

BODHIPATHAKRAMA

Ginelar

Gelaran Tahapan Jalan Penggugahan

Ringkasan Sistematis Ajaran Atiśa kepada Dromtönpa

Śrī Dīpaṃkaraśrījñāna Atiśa | 980 – 1054 M

Salim Lee - Bumi Borobudur · 10 Mei 2026

Tiga Kapasitas Manusia — Gambaran Umum

① Kapasitas Kecil

- Tidak mengejar hanya kesenangan hidup ini
- Masih mencari kebahagiaan di kehidupan mendatang
- Motivasi: terhindar dari alam rendah
- Hasil: kelahiran di alam tinggi yang mendukung

② Kapasitas Menengah

- Tidak lagi menginginkan *saṃsāra*
- Mencari pembebasan pribadi
- Motivasi: keluar sepenuhnya dari *saṃsāra*
- Hasil: pembebasan — tingkat *Arhat*

③ Kapasitas Tertinggi

- Tidak mengutamakan pencapaian pribadi
- Bertekad demi semua makhluk
- Motivasi: ke-Buddha-an untuk semua
- Hasil: *Buddhahood* — *trikāya* + *pañcajñāna*

Bagaimana Mengukur Kapasitas — Empat Kualitas (§3)

- Pelatihan mereka — apa yang sedang dilatih
- Objek semadi mereka — pada apa batin difokuskan
- Pembalikan kecenderungan mereka — apa yang dibalikkan dari kebiasaan lama
- Hasil yang mereka tuju — tujuan akhir dari praktik

Catatan penting: Ini bukan sistem eksklusif — ini adalah PETA PERJALANAN

- Seseorang bisa memulai dari kapasitas kecil dan berkembang
- Ajaran untuk kapasitas lebih tinggi membangun di atas yang lebih dasar

KAPASITAS KECIL

§4–75 : *Fondasi yang Tidak Bisa Dilewati*

Kapasitas Kecil — Apa yang Mendorongnya (§5)

DUA KESADARAN yang harus tumbuh:

- Jeri dengan kematian — bukan ketakutan melumpuhkan, melainkan urgensi yang membangkitkan
- Takut pada kelahiran di alam rendah — tindakan tidak terampil membawa konsekuensi nyata

SATU FONDASI KEYAKINAN:

- Keyakinan pada sebab-akibat (karma) — tindakan memiliki akibat nyata yang tidak bisa dihindari

Analogi: seperti orang yang menyadari ia berdiri di tepi jurang — kesadaran itu bukan malapetaka, melainkan panggilan untuk bergerak

I & II: *Triśaraṇa* dan *Sīla* Dasar (§4, §6–11)

I. Mengambil Tiga Sarana Andalan

- Mengandalkan Buddha, Dharma, Sangha
- Sukarela — bukan karena paksaan
- Membedakan sarana sejati dan tidak sejati
- Delapan manfaat disebutkan eksplisit (§9)
- Dari termasuk keluarga Buddha hingga akhirnya mencapai *nirvāṇa*

II. *Sīla* — Disiplin Moral Dasar

- *Aṣṭāśīla* — delapan sila penganut awam pada hari *uposatha*
 - Empat pelanggaran utama (*pārājika*) *Mahāsāṃghika*
 - Vinaya yang juga berlaku di tradisi Nusantara
 - *Sīla* adalah lanjutan dan landasan — tanpa ini, meditasi tidak bisa berkembang
-

III & IV: Renungan Kritis (§13–23)

III. Kelahiran Manusia yang Berharga

- Delapan kebebasan (*aṣṭa-vimukti*)
- Sepuluh anugerah (*daśa-saṃpatti*)
- §17 — analogi kura-kura dan gelang kayu terapung di samudra luas

- §18 — 'Jangan kembali dari pulau permata dengan tangan hampa'
- Kesempatan ini sangat langka dan tidak kekal

IV. Ketidakekalan (*anitya*)

- §21 — tahun, bulan, hari selalu berubah
- Bahkan rumput dan pohon mengalami peluruhan
- Waktu mengalir seperti air terjun di tebing curam
- §23 — 'Jangan biarkan pikiran tercerai-berai oleh hal-hal menyenangkan atau harapan masa depan'
- Urgensi — bukan pesimisme

V: Tiga Alam Rendah (§24–51)

NERAKA (§24–42)

- Detail *vivid* tentang berbagai tingkat neraka panas dan dingin
 - Tujuan: bukan menakut-nakuti, melainkan membangkitkan urgensi yang nyata

ALAM PRETA (§43–47)

- Makhluk halus kelaparan — penderitaan lapar dan haus yang tak tertahankan

ALAM BINATANG (§48–51)

- Saling memangsa karena kebodohan

“Penderitaan di tiga alam rendah selalu kacau, seakan tak ada habisnya”

— §51

Kontemplasi ini membangkitkan keinginan sungguh-sungguh untuk berbuat baik

VI: Karma — Sebab dan Akibat (§52–75)

SEPULUH KETIDAKTERAMPILAN dan akibat spesifiknya:

- Membunuh → umur pendek
- Mencuri → kekurangan harta
- Berbohong → orang lain menipu kita
- Bicara memecah-belah → tak punya teman
- Serakah → harapan hancur
- Pandangan salah → terjebak pada ego

DUA JENIS AKIBAT KARMA:

- *Niṣyandaphala* — akibat menyerupai sebab (kecenderungan mengulang)
- *Adhipatiphala* — akibat dominan pada lingkungan dan kondisi hidup

SEPULUH KEBAJIKAN sebagai penangkal — dengan akibat positif yang paralel

“Penderitaan di alam rendah seperti neraka sebenarnya bukan dari luar, tapi muncul dari pikiran kita sendiri. Semuanya hanya 'sekadar penampakan' (pratibhāsamātra)...”

— Bodhipathakrama §55 — **Bibit *sūnyatā* sudah ditanam di Kapasitas Kecil**

Sintesis Mendalam §73 — Puncak Kapasitas Kecil

“Semua dharma adalah pikiran. Pikiran pada dasarnya bebas dari semua ekstrem...”

Kekosongan (*sūnyatā*) yang tidak terpisah dari sebab-akibat (*pratīyasamutpāda*) adalah hakikat sejati pikiran — persatuan ini disebut

Jalan Tengah Agung (*maha madhyamā pratipad*)”

— Bodhipathakrama §73

KAPASITAS MENENGAH

§76–108 : Pembebasan dari *Saṃsāra*

Motivasi yang Berubah (§76)

Kapasitas Kecil

- Ingin terhindar dari alam rendah
- Masih ingin kelahiran yang lebih baik
- *Saṃsāra* masih tampak menarik di lapisan atasnya
- Mencari kebahagiaan dalam kondisi yang lebih baik

Kapasitas Menengah

- Melihat bahwa SELURUH *saṃsāra* adalah penderitaan
- Termasuk alam tinggi — bahkan alam surga
- Ingin keluar sepenuhnya dari siklus
- Mencari *nirvāṇa* — pembebasan total

Delapan Penderitaan Manusia (§84–93)

1. • Kelahiran (§84) — penderitaan dalam kandungan dan saat lahir
2. • Penuaan (§85) — kemunduran yang tak terhindarkan
3. • Penyakit (§86) — kesakitan fisik dan mental
4. • Kematian (§87) — pergi sendirian, meninggalkan segalanya
5. • Bertemu yang tidak disukai (§89) — tidak menyenangkan dan menyiksa
6. • Berpisah dari yang disukai (§92) — dari orang dan kondisi yang dicintai

7. • Tidak mendapat yang diinginkan (§89)
8. • Lima gugusan berkebutuhan (§93) — gugusan sebagai beban penderitaan

Tiga jenis penderitaan (§94–95):

1. • *Dukkha-dukkhatā* — penderitaan yang jelas
2. • *Vipariṇāma-dukkhatā* — penderitaan karena perubahan
3. • *Samskāra-dukkhatā* — penderitaan dari kondisi keterikatan, keberadaan yang terkondisi

Dua Belas Kaitan - *nidana* — *Pratītyasamutpāda* (§97–99)

- 1. *Avidyā* — Ketidaktahuan
- 2. *Samskāra* — Pengondisian
- 3. *Vijñāna* — Kesadaran indrawi
- 4. *Nāmarūpa* — Nama dan bentuk
- 5. *Ṣaḍāyatana* — Enam landasan indra
- 6. *Sparśa* — Persentuhan
- 7. *Vedanā* — Sensasi rasa
- 8. ***Trṣṇā* — Kehausan ← TITIK KRITIS**
- 9. *Upādāna* — Keterikatan
- 10. *Bhava* — Pembentukan
- 11. *Jāti* — Kelahiran
- 12. *Jarāmaraṇa* — Penuaan dan kematian

Kapasitas Menengah - *Smṛtyupasthāna* — Empat Landasan Kehadiran (§100–104)

Kāya — Tubuh

- Melihat ketidakkekalan tubuh dan napas secara langsung
- Membumikan kesadaran
- Menghancurkan ilusi “aku terpisah dari tubuh”
- Tubuh seperti sisa-sisa mayat — tidak ada entitas bersih dan kekal
- Hilangkan keterikatan pada tubuh luar dan dalam

Citta — Batin

- Pikiran bersifat sesaat dan terlihat dalam tiga waktu sebagai kekosongan
- Hilangkan pandangan keliru yang menganggap sesuatu itu permanen
- Melihat rasa sebagai rasa
- Melihat sifat sejati batin dan perasaan

Vedanā — Perasaan

- Perasaan senang pun, karena tidak ajek — sebenarnya adalah dukha, penderitaan

Dharma — Pengalaman/ Fenomena

- Semua entitas tanpa diri
 - Lima unsur luar tidak punya diri — tubuh dan pikiran juga tidak punya diri
 - Melihat *anatman* dalam semua fenomena
-

Kapasitas Menengah - *Śamatha* dan *Vipaśyanā* (§105–108)

***Śamatha* — Ketenangan**

- §105 — semua perasaan berhenti dalam semadi penuh
- Tidak butuh kenikmatan seperti makanan dalam semadi penuh
- Fondasi yang diperlukan sebelum *vipaśyanā*
- Batin yang tidak stabil tidak bisa menembus
- Seperti lilin yang tidak bergetar. Apinya ada, tetapi tanpa ketenangan, angin sekecil apa pun bisa memadamkannya.

***Vipaśyanā* — Wawasan Tajam**

- §106 — menghancurkan semua gangguan batin tanpa terkecuali
- Setelah terbebas dari gangguan, masuk ke jalan *Arhat*
- §108 — hasil: dari *srota-āpanna* hingga *kearahatan*
- Seperti cahaya lilin itu. Tanpa api yang stabil, tidak ada cahaya yang menerangi.

Keduanya tidak bisa dipisahkan — dua sayap — tidak bisa terbang hanya dengan satu

KAPASITAS TERTINGGI

§109–180 : Jalan Bodhisatwa menuju Ke-Buddha-an

Kapasitas Tertinggi — Motivasi dan *Bodhicitta* (§109)

***Bodhipranīdhicitta* — *Bodhicitta* ASPIRASI**

- 'Semoga saya mencapai penggugahan demi semua makhluk'
- Tekad yang lahir dari melihat penderitaan semua makhluk
- Fondasi dari seluruh praktik Kapasitas Tertinggi

Bodhiprasthānacitta — Bodhicitta PENERAPAN

- Benar-benar menempuh jalan menuju penggugahan
 - Tidak hanya bercita-cita, melainkan bertindak
 - Mencakup semua pelatihan: *adhisīla, adhisamādhī, adhiprajñā*
-

Empat Tanpa Batas — *Caturapramāṇa* (§112) — Fondasi *Bodhicitta* (§112)

Maitrī — Kasih Sayang

- Menginginkan semua makhluk bahagia
- Kemauan baik — *goodwill*
- Tanpa batas oleh jarak atau hubungan
- §112 — makhluk adalah ibu-bapak kita di kehidupan lampau
- Cinta kasih yang melampaui identitas

Karuṇā — Welas Asih

- Ingin semua makhluk bebas dari derita
- Melihat penderitaan sebagai penderitaan sendiri
- Mendorong tindakan nyata untuk membantu
- Sumber dari seluruh aktivitas bodhisatwa

Muditā & Upekṣā

- *Muditā* — empati dalam kegembiraan orang lain
- *Upekṣā* — keseimbangan yang memandang semua setara

Keempat kualitas ini saling menopang — dasar dari *Bhadracarya-Pranidhana*

***Saptāṅgapūjā — Tujuh Bagian Puja* (§113)**

Pengumpulan Dua Sambhāra: Puṇya (berkah daya kebajikan) dan Jñāna (berkah daya pengetahuan)

1. *Vandanā* — Puji hormat kepada semua Buddha
2. *Pūjanā* — Persembahan kepada semua Buddha
3. *Pāpadeśanā* — Pengakuan semua ketidakterampilan
4. *Anumodanā* — Ikut bersukacita atas semua kebajikan
5. *Adhyeṣaṇā* — Memohon guru untuk terus mengajar
6. *Yācanā* — Berdoa agar guru tetap tinggal
7. *Pariṇāmanā* — Mendedikasikan semua daya kebajikan untuk semua makhluk

Dua Pengumpulan — *sambhāra* yang terkumpul:

- *Puṇya-sambhāra* — berkah daya kebajikan
- *Jñāna-sambhāra* — berkah daya pengetahuan

***Upāyakaśalya* — Cara Terampil dalam Kehidupan Nyata (§131)**

Deret Paradoks:

- Walau sadar konsep itu kosong — **tetaplah lakukan kebajikan dan tinggalkan keburukan**
- Walau sadar kesetaraan diri dan orang lain — **tetaplah bermanfaat bagi orang lain**
- Walau tinggal dalam kondisi seimbang — **tetaplah bersemayam di kesunyian**
- Walau bebas dari harapan, ketakutan, dan penantian (*No Hope, No Fear, No Expectation*) — **tetaplah tinggalkan keburukan dan capai kebajikan**

“*Prinsip utama kebahagiaan adalah memberi manfaat bagi orang lain*” — §133

***Prajñā* — *Vipaśyanā* Atiśa: Pengenalan Langsung (§145–165)**

“*Ketahuilah dengan wawasan tajam bahwa segala sesuatu — saṃsāra dan nirvāṇa — adalah pikiranmu sendiri, seperti cermin, pantulan, atau gema*” — §145

§146 — *Cittatā*: Pengenalan Langsung pada Sifat Batin

- 'Pikiran sejak awal murni secara alami, tak terkondisi, bebas dari ekstrem'
- 'Sejak awal itulah **tekad penggugahan alami (*sahaja-bodhicitta*)**'

§158 — *Yuganaddha*: Kesatuan yang Tak Terpisahkan

- **Penampakan dan kekosongan** tidak pernah terpisah
- 'Seperti kerang dan warna putih kerang'
- §151 — 'Pikiran yang kosong tidak memiliki kelahiran di surga atau di alam rendah'

Smṛtyupasthāna sebagai Penjaga Realisasi (§173–175)

“Dengan kehadiran yang awas terus-menerus (*smṛtyupasthānā*); dengan kehadiran (*smṛti*), pertahankan tujuan realisasi, tak terganggu, seperti ibu menjaga anak yang sekarat.”

— §173

“Saat ada kesadaran tanpa henti, ada keseimbangan semadi tanpa konsep (*samāpatti*). Dengan *smṛti* dan *samprajanya*, selalu ingat kekosongan.”

— §174

Perbedaan kritis dari Kapasitas Menengah: di sini *sati* bukan hanya teknik — ia adalah kualitas yang MEMPERTAHANKAN realisasi

Kesatuan *Bodhicitta* dan *Śūnyatā* (§164)

“Meski kalian sudah stabil dalam menyadari pikiran sebagai kosong, tanpa metode tertinggi — *bodhicitta* dan *welas asih* — tidak akan menemukan jalan pengetahuan sempurna. Meski punya kasih sayang dan *bodhicitta*, jika tidak memahami segala sesuatu dengan kekosongan, kalian tidak akan terbebas dari *saṃsāra* lama.”

— *Bodhipathakrama* §164

Tanda-Tanda Kemajuan di Jalan (§179)

- Membaliknya kegelisahan — batin menjadi lebih stabil dan tenang
- Membaliknya segala niat untuk kepentingan sendiri — ego semakin longgar
- Surutnya keterikatan dualistis pada entitas internal dan eksternal
- Membaliknya kecenderungan berpegang pada pandangan ekstrem

Catatan Atiśa: ini adalah tanda-tanda yang 'tanpa kekeliruan' — bukan yang dibuat-buat atau diklaim, melainkan yang TERLIHAT dalam kehidupan nyata.

“Selama empat aktivitas harian — berjalan, berdiri, duduk, berbaring — dengan *smṛti-samprajanya*, pahami semua penampakan sebagai kekosongan.”

— §177

Puncak — Ke-Buddha-an Paripurna (§180)

“Ketika kalian telah dengan teguh sepenuhnya melenyapkan **timbunan penghalang**, dan dengan dicapainya **kebuddhaan** yang dilengkapi dengan **tiga tubuh dan lima pengetahuan**, seiring dengan peragaan berbagai aktivitas penggugahan, kalian akan menuntun semua yang perlu dituntun, melalui berbagai tahapan, menuju pengetahuan menyeluruh kebuddhaan, pencapaian paripurna.”

— Bodhipathakrama §180

Peta Lengkap — Tiga Kapasitas dalam Satu Gambaran

KAPASITAS KECIL §4–75

Trīśaraṇa · *Sīla* · Kelahiran Berharga · Ketidakkekalan · Tiga Alam Rendah · Karma · Bibit *śūnyatā*

→ Hasil: Kelahiran di alam tinggi

KAPASITAS MENENGAH §76–108

Prātimokṣa · *Faults of Saṃsāra* · 8 Penderitaan · 12 *Nidāna* · *Satipaṭṭhāna* · *Śamatha* & *Vipaśyanā*

→ Hasil: Pembebasan — *Arhat*

KAPASITAS TERTINGGI §109–180

Bodhicitta · 4 Tanpa Batas · Ikrar *Bodhisatwa* · *Upāya* · *Prajñā* & *Cittatā* · *Smṛtyupasthāna* · *Yuganaddha*

→ Hasil: *Buddhahood* — *Trikāya* + *Pañcajñāna*

Apa yang membuat *Bodhipathakrama* benar-benar unik dan berharga

① Benang *śūnyatā* dimulai dari awal

- Sudah di §55 dan §73 — di tengah Kapasitas Kecil — benih *śūnyatā* sudah ditanam

② *Smṛtyupasthāna* hadir di semua tingkat

- Di Kapasitas Menengah sebagai teknik meditasi (§100–104)
- Di Kapasitas Tertinggi sebagai penjaga realisasi (§173–175)
- Bukan hanya alat, melainkan kualitas yang meresapi seluruh jalan

③ **Upāya-kauśalya yang sangat konkret**

- §131 dengan deret paradoks yang langsung bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

④ **Tidak ada puncak tantra — tetapi lengkap**

Jalan berakhir di pengenalan *cittatā* sebagai *sahaja-bodhicitta* — utuh dan sempurna

Resonansi dengan Borobudur — Satu Visi, Dua Ekspresi

***Karmavibhanga* (tertimbun di kaki)**

Kapasitas Kecil — fondasi: *ngunduh wohing pakarti* — bertanggung jawab atas tindakan

Lalitavistara* + *Jataka/Avadana

Kapasitas Menengah — jalan: *migunani tumpraping liyan* — teladan, disiplin, pembebasan

***Gandavyuha* (Sudhana + 52 guru)**

Kapasitas Tertinggi — *mamayu hayuning bawana* — *bodhicitta* + *prajñā* + *yuganaddha*

Stupa Puncak (terbuka, hanya cahaya)

Puncak *Bodhipathakrama* — *cittatā* yang dikenali — *sahaja-bodhicitta*

Oyot Jero — Akar yang Dalam

Piwulang diukir di Borobudur — abad ke-8



Dipamkara Atiśa belajar 12 tahun di Suvarnavīpa



Bodhipathakrama lahir untuk Dromtönpa



Piwulang terserap menjadi kearifan Nusantara



Gotong royong · *Guyub rukun* · *Heneng Hening Awas Eling*

Benang ini tidak pernah putus

Migunani tumpraping liyan

*Berguna bagi sesama —
itulah yang diukir di Borobudur,
yang diajarkan Atisa kepada Dromtönpa,
yang masih berbisik dalam kearifan Nusantara.*

Salim Lee, 10 Mei 2026. Bumi Borobudur.

Kata kunci: *bodhipathakrama, Borobudur, ojol jero, penampakan dan kekosongan, prajñā dan upāya, tiga kapasitas.*