



## Nasehat Kunkhyen Jamgön Mipham Rinpoche untuk Para Pemula



Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Semoga pesan ini sampai pada kalian yang berada pada keadaan berbahagia dan sehat pada hari Guru Rinpoche pertama di tahun lunar Tibetan. 15 hari pertama di tahun ini sampai dengan Bulan Purnama pada khususnya merupakan kesempatan berharga untuk melipatgandakan jasa kebajikan dan efek-efek positif dari latihan kita. Dengan mempertimbangkan hal ini, saya ingin berbagi dengan kalian nasehat singkat untuk para praktisi yang diutarakan oleh Jamgön Mipham Rinpoche. Nasehat ini di dalam empat baris syair berkaitan dengan Empat Dharma Longchenpa, juga dikenal sebagai [Empat Dharma Gampopa](#).

**Nasehat bagi Para Pemula**  
oleh Mipham Rinpoche

Kyeho! Semua aktivitas di dalam samsāra adalah tidak ada gunanya dan kosong isinya—  
Tidak dapat diandalkan dan cepat berlalu, seperti tarian kilatan halilintar,

Dan tidak ada kepastian kapan kematian akan menimpa.  
Namun demikian, karena kematian itu pasti, batasilah rencana-rencana tak berguna dan spekulasi-spekulasi,

Ijinkanlah instruksi-instruksi guru menyentuh batin terdalam dan mempengaruhi emosi,  
Dan, dengan bersungguh-sungguh, dalam ketersendirian, carilah kepastian sempurna batin.

Batin, yang seperti halilintar, tiupan angin sepoi-sepoi, atau awan yang berlalu,  
Diwarnai dengan berbagai pikiran akan segala sesuatu di bumi,

Namun ketika diperiksa secara menyeluruh, ditemukan bahwa ia kurang memiliki dasar ataupun asal-usul.

Sama seperti sebuah fatamorgana di cakrawala, ia tidak memiliki hakikat intisari.

Ketika dalam keadaan kosong, ia muncul; dan ketika ia muncul, ia kosong.

Dibiarkan untuk berdiam, secara alamiah, dengan sendirinya, batin tiba pada kondisi ketenangan yang sebenarnya,

Dan, ketika kemampuan mengenali tumbuh menjadi stabil, kondisi alamiah batin terlihat.  
Jika devosi kepada guru bertumbuh dengan luas, berkah akan masuk dan memberikan inspirasi pada batin,

Dan ketika akumulasi terkumpul dan noda-noda batin termurnikan, realisasi akan terbit—

Maka ambillah latihan ini ke dalam hati, secara berhati-hati dan dengan upaya yang terus menerus!

Ketika beberapa pemula meminta nasehat saya untuk latihan, saya, seorang yang dipanggil Mipham, menuliskan ini sebagai instruksi bagi mereka. Semoga kebajikan berlimpah-limpah!

*(Diterjemahkan dari Lotsawa House, oleh Adam Pearcey. Diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rangjung Yeshe Indonesia.)*

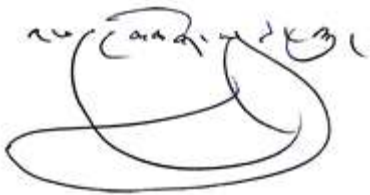
Merenungkan baris syair pertama akan mengarahkan batin anda kepada Dharma. Tindakan-tindakan samsarik tidak memiliki intisari ataupun makna, segala sesuatu itu tidak kekal, dan kematian pastinya akan datang meskipun waktunya tidak pasti. Dengan melihat ini, kalian tidak perlu bergantung pada perencanaan jangka panjang, namun dengan rajin menjalankan latihan kalian saat ini.

Dengan panduan dari baris syair kedua, batin dan latihan Dharma anda akan berjalan sejalan dengan jalur. Belajarlah Dharma dari guru-guru kalian dan aplikasikanlah dengan benar. Pergilah ke tempat-tempat retret dan berlatihlah dengan keteguhan hati. Kalian akan menyadari bahwa batin dan para pengalih perhatiannya bertingkahtaku seperti halilintar ataupun angin.

Baris syair ketiga menunjukkan bagaimana jalur menyingkirkan noda-noda batin. Ketika kalian memeriksa batin yang tidak kekal ini, yang seperti halilintar, seperti awan, kalian melihat bahwa tidak ada substansi disana; ia tidak benar-benar eksis. Segala sesuatu adalah seperti sebuah ilusi. Apa yang kalian lihat itu pada hakikatnya kosong, dan hakikat yang kosong itulah apa yang kalian lihat. Itulah mengapa kalian perlu bermeditasi dan mempertahankan kondisi hakikat batin.

Ketika kita mengikuti panduan dari tiga bagian pertama Dharma Longchenpa, kemudian kebijaksanaan akan terbit; kebingungan akan terbit sebagai kebijaksanaan. Baris syair yang keempat menjelaskan bahwa ketika kalian mempertahankan kondisi hakikat batin dengan baik, kalian akan melihat hakikat kalian. Ketika kalian memiliki devosi yang besar, kalian akan menerima berkah. Ketika kalian melakukan pengumpulan dan pemurnian dengan benar, kalian akan mendapatkan realisasi. Oleh karena ini, kita harus mengaplikasikan upaya dan latihan dengan baik.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan or Sanskrit script, written in a fluid, cursive style.

Phakchok Rinpoche