NYANYIAN KEMENANGAN

Karya dari Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche

Penjelasan oleh Khenpo Sodargye

NYANYIAN KEMENANGAN

SUARA GENDERANG SURGAWI YANG MENAKJUBKAN

Karya dari Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche

Penjelasan oleh Khenpo Sodargye

2021

Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche

Daftar Isi

Naskah Akar **2**

Penjelasan **8**

1 Signifikansi Dari Naskah Ini 8

2 Latar Belakang Naskah 12

3 Pendahuluan 15
- Judul 15
- Penghormatan 18

4 Bagian Utama 27
- Penyemangat untuk Membangkitkan Vajrayāna 27
- Penyemangat untuk Membangkitkan Batin Bodhicitta . 36
- Penyemangat Untuk Membangkitkan Batin Melepas . 46
- Penyemangat Untuk membangun kepribadian yang Luhur 54

5 Penutup 64
- Dedikasi 64
- Kolofon 66

Nyanyian Kemenangan

Suara Genderang Surgawi Yang Menakjubkan

(Naskah Akar)

Karya dari Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche[1]

[1] Naskah Akar dari *Nyanyian Kemenangan* ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dari versi Mandarin karya Khenpo Sodargye.

Naskah Akar

I. Pendahuluan

A. Judul

Nyanyian Kemenangan : Suara Genderang Surgawi Yang Menakjubkan

B. Penghormatan

Perwujudan kebijaksanaan semua Buddha,
yang merupakan pelindung semua makhluk,
Yang Mulia Mañjughoṣa, yang tampak sebagai remaja putra-
semoga engkau bersemayam selamanya dalam hatiku
di atas benang sari teratai berkelopak delapan.
Berkati aku sehingga kata-kataku akan bermanfaat bagi semua makhluk.

II. Bagian Utama

A. Penyemangat untuk Membangkitkan Vajrayāna

1. Jasa Pahala dari Mempraktikkan Vajrayāna yang Tak Tertandingi

Kesempurnaan Agung, mendalam dan cemerlang -
hanya mendengar syair-syairnya saja mampu membuat seseorang mematahkan akar-akar saṃsāra
Dan melalui praktik dari esensinya selama enam bulan, pembebasan akan tercapai,
semoga kalian semua mengukir ini di dalam hati

2. Kondisi-kondisi untuk Mempraktikkan Vajrayāna

Mereka yang memiliki keberuntungan besar sehingga bertemu dengan ajaran tertinggi seperti ini tentunya telah mengumpulkan jasa pahala dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya selama berkalpa-kalpa
dan memiliki kondisi-kondisi yang sama untuk mencapai pencerahan seperti Buddha Samantabhadra
Teman-teman sedharma, semoga kalian semua dipenuhi keceriaan.

B. Penyemangat untuk Membangkitkan Batin Bodhicitta

1. Alasan-alasan untuk membangkitkan Bodhicitta

Demi semua makhluk yang tenggelam dalam lautan saṃsāra yang mengerikan,
untuk membantu mereka mencapai kebahagiaan abadi dari kebuddhaan,
Anda harus memikul tanggung jawab untuk memberikan

manfaat bagi makhluk-makhluk lain
serta membuang kemelekatan pada diri Anda sendiri seperti membuang makanan beracun.

2. Jasa Pahala dari Membangkitkan Bodhicitta

Inilah yang menutup gerbang ke alam-alam rendah,
membuat anda mencapai kebahagiaan alam-alam yang lebih tinggi, dan pada akhirnya membimbing anda menuju pembebasan tertinggi dari saṃsāra.
Anda harus mempraktikkan ajaran inti ini dengan perhatian penuh dan pikiran yang tidak terbagi-bagi.

C. Penyemangat Untuk Membangkitkan Batin Melepas

1. Jasa Pahala dari Menjaga Sila

Untuk berbagai kejadian-kejadian besar dalam saṃsāra,
janganlah terbersit hasrat keinginan apapun
Jagalah sila-sila, perhiasan paling memukau di dunia
terhadapnya para manusia dan dewa memberikan persembahan tertinggi.

2. Kerugian dari Melanggar Sila

Karena semua kebahagiaan sementara dan tertinggi dihasilkan dari menjaga sila-sila murni
dan melanggar sila menyebabkan seseorang terlahir ulang ke

alam-alam yang lebih rendah,
Anda harus membuat keputusan yang tepat
dan jangan terjatuh ke dalam kebingungan.

D. Penyemangat Untuk membangun kepribadian yang Luhur

1. Alasan-alasan untuk Mengembangkan Kepribadian yang Luhur

Selalu rukun dengan teman dalam perkataan dan perbuatan.
Jadilah orang berintegritas yang dipenuhi dengan kebaikan hati
Untuk mendapatkan manfaat bagi diri sendiri dalam jangka panjang,
instruksi kuncinya adalah dengan memberikan manfaat bagi makhluk-makhluk lain di masa sekarang.

2. Jasa Pahala dari Menjaga Kepribadian Yang Luhur

Berikut adalah standar murni untuk menjadi seorang yang baik, upaya trampil dari para Buddha masa lalu, masa kini, dan mendatang, dan esensi dari Empat Cara Daya Penarik[2].
Masing-masing dari kalian, murid-muridku, jangan sampai melupakannya.

[2] Keempatnya dijelaskan dalam uraian di bawah ini.

III. Penutup

A. Dedikasi

Aku dedikasikan kebajikan ini bagi semua makhluk
Semoga mereka melampaui jurang saṃsāra.
Semoga segenap murid-murid terkasihku penuh keceriaan, dan terlahir di Tanah Murni Barat Yang Dipenuhi Kebahagiaan Tertinggi.

B. Colophon

Pada siklus ke tujuh belas dari kalender Tibet dan tahun tikus api [1996], sang Guru dan para muridnya telah berhasil mengatasi semua rintangan luar, dalam, dan rahasia. Di hari yang bertanda baik ini, Ngawang Lodro Tsungme[3] *merayakan kemenangan dan bernyanyi secara spontan di hadapan hampir lima ribu orang monastik. SADHU!*

[3] Ini adalah nama alternatif untuk Jigme Phuntsok Rinpoche.

Penjelasan tentang

Nyanyian Kemenangan

Penjelasan oleh Khenpo Sodargye

Signifikansi Dari Naskah Ini

Aktivitas-aktivitas Dharma dalam kehidupan Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche dapat dibagi menjadi enam fase utama. Setiap fase ditandai dengan sebuah naskah penting instruksi kunci. Ke enam naskah tersebut adalah *Nasihat Seperti Cahaya Pertama Saat Fajar, Tetesan-tetesan Nasihat dari Hatiku, Nasihat seperti Tetesan-tetesan Nektar, Nyanyian Kemenangan, Ajaran Mengenai Empat Kendaraan, dan Ajaran mengenai Magnetisasi Semua Yang Tampak dan Ada*. Selain naskah-naskah tersebut, terdapat juga ajaran-ajaran yang diberikan sesaat sebelum Yang Mulia memasuki nirvāṇa.

Karya-karya berikut bukanlah seperti artikel-artikel biasa yang dibuat berdasarkan riset akademis selama beberapa tahun, melainkan merupakan esensi dari Kebijaksanaan Yang Mulia yang didapatkan melalui belajar, merenung, dan berlatih seumur hidup. Realisasi yang beliau capai, biografi beliau, dan jasa-jasa beliau yang besar telah membuktikan bahwa beliau adalah seorang yang suci dan Guru yang tercerahkan di setiap kehidupan-kehidupan beliau, sejak masa Buddha Shakyamuni hingga masa Guru Padmasambhava. Bukan saja telah mengumpulkan karma baik yang berlimpah di kehidupan-kehidupan sebelumnya, tetapi dalam

kehidupannya yang sekarang, beliau telah menghabiskan lebih dari enam puluh tahun berfokus untuk mempelajari, merenungi, dan mempraktikkan ajaran-ajaran Buddha, yang dimulai sejak beliau berusia sekitar usia lima tahun dan terus berlanjut hingga di penghujung usia enam puluhan. Yang Mulia mengabdikan seluruh hidupnya bagi semua makhluk dan ajaran Buddha, dan kata-kata serta ajaran beliau, yang di intisarikan dari sumur kebijaksanaan yang begitu dalam, sungguh sangat berharga.

Nyanyian Kemenangan adalah sebuah vajra dohā spontan yang dinyanyikan oleh Yang Mulia dihadapan hampir lima ribu orang saṅgha monastik pada hari baik perayaan kemenangan, 21 September 1996, ketika Yang Mulia serta murid-muridnya berhasil menghalau semua rintangan luar, dalam, dan rahasia.

Mereka yang memiliki kebijaksanaan akan mengerti secara penuh alangkah agungnya *Nyanyian Kemenangan* setelah mereka mempelajarinya. Di masa lalu, ketika Yang Mulia memberikan ajaran-ajaran kepada kita, kita tidak menyadari betapa berharganya ajaran-ajaran tersebut pada awalnya. Namun setelah melakukan perenungan Dharma secara konstan dan seiring dengan berlalunya waktu, termasuk terpapar ke berbagai doktrin-doktrin religius, kita menyadari bahwa Yang Mulia sesungguhnya adalah manusia yang paling luar biasa.

Faktanya adalah walaupun Sang Buddha telah mengajarkan delapan puluh empat ribu ajaran, hanya beberapa orang yang mampu menguasai semua itu dalam satu kehidupan. Namun kini Yang Mulia telah merangkum ajaran-ajaran tersebut menjadi sebuah instruksi kunci yang mengagumkan berdasarkan praktik dan realisasi beliau, maka kita harus menjunjung tinggi dan mencoba memahami maknanya yang mendalam.

Secara teori, para praktisi Dharma harus mempelajari baik sutra dan tantra secara ekstensif, seperti misalnya Lima Risalah Agung Mahayana[4]. Akan tetapi hidup ini singkat dan sulit untuk mengetahui berapa lama lagi seseorang akan hidup. Berbagai perubahan dapat terjadi dalam waktu singkat, dan tidak ada apapun yang pasti. Oleh karena itu, mempelajari sebuah naskah singkat yang mengandung instruksi-instruksi kunci yang agung memiliki nilai sangat besar bagi para praktisi; jika tidak, mereka mungkin tidak akan memiliki persiapan yang cukup ketika tiba saatnya untuk meninggalkan dunia ini.

Yang Mulia meminta semua murid-murid silsilahnya untuk mengajarkan atau melafalkan *Nyanyian Kemenangan* sebanyak satu kali sebelum mereka mengajar atau mempelajari naskah Dharma agar rintangan apapun yang mungkin terjadi bisa dihalaukan. Demikian

[4] Lihat catatan 3 di atas.

pula, jika seseorang beraspirasi untuk mengikuti Dharma, melafalkan naskah ini sebanyak satu kali sebelumnya akan membuat aspirasi mereka terwujud dan melindungi mereka dari rintangan apapun yang mungkin terjadi. Selain itu, setiap rintangan yang mungkin terjadi ketika mempelajari atau mempraktikkan Dharma dapat diubah menjadi kondisi yang baik hanya dengan membaca naskah ini atau dengan membawanya ke mana pun Anda pergi. Oleh karena itu, Yang Mulia meminta berulang-ulang agar siapapun yang mengambil perlindungan atau bertumpu kepada beliau untuk menghafalkan *Nyanyian Kemenangan* dan memahami artinya yang mendalam.

Latar Belakang Naskah

Pada bulan September 1995, Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche berencana untuk mengunjungi Taiwan dan kemudian menuju Nepal untuk melakukan retret Buddha Amitāyus di Gua Padmasambhava. Tetapi setelah beliau tiba di Chengdu, terdapat beberapa masalah sehubungan dengan pemrosesan permohonan paspor beliau. Beliau juga mengalami penurunan kesehatan fisik, dan rumah sakit di Chengdu tidak mampu mendiagnosis penyakit beliau. Akibatnya beliau tinggal di Chengdu selama lebih dari lima bulan dalam keadaan samadhi, dan kecuali pada waktu makan, beliau tidak mengucapkan sepatah kata pun.

Kemudian pada suatu malam, Yang Mulia bermimpi dimana Yang Mulia Atiśa, Yang Mulia Dromtonpa[5], Jamgon Mipham, dan Lama Lodro[6] menampakkan diri di hadapan beliau. Yang Mulia Atiśa diam menatap Yang Mulia dengan tatapan yang ramah dan penuh kasih. Yang Mulia Dromtonpa berkata, "Kami datang ke sini karena Yang Mulia Atiśa sangat mengkhawatirkan Anda."

[5] Ini adalah salah satu murid Atiśa yang terkenal. Lihat biografinya oleh Alexander Gardner di Treasury of Lives (treasuryoflives.org/biographies/view/Dromton-Gyelwa-Jungne/4267).

[6] Beliau adalah salah satu guru akar Jigme Phuntsok Rinpoche.

Terpaan gelombang laut yang besar ini akan berakhir pada tanggal 10 Maret. Apakah anda mengerti implikasinya?"

Dengan ini, maksud beliau adalah bahwa Yang Mulia pada saat itu akan pulih sepenuhnya dari penyakitnya. Yang Mulia Atiśa dan Yang Mulia Dromtonpa kemudian menghilang.

Jamgon Mipham tetap duduk dengan berwibawa dan berdoa dengan sungguh-sungguh kepada Padmasambhava dengan cara yang sangat murka untuk menghalau semua rintangan-rintangan luar, dalam, dan rahasia, dan untuk menaklukkan berbagai jenis kejahatan yang termanifestasikan dari kebingungan dan pembeda-bedaan. Setelah itu, beliau mengubah dirinya menjadi kilatan cahaya dan menghilang.

Lama Lodro memberikan beberapa nasihat yang welas asih, "Engkau harus bersemayam dalam keadaan kecemerlangan dari Kesempurnaan Agung, kesatuan agung dari penampakan dan keshunyataan. Setelah selesai dari konsentrasi yang mendalam ini, engkau harus memberikan manfaat pada semua makhluk dengan bodhicitta, menukarkan penderitaan makhluk-makhluk lain dengan kebahagiaanmu sendiri. Maka semua kondisi yang tidak mendukung akan lenyap ke dalam keshunyataan." Beliau memberikan beberapa ajaran lain dan kemudian melebur juga ke dalam luminositas.

Seusai mimpi ini, Yang Mulia mulai pulih perlahan-lahan dan seperti yang diprediksikan oleh Yang Mulia Dromtonpa, kesehatan beliau pulih sepenuhnya pada tanggal 10 Maret. Sekembalinya ke Larung Gar, semua muridnya memberikan sambutan yang sangat seremonial bagi Yang Mulia. Beliau menyanyikan *Nyanyian Kemenangan* secara spontan di hadapan empat kelompok murid-muridnya. Kebahagiaan semua orang pada saat itu tidak terlukiskan. Yang Mulia juga menamai akademi bagi murid-murid Han dengan nama Tanah Kemenangan Menaklukkan Māra, sebagai penanda kemenangan besar.

Pendahuluan

Judul

Penghormatan

A. Judul

Nyanyian Kemenangan : Suara Genderang Surgawi Yang Menakjubkan

1. Makna Dari Judul

Pada judul, kata "kemenangan" berarti bahwa praktisi mampu menghalau semua rintangan eksternal, internal, dan rahasia dan mencapai kemenangan penuh melalui berkah dari sang guru dan Triratna. "Nyanyian" mengacu pada dohā, sebuah lagu yang digubah secara spontan oleh makhluk tercerahkan yang sudah mencapai tingkat realisasi tertentu. "Genderang surgawi" adalah genderang besar di surga ke tiga puluh tiga, yang muncul sebagai akibat dari jasa pahala besar para makhluk surgawi.

"Nyanyian kemenangan" ini digambarkan dengan metafora "suara menakjubkan genderang surgawi" karena genderang ini memiliki suara alami yang berarti, "kalian semua makhluk surgawi, janganlah takut." Ketika makhluk-makhluk surgawi bertempur melawan para asura, dengan bantuan suara menakjubkan dari genderang surgawi, mereka dapat mengalahkan para asura dan memenangkan pertempuran. Oleh karena itu, judul ini menghubungkan analogi antara Nyanyian *Kemenangan* dan *Bunyi Gendang Surgawi Yang Menakjubkan.* Naskah pendek ini berisi intisari dari semua ajaran Sūtrayāna dan Tantrayāna, serta instruksi inti yang sangat mendalam dari praktik seumur hidup Yang Mulia.

2. Empat Aspek Utama Jalur

Dalam *Tiga Aspek Utama Jalur,* Lama Tsongkhapa membahas tiga aspek utama, yaitu batin melepas, bodhicitta, dan kebijaksanaan nondual. Namun dalam naskah singkat ini, Yang Mulia merangkum seluruh jalan pencerahan menjadi empat aspek utama, termasuk sebuah aspek tambahan yaitu kepribadian yang luhur. Kebijaksanaan nondual dapat dijelaskan baik secara jalur Mahāyāna maupun Vajrayāna. Dalam *Nyanyian Kemenangan,* kebijaksanaan nondual dijelaskan dari sudut pandang Kesempurnaan Agung, atau Dzogchen, yang merupakan tingkat realisasi tertinggi dalam praktik Vajrayāna, yang didasari pandangan shunyata dari ajaran Mahāyāna.

Realisasi Kesempurnaan Agung adalah pencerahan paling diidamkan yang patut dicari oleh para praktisi spiritual. Apakah prasyarat untuk pencerahan seperti itu? Prasaratnya adalah bodhicitta. Tanpa bodhicitta, seperti yang dikatakan Śāntideva dalam *Bodhicaryavatara,* tidak mungkin untuk mencapai pencerahan penuh, terlepas berapa banyak jasa pahala tertinggi yang di-miliki seseorang. Lantas, bagaimana caranya agar bodhicitta bisa bangkit dalam batin seseorang? Agar bodhicitta bisa bangkit, seseorang harus terlebih dahulu memiliki batin melepas, yang bermula dari kepribadian yang luhur. Oleh karena itu, urutan praktiknya haruslah: kepribadian yang luhur untuk menjadi orang yang baik, batin melepas untuk meninggalkan semua kemelekatan duniawi, aspirasi bodhicitta untuk membimbing semua makhluk hidup untuk mencapai kebuddhaan, dan pada akhirnya, praktik Dzogchen untuk mencapai pencerahan penuh dalam satu kehidupan. Itu semua adalah empat aspek utama jalur yang dirangkum dalam *Nyanyian Kemenangan*.

B. Penghormatan

Perwujudan kebijaksanaan dari para Buddha, yang merupakan pelindung semua makhluk,
Yang Mulia Mañjughoṣa, yang tampak sebagai remaja putra
Semoga engkau bersemayam selamanya dalam hatiku
di atas benang sari teratai berkelopak delapan.
Berkati aku sehingga kata-kataku menjadi manfaat bagi semua makhluk.

1. Menghaturkan Sembah : Pengabdian Yang Tulus Kepada Mañjuśrī

Dalam sloka ini, Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche mengatakan bahwa para Buddha dari semua dunia di sepuluh penjuru adalah pelindung semua makhluk dan keseluruhan kebijaksanaan semua Buddha dari sepuluh penjuru ini terwujud sebagai Mañjuśrī, yang tampak sebagai seorang remaja putra untuk memberikan manfaat bagi semua makhluk. Jadi kita berdoa agar Mañjuśrī mengisi hati kita yang berupa teratai berkelopak delapan dengan berkah uniknya yang seperti sinar matahari terang dan tetap bersemayam tanpa akhir di atas benang sari dari hati teratai kita. Dan kita berdoa supaya dengan kekuatan dari welas asih Mañjuśrī, kata-kata kita dapat secara universal memberikan manfaat bagi semua makhluk di dunia ini.

Di sini, sebuah analogi yang menghubungkan antara teratai berkelopak delapan dan hati, memiliki banyak makna eksternal, internal, dan rahasia dalam Vajrayāna dan tidak akan dibahas secara mendetil.

Ini merupakan sebuah penghaturan sembah kepada Mañjuśrī. Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche menganggap Mañjuśrī sebagai yidam utamanya, dan setelah bertemu langsung dengan Mañjuśrī di Gunung Wutai[7], setiap kali beliau akan menulis risalah, beliau selalu menghaturkan sembah kepada Mañjuśrī terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan keyakinan beliau yang luar biasa terhadap Mañjuśrī.

Yang Mulia selalu memiliki kedekatan dengan Mañjuśrī sejak masa kecil. Menurut biografinya, beliau melafalkan mantra Mañjuśrī OṂ A RA PA TSA NA DHĪḤ dengan lantang, segera setelah beliau dilahirkan. Pada usia enam tahun, beliau menemukan sebuah salinan dari *Lion Speech of* Mañjuśrī yang tersembunyi di tumpukan batu dan sebuah syair di bagian akhir menarik perhatian beliau. Syair tersebut mengatakan bahwa ada seorang pria di India berusia sembilan puluh sembilan tahun yang hanya dengan berlatih satu hari mencapai pencerahan ketika Mañjuśrī muncul di hadapannya.

[7] Gunung Wutai, atau Wutai Shan, adalah tempat tinggal suci Mañjuśrī di Cina bagian tengah.

Yang Mulia berpikir, "Jika seseorang yang setua itu bisa bertemu dengan Mañjuśrī hanya setelah berlatih satu hari, maka saya seharusnya bisa berlatih dan mencapai pencerahan tanpa menghadapi masalah karena saya memulainya pada usia yang begitu belia." Beliau menjadi girang dan berlatih dengan penuh konsentrasi selama beberapa hari. Sebagai akibatnya, beliau mengalami banyak tanda-tanda pencapaian dan secara alami menguasai semua kitab-kitab suci dan kitab-kitab penjelasan tentang sūtra dan tantra.

Yang Mulia sering menekankan bahwa para praktisi dharma haruslah banyak melafalkan mantra Mañjuśrī dan sering berdoa kepada Mañjuśrī, karena kekuatan berkah dari Mañjuśrī cukup istimewa dibandingkan dengan berkah dari para Buddha lainnya. Sebagai makhluk biasa, kita tidak dapat menentukan apakah berkah Buddha Śākyamuni atau berkah Bodhisattva Mañjuśrī yang lebih kuat, tetapi sangat mungkin untuk membuat penilaian yang masuk akal berdasarkan sūtra - sutra yang relevan, karena hal ini telah dijelaskan dalam sūtra – sutra terkait.

Secara permukaan, Mañjuśrī tampak hanya sebagai seorang bodhisattva, tetapi berdasarkan apa yang disebutkan di dalam sūtra-sūtra, beliau sebenarnya telah mencapai kebuddhaan sejak lama. Beliau adalah perwujudan dari keseluruhan kebijaksanaan para Buddha dan Bodhisattva dari semua dunia yang berada di sepuluh

penjuru dan dianggap sebagai ayah dari semua Buddha. Beliau membimbing para makhluk yang tak terhingga jumlahnya untuk mencapai kebuddhaan dengan memotivasi mereka untuk membangkitkan bodhicitta. Oleh karena itu, kekuatan dari berkah Mañjuśrī yang menakjubkan tidaklah terbayangkan.

Setiap orang bisa mendapatkan manfaat dari berkah Mañjuśrī. Kuncinya terletak pada apakah seseorang memiliki keyakinan yang otentik kepadanya atau tidak. Suatu ketika, saat saya mengunjungi Gunung Wutai, saya terus-menerus dipenuhi dengan harapan bahwa saya akan melihat Mañjuśrī secara langsung, dan pada akhirnya, meskipun saya tidak melihat Mañjuśrī, saya cukup yakin bahwa saya menerima beberapa berkat, yang memungkinkan saya untuk menghafal dan melafalkan sepenuhnya naskah-naskah Dharma tertentu setelah membacanya hanya beberapa kali. Maka dapat saya katakan bahwa meskipun orang yang berbeda mungkin memiliki tingkat keyakinan yang berbeda-beda, tetapi selama mereka diberkati oleh Mañjuśrī, semua naskah-naskah dan penjelasan-penjelasan dalam Sūtrayāna dan Tantrayāna akan menjadi terwujudkan dalam batin mereka. Jika seseorang terus-menerus berdoa kepada Mañjuśrī, maka kebijaksanaan akan dilimpahkan kepada orang ini antar kehidupan-kehidupan. Sementara itu, berkah dari semua Buddha dapat di transfer and di integrasikan dalam kesinambungan batinnya.

2. Sebuah Cerita Agung Tentang Mañjuśrī.

Suatu ketika, saat Sang Buddha sedang mengajarkan Dharma di sebuah kota di bawah Puncak Burung Nasar, terdapat seorang wanita penghibur bernama Suvarṇottamaprabhāśrī. Dia sangat cantik dan kemolekannya menggoda[8]. Tetapi yang lebih menakjubkan adalah seluruh tubuhnya bersinar dengan aura keemasan. Sehingga sang raja, para mentri, dan para pria dari berbagai kalangan menjadi sangat terpesona olehnya. Walaupun dia hanya seorang wanita penghibur dari kasta rendah, dia selalu diikuti kerumunan besar.

Suatu hari, dia menemani putra seorang pengusaha dalam perjalanan berbelanja ke pasar. Mereka berencana untuk bersenang-senang di taman. Di tengah jalan Mañjuśrī mengubah dirinya menjadi seorang pemuda tampan, karena dia tahu bahwa kondisi-kondisinya sudah siap untuk mencerahkan Suvarṇottamaprabhāśrī. Seluruh tubuhnya bersinar dengan cahaya yang luar biasa menyilaukan. Suvarṇottamaprabhāśrī melihat bahwa cahaya yang memancar dari pemuda itu jauh melampaui sinar keemasannya sendiri dan saat dia berdiri dalam kilau cahaya pemuda tersebut, cahayanya sendiri memudar. Dia menjadi serakah terhadap pakaian pemuda tersebut dan segera meninggalkan putra pengusaha,

[8] Asal mula cerita ini adalah Mañjuśrīvikrīḍita Sūtra. Terjemahannya, "The Miraculous Play of Manjushri oleh Jens Erland Braarvig, tersedia secara online melalui situs 84000, Translating the Words of The Buddha (https://read.84000.co/translation/UT22084-046-002.html)

keluar dari kereta yang mereka tumpangi, dan berusaha merayu pemuda itu dengan kecantikannya.

Pada saat itu, Mañjuśrī memberdayakan Vaiśravaṇa untuk berkata kepada Suvarṇottamaprabhāśrī, "Kamu tidak boleh iri pada pemuda itu, karena dia adalah Bodhisattva Mañjuśrī, yang merupakan kumpulan dari semua kebijaksanaan Buddha. Dia dapat mengabulkan semua keinginanmu. Apa yang kamu inginkan?" Suvarṇottamaprabhāśrī berkata, "Aku tidak menginginkan apa pun kecuali pakaiannya yang indah." Mañjuśrī kemudian menjawab, "Jika kau bisa memasuki pintu bodhi, aku akan memberikan pakaianku kepadamu." Karena dia tidak mengerti apa yang dimaksud, Mañjuśrī kemudian mulai memberikan instruksi terperinci padanya.

Di Puncak Burung Nasar, Buddha Śākyamuni menyuarakan pujiannya dengan berkata, "Sangat bagus!" di tengah-tengah Mañjuśrī mengajar. Ajaran tersebut begitu mendalamnya sehingga mengguncang milyaran jagat raya di alam semesta. Para pengiring Mañjuśrī bertanya kepada Sang Buddha, mengapa beliau berkata demikian. Sang Buddha menjawab, “Bodhisattva Mañjuśrī sedang menyampaikan Buddhadharma dengan welas asih dan kebijaksanaan untuk mencerahkan seorang wanita penghibur. Kalian boleh pergi ke sana jika kalian ingin mendengarkan." Banyak murid Sang Buddha pergi untuk mendengarkan pengajaran Mañjuśrī. Beberapa

memperoleh kemurnian mata Dharma dan melihat kebenaran dengan jelas dan murni. Beberapa mencapai pemahaman penuh tentang kebenaran mengenai Tidak-Adanya-Kelahiran dan beberapa mencapai hasil Tanpa-Kemunduran. Puluhan ribu makhluk mendapatkan manfaat dari mendengarkan ajaran dari Mañjuśrī.

Suvarṇottamaprabhāśrī juga menjadi lebih memahami dengan mantap tentang teori bahwa tidak ada apapun yang memiliki keberadaan nyata. Dia benar-benar ingin mengikuti Mañjuśrī dan menjalani hidupnya sebagai seorang bhiksuni. Tetapi Mañjuśrī mengatakan kepadanya bahwa jalan pelepasan tidak selalu berarti seseorang harus mencukur kepalanya, melainkan juga mencakup berlatih Buddhadharma dengan tekun dan melepas kepentingan diri sendiri demi memberikan manfaat bagi makhluk lain. Mañjuśrī juga menyarankan dia untuk kembali ke kendaraan putra pengusaha dan pergi bersamanya.

Ketika Suvarṇottamaprabhāśrī dan putra pengusaha kembali ke taman hiburan, mereka bertatap muka dengan ketidakkekalan ketika dia meninggal di dalam pelukan putra pengusaha. Pada awalnya, putra pengusaha sangat sedih. Tetapi ketika tubuh Suvarṇottamaprabhāśrī berangsur-angsur mulai membusuk, dengan darah dan nanah mengalir dari mata, telinga, lubang hidung, mulut, dan bau busuk mulai keluar dari tubuhnya, putra pengusaha menjadi sangat ketakutan dan berlari ke Puncak Burung

Nasar untuk mencari perlindungan dari Buddha Śākyamuni. Buddha Shakyamuni membabarkan Buddhadharma kepadanya dan dia mencapai pengertian penuh tentang kebenaran Tidak-Adanya-Kelahiran. Sang Buddha kemudian memprediksi: “Karena kekuatan berkah Bodhisattva Mañjuśrī dalam menginspirasikan motivasinya, Suvarṇottamaprabhāśrī akan mencapai kebuddhaan di masa depan dan akan bernama Ratnaprabha[9]. Dan putra pengusaha akan menjadi bodhisattva yang bertindak atas namanya dan akan bernama Bodhisattva Guṇaratnaprabha[10]."

Putra pengusaha menjadi bingung, "Mengapa murid dari Bodhisattva Mañjuśrī, Suvarṇottamaprabhāśrī akan mencapai kebuddhaan tetapi saya murid Sang Buddha hanya akan menjadi bodhisattva?" Dia tidak bisa memahami hal ini. Sang Buddha berkata, "jasa pahala dari Bodhisattva Mañjuśrī tidaklah terbayangkan. Saya juga pertama kali membuat ikrar untuk mengembangkan bodhicitta di hadapan Mañjuśrī, sebagaimana para Buddha tak terhingga dari masa lalu, seperti juga para Buddha masa kini yang tidak terukur, demikian juga seperti Buddha masa mendatang yang tak terukur."[11]

[9] Nama Buddha ini dalam bahasa Mandarin adalah De Guang Yao Pu Sa.
[10] Nama Buddha ini dalam bahasa Mandarin adalah Guang Ru Lai.
[11] Detil lebih lanjut dapat ditemukan dalam sutra Mañjuśrīvikrīḍita.

3. Motivasi yang Benar untuk Menerima Ajaran

Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche mengkomposisikan naskah ini bukanlah demi pemulihan dari penyakit parah beliau atau keinginan untuk menjadi kaya ataupun untuk mencapai kebahagiaan bagi diri beliau sendiri. Namun beliau berdoa untuk mendapatkan berkah dari Mañjuśrī demi memberikan manfaat bagi semua makhluk, baik secara sementara maupun tertinggi, melalui kata-kata dan ajaran-ajaran beliau. Demikian pula, kita perlu memeriksa motivasi kita saat menerima ajaran beliau. Beberapa orang hanya ikut-ikutan tanpa memiliki tujuan yang jelas. Mereka melihat orang lain menghadiri ceramah Dharma, kemudian mereka mengikuti orang tersebut tanpa tujuan apapun. Pada faktanya, tujuan dari menerima ajaran Dharma seharusnya adalah demi memberikan manfaat bagi banyak makhluk, bukan hanya demi mendapatkan manfaat bagi diri sendiri. Setiap praktisi harus menyesuaikan motivasinya masing-masing dengan tepat.

Bagian Utama

Penyemangat untuk Membangkitkan Vajrayāna

Penyemangat untuk Membangkitkan Batin Bodhicitta

Penyemangat Untuk Membangkitkan Batin Melepas

Penyemangat Untuk membangun kepribadian yang Luhur

A. Penyemangat untuk Membangkitkan Vajrayāna

1. Jasa Pahala dari Mempraktikkan Vajrayāna yang Tak Tertandingi

Kesempurnaan Agung, mendalam dan cemerlang
Hanya mendengar syair-syairnya saja membuat seseorang mampu mematahkan akar dari saṃsāra
Dan melalui praktik dari esensinya selama enam bulan pembebasan akan tercapai,
Semoga kalian semua mengukir ini di dalam hati

a. Jasa Pahala Dzogchen Yang Luar Biasa

Kesempurnaan Agung yang tak tertandingi atau Dzogchen, yang menyatakan tentang esensi cemerlang dari tathāgatagarbha (sifat kebuddhaan), sangatlah sulit untuk sepenuhnya dimengerti oleh orang biasa, sehingga sering dikritik oleh mereka yang memiliki sedikit kebijaksanaan. Namun seseorang dapat memutus akar sebab-sebab dari saṃsāra hanya dengan mendengarkan syair-syairnya, dan mereka yang berkapasitas besar mampu mencapai pembebasan jika mereka mempraktikkan esensinya dengan tekun selama enam bulan. Oleh karena itu kita semua harus berusaha agar Kesempurnaan Agung ini terukir secara mendalam di hati kita.

Kesempurnaan Agung adalah esensi dari semua sūtra dan tantra, dan jasa pahalanya melampaui deskripsi apapun. Orang dapat mencapai pembebasan hanya dengan mendengarkan kata - katanya, bersentuhan dengan naskah-naskahnya, menyematkannya di tubuh mereka atau dengan memahami maknanya. Menurut Aryadeva di *400 Stanza Tentang Jalan Tengah*, orang yang ragu tentang shunyata masih dapat terlepas dari siklus keberadaan 3 alam. Ini bahkan lebih benar bagi mereka yang telah belajar Vajrayana yang tak tertandingi.

Jika seseorang dengan keyakinan yang luar biasa dan berpendirian

teguh mempraktikkan Dzogchen dengan mengikuti urutan praktik pendahuluan, utama, dan penutup, maka orang tersebut akan dapat mencapai pembebeasan dalam 6 bulan. Sebagaimana tertulis di *Tantra Vajrapañjara*, "Jika seseorang telah berlatih selama 6 bulan dengan keyakinan dan pendirian yang tak tergoyahkan, maka dia akan dapat memperoleh buah Vajradhara." Disebutkan juga dalam *Tantric Solemn Oath*, "Dengan keyakinan dan pendirian teguh, seseorang dapat mendapatkan buah Vajradhara dalam 6 bulan." Hal ini juga tertulis dalam *Chetsun Nyingthig* dan *Longchen Nyingthig*.

Oleh karena itu, Kesempurnaan Agung sungguhlah transenden. Jamgon Mipham berkata dalam ajarannya, "Di jaman degenerasi ini, para mahluk terbebani oleh penderitaan yang dalam dan berat, yang mana tidak dapat diringankan dengan mudah oleh metode-metode dharma lain. Tetapi seseorang dapat menanggalkan semua penderitaan dengan Kesempurnaan Agung yang tak tertandingi."

Disini Yang Mulia memberitahukan kita, karena Kesempurnaan Agung itu sangat luar biasa, kita tidak boleh meninggalkan atau menjelek-jelekkannya. Jika seseorang benar-benar tidak dapat membangkitkan keyakinan terhadapnya, maka boleh saja untuk membiarkannya atau mengungkapkan ketidakyakinannya di hadapan para Guru otentik. Namun jangan sampai memiliki

prasangka-prasangka buruk tentang Vajrayana tanpa alasan yang tepat.

b. Sebuah Contoh Yang Menakjubkan dari Seorang Praktisi Dzogchen

Saya secara pribadi pernah menyaksikan beberapa praktisi Dzogchen yang mencapai realisasi Dzogchen dan menampakkan pertanda-pertanda baik sebelum kematian. Dan secara khusus saya terkesan kepada seorang Bhiksuni Han bernama Ming Hui. Berikut adalah ceritanya.

Ming Hui memiliki keyakinan yang sangat besar terhadap Vajrayana. Pada awalnya, dia sedang dirawat karena penyakitnya di wilayah Han. Kemudian dia mendapatkan kabar bahwa Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche akan mengajarkan Dzogchen di Larung Gar. Menyadari akan kefanaan hidup, dan tidak mengetahui berapa lama lagi dia akan hidup, dia memutuskan untuk kembali ke Larung Gar untuk menerima ajaran. Yang Mulia memberikan ceramah tentang *Finding Comfort and Ease in the Nature of Mind* karya Longchenpa selama sekitar seratus hari, dan dia belajar dengan sangat tekun selama periode tersebut.

Pada tanggal 1 September 1993, sesudah ajaran berakhir, dia kembali ke wilayah Han untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut

dari dokter. Pada 1 Maret 1994, perawat yang juga teman sedharmanya, bhiksuni Zhen Ru menelpon saya dari biara Jinfeng, tempat tinggal mereka, dan mengatakan bahwa Ming Hui telah meninggal dunia dan disaat dia meninggal, dia berada dalam posisi duduk yang berwibawa sambil berdoa kepada Guru Silsilahnya dan Amitabha. Ketika tubuhnya mulai mengecil, muncul beberapa pertanda baik. Kejadian tersebut terjadi tepat enam bulan terhitung sejak dia selesai mengikuti ajaran hingga hari kematiannya, tidak kurang maupun lebih satu hari pun. Ini adalah benar-benar sebuah kejadian yang sangat jarang.

Ming Hui tidak selalu tampak sebagai seseorang yang memiliki bakat kecerdasan yang tinggi, tapi keyakinannya memang sangat kuat. Persyaratan-persyaratan bagi mereka yang memiliki kapasitas besar untuk mempraktikkan Kesempurnaan Agung terutama adalah keyakinan dan keteguhan. Mereka yang memiliki keyakinan terkuat terhadap para guru mereka, terhadap Triratna, dan khususnya terhadap Vajrayana, yang tidak akan meninggalkan keyakinannya bahkan disaat menjelang kematian, tentunya akan meraih pencapaian-pencapaian agung. Oleh karena itu, Yang Mulia berkata, "Sangatlah sulit untuk bertemu dengan Kesempurnaan Agung di jaman degenerasi ini, karena itu adalah sebuah jalur yang luar biasa". Kita harus menyimpan kata-kata ini dengan teguh di dalam hati kita.

c. Pendahuluan Praktik Dzogchen

Banyak pengikut Vajrayana sekarang ini yang meyakini bahwa seseorang harus bergantung terhadap kemurnian asal atau kecemerlangan untuk secara efektif menemukan sifat sejati dari batinnya. Memang, sebagai seorang praktisi biasa, seseorang harus memulai dari praktik pendahuluan dan kemudian baru bisa mendapatkan inisiasi untuk mengambil praktik utama. Yang Mulia Longchenpa, Jamgon Mipham, dan Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche semuanya telah menetapkan persyaratan-persyaratan tegas untuk melakukan praktik Dzogchen. Sangatlah penting untuk menaati urutan praktik tersebut, kalau tidak maka seseorang akan kesulitan untuk mencapai realisasi yang tepat. Sama seperti mencoba melukis motif-motif cantik di tembok dari sebuah bangunan disaat fondasinya belum stabil. Resikonya adalah, setelah beberapa saat berlalu, seluruh bangunan tersebut akan runtuh. Oleh karena itu, kita hanya bisa mulai melukis di tembok setelah fondasinya dibuat dengan kokoh dan aman.

2. Kondisi-kondisi untuk Mempraktikkan Vajrayāna

Mereka yang memiliki keberuntungan besar sehingga bertemu dengan ajaran tertinggi seperti ini tentunya telah mengumpulkan jasa pahala dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya selama berkalpa-kalpa

Dan memiliki kondisi-kondisi yang sama untuk mencapai pencerahan seperti Buddha Samantabhadra
Teman - teman sedharma, semoga kalian semua dipenuhi keceriaan.

a. Kondisi-kondisi yang Sama seperti Buddha Samantabhadra

Disini, "ajaran tertinggi" yang dimaksud adalah ajaran agung Dzogchen, dan "mereka yang memiliki keberuntungan besar" adalah mereka telah mendapatkan inisiasi atau mendengarkan ajaran Kesempurnaan Agung atau mereka yang telah memiliki koneksi baik dengan Dzogchen. Yang Mulia berkata, "Bagi mereka yang telah memiliki kesempatan untuk bertemu dengan Kesempurnaan Agung, itu adalah hasil dari akumulasi jasa pahala dalam banyak kehidupan. Bisa bertemu dengan ajaran agung seperti itu adalah seperti berbagi kondisi karma yang serupa dengan Buddha Samantabhadra, suatu posisi yang patut disenangi dan disukacitakan."

Kita semua telah memiliki keberuntungan di kehidupan ini untuk bertemu para Guru kita, menerima ajaran-ajaran mereka tentang Vajrayana, dan mendapatkan inisiasi-inisiasi serta instruksi-instruksi kunci. Pertemuan mengagumkan dengan Vajrayana yang seperti itu merupakan hasil dari karma baik yang telah diakumulasikan selama banyak kehidupan-kehidupan lalu. Yang Mulia

Longchenpa membuat dua kesimpulan dalam *The Treasury of the Supreme Vehicle*. Pertama, karena kita telah bertemu dengan Vajrayana yang tak terlampaui di kehidupan ini, tentunya kita telah membuat persembahan dan melayani para Buddha yang tak terhingga jumlahnya, dan menjadi para pengikut atau para murid mereka di kehidupan-kehidupan lalu kita. Kedua, karena kita telah bertemu dengan Vajrayana yang tak terlampaui, kita pasti akan mencapai realisasi di kehidupan kini, saat dalam bardo, atau di kehidupan mendatang.

Maka menurut kesimpulan-kesimpulan berdasarkan logika Buddhis, jika seseorang telah mendengar dan mempelajari Vajrayana, orang ini tentunya memiliki tingkat kecocokan yang sangat tinggi terhadap Vajrayana. Kita sesungguhnya berbagi kondisi-kondisi yang serupa dengan Buddha Samantabhadra, yang membuat kita dapat bertemu dengan Dzogchen di kehidupan kini. Karena tantrik Dharma yang tinggi inilah Samantabhadra mencapai keadaan bebas-dengan-sendirinya dalam sekejap. Adalah akumulasi dari karma baik kita sejak kehidupan-kehidupan lalu yang berjumlah banyak sehingga kita mampu bertemu dengan ajaran yang tak tertandingi ini.

Sebagaimana tertulis dalam *Sūtra Prajñāpāramitā*, seseorang yang tersesat and kebingungan di sebuah hutan akan merasakan bahwa dia telah dekat dengan suatu desa begitu dia melihat seorang

penggembala. Dengan melihat seorang penggembala, dia akan tahu bahwa dia bisa meninggalkan semua rasa takut tersesatnya. Demikian juga, begitu kita telah bertemu dengan seorang guru vajra yang membimbing kita di jalur Vajrayana, seperti ikan yang telah terkail dan secara pasti akan ditarik ke darat, sebentar lagi kita akan terbebaskan.

b. Jangan Melanggar Ikrar-Ikrar Vajrayana

Namun jika seseorang menjelek-jelekkan Vajrayana atau mengkhianati sang guru serta ajaran-ajarannya, akibatnya akan sangat serius. Ikrar-ikrar Vajrayana sangatlah tegas, dan jika seseorang melanggar ikrar-ikrar tersebut, maka dia tentunya akan mengakumulasi karma negatif yang akan membawa dia ke alam-alam rendah. Ini berlaku bukan hanya untuk ikrar-ikrar Vajrayana, namun juga ikrar-ikrar bodhisattva, dan bahkan sila-sila bagi umat Buddhis perumah tangga, yang juga sangat ketat. Jika seseorang mengambil perlindungan terhadap Triratna hari ini dan mengkritik Triratna keesokan harinya, dia pasti akan tenggelam ke tiga alam rendah. Oleh karena itu, Yang Mulia berkata dalam ajaran-ajaran beliau yang lain bahwa selama seseorang tidak melanggar ikrar-ikrarnya di kehidupan kini, dia akan mendapatkan pencapaian di kehidupan berikutnya walaupun dia tidak melakukan praktik dengan rajin. Praktisi Vajrayana harus bertekad untuk menjaga ikrar-ikrarnya di kehidupan kini.

B. Penyemangat untuk Membangkitkan Batin Bodhicitta

1. Alasan-alasan untuk membangkitkan Bodhicitta

Demi semua makhluk yang tenggelam dalam lautan saṃsāra yang mengerikan,
Untuk membantu mereka mencapai kebahagiaan abadi dari kebuddhaan,
Anda harus memikul tanggung jawab untuk memberikan manfaat bagi makhluk-makhluk lain
Serta membuang kemelekatan pada diri Anda sendiri seperti membuang makanan beracun.

a. Kenapa Kita Harus Mengambil Tanggung Jawab Altruisme

Kita harus memikul tanggung jawab besar untuk memberikan manfaat bagi makhluk lain dengan membuang kemelekatan terhadap ego kita sendiri, yang tidak membantu dan berbahaya, dalam rangka membantu para makhluk yang terbenam dalam siklus saṃsāra yang mengerikan agar mereka mencapai kebahagiaan tertinggi yaitu kebuddhaan.

Secara umum, makhluk hidup dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori. Pertama, makhluk yang tercerahkan, yaitu mereka

yang telah mencapai ketenangan dan kebahagiaan, baik sementara atau tertinggi. Mereka adalah para arhat, para pratyekabuddha, para bodhisattva, serta para buddha yang telah mencapai jasa pahala serta kebijaksanaan yang sempurna. Kategory lainnya mencakup para makhluk yang kebingungan (*moha*) atau gelap batin(*avidyā*) yang tidak pernah merasakan ketenangan dan kebahagiaan yang dicapai melalui pencerahan dan dikendalikan oleh karma untuk berkubang dalam saṃsāra dan terpapar terhadap keadaan-keadaan yang berbahaya.

Saṃsāra berarti mengembara tanpa tujuan atau berpindah terus menerus tanpa putus. Terdapat enam alam para makhluk dalam saṃsāra: dewa, asura, manusia, hewan, hantu kelaparan, dan makhluk neraka. Semua makhluk-makhluk ini berkeliaran di enam alam. Beberapa akan terangkat ke tiga alam yang lebih tinggi dimana penderitaannya tidak terlalu dashyat. Tetapi beberapa bisa langsung terseret ke dalam jurang tiga alam yang lebih rendah oleh karma negatif mereka sendiri. Sebagaimana dikatakan dalam *Introduction to The Middle Way* karya Candrakīrti,

> *Para makhluk berpikir "saya" pada awalnya*
> *dan melekat pada diri sendiri,*
> *Mereka berpikir "milikku" dan melekat pada berbagai benda.*
> *Mereka, dengan demikian, berputar-putar tanpa daya seperti*

ember-ember pada kincir air,

Dan terhadap welas asih bagi para makhluk seperti itu, aku bersujud![12]

Berdasarkan ajaran-ajaran otentik dan persepsi-persepsi pribadi dari para buddha yang telah tercerahkan dan para bodhisattva, kita telah mengetahui dengan jelas bahwa semua makhluk yang kebingungan itu sebelumnya pernah menjadi orang tua kita dan sekarang sedang menderita. Dengan begitu telaten mereka telah merawat dan mengurus kita, yang membuat kita memiliki hubungan dekat satu sama lain. Walaupun mereka sekarang tidak mengenali kita, siapapun yang memiliki hati nurani tidak akan meninggalkan mereka sendirian demi mengejar ketenangan dan kebahagiaannya sendiri, namun juga akan berusaha untuk memberikan mereka ketenangan dan kebahagiaan sebanyak mungkin. Yaitu dengan membebaskan mereka selamanya dari lautan saṃsāra yang mengerikan dan mencapai pencerahan tertinggi.

Oleh karena itu, kita perlu memikul tanggung jawab untuk membantu mereka memperoleh kebahagiaan sementara dengan menyediakan makanan dan pakaian yang baik, sementara pada saat yang bersamaan juga membimbing mereka untuk mencapai kebahagiaan tertinggi melalui realisasi para arhat, para bodhisattva,

[12] Terjemahan oleh Padmakara Translation Committee, dikutip dari penjelasan tentang Tiga Puluh Tujuh Bait tentang Praktik Bodhisattva oleh Dilgo Khyentse. Lihat Dilgo Khyentse 2007:189

dan para buddha. Kita harus, sebanyak mungkin, menyingkirkan racun dalam diri kita yaitu mementingkan diri sendiri, untuk menghindari akibat buruk yang serius terhadap diri kita. Hal ini dinyatakan dalam *Bodhicaryavatara* karya Śāntideva,

> *Jika demi kepentingan diri sendiri aku menyakiti yang lain,*
> *Aku kelak akan menderita di alam-alam neraka*
> *Tetapi jika demi yang lain, aku menyakiti diri sendiri,*
> *Maka setiap keunggulan akan menjadi warisanku.*[13]

b. Buang kemelekatan yang seperti racun terhadap diri sendiri

Ketika Ra Lotsāwa sedang bermeditasi tentang yidamnya di tempat yang sunyi, dia menyadari bahwa dia ingin berada dalam retret soliter seperti ini sepanjang hidupnya.[14] Tetapi suatu hari yidamnya berkata kepadanya, "Sebaiknya kau pergi keluar untuk memberikan manfaat kepada para makhluk hidup. Jasa pahala yang dihasilkan bahkan dengan melakukannya hanya sesaat akan jauh lebih besar daripada dengan tekun bermeditasi terhadap yidammu dalam kesendirian yang sunyi selama milyaran kalpa". Oleh karena itu, jasa pahasa dari menjadi altruistik dan membantu yang lain jauh lebih besar daripada tenggelam dalam disiplin

[13] Terjemahan ini oleh Padmakara Translation Commitee. Shantideva 2006: 127.
[14] Tentang ini, lihat Cuevas 2015.

terlalu ketat yang membebani diri sendiri bahkan selama bertahun-tahun tanpa henti.

Sekali lagi, Śāntideva dalam *Bodhicaryavatara* mengatakan,

> *Semua sukacita yang ada di dunia ini*
> *Didapatkan melalui menghendaki kebahagiaan bagi yang lain,*
> *Semua penderitaan yang ada di dunia ini*
> *Didapatkan melalui menghendaki kesenangan bagi diri sendiri.*[15]

Oleh karena itu, kita tidak boleh membiarkan bodhicitta kita hanyut menjauh dalam perjalanan praktik kita. Patrul Rinpoche juga berkata, "Jika Anda mempraktikkan Kesempurnaan Agung yang tak terlampaui tanpa di dasari bodhicitta, itu akan menjadi praktik Hīnayāna atau tīrthika."

Itulah sebabnya Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche mengatakan bahwa mementingkan diri sendiri adalah seperti racun, sebuah metafora sangat baik yang harus sering kita renungkan. Orang-orang yang memiliki rasa keegoisan yang kuat pada akhirnya akan gagal, terlepas mereka berada dalam situasi apapun. Sebagian besar dari argumen, penderitaan, dan pertengkaran kita adalah hasil dari mementingkan diri sendiri, yang tidak akan muncul jika kita menjadi tidak mementingkan diri sendiri. Dengan demikian,

[15] Shantideva 2006: 127.

kita harus berusaha keras untuk mencapai tujuan ini untuk menjadi bodhisattva yang sesungguhnya.

Pada faktanya, kita tidak perlu terlalu mempedulikan tentang apa yang orang-orang katakan, melainkan lakukan saja apapun yang bisa dilakukan untuk memberikan manfaat bagi yang lain selama kita masih hidup dan mampu. Tidaklah menjadi masalah, apakah orang-orang menyadari apa yang kita lakukan atau tidak. Saya percaya bahwa beberapa hal yang telah kita lakukan mungkin tidak akan pernah diketahui oleh orang lain dalam masa hidup kita, tetapi semua buddha dan bodhisattva, juga para guru kita, akan tahu dengan jelas. Hukum sebab akibat selalu akan berlaku, Oleh karena itu, tidak ada untungnya menolong yang lain demi reputasi dan ketenaran kita sendiri. Daripada menjadi tercemar oleh berbagai jenis kekuatiran duniawi, kita harus memutuskan untuk mencoba melakukan yang terbaik demi memberikan manfaat bagi yang lain.

2. Jasa Pahala dari Membangkitkan Bodhicitta

Inilah yang menutup gerbang ke alam-alam rendah,
Membuat anda mencapai kebahagiaan alam-alam yang lebih tinggi,
Dan pada akhirnya membimbing anda menuju pembebasan tertinggi dari saṃsāra

Anda harus mempraktikkan ajaran inti ini dengan perhatian penuh dan pikiran yang tidak terbagi-bagi

a. Jasa Pahala dari Bodhicitta

Jasa pahala dari membangkitkan bodhicitta diantaranya: menutup gerbang ke alam-alam rendah, membuat kita mampu mencapai kebahagiaan dan ketenangan relatif yang sementara di alam-alam tinggi manusia dan para dewa, dan pada akhirnya membuat kita mencapai pembebasan dari saṃsāra. Dengan pemahaman tentang fakta ini, setiap praktisi Dharma harus fokus terhadap praktik dari ajaran inti ini.

Jasa pahala dari bodhicitta, baik bodhicitta aspirasi maupun bodhicitta aplikasi, tidaklah terukur dan tanpa batas. Ini telah dibahas dengat sangat rinci dalam *Śikṣāsamuccaya*, *Bodhicharyavatara*, dan banyak sūtra-sūtra Mahāyāna lainnya. Secara sederhana, jasa pahala dari bodhicitta dapat termanifestasikan dalam dua cara.

Pertama, jika seseorang membangkitkan bodhicitta yang sesungguhnya, semua karma-karma negatif dalam arus batinnya (citta-saṃtāna) dapat dihilangkan, sehingga hasilnya adalah tertutupnya pintu menuju alam-alam rendah. Śāntideva berkata:

Sebagaimana oleh api di akhir jaman,
Dosa-dosa besar secara keseluruhan terhabiskan oleh bodhicitta

Oleh karena itu, manfaatnya tidaklah terbatas.
Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sang Agung Yang Bijaksana dan Penuh Kasih terhadap Sudhana.[16]

"Dosa-dosa besar" artinya adalah karma-karma negatif berat yang sulit untuk di purifikasi, semisal yang diakumulasi melalui lima kejahatan yang berakibat segera (Ānantarika-karma) atau mengkritik Dharma.[17] Tetapi semua dapat terhapuskan di saat bodhicitta bangkit dalam batin seseorang, seperti api di akhir jaman yang membakar habis seluruh dunia. Jika karma negatif seseorang terbersihkan, maka tidak akan ada kemungkinan untuk terjatuh ke alam-alam rendah.

Oleh karena itu, Yang Mulia mengatakan bahwa seseorang yang memiliki bodhicitta tidak mungkin terjatuh ke alam-alam rendah. Kita harus berusaha sebaik-baiknya untuk membangkitkan bodhicitta sebelum kita mati dan memastikan bodhicitta kita tidak merosot setelah bangkit. Dengan cara seperti ini, kita akan terhindar untuk terlahir di alam-alam rendah.

Kedua, dengan bodhicitta, akar-akar luhur dari seseorang akan menjadi semakin kuat. Sebagai akibatnya, seseorang akan mendapatkan kelahiran sebagai manusia atau dewa untuk menikmati

[16] Terjemahan ini diambil dari edisi awal The Way of the Bodhisattva, diterjemahkan oleh Padmakara Translation Committee. Shantideva 1997: 35.
[17] Lihat Buswell and Lopez 2016: 40–41.

semua ketenangan dan kebahagiaan sementara di alam-alam yang lebih tinggi. Lebih jauh lagi, seseorang dapat menyempurnakan semua jasa pahala dari lima jalur dan sepuluh bhūmi dan mencapai buah kebuddhaan yang tertinggi dan tidak terlampaui.

Oleh karena itu, manfaat-manfaat dari bodhicitta benar-benar sangat besar bagi makhluk hidup. Śāntideva juga berkata,

> *Ramuan penghilang rasa sakit,*
> *Menyebabkan sukacita bagi mereka yang mengembara di dunia*
> *Sikap yang mulia ini, permata batin ini*
> *Bagaimana cara kita menghitung jasa pahalanya?*[18]

b. Kesimpulan yang dibuat oleh para Buddha

Adalah kesimpulan yang dibuat oleh para Buddha setelah melalui kontemplasi dalam waktu yang lama dengan kebijaksanaan tak tertandingi selama berkalpa – kalpa. Sama seperti para ilmuwan yang mengabdikan diri mereka untuk melakukan penelitian dalam waktu yang lama supaya mereka dapat menciptakan sesuatu yang mereka yakini akan menjadi manfaat besar bagi seluruh umat manusia. Demikian pula, Sang Buddha menyingkapkan bahwa bodhicitta akan membawa manfaat paling banyak bagi semua makhluk hidup. Setelah pengamatan berulang-ulang dalam

[18] Shantideva 2006: 35.

jangka waktu yang lama, diketemukan bahwa para makhluk hidup yang tak terhingga dapat dengan mudah mencapai buah tertinggi dari kebudhaan dengan membangkitkan bodhicitta dalam batin mereka. Oleh karena itu, Śāntideva berkata,

> *Para buddha yang penuh kuasa, merenung dalam waktu yang lama,*
> *Telah melihat bahwa ini dan hanya ini yang akan menyelamatkan*
> *Yang berjumlah besar dan tanpa batas,*
> *Dan membawa mereka dengan mudah ke kebahagiaan tertinggi.*[19]

Oleh karena itu, Yang Mulia mendorong semua murid-muridnya untuk mengembangkan bodhicitta dan mempraktikkan ajaran inti ini dengan pikiran yang tidak teralihkan. Kita jangan sampai membiarkan batin kita menjadi tergoda oleh delapan dharma duniawi dan menjadi kehilangan arah. Kita harus dengan tulus mempraktikkan instruksi kunci tentang bodhicitta, karena itu adalah pendekatan yang paling penting dan berharga diantara semua praktik-praktik.

[19] Shantideva 1997: 34.

C. Penyemangat Untuk Membangkitkan Batin Melepas

1. Jasa Pahala dari Menjaga Sila

Untuk berbagai macam kejadian-kejadian besar dalam saṃsāra,
Jangan terbersit hasrat pikiran apapun, jagalah sila-sila, perhiasan paling memukau di dunia
Terhadapnya manusia dan para dewa memberikan persembahan tertinggi.

a. Batin Melepas Yang Sesungguhnya

Untuk mencapai pembebasan tertinggi dari saṃsāra, jangan sampai terbersit sedikitpun pikiran-pikiran keinginan terhadap gemerlap dan kekayaan duniawi. Melainkan kita harus dengan sungguh-sungguh dan cermat menjaga sila-sila murni, yang mana terhadapnya para manusia dan para dewa memberikan persembahan tertinggi mereka.

Bagi mereka yang berharap untuk terlepas dari reinkarnasi dan mencapai pembebasan, pencapaian ketenaran, kekuasaan, status sosial yang tinggi, serta kenikmatan-kenikmatan sensual seharusnya sepenuhnya menjadi tidak berarti dan tidak membangkitkan

hasrat keinginan apapun di dalam diri mereka. Jika mereka dengan sungguh-sungguh memandang mobil-mobil mewah dan rumah besar seolah-olah semua itu hanyalah benda-benda di dalam mimpi, ilusi-ilusi, atau gelembung, dan benar-benar merasakan bahwa tiga alam bukanlah apa-apa selain sebuah rumah yang sedang terbakar tanpa ada kebahagiaan sesaat pun, maka mereka telah berhasil membangkitkan batin melepas yang sesungguhnya.

Namun di awal, banyak orang-orang yang seperti Nanda (saudara tiri Buddha) dan memiliki banyak kesulitan untuk meninggalkan kedambaan dan kemelekatan terhadap kehidupan duniawi. Tetapi jika kita bersikeras dalam mempelajari ajaran-ajaran Buddhis, pada akhirnya kita akan menjadi sadar akan kerapuhan saṃsāra dan membangkitkan batin melepas yang lebih jauh lagi dalam diri kita.

Jadi, bagaimana cara membangkitkan batin melepas yang sesungguhnya? Tidak ada pendekatan yang lebih baik daripada merenungkan empat pemikiran yang memalingkan batin dari saṃsāra: betapa berharganya terlahir sebagai seorang manusia, kefanaan hidup, kecacatan saṃsāra, dan kepastian akan hukum sebab-akibat. Setelah kita menyelesaikan empat latihan pendahuluan umum ini, pelepasan sejati pasti akan muncul di dalam arus batin kita. Pada saat itu, kita akan terus menerus merindukan pembebasan

dari saṃsāra, seperti halnya seorang tahanan yang sangat ingin terbebaskan dari penjara.

Lama Tsongkhapa mengatakan dalam bukunya *Tiga Aspek Utama Sang Jalan*,

> *Kebebasan dan keberuntungan sulit ditemukan*
> *Dan tidak ada waktu yang bisa di sia-siakan dalam hidup.*
> *Dengan membiasakan diri dengan hal ini,*
> *Ketertarikan terhadap berbagai penampakan dalam kehidupan menjadi berbalik.*
>
> *Dengan memikirkannya lagi dan lagi*
> *Bahwa tindakan serta akibatnya adalah pasti,*
> *Dan dengan berulang kali merenungkan penderitaan dari siklus tumimbal lahir,*
> *ketertarikan pada penampakan kehidupan-kehidupan masa mendatang menjadi berbalik.*
>
> *Ketika, setelah berlatih dengan cara demikian,*
> *tidak ada kebangkitan, bahkan untuk sedetik pun,*
> *terhadap ketertarikan pada berbagai kesenangan dalam siklus tumimbal lahir,*
> *dan sepanjang siang dan malam keinginan mencari pembebasan muncul - maka batin yang melepas telah terbangkitkan.*[20]

[20] Terjemahan ini secara umum berdasarkan Doa-doa Lamrim, sebuah e-book

b. Perhiasan Paling Memukau di Dunia

Setelah membangkitkan batin yang melepas, kita harus menerima dan menjunjung tinggi sila yang murni, yang merupakan perhiasan paling memukau di dunia dan yang mana para manusia dan dewa memberikan persembahan terhadapnya. Sila adalah fondasi dari semua kualitas-kualitas luhur. Hal ini dinyatakan dalam Sūtra *Pembebasan Individu,* bahwa "ini adalah jembatan untuk mencapai alam yang lebih baik." Sangat tidak pantas bagi umat monastik Buddhis untuk menghiasi diri mereka dengan perhiasan seperti anting-anting dan gelang. Tetapi, seorang praktisi yang memiliki sila yang tidak tercemar, yang merupakan perhiasan yang paling memukau, layak untuk mendapatkan sujud, sembah, dan persembahan dari para manusia dan para dewa.

Semua makhluk memiliki kapasitas yang berbeda-beda untuk menerima tingkatan sila. Mereka yang memiliki batin melepas yang lebih kuat dapat menerima penahbisan dan menjalankan sila pemula (śrāmaṇera/śrāmaṇerī), bhikṣu, atau bhikṣuṇī. Namun apabila keadaan tidak memungkinkan bagi seseorang untuk meninggalkan rumah dan bergabung dengan komunitas monastik, setidaknya ia harus menjalankan salah satu dari lima sila bagi umat perumah tangga atau mengambil ikrar perlindungan yang

terbitan Foundation for the Preservation of the Mahāyāna Teaching (2019), tersedia di shop.fpmt.org/Lamrim-Prayers-eBook-PDF_p_2486.html.

dipandu oleh batin yang melepas. Hampir tidak mungkin bagi seorang praktisi untuk mengumpulkan jasa pahala apabila tidak menjaga dengan teliti satupun dari sila-sila ini. Dalam *Surat kepada Seorang Sahabat*, Nāgārjuna menyatakan,

> *Jaga agar ikrar Anda tidak terputus, tidak merosot,*
> *Tidak tercemar, dan cukup bebas dari noda.*
> *Sama seperti bumi yang menjadi alas bagi semua yang diam atau bergerak,*
> *Dikatakan bahwa disiplin adalah alas dari segala sesuatu yang baik.*[21]

Bumi adalah alas dari segala sesuatu di planet ini. Demikian pula, semua jasa pahala terlahir dengan beralaskan sila. Apabila seseorang tidak menerima atau menjunjung tinggi sila apapun, maka akan sulit bagi orang tersebut untuk terlahir kembali bahkan sebagai manusia atau makhluk surgawi, apalagi mencapai pembebasan. Itulah mengapa dalam *Tiga Puluh Tujuh Praktik dari Bodhisattva*, Thokme Zangpo mengatakan,

> *Jika, kekurangan disiplin, seseorang tidak dapat mencapai hal-hal baik untuk dirinya sendiri,*
> *adalah menggelikan untuk berpikir mampu mencapai hal-hal yang baik bagi orang lain.*

[21] Terjemahan ini dari Padmakara Translation Commitee, dengan satu penyesuaian, sebagaimana dikutip dari komentari tentang Nāgārjuna's Letter to a Friend oleh Kangyur Rinpoche. See Nāgārjuna 2006: 29.

Oleh karena itu, menjaga disiplin tanpa motivasi saṃsāra adalah praktik seorang bodhisattva.[22]

2. Kerugian dari Melanggar Sila

Karena semua kebahagiaan yang sementara dan tertinggi
Hasil dari menjaga sila yang murni
Dan melanggar sila membawa seseorang terlahir kembali di alam yang lebih rendah,
Anda harus membuat pilihan-pilihan tepat dan tidak terjerumus ke dalam kebingungan.

Manfaat sementara dari terlahir kembali di alam manusia dan dewa serta kebahagiaan tertinggi dari pencerahan dan pembebasan, semuanya merupakan hasil dari menjaga sila-sila yang murni. Jika seseorang melanggar ikrar dan tidak bertobat sepenuhnya, dia pasti akan jatuh ke salah satu dari tiga alam rendah. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang praktisi untuk memilih dengan benar tindakan-tindakannya agar tidak terjerumus ke dalam kebingungan.

Dinyatakan dalam Sūtra *Pembebasan Individu* bahwa satu-satunya tempat tujuan bagi mereka yang melanggar sila adalah tiga alam rendah yaitu alam neraka, hantu kelaparan, dan hewan. Selain itu, *Sūtra Condensed Prajñāpāramitā* juga mengatakan, "Mereka

[22] Dilgo Khyentse 2007: 33–34.

yang melanggar sila bahkan tidak dapat menolong dirinya sendiri, apalagi memberikan manfaat bagi makhluk lain."

Menjaga sila yang murni menjadi semakin sulit di zaman degenerasi ini. Secara khusus, semakin sulit bagi para monastik untuk menjaga sila yang tidak terkontaminasi di era informasi yang sangat komersil ini. Televisi, laptop, dan ponsel memberikan rangsangan sensorik yang konstan dan godaan yang terus-menerus. Akibatnya, banyak orang tidak memiliki batin melepas yang sejati dalam batin mereka, dan sangat sedikit yang dapat tinggal di tempat-tempat terpencil dan menyendiri dan hanya berfokus pada praktik Dharma, seperti yang dilakukan oleh para praktisi di zaman dahulu.

Oleh karena itu, apabila seseorang memiliki tingkat melepas tertentu dan keinginan yang tulus untuk mencapai pencerahan, maka sangatlah penting untuk mengambil ikrar perlindungan tiga lapis dan menjaga lima sila. Jika seseorang telah melanggar salah satu dari ikrar ini, ia harus menerimanya kembali dari seorang guru yang berkualifikasi.

Alasannya adalah, sama seperti bunga, rumput, dan pohon yang hanya dapat tumbuh dari tanah, semua jasa pahala tumbuh dan subur dengan didasari sila. Dalam salah satu naskahnya, *Jalan*

Utama Menuju Pencerahan, Lama Tsongkhapa secara khusus merujuk pada sebuah ajaran di dalam sutra-sutra yang mengatakan bahwa di zaman yang degenerasi, jasa pahala dari menjaga sila-sila sehari saja akan jauh melebihi jasa pahala dari memberikan persembahan terhadap para Buddha dan Bodhisattva selama ribuan juta kalpa. Oleh karena itu, kita tidak boleh bingung dan kehilangan tujuan di zaman degenerasi ini. Kita harus sangat berhati-hati dengan pilihan-pilihan kita dalam menerima sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang akan membantu melindungi sila kita dan membuang kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan yang akan membuat kita melanggar sila-sila kita. Ini harus menjadi tujuan yang kita semua perjuangkan!

D. Penyemangat Untuk Membangun Kepribadian yang Luhur

1. Alasan-Alasan untuk Mengembangkan Kepribadian yang Berbudi Luhur

Selalu rukun dengan teman dalam perkataan dan perbuatan.
Jadilah orang berintegritas yang dipenuhi dengan kebaikan hati
Untuk mendapatkan manfaat bagi diri sendiri dalam jangka panjang,
Instruksi kuncinya adalah dengan memberikan manfaat bagi makhluk-makhluk lain di masa sekarang.

a. Pentingnya Kepribadian yang Berbudi Luhur

Kepribadian yang berbudi luhur mencakup bahwa kita harus selalu menghormati anggota keluarga dan teman-teman kita dalam perkataan dan perbuatan kita, berhati baik dan bertindak dengan integritas, serta memberikan manfaat kepada makhluk lain pada saat ini jika kita ingin mendapatkan manfaat bagi diri kita sendiri dalam jangka panjang.

Praktik Dharma membutuhkan kepribadian yang berbudi luhur. Ini adalah ajaran penting yang dirangkum oleh Yang Mulia melalui

ajaran-ajaran beliau selama bertahun-tahun. Yang Mulia mensyaratkan bahwa siapa pun yang belajar di Larung Gar harus mengikuti tiga aturan: mengembangkan kepribadian yang berbudi luhur, menjunjung tinggi sila, serta mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan ajaran Dharma.

Terlepas dari apakah seseorang mempelajari ajaran Mahāyāna atau Vajrayāna, sangatlah penting dia memiliki kepribadian yang berbudi luhur; jika tidak, kemajuan dalam praktik Dharmanya menjadi tidak mungkin tercapai. Jamgon Mipham mengatakan dalam *Words on the Mundane and Transmundane Codes,*

> *Aturan-aturan duniawi adalah dasar dari Buddhadharma.*
> *Jika seseorang tidak bertindak dengan mulia di dunia,*
> *dia tidak akan pernah memahami prinsip tertinggi Buddhadharma,*
> *apalagi mencapai pencerahan.*

b. Apa yang Dimaksud dengan Kepribadian yang Berbudi Luhur?

Dalam syair ini, Yang Mulia mengidentifikasikan standar-standar berikut untuk kepribadian yang berbudi luhur dan mengharapkan kita untuk mengingatnya dengan baik.

"Selalu rukun dengan teman dalam perkataan dan perbuatan."

Kita harus selalu rukun dengan anggota keluarga dan teman tanpa memandang usia dan status mereka. Dari sudut pandang duniawi, orang yang berkarakter baik akan menghormati mereka yang berstatus lebih tinggi, berbelas kasih kepada mereka yang kurang beruntung, dan bergaul secara harmonis dengan mereka yang setara dengannya.

Ada sebuah metafora di daerah Tibet: "Ketika seratus yak mendaki bukit, *gaba* (jenis yak yang lebih rendah) berlari menuruni bukit." Ini adalah sebuah ilustrasi yang sangat jelas. Seseorang yang memiliki kepribadian negatif selalu berbenturan dengan orang lain dalam perilakunya. Semua orang merasa lega ketika orang seperti ini meninggalkan kelompoknya. Hal ini seperti menghilangkan penyakit pterigium pada mata seseorang; kepergian dari penyakit tersebut menjadi alasan untuk perayaan.

Seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha, "Aku akan sejalan dengan orang-orang duniawi." Jika Sang Buddha berperilaku seperti ini, maka kita sebagai manusia biasa tentunya harus melakukan hal yang sama. Tentu saja, sejalan bukan berarti tidak memiliki prinsip. Sejalan tidak berarti bahwa seseorang harus sejalan dengan keserakahan atau kebencian orang lain. Kita sejalan dengan perbuatan-perbuatan yang rasional dan sesuai dengan Dharma, dan dengan demikian, kita bergaul secara harmonis dengan semua orang.

"Jadilah orang yang berintegritas..."

Apapun yang kita katakan dan lakukan, kita harus fair, jujur, dan tidak berpihak. Kita harus terbebas dari kemelekatan terhadap diri sendiri dan kebencian kepada yang lain. Sebagai tambahan, kita juga jangan pernah menempatkan diri kita di posisi yang dominan maupun menilai berbagai hal secara tidak adil. Kita harus bersandar pada kebenaran dan tidak memihak. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjadi orang yang berintegritas. Dengan demikian, tidak peduli bagaimanapun kita disalahartikan atau difitnah, kita tidak akan pernah benar-benar tersakiti. Sifat baik dan jujur kita akan bersinar seperti emas murni dan tidak akan ternoda oleh berbagai rintangan atau kegelapan.

"... dengan kebaikan hati."

Jika seseorang terlihat memiliki integritas dan terlihat bersedia untuk sejalan dengan orang lain, tetapi memiliki batin yang kejam, maka kualitas moral orang tersebut patut dipertanyakan.

Batin adalah akar dari segalanya. Lama Tsongkhapa berkata,

> *Jika tujuannya baik, maka tingkatan-tingkatan dan jalannya pun baik. Jika tujuannya buruk, maka tingkatan-tingkatan dan jalannya pun buruk.*

Karena semuanya tergantung pada tujuan,
selalu pastikan mereka positif.[23]

Jika seseorang memiliki hati yang baik, semuanya akan menjadi terang; tetapi jika seseorang tidak mengarahkan hatinya dengan benar, ia hanya akan bergerak menuju kegelapan.

Ketiga prinsip untuk menjadi orang yang baik ini sangatlah penting. Yang Mulia lebih lanjut menunjukkan bahwa jika kita ingin mendapatkan manfaat bagi diri kita sendiri dalam jangka panjang, menjadi bermanfaat bagi orang lain pada saat ini adalah hal yang fundamental. Sebagai manusia biasa, memang tidak praktis untuk tidak pernah memikirkan kesejahteraan kita sendiri, tetapi jika kita menyakiti orang-orang di sekitar kita dalam rangka mengejar tujuan kita sendiri, kita tidak akan maju. Mungkin terlihat seperti mementingkan diri sendiri, ketika membantu orang lain demi keuntungan kita sendiri. Memang sesungguhnya lebih baik untuk tidak memiliki pemikiran-pemikiran seperti itu. Jika Anda sungguh tidak dapat membangkitkan batin yang benar-benar altruistik, setidaknya Anda harus mencoba bersikap baik kepada orang lain demi keuntungan dan kelangsungan hidup Anda.

Yang Mulia pernah berkata dengan nada bercanda, "Setelah hidup selama bertahun-tahun ini, saya memperhatikan bahwa banyak

[23] Dua baris pertama mengikuti terjemahan dari Padmakara Translation Committee di Ngawang Pelzang 2004: 133.

orang memiliki sangat sedikit kebijaksanaan duniawi. Kebanyakan dari mereka hanya dengan egoisnya berusaha menguntungkan diri mereka sendiri, walaupun itu belum tentu merupakan strategi yang baik. Sebagai contoh, seorang anak muda mungkin mencintai seseorang dan akan mencoba segala cara yang memungkinkan untuk memiliki orang tersebut, termasuk membatasi kebebasannya. Hasil yang terjadi sering kali sebaliknya. Orang lain mungkin mengambil pendekatan yang berbeda, dengan sepenuh hati mendukung dan membantu orang yang mereka cintai. Dengan melakukan itu, mereka lebih mungkin untuk diterima oleh objek kasih sayang mereka. Ketika kita mempelajari Buddhadharma, jika kita tidak menyadari betapa pentingnya kepribadian yang berbudi luhur, dan tidak berusaha mengembangkan sifat-sifat yang baik, kita tidak akan dapat mencapai tingkat realisasi apapun dalam latihan kita."

2. Jasa Pahala dari Memelihara Kepribadian Yang Berbudi Luhur

Ini adalah standar murni untuk menjadi orang yang baik,
Upaya terampil dari semua Buddha di masa lalu, sekarang, dan masa depan,
Dan intisari dari "Empat Cara Daya Penarik".
Masing-masing dari kalian, para muridku, jangan sampai melupakannya!

a. Jasa Pahala dari Memelihara Kepribadian Yang Berbudi Luhur

Dari sudut pandang sekuler dan murni secara etis, memiliki kepribadian yang berbudi luhur dipandang identik dengan menjadi orang yang baik. Dari sudut pandang pencarian pencerahan, ini adalah cara yang paling efektif untuk mencapai kebuddhaan bagi semua Buddha di masa lampau, sekarang, dan yang akan datang. Ini juga merupakan esensi dari "Empat Cara Daya Penarik" yang diikuti oleh para bodhisattva. Semua umat Buddha harus selalu menyimpan hal ini di benaknya dan tidak pernah melupakannya.

Kepribadian yang berbudi luhur adalah "standar murni untuk menjadi orang yang baik," prinsip-prinsip dasar yang mengatur kehidupan dari seorang manusia yang terpuji. Selama periode keemasan Buddhisme dalam sejarah Tibet, Kaisar Songtsen Gampo menetapkan enam belas pedoman untuk menjadi orang yang baik,[24] termasuk mengembangkan pengabdian kepada Triratna, mencari dan mempraktikkan Dharma suci, membalas kebaikan orang tua, bersikap jujur, tidak iri, dan sebagainya.

[24] Ke enam belas petunjuk ini disebut sebagai "nilai-nilai kemanusiaan" (mi chos), yang berbeda dengan apa yang disebut sebagai etika Buddhis dengan sepuluh nilai-nilai luhurnya (ten virtues/dge bcu).

Kepribadian yang berbudi luhur tidak hanya penting dalam kehidupan duniawi, tetapi yang lebih penting lagi, itu merupakan pedoman menuju kehidupan yang tercerahkan. Faktanya, ini adalah jalan dari upaya paling terampil untuk mencapai kebuddhaan bagi semua Buddha di masa lalu, sekarang, dan yang akan datang. Terlepas dari Buddha mana yang kita maksud, beliau pasti merupakan orang yang baik sebelum mencapai pencerahan.

Bahkan jika kita mengesampingkan pencapaian realisasi dan pencerahan mereka, kita dapat dengan mudah melihat bahwa para guru yang benar-benar tercerahkan memiliki daya tarik yang sangat tinggi berkaitan dengan kharisma pribadinya. Bagi saya sendiri, saya telah mengikuti dan mengandalkan banyak guru spiritual yang hebat dalam hidup saya, dan daya tarik dari kata-kata dan perbuatan mereka melebihi imajinasi orang biasa. Para guru besar ini, sebagai hasil dari kepribadian mereka yang berbudi luhur, telah mencapai keadaan yang unik melampaui dunia sekuler.

Kepribadian yang luhur juga merupakan "inti dari Empat Cara Daya Penarik," yang meliputi: memberikan apa yang disukai oleh orang lain dalam rangka menuntun mereka untuk mencintai dan menerima kebenaran; mengucapkan kata-kata yang lembut dengan tujuan yang sama; memberikan manfaat kepada orang lain dengan tujuan yang sama; dan bekerja sama serta menyesuaikan

diri dengan orang lain untuk menuntun mereka menuju kebenaran. Ini adalah empat metode utama para bodhisattva untuk memberi manfaat bagi para makhluk, dan semuanya dibangun di atas kepribadian yang luhur. Dengan kepribadian yang luhur, seseorang bersedia untuk memberi, mengucapkan kata-kata yang menyenangkan, memberikan manfaat bagi orang lain, dan bekerja sama serta menyesuaikan diri dengan orang lain untuk menuntun mereka menuju pencerahan.

b. Nasihat Hati dari Yang Mulia

Karena alasan-alasan yang diberikan di atas, Yang Mulia memberikan nasihat hati ini: "Para murid saya yang memiliki keyakinan kepada saya harus selalu ingat untuk menjadi orang yang berbudi luhur sekarang dan di masa depan. Jika Anda tidak bisa menjadi orang yang baik, semua pelatihan batin Anda yang lain menjadi seperti pohon tanpa akar serta tidak akan pernah tumbuh dan berkembang."

Di masa lalu, para guru Kadampa yang terhormat akan terlebih dahulu mengamati kepribadian orang-orang yang berkeinginan untuk mengikuti mereka sebelum menerimanya sebagai murid. Jika mereka bukan orang yang baik, para guru tidak akan menerima mereka sebagai murid dan tidak akan meneruskan silsilah Dharma kepada mereka. Di sisi lain, jika seseorang adalah orang yang baik

tetapi mungkin kurang terpelajar, para guru akan masih berharap dia menjadi murid yang baik. Oleh karena itu, kepribadian yang berbudi luhur, bukanlah kecerdasan, yang merupakan elemen penting di sini. Orang yang baik tidak harus memiliki penampilan yang menarik, suara yang indah, dan perilaku yang elegan; ia haruslah orang yang baik hati.

Bukan hal yang aneh jika orang memiliki perbedaan pendapat mengenai masalah-masalah kecil. Bahkan beberapa bhikṣu dan bhikṣuṇī dalam saṅgha di sekitar Buddha juga mengalami masalah-masalah seperti ini. Namun, secara keseluruhan, apapun aliran yang diikuti, baik dari latar belakang Mahāyāna maupun Vajrayāna, sebuah saṅgha harus tetap menjadi komunitas yang rukun dan memiliki suasana yang harmonis dan menyatu. Hal ini juga merupakan perwujudan dari kepribadian yang luhur.

Secara ringkas, Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche membahas empat instruksi kunci utama dalam naskah ini, yaitu kebijaksanaan nondual dalam konteks ajaran Mahāyāna dan Vajrayāna, bodhicitta, batin yang melepas, dan kepribadian yang luhur. Empat instruksi kunci ini adalah inti dari delapan puluh empat ribu ajaran Dharma yang dirangkum melalui studi teoritis dan realisasi pribadi beliau. Masing-masing dari kita harus mencamkan ini baik-baik dalam batin kita.

Penutup

Dedikasi

Kolofon

A. Dedikasi

Aku dedikasikan kebajikan ini bagi semua makhluk,
Semoga mereka melampaui jurang saṃsāra.
Semoga segenap murid-murid terkasihku penuh keceriaan
dan terlahir di Tanah Murni Barat Yang Dipenuhi
Kebahagiaan Tertinggi.

Jasa pahala dan akar kebajikan luhur yang dihasilkan dari komposisi nyanyian ini telah diberikan kepada semua makhluk untuk membantu mereka melewati jurang yang mengerikan dari enam alam saṃsāra. Inti dari delapan puluh empat ribu metode Dharma telah dirangkum dalam empat instruksi kunci yang telah dibahas di atas. Semoga kebahagiaan yang luar biasa muncul di dalam hati

dan batin mereka yang memiliki keyakinan terhadap Yang Mulia Jigme Phuntsok Rinpoche dan ajaran Buddha. Semoga semua makhluk , dengan afinitas yang baik, terlahir kembali di Tanah Murni Barat, mencapai kedamaian dan kebahagiaan tertinggi, dan memberikan manfaat bagi semua makhluk yang tak terhitung jumlahnya di masa depan.

B. Kolofon

Pada siklus ke tujuh belas dari kalender Tibet dan tahun tikus api [1996], sang Guru dan para murid-muridnya telah berhasil mengatasi semua rintangan luar, dalam, dan rahasia. Di hari yang bertanda baik ini, Ngawang Lodro Tsungme merayakan kemenangan dan bernyanyi secara spontan di hadapan hampir lima ribu orang monastik. SADHU!

Ada enam puluh tahun dalam satu siklus penuh kalender Tibet. Catatan kronologi sejarah Tibet dimulai pada tahun 1027 Masehi . Tahun ketika Yang Mulia menggubah *Nyanyian Kemenangan* adalah pada siklus ketujuh belas kalender Tibet pada tahun tikus api, yaitu pada tanggal 21 September 1996. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, ini adalah saat Yang Mulia kembali ke biara setelah mengatasi semua rintangan eksternal, internal, dan tantra, dan melakukan reuni yang penuh sukacita dengan semua murid-muridnya. Biara mengadakan Persamuan Dharma Hiburan Vajra untuk acara khusus ini, di mana seluruh narasi tentang penyakit dan kesembuhan Yang Mulia di pertunjukkan, termasuk beberapa dohā yang awalnya dinyanyikan oleh Yang Mulia Dromtonpa dan Jamgon Mipham sebagai berkah bagi Yang Mulia.

Ngawang Lodro Tsungme adalah nama Dharma dari Yang Mulia. Beliau menyanyikan *Nyanyian Kemenangan* secara spontan dikelilingi oleh hampir lima ribu monastik. SADHU! SADHU!

Hanya Untuk Penggunaan Non-Komersial