



## Sutra Kebijaksanaan Arya untuk Saat Kematian

*Kebijaksanaan Arya di Saat Kematian* adalah sebuah sūtra Mahāyāna sūtra yang diajarkan oleh Buddha Śākyamuni. Di dalam bahasa Tbetan sutra ini diberikan judul:

'phags pa 'da ka ye shes bya ba'i mdo.

Sūtra ini mengajarkan makna definitive, atau makna tertinggi, yang terkait dengan Hakikat Kebuddhaan. Karena sūtra ini mengajarkan pokok intisari tunggal, yaitu hasilnya, maka sūtra ini diklasifikasikan sebagai bagian dari pemutaran roda Dharma yang ketiga.

Dibawah arahan Kyabgön Phakchok Rinpoche, kami telah menyajikan bersama-sama ajaran video dan audio tentang *Sūtra Kebijaksanaan Agung untuk Saat Kematian*. Sebagai tambahan, anda akan menemukan disini materi-materi yang bisa dijadikan bantuan dalam merenungkan dan panduan-panduan untuk mengaplikasikan kebijaksanaan dari teks tersebut dalam prakteknya.

Rinpoche seringkali mengajarkan sūtra ini karena beliau meyakini sūtra ini memberikan instruksi yang sangat jelas. Sūtra ini memberikan garis besar bagaimana berlatih meditasi vipaśyanā (pandangan jernih) secara otentik. Disini, dalam sebuah video singkat, Rinpoche memberikan pengantar singkat dan menjelaskan mengapa beliau memandang bahwa ajaran ini bisa membantu kita.

Modul memberikan pertanyaan perenungan dan pengingat dari teks selain daripada ajaran. Selain itu, naskah teks dari sūtra disajikan dengan dua komentar klasik. Disini anda bisa belajar bagaimana berlatih dengan mendengarkan, membaca, dan merenungkan. Dengan demikian, anda bisa berinteraksi dengan ajaran dan secara berulang-ulang merenungkan maknanya secara mendalam. Sūtra ini terdiri dari lima topik utama. Oleh karenanya, di dalam materi yang diberikan disini, anda bisa menemukan panduan dan ajaran untuk setiap topik yang diberikan.

**Lima pokok pembahasan sutra ini adalah sebagai berikut:**

1. Ketidakekalan
2. Kewelasihan agung
3. Kebebasan dari titik referensi
4. Ketidak beradaan
5. Kebuddhaan

Disini, Rinpoche akan menjelaskan setiap pokok pembahasan tersebut secara mendalam. Kemudian beliau juga akan mendemonstrasikan bagaimana cara mengaplikasikan secara praktis pokok-pokok tersebut di dalam meditasi kita.

## **Tips praktis dan saran:**

Ajaran Phakchok Rinpoche disini dibagi ke dalam 8 unit. Meskipun anda bisa mengakses semua unit pada saat yang bersamaan, kami menyarankan agar anda meluangkan waktu sejenak merenungkan setiap unitnya dan mengikuti instruksi meditasi ataupun latihan yang diberikan disana. Anda mungkin bisa meluangkan waktu setidaknya satu minggu untuk mengerjakan setiap unitnya dan agar anda mendapatkan pengenalan untuk materi tersebut.

Sebagai tambahan, kami telah menambahkan pertanyaan untuk perenungan. Kami berharap pertanyaan-pertanyaan tersebut membangkitkan perenungan tambahan, dan memungkinkan anda untuk mengulang kembali elemen-elemen kunci untuk setiap bagian ceramah ajaran. Selain itu, manfaatkanlah forum diskusi untuk memberikan komentar anda untuk perenungan-perenungan ini, ataupun untuk mengusulkan pokok anda sendiri.

Kami merekomendasikan untuk memberikan waktu pada diri anda sendiri untuk berlanjut dari satu unit ke unit yang berikutnya secara perlahan dan berhati-hati. Sūtra ini sendiri sangatlah singkat, namun makna yang terkandung di dalamnya cukup mendalam. Seperti yang dijelaskan Rinpoche, kita bisa mengaplikasikan instruksi dari teks ini untuk setiap jenis latihan yang kita jalani, di sepanjang kehidupan kita. Anda akan menyadari bahwa Rinpoche sendiri mengulang sūtra ini secara rutin. Ini adalah sebuah metode tradisional untuk membuat ajaran menjadi bagian dari diri kita dan ini akan menjadi sangat membantu bagi kita. Setiap kali kita membaca teks tersebut, kita bisa menemukan lapisan makna yang baru, dan menemukan poin-poin yang menyentuh hati kita.

Kami berharap program dukungan ini mendatangkan manfaat yang besar, dan kami menyarankan anda untuk mendiskusikan ajaran ini di dalam forum murid. Dengan melakukan hal tersebut, kita membuat ajaran ini tetap hidup dan menjadi sangat bermakna.

Terima kasih telah berpartisipasi di dalam studi ini dan semoga semuanya menjadi penopang untuk kesuksesan!