

EMPAT DAYA

Praktek Purifikasi Untuk Menghilangkan Karma-karma Negatif Masa Lampau

Berdasarkan ajaran Lama Zopa Rinpoche dalam
“*Daily Purification - A Short Vajrasattva Practice*” dan
“*Teachings from the Vajrasattva Retreat*”

Diterjemahkan dan disusun oleh
Tim Potowa Center
Revisi: Aug 2008

DAFTAR ISI

Mengapa Purifikasi	1
Praktek Purifikasi Empat Daya	2
Praktek Purifikasi Vajrasattva	4
Pengakuan Kegagalan Menjalankan Sila	8
Dedikasi	12
Apa yang Perlu Dilakukan Dengan Materi-materi dan Teks Dharma	

MENGAPA PURIFIKASI

Keberadaan kita sebagai manusia sangat berharga dan sangat sukar diperoleh. Dengan dilandasi pengetahuan dan welas asih, kesempatan yang langka ini memungkinkan kita untuk mencapai potensi tertinggi yaitu kebahagiaan sejati. Bukan sesuatu yang aneh jika setiap hari, setiap saat kita selalu mendambakan kebahagiaan, namun mengapa kebahagiaan yang kita alami sehari-hari selalu bersifat sementara bahkan hidup kita sering dipenuhi kekecewaan, ketakutan dan penderitaan?

Dalam Buddhadharma dijelaskan bahwa baik kebahagiaan maupun penderitaan semuanya mempunyai sebab. Jika kita membahagiakan atau membantu makhluk lain, ini akan menyebabkan kita sendiri mengalami kebahagiaan dalam kehidupan ini dan akhirnya mencapai kebahagiaan sejati. Tetapi karena pada dasarnya kita tidak dapat melihat sesuatu secara benar, perbuatan kita secara sengaja maupun tidak sengaja sering menyebabkan penderitaan makhluk lain. Inilah penyebab penderitaan kita sendiri!

Setiap pikiran, perkataan dan perbuatan kita selalu meninggalkan tilasan-tilasan dalam kesadaran kita. Inilah yang secara garis besar disebut "karma." Tilasan atau benih karma yang positif selalu membawa kenyamanan dan kebahagiaan, sedangkan tilasan atau benih karma yang negatif akan membawa penderitaan.

Atas dasar inilah, Buddhadharma menunjukkan cara-cara hidup yang positif - peduli kepada semua makhluk agar tercapainya kebahagiaan dan juga menghindari hal-hal yang negatif, yang merugikan makhluk lain, karena ini akan menyebabkan kita menderita.

Penjelasan-penjelasan di atas kedengarannya sederhana, tetapi sebenarnya sulit untuk dijalankan. Ini disebabkan banyaknya benih-benih karma negatif yang telah kita kumpulkan sejak masa tak berawal, yang akan matang sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan. Karma-karma negatif ini juga mempengaruhi pikiran kita sehingga kita cenderung mementingkan diri sendiri tanpa peduli kepada yang lain dan terus-menerus bertindak secara negatif. Karma-karma negatif lampau inilah yang menjadi penghalang besar setiap kali kita ingin melakukan sesuatu yang positif.

Belajar dan menjalankan Buddhadharma membantu kita menjaga dan mengawasi pikiran, perkataan dan perbuatan kita sekarang dan yang akan datang. Tetapi pengaruh dari karma-karma negatif yang kita kumpulkan sebelumnya harus kita purifikasi atau kita netralisirkan, seperti biji yang kita bakar hangus, agar tidak akan berbuah lagi. Tanpa dihilangkannya pengaruh karma-karma negatif yang terkumpul dalam kehidupan-kehidupan lampau, kita tidak akan dapat menghentikan penderitaan kita.

Dengan demikian belajar dan menjalankan Buddhadharma itu sebenarnya dapat disederhanakan menjadi dua bagian yaitu: (1) menghilangkan efek karma-karma negatif yang lama, menghindari karma negatif yang baru dan (2) mengumpulkan karma-karma positif mulai sekarang.

Buddhadharma menunjukkan cara untuk menghilangkan pengaruh karma-karma negatif masa lampau melalui praktek purifikasi yang disebut *Empat Daya (Caturbala)*. Praktek ini dijalankan berdasarkan ajaran yang terdapat dalam sutra yang bernama *Arya Catur Dharma Nirvesha Nama Mahayana Sutra* yang diajarkan oleh Bhagawan Buddha sendiri.

PRAKTEK PURIFIKASI EMPAT DAYA

Empat Daya (Sanskerta: *Caturbala*, Tibet: *Top Shi*, Inggris: *The Four Power*) digunakan untuk menghilangkan atau menetralkan pengaruh karma-karma negatif. *Empat Daya* ini harus dilakukan secara lengkap. Jika *Empat Daya* tidak dilakukan secara lengkap, maka upaya kita untuk menghilangkan karma-karma negatif tidak akan membawa hasil yang sempurna.

1. Daya Landasan (Sanskerta: *Asrayabala*, Tibet: *Rten gyi stobs*, Inggris: *Power of Foundation*)

Pertama-tama seperti ketika kita jatuh, kita membutuhkan landasan atau andalan yang kuat untuk bangkit kembali. Demikian juga, karena kita telah mengumpulkan banyak karma negatif, kita mengandalkan Triratna (Buddha, Dharma, dan Sangha). Sebagai landasan, kita kembali membangkitkan tekad untuk mencapai kesempurnaan - yaitu Kebuddhaan, demi semua makhluk. Ini disebut Bodhicitta. Daya landasan juga dapat diartikan sebagai berikut: karena karma negatif selalu ditujukan kepada Triratna atau makhluk lain, maka untuk menanggulangnya kita bertekad untuk selalu mengandalkan Triratna dan berupaya keras untuk mencapai kesempurnaan supaya kita lebih berguna untuk semua makhluk.

2. Daya Penyesalan (Sanskerta: *Vidusanasamudacara*, Tibet: *Rnam par sun 'byin pa'i stobs*, Inggris: *Power of Destruction* atau *Power of Regret*)

Daya penyesalan mempunyai kekuatan mencabut karma negatif beserta akar-akarnya. Penyesalan ini lain dengan perasaan bersalah (*guilty*). Penyesalan yang dimaksud di sini adalah penyesalan yang cerdas (*intelligent regret*), di mana kita mengakui dan mengerti bahwa kita telah melakukan karma negatif. Berdasarkan pengetahuan tentang *shunyata* dan cara bekerja atau matangnya benih-benih karma (*vasana*), kita yakin bahwa kita akan mengalami penderitaan yang merupakan akibat dari karma negatif yang kita lakukan. Kita tahu bahwa kita telah menanam benih yang akan menyebabkan penderitaan kita sendiri pada masa mendatang, karena itu kita sangat menyesalinya.

Perumpamaannya adalah sebagai berikut: misalnya ada tiga orang pergi bersama ke suatu restoran. Tiga orang ini memesan minuman yang sama dan langsung diminum bersama-sama. Beberapa menit kemudian, orang pertama tiba-tiba kejang-kejang dan langsung meninggal. Beberapa detik setelah orang pertama meninggal, orang kedua pun mulai kejang-kejang dan meninggal juga. Selain rasa kaget, rasa bertanggung jawab dan keinginan untuk membantu kedua temannya, perasaan yang timbul pada orang ketiga adalah penyesalan. Orang ketiga ini menyesal telah meneguk minuman tersebut, ia tahu bahwa ia akan mengalami hal yang sama seperti kedua temannya yang telah meninggal. Penyesalan timbul karena tahu akibat perbuatannya, ini disebut penyesalan yang cerdas atau *intelligent regret*.

3. Daya Penawar (Sanskerta: *Pratipaksasamudacara*, Tibet: *Gnyen po kun tu spyod pa'i stobs*, Inggris: *Power of Antidote*)

Dengan *Daya Penawar*, kita melakukan sesuatu untuk “membayar kembali” apa yang telah kita lakukan. Misalnya jika dulu kita sering membunuh hewan, maka sekarang kita melakukan praktek melindungi dan menyelamatkan hewan-hewan. Ada enam cara untuk “membayar kembali” atau menjalankan “obat penawar” untuk bermacam-macam karma negatif yang telah kita kumpulkan dalam kehidupan-kehidupan lampau:

a) Membaca dan mempelajari sutra-sutra dan ajaran-ajaran Buddha, misalnya *Prajnaparamita Hrdaya Sutra (Sutra Sari)*, *Sutra Pembelah Berlian (Diamond Cutter Sutra)* dan sebagainya.

b) Mempelajari dan melakukan meditasi tentang *shunyata*. Ini adalah cara yang paling ampuh karena membuat kita mengetahui sebab-sebab penderitaan dan kita dapat menghilangkan penyebabnya untuk selama-lamanya.

c) Melafalkan mantra-mantra dari sumber yang suci misalnya melafalkan mantra Vajrasattva dan menjalankan sila secara murni dalam kehidupan sehari-hari.

d) Membuat representasi para suci, misalnya: lukisan Buddha, patung Buddha, stupa, tsa-tsa, mencetak buku-buku Dharma, membantu pusat-pusat Dharma (vihara-vihara) dan sebagainya.

e) Memberikan persembahan-persembahan kepada para suci, yaitu para Buddha, Bodhisattva, Arhat, Arya dan Guru-guru spiritual kita. Persembahan tertinggi yang dapat kita berikan adalah upaya kita dalam mempraktekkan Dharma, yaitu melakukan apa yang telah diajarkan dalam kehidupan kita sehari-hari, dengan segala kegagalan maupun keberhasilan kita.

f) Melafalkan nama para Buddha dan Bodhisattva, misalnya nama 35 Buddha.

3. Daya Janji (Sanskerta: *Pratyapattibala*, Tibet: *Nyes pa las slar ldog pa'i stobs*, Inggris: *Power of Restraint*)

Di sini kita berjanji untuk tidak melakukan atau mengulangi suatu karma negatif, paling tidak untuk jangka waktu tertentu. Janji untuk mengendalikan, mengubah atau menghilangkan kebiasaan-kebiasaan negatif sangat penting, tetapi karena kita tidak dapat menghentikannya dengan segera sepanjang sisa hidup kita, maka kita memerlukan perencanaan. Misalnya untuk kebiasaan-kebiasaan yang kronis, kita mulai dengan menetapkan jangka waktu yang lebih pendek, misalnya lima menit. Kita berkonsentrasi penuh untuk tidak melakukan karma negatif tersebut selama lima menit. Jika kita melanggar janji yang kita buat, kita melakukan karma berbohong, dan ini tentu saja mengumpulkan lebih banyak karma negatif lagi. Oleh karena itu, kita harus menetapkan jangka waktu yang realistis. Kemudian jangka waktu tersebut kita perpanjang sampai akhirnya semua kebiasaan negatif dapat dihilangkan untuk selamanya.

PRAKTEK PURIFIKASI VAJRASATTVA

1. Daya Landasan

Mengandalkan Triratna atau Trisarana

“Saya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha selamanya,
 Saya mengandalkan ketiga yana,
 Para Daka dan Dakini dari yoga mantra rahasia,
 Para Vira dan Virini, para Dewa dan Dewi
 Dan para Bodhisattva dari sepuluh *bhumi*
 Tetapi yang terutama, saya mengandalkan Guru suci saya selamanya.” (3x)

2. Daya Penyesalan

Pertama-tama, ingatlah kembali definisi karma negatif, yaitu tindakan apapun yang menyebabkan penderitaan (*duhkha*), biasanya tindakan yang dimotivasi kesalahpengertian (*avidya*), keterikatan (*raga*), atau kebencian (*dvesha*).

“Hampir setiap tindakan yang saya lakukan, dua puluh empat jam sehari, dimotivasi oleh pikiran-pikiran duniawi, mempererat keterikatan pada kenyamanan hidup ini. Polanya selalu demikian sejak lahir sampai saat ini dan selalu seperti ini sejak kelahiran tanpa awal. Hampir semua karma yang saya lakukan selalu merugikan yang lain, yang merupakan penyebab penderitaan. Tidak hanya itu, tetapi secara terus-menerus saya telah gagal memegang janji-janji Pratimoksha, Bodhisattva dan Tantra. Yang paling buruk dari semuanya, saya telah menciptakan karma negatif yang paling berat terhadap Guru-guru spiritual - menjadi marah atau kesal terhadap mereka, memiliki pandangan keliru, tidak mempunyai pikiran bakti terhadap mereka, melukai tubuh suci mereka dan tidak menuruti nasihat-nasihat mereka. Memiliki tilasan-tilasan negatif seperti ini dalam kesadaran saya adalah tak tertahankan. Ini seperti saya telah menelan racun yang mematikan. Saya harus mempraktekkan obat penawarnya sekarang dan mempurifikasi semua karma negatif ini dengan segera, tanpa menunda sedetik pun.”

Dengan demikian, kembangkan perasaan mendesak dan menyesal yang kuat, mendalam dan tulus.

Mengingat *Anitya* dan Kematian

“Banyak orang seusia saya atau lebih muda telah meninggal dunia. Merupakan suatu keajaiban bahwa saya masih hidup dan mempunyai kesempatan luar biasa ini untuk mempurifikasi karma-karma negatif saya. Kematian itu pasti namun waktunya tidak pasti. Jika saya meninggal sekarang, saya pasti akan dilahirkan di alam-alam penderitaan. Karena saya tidak dapat mempraktekkan Dharma di sana, maka saya akan tetap berada di alam-alam penderitaan untuk waktu berkalpa-kalpa tak terhitung lamanya. Oleh sebab itu, alangkah beruntungnya saya dapat mempurifikasi karma-karma negatif saya sekarang, tanpa menunda sedetik pun, dengan mempraktekkan meditasi pelafalan Vajrasattva.”

Membangkitkan Bodhicitta

“Tetapi saya tidak mempraktekkan purifikasi Vajrasattva ini hanya untuk diri saya sendiri - tujuan hidup saya adalah membebaskan semua makhluk-makhluk neraka, preta, hewan, asura, sura dan makhluk-makhluk *antarabhava* dari semua penderitaan mereka dan sebab-sebabnya serta menghantarkan mereka mencapai Kebuddhaan. Untuk melakukan ini, pertama-tama saya harus mencapai pencerahan terlebih dahulu. Oleh karena itu, saya harus mempurifikasi semua karma negatif saya segera dengan mempraktekkan meditasi pelafalan Vajrasattva.”

Visualisasi

“Di atas mahkota kepala saya, duduk di atas sebuah teratai dan bantal bulan adalah Ayah dan Ibu Vajrasattva. Tubuh mereka berwarna putih; masing-masing mempunyai satu wajah dan dua lengan. Ayah Vajrasattva memegang sebuah vajra (dorje) dan lonceng, Ibu Vajrasattva memegang pisau melengkung dan kapala (mangkok tengkorak). Mereka saling berpelukan satu sama lain. Ayah dihiasi dengan enam mudra, Ibu dengan lima mudra. Ayah Vajrasattva duduk dalam posisi vajra sedangkan Ibu Vajrasattva duduk dalam posisi teratai.

“Vajrasattva adalah Guru utama saya, citta suci, Dharmakaya dari semua Buddha, karena welas asih yang tak tertahankan kepada saya dan semua makhluk lain, bermanifestasi dalam bentuk ini untuk mempurifikasi karma negatif saya dan makhluk-makhluk lain.”

Dengan cara ini, pikiran kita ditransformasikan menjadi bakti kepada Guru - sumber semua berkah inspirasi dan realisasi-realisisasi dari tahap-tahap mencapai Kebuddhaan.

“Di atas sebuah bantal bulan di cakra hati Vajrasattva, muncul aksara HUM dikelilingi oleh rangkaian 100 aksara mantra Vajrasattva. Arus kuat nektar putih mengalir dari HUM dan rangkaian 100 aksara mantra ini dan saya terpurifikasi dari semua penyakit, gangguan makhluk-makhluk halus, karma-karma negatif dan rintangan-rintangan.”

3. Daya Penawar

Pelafalan Mantra Vajrasattva

“OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA, VAJRASATTVA DENOPA TITHA, DIDO ME BHAVA, SUTO KAYO ME BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHI ME PRAYATSA, SARVA KARMA SU TSAME, TSITTAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAVAN SARVA TATHAGATHA, VAJRA MAME MUN TSA, VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHET”

Makna dari Mantra 100 Aksara Vajrasattva

Oh, Guru Vajrasattva, Engkau telah membangkitkan Bodhicitta sesuai dengan sumpah samaya-Mu. Dharmakaya suci-Mu secara bersamaan diperkaya dengan tindakan-tindakan suci untuk membebaskan makhluk-makhluk dari samsara. Apapun yang terjadi dalam hidup saya - kebahagiaan atau penderitaan, baik atau buruk - dengan pikiran-Mu yang suci dan senang hati, mohon jangan pernah meninggalkan

saya tetapi mohon bimbinglah saya. Mohon bimbinglah saya untuk mencapai semua kebahagiaan, termasuk kebahagiaan alam-alam yang lebih baik, untuk mewujudkan semua upaya dan pencapaian realisasi yang paling dalam maupun yang biasa, serta berikanlah inspirasi agar keagungan kelima prajna bersemayam dalam hati saya.

Lafalkan mantra 7 atau 21 x atau sebanyak mungkin, praktekan tiga cara, yaitu memurnikan dari atas ke bawah, memurnikan dari bawah ke atas dan memurnikan secara bersamaan dari bagian atas dan bawah.

Membangkitkan Keyakinan Bahwa Semua *Avidya*, *Klesha*, dan Karma Negatif Telah Terpurifikasi Semuanya Tanpa Sisa

“Dari atas mahkota kepala saya, Guru Vajrasattva berkata, ‘Oh, putra-putri keluarga agung, karma-karma negatif, rintangan-rintangan dan kegagalan dalam menjalankan sila atau sila yang telah rusak, semuanya telah terpurifikasi secara menyeluruh.’”

Bangkitkan keyakinan kuat bahwa semuanya telah terpurifikasi secara menyeluruh seperti yang dikatakan Guru Vajrasattva.

4. Daya Janji

“Di hadapan Guru Vajrasattva, saya berjanji tidak akan melakukan karma-karma negatif yang dapat dengan mudah saya tinggalkan; dan karma-karma negatif yang sulit saya tinggalkan, saya berjanji tidak akan melakukannya selama satu hari, satu jam atau paling tidak selama beberapa detik.

Penyerapan

Guru Vajrasattva sangat bahagia dengan janji Anda. Ayah dan Ibu Vajrasattva melebur menjadi cahaya dan larut menyatu dengan Anda. Tubuh, ucapan dan pikiran Anda menjadi tidak terpisahkan dengan tubuh, ucapan dan pikiran suci Guru Vajrasattva.

Dedikasi

“Dalam *shunyata*, tidak ada saya, pencipta karma negatif; tidak ada tindakan membuat karma negatif; tidak ada karma negatif yang terbentuk.”

Renungkan dan endapkan pengertian shunyata ini untuk beberapa saat. Dengan cara pandang ini, lihatlah semua fenomena sebagai bersifat shunya - tidak muncul dari sisi luar. Dengan pengertian shunyata, dedikasikan potensi-potensi karma positif ini.

“Melalui semua potensi positif (*punya*) dari tiga masa yang dikumpulkan oleh saya, para Buddha, para Bodhisattva dan semua makhluk lainnya (yang tampaknya nyata, tetapi sebenarnya bersifat *shunya*, semoga saya (yang tampaknya nyata tetapi bersifat *shunya*) mencapai keadaan Kebuddhaan Guru Vajrasattva (yang tampaknya nyata tetapi bersifat *shunya*) dan membimbing semua makhluk (yang tampaknya nyata tetapi bersifat *shunya*) pada Kebuddhaan ((yang tampaknya nyata tetapi bersifat *shunya*) dengan upaya-upaya saya sendiri (yang tampaknya nyata tetapi semuanya bersifat *shunya*, tidak muncul dari luar).

“Semoga Bodhicitta berharga, sumber dari semua kebahagiaan dan kesuksesan saya dan semua makhluk, bangkit dalam kesadaran saya dan kesadaran semua makhluk tanpa tertunda sedetik pun; dan semoga Bodhicitta yang telah bangkit menjadi tumbuh dan berkembang.

“Semoga saya dan semua makhluk memiliki *Lama* Tsongkhapa sebagai Guru utama dalam semua kehidupan, tidak akan pernah terpisahkan bahkan hanya satu detik dari marga suci yang sangat dipuji oleh para Buddha, dan mewujudkan marga yang lengkap - *Tiga Pencapaian Realisasi Spiritual Utama* dan kedua tahap dari Tantra Anuttarayoga - yang dasarnya adalah berbakti kepada Guru, dalam kesadaran kita secepat mungkin.

“Sama seperti Arya Manjushri dan Arya Samantabhadra menyadari hakikat sesungguhnya dari semua fenomena, saya juga mendedikasikan semua karma positif ini dengan cara yang terbaik, agar saya dapat mengikuti jejak mereka.

“Apapun karma-karma positif dari tiga masa yang menjadi obyek mudita semua Sugata, dengan cara yang sama, saya juga mendedikasikan semua akar karma positif ini dengan sempurna agar saya dapat menyempurnakan paramita-paramita.”

PENGAKUAN KEGAGALAN MENJALANKAN SILA

Namaskara Kepada 35 Buddha

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA (3x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (7x)

Saya yang bernama (*nama Anda*)
Sepanjang masa mengandalkan Guru,
Saya mengandalkan Buddha,
Saya mengandalkan Dharma,
Saya mengandalkan Sangha. (3x)

1. Kepada Guru, Bhagavan, Tathagata, Arhat Samyaksambuddha Shakyamuni, saya bersujud.
2. Kepada Tathagata Vajra-garbha-pramardin, saya bersujud.
3. Kepada Tathagata Ratnarcis, saya bersujud.
4. Kepada Tathagata Nageshvara-raja, saya bersujud.
5. Kepada Tathagata Virasena, saya bersujud.
6. Kepada Tathagata Vira-nandin, saya bersujud.
7. Kepada Tathagata Ratnagni, saya bersujud.
8. Kepada Tathagata Ratna-chandra-prabha, saya bersujud.
9. Kepada Tathagata Amogha-darshin, saya bersujud.
10. Kepada Tathagata Ratna-chandra, saya bersujud.
11. Kepada Tathagata Nirmala (atau Vimala), saya bersujud.
12. Kepada Tathagata Shuradatta, saya bersujud.
13. Kepada Tathagata Brahma, saya bersujud.
14. Kepada Tathagata Brahma-datta, saya bersujud.
15. Kepada Tathagata Varuna, saya bersujud.
16. Kepada Tathagata Varuna-deva, saya bersujud.
17. Kepada Tathagata Bhadra-shri, saya bersujud.
18. Kepada Tathagata Chandana-shri, saya bersujud.
19. Kepada Tathagata Anantaujas, saya bersujud.
20. Kepada Tathagata Prabhasa-shri, saya bersujud.
21. Kepada Tathagata Ashoka-shri, saya bersujud.
22. Kepada Tathagata Narayana, saya bersujud.
23. Kepada Tathagata Kusuma-shri, saya bersujud.
24. Kepada Tathagata Brahma-jyotir-vikriditabhijna, saya bersujud.
25. Kepada Tathagata Padma-jyotir-vikriditabhijna, saya bersujud.

26. Kepada Tathagata Dhana-shri, saya bersujud.
27. Kepada Tathagata Smrti-shri, saya bersujud.
28. Kepada Tathagata Suparikirtita-namadheya-shri, saya bersujud.
29. Kepada Tathagata Indra-ketu-dhvaja-raja, saya bersujud.
30. Kepada Tathagata Suvikranta-shri, saya bersujud.
31. Kepada Tathagata Yuddhajaya (atau Vijita-samgrama), saya bersujud.
32. Kepada Tathagata Vikranta-gamin-shri, saya bersujud.
33. Kepada Tathagata Samantavabhasa-vyuha-shri, saya bersujud.
34. Kepada Tathagata Ratna-padma-vikramin, saya bersujud.
35. Kepada Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha, Ratna-padma-supratishthita-shailendra-raja, saya bersujud.

(3x)

Namaskara Kepada Tujuh Buddha Penyembuhan

1. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Suparikirtitanamasiraja, saya bersujud.
2. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Svaragosaraja, saya bersujud.
3. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Suvarnabhadravimala, saya bersujud.
4. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Asokottamasiraja, saya bersujud.
5. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Dharmakirtisagara, saya bersujud.
6. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Abhijayaraja, saya bersujud.
7. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Bhaishajyaguru, saya bersujud.

Semua 35 Buddha dan yang lain, sebanyak para Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha yang ada, berdiam dan tinggal di seluruh alam semesta di sepuluh penjuru; semua Bhagavan Buddha, mohon beri perhatian kepada saya.

Dalam kehidupan ini dan semua kelahiran sejak masa tanpa awal dalam samsara, apapun karma-karma negatif yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya, atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya, seperti mencuri benda-benda stupa, benda-benda milik Sangha di sepuluh penjuru, menyebabkan makhluk lain melakukannya atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apapun *panca anantaryakarma* yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apapun sepuluh *akushala karma* yang telah saya lakukan, membuat makhluk lain melakukannya; atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apapun yang telah saya lakukan, karma-karma ini menyebabkan saya dan makhluk-makhluk lainnya terlahir di alam neraka, alam hewan, dan alam preta; atau di negara-negara barbar tanpa kehidupan religius, terlahir sebagai dewa-dewa berumur panjang, terlahir sebagai makhluk hidup dengan anggota tubuh tidak lengkap, memiliki cara pandang keliru (*avidya*), atau tidak senang

akan pencapaian Kebuddhaan. Di hadapan para Bhagavan Buddha yang merupakan perwujudan prajna sempurna, perwujudan mahakaruna sempurna, perwujudan pengetahuan sempurna (*sarvajnana*) itu sendiri, saya mengakui dan menyesali semua karma negatif ini, saya tidak akan menyembunyikan apapun dengan tidak mengakui dan menyesali satu karma negatif pun, dan mulai sekarang dan di masa yang akan datang saya akan menghentikan dan tidak melakukan karma-karma negatif ini lagi.

Semua Bhagavan Buddha, mohon beri perhatian kepada saya. Dalam kehidupan ini dan semua kelahiran sejak masa tanpa awal dalam samsara, apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan menjalankan dana paramita, bahkan hanya tindakan sederhana seperti memberi makanan kepada hewan; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan menjalankan Hastasila Mahayana; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan menjalankan sila moralitas; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan secara penuh mematangkan potensi-potensi karma positif makhluk-makhluk; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan membangkitkan Bodhicitta; dan apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan mempelajari shunyata; semua kumpulan *punyasambhara* dan *jnanasambhara* ini saya dedikasikan demi tercapainya keadaan tertinggi, paling sempurna, yang lebih tinggi dari yang tertinggi, yang lebih agung dari yang teragung. Dengan ini, saya mendedikasikan semuanya demi tercapainya Anuttara Samyaksambodhi.

Sama seperti para Bhagavan Buddha di masa lampau mendedikasikan semua potensi karma positif mereka, dan sama seperti para Bhagavan Buddha di masa mendatang mendedikasikan semua potensi karma positif mereka, maka saya juga mendedikasikan semua potensi karma positif ini.

Saya mengakui semua karma negatif satu persatu. Saya turut bermudita atas semua kebajikan yang dilakukan. Oh semua Buddha, mohon penuhilah permohonan saya: semoga saya mencapai realisasi prajna tertinggi.

Kepada semua Bhagavan, yang teragung di antara manusia - yang hidup di masa sekarang, masa lalu, dan masa mendatang - kepada semua Bhagavan yang memiliki kualitas-kualitas seluas samudera tanpa batas, dengan tangan beranjali saya jadikan andalan.

Pengakuan Secara Umum

Sungguh sengsara saya!

Oh Guru agung Vajradhara, semua Buddha dan Bodhisattva yang berada di sepuluh penjuru, dan semua Arya Sangha, mohon beri perhatian kepada saya.

Saya, yang bernama (*sebutkan nama Anda*) sejak masa tanpa awal dalam samsara sampai saat ini, telah berada di bawah kendali klesha-klesha seperti keterikatan (*raga*), kebencian (*dvesha*) dan kesalahpengertian (*avidya*) melalui tubuh, ucapan dan pikiran. Saya telah melakukan sepuluh karma negatif (*akushala karma*). Saya telah melakukan lima karma negatif paling berat (*panca anantaryakarma*) dan saya telah melakukan lima karma yang mendekati *panca anantaryakarma*. Saya telah melanggar sila-sila Pratimoksha, sila-sila Bodhisattva, dan samaya dari mantra rahasia (sila-sila Tantra).

Saya telah memperlakukan ayah dan ibu secara tidak hormat, memperlakukan Guru Vajra dan Kepala Vihara secara tidak hormat, memperlakukan para kalyanamitra dan anggota Sangha secara tidak hormat. Saya telah melakukan hal-hal yang melukai Triratna, menolak Dharma suci, mengeritik para Arya Sangha, melukai makhluk-makhluk lain, dan lain sebagainya. Karma-karma negatif ini dan yang lainnya yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya, turut bergembira ketika makhluk-makhluk lain melakukannya, dan lain sebagainya.

Di hadapan Guru agung Vajradhara, semua Buddha dan Bodhisattva yang berada di sepuluh penjuru, dan Arya Sangha, saya mengakui semua karma negatif dan kegagalan dalam menjaga sila-sila ini yang merupakan rintangan terhadap kelahiran-kelahiran yang lebih baik dan pembebasan, dan menjadi sebab-sebab keberadaan di alam-alam penderitaan. Saya tidak menyembunyikannya, dan saya menerimanya sebagai karma-karma negatif. Saya berjanji tidak akan melakukannya lagi di masa mendatang. Dengan mengakui dan menyesalinya, saya akan mencapai kebahagiaan, namun jika saya tidak mengakui dan menyesalinya, kebahagiaan sejati tidak akan tercapai.

DEDIKASI

Melalui potensi-potensi positif dari perbuatan baik ini
Semoga saya segera mencapai keadaan Guru Buddha
Dan membimbing semua makhluk tanpa kecuali
Pada keadaan pencerahan.

Semoga Bodhicitta
Yang belum bangkit, tumbuh dan berkembang
Semoga yang sudah bangkit perkembangannya tidak berkurang
Tetapi meningkat terus-menerus.

Dalam seluruh kelahiran, semoga saya tidak pernah terpisahkan dari
Guru-guru spiritual yang sempurna dan menikmati Dharma yang sempurna
Menyempurnakan semua kualitas dari tahap dan jalan
Semoga saya secepatnya mencapai keadaan citta Guru Buddha Vajradhara.

Melalui kebajikan yang telah saya lakukan
Semoga semua makhluk menyempurnakan kedua pengumpulan (*punya* dan *jnana*)
Dengan demikian merealisasi kedua tubuh (*Rupakaya* dan *Dharmakaya*)
Yang dihasilkan dari kedua pengumpulan tersebut.

APA YANG PERLU DILAKUKAN DENGAN MATERI-MATERI DAN TEKS DHARMA

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati bagi semua makhluk. Tulisan seperti yang Anda pegang ini bisa dipraktekkan dan diintegrasikan dalam hidup Anda untuk memperoleh kebahagiaan yang Anda cari. Oleh karena itu, apapun yang mengandung ajaran Dharma, nama-nama dari Guru-guru suci atau gambar-gambar Buddha, adalah lebih berharga daripada obyek materi lainnya dan harus diperlakukan dengan hormat. Untuk menghindari menciptakan karma untuk tidak bertemu dengan Dharma lagi dalam kehidupan-kehidupan mendatang, mohon jangan meletakkan buku-buku atau benda-benda suci lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan benda-benda lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk mengganjal meja, dan sebagainya. Tulisan Dharma apapun harus disimpan di tempat yang bersih, tinggi, terpisah dari buku-buku duniawi dan dibungkus dengan kain saat dibawa.