





༄༅། ཐུགས་སྐྱབ་བར་ཚད་ཀུན་སེལ་ལས།  
རིག་འཛིན་སང་འབྱུང་ཕྱིན་ལས་ངོ་མཚར་ཚེས་དུག་ལས་ཟབ་དོན་ཐོས་གྲོལ་ཁོལ་དུ་ཕྱུང་བ། །

**Pembebasan Begitu Terdengar**  
dari *Aktivitas Menakjubkan* Tukdrup Barché Künsel:  
*Enam Dharma Vidyādhara Pema Jungné*

ན་མོ་གུར་བ།

*Namo guruve*

ཞོ་རྒྱན་སྐྱད་བམཐའ་ཡས་ལ། །

*Aku bersujud dengan penuh bakti kepada Orgyen Amitāyus!*

གུས་པས་ཕྱག་འཚམ་རྗེ་རྗེའི་གསུང་། །

*Anugerahkanlah berkahMu sehingga siapapun yang mendengar ucapan  
vajra ini*

ཐོས་ཚད་སྤྱིད་པའི་འཕྲང་སྒྲོལ་ནས། །

*terbebas dari jurang samsara*

དབྱུགས་ཚེན་འབྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

*dan menemukan kelegaan tertinggi mereka.*

ཐུགས་སྐྱབ་བར་ཚད་ཀུན་སེལ་ཞལ་གདམས་སྤྱིད་བྱང་ལས་རིག་འཛིན་པུ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་མ་བསྐོམ་འཚང་རྒྱ་བའི་  
ཚེས་དུག་གི་ནང་ཚན་ཟབ་དོན་ཐོས་པས་གྲོལ་བའི་གདམས་དག་འདྲེས་པ་ཤ། རབ་རིམ་གཉིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་མཐར་ཕྱིན་པ།  
འབྲིང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ལྡན་པ། ཐམ་དམ་ཐོམ་ཉམས་པ་མ་ཡིན་ཅིང་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་བོ་ཡོད་པ། གང་ལའང་གང་  
ཡུལ་དེས་དང་མོས་འགྲོ་ཞིང་སེམས་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པ་གལ་ཚེ། །

*Berikut adalah instruksi mendalam yang membebaskan begitu terdengar,  
salah satu dari enam dharma yang membawa pencerahan bahkan tanpa  
berlatih. Ini adalah aktivitas Cerah vidyādhara Pema Jungné, diambil dari  
Manual Esensi Instruksi Lisan Tukdrup Barché Künsel.*

*Siapa yang seharusnya memberikan instruksi ini: Yang terbaik, orang  
yang memberikan instruksi ini seharusnya sudah menyempurnakan  
latihan dua tahap. Terbaik berikutnya, mereka yang memiliki tiga  
pelatihan. Yang paling minim, mereka harus memiliki ikrar dan samaya  
yang utuh dan motivasi bodhicitta yang unggul. Setidak-tidaknya,  
seseorang yang dipercayai dan dikagumi oleh mendiang dan yang*

*dengannya, mendiang memiliki hubungan yang harmonis. Ini sangat penting.*

གདབ་པའི་ལྷ་མ་བར་དོ་དང་པོ་ཉི་མ་ཚོན་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་ལྗོངས་ཡོད་པ། གཉིས་པ་རྒྱུ་དེ་འཛིན་རུང་བུ་སྐྱེས་པ་འམ་  
རྗེས་ཚེན་ལྷ་སྲུང་གི་འོད་ཟེངས་དེས་ཤེས་པ་རྟུན་པ། ཐ་མ་ནི་གང་ཟག་མཚོན་འགའ་རེ་རོམ་ལས་དེ་དུས་ཡལ་མེ་ཚེ་ལ་དགོས་  
པ་ལོ།

*Kepada siapa instruksi ini diberikan: Mengenai mendiang yang kepadanya instruksi diberikan, yang pertama (1) diberikan utamanya kepada mereka yang mengalami luminositas sepanjang siang dan malam; yang kedua (2) diberikan utamanya kepada mereka yang telah mengembangkan samadhi hingga tingkat tertentu, atau yang telah menerima instruksi Kesempurnaan Agung dan semacamnya dan memiliki keyakinan yang kokoh pada hal-hal tersebut; dan yang terakhir (3) dibutuhkan oleh hampir semua orang, kecuali sejumlah kecil makhluk istimewa.*

འདེབས་པའི་དུས་ནི། འོག་རྒྱ་སོ་སོར་གསལ་པ་ལྷ་མ་ལྷིར་ཉམས་ལེན་ཡོད་པའི་རིགས་མ་གཉིས་པ་གཞན་པ་ལ་མེ་ཚེ་བྱང་  
མཐའ་རྒྱུད་ཅིག་མ་ནས་རིང་མཐའ་ཞེས་བདུན་རྒྱུན་ཅི་རིགས་པར་སྐྱེ་བ་གཞན་རྒྱ་སྲིད་པར་སྐྱེར་བ་དང་། རྒྱུན་མ་རྟེན་པ་འམ་  
ལས་དང་འཇུག་པའི་གཞན་དང་ཅན་འགའ་ཞེས་ཞེས་བདུན་གྱི་མཚོན་སྲུང་བར་སྲིད་མཁའ་ཚུལ་འཛིན་ཉམས་རྒྱུར་བར་སྲིད་  
གཅིག་འགྲུབ་པ་སོགས་ལོན་རྒྱུ་རིང་མཐའ་ཞེས་ཞེས་ལ་གནས་པས་མཚོན་མ་དེས་པའད་ཡོད་མོད། བར་དོ་མཁའ་གཉིས་  
པ་མཐའ་དེས་ཟིན་དཀར་བས་སྲིད་པ་བར་དོ་དེ་སྲིད་ཁོ་ན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བ་གསལ་ཆེ། འོན་ཀྱང་དབྱུགས་ཚད་ཀྱི་སྐྱེས་པས་ན་  
མཚོན་དམན་གང་ལའང་བར་དོ་གསལ་གཉིད་སྲིད་རིམ་པར་འདེབས་བ་ལེགས་ཏེ་ཐོས་གྲོལ་རྗེ་རྗེས་ལྷན་ཡིན་གྱིར་ཡན་ཆེ་  
བས་སོ།།

*Kapan instruksi ini diberikan: Meskipun akan diulas di bawah, secara umum, kecuali mereka yang telah memiliki pengalaman dalam berlatih, makhluk secara umum lahir kembali dalam seminggu (yaitu kapan saja dari saat setelah kematian hingga satu minggu dari waktu kematian). Namun demikian, beberapa makhluk, karena tidak menemukan kondisi yang dibutuhkan atau karena karma dan delusi, meninggal dari bardo (keadaan antara) keberadaan mereka yang sebelumnya di akhir tujuh hari dan kemudian berpindah ke bardo selanjutnya. Yang terlama, ini dapat berlanjut selama empat-puluh-sembilan hari. Dengan demikian, durasi bardonya tidak pasti. Karena sulit bagi makhluk biasa untuk mengenali dua bardo pertama [bardo kematian dan bardo luminositas], maka penting untuk melafalkan pengenalan tentang bardo keberadaan kepada mereka secara berulang-ulang. Meskipun begitu, ketika napas berhenti, apakah yang meninggal adalah praktisi yang berpengalaman ataupun hanya orang biasa saja, sangatlah baik untuk memberikan pengenalan tentang ketiga bardo (1–3) secara berurutan. Dikarenakan pembebasan begitu terdengar ini adalah ucapan vajra, makanya memiliki manfaat luar biasa.*





## 1. Menjelaskan Bardo Kematian Bagi Praktisi Berpengalaman

གཤམས་པ་དངོས་ལ་གསུམ། དང་པོ་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་འཆི་ཀའི་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི། ལྷི་དབྱགས་ཆད་ནང་  
དབྱགས་མ་ཆད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱུ་ལ་སྐྱོད་མི་བྱ་བར་རྣལ་གཤམ་ནས་ཚིག་གསལ་ལ་གདངས་སྟོན་པའི་འདི་ལྟར།

*Ketika napas luar mereka telah berhenti tapi napas dalam belum berhenti, tanpa menggerakkan mereka, lafalkan yang berikut ke telinga kiri mereka, dengan pelafalan yang jelas dan nada yang merdu.*

ཀྱི་མ་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ།

**kyema kalden rik kyi bu:**

Oh! Anak agung yang sangat beruntung,:

མ་ཡེངས་རྩེ་གཅིག་བྲན་བས་ཉོན།

**ma yeng tsechik drepé nyön:**

jangan terganggu, tapi dengarkan dengan perhatian terpusat!:

འཇིག་རྟེན་འདིར་སྤང་ཇི་སྟེད་ཀུན།

**jikten dir nang jinyé kün:**

Setiap hal di dunia ini:

མི་ལམ་བདུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ཡིན།

**milam dü kyi lu dri yin:**

adalah mimpi, tipu muslihat Māra.:

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་འཆི་བའི་རྒྱ།

**tamché mi tak chiwé gyu:**

Semua tidak kekal dan adalah sebab kematian.:

སྐྱུ་བསྐྱལ་སྤོངས་འིག་རིགས་ཀྱི་བུ།

**dukngal pong shik rik kyi bu:**

Jadi lepaskanlah derita, anak keluarga agung!:

དཀར་དམར་ནག་ལམ་སྤང་བ་ཀུན།

**kar mar nak lam nangwa kün:**

Pengalaman jelas putih, merah, dan hitam:

ཐམས་ཅད་སེམས་གྱི་ཚོའདྲུལ་ཡིན།

**tamché sem kyi chotrül yin**ᄃ

semuanya itu merupakan manifestasi batin.ᄃ

རང་ལས་གཞན་དུ་སྐྱབ་བམེད།

**rang lé zhendu nangwamé**ᄃ

Tidak ada penampakan yang terpisah darimu.ᄃ

མ་འཇིགས་མ་སྐྱབས་རིགས་གྱི་བྱུ།

**ma jik ma ngang rik kyi bu**ᄃ

Anak keluarga agung, jangan panik, jangan takut.ᄃ

ད་ལྟ་རིག་པ་བརྒྱལ་འདྲ་བ།

**danta rikpa gyal drawa**ᄃ

Saat ini, bagaikan engkau sedang pingsan.ᄃ

སྤྱི་སྐྱབ་ནམ་ལངས་མཁའ་དང་འདྲེ།

**chi nang namlang kha dang dra**

Pengalaman luar seperti langit subuh.ᄃ

ནང་སྐྱབ་བུམ་ནང་མར་མེ་བཞིན།

**nang nang bum nang marmé zhin**ᄃ

Pengalaman dalam seperti lilin dalam vas.ᄃ

གསལ་ལ་མི་རྟོག་ཅེ་གཅིག་གནས།

**sal la mi tok tsechik né**ᄃ

Jelas, tapi bebas-dari-pikiran, berdiam secara terpusat—ᄃ

འདི་ནི་འཆི་བའི་འོད་གསལ་ཏེ།

**di ni chiwé ösal té**ᄃ

ini adalah luminositas kematian.ᄃ

སངས་རྒྱལ་དགོངས་པ་འདི་ཀ་རང་།

**sangyé gongpa dika rang**ᄃ

Ini adalah realisasi para buddha.ᄃ



མ་བཅོས་མ་བསྐྱད་ལྷག་པར་ཞིག་མེད།

**machö ma lé lhukpar zhok**མེད།

Beristirahatlah sebagaimana adanya, janganlah dibuat-buat atau berusaha,མེད།

ཚོས་སྐྱར་གྲོལ་ལོ་རིགས་ཀྱི་བྱ་བུ།

**chökur dröl lo rik kyi bu**མེད།

anak agung, dan engkau akan terbebas ke dharmakāya!མེད།

ཞེས་ཡན་གསུམ་བཟོད། ཐུགས་དམ་ཟིན་པའི་རྟགས་བྱུང་ན་དེ་ཀའ་བཞག་པས་དབང་པོ་རབ་དེ་ཡིས་གྲོལ།

*Lafalkan itu tiga kali. Jika muncul tanda-tanda bahwa mereka telah masuk thukdam (pencerapan meditatif setelah kematian), berhentilah, cukup sampai di situ, karena makhuk-makhluk dengan kapasitas tertinggi ini dari situ akan terbebas.*

**2. Menjelaskan Bardo Dharmatā**

གཞིས་པ་དེ་ཡིས་ཡན་མ་ཐོགས་པའམ་ཐོགས་ཀྱང་བརྗེད་ལྷན་དུ་ཐུགས་དམ་གྲོལ་བའམ། རང་དབྱུགས་ཚད་པའི་རྟགས་དྲོད་དང་མདངས་ཡལ་བ་སོགས་བྱུང་བའི་ཚེ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི།

*Jika instruksi itu tidak menolong mendiang atau kalaupun membantu tapi keadaan thukdam mendiang lenyap atau ada tanda-tanda bahwa napas dalam telah berhenti (seperti pudarnya kehangatan dan warna tubuh), maka berikanlah penjelasan bardo dharmatā berikut ini.*

ཀྱེ་མ་སྐྱལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བྱ་བུ།

**kyema kalden rik kyi bu**མེད།

Oh! Anak agung yang sangat beruntung,མེད།

མ་ཡིངས་ཚེ་གཅིག་དྲན་པས་ཉོན།

**ma yeng tsechik drenpé nyön**མེད།

jangan terganggu, tapi dengarkanlah dengan perhatian terpusat!མེད།

ཁར་སང་རིག་པ་དོས་མ་ཟེན།

**kharsang rikpa ngö ma zin**མེད།

Sebelumnya engkau tidak mengenali kesadaran,མེད།

ད་ནི་ཞག་བདུན་ཚུན་ཆད་ལེ།

**dani zhak dñn tsñnché la:**

dan oleh karenanya dari sekarang selama tujuh hari berikutnya:

སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འཇའ་འོད་ཟེར་།

**nangwa tamché ja özer:**

Semua penampakan akan muncul sebagai pelangi, berkas cahaya,:

ཐིག་ལེ་ལྷ་སྐྱའི་ནམ་པར་ཤར་།

**tiklé lha kü nampar shar:**

bindu-bindu, dan wujud-wujud makhluk suci.:

ཐམས་ཅད་རིགས་ལྔའི་རྒྱལ་བ་ཡི།

**tamché rik ngé gyalwa yi:**

Semua adalah manifestasi dari lima keluarga buddha:

ཡེ་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་འཚོ་འདུལ་ཡིན།

**yeshé tab kyi choatrül yin:**

kebijaksanaan dan upaya terampil.:

འོད་དང་འོད་ཟེར་བཟུགས་འཚོར་ཡང་།

**ö dang özer trak tser yang:**

Janganlah jadi ngeri, janganlah takut:

དེ་ལ་མ་འཇིགས་མ་སྐྱག་པར།

**dé la ma jik ma trakpar:**

akan pancaran berkas sinar dan cahaya yang dahsyat ini.:

རང་སྣང་ཡིན་པར་ལ་རྗེས་ཤིག།

**rangnang yinpar la dö shik:**

Tetapkanlah di hati bahwa itu adalah tampilan batinmu sendiri.:

དེ་དང་ལྷན་ཅིག་འོད་ཟེར་ནི།

**dé dang lhenchik özer ni:**

Bersama dengan hal-hal ini, akan muncul:

བགྲགས་མེད་ཡིད་ལ་འབྲང་བར་འཆར།

**trakmé yi la tepar char**།

Berkas cahaya yang pudar and redup, yang memikatmu.།

དེ་ལ་མ་ཆགས་འཁོར་བའི་ལམ།

**dé la ma chak khorwé lam**།

Jangan sampai melekat, karena itu adalah jalur ke samsara;།

དུག་ལྲ་རང་མདངས་སྣང་བ་ཡིན།

**duk nga rang dang nangwa yin**།

itu adalah cahaya lima racun.།

དེ་ལྟར་བྱོད་གྱི་སྣང་བ་ལ།

**detar khyö kyî nangwa la**།

Dengan demikian, baik jalur murni maupun yang tidak murni;།

དག་དང་མ་དག་ལམ་གྱི་བས།

**dak dang ma dak lam sharwé**།

akan bermanifestasi dan muncul di hadapanmu.།

ལམ་གྱི་འདམ་ཀ་མ་ནོར་བར།

**lam gyi damka ma norwar**།

Jangan pilih jalur yang salah!།

རིགས་ལྔ་ཡབ་ཡུམ་གྲགས་ཀ་ནས།

**rik nga yabyum tuka né**།

Dari hati lima buddha pria dan wanita,།

རྫོག་སེམས་དང་འི་གསེང་ལམ་ཆེ།

**dorjé sempé seng lam ché**།

tabung cahaya, jalan pintas agung rahasia Vajrasattva,།

འོད་གྱི་སྣང་གུ་མིག་ལ་ཟུག།

**ö kyî bugu mik la zuk**།

akan menusuk matamu.།

རིག་པ་ལྷན་གྱིས་གནས་པའི་ཚེ།

**rikpa lhen gyi nepé tsé**།

Selagi beristirahat dalam kesadaran,།

བདག་ཉིད་ཐུགས་རྗེས་བྱུངས་ཤིག་ཅེས།

**daknyi tukjé zung shik ché**།

berdoalah dengan kerinduan yang kuat,།

འདུན་པ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ།

**dünpa drakpö solwa dap**།

katakan, “Peluklah aku dengan welas asihmu!”།

རང་དང་ལྷན་སྐད་དབྱེར་མེད་ངང་།

**rang dang lhar nang yermé ngang**།

Engkau dan para makhluk suci yang muncul adalah tak terpisah,།

སྤང་སྤང་བསལ་བཞག་མེད་པར་བསྐྱེད།

**pang lang sal zhak mé par kyang**།

dan tidak ada yang perlu diikuti atau ditinggalkan, dilenyapkan atau dimampatkan—beristirahatlah dalam keadaan ini.།

དེ་ཚེ་ལྷ་ལ་ལྷ་ཐིམ་ནས།

**detsé lha la lha tim né** །

Di titik tersebut, makhluk-makhluk suci tersebut akan melebur ke para makhluk suci །

ལོང་ཤོད་རྗེས་སྐྱེར་གྲོལ་བར་འགྱུར།

**longchö dzok kur drolwar gyur** །

dan engkau akan terbebas ke sambhogakāya. །

གྲིམ་སྐལ་ལྷན་རིགས་གྱི་བུ།

**kyema kalden rik kyi bu** །

Oh! Anak agung yang sangat beruntung, །

གལ་ཏེ་དུས་དེར་མ་གྲོལ་ན།

**galté dü der ma drol na** །

jika di saat itu engkau belum terbebas juga, §

དུས་མ་འགྲུར་གྱི་སྐབས་ལ་འགྲུར་ཅི།

**dü ma gyur kyang nangwa gyur** §

meskipun waktu tidak akan berubah, tapi penampakan akan berubah: §

ཕྱི་ལོ་སྐབས་མཚམས་སྟེང་འདོག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནི།

**chok tsam teng ok tamché kün** §

delapan arah mata angin, di atas dan di bawah— di mana-mana

འཇམ་འདོད་མེད་ལྷན་འབྲུགས་པའི་སྐོང་ཅི།

**ja ö mé pung trukpé long** §

akan menjadi hamparan api yang menggelegar dan cahaya pelangi

དཔལ་ཚེན་ཐུག་འཕྲུང་ལྷ་ཚོད་གསལ་དང་།

**palchen traktung lhatsok dang** §

*The Great Glorious One* dan rombongan herukanya, §

འཇིགས་པའི་བྱུག་བརྒྱན་དུ་མ་ཡིས།

**jikpé chaknyen duma yi** §

bersama dengan banyak pengiring yang menakutkan, §

མཚོན་ཆ་རྩོད་བའི་ཆར་འབབས་ཤིང་།

**tsöncha nowé charbeb shing** §

akan menurunkan hujan senjata tajam. §

ཉལ་རྩེ་ཕུག་གད་མདོས་སདོང་ཁམས་གཡེད་ཅི།

**hung pé gé mö tong kham yo** §

Tawa *hūm* dan *phaṭ* mereka akan mengoncangkan seribu alam, §

འབར་བའི་རྣམ་རྟོལ་ཅིར་ཡང་སདོན་ཅི།

**barwé namrol chiryang tön** §

and their raging display will appear in all sorts of ways dan

tampilan amukan mereka akan muncul dalam berbagai cara. §

དེ་ལ་མ་སྐྱག་མ་སྐྱེས་བར་ཅི།

**dé la ma trak ma ngangwar** §

Jangan panik, janganlah takut; §

ཐམས་ཅད་རང་གི་རིག་རྩལ་དུ།

**tamché rang gi riktsal du**

kenalilah semua itu sebagai ekspresi kesadaranmu sendiri. <sup>§</sup>

ངོས་བཟུང་ཐག་ཚོད་རང་བབས་ཞེད་གེ།

**ngö zung takchö rangbap shok <sup>§</sup>**

Yakinlah akan hal ini dan beristirahatlah secara alami. <sup>§</sup>

འདུན་བ་གཏདྲོད་ལ་དབྱེར་མེད་བསྐྱེས་ཅེ།

**dünpa tö la yermé sé <sup>§</sup>**

Fokus pada hal-hal tersebut dan padukan hingga tak

terpisahkan, <sup>§</sup>

ལམ་སྐྱ་ཐེན་ནས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཅེ།

**lam na zin né drolwar gyur <sup>§</sup>**

dan engkau akan masuk ke jalur dan menjadi terbebaskan. <sup>§</sup>

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་འབྲིང་པོ་རྣམས་དེ་ཀས་གྲོལ་བར་གསུངས།

*Lafalkan itu secara berulang-ulang. Diajarkan bahwa mereka yang berkapasitas sedang akan terbebas oleh karenanya.*

### 3. Memperkenalkan Bardo Keberadaan

གསུམ་པ་སྤྲིད་པ་བར་དོའི་དེ་སྤོང་ཞག་བདུན་ཡན་ཚད་ལ་འདེབས་པར་གསུངས་པུང་གཞུང་གི་ཞག་གྲངས་རྣམས་བསམ་གཏམ་བྱི་ཞག་ལ་དགོངས་པས། གང་ཟག་སྤྱི་ལ་ཞག་གསུམ་ཡན་ཚད་དེ་སྤོང་འདི་ཀའེན་ཟབ་པས་བྱང་ཚོག་གི་ཞར་བྱུང་ཟས་བཟེའི་རྗེས་སུ་ཚར་རེ་བཀྲུག་པ་དང་། འདི་ཉིད་འེན་བརྗོད་པུང་རུང་སྟེ་ལྷ་ལྷོ་གསལ་སྣང་སྣང་རྗེས་སེམས་དང་ལྷན་པས་མཐུན་དུ་བཀྲུག་པར་བསམས་ལ་གསུར་བཟོ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་གངས་གསལ་ལ་སྐྱེན་པས།

*Meskipun diajarkan bahwa ini dilafalkan dari hari ketujuh dan seterusnya, dalam konteks tersebut, yang dimaksud dengan “hari-hari” adalah “hari-hari konsentrasi.” Dengan demikian, secara umum, pengantar atau bagian ketiga ini dan hanya pengantar ini yang dilafalkan dari hari ketiga dan seterusnya. Sangatlah bermakna untuk melakukannya. Ketika ritual pembakaran inskripsi dilakukan, pengantar ini perlu ditambahkan dan dibacakan satu kali setelah pelimpahan makanan. Tapi juga tidak apa-apa jika hanya itu yang dibacakan. Visualisasikan diri Anda sebagai makhluk suci tersebut dan dengan batin yang penuh belas kasih, bayangkan Anda telah memanggil kesadaran mendiang ke hadapan Anda. Lalu, setelah dedikasi sur, bacakan bagian berikut ini dengan nada yang jelas dan merdu:*

གྲེམ་ཉོན་ཅིག་རིགས་གྱི་བུ་ཅེ།

**kyema nyön chik rik kyī bu <sup>§</sup>**

Oh! Anak agung yang sangat beruntung, <sup>§</sup>

མ་ཡིང་ས་མ་ཡིང་ས་དྲན་པ་བརྟན།

**ma yeng ma yeng drenpa ten** §

jangan teralih perhatianmu! Fokus! §

དེ་ཞི་རླུང་སེམས་འདུས་པའི་ལུས།

**dani lungsem düpé lü** §

Sekarang engkau telah bertubuh prāna dan batin §

སྲིད་པ་བར་དོའི་སྣང་བ་ཤར།

**sipa bardö nangwa shar** §

dan penampakan bardo keberadaan telah muncul. §

འཆི་བར་ཤེས་ཤིང་གསལ་དོན་ལ་འབྲེང་།

**chiwar shé shing sön la treng** §

Sekarang kau telah meninggal namun masih melekat pada yang masih hidup. §

གཤམ་རྗེའི་སངོ་ཉ་གཏུམ་པའོས་ཟིན།

**shinjé ponya tumpö zin** §

Engkau dihadapkan pada para utusan ganas Yama. §

འཇིགས་པའི་སྐྱེ་དང་ཉམ་པའི་འབྲང་།

**jikpé dra dang nyampé trang** §

Suara-suara yang mengerikan dan jurang-jurang yang menakutkan — §

ངེས་དང་མ་ངེས་རྟགས་མང་ཤར།

**ngé dang ma ngé tak mang shar** §

Segala macam tanda, sebagian stabil dan yang lainnya sekilas—muncul. §

དེ་ཀུན་རང་གི་སེམས་གྱི་རྩལ།

**dé kün rang gi sem kyi tsal** §

Semua ini adalah ekspresi batinmu sendiri. §

སེམས་ནི་སངོང་པ་ནམ་མཁའ་འདྲ།

**sem ni tongpa namkha dra** §

Batin itu kosong bagaikan langit. ॐ

མཁ་མཁའ་མཁ་མཁའ་གླུགས་མེ་རྟེན།

**namkhé namkha lak mi nyé** ॐ

Langit tidak dapat melukai langit, ॐ

དེ་ཕྱིར་ཚོས་ཉིད་དཔའ་གཏོང་སྐྱེད།

**dechir chönyi pading kyé** ॐ

Maka dari itu, bangkitkan semangat bermartabat hakikat batin sejati! ॐ

བྱིན་གྱིས་བར་བས་པའི་གསུང་བསྐྱོལ་དེ།

**jin gyi lapé sur ngo di** ॐ

Persembahan *sur* yang telah dikonsekrasi dan dilimpahkan ini. ॐ

ཟད་མི་ཤེས་པའི་ལོངས་སུ་འོང་དེ།

**zé mi shepé longchö dé** ॐ

kenikmatan yang tiada habisnya, ॐ

ཟག་མེད་མང་གྲོལ་ཞལ་ཟས་ཡིན།

**zakmé nyang drol zhalzé yin** ॐ

adalah makanan tanpa noda yang membebaskan saat dicicipi. ॐ

བཞེས་ཤིག་གསལ་དོན་ལ་མ་འཕྲེང་བར།

**zhé shik sön la ma trengwar** ॐ

Makanlah dan jangan rindukan yang masih hidup. ॐ

འདུན་པ་ལྷ་དང་སྐྱེ་མཁའ་གཏོང་དེ།

**dünpa lha dang lamar tö** ॐ

Alihkan perhatianmu pada para makhluk suci dan para guru! ॐ

འདི་ནས་ལྷ་བ་གྱི་བྱུང་གསུང་རྟོག་ཅི།

**di né nup kyi chok röl na** ॐ

Di sebelah barat dari sini adalah Sukhāvati,

བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡོད་དེ།



**dewachen gyi zhingkhams yö**

Alam Murni Kebahagiaaan,

མགོན་པདོ་འདོད་དཔག་མེད་པ་བཞུགས།

**gönpo öpakmé pa zhuk**

di mana Amitābha sang pelindung tinggal.

སུཞིག་དེ་ཡི་མཚན་འཛིན་པེ།

**su zhik dé yi tsen dzinpa**

Siapa pun yang mengingat namanya

དེ་ནི་དེ་རུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

**dé ni dé ru kyewar gyur**

akan lahir ulang ke alam murni sana.

ཁྱེད་ཀྱང་མགོན་པདོ་དེ་ཡི་མཚན་པེ།

**khyö kyang gönpo dé yi tsen**

Jadi, ingatlah nama sang pelindung

ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་གསལ་བཤད་པེ།

**yi la zung né solwa top**

dan berdoalah!

སན་རས་གཟིགས་དང་བསྐྱེད་པེ།

**chenrezik dang pema jung**

Berpikir, “Avalokiteśvara dan Padmasambhava,

མཁྱེན་པོ་སྐྱེ་བུ་མདོ་སྲུང་བསྐྱེད་པེ།

**khyen no nyam du mögü kyé**

Mohon lihatlah saya!” Nyalakan devosi yang ada di dalam.

ཐེ་ཚོད་མ་མེད་པའི་ངང་ཉིད་ནས་པེ།

**tetsom mepé ngang nyi né**

Sepenuhnya bebas dari keraguan,

རང་སྐྱེད་རང་རྗེའི་འགྲོ་ས་གྱིས་སེད་པེ།

**rangjung dorjé drö kyî song**

majulah dengan cara berjalan vajra yang terjadi dengan sendirinya!

ཞིང་ཁམས་དེ་རུ་བརྒྱུ་མི་སྤྲུབ་སེ།

**zhingkham dé ru pemé bup** <sup>8</sup>

Lalu, di alam murni tersebut, di tengah teratai <sup>8</sup>

རྩུ་ཏེ་རྩུར་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་སེ།

**dzü té nyurdu kyewar gyur** <sup>8</sup>

engkau akan dengan cepat mengalami kelahiran mujizat. <sup>8</sup>

དེ་སྤྱིར་དགའ་ཞིང་སདོ་བའི་ངང་སེ།

**dechir ga shing trowé ngang** <sup>8</sup>

Maka dri itu, dengan girang dan sukacita <sup>8</sup>

དད་མདོས་སྐྱེད་ཅིག་རིགས་ཀྱི་བུ་སེ།

**dé mö kyé chik rik kyi bu** <sup>8</sup>

bangkitkan keyakinan dan devosi, anak dari keluarga agung! <sup>8</sup>

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་ཐ་མ་གྲོལ་བར་གསུངས།

*Lafalkan itu secara berulang-ulang. Dengan melakukannya, diajarkan bahwa mereka yang kapasitasnya paling kecil akan terbebas oleh karenanya.*

#### 4. Instruksi tentang Memperoleh Pembebasan Melalui Kelahiran Ulang

འག་བདུན་ཡན་ཚད་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་སྐྱེ་བ་བརྒྱུད་ནས་གྲོལ་བའི་གདམས་པ་ནི།

*Dari hari ketujuh dan seterusnya, setelah instruksi di atas, bacakan yang berikut ini, instruksi untuk memperoleh pembebasan melalui kelahiran ulang:*

ཀྱེ་མ་ཉོན་ཅིག་རིགས་ཀྱི་བུ་སེ།

**kyema nyön chik rik kyi bu** <sup>8</sup>

Oh! Dengarkanlah, anak agung yang sangat beruntung: <sup>8</sup>

ད་ནི་མངལ་སྐྱེ་མ་ཁེགས་པ་སེ།

**da ni ngal go ma khekpé** <sup>8</sup>

pintu masuk ke rahim telah tersingkap <sup>8</sup>

སདོང་དུ་མ་གྲོག་སྤྲུག་མུན་ཚོད་དང་སེ།

**dong dum drok puk mün trö dang** <sup>8</sup>

jadi sekarang engkau akan melihat batang-batang pohon,  
lubang-lubang, མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

**naktsal zhalyé khang tong yang** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

bagian-bagian yang gelap, hutan-hutan, dan istana-istana.  
དེ་ལ་མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

**dé la chak dang zhenpa pong** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

Singkirkan kemelekatan dan napsu terhadap hal-hal itu.  
འཛམ་གླིང་གླིང་གླིང་བདོད་གྱི་ཡུལ་།

**dzamling chi dang bö kyî yul** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

Pusatkan perhatianmu  
མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

**khyö kyî lamé zhab drung du** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

pada kelahiran ulang di dekat gurumu  
སྐྱུ་བ་ལེན་པའི་འདུན་པ་གཏད་དེ་།

**kyewa lenpé dünpa tö** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

di negara di dunia ini atau khususnya, di Tibet.  
མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

**chöden rik kyî pama nyi** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

Visualisasikan ayah dan ibumu, keduanya dari kasta  
Dharma, མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

**pema jungné yapyum gom** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

sebagai Padmasambhava dan pasangan.  
མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

**chak dang dangwé lo pong la** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

Lepaskan pikiran tentang napsu dan kemarahan  
དད་པས་བསམ་གཏན་ངང་དུ་ཞུགས་།

**depé samten ngang du shuk** མཁའ་མཁའ་གཞུང་ལས་ཁང་མཁའ་ཡུལ་།

dan dengan keyakinan, masuklah ke keadaan meditatif. <sup>§</sup>

ཟབ་མདོའི་ཚེས་ཀྱི་སྒྲོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྣམས།

**zapmö chö kyi nö gyur né <sup>§</sup>**

Lalu, engkau akan menjadi bejana untuk Dharma yang mendalam <sup>§</sup>

སྒྱུར་དུ་ཡི་ཤེས་ཐོད་པར་འགྱུར།

**nyurdu yeshé toppar gyur <sup>§</sup>**

dan dengan cepat, mencapai kesadaran murni. <sup>§</sup>

ཞེས་ཞེད་གུ་ཚོགས་ཀྱི་བར་ཉིན་རེ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། གཞུང་ལས། དེ་ལྟར་རིམ་པར་གདམས་པ་ཡིས་། ཇི་ལྟར་  
དབང་བོ་དམན་པ་ཡང་། སྐྱབ་བདུན་ནས་རིམ་པར་གྲོལ་། ཅེས་དང་། འདི་ལྟའི་གདམས་པ་ཡང་ཟབ་ནི་། བསྐོམ་མི་དགོས་ཏེ་  
ཐོས་གྲོལ་ལེ་། ཞེས་གསུངས་པ་ཉིད་རྒྱུ་ལ་བཞིན་ལག་རྒྱ་སྒྲངས་ན་བསྐྱབ་པ་མ་མཚིས་སོ།།

*Lafalkan ini setiap hari hingga akhir dari periode empat puluh sembilan hari. Manfaat dari melakukannya dijelaskan di kitab-kitab suci di mana dikatakan: “Melalui petunjuk langkah demi langkah ini, mereka akan terbebaskan dalam tujuh masa kehidupan, tidak peduli seberapa pun rendahnya kapasitas mereka.” Dan: “Petunjuk yang paling mendalam ini membebaskan hanya dari mendengarnya saja, tanpa perlu berlatih.” Jadi, jika engkau menerapkannya dengan benar, pasti akan demikian adanya.*

དེ་དག་གཤམ་གྱིས་མཐར་ཡང་བཟང་བོ་སྦྱང་པ་དང་། བདེ་སློབ་མདོན་དགའི་ཞིང་སློབ་སོགས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་ལམ་མང་དུ་  
གདབ། དགོ་རྩ་བྱང་རྒྱུ་བརྒྱ་བཟོས་ལ་ཀ་དག་གི་དང་དུ་ཡུལ་སེམས་རོ་གཅིག་པར་མཉམ་གཞག་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱེད། ཇེས་སུ་  
ཡུང་བོ་ལ་རེག་གྲོལ་བྱེ་མའད་གཤང་ཅིང་དན་སོང་སྦྱོང་བའི་ཐུགས་སོགས་བརྗོད། བཏགས་གྲོལ་གྱི་ལག་ལེན་སོགས་རྒྱུ་ལ་  
བཞིན་བྱས་ན་གཤོད་མའི་མགོན་པོའི་གསུང་ལ་བསྐྱབ་པ་མི་སྲིད་པས། ཟབ་མདོའི་ཐབས་དེ་ཙམ་འཚོགས་པའི་བྱིན་རྒྱུ་བས་ཀྱིས་དེས་  
པར་འཁོར་བ་དང་དན་སོང་གི་འཛིགས་པ་ལས་ཐར་ཅིང་རྒྱལ་པར་གྲོལ་བའི་དཔལ་ལ་དུལ་གས་འབྱིན་འཐོབ་གཤོད་ནི་མི་ཟོ། །

*Di akhir dari pelafalan instruksi-instruksi ini, lafalkan juga banyak doa aspirasi Mahāyāna, seperti Doa Raja Aspirasi, aspirasi untuk kelahiran ulang di Sukhāvātī, aspirasi untuk kelahiran ulang di alam Sukacita Murni [alam murni Aksobhya] dan lain sebagainya. Lalu limpahkan jasa untuk pencerahan dan tetaplal bermeditasi untuk waktu yang lama di keadaan kemurnian primordial, dalam satu rasa batin dan objek. Setelah itu, taruhlah bubuk yang membebaskan saat disentuh ke jasad dan lafalkan mantra-mantra seperti mantra yang memurnikan alam-alam bawah. Jika pembebasan setelah memakai teks dan sebagainya digunakan dengan benar, karena ucapan Cerah sang Pelindung Primordial adalah sempurna, tidak ada keraguan bahwa mending akan dibebaskan dari rasa takut terhadap samsara dan alam rendah dan memperoleh garansi agung pembebasan melalui berkat dari banyak cara terampil yang mendalam ini.*

གཞན་དཔོན་མཛད་པ་འཕྱི་སྐྱེ་ཡུལ་གཉན། །

*Beberapa orang mengklaim melakukan yang bermanfaat bagi yang lain*

བསྐྱོན་པོ་ཚེ་གཅིག་བསྐྱབ་ན་དྲིན་ཆེར་བཤི།

*Membacakan dedikasi dan aspirasi hanya sekali saja dan menganggapnya sebagai pelayanan besar.*

གཞན་དག་དགོངས་སེད་རྗེས་ལས་ཞིབ་ཆ་མེད།

*Yang lain mendistorsi realisasi dengan perilaku sehingga mengabaikan detail-detail*

འཕདོ་འདེབས་འདོལ་ཚམ་བྱས་པས་ཚོག་པར་རོལ།

*dan dengan angkuhnya menganggap bahwa sudah cukup hanya dengan melakukan phowa tidak jelas satu kali saja.*

ཕམ་ཆེར་རོད་པས་འདི་བྱ་དེ་བྱེད་མེད།

*Kebanyakan orang tidak tahu apa yang seharusnya dilakukan.*

དུང་བྱ་ལས་ཀྱང་འདྲན་བྱེད་སེམས་རྩ་འཐདོར།

*Batin pemandu lebih terpencah daripada yang perlu dipandu, si mendiang.*

དེ་བས་ཀྱན་ལ་ཕན་པར་འགྱུར་དཀའ་ཡང་།

*Oleh karena itu, meskipun sulit untuk bermanfaat bagi semua,*

སླིང་རྗེའི་སེམས་ལྡན་དམ་པ་རེས་འགའ་ཚམ།

*saya kira ini bisa menjadi pengingat*

ཚུལ་འདིས་མ་ཚན་སྐྱབས་མེད་སྐྱོབ་པ་ཡི།

*bagi beberapa makhluk agung yang berhati welas asih*

*to a few noble beings with hearts of compassion*

ཐབས་ཟབ་གཅིག་ཅར་ཕྱག་རྒྱ་བཞེས་པ་ལ།

*tentang praktik dari cara-cara terampil instan yang mendalam ini,*

བསྐྱེལ་གསལ་དོས་ཚམ་དུ་འགྱུར་སྐྱམ་ཀུ་སྤྲི།

*yang memberikan perlindungan pada para ibu tua kita yang rentan.*

སློད་བྱོས་མཐའ་ལས་གནས་ཆེན་རོད་འདོད་དུ།

*Demikianlah ini ditulis oleh kusāli Lodrö Tayé saat sedang berlatih*

སྐབ་པའི་སྐབས་བཅའི་ས་དགོས་སྐྱེ་དགུ་ཀུན། །

*di tempat suci Dzungshö. Dengan melakukannya,*

ཕྱམ་གཅིག་ག་དོད་མའི་ས་ལ་རྣལ་བྱོལ་པ་གོ་བ། །

*semoga semua makhluk secara bersama dapat terbebas secara alamiah ke keadaan primordial.*

དགོས་ལེགས་འཕེལ། །།

*Semoga kebajikan dan keunggulan berkembang!*

*Lhasey Lotsawa Translations, July 2019 (trans. Laura Dainty and Peter Woods, ed. Libby Hogg).*

## **Kyabgön Phakchok Rinpoche's Mandala**

Spiritual activities: <https://cglf.org/>

Merit-making activities: <https://akara-collection.com/>

Teaching activities: <https://samyeinstitute.org/>

Charitable activities: <https://basic-goodness.org/>

Scriptural activities: <https://lhaseylotsawa.org/>

<https://www.nekhor.org/>



ཡི་གེ་ཉི་ལུ་ཚུ་བླུ་ག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
 བཤོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཚུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །

This twenty-six syllable mantra is from the *Root Mañjuśrī Tantra*. When it is placed inside texts, it prevents negative karma from being accrued by stepping on or over them.