



* ขูวเฮ้สุรังนับผลิเซลาเฮ้เสลานับกลุ่มแ Mahamudra Gangga

Mahasiddha Tilopa

Penerjemah: Tukiman Trinley Norbu



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL



Dalam bahasa India: Mahāmudrā Upadeśa

Dalam bahasa Tibet: Phyag rgya chen po'i man ngag gang gā ma

Dalam bahasa Inggris: The Pith Instructions Called "The Ganges Mahamudra"

Dalam bahasa Indoesia: Instruksi Puncak yang Disebut "Mahamudra Gangga"

Saya bersujud pada yang Mulia Vajra Dakini

Naropa yang cerdas, yang menanggung kesulitan, Menghormati sang guru, dan menanggung penderitaan, Anda yang beruntung, masukkan ini ke dalam hati.

Mahamudra tidak bisa ditampilkan.

Sama seperti siapa yang mampu menunjukkan ruang pada siapa? Demikian pula, tidak ada yang ditampilkan dalam hakekat, mahamudra. Rileks dan beristirahatlah pada hahekat dasar yang tidak berubah. Jika ikatan longgar, tidak diragukan Anda akan terbebaskan.

Sama seperti ketika Anda melihat di tengah ruang, penglihatan berhenti, Demikian pula, ketika sang batin melihat pada sang batin, Pikiran berhenti dan pencerahan yang tak tertandingi tercapai.

Layaknya awan kabut yang menghilang di hamparan langit, Tidak ke mana pun, tidak tinggal di mana pun, Demikian pula dengan pikiran yang muncul dari batin Anda. Melihat batin Anda sendiri memurnikan gelombang pikiran.

Hakekat ruang melampaui warna dan bentuk, Tidak ternoda maupun berubah oleh hitam atau putih. Demikian pula, esensi batin Anda melampaui warna dan bentuk, Tidak tercemar oleh kualitas hitam maupun putih, tindakan salah atau kebajikan.

Sama seperti esensi matahari yang cerah dan jernih Tidak bisa dihalanagi oleh kegelapan ribuan kalpa, Demikian pula, esensi kecemerlangan dari batin Anda Tidak dapat dihalangi oleh berkalpa kalpa samsara.

Kendati ruang diberi sebutan "kosong,"

Tidak ada apa pun di ruang yang dapat digambarkan secara demikian.

Begitu pula, meskipun batin digambarkan sebagai cemerlang,

Tidak ada sesuatu untuk diberi sebuah nama, mengatakan ini seperti ini.

Karenanya, sifat batin selalu seperti ruang.

Tidak ada fenomena sama sekali yang tidak terkandung di dalamnya.

Lepaskan semua tindakan fisik; duduk dengan santai secara alami.

Tidak berbicara, ucapan Anda adalah kosong, layaknya gema.

Jangan memikirkan apa pun dengan batin Anda; lihatlah pada dharma untuk menyelesaikan.

Tubuh tidak memiliki esensi, seperti sebuah batang bambu.

Sang batin, seperti pusat ruang, melampaui konsepsi.

Tidak mengambil maupun pergi, beristirahat rileks dalam hakekatnya.

Ketika batin tidak memiliki tujuan, itulah mahamudra.

Ketika Anda terhabituasi dengan itu, Anda akan mencapai pencerahan.

Anda tidak akan melihat mahamudra yang cemerlang Melalui pembacaan mantra, paramita paramita,

Vinaya, sutra, atau keranjang kitab suci lainnya

Atau melalui teks dan sekolah filsafat Anda sendiri.

Ketika keinginan keinginan muncul, luminositas tidak terlihat, terhalangi. Memegang ikrar / sumpah dan samaya secara konseptual melanggar yang

sebenarnya.

Tidak terlibat secara mental, bebas dari semua keinginan,

Kemunculan mandiri, mereda sendiri, seperti riak dalam air—

Jika Anda tidak melampaui yang tidak kekal, makna yang tidak dapat diamati,

Anda tidak akan melanggar samaya. Ini adalah pelita dalam kegelapan.

Jika, bebas dari semua keinginan, Anda tidak berdiam pada ekstrem ekstrem,

Anda akan melihat dharma dari semua kitab suci.

Menetap pada makna ini, Anda terbebaskan dari penjara samsara.

Beristirahat secara seimbang dalam makna ini membakar semua tindakan salah dan halangan halangan.

Ini diajarkan untuk menjadi sang pelita ajaran.

Orang bodoh yang tidak tertarik pada makna ini

Selalu tersapu oleh sungai samsara.

Penderitaan alam rendah tidak ada habisnya — kasihan orang-orang bodoh!

Anda yang ingin terbebaskan dari penderitaan yang tak habis-habisnya, ikuti seorang guru yang bijaksana.

Ketika berkah memasuki hati Anda, batin Anda akan terbebaskan.

Kye ho! Dharma-dharma samsara ini adalah penyebab penderitaan yang sia-sia.

Hal-hal yang telah Anda lakukan tidak ada gunanya, jadi lihat pada esensi yang bermakna.

Melampaui semua objek dan subjek adalah raja pandangan.

Tidak memiliki gangguan adalah raja meditasi.

Kurang upaya adalah raja prilaku.

Tidak memiliki harapan atau ketakutan mengungkapkan sang hasil.

Melampaui objek fokus, hakekat sang batin adalah jernih.

Dengan Tanpa jalan untuk melintasi, Anda telah menapaki sang jalan menuju kebudahaan.

Tidak ada yang untuk dibiasakan. Ketika terbiasa dengan itu,

Anda telah mencapai yang tak tertandingi.

Sayang sekali! Memeriksa fenomena duniawi dengan baik.

Mereka tidak bisa menahan analisis, seperti mimpi dan ilusi.

Mimpi dan ilusi tidak ada dalam kenyataan.

Oleh karena itu, membangkitkan kelelahan dan melepaskan urusan duniawi.

Putuskan semua ikatan keserakahan dan kebencian terhadap objek objek samsara.

Bermeditasi sendirian di hutan atau gunung gunung retret.

Berdiam dalam hakekat nonmeditasi.

Ketika Anda mencapai yang tidak dapat dicapai, Anda mencapai mahamudra.

Ketika cabang dan daun tumbuh dari pohon,

Jika Anda memutuskan batang tunggalnya, jutaan cabang layu.

Demikian pula, jika Anda memotong akar sang batin, daun samsara layu.

Bahkan jika kegelapan telah terkumpul selama seribu kalpa,

Satu pelita melenyapkan kegelapan yang terkumpul.

Demikian pula, batin cemerlang Anda langsung melenyapkan Ketidaktahuan, tindakan salah, dan halangan halangan yang terakumulasi selama berkalpa kalpa.

Kye ho! Makna melampaui batin tidak terlihat dengan dharma dharma mental.

Makna yang tidak tercipta tidak diwujudkan melalui dharma yang terciptakan.

Jika Anda ingin mencapai makna yang melampaui batin dan tidak diciptakan,

Potong akar batin Anda sendiri dan berdiam dalam kesadaran telanjang

Biarkan air yang tercemar dengan pikiran menjernih.

Jangan meniadakan atau membuktikan penampilan; biarkan mereka sendiri.

Jika Anda tidak mengadopsi atau menolak,

Penampilan dan eksistensi terbebaskan sebagai mudra.

Alaya itu tanpa pemunculan, jadi tabir jejak terhapus.

Jangan sombong atau menilai; beristirahat dalam esensi yang tidak dilahirkan.

Penampilan muncul; biarkan dharma intelektual lenyap sendiri.

Pembebasan sempurna dari ekstrem ekstrem adalah raja pandangan tertinggi.

Kelapangan yang dalam dan tak terbatas adalah raja meditasi tertinggi.

Kebebasan dari bias dan batas pengaturan adalah raja perilaku tertinggi.

Berdiam tanpa harapan adalah raja hasil tertinggi.

Seperti air di jurang pada awalnya,

Mengalir perlahan seperti Gangga di tengah,

Pada akhirnya, air bertemu seperti ibu dan anak.

Jika orang dengan batin yang lebih rendah tidak dapat beristirahat pada sang hakekat,

Tahan titik titik angin; biarkan kesadaran pergi.

Dengan tatapan berlipat ganda dan teknik untuk mengemggam batin,

Tujukan Kesadaran hingga is berdiam dalam hakekatnya.

Ketika Anda berlatih dengan karmamudra,

Kebijaksanaan kebahagiaan dan kekosongan akan muncul.

Terceraplah dalam berkah dari sarana dan kebijaksanaan.

Turunkan secara perlahan, tahan, balikkan, dan sebarkan.

Bimbing ia pada tempatnya, dan jenuhi/penuhi tubuh.

Jika tidak terdaapat nafsu atau kemelekatan, kebijaksanaan akan kebahagiaan dan kekosongan akan muncul.

Anda akan hidup lama tanpa rambut putih, mengkilap seperti bulan.

Anda akan menjadi jelas dan berseri dan sekuat singa.

Dengan cepat mencapai siddhi siddhi umum, Anda akan berdiam pada yang terunggul.

Semoga instruksi instruksi puncak mahamudra ini Menetap dalam hati para makhluk beruntung.



Ini merampungkan dua puluh sembilan ayat vajra mahamudra yang disusun oleh sang guru yang telah mencapai mahamudra, Telopa yang mulia. Telopa mengajarkan mereka di tepi sungai Gangga pada Naropa yang terpelajar dan ulung, sang pandita Kashmir, setelah beliau merampungkan dua belas percobaan. Sang Penerjemah Agung Tibet, Marpa Chökyi Lodrö, menerjemahkan, mengedit, dan menyelesaikannya di Phullahari di utara dengan kehadiran Naropa yang agung.

Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust Sujata Bypass Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



Ciptaan disebarluaskan di bawah <u>Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-TanpaTurunan 4.0 Internasional.</u>

First e-book edition December 2018.

KAGYUMONLAM.ORG DHARMAEBOOKS.ORG