

Intisari Buddhadharma Triyana

Saudara dalam Dharma,

Bila buku ini tidak dipergunakan lagi mohon agar dapat diberikan kepada yang membutuhkan/wihara terdekat. Terima kasih.

Maitricittena,
Penerbit Dian Dharma

Intisari Buddhadharma Triyana

Kumpulan Tulisan Kalu Rinpoche



Penerbit Dian**Dharma**

Intisari Buddhadharma Triyana

Cet I, Juli 2022

12,5x18,5 cm, xvi + 144 hlm

Judul asli : Writings of Kalu Rinpoche

Penerjemah : UP. Dharmago

Penyunting : Mariani Dewi

Penata letak: Indra Ari Wibowo

Kover: Sofie

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Website: <https://diandharma.org/>

Email: admin@diandharma.org

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

Jasa-jasa baik buku ini disalurkan kepada:
Dharmaraja Maharatna Kalu Rinpoche serta
semua acarya yang bijak agar bermukim
sepanjang abad.

Terlebih-lebih memohon dengan sangat
kepada acarya yang termulia Jamgon
Kongtrul Rinpoche untuk secepatnya
terlahir kembali di dunia untuk melanjutkan
pembabaran Dharma.

DAFTAR ISI

Prakata Penerjemah Terjemahan	
<u>Bahasa Han</u>	<u>viii</u>
Prakata Penerjemah Terjemahan	
<u>Bahasa Inggris.....</u>	<u>xi</u>
<u>Prakata dari Kalu Rinpoche.....</u>	<u>xiii</u>
<u>BAGIAN I.....</u>	<u>1</u>
<u>Empat Perenungan.....</u>	<u>3</u>
<u>Kelahiran sebagai Manusia yang</u>	
<u>Berharga.....</u>	<u>4</u>
<u>Kematian dan Ketidakekalan</u>	
<u>(Anitya).....</u>	<u>10</u>
<u>Kekurangan Tumimbal Lahir</u>	
<u>(Samsara)</u>	<u>19</u>
<u>Karma: Tindakan dan Hasil.....</u>	<u>41</u>
<u>Sumber-sumber Perlindungan</u>	<u>65</u>
<u>Buddha.....</u>	<u>65</u>
<u>Triratna dan Tiga Akar Pokok</u>	<u>75</u>
<u>Pelatihan Buddhadharma</u>	<u>83</u>
<u>Mengambil Perlindungan</u>	<u>83</u>
<u>Tahapan Pelatihan</u>	<u>88</u>

BAGIAN II	91
<u>Triratna</u>	93
<u>Kendaraan Kecil (<i>Hinayana</i>)</u>	97
<u>Kendaraan Besar (<i>Mahayana</i>)</u>	99
(1) <u>Tiada Aku pada Individu</u>	99
(2) <u>Tiada Diri dalam Fenomena</u>	101
(3) <u>Pertumbuhan Cinta Kasih dan</u> <u>Welas Asih</u>	103
<u><i>Sad-paramita</i> (Enam Paramita)</u>	106
(1) <u><i>Dana-paramita</i> (Kedermawanan)</u>	106
(2) <u><i>Sila-paramita</i> (Kemoralan)</u>	112
(3) <u><i>Ksanti-paramita</i> (Kesabaran)</u>	113
(4) <u><i>Virya-paramita</i> (Ketekunan)</u>	114
(5) <u><i>Dhyana-paramita</i> (Kestabilan</u> <u>Meditatif)</u>	115
(6) <u><i>Prajna-paramita</i> (Kesempurnaan</u> <u>Kebijaksanaan)</u>	118
<u>Mencapai Kebuddhaan</u>	121
Lampiran	
<u>Pangeran dan Seekor Kuda</u>	125

Prakata Penerjemah Terjemahan Bahasa Han

Kalu Rinpoche adalah seorang Rinpoche yang maha bijaksana, senior dari aliran Kagyu Tantrayana Tibet temporer. Beliau juga merupakan guru dari Dharmaraja Maharatna ke-16 yang terdahulu. Daya meditasinya diakui sebagai salah satu yang terunggul.

Umumnya aliran Kagyu Agama Buddha Tibet mengutamakan praktik sebagai yang terutama. Cara mengajar dan transmisinya sangat berdekatan dengan sekte Dhyana. Penyampaian secara lisan (yang disebut “cara pendengaran”) adalah cara utamanya sehingga tidak mementingkan tulisan. Itulah sebabnya para bijaksana aliran ini jarang menuangkan pengalaman mereka dalam bentuk tulisan. Salah satu keistimewaan buku ini adalah manuskrip ini ditulis sendiri oleh Kalu Rinpoche, bukannya disampaikan secara lisan yang kemudian dicatat kembali

oleh orang lain. Oleh karena itulah buku ini sangat berharga.

Dalam buku ini, Kalu Rinpoche dengan welas asih memberikan pengarahan tentang pengertian dan pelaksanaan dua bidang yang sangat mendasar dan secara mendalam untuk mempelajari Buddhadharma, sehingga para siswa yang mempelajarinya dapat mengetahui seluk beluk peribadahnya. "Arti Tantra" yang tersirat dimaksudkan supaya orang yang mempelajari Tantrayana menghayati dengan sungguh-sungguh, menanamkan semangatnya sampai ke akar-akarnya, sehingga tidak sekadar tampak mulus di luarnya saja akan tetapi tidak berpondasi.

Karangan asli Kalu Rinpoche ditulis dalam bahasa Tibet. Saya merasa sangat menyesal tidak dapat menerjemahkannya langsung dari bahasa Tibet ke dalam bahasa Han (Mandarin) untuk disajikan kepada para bijaksana. Pada bagian-bagian yang kurang memuaskan, mohon para bijaksana memaafkannya dan memberikan saran yang membangun.

Sebagai tambahan, perlu kiranya disampaikan bahwa Kalu Rinpoche telah wafat di India tahun lalu [1989] pada tanggal 10 Mei hari Rabu. Melalui buku ini, disampaikan rasa hormat yang setinggi-tingginya dan belasungkawa yang sedalam-dalamnya kepada Maha Bijaksana generasi ini.

Selain itu, buku ini untuk memenuhi permintaan ketua Institut Penelitian Agama-agama Dunia yaitu Kulapati Shen dan diterjemahkan atas bantuannya. Dengan ini pula kami sampaikan terima kasih banyak kepada Kulapati Shen.

Ditulis pada tanggal 3 Januari 1990

She Chen Kuan

Prakata Penerjemah Terjemahan Bahasa Inggris

Pada musim gugur tahun 1974, Kalu Rinpoche tiba di Toronto untuk memulai perjalanan pembabaran Dharma kedua beliau di Kanada dan Amerika. Beliau mengunjungi pusat-pusat Dharma dari New York hingga Hawaii dan dari Monte Carlo hingga ke Vancouver, serta mengajarkan Buddhadharma kepada ratusan umat. Ingrid dan saya mendapatkan keberuntungan menerjemahkan untuk Kalu Rinpoche selama tujuh bulan beliau di benua ini. Suatu kali, Rinpoche memberikan sebuah karangan pendek yang ditulisnya tentang praktik Kendaraan Besar (*Mahayana*) dan meminta saya untuk menerjemahkannya ke dalam bahasa Inggris. Upaya penerjemahan tertulis pertama saya adalah satu buku yang ditulis Kalu Rinpoche untuk orang Barat beberapa tahun lalu. Saya pikir buku "Dasar Meditasi Buddhis" dapat mendatangkan manfaat besar jika direvisi. Oleh karena itulah,

bagian pertama dalam buku ini adalah revisi "Dasar Meditasi Buddhis" dan bagian kedua terjemahan dari karangan yang diberikan Kalu Rinpoche tahun lalu. Selain itu, saya juga menambahkan beberapa catatan kaki untuk menjelaskan referensi-referensi yang digunakan oleh Rinpoche untuk mengacu ke bahan-bahan yang belum tersedia dalam bahasa Inggris. Yang terakhir, pada bagian akhir, saya dengan hati-hati menambahkan sebuah cerita pendek yang sering diceritakan oleh Rinpoche untuk menggambarkan "satu pertunjukan sulap".

Tanpa bantuan dari banyak orang, buku ini pasti tidak dapat muncul dalam wujud sekarang. Terutama, terima kasih kami tujukan kepada Lobsang Lhalungpa dan Tom Quinn yang telah membantu saya mengoreksi dan merevisi terjemahan, Chuchi Nyima dan Sonam Rinchen yang mengetikkan manuskrip ini, serta Jaroslav Granek yang telah membantu mempersiapkan penerbitan buku ini.

Kenneth McLeod
Vancouver, 1976

Prakata dari Kalu Rinpoche

Buku ini menjelaskan empat perenungan yang memotivasi praktik spiritual dan kualitas-kualitas Tiga Permata (*Triratna*). Jika Anda telah benar-benar mengerti pentingnya hal-hal ini, Anda akan berpaling dari eksistensi tumimbal lahir (*samsara*) dan segera bergiat mencari kebebasan, akan yakin pada aksi-dan-hasil (*karma*), dan antara akan mencapai Kebuddhaan di kehidupan ini atau mulai perlahan-lahan meninggalkan tumimbal lahir. Bagaimana pun, memupuk praktik kebajikan merupakan dasar bagi Dharma yang tertinggi. Oleh karena itu, jangan hanya menikmati keindahan teori-teori ini saja; praktikkanlah Dharma.

Meskipun saya tidak memahami bahasa Inggris, tetapi saya sedikit paham tentang pentingnya pengertian Dharma. Manakala Dharma diterjemahkan dari Bahasa Tibet ke bahasa Inggris—tertulis maupun lisan—oleh orang yang kurang mengerti bahasa Tibet,

makna Dharma sering tercemar oleh salah paham, kurang paham, dan pemahaman sekadarnya. Sangat banyak salah konsep, salah paham, distorsi, dan kesalahan-kesalahan lain yang muncul dari upaya-upaya penerjemahan ini: bagaikan air jernih yang telah tercemar lumpur menjadi keruh.

Dharma terunggul oleh Buddha yang sempurna, yang kesadaran-Nya dan pandangan-Nya telah menembus segala-galanya dan yang telah menunjukkan kepada semua makhluk jalan agung menuju kebebasan dan tanpa-batas, senantiasa sempurna tiada cacat dari awal hingga akhir, dan bagaikan emas mulia yang murni, tidak boleh dicemari dan dinodai.

Oleh karena itulah, tugas penerjemahan kata-kata dan makna buku ini ke bahasa Inggris diserahkan kepada Kenneth McLeod, orang Kanada. Dia memahami bahasa tertulis dan bahasa lisan Tibet dan berpengalaman dan memahami pentingnya Dharma. Namun, karena ketepatan sangatlah penting, maka Lhalungpa dan orang-orang lainnya yang berpengetahuan

luas juga diminta untuk menyunting buku ini. Terjemahan Inggris buku ini boleh dikatakan tidak mengandung kesalahan dan dapat diandalkan.

Semoga buku ini dapat mengantarkan banyak makhluk terbebas dari lautan samsara, dari siklus derita tumibal lahir; semoga mereka mencapai tanah seberang, Kebuddhaan.

Bagian I



Empat Perenungan

Kita semua ingin mempraktikkan Buddhadharm. Untuk memulainya, pertamanya, mulailah dengan merenungkan betapa sulitnya mendapatkan kesempatan dan sumber-daya yang diberikan oleh eksistensi manusia ini, maka pikiran Anda akan menancap dan membuat Anda belajar Dharma dengan sepenuh hati. Seandainya Anda merenungkan bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, Anda pasti membuang jauh-jauh kemalasan dan giat berpraktik. Keyakinan Anda pada hukum karma akan membuat Anda dengan gigih melakukan segala kebaikan dan menolak melakukan segala kejahatan. Saat Anda memahami penderitaan tumimbal lahir, pasti tumbuh tekad yang kuat dan tidak tergoyahkan untuk mencari hanya kebebasan dan tidak mencari hal-hal lain.

Kelahiran sebagai Manusia yang Berharga

Kelahiran manusia yang berharga artinya kelahiran yang diberkahi dengan delapan belas berkah, yaitu terdiri dari delapan kesempatan dan sepuluh keberuntungan.

Delapan kesempatan mempelajari Buddhadharma artinya tidak terlahir di salah satu dari delapan keadaan sukar berikut ini:

1. Tidak lahir di alam neraka.
2. Tidak lahir di alam preta (hantu kelaparan).
3. Tidak lahir di alam binatang (makhluk yang hidup dalam tiga alam itu sangat menderita).
4. Tidak lahir di masyarakat dan kebudayaan yang tidak terdapat Buddhadharma.
5. Tidak lahir di alam dewa berumur panjang yang hidup terbawa oleh arus lima nafsu.

6. Tidak lahir sebagai manusia yang berprasangka dan pandangan sesat, yang tidak percaya akan Buddhadharma dan hukum karma.
7. Tidak lahir di zaman 'kegelapan', yaitu di zaman ketika tiada kelahiran Buddha.
8. Tidak lahir sebagai manusia yang tidak mampu memahami Dharma karena keterbatasan mental atau cacat dalam ucapan, pendengaran, atau penglihatan.

Untuk mempelajari Buddhadharma, juga diperlukan sepuluh keberuntungan, yaitu lima sumber daya internal dan lima sumber daya eksternal.

Lima sumber daya internal, yaitu:

1. Lahir di alam manusia.
2. Lahir di tempat yang terdapat Buddhadharma.
3. Seluruh indra lengkap.
4. Tidak dihalangi oleh karma¹.

¹ Seseorang dibatasi oleh karma jika keadaan hidupnya saat ini (yang ditentukan oleh karma masa

5. Memiliki keyakinan kepada Triratna (Buddha, Dharma, dan Sanggaha).

Lima sumber daya eksternal, yaitu:

1. Di zaman kelahiran Buddha.
2. Pembabaran Buddhadharma yang tepat.
3. Ajaran Buddha bertahan di bumi.
4. Ajaran yang terdapat di bumi berputar terus (terdapat banyak sahabat dalam Dharma).
5. Kondisi yang kondusif untuk pelatihan Dharma dengan adanya kebaikan dan keyakinan oleh yang lain.

Dengan memiliki delapan jenis kesempatan dan sumber daya inilah yang disebut sebagai kelahiran sebagai manusia yang berharga.

Sulitnya mendapatkan kelahiran manusia yang berharga ini dapat digambarkan dengan tiga cara, yaitu:

1. Hukum sebab akibat

lampaunya) mengkondisikan dia untuk berbuat karma-karma buruk.

Eksistensi manusia yang berharga adalah akibat dari ketatnya menjalankan disiplin (*sila*). Sungguh tidak banyak orang yang melaksanakan aturan disiplin dengan ketat sehingga bisa mendapatkan tubuh manusia.

2. Jumlah

Jumlah makhluk di alam neraka sangat banyak, bagaikan atom di dunia. Jumlah *preta* (hantu kelaparan) bagaikan pasir di sungai Gangga. Jumlah binatang seperti butiran salju. Jumlah makhluk di tiga alam tinggi² bagaikan bintang di waktu malam. Jumlah makhluk yang memiliki tubuh manusia yang berharga, yang mempunyai delapan belas berkah kesempatan mempelajari Buddhadharma, sangatlah langka bagaikan bintang di waktu subuh.

² Istilah para makhluk yang dimaksud adalah individu mana pun yang memiliki batin, yaitu seseorang yang mengalami suatu keberadaan/eksistensi. Eksistensi yang lahir dari konsep adanya diri, yang disebut *samsara* (tumibal lahir) terdiri dari tiga alam tinggi (alam dewa, *asura*, manusia) dan tiga alam rendah (alam hewan, *preta*, neraka)

3. Perumpamaan

Seandainya seluruh dunia ini dipenuhi air saja. Lalu ke dalam air ini, dilemparkan sebuah kuk (kayu lengkung yang dipasang di tengkuk sapi untuk menarik pedati) dan kuk ini dibiarkannya mengambang ke sana-sini. Lalu ada seekor penyu buta yang setiap seratus tahun sekali muncul ke permukaan air. Maka, kesempatan penyu itu memasukkan lehernya ke dalam kuk itu lebih besar dibandingkan dengan kesempatan Anda mendapatkan kelahiran manusia yang berharga.

Kini Anda telah mendapatkan kelahiran manusia yang berharga ini, jika Anda tidak menempuh jalan kebebasan, keluar dari penderitaan tumimbal lahir untuk mencapai ketenangan abadi menjadi Buddha, berarti Anda sedang menyia-nyiakan kesempatan emas. Bagaimana seorang miskin mendapatkan rumah yang penuh dengan harta karun, tetapi ia tidak pandai menggunakannya, malah ia hambur-hamburkan tidak keruan.

Oleh karena itu, hendaknya Anda membulatkan tekad membebaskan diri dari kesibukan biasa, mengingat banyak hal sebenarnya tidak terlalu penting. Janganlah Anda menipu diri dengan berpura-pura bahwa Anda telah mengerti Buddhadharma atau bisa bermeditasi. Hendaknya Anda mendapatkan *eliksir* (obat mujarab) Buddhadharma dari seorang guru atau pembimbing spiritual yang berkualitas. Ketika Anda telah benar-benar mengerti makna dari Dharma suci. Ketika Anda telah dengan jelas memahami pentingnya Dharma suci, jangan sekalipun melepaskan tekad Anda untuk menyempurnakan pelatihan Anda dengan memperbanyak kebajikan, menyingkirkan rintangan, dan dengan tepat menggunakan teknik-teknik transformasi dan penyempurnaan.³

³ Transformasi dan penyempurnaan (Tib., *bskyed.rim*, *rdzogs.rim*) adalah teknik-teknik meditasi yang digunakan dalam praktik Wajrayana. Menurut penerjemah ke dalam bahasa Mandarin, tingkatan transformasi dan tingkatan penyempurnaan dapat

Kematian dan Ketidakkekalan (*Anitya*)

Selanjutnya, jika Anda merenungkan ketidakkekalan (*anitya*), akan berkurangnya kekhawatiran Anda terhadap kehidupan dan Anda akan mampu memupuk sifat-sifat baik. Apa itu 'ketidakkekalan'? Akhir dari mendapatkan kekayaan dan kemewahan adalah lepasnya harta kekayaan. Akhir dari pembangunan adalah kehancuran. Akhir

pula diterjemahkan secara singkat sebagai "bagian permulaan" dan "bagian utama". Tingkatan keyakinan atau bagian permulaan adalah cara mempraktikkan untuk membangkitkan keyakinan terhadap Satyadewata dan pandangan terhadap altar, sebagai unsur mencapai *nirmanakaya*, serta pelatihan *samadhi* dasar dan peribadahan Tantrayana. Sedangkan tingkatan penyempurnaan atau bagian utama itu adalah cara transformasi batin dan tubuh yang lebih lanjut; dari meluluhkan pengaruh karma buruk dan *klesa* (kotoran batin), berubah menjadi cerah dan mendapatkan lima kebijaksanaan, termasuk cara pelatihan untuk mencapai *Dharmakaya*, *Sambhogakaya*, dan *Nirmanakaya* (*Trikaya*). Kedua tingkatan ini adalah ajaran pokok dari Maha Tantrayana. (Bahan di atas diambil dari Kumpulan Nyanyian Milarepa, bagian pertama, keterangan di halaman 40-41 dan diterjemahkan oleh Bapak Chang Teng Chi).

dari pertemuan adalah perpisahan. Akhir dari kehidupan adalah kematian. Semuanya tidak kekal.

Bahkan, alam semesta yang tampaknya kokoh dan kuat ini pun tidak kekal; dia akan hancur secara bertahap oleh api, air, dan angin. Empat musim pun menunjukkan ketidakkekalan. Kekuatan musim semi membuat bumi menjadi lembut dan berwarna coklat kemerahan; kuncup-kuncup tumbuhan bertunas. Namun tidak lama kemudian, datanglah musim panas yang membuat bumi menjadi basah dan menampilkan warna hijau kebiruan; tumbuh-tumbuhan jadi rimbun semarak. Datangnya musim gugur membuat bumi menjadi lebih kokoh dan berwarna kuning kemerahan; tumbuh-tumbuhan menjadi matang dengan hasil panen buah-buahan dan bulir-buliran. Datangnya musim dingin membuat bumi menjadi keras dan kelabu; tumbuh-tumbuhan menjadi kering dan layu. Pergantian musim terjadi bertubi-tubi.

Timbul tenggelamnya bulan dan matahari juga menguak ketidakkekalan. Siang terang

benderang, malam gelap gulita. Sang waktu pun terus berlanjut. Detik-detik yang berlalu menjadi menit, menit-menit berlalu menjadi jam. Dunia yang tidak kekal ini bagai air terjun yang mengalir, berulang-ulangnya peristiwa serupa memberi kesan kesinambungan.

Semua makhluk, seluruh penghuni alam semesta ini, tiada satu pun yang luput dari ketidakkekalan. Semua yang lahir sebelum kita telah mati semua. Yang hidup sekarang pun akan mati. Begitu pula yang akan lahir nanti juga akan mati. Anda sendiri dari tahun ke tahun, hari ke hari, detik ke detik, makin mendekati kematian. Meskipun Anda gagah perkasa, Anda tidak berdaya mengusir kematian. Meskipun Anda kuat dan lincah, Anda tetap tidak mampu mengelak kematian. Meskipun Anda pintar dan pandai bicara, tetapi wacana-wacana Anda tidak berkuatik. Tentara yang gagah berani, senjata yang ampuh, kekuasaan dan pengaruh, trik-trik cerdik, kekayaan, kecantikan, semuanya tidak mampu mengusir kematian. Ketika matahari tenggelam di ufuk barat, tidak seorang pun mampu menundanya dan mencegahnya.

Juga tidak pasti berapa lama lagi Anda dapat hidup di dunia. Kematian bisa datang menjemput Anda kapan pun. Maut bisa datang kapan saja—saat-saat Anda masih dalam perut bunda, atau saat baru lahir, atau saat belajar merangkak atau berjalan, atau saat muda belia atau tua renta. Hari kematian Anda tidak bisa diperkirakan. Cara kematian Anda? Anda mungkin mati karena banjir, kebakaran, tersambar petir, tertimpa gempa atau longsor, tertimpa bangunan yang roboh, atau mati karena peperangan, keracunan, kerasukan, dan sebagainya. Kita tidak tahu yang mana yang akan mematikan Anda. Hidup Anda bagaikan lampu minyak di tengah badai topan, seperti gelembung di atas air, dan juga seperti setetes embun di atas rumput.

Anda melangkah menuju kematian dengan tidak rela dan tidak senang. Sebaliknya, Anda tidak ingin mati. Anda akan meninggalkan tanah, rumah, persawahan, harta, kerabat dan sahabat, orangtua, putra-putri, saudara, pasangan Anda, bahkan tubuh Anda sendiri. Tidak berdaya, sendirian, tiada

yang menemani, Anda harus melangkah ke suatu ranah yang sama sekali asing, tahapan menakutkan di antara kematian dan kelahiran. Kepergian ini bisa datang lebih cepat atau lebih lambat, tetapi bagaimana pun tidak terelakkan. Oleh karena itu kapan pun Anda melihat, mendengar, atau memikirkan kematian orang lain, hendaknya Anda merenungkan bahwa Anda sendiri pun akan mengalaminya.

Tak seorang pun yang memikirkan tentang kematian saat sedang sehat, senang, segar bugar. Namun ketika penderitaan-penderitaan menjelang ajal datang menyerang, manakala tubuh Anda telah melemah, tidak bisa duduk, bahkan tidak bisa membungkuk; rona kesehatan telah memudar, tampak seperti sesosok mayat; Anda kesakitan dan tidak mampu mengurangi rasa sakit itu; obat-obatan, ritual dan upacara tidak dapat menolong, dan Anda tahu bahwa Anda sebentar lagi akan mati; penderitaan dan rasa takut Anda bertambah dan Anda gelisah bahwa Anda segera akan meninggalkan segala-galanya

dan pergi sendirian. Ketika Anda teringat pada seseorang yang sedang menikmati santapan terakhirnya dan mengucapkan kata-kata terakhirnya, ingatlah Anda sendiri pun akan mengalami itu.

Saat seseorang telah meninggal, orang yang sangat mencintainya pun tidak akan membiarkan mayat itu berada di dalam rumahnya selama lebih dari satu dua hari. Melihat mayat itu, orang-orang merasa mual dan prihatin. Petugas rumah duka datang menggotong mayat itu keluar dari rumah dan membawanya untuk dikubur atau dikremasi, atau menaruhnya di dalam gua, atau membiarkannya di tempat terbuka untuk disantap burung atau anjing liar. Ketika mayat itu telah selesai diurus, tidak seorang pun yang dapat melihatnya lagi. Hendaknya Anda merenungkan bahwa nanti Anda pun akan mengalami nasib serupa.

Saat Anda meninggal, pendamping yang dapat memberikan perlindungan adalah Triratna dan acarya Anda. Faktor penentu—yang dapat membantu atau mencelakakan kita—adalah *kusala* (karma baik) dan *akusala*

(karma buruk) kita. Maka, saat ini adalah saat terbaik untuk melaksanakan Buddhadharma dengan baik.

Fisik ini terbentuk dari gabungan berbagai faktor: karma baik dan buruk, cairan ayah dan ibu, empat unsur alam⁴, ruang dan kesadaran, dan sebagainya. Apa pun yang terbentuk dari gabungan berbagai faktor adalah tidak kekal. Termasuk fisik manusia ini.

Orang yang saat ini punya kedudukan tinggi, bisa turun pangkat; yang di bawah bisa naik. Orang yang kaya menjadi miskin, yang miskin menjadi kaya. Musuh menjadi kawan, kawan menjadi musuh. Karena segala sesuatu tidak kuasa melampaui ketidakkekalan, maka jika menganggap yang tidak kekal itu sebagai yang kekal, maka akan kebingungan; orang-orang semacam itu secara umum bisa dianggap gila.

Kini Anda telah memiliki kelahiran sebagai manusia yang berharga, Anda bisa membahas

⁴ Empat unsur alam (Tib., byung.ba.bzhi) terdiri dari tanah, air, api, udara yang melambangkan kepadatan, kohesi, kehangatan, dan gerak.

dan mengerti berbagai ide, memiliki berbagai kemampuan, dapat berjumpa dengan guru-guru dan teman-teman spiritual, dan mengerti kegunaan Buddhadharma. Jika Anda menyalahkan kesempatan ini, Anda mungkin tidak akan mendapatkan kelahiran seperti ini lagi, sekalipun Anda akan mengalami penderitaan-penderitaan tumibal lahir yang begitu menyakitkan. Karena masa hidup Anda di kehidupan sekarang ini begitu pendek, sesingkat kilasan sinar matahari yang menerobos awan, hendaknya Anda berikrar untuk mempelajari Buddhadharma hingga tuntas dan dengan gigihnya mempelajarinya.

Perenungan terhadap *anitya* (ketidakekalan) ini dapat membuat seseorang menjadi sadar bahwa segala sesuatu yang terbentuk dari berbagai unsur adalah tidak kekal adanya. Kesadaran demikian mengurangi kemelekatan dasar, melenyapkan emosi yang mengikat (nafsu, dengki, dan lainnya), menambah keyakinan terhadap Buddhadharma, dan menjadikan ketekunan sebagai teman Anda. Dalam praktik Dharma

Anda, Anda tidak akan lagi melempem ataupun lesu, dan akhirnya Anda akan menyadari makna tentang batin yang tanpa kelahiran dan tanpa kematian, serta mendapatkan pencapaian sempurna *mahamudra*.⁵

⁵ *Mahamudra* adalah pintu Dharma menuju keberhasilan yang paling tandas dalam praktik *samadhi*. Pengajaran ini adalah pelatihan utama aliran Kagyu.

Kekurangan Tumimbal Lahir (*Samsara*)

Jika memang kematian dan ketidakkekalan itu bagaikan padamnya api atau lenyapnya uap air, yakni, setelah kejadian, tiada apa-apa lagi, maka tidak ada masalah. Namun kenyataannya tidaklah begitu. Kesadaran Anda, pada substansinya, adalah *sunyata* (kosong) sehingga pada dasarnya tidak ada yang mati. Agregat pikiran dan tubuh—yang munculnya dari kemelekatan yang kuat dan merupakan manifestasi dari delusi—telah tercerai-berai. Namun berbagai faktor dan sebab-sebab, misalnya perasaan, daya karma serta insting, membuat Anda kembali mengalami kelahiran di salah satu dari enam alam kehidupan.

Sifat dasar kehidupan seperti ini adalah *duhkha* (tidak memuaskan). *Duhkha* semacam ini dapat dibagi menjadi tiga aspek:

1. *Duhkha* yang meliputi semua fenomena komposit (yang terbentuk dari perpaduan unsur-unsur) yang hadir

kapan pun lima *skandha* (agregat) berkumpul.⁶

2. *Dukkha* yang timbul karena mengalami perubahan terjadi saat faktor-faktor yang menyebabkan penderitaan sebelumnya dirasakan sebagai penderitaan.
3. *Dukkha* yang sungguh-sungguh dialami dengan penderitaan.

Ketiga jenis penderitaan tidak dapat dihindari. Sebaliknya, makhluk-makhluk mengalami beragam jenis penderitaan di enam alam kehidupan.

Alam-alam Neraka

Delapan macam neraka panas (*astanusanarakah*) dinamai:

1. *Samjivah narakah* (menghidupkan kembali)
2. *Kalasutrah narakah* (barisan hitam)

⁶ Dalam filosofi Buddhis, eksistensi seseorang terbentuk oleh agregat bentuk, sensasi, kognisi, intensi, dan kesadaran.

3. *Samghatah narakah* (menghancurkan dan merusak)
4. *Rauravah narakah* (menangis kesakitan)
5. *Maharauravah narakah* (berteriak kesakitan)
6. *Tapanah narakah* (panas terik)
7. *Pratapanah narakah* (sangat panas)
8. *Avicih narakah* (tidak ada lagi yang lebih buruk)

Durasi dan intensitas penderitaan di alam ini meningkat empat kali lipat antar neraka. Di tiap tingkat ini ada empat penjuru, dan di masing-masing penjuru ini terdapat empat neraka yang disebut neraka parit lumpur panas, neraka kotoran mayat, neraka pisau belati, dan neraka sungai abu panas. Neraka-neraka ini terletak di masing-masing empat penjuru dari neraka-neraka besar sehingga total berjumlah enam belas neraka. Di sana, makhluk mengalami dera penderitaan sesuai dengan nama neraka tersebut. Masa hidup di neraka-neraka ini lamanya tidak terkira.

Delapan neraka dingin (*astau sitanarakah*) dinamai:

1. *Arbudah narakah* (yang saking dinginnya membuat badan melepuh)
2. *Nirarbudah narakah* (yang saking dinginnya membuat lepuhnya pecah).
3. *Atata narakah* (yang saking dinginnya sehingga menggigil)
4. *Apapah (hahavah) narakah* (yang saking dinginnya sehingga menggigil dan merintih)
5. *Hahadhavah (huhuvah) narakah* (yang saking dinginnya sehingga menggigil dan mengerang)
6. *Utpalah narakah* (yang saking dinginnya sehingga badan terbelah seperti bunga teratai biru)
7. *Padhmah narakah* (yang saking dinginnya sehingga badan terbelah seperti bunga teratai merah)
8. *Mahapadhmah narakah* (yang saking dinginnya sehingga badan terbelah seperti bunga teratai besar merah)

Daerah-daerah ini seluruhnya lembah dan gunung es dan salju serta dinginnya tidak terperikan. Jika ingin mengetahui berapa lama tersiksa dalam neraka Arbudah, bayangkanlah delapan puluh gantang wijen. Tiap tahun diambil sebutir wijen hingga kosong, selama itulah baru habis satu masa hidup. Masa tersiksa dan taraf penderitaan dalam neraka dingin berlipat dua puluh kali lipat di antara masing-masing tingkatan neraka. Selain itu masih terdapat pula neraka Pratyekanarakah, neraka tersebut tiada tempat tertentu; bisa di atas bumi, di bawah atau di bumi. Meskipun taraf penderitaan ataupun lamanya masa yang dijalani tiap individu berbeda-beda, mereka menghabiskan hidupnya hanya dalam penderitaan.

Alam Preta (Hantu Kelaparan)

Ada empat jenis hambatan di alam *preta*⁷, yaitu:

⁷ Pengalaman di alam *preta* adalah pertengahan antara pengalaman di alam binatang dan di alam

1. Hambatan luar

Hantu kelaparan yang hanya makan makanan kering karena mereka hanya mendapatkan setitik air setiap dua belas tahun sekali.

2. Hambatan dalam

Hantu kelaparan yang mendapat hambatan dalam tidak dapat menemukan makanan serta tidak dapat menelan makanan karena mulutnya kecil seperti mata jarum, matanya kecil seperti bulu kuda, kaki tangannya kecil seperti batang rumput, sedangkan perutnya buncit seperti gunung.

3. Hambatan khusus

Makanan hantu kelaparan semacam ini bisa berubah menjadi kotoran tinja atau cairan logam panas.

4. Hambatan pribadi

Preta jenis ini dalam tubuh mereka kemungkinan terdapat banyak hantu

neraka. Istilah ini sering diterjemahkan sebagai 'hantu'. Namun kebanyakan *preta* punya wujud jasmani dan mengalami penderitaan seperti yang dijelaskan di atas.

kelaparan lainnya yang menggerogoti tubuh mereka; atau sebagai ibu yang memiliki lima ratus anak.

Makhluk dalam alam *preta* tidak henti-hentinya bertengkar, saling merampas, menderita kepanasan dan kedinginan, kelaparan dan kehausan, mereka mengalami masa hidup lima ratus tahun, satu hari sama seperti satu bulan di alam manusia.

Alam Binatang

Alam binatang termasuk semua *naga*⁸ serta binatang-binatang yang hidup di laut, di bawah tanah, serta yang hidup bersama manusia di bumi, seperti binatang pemakan rerumputan, unggas, binatang peliharaan, serangga, dan lainnya. Usia, ukuran dan bentuk mereka ditentukan oleh daya karma terdahulu dan lagi-lagi terdapat perbedaan

⁸ *Naga* sering disebut sebagai raja ular. Mereka memiliki tubuh seperti ular, tetapi sangat kuat dan kaya.

besar. Bodoh, kehausan dan kelaparan, kepanasan dan kedinginan, ketakutan dan saling memangsa, para binatang sangatlah menderita.

Di alam *naga*, tiap hari umumnya terjadi tujuh kali badai angin gurun pasir; kulit *naga* terobek, tulangnya terkuak dan mereka terus-menerus mendapat gangguan dan ancaman dari burung *garuda*.⁹ Saat Anda perhatikan dengan mata kepala sendiri setiap binatang itu, Anda akan menyadari penderitaan mereka yang tidak terperikan itu. Selain penderitaan utama ini, mereka masih menderita karena keserakahan, kemelekatan, dan nafsu-nafsu lainnya, serta sering melakukan berbagai macam tindakan buruk, seperti pembunuhan dan lainnya. Karena mereka tidak ada tahu ataupun ingat pada kebajikan (seperti keyakinan, welas asih, dan lainnya), hendaknya Anda berwelas asih kepada mereka dan Anda harus berupaya jangan sampai terjerumus ke alam-

⁹ *Garuda* digambarkan sebagai burung yang serupa elang. Mereka memangsa *naga*.

alam ini. Inilah uraian keadaan-keadaan di tiga alam rendah.

Alam Manusia

Alam manusia adalah alam pertama dari tiga alam tinggi. Di alam manusia terdapat empat jenis derita, yaitu penderitaan karena kelahiran, menjadi tua, sakit, dan kematian.

Penderitaan Karena Kelahiran

Setelah Anda meninggalkan tubuh sebelumnya, Anda akan mengalami masa singkat antara kematian dan kelahiran kembali (*bardo*). Saat itu, Anda merasa tidak berdaya, ketakutan, dan kesakitan. Selanjutnya, jika dari kejauhan Anda melihat sebuah rumah yang indah, sebuah rumah gubuk, atau sebidang tembok yang retak, Anda segera menerjangnya. Apa yang Anda lihat tergantung pada jumlah karma baik yang Anda lakukan pada masa kehidupan sebelumnya.

Rasa kemelekatan dan penolakan terhadap calon ibu dan calon ayah akan menentukan apakah Anda menjadi lelaki atau perempuan.¹⁰ Kemudian darah ibu dan sperma ayah serta kesadaran Anda bergabung menjadi satu padu. Saat ini, semua kegiatan mental menjadi buram kabur; pengalaman ini bagaikan sebuah mimpi yang samar-samar dalam tidur yang lelap.

Selama minggu pertama di dalam rahim ibu, Anda akan merasakan penderitaan bagaikan dipanggang atau digoreng dalam kualiti panas. Saat itu keadaan embrio seperti bubur, dan tahapan ini disebut 'masa *kalala* (bentuk oval)'. Di minggu kedua, karena sentuhan angin, muncullah empat unsur alam. Embrio sekarang disebut 'berbentuk oblong (masa *arbuda*)' dan dia berbentuk seperti mentega yang dingin. Di minggu ketiga, perputaran

¹⁰ Khususnya, penolakan terhadap calon ibu dan kemelekatan kepada calon ayah itu menandakan Anda akan lahir sebagai anak perempuan. Sebaliknya, kemelekatan kepada calon ibu dan penolakan kepada calon ayah adalah pertanda bahwa Anda akan lahir sebagai anak laki-laki.

angin menyebabkan empat unsur alam menjadi suatu bentuk yang pekat, dengan begitu embrio terbentuk dengan bentuk seperti serangga, disebut 'gumpalan (masa pesi)'. Perubahan serupa terjadi tahap demi tahap hingga minggu ketujuh, yang ketika itu 'angin pengunci' menyebabkan keempat anggota badan embrio tumbuh; sakitnya seperti ada seorang yang perkasa menarik keluar keempat anggota badan Anda dan kemudian diikat pada sebatang kayu pancang. Dalam proses embrio terus berkembang, ia mengalami pula penderitaan yang lebih hebat. Di minggu kedelapan, timbul angin pelubang yang menciptakan sembilan lubang. Rasa sakitnya seperti mengorek luka menganga.

Ketika ibu Anda makan makanan dingin, Anda merasakan penderitaan seperti direndam dalam air es. Ketika dia makan banyak, Anda merasa seolah-olah tertindih batu besar. Jika dia hanya makan sedikit saja, Anda merasa seperti tergantung di awang-awang. Ketika dia berlari atau bergerak aktif, Anda akan merasakan seolah-olah

mengelinding masuk ke dalam lubang besar. Ketika dia bersenggama, Anda merasa sakit seakan-akan badan ditusuki jarum besi.

Pada minggu ke-37, Anda merasa begitu menderita karena berbagai kondisi dalam kandungan: gelap, bau amis, dan kotor seperti dalam penjara bawah tanah. Muncul keinginan untuk kabur keluar. Di minggu ke-38, Anda didorong ke pintu kelahiran oleh 'angin pengumpul bunga'; saat itu penderitaan Anda bagaikan terikat pada roda besi yang berputar. Saat itu, badan Anda telah menjadi matang dalam kandungan ibu dan Anda seperti telah dimatangkan bagaikan berada dalam oven tembaga, ditiup oleh dua puluh delapan jenis angin, dan diberi makan oleh cairan-cairan seperti darah ibu. Sekarang, 'angin haluan' menjungkirbalikkan Anda, kedua tangan Anda menjulur ke depan, kemudian Anda lahir ke bumi. Penderitaan saat itu bagaikan ditarik melalui saringan besi. Ketika keluar dan dilahirkan, Anda mengalami penderitaan seperti dilemparkan ke tengah kehidupan. Kemudian menyusul berbagai

ragam penderitaan lainnya; seperti ketika Anda pertama kali dimandikan, Anda merasakan seolah-olah sedang dikuliti. Jika saja kita membayangkan penderitaan ini semua, siapa pula yang tahan masuk ke dalam kandungan ibu lagi untuk lahir ke bumi?

Penderitaan Karena Usia Tua

Penderitaan karena menua pun tidak terbilang banyaknya. Meskipun dulu tubuh Anda pernah tegap dan kokoh, tetapi kini ia telah bungkuk terkulai dan kini Anda harus ditopang dengan tongkat. Warna rambut Anda telah berubah. Paras wajah Anda tidak lagi menarik. Kulit Anda yang dulunya lentur dan lembut bagaikan sutra, kini telah berkerut-kerut. Yang tadinya seperti bunga teratai merah dan putih yang baru mekar, sekarang nampak tua dan kering. Perawakan Anda yang tinggi gagah itu kini telah lenyap, melelahkan bahkan untuk duduk atau bergerak. Daya mental Anda telah menurun dan Anda

tidak lagi berminat pada apa pun. Fungsi indra Anda terus-menerus menurun. Mata Anda sudah tidak dapat lagi membedakan bentuk objek dengan jelas. Telinga Anda sudah tidak dapat mendengarkan. Hidung Anda sudah tidak dapat membaui. Lidah Anda pun sudah tidak dapat mengecap rasa dengan baik. Sentuhan tubuh tidak lagi menyenangkan. Ingatan Anda telah buram—terkadang ingat, terkadang lupa. Anda tidak gembira dan mudah tersinggung karena segalanya terasa kacau-balau. Terlebih lagi, harta kekayaan yang dulu ada telah habis lenyap, Anda makin tidak berdaya, maka Anda makin menderita. Jelas sudah bahwa Anda telah tidak mempunyai masa depan kecuali menunggu mati. Kesempatan telah lewat, Anda sudah tiba di akhir hidup. Bahkan napas Anda menimbulkan bunyi saat keluar masuk. Semua hal yang terbentuk dari unsur-unsur mengalami penuaan dan kelapukan secara bersamaan waktunya.

Penderitaan Karena Sakit

Siksaan panas badan sungguh tidak tertahankan. Anda tidak tahan terbaring di ranjang terus-menerus. Bahkan saat Anda berbaring, tubuh Anda bagian bawah telah tidak sanggup lagi menopang tubuh bagian atas. Anda telah kehilangan nafsu makan, dan tidak berdaya melakukan apa yang Anda inginkan. Anda bergantung pada dokter. Harta kekayaan Anda telah habis. Anda harus melakukan pemeriksaan dengan seksama. Siang berlalu, malam tetap datang juga. Waktu berlalu dan Anda kesakitan.

Penderitaan Karena Kematian

Ketika ajal tiba, kebahagiaan hidup telah berlalu. Penyakit begitu menyiksa. Mulut Anda kering pecah-pecah. Segala sesuatu yang dikenal, kini telah berubah. Keempat anggota badan Anda meronta-ronta dengan hebatnya. Anda gemetar tanpa kendali, dan air liur, cairan lendir, air kencing, kotoran tinja mengotori badan Anda. Pernapasan Anda bersuara menusuk telinga. Dokter

menyerah. Semua upaya mereka telah gagal. Anda terkejut dan ketakutan dicengkeram oleh ilusi kuat yang menakutkan. Napas Anda berhenti. Mulut dan hidung Anda ternganga. Anda meninggalkan dunia ini dan berangkat ke alam yang lain. Suatu perubahan besar terjadi, kegelapan yang luas tidak terbatas turun menyelubungi, Anda terjerembab ke dalam jurang yang sangat dalam, terombang-ambing oleh lautan samudra, tertiup ke sana kemari oleh angin karma. Sembari Anda berjalan tanpa tujuan, Anda menangis tersedu-sedu karena telah meninggalkan segala-galanya: rumah, tanah, kebun, harta kekayaan, kekuasaan dan kedudukan, pasangan Anda dan sanak keluarga, bahkan tubuh Anda yang sangat Anda cintai ini.

Ketika Anda meninggal dunia, pertama-tama unsur tanah (kepadatan)¹¹ dalam tubuh Anda luluh menjadi unsur air (kohesi). Rasanya seperti terdapat sebuah gunung besar menindih badan Anda yang gemeteran. Kemudian unsur air tercerai-

¹¹ Terbentuknya tubuh melibatkan kepadatan

berai menjadi unsur api (kehangatan), dan cairan tanpa terkendali keluar dari mulut Anda, hidung Anda, dan lubang-lubang lainnya; Anda merasa seolah-olah terhanyutkan air bah. Ketika unsur api berubah menjadi unsur angin (gerak), hidung dan mulut Anda menjadi kering kerontang, kedua mata Anda terbalik. Panas badan mulai meninggalkan kaki dan tangan Anda, dan Anda merasa seakan-akan bara panas membakar dengan hebatnya dalam diri Anda. Saat unsur angin berubah menjadi unsur kesadaran, napas Anda berhenti dan Anda merasakan tiupan angin yang kencang, menderu-deru menakutkan. Ketika unsur kesadaran berubah menjadi ketidaktahuan, Anda mengalami sinar putih yang terang benderang, kemudian sinar merah dan terakhir menjadi gelap gulita. Pada saat itu semua kegiatan mental terhenti dan Anda jadi tidak sadar. Tiga empat hari kemudian, aktivitas mental timbul kembali dan berbagai manifestasi *bardo*.¹² Lagi-lagi, Anda terlahir

¹² *Bardo* artinya 'antara-bhava', yaitu masa transisi antara kematian dan tumibal lahir, sebagai makhluk

sebagai salah satu dari enam jenis makhluk, sesuai dengan karma Anda.

Namun, empat maha derita yang dialami alam manusia—penderitaan karena terlahir, menjadi tua, sakit, dan mati—bukanlah satu-satunya penderitaan di alam manusia; masih ada penderitaan-penderitaan lain. Sepanjang hidup Anda, terkadang Anda harus berpisah dengan orangtua, kakak adik, pasangan hidup, serta sanak keluarga yang begitu Anda cintai, dan di saat kematian Anda terpisah total dari mereka. Bagaimana Anda dapat melupakan penderitaan ini? Penderitaan yang disebabkan karena bertemu dengan musuh yang marah atau serangan-serangan mereka, kemenangan mereka, pembunuhan oleh mereka, gempuran hebat oleh mereka, ataupun siksaan dapat menyiksa Anda hingga Anda siang tidak enak makan, malam tidak enak tidur. Mengejar-ngejar sesuatu yang Anda inginkan tetapi tidak pernah tercapai dan tidak mampu mempertahankan milik Anda juga adalah suatu penderitaan. Apalagi sekarang masa penurunan, siang

halus yang menanti kelahiran kembali.

malam Anda membuang-buang waktu yang berharga menderita karena khawatir, depresi, melekat, dan membenci.

Oleh karena itu, hendaknya selalu sadar bahwa banyak keinginan menimbulkan banyak bahaya, dan perlu diketahui pula bahwa semua fenomena yang terjadi dalam siklus kelahiran ini tidak pernah berhenti, seperti riak dalam kolam mengalir terus tiada putus-putusnya, dan manifestasi-manifestasi delusi ini, yang semuanya adalah tanpa substansi, adalah bagaikan sihir dan mimpi. Ketika Anda telah bertekad membebaskan diri dari ikatan tumimbal lahir dan telah puas dengan materi Anda, maka Anda akan dapat duduk dengan tenang, dengan pikiran yang bahagia dan rileks.

Alam Asura

Meskipun makhluk di alam *asura* menikmati kemewahan dan kekayaan seperti para dewa, tetapi rasa iri hati bawaan mereka membuat mereka bertengkar terus-menerus tiada

habis-habisnya, baik dengan sesamanya maupun dengan yang lain. Terutama, mereka menderita karena peperangan terhadap para dewa yang tidak kunjung padam.

Alam Dewa

Para dewa di alam keinginan (*kamadhatu*) menderita karena peperangan dengan *asura*, juga menderita karena keinginannya tidak pernah terpenuhi, serta karena kematian dan kemerosotan setelah kematian. Ketika seorang dewa mendekati kematiannya, muncullah lima pertanda:

1. Bunga pada mahkotanya layu dan rontok.
2. Pakaiannya menjadi dekil dan kotor.
3. Ketiaknya berkeringat.
4. Tubuhnya menjadi kotor, berdaki, dan bau.
5. Tempat duduknya menjadi tidak nyaman.

Semua dewa dan dewi yang lain menjauhinya. Dia mati sebatang kara. Selain itu, karena dia melihat tempat dia akan dilahirkan pada masa kehidupan yang akan datang, hatinya timbul kegelisahan dan penderitaan yang luar biasa. Dia harus mengalami penderitaan semacam itu selama tujuh hari. Meskipun para dewa di alam *rupadhatu* (alam rupa) dan *arupadhatu* (alam tanpa rupa) tidak mengalami penderitaan semacam itu, tetapi mereka tetap akan menderita karena akan mengalami kemerosotan kelahiran karena mereka tidak mampu tetap tinggal di alam dewa selamanya dan akan mengalami kematian juga.

Karena para makhluk di alam neraka mesti mengalami penderitaan kedinginan dan kepanasan, makhluk di alam hantu kelaparan mesti mengalami penderitaan kehausan dan kelaparan, makhluk di alam binatang mesti mengalami penderitaan karena kebodohan, ketumpulan, dan dimangsa binatang lain, makhluk di alam manusia mesti mengalami penderitaan karena kelahiran, menjadi tua, sakit, dan kematian, makhluk di alam

asura mesti mengalami penderitaan karena pertarungan, dan dewa karena kematian dan kemerosotan kelahiran yang akan datang, maka Anda harus mengelaknya dengan sekuat tenaga agar jangan sampai terjerumus ke dalam lautan penderitaan tumimbal lahir serta bertekad mencapai Kebuddhaan yang sempurna, agung, dan bahagia.

Karma: Tindakan dan Hasil

Daya karma menghasilkan enam jenis makhluk di tiga alam (*tridhatu*) dan keterlibatan mereka dengan ilusi membingungkan mereka tentang nyaman dan tidak-nyaman.

Karma Buruk (Akusala Karma)

Perbuatan buruk (*akusala*) berasal dari tindakan emosional, dan dijelaskan sebagai berikut :

(1) Perbuatan Buruk yang Dilakukan Badan (Kayakarma)

Akusala karma pertama yang dilakukan badan ialah perbuatan membunuh.

- Membunuh dikarenakan nafsu keserakahan artinya membunuh untuk mendapatkan daging, kulit, tulang, kesturi, dan bagian tubuh lainnya, atau

demii uang, demii membela diri, dan demii temanmu.

- Membunuh karena kemarahan, artinya membunuh karena permusuhan atau pertengkaran.
- Membunuh karena kebodohan, artinya membunuh untuk persembahan atau hadiah karena mengira itu adalah tindakan bajik.

Konsekuensi penuh dari tindakan-tindakan ini adalah terjerumus ke alam neraka. Jika karma pembunuhan belum matang dan Anda lahir kembali sebagai manusia, Anda mempunyai kecenderungan untuk melakukan pembunuhan. Buah karma dari perbuatan pembunuhan adalah berumur pendek, sering sakit, dan akan berulang-ulang mengalami dibunuh orang pada masa kehidupan mendatang. Akibat lingkungan karena karma pembunuhan adalah akan terlahir di daerah pegunungan terjal, tempat terdapat risiko bahaya yang mengancam keselamatan.

Akusala karma kedua yang dilakukan badan ialah mengambil yang tidak diberikan: mencuri secara paksa atau merampas dengan kekerasan, mencuri diam-diam tanpa ketahuan, mencuri melalui penipuan dalam kontrak, menipu jumlah barang, ataupun dengan kecurangan. Akibat dari perbuatan mencuri adalah dapat terlahir di alam *preta* (hantu kelaparan). Jika ternyata terlahir lagi sebagai manusia, maka ia menjadi miskin dan tidak bahagia; suka mencuri; dan akan terlahir di negara banyak salju dan badai es.

Akusala karma ketiga yang dilakukan badan ialah perbuatan asusila berarti melakukan hubungan seksual yang dilarang karena tali keluarga (misalnya dengan ibu, adik atau kakak perempuan, atau anak perempuan); atau dilarang oleh komitmen misalnya dengan istri atau pacar orang lain, atau saat dilarang oleh Dharma (misalnya biarpun dengan pasangan sendiri, tetapi melakukannya di tempat sekitar anggota Sanggaha, wihara, stupa, tempat umum), atau melakukannya saat sedang menjalankan *sila* selibat sementara,

atau saat wanita itu sedang hamil. Empat akibatnya adalah ia akan terlahir di alam *preta* (hantu kelaparan); jika terlahir sebagai manusia, bisa mengakibatkan bermusuhan dengan pasangan, tidak menarik dan suka bertengkar; tidak puas dengan pasangan sendiri dan sering memikirkan pasangan orang lain; dan akan terlahir di tempat yang sangat berdebu.

(2) Perbuatan Buruk yang Dilakukan Mulut (Vakkarma)

Yang pertama ialah berbohong: berbohong perihal pencapaian spiritualmu, kebohongan-kebohongan yang dapat merugikan, dan kebohongan-kebohongan umum. Empat akibatnya adalah akan terlahir di alam binatang; jika terlahir di alam manusia, ia akan sering difitnah serta mulutnya bau; cenderung berbohong; dan akan terlahir di daerah yang medannya dan iklimnya sangat ekstrem.

Yang kedua ialah menyebabkan perpecahan artinya menyebabkan dua orang untuk

bertentangan di hadapan satu sama lain, menciptakan perpecahan secara tersirat, dan menciptakan perpecahan melalui sindiran. Efeknya adalah ia akan terlahir di alam neraka; jika terlahir di alam manusia, akan mengalami hidup tanpa teman, sebatang kara; gemar bertengkar; dan akan terlahir di negara bergunung yang curam dan terjal.

Ucapan kasar adalah melontarkan kata-kata kasar yang menusuk hati secara langsung pada seseorang, mencemoohnya melalui ejekan, gurauan, atau hinaan di depan teman-temannya. Hasilnya adalah lagi-lagi terlahir di alam neraka; jika terlahir sebagai manusia, ia akan selalu mendengar berbagai macam kata-kata dan suara-suara tidak menyenangkan; gemar melontarkan bahasa kasar; dan akan terlahir di daerah panas dan kering, penuh batu karang, jurang, dan semak berduri.

Ucapan omong kosong berarti mengucapkan *mantra* dengan tidak tepat, keliru dalam memberikan penjelasan *sutra-sutra*, banyak bicara tentang hal-hal yang tidak penting, serta menjelaskan Dharma kepada orang

yang tidak menghargai Buddhadharma. Hasilnya adalah akan terlahir di alam binatang; jika terlahir di alam manusia, banyak orang tidak tertarik kepada ucapannya; bahasanya kasar; dan akan dilahirkan di negara yang tidak jelas iklimnya, panas dan dinginnya.

(3) Perbuatan Buruk yang Dilakukan oleh Pikiran (Manokarma)

Tiga jenis karma buruk dari *manokarma* adalah kerakusan (keserakahan), niat buruk, dan keraguan (skeptisme).

Kerakusan (keserakahan) artinya sangat melekat pada silsilah keturunan, tubuh, karakter, harta kekayaan, yang Anda pikir sangatlah tidak layak bagi orang lain untuk menikmati hal-hal ini juga; atau berpikir bahwa Anda harus memiliki sesuatu milik orang lain. Efeknya adalah akan terlahir di alam *preta* (hantu kelaparan); jika terlahir dalam alam manusia, ia tidak mampu mewujudkan keinginannya; cenderung

melekat; dan akan terlahir di negara dengan tanaman selalu gagal panen.

Niat buruk maksudnya adalah niat-niat menyakiti yang muncul melalui kemarahan agresif atau peperangan, niat-niat yang muncul karena dorongan iri hati, dan niat-niat yang muncul karena kebencian. Hasilnya adalah akan terlahir di alam neraka; jika terlahir di alam manusia, ia mempunyai sifat pemarah dan akan diperlakukan sebagai musuh tanpa sebab yang jelas; dan akan terlahir di daerah pegunungan yang terdapat banyak lembah ngarai yang dalam.

Keraguan (skeptisme) maksudnya tidak percaya kepada hukum karma, tidak percaya kepada kebenaran relatif dan kebenaran mutlak,¹³ atau tidak percaya kepada Triratna (Buddha, Dharma, Sangha). Hasilnya adalah akan terlahir di alam binatang; jika lahir sebagai manusia, ia akan lahir sebagai orang yang bodoh sehingga tidak mampu memahami apa pun; tidak bergairah untuk

¹³ Lihat penjelasan Rinpoche mengenai kesempurnaan kebijaksanaan di Bagian II.

belajar; dan akan terlahir di daerah miskin dan tandus.

Yang paling buruk di antara sepuluh tindakan tidak-bajik ini adalah:

1. Membunuh orangtua atau *acarya* (guru spiritual).
2. Mencuri harta benda milik Triratna.¹⁴
3. Menyebabkan orang melanggar *sila* selibatnya dengan cara merayunya.
4. Menipu dan berbohong kepada acarya.
5. Memandang rendah Buddha (*Tathagata*).¹⁵
6. Menciptakan perpecahan dalam Sanggha (persamuan biksu/biksuni) dan di kalangan sahabat spiritual.
7. Berbicara secara tidak sopan kepada orangtua atau para suciwan yang telah mencapai pencerahan.

¹⁴ Misalnya uang yang telah didanakan untuk Sanggha, wihara, ruang ibadah, gambar atau arca Buddha, atau untuk menyediakan Dharma.

¹⁵ *Tathagata* adalah istilah dalam bahasa Sanskerta, artinya “Yang Telah Pergi” dan di sini digunakan sebagai salah satu julukan bagi Buddha.

8. Ikut dalam obrolan yang tidak berguna sehingga orang yang belajar Buddhadharma hatinya bercabang.
9. Menginginkan benda berharga yang dipersembahkan kepada Triratna.
10. Menghasut orang menimbulkan pikiran jahat sehingga terjadi kerugian besar yang tidak tertolong.
11. Skeptis terhadap Buddhadharma karena memegang pandangan ekstrem.¹⁶

(4) Hubungan antara Kemelekatan Emosi dan Faktor-Faktor Lain dengan Konsekuensi Karma

Kemarahan mengakibatkan terlahir menjadi makhluk dalam neraka, kerakusan/keserakahan akan menjadi *preta* (hantu kelaparan), kebodohan akan menjadi binatang, nafsu keinginan akan menjadi manusia, kecemburuan (iri hati) akan menjadi *asura*, keangkuhan akan menjadi dewa. Banyak berbuat tidak baik akan

¹⁶ Pandangan ekstrem adalah pandangan nihilisme ataupun pandangan kekekalan.

mengakibatkan terlahir di alam neraka, tidak terlalu banyak perbuatan tidak baiknya akan terlahir di alam *preta*, sedikit perbuatan tidak baiknya akan terlahir di alam binatang. Karma baik dan buruk bercampur sebanyak terlahir di tiga alam baik berulang-ulang. Siapa penerima perbuatan tidak-bajikmu—kedudukan tinggi, sedang, rendah—menghasilkan kelahiran di alam neraka, *preta*, atau binatang. Suatu perbuatan buruk itu dapat berkembang terus sampai saat Anda sungguh-sungguh menyatakan menyesal dan bertobat.

Perbuatan Baik (Kusala Karma)

Kusala karma berasal dari niat baik seperti cinta kasih, welas asih, pikiran baik, sedikit kemauan, dan rasa berkecukupan.

(1) Perbuatan Baik yang Dilakukan oleh Tubuh

Konsekuensi penuh dari berhenti melakukan pembunuhan dan gemar melindungi makhluk

hidup adalah Anda akan terlahir di alam dewa. Jika terlahir sebagai manusia, Anda akan menikmati panjang umur, tidak menderita sakit, dan kaya raya. Dan dalam kehidupan-kehidupan mendatang, Anda akan menikmati hidup bahagia dan gembira dan jarang memiliki pikiran untuk membunuh. Negara tempat Anda dilahirkan akan menyenangkan dan segalanya memuaskan.

Jika Anda tidak pernah mencuri dan malah sebaliknya gemar memberi dengan murah hati, Anda akan memiliki kekuasaan sebagai pemimpin. Jika sekalipun hidup sebagai rakyat biasa, Anda akan mempunyai banyak kekayaan, menikmati memberi, dan akan lahir di negara kaya dengan makanan dan harta berlimpah.

Akibat dari tidak melakukan perbuatan seksual yang salah arah adalah akan terlahir sebagai dewa. Jika terlahir sebagai manusia, ia akan mendapatkan keluarga yang indah harmonis serta bijak bestari, pasangan hidup yang baik dan cantik/tampan, persahabatan yang bertahan lama, dan negara tempat dilahirkan sangat menyenangkan dan nyaman.

(2) Perbuatan Baik yang Dilakukan oleh Mulut

Akibat dari tidak berbohong dan selalu berkata benar adalah terlahir sebagai dewa atau manusia, dan semua orang akan percaya apa yang ia ucapkan sebagai hal sesungguhnya. Ia gemar berkata apa adanya, dan akan terlahir di negara dataran yang berlimpah buah-buahan sepanjang tahun.

Bila Anda berhenti mengakibatkan perpecahan, dan sebaliknya justru suka mendamaikan perselisihan, akibatnya adalah akan dilahirkan sebagai dewa atau manusia, ucapan dipercaya dan diandalkan, berwatak suka keharmonisan, dan akan terlahir di negara yang tidak mengalami hujan bercampur es dan salju, harta dan makanan mudah didapat.

Saat Anda berhenti berbicara kasar dan selalu berbicara dengan lembut dan halus, akibatnya adalah akan terlahir sebagai dewa atau manusia, sering mendapat pujian, selalu mendengar ucapan santun, menikmati ucapan lemah lembut, dan akan terlahir di

negara yang sopan santun dengan iklim moderat menyenangkan.

Akibat dari tidak berbicara omong-kosong, tetapi berbicara hanya saat Anda punya sesuatu yang berarti untuk dikatakan, maka akan lahir sebagai manusia, selalu menimbulkan rasa sukacita dan dimuliakan oleh ucapan-ucapannya, berwatak riang dalam sedikit berbicara, dan akan terlahir di negara dataran yang beriklim sedang.

(3) Perbuatan Baik yang Dilakukan oleh Pikiran

Akibat dari tidak serakah melainkan berpuas diri dengan apa adanya, akan terlahir di alam dewa atau manusia, mempunyai watak gembira dan mencapai apa pun yang diinginkan, selalu merasa puas atas segala miliknya, dan akan terlahir di negara yang menyenangkan.

Akibat dari tidak mempunyai niat buruk, melainkan sebaliknya selalu berniat baik, akan terlahir di alam dewa atau manusia, dicintai semua orang, segala keinginannya

selalu tercapai, mempunyai watak gemar menolong semua makhluk hidup, dan lahir di negara yang akan memenuhi segala kebutuhannya.

Saat Anda membuang jauh-jauh segala keraguan (skeptisme), Anda akan terlahir di alam dewa atau manusia, akan disegani semua orang, mempunyai watak cerdas dan bijaksana, akan menikmati belajar, dan lahir di negara yang subur makmur dengan makanan yang berlimpah.

Karma Keheningan

Benih yang ditanamkan oleh kestabilan meditatif dari penyatuan pikiran (*samadhi*) menyebabkan kestabilan meditatif dalam kehidupan sehari-hari. Ada sepuluh jenis tindakan bajik (*kusala karma*) yang menjadi tiang penopang utama dalam pelatihan *samadhi*.

Pelatihan *samadhi* dimulai dengan delapan kegiatan persiapan untuk memupuk daya konsentrasi meditatif. Kemudian,

pelaksanaan praktik terdiri dari bermeditasi dalam *samadhi* yang terdiri dari menelaah, menginvestigasi, euforia, dan sukacita. Praktik ini menuntun ke kelahiran dan mengalami alam kestabilan meditatif pertama (alam *prathamadhyanabhumi*).

Kemudian saat tidak ada lagi penelaahan ataupun investigasi dalam pelaksanaan praktik, tetapi masih ada perasaan euforia dan sukacita, maka telah tercapailah alam kestabilan meditatif yang kedua (alam *dvitiyadhyanabhumi*).

Saat keempatnya telah berhenti, maka alam kestabilan meditatif yang keempat (alam *caturthadhyanabhumi*) tercapai.

Pengalaman di alam Ruang Tanpa-Batas berkembang dari pelepasan [kemelekatan] melewati empat kestabilan meditatif. Praktik ini menuntun ke kelahiran di alam ruang-tanpa batas (alam *akasanantyyayatana*). Dengan pelepasan lebih lanjut, maka Anda akan terlahir di alam kesadaran tanpa-batas (alam *vijnananantyyayatana*), tiada makhluk (alam *akincantyyayatana*), dan tiada-eksistensi-

sekaligus-bukan-tanpa-eksistensi (alam *naiva-samjnanasamjneyatana*).

Pelepasan berturut-turut semacam ini disebabkan oleh terbebas dari kemelekatan, setahap demi setahap, sejalan dengan pikiran yang memasuki tahapan-tahapan tersebut. Semua praktik pelatihan ini semata-mata manifestasi dari pikiran bersih yang terpusat.¹⁷

Perantara yang menyebabkan terjadinya tumibal lahir hanyalah ketiga jenis karma yang dilakukan oleh tubuh, mulut, dan pikiran yang diwarnai oleh berbagai perasaan.

Singkat kata, dalam perputaran tumibal lahir terdapat suatu kemelekatan dua-sisi yang dimulai dari akarnya yaitu *avidya* (ketidaktahuan/kebodohan/kegelapan batin). Dari kemelekatan itu, kesadaran yang diskriminatif menjadi emosi; sedangkan kesadaran jernih menjadi kebijaksanaan,

¹⁷ Dalam *samadhi* perasaan tidak memiliki aktivitas, sehingga tidak timbul kegiatan yang tidak bersih. Saat itu, pikiran Anda sepenuhnya berada dalam ketenangan dan keheningan.

keyakinan, welas asih, dan watak yang bermanfaat.

Alam yang lebih tinggi ataupun lebih rendah, dengan segala suka dukanya, semuanya diakibatkan oleh karma baik atau karma buruk yang dilakukannya. Saat karma baik dan karma buruk bercampur aduk, maka berbagai pengalaman bahagia dan tidak bahagia muncul. Adanya keberagaman makhluk disebabkan karena buah karma sebagai hasil dari karma beragam yang diterima masing-masing.

Meskipun suatu kelahiran mungkin ditimbulkan karena karma baik, tetapi pengalaman selama kehidupan itu mungkin diwarnai oleh buah karma buruk. Contohnya, Anda bisa saja terlahirkan sebagai manusia, tetapi miskin. Sebaliknya, Anda bisa saja terlahir atas dorongan karma buruk tetapi diwarnai oleh karma baik, misalnya sebagai seekor raja ular yang makmur. Jika karma utama dan karma sekunder sama-sama baik, Anda mungkin akan mengalami kelahiran sebagai raja dunia. Jika karma utama dan

karma sekunder kedua-duanya buruk, Anda akan menjadi makhluk dalam neraka.

Karma yang dibuat pada kehidupan sekarang dan berbuah pada kehidupan sekarang juga, itu berarti tindakan salah besar yang direncanakan dan dilakukan terhadap seorang Buddha. Contohnya adalah Devadata yang melukai Buddha Sakyamuni, maka pada kehidupan itu juga ia mendapat konsekuensi terbakar api neraka.

Ini juga berhubungan dengan motivasi yang murni dan penerima yang murni. Misalnya, seperti sepasang suami istri yang mempersembahkan makanan kepada Sariputra, saat panen tiba mereka lalu memanen bunga jagung emas.

Bagi yang mendapatkan konsekuensi tidak lama setelah kelahiran, kebanyakan disebabkan oleh pelanggaran lima karma celaka (*pancanantariya karma*) dan lima karma hampir-celaka.¹⁸ Hasil dari pelanggaran-pelanggaran besar ini langsung terjadi

¹⁸ Lima macam karma celaka adalah membunuh ibu, membunuh ayah, membunuh arahat atau acarya, memecah-belah kerukunan Sanggha, dan

setelah kelahiran pada kehidupan yang akan datang. Ada beberapa karma yang konsekuensinya diterima pada kehidupan generasi selanjutnya, misalnya ada karma yang konsekuensinya diterima dalam kehidupan tiga atau empat kehidupan kemudian, bahkan ada yang lebih lama lagi.

Ada beberapa karma terkumpulkan dari perbuatan eksternal, misalnya dengan penuh keyakinan menghormat Triratna, atau karena amarah sehingga membunuh manusia. Ada juga karma yang terkumpulkan bukan dari perbuatan eksternal, misalnya saat melihat orang lain berbuat baik atau buruk, hatinya senang. Kadang kala ada juga perbuatan eksternal, tetapi belum tentu terkumpul menjadi karma, misalnya duduk melakukan meditasi tetapi membiarkan pikiran Anda melantur ke mana-mana.

Adakala, ada perbuatan baik tetapi didasari motivasi tidak tepat, misalnya demi mencari nama baik ia lalu mendirikan wihara atau

melukai Buddha. Lima karma hampir-celaka adalah membunuh sramanera, sramaneri, biksu, biksuni, membujuk orang untuk melanggar *sila*, merusak rupaka Buddha, kitab suci, wihara, pagoda.

pagoda. Ada perbuatan buruk yang didasari niat baik, misalnya menggunakan bahasa yang kasar atau bahkan memukul orang demi menolongnya.

'Karma bersama (karma kolektif)' maksudnya adalah karma yang serupa terkumpulkan atau dilakukan bersama-sama banyak orang sehingga bersama-sama mengalami konsekuensi karma yang sama. Misalnya alam semesta yang nampak oleh semua makhluk adalah sama.

Sedangkan 'karma individu' maksudnya adalah karma yang dilakukan masing-masing individu sehingga menghasilkan berbagai ragam suka duka yang berbeda satu sama lain. Karma yang dilakukan setiap orang tidak sama, sehingga keadaan seseorang, badannya, hartanya, dan lainnya juga berbeda. Ketika hasil karma baik telah lengkap (habis), hasil karma buruk mulai berlaku. Kebahagiaan pada masa muda mungkin pada hari tua berubah menjadi keadaan yang menyedihkan.

Pelepasan satwa ke alam bebas akan mendapatkan akibat panjang umur.

Memukul orang dapat mengakibatkan mengalami banyak penyakit. Dari banyak berdana, Anda akan menjadi kaya. Jika Anda sering berniat mencelakakan orang, Anda akan banyak musuh. Meskipun pada kehidupan masa lalu Anda tidak pernah melakukan perselingkuhan sehingga Anda bisa mendapatkan pasangan hidup yang cantik jelita dan berbudi luhur, tetapi pernikahan Anda tidak harmonis karena pada masa kehidupan yang lalu Anda pernah mengadu domba.

Orang yang tidak bermulut kotor selalu disenangi semuanya; orang yang serakah selalu miskin dan kekurangan. Meskipun Anda terlahir di keluarga kaya, karena pada kehidupan masa lalu Anda banyak berbuat amal dan murah hati, tetapi oleh karena Anda merasa iri kepada orang yang beramal, Anda menjadi jatuh miskin di kehidupan ini.

Sifat kikir mengakibatkan Anda terlahir dalam keluarga yang miskin, tetapi oleh karena Anda dulu melayani orangtua dan orang yang lebih tua, Anda akan dihormati dan mendapatkan pujian dan

sanjungan banyak orang. Meskipun pada masa kehidupan yang lalu banyak berdana sehingga Anda dalam kehidupan yang sekarang menjadi kaya, tetapi oleh karena pada masa lalu Anda tidak percaya Buddha, jadilah sekarang Anda seorang yang berpandangan sesat dan curiga terhadap Dharma.

Meskipun pada masa kehidupan yang lalu Anda banyak berdana, memberikan persembahan dan hadiah, tetapi dorongan iri hati dan perasaan negatif lain telah membuat doa-doa Anda melenceng, sehingga meskipun Anda dilahirkan memiliki kekuasaan, tetapi Anda jadi melakukan banyak karma buruk.

Pada masa kehidupan yang lalu, mungkin Anda tidak banyak berbuat baik, tetapi pada akhir hayat keyakinan Anda kepada Buddha sangat dalam, maka Anda akan terlahir dalam keluarga Buddhis. Jika di kehidupan masa lalu Anda berlatih Buddhadharma atas dorongan keyakinan dan welas asih, maka Anda mendapatkan keluarga, keadaan, dan harta yang terbaik, dan Anda akan berpraktik

Dharma seperti dulu dan akan maju dalam jalan menuju pencerahan.

Saat Anda telah percaya pada akibat tidak terelakkan dari hukum kesalingtergantungan¹⁹ dan hukum karma, maka Anda telah sungguh-sungguh menyelami hingga ke inti ajaran Buddha.

Kejemuan terhadap tumimbal lahir dan tekad untuk bebas [keduanya] bagaikan akar sebuah pohon. Keyakinan dan welas asih bagaikan batangnya. Banyak berbuat baik dan menjauhkan diri dari segala kejahatan bagaikan rantingnya. Semua tingkah laku yang berdisiplin bagaikan daunnya. Memiliki semua paramita bagaikan bunganya. Dan buahnya adalah pencapaian pencerahan yang lengkap dan sempurna, Kebuddhaan.

¹⁹ Kesalingketergantungan (Tib., brten.'brel) menjelaskan bahwa satu fenomena yang dialami bergantung pada kejadian dan tindakan lain. Intinya, hukum ini menjelaskan tentang sebab-akibat mendasar. Namun, karena tidak ada satu fenomena pun yang dapat terjadi sendiri secara independen, maka kesalingketergantungan juga menguak *sunyata* (kekosongan) semua fenomena.

Jika Anda bertekad membebaskan diri dari tumimbal lahir, Anda akan dengan semangat berpraktik Dharma. Untuk berpraktik Dharma, pertama-tama Anda harus mengambil perlindungan (*trisarana*) kepada Triratna dan harus mengerti kebesaran dan keagungan Triratna, belajar cara menghapuskan rintangan-rintangan dan mengumpulkan kebajikan dan kesadaran melalui devosi dan cara-cara lainnya. Jika Anda belajar Buddhadharma tanpa memahami mengapa harus mempelajarinya, tanpa tahu cara belajarnya serta tidak tahu apa hasilnya, hal itu sama dengan orang memamanah dalam kabut yang gelap.

Sumber-sumber Perlindungan

Buddha

Makhluk pertama-tama membangkitkan *Bodhicitta*, dan kemudian selama tiga kalpa (*asamkhyakalpa*) mengumpulkan kebajikan dan kesadaran, membersihkan segala rintangan, menyempurnakan perilaku pencerahan yang seluas samudra, dan berjalan di lima jalan dan melewati tahapan *dasabhumi*, maka ia merealisasi Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna.

Sifat Kebuddhaan ada tiga sisi:

1. Maha penghentian setelah seluruhnya menghapus dua hambatan menuju kebenaran serta kebiasaan buruk yang menyertainya;
2. Maha pengetahuan yang melampaui kesadaran, melihat semua fenomena

dengan jelas dan tepat tanpa tercampur-adukkan;

3. Maha pemberani yang dari maha welas asih spontannya muncul aktivitas spontan yang tiada putus-putusnya dan tanpa-batas demi kesejahteraan semua makhluk.

Ditinjau dari etimologi, kata 'Buddha' mengandung arti 'menghapus ketidaktahuan (*avidya*) yang serupa dengan tertidur lelap', dan menyempurnakan kedua bentuk pemahaman, yaitu dengan sempurna mengetahui segalanya apa adanya (kebenaran mutlak) dan tampilan segalanya (kebenaran relatif).

Trikaya Buddha

Arti 'Buddha' bisa dijelaskan dari sisi hubungan antara sebab dan hasil (hukum sebab akibat). Dua *kaya* Buddha²⁰ tercipta

²⁰ Dua *kaya* di sini maksudnya adalah (1) *Dharmakaya* dan (2) *Sambhogakaya* dan *Nirmanakaya* digabungkan. *Dharmakaya* adalah batin yang tercerahkan sempurna; *Sambhogakaya* dan *Nirmanakaya* adalah kilaunya.

dari menumbuhkan *Bodhicitta* dan melalui penyempurnaan kedua akumulasi kebajikan yang dikumpulkan dengan melaksanakan *sad-paramita* yang sempurna. Pemupukan kebajikan dalam setiap tindakan didorong oleh welas asih kepada semua makhluk dan keyakinan kepada semua Buddha. Setelah pemupukan bekal kebajikan menjadi matang, maka terjadilah *Sambhogakaya* dan *Nirmanakaya*. Pemupukan kesadaran tertinggi berkembang melalui praktik *samadhi* tanpa konseptualisasi. Akibat dari hasilnya yang tanpa cela (*anasrava*/tanpa kebocoran/kekurangan) adalah terjadinya *Dharmakaya*.

Di mana pun, *Dharmakaya* Buddha hadir. *Dharmakaya* Buddha memenuhi seluruh *samsara* (tumibal lahir) dan Nirwana, melampaui segala pengertian intelektual, dan tanpa asal-mula, tanpa jangka waktu, dan tanpa penghentian.

Dasar bagi terjadinya *Sambhogakaya* Buddha adalah *Sambhogakaya* Buddha muncul dari cahaya gemilang Bodhisattwa di level ke-10 di alam Buddha yang telah melampaui tiga

alam *samsara*. Ketika sinar kebijaksanaan Buddha bersatu padu dengan sinar kebijaksanaan Bodhisattwa, disebutlah *Sambhogakaya* perpaduan sinar cahaya.

Nirmanakaya Buddha memiliki tiga aspek:

1. *Nirmanakaya* sebagai keterampilan
yaitu kemahiran keterampilan untuk mengajar para makhluk.
2. *Nirmanakaya* sebagai individu
yaitu menjelma menjadi beraneka macam individu, misalnya menjelma menjadi raja atau rusa untuk memudahkan memberi pelajaran kepada para makhluk.
3. *Nirmanakaya* sebagai kesempurnaan
yaitu demi kepentingan makhluk hidup melakukan dua belas aktivitas agung.²¹

²¹ Dua belas aktivitas agung ialah dua belas peristiwa besar yang terjadi pada Buddha Sakyamuni serta terjadi pada semua Buddha, yaitu mulai dari turun dari surga Tusita, masuk ke dalam kandungan ibu, lahir, sebagai pangeran mendapat pendidikan, hidup dalam istana raja, pada keempat pintu penjuru kota melihat orang tua renta, orang sakit, mayat, serta

Dua *kaya* ini muncul melalui dorongan aspirasi yang pernah dibuat untuk bermanifestasi demi melatih para makhluk, dan muncul dari dinamisme mendasar dan inspirasi *Dharmakaya*.

Trikaya juga dapat dibedakan berdasarkan manifestasinya, yaitu: *Dharmakaya* muncul ketika hambatan terhadap pengetahuan konseptual telah lenyap total; *Sambhogakaya* muncul ketika hambatan dari emosi telah lenyap total; *Nirmanakaya* muncul ketika hambatan karma telah lenyap total.

Empat Kualitas Agung Buddha

Kesadaran agung Buddha dengan jelas melihat dan mengetahui semua fenomena yang membentuk *samsara* (tumibal lahir), Nirwana, dan jalan Dharma. Jelasnya bagaimana segalanya itu ada di telapak tangan-

seorang petapa yang membawa *patra* (mangkok), meninggalkan kehidupan berkeluarga dan keduniawian, bertapa enam tahun, duduk di bawah pohon Bodhi, menaklukkan *Mara*, memutar roda Dharma, dan mencapai Parinirwana.

Nya. Karma di tiga masa (sekarang, lampau, mendatang), benih-benih karma, buah-buah karma—segala-galanya—diketahui satu per satu dengan jelas, tiada kesalahan, jernih, tiada yang terselubung.

Cinta kasih maha besar Buddha yang spontan, tanpa konseptualisasi, merangkul luas kepada semua makhluk hidup, tanpa batasan jarak dan tanpa pilih kasih, sama rata pada semua. Begitu pula dengan rasa welas asih-Nya.

Aktivitas Buddha berlangsung terus tiada putus-putusnya dan konsisten. Baik dalam keadaan yang kondusif maupun yang tidak kondusif, aktivitas Buddha bekerja dengan efektif melalui berbagai cara yang sesuai dengan potensi masing-masing makhluk. Upaya penyelamatan Buddha—yang membuka pintu bagi para makhluk untuk menikmati manfaat temporer di alam-alam tinggi dan pada akhirnya menikmati manfaat tertinggi melalui kebebasan mutlak—terus berlangsung hingga seluruh eksistensi *samsara* (tumibal lahir) habis.

Melalui kekuatan inspirasi dan perlindungan ini, makhluk dapat mengembangkan—secara berurutan—keyakinannya, devosinya, hormatnya, cinta kasihnya, dan welas asihnya. Dengan demikian, ia akan mengerti bahwa semua fenomena subjektif dan objektif adalah *sunyata*; ia akan menyadari bahwa segala fenomena itu bagaikan pertunjukan ilusionis; dan lenyaplah segala keterikatan terhadap kesengsaraan tumimbal lahir. Lalu batin dan jasmaninya tenggelam seluruhnya dalam *samadhi* dan kebijaksanaan, dan ia mengalami lima jalan dan sepuluh tahapan (*dasabhumi bodhisattva*),²² sepenuhnya menyelesaikan enam *paramita* dan sepuluh *paramita*,²³ ia terlindungi dari ketakutan dan

²² Lima jalan merujuk ke lima level dalam pelatihan spiritual, yaitu divisi *sambhara* (suplai untuk keperluan jasmani dan rohani), *prayoga* (upaya yang intensif), tembus pengertian (telah mengerti kebenaran setelah masa percobaan), pelatihan perbuatan baik, dan kesempurnaan. Sepuluh tahapan merujuk ke sepuluh level *bodhisattva (bhumi)*.

²³ Enam *paramita* (enam kesempurnaan) yaitu kesempurnaan *dana* (kedermawanan), *sila* (disiplin moral), *ksanti* (kesabaran), *virya* (ketekunan), *dhyana* (kestabilan meditatif), dan *prajna* (kebijaksanaan). Sepuluh *paramita* terdiri dari enam *paramita* serta *upaya*

penderitaan *samsara*, dan dituntun menuju ke pencerahan sempurna.

Demikianlah kualitas-kualitas Buddha yang tiada bandingnya: kesadaran yang maha tahu, cinta kasih, dan welas asih, aktivitas kebajikan, dan kekuatan serta kemampuan memberikan perlindungan.

Bodhisattwa yang telah mencapai tingkat (*bhumi*) ke-8 hingga ke tingkat ke-10 (*dasabhumi*), artinya telah mendapatkan sepuluh kemahiran:

1. Kemahiran eksistensi

Bodhisattwa dapat dengan leluasa sesuai kehendaknya lahir di alam mana pun.

2. Kemahiran pikiran

Bodhisattwa dapat dengan leluasa memasuki alam *samadhi* mana pun.

3. Kemahiran kepemilikan

Bodhisattwa dapat dengan leluasa mencurahkan kekayaan, segala yang

(kekuatan), *pranidhana* (aspirasi), *bala* (cara-cara), dan kesadaran.

berharga dan makanan kepada semua makhluk hidup tanpa hambatan apa-apa.

4. Kemahiran karma

Bodhisattwa dengan leluasa dapat menyadarkan makhluk hidup untuk menanam karma baik supaya mereka nantinya akan mendapat buah karma baik.

5. Kemahiran kelahiran

Bodhisattwa berdiam dalam kondisi meditatif sekaligus terlahir di alam keinginan (*kamadhatu*²⁴) tanpa ternodai oleh pelanggaran apa pun.

6. Kemahiran niat

Bodhisattwa dapat dengan leluasa mengubah keempat elemen sesuai niatnya.

²⁴ Alam keinginan termasuk semua makhluk di alam neraka hingga ke alam keinginan (*kamadhatu*). Pengalaman yang berhubungan dengan berbagai tingkatan meditatif (*dhyana*) membentuk alam-alam *rupadhatu* dan *arupadhatu*.

7. Kemahiran aspirasi

Bodhisattwa dapat dengan leluasa mencapai dua tujuan, yaitu bermanfaat bagi dirinya dan makhluk lain.

8. Kemahiran kesaktian

Bodhisattwa dapat dengan bebas menunjukkan keajaiban yang tidak terbatas demi kepentingan makhluk hidup.

9. Kemahiran kebijaksanaan

Bodhisattwa dengan sempurna memahami makna sesungguhnya segala fenomena.

10. Kemahiran Dharma

Bodhisattwa dapat memuaskan batin semua makhluk, yang masing-masing memiliki bahasa berbeda dan kemampuan berbeda, dalam satu pembabaran Dharma.

Kemampuan Buddha berkali-kali lipat lebih menakjubkan daripada kemampuan-kemampuan Bodhisattwa ini.

Triratna dan Tiga Akar Pokok

Buddha merupakan perwujudan dari berbagai juta kualitas spesifik, yang masing-masing kualitas itu telah sempurna. Kualitas ini termasuk tiga puluh dua ciri keagungan utama (*dvatrimsa mahapurusa-laksanani*),²⁵

²⁵ *Dvatrimsa Mahapurusa-laksanani* (Tiga puluh dua ciri keagungan) adalah:

1. Telapak kaki datar.
2. *Sahasrara* (ribuan rajah pada telapak kaki Buddha).
3. Jari tangan panjang dan ramping.
4. Kaki tangan lentur lembut.
5. Kaki dan tangan penuh dengan rajah cahaya.
6. Tumit penuh sempurna.
7. Punggung kaki tinggi indah.
8. Paha seperti rusa raja.
9. Lengan tangan melebihi dengkul.
10. Alat kelamin tersembunyi.
11. Tinggi dan lebar tubuh proporsional.
12. Rambut berwarna biru tua.
13. Bulu tubuh ikal dan indah.
14. Tubuh berwarna keemasan.
15. Lingkaran cahaya menyelubunginya selebar tiga meter.
16. Kulit mulus.
17. Tujuh bagian tubuh (dua telapak kaki, dua telapak tangan, dua pundak, dan puncak kepala) indah penuh berisi.
18. Di bawah ketiak berisi penuh.
19. Berbadan bagaikan tubuh singa.

delapan puluh ciri keagungan sekunder

20. Berbadan tegak lurus gagah.
21. Pundak indah berisi penuh.
22. Empat puluh gigi sempurna.
23. Gigi putih, rapat, rata.
24. Keempat gigi taring putih bersih.
25. Rahangnya bagaikan rahang singa.
26. Air liur yang menambah kelezatan makanan.
27. Lidah yang panjang dan lebar.
28. Suara yang dalam dan membahana.
29. Mata yang berwarna biru tua.
30. Bulu matanya seperti bulu mata sapi jantan kerajaan.
31. Bulu ikal (*urna*) putih di antara kedua alis memancarkan sinar.
32. Pada puncak kepala terdapat jendul daging (*usnisa*).

Dasa Tathagata-balani (Sepuluh kekuatan Tathagata):

1. Pengetahuan tentang apa yang benar dan apa yang salah pada setiap kondisi.
2. Pengetahuan tentang karma dan akibatnya dari makhluk hidup pada masa lampau, sekarang, dan mendatang.
3. Pengetahuan tentang semua tahapan *dhyana* kebebasan dan *samadhi*.
4. Pengetahuan tentang kemampuan dan kecakapan semua makhluk hidup.
5. Pengetahuan tentang kemauan dan kecenderungan moral semua makhluk hidup.
6. Pengetahuan tentang kondisi aktual dari setiap individu.
7. Pengetahuan tentang arahan dan akibat dari semua hukum.

(*asity anuvyanjanani*), enam puluh jenis

8. Pengetahuan tentang semua sebab kematian dari yang baik dan buruk dalam kenyataannya.
9. Pengetahuan tentang kepunahan semua makhluk hidup dan Nirwana.
10. Pengetahuan tentang kehancuran dari semua macam ilusi.

Catvari Tathagatasya Vaisaradyani (Empat macam keberanian Tathagata) yaitu kepercayaan diri atau keberanian Tathagata yang berasal dari:

1. Telah memahami dengan sempurna segala Dharma.
2. Telah menghancurkan semua noda.
3. Telah dengan tepat menjelaskan hambatan-hambatan menuju kebebasan.
4. Telah menunjukkan bagaimana memasuki jalan yang akan menuntun ke pembebasan.

Astadasavenika Buddhadharmah (Delapan belas kualitas istimewa yang hanya dimiliki oleh Tathagata):

1. Tindakan-Nya sempurna (bebas dari kekeliruan dan kesalahan apa pun).
2. Ucapan-Nya sempurna (bebas dari ucapan yang tidak berguna dan tidak bermakna).
3. Ingatan-Nya sempurna (tidak pernah melupakan apa pun).
4. Pikiran-Nya selalu dalam meditasi.
5. Persepsi-Nya melihat segala sebagaimana adanya.
6. Welas asih-Nya tidak pernah berhenti dan selalu sama kepada semua.
7. Niat membantu semua makhluk tidak pernah berkurang.

nada spesial untuk ucapan yang harmonis (*sasty-anga-svara-namani*), sepuluh macam daya kekuatan yang sempurna (*dasa tathagata-balani*), empat semangat (*catvari tathagata vairadyani*), delapan belas jenis sifat istimewa yang luar biasa (*astadasavenika buddhadharmah*), dan lain-lain. Jika, karena suatu keajaiban besar, Anda melihat seorang Buddha, maka Anda akan setuju dengan deskripsi-deskripsi ini. Begitulah Permata Buddha.

Ucapan, dengan kemerduan surgawi, fantastik dan tidak terbayangkan, mengguyurkan hujan Dharma—baik Dharma

-
8. Ketekunan yang penuh kebahagiaan tidak pernah berkurang.
 9. Kesadaran-Nya pada semua makhluk tidak pernah berkurang.
 10. Konsentrasi-Nya tidak pernah berkurang.
 11. Kesadaran pada *sunyata* tidak pernah berkurang.
 12. Keadaannya yang sepenuhnya bebas dari rintangan tidak pernah berkurang.
 - 13-15. Semua tindakan Buddha—fisik, verbal, ataupun mental—semuanya didahului oleh kesadaran mendalam dan berlangsung dengan kesadaran mendalam.
 - 16-18. Kesadaran mendalam Buddha menembus segalanya di masa lalu, di masa depan, dan di masa kini, tanpa kemelekatan ataupun noda.

kendaraan kecil maupun kendaraan besar—secara simultan kepada para dewa, naga, binatang, manusia—yang baik maupun yang buruk—sesuai dengan keyakinan mereka, kemampuan mereka, dan sifat mereka, dalam bahasa yang mereka pahami. Terlebih lagi, meskipun Dharma dibabarkan kepada masing-masing individu di mana pun mereka berada—baik yang dekat maupun yang jauh—kualitas suaranya pasti terdengar pas (yaitu tidak terlalu cepat, tidak terlalu lambat, tidak terbata-bata, terdengar jelas) serta terdengar empuk, lembut, dan merdu. Di segala *bhumi* Buddha dan di alam dunia lainnya yang jumlahnya tidak terkirakan, Buddhadharma merupakan sesuatu yang agung dari awal hingga akhir, sangat mendalam, luas tidak terbatas, senantiasa diperdengarkan kepada makhluk hidup sampai seluruh eksistensi tumimbal lahir sepenuhnya kosong. Begitulah Permata Dharma.

Sanggha yang teragung adalah semua yang mempraktikkan Dharma dengan berhasil, seperti para Pratyeka, Srawaka, Arahat,

dan semua Bodhisattwa²⁶ yang berada di tahapan spiritual dari *bhumi* pertama hingga yang telah mencapai *dasabhumi*. Sedangkan Sanggha manusia terdiri dari manusia-manusia yang melaksanakan *vinaya* (disiplin) yang mana pun: sila Pratimoksa (pembebasan individual), sila Bodhisattwa, ataupun disiplin Wajrayana²⁷. Begitulah Permata Sanggha.

Ambillah perlindungan pada Triratna (*trisarana*) dengan pemahaman bahwa Buddha adalah tulang punggung (sokoguru) perlindungan, Dharma adalah jalan yang

²⁶ Srawaka, Pratyekabuddha, dan Arahata adalah individu-individu yang telah mencapai realisasi tiada diri sehingga terbebas dari tumimbal lahir, meskipun realisasi mereka berbeda tingkatan dan kedalamannya. Namun, mereka kekurangan kedinamisan welas asih terbuka Bodhisattwa, yang mengambil jalan menuju Kebuddhaan demi membantu semua makhluk.

²⁷ Ketiga *vinaya* (disiplin) itu yaitu:

1. Pratimoksa, disiplin yang harus dijalankan oleh biksu, biksuni, dan penganut Buddhadharma perumah-tangga (disiplin yang dasar ialah pancasila Buddhis: tidak melakukan pembunuhan, tidak mencuri, tidak berzinah [untuk penganut perumah-tangga], tidak berdusta, dan tidak minum yang memabukkan).

ditempuh, dan Sanggaha adalah teman seperjalanan.

Demikianlah uraian di atas tentang Triratna. Sekarang kita bahas Tiga Akar Pokok, yaitu satyadewata (*istadevata/yidam*), *acarya* (guru/*lama*), *dharmapala* (pelindung Dharma).

Para satyadewata (*yidam*) adalah dasar pencapaian keberhasilan. Mereka muncul dari aktivitas Buddha—Sang Penakluk yang Sempurna dan merupakan seluruh kesadaran agung dan ketiga tubuh (*kaya*)—dalam upaya untuk melatih para makhluk.

Acarya (guru/*lama*) adalah akar inspirasi dan dukungan pokok; yang memberikan inisiasi (*abhiseka*) yang mematangkan para praktisi, memberikan pelajaran lisan untuk membebaskan, dan memberikan otoritas melalui pembacaan *mantra* dan *sutra* untuk memberikan dukungan. Semua itu adalah untuk transformasi inti dan

-
2. Sila Bodhisattwa (bertekad mencapai Kebuddhaan untuk membantu makhluk hidup bebas dari penderitaan).
 3. Disiplin Tantra termasuk perorangan yang menyatakan tekadnya pada saat *abhiseka vajra*. Itulah Sanggaha.

menyempurnakan teknik-teknik satyadewata (*yidam*).

Dalam konteks inilah, ada para *dakini* dan *dharmapala* (pelindung Dharma) sebagai akar aktivitas Buddha. Melalui mereka, Anda mampu mencapai kemahiran segala aktivitas, baik itu aktivitas meredakan, meningkatkan, mempengaruhi, atau mengatasi. Begitulah Tiga Akar Pokok.

Pelatihan Buddhadharma

Mengambil Perlindungan

Perlu direnungkan bahwa yang memohon perlindungan (*Trisarana*) adalah Anda sendiri dan semua yang hidup. Objek Trisarana adalah Enam Perlindungan, seperti yang dijelaskan sebelumnya, yaitu Triratna dan Tiga Akar Pokok. Tujuan dari Trisarana ialah mencari perlindungan—supaya terbebaskan dari delapan kesukaran dan enam belas macam hal yang menakutkan, dan supaya terbebaskan dari kemungkinan terjerumus ke dalam tiga kehidupan buruk dan penderitaan tumimbal lahir—hingga mencapai Kebuddhaan. Ketika Anda menerima Trisarana dengan pemahaman mengenai ke-Tiga Akar Pokok, ini berarti

telah mendapatkan pengetahuan dasar Buddhadharma.

Tujuan utama berlindung kepada Buddha adalah ketika Anda berlindung kepada Buddha—jika Anda sungguh percaya kepada Buddha serta sungguh yakin kepada diri sendiri dan maksud tujuan berpraktik Dharma—maka Anda memiliki kepercayaan yang sangat mendalam terhadap ajaran.

Berlindung kepada Dharma maksudnya adalah mempraktikkan metode-metode Dharma dan menancapnya dalam hati Anda.

Berlindung kepada Sanggha berarti bahwa Anda akan mendengarkan ajaran dan nasihat semua guru dan petunjuk para sahabat baik yang mengerti Dharma, dan mempraktikkan yang mereka ajarkan dan mengikuti jalan mereka.

Buddha mengatakan bahwa jika Anda mengambil perlindungan (*Trisarana*) dengan cara ini, maka mulai dari kehidupan sekarang hingga ke kehidupan-kehidupan yang akan datang, Anda pasti berjalan menuju kebebasan, akan menemukan

Dharma yang tidak ternilai, tidak akan berjumpa dengan kawan yang buruk, pikiran dan perbuatan Anda tidak akan tersesat dari ajaran yang benar, pembelajaran Dharma Anda tidak akan menemui hambatan, terlebih lagi Anda tidak akan terjerumus ke dalam tiga kehidupan buruk, semua yang telah dipelajari menjadi dasar yang baik, dan tumibal lahir pada akhirnya terhenti.

Oleh karena itu, pada saat berlangsungnya upacara Trisarana, bayangkanlah bahwa Triratna dan Tiga Akar Pokok semuanya hadir, berkumpul dalam ruangan di hadapan Anda, memancarkan cahaya yang gilang gemilang. Di hadapan mereka, Anda bersujudlah dengan penuh devosi dalam tubuh, ucapan, dan pikiran. Persembahkanlah semua barang—yang nyata maupun hasil visualisasi—yang seluruhnya indah dan menyenangkan, baik bentuknya, suaranya, baunya, citarasanya, ataupun sentuhannya. Akuilah, dengan penyesalan tulus, semua tindakan-tindakan buruk dan halangan-halangan yang telah Anda kumpulkan semenjak masa yang tanpa

awal dan bertekadlah untuk tidak akan berbuat begitu lagi.

Dalam Triratna dan Tiga Akar Pokok, tempat Anda berlindung, telah terkandung kebijaksanaan, welas asih, dan keperkasaan. Komunikasi mereka halus dan tidak terbayangkan, wujud mereka suci bersih, dan kebesaran kualitas mereka tidak terlukiskan.

Ketika telah berkumpulnya kondisi-kondisi yang tepat—yaitu inspirasi dan perlindungan dari Triratna dan Tiga Akar Pokok, kekuatan keyakinan Anda dan motivasi murni Anda, serta realita semua fenomena yang *sunyata* (kosong) tetapi juga muncul melalui hubungan bergantung—maka lenyaplah semua rintangan dan ketidakmurnian Anda yang tadinya menyelimuti bagaikan kabut. Segalanya menjadi bersih.

Secara stabil, berkembanglah pengumpulan karma baik yang bagaikan matahari dan kesadaran yang unggul. Saat kesadaran yang unggul telah memahami segalanya sebagaimana adanya dan betapa penuhnya segalanya, maka tercapailah Kebuddhaan.

Pada kehidupan-kehidupan mendatang saat menuju pencapaian ini, Anda mengalami segala kebahagiaan di alam-alam tinggi, bagaikan akar dan batang yang kokoh menghasilkan buah dan hasil panen yang baik.

Oleh karena itu, mengambil perlindungan (*Trisarana*) dengan keyakinan penuh, menghapuskan hambatan *karmavarana* (karma buruk), menghimpun bekal kebajikan, adalah sangat penting. Milikilah keyakinan penuh pada aliran Sakyā, Geluk, Kagyu, dan Nyingma²⁸ karena mereka menyajikan cara-cara yang tepat untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan tumibal lahir dengan melatih mereka dalam Buddhadharma.

²⁸ Empat aliran utama Buddhis Tibet.

Tahapan Pelatihan

Jika Anda termasuk kategori orang berkemampuan sedang atau berkemampuan agak kurang, pertama-tama Anda perlu menjalankan praktik kebajikan, membuang tindakan-tindakan tidak baik, dan memperkokoh lima landasan (*ngondro*) yang masing-masing landasan dilakukan sebanyak 100.000 kali.

Kemudian Anda berlatih mengendalikan pikiran sendiri, melatih dan memurnikan perilaku Anda, dan mulailah berlatih membaca *mantra* yang akan menuntun Anda ke realisasi pandangan satyadewata (*yidam*). Ketika Anda dengan tenang melatih "Enam Prinsip"²⁹ terutama praktik yoga panas, Anda menjadi mahir dengan energi-bagaikan-vas melalui empat jenis latihan.

²⁹ Di sini Kalu Rinpoche mengacu kepada Enam Praktik Arya Naropa yang merupakan salah satu praktik utama aliran Kagyu. Enam Praktik ini terdiri dari praktik yoga panas internal, yoga tubuh ilusi, yoga jernih terang, yoga mimpi, yoga transfer kesadaran (praktik *phowa*), yoga *bardo*.

Melalui berbagai latihan fisik, serta melalui proyeksi, retensi, distribusi, dan peleburan cairan-cairan vital, maka pikiran dan tubuh Anda akan penuh dengan maha-sukacita (Ing. *bliss*); tercapailah *Mahamudra*, yaitu penyatuan maha-sukacita dan kekosongan (*sunyata*).

Jika Anda seorang yang berkemampuan tertinggi, akar kebaikan Anda segera dimatangkan melalui inisiasi (*adhistana*). Selanjutnya Anda dapat melatih *Mahamudra* atau Kesempurnaan Agung³⁰ dengan intensif, seperti diuraikan di atas, maka melalui meditasi Anda akan berjalan dengan pasti di berbagai jalan dan tahapan perkembangan spiritual.

Jika Anda sungguh-sungguh dapat memahami betapa pentingnya ajaran-ajaran ini, Anda akan berpaling dari kemelekatan terhadap tumimbal lahir (*samsara*) dan akan tumbuh tekad yang bulat untuk mengejar manfaat-manfaat besar kebebasan. Saat Anda benar-benar mengerti kualitas-kualitas

³⁰ Dalam aliran Kagyu disebut '*mahamudra*' sedangkan di aliran Nyingma disebut '*kesempurnaan agung*'

Triratna, maka akan tumbuh keyakinan yang kuat dan welas asih yang dalam terhadap semua makhluk yang menderita. Selanjutnya, jika Anda berdevosi kepada seorang *acarya* (*lama/guru*) dan mencari instruksi-instruksi kunci dan bermeditasi, pasti Anda akan mendapatkan keberhasilan kebebasan biasa dan kebebasan sempurna.³¹

³¹ Kebebasan biasa dimaksudkan kebebasan dalam menentukan panjang pendeknya umur, situasi materialnya, atas penyakit, dan sebagainya. Kebebasan yang sempurna maksudnya adalah keberhasilan *Mahamudra*, ini adalah keberhasilan yang paling tinggi dan yang paling penting.

Bagian II

Pada guruku dan *Triratna* (Tiga Permata), aku mengambil perlindungan. Aku memohon berkah perlindungan mereka.



Triratna

Jika Anda telah dengan saksama mempelajari bagian-bagian sebelumnya, penilaian Anda terhadap tumibal lahir pasti telah berubah—Anda akan mulai peduli tentang kebebasan dan juga Anda akan mengerti bagaimana cara untuk bertumpu penuh keyakinan pada Triratna.

Contohnya adalah keyakinan yang merupakan apresiasi rasional yang berkembang seiring Anda semakin memahami berbagai kualitas Buddha dan Anda menyadari betapa tiada terkira dan agung menakjubkannya para Buddha. Seiring dukungan keyakinan apresiatif ini, maka keyakinan yang penuh percaya diri juga tumbuh karena Anda mengetahui betul bahwa para Buddha memang memiliki kualitas-kualitas ini dan benar-benar bertindak demi kesejahteraan

mahluk lain. Maka tumbuhlah keyakinan yang mengekspresikan niat untuk mencapai pencerahan karena Anda merasa Anda sendiri pun harus mencapai Kebuddhaan dengan kualitas-kualitas ini.

Berlindung pada Buddha adalah dengan menumbuhkan ketiga jenis keyakinan ini dan dengan begitu ini akan menumbuhkan kepercayaan diri mencari perlindungan dari *samsara* (tumibal lahir) demi kesejahteraan semua mahluk dan dirimu sendiri, dan Anda mencapai itu melalui berbagai upaya seperti melakukan bersujud, memberikan persembahan, berdoa, puja, dan upaya lainnya.

Makna Dharma ada dua pengertian, yaitu:

1. Dharma kitab suci, yaitu terdiri dari semua ajaran Mahayana dan Therawada yang sepenuhnya membuka jalan menuju ke jalan Kebuddhaan yang sempurna.
2. Dharma yang direalisasi, yaitu memahami dan memeditasikan makna Dharma kitab suci.

Berlindung pada Dharma adalah dengan memegang teguh dan melaksanakan Dharma dengan senang hati dan dengan keyakinan.

Sanggha suci (*arya*) adalah Sanggha yang telah mencapai suatu tahapan pencerahan melalui pengalaman sendiri. Sanggha biasa adalah Sanggha yang terdiri dari orang-orang yang menerangkan dan memberikan instruksi berupa kata-kata dan kutipan-kutipan Dharma. Dharma telah sampai kepada kita secara turun-temurun melalui silsilah guru-guru yang tidak pernah putus. Berlindung pada Sanggha artinya menjadikan mereka panutan untuk diikuti dengan menjalankan Dharma sesuai yang mereka ajarkan dengan penuh hormat dan devosi kepada mereka.

Ketika Anda terus-menerus merenungkan serta menghayati betul penderitaan dari tumimbal lahir yang tiada habis-habisnya, Anda akan berbalik dari sikap yang dulunya menyenangkan serta melekat tumimbal lahir dan mulai merasa kegembiraan serta tertarik pada jalan menuju ke kebebasan dan ketidakterbatasan. Perubahan sikap seperti

ini, bila diibaratkan sebidang sawah, maka di lahan ini segala kualitas yang terpuji tumbuh berkembang.

Kendaraan Kecil (*Hinayana*)

Hinayana adalah salah satu jalan kebebasan. Untuk melampaui penderitaan dan mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan, Anda taat pada *vinaya* (disiplin), baik itu Trisarana sila, Pancasila, sepuluh sila sramanera, maupun sila yang komplit.³²

³² Trisarana sila adalah semua sumpah ketika upacara Trisarana berlangsung. Bagi umat perumah-tangga baik laki-laki maupun perempuan, lima sila (Pancasila) adalah (1) tidak melakukan pembunuhan, (2) tidak mencuri, (3) tidak berzina, (4) tidak berdusta, (5) tidak minum yang memabukkan. Sila sramanera/sramaneri adalah lima sila di atas, termasuk tidak berhubungan kelamin, ditambah dengan dua puluh lima butir sumpah yang memagari tingkah laku. Sila komplit untuk biksu ada 250 butir, biksuni 348 butir, juga termasuk sila yang disebut di atas. Oleh karena itu, Anda terhindar dari segala perbuatan yang melanggar sila-sila tersebut, terutama sepuluh macam kejahatan. Dalam kehidupan sehari-hari, jika Anda taat pada sila dalam segala tingkah laku, menjalankan sepuluh kebaikan, tidak mencelakakan orang, maka

Karenanya, Anda berpegang teguh pada sila-sila itu, sedikit pun tidak melanggar mereka dan tidak melakukan hal-hal yang dulunya Anda lakukan secara kompulsif dan merugikan yang lain. Anda akan mengalami berbagai manfaat dan kebahagiaan yang timbul ketika Anda hidup sesuai sila dalam pikiran dan tindakan, melakukan sepuluh tindakan baik yang tidak menyakiti makhluk lain. Oleh karena itu, jalankanlah semua sila-sila ini dan berupayalah tidak melanggar mereka.

Keunikan meditasi Hinayana adalah kestabilan mental dengan pikiran berdiam secara terpusat di ranah kekosongan. Konsekuensi dari jalan ini adalah keberhasilannya mencapai Arahat atau Pratyeka Buddha.

keberuntungan dan kesenangan akan timbul dengan sendirinya.

Kendaraan Besar (*Mahayana*)

Ketika Anda menumbuhkan kepedulian yang berkaitan kebahagiaan dan manfaat bagi semua makhluk, maka jalan kendaraan kecil berubah menjadi kendaraan besar. Namun Mahayana harus berlandaskan pada Hinayana karena di dalam semua Buddhadharmas, Anda tidak diperkenankan melanggar aturan-aturan dalam praktik kebajikan dan harus melepaskan semua tindakan tidak-bajik.

Tiada Aku pada Individu

Setelah Anda menerima penahbisan sila Bodhisattva, hendaknya Anda mulai menginvestigasi tampilan dari kesadaran-dalam-dirinya. Pahami bahwa “aku” dalam “diri individu” itu tidak ada

substansinya, seperti yang diterangkan dengan mendetail di pelajaran-pelajaran utama.³³

Singkat kata, apa yang kita sebut sebagai 'kesadaran' itu hanyalah *sunyata* (kekosongan) belaka, karena tidak ada apa pun yang ditampilkan: tiada bentuk, bukan panjang, bukan bulat, bukan persegi, bukan setengah bulat, bukan segitiga, bukan panjang pendek, bukan tipis tebal, juga tanpa warna, bukan hijau, kuning, merah, putih, biru, hitam, tidak berpola, dan sebagainya. Selain itu, kekosongan itu tiada berat, tiada pusat tengah, tiada batas pinggir, bahkan tiada memiliki ukuran apa pun sama sekali. Meskipun Anda telah merasa, "Ini kosong, tidak ada apa pun," tetapi masih ada kognisi (pengenalan) yang mengizinkan hadirnya berbagai bentuk pikiran melekat, membenci, senang, sedih, yakin, welas asih,

³³ Di sini Kalu Rinpoche mengacu kepada Buddhadharma tentang manusia tanpa aku. Dalam salah satu pasal buku *The Jewel Ornament of Liberation* karangan Gampopa yang berjudul "Kesadaran yang Sempurna" diterangkan dengan analisa yang mendetail. Buku itu diterjemahkan oleh H.V. Guenther, diterbitkan tahun 1971 oleh Shambala.

dan sebagainya. Pertama-tama, telaah dan investigasi sifat-dasar pikiran seperti yang dijelaskan di atas. Seiring Anda temukan bahwa tiada diri yang bisa dianggap sebagai individu (orang), Anda meditasikanlah hal tersebut.³⁴

Tiada Diri dalam Fenomena

Telaah pula bahwa segala manifestasi fenomena tidak memiliki suatu struktur inti. Segala fenomena—baik fenomena internal maupun fenomena eksternal—yang terjadi di alam semesta ini atau pada penghuni alam ini, segala bentuk, bau, rasa, atau sentuhan, muncul dari sisi kedinamisan internal³⁵

³⁴ Ada dua aspek dalam perenungan seperti ini. Pertama-tama Anda menelaah sifat-dasar pikiran dengan menggunakan cara yang telah diberikan oleh Rinpoche. Ketika Anda benar-benar telah yakin bahwa benar-benar tiada diri, maka Anda istirahatkan pikiran Anda di sifat-dasarnya tersebut.

³⁵ Dinamisme internal (Tib. *Rang.rtsal*) menunjuk pada salah satu aspek pikiran yaitu aktivitas. Ketika kita masih belum mengerti sifat *sunyata* (kekosongan) dari kesadaran, maka kita menyangka bahwa apa

kekosongan pikiran. Dia tidak memiliki suatu struktur inti.

Singkatnya, semuanya bagaikan pertunjukan sulap,³⁶ bagaikan mimpi, seperti pantulan bulan di air, seperti pelangi, seperti fatamorgana, seperti bayangan dalam cermin, seperti kota palsu, seperti kilatan petir, juga seperti gema. Sifat-dasar fenomena adalah *sunyata* adanya. Fenomena hanyalah tampilan yang muncul dari bertemunya situasi dan hubungan (*pratitya-samutpada*).³⁷

Ketika Anda telah memastikan bahwa segala fenomena adalah tanpa diri maka gunakan itu untuk bermeditasi; ketahu

yang kita lihat adalah terpisah dari pikiran dan itu adalah realita yang berdiri sendiri.

³⁶ Pada lampiran buku ini saya menyertakan cerita yang sering diceritakan Kalu Rinpoche, untuk menjelaskan pengertian “pertunjukan sulap” itu.

³⁷ Tib. *Brten.'brel*, Skr. *pratitya-samutpada*, kesalingbergantungan, yaitu setiap fenomena bergantung pada kejadian dan tindakan lain. Karena tidak ada fenomena yang dapat terjadi sendiri tanpa sebab, maka kebergantungan ini juga menguak sisi kekosongan fenomena.

secara langsung makna kesempurnaan kebijaksanaan (*prajna-paramita*).³⁸

Pertumbuhan Cinta Kasih dan Welas Asih

Pikirkanlah semua makhluk hidup yang belum mengerti makna dua jenis 'tiada-aku' (*sunyata* diri dan *sunyata* fenomena). Tiap-tiap makhluk ini pernah menjadi ibu, ayah, saudara, atau teman Anda. Ingatlah betapa mereka semua pernah begitu dekat dengan Anda, merawat Anda, menyayangi Anda, melindungi Anda, dan benar-benar pernah memprioritaskan kesejahteraan Anda. Sekarang mereka semua dikelabui oleh *avidya* (kebodohan, ketidaktahuan, kegelapan batin), benar-benar terikat oleh insting beracun, melekat kepada 'aku' padahal sebenarnya tidak ada 'aku'.

Dari kemelekatan ini timbullah bermacam-macam pikiran dan perasaan, yang

³⁸ Rinpoche mendiskusikan makna kesempurnaan kebijaksanaan di catatan kaki no. 35.

menyebabkan mereka memupuk karma tidak-bajik yang tiada habis-habisnya. Dan lagi dari dorongan karma tidak-bajik itu mereka harus timbul tenggelam dalam hidup dan mati di dalam *samsara* tanpa batas, mengalami beraneka ragam penderitaan di enam jalur kehidupan.

Meskipun tiada seorang pun yang sudi menerima penderitaan, tetapi mereka melakukan perbuatan yang tidak bajik, yang merupakan penyebab penderitaan. Meskipun mereka mendambakan bahagia, tetapi mereka tidak tahu bagaimana harus melakukan kebajikan, yang merupakan penyebab kebahagiaan, sehingga mereka tidak mendapat kebahagiaan.

Terdorong oleh keadaan mereka yang sangat memilukan itu, Anda seharusnya bermeditasi pada cinta kasih dan welas asih dan menumbuhkan *Bodhicitta* Anda.³⁹

³⁹ *Bodhicitta* ialah tekad (aspirasi) untuk mencapai Kebuddhaan dan upaya gigih untuk mencapainya demi memberi manfaat kepada semua makhluk hidup. Tentang diskusi yang lebih mendetail

Praktik Mahayana terdiri dari meditasi penyatuan kekosongan (*sunyata*) dengan welas asih, sembari terus-menerus melakukan praktik 'mengambil dan memberi'.⁴⁰ Karena praktik ini sungguh-sungguh jalan Buddha yang tanpa keliru, janganlah pernah meninggalkan praktik ini saat Anda menjalankan praktik *Sad-paramita* (Enam Paramita).

mengenai *Bodhicitta*, para pembaca dapat membaca buku *The Jewel Ornament of Liberation* karya Gampopa.

⁴⁰ Teknik meditasi 'mengambil dan memberi' dijelaskan secara rinci di dalam *A Direct Path to Enlightenment* karangan Jamgon Kongtrul (diterjemahkan oleh K. McLeod, Kagyu Kunkhyab Chuling, 1975).

***Sad-paramita* (Enam Paramita)**

***Dana-paramita* (Kedermawanan)**

Ada dua jenis kedermawanan: memberi persembahan kepada Triratna dan kedermawanan kepada semua makhluk hidup.

Persembahan kepada Triratna dan Tiga Akar Pokok bisa berupa barang-barang nyata ataupun persembahan hasil visualisasi. Persembahan barang nyata dilakukan dengan berlandaskan pada pemahaman dan mengingat tentang kualitas mereka. Persembahan umumnya adalah air bening, bunga segar, dupa, pelita, minyak wangi, dan berbagai macam makanan lezat, berbagai macam alat musik seperti bel, canang/gembeng, genta/gong, tambur, terompet, seruling, dan sebagainya.

Kepada Sanggaha Anda dapat memberikan pelayanan dengan menyediakan makanan, pakaian, tempat tinggal, dan keperluan hidup lainnya, atau mempersembahkan panji, payung, kanopi, sulaman, dan sebagainya. Memberikan persembahan barang yang telah tersedia maksudnya memberikan persembahan seluruhnya dan segalanya, landasan dunia manusia dan dewa,⁴¹ gunung, lembah, sungai, lautan, kolam, danau, padang rumput, kebun, hutan belukar, tumbuh-tumbuhan obat-obatan, tanaman biji-bijian, rumah, makanan, pakaian, kain sutra, mutiara, harta benda, perhiasan, putra, putri, hewan peliharaan, satwa, unggas, dan sebagainya.

Persembahan hasil visualisasi adalah segala persembahan yang dibayangkan secara mental termasuk seluruh spektrum fenomena alami dan indah kepada Enam Perlindungan.⁴² Yang dapat dipersembahkan

⁴¹ Dalam kosmologi Buddhis, alam manusia dan alam-alam dewa berada di atas landasan yang terbuat dari emas murni.

⁴² Para penerima persembahan adalah semua sumber-sumber perlindungan yaitu Buddha, Dharma,

termasuk bentuk dan benda yang indah, bunyi yang merdu, makanan yang lezat, benda yang berkualitas lemah lembut, yang lezat, dan benda-benda yang dibayangkan dengan jumlahnya melebihi yang dapat ditampung oleh angkasa, misalnya delapan macam benda simbol kesentosaan,⁴³ tujuh macam benda milik raja, delapan bahan kesentosaan, dan sebagainya.

Apa makna dari persembahan seperti ini? Para acarya, para Buddha yang telah menaklukkan *mara*, serta para Bodhisattwa, telah menyempurnakan semua kebajikan dan kesadaran, serta telah merealisasi semua sifat tampilan dari fenomena. Karena kesadaran-pelampauan mereka telah hadir dan kesadaran mereka telah penuh kendali,

Sanggha, Acarya, Satyadewata, dan Dharmapala.

⁴³ Delapan simbol kesentosaan adalah payung, ikan mas, vas bunga, bunga seroja, kerang laut putih, simpul asamapta, panji, dan cakra emas. Tujuh benda milik raja adalah cakraratna, mani, ratu, gajah kerajaan, kuda kerajaan, perdana menteri, jenderal. Delapan bahan kesentosaan adalah cermin, pigmen merah, kerang laut putih, obat yang terbuat dari organ dalam gajah, rumput kusha, buah bilva, yogurt, dan biji mustar putih.

mereka telah bebas dari menggenggam-diri, kemelekatan, ataupun pada nafsu. Mereka telah sempurna dan memiliki daya welas asih yang besar, penerima persembahan yang agung dan mulia, sehingga mereka bersedia menerima persembahan-persembahan agar orang-orang yang memiliki keyakinan dapat meningkatkan jasa kebajikan mereka.

Jika Anda memberikan persembahan dengan kepercayaan suci dan hati yang sujud, Anda akan menyelesaikan pengumpulan kebijaksanaan dan akan mengembangkan penyelesaian kesadaran dan akan memiliki kekuatan dan kemampuan untuk terus-menerus meningkatkan kedua pengumpulan bekal ini.

Ketika semua kondisi pendukung, sebab-sebab dan faktor-faktor, telah berkumpul—misalnya adanya para penerima yang mulia, adanya pemahaman dan penerimaan penuh welas asih, adanya berbagai obyek persembahan yang sempurna, dan adanya persembahan yang dipersembahkan dengan ketulusan keyakinan dan devosi, maka jalan (yang terdiri dari pengumpulan kebajikan

dan kesadaran) telah diselesaikan. Hasilnya adalah tercapainya *Buddhakaya*.⁴⁴ Ibarat ketika kondisi-kondisi pendukung (misalnya tanah, air, suhu, udara, dan faktor-faktor lainnya disediakan pada penyebab utama (misalnya benih), maka terjadilah buah atau hasil panen.

Uraian di atas adalah tentang jenis berdana yang pertama, yaitu persembahan kepada Triratna.

Selanjutnya tentang kedermawanan di level makhluk hidup. Karena dorongan welas asih kepada seluruh makhluk yang timbul tenggelam dalam gelombang fenomena tampilan yang membingungkan, maka Anda sumbangkan badan, harta, serta segala yang Anda miliki, agar setiap orang mendapatkan yang diperlukannya. Anda memberikan makanan kepada yang lapar, air kepada yang haus, pakaian bagi yang tanpa busana, uang bagi yang miskin, perlindungan bagi yang ketakutan, obat bagi yang sakit, kebahagiaan bagi yang menderita, dan sebagainya. Bahkan

⁴⁴ Yaitu Anda mencapai Kebuddhaan, menjadi seorang Buddha.

pemberian yang lebih baik, yaitu pemberian Dharma yang menyebabkan kebahagiaan di kehidupan ini dan kehidupan mendatang.

Merapalkan *mantra-mantra* dan *dharani-dharani* yang mendalam,⁴⁵ serta nama para Buddha di telinga makhluk yang mana pun, dan berbagi Dharma kepada yang ingin mendapatkan, itu membentuk kedermawanan berdana Dharma. Dengan demikian, berdasarkan dorongan maha welas asih, Anda melakukan empat macam amal kepada para penerimanya yaitu para makhluk.⁴⁶

Ketika bekal kebajikan dan kebijaksanaan dari *Bodhicitta* telah terkumpul, maka *Dharmakaya* telah didapat, ini demi ke-

⁴⁵ *Mantra* dan *dharani* terdiri dari kata-kata yang dalam maknanya. Secara umum, *mantra* diasosiasikan dengan suatu *vidam* atau pelindung tertentu, sementara *dharani* adalah untuk mencapai efek tertentu, misalnya panjang umur, memurnikan karma buruk.

⁴⁶ Empat macam *dana* ialah persembahan kepada Triratna, memberikan materi kepada umat manusia, membantu dan melindungi orang dalam kesusahan, menyampaikan Buddhadharma kepada orang yang akan mendapatkan manfaatnya.

pentingan Anda sendiri. Jika *Sambhogakaya* dan *Nirmanakaya* juga telah diperoleh, ini demi kepentingan orang lain. Dengan demikian akan menciptakan manfaat yang tiada terbatas bagi semua makhluk hidup.

***Sila-paramita* (Kemoralan)**

Taat kepada sila—baik Pancasila, sepuluh sila Sramanera, sila yang sempurna (komplit), sila Bodhisattwa maupun sila Wajrayana—dapat menghentikan semua kebiasaan-kebiasaan buruk dan tidak-bajik dalam dirimu dan dalam tindakanmu. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat berakibat merugikan orang lain. Dengan kehidupan yang terkendali, matang, dan tenang, emosi Anda akan menurun dan perasaan-perasaan Anda berkurang. Sedangkan kepercayaan, ketekunan, dan kebijaksanaan akan tumbuh, sehingga berkembanglah landasan yang kuat untuk mencapai kebahagiaan diri sendiri dan pikiran baik membantu orang lain. Untuk menciptakan sebab guna tercapainya kesempurnaan bekal kebajikan dan

kebijaksanaan, hendaknya selalu berpegang teguh pada aturan-aturan perilaku baik dan tidak melanggarnya.

***Ksanti-paramita* (Kesabaran)**

Keyakinan, welas asih, dan kekosongan (*sunyata*) membuat Anda mampu bersabar terhadap segala macam penderitaan yang mungkin terjadi. Penderitaan itu bisa saja diakibatkan secara langsung maupun tidak langsung oleh makhluk lain, yang melakukan itu karena mereka dicengkeram ketidaktahuan (kebodohan batin) maka mereka menggenggam pada suatu diri, dan mereka dikelabui oleh manifestasi yang berasal dari khayalan sendiri dan dari menggenggam dualitas.⁴⁷ *Ksanti-paramita* juga dapat membuat Anda tahan sabar menghadapi bermacam-macam kegelisahan yang ditimbulkan oleh perasaan, peribadatan

⁴⁷ 'Menggenggam dualitas' harus dipahami sebagai menganggap diri seseorang sebagai nyata dan karenanya, benda di luarnya juga sebagai benda yang nyata.

diganggu orang, atau situasi-situasi yang tidak menyenangkan.

Virya-paramita (Ketekunan)

Pelatihan Buddhadharma harus dilaksanakan dengan mendengar, merenungkan, dan mempraktikkan⁴⁸. Jika Anda tidak mundur dari berbagai macam penderitaan—seperti rasa dingin, lapar, dan haus, serta telah melepaskan kemalasan dan melepaskan gangguan oleh nafsu keinginan dan kenyamanan—semangat Anda akan mengalami kemajuan dan pertumbuhan.

⁴⁸ Mendengar ialah mendengarkan pengajaran sungguh-sungguh, kemudian diadakan penelitian. Merenungkan ialah banyak merenung atas bahan yang diajarkan, hingga betul-betul mengerti betul. Praktik ialah pengertian teori yang didapat melalui mendengar dan merenungkan menjadi sebagian dari kehidupan dan perbuatan Anda. Proses semacam ini disebut mempraktikkan kebijaksanaan.

Dhyana-paramita **(Kestabilan Meditatif)**

Untuk kestabilan meditatif, Anda harus melepaskan pencarian kepuasan panca-indra dan segala kegiatan yang dapat membuyarkan pikiran Anda. Tinggallah di tempat yang tenang sepi, dengan sedikit keinginan, penuh rasa puas, dan duduklah dengan postur duduk tujuh titik (postur meditasi padmasana).⁴⁹ Mulut tidak bersuara dan tidak berbunyi. Sebisamu, biarkan pikiranmu beristirahat di satu fokus di tataran tanpa-kemelekatan, yang jernih dan kosong. Atau bisa pula, biarkan pikiranmu beristirahat di satu fokus yaitu pada keluar masuknya napasmu, atau pada wujud satyadewata, pada aksara *mantra*, pada satu titik cahaya, atau yang lainnya. Izinkan pikiranmu beristirahat di satu titik fokus,

⁴⁹ Postur tujuh titik adalah duduk dengan kedua kaki melipat di posisi teratai penuh, kedua tangan diletakkan di atas telapak kaki (tangan kanan di sebelah atas, kedua ibu jari saling menyentuh), punggung tegak lurus, pundak membuka, dagu agak ditarik ke dalam, ujung lidah menyentuh langit-langit, kedua mata memandang beberapa senti meter di depan hidung.

itulah praktik utama kestabilan meditatif (*dhyana/samadhi*).

Pada hakikatnya, pikiran Anda saat ini tidak berdaya sedikit pun untuk mengontrol dirinya, karena bentuk-bentuk pikiran muncul bergelombang dan pikiranmu tidak bisa beristirahat barang sejenak pun. Kestabilan meditatif artinya kontrol itu sendiri muncul melalui latihan dan pikiran *benar-benar* tiba untuk beristirahat pada satu titik fokus. Di dalam pelatihan ini, terdapat tahapan-tahapan keberhasilan, seperti empat macam kestabilan mental (*dhyana*).⁵⁰ Terjadinya *dhyana-dhyana* ini ditentukan oleh ada atau tidak adanya kesadaran, pandangan, euforia, atau sukacita.

Selanjutnya, kestabilan pikiran (*dhyana*) yang makin mendalam akan menimbulkan sukacita fisik dan sukacita mental yang sangat besar; kestabilan pikiran mengakhiri kesalahan-kesalahan yang terkumpul karena tindakan masa lalu, dan memunculkan

⁵⁰ Empat macam *dhyana* adalah *dhyana* yang berbedabeda tingkatannya. Kalu Rinpoche dalam buku ini pada Bagian I yang membicarakan karma keheningan, pernah menyinggungnya sedikit. Keterangan yang mendetail, bacalah *The Jewel Ornament of Liberation*.

berbagai kualitas hebat, misalnya mengetahui masa yang akan datang.⁵¹ Pada akhirnya, kestabilan pikiran melihat dengan penuh kejernihan tentang kesadaran transeden yang sejati dan tepat guna mengenali keadaan sifat sejati dirinya, dan dengan begitu tercapailah Bodhisattwa tingkat pertama.⁵² Kualitas-kualitas luar biasa bagaikan gelombang laut mulai datang pula sejak saat ini.

Prajna-paramita **(Kesempurnaan Kebijakan)**

Prajna-paramita (kesempurnaan kebijakan) adalah mengetahui hakikat sejati eksistensi

⁵¹ Pikiran yang sepenuhnya tenang dapat menghasilkan daya 'manusia super', misalnya dia mampu mengetahui isi hati orang, mengetahui perbuatan semua orang dalam satu kota atau ingat pada masa kehidupan yang lalu. Yang sangat menarik adalah dalam bahasa Tibet, kata ini secara harafiah berarti 'pengetahuan sejati'.

⁵² Bodhisattwa tingkat pertama dicapai ketika Anda benar-benar memahami pikiran dalam dirinya sendiri untuk pertama kalinya. Kesadaran ini kemudian diperdalam dan diperluas saat Anda maju melalui sepuluh tingkat Bodhisattwa dan akhirnya mencapai Kebuddhaan.

semua makhluk. Secara pengertian relatif, semua fenomena adalah manifestasi dari khayalan (semu), tidak memiliki substansi nyata. Mereka sendiri *sunyata* (kosong) tetapi muncul dan berwujud dalam berbagai bentuk, mereka muncul dalam wujud yang digambarkan dalam *sutra* sebagai delapan perumpamaan dan dua belas perumpamaan guna menggambarkan ilusi,⁵³ yaitu mereka bersifat sementara, terus berubah; sehingga mereka bukanlah obyek yang cocok untuk dipegang dan dilekati, atau dianggap sebagai sesuatu yang nyata. Sesungguhnya, kesadaran ini—yang mengenali fenomena-fenomena ini—sebenarnya tiada awal, tiada akhir, tiada durasi; kesadaran ini tidak tercakup dalam karakteristik-karakteristik fenomena, misalnya warna, bentuk, dan sebagainya; kesadaran ini terpisah dari pengenalan yang terbatas, tidak sebagai satu

⁵³ Delapan perumpamaan ilusi adalah: sihir, bulan dalam air, kepulan waktu panas, mimpi, gema, khayalan, *khapuspa* (bunga ilusi), pandangan salah. Dua belas perumpamaan adalah delapan yang di atas ditambah dengan empat berikut ini: pelangi, kilat, gelembung dalam air, bayangan dalam cermin.

atau banyak, dan dia bagaikan langit yaitu tanpa substansi dalam dirinya sendiri.

Namun, Anda harus memeditasikan penjelasan tersebut dengan fokus dan mencapai realisasi kestabilan. Karena pengetahuan saja tidak akan membebaskan Anda. Anak burung yang baru menetas tak mampu terbang. Moralitas (*sila*) melindungi anak burung ini dari kelemahan, kedermawanan yang memupuk kekuatannya, dan kestabilan meditatif membuat dia mampu berdiri stabil, ketekunan melindunginya terus-menerus, dan kesabaran mempertahankan kehangatannya. Alhasil, kebijaksanaan '*prajna*' telah disempurnakan dan terkumpullah kemampuan burung itu untuk terbang. Burung ini menjadi serba bisa! Serupa dengan itu, jika Anda selalu ditemani lima *paramita* ini, maka Anda akan menjadi seorang Buddha dengan mencapai realisasi (pencerahan) yang stabil.

Tanpa merealisasi (memahami) makna kesempurnaan kebijaksanaan (*prajna-paramita*), sekuat apa pun sayapnya, burung itu hanya dapat berlompat-lompat di alam-

alam surga. Tanpa sayap, dia tidak mungkin terbang melampaui segala penderitaan. Demikian juga halnya dengan Anda, tanpa memiliki kebijaksanaan mendalam tentang *sunyata*, yang merupakan kebijaksanaan yang melampaui pemahaman biasa, maka semua tindakan seperti kebajikan, kemoralan, dan sebagainya tidak dapat mencapai kesempurnaan dan tidak dapat mendatangkan makna besar. Jika Anda memiliki kebijaksanaan *prajna-paramita* ini, maka keenam-enamnya disempurnakan dan menjadi sebab-sebab untuk mencapai Kebuddhaan.

Istilah “kesempurnaan (*paramita*)” berarti kesempurnaan dalam arti bahwa segala sesuatu yang harus dibuang telah dibuang,⁵⁴ dan kesempurnaan bahwa segala kebijaksanaan telah sempurna sehingga Anda tidak perlu lagi mencari obat tambahan lainnya.

⁵⁴ Yaitu *karmavarana*, emosi, kemelekatan kepada ketidaktahuan dan kebodohan.

Mencapai Kebuddhaan

Ketika Anda tekun berlatih *sad-paramita* (enam kesempurnaan), maka pengumpulan kebajikan Anda akan berangsur-angsur disempurnakan sesuai dengan tiga tingkatan – tingkat pertama, tingkat pertengahan, dan tingkat tinggi. Melalui perkembangan inilah, Anda berjalan di tiga tahapan jalan – tingkat pertama, tingkat pertengahan, dan tingkat tinggi: tahap menyadari kebenaran, tahap memupuk kebenaran, tahap pencapaian.

Tahap pencapaian adalah pencapaian untuk perolehan yang melampaui kesadaran, ketika sifat sejati Dharma tertampak dengan jelasnya.⁵⁵ Anda memasuki 'jalan melihat, memasuki tingkat pertama Bodhisattwa, yaitu 'Yang Sepenuhnya Gembira (*Pramudita*)'

⁵⁵ Tib., *chos.nyid*. Fenomena-di-dalam-sendiri artinya adalah fenomena sebagai dirinya sendiri; maksudnya adalah bahwa itu sebenarnya sifatnya tanpa substansi, sehingga fenomena itu adalah *sunyata* adanya.

dan mendapatkan seratus kali lipat kekuatan dua belas kualitas.⁵⁶

Kemudian, penyempurnaan berturut-turut dari dua pengumpulan, yaitu kebajikan dan kebijak-sanaan, secara berkelanjutan membentuk jalan meditasi. Jalan meditasi ini terdiri dari tujuh level kesempurnaan kecil dan tiga level kesempurnaan agung, dengan level kesepuluh adalah '*bhumi* Awan Dharma (*Dharmamegha*)'.⁵⁷

⁵⁶ Bodhisattwa level pertama mampu untuk:

1. Memasuki seratus meditasi *dhyana* secara bersamaan.
2. Melihat seratus Buddha dan mengetahui kebajikan-kebajikan mereka.
3. Menggetarkan seratus *Maha-Shasra-Loka-dhatu*.
4. Pergi ke seratus *bhumi* Buddha.
5. Memancarkan sinar ke seratus *Maha-Sahasra-Loka-Dhatu*.
6. Membawa 1.000.000 makhluk hidup menuju ke-dewasaan spiritual.
7. Hidup selama seratus *kalpa* mendatang.
8. Mengetahui dengan tepat seratus *kalpa* mendatang.
9. Mengetahui dengan tepat seratus *kalpa* yang lalu.
10. Membabarkan seratus jalan Buddhadharma.
11. Menjelamkan diri dalam seratus rupa.
12. Tiap jelmaan dikelilingi oleh seratus Bodhisattwa.

⁵⁷ Bodhisattwa di level pertama sudah menyadari sifat sejati dari kesadaran, tetapi ia masih terhalang oleh beberapa hambatan perasaan. Hanya setelah

Puncak jalan ini adalah 'tiada lagi pembelajaran (*aśaikṣā-mārga*)', yaitu obat penyembuh *samadhi* bagaikan *vajra*, yang telah menaklukkan pengetahuan konseptual yang merupakan hambatan yang paling halus yang harus dilepaskan. Semenjak itu sudah terbebas dari apa pun yang harus dilepaskan, telah terjaga, dan sepenuhnya tercerahkan dalam kesadaran transenden. Hasil yang hendak dicapai, yaitu *Dharmakaya* Buddha, telah hadir; dan kedua *kaya rupa* yaitu *Sambhogakaya* dan *Nirmanakaya* terus-menerus beraktivitas untuk membantu semua makhluk. Hasil akhir telah dicapai: Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna, perwujudan keempat *kaya* dan lima pengetahuan transenden.⁵⁸

ia mencapai level kedelapan, barulah tidak ada lagi kemelekatan emosi.

⁵⁸ Empat tubuh ialah *Nirmanakaya*, *Sambhogakaya*, *Dharmakaya*, dan *Svabhavikakaya*. *Svabhavikakaya* menunjukkan bahwa ketiga aspek (*Nirmanakaya*, *Sambhogaya*, dan *Dharmakaya*) adalah kesatuan yang tak dapat dipisahkan. Lima kebijaksanaan transenden ialah *tathata-jnana* (kebijaksanaan yang menyadari segalanya apa adanya), *Adarsa-jnana* (kebijaksanaan yang jernih seperti cermin), *Samata-jnana* (kebijaksanaan yang memandang segalanya sama),

Pratyaveksanajnana (kebijaksanaan pembedaan yang melihat segalanya secara spesifik), *Krtyanusthanajnana* (kebijaksanaan pencapaian [yaitu secara spontan melakukan apa pun yang perlu dilakukan demi kesejahteraan para makhluk]).

Lampiran

Pangeran dan Seekor Kuda

Pada suatu ketika dulu di India hiduplah seorang raja besar. Sudah bertahun-tahun lamanya dia memimpin dan kini dia telah menua. Prioritasnya adalah anaknya dapat meneruskan kekuasaannya. Setiap hari sang raja mengajari anaknya banyak hal dan mendorong anaknya untuk menikmati kehidupan di istana yang serba mewah dan serba indah. Namun, istrinya, sang ratu, sangat memahami betapa sia-sianya hidup yang hanya demi kenikmatan panca indra. Sang ratu berupaya untuk membuat pangeran tertarik pada Dharma, tetapi gagal karena sang pangeran menyukai kehidupan berfoya-foya dan dimanja ayahnya.

Setelah kehabisan cara, sang ratu pergi mengunjungi seorang penyihir hebat dan bertanya apakah penyihir itu punya cara

agar sang pangeran berubah dan tidak terlelap dalam kehidupan nafsu panca indra. Penyihir itu menatap sang ratu, kemudian bertanya kepadanya, "Barang apa yang paling disukai pangeran?" Sang ratu menjawab, "Pangeran paling menyukai kuda dan gemar menunggangi kuda ke desa-desa." Penyihir hanya mengangguk dan meminta sang ratu untuk membawa pangeran ke taman bunga kerajaan sore itu.

Sang ratu segera pulang dan mengajak raja dan pangeran menemaninya berjalan-jalan. Ketika mereka sedang berjalan-jalan di taman bunga, pangeran melihat satu orang tua sedang menuntun seekor kuda yang gagah elok. Sang pangeran bergegas menghampirinya dan bertanya banyak tentang kuda itu. Ketika raja mendekat, pangeran membujuknya supaya membeli kuda itu.

Namun orang tua itu mengusulkan kepada pangeran agar mencoba menunggangi kuda itu terlebih dahulu sebelum membelinya. Usul itu sesuai dengan keinginan sang pangeran dan serta merta dia menaiki kuda

itu. Sebelum pangeran sempat memacunya, kuda itu sudah berlari melewati padang rumput, menembus hutan, menyusuri jalan-jalan kecil dan jalan raya melewati kerajaan itu. Pangeran begitu asyik menunggang kuda yang begitu bertenaga, kuat tangkas, dan stabil, sehingga sedikit pun dia tidak merasakan lewatnya waktu.

Beberapa jam telah berlalu. Ketika sang pangeran menarik tali kekang, matahari telah tenggelam ke sebelah barat. Dia sedang berada di tepi danau di pinggiran hutan, barisan pegunungan remang-remang tampak di kejauhan. Pemandangan di depan matanya terasa asing. Ia memacu kuda, menyusuri tepi danau dan akhirnya tiba di sebuah rumah kecil. Dia mengetuk pintu dan pintu dibukakan oleh seorang gadis muda yang cantik. Pangeran menanyakan jalan pulang kepada gadis itu tetapi gadis itu tidak bisa membantunya. Dia mengundang Pangeran masuk untuk bertanya pada ayahnya yang lumpuh.

Lalu sembari duduk di sisi perapian yang hangat sambil menikmati sup yang

dihidangkan, pangeran pun menceritakan keadaannya kepada orang tua itu. Astaga! Orang tua itu bahkan belum pernah mendengar nama kerajaan itu. Waktu sudah begitu larut malam, orang tua itu mempersilakan sang pangeran menginap semalam dan mencari jalan pulang keesokan harinya.

Berhari-hari pangeran menunggang kuda ke mana-mana untuk mencari jalan pulang ke istana. Tiap malam pula dia kembali lagi ke rumah di tepi danau itu, ke orang tua dan anaknya itu—karena pangeran tidak bertemu orang lain yang dapat membantunya. Akhirnya ia menyerah, tidak lagi mencari jalan pulang, dan memperistri gadis cantik itu. Mereka dikaruniai banyak anak dan hidup damai dan bahagia selama bertahun-tahun di pinggir hutan itu.

Suatu hari pangeran menuntun kudanya untuk minum di tepi danau. Tiba-tiba kuda itu melompat ke dalam danau dan lenyap. Istri dan anak-anaknya berhamburan keluar dari rumah. Satu per satu, mereka terjun ke dalam danau dan lenyap. Tinggal anak

bungsunya yang baru bisa merangkak. Mendadak seekor harimau melompat keluar dari hutan dan menggondolnya. Bahkan kakek tua yang sudah bertahun-tahun lumpuh, mendadak bangun dari kursinya dan berlari menceburkan diri ke danau. Pada mulanya sang pangeran hanya bisa berdiri terpaku dengan syok, tetapi begitu dia menyadari bahwa semua yang dicintainya telah hilang tanpa jejak, dia terkulai ke tanah dan menangis tersedu-sedu.

Tiba-tiba dia merasakan ada yang memegang pundaknya dengan lembut. Dia melihat ke atas dan dilihatnya wajah ibunya, dengan raut muka yang penuh kekhawatiran. Di sekeliling dirinya juga ada ayahnya, para menteri dan pengawal istana, serta kudanya yang berdiri dengan tenang.

Ratu begitu lega. Ratu menceritakan kepadanya bahwa begitu dia menyentuh kuda itu, dia jatuh ke tanah dan pingsan selama beberapa menit. "Tidak, tidak," kata pangeran. "Bukan dua-tiga menit. Namun bertahun-tahun. Saya punya istri, pekerjaan, orang-orang yang kucintai, anak-anakku.

Aku sudah menjalani seluruh hidupku. Itu bukan hanya dua-tiga menit. Tidak mungkin.” Dia merasa keheranan dan pergi. Orang tua itu membungkuk pada sang ratu dan mengambil kuda itu dan pergi.⁵⁹

Raja dan ratu membawanya pulang ke istana dan dia menceritakan pengalamannya pada mereka.

Semenjak itu sang pangeran mengerti sifat ilusi (khayalan) kehidupan biasa, dan dia mencurahkan dirinya pada Dharma. Setelah beberapa tahun berlatih, dia menjadi seorang guru dan suciwan yang hebat.

Terjemahan ke dalam bahasa Mandarin selesai pada bulan April tahun 1984.

Di kamar pingit di Dallas, Texas - Amerika.

⁵⁹ Di teks asli dalam Inggris, ada bagian di kisah ini yang terpenggal. Di sini, demi aliran kisah yang baik, paragraf tersebut ditambahkan berdasarkan cerita serupa berjudul *The Prince and the Horse* yang dibacakan oleh penulis Kenneth McLeod, dalam bentuk audio, yang tersedia di sportify. Bagian lainnya di kisah ini sesuai dengan versi cetak.

Penerbit Dian Dharma



SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggaha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan buku atau media lainnya.

DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: penerbit@diandharma.com

Profil



Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

* **Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

* **WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT***Nama*****Alamat lengkap*****Telepon*****Email*****Atas nama**
(bila ingin diatasnamakan orang lain)***ya/tidak**
(apakah ingin di kirim buku?)

* **Email ke : penerbit@diandharma.com**

"Berdana Memperindah Batin."

AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____

Provinsi _____

Kode Pos _____

Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:
BCA KCP Cideng Barat
No. Rek. 3973019828
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia
Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda
(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

Hp. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119

Website: www.ekayana.or.id

Instagram: [ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama)

Email: info@ekayana.or.id

Facebook: [Wihara Ekayana Arama](https://www.facebook.com/Wihara.Ekayana.Arama)

Youtube: [Wihara Ekayana Arama](https://www.youtube.com/Wihara.Ekayana.Arama)

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum:

Minggu Pagi, pk. 08.00 – 09.30 (Mahayana)

Minggu Sore, pk. 17.00 – 19.00 (Therawada)

Kebaktian Pemuda dan Umum:

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Therawada)

Kebaktian Remaja:

Sabtu, pk. 10.00 - 12.00 (Therawada)

Sekolah Minggu:

Kelas Kecil (Playgroup & TK) : Minggu, pk. 09.00 – 10.15

Kelas Sedang (Kelas 1-3) : Minggu, pk. 10.45 - 12.00

Kelas Besar (Kelas 4-6) : Minggu, pk. 12.45 - 14.00

Kebaktian Uposatha:

Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore:

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00

(kecuali Ce It dan Cap Go,
digabung Kebaktian Uposatha)

Dharma Class:

Minggu, pk. 09.00 – 10.00

Latihan Meditasi:

Selasa, pk. 19.00 - 21.00 (Chan Online)

Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan, Tatap Muka)

Jumat, pk. 20.00 – 21.00 (Vipassana Online)

Kegiatan lain:

Tai Chi:

Setiap hari, pk. 06.00 – 07.00

Qi Gong:

Minggu, pk. 10.30 – 12.00



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
Hp. 0812 1932 7388 / 0818 0292 6368
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayanaserpong.or.id
Instagram: ekayanaserpong
Instagram: sekolahmingguwes
Instagram: koremwes
Instagram: kopemwes
Facebook: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum dan Pemuda:

Minggu, pk. 10.00 – 11.30,
Baktisala Lt.1

Kebaktian Mandarin (Liam Keng):

Malam Ce It dan malam Cap Go
Pukul: 19.00 – 20.30
Baktisala Lt.1

Sekolah Minggu (On line):

Kelas Play Group – SD 2: Minggu, 09.00 – 10.00
Kelas SD 3 – SD 6: Minggu, 10.00-11.00

Kebaktian Remaja (SMP - SMA):

Sabtu, 10.00 – 11.30
Baktisala Lt.1

Latihan Meditasi:

Selasa, pk. 19.00-21.00
Ruang Bodhgaya Lt.5

Nama Harum Donatur

0001 Yimmy Halim | 0003 Almh. Liong Phing Ching | 0004 Anwar Djaja | 0005 Almh. Djanuar S./Sri Kasnawi | 0006 Djoni Ung | 0007 Lina Mariana | 0008 Melza Angela Prajnadewi Tanzil | 0009 Andy Santoso | 0010 Riyanti | 0011 Hendra Wirawan | 0012 Nicolaos Denny | 0013 Yonggara Prasetio | 0014 Puspa Murti Lokasuryadi | 0015 Gunadharma Lawer | 0017 Poa Fritz Paittimusa | 0019 Afang & Sdr. Asiung | 0020 Aldo Sinatra | 0021 Angela Violleta | 0023 Paula | 0024 Keluarga Tan Karyanto | 0025 Lim Siu Hung | 0026 Natalya Theres | 0027 Aan & Keluarga | 0028 Almh. Tjia Lie Fong | 0029 Bong Kho Jun/Ferry Susanto | 0030 Vivien Widya | 0031 Alm. Lie Sun Sen | 0033 Ing Tju | 0034 Linda Kumala | 0035 Alm. Loa Tjong Djin | 0036 Ming Aswaty Halim | 0037 Bapak Robet | 0038 Avi | 0039 Fanny / Lim Siau Fang | 0040 Martin S. Kuntjoro | 0042 Lanny Wianto | 0043 Lisa Mariana | 0045 Ci Fung | 0046 Kustinawati & Keluarga | 0047 Liu Yun Yin & Bapak Sofian Iskandar | 0048 Suharto Ma | 0049 Cedric Lim | 0050 Devy Christyani | 0052 Wismin | 0053 Fendy Surya | 0054 Albert Theriono Lim | 0055 Alm. Lie Ie Ing (ibu) | 0057 Vivi Kok | 0058 Wiwi | 0060 Tan Hoan Yong & Komalawati Aliwarga | 0061 Joseph Randy | 0064 Asen & Ibu Liewan | 0065 Donny | 0066 Yayang Purwaningsih | 0068 Liana Kalyana | 0071 Djianto Hormen | 0072 Lim Siau Hun | 0073 Alm. Latief Kuntoadji | 0074 Meiny Wijaya, Zaina Bustomi & Keluarga |

0075 Alm. Rigobert Zaina | 0076 The Kuo Hoo |
0077 Lisa | 0079 Ajie Fatmawan | 0080 Sukanto |
0081 Lim Kim Yaw & Keluarga | 0082 Mety &
Yanto | 0083 Detty Kamto | 0084 Edy Chandra |
0085 Tjaw Kok On | 0086 Herawati | 0088 Jong
Hengky | 0089 Halim Kusin | 0091 Juli Halim |
0092 Wianto | 0093 Ekawati Wibowo | 0095 Ong
Linda | 0096 Firdaus Salim | 0097 Lim Lay Hock |
0098 Thio Sungkono | 0099 Raymond Mahadana
Kawiswara & Sdr. Sebastian Nagarjuna K | 0100
Amoy | 0101 Iminto Chandra Wijaya | 0102 Lay
Khun Kim | 0106 Chai Tin/Emah | 0108 Tjauw Ho
| 0109 Susy Youlia | 0110 Mama Tho Hong Kiaw,
Lusi Metta Youlia, Dewi & Alm. Yu Lian Yu | 0111
Suranto & Keluarga | 0114 Djuli Sutono &
Keluarga | 0115 Siau Paw Pauw Lian | 0116 Ibrahim
Hasan | 0117 Yurike Ratna Dewi | 0118 Heo Kek
Lan & Alm. Darwin Ngadi | 0119 ERIC ADRIAN |
0120 Jimmy Ong | 0124 Husin Ansany | 0125
Nuryani | 0128 Agus Susanto Lihin | 0129 Clarina
V. Hendri | 0130 Sherly Lie | 0131 Maxie Arthur
Abutan | 0132 Irene Puspita Sari | 0133 Erick
Lovinks | 0134 Charles Delvin | 0135 Mina Salim |
0136 Johan Lee | 0137 Fenny Widjaja | 0138 Yenny
Jo | 0139 Suryana | 0141 Jelvia Angeline | 0144
Setiawan Sudharma | 0145 Rochmulyati Ishak &
Alm. Eko Surya Hidayat | 0146 Chandra Budiana/
Bahaduri | 0147 Siutarno | 0148 Jatidevi | 0151
Jimmy Darmawan | 0152 Pudjiastuti | 0153 Tuty
Halim | 0154 Benny Pieter Van | 0155 Erna | 0159
Johan | 0160 Hijau Berlian | 0161 Dede | 0162
Souw Swan Hok | 0163 Yesica Clarine Lim | 0168
Antony | 0169 Phinari Indra | 0171 Tan Tjing Hoa

& Keluarga | 0172 Sumarni | 0173 Bong Siau Fun
| 0174 Phiong San Song | 0175 Johannes Angkasa
| 0176 Berlian Molina | 0177 Kalimah | 0179 Yulis
Oktavia | 0180 F. Lisa | 0181 Iwantoyo Gunawan |
0184 K. Bing Ciptadi & Ibu Ho Emilia | 0185 Bong
Jung Siak | 0186 Suimi | 0187 Rini Ong | 0188
Jennifer | 0189 Then Janti Ratnasari | 0190 Teddy
Limwiryra Harum | 0191 Ismanto Tanuwijaya |
0192 Almh. Kaswini Lisma | 0194 Joni Lee | 0195
Bambang | 0196 Eddy Gunawan | 0199 Tony Kie |
0200 Valerie Annabella | 0201 Lim Tjong Khiang |
0202 Linda E. Hendri | 0203 Lina Judin | 0204
Wiwi Sutjiansingih | 0205 Kartana Hadi Saputra |
0206 Effendi | 0208 Alm. Wu Ik Ling, Rachman
Djamal, Lian Tjoen Choo, Amiruddin, Tjioe Gek
Can | 0209 Aris dan Keluarga | 0210 Tan Yanni
Kahar | 0211 Santi Ratna W. | 0212 Lim Yuslin |
0215 Kevin Siswojo & Sdr. Dyvhen McKenzie
Siswojo | 0216 Herman Wijaya | 0217 Alm. Ngo
Boen Seng & Almh. Tjhin Khioen Joe | 0218 Alm.
Tjiajono Gunawan | 0220 Almh. Jen Ny Hasim |
0222 Alm. Loa Keng Sin | 0224 Alm. Tjoa Tek Kie
& Almh. Tok Ai Tie | 0225 Alm. Wang Jin Ju | 0226
Alm. Huang Ching Che | 0227 Almh. Loa Bhwee
Hwa | 0229 Almh. Wong Nyuk Yin | 0230 Irwan |
0231 Liu Wei Yau | 0232 Fidarus Tjandra | 0233
Alm. Untung Darsono, almh Budi Hartati, almh
Ernie Indrawati | 0234 Alm. Bapak Saridi | 0235
Bubu Kitchen | 0236 Hasan Leman | 0240 Lee Ka
Siong & Ibu Kho Sook Tjing | 0241 Oey Ing Tjoen
& Ibu Lie Lee Khuan | 0242 Nurdji Satria | 0243
Lenny Johari | 0244 Gunawan | 0245 Hans Effendy
| 0246 Selvi Willim | 0247 William Tandil | 0248

Rini Sismita/Hartati | 0249 Go Ing Leng | 0250 Sugianto Gunawan | 0251 Tjak Kian Tie & Ibu Janny Liusiana | 0252 Siau Wie Liang | 0253 Hendy | 0254 Rudy | 0255 Phie Ing Hui | 0256 Agus Sutjipto | 0257 Kuan Lim | 0258 Pinpin | 0259 Lo Bun Lam | 0261 Ong Lay Hok | 0271 Ibu Suriani Widjaja | 0272 Lyly | 0274 Eddy Wijaya | 0277 Mariany Puspita Subrata | 0278 Santi Veronika | 0279 Ivonne Kurniawan | 0280 Juliarso/Santata | 0281 Mery S. | 0282 Biku | 0283 Meini | 0284 Rina Yuliani Wijaya | 0286 Dedy Kurniawan | 0287 Nirwanto Gunawan & Ibu Helen Kurniawan | 0289 Nurleni | 0290 Gita Sari S. | 0291 Suriyanti | 0292 Almh. Chiu Phing Wie | 0293 Alm. Gouw Tjin Djin | 0294 Megawati | 0295 Ibu Lily MW | 0296 Resiawati dan keluarga | 0297 Kho Tjong Ahun sekeluarga, Yudi Marta Arifin, Hartati, Felice Tania, Felita Edriana Devi, Felix Fernando Chen | 0298 Almh. Phosie | 0299 Hua Yek | 0300 Evilina | 0301 Meta Sari | 0302 Heru Putra | 0303 Joe Ka Hin | 0304 Almh. Tan Siu Hong | 0305 Zainal Songkono | 0306 Melly | 0307 Yanti Salafia | 0308 Linawati | 0309 Sumardi Tju | 0310 Sidik Djaja | 0311 Loe Foe Fat/Edy Chandra | 0312 Yusnan & Bong Jun Mie | 0313 Soesy | 0314 Lauw Bie Liang | 0315 Pie Veronica | 0316 Daisy | 0317 Pie Kaida | 0318 Ang Ce Li/Sardi A. | 0319 Cai Tiam/Eka Wijaya | 0320 Ita Rosalyna | 0321 Kusyanto | 0322 Fera Junita/Shie Ie Fang | 0323 Lili | 0324 Lie Kian Eng | 0325 Lim Cin Lan | 0326 Yang Lien Hwa | 0327 Lim Cin Siu | 0328 Frenky Wijaya Soen | 0329 Lo Him Jeh | 0330 Ang Tjun Tjiang | 0331 Thio Chai Niang | 0332 Yang Goey

Cong | 0333 Soen Ciu Hian | 0334 Song Kun Cung
| 0335 Lim Cin Hau | 336 Indah Permata Sari |
0337 Lim Yen Thang | 0338 Wijaya Turnago | 0339
Alm. Go Angie | 0340 Alm. Kwan Yau Khen | 0341
Almh. Go Pie Lien | 0342 Almh. Tang Tai Ing |
0343 Almh. Chen Su Fong | 0344 Benny Gondo
Wijoyo | 0345 Hendra SW. Wempi (Ng Hen Bie) |
0346 Pinky | 0347 Prajna Nanda & Lianita |
0348 Almh. Phung Kiam Djie & Tjhin Nam Loi |
0349 Thio Sun Tiang | 0350 Zou Lien Zhen | 0351
Alek | 0352 Swaty Kristanty | 0353 Budiman |
0354 Nuraida Wujud | 0355 Tony | 0356 Dedi
Setiawan | 0357 Harve Wijaya | 0358 Alm. Arjan
Widjaya | 0359 Tjan Kion Nio (Tjan Gin Nio) &
Tjan Giok Nio | 0360 Nurdianto Wujud | 0361
Hasan Johan/Ali | 0362 Kho A Hiok | 0363
Nursalim | 0364 Go Chin Hok | 0365 Lin Thai
Hui/Effendy Salim | 0367 Phung Su Nie | 0368
Helen Lies | 0369 Wawa Tjhen | 0370 Ibu Sumiya
The | 0371 Bpk. Liong Peng Ciu | 0372 Irwandi |
0373 Mintoro Tedjopranoto | 0374 Almh. Phung
Yun Can | 0375 Almh. Tjhia Muk Lan | 0376 Santi
| 0377 Phung Su Chin | 0379 Hotman Nyomanto |
0380 Wang Siak Huang & The Bak Lan | 0381
Juliani Citra | 0382 Christin | 0383 Alm. Liem Tjet
Fong | 0384 Irene Santika | 0385 Liong Peng Gin /
Suryani Tedja | 0386 Sean Mayer & Irene Carissa |
0387 Riki Kurnadi | 0388 Tay Beng Nan | 0389
Alm. Kok Chin Sin / Alm. Feng Yue Ling / Alm.
Kwok Chai Siang | 0390 Muchtar Kosim | 0391 Ian
Sumitro Wiranata | 0392 Bachtiar Ismail | 0394
Liong Peng Gun & Keluarga | 0395 Ali Sumardjo |
0396 Adi Chandra | 0397 Sugianto & Debysinta |

0398 Juliana Japit | 0399 Sulianti | 0400 Kupang Family (Heny Setiawati) | 0401 Almh. Elis Phung Su Cen | 0402 Hidajat Halim | 0403 Wandu Gunawan | 0404 Kabul Lestari, SH | 0405 Juwi Jono | 0406 Amiruddin | 0407 Panyadewi Wijaya | 0408 Alfri Susanti | 0409 Alm. Haryono Hant & Almh. Tjoa Lee Hiong | 0410 Sofian & Artati | 0411 Suriani, Rosecita Setiawan | 0412 Tamin | 0413 Almh. Marmi | 0414 Arifin & Keluarga | 0415 Yeni Martini / Kel. Yansen P. | 0416 Kel. Besar Oeng Tjen Lie | 0417 Emmy | 0418 Irene Wiliudarsan | 0419 Soeniwati (Tan Hong Tjay) | 0420 Innekhe Wiliudarsan | 0421 Alm. Lie A Boen | 0422 Ny. Tjong Moi Siu | 0423 Yoga | 0424 Fuad Jaya Fu dan Keluarga | 0425 Jan Hadi Putra | 0426 Andreas & Keluarga | 0427 Kho Tie Kiat & Keluarga | 0428 Ang Tik Kang & Keluarga | 0429 Berlianto, Lay Kong & Sesuidjie | 0430 Kitto Kristanto, Tommy Kristanto & Kitti Kristanti | 0431 Ng Hian Ek & Veronika Candra | 0432 Shia Mei Siang | 0433 Ng Beng Guai | 0434 Alm. Sia Cung Seng | 0435 Shia Julie | 0436 Tan Tian Ik | 0437 Tan Tiau Beng/Lim Beng Guat | 0438 Alm. Ang Giok Cua & Almh. Kho Iyo | 0439 Lu Siu Tho & Tan Hock Sui | 0440 Effendi | 0441 Djumina | 0442 Kaelyn Ersilia Wongso | 0443 Darmidi Tanuwiradjaja | 0444 Alm. Kwot Fat Leki, Almh. Lin Ken Niang, dan Alm. Hadi Hermansyah | 0445 Robby | 0446 Melissa Ho | 0447 Susanti Ng | 0448 Neneng Tanuwidjaja | 0449 Jelita Kartika | 0450 Erik Junikon | 0451 Alm. Lim Ming Tek | 0452 Edyanto | 0453 Kel. Supardi Layandi | 0454 Amin Limantoro | 0455 Steven Tan | 0456 Tjong

Juk Fong | 0457 Eddy Surjanto Muchsen | 0458
John Son | 0459 Leny Sim | 0460 Alm. Dharmawan
Lawer | 0461 Ervi Sanriani | 0462 Lina & Hadion |
0463 Almh. Suanty Sarikho | 0464 Almh. Lim Ay
Hoa | 0465 Almh. Lina | 0466 Lim Gwek Kie |
0467 Fendy Surya Lukito | 0468 Adelia Rais | 0469
Indah Melati | 0470 Ricky DK | 0471 Keluarga Lay
Khon Thon | 0472 Keluarga Pauw Djun Lim | 0473
Vivi Canceria & David Winston | 0474 Arifin &
Irianto | 0475 Supian & Keluarga | 0476 Buton &
Keluarga | 0477 Elti Yunawi & Sandry Satyo |
0478 Eldiana | 0479 Chintya & Heddy | 0480
Hendra | 0481 Eddy Gunawan | 0482 Johanis | 0483
Hasan | 0484 Jamin Gunawan | 0485 Leluhur
Keluarga Chan | 0486 Angela | 0487 Jennifer |
0488 Jessica Indriani | 0489 Mutiara Wijaya | 0490
Almh Ekasari Santoso | 0491 Rosmeri | 0492 Alm.
Cen Fut On | 0493 Thio Teddy | 0494 Yanti Tan |
0495 David Louiss Efon | 0496 Liana | 0497 Sintia
| 0498 Herry & Marlianti | 0499 Irwin | 0500
Setiawan Conggoro Ng | 0501 Alm. Ng Kiong Ko,
Almh. Yap Ka Nio & Alm. Tjong Cin Bu, Almh Liu
A Han | 0502 Alm. Lie Gie Piau & Almh. Tan
Giok Bwee | 0503 Metta Eka Setyani | 0504 Liem
Jet Fong | 0505 Suyanto & Meliwati | 0506 Alm.
Khow Tjaw Seng | 0507 Alm. Oei Siok Moy | 0508
Leni & Feliandro | 0509 Juliani | 0510 Bp. Agus
Hartanto | 0511 Toh Sukianto | 0512 Alm. Khu Ik
Cu | 0513 Rusli | 0514 Edwan Khow & Keluarga |
0515 Ong Siok Nio | 0516 Mariana Kakalim | 0517
Tony Gozali | 0518 Eko Suwarno & Keluarga |
0519 Kho Sui Fo & Tjhang Muk Djin | 0520 Alm
Hasan Sugiri/Wani Chandra | 0521 Stephen &

Wulansari | 0522 Emtisari / Lim Lie Phin | 0524 Alm. Liu Tek Lim (Sugianto) & Almh Phang Kim Djung (Haryanti Hardi) | 0525 Veronica M | 0526 Melysa Idrus | 0527 Frestika Oey | 0528 Nathaniel Kosim | 0529 Nathasya Kosim | 0530 Ribka P. Dharsono | 0531 Christy P. Dhasono | 0532 Grace P. Dharsono | 0533 Kusumawati Latief | 0534 Ratnawati Latief | 0535 Lim Lie Tjoe | 0536 Ong Sen Sun & Keluarga | 0537 He Shu Kuang | 0538 Yuliana Sari | 0539 Martin | 0540 Fredrik | 0541 Alm. Lim Ting Cong | 0542 Alm. Lay Nyian Chiang | 0543 Sudirman & Eny | 0544 Oey Heng Lan | 0545 Lili Santi | 0546 Mrs. Kheng Pho Niu | 0547 Yuyu Milikan | 0548 Almh. Hai Ling | 0549 Almh. Hai Ling | 0550 Henry Hutomo | 0551 Alm. Loa Eng Hin | 0552 Kho Eng Hok | 0553 Dianawati Wangsaputra | 0554 Alm. Lie Kim Nio | 0555 Keluarga Emalia, Cirebon | 0556 Hestia Hartini Martayoga | 0557 Atong | 0558 Bambang Sugianto & Lo Tjhin Fa | 0559 Siervie & Fardy, Yukiando dan Foe Siat Thin | 0560 Keluarga Liem | 0561 Eka Surya Soetini | 0562 Hery Susanto dan Alani | 0563 Delvi Susanti | 0564 Iwan Ardianto & Lindawati Siauw | 0565 Yanto Sutioso | 0566 Lie Seng Ki | 0567 Rosanty Sinta Wardhani | 0568 Leluhur Keluarga Ong | 0569 Herman Huang | 0570 Linawati | 0571 Almh. Lalita Aliwarga | 0572 Lisye Katrina | 0573 Vonny Kristanti Kusumo | 0574 Kho Ka Bek / Kabil | 0575 Alm. Jamin Suwandi Syah Tan | 0576 Alm. Tan Yen Chiang (Jendi Cahyana) dan Almh. Jong Wan Sioe | 0577 Alm. Asmida Widjaja | 0578 Yosen | 0579 To Tek An | 0580 Phipo Brianto | 0581 He Sheng Xiang |

0582 Ellisia Julianti | 0583 Hadi Susanto | 0584 Tjoeng Sui Lie | 0585 Yanwar Asrigo | 0591 Sutamin Solihin | 0592 Ny. Lim Sok Tjeng & Tn. Rahmat Tjuatja | 0595 Budiman | 0596 Meijiwati | 0596A The Cheng Kui | 0597 Almh. Ng Akhiun | 0600 Dhita Visakha | 0601 Alm. Mulyani Guntur | 0602 Santoso & Keluarga | 0603 Dhita Visakha | 0604 Alm. Bapak Sen Ming Quan | 0605 Guntur | 0606 Alvaro Hutomo | 0607 Ilphin dan Keluarga | 0609 Melati Ramli | 0610 Alm. Jonathan Pangestu Jo (Phang Phing Ho) | 0611 Keluarga Tjiaw Khong Foe dan Thomas Sumarsan Goh | 0612A Alm. Phung Kong Fat | 0612B Almh. Mandi Dahlia | 0613 Hardy Tanzil | 0614 Edwan Khow | 0615 Ariyani dkk || 001 Lenny Supadi | 002 Riki Kurnadi | 003 Vivi Kok | 004 Keluarga Juter | 005 Keluarga Bong Kun Ci | 006 Mega/Edi | 007 Liu Yek Mei, Angelica Berneta (Xu Shi Xuan), Ang Kim Luan, Edi Lau, Xu Ahuan, Xu Mei Mei, Lin Qiao Lan dan Semua Makhluk | 008 Mendiang Hanny/Han Kok Lan, Mendiang Husin Thamrin/Tham Seng, Mendiang Hambali/ Bo Kuang, Semua Makhluk yang Berhubungan karma dengan Erwan dan Meifi, Semua Makhluk | 009 Darren Martel | 010 Liauw Mie Fong, Diana Khoo, Leonardo Juwana, Hery Juwana | 011 Effendy | 012 Sherly/Sim Yau Tjung | 013 Aryani | 014 Dian W.P., Jakarta | 015 Via | 016 Hardy | 017 Shellen Setiawan, Annalovie Cattleya Setiawan | 018 Anggreni Sunyoto | 019 Lolia Luhur | 020 Silvia Christiana | 021 Yosia/Yoyo | 022 Lie Sauliana | 023 Siska Oey