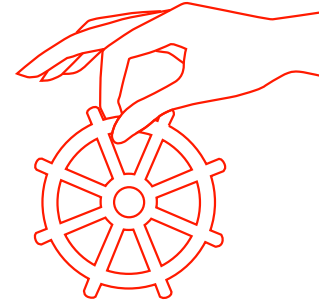


Pergilah, oh... para bhikkhu, menyebarlah demi manfaat orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi cinta kasih pada dunia ini, demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Hendaklah kalian tidak pergi berduaan ke tempat yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya dan indah pada akhirnya...



Apakah Hakikat ke-Buddha-an itu?

Oleh : Ven. Dr. Chang Qing

Tujuan pamungkas dalam Buddhisme adalah untuk mencapai pembebasan dan menjadi Buddha. Topik 'hakikat ke-Buddha-an' (Buddha Nature) membahas tentang pertanyaan apakah seseorang dapat menjadi Buddha dan dengan demikian, dianggap sebagai salah satu konsep paling krusial dalam Buddhisme.

Kebanyakan umat Buddhis berpikir bahwa karena semua makhluk memiliki 'hakikat ke-Buddha-an', semua akan pada akhirnya secara alamiah menjadi Buddha selama mereka memiliki keyakinan akan fenomena ini. Di dalam Buddhisme, 'Hakikat ke-Buddha-an' sebenarnya berarti bahwa semua makhluk membawa potensi pencerahan.

Menurut Liu Ming-Wood, istilah 'Hakikat ke-Buddha-an' adalah terjemahan Chinese dari beberapa istilah Sanskrit yang berhubungan dengan erat: 'Buddhadhatu' (alam Buddha), 'Buddhagotra' (Silsilah Buddha), 'Buddhagarbha' (Embrio Buddha) dan 'Tathagata-garbha' (Embrio Thatagata) dan konotasi dari istilah-istilah ini memiliki variasi tergantung dari konteks-nya.

Ta-pan-nieh-p'an ching menyatakan bahwa semua makhluk secara universal memiliki 'Hakikat ke-Buddha-an'. Walaupun demikian, ini tidak berarti bahwa memiliki 'Hakikat ke-Buddha-an' akan pasti membuat seseorang menjadi Buddha. Pandangan ini seharusnya

ditinjau dari perspektif 'Hakikat Akibat' dan kita seharusnya memahami istilah 'Hakikat' sebagai sebuah 'penyebab langsung'.

William G Grasmick [dari artikel 'Hakikat ke-Buddha-an sebagai sebuah Mitologi' dalam buku 'Hakikat ke-Buddha-an'] mengatakan bahwa signifikansi dari pernyataan 'semua makhluk secara universal memiliki hakikat ke-Buddha-an' terletak pada pemikiran bahwa pernyataan itu dapat menyampaikan harapan dan keyakinan yang sangat dibutuhkan oleh orang-orang yang tidak memiliki lagi kesan akan kehidupan yang bermakna. Dengan kata lain, pernyataan ini menanamkan keyakinan (confidence) dan kepercayaan (faith) di dalam setiap makhluk hidup.

Adalah sangat vital untuk mencatat bahwa seseorang harus memiliki kepercayaan di dalam 'Hakikat ke-Buddha-an' dari awal untuk membangun keyakinan dan melangkah maju. Sebagai contoh, Ratnagotravibhaga menjawab pertanyaan 'Mengapa Sang Buddha menyatakan esensi dari Buddha (Buddhadhatu) ada di setiap makhluk hidup?' dengan kata-kata berikut: "Jika seseorang tidak mendengar ajaran ini, seseorang mungkin, karena rasa rendah diri, akan menimpakan kesalahan dari segala kemalangan kepada dirinya sendiri, sehingga aspirasi untuk pencerahan tidak pernah muncul di dalam dirinya"

Dengan demikian, boleh dikatakan bahwa seseorang harus menyandarkan keyakinan pada 'Hakikat ke-Buddha-an' dan kemudian mengembangkannya dengan menjalani praktik Buddhis untuk membawa kebijaksanaan dan bergerak maju menuju tujuan pamungkas dari pencerahan.

Dari aspek ini, 'Hakikat ke-Buddhaan' sebenarnya mencakup prinsip 'keyakinan' dan 'kebijaksanaan'. Dua elemen ini adalah sari dari Buddhisme. Menurut pendapat saya, 'keyakinan' dapat dianggap sebagai 'prinsip' dan 'kebijaksanaan' dapat dianggap sebagai 'praktik'. Buddhisme tidak hanya terpaku pada keyakinan, tetapi juga bergantung kepada kebijaksanaan.

Merangkum semuanya, konsep benar dari 'Hakikat ke-Buddha-an' bergantung pada perlunya seseorang untuk mengembangkan kebijaksanaan. Sangat penting untuk dicatat bahwa bahkan jika seseorang memiliki 'Hakikat ke-Buddha-an', ini tidak berarti seseorang pasti akan menjadi Buddha tanpa melatih diri.

Akhir kata, mari kita semua meyakini 'Hakikat ke-Buddha-an' sebagai sebuah langkah awal dan kemudian menumbuhkan kebijaksanaan untuk bergerak maju menuju tujuan akhir: ke-Buddha-an. Jika tidak, hanya dengan keyakinan tetapi tanpa kebijaksanaan, seseorang selamanya tidak akan pernah mencapai pencerahan.

Tentu saja, berpraktik Buddhisme di dunia ini bukanlah

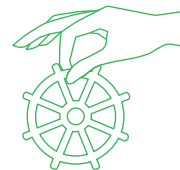
pekerjaan mudah. Kita mungkin akan menemukan banyak halangan yang mengganggu kita dalam praktik. Walaupun demikian, dengan memiliki 'Hakikat ke-Buddha-an' dan dilengkapi dengan praktik Dharma yang persisten, kita akan merasa lebih bahagia dan puas di dalam kehidupan kita sekarang ini dan pada akhirnya mencapai tujuan pencerahan.

Catatan : Ven. Dr. Chang Qing adalah seorang Bhiksu Chinese warga negara Singapura dengan PhD di dalam Studi Buddhis dari Universitas Bristol, Inggris. Beliau telah menerbitkan sebuah buku Buddhisme berbahasa Inggris dengan judul 'Dua Kebenaran di Dalam Buddhisme Chinese'. Sekarang ini beliau memberikan kelas Dharma berbahasa Inggris dan Mandarin di Mahaprajna Buddhist Society, Singapura.



Diterjemahkan secara bebas oleh Junarto M. Ifah
Sumber : Majalah 'Awaken' Edisi May-Agustus 2006

Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :
Dharma_mangala-subscribe@yahoogroups.com
- Atau dapat langsung join melalui web :
http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala
- Atau di perpustakaan on line yang menyediakan banyak e-book menarik:
<http://www.DhammaCitta.org>

Surat-menyurat, kritik atau saran, dapat ditujukan ke alamat redaksi : dharmamangala@yahoo.com.

Redaksi menerima sumbangan naskah atau cerita yang berhubungan dengan ajaran Sang Buddha Gotama. Redaksi akan menyeleksi naskah, mengedit tanpa merubah maksud dan tujuan naskah tersebut.

Semua artikel dapat diperbanyak tanpa ijin, namun harus mencantumkan sumbernya.



Ikhar

Bodhisattva

Sambungan

11. Menjelaskan Shunyata kepada mereka yang kemungkinan besar akan salah paham

Pematahan ikrar ke 11 terjadi dengan mengajarkan konsep Shunyata yang mendalam kepada mereka yang belum siap menerimanya, atau seperti kata-kata yang tercantum dalam “Enam Sesi Guru Yoga”, “Mengajarkan Shunyata kepada orang-orang yang belum terlatih dengan baik dalam jalan umum”.

Obyek dari [pengajaran] ajaran yang mendalam tentang Shunyata [yang dimaksud dalam pematahan ini] adalah orang-orang yang tidak cocok, yang batinnya tidak cukup terlatih untuk memahami ajaran tersebut. Menurut “Tahapan Jalan Menuju Pencerahan”, seseorang harus menjalani pelatihan bertahap dengan mempraktikkan praktik yang umum dilakukan dalam jalan yang ditempuh oleh praktisi dengan tingkat motivasi awal dan praktik yang umum dilakukan dalam jalan yang ditempuh oleh praktisi dengan tingkat motivasi menengah. Melalui latihan-latihan yang umum ini, sang praktisi disiapkan untuk praktik yang lebih rumit. Jadi yang menjadi obyek di sini adalah orang-orang yang tidak cukup terlatih yang telah menjadi pengikut Mahayana.

Tindakannya terdiri dari mengajarkan ke-tanpa-aku-an kepada seseorang yang telah menjadi pengikut Mahayana dan yang menjadi sangat terkejut dengan kenyataan bahwa tidak ada yang benar-benar eksis, sehingga ia kemudian memutuskan untuk tidak lagi berusaha merealisasikan ke-Buddha-an yang sempurna, namun malahan berusaha untuk mencapai kebebasan individu. Dalam hal motivasi, ia mengalami penurunan motivasi dari tingkat motivasi tertinggi ke tingkat motivasi menengah yang berpusat pada diri sendiri.

Kriteria lain dari pematahan ini adalah bahwa orang yang

mengajarkan Shunyata tidak melakukan usaha apapun untuk menguji apakah sang siswa sudah siap untuk menerima ajaran. Jika sang guru telah menguji kepantasan sang siswa untuk menerima ajaran tentang Shunyata dan kemudian memutuskan bahwa siswa bersangkutan pantas [untuk menerima ajaran tersebut], tetapi siswa tersebut masih terkejut sedemikian hingga ia sampai menghentikan aspirasi untuk mencapai ke-Buddha-an dan menjadi pengikut Hinayana, hal ini bukanlah suatu pematihan. Sang guru telah berusaha untuk menguji siswa tersebut, tetapi melakukan kesalahan ketika mengujinya. Maka sang guru tidak melakukan pematihan ikrar ini.

12. Menyebabkan orang lain meninggalkan Mahayana
Pematihan ke 12 adalah menyebabkan seseorang meninggalkan Mahayana.

Obyeknya adalah seseorang yang berusaha untuk mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk.

Selanjutnya, kita perhatikan tindakannya. Pematihan utama ini dibuat dengan mengatakan kepada seseorang, yang berusaha untuk mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk hidup, bahwa lebih baik tidak berusaha untuk itu. Kita dapat dengan mudah mematahkan semangat seseorang dengan mengatakan bahwa hal itu merupakan pekerjaan yang terlampau banyak, bahwa terlampau banyak makhluk hidup, bahwa bagaimanapun sebagian besar makhluk tidak akan mendengarkan dan bahwa jauh lebih realistis untuk berjuang demi kebahagiaan diri sendiri melalui pembebasan individu. Jika seorang penganut Mahayana dinasehati seperti ini, dia mungkin dapat menjadi patah semangat dan menghentikan aspirasinya untuk mencapai pencerahan tertinggi.

Lama Tsongkhapa mengajukan pertanyaan apakah pematihan ini menjadi lengkap sesaat setelah kita berusaha untuk mematahkan semangat seseorang atau hanya ketika pengikut Mahayana tersebut benar-benar menghentikan aspirasinya sebagai akibat dari kata-kata yang kita ucapkan. Lama Tsongkhapa memutuskan bahwa pematihan tidak terjadi hanya dengan membuat suatu pernyataan, tapi pematihan ini terjadi jika orang bersangkutan menghentikan aspirasinya untuk mencapai pencerahan tertinggi sebagai akibat dari mendengarkan kata-kata kita.

Meskipun kesempatan untuk melakukan pematihan ini tidaklah besar, kita dapat dengan mudah mengatakan hal-hal yang dekat dengan masalah ini. Misalnya, kita dapat mengatakan kepada seseorang, yang hendak mengikuti ajaran tentang Lamrim (Tahapan Jalan Menuju Pencerahan), bahwa ajaran-ajaran ini adalah terlalu rumit dan lebih baik ia memeditasikan tentang Buddha dan melafalkan mantra. Jadi, kita telah membuat sebuah pernyataan yang keliru yang dapat menyebabkan orang yang hendak belajar Lamrim tersebut dengan aspirasi untuk mencapai

pencerahan tertinggi, menghentikan aspirasinya

13. Menyebabkan orang lain melepaskan ikrar pembebasan individu mereka (Sila/Vinaya)

Pematihan ikrar ini berada di urutan ke 9 dalam Sutra. Pematihan ikrar ini berupa menyebabkan orang lain untuk meninggalkan ikrar untuk pembebasan individu.

Obyek dari pematihan ini adalah seseorang yang memegang salah satu dari ikrar/sila pembebasan individu, yang tekun berlatih dan melaksanakan ikrar tersebut dengan sepenuh hati, sesuai dengan aturan.

Tindakannya terdiri dari mengatakan bahwa orang bersangkutan tidak akan mencapai banyak hal dengan menjaga ikrar pembebasan individu dan sebaliknya, bahwa akan jauh lebih baik jika ia membaca teks-teks Mahayana, yang mana akan banyak menghalang-halangi yang dimurnikan.

Lama Tsongkhapa mengatakan bahwa pematihan tidak dilakukan hanya dengan mengatakan bahwa hal yang disebutkan di atas kepada orang lain. Pematihan ikrar ini terjadi pada saat orang tersebut mengikuti nasehat kita, benar-benar menghentikan praktik ikrar pembebasan individunya dan sebagai gantinya mulai membaca sutra Mahayana.

Faktor lainnya yang Rinpoche hendak tekankan adalah bahwa pematihan ikrar tidak terjadi ketika kita mengatakan kepada orang-orang yang memegang ikrar pembebasan individu bahwa melakukan hal itu saja tidak cukup, bahwa selain ikrar mereka, mereka seharusnya membangkitkan batin pencerahan (Bodhicitta) dan memeditasikan ajaran-ajaran Mahayana. Jika kita mengatakan hal ini, kita tidak melakukan pematihan ikrar, karena hal ini benar. Kita melakukan pematihan ketika kita mengatakan bahwa mereka perlu untuk menghentikan ikrar pembebasan individu mereka dan sebagai gantinya, hanya membaca sutra-sutra Mahayana.

Ikrar untuk pembebasan individu termasuk ikrar monastik (Vinaya) dan ikrar/sila untuk umat biasa. Pada dasarnya ada 8 set ikrar untuk pembebasan individu dalam Buddhisme Tبتan, empat set untuk praktisi biasa dan 4 set untuk bhikshu dan bhikshuni.

[catatan penerjemah: keterangan tentang ikrar pembebasan individu dalam paragraf di atas masih perlu diklarifikasi kebenarannya]

14. Meremehkan Hinayana

Pematihan ke 14 dari Ikrar Bodhisattva adalah meremehkan Shravakayana atau Pratyekayana. Yang menjadi obyek

di sini adalah para pengikut Kendaraan Shravaka atau Kendaraan Pratyeka. Pematahan ini dilakukan dengan cara mengatakan kepada para penganut [Shravakayana atau Pratyekayana], bahwa ia tidak akan dapat menghilangkan semua emosi pengganggunya dengan berlatih dalam praktik Kendaraan Shravaka atau Pratyeka. Jadi hal ini jelas berbeda dengan pematahan keenam dari Ikrar Bodhisattva -meninggalkan Dharma yang murni. Meninggalkan Dharma yang murni dilakukan dengan mengatakan bahwa beberapa bagian tertentu dari Kendaraan Shravaka, Pratyeka, atau Bodhisattva tidak diajarkan oleh Buddha [Sakyamuni]. Di sini kita tidak menekankan bahwa beberapa praktik tertentu tidak diajarkan oleh Sang Buddha. Kita bahkan dapat memastikan bahwa mereka diajarkan oleh Buddha, tapi kita ngotot bahwa, dengan praktik-praktik tersebut [praktik Shravaka dan Pratyeka], seseorang tidak dapat melenyapkan semua emosi pengganggunya.

15. Berbohong dengan mengklaim/mengaku-ngaku memperoleh realisasi akan sesuatu, seperti Shunyata

Pematahan ikrar ke 15 dari ikrar Bodhisattva adalah berbohong dengan mengklaim bahwa kita memperoleh suatu pencapaian atau realisasi spesial.

Hal ini tidak berkaitan dengan realisasi yang benar-benar kita miliki, tetapi dengan realisasi atau pencapaian yang tidak kita miliki, jadi hal ini berhubungan dengan mengatakan suatu kebohongan.

Selanjutnya, kita perhatikan obyeknya. Karena tindakannya berkaitan dengan mengatakan suatu kebohongan, maka obyeknya haruslah seseorang yang dapat mendengar dan memahami apa yang dikatakan.

Pematahan utama yang sebenarnya terjadi dengan mengatakan sebuah kebohongan berupa mengaku-aku memperoleh realisasi yang tidak kita miliki. Jika misalnya, kita mengatakan kepada seseorang, yang memahami apa yang kita katakan, bahwa kita telah merealisasikan Shunyata, kita telah mematahkan ikrar kita.

Di dalam pematahan ikrar ini tidak ada kaitannya dengan keirihatian. Hal ini berkaitan dengan motivasi lain selain keirihatian. Jika kasus ini berkaitan dengan keirihatian, maka ini merupakan pematahan ikrar Bodhisattva yang pertama- memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain. Dalam kasus tersebut ada dua motivasi yang mungkin timbul, yaitu kemelekatan dan keirihatian. Jadi, pematahan berbohong dengan mengaku-ngaku memperoleh realisasi selalu melibatkan motivasi selain kemelekatan dan keirihatian.

Pematahan ikrar ini terjadi ketika orang lain benar-benar memahami apa yang telah kita katakan. Jika orang tersebut

tidak mendengar atau gagal memahami apa yang telah kita katakan, maka tidak terjadi pematahan.

Meskipun baik Sutra Akasagarbha dan Shikshasamuccaya karya Acharya Shantideva menjelaskan bahwa pematahan ini berkaitan dengan berbohong dengan mengaku-ngaku memperoleh realisasi akan Shunyata, teks-teks lain menjelaskan bahwa hal ini hanyalah sebuah contoh. Jadi, jika kita mengklaim bahwa kita memperoleh realisasi lain yang sesungguhnya tidak kita miliki, seperti realisasi akan ketidak-kekalan, pentingnya pembebasan atau pun batin pencerahan, hal ini juga menyebabkan pematahan ikrar Bodhisattva. Sesaat orang lain memahami kata-kata kita, kita telah mengatakan sebuah kebohongan besar, [jadi kita telah mematahkan ikrar ke 15 ini].

16. Menerima barang-barang yang dicuri dari Triratna

Pematahan ikrar ke 16 dari ikrar Bodhisattva adalah mengambil (secara tidak langsung) barang-barang milik Triratna.

Pematahan ke 16 ini mempunyai beberapa aspek yang sama dengan pematahan ke 5: mencuri barang milik Triratna. Walaupun demikian tetap ada perbedaan yang penting. Pematahan ke 5 tersebut berkaitan dengan benar-benar mencuri barang milik Triratna dengan segala cara yang mungkin, dengan melakukan kejahatan itu sendiri, menyuruh orang lain untuk melakukannya, dan lain sebagainya. Sedangkan pematahan yang dimaksud di sini adalah penyalahgunaan kekuasaan oleh seseorang untuk memaksa/menghasut orang lain [untuk melakukan tindakan pencurian barang milik Triratna]. Misalnya, di banyak vihara ada sebuah praktik yang biasa dilakukan untuk menghukum seseorang (bhikshu/bhikshuni) yang melakukan kesalahan dengan mengenakan denda. anda dapat membayangkan bahwa seseorang, yang memiliki kekuasaan untuk mengenakan denda, dapat menyalahgunakan kekuasaannya untuk mengenakan denda yang besar kepada seorang bhikshu, mengetahui bahwa ia tidak mungkin akan dapat membayar denda tersebut. Supaya dapat membayar denda tersebut dan tidak "kehilangan muka", bhikshu yang bersangkutan kemudian memutuskan untuk mencuri barang milik Triratna. (Bersambung)



Catatan :

Penjelasan tentang 18 Ikrar Utama dan 46 Ikrar Sekunder oleh Dagpo Lama Rinpoche, dan untuk Teks Dua Puluh Bait Ikrar Bodhisattva karya YM Chandragomin

Kadam Choe Ling, Bandung



Meditasi
Pernapasan Anapanasati

Petunjuk Ke Dalam Pelaksanaan Kammattana

Oleh: Kassapa Thera

POKOK MEDITASI

Menurut Ajaran Sang Maha Buddha, ada 40 mata pokok Meditasi yang diperuntukkan bekerjanya pikiran dalam membangun ketenangan melalui Jhana (Pencerapan). Ini adalah disebut Kamma-tthana, dan kata 'thanam' (tempat, stasiun, landasan). Jadi, Kammattana berarti Landasan Perbuatan, dalam hal ini 'berbuat-bekerja meditasi' (Samadhi-kamma).

JHANA

Jhana atau Pencerapan (Absorption) tidaklah sama dengan autohypnotis. Dalam autohypnotis orang berada dalam keadaan tertidur yang tak wajar yang disertai sedikit atau banyak ketidak-sadaran, sedangkan dalam Jhana pikiran mencapai puncaknya kesadaran dan berada dalam keadaan terkonsentris (terpusat).

SYARAT UNTUK BERHASILNYA MEDITASI

Dasar untuk berhasilnya pelaksanaan sebuah Kammattana (yang satu manapun yang dipilih dan 40 Pokok-pokok Meditasi) ialah Kebajikan (virtues) yang harus terpelihara secara tekun. Kemurnian kebajikan (sila-visuddhi) mutlak perlu untuk sukses pelaksanaan.

Orang harus lebih dulu mengikis habis kulit kayu sebelum dia bisa mulai mempeliturnya mengkilat. Bahayanya pun ada sebab dalam latihan-latihan Meditasi orang terbawa pada suatu ketinggian menakjubkan dimana atmosfer yang halus menerima pikiran dan badan yang halus pula.

Ketinggian yang menakjubkan itu hanya dapat didaki dengan aman oleh calon-calon yang sudah berlatih dengan sempurna dan bertekun dalam kebajikan. Tanpa dibekali apa yang disebut kebajikan maka agak gegabah seseorang mulai berlatih meditasi ini. (Dalam kitab Abhidhammattha Sangaha dan Visuddhimagga, meditasi ini dikatakan dapat dilaksanakan setiap orang tanpa ada bahaya, Gayasih)

BERHENTI, BERBELOK, MELEPASKAN KEDUNIAWIAN

Apabila seorang telah mulai merasa muak dengan sifat yang mengerikan dan tidak tentunya dunia yang mempermainkan dirinya dan jika pada dirinya timbul hasrat hendak bebas, maka haruslah ia berpaling pada Meditasi. Semakin yakin dirinya dengan mutlaknya kebenaran Ajaran Sang Buddha, semakin cepat pula akan dirasakannya betapa sia-sianya jalan keduniawian itu.

Disadarinya pula betapa sia-sianya mempergunakan waktu yang berharga demi mengejar-ngejar rangsangan kesenangan badani seperti seekor monyet yang gelisah. Kemudian tibalah pada dirinya saat mana tidak lagi mungkin baginya untuk mengambil jalan lain. Kemudian datanglah pengelepasan. Orang-orang duniawi mungkin akan mengejeknya 'Satu hidup yang gagal' atau 'Satu intelek yang kucar-kacir!'

Dalam pada itu teringatlah dia akan Sang Buddha, Kristus, dan guru-guru besar lain yang pernah diejek dengan kata-kata 'orang-gila, si dungu, si aneh' oleh orang-orang munafik yang melulu duniawi. Tetapi tak lagi diindahkannya ejekan, dan tak lama kemudian diapun mengerti bahwa lawakan yang rendah adalah buah dan watak yang rendah dan kasar. Caci-maki si dungu berbalik menjadi nama baik orang yang bijak. Maka diapun menegakkan tekadnya untuk mencapai Yang Tertinggi itu.

PENGOTORAN DAN PEMURNIAN

Dharma mengajarkan bahwa pikiran itu bersih pada saat kelahiran dan kemudiannya ternoda oleh pemikiran-pemikiran yang berlandaskan napsu, benci, dan hayal. Pemikiran-pemikiran yang kotor juga menodai jasmani noda-noda itu tetap melekat walaupun pikiran-pikiran kotor itu telah lama lenyap, seperti halnya daging busuk yang mengotori kertas yang membungkusnya, kertas itu tetap kotor walaupun daging busuk itu sudah dibuang. Kertas itu akan tercuci bersih oleh hujan, angin dan matahari. Jasmani yang kotor itu akan tercuci bersih oleh kedermawanan (dana), kebajikan (sila), dan Meditasi. Buahnya Meditasi ialah Kebijaksanaan (Panna), dan benihnya Meditasi ialah Kebajikan (sila).

Pertama-tama seorang yogavacara menegakkan tekad untuk mencapai kebajikan (sila). Ia terkenang akan apa yang disabdakan Sang Maha Sempurna tentang sila dan

berusahalah dia untuk mencapainya. Diingatkan bahwa Meditasi tanpa Sila tidaklah mungkin seperti tak mungkin badan tanpa kepala, atau rumah tanpa fondasi. Rumah mana akan rubuh terbalik jika sekali saja terlanda angin kencang. Sila adalah dasar untuk memelihara semua perbuatan yang baik, bahkan akar daripada segala kebaikan.

Dengan Sila tidaklah berarti dengan menghafal paritta-paritta atau mentaati aturan-aturan saja. SILA adalah PENGWARNAAN PIKIRAN AKIBAT KEHENDAK (cetana-cetasika). Sila timbul sebagai hasil dari usaha menjaga pintu-pintu perkataan dan perbuatan. Usaha ini akan menarik diri kita dari kekotoran dan berbareng mendorong kita ke jurusan 'keadaan pikiran yang bersih dari napsu-napsu rendah'. Inilah Sila sejati yang laksana kapal memungkinkan kita untuk menjelajahi samudera kehidupan ini dengan aman dan sentosa.

Sila adalah Hujan yang memandamkan
Api penyakit dari kehidupan.
Sila adalah Tangga Emas yang menjulang
tinggi hingga ke Surga.

Sila adalah Cap daripada Harta
Hyperkosmis-nya sekalian Arah.
Sila adalah Mantra tiada taranya dan
harus dilindungi.

Sila adalah Batu Karang yang kokoh
tak-tergoyahkan dengan tak henti-hentinya
memancar cinta-kasih dan kasih-sayang.
Sila adalah Pohon Seribu Abad yang
berbuah kehormatan nan luhur.

Sila adalah Buket Bunga yang menarik
lebah madu penyanjungan.
Di antara perhiasan-perhiasan,
sila adalah Maha Penghias.

Di antara wewangian-wewangian,
sila adalah Yang Terharum.
sila adalah Teratai Maha Indah yang
memperindahkan Danau Buddha.

Dia yang memiliki Sila akan terus menjulang tinggi,
tak pernah dia menurun pada keadaan yang lebih
rendah, sebab dirinya telah berdiam dalam Benteng
yang tak terserang lagi oleh Kilesa.

Seperti halnya seluruh dunia mempersembahkan harta dibawah kakinya seorang penakluk, Sang Bunda Sila yang dipersuburkan oleh Meditasi memenangkan, menganugerahkan kekuatan harumnya meditasi kepada sang yogavacara. Dengan Sila sebagai Perisai sang yogavacara memukul mundur semua musuh-musuhnya:

keserakahan, napsu-napsu rendah, kekejaman, kekuasaan, kesombongan. Tidakkah ia bergaul dengan orang-orang yang congkak kosong melompong dan orang-orang yang tidak memiliki kewaspadaan. Selalu akan ingat bahwa ia mencari KUSALA EKAGATA CITTA, maka bertemanlah ia dengan orang-orang yang lemah-lembut dan penuh dengan kewaspadaan.

BAGIAN DARI POKOK MEDITASI

Dari 40 Kammatthana yang diajarkan Sang Buddha: 10 adalah terdiri dari alat-alat atau cara-cara yang disebut Kasina.

10 adalah tergolong pada Anussati (Mengenang kembali), dan Anapanasati adalah yang terakhir dalam golongan kammatthana ini.

10 adalah tergolong pada Asubha (kekotoran) atau mayat-mayat dalam berbagai-bagai taraf pembusukan.

4 Keadaan Yang Luhur (Brahmavihara) yaitu terdiri dari Metta, Karuna, Mudita, dan Upekkha

1 Penggagasan yaitu persepsi atas jijiknya makanan (Ahara Patikula Sanna) dan yang terakhir 1 Analisa akan segala sesuatu sehingga sampai kepada 'yang terakhir' yaitu Empat Maha Unsur (Eatuelhatuvavatthana) 4 Arupajhana

MEMPERSATUKAN KESADARAN

Berlatih salah satu Kammatthana tersebut akan menghasilkan pemusatan pikiran (konsentrasi) sedikit banyaknya sesuai usaha seseorang. Abu tertiuap berhamburan oleh angin tetapi kalau air disiramkan atas abu itu maka abu basah itu tidak lagi akan tertiuap berhamburan. Sang yogavacara menyiramkan air suatu Kammatthana atas 'abu' pikirannya dan mencapai suatu ukuran dan konsentrasi pemikiran yang bersih, tergantung atas mutu air, cara pelaksanaannya dan mutu abu itu sendiri.

PERUMPAMAAN ANAK SAPI LIAR

Oleh karena manusia telah lama melekat pada indera-indera dan benda-benda keinderaan, maka tidak mudah untuk dapat mengendalikan pikiran dengan suatu Kammatthana. Soal ini akan menjadi lebih jelas dengan sebuah perumpamaan. Misalnya menjinakkan seekor anak sapi liar: Orang memisahkan anak sapi yang liar dari induknya, hutannya dan tempat makan-minumnya yang biasa.

Diikatnya anak sapi yang berontak-rontak hendak meloloskan diri; kemudian ia menjadi lemah kelelahan dan

lama kelamaan tali yang mengikatnya semakin memendek sehingga terpaksa ia duduk kepayahan di samping tonggak dimana tali itu terikat. Demikian pula si yogavacara memisahkan dirinya dari rumah dan kebiasaan hidupnya yang manja, lalu pergi ke suatu tempat yang sepi dan sunyi. Diikatnya dengan 'tali' kewaspadaan, kepada 'tonggak' Kammatthana yang dipilihnya; berangsur-angsur pikirannya yang berontak menjadi teduh dan dapat dikendalikan. Dengan pelahan-pelahan memperkuat kewaspadaan dicapainya pemusatan pikiran.

PERBEDAAN ANTARA PRAKTEK HINDU DAN BUDDHIS

Perlu dimengerti bahwa Meditasi Buddhis Anapanasati yang berlandaskan napas bukan 'latihan napas'. Tujuannya bukan untuk memperbesar otot atau membangun kekuatan badan. Meditasi ini tidak sama dengan 'senam napas' yang diajarkan dalam Pranayama Yoga.

Raja dan Hatha Yoga dilatih dengan tujuan membangkitkan kewaskitaan (clairvoyance) dan apa yang diperkirakan penunggalan dengan Makhluk Agung, dsb. Untuk suksesnya latihan ini diperlukan pelaksanaan syarat seperti 'fremum-linguae' (lipatan lendir dibawah lidah) harus dipotong dan susu lidah dipencet keluar. Atau proses-proses lain yang serupa. Syarat permulaan ini penting untuk berhasilnya suatu praktek sistem Yoga.

Walaupun hasil-hasil yang dicapai para Yogi Hindu (yang berhayal akan Jiwa Agung dan Jiwa Perorangan) itu tinggi, namun hasil-hasil itu bersifat duniawi (mundane). Hasil yang sama dalam hal kemampuan luar biasa (supernormal faculty) dan dalam hal penciptaan fenomena juga dicapai oleh seorang Buddhis tetapi diterimanya selaku 'hadiah sambilan' yang insidentil atau sebagai sesuatu yang tidak penting. Hasil-hasil mana sudah akan diterimanya dalam Tingkat-Empat latihan Anapanasati ini dan hasil-hasil itupun dicapainya tanpa hidup bertapa yang ketat ataupun siksaan-siksaan badaniah apapun.

Orang Buddhis diajar untuk tidak menghiraukan peristiwa-peristiwa yang tidak penting itu sebab tujuannya terletak disebelah sana segala 'permainan-permainan' itu; tujuannya tercapai apabila dia sudah menyelesaikan dengan baik 4 Tingkat yang lebih tinggi lagi daripada Kammatthana ini (yakni Tingkat 5-8) yang akan membawanya kepada Sang Lokuttara (Sang Ultra-duniawi, the Supra-mundane) yang dalam kitab-kitab terpujikan: "Dari raja-raja lebih agung, dari dewa-dewa lebih bahagia, kegilaan akan kehidupan berhenti sudah".

Meditasi Buddhis melarang segala macam pernapasan yang tak wajar. Pernapasan harus tidak dipaksakan atau ditahan secara apapun juga. Orang hanya diminta untuk memperhatikan napas serta perubahan-perubahannya sehingga tercapai pikiran yang terpusat (konsentrasi).

UNTUK SIAPA LATIHAN INI DIANJURKAN

Anapanasati atau Perhatian atas tarikan dan pengeluaran napas adalah suatu proses yang dianjurkan untuk orang-orang yang wataknnya tumpul (mohacarita) dan juga untuk orang-orang berwatak cendekia (vitakka-carita).

Dengan 'watak tumpul' disini dimaksudkan pikiran yang tak bisa menghargai bekerjanya Sebab dan Akibat dalam bidang moral (kesusilaan) meskipun dalam hal-hal lain pikiran itu memiliki kecerdasan luar biasa. Seperti disabdakan Sang Maha Terberkah: "Bhikkhu, Tathagata tidak mengajarkan Anapanasati kepada orang-orang yang pikirannya suram, sidungu" (Naham bhikkhave muthassatissa asampajanassa anapanasati bhavanam vadami).

Sesungguhnya, Kammatthana manapun juga tidak mungkin dapat dilaksanakan dengan berhasil baik tanpa sedikit-banyak kecerdasan akal dan penembusan dan anapanasati adalah terkenal sebagai 'Meditasi Pilihan Para Buddha'. Dapat pula dilihat Bahwa Anapanasati adalah Kammatthana kesayangan Para Paccekabuddha. Para Arahata pun menyebutnya 'Penunjang khusus atau tanah subur mereka di tengah-tengah tandusnya gurun-pasir'.

Sebenarnya tanpa Meditasi tidak akan ada Kebijakan tetapi tanpa kebijakan tidak akan ada Meditasi dalam artikata yang sebenar-benarnya. Lebih-lebih akan hal ini dirasakan dalam latihan-latihan Anapanasati yang objeknya sesuatu yang tak mantap dan mudah sekali menghilang. Semakin maju semakin sukar sebab objeknya yaitu napas bertambah lama bertambah halus hingga sampai pada titik hampir menghilang. Bagi orang yang baru berlatih dan belum berpengalaman dalam meditasi, hal ini akan sangat membingungkan. Seperti sepotong kain sutera yang halus, jika akan di jahit maka jarum yang digunakan harus halus dan tajam ujungnya. Anapanasati adalah 'kain sutera' itu, pikiran adalah 'jarum' itu dan kecendekiaan menembus adalah ujung 'mata jarum' itu.
(Bersambung)



Rubrik ini memuat kutipan teks-teks Dhamma, baik yang bersumber dari Buddha Shakyamuni sendiri, maupun dari para Guru Besar Buddhisme lainnya, khususnya dari India, China, dan Tibet

Kaccana Sutta

Demikianlah yang saya dengar. Pada suatu ketika Sang Bhagava sedang berada di dekat Savatthi, di Hutan Jeta, di Vihara Anathapindika. Pada saat itu Yang Ariya Mahakaccana sedang duduk bersila tidak jauh dari Sang Buddha, menahantubuhnya getak, waspada terhaap sikap tubuh dan mantap didalam dirinya:

Sang Bhagava melihat Yang Ariya Mahakaccana duduk bersila tidak jauh, menahan tubuhnya tegak, waspada terhadap sikap tubuh dan mantap di dalam dirinya.

Kemudian, karena menyadari pentingnya hal itu, Sang Bhagava pada saat itu mengungkapkan khotbah inspirasi ini:

Dia yang selalu mempunyai kesadaran
Yang terus menerus mantap di dalam tubuh demikian
Seandainya saja tidak mengada,
tidak akan ada aku sekarang;
Tidak akan ada sekarang,
dan tidak akan ada lagi aku kelak,
Jika dia selalu tinggal disitu,
Pada waktunya dia harus lewat melampaui keterikatan.

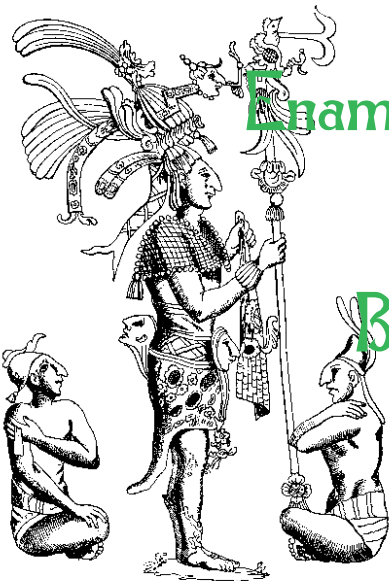


Menaklukkan

Enam Orang Guru

Berpandangan

Salah



Demikian yang telah saya dengar pada suatu ketika, Buddha berdiam di sebuah Hutan Bambu di Kalandaka bersama dengan 1000 pengikut, 250 bhiksu. Pada saat itu Raja Bimbisara, yang mana keyakinan dan kesetiaan dalam pikirannya semakin berkembang seiring mendengarkan Dharma, secara rutin menyediakan Buddha dan Sangha empat kebutuhan pokok. Ketika masyarakat sedang berusaha berbuat kebaikan kepada guru berpandangan-salah yang bernama Purnakasyapa yang diikuti oleh lima guru berpandangan-salah lainnya datang ke negeri dalam rangka menyesatkan makhluk hidup dengan kejahatan dan pandangan salah. Banyak yang menerima pandangan ini dan menyebar cepat.

Adik dari Raja Bimbisara mempercayai bahwa pandangan salah ini adalah jalan menuju Kebebasan dan membuat persembahan untuk 6 guru berpandangan-salah tersebut. Meskipun Buddha, seperti matahari terbit, menyinari semua orang dengan kebijaksanaannya, adik raja terkecoh oleh ajaran sesat itu, menolak untuk mempercayai Buddha meskipun raja berusaha dengan berbagai cara untuk membujuknya menghormati Buddha, dia tetap menolak untuk percaya. Berkali-kali, Sang raja memohon agar dia memberi persembahan untuk Buddha, tetapi dia menjawab karena dia telah memiliki seorang guru, tidaklah perlu untuk menghormati Gautama.

Pada suatu ketika, adik raja ini menyiapkan makanan untuk persembahan, dan menyusunnya di atas meja besar, memberitahukan bahwa dia akan memberikan makanan persembahan kepada siapapun yang datang, dan secara khusus mengundang keenam guru berpandangan-salah yang segera muncul. Buddha dan pengikutnya karena tidak diundang maka mereka tidak hadir. Sebuah undangan dikirimkan kepada Buddha dan Sangha, dan Buddha, dikelilingi oleh para pengikut yang mulia datang dan duduk sesuai dengan tingkat senioritas. Dengan kekuatan Buddha, tempat duduk dari keenam guru berpandangan-salah tiba-tiba menjadi lebih rendah. Merasa malu dengan hal ini, mereka meninggikan kembali tempat duduk mereka, tetapi tiba-tiba tempat duduk mereka kembali menjadi rendah. Tiga kali mereka meninggikannya, tetapi tempat duduk mereka kembali menjadi rendah, mereka menyerah dan malu.

Ketika tuan rumah membawa air untuk membersihkan tangan, Buddha berkata kepadanya, "Persembahan pertama berikanlah kepada gurumu." Ketika dia mencoba untuk menuangkan air ke tangan mereka, airnya tidak mengalir tetapi ketika dia mempersembahkannya kepada Buddha airnya mengalir dan dia membersihkan tangan setiap orang sesuai dengan tingkatannya.

Ketika adik raja mempersembahkan makanan dan memohon berkah, Buddha berkata kepadanya, "Mohonlah berkah dari gurumu." Adik raja menghampiri 6 guru berpandangan-salah, tetapi mereka tidak dapat membuka mulut mereka dan mengarahkannya untuk memohon kepada Buddha, kemudian Buddha mengucapkan pemberkahan dengan suara yang seindah suara Brahma.

Ketika makanan diberikan, Buddha berkata, "Persembahan pertama berikan kepada gurumu," tetapi ketika pelayannya berusaha melayani keenam guru itu, tetapi makanan itu melayang ke angkasa tetapi setelah Buddha dan pengikutnya telah dilayani, makanan itu kembali ke tangan mereka. Ketika persembahan telah dimakan, Buddha dan pengikutnya membersihkan mulut dan mencuci tangan mereka, dan sekali lagi duduk di barisan sesuai dengan tingkat senioritas. Kemudian Tuan rumah memohon kepada Buddha untuk mengajarkan Dharma, tetapi Buddha berkata, "Engkau seharusnya memohon kepada gurumu." Ketika dia memohon kepada keenam gurunya, mereka tidak bisa membuka mulut dan mengisyaratkan kepadanya bahwa seharusnya dia memohon kepada Buddha, kemudian Buddha mengajarkan Dharma yang sebenarnya dengan suara yang indah dan batin semua orang menjadi tenang, mereka mengerti dengan jelas, menanamkannya dalam batin. Adik Raja Bimbisara memperoleh pandangan benar mengenai Dharma dan yang lainnya memperoleh buah pertama dan buah ketiga. Beberapa menanamkan pikiran pencerahan sempurna, beberapa menjadi pemenang arus,

dan semuanya mengerti kebenaran, menghormati dan mempercayai Tiga Mustika dan tidak berkeinginan lagi untuk mendengarkan keenam guru berpandangan-salah maupun menghormati mereka lagi. Dalam kemarahan, keenam guru itu beristirahat dalam tempat yang sunyi dan terpencil, sedih.

Kemudian Mara berpikir, "Sudah begitu lama sejak saya membuat masalah dengan bhiksu Gautama. Tidak ada kesempatan lagi, tetapi sekarang saya pikir saya dapat melakukan sesuatu." Mara menrubah dirinya menjadi pertapa, dia menghampiri keenam guru itu, Purnakasyapa, Maskarigosali putra, Sanjayivairatthiputra, Ajitakeskambala, Kakudakatyayana, dan Nirgranthajnatiputra, dan mempertunjukkan banyak kekuatan magis seperti menyemburkan api, membuat aliran air, petir, dan sebagainya. Mereka berkata kepadanya, "Ah, Yang Sempurna, apakah engkau telah memperoleh kebajikan yang luar biasa?"

Mara berkata, "Ya." Lalu salah satu dari mereka berpikir, "Hanya kita yang dapat mempertunjukkan kekuatan tersebut." Kemudian, pada pertemuan, mereka mengumumkan, "Raja, Para Menteri, Brahma dan semua saudagar yang dulunya menghormati kita, yang mempersembahkan makanan, jubah, tempat tidur, obat-obatan dan semua kebutuhan pokok. Tetapi sekarang mereka menghormati Bhiksu Gautama ini dan kita tidak lagi mendapatkan itu semua. Kita ingin mencoba kekuatan magis Gautama. Jika dia mempertunjukkan satu, kita akan mempertunjukkan dua. Jika dia mempertunjukkan dua, kita akan mempertunjukkan empat. Jika dia mempertunjukkan delapan, kita akan mempertunjukkan enambelas. Jika dia mempertunjukkan enambelas, kita akan mempertunjukkan tiga puluh dua. Kita akan mempertunjukkan dua kali lipat dari apa yang dapat dipertunjukkan Bhiksu Gautama."

Mereka kemudian menemui Raja dan memujinya, "Semoga Anda selalu berjaya, Baginda, semoga Anda panjang umur." Lalu mereka berkata, "Oh Baginda, kami bijaksana dan memiliki kekuatan supranatural. Karena Bhiksu Gautama juga mengaku memiliki kebijaksanaan dan kekuatan luar biasa, kami ingin menguji kekuatan magis dia. Oh Baginda, Bhiksu Gautama harus berhadapan dengan kami."

Raja tertawa dan berkata, "Bodoh kalian, bagaimana mungkin kalian bisa menyaingi Buddha, yang diberkati dengan kebajikan yang tak terhitung, dengan kekuatan spiritual yang tak terhingga dan dengan pencapaian yang hebat ini? Bagaimana kunang-kunang menyaingi matahari atau bulan? Bagaimana genangan air di dalam jejak kaki sapi menyaingi air di samudera? Bagaimana serigala penakut menyaingi singa? Bagaimana setumpuk kotoran dibandingkan dengan Gunung Meru? Mengapa kalian yang memiliki pandangan salah ini mencemari para Arya dengan

kata-kata bodoh?"

Sekali lagi keenamnya berkata, "Baginda, perkataanmu tanpa pengetahuan, ketika Baginda melihat bukti, Baginda akan mengerti. Kami pasti akan bertanding dengan Bhiksu Gautama dan semuanya akan jelas setelah pertandingan tersebut."

Raja berkata, "Jika kalian benar-benar ingin bertanding, lakukanlah kapan pun dan dimanapun kalian mau, tetapi kalian akan merasa malu nantinya. Ketika akan bertanding, beritahu saya." Mereka mengatakan bahwa pertandingan akan diadakan seminggu lagi dan karena itu mereka akan mempersiapkan tempatnya.

Segera Raja menemui Buddha dan memberitahunya, "Yang Mulia, ke enam Guru itu mengatakan bahwa mereka berencana bertanding denganmu dengan kekuatan ajaib dan itu sudah tidak mungkin untuk menolaknya. Kumohon Yang Mulia memanifestasikan kekuatan ajaibmu, mengubah mereka dari pandangan salah dan menempatkan mereka di jalan yang benar. Jika Yang Mulia mempertunjukkan kekuatan ajaibmu, saya juga mohon diperbolehkan melihatnya."

Buddha berkata, "Oh Baginda, bukan mereka yang akan menentukan waktu pertandingan tetapi sayalah yang akan menentukan waktunya. Siapkan tempat-tempat yang luas dan saya akan berpartisipasi dalam kontes itu."

Sang raja memerintahkan menteri-menterinya untuk menyiapkan tanah lapang yang besar dan ditengahnya diletakkan singgasana singa dan menghiasinya dengan umbul-umbul, lambang penakluk dan berbagai jenis persembahan. Tapi ketika waktunya telah tiba untuk pertandingan untuk dilangsungkan, dan semua orang berkumpul untuk menonton dengan kagum, Buddha dan murid-muridnya berangkat dari Rajagraha menuju Vaisali, Licchavis dan yang lainnya menyambut kedatanganNya. Keenam guru itu dengan sombongnya mengumumkan, "Kalian tidak percaya kami ketika kami berkata bahwa Bhiksu Gautama tidak dapat menandingi kekuatan magis kami," dan dengan sombongnya mengikuti Buddha ke Vaisali. Lalu Raja Bimbisara menyiapkan 500 kereta kuda dan dengan 140.000 pengikut yang mana dia turut serta berangkat menuju Vaisali di mana Buddha berada.

Keenam guru itu berangkat ke Licchavis dan berkata bahwa mereka datang untuk bertanding dengan Gautama dalam hal kekuatan magis dan kontesnya akan berlangsung selama satu minggu. Oleh karena itu, penduduk Licchavis mencari Buddha dan berkata, "Yang Mulia, keenam guru bodoh yang berpura-pura memiliki kekuatan yang hebat telah mengumumkan bahwa mereka akan bertanding denganmu dalam hal kekuatan magis. Kami memohon agar Yang Mulia melenyapkan mereka." Buddha berkata,

"Baiklah, tapi saya akan menentukan waktunya." Lalu penduduk Licchavis dan semua orang mempersiapkan semua keperluannya seperti yang dilakukan Raja Bimbisara. Akan tetapi, keesokan harinya, sehari sebelum pertandingan, Buddha dan pengikutnya melanjutkan perjalanannya menuju Kausambi di mana Raja Udrayana dan menteri-menterinya datang untuk menjumpainya. Dari Kausambi Buddha melanjutkan ke Varaci, dari Varaci menuju Digyasri, dari Digyasri menuju Benares yang dipimpin oleh Raja Brahmadata, dari sana lanjut ke Kapila, tanah kelahirannya, Suku Saky dan dari Kapila menuju Sravasti, tanah Raja Prasenajit, diikuti oleh raja-raja dari negeri ini, beserta rombongannya yang berjumlah ratusan ribu, dan ke enam guru itu dengan 90.000 pengikut.

Kemudian ke enam guru itu pergi ke raja Prasenajit dan berkata, "Yang Mulia, Bhiksu Gautama menunda kontes pertandingan kekuatan magis, dan akhirnya dia membuat jalan ini. Banyak raja besar dan yang lainnya telah berkumpul. Apakah engkau ingin memerintahkan kontes ini untuk dimulai?"

Raja Prasenajit tertawa dan berkata, "Kamu tidak bisa menandingi Yang Tercerahkan yang diberkahi dengan kekuatan luar biasa yang pikiranNya tidak dapat dikelabui dan tidak terduga. Bagaimana seorang manusia biasa menandingi Raja Dharma?" Meskipun begitu, dia pergi menghadap Buddha dan berkata, "Bhagava sudah lama ke enam guru itu memaksa untuk bertanding denganmu. Saya mohon Bhagava membuat mereka merasa malu dengan kekuatan mereka sendiri." Buddha berkata, "Baiklah." Raja memerintahkan menteri-menterinya untuk mempersiapkan tempat, membersihkan dan menghiasi dengan bunga dan wewangian, siapkan singgasana singa dan umbul-umbul kemenangan. Memanggil rombongan besar, Raja menyiapkan berbagai jenis makanan dan persembahan, dan pada bulan baru bulan pertama musim semi Buddha dan murid-muridnya datang, Bhagava duduk di atas singgasana singa, persembahan dibuat untukNya, dan dia dihormati. (Bersambung)



Sumber : Sutra of the Wise and the Foolish [mdomdzangs blun] atau Ocean of Narratives [uliger-un dalai]
 Penerbit : Library of Tibetan Works & Archives
 Alih Bahasa Mongolia ke Inggris : Stanley Frye
 Alih Bahasa Inggris ke Indonesia : Heni [Mahasiswa UI]
 Editor : Junaidi, Kadam Choeling