuh dan digunakan sebagai obat. Yang ditemukan di dalam tubuh manusia disebut batu manusia; yang ditemukan di dalam tubuh gajah bernama batu gajah; yang ditemukan di dalam tubuh kuda disebut batu kuda; yang terjadi karena kristalisasi tanah dan bebatuan disebut batu tanah.

kusha, Buah bilva[31], Yoghurt, dan Mustard. Selain itu terdapat pula Tujuh Alat Tidur Berharga: Ranjang Berharga, Bantal Berharga, Pedang Berharga, Sepatu Berharga, Kulit Ular, Pakaian Berharga, yang mana ketujuh barang berharga ini dapat menyebabkan tidur yang nyaman.

Ada pula enam jenis barang yang sangat baik dan berbagai jenis herbal yang dapat menyembuhkan penyakit, ekstraksi, benda untuk memperoleh pencapaian, esensi nektar, jambangan yang sangat halus, dan beragam benda-benda yang dapat memperpanjang umur, beserta pedang mestika, sutra, kecapi, alat musik, dan benda-benda yang dapat menumbuhkan kebijaksanaan dan ketenaran. Terdapat pula hujan bunga warna pelangi, kolam yang terisi penuh dengan minyak wangi, kebun bunga teratai, burung dan binatang ajaib jelmaan dan barang-barang persembahan yang langka, dan kenikmatan akan rupa, suara, bau, rasa, dan sentuhan, serta dewi-dewi dan pelayan wanita yang banyak jumlahnya. Singkatnya, segala harta kekayaan dewa-dewa dan semua barang persembahan yang tidak ada empunya di sepuluh penjuru harus kita persembahkan dengan visualisasi.

Satu miliar dunia yang masing-masing terdiri dari empat benua dan Gunung Meru merupakan satu *Trisāhasramahāsāhasralokadhātu*. Dunia yang begitu banyak seperti ini, yang dipenuhi dengan persembahan Samantabhadra kita perrsembahkan kepada Sang Tri Ratna bersama tubuh, harta benda, orang tua, kerabat dan semua karma baik diri sendiri dan semua makhluk hidup tanpa disisakan sedikit pun serta diiringi dengan doa dan harapan agar kita dapat merealisasi batin pencerahan dengan tanpa rintangan dan menumbuhkan pencapaian Mahamudra yang paling istimewa dalam kehidupan ini juga. Demikianlah kita melakukan persembahan dengan tumpukan persembahan yang selalu di tangan sambil

[31] Buah bilva: Sejenis tanaman labu, tempurungnya dapat dijadikan wadah.

membayangkan persembahan tersebut dengan pikiran yang terus menerus berharap dan berdoa.

Dalam waktu pengulangan persembahan, karena visualisasi yang terlalu banyak terasa lelah dan tidak sanggup bervisualisasi dengan sempurna, maka kita cukup membayangkan dengan jelas bumi, Gunung Meru, lingkaran jajaran pengunungan besi, keempat benua, matahari dan bulan, dan memvisualisasikan semua barang persembahan yang memenuhi ruang angkasa sebagai persembahan.

Mengenai persembahan Mandala, terdapat beragam cara persembahan: dengan lima sampai tiga puluh tujuh tumpukan persembahan. Cara persembahan mandala dengan tiga puluh tujuh tumpukan yang dibahas di sini perlu dilihat sendiri pelaksanaan praktik tradisionalnya, barulah kita tahu bagaimana menerapkannya. Namun, dalam perhitungan jumlah persembahan yang kita lakukan, cukup melakukan tujuh tumpukan persembahan saja.

Akhirnya, bayangkan semua objek-objek persembahan di mandala memancarkan cahaya menyinari diri sendiri dan semua makhluk hidup, membuat diri sendiri dan semua makhluk hidup menyempurnakan perolehan kedua jenis akumulasi. Kemudian bayangkan semua yidam dan para suci berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam diri sendiri. Sesudah itu lakukan pelimpahan jasa.

Tanda-tanda kita telah menyempurnakan pengumpulan kedua jenis akumulasi akan terungkap dalam kehidupan nyata, sensasi tubuh atau dalam mimpi. Semua ini tercatat dengan rinci di dalam sutra. Secara khusus, secara alami pikiran kita akan cenderung tertuju ke Dharma. Selain itu, cara melatih diri yang sesuai dengan metode akan muncul secara alami dengan mudah. Ini adalah tanda sejati dari penyempurnaan pengumpulan kedua jenis akumulasi.

Catatan tambahan

Jika seseorang menjalankan latihan Mahamudra yang memenuhi syarat, maka semua pengumpulan pahala kebajikan, penghapusan rintangan sudah tercakup di dalamnya. Namun jika seseorang belum pernah mengumpulkan kedua jenis akumulasi, maka tidak akan muncul latihan Mahamudra yang memenuhi syarat. Kenyataannya, sangat sedikit orang-orang yang menyempurnakan pengumpulan kedua jenis akumulasi atau yang memiliki bawaan yang baik. Sementara itu, orang yang telah mengikuti ajaran Buddha dan yang telah memiliki keyakinan yang lumayan, meskipun masih ada sedikit kebiasaan buruk dalam pikirannya, namun seperti percikan api yang kecil, tanpa dukungan yang memadai sulit untuk menjadi nyala api. Begitu juga, sifat baik bawaan yang kecil tidak bisa terbangunkan dalam sekejab mata.

Sebelum sifat baik bawaan terbangunkan, tidak mungkin muncul realisasi. Sekalipun bisa timbul sedikit realisasi, ia tidak akan berkembang. Kebajikan bawaan bisa timbul terutama adalah karena kebiasaan lama yang terbangunkan, sehingga dapat menjadi matang dengan tiba-tiba dan menimbulkan persepsi batin yang kuat.

Akumulasi yang harus dikumpulkan

Dalam *Daśabhūmikasūtraśāstra* dikatakan: "Ada tiga jenis akumulasi". Dana, upaya terampil dan doa adalah akumulasi jasa kebajikan; memegang sila, kesabaran, ketekunan adalah akumulasi sila; meditasi, kebijaksanaan, kekuatan dan kebijaksanaan asal adalah akumulasi kebijaksanaan. Dalam kitab suci dikatakan: "Ada dua jenis akumulasi". Dana, memegang sila adalah akumulasi jasa kebajikan; prajna adalah akumulasi kebijaksanaan. Kesabaran, ketekunan, dan meditasi, ketiganya tercakup di dalam kedua jenis akumulasi tersebut.

Jika dalam waktu melakukan perbuatan baik seseorang tidak melibatkan Bodhicitta, maka perbuatan tersebut termasuk karma pahala jasa kebajikan, di mana sang pelaku hanya dapat terlahir ke alam yang lebih baik, tetapi tidak dapat menjadi faktor perolehan pembebasan. Jika dalam waktu melakukan perbuatan baik melibatkan Bodhicitta, maka perbuatan tersebut termasuk karma pahala pembebasan, di mana karma tersebut dapat menjadi faktor pencapaian kebuddhaan. Jika ditambah dengan tiga wawasan murni[32], maka hal itu merupakan pengumpulan akumulasi tanpa kemerosotan[33]. Yang tersebut belakangan barulah merupakan metode realisasi pencerahan yang sebenarnya.

Ada tiga jenis dana:

1. Dana materi: Dengan sebisanya memberikan makanan, pakaian, peralatan, tinta dan kertas untuk menulis. Sedikitnya tidak membiarkan pengemis pulang dengan tangan kosong, dan harus berpikir: "Di masa depan, setelah aku menjadi Chakravartin, aku akan mendermakan tubuh sendiri dan semua kekayaan."
2. Dana penghilang ketakutan: Sedapat mungkin memberikan obat kepada orang sakit secara langsung; memberikan perlindungan kepada orang yang diganggu makhluk halus; menunjukkan jalan keluar untuk orang yang sedang berada dalam tempat berbahaya; mengawal orang-orang yang berada di tempat yang mengerikan; menghilangkan rintangan orang yang melatih diri dan memegang sila; melindungi orang agar terhindar dari hukuman negara, musuh, perampok, binatang buas dan empat jenis bencana besar. Selain itu, berharap agar dapat membebaskan semua makhluk di alam rendah.
3. Dana Dharma: Jika memiliki kemampuan membabarkan Dharma, janganlah mencari kehormatan, pemberian dan pelayanan. Dengan tidak merasa sombong, sebisa mungkin membabarkan Dharma yang dalam jangka pendek ataupun dalam masa mendatang pasti membawa manfaat bagi orang lain. Jika tidak

[32] Tiga wawasan murni atau tiga wawasan kekosongan: tidak ada subjek yang melakukan, tidak ada objek yang menerima, serta tidak ada perbuatan yang dilakukan.

[33] Istilah "tanpa kemerosotan: mengacu pada arti "murni' dan "tidak tercemar"

memiliki kemampuan membabarkan Dharma, bawalah pikiran yang bersedia membabarkan Dharma kepada manusia dan makhluk halus. Lafalkan sutra dan mantra yang dibabarkan Sang Buddha.

Ada tiga jenis sila:

1. Sila penahanan diri: Sepuluh perbuatan buruk dan perbuatan jahat yang berlaku umum, serta semua pelanggaran atas sila-sila ketiga yana yang harus dihindari harus dijaga agar tidak dilanggar seperti menjaga nyawa sendiri.
2. Sila yang berhubungan dengan perbuatan baik: Jangan hanya dibatasi pada jenis perbuatan baik tertentu, tetapi harus sepenuhnya melakukan perbutan-perbuatan baik yang dapat dilakukan. Terhadap perbuatan baik yang tidak dapat dilakukan, kita harus berharap agar pada suatu hari dapat dilaksanakan.
3. Sila yang ditujukan untuk peningkatan keadaan makhluk hidup: Setelah membangkitkan Bodhicitta, sedapat mungkin melakukan perbuatan yang membawa manfaat untuk orang lain. Terhadap perbuatan baik yang belum dapat dilakukan, kita harus membangkitkan aspirasi untuk dapat melakukannya pada masa yang akan datang. Tidak cukup kalau hanya tidak melakukan perbuatan jahat.

Kesabaran ada tiga jenis:

1. Kesabaran untuk tidak membalas perbuatan seseorang yang merugikan: Dapat bersabar terhadap cacian, pukulan dan penjarahan orang lain.
2. Kesabaran dalam penderitaan: Waktu menjalankan latihan dapat bertahan meskipun kondisi tidak memadai, diserang penyakit, kelaparan, kehausan dan kelelahan.
3. Kesabaran akan pengertian Dharma: Terhadap sarana terampil yang mendalam, seperti mantra, aktivitas Sang Buddha, ketiadaan sifat diri yang bebas dari elaborasi konsepsi dan sejenisnya dapat diterima tanpa rasa takut.

Kita harus melatih kesabaran-kesabaran di atas.

Ketekunan ada tiga jenis:

1. Ketekunan berbaju lapis baja: Tidak meremehkan perbuatan baik yang kecil dan menganggapnya tidak perlu dilakukan. Di samping itu, tidak takut melakukan perbuatan baik yang besar yang dianggap tidak dapat dilakukan. Dengan berani dan dengan hati yang penuh kasih berbuat baik.
2. Ketekunan yang berhubungan dengan latihan kualitas baik: Tetap bertahan dalam kesulitan ketika melakukan perbuatan baik dan tidak pernah malas.
3. Ketekunan manfaat dan kegembiraan: Begitu mulai melakukan perbuatan baik, meskipun tanda kehangatan[34] dan tanda-tanda lainnya belum pernah timbul sebentar pun, sebelum tujuan tercapai tetap saja tidak kehilangan kesabaran, tetapi malah lebih bersemangat dan bekerja lebih keras.

Kita harus berusaha melatih ketekunan.

Meditasi ada tiga jenis :

1. Meditasi stabilitas: Tubuh dalam keadaan ringan dan nyaman, sehingga memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan ini.
2. Meditasi pencetus realisasi: Pencapaian pahala kekuatan gaib dan merasakan respon.
3. Meditasi aktivitas: memberi manfaat kepada makhluk hidup lewat kekuatan meditasi.

Ketiga jenis meditasi di atas harus dibangun atas dasar meditasi samatha yang tidak ada kesalahan. Meditasi samatha adalah dasar dari semua kebajikan, kita harus membangun dasar ini. Fondasi ini sangat diperlukan. Sebelum bermeditasi, kita harus membiarkan pikiran menjadi tenang. Pikiran yang tenang berawal dari tubuh yang tenang, dan tubuh yang tenang berawal dari aktivitas dan urusan yang sedikit. Urusan yang sedikit berasal dari keinginan yang sedikit, dan keinginan yang sedikit berawal dari merasa puas akan makanan,

[34] Tanda kehangatan: Tanda-tanda adanya kemajuan pencapaian atau pemahaman.

pakaian, tempat tinggal dan lainnya. Singkatnya, akar dari meditasi samatha adalah keinginan yang sedikit dan merasa puas.

Kebijaksanaan ada tiga jenis:

1. Kebijaksanaan tanpa karakteristik: Dengan sempurna memahami keadaan sebenarnya dari sifat kekosongan, sehingga memiliki kebijaksanaan kebenaran tertinggi.
2. Kebijaksanaan pengetahuan dan kesenangan akan Dharma: Mengetahui sebab akibat dan kondisi dengan sempurna, memiliki kebijaksanaan kebenaran konvensional.
3. Kebijaksanaan membawa makhluk hidup ke tingkat kematangan: Kebijaksanaan dengan melalui penggunaan empat metode membujuk, dapat mengetahui bagaimana memberi manfaat kepada semua makhluk.

Selain itu, paramita prajna meliputi kebijaksanaan mendengarkan, kebijaksanaan merenung dan kebijaksanaan latihan. Kita harus berusaha mencapai kebijaksanan-kebijaksanaan ini.

Setelah melakukan akumulasi seperti di atas, maka keadaan ini akan menghasilkan kebahagiaan dan kesejahteraan surgawi yang bersifat sementara. Ketika seseorang telah merampungkan kedua jenis akumulasi dan enam paramita, maka tercapailah kebuddhaan yang mahatahu.

Pahala Akumulasi

Pada waktu mengumpulkan akumulasi, kita tidak perlu berpikir bahwa persyaratan sumber daya diri sendiri tidak mencukupi. Sutra mengatakan: "Selama ada keyakinan dan kebijaksanaan, akan ada Dharma untuk mengakumulasi pahala yang tidak terhitung banyaknya." Sesudah membangkitkan Bodhicitta, walaupun hanya melakukan ritual tujuh poin persembahan, seseorang juga akan dapat memurnikan semua rintangan, mengakumulasi dua jenis akumulasi yang luasnya seperti ruang angkasa.

Selain itu, ajaran mengatakan bahwa satu kali bersembah sujud membawa sepuluh jenis pahala: "Memiliki kesehatan, penampilan

yang baik dan ucapan yang berwibawa, dapat meyakinkan kerabat, dihormati dewa, ditemani para suci, memiliki kekuasaan besar, kaya, mulia serta akan memperoleh pembebasan"

Sutra mengatakan: "Jika kita dapat bersembah sujud dengan pikiran yang penuh keyakinan dan rasa hormat, maka kita akan terlahir berulang kali sebagai Cakravartin. Jumlah kelahirannya sama dengan jumlah debu yang ada di bumi emas nan luas yang tersentuh sembah sujud dengan lima titik tubuh menyentuh tanah. Sutra juga mengatakan: "Meskipun hanya beranjali kepada Sang Tri Ratna, kita dapat memperoleh sepuluh jenis pahala, seperti rupa yang baik, di kelilingi oleh sanak saudara, dan pahala-pahala lainnya." Dalam *Sutra pembedaan sebab dan kondisi* terdapat sangat banyak penjelasan rinci yang terkait.

Kebanyakan guru tradisi Kadampa tidak melakukan latihan Dharma lain, tetapi siang malam hanya memusatkan upaya pada latihan tujuh poin persembahan. Guru-guru Kagyudpa sesudah Gampopa yang Tiada Bandingannya juga memiliki tradisi yang demikian. Namun, saat ini Dharma bertambah lemah, sampai-sampai pikiran dan keinginan untuk menyempurnakan pengumpulan akumulasi pun sudah tidak kita miliki.

Sekalipun kita memiliki sedikit keinginan untuk mengumpulkan akumulasi, tetapi karena keyakinan dan ketekunan yang sangat lemah, kita tidak dapat mengumpulkan akumulasi. Sedikit sandaran (rupang Buddha, sutra dan stupa) yang kita miliki pun kita biarkan ditutupi debu. Sebagian orang yang ceroboh malah menaruh benda-benda suci tersebut di dalam topi usang, di atas pakaian robek atau di bawah kaki mereka. Meskipun jarang ada orang memiliki pelita dan altar persembahan, namun mereka yang memilikinya membiarkannya ditutupi debu. Mereka rela menghabiskan waktu untuk berdandan, tetapi tidak pernah benar-benar dengan pikiran kekosongan dan belas kasih mempersembahkan sekuntum bunga kepada Sang Tri Ratna. Sebagian lagi malah tidak pernah melafalkan bait tujuh poin persembahan, namun mengatakan dirinya sendiri tidak memiliki pahala. Kalau demikian keadaannya, mana mungkin ia mendapatkan pahala? Sutra mengatakan: "Penyebab adanya pahala ialah harus mengumpulkan akumulasi"

Lebih parah lagi keadaannya kalau masih tersisa satu butir beras yang masih baik pasti akan digunakan untuk konsumsi sendiri, namun beras yang sudah tidak bisa dimakan digunakan untuk persembahan. Ada orang yang sudah memiliki emas, perak, sutra, kuda dan ternak lainnya dan tidak kekurangan apa pun mengatakan: "Aku sangat miskin, tidak ada barang lebih yang dapat dipersembahkan."[35] Lalu, ia hanya mempersembahkan satu pelita kecil dan satu makanan sebesar jari kelingking dan menganggap telah melakukan persembahan. Orang yang menipu Sang Tri Ratna seperti ini, mana bisa memperoleh pahala? Oleh karena itu, adalah sangat penting untuk mengumpulkan akumulasi sesuai kemampuan diri sendiri.

Dalam hal pengumpulan akumulasi, selain tujuh poin persembahan, baik sutra Mahayana maupun Tantrayana tidak menyebutkan metode yang lebih mendalam. Pahala setiap poin dari tujuh poin persembahan satu per satu melebihi pahala poin yang tersebut di depannya: Persembahan membawa lebih banyak pahala daripada sembah sujud; menyesal membawa lebih banyak pahala daripada persembahan; ikut bersuka cita membawa lebih banyak pahala daripada menyesal, dan seterusnya.

Melafalkan ayat tujuh poin persembahan yang singkat maupun yang panjang dapat dilakukan sesuai dengan kesukaan kita. Yang penting adalah merenungkan maknanya. Jika hanya melafal kata-kata, maka itu adalah menipu diri sendiri.

Akan halnya persembahan, sutra mengatakan: "Persembahan yang dilakukan dengan tangan yang paling banyak pahalanya adalah persembahan mandala". Persembahan mandala mencakup setiap bagian dari enam paramita, yang dengan demikian secara alami mengandung semua manfaat enam paramita.

Manfaat yang tak terhingga dari persembahan mandala diterangkan secara rinci dalam berbagai sutra. Dalam *Kutagara sutra* dikatakan: "Hanya dengan persembahan mandala, seseorang akan dapat berkuasa atas surga dan empat benua". Selain itu juga disebutkan

[35] Sumber: Bodhicaryāvatāra , bab 2: Papadesana, terjemahan Master Rushi.

bahwa jika seseorang mempersembahkan parfum dan bunga, maka ia akan dapat terlahir di surga-surga Catur Maharaja.

Singkatnya, persembahan mandala adalah pintu Dharma yang dapat mengumpulkan akumulasi dengan cepat dan sempurna. Inilah sebabnya mengapa dalam Ngondro diuraikan ajaran persembahan mandala.

Sementara orang-orang yang membanggakan diri sebagai orang-orang yang suka berdana, sekalipun barang-barang yang dipersembahkan sangat banyak, namun tetap saja tidak dapat melebihi ratusan, ribuan, puluh ribuan atau ratusan ribuan kali dalam jumlahnya, apalagi dalam persembahan tersebut masih terkandung kemelekatan diri seperti "aku telah mempersembahkan begitu banyak", dan pikiran tercemar ingin memperoleh ketenaran dan sejenisnya, serta berharap agar dianak-emaskan oleh guru. Seberapa pun banyaknya persembahan yang dilakukan, tetap saja tidak melebihi ratusan atau ribuan kali.

Namun, persembahan mandala mengandung materi luar yang meliputi seluruh ruang angkasa dan semua harta benda internal makhluk hidup, sehingga jumlah persembahannya sangat banyak. Pelaku persembahan tidak memiliki rasa sombong bahwa dirinya adalah pelaku yang mempersembahkan secara pikiran. Di samping itu, ia juga tidak mengharapkan apakah dengan demikian dapat membuat Sang Tri Ratna merasa gembira. Objek persembahannya meliputi Sang Tri Ratna pada sepuluh penjuru dan empat masa. Dengan objek persembahan yang begitu baik dan luas, ditinjau dari segi mana pun, pengumpulan akumulasinya tidak mungkin tidak sempurna. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk melaksanakannya.

Sutra mengatakan: Mendirikan atau memperbaiki vihara dan benda-benda suci yang melambangkan tubuh, ucapan dan pikiran; menghormati atau melayani anggota Sangha; menyapu atau berpradaksina mengelilingi vihara bagi orang yang tidak mampu; melafalkan pujian dan berdoa; dan dengan sebelah tangan melontarkan bunga ke angkasa sambil membayangkan Sang Buddha, semuanya ini akan membawa pahala yang tak terhingga.

Binatang tidak mengetahui tentang yang baik dan yang jahat. Kalaupun mengetahui yang baik dan yang jahat, tetapi bahkan melafal mantra enam suku kata pun mereka tidak bisa. Mereka tidak dapat melakukan apa pun yang bermanfaat dengan tubuh dan ucapannya. Sekarang kita telah mendapatkan tubuh manusia yang bebas dan penuh keberuntungan. Dalam keadaan dimana tidak kekurangan jalur pelatihan diri, janganlah menyia-nyiakan hidup ini. Bagaimanapun, adalah sangat penting untuk mengembangkan beberapa kebiasaan yang baik.

IV. Guru Yoga yang Mempercepat Perolehan Berkah

Cara melatih

Murnikan segala sesuatu dan ubahlah menjadi kekosongan dengan melafalkan mantra visualisasi kekosongan "Om Svabhava Suddha Sarva Dharma Svabhava Suddho Hang". Bayangkan dalam sifat diri yang kosong, diri sendiri berubah menjadi Vajrayogini dalam bentuk yang umumnya dikenal, yang berdiri di atas piringan matahari dengan kaki menginjak sesosok jenazah.

Jika kita membayangkan diri kita sebagai orang awam, karena kita belum memurnikan rintangan, kita tidak dapat memperoleh berkah. Jika kita membayangkan diri kita sebagai yidam dalam melatih Guru Yoga, maka dengan cepat dan mudah kita mendapatkan kondisi perolehan berkah. Oleh karena itu, kita dapat melatih dan bermeditasi dengan yidam apa pun yang cocok dengan kita.

Vajrayogini adalah ibu dari para Buddha. Substansi dasarnya adalah Mahamudra. Penampilan luarnya adalah wujud bawaan yang tak terpisahkan dari seorang ibu. Karena beliau termasuk jenis yogini, beliau sangat dekat dengan praktisi dan dapat memberikan berkah dengan cepat. Beliau adalah yidam rahasia dari ketiga guru silsilah: Marpa, Milarepa dan Gampopa. Karena asal-usul yang demikian,

maka di sini Vajrayogini digunakan secara tradisional untuk pelaksanaan latihan.

Bayangkan di atas puncak kepala kita atau di angkasa di depan kita terdapat singasana yang diusung oleh delapan ekor singa, yang di atasnya dilapisi dengan kain sutra surgawi. Di atas singasana tersebut terdapat bunga teratai dan piringan bulan. Pada piringan bulan tersebut, duduklah Guru yang merupakan perwujudan dari Buddha tiga masa. Penampilan luar Guru adalah berbentuk Vajradhara, sama seperti visualisasi pada objek berlindung. Dari Guru sampai Vajradhara, terdapat para guru silsilah Kagyud yang duduk dari atas ke bawah secara berturut-turut. Mereka dikelilingi seperti tumpukan awan oleh para siddha dari Drikung Kagyud, Drukpa Kagyud, Tsalpa Kagyud, dan Taglung Kagyud. Selain itu terdapat para guru silsilah Mahāsaṅdhi (Dzogchen), Enam Yoga Naropa, Mārgaphala (Lamdre), Chöd dan metode pengembangan batin lainnya bagaikan awan tebal di angkasa. Di sekeliling para guru terdapat para yidam, para Buddha, Bodhisattva, daka, dakini dan Dharmapala dan makhluk-makhluk suci lainnya. Kita harus membayangkan para makhluk suci ini pada dasarnya adalah yidam samaya dan yidam kebijaksanaan yang tidak berbeda. Kita harus membangkitkan rasa hormat pada mereka, bukan hanya sekedar melakukan penghormatan dengan ucapan.

Dengan memohon dari dalam lubuk hati dan disertai ketulusan, semangat dan harapan yang mendalam, dengan jelas kita bayangkan: “Meliputi dan menguasai sifat hakiki semua hal dan Dharma ……”, kemudian dengan "Berawal dari istana Dharmadhatu Ogmin....." dan sebagainya untuk melakukan tujuh poin persembahan dan doa, serta melafalkan “Doa Silsilah Mahamudra”, baik versi singkat maupun versi panjang. Selain itu, lafalkan juga “Doa Empat Tubuh”. Terutama sekali, dengan pikiran terpusat, kita harus melafalkan kata-kata Vajra “Doa enam baris” yang dikarang oleh Karmapa I Dusum Khyenpa, mengulang-ulang serta menghitung jumlah pelafalannya.

Sebagai penutup, kita lafalkan “Para guru dan yidam yang terberkati dan mulia ……" untuk memohon inisiasi. Kemudian bayangkan para makhluk suci di sekeliling berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam para guru. Para guru silsilah satu per satu melebur ke dalam guru lainnya, kemudian berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam Guru Akar. Sesudah itu, dari dahi Guru Akar yang esensinya merupakan perwujudan Sang Tri Ratna, terpancar cahaya putih, menyinari dan melebur ke dalam diri kita di antara kedua alis mata, memurnikan rintangan-rintangan yang diakibatkan karena membunuh dan perbuatan-perbuatan jahat yang dilakukan dengan tubuh. Dengan demikian, kita memperoleh inisiasi jambangan, dan diberi wewenang untuk membayangkan dan melatih tahap penciptaan dalam proses melatih diri, serta memiliki kondisi tercapainya tubuh nirmanakaya.

Dengan cara yang sama, bayangkan tenggorokan Guru Akar memancarkan cahaya berwarna merah, menyinari dan melebur ke dalam diri kita lewat tenggorokan, memurnikan rintangan-rintangan yang diakibatkan karena berdusta dan perbuataan-perbuatan jahat yang dilakukan dengan ucapan. Dengan demikian, kita memperoleh inisiasi rahasia, dan diberi wewenang untuk membayangkan dan melatih nadi dan saluran energi, serta memiliki kondisi tercapainya tubuh sambhogakaya.

Bayangkan hati Guru Akar memancarkan cahaya berwarna biru, menyinari dan melebur ke dalam diri kita lewat hati kita, memurnikan rintangan-rintangan yang diakibatkan karena pandangan salah dan perbuataan-perbuatan jahat yang dilakukan dengan pikiran. Dengan demikian, kita memperoleh inisiasi kebijaksanaan transenden, dan diberi wewenang untuk bermeditasi dan melatih unifikasi, serta memiliki kondisi tercapainya tubuh dharmakaya.

Bayangkan dahi, tenggorokan dan hati Guru Akar dengan serentak memancarkan cahaya berwarna putih, merah dan biru, menyinari dan melebur ke dalam diri kita lewat dahi, tenggorokan dan hati, memurnikan rintangan *klesavarana*[36], rintangan *jneyavarana*[37] dan rintangan samadhi. Dengan demikian, kita memperoleh inisiasi keempat, dan diberi wewenang untuk melatih Mahamudra, di mana pencerahan dan kekosongan tidak berbeda, serta memiliki kondisi tercapainya tubuh svabhavikakaya[38].

Selanjutnya, karena kita telah membangkitkan keyakinan dan rasa bakti yang kuat, Sang Guru memperlihatkan senyum cerah, lalu berubah menjadi seberkas cahaya yang melebur ke dalam hati kita melalui puncak kepala kita. Bayangkan pikiran Sang Guru dan pikiran kita menjadi satu tak terpisahkan. Kemudian kita berusaha berdiam dalam ketiadaan gangguan pikiran pembedaan, dalam sifat hakiki tanpa aktivitas dan pencemaran.

Latihan waktu selesai bermeditasi

Waktu selesai bermeditasi, kita harus membayangkan semua benda yang terlihat adalah penampilan tubuh Sang Guru dan segala suara adalah suara asal mula kekosongan 'nada'[39]. Ketika timbul gerakan mental dan pikiran, harus dibayangkan sebagai energi alami dari kebijaksanaan Vajra. Sesudah itu, lakukan pelimpahan jasa.

---

[36] *kleśāvaraṇa*: rintangan yang bersifat mental, timbul dari kemelekatan pada diri, mengacu pada kondisi batin yang terselubung oleh nafsu keinginan, kebencian dan kebodohan, di mana seseorang sulit diajari, sulit membangkitkan pelepasan pada hal-hal duniawi dsb., sehingga merintangi yang bersangkutan mencapai Nirvana.

[37] *jneyāvaraṇa:* rintangan yang bersifat intelektual, timbul dari kemelekatan pada fenomena luar, mengacu pada kondisi seseorang di mana yang bersangkutan karena pengetahuan (palsu), tidak memahami Realita, sehingga merintanginya mencapai pencerahan (*Bodh*i).

[38] Svabhavikakaya: tubuh ultimit Buddha.

[39] Nada: melambangkan makna "esensi".

Antara sesi latihan, ketika berjalan, kita harus membayangkan kita mengitari Sang Guru yang duduk di atas piring teratai di langit sebelah kanan. Ketika kita makan, kita harus membayangkan di tenggorokan kita terdapat Sang Guru yang duduk di teratai berwarna merah. Apa yang kita makan dan minum berubah menjadi persembahan berupa nektar. Apa yang kita ucapkan adalah doa permohonan, dan apa yang kita lakukan adalah pelayanan terhadap Sang Guru. Pada waktu tidur, kita bayangkan Sang Guru yang berukuran satu inci duduk di hati kita, memancarkan cahaya yang menerangi tubuh kita dan seluruh kamar tidur. Kita tidur dengan tenang dalam terang cahaya tersebut. Ketika bangun dari tidur, segera bayangkan Sang Guru duduk di atas puncak kepala kita, dan bangkitkan keyakinan, rasa bakti dan permohonan. Ketika duduk, kita juga harus bervisualisasi demikian. Ketika kita memiliki rumah baru, pakaian baru dan lain-lainnya, hal yang pertama yang harus dilakukan adalah mempersembahkannya kepada Sang Guru baik secara riil atau pun mental.

Di tempat yang terasa sakit, bayangkan Sang Guru yang besarnya satu inci mencurahkan nektar. Bayangkanlah rasa sakit yang dapat memurnikan karma buruk tersebut adalah berkah dari Sang Guru. Saat kita dirundung rintangan Mara, bayangkanlah bahwa hal yang demikian adalah aktivitas Sang Guru yang mendesak kita ke arah perbuatan baik kebuddhaan.

Singkatnya, waktu senang, kita bayangkan bahwa hal itu adalah berkah dari Sang Guru. Ketika menderita kesusahan, kita juga harus membayangkan bahwa hal yang demikian adalah juga kebaikan dari Sang Guru. Kunci yang sebenarnya terletak pada menggunakan segala keadaan untuk memperkuat keyakinan terhadap Sang Guru, tidak mencari pemangkas atau cara penanggulangan lainnya.

Menjadikan berkah Sang Guru sebagai jalan latihan

Perlu kita pahami, melatih diri dalam tradisi Mantrayana atau Vajrayana, terutama dalam melatih instruksi inti tahap perampungan mana pun, seseorang harus mengandalkan berkah dari Sang Guru sebagai jalan latihan. Sebelum kita memiliki berkah Sang Guru, kita tidak dapat memunculkan jalan Dharma yang murni dalam hati kita. Sutra mengatakan: "Seorang murid yang dapat memegang sila dan samaya, kala ia dapat memunculkan keyakinan yang mendalam terhadap seorang Vajra-Acharya, walaupun tidak mendapat latihan khusus, tetap saja ia dapat memperoleh pencapaian yang umum dan pencapaian yang luar biasa." Kalau seseorang tidak memiliki keyakinan dan rasa bakti terhadap Sang Guru, meskipun telah melakukan banyak puja yidam dari empat tantra, tetap saja ia tidak mendapatkan pencapaian yang luar biasa. Pencapaian yang umum biasanya harus mengandalkan umur yang panjang, kekayaan dan kekuasaan, namun tidak semuanya dapat tercapai. Sekalipun ada yang bisa tercapai, tetap saja ia harus melewati rintangan yang sangat besar. Inilah yang disebut "bukan jalan yang mendalam".

Jika kita dapat menumbuhkan keyakinan dan rasa bakti yang sejati, segala rintangan pada alur pelatihan akan tersingkirkan, dan latihan dapat berkembang secara efektif. Kita dapat memperoleh pencapaian umum dan pencapaian luar biasa tanpa perlu mengandalkan metode lain. Inilah sebab mengapa disebut "Jalan Guru Yoga yang mendalam".

Kesalahan-kesalahan utama yang perlu disingkirkan oleh baik Acharya maupun murid-muridnya adalah: tidak ada rasa belas kasih, mudah marah, berniat jahat dan mendendam, membanggakan diri dan sombong, serakah dan melekat pada kekayaan dan kaum kerabat, kasar dalam ucapan dan perbuatan, dan memuji diri sendiri.

Khususnya, berbicara kepada orang awam tentang nadi, mudra, mantra, aktivitas,[40] poin-poin penting tahap perampungan yang mendalam, dan mengklaim bahwa hal itu tidak terdapat dalam ajaran orang lain, menyiarkan wawasan dan latihan yang rahasia dan mendalam di depan kumpulan orang banyak; berperilaku tidak sesuai adat dan peraturan; mengemukakan pendapat pribadi dan menganggapnya melebihi pendapat orang lain, menginginkan harta kekayaan Sang Tri Ratna, suka menyanjung dan licik, mengajarkan sari instruksi dan memberi inisiasi ajaran yang tidak terdapat dalam silsilah tradisi; keranjingan minuman keras dan wanita, Acharya seperti ini, yang tidak mengerti jalan latihan yang tidak terbalik-balik, yang malah mengajarkan ajaran yang tidak sesuai dengan Dharma dan yang dikuasai oleh Mara, biar kapan pun harus ditinggalkan.

Kalau ada murid yang tidak memiliki keyakinan, tidak memegang janji samaya, gonta-ganti guru, suka menyanjung dan mengambil muka, bimbang dan setengah hati, kecuali ia lambat laun dapat mengubah kelakuannya, sebaiknya dari awal jangan memiliki hubungan yang dekat dengannya.

Ciri-ciri seorang guru dibahas dengan panjang lebar dalam sutra dan tantra. Seorang guru tidak boleh membiarkan keyakinan dan samayanya terlanggar atau merosot. Ia harus menyelesaikan nyendrup[41] dan tahu menerapkannya, serta tidak terlalu melekat pada delapan dharma duniawi. Mengenai Dharma yang akan diajarkan kepada orang lain, dirinya sendiri sedikitnya telah mempelajari dan melatihnya. Sebagai seorang murid, setidaknya kita harus memiliki keyakinan yang teguh, dapat menjaga samaya dan menghindari pergaulan yang merusak.

[40] Mengacu pada aktivitas menenteramkan, meningkatkan, menarik dan menaklukkan.

[41] Nyendrup: retret intensif tahap pendekatan dan pencapaian.

Karakteristik guru dan murid yang disebutkan di atas mengacu pada penelitian dan penilaian yang dilakukan pada waktu sebelum memohon ajaran dan inisiasi. Setelah terjalin hubungan Dharma dan inisiasi, bahkan jika Sang Guru telah melanggar semua empat sila pārājika, kita tetap harus menempatkan dia sebagai objek yang harus dihormati. Kita tidak boleh melakukan perbuatan kehilangan kepercayaan, memarahi, mencela, memeriksa dan mengamat-amatinya. Sebagaimana yang disebutkan dalam gatha: "Walaupun hanya mendengar satu gatha saja dari Sang Guru, jika tidak menghormatinya, akan terlahir sebagai anjing selama ratusan kali, dan sesudah itu menjadi orang kelas rendah".

Mencari guru yang sama sekali tidak ada kesalahan dan memiliki segala kelebihan, karena kondisi waktu, sudah tidak memungkinkan. Andaikan sesekali dapat menemui satu atau dua guru semacam itu, tetapi jika persepsi diri sendiri tidak murni, kita malah akan menganggap kebaikan mereka sebagai kesalahan. Hal ini sama dengan contoh dimana banyak orang yang seperti Devadatta melihat kesalahan Sang Buddha.

Sebagian besar orang sekarang memiliki kondisi umum menciptakan karma buruk. Oleh karena itu, mereka akan menganggap kesalahan sebagai pahala, dan menganggap pahala sebagai kesalahan. Sekalipun tidak memiliki pahala yang sesuai Dharma sedikit pun dan bermuka dua, seseorang bisa saja dianggap sebagai orang suci. Adalah sangat sulit untuk benar-benar mengetahui bagaimana cara mengamati. Terutama dalam pengungkapan jalan Dharma Mahamudra, seperti suatu pola cetakan yang akan menghasilkan tsa-tsa sesuai polanya, kalau tidak ada seorang guru yang sudah memiliki pencapaian, tidak mungkin bagi sang murid untuk membangkitkan realisasi yang sempurna dalam hatinya.

Oleh karena itu, jika kita sudah menerima transmisi dari Mahaguru Gampopa, Dusum Khyenpa, Zhang-tshalpa, dan Godtshangpa, maka

selanjutnya tergantung diri kita lebih memiliki keyakinan terhadap guru yang mana, lalu menganggapnya sebagai Guru Akar dan memohon kepadanya. Kalau kita berbuat demikian, maka kita akan memperoleh berkah. Ini adalah janji yang telah diberikan oleh para mahaguru tersebut.

Khususnya Dagpo Lhaje yang Tiada Bandingannya (Mahaguru Gampopa), Sang Buddha pernah meramalkan bahwa beliau akan menyebarkan ajaran Mahamudra. Oleh karena itu, bagi orang-orang yang berminat melatih Mahamudra, kunci yang penting adalah memiliki keyakinan terhadap Guru Gampopa dan harus memvisualisasikan Guru Akar kita dan Guru Gampopa adalah satu dan tidak berbeda. Kalau misalnya seseorang sudah mendapatkan berkah silsilah dari Karmapa dan putra-putra utamanya, dan menganggap mereka sebagai Guru Akar mereka, maka cukup begitu saja, tidak perlu lagi meneliti sifat-sifat mereka.

Alasan kenapa Kagyud tidak perlu bergantung pada tradisi lain adalah karena semua guru utamanya adalah orang-orang suci yang telah mendapatkan ramalan pencerahan di masa depan, yang dapat menurunkan realisasi kebijaksanaan asal Mahamudra yang sejati dari seorang ke orang lainnya. Mereka ini adalah orang-orang suci yang memiliki kemampuan untuk memberkati hati orang lain.

Sekalipun belum mendengar pembabaran Dharma dari mulut para mahaguru seperti Karmapa dan putra-putra hati beliau, kalau kita menjadikan guru yang telah memiliki realisasi sebagai Guru Akar kita, kita akan mendapat berkah juga. Guru yang tersebut belakangan ini baik merupakan seorang awam, maupun yang merupakan pengejewatahan dari Buddha atau Bodhisattva, kalau kita dapat membayangkan ia sebagai Buddha dan memohon kepadanya, maka B**u**ddha, Bodhisattva, yidam dan para makhluk suci lainnya akan memasuki tubuh, ucapan dan pikiran Vajra Acharya tersebut untuk memberi manfaat kepada makhluk hidup.

Manjusri Mukhagama mengatakan: “Mereka yang memandang rendah calon Vajradhara, berarti memandang rendah diriku. Akan kutinggalkan mereka”. Selanjutnya dikatakan: Akulah yang berada dalam tubuh Sang Guru; akulah yang menerima persembahan dari praktisi lainnya; mereka menyenangkan hatiku, maka terhapuskan rintangan karma dari batin mereka.”

Jika kita bisa membuat guru merasa senang, berarti kita membuat para Buddha bersuka cita. Jika berbuat jahat terhadap guru, sama saja dengan berbuat jahat terhadap para Buddha. Jika kita mempersembahkan sesuatu kepada guru, maka kita akan memperoleh pahala persembahan kepada semua Buddha, lagi pula rintangan kita akan tereliminasi. Semua sutra dan sastra mengatakan bahwa pencapaian yang luar biasa sepenuhnya tergantung pada guru. Oleh karena itu, rasa bakti dan persembahan kepada guru membawa manfaat yang tak terhingga.

Tantra mengatakan: "Jika seorang melatih dan bermeditasi pada yidam sepuluh ribu kali, manfaatnya tidak mencapai seperseratus ribu dibandingkan dengan berkonsentrasi merenungkan guru. Seseorang yang melafal mantra ratusan miliar kali, berkahnya tidak mencapai sepersepuluh ribu dibandingkan dengan memohon kepada guru sebanyak tiga kali. Jika seseorang melatih tahap perampungan selama satu kalpa, prestasinya tidak melebihi sepersepuluh ribu dibandingkan dengan hanya memunculkan guru dalam hatinya.”

Pradipodyotana mengatakan: “Putra yang baik, pahala yang terkumpul pada pemujaan satu pori-pori Acharya melebihi pemujaan kepada semua Buddha di sepuluh penjuru dan semua tubuh, ucapan dan pikiran vajra Buddha di sepuluh penjuru. Mengapa? Putra yang baik, karena Bodhicitta adalah harta karun kebijaksanaan Tathagata.”

Guru yang mengajarkan sutra dan sastra Theravada dan Mahayana, dibandingkan dengan guru yang mengajarkan Tantra, transmisi, dan

instruksi inti Vajrayana, selain sedikit berbeda dalam konsekuensinya, dalam kebanyakan hal mereka tidak ada bedanya.

Apakah kita melanggar sumpah samaya atau tidak mengenai objek sila utama Tantrayana yang pertama[42] adalah sepenuhnya tergantung pada kita sendiri, tidak tergantung pada apakah pihak lain adalah guru akar atau bukan. Setelah menerima inisiasi Tantra, semua guru dimana kita telah mengadakan hubungan Dharma adalah objek dimana kita harus berpegang teguh untuk tidak melanggar sila utama yang pertama. Oleh karena itu, tidak peduli berapa kali kita menerima ajaran Mahayana atau Tantrayana, begitu kita menerimanya, kita harus berkomitmen untuk tidak melakukan kejahatan. Namun, terhadap guru-guru silsilah yang mana kita tidak memiliki hubungan Dharma, meskipun bukan objek pelanggaran sila utama, kita sama sekali tidak boleh memfitnah dan melakukan perbuatan jahat lainnya.

Secara keseluruhan, janganlah mencari kesalahan makhluk hidup. Kita harus melatih diri dan menyadari bahwa mereka adalah ibu-ibu kita. Tumbuhkan rasa terima kasih dan belas kasih terhadap mereka. Khususnya, janganlah kita mengamati kesalahan orang-orang yang telah memasuki pintu Dharma. Ketahuilah, bahwa mereka adalah seperti orang-orang yang berada di dalam perahu yang sama dengan kita. Renungkan saja kebaikan mereka, ikut bersuka cita dan menaruh hormat pada mereka. Terutama sekali, kita tidak boleh mencari kesalahan guru.

Dalam *Arya-Shraddhabaladhanavataramudra sutra* dikatakan: “Dosa mencaci-maki seorang Bodhisattva adalah lebih berat daripada merampas semua kekayaan makhluk hidup dalam Trisāhasra-mahāsāhasralokadhātu dan menghancurkan semua stupa. Dalam kondisi apa pun, memandang rendah dan mencaci maki Bodhisattva

[42] Sila utama pertama: memfitnah atau menjelek-jelekkan guru.

akan terlahir dalam Neraka Rintihan dengan tubuh yang panjangnya lima ratus yojana, dengan kepala, mulut dan lidah masing-masing lima ratus buah, dan yang setiap lidahnya digali dan dipotong dengan lima ratus buah bajak[43].

Singkatnya, dosa mencaci maki orang suci adalah tak terhingga, apalagi memaki Bodhisattva. Yang paling berbahaya adalah memaki yogi Tantrayana. Lagi pula, kita tidak tahu siapa orang suci, siapa yogi Buddhis. Oleh karena itu dikatakan bahwa selain Buddha yang sempurna, orang biasa biasa tidak dapat mengetahui orang awam lainnya. Kalau secara sembrono kita menggosip dan menfitnah orang lain, kita akan menghancurkan prestasi diri kita sendiri. Oleh karena itu, yang paling penting adalah mengamati dan waspada terhadap kesalahan diri sendiri.

Sekarang ini kita dapat melihat dan mendengar bahwa orang-orang yang tidak memiliki keyakinan pada guru dan tidak memiliki pandangan murni terhadap praktisi Dharma menghadapi kejadian yang tidak diinginkan. Orang-orang lain akan menganggap mereka sebagai musuh. Mereka akan menghadapi kondisi kematian yang tidak menyenangkan dengan tanda-tanda saat kematian yang tidak menguntungkan. Mereka akan menjadi objek finah. Orang-orang yang menghormati guru dan memiliki pandangan murni terhadap orang lain dengan sendirinya akan sejahtera dan memiliki nama baik. Semua orang akan mengagumi, menghormati dan mencintai mereka.

---

[43] Taishō Tripiṭaka, *Arya-Shraddhabaladhanavataramudra sutra* terjemahan Gautama Prajñāruci, dalam Bab 5 menyebutkan: "Dalam kondisi apa pun, meskipun dengan alasan yang sangat sepele, dengan hati yang sombong, memaki dan menghina Bodhisattva, baik laki-laki atau wanita tersebut akan jatuh ke dalam Neraka Rintihan, dengan tubuh yang panjangnya lima ratus yojana, dan lima ratus kepala. Pada setiap kepala, terdapat lima ratus mulut, dan dalam setiap mulut, terdapat lima ratus lidah. Pada setiap lidah terdapat lima ratus bajak yang membajak lidahnya,"

Mereka akan bertemu dengan kondisi kematian yang baik dan dengan tanda-tanda kematian yang baik.

Guru silsilah Kagyud mengatakan: "Jika seseorang menganggap guru sebagai Buddha, ia akan memperoleh berkah dari Buddha; jika ia menganggap guru sebagai Bodhisattva, maka ia akan memperoleh berkah dari Bodhisattva; jika ia menganggap guru sebagai seseorang yang telah memiliki pencapaian, maka ia akan memperoleh berkah dari orang yang memiliki pencapaian; dan jika ia menganggap guru sebagai teman awam yang baik dan berbudi, maka ia akan memperoleh berkah dari orang yang berstatus demikian. Tanpa keyakinan dan rasa bakti, selamanya tidak akan mendapat berkah.

Keyakinan yang harus dimiliki dalam melatih Guru Yoga

1. Selain guru akar, tidak ada Buddha lainnya. Guru adalah himpunan sifat dasar semua Buddha sepuluh penjuru dan tiga masa. Kebajikan Sang Tri Ratna tidak ada batasnya, dan semua kebajikan tersebut termanifestasi pada guru akar. Tidak hanya begitu, orang-orang suci yang memberi manfaat kepada makhluk hidup dewasa ini, termasuk matahari, bulan, obat dan nutrisi, perahu, jembatan, semuanya adalah manifestasi guru. Orang-orang yang memberikan inisiasi, transmisi, ajaran dan yang mengajar kita menulis, membaca dan belajar, harus kita bayangkan sebagai manifestasi dari guru sendiri. Singkatnya, kita harus benar-benar yakin bahwa guru adalah Buddha.

2. Renungkan: “Meskipun Sang Buddha, yidam dan para guru silsilah Kagyud luar biasa, namun kita tidak bisa berjumpa dengan mereka. Kita tidak dapat mendengar suara mereka. Kalaupun dapat bertemu dangan mereka, mereka tidak akan membuat aktivitas Dharma yang jauh lebih baik dari guru. Pada masa lalu, terdapat Buddha yang tak terhitung jumlahnya. Sekarang pun terdapat Buddha, Bodhisattva, guru-guru dan yidam yang tak terhitung yang

berdiam di sepuluh penjuru. Namun, bahkan dalam mimpi pun, kita tidak memiliki nasib baik untuk melihat salah satu dari mereka. Tetapi, guru akar yang ini, malah menunjukkan kepadaku metode pencapaian kebuddhaan dengan tubuh sekarang dan dalam kehidupan ini juga dengan tanpa kesalahan. Budi baik yang begitu besar seperti ini, meskipun sampai tubuh dan nyawa menjadi abu pun aku tidak dapat membalasnya.

3. Kita tidak semestinya hanya peduli terhadap guru ketika beliau mencurahkan perhatian, memberi ajaran dan benda-benda materi kepada kita, tetapi ketika waktu sudah berlalu lalu melupakannya. Ketika terkena penyakit dan mengalami kejadian yang tidak diinginkan kita bisa mengingat guru, tetapi saat menikmati kebahagiaan kita tidak lagi memikirkan guru. Mestinya, baik dalam berjalan, berdiam, duduk, tidur, dan saat senang atau pun susah, di segala tempat, dalam hati kita hanya memikirkan guru.

4. Ketika sesekali mengingat guru, kita tidak semestinya hanya dengan mulut mengatakan: “Aku berlindung!”, kemudian membacakan beberapa doa dan menganggapnya selesai. Mestinya, dengan pengharapan yang dalam, dengan badan merinding dan wajah berlinang air mata, dan dengan seketika mengesampingkan dan melupakan hal-hal lainnya menumbuhkan persepsi keyakinan dan rasa bakti yang kuat.

Kalau sudah memiliki keempat poin di atas, berarti telah memiliki batin yang dapat menerima berkah dan persyaratan keyakinan dan rasa bakti yang dapat menumbuhkan realisasi. Melatih bahwa guru adalah Buddha adalah kunci untuk memperoleh berkah dengan cepat.

Selain itu, dalam melatih Mahamudra, kita mesti membayangkan guru dalam tubuh dharmakaya yang kosong. Kalau kita ingin panjang umur, bayangkan guru adalah Amitayus dan Tara Putih. Kalau ingin menghilangkan penyakit, bayangkanlah guru sebagai Bhaiṣajyaguru.

Jika ingin melenyapkan gangguan makhluk halus, bayangkan guru sebagai yidam yang dapat menanggulangi makhluk halus tersebut.

Kita harus membayangkan guru tidak berbeda dengan yidam utama mandala tantra mana pun. Inilah mengapa guru disebut sebagai "pelindung mandala'. Itulah sebabnya pula mengapa terdapat beragam metode aktivitas Guru Yoga[44].

Tidak merenungkan kebaikan guru adalah sikap tidak menghargai ajaran. Kalau demikian halnya, maka segala upaya akan sia-sia. Tidak juga akan timbul berkah. Pada orang yang sembrono akan timbul pandangan salah bahwa guru tidak mungkin memiliki kebajikan; dan pada orang yang penakut akan timbul pandangan salah bahwa praktisi lainnya tidak mungkin memiliki kebajikan. Dengan demikian, mereka akan melanggar sila kemerosotan utama yang menyebabkan pahala yang terakumulasi pada masa lalu tersapu tanpa sisa.

Dengan merenungkan kebaikan guru, secara alami akan timbul rasa bakti terhadap guru dan Dharma. Dengan demikian, semua pahala akan tercapai tanpa usaha apa pun. Sutra mengatakan: "Jika sulit menumbuhkan keyakinan dan rasa bakti yang murni, maka dapat dicapai melalui persembahan kepada Sang Tri Ratna, melayani anggota Sangha, melakukan perbuatan baik dengan tubuh dan ucapan, dan berusaha sebisanya menumpuk pahala dengan melakukan perbuatan baik, sambil berdoa: 'Semoga dengan penumpukan pahala yang aku lakukan, aku dapat menumbuhkan keyakinan dan rasa bakti yang luar biasa terhadap guru'." Lewat aspirasi dan latihan seperti ini, akan segera tumbuh keyakinan dan rasa bakti.

[44] Mengacu pada aktivitas menenteramkan, meningkatkan, menarik dan menaklukkan.

Orang yang memiliki keyakinan dan rasa bakti yang tinggi akan melakukan perbuatan baik yang besar; orang yang memiliki keyakinan dan rasa bakti yang sedang akan melakukan perbuatan baik yang sedang, sedangkan pada orang yang memiliki keyakinan dan rasa bakti yang biasa-biasa saja, perbuatan baiknya pun biasa-biasa saja. Naropa, Maitripa, Milarepa dan Jayulpa menjalani kesulitan demi guru mereka. Cukup dengan demikian saja membuat mereka dapat memperoleh pencapaian. Kita tidak mampu berbuat seperti mereka dan sulit untuk menumbuhkan keyakinan dan rasa bakti yang spontan. Oleh karena itu, kita harus membimbing diri dengan doa dan permohonan, dengan berlatih secara bertahap.

Empat Unsur Pencapaian Keyakinan dan Rasa Bakti

1. Sama seperti contoh ketika Sangye Yeshe (Buddhajnanapada) melihat Bodhisattva Manjusri sebagai perumah-tangga yang beristri dan punya anak, karena tidak ada keyakinan pada pikirannya, maka hal itu menjadi penghalang baginya untuk memperoleh pencapaian yang luar biasa. Waktu kita melihat guru bersalah, kita harus berinstropeksi diri, bahwa hal itu disebabkan karena ketidak-murnian hati kita sendiri. Mana mungkin Buddha bersalah? Apa pun yang dilakukan guru, biarkan dia melakukannya!

Bahkan, sekalipun jika melihat guru melakukan perbuatan asusila, berbohong dan berperilaku sejenisnya, kita harus berpikir bahwa hal yang demikian adalah metode terampil yang luar biasa untuk mendidik murid, dan sama sekali tidak ragu bahwa guru dapat mematangkan karma makhluk hidup agar mereka memperoleh pembebasan melalui cara yang demikian. Hal yang demikian adalah ratusan, malah ribuan kali lebih istimewa dibandingkan mereka yang memegang sila dengan murni. Perbuatan yang demikian bukanlah menipu ataupun licik, tetapi merupakan perbuatan agung yang tidak ada kesalahannya.

Khususnya, ketika guru memarahi kita, kita harus berpikir beliau menghilangkan karma buruk kita. Ketika beliau memukul kita, kita harus berpikir bahwa beliau mengusir rintangan Mara kita. Dan yang terpenting, kita harus berpikir demikian: "Guru menyayangi kita seperti seorang ayah terhadap anaknya. Beliau bukan teman yang palsu, dan budi baiknya sangat besar."

Ketika guru memperlihatkan sikap tidak gembira atau tidak begitu memperhatikan kita, kita harus berpikir bahwa hal yang demikian terjadi karena rintangan karma buruk kita, dan bahwa beliau sedang memurnikan rintangan karma kita. Kita harus berusaha untuk melayani tubuh, ucapan dan pikiran guru agar guru merasa gembira. Singkatnya, hal pertama yang harus dilakukan adalah tidak memikirkan kesalahan guru.

2. Guru silsilah Kagyud pernah berkata:

"Apa pun yang diperbuat oleh guru yang berkualitas,
Segalanya baik adanya;
Semua perbuatannya membawa pahala;
Meskipun membunuh orang atau menjadi pejagal,
Adalah memuaskan dan baik juga;
Pasti dilakukan karena menaruh belas kasih kepada makhluk hidup.
Walau berbuat asusila dan melanggar sila,
Tetap membawa dan meningkatkan pahala,
Sebagai manifestasi dari kebijaksanaan dan belas kasihnya.
Meski pun berbohong kepada orang lain,
Adalah ucapan cara keterampilannya,
'tuk membimbing makhluk ke pembebasan.
Meskipun mencuri dan menjarah,
Tetap saja membuat kekayaan orang lain menjadi pahala,
Dan menghilangkan kekurangannya.
Guru yang demikian sifatnya,

Caci makinya adalah mantra kuat,
Yang menghilangkan kondisi buruk dan rintangan.
Memukul berarti memberi berkah,
Segala pencapaian akan tumbuh karenanya,
Dan membuat orang yang yakin dan menaruh hormat merasa gembira."

Begitulah, kita harus paham bahwa apa pun yang diperbuat guru adalah pahala.

3. Ketika melatih keyakinan dan rasa bakti terhadap guru, kita tidak perlu berpikir apakah dengan demikian dapat membuat guru merasa gembira dalam kehidupan ini, dan juga tidak perlu mengharapkan apakah dengan demikian akan memperoleh pencapaian yang luar biasa. Terlepas dari apakah guru memiliki belas kasih dan menerima kita, tidak peduli apakah kita dapat memperoleh pencapaian atau tidak, apa yang dapat kita kerjakan tidak ada yang lain selain menaruh keyakinan dan rasa bakti. Kita harus bertekad menghilangkan pengharapan, keraguan dan kekuatiran.

4. Orang-orang yang bermoral dengan segala cara berusaha membaktikan diri kepada atasannya. Mereka berbuat demikian hanyalah mengharapkan keuntungan selama beberapa bulan atau pun beberapa tahun dalam kehidupan ini. Namun, guru kita adalah tumpuan harapan kita sampai kita mencapai pencerahan. Pahala keberuntungan yang besar atau pun yang kecil seberapa pun yang timbul dalam kehidupan ini, kehidupan di masa depan dan kehidupan di antaranya, semuanya adalah karena kebaikan guru. Pahala Dharma apa pun yang akan kita peroleh, adalah sepenuhnya tergantung pada guru. Oleh karena itu, semua perbuatan yang dilakukan dengan tubuh, ucapan dan pikiran harus digunakan untuk melayani guru. Bahkan, hanya mendoakan guru panjang umur dan memiliki aktivitas yang luas saja, selamanya harus tidak terlepas dari ketaatan, rasa kagum dan bakti kita.

Jika kita dapat mengikuti keempat pemikiran di atas untuk berlindung kepada guru, batin kita tidak mungkin tidak menjadi matang dalam memperoleh pembebasan.

Metode Aplikasi

Dalam aplikasi, ada dua poin yang perlu diperhatikan: Pertama, melaksanakan perintah apa pun dari guru; kedua: menyelesaikan setiap maksud dan harapan guru. Kedua poin ini mencakup semuanya.

Gunakan tubuh untuk bersembah sujud, berpradaksina, menulis, menjahit, menjalankan tugas, dan bahkan membawa air, membersihkan rumah. Gunakan ucapan untuk berdoa, memuji dan memberitahukan kepada orang lain tentang kebaikan guru. Ungkapkan tanya jawab yang sesuai dengan maksud guru dengan kata-kata yang merendahkan diri, serta menuturkan hal yang sebenarnya tanpa menyembunyikan sesuatu.

Baik di depan atau di belakang orang, janganlah mengatakan kata-kata fitnah sedikit pun. Dalam pikiran kita, usahakan hanya ada keyakinan dan rasa bakti serta pandangan murni. Jangan biarkan pandangan salah muncul sesaat pun. Jika karena dipicu oleh karma buruk sehingga membuat hati kita merasa tidak nyaman, kita harus segera menggunakan perhatian benar untuk menyadarinya, agar ekspresi tubuh dan ucapan yang tidak benar tidak terjadi sejak awal.

Jika karena karma buruk masa lalu dengan tidak sengaja kita melanggar maksud sang guru, maka bahkan walaupun harus mengorbankan tubuh dan kekayaan pun harus diperbaiki dengan menyesalinya, dengan rajin melafal mantra seratus suku kata, melakukan ritual penyesalan dan sejenisnya. Terhadap orang yang melanggar maksud hati guru, kita tidak boleh memiliki pikiran yang

sama dan makan bersama mereka. Bahkan dalam berbicara, tidak boleh muncul pikiran ingin mendekati mereka. Sekalipun kita sendiri tidak benar-benar menghina dan memaki guru, kalau kita dekat dengan orang yang mencemooh guru kita, sama saja dengan kita mencemooh guru juga.

Dalam hal benda-benda materi, kita harus mempersembahkan kepada guru barang berharga yang kita sukai dan barang apa saja yang disenangi guru sampai tanpa ada yang kurang. Tidak semestinya kita malah menyimpan barang-barang berharga dan indah, kuda muda, sapi kecil dan barang-barang lainnya untuk dipergunakan sendiri, dan mempersembahkan barang-barang yang tidak berguna bagi kita kepada guru sambil mengembar-gembor bahwa barang-barang tersebut sangat baik.

Umumnya, begitu seseorang mengetahui ada inisiasi yang mendalam, ia pasti menginginkan inisiasi tersebut. Namun begitu terjadi sedikit saja hal yang mengecewakan, hatinya merasa tidak senang. Kenyataannya, meskipun sang guru sudah memberikan ajaran dan instruksi, tetapi bukannya berterima kasih atas budi baik guru, malah mengatakan kata-kata yang sepertinya telah memberi kebaikan dengan berkata: “Aku telah mengatasi kesulitan dan berusaha untuk datang meminta ajaran dan mendengarkan Dharma!” Perilaku yang demikian hendaknya dihilangkan.

Jika seseorang tidak mengetahui bahwa mempersembahkan sesuatu kepada guru sebenarnya adalah demi kebaikan diri sendiri, tetapi malah merebut jasa orang lain dan merasa puas diri, berlagak dengan perkataan yang muluk-muluk dan kosong, kalau begitu jadinya, adalah lebih baik kalau sejak semula berdiam diri saja dan tidak perlu mempersembahkan apa-apa.

Oleh karena itu, buatlah agar batin kita terus menerus memperoleh tanda-tanda berkah dengan menumbuhkan keyakinan dan rasa bakti

yang benar dan tidak terbalik. Sebagaimana dikatakan dalam sutra, akan timbul dalam persepsi batin yang riil maupun dalam mimpi. Tanda-tanda luar biasa dan murni adalah: Perilaku delapan dharma duniawi sudah menghilang, kehidupan yang sekarang sudah ditinggalkan, batin dan kesadaran menjadi terang dan kosong tanpa ada sesuatu yang menghalangi, dan tiba-tiba timbul realisasi. Apakah seseorang dapat mengembangkan latihan yang benar adalah sepenuhnya tergantung pada keadaan ini. Oleh karena itu, janganlah tergesa-gesa mencari latihan meditasi tingkat tinggi dan mendalam, tetapi sempurnakanlah dasar untuk memperoleh pahala yang bersangkutan dalam batin kita.

LATIHAN UTAMA

Petunjuk untuk Latihan Utama

Secara keseluruhan, kita telah membaca dengan penuh keyakinan ajaran rahasia realisasi pencerahan dari para guru silsilah Kagyud yang memiliki penguasaan diri yang sempurna, dan "Lautan Makna Definitif", harta karun luar biasa dan mendalam. Terutama sekali, dengan lima kegembiraan,[45] dari mulut guru yang berbudi kita mendapatkan nektar, sehingga ajaran guru akan secara jelas memenuhi batin kita. Namun, pemahaman yang didapat dengan membaca buku sangat kaku, sekalipun kadang-kadang timbul persepsi batin, tetapi tetap saja hal itu tidak dapat diandalkan. Sesudah beberapa hari ia akan menghilang.

Jika kita tidak dapat menemukan guru yang berkualitas, atau sekalipun sudah menemukannya, tetapi biar bagaimanapun tidak bisa bersandar padanya, dalam keadaan ini, kalau kita dapat mengumpulkan banyak transmisi lisan, maka jika ada yang kurang jelas pada salah satu transmisi lisan, kemungkinan akan jelas pada transmisi lisan lainnya. Hal ini sangat berguna ketika kita membutuhkannya.

Khususnya, kita tidak tahu hal apa yang akan terjadi jika dengan keyakinan dan rasa bakti kita dapat membaca poin-poin penting Dharma yang mendalam dari berbagai tradisi non-sektarian.

[45] Lima cara yang membuat guru gembira : tubuh, ucapan dan pikiran, pahala dan aktivitas.

Mungkin karena satu kata, kita dapat memahami makna kata-kata yang sebelumnya tidak dimengerti. Oleh karena itu, dengan banyak membaca ajaran, sutra dan sastra, memungkinkan pemahaman kita akan berkembang dengan pesat.

Ada sebagian praktisi yang merasa puas diri dengan tidak berguru. Atau sekalipun berguru, tetapi tetap saja tidak melatih dengan sungguh-sungguh, tidak membaca buku-buku mengenai transmisi lisan dan ajaran. Kalaupun membacanya, tetap saja ia tidak mengerti maknanya. Orang-orang seperti ini memiliki rintangan karma yang berat, adalah orang-orang yang tidak murni. Oleh sebab itu, ada kata-kata seperti ini: "Orang-orang bodoh yang melatih Mahamudra, sebagian besar menjadi sebab jatuh ke alam binatang." Meskipun ini adalah kata-kata yang mencemooh, tetapi kata-kata ini mengacu pada orang-orang tersebut.

Ada juga sebagian orang yang sudah berguru, mempelajari pengetahuan dan juga melakukan retret. Di samping itu, semua buku-buku mengenai rahasia untuk mencapai sukses sudah dibaca. Tetapi dalam batin, mereka sama sekali tidak memperoleh manfaat apa-apa. Karakter mereka semakin keras kepala, kesombongannya semakin menjadi-jadi, sehingga menutupi pandangan murni mata mereka. Mereka hanya melihat kesalahan orang lain. Orang-orang yang melewati hari-harinya seperti demikian, pastilah sudah memperoleh berkah dari Mara.

Aku sendiri belum memperoleh realisasi sedikit pun. Aku juga merasa tidak perlu mengulang-ulang kata-kata para Guru Silsilah. Tetapi, agar tulisan ini menjadi lengkap dan agar bagian "cara melatih meditasi" tidak terlewati, oleh karena itu aku menulis metode meditasi samatha dan vipassana.

Cara-cara latihan yang berbeda

Secara umum, ada cara yang disebut "mencari latihan pada tingkat wawasan." Untuk melatih dengan cara ini, maka sebelum mulai melatih dengan cara demikian, harus terlebih dulu menentukan tingkat wawasan dengan mendengar dan merenungkan. Sesudah tingkat wawasan ditentukan dengan pasti, praktisi lalu berdiam pada tingkat tersebut. Namun, bagi pemula, cara melatih seperti ini membutuhkan waktu yang panjang. Lagi pula tidak dapat dilakukan sampai mendalam.

Cara Dagpo Kagyud dari tradisi kita adalah "mencari tingkat wawasan dalam melatih." Dengan cara ini, kita tidak perlu melakukan terlalu banyak pembedaan dan pemikiran yang jelimet, tetapi langsung dikonfirmasikan pada batin. Dengan demikian, secara alami kita akan menyadari tingkat wawasan. Cara ini pasti dapat dilaksanakan oleh orang-orang yang memiliki kapasitas tinggi atau pun rendah, dan dapat dilakukan sampai mendalam.

Selain itu, dalam hal cara Milarepa, jika seseorang sudah mencapai tingkat yang stabil dalam latihan Kundalini (tummo) dan tubuh ilusi, maka secara alami ia akan menyadari sifat dasar Mahamudra. Oleh karena itu, beliau terlebih dulu mengajarkan metode terampil.

Tetapi dalam mengajar murid-murid biasa, Gampopa yang Tiada Bandingannya memakai cara melatih batin dengan tahap-tahap ajaran Kadampa. Terhadap murid yang khusus, sesudah dengan ringkas mengajarkan metode terampil, langsung diberi bimbingan Mahamudra.

Pelindung makhluk hidup Kyabje Palmer Drukpa lebih memfokuskan diri pada latihan "Lima Rangkaian Transmisi Mahamudra", sehingga

kebanyakan empat sekte besar dan delapan sekte kecil[46] lebih mengkhususkan diri melatih “Lima Rangkaian Transmisi Mahamudra”.

Sementara itu, Raja Dharma Tsangpa Gyare dan dua Mahaguru Gyalwa Lorepa dan Godtshangpa lebih mengutamakan metode latihan “cita rasa tunggal”. Singkatnya, dalam merealisasi tujuan akhir realita Mahamudra, metode-metode tersebut di atas tidak berbeda.

Karena kapasitas makhluk hidup berbeda, tidak mungkin menundukkan semua orang hanya dengan satu metode dan satu yidam saja. Lagi pula, karena kondisi karma yang berlainan, maka akan terlihat beragam sekte agama Buddha, sehingga mengakibatkan pandangan sektarian yang berbeda dan dengan demikian timbul pola perilaku yang berbeda. Oleh karena itu, mereka yang menganggap orang lain sebagai non Buddhis dan yang saling menghujat, adalah orang-orang yang menciptakan dan mengumpulkan karma penyangkalan Dharma yang tidak ada artinya. Sebenarnya, setiap tradisi memiliki kebenarannya sendiri. Kita tidak boleh mengkritik siapa pun, karena tujuan akhirnya adalah sama, yaitu Mahamudra.

Lima Rangkaian Transmisi Mahamudra

Cara berlatih mengikuti "Lima Rangkaian Transmisi Mahamudra":

1. Seperti biasanya, pertama-tama padukan dengan sungguh-sungguh berlindung dan membangkitkan Bodhicitta ke dalam hati.
2. Yang disebut ajaran Vajrayana, adalah mengacu pada latihan pada tahap penciptaan dan tahap perampungan, dan dengan

[46] “Empat sekte besar dan delapan sekte kecil” mengacu pada sekte-sekte tradisi Kagyud. Empat sekte besar adalah: Karma Kagyud, Barom Kagyud; Tshalpa Kagyud, dan Phagdru Kagyud; sedangkan delapan sekte kecil adalah: Drikung Kagyud, Lingre Kagyud, Drukpa Kagyud, Shuksep Kagyud, Taklung Kagyud, Trophu Kagyud, Yazang Kagyud, dan Yelpa Kagyud.

empat jenis tahap penciptaan yang memenuhi standar[47] untuk memvisualisasikan diri sebagai Vajrayogini atau yidam mana pun lainnya.

3. Dengan jelas membayangkan Guru Akar di puncak kepala atau di hati, dan bangkitkan keyakinan dan rasa bakti yang kuat.
4. Latihan utama – unifikasi samatha dan vipassana.
5. Terakhir, melimpahkan jasa dan berdoa dalam kerangka tiga wawasan kekosongan[48], dan menyegel latihan tersebut.

Tahap-tahap latihan yang diajarkan oleh Mahayana dan Tantrayana semuanya tercakup dalam "Lima Rangkaian Transmisi Mahamudra" tersebut. Jika kita benar-benar ingin berlatih, maka sudah cukup dengan metode ini dan tidak perlu latihan yang rumit lainnya. Sekalipun kita memahami delapan puluh empat ribu metode, namun kalau tidak dilatih, waktu kita meninggal, kita akan meninggal secara biasa-biasa saja.

Umumnya, pada tahap pengumpulan akumulasi dan pemurnian rintangan karma buruk, jangan abaikan kesempatan apa pun juga. Kita harus seperti orang lapar yang melihat makanan. Dharma apa pun yang terlihat atau terdengar harus dilaksanakan. Namun, ketika latihan sudah sampai tahap yang pasti, janganlah banyak urusan dan banyak pikiran. Ketika suatu persepsi batin belum timbul, maka harus tetap mempertahankan latihan yang bersangkutan dengan tabah dan teguh.

Latihan samatha

Mengenai metode menumbuhkan *samādhi*, pertama-tama kita harus melatih meditasi samatha. Sama halnya bayangan bulan tidak akan

[47] Empat jenis tahap pemunculan yang memenuhi standar: Ketika bermeditasi pada tahap pemunculan, visualisasi yang ditimbulkan harus jelas, stabil, membangkitkan citra kebuddhaan, dan dengan intensitas yang kuat.
[48] Lihat Catatan kaki No. 30.

jelas pada air yang keruh, jika untuk sesaat pun pikiran kita tidak dapat meninggalkan pembedaan dan konseptualisasi, maka kita tidak akan dapat menyadari kebijaksanaan awal yang luar biasa. Sekalipun dapat menyadarinya dengan samar-samar, keadaan yang demikian juga tidak stabil. Bagi pemula, jika ia terganggu dengan ketidak-fokusan, tidaklah mungkin baginya untuk menumbuhkan samadhi. Oleh karena itu, baik tubuh dan pikiran haruslah dalam keadaan yang hening.

Selain itu, walaupun kita belum dapat mengesampingkan kehidupan duniawi saat ini, paling sedikit pada waktu berlatih tidak memikirkan pekerjaan. Terhadap makanan dan pakaian, kita mestinya hanya berpikir: “Apa yang ada saja.” Janganlah berpikir: ”Apakah aku bisa bertahan hanya dengan yang ini? Ah, kalau adanya hanya segitu, kemungkinan aku tidak bisa bertahan lama.”

Mengenai tempat tidur dan kebutuhan sehari-hari, kita mestinya berpikir: "Seperti apa pun jadi." Jangan berpikir: "Ini tidak baik, itu harus begitu." Atau: "Tidak boleh begini, harus begitu" dan pikiran sejenis itu. Kalaupun harus membaca buku atau menulis, kerjakan saja kalau sudah terpaksa, dan dikerjakan sedikit saja. Jangan dikerjakan terus. Kalau mengikuti pikiran pembedaan dan pikiran yang terkonsep, kita akan jatuh ke dalam kebiasaan yang buruk, yang lambat laun menjadi terikat dan tidak bisa bebas dari kebiasaan tersebut.

Jangan ucapkan terlalu banyak kata-kata yang tidak penting, tanya jawab dan diskusi. Jangan khawatir akan mengalami keadaan yang tidak enak tentang hal tersebut. Jangan memikirkan rencana pergi ke sana kemari.

Singkatnya, setelah mengesampingkan segala urusan dalam kehidupan ini, pada tempat yang sepi, untuk menjaga kodisi agar dapat tetap bertahan, perlu digambar simbol swastika dengan kapur

di bawah alas tidur. Ruang tidur yang sudah ditata jangan diubah-ubah tanpa alasan. Altar tempat persembahan kepada Tri Ratna dan mandala harus selalu dalam keadaan bersih, dan di atasnya disusun dengan ringkas barang-barang persembahan. Kita harus sering-sering membangkitkan ikrar yang kuat "Jika belum memperoleh realisasi suatu pencapaian, sampai mati pun aku tidak akan tertarik pada hal lainnya." Kita harus menjadikan "Lima Rangkaian Transmisi Mahamudra" sebagai latihan utama.

Poin-poin utama latihan samatha

Dalam hal meditasi samatha, postur tubuh dan pandangan mata sangat penting. Oleh karena itu, kedua kaki harus dalam postur vajra penuh. Kedua tangan dalam postur dhyana-mudra dan diletakkan empat jari di bawah pusar. Tulang punggung harus lurus dan tegak seperti anak panah. Bahu terkembang. Leher sedikit ditekan mengarah ke jakun. Bibir dalam posisi tidak tertutup namun juga tidak terbuka. Lidah menyentuh langit-langit dan ditempatkan secara alami. Mata memandang ke ruang yang berjarak delapan jari dari ujung hidung dengan pandangan yang sedikit terpenjam.

Hal yang penting untuk pikiran adalah: "Tidak memikirkan masa lalu." Dengan kata lain, tidak memikirkan hal apa pun yang sudah terjadi. "Tidak mengundang masa depan." Sama sekali tidak memikirkan apakah yang akan terjadi pada waktu yang akan datang, apakah baik atau pun buruk. "Hati dan kesadaran saat ini secara alami berdiam dalam keadaan tidak dimanipulasi."

Sedikit pun jangan ada keraguan "Apakah aku bisa bermeditasi?" ataupun "Apakah aku tidak bisa bermeditasi?" Lagipula, sama sekali jangan ada keinginan dan kekuatiran: "Apakah seperti ini? Apakah bukan seperti ini?" dan ide-ide lainnya. Langsung saja berdiam dalam ketertegunan keadaan alami pikiran dan kesadaran saat itu.

Janganlah membeda-bedakan, memodifikasi, menghilangkan atau membangun. Tiada distraksi, tiada latihan dan tiada aktivitas. Ketiga poin ini mencakup kunci utama berdiam dalam stabilitas, yang juga merupakan tiga metode pembebasan.

Untuk pemula, meditasi harus dilatih dengan waktu yang singkat dan agak sering. Waktu bermeditasi, kita harus berkonsentrasi agar pikiran tidak terdistraksi. Kalau tiba-tiba timbul pikiran, langsung saja awasi sifat pikiran tersebut. Tidak perlu menekannya, juga tidak mengikutinya.

Ketika selesai bermeditasi, cukup sekedar sedikit menyadari esensi batin dan menjaga agar perhatian selalu terpusat. Bahkan pada waktu ngobrol, bekerja di dapur, membaca buku, tetap harus menjaga perhatian dan kesadaran murni. Singkatnya, perhatian tetap harus terpusat.
Dalam waktu kapan pun, baik dalam waktu meditasi maupun waktu tidak bermeditasi, pikiran tidak boleh menyimpang ke benda dan suara luar ataupun oleh benda internal seperti keadaan fisik dan mental. Tetapi, kalau kita bersikap terlalu tegang, malah hal ini akan menjadi faktor penyebab semangat berlatih menjadi kendur. Oleh sebab itu, cukup dengan hanya menyadari batin secara alami. Jangan sampai terlalu mengikat diri.

Pikiran yang timbul kemungkinan akan lebih banyak dari pada masa lalu. Bisa juga badan kita menjadi terasa kurang enak, sehingga tidak ingin melakukan pengamatan. Namun bisa terjadi karena pikiran terpusat dan berdiam dalam keadaan keheningan, tubuh terasa nyaman, sehingga dalam keadaan berdiam seperti ini kita ingin tidur. Kadang-kadang napas terasa tersendat. Dalam waktu bermimpi, sering kita dapat menyadari sedang bermimpi.

Dalam proses berdiam dalam ketenangan, ketika seseorang sudah dalam keadaan berdiam dalam ketenangan, tiba-tiba timbul suatu

pikiran. Namun, begitu pikiran timbul, segera ia dapat menjadi tenang dan stabil lagi. Pada saat seperti ini bisa timbul perasaan "sepertinya dapat memanggil kembali pikiran dan menempatkannya pada suatu tempat" dan persepsi batin lainnya. Keadaan ini adalah tanda-tanda awal dari pemahaman dan penguasaan latihan. Jika kita tidak melepaskannya, namun terus mempertahankannya, maka akan timbul salah satu dari hasil tiga jenis keadaan berdiam tingkat tinggi, tingkat menengah dan tingkat biasa yang disebut di dalam sutra.

Berbicara tentang meditasi samatha dengan objek, ajaran mengenai bagian ini sangat banyak. Namun, melatih memusatkan pikiran dengan cara membayangkan Buddha Sakyamuni di depan kita, atau dengan menghitung keluar masuknya nafas adalah dua cara yang memberi manfaat paling banyak.
Meskipun sutra menyebutkan bahwa hasil tertinggi dari samatha dapat menimbulkan kekuatan gaib dan pengamatan yang luar biasa, namun hal ini sepenuhnya tergantung pada keunggulan nadi, prana dan kapasitas seseorang. Sekarang ini sudah tidak ada orang yang dapat mencapai hasil latihan yang demikian. Pada masa ini sudah sulit untuk mencapai pencapaian umum. Kalaupun ada yang dapat mencapainya, pencapaian tersebut adalah timbul secara alami, tidak dapat diusahakan dengan sengaja.

Jika timbul sedikit kekuatan supranatural, maka ia harus diabaikan. Jika kita sengaja mencari kekuatan gaib, maka akan menjadi sebab timbulnya rintangan Mara. Demikian pula, sutra juga mengatakan, ketenaran, kekuasaan, berkah materi dan lain-lain akan muncul pada saat ini. Namun, jika berkah-berkah ini merusak perbuatan baik, maka berkah-berkah tersebut adalah merupakan berkah dari Mara.

Pada saat seperti ini, praktisi harus berusaha membedakan dan memahami apakah batinnya dalam keadaan "berdiam dalam kestabilan" atau "bergerak dalam ketidak-tenangan." Sesudah menyadari apakah pikiran "berdiam" atau "bergerak", ia dapat

mengamati sifat hakiki batin, namun belum benar-benar mengenali batin. Hal ini adalah apa yang disebut "mengetahui apakah pikiran bergerak atau diam".

Selanjutnya, kita jangan membedakan antara pikiran khayal dan batin. Mereka ibaratnya seperti ombak dan air yang merupakan satu cita rasa yang sama. Praktisi harus berdiam dalam esensi batin yang sadar dan jelas. Jika kita tidak paham akan prinsip ini, maka cukup bagi kita hanya dengan terus menerus berdiam dalam esensi batin di mana pikiran “diam” dan “bergerak”. Jangan mengikuti pikiran yang berkelana. Jangan pula melakukan analisa apa pun, tetapi tetap berdiam dalam keadaan stabil tersebut. Dengan berbuat demikian, pikiran akan menjadi terfokus dan hati akan merasa nyaman, kosong, jelas dan terang. Pikiran apa pun yang muncul, akan seperti salju yang jatuh pada batu hangat. Berapa banyak pun pikiran yang timbul, berapa banyak pula ia dapat dikenali dan dapat segera dikenali dengan tangkas.

Mereka yang memiliki perasaan ini akan berpikir: "Mengapa orang-orang ini tidak melatih metode ini?" Akan timbul rasa percaya diri dan merasa kesal terhadap orang lain. Pada waktu itu kita juga akan berpikir: “Kelihatannya aku sudah bisa hidup menyendiri di gunung.” Delapan dharma duniawi terasa biasa-biasa saja. Kadang kala akan sering terasa panik atau pandangan menjadi kabur, seolah-olah tidak ada lagi sesuatu untuk diamati, sehingga kita tidak dapat pula menemukan sesuatu untuk diamati dan berdiam di dalamnya. Kita menjadi bingung dan kewalahan. Terkadang terasa segalanya tidak jelas, tidak dapat membuat penilaian dan kepastian. Semua perasaan ini adalah termasuk salah satu dari bentuk persepsi batin.

Latihan Vipassana

Selanjutnya, analisalah dengan teliti secara fundamental: Dari mana pikiran yang sudah lewat itu berasal? Ke manakah pikiran yang baru lenyap itu pergi? Dan di manakah pikiran yang timbul di antaranya berdiam? Bagaimana warna dan bentuk pikiran? Apakah pikiran itu tunggal atau jamak? Akhirnya, kita mendapatkan bahwa pikiran itu tidak timbul dari mana pun, dan oleh karena itu tidak ada istilahnya lenyap atau pergi kemana pun. Tidak ada tempat untuk "sekarang berdiam di sini." Pula, tidak dapat dengan jelas menemukan bentuk dan warnanya. Kalau kita dapat menganalisa dengan menyeluruh tanpa ditutup-tutup, esensi batin ini tidak berada dimana pun. Ia jelas dan bersinar dari awalnya. Inilah yang disebut vipassana. Meskipun disebut vipassana, namun hanyalah sebatas perasaan terhadap sensasi, bukan benar-benar realisasi menyadari batin yang sesungguhnya. Pada waktu ini, kita akan berpikir: "Apa yang dikatakan sutra bahwa 'subyek yang mengamati dan objek yang diamati adalah bukan dua dan tiada berbeda'. Setelah timbul kepastian akan hal ini, kita dapat berdiam dalam keadaan tanpa aktivitas", mestinya mengacu pada keadaan ini!

Ada juga kasus dimana kita tidak menyadari bahwa pikiran menjadi tidak terfokus. Namun, ketika perhatian murni muncul, kita dapat segera mengetahuinya lagi dengan jelas. Latihan meditasi seperti ini tidak ada fokus tertentu, seperti latihan biasa yang dijalankan pada kehidupan sehari-hari. Pada waktu keadaan ini muncul, akan timbul perasaan "melatih diri malah lebih buruk dari sebelumnya."

Bahkan ketika pikiran muncul, tidak begitu sulit bagi kita untuk mengatasinya seperti pada masa lalu. Biasanya cukup secara alami dibiarkan saja. Akan timbul objek-objek eksternal dan berbagai perasaan lainnya. Akan timbul banyak perasaan apakah latihan sudah mencapai tingkat tinggi atau tingkat rendah, sudah mencapai jangka panjang atau masih dalam jangka pendek. Kadang-kadang kita

merasa bahwa tidak ada kemajuan sedikit pun, sehingga merasa frustrasi. Kadang-kadang kita akan merasa tidak ada wawasan yang lebih tinggi dari pada yang muncul sekarang ini. Timbul keinginan membicarakan pencerahan yang mendalam ini kepada orang lain. Kita akan bermimpi tentang para yidam dan para siddha masa lalu. Kadang kala juga akan bermimpi tentang hal-hal yang buruk dan tidak nyaman. Bisa juga karena mimpi, timbul rasa takut dan ragu. Kadang-kadang kita tidak bisa membedakan apakah sedang menjalankan latihan atau lagi bermalas-malas, dan berpikir: "Aku tidak akan terpengaruh sekali pun bermalas-malas".

Tetapi jika kita membiarkan pikiran tidak terfokus untuk waktu yang lama, maka lima racun klesa dan delapan dharma duniawi akan muncul dengan lebih intensif, sehingga perhatian murni tidak dapat mengatasinya dalam waktu yang sama. Kecuali latihan sudah mencapai tingkat kestabilan yang tinggi, maka meskipun keadaan tersebut dapat disadari dengan perhatian murni, namun adalah sulit untuk mengatasi klesa. Oleh karena itu, adalah sangat penting tidak bermalas-malas dalam melatih diri, tetapi tetap memusatkan pikiran pada meditasi.

Selain itu, karena berkah yang diperoleh dari keyakinan dan rasa bakti, dan terbangunnya karma baik masa lalu, batin akan terungkap dengan tidak tertutupi apa pun, sehingga tidak perlu lagi mengamati pikiran apa pun yang timbul. Pada saat ini, sifat alami batin, yaitu objek yang teramati dan subjek yang mengamati telah melebur menjadi satu. Tanpa perlu menganalisa perasaan dan pemahaman enam indera, kita akan dapat menyadari sifat batin, dan tidak perlu pula ada aktivitas memperbaiki dan menyempurnakan. Selain mengetahui bagaimana perasaan batin pada keadaannya yang normal dan membiarkannya dalam keadaan begitu, tidak ada kata-kata untuk mengungkapkan keadaan terang, pemahaman dan kekosongan yang teramati oleh batin.

Berdiam dalam keadaan demikian berbeda dengan keadaan biasa dan sebagai orang awam. Saat ini, perasaan kekosongan akan terungkap, dan kita akan berpikir: "Pada awalnya, rasanya tidak ada yang tidak dimengerti. Mengapa baru sekarang aku menyadarinya? Sungguh aneh! Dulu aku berpura-pura untuk melihat sifat pikiran. Itu benar-benar merupakan khayalan yang tidak berguna!" Dengan demikian, akan muncul keyakinan terhadap guru dan Dharma, dan kita akan merasa senang. Mungkin ada beberapa kali muncul pikiran yang tak terfokus sehingga delapan dharma duniawi bermanifestasi. Namun, hanya dengan sedikit kesadaran, mereka dapat dijaga dengan perhatian murni dan akan menjadi baik dengan sendirinya tanpa terlalu banyak melakukan perbaikan. Jika kita dapat berbuat seperti demikian, dapat dikatakan sudah dapat merealisasi sebagian dari sifat hakiki batin.

Tetapi, sampai tingkat ini masih belum cukup. Kita harus berlatih seumur hidup dengan mengesampingkan kekurangan makanan, pakaian dan ketenaran. Usahakan keyakinan dan rasa bakti berdiam dalam lubuk hati. Jika kita dapat tidak menaruh minat sama sekali terhadap urusan duniawi dalam kehidupan kita, maka lambat laun kita akan meraih sukses dalam latihan kita.

Mahaguru Godtshangpa berkata: "Aku memiliki keyakinan dan rasa bakti yang tinggi terhadap guruku. Lewat ketekunan seperti menyelamatkan kepala dari kobaran api, sesudah dua puluh hari, aku dapat mengamati sifat batin dengan baik. Sesudah tiga bulan, aku tidak lagi terpengaruh oleh gangguan negatif di siang hari. Sesudah dua tahun, aku dapat mencapai tingkat berlatih siang malam tanpa henti." Kalau kita sudah memiliki keyakinan, rasa bakti dan ketekunan, tidak mungkin tidak dapat menyadari dan melihat batin.

Terbalik dan salah jalan

Seperti yang disebutkan dalam sastra pelatihan diri: “Adalah sangat penting untuk melatih dalam kehidupan ini juga.” Sekarang, dengan memiliki tubuh manusia, kita harus mengerti bahwa kehidupan di masa yang akan datang adalah lebih penting dari pada kehidupan sekarang; melatih lebih penting dari pada hanya membicarakannya; dan memfokuskan diri pada instruksi inti guru adalah yang paling penting.

Kita harus menyingkirkan enam keterbalikan berikut:

1. Tidak dapat menanggung kesulitan dan rasa sakit dalam pelatihan Dharma, tetapi dapat mengatasi semua rintangan dan kesulitan untuk mencapai apa yang diinginkan dalam kehidupan ini. Ini adalah kesabaran yang terbalik.
2. Tidak mendambakan Dharma, tetapi mendambakan delapan dharma duniawi. ini adalah pendambaan yang terbalik.
3. Tidak mendengar, merenung, melatih dan mencicipi rasa Dharma, tetapi mencicipi rasa kekayaan materi. Ini adalah pencicipan rasa yang terbalik.
4. Tidak meratapi dan menyesali karma buruk yang dilakukan diri sendiri dan orang lain, tetapi malah meratapi dan menyesali kesusahan yang dialami dalam menjalankan latihan Dharma. Ini adalah kasih sayang yang terbalik.
5. Tidak membuat orang yang bergantung pada dirinya menjadi penganut Buddha, tetapi malah memberi petunjuk supaya orang tersebut memperoleh kehidupan materi yang lebih baik. Ini adalah pengaturan yang terbalik.
6. Tidak bergembira atas perbuatan baik, tetapi malah bergembira atas penderitaan yang dialami musuh. Ini adalah ikut bersuka cita yang terbalik.

Bodhisattva Nagarjuna berkata: "Keuntungan dan kerugian, kesusahan dan kesenangan; pujian dan celaan, nama baik dan nama buruk; jauhilah delapan dharma duniawi, bertekadlah meninggalkan mereka.”

Kita tidak perlu berkata yang tidak benar tentang perilaku orang lain mengenai delapan dharma duniawi ini. Mereka yang menganggap dirinya sudah dapat menjalankannya dengan benar, hati mereka juga akan tercemar tanpa mereka sadari. Oleh sebab itu kita harus berusaha menaklukkannya.

Dalam waktu mana pun kita harus meninggalkan lima cara berpenghidupan yang salah[49]: menyanjung, menginginkan sesuatu dengan memberi pujian, menipu dengan berlagak seperti orang yang bermartabat, membual dengan tujuan memperoleh keuntungan, memberi sedikit dengan tujuan memperoleh lebih banyak.

Jika kita memiliki pahala dan realisasi yang lumayan tinggi, hal yang demikian tentu saja sangat baik, tetapi hal ini sangat sulit untuk didapatkan. Jangan merasa malu terhadap diri sendiri, tetapi jangan pula menipu orang lain. Kalau bisa berperilaku sesuai dengan ucapan, hal yang demikian sudah sangat bagus dan merupakan keadaan yang sangat langka.

Meskipun sutra mengatakan ada banyak jalan yang salah dan sesat, tetapi kalau kita dapat menghilangkan penambahan nilai dan rekaan tentang realita, maka kita akan dapat membedakan dengan pasti jalan yang benar dengan jalan yang salah atau jalan yang sesat, sehingga kita tidak perlu lagi berbicara apakah kita telah menyimpang ke jalan yang sesat.

Bagi orang yang belum bisa memastikan apakah pikirannya berada dalam keadaan diam atau bergerak, yang hanya kadang-kadang dapat merasakan tidak adanya pikiran, yang hanya dapat melihat substansi pikiran dalam waktu yang singkat, dan yang dengan demikian lalu menganggap dirinya telah melihat batinnya, maka ia

[49] Penghidupan salah: Perbuatan tubuh dan ucapan yang timbul dari nafsu keinginan.

tidak perlu kuatir akan "jalan sesat" yang disebut dalam sutra, karena saat ini belum waktu baginya untuk berbicara tentang jalan sesat. Kalau seseorang tidak memiliki kemelekatan terhadap pelatihan diri apa pun, maka baginya tidak akan ada jalan sesat, kecuali kalau ia memiliki rasa unggul diri yang ekstrim. Kalau hanya agak kikir saja, ia tidak akan menyimpang ke jalan sesat. Bisa atau tidaknya menyimpang ke jalan sesat, sepenuhnya tergantung pada ada tidaknya nafsu keinginan dan kemelekatan.

Jalan sesat yang utama adalah: Ingin menyamai kedudukan guru; kurang memiliki pandangan murni terhadap teman sedharma; dengan kasar mencela tradisi lain; memiliki rasa sombong yang amat tinggi; berpura-pura memegang sila; membiarkan diri tercemar dengan lima racun; tidak menghiraukan akibat karma, sebab dan akibat; suka membicarakan prinsip kekosongan dan suka omong kosong; menguar-uarkan persepsi pencapaian di depan umum; dan mempraktekkan *Uttaramanuṣyadharma*[50] sebagai latihan utama.

Kelihatannya kita masing-masing telah memperoleh berkah dari Mara. Yang kita sebut para pengikutnya, tidak lain adalah orang-orang yang tidak memiliki pahala di dunia yang keruh ini, yang tidak memahami hal-hal yang utama dari Dharma, dan hanya mengikuti omongan yang tidak bermakna. Oleh karena itu, tampaknya bahkan Buddha Sakyamuni datang secara pribadi pun tidak dapat menghentikan mereka masuk ke jalan sesat.

Singkatnya, hasil latihan mestinya adalah hati yang lembut. Bersengketa karena Dharma; menimbulkan konflik dengan mengatas-namakan ajaran; katanya memberi manfaat kepada orang lain, tetapi kenyataannya adalah untuk mencari keuntungan sendiri; dan

[50] *Uttaramanuṣyadharma* salah satu dari empat parajika, di mana seseorang, meskipun tidak memiliki kesaktian, untuk menipu orang lain, mengatakan telah memilikinya. Namun, akhirnya ketahuan bohongnya.

perbuatan sejenis lainnya yang dilarang oleh Dharma, justru menjadi perbuatan yang terutama para praktisi sekarang ini.

Menghadapi klesa dan kondisi buruk

Dagpo Lhaje yang Tiada Bandingannya berkata: "Bagi pemula, bukan waktunya untuk berkonfrontasi dengan klesa, tetapi adalah waktunya untuk menghindari klesa." Kita belum sampai pada tahap dimana kita memiliki kemampuan mengkonversi klesa menjadi jalan latihan. Oleh karena itu, kita harus berhati-hati terhadap minuman keras, wanita, kebencian, iri hati, perilaku tidak sesuai tata susila, berbaring lama bagaikan mayat dan lain-lain sejenisnya.

Yang disebut "memiliki kemampuan untuk mengubah klesa menjadi jalan latihan" adalah seperti Tilopa dan Naropa, yang dapat memanifestasikan kekuatan gaib dengan tanda-tanda nyata dari energi kebijaksanaan internal. Ini sama sekali bukan ajaran yang dibabarkan kepada orang-orang yang tidak bisa menguasai hatinya, yang tanda-tanda luarnya termanifestasi sebagai klesa dan tingkah laku yang tercemar.

Bagi orang-orang yang belum memiliki realisasi, meskipun mereka melakukan pemberian manfaat kepada makhluk hidup, hal ini tidak akan benar-benar mendatangkan manfaat kepada mereka. Malah mereka mungkin merugikan diri sendiri. Hal ini seperti perumpamaan: "Bibit obat mujarab yang tidak semestinya dipotong, tetapi harus dirawat". Hanya dengan latihan yang tekun, barulah akan menghasilkan manfaat yang lebih besar.

Sutra mengatakan: "Orang yang memperoleh persepsi kehangatan tetapi yang belum mantap, meskipun ia melakukan pemberian manfaat kepada orang lain, akan merugikan diri sendiri. Sesudah

mencapai tingkat realisasi, barulah ia dapat memberi manfaat kepada diri sendiri dan orang lain dengan mudah."

Ketika penyakit, kondisi buruk dan gangguan dari makhluk halus timbul, terhadap pikiran yang merasa "aku sakit", "aku diganggu Mara", kita harus mengamati substansi yang menimbulkan pikiran tersebut. Bagi orang yang realisasinya sedikit, meskipun hal ini tidak segera berguna, tetapi kalau ia bisa bersabar dan bertahan, maka secara bertahap akan membuat penghalang kesulitan tersebut hilang.

Ketika racun-racun yang tersembunyi tersebut muncul kembali, kalau diamati substansinya, maka kekuatan pikiran yang merasa diri sedang sakit dan ada gangguan setan akan berkurang. Begitu juga dengan kesusahan lainnya.

Bagi orang yang realisasinya lebih baik, ia tidak perlu mencegah timbulnya penyakit dan fenomena lainnya. Ia akan dapat juga memasuki esensi kekosongan yang terang dan senyap. Kalau seseorang tidak dapat menanganinya dengan perhatian murni, maka ia tidak ada bedanya dengan orang biasa.

Biarpun kita memahami bahwa fenomena yang timbul tidak lain dari pada sifat batin itu sendiri, tetapi kalau kita tidak benar-benar memperoleh realisasi dari lubuk hati, ketika pikiran dan fenomena bertemu, maka kita masih tidak akan dapat melepaskan diri dari ilusi keenam kesadaran indera.

Oleh karena itu, untuk sementara, kalau timbul perasaan apa pun dari enam kesadaran, kita harus berusaha agar tetap jangan sampai ada dambaan dan kemelekatan pada mereka. Praktisi tingkat tinggi akan mengenalinya pada saat pertama pikiran timbul, sedangkan praktisi tingkat menengah akan mengenalinya pada saat kedua. Selain itu, jangan biarkan pikiran muncul dan terus berlanjut. Kita harus terus bergantung pada perhatian murni yang mengenali esensi batin. Tilopa mengatakan: "Fenomena tidak mengikat, nafsu dan

kemelekatanlah yang mengikat; Naropa-lah yang memutuskan ikatan nafsu dan kemelekatan."

Singkatnya, pikiran adalah energi batin itu sendiri, sama seperti air dan ombak. Oleh karena itu, tidak mungkin tidak ada pikiran. Berbagai bentuk dan fenomena yang timbul dalam pikiran adalah seperti cahaya pelangi yang tampak pada kristal bening. Seberapa pun tingginya realisasi seseorang, tidak mungkin tidak timbul fenomena objek. Perbedaan antara pikiran dan fenomena, kuncinya terletak pada apakah kita menanganinya dengan nafsu keinginan dan kemelekatan. Sutra mengatakan: "Hanya dengan terus menerus menyadari batin dengan perhatian murni, meskipun lebih banyak lagi fenomena pikiran yang timbul, adalah juga merupakan kebijaksanaan." Jika tidak menyadari batin, sekalipun tidak timbul ide-ide, hal yang demikian hanyalah merupakan keadaan yang netral saja.

Sesudah memahami bahwa pikiran yang terungkap adalah kilauan batin diri sendiri yang pada hakekatnya kosong, dimana fenomena yang nyata dan kekosongan tiada berbeda, maka kita sudah tidak perlu lagi memblokir pikiran. Biarkanlah sifat hakiki batin yang kosong bercahaya tanpa rintangan. Kalau kita bisa membiarkannya timbul dengan cemerlang dan menyadarinya, dapat dikatakan sudah merealisasi apa yang dinamakan "tahap penciptaan dan tahap perampungan adalah sama dan tiada berbeda."

Karena karma buruk masa lalu menjadi matang, bisa terjadi badan kita menjadi sakit, timbul penderitaan batin dan hal lain yang tidak diinginkan ketika latihan benar-benar sudah mendalam. Hal ini adalah sama seperti kotoran yang kelihatan ketika kita mencuci wadah yang kotor. Sutra mengatakan: "Keadaan ini adalah tanda awal kemurnian batin." Janganlah latihan kita terpengaruh oleh kondisi yang buruk, tetapi kita harus lebih giat lagi melatih diri.

Ketika timbul tanda-tanda kualitas akibat melatih diri, janganlah berusaha meneliti apakah hal tersebut merupakan kualitas yang sebenarnya atau merupakan rintangan Mara. Kalau sampai timbul kemelekatan bahwa kita merasa sangat istimewa, meskipun memang benar-benar ada tanda kualitas, maka ia akan segera berubah menjadi rintangan Mara.

Oleh karena itu, janganlah mendambakan dan melekat pada tanda-tanda baik. Jangan pula takut akan tanda-tanda yag buruk. Buanglah semua keinginan, keraguan dan ketakutan.

Apa yang harus dilakukan

Jangan duduk di tempat yang terhormat. Jangan berpakaian yang mewah. Jangan menyimpan barang-barang yang berharga. Jangan suka pujian dan penghormatan orang lain. Hal-hal seperti ini semuanya adalah faktor yang berkontribusi atas kesombongan. Kalau setiap saat kita bisa merendahkan diri, tidak akan muncul faktor yang mendukung timbulnya kesombongan dan iri hati.

Selama tidak timbul kesombongan, maka tidak akan ada rintangan. Kalau timbul pikiran sombong: ”Guru tidak lebih hebat dari pada aku” dan “Biarawan lain bahkan tidak mengetahui hal ini” dan sejenisnya, maka akan timbul rintangan Mara. Oleh karena itu kita harus terus mempertahankan keyakinan, rasa bakti dan pandangan murni.

Makan terlalu mewah akan menyebabkan timbulnya nafsu keinginan, kemelekatan dan klesa. Oleh karena itu, perihal makanan, sudah cukup kalau bisa membuat perut kenyang saja. Waktu mendapatkan makanan dan pakaian, jangan berpura-pura tidak memerlukannya. Ketika tidak mendapatkan makanan dan pakaian, jangan pula repot-repot untuk mendapatkannya. Kita harus merasa cukup dengan apa yang kita miliki. Selama tidak lapar dan kedinginan, kita

harus mempersembahkan segala milik dan kekayaan selebihnya kepada guru dan Tri Ratna yang merupakan ladang pahala.

Selain itu, dalam melatih Bodhicitta, meskipun dalam tahap latihan Bodhicitta aspirasi, tidak ada perbedaan antara ladang pahala yang baik dan yang buruk, tetapi dalam tindakan yang sebenarnya, praktisi pemula mesti memilih untuk membuat persembahan kepada ladang pahala yang benar.

Jika seseorang tidak puas-puasnya mengejar keinginan, maka meskipun ia disebut orang sebagai “praktisi”, tetapi kenyataannya adalah nama kosong belaka. Kita harus merasa puas dengan apa yang ada. Kalau banyak rencana dan hal-hal yang diinginkan, keadaan yang demikian akan membuat faktor Dharma tidak mengena di hati. Oleh karena itu, kita harus senantiasa mengurangi ide-ide dan keinginan.

Bagaimanapun keadaaan hati kita, apakah dalam keadaan stabil, bergerak, senang ataupun susah, kita harus berusaha supaya tetap berada dalam keadaannya yang alami. Tidak ada bantahan, penetapan, perubahan dan rekaan dalam melafal sutra, mantra, dan dalam bergerak, diam, duduk dan berbaring. Inilah yang disebut perilaku alami.

Namun sebelum latihan menjadi mantap, kita harus menjaga sila sebaik-baiknya seperti seseorang menjaga bola matanya. Bukan saja kita harus menjaga dan memperhatikan karma, sebab dan akibat yang kecil, tetapi juga harus yakin sepenuhnya dengan apa yang dianggap “pada dasarnya tidak ada pengaruh untung ruginya terhadap esensi batin” adalah merupakan pemahaman yang tidak lengkap terhadap kekosongan.

Jika dengan berkedok melatih diri, kita kemudian menjadi orang brutal atau berperilaku seperti orang gila, meskipun oleh orang yang

memiliki karma buruk dipandang sebagai orang yang memperoleh pencapaian, tetapi hal ini akan menjadi dasar penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini, adalah sangat penting untuk berhati-hati.

Singkatnya, sekali pun kita tidak memiliki karma baik untuk mendengar, merenungkan, dan berlatih Dharma, tetapi karena ada kata-kata para guru silsilah Kagyud sebagai bukti, maka mereka yang rajin dan tidak gentar dalam mengikuti dan meneladani perilaku dan prestasi para guru silsilah, tidak ragu lagi secara alami akan memperoleh dua manfaat[51] dan pencapaian.

Oleh karena itu, kita harus menjaga sila dasar dan samaya, dan jangan sampai melanggarnya. Di samping itu, kita harus dengan sepenuh tenaga mengumpulkan akumulasi dalam segala bidang dan memurnikan karma buruk. Yang paling utama adalah tidak memilki banyak keinginan dan merasa puas dengan apa yang dimiliki, serta selalu mengambil posisi yang rendah. Kebajikan yang paling utama adalah keyakinan, rasa bakti dan pandangan murni. Sampai akhir kehidupan, kita harus tidak henti-hentinya mempelajari kekosongan dan asimilasi kebijaksanaan dan belas kasih.

Yang harus dilakukan seiring dengan latihan ini adalah selalu bersandar pada ketekunan tanpa distraksi, perhatian murni dan pemahaman yang benar. Sampai pada suatu waktu, kita tidak memerlukan lagi bimbingan dalam pandangan dan latihan serta penjelasan akan beragam Bhumi dan jalur. Karakteristik Mahamudra yang sesungguhnya akan bermanfestasi dari dalam batin kita, sehingga kita mencapai kondisi bebas dari proliferasi konsepsi, keraguan dan ketakutan. Pada saat itu, dapat dikatakan kita sudah "merealisasi hasil latihan."

[51] Dua manfaat: memberi manfaat kepada diri sendiri dan kepada makhluk lain.

KATA PENUTUP

Dari Vajradhara sampai ke Guru Akar,
Jalan yang sudah ditempuh rangkaian permata Kagyud,
Metode ini memiliki kehangatan berkah,
Jika dilatih dengan tekun akan memperoleh manfaat besar.

Mahamudra Sutra memahami batin,
Dengan Mahamudra Tantra memperoleh keteguhan,
Mahamudra Esensi membuat sifat batin bermanifestasi,
Semoga aku merealisasi kekuatan Vajradhara dalam kehidupan ini.

Bukan untuk menjadi orang bijak atau untuk ketenaran,
Namun ini ditulis sesuai instruksi guru,
Semoga dengan demikian mendapatkan pahala,
Dan Ajaran Tradisi Latihan menyebar ke empat penjuru,
Semoga mereka yang berjodoh karma mencapai istana kekal yang alami.

Yang mulia Jetsun Lama Karma Odsal Gyurme memerintahkan secara pribadi, agar tahap-tahap latihan Ngondro Mahamudra ditulis dengan cara yang sederhana, mudah dibaca dan dimengerti. Oleh karena itu, sesuai dengan perintah beliau, aku menuliskan catatan ini sebagai catatan tambahan untuk tulisan Karmapa IX “Mahamudra: Lautan Makna Definitif”.

Meskipun aku tidak memiliki pencapaian, tetapi tulisan ini dibuat dengan mengutip ajaran para guru, bukan dengan mengarang-ngarang sendiri.

Praktisi rendah Karma Ngawang Yonten Gyatso, usia tiga puluh satu tahun, menulis catatan ini di tempat penyepian Kunzang Dechen, Vihara Palpung.

Semoga bermanfaat bagi agama Buddha dan makhluk hidup.

LAMPIRAN

SADHANA NGONDRO

༄། །སྒྲུབ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྲེད་བ་ཀརྨ་ཀཾ་ཚང་རྟོགས་པའི་དོན་བརྒྱུད་ལས་
བྱུང་བའི་གསུང་དྲི་མ་མེད་པ་རྣམས་བཀོད་ནས་ཞལ་འདོན
རྒྱུན་ཁྲེར་གྱི་རིམ་པ་འཕགས་ལམ་བགྲོད་པའི་
ཤིད་རྟ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུག་སོ།།

KENDARAAN YANG MENUJU JALAN MULIA

Ajaran sempurna yang diberikan oleh rantai permata tradisi Kagyud, Silsilah Realisasi Karma Kamtsang, disusun sebagai urutan sadhana untuk praktik harian

དཔལ་ལྡན་ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀུན་གཙོ་བོ་བླ་མ་ཀརྨ་པ། །དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྲིད་ཞིའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་རྣལ་འབྱོར་མ། །ཕྲིན་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྒྱུར་ཆོས་སྐྱོང་བེར་ཅན་ལྷམ་དྲལ་ལ། །རྣལ་འབྱོར་རྩེ་གཅིག་གུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེས་སྐྱོང་བར་མཛོད། །

Guru Karmapa, Dorje Chang yang mulia, Yang Dipertuan semua keluarga Buddha alam semesta;
Yidam Naljorma, Bunda semua mandala yang megah di seluruh samsara dan nirvana;
Dharmapala Bernagchen bersama pasangan, penguasa yang kuat atas semua aktivitas pencerahan;
Aku, seorang praktisi, bersembah sujud dengan pengabdian yang tulus,
Memohon perlindungan yang tak terpisahkan dari belas kasih-Mu yang tak terhingga.

སྒྲུབ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ལམ་སྲོལ་ལས། །བྱུང་བའི་བྱིན་རླབས་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ཆེན་པོ། བདག་གིས་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་བསྟེན་བྱས་ཏེ། །ཉམས་སུ་བླངས་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱིར། །རྡོ་རྗེའི་གསུང་རྣམས་གསལ་བཀོད་པ། །འཕགས་ལམ་བགྲོད་པའི་ཤིང་རྟ་མཆོག ། ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སྐལ་ལྡན་རྣམས། །མ་ཡེངས་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་པར་མཛོད། །

Dari tradisi latihan yang berharga,
Di mana mengalir aliran berkah,
Dengan bersandar kepada para guru,
Aku berlatih dan mendapatkan pengalaman,

Dan sekarang membangkitkan Bodhicitta.
Dengan jelas aku menyusun kata-kata vajra
Kereta yang menuju jalan mulia.
Orang beruntung yang telah memasuki jalan ini,
Berlatihlah dengan ketekunan yang teguh.

དེ་ཡང་སྔོན་འགྲོའི་ཆོས་འདི་རྣམས་རྒྱུན་ཁྱེར་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཐུན་གྱི་ཧ་སྒྲས་བསྐུལ་བའི་ཚེ་ནའང་ཕྱི་འདུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགེ་སློང་དགེ་ཚུལ་དགེ་བསྙེན་གང་ཡིན་པའི་བསླབ་པ་དང་མཐུན་པས་ལྡང་བ། ནང་སྔོན་འཇུག་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ལྡན་པས་འཚོགས་ལ་་དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ། །

Agar Latihan Pendahuluan ini dapat menjadi praktek harian yang berkelanjutan, pada saat lonceng dibunyikan tanda dimulainya sesi latihan atau pada waktu anda bangun dari tidur di pagi hari, anda harus memiliki perilaku luar yang bersesuaian dengan seorang bhiksu, smanera, atau upasaka yang memegang sila. Pada waktu berkumpul bersama dalam sesi latihan, secara mental anda harus membangkitkan Bodhicitta aspirasi dan Bodhicitta aplikasi, dan kemudian bersujud kepada Sang Tri Ratna.

གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་གྲལ་དུ་ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཆོས་ལྔ་དང་ལྡན་པས་ལཱོད། འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཆི་ཆོས་ཡང་དག་པར་བྱེད་དོ་སྙམ་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུའང་རིག་པ་མ་ཡེངས་པར་སྒྲ་དོན་དབྱེར་མེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། །

Anda harus menjaga instruksi dan samaya dari Vajra Acharya mantra. Anda harus mengambil tempat duduk dengan memperhatikan lima poin posisi meditasi, sambil berpikir: "Aku tidak boleh terpengaruh oleh delapan dharma duniawi. Ini adalah latihan paling penting yang akan aku jalankan dalam kehidupan ini." Pada saat pembacaan, pusatkan pikiran anda pada ucapan dan makna kata-kata tersebut.

༄ མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྙེད་པར་དཀའ་བའི་ཁྲིད་ཀྱི་ངག་འདོན་ནི།
Kemudian lafalkan Ajaran tentang Tubuh Manusia yang berharga

དང་པོ་བསྒོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི།

DANG PO GOM JA DAL JOR RIN CHEN DI

Pertama-tama, renungkanlah
Tubuh manusia yang berharga
Dengan segala kebebasan dan
keberuntungannya ,

ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྟེ་དེ་རེས་དོན་ཡོད་བྱ།།
THOB KA JIG LA DA RË DON YOD JA

yang sulit didapat dan mudah binasa.
Karena itu, manfaatkanlah sebaik-baiknya.

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ནི།

Ketidak-kekalan dan kematian

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང།
NYII PA NOD CUD THAM CED MI TAG CING

Kedua:
Makhluk hidup dan dunia tidak kekal,

སྒོས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚེ་སྲོག་ཆུ་བུར་འདྲ།།
GÖ SU DRO WEI TSHE SOG CHU WUR DRA

Kehidupan singkat bagaikan gelembung busa,

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་ཚེ་ངེ་ན་འགྱུར།
NAM CHI CHA MED CHII TSHE RO RU GYUR

Tiada yang tahu kapan kematian tiba,

དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཕན་ཕྱིར་བརྩོན་པས་བསྒྲུབ།།
DE LA CHÖ KYI PHEN CHIR TSON PË DRUB

Hanyalah Dharma yang bisa menolong, maka berlatihlah sebisanya.

ལས་རྒྱུ་འབྲས་ནི།

Karma, Sebab dan Akibat

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར།
SUM PA SHI TSHE RANG WANG MI DU WAR

Ketiga: Saat kematian tiba, kebebasan hilang semua;

ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྡིག་པ་སྤང།།
LË NI DAG GIR JA CHIR DIG PA PANG

Karma-lah yang menentukan akan ke mana;

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ།
GE WEI JA WE TAG TU DA WAR JA

Jauhi kejahatan, berbuat baik senantiasa;

ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག།།
ZHE SAM NYIN RE RANG GYUD NYID LA TAG

Dan periksalah pikiran anda setiap harinya.

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི། *Ketidak-sempurnaan samsara*

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་ངོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས།

ZHI PA KHOR WEI NË DROG DE JOR SOG

Keempat: Segala harta dan sanak saudara,

སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་ཕྱིར། །

DUG NGAL SUM GII TAG TU NAR WEI CHIR

Selalu membawa tiga derita,

གོས་གར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར།

SOD SAR TRID PEI SHED MEI GA TON TAR

Seperti perjamuan sebelum dipenggalnya sang terpidana,

ཞེན་འཛིས་བཙད་ནས་བརྩོན་པས་བྱང་ཆུབ་བསྒྲུབ། །

ZHEN TRII CED NË TSON PË JANG CHUB DRUB

Singkirkan kemelekatan, carilah batin nan cerah.

ཞེས་པས་ཐུན་མོང་གི་སྟོན་འགྲོ་བཞི་དང་། । *Demikianlah Latihan Pendahuluan*

BERLINDUNG DAN MEMBANGKITKAN BODHICITTA

།དེ་ནས་རྒྱུད་སྨོད་དུ་རུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགྱོ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱི་འདོན་ཐུ་ནི།

Latihan selanjutnya adalah untuk menjadikan anda sebuah wadah yang cocok untuk Dharma. Segala perilaku haruslah ditujukan pada jalan pembebasan seperti yang diajarkan dalam pelafalan "Berlindung dan Membangkitkan Bodhicitta"

Visualisasi

མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་ཤིན་ཤིང་གི DUN DU TSHO U PAG SAM JON SHING GI	Di lapangan dan danau di depanku,
སྡོང་པོ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་གա་ལྔ། ། DONG PO TSA WA CIG LA YAL GA NGA	Berdiri pohon bercabang lima,
གྱེས་པའི་དབུས་མར་སེང་ཁྲི་པདྨ་དང་ GYË PEI Ü MAR SENG TRI PE MA DANG	Di tengahnya ada singasana, Yang diusung oleh delapan ekor singa.
ཉི་ཟླའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་ཟླ་མ་ནི། NYI DHEI TENG DU TSA WEI LA MA NI	Di atas piringan mentari dan bulan teratai indah,
རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་བླ་མས་བསྐོར། DOR JE CHANG LA KA GYUD LA ME KOR	Duduk Sang Guru berpenampilan Vajradhara; Beliau dikelilingi Guru-guru Kagyudpa
མདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་ DUN DU YI DAM YE SU SANG GYE DANG	Dengan para Yidam di depannya. Di sebelah kanan terdapat para Buddha,
རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཆོས་གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་དང་ GYAB TU DAM CHÖ YON DU GE DUN DANG	Di sebelah belakang terdapat sutra; Dengan Para Sangha di cabang sebelah kirinya,

གདན་ཁྲིའི་འོག་ཏུ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་རྣམས། །

DEN TRII OG TU CHÖ KYONG SUNG MA NAM

Di bawah singasana terdapat para Pelindung Dharma,

སོ་སོའི་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར།

SO SOI RIG THUN KHOR TSHOG GYA TSHO KOR

Dengan lautan kelompok pengiringnya

མཚོ་མཐའི་ནེའུ་སེང་སྟེང་དུ་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི། །

TSHO THEI NEU SENG TENG DU KHA KHYAB KYI

Di lapangan tepi danau aku berdiri,

མ་རྒན་ཐམས་ཅད་འཁོད་པར་གྱུར་པ་ལས།

MA GEN THAM CED KHOD PAR GYUR PA LË

Bersama semua makhluk yang pernah menjadi ibuku memenuhi angkasa,

རྩེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

TSE CIG YID KYI KYAB DRO SEM KYED GYUR

Dengan perhatian terpusat memohon perlindungan bersama-sama.

བདག་དང་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་ཕྲིན་ལས་ ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ།
ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྟོང་ཐུག་བརྒྱད་བཅུ་རྩ་བཞིའི་ འཁྲུངས་གནས ། 'འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག །

DAG DANG NAM KHEI THA DANG NYAM PEI SEM CEN THAM CED CHOG CU DU SUM GYI DE ZHIN SHEG PA THAM CED KYI KU SUNG THUG YON TEN TRIN LË THAM CED CIG TU DÜ PEI NGO WOR GYUR PA
CHÖ KYI PHUNG PO TONG TRAG GYED CU TSA ZHII JUNG NË, PHAG PEI GE DUN THAM CED KYI NGA DAG

Aku beserta semua makhluk hidup di alam semesta,
Berlindung pada perwujudan tubuh, ucapan, pikiran, kualitas dan aktivitas semua Buddha sepuluh penjuru dan tiga masa,
Sumber 84,000 ajaran,
Tuan dari semua Sangha yang mulia

Lafalan Doa Perlindungan

དྲིན་ཅན་རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་	
DRIN CEN TSA WA DANG GYUD PAR CË PEI	Kepada Guru akar dan silsilah,
དཔལ་ལྡན་བླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །	
PAL DEN LAMA DAM PA NAM LA KYAB SU CHIO;	Aku berlindung pada Guru yang mulia;
ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་	
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །	
YI DAM KYIL KHOR GYI LHA TSHOG NAM LA KYAB SU CHIO;	Aku berlindung pada semua Yidam Mandala;
སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་	
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །	
SANG GYË COM DEN DË NAM LA KYAB SU CHIO;	Aku berlindung pada para Buddha nan jaya;
དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །	
DAM PEI CHÖ NAM LA KYAB SU CHIO;	Aku berlindung pada Dharma yang suci;
འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །	
PHAG PEI GE DUN NAM LA KYAB SU CHIO;	Aku berlindung pada Sangha yang mulia;
དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་	
PA WO KHA DRO CHÖ KYONG SUNG MEI TSHOG	Aku berlindung pada Dakini, Dharmapala dan para pengawal.
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །	
YE-SHË KYI CHEN DANG DEN PA NAM LA KYAB SU CHIO.	yang memiliki kebijaksanaan.
བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གམ་ཅི་ནུས་བརྗོད།	*Ulangi 7 atau 21 kali atau sebisa anda.*
། བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར།	
JANG CHUB NYING POR CHII KYI BAR	Sampai aku mencapai inti pencerahan,

སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།	
SANG GYË NAM LA KYAB SU CHI	Aku berlindung pada semua Buddha,
ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི།	
CHÖ DANG JANG CHUB SEM PA YI	Pada Dharma dan Bodhisattva,
ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི།	
TSHOG LA ANG DE ZHIN KYAB SU CHI	Demikian juga, aku berlindung pada komunitas Sangha,
ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས།	
JI TAR NGON GYI DE SHEG KYII	Sebagaimana semua yang telah mencapai pencerahan sebelumnya,
བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་ཁྱེད་པ་དང།	
JANG CHUB THUG NI KYED PA DANG	Dengan membangkitkan Bodhicitta,
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་པ་ལ།	
JANG CHUB SEM PEI LAB PA LA	Dan mempraktekkan disiplin Bodhisattva
དེ་དག་རིམ་ཞིན་ཉེ་པ་ཡར།	
DE DAG RIM ZHIN NË PA TAR	Pada tahap-tahap berikutnya.
དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ།	
DE ZHIN DRO LA PHEN DON DU	Oleh karena itu, demi manfaat semua makhluk hidup
བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་ཁྱེད་བགྱི་ཞིང།	
JANG CHUB SEM NI KYED GYI ZHING	Aku akan mengembangkan Bodhicitta,
དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསླབ་པ་ལའང།	
DE ZHIN DU NI LAB PA LA ANG	Dan mempraktekkan disiplin Bodhisattva,
རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསླབ་པར་བགྱི། །	
RIM PA ZHIN DU LAB PAR GYI	Serta menerapkan sesuai tahap-tahapnya
ཞེས་ལན་གསུམ།	*Ulangi 3 x*

དེང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད།	
DENG DÜ DAG TSHE DRE BU YOD	Sekarang hidupku menjadi bermakna,
མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།	
MI YI SID PA LEG PAR THOB	Aku telah memperoleh tubuh manusia yang berharga
དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།	
DE RING SANG GYË RIG SU KYË	Kini aku memasuki keluarga Buddha,
སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་བདག་དེང་གྱུར།	
SANG GYË SË SU DAG DENG GYUR	Dan sekarang adalah anak Buddha
དུ་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་།	
DA NI DAG GII CI NË KYANG	Pada masa yang akan datang aku akan selalu
རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ།	
RIG DANG THUN PEI LË TSAM TE	Berperilaku sesuai hubungan ini
སྐྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།	
KYON MED TSUN PEI RIG DI LA	Agar keluarga yang mulia dan tanpa kesalahan ini
རྙོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ཕྱར་བྱ། །	
NYOG PAR MI GYUR DE TAR JA	Tidak tercemar selamanya.

Membuat orang lain bersuka cita

བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།	
DAG GI DE RING KYOB PA THAM CED KYI	Di depan para pelindung, di sini dan sekarang juga,
སྤྲུན་ཕར་འགྲོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི།	
CHEN NGAR DRO WA DE SHEG NYID DANG NI	Aku mengundang semua makhluk hidup untuk mencapai pencerahan,
བར་དུ་བདེ་ལ་མཆོད་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས།	
BAR DU DE LA DRON DU BÖ ZIN GYII	Dan sesudah itu menikmati kebahagiaan.

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས།
LHA DANG LHA MIN LA SOG GA WAR GYII
Dengan demikian aku membuat semua makhluk hidup di enam alam bersuka cita.

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ།
JANG CHUB SEM NI RIN PO CE
Semoga Bodhicitta yang berharga,

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག
MA KYË PA NAM KYË GYUR CIG
Timbul pada mereka yang belum membangkitkannya

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང། །
KYË PA NYAM PA MED PA DANG
Bagi yang sudah memilikinya,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག
GONG NË GONG DU PHEL WAR SHOG
Tidak merosot, namun berkembang senantiasa.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་།
JANG CHUB SEM DANG MI DRAL ZHING
Semoga mereka tidak berpisah dengan Bodhicitta

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་ཞུགས་པ་དང་།
JANG CHUB CHOD LA ZHOL WA DANG
Dan semoga aktivitas Bodhisattva tetap jaya

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་།
SANG GYË NAM KYI YONG ZUNG ZHING
Semoga belas kasih para Buddha

བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག།
DUD KYI LËNAM PONG WAR SHOG
mencegah semua pikiran jahat.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི།
JANG CHUB SEM PA NAM KYII NI
Semoga semua Bodhisattva mencapai harapan mereka

འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །
DRO DON THUG LA GONG DRUB SHOG
Untuk memberi manfaat kepada makhluk hidup.

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ།
GON PO YII NI GANG GONG PA
Semoga perlindungan mereka

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་འབྱོར་ཤོག།
SEM CEN NAM LA DE JOR SHOG
Membawa kebahagiaan kepada semua makhluk.

ས་མས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །

SEM CEN THAM CED DE DANG DEN GYUR CIG	Semoga semua makhluk mencapai kebahagiaan;
ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོང་པར་ཤོག ། NGEN DRO THAM CED TAG TU TONG PAR SHOG	Semoga alam rendah terkosongkan selamanya
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་ཞུགས་པ། JANG CHUB SEM PA GANG DAG SAR ZHUG PA	Semoga Bodhisattva pada tahap-tahap yang berbeda
དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག། DE DAG KUN GYI MON LAM DRUB PAR SHOG	Dapat mewujudkan aspirasi mereka.

ས་མས་ཅན་ཐམས་ཅད་སོགས་ལན་གསུམ། *Kemudian lanjutkan dengan: 3 x "Empat Pemikiran Tanpa Batas"*

ས་མས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག། SEM CEN THAM CE DE WA DANG DE WEI GYU DANG DEN PAR GYUR CIG	Semoga semua makhluk hidup memiliki kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan;
སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG DRALWAR GYUR CIG	Semoga mereka bebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan;
སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། DUG NGAL MED PEI DE WA DAM PA DANG MI DRAL WAR GYUR CIG	Semoga mereka tidak terpisahkan dari kebahagiaan agung tanpa penderitaan;

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་
སྙོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYE RING CHAG DANG DANG DRAL WEI TANG NYOM CHEN PO LA NË PAR GYUR CIG

Semoga mereka berdiam dalam keseimbangan batin tanpa kemelekatan dan kebencian.

མཐའ་མར་སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ཞུ་བདག་དང་འདྲེས། །

THA MAR KYAB YUL Ö ZHU DAG DANG DRË

Akhirnya Tempat Perlindungan melebur menjadi cahaya dan bersatu dengan diriku.

LATIHAN DAN PELAFALAN VAJRASATTVA UNTUK MEMURNIKAN KEKOTORAN BATIN DAN RINTANGAN

།ཕྱིག་ཕྱི་བ་དག་པར་བྱེད་པའི་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྒོམ་བཟླས་ནི།

Selanjutnya adalah lafalan latihan Vajrasattva untuk memurnikan kekotoran dan rintangan

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང།

RANG GI CHI WOR PED DHEI DEN GYI TENG

Duduk di piringan bulan bunga teratai di atas kepalaku,

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ཕྲེན་དཀར།

LA MA DOR JE SEM PA GYEN DEN KAR

Adalah Guruku dalam bentuk Vajrasattva. Beliau berwarna putih dan memakai perhiasan,

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རྡོ་རྗེ་དང་།

ZHAL CIG CHAG NYII YË PË DOR JE DANG

Beliau memiliki satu wajah dan dua tangan. Tangan kanannya memegang sebuah vajra,

གཡོན་པས་དྲིལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས།

YON PË DRIL BU DZIN CING KYIL TRUNG ZHUG

Dengan sebuah genta di tangan kirinya. Beliau duduk dalam postur vajra.

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡེ་ཤེས་པའི་ཚོགས་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་བསྡེམ་པས་དགོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྒོམ་ལ།

Bayangkan dada Vajrasattva memancarkan cahaya mengundangYidam kebijaksanaan melebur ke dalamnya. Dengan demikian Vajrasattva merupakan sifat hakiki gabungan semua makhluk suci.

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རང་གཞན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ཉུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།
LA MA DOR JE SEM PA RANG ZHEN NAM KHEI THA DANG NYAM PEI SEM CEN THAM CED KYI DIG DRIB NYE TUNG GI TSHOG THAM CED JANG ZHING DAG PAR DZED DU SOL

Guru Vajrasattva, aku memohon Anda memurnikan semua kekotoran batin dan rintangan, kesalahan dan pelanggaran sila yang terkumpul olehku dan semua makhluk hidup di seluruh alam semesta.

གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྡོར་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་རྒྱ་བའི་ཉེང་དུ་ཧཱུྃ་གི་མཐར་ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་བསྐོར་བ་ལས་ བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བྱུང་བ་དང་ རྒྱ་ལས་བདུད་རྩི་བབས། བདག་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་ལུས་གང་བས་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ཉུང་ཐམས་ཅད་དག་པར་གྱུར།
SOL-WA TAB PË DOR SEM KYI THUG KAR DHA WEI TENG DU HUNG GI THAR YI GE GYA WË KOR WA LË DÜ TSII GYUN JUNG WA DANG. KU LË DÜ TSI BAB DAG GI TSANG BUG NË ZHUG, LÜ GANG WË DIG DRIB NYË TUNG THAM CED DAG PAR GYUR

Karena permohonanku,
Muncul di hati Vajrasattva bija kata “Hung” yang berdiri di atas piringan bulan,
Dengan Mantra Seratus Suku Kata yang mengelilinginya
Dan aliran nektar yang mengalir ke luar dari tubuhnya.
Nektar mengalir turun dan masuk melalui puncak kepalaku,
Memenuhi seluruh tubuhku,
Dan memurnikan semua kekotoran batin, rintangan, kesalahan dan pelanggaran sila.

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་སམཡམནུ་པཱ་ལཡ། བཛྲ་སཏྭེ་ནོ་པ་ཏི་ཥྛ། དྲི་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སིདྡྷི་མེ་ཏྲ་ཡཙྪ། སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙ་མེ་ཙིཏྟཾ་ཤྲཱིཡཾ་ཀུ་རུ་ཧཱུྃ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ བྷ་ག་ཝཱན་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་བཛྲ་མཱ་མེ་མུཉྩ། བཛྲཱི་བྷ་ཝ་མ་ཧཱ་སམཡ་སཏྭ་ཨཱཿ

OM BENDZRA SATO SAMAYA MANU PALAYA BENDZRA SATO TENOPA TIKTRA DRJDDHO MEBHAVA SUTOKHAYO MEBHAVA SUPO KHAYO MEBHAVA ANU RAKTO MEBHAVA SARVA SIDDHI METRA YATSA SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SHREE YE KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHA GATA BENDZRA MAME MUNTSA BENDZRI BHAVA MAHA SAMAYA SATO AH

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭཧཱུྃ།
OM BENDZRA SATO HUNG

ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་དང་ཡི་གེ་དྲུག་པ་ཅི་ནུས་བཟླས། མཐར་ཐལ་མོ་སྙིང་གར་སྦྱར་ཏེ།
Lafalkan sebanyak mungkin. Kemudian, sambil merangkapkan kedua belah tangan di depan dada:

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས།	
GON PO DAG NI MI SHË MONG PA YII	Pelindungku! Dalam kegelapan ketidak-tahuanku
དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།	
DAM TSHIG LË NI GAL ZHING NYAM	Aku telah tersesat dan melanggar samaya.
བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།	
LA MA GON PÖ KYAB DZOD CIG	Guru, tempat perlindunganku, tuan Vajraku
གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ།	
TSO WO DOR JE DZIN PA TE	Anda yang memiliki belas kasih besar,
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའོ་བདག་ཉིད་ཅན།	
THUG JE CHEN PÖ DAG NYID CEN	Yang dipertuan semua makhluk,
འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།	
DRO WEI TSO LA DAG KYAB CHI	Aku berlindung kepadamu.
སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་	
KU SUNG THUG TSA WA DANG YEN LAG GI DAM TSHIG	Setiap akar dan cabang pelanggaran silaku
ཉམས་ཆགས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ།	
NYAM CHAG THAM CED THOL LO SHAG SO	Yang kulakukan dengan tubuh, ucapan dan pikiran,
སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་	
DIG DRIB NYË TUNG GI TSHOG THAM CED	Aku ungkapkan dan tinggalkan. Aku mohon agar Anda memberikan berkah

བྱང་ཞིང་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།	
JANG ZHING DAG PAR JIN GYII LAB TU SOL	Untuk sepenuhnya membersihkan akumulasi kekotoran batin dan rintangan, kesalahan dan pelanggaran samaya
རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔས་བདག་ལ་དབུགས་དབྱུང་ཞིང །	
DOR JE SEM PË DAG LA ÜG JUNG ZHING	Kemudian Vajrasattva menghembuskan napasnya untuk memurnikanku,
འོད་ཟུ་བདག་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར།	
Ö ZHU DAG LA THIM PË NYII MED GYUR	Dan beliau berubah menjadi cahaya yang melebur ke dalam dan menjadi tak terpisahkan dengan diriku.

PERSEMBAHAN MANDALA UNTUK PENYEMPURNAAN PENGUMPULAN DUA AKUMULASI

༄༅ ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མཆོད་ནེ།
Mempersembahkan Mandala untuk menyempurnakan pengumpulan dua akumulasi.

སྒྲུབ་པའི་མཆོད་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནེ། སྒྲུ་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་ཚོམ་བུ་ལྔ་དཀོན་མཆོག་ལྔར་བསྒྱུར།
Jika anda sudah menyiapkan Mandala Latihan, bayangkanlah bija kata "Drum" berubah menjadi istana surgawai dan kelima tumpukan berubah menjadi lima Permata Perlindungan

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་བླ་མ་དང།
DUN GYI NAM KHEI Ü SU LA MA DANG
Di angkasa di depanku, Muncul para Guru yang duduk di tengah-tengah

མདུན་གཡས་རྒྱབ་དང་གཡོན་དུ་རིམ་པ་བཞིན།
DUN YË GYAB DANG YON DU RIM PA ZHIN
Di depan, sebelah kanan, belakang dan sebelah kiri mereka,

ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང།
YI DAM SANG GYË CHÖ DANG GE DUN DANG
Berturut-turut terdapat para Yidam, para Buddha, Sutra dan para Bodhisattva,

རང་རིགས་འཁོར་བཅས་གཞན་ཡང་གདན་མཚམས་སུ།
RANG RIG KHOR CË ZHEN YANG DEN TSHAM SU
Yang masing-masing bersama pengiring mereka.

ཆོས་སྐྱོང་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་དཀོན་མཆོག་རྣམས།
CHÖ KYONG GYA TSHO LA SOG KON CHOG NAM
Selanjutnya muncul di angkasa di antara mereka lautan Dharma-

pala,
Yang dengan demikian melengkapi Permata Perlindungan.

ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་མཆོག་དམ་པ་བཞུགས་པའི་དྲུང་།

TSHOG KYI ZHING CHOG DAM PA ZHUG PEI DRUNG

Untuk melakukan pengumpulan akumulasi, kehadiran mereka yang mulia merupakan fondasi yang sempurna.

མཆོད་པའི་མཎྜལ་ལག་ཏུ་བླངས་ནས་རྡུལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་བྱི་བའི་ཚེ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྡུས་པའི་བདག་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་བསམ།

Kemudian peganglah Mandala Persembahan. Pada waktu menyeka debu, anda harus berpikir bahwa semua kekotoran batin dan rintangan pikiran diri sendiri dan orang lain serta wujud-wujud luar lainnya sudah termurnikan.

ཚིག་འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་པ་དང་། ཚོམ་བུ་བཀོད་ནས་འབུལ་བ་རྣམས་ཕྱོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ།

Pada waktu melakukan lafalan, anda harus membayangkan maknanya dengan jelas dan meletakkan tumpukan persembahan pada tempatnya masing-masing.

ཨོཾ་བཛྲ་བྷཱུ་མི་ཨཱཿཧཱུྃ།

OM BENDZRA BHUMI AH HUNG

OM BENDZRA BHUMI AH HUNG

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

ZHI NAM PAR DAG PA WANG CHEN SER GYI SA ZHI

Bumi sebagai fondasi bersubstansi emas yang murni dan sempurna

ཨོཾ་བཛྲ་རེ་ཁེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

OM BENDZRA RE KHE AH HUNG

OM BENDZRA RE KHE AH HUNG

ཕྱི་ལྕགས་རིའི་འཁོར་ཡུག་གི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་

CHI CAK RII KHOR YUG GI RA WË YONG SU KOR WEI

Bagian luar dikelilingi oleh pegunungan besi yang tak terputus.

དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་བོ་མཆོག་རབ།	
Ü SU RII GYAL PO RI WO CHOG RAB	Di tengah, Raja Gunung Sumeru yang mulia
ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།	
SHAR LÜ PHAG PO	Sebelah timur: Purva Videha
ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང།	
LHO DZAM BU LING	Sebelah selatan: Jambu Dvipa
ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད།	
NUB BA LANG CHOD	Sebelah barat: Apara Godania
བྱང་སྒྲ་མི་སྙན།	
JANG DRA MI NYEN	Sebelah utara: Uttara Kuru
ལུས་དང་ལུས་འཕགས།	
LÜ DANG LÜ PHAG	Pulau Deha dan Videha
ང་ཡབ་དང་ང་ཡབ་གཞན།	
NGA YAB DANG NGA YAB ZHEN	Pulau Chamara dan Upa-chamara
གཡོ་ཌེན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ།	
YO DEN DANG LAM CHOG DRO	Pulau Sharta dan Uttara-mantrina
སྒྲ་མི་སྙན་དང་སྒྲ་མི་སྙན་གྱི་ཟླ།	
DRA MI NYEN DANG DRA MI NYEN GYI DHA	Pulau Kurava dan Kaurava
རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།	
RIN PO CHEI RI WO	Gunung Permata
དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང།	
PAG SAM GYI SHING	Pohon Pengabul Harapan
འདོད་འཇོའི་བ།	
DÖ JOI BA	Sapi Pengabul Harapan
མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག	
MAR MÖ PEI LO TOG	Sawah Swadaya
འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།	
KHOR LO RIN PO CHE	Roda Permata
ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།	
NOR BU RIN PO CHE	Permata Berharga
བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།	
TSUN MO RIN PO CHE	Ratu Mulia

སློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།	
LON PO RIN PO CHE	Perdana Menteri Mulia
གླང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།	
LANG PO RIN PO CHE	Gajah Mulia
རྟ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།	
TA CHOG RIN PO CHE	Kuda Mulia
དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།	
MAG PON RIN PO CHE	Jenderal Mulia
གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།	
TER CHEN POI BUM PA	Jambangan Harta
རྒེག་མོ་མ།	
GEG MO MA	Dewi Canda
ཕྲེང་བ་མ།	
TRENG WA MA	Dewi Manik-manik
ལུ་མ།	
LU MA	Dewi Nyanyi
གར་མ།	
GAR MA	Dewi Tari
མེ་ཏོག་མ།	
ME TOG MA	Dewi Bunga
བདུག་སྤོས་མ།	
DUG PÖ MA	Dewi Dupa
སྣང་གསལ་མ།	
NANG SAL MA	Dewi Pelita
དྲི་ཆབ་མ།	
DRI CHAB MA	Dewi Parfum
ཉི་མ།	
NYI MA	Matahari
ཟླ་བ།	
DHA WA	Bulan
རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།	
RIN PO CHEI DUG	Payung Berharga
ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།	
CHOG LË NAM PAR GYAL WEI GYAL TSHEN	Panji Kemenangan Sepuluh Penjuru

དབུས་སུ་ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་པ་

Ü SU LHA DANG MIl PAL JOR PHUN SUM TSHOG PA

Dan di tengah-tengah, semua harta para dewa surgawi dan manusia,

མ་ཚང་བ་མེད་པ།

MA TSHANG WA MED PA.

dalam jumlah banyak tanpa kecuali

རབ་འཇམས་རྒྱ་མཚོའི་

RAB JAM GYA TSHOI

dan tak terhitung, melebihi

དུལ་གྱི་གྲངས་ལས་འདས་པ་མངོན་པར་
བཀོད་དེ།

DUL GYI DRANG LË DË PA NGON PAR KOD DE

partikel debu di alam semesta yang tak terhingga, dan semua-nya tersusun secara terbuka.

བླ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་

LA MA YI DAM SANG GYË JANG CHUB SEM PA

Kepada Guru, Yidam, Buddha dan Bodhisattva,

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་

PA WO KHA DRO CHO KYONG SUNG MEI

dan rombongan Daka, Dakini dan Dharmapala,

ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།

TSHOG DANG CË PA NAM LA BUL WAR GYIO

serta kumpulan para pengawal, kupersembahkan semua.

ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ།

THUG JË DRO WEI DHON DU ZHË SU SOL

Dalam belas kasihmu, mohon diterima untuk manfaat semua makhluk hidup.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏུ་གསོལ།

ZHË NË JIN GYII LAB TU SOL

Dan anugerahkanlah berkahmu sesudah menerimanya.

ཞེས་དང་། *Kemudian:*

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།
CHOG CU DU SUM ZHUG PA YI — Di sepuluh penjuru dan tiga masa.

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་།
SANG GYË JANG CHUB SEM PA DANG — Kepada semua Buddha dan Bodhisattva,

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་།
LA MA DO JE LOP PON DANG. — kepada Guru, Vajra Acharya,

ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས།
YI DAM LHA TSHOG KHOR DANG CË — dan kumpulan Yidam dewata

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་ལ།
DU SUM DE SHEG MA LÜ LA — kepada Sugata tiga masa tanpa kecuali

གླིང་བཞི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་།
LING ZHI RI RAB CË PA DANG — aku persembahkan Gunung Meru, empat benua dan semuanya

གླིང་བཞི་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་དང་།
LING ZHI JE WA TRAG GYA DANG — Alam semesta ini kupersembahkan ribuan juta kali

བྱེ་བ་འཁྲུམ་དང་དུང་ཕྱུར་ཏེ།
JE WA BUM DANG DUNG CHUR TE — dan selanjutnya dengan tak terhingga kalinya

མན་ངལ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ནས་ནི།
MEN DAL CIG TU DÜ NË NI — Tergabung dalam satu Mandala

མོས་སྨོས་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབུལ།
MÖ LÖ GONG MA NAM LA BUL — Disertai pengabdian, kupersembahkan kepada semua yang mulia

ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་བཞེས་སུ་གསོལ།
THUG JË TSER GONG ZHË SU SOL — dalam kebaikan hati dan belas kasihmu, mohon diterima

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏུ་གསོལ།
ZHE NE JIN GYII LAB TU SOL — dan sesudah menerimanya, mohon anugerahkan berkah Anda

ཨོཾ་མཎྜལ་པྲུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྦྷ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

OM MANDALA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG

མཉེས་བྱེད་མཎྜལ་བཟང་པོ་དི་ཕུལ་བས།

NYE JED MEN DAL ZANG PO DI PHUL WË

Semoga persembahan Mandala yang istimewa dan menyenangkan ini,

བྱང་ཆུབ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང།

JANG CHUB LAM LA BAR CHED MI JUNG ZHING

menyingkirkan rintanganku pada jalan pencerahan

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང།

DÜ SUM DE SHEG GONG PA TOG PA DANG

Semoga aku merealisasi pikiran Sugata tiga masa,

སྲིད་པར་མི་འཁྲུལ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང།

SID PAR MI TRUL ZHI WAR MI NË SHING

dan tidak terperdaya di Samsara atau pun menetap secara tidak aktif di Nirvana.

ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག།

NAM KHA NYAM PEI DRO WA DROL WAR SHOG

Semoga semua makhluk di seluruh alam semesta mencapai pembebasan.

མཎྜལ་གྲངས་གསོགས་པ་ཡིན་ན།

Jika anda menghitung Mandala, anda harus melakukannya di sini:

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།

SA ZHI PÖ CHU JUG SHING ME TOG TRAM

Bumi dengan taburan bunga dan diolesi dengan parfum ini,

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

RI RAB LING ZHI NYI DHË GYEN PA DI

Yang dihiasi dengan Gunung Meru, empat benua, matahari dan bulan,

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས།

SANG GYË ZHING DU MIG TE PHUL WA YII

Kubayangkan sebagai alam Buddha dan mempersembahkannya,

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག།

DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHOD PAR SHOG

Semoga semua makhluk hidup menikmati alam suci ini.

ཅེས་རྒྱས་བསྡུས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ།

Demikianlah persembahan yang luas dan yang singkat, dilakukan sesuai kondisi seseorang.

སྐུ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་བླ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ།

KU SUM YONG DZOG LA MEI TSHOG NAM LA

Kepada semua guru yang telah mencapai tiga kaya,

ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མཆོད།

CHI NANG SANG SUM DE ZHIN NYID KYII CHOD

aku mempersembahkan persembah-an luar, dalam, rahasia dan mutlak.

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྣང་སིད་ཡོངས་བཞིས་ལ།

DAG LÜ LONG CHOD NANG SID YONG ZHË LA

Mohon terimalah tubuh, kekayaan dan semua wujud yang kupersembahkan,

བླ་མེད་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ།

LA MED CHOG GI NGÖ DRUB TSAL DU SOL

dan anugerahkanlah pencapaian teritinggi yang tak tertanding.

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ། །

CHAG GYA CHEN POI NGÖ DRUB TSAL DU SOL

Anugerahkanlah pencapaian Mahamudra.

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང།

CHAG TSHAL WA DANG CHOD CING SHAG PA DANG

Dengan sembah sujud, persembahan dan penyesalan,

ཇེ་སུ་ཡི་རང་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།
JË SU YI RANG KUL ZHING SOL WA YI

bersuka cita, memohon memutar roda Dharma, dan tinggal di Samsara;

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།
GE WA CUNG ZED DAG GI CI SAG PA

apa pun pahala yang telah kukumpulkan,

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོའོ།
THAM CED DAG GII JANG CHUB CHIR NGO O

kudedikasikan untuk Pencerahan yang agung dan sempurna.

བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་བདེ་གཤེག་པ་ཀུན་
ཕུལ་ནས།
DAG ZHEN KHA NYAM DOG PA KUN PHUL NË

Dengan mempersembahkan tanpa batas segala milikku dan milik orang lain,

འགྲོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་རབ་ཏུ་གང་གྱུར་ཏེ།
DRO KUN TSHOG NYII RAB TU GANG GYUR TE

lengkaplah dua akumulasi bekal pencapaian semua makhluk.

Penyerapan

ཚོགས་ཞིང་འོད་ཟུ་བདག་དང་རོ་མཉམ་གྱུར།
TSHOG ZHING Ö ZHU DAG DANG RO NYAM GYUR

Landasan pengumpulan akumulasi kemudian melebur dalam cahaya dan kita semua menjadi satu cita rasa.

GURU YOGA YANG MEMPERCEPAT PEROLEHAN BERKAH

༄ བྱིན་རླབས་མྱུར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

GURU YOGA yang mempercepat perolehan berkah

ཁྱད་པར་དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་མོས་གུས་ཀྱི་བཀའ་བབ་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱང་བྱིན་རླབས་འདི་ཆེ་བས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་སེམས་རྩེ་གཅིག་པས།

Keyakinan dan pengabdian adalah kualitas khusus tradisi Dagpo Kagyud, oleh karena itu, untuk memperoleh berkahnya yang melimpah, anda harus melatih Guru Yoga dengan pikiran terpusat dan teguh.

སྤྱི་བོར་པདྨ་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ།

CHI WOR PE MA NYI DHEI DEN TENG DU

Duduk di atas kepalaku, pada piringan matahari dan bulan,

རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་པོ།

TSA WEI LA MA DOR JE CHANG WANG PO

adalah Guru akarku dalam penampilan Vajradhara.

རྒྱན་ལྡན་རྡོར་དྲིལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྣོལ།

GYEN DEN DOR DRIL DZIN PEI CHAG GYA NOL

Beliau terhias dengan berbagai perhiasan, memegang vajra dan genta yang disilangkan di depan dadanya.

རྡོ་རྗེ་གདན་བཞུགས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་དང།

DOR JE DEN ZHUG GYUD PEI LA MA DANG

Beliau duduk dalam postur vajra, dikelilingi oleh para guru silsilah

དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོ་ཐོ་བརྩེགས་ཁྲོམ་དུ་ཚོགས།

KON CHOG GYA TSHO THO TSEG TROM DU TSHOG

bersama-sama dengan kumpulan permata perlindungan yang banyaknya bagaikan samudera.

ཨོཾ་ཁྱབ་བདག་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཙན།

OM, KHYAB DAG NGÖ PO KUN GYI RANG ZHIN CEN

OM,
Realita asli semua fenomena,

ཞེན་མེད་འགྲོ་འོང་བྲལ་བ་ནམ་མཁའ་བཞིན།

NË MED DRO ÖNG DRAL WA NAM KHA ZHIN

seperti ruang yang tidak terbatasi oleh lokasi, tidak pergi atau pun datang,

ཞེགས་དང་འཇོན་པའི་མཚན་མ་མི་མངའ་ཡང།

SHEG DANG JON PEI TSHEN MA MI NGA YANG

Anda menunjukkan diri dengan tidak muncul atau pun hilang,

ཆུ་ཟླ་བཞིན་དུ་གར་དམིགས་དེར་སྣང་བ།

CHU DHA ZHIN DU GAR MIG DER NANG WA

karena di mana saja sesorang melihatmu, Anda tampak seperti bayangan bulan dalam air.

བདུད་དཔུང་འཇོམས་མཛད་དཔལ་ལྡན་ཧེ་རུ་ཀ།

DUD PUNG JOM ZED PAL DEN HE RU KA

Penakluk Mara, Heruka yang mulia,

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་ཅོ།

LA MA YI DAM KHA DRO KHOR DANG CË

Guru dan Yidam, Dakini dan Dharmapala,

བདག་གི་དད་པས་དེང་འདིར་གསོལ་འདེབས་ན།

DAG GI DED PË DENG DIR SOL DEB NA

disertai pengabdian, aku berpaling kepadamu dan berdoa;

དམིགས་མེད་སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་འདིར་གསལ་མཛོད།

MIG MED NYING JEI WANG GI DIR SAL DZOD

dalam belas kasih yang tak terbatas, Anda akan menunjukkan penampilanmu yang jelas kepadaku.[52]

[52] Dalam naskah asli tidak terdapat kedelapan baris tersebut di atas. Ditambahkan di sini atas instruksi H.H. Karmapa XVII.

ཨོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ནས།
ÖG MIN CHÖ KYI YING KYI PHO DRANG NË
Sesungguhnya alam sucimu adalah dharmadatu Ogmin

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད།
DÜ SUM SANG GYË KUN GYI NGO WO NYID
dan Anda sendiri adalah esensi Buddha tiga masa.

རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ།
RANG SEM CHÖ KUR NGON SUM TON DZED PA
Dengan jelas Anda menunjukkan kepadaku bahwa pikiranku sendiri adalah dharmakaya.

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ།
PAL DEN LA MA DAM PA LA CHAG TSHAL
Guru mulia yang cemerlang, kepadamu aku bersembah sujud.

དངོས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་པ་ཡི།
NGÖ DANG LONG CHOD YID KYII TRUL PA YI
Kesenangan dan semua kekayaan yang kumunculkan dengani pikiranku,

མཆོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱི།
CHOD PA KUN GYII CHOD CING TOD PAR GYI
aku persembahkan dengan pengadian kepadamu.

སྡུར་བྱས་སྡིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ།
NGAR JË DIG PA MA LÜ SHAG PAR JA
Aku sesali semua kekotoran batinku tanpa kecuali,

སྡིག་པ་གཞན་ཡང་སྣན་ཆད་མི་བགྱིད་དོ།
DIG PA ZHEN YANG LEN CHED MI GYID DO
dan berjanji tidak akan melakukannya lagi.

འགྲོ་ཀུན་དགེ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས།
DRO KUN GE WA KUN LA JË YI RANG
Aku ikut bersuka cita atas kebajikan yang dilakukan semua makhluk,

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱུར་ནི་བསྔོ་བར་བགྱི།
JANG CHUB CHOG GI GYUR NI NGO WAR GYI
dan mendedkasikannya untuk pencapaian realisasi tertinggi.

ཉུ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་
འདེབས།

NYA NGEN MI DA ZHUG PAR SOL WA DEB

Aku berdoa semoga Anda bersama kami dan tidak akan meninggalkan samsara;

ཐེག་མཆོག་ལྷ་མེད་ཆོས་འཁོར་འགོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ།

THEG CHOG LA MED CHÖ KHOR KOR WAR KUL

dan semoga Anda memutar Roda Dharma jalan vajra yang tak tertanding.

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོངས་བ་དང་།

JAM DANG NYING JE CHOG MED JONG WA DANG

Sebagaimana mulanya dengan pemurnian melalui kasih sayang dan belas kasih yang tak terhingga,

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་བའི་ཡེ་ཤེས་དེ།

DON DAM LHEN CIG KYË PEI YE SHE DE

kebijaksanaan mutlak tak terkondisi yang terrealisasi

རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར།

GYAL WA SE CË NAM KYII TOG PA TAR

oleh semua Buddha dan Bodhisattva,

བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

DAG GII NGON SUM TOG PAR JIN GYII LOB

begitulah aku memohon berkahmu untuk mencapai realisasi yang sama.

སྒྱུ་ལུས་སྤྲུལ་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

GYU LÜ TRUL KUR TOG PAR JIN GYII LOB

Berikanlah berkah Anda agar aku menyadari tubuh ilusiku sebagai Nirmanakaya;

སོག་ཙོལ་ལོངས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

SOG TSOL LONG KUR TOG PAR JIN GYI LOB

Berikanlah berkah Anda agar aku menyadari energi kehidupanku sebagai Sambhogakaya;

རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

RANG SEM CHÖ KUR TOG PAR JIN GYI LOB

Berikanlah berkah Anda agar aku menyadari pikiranku sebagai Dharmakaya;

སྐུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་འཚར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

KU SUM YER MED CHAR WAR JIN GYI LOB

Berikanlah berkah Anda agar aku menyadari bahwa ketiga tubuh sebagai yang tak terpisah.

དེ་ནས་ཕྱག་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་འདེབས་ནི།

Sesudah itu, lafalkan doa kepada para Guru Silsilah Mahamudra:

ངོ་ཀུན་ཁྱབ་དག་པལ་དེན་རྡོ་རྗེ་འཆང་།

NGO KUN KHYAB DAG PAL DEN DOR JE CHANG

Dorje Chang yang mulia, penguasa realita alam semesta;

ས་བཅུའི་དབང་ཕྱུག་བློ་གྲོས་རིན་ཆེན་ཞབས།

SA CÜ WANG CHUG LO DRO RIN CHEN ZHAB

Lodro Rinchen, ahli dalam bhumi ke sepuluh;

འཕགས་ཡུལ་གྲུབ་པའི་གཙོ་བོ་ས་ར་ཧ།

PHAG YUL DRUB PEI TSO WO SA RA HA

Saraha, yang paling hebat di antara siddha India;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།

SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL

Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

ཆོས་ཉིད་དོན་ཟིག་ཕགས་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་དང་།

CHÖ NYID DON ZIG PHAG PA LU DRUP DANG

Nagarjuna yang mulia, yang melihat realitas fenomena;

ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བཀྲེས་དཔལ་ལྡན་ཤ་ཝ་རི།

CHAG GYA CHE NYE PAL DEN SHA WA RI

Shawari yang mulia, yang telah merealisasi Mahamudra;

སྙིང་པོའི་དོན་གཟིགས་ཇོ་བོ་མི་ཏྲི་པ།

NYING PÖ DON ZIG JO WO ME TRI PA

Jowo Maitripa, yang melihat esensi fenomena;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།

SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL

Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

མར་པ་མི་ལ་རྗེ་བཙུན་སྒམ་པོ་པ།
MAR PA MI LA JET SUN GAM PO PA
Marpa, Mila dan Jetsun Gampopa;

དུས་གསུམ་མཁྱེན་པ་རྟག་ཆེན་སྤོམ་བཟང་པ།
DU SUM KHYEN PA RË CHEN POM DRAG PA
Dusum Khyenpa, Drogon Rechen dan Gyalse Pomdragpa;

ཀཱར་པ་དང་མཧཱ་སིདྡྷ་ཨོ་རྒྱན་ལ།
KAR MA PA DANG KHË DRUP O GYEN LA
Karmapa dan Mahasiddha Orgyenpa;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL
Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཡུང་སྟོན་པ།
RANG JUNG DOR JE GYAL WA YUNG TON PA
Rangjungpa dan Yungtonpa yang jaya;

རོལ་པའི་རྡོ་རྗེ་རྩོགས་ལྡན་མཁའ་སྤྱོད་དབང་།
ROL PEI DOR JE TOG DEN KHA CHOD WANG
Rolpai Dorje dan Khacho Wangpo yang telah merealisasi pencapaian;

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རཏྣ་ཧྲ་ད་ལ།
DE ZHIN SHEG PA RAT NA BHA DRA LA
Dezhin Shegpa dan Ratna Bhadra;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL
Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

མཐོང་བ་དོན་ལྡན་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དཔལ་བཟང་།
THONG WA DON DHEN KUN KHYEN JAM PAL ZANG
Tongwa Donden dan Jampal Zanpo yang maha tahu;

དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ་དང་།
PAL JOR DON DUP CHÖ DRAG GYA TSHO DANG
Paljor Dondrub dan Chodrag Gyantso;

བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབྱོར་མི་བསྐྱོད་རྡོ་རྗེ་ལ།
TA SHI PAL JOR MI KYO DOR JE LA
Tashi Paljor dan Mikyo Dorje;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL
Anugerahkanlah kepadaku

kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

དཀོན་མཆོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱུག་རྡོ་རྗེ་འཛིན།
KON CHOG YEN LAG WANG CHUG DOR JE DZIN — Konchog Yenlag dan Wangchug Dorje;

ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ཆོས་དབྱིངས་རྡོ་རྗེ་མཆོག།
CHÖ KYI WANG CHUG CHÖ YING DOR JE CHOG — Chokyi Wangchug dan Choying Dorje;

ཡེ་ཤེས་སྙིང་པོ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་ལ།
YE SHE NYING PO YE SHE DOR JE LA — Yeshe Nyinpo dan Yeshe Dorje;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL — Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

ཆོས་ཀྱི་དོན་གྲུབ་བྱང་ཆུབ་རྡོ་རྗེ་དང་།
CHÖ KYI DON DRUB JANG CHUB DOR JE DANG — Chokyi Dondrub dan Jangchub Dorje;

བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་བདུད་ཚོགས་འདུལ་རྡོ་རྗེ།
TEN PEI NYIN JED DU TSHOG DUL DOR JE — Tenpai Nyinje dan Dudul Dorje;

ཆོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་པདྨ་ཉིན་བྱེད་ལ།
CHÖ DRUB GYA TSHO PE MA NYIN JED LA — Chodrub Gyatso dan Pema Nyinje;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ།
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL — Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

ཐེག་མཆོག་རྡོ་རྗེ་ཐྲོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་དང་།
THEG CHOG DOR JE LO DRO THA YE DANG — Tegchog Dorje dan Lodro Thaye;

མཁའ་ཁྱབ་རྡོ་རྗེ་པདྨ་དབང་མཆོག་ཞབས།
KHA KHYAB DOR JE PE MA WANG CHOG ZHAB — Khakhyab Dorje dan Pema Wangchog;

མཁྱེན་བརྩེ་འོད་ཟེར་རིག་པའི་རྡོ་རྗེ་ལ།
KHYEN TSEI Ö ZER RIG PEI DOR JE LA — Kyentse Ozer dan Rigpei Dorje;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ།	
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL	Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.

Karena dalam naskah asli terlewat tambahan yang dibuat oleh HH. Karmapa IV, tambahan sesudah "Chodrub Gyatso" adalah dibuat oleh H.H. Karmapa XVII.

གཞི་ལམ་འཁྲས་བྱའི་གནས་ལུགས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།	
ZHI LAM DRË WÜ NE LUG CHAG GYA CHE	Jalan dan buah Mahamudra alami;
གཉུག་མའི་རང་ངོ་སྤྲོད་མཛད་བཀའ་དྲིན་ཅན།	
NYUG MEI RANG NGO TROD DZE KA DRIN CEN	Pembelas kasih yang menunjukkan sifat hakikiku;
སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ།	
SANG GYË KUN DÜ TSA WEI LA MA LA	Guru akar yang merupakan perwujudan dari semua Buddha;
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ།	
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL.	Anugerahkanlah kepadaku kesadaran bawaan yang ada sejak awal mula.
དངོས་གྲུབ་གཉིས་སྟོལ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང།	
NGÖ DRUB NYII TSOL YI DAM LHA TSHOG DANG	Kumpulan para Yidam yang melimpahkan dua pencapaian;
ཕྲིན་ལས་ཀུན་བདག་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས།	
TRIN LË KUN DAG CHÖ KYONG SUNG MEI TSHOG	Para Dharmapala dan pengawal yang menguasai segala aktivitas;
བཀའ་སྡོད་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་བཅས་ལ།	
KA DOD DAM CEN GYA TSHÖI TSHOG CË LA	Dan lautan makhluk suci yang terikat samaya;
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ།	
SOL WA DEB SO LHEN KYË YE SHE TSOL.	Anugerahkanlah kepadaku kesadaran yang ada sejak awal

mula.[53]

དེ་ཕྱར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་
DE TAR SOL WA TAB PEI JIN LAB KYII — Semoga dengan berkah doa ini,

འཁོར་འདས་དངོས་ཀུན་བསལ་བཞག་སྤང་ལྡང་དང་།
KHOR DË NGO KUN SAL ZHAG PANG LANG DANG — Aku mencapai keadaan tidak menolak atau menerima apapun dalam samsara atau nirvana;

ཡོད་མེད་ལ་སོགས་ཀུན་དྲལ་ཀུན་གྱི་གཞི།
YOD MED LA SOG KUN DRAL KUN GYI ZHI — terpisah dari namun merupakan dasar segala sesuatu yang ada dan yang tidak ada;

གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་རྟོགས་པར་གྱུར།
NE LUG ZHI YI CHAG GYA CHE TOG SHOG — Semoga aku mencapai dasar Mahamudra.

རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་རྟོགས་པ་མ་དམིགས་ཤིང་།
TOG JA TOG JED TOG PA MA MIG SHING — Dengan tidak ada yang direalisasi dan tidak ada yang merealisasi, semoga aku berpegang pada pandangan tanpa persepsi;

བསྒྲིབ་བྱ་སྒྲིབ་བྱེད་སྒྲིབ་པ་སྤང་མེད་པར།
DRIB JA DRIB JED DRIB PA PANG MED PAR — Dengan tidak ada yang merintangi dan tidak ada yang dirintangi, semoga aku tidak menampik rintangan apapun;

བགྲོད་བྱ་བགྲོད་བྱེད་ལམ་ལས་རབ་འདས་པའི།
DOD JA DOD JED LAM LË RAB DË PEI — Dengan tidak ada yang dijalankan dan tidak ada yang menjalankan, semoga aku mengatasi konsepsi akan Sang Jalan;

ལམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག།
LAM GYI CHAG GYA CHEN PO NGON GYUR SHOG — Semoga aku mewujudkan jalan Mahamudra

[53] Dalam naskah asli tidak terdapat delapan baris tersebut di atas. Ditambahkan di sini atas instruksi H.H. Karmapa XVII.

ཐོབ་བྱ་ཐོབ་བྱེད་ཐོབ་པ་མ་དམིགས་ཤིང།
THOB JA THOB JED THOB PA MA MIG SHING

Dengan tidak ada yang diperoleh dan tidak ada yang memperoleh, semoga aku berpegang pada pandangan tentang tiada pencapaian;

སྤང་ཐོབ་གཉིས་མེད་གཞི་འཁྲས་དབྱེར་མེད་པ།
PANG THOB NYII MED ZHI DRË YER MED PA

Dengan meninggalkan dan mendapatkan dasar dan buah non dualistik yang tak terpisah,

ངོད་ཟལ་ངོད་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན།
NGÖ DRAL NGÖ PO KUN GYI RANG ZHIN CEN

Di luar realita dan namun juga merupakan realita, sifat alami semua fenomena;

འཁྲས་བུའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག།
DRË WU CHAG GYA CHEN PO NGON GYUR SHOG

Semoga aku mewujudkan buah Mahamudra.

སྐབས་འདིར།

Selanjutnya:

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

MA NAM KHA DANG NYAM PEI SEM CEN THAM CED

Semua makhluk hidup di seluruh alam semesta yang merupakan ibuku

བླ་མ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
LA MA SANG GYË RIN PO CHE LA KYAB SU CHIO

berlindung kepada Guru, Sang Buddha yang mulia;

དེ་བཞིན་དུ།

Seperti di atas:

བླ་མ་ཀུན་ཁྱབ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
LA MA KUN KHYAB CHÖ KYI KU LA KYAB SU CHIO

berlindung kepada Guru, Dharma-kaya yang meliputi semuanya;

བླ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

LA MA DE CHEN LONG CHOD DZOG PEI KU LA KYAB SU CHIO

berlindung kepada Guru, Sambhogakaya yang penuh kebahagiaan;

བླ་མ་ཐུགས་རྗེ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

LA MA THUG JE TRUL PEI KU LA KYAB SU CHIO

berlindung kepada Guru, Nirmanakaya yang belas kasih.

ཞེས་མ་ནམ་བཞི་སྨོན་གྱི་བསྟེན་པའམ།

Lafalkan "Doa permohonan empat tubuh" di atas, atau:

ཀཱརྨ་པ་མཁྱེན་ནོ།

KARMAPA KHYENNO

Karmapa, perhatikan dan jagalah saya!

སོགས་བྱའོ། །ཡང་ན།

Sesudah selesai pelafalan-pelafalan di atas, kemudian:

བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

LA MA RIN PO CHE LA SOL WA DEB

Guru yang mulia, aku mohon kepada Anda:

བདག་འཛིན་ལོ་ཡི་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

DAG DZIN LO YII THONG WAR JIN GYII LOB

Berikan berkah Anda agar aku bisa meninggalkan kemelekatan diri;

དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

GÖ MED GYUD LA KYE WAR JIN GYI LOB

berikan berkah Anda agar aku bisa melepaskan diri dari keinginan;

རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཀྱོག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

RANG SEM KYE MED TOG PAR JIN GYI LOB

berikan berkah Anda agar aku bisa menyadari bahwa batinku ada sejak awal mula;

འཁྲུལ་པ་རང་སར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

TRUL PA RANG SAR ZHI WAR JIN GYI LOB

berikan berkah Anda agar aku dapat melenyapkan ilusi ke dalam dirinya;

སྣང་སིད་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

NANG SID CHÖ KUR TOG PAR JIN GYI LOB

limpahkan berkah Anda agar aku menyadarisemua fenomena adalah Dharmakaya.

མཐར་བླ་མ་རྒྱང་འགོད་དར་དུག་ལ་ཡུན་རིང་དུ་སྨོན་བ་འགྲུར་ངེས་སུ་བྱ།

Akhirnya, sesudah lama memohon dengan melafalkan doa-doa permohonan kepada Guru dengan pengabdian yang besar, pikiran dan perasaan anda akan ditransformasi.

བླ་མ་དམ་པ་བདག་ལ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐུར་དུ་གསོལ།

LA MA DAM PA DAG LA WANG ZHI DZOG PAR KUR DU SOL

Aku mohon Guru yang suci memberikan empat inisiasi yang sempurna.

རྩེ་གཅིག་གུས་པའི་དད་པ་ཕུལ་བ་ལས།

TSE CIG GÜ PEI DA PA PHUL WA LË

Sesudah aku melakukan persembahan dengan pikiran terpusat, keyakinan dan rasa bakti,

འཁོར་རྣམས་འོད་དུ་ཞུ་ནས་བླ་མར་ཐིམ།

KHOR NAM Ö DU ZHU NË LA MA THIM

para makhluk suci sekelilingnya berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam Guru;

དེ་ཡང་འོད་ཞུ་བདག་ལ་ཐིམ་པ་ལས།

DE YANG Ö ZHU DAG LA THIM PA LË

dan kemudian Guru berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam diriku;

སྐུ་དང་བདག་ཕུས་འདྲེས་བས་ཁྱམ་དབང་ཐོབ།

KU DANG DAG LÜ DRË PË BUM WANG THOB

Tubuhku dan tubuh Guru bersatu dan aku memperoleh inisiasi jambangan.

དེ་བཞིན་གསུང་དང་ཐུགས་དང་ཡེ་ཤེས་ནི།

DE ZHIN SUNG DANG THUG DANG YE SHE NI

Ucapan, pikiran dan kebijaksana-an Guru

བདག་གི་ངག་ཡིད་ཡེ་ཤེས་དང་འདྲེས་པས།

DAG GI NGAG YID YE SHE DANG DRË PË

bersatu dengan ucapan, pikiran dan kebijaksanaanku;

གསང་བ་ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་བཞི་པའི་དབང་།

SANG WA SHE RAB YE SHE ZHI PEI WANG

Dengan demikian aku memperoleh inisiasi rahasia, kebijaksanaan dan kebijaksanaan asal keempat macam inisiasi.

ཐོབ་ཅིང་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག་པར་སྦྱངས།

THOB CING GO SUM DRI MA DAG PAR JANG

Sesudah mendapatkannya, ketiga gerbangku menjadi murni,

སྐུ་བཞིའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་བཞག་པར་མཛོད།

KU ZHII SA BON GYUD LA ZHAG PAR DZOD

benih empat tubuh telah tertanam di dalam batinku.

ཅེས་ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་མཉམ་གཞག་དང་དགེ་བ་བསྔོ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའོ། །ཤུབྷཔུཥྟཾ།། ༎

Pada akhir sesi latihan, perlu lakukan pelimpahan jasa meditasi dan akar kebajikan. Demikianlah latihan Ngondro. Shubha pusitam bhavantu.

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས།

PAL DEN LA MA DAM PA KHYED NAM KYII

Semua Guru agung nan mulia:

བདག་ལ་སྨིན་བྱེད་དབང་བཞི་བསྐུར་དུ་གསོལ།

DAG LA MIN JED WANG ZHI KUR DU SOL

Berikanlah kepadaku empat i nisiasi pematangan;

རྒྱུད་བཞི་མྱུར་དུ་སྨིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

GYUD ZHI NYUR DU MIN PAR JIN GYI LOB

Limpahkanlah berkahmu agar aku cepat mematangkan keempat tubuh;

ཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞིའི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ།

TRIN LË NAM ZHII NGO DRUB TSAL DU SOL

Berikanlah kepadaku pencapaian empat aktivitas.

ཞེས་པའི་གསོལ་བ་བདག་པའི་མོད་ཉིད་ལ།

ZHË PEI SOL WA TAB PEI MOD NYID LA

Dengan kekuatan doa ini, dengan seketika

འཁོར་རྣམས་འོད་ཟུ་གཙོ་བོའི་སྐུ་ལ་ཐིམ།

KHOR NAM Ö ZHU TSO WOI KU LA THIM

para makhluk suci sekitarnya berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam Guru

གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བདག་ཉིད་ལ།

TSO WO KON CHOG KUN DU DAG NYID LA

dan berada dalam sifat aslinya yang merupakan perwujudan dari semua Permata Perlindungan

རྣམ་པ་བླ་མ་དངོས་སུ་གསལ་གྱུར་པའི།

NAM PA LA MA NGO SU SAL GYUR PEI

dengan penampilan jelas Guru yang jaya.

མཛོད་སྤུའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས།

DZOD PÜ NË NË Ö ZER KAR PO TRÖ

Kemudian cahaya putih memancar keluar dari dahinya,

རང་གི་དབུལ་བར་ཐིམ་པས་ལུས་སྒྲིབ་དག།

RANG GI TRAL WAR THIM PE LÜ DRIB DAG

melebur ke dalam dahiku dan memurnikan rintangan tubuhku;

བུམ་པའི་དབང་ཐོབ་བསྒྲིད་རིམ་བསྒོམ་ལ་དབང་།

BUM PEI WANG THOB KYED RIM GOM LA WANG

aku mendapatkan inisiasi jambangan dan wewenang untuk bermeditasi pada tahap penciptaan ,

འབྲས་བུ་སྤྲུལ་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར།

DRE WU TRUL KU DRUB PEI KAL DEN GYUR

yang akan membawa pencapaian Nirmanakaya sebagai hasilnya.

མགྲིན་པའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས།

DRIN PEI NË NË Ö ZER MAR PO TRÖ

Cahaya merah memancar keluar dari tempat tenggorokannya,

རང་གི་མཁྲིན་པར་ཐིམ་པས་ངག་སྒྲིབ་དག།

RANG GI DRIN PAR THIM PË NGAG DRIB DAG

melebur ke dalam tenggorokanku dan memurnikan rintangan ucapanku;

གསང་བའི་དབང་ཐོབ་རྩ་ཀློང་བསྒོམ་ལ་དབང་།

SANG WEI WANG THOB TSA LUNG GOM LA WANG

Aku mendapatkan inisiasi rahasia dan wewenang untuk bermeditasi pada nadi dan energi

ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར།

LONG CHOD DZOG KU DRUB PEI KAL DEN GYUR

yang akan membawa pencapaian Sambhogakaya sebagai hasilnya.

ཐུགས་ཀའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་འཕྲོ།

THUG KEI NË NË Ö ZER NGON PO TRÖ

Cahaya biru memancar keluar dari dadanya,

རང་གི་སྙིང་གར་ཐིམ་པས་ཡིད་སྒྲིབ་དག།

RANG GI NYING GAR THIM PEI YID DRIB DAG

melebur ke dalam hatiku dan memurnikan rintangan pikiranku;

ཤེར་དབང་ཐོབ་ཅིང་སྙོམས་འཇུག་བསྒོམ་ལ་དབང་།

SHER WANG THOB CING NYOM JUG GOM LA WANG

Aku mendapatkan inisiasi kebijaksanaan dan wewenang untuk melakukan meditasi samapatti,

འཕྲས་བུ་ཆོས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར།

DRË WU CHÖ KU DRUB PEI KAL DEN GYUR

yang akan membawa pencapaian Dharmakaya sebagai hasilnya.

གནས་གསུམ་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོ།

NË SUM Ö ZER KAR MAR THING SUM TRÖ

Cahaya putih, merah dan biru memancar keluar bersama-sama dari ketiga gerbangnya,

གནས་གསུམ་ལ་ཐིམ་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག།

NË SUM LA THIM GO SUM DRI MA DAG

melebur ke dalam ketiga gerbangku dan memurnikan kekotoran batin tiga gerbangku;

བཞི་པའི་དབང་ཐོབ་ཕྱག་ཆེན་བསྒོམ་ལ་དབང་།

ZHI PEI WANG THOB CHAG CHEN GOM LA WANG

Aku mendapatkan inisiasi keempat dan wewenang untuk

	berlatih Mahamudra,
ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར།	
NGO WO NYID KU DRUB PEI KAL DEN GYUR	yang akan membawa pencapaian Svabhavikakaya sebagai hasilnya
དེ་ནས་བླ་མ་ཨོད་ཟུ་རང་ལ་ཐིམ།	
DE NE LA MA Ö ZHU RANG LA THIM	Kemudian Guru berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam diriku,
རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བླ་མ་ཡི།	
RANG GI LÜ NGAG YID SUM LA MA YI	sehingga tubuh, ucapan dan pikiranku,
རྡོ་རྗེ་གསུམ་པོ་དབྱེར་མེད་ཅོ་གཅིག་ཅིང།	
DOR JE SUM PO YER MED RO CIG CING	dan tubuh, ucapan dan pikiran tubuh Vajra Guru bersatu tak terpisahkan menjadi satu cita rasa.
ཁྱེར་སོ་གསུམ་ལྡན་ལྷུན་གྲུབ་རང་གྲོལ་ལོ།	
KHYER SO SUM DEN LHUN DRUB RANG DROL LO	Tiga pemikiran bermanifestasi dengan serta merta dan aku meraih pembebasan dengan leluasa.

ཅེས་ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའི་རིམ་པའི།

Demikianlah urut-urutan tahap latihan Ngondro[54]*.*

[54] Dalam naskah asli tidak terdapat baris yang dimulai dengan “PAL DEN LA MA DAM PA KHYED NAM KYII”. Ditambahkan di sini atas instruksi H.H. Karmapa XVII.

SADHANA VAJRA YOGINI

།ཏེ་རྗེས་སྣང་བ་ལམ་དུ་ཞུར་བའི་ཕྱིར་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མའི་བསྒོམ་རིམ་རྒྱུན་ཞུར་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱེད་ན།

Agar persepsi pada waktu selesai sesi latihan dapat dirubah menjadi latihan Dharma, kalau suka, dapat melatih yoga sadhana tahap pemunculan Vajra Yogini.

ཨོཾ་སྭ་བྷ་ཝ་ཤུདྡྷཿ སོགས་ཀྱིས་བསངས།

Lafalkan "Om Svabhava Suddha . . . . . [55] dst. untuk pemurnian.

སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཁམས་གསུམ་པོ།

TONG PEI NGANG LË KHAM SUM PO — Dari sifat kekosongan tiga alam

ཐམས་ཅད་ཆོས་འབྱུང་གཞལ་ཡས་ཁང་།

THAM CED CHÖ JUNG ZHAL YË KHANG — yang merupakan sumber segala fenomena, muncul istana surgawi di atas Landasan Dharma piramida segitiga;

དེ་དབུས་པདྨ་ར་ཡི་སྟེང་།

DE Ü PE MA RO YI TENG — Di tengah istana tersebut, di atas jenazah pada piringan bunga teratai,

རང་སེམས་དཔའ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

RANG SEM HRI LË Ö ZER TRÖ — muncul bija kata Hri sifat batin diri sendiri yang memancarkan cahaya,

འཕགས་མཆོད་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་འདུས།

PHAG CHOD SEM CEN DON JË DÜ — yang sesudah membuat persembahan kepada para suci dan memberikan manfaat kepada makhluk

[55] Mantra visualisasi kekosongan: "Om Svabhava Suddha Sarva Dharma Svabhava Suddho Hang"

hidup, memantul kembali ke dalam bija kata tersebut.

ཡོངས་གྱུར་བདག་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་མ།
YONG GYUR DAG NYID NAL JOR MA

Kemudian diri sendiri berubah menjadi Vajra Yogini

ཆོས་སྐུ་ཉག་གཅིག་ཞལ་གཅིག་པ།
CHÖ KU NYAG CIG ZHAL CIG PA

yang bertubuh satu (berwarna merah) dengan satu wajah.

ཐབས་ཤེས་ཟུང་འཇུག་ཕྱག་གཉིས་ལ།
THAB SHE DZUNG ZUG CHAG NYI LA

Beliau memiliki dua lengan yang melambangkan penguasaan belas kasih dan kebijaksanaan;

བདུད་དཔུང་འཇོམས་མཛད་ཁྲོ་གཉེར་ཅན།
DUD PUNG JOM ZED KHO NYER CEN

dengan marah mengerutkan kening menaklukkan bala tentara Mara.

མཆེ་གཙིགས་ཚེམས་ཀྱིས་མ་མཆུ་མནན།
CHE CIG TSHEM KYII MA CHU NAN

Gigi taringnya menekan bibir bawah.

དམར་ལ་གཡོ་ཟླུམ་སྤྱན་གསུམ་འབར།
MAR LA YO DHUM JEN SUM WAR

Beliau memiliki tiga mata bulat merah menyala,

དབུ་སྐྲ་ཁམ་ནག་འབར་ཞིང་གྲོལ།
U TRA KHAM NAG BAR SHING DROL

dengan rambut lurus coklat kehitaman yang terurai bebas (sampai ke pinggangnya).

ཐོད་སྐམ་ལྔ་ཡི་དབུ་རྒྱན་དང་།
THOD KAM NGA YI U GYEN DANG

Kepalanya mengenakan mahkota yang terbuat dari lima tengkorak.

འདུ་བྱེད་དག་པའི་རང་བཞིན་གྱི།
DU JED DAG PEI RANG ZHIN GYI

Beliau memiliki sifat murni dan alami skandha sankhara

ཐོད་རློན་ལྔ་བཅུའི་དོ་ཤལ་འཕྱངས།
THOD LON NGA CUI DO SHAL CHANG

dengan kalung lima puluh tengkorak segar yang tergantung pada lehernya,

མེ་ཏོག་དྲིལ་བུ་གཡེར་ཁས་བརྒྱན།
ME DOG DRIL BU YER KHA GYEN

Dirinya dihiasi juga dengan rangkaian bunga dan genta serta giring-giring

ཕྱིན་དྲུག་རུས་རྒྱན་ཕྱག་རྒྱ་ལྔ།
CHIN DRUG RÜ GYEN CHAG GYA NGA

dan perhiasan tulang yang melambangkan enam paramita dan lima mudra.

རྡོ་རྗེ་གྲི་གུག་ཐོད་ཁྲག་བསྣམས།
DOR JE DRI GUG THOD TRAG NAM

Tangan (kanan)nya memegang sebilah pisau vajra dengan wadah tengkorak yang berisikan darah (di tangan kirinya).

རུས་པའི་ཁ་ཊྭཾ་གྲུ་མོར་བསྟེན།
RÜ PEI KHA TAM DRU MOR TEN

Sebuah khatvanga tulang bersandar pada lengan bawahnya.

གཡོན་བརྐྱང་གར་གྱིས་རྣམ་པ་པར་རོལ།
YON KYANG GAR GYII NAM PA PAR LOL

Beliau berdiri dengan sikap menari dengan kaki kiri terentang maju.

སྟོང་གསུམ་ཁྱབ་པའི་འོད་འབར་བའོ།
TONG SUM KHYAB PEI Ö BAR WO

Tubuhnya bercahaya menerangi seluruh ketiga ribu jagad raya.

ཧ་རི་ནི་སའི་ཡི་གེ་ལས།
HA RI NI SAI YI GE LË

Kemudian bija kata Ha Ri Ni Sa menjelma

སྤྱི་བོར་རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་སྔོ།
CHI WOR DOR JE KHA DRO NGO

menjadi Vajradakini berwarna biru di pucak kepala;

མགྲིན་པར་རིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོ་སེར།
DRIN PAR RIN CHEN KHA DRO SER

Ratnadakini yang berwarna kuning pada tenggorokannya;

སྙིང་གར་པདྨ་མཁའ་འགྲོ་དམར།
NYING GAR PE MA KHA DRO MAR

Padmadakini yang berwarna merah di dada;

ཏེ་ཝར་ལེ་ཀྱི་ཁ་དྲོ་བྱང་

TE WAR LË KYI KHA DRO JANG

dan Karmadakini yang berwarna hijau di pusarnya

དོར་རྗེ་རིན་ཆེན་པདྨ་དང་།

DOR JE RIN CHEN PE MA DANG

yang berturut-turut memegang atribut berupa wadah tengkorak,

རལ་གྲི་མཆོག་དཔེ་གྲི་ཐོད་འཛིན།

RAL DRI CHEN PË DRI THOD ZIN

Vajra, permata, teratai dan pedang,

ཁ་ཏཾ་འཛིན་ཅིང་རིམ་པ་བཞིན།

KHA TAM ZIN CING RIM PA ZHIN

serta sebuah khatvanga.

སོ་ཉི་ཅུ་དྲུག་བརྒྱད་དང་ནི།

SO NYII CU DRUG GYED DANG NI

Terdapat 32, 16 dan 8 dewi

དྲུག་ཅུ་ཙ་བཞིའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

DRUG CU TSA ZHII KHOR GYII KOR

yang dikelilingi oleh 64 penggiringnya.

རང་གི་གསང་གནས་ཆོས་འབྱུང་དབུས།

RANG GI SANG NË CHÖ JUNG WU

Kemudian bija kata Hri pada Landasan Dharma piramida segitiga di tempat rahasia tubuhnya sendiri,

ཧྲཱིཿདང་མཁའ་འགྲོ་བཞིའི་ཐུགས་ཀའི།

HRI DANG KHA DRO ZHII THUG KEI

dan dada keempat Dakini,

ཡི་གེ་བཞི་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

YI GE ZHI LË Ö ZER TRÖ

keempat biji kata memancarkan cahaya

ཨོ་རྒྱན་གནས་ནས་རྣལ་འབྱོར་མ།

O GYEN NË NË NAL JOR MA

mengundang Vajra Yogini dari Uddiyana

འཁོར་བཅས་སྤྱན་དྲངས་ནམ་མཁར་བཞུགས།

KHOR CË JEN DRANG NAM KHAR ZUG

dan pengiringnya untuk berdiam di angkasa.

དེ་རྣམས་སྐུ་ལས་སྐུ་མང་འཕྲོས།

DE NAM KU LË KU MANG TRÖ

Tubuh mereka beremanasi menjadi banyak tubuh,

ལུས་ཐིམ་བདེ་དང་དྲོ་ནུ་སྐྱེད།
LÜ THIM DE DANG DRO NÜ KYE

melebur ke dalam tubuhku dan menimbulkan tenaga kehangatan kebahagiaan.

གསུང་ལས་ཨཿལི་ཀ་ལི་འཕྲོས།
SUNG LË AH LI KA LI TRÖ

Konsonan dan huruf-huruf hidup berbunyi dan memancarkan cahaya,

ངག་ཐིམ་མཐུ་དང་ནུས་པ་སྐྱེད།
NGAG THIM THU DANG NÜ PA KYE

melebur ke dalam ucapanku dan menimbulkan tenaga dan kekuatan.

ཐུགས་ལས་བྱང་སེམས་ཆུ་རྒྱུན་བབས།
THUG LË JANG SEM CHU GYUN BAB

Pikiran Boddhicitta mengalir turun,

ཡིད་ཐིམ་བདེ་སྟོང་ཏིང་འཛིན་སྐྱེད།
YID THIM DE TONG TING ZIN KYE

melebur ke dalam pikiranku dan menimbulkan kebahagiaan meditasi kekosongan.

ལྷ་རྣམས་རང་རང་སོ་སོར་ཐིམ།
LHA NAM RANG RANG SO SOR THIM

Satu persatu tubuh Yidam melebur ke dalam tubuhku,

གཉིས་མེད་རིགས་བདག་དབུ་བརྒྱན་པའོ།
NYII MED RIG DAG WU GYEN PAO

dengan Yidam utama non-dualitas di puncak kepala.

བཟླས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། *Yoga pelafalan*:

གསང་བ་ཆོས་འབྱུང་པདྨ་འདབ་བཞིའི་དབུས།
SANG WA CHÖ JANG PE MA DAB ZHII WU

Pada teratai berdaun bunga empat di tengah Landasan Dharma rahasia,

ཧྲཱིཿདང་འདབ་བཞིར་ཧ་རི་ནི་ས་ཏེ་ཐ་སྟེ།
HRI DANG DAB ZHIR HA RI NI SA TE

terdapat bija kata Hri dan Ha Ri Ni Sa di keempat daun bunga

ཧྲཱིཿལས་སྔགས་ཕྲེང་གཡོན་དུ་འཁོར་བ་ལས།

HRI LË NGAG TRENG YON DU KHOR WA LË

dengan rangkaian huruf-huruf mantra berputar ke kiri mengelilingi bija kata Hri.

དོན་ཀུན་སྒྲུབ་བྱེད་འཁོར་ལོ་འོད་འབར་བའོ། །

DON KUN DRUB JE KHOR LO Ö BAR WO

Rangkaian mantra tersebut memancarkan cahaya memberi manfaat kepada makhluk hidup.

ཨོཾ་བཛྲ་བེ་རོ་ཙ་ནི་ཡེ་ཧ་རི་ནི་ས་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཕཊ་སྭཱ་ཧཱ།

OM BENDZRA BE RO TSA NI YE HA RI NI SA HUNG HUNG PHET SVAHA

ཞེས་བསྙེན་པ་ཅི་ནུས་བཟླའོ། །

Lafalkan sebanyak mungkin

ཐུན་གྱི་མཐར་རྫོགས་རིམ་དང་རྗེས་སྤྱོད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

Yoga sesudah tahap pemunculan dan perilaku sesudah sesi latihan:

གསང་གནས་ཧྲཱིཿཡིག་འོད་ཀྱིས་སྣོད་བཅུད་བརྟེན།

SANG NË HRI YIG Ö KYII NOD CUD TEN

Bija kata HRi di tempat rahasia memancarkan cahaya ke dunia dan makhuk hidup

འོད་ཞུ་བདག་དང་དེ་ཡང་ཧྲཱིཿཡིག་ལ།

Ö ZHU DAG DANG DE YANG HRI YIG LA

lalu berubah menjadi cahaya dan melebur ke dalam tubuhku, lalu melebur ke dalam bija kata Hri.

ཐིམ་ཞིང་ཐིག་ལེ་ནཱ་ད་དེ་ལས་ཀྱང་།

THIM ZHING THIG LE NA DA DE LË KYANG

Kemudian bija kata Hri menyusut menjadi “bindu” yang secara per-lahan berubah menjadi “nāda”,

འདས་པས་དམིགས་སུ་མེད་པ་སྟོང་ཉིད་དུ།

DË PË MIG SU MED PA TONG NYID DU

yang akhirnya menghilang ke dalam kekosongan yang tak terkondisi.

ཞུགས་པས་རང་རིག་འོད་གསལ་བཅོས་མིན་གྱི།

ZHUG PË RANG RIG Ö SAL CÖ MIN GYI

Cahaya kesadaran diri yang sejati

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རིག་སྟོང་རྗེན་པར་བྱད།

SEM KYI NGO WO RIG TONG JEN PAR BUD

Dari sifat hakiki batin yang kosong bermanifestasi secara nyata.

ཅེས་ཅི་གནས་སུ་ཕྱག་ཚེན་དུ་བཞག །

Usahakan berdiam dalam Mahamudra

རྗེས་ཐོབ་ཆུ་ལས་ཉ་བཞིན་རང་ཉིད་ནི།

JË THOB CHU LË NYA ZHIN RANG NYID NI

Sesudah berkontemplasi, demikian, terasa diri seperti ikan di dalam air.

བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྐུས།

COM DEN DË MA GYU MA TA BÜ KU

Dengan tubuh ilusi Sang Baghavati,

འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་དེ་སྲིད་འགྲོ་དོན་མཛད།

KHOR WA JI SID DE SID DRO DON DZED

aku akan memberi manfaat kepada makhluk hidup selama samsara masih ada.

ཁ་ཟས་བསྲེག་བླུགས་ལུས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་མཆོད།

KHA ZË SEG LUG LÜ KYI KYIL KHOR CHOD

Makanan dan homa kupersembahkan kepada mandala tubuh.

ཉལ་བ་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུའི་རྣལ་འབྱོར་གསལ།

NYAL WA Ö SAL CHÖ KUI NAL JOR SAL

Aku tidur dalam terang yoga cahaya Dharmakaya.

གོ་བ་སྔགས་ཀྱི་གོ་ཆ་མཚན་དཔེའི་བརྒྱན། །

GO WA NGAG KYI GO CHA TSHEN PEI GYEN

dengan berhiaskan baju bersenjatakan mantra dan ciri-ciri rupa yang megah,

འགྲོ་འདུག་དཀྱིལ་འཁོར་པ་ལ་བསྐོར་བ་ཕྱོགས།

DRO DUG KYIL KHOR PA LA KOR WA CHOG

berjalan dan duduk sama dengan berpradaksina mengelilingi mandala.

སད་རྨི་གཉིད་དང་ཆགས་པའི་གནས་སྐབས་རྣམས།

SED MI NYID DANG CHAG PË NË KAB NAM

Dalam segala waktu, mimpi, tidur mau pun jaga dan dengan segala kemelekatan,

སྐུ་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་སྒྱུ་མའི་རྣམ་པར་རོལ།

KU ZHII NAL JOR GYU MEI NAM PAR ROL — bermain-main dalam manifestasi ilusi empat tubuh.yoga.

ཞེས་པས་བསྐྱེད་རིམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་མའི་རྒྱུན་ཁྱེར་དང༌། མཇུག་བསྔོ་བ་སྨོན་ལམ་དང༌། བདེན་པ་བརྗོད་པ་ནི།

Yang tersebut di atas adalah sadhana pelafalan tahap pemunculan. Berikut adalah kesimpulan, pelimpahan jasa dan pengutaraan makna sebenarnya:

དགེ་འདིས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་རྡོ་རྗེ་སེམས།

GE DII DRO WA MA LÜ DOR JE SEM — Semoga dengan pahala kebajikan ini, makhluk hidup tanpa kecuali merealisasi kebahagiaan permanen Vajrasattva;

རྟག་བདེའི་ཐབས་ཤེས་སྦྱོར་བས་འཆི་མེད་ཀྱི། །

TAG DEI THAB SHE JOR WË CHI MED KYI — dengan keterampilan dan kebijaksanaan,

ནང་གི་ལམ་ནས་རྡོ་རྗེར་འགྲོ་བ་ཡིས།

NANG GI LAM NË DOR JER DRO WA YII — mengembangkan jalan internal tanpa kematian menuju Sang Vajra;

སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཕྱིར་བསྔོ། །

SANG GYË NYID KYI GO PHANG THOB CHIR NGO — dan mendedikasikannya untuk mencapai tingkat kebuddhaan yang sempurna.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག།

GE WA DI YII NYUR DU DAG — Semoga dengan pahala kebajikan ini,

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

PAL DEN LA MA DRUP GYUR NË — aku dapat mencapai tingkat Guru yang jaya;

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

DRO WA CIG KYANG MA LÜ PA — dan membuat semua makhluk hidup tanpa kecuali,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག ། DE YI SA LA GOD PAR SHOG	memperoleh pencapaian dan sampai ke seberang.
སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་བརྙེས་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། SANG GYË KU SUM NYË PË JIN LAB DANG	Dengan berkah pencapaian tiga tubuh Buddha;
ཆོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང CHO NYID MI GYUR DEN PË JIN LAB DANG	dengan berkah kebenaran sifat asli Dharma yang tidak berubah;
དགེ་འདུན་མི་ཕྱེད་འདུན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས GE DUN MI CHED DUN PË JIN LAB KYII	dan berkah aspirasi Sangha yang tidak tergoyahkan;
ཇི་སྐད་སྨོན་ལམ་བཏབ་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། JI TAR MON LAM TAB ZHIN GYUR PAR SHOG	Semoga doa aspirasi ini dapat terrealisasi.

དེ་སྐད་བྱའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱུན་ལྡེར་སྦྱོན་འགྲོའི་ཆོས་རྣམས་སྦྱོམ་ཚོགས་དུ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། ཆོས་ སྒོར་ཞུགས་པའི་ལས་དང་པོ་པ་རྣམས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བས་རྫས་སུ་ཡི་རངས་བར་མཛོད་ ཅིག། ||

Dengan cara demikian, sudah dapat dikatakan dengan singkat telah menyelesaikan latihan dan pelafalan sadhana tahap pendahuluan, yang mana merupakan kebutuhan mendesak seorang pemula.

Ikut bersukacita!

Tentang "Harta Karun Makna Definitif”

Pada musim semi tahun 2012, kami mendapat informasi bahwa pada Kagyud Monlam ke 30 yang akan diselenggarakan pada akhir tahun, H.H. Karmapa XVII akan mengajarkan “Suluh Makna Definitif” karangan Jamgon Kongtrul Lodro Thaye I.

Meskipun sebelumnya sudah ada versi terjemahan bahasa Mandarin yang diterjemahkan dari bahasa Inggeris, tetapi karena kami berharap untuk menyampaikan makna teks asli dengan lebih langsung, maka dengan meminjam kesempatan yang baik pemberian ajaran dari H.H. Karmapa XVII tersebut, Lama Miao Rong mulai menerjemahkan "Suluh Makna Defiitif " langsung dari bahasa Tibet ke bahasa Mandarin, dan diharapkan akan dapat dipublikasikan sebelum pergelaran acara Dharma tersebut.

Namun, dalam proses penyuntingan versi bahasa Mandarin tersebut, kami menemukan bahwa untuk karya Dharma seperti "Suluh Makna Definitif”, sulit untuk diolah sesuai dengan pemikiran dan tata cara yang umum seperti buku-buku yang telah diterbitkan. Oleh sebab itu, kami menunda penyuntingan “Suluh Makna Definitif”, dan mulai memikirkan dan merencanakan kembali bagaimana menjaga agar tampilan asli dari buku tetap utuh; bagaimana cara membuat ajaran Silsilah ini dapat disebar-luaskan; bagaimana mengintegrasikannya dengan buku-buku yang sudah diterbitkan untuk bisa didistribusikan secara luas; agar buku-buku dedikasi bisa tetap mempertahankan keunggulan naskah asli; mengurangi penyuntingan yang berlebihan dari buku-buku yang sudah diterbitkan, serta bagaimana mengatasi kesulitan cetak ulang buku-buku dedikasi.

Setelah hampir satu tahun melakukan persiapan dan diskusi, dan setelah mengevaluasi pelbagai metode, kami menetapkan objektif dan cara pelaksanaan yang baru. Kami mulai melaksanakan rencana penterjemahan karya-karya penting orang-orang suci zaman dulu dari bahasa Tibet ke dalam bahasa Mandarin untuk dijadikan buku dedikasi. Kami sangat beruntung memperoleh anugerah nama "Harta Karun Makna Definitif" dari H.H. Karmapa XVII untuk hal tersebut.

Tujuan dan cita-cita kami

Kami berharap, lewat seri "Harta Karun Makna Definitif", kami dapat secara sistematis menterjemahkan karya-karya penting orang-orang suci zaman dulu dari naskah asli bahasa Tibet ke dalam bahasa Mandarin, serta dikelola dengan cara pendedikasian yang terrencana untuk didedikasikan kepada masyarakat.

Agar teman se-Dharma dapat lebih dekat dengan para Guru Silsilah, kami mengabdikan diri untuk menterjemahan dan menyampaikan makna teks asli dengan tepat. Dalam penyuntingan, kami berkomitmen untuk mempertahankan gaya aslinya, tentunya pada saat yang sama, kami juga berharap terjemahannya jelas dan mudah dibaca sesuai dengan pola pemikiran bahasa Mandarin. Dengan tenaga kerja yang terbatas, kami secara sukarela menterjemahkan teks-teks Tibet yang berharga, terutama karya-karya Maha Guru yang belum diterjemahan ke bahasa Mandarin, sejilid demi sejilid diterjemahkan langsung dari bahasa Tibet ke bahasa Mandarin.