

*Kaluhuran Kalairake  
Dadi Manungsa*



DAGPO RINPOCHE

*Kaluhuran Kalairake*  
*Dadi Manungsa*

PANEMUNE GURU-GURU LIYANE SARTA PIWULANGE

DAGPO RINPOCHE

Penerbit Padi Emas  
2017

Didum kanthi gratis cacahé 1000 eksemplar

Dibabarake dening:  
ngkang Minulya Dagpo Rinpoche  
Ing Montdore, Prancis, tahun 2000

Ditranskrip dening: Kadam Tashi Choe Ling Malaysia  
Diterjemahake saka bahasa Inggris menyang basa Indonesia dening:  
Se Yoen

Disulih basa saka basa Indonesia menyang basa Jawa dening:  
Sugiyatno, S.Ag

Pangrancang samak: Listya Dharani S. R.

Tata letak lan artistik dening: Karunika Devi S. R.

Hak cipta tulisan terjemahan Indonesia © 2017 Penerbit Padi Emas

Cetakan kapisan Mei 2017

Ora dikeparengake nggandhakake jroning wujud apa bae, saperangan utawa kabeh,  
tanpa idin katulis saka Penerbit Padi Emas. Isi buku iki bisa dicuplik kanggo rujukan  
tanpa idin saka penerbit kanthi tetep nulisake jenenge penerbit.

### **Penerbit Padi Emas**

Distributor: Lamrimnesia  
HP/WA: +62 812 2281 6044  
f. facebook.com/lamrimnesia  
email: info@lamrimnesia.org  
website: www.lamrimnesia.org

## *Daftar Isi*

|   |      |
|---|------|
| Penerbit Padi Emas                          | vii  |
| Bebuka                                      | ix   |
| Transkrip Piwulang                          | x    |
| Serat Lelakon Cendhak                       | xiii |
| 1. Kaluhuran Kalairake Dadi Manungsa        | 1    |
| 2. Salinan Saka Para Guru Agung             | 29   |
| 3. Ringkesan lan Maneka Pitutur sarta Saran | 39   |
| Dedikasi                                    | 47   |
| Sawijining Pitutur                          | 48   |

# Lamrimnesia

Pathway to Everlasting Happiness

Lamrimnesia mengemban misi untuk melestarikan dan menyebarkan Dharma ke seluruh Indonesia melalui berbagai media masa kini.

Kegiatan Lamrimnesia antara lain sebagai berikut:



Menerbitkan Teks Dharma dan CD Dharma gratis



Membagikan Teks Dharma Gratis ke seluruh Indonesia



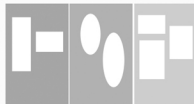
Retret & Pengajaran Dharma berkala



Sosial Media Campaign



Mentranskrip Ajaran para Guru Besar



Pameran Dharma



Menerjemahkan Buku-buku berkualitas



Ilustrasi Buku Dharma & Pembuat Konten Medsos



Roadshow ke sekolah dan kampus

# Bersediakah Anda menjadi



Mengikuti jejak Ananthapindika, Bimbisara dan Ashoka dalam menyokong penyebaran Buddha Dharma di zaman dahulu, Lamrimnesia mengajak Anda untuk menjaga keberlangsungan Buddha Dharma yang telah diwariskan oleh Mereka di zaman sekarang ini.

Salurkan dana Anda ke rekening  
**BCA 0079 388 388**  
**Mandiri 119 009 388 388 0**  
**A.n. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan  
Lamrim Nusantara**

Apabila Anda ingin berdonasi secara rutin,  
silakan mendaftar ke Call Center Lamrimnesia  
**(+62812 2281 6044)**

Dana yang Anda salurkan, akan digunakan untuk:  
35% Penerbitan & Penyebaran Buku Dharma (SEBAR),  
35% Kegiatan Dharma (AJAR)  
30% Operasional & Mobilisasi Relawan (PROMOSI & AJAK)



*“Setiap rupiah yang Anda donasikan akan membuka kesempatan bagi pencerahan teman-teman kita di seluruh pelosok di Indonesia.”*





## *Penerbit Padi Emas*

### SEJARAH RINGKES

Padi Emas madeg nalika 14 Februari 2017; mujudake lembaga penerbitan non-profit sing katujokake kanggo nglestarekake lan nyebarake piwulang ajine Y.M. Dagpo Rinpoche sing diparingake jroning pamulangan, sing dianakake ing Indonesia apadene ing njaban Indonesia. Piwulang iki diaturake jroning wujud tulisan lan lisan. Dene rekaman sing digarap yaiku rekaman-rekaman sing wis diduweni dening penerbit apadene sing dikumpulake sithik mbaka sithik saka sambangane para donator.

Jaman biyen, Y.A. Ananda, siswa kinasih Sang Buddha antuk pakurmatan kanggo ngambali Sutra (piwulang-piwulang) Sang Buddha, lan Y.A. Upali ngambali Vinaya (paugeran-paugeran). Piwulang Abhidharma diambali dening Y.A. Mahakassapa. Sabanjure jroning sidhang agung kaping IV Tripitaka lan komentare ditulis ing godhong lontar kang sapisanan. Dadi budaya nulisake apa sing diwulangake guru wis lumaku wiwit jaman biyen.

Jeneng Penerbit Padi Emas diinsprasi dening sawijining jeneng sing banget diormati nalika abad kaping-8 nganti abad kaping-12, yaiku Suwarnadwipa, sing ateges pulo emas. Iki mujudake sebutan tumrap Kerajaan Sriwijaya sing dumunung ing Pulo Sumatera, papane sawijining guru agung sing asma Serlingpa Dharmakirti. Y.M. Dagpo Rinpoche dipercaya minangka titising guru agung kasebut.

Ana sawetara panemu magayutan asal mulaning jeneng Suawrnadwipa. Sing kapisan, marga mbiyen ing papan kasebut rame banget diparani dening para sodagar saka saindenging donya sing nggawa barang-barang dagangan kang ginawe saka emas, saengga emas-emas tansah numpuk ning papan kasebut. penemu liya



ngandhakake menawa amarga papan kasebut subur banget saengga nalika mangsa panen, papan kasebut bakal katon kaya emas amarga kinemulan dening sawah-sawah kanthi pari sing wis kuning.

Pari uga nglambangake kamakmuran lan katentreman sarta mujudake sumber panguripaning bangsa iki, mula penerbit migunakake jeneng Padi Emas (pari emas) iki kanthi pangajab penerbit iki uga bisa dadi sumber jroning nglestarekake la nyebarake Buddha Dharma ing bumi Nuswantara iki.

Piwulange Y.M Dago Rinpoche iki katerbitake jroning pirang-pirang basa, ing antarane basa Indonesia, bas Jawa, basa Bali, basa Hokkian (lisan); kanthi tujuan mbiyantu marang para pawongan kanggo nyinaoni piwulang jroning basa sing dingerteni. Anggitan-anggitan iki kanggo tujuan pendidikan saengga para pawongan bisa nggayuh daya kabecikane, lan batine gumregah kanggo angemban tanggung jawab lan leladi kang tanpa winates marang sakabehing titah.

Penerbit uga makarya bebarengan karo Punjer-punjer Rinpoche ing maneka Negara, kayata Malaysia, Perancis, Belanda lan liya-liyane.

Asil sing ditampa penerbit saka donator ora digunakake kanggo keperluan minangka bebathen, nanging dikumpulake lan dipigunakake kanthi pangati-ati kanggo nerbitake buku sing luwih akeh maneh. Pambeya anyakup panyetak, pangiriman, promosi lan operasional. Penerbit ngugemi prinsip-prinsip Buddhis jroning masalah iki.

## **VISI**

Nglestarekake lan nyebarake piwulange Y.M. Dago Rinpoche menyang saindenging Nusantara.

## **MISI**

Nyalin lan nerbitake piwulange Y.M. Dago Rinpoche jroning maneka basa kanggo masyarakat Indonesia.

## *Bebuka*

Topik iki mujudake perangan saka sakabehing sistem, sing wis ditata jroning rerangken tataran-tataran sing bakal nuntun awakke dewe tumuju marang pepadhang. Atur iki jroning basa Tibet diarani 'Lamrim'. Kaluhuran Kalairake Dadi Manungsa mujudake salah sijine topik meditasi jroning Lamrim.

Jroning garis gedhe Lamrim, sing asesirah Prentah-prentahe Guru sing Aji, topik 'panguripane manungsa sing mardika lan kaberkahan iki', nduweni pangajab kanggo njurung marang awakke dewe kanggo migunakake panguripan awakke dewe minangka manungsa. Awakke dewe mbokmenawa nduweni rasa rangu-rangu ngenani kekuwatan kia kanggo nggayuh maneka bab kanthi wujud panguripan awakke dewe wektu iki. Kanggo ngawekani rasa rangu-rangu kasebut lan kanggo ndadekake yakin banget menawa kanthi wujud panguripan awakke dewe minangka manungsa saiki, awakke dewe nduweni kekuwatan kanggo nggayuh tataran spiritual sing dhuwur, mula awakke dewe menggalihake topik iki.

Buku iki mujudake salinan/terjemahan saka transkrip pambabaring Dharma ngenani Kaluhuran Kalairake Dadi Manungsa dening Inggang Minulya Dagpo Lama Rinpoche ing Montdore-Prancis taun 2000.

Buku iki awakke dewe cithak minangka bahan meditasi penggalihan ngenani kahanan awakke dewe minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan bisa digunakake kanthi tumemen kanggo nggayuh tataran spiritual sing Dhuwur, saengga anggawa kabagya tumrap sakabehing titah.

Mettacittena,

**Kadam Choe Ling Bandung**

## *Transkrip Piwulang*

“Transkrip” tegese salinan tembung mbaka tembung saka sawijining tuturan lisan sing diparingake dening sawijining pawongan utawa luwih. Transkrip piwulang tegese salinan tembung mbaka tembung sing diparingake dening sawijining guru jroning sawijining pamulangan.

Anggitan tinulis utawa literatur aliran transkrip jroning tradisi Tibet diarani *Sintri (Zin Bris)* yaiku nyalin adhedhasar pangeling-eling. Jaman biyen, sawijining siswa bakal ngrungokake piwulange gurune kanthi tumemen lan sabanjure si siswa bakal nulisake maneh apa sing wis dirungu. Kitab Suci Buddhis Tripitaka mujudake salinan sing disusun dening siswa-siswane Sang Buddha adhedhasar kekuwatan pangeling-eling.

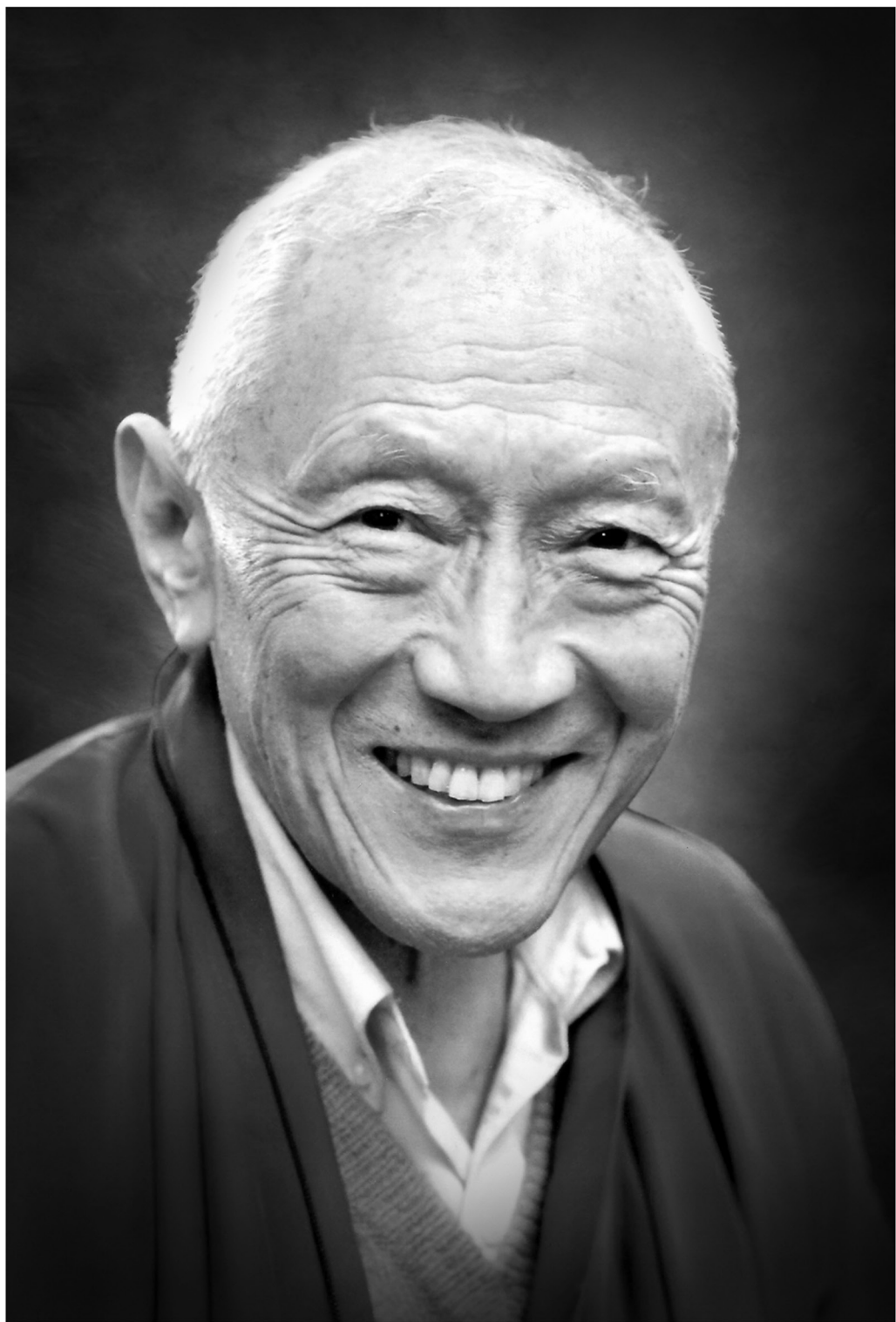
Sumber salinan paling penting ing abad kaping-20 yaiku salinan sing dianggit dening Kyabje Trijang Rinpoche adhedhasar pangeling-eling saka sesi piwulang sing diparingake dening Pabongka Rinpoche. Salinan asli basa Tibet iki sing sabanjure diterbitake dadi telung jilid literatur legendaris sing irah-irahane *Liberation in Our Hands*. Terjemahan basa Indonesiane diterbitake dening Penerbit Kadam Choeling kanthi irah-irahan “Pembebasan di Tangan Kita”

Ing jaman modern, para siswa nyimpen lan ngugemi piwulang-piwulang lisan sing diparingake dening sawijining guru jroning wujud rekaman suara. Bahan rekaman suara iki sabanjure diolah dadi tulisan sing diarani buku salinan.

Carane maca buku transkrip beda karo carane maca buku salumrahe. Maca buku transkrip kudu dikantheni keyakinan sinartan tambahan sumber tulisan lan tulisan-tulisan pendhukung liyane. Maca buku salinan bisa diibaratake ngrungokake piwulang kanthi langsung.

Nalika maca buku salinan, kita kudu ngetrapake cara ngrungokake piwulang Lamrim, yaiku nyingkiri telung kesalahan sawijining genthong lan ngetrapake nem pangeling-eling. Kanthi mangkono, tindak laku maca buku salinan dadi migunani.

Lamrimnesia  
Pathway to Everlasting Happiness



## *Serat Lelakon Cendhak*

Dagpo Rinpoche uga dikenal kanthi asma *Bamchoe Rinpoche*, lahir nalika tahun 1932 ing Distrik Konpo, sawetan-lor Tibet. Nalika umur 2 tahun, panjenengane dikenali dening H.H. Dalai Lama kaping 13 minangka titising *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Nalika umur 6 tahun, panjenengane lumebu ing vihara Bamchoe, sacedhake distrik Dagpo. Ing vihara kasebut, panjenengane sinau maca lan nulis, uga wiwit sinau dhasar-dhasar sutra lan tantra. Nalika umur 13 tahun, panjenengane lumebu vihara *Dagpo Shedrup Ling* saperlu nyinaoni 5 topik utama saka filosofis Buddhis yaiku Logika, Paramita, Madhyamika, AbhiDharma lan Vinaya.

Sawise sinau sasuwene 11 tahun ing *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche nerusake pasinaone ing Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung iki mapan ing sacedhake kutha Lasha. Panjenengane sinau ing salah siji saka 4 universitas sing diduweni Vihara kasebut, yaiku *Gomang Dratsang*. Ana ing kana panjenengane nggegulang ngelmu babagan filosofis Buddhis lan mligine panjenengane sinau filosofi adhedhasar buku piwulang (textbook) saka Gomang Dratsang, yaiku komentar saka *Jamyang Shepa*. Sasuwene panjenengane cumondhok ing *Gomang Dratsang* (lan banjur uga ing pangungsen, ing India lan Eropa), panjenengane sinau sakjroning tuntunane Guru saka Mongolia kang kondhang *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*. Amarga panggonan pasinaone ora adoh saka Lhasa kang minangka ibukota Tibet, panjenengane uga duwe kalodhangan kanggo nekani pirang-pirang ceramah Dharma lan nampa akeh piwulang lesan saka pirang-pirang guru kang beda. Amarga saka kuwi, Rinpoche mujudake salah sawiji saka sethithik Lama (guru) kang nyekel silsilah-silsilah piwulang Buddha.

Sasuwene iki, Dagpo Rinpoche, sing asma jangkepe **Dagpo**

**Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, wis sinau saka 34 guru Buddhis, mligine 2 tutor (pembimbing) saka H.H. Dalai Lama kaping 14, yaiku *Kyabje Ling Rinpoche* lan *Kyabje Trijang Rinpoche*, lan uga saka H.H. Dalai Lama kaping 14 dhewe. Sakjroning tuntunane para-para kasebut, Rinpoche nyinaoni 5 Topik Utama lan Tantra (panjenengane wis nampa pirang pirang *Inisiasi* lan nindakake *retret*). Kajaba iku, panjenengane uga sinau astrologi, puisi, tata basa, lan sejarah.

Panjenengane sinau ing *Gomang Dratsang* nganti penyerbuan komunis menyang Tibet tahun 1959. Nalika tahun iku, ing umur 27 tahun, panjenengane nusul H.H. Dalai lama kaping 14 lan guru-guru Buddhis liyane, menyang pengasingan ing India. Ora suwe sawise tekane ing India, panjenengane diundang menyang Perancis saperlu mbiyantu para Tibetologis Perancis sakjroning panalitene ngenani agama lan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa iki kepengin ngundang panjenengane amarga kapinterane sarta pamikiran panjenengane sing tinarbuka (*open minded*). Kanthi pitutur lan berkah saka para gurune, panjenengane nekani undangan kasebut lan antuk beasiswa *Rockefeller*. Panjenengane mujudake Lama kapisan sing teka ing Perancis. Panjenengane mulang Basa lan Budaya Tibet sasuwene 30 tahun ing *School of Oriental Studies*, Paris. Sawise pensiun, panjenengane tetep nerusake studi lan riset pribadine. Panjenengane wis akeh mbiyantu nyusun buku ngenani Tibet lan Buddhisme, uga melu andhil sakjroning maneka program ing televisi lan radio.

Sawise nyinaoni Basa Perancis lan Inggris sarta nyecep pola pikir wong barat, nalika tahun 1978 panjenengane sidane sumadiya kanggo wiwit mulang Dharma mulia saka Buddha Sakyamuni. Nalika tahun iku, panjenengane ngedegake pusat Dharma sing jenenge Institut Ganden Ling ing *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Ing papan iki, panjenengane maringake piwulang ngenani Buddhisme, donga, sarta meditasi. Wiwit tahun 1978 saengga saiki panjenengane wis ngrawuhi pirang-pirang negara, ing antarane menyang Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, lan Indonesia.

Panjenengane wiwit rawuh ing Indonesia nalika tahun 1988. Wiwit iku, saben tahun panjenengane kanthi ajeg menyang Indonesia saperlu mbabarake Dharma, maringake transmisi piwulang Buddha, mligine piwulang Lamrim, lan maringi sawetara *inisiasi sarta berkah*.

## RIWAYAT WEKTU KEPUNGKUR

Dagpo Rinpoche sing saiki, dikenali dening H.H. Dalai Lama kaping 13 minangka titisaning *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche sadurunge iki sadurunge wis dikenali minangka titising sawijining mahaguru saka Indonesia sing asmane **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa kalairake sakjroning kulawarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), sing uga mujudake perangan saka kulawarga *Sailendravamsa* (dinasti Sailendra, ing Yavadwipa), amarga *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) mujudake putra saka *Sri-Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra iku sing mbangun Candhi Borobudur. Kulawarga leluhur Rinpoche uga melu andhil sakjroning *Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda*, sing ngrembaka nalika paprentahan kadhatuan Sriwijaya nalika abad kaping 7. Suvarnadwipa banjur dadi Bhikshu kanthi asma *ordinasi Dharmakirti*. Panjenengane nggegulang dhiriana ing maneka panggonan, kalebu uga sinau ing India. Awit saka upaya sing tumemen, pungkasane panjenengane kasil anggayuh *realisasi* paling dhuwur minangka sawijining Bodhisattva. Kuncaraning asma panjenengane sumebar adoh nganti tekan India, Cina, sarta Tibet. Ing Tibet panjenengane dikenal kanthi asma **Lama Serlingpa**.

Atisha nempuh laku suwene 13 wulan liwat segara saka India, kanthi kahanan sing angel banget, kanggo ketemu karo Suvarnadwipa ing Indonesia, supaya antuk pituduh ngenani Bodhicitta (tekad nggayuh ka-Buddha-an kanggo kabecikaning kabeh titah) saka panjenengane. Suvarnadwipa maringake pesen piwulang sing asale saka Manjushri, yaiku “*Ngijolake diri pribadi karo titah liya*” (*Exchanging Self and Others*). Sawise sinau saka Suvarnadwipa, Atisah bali menyang India lan sabanjure diundang menyang Tibet. Ing kana Atisha nindakake



andhil sing penting banget kanggo nggawa kemajuan tumrap Agama Buddha. Atisha dadi salah sawijining mahaguru sing banget kinormatan sakjroning Agama Buddha Tibet. Guru besar loro iki, Suvarnadwipa lan Atisha, ketemu maneh ing jaman saiki sakjroning sesambungan guru lan murid sing padha, yaiku nalika Atisha tumitah maneh minangka *Pabongkha Rinpoche* lan nampa piwulang ngenani Bodhicitta saka *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup iki nduweni andhil sing penting banget tumrap Buddhisme Tibet kanthi nguripake maneh piwulang Lamrim ing perangan kidul Tibet. Panjenengane kawentar banget awit pamedhare ngenani Lamrim lan awit tindak nyata panjenengane babagan Bodhicitta. Akeh guru Lamrim ing nalika iku sing antuk pesen piwulang lan wedharan Lamrim saka panjenengane saengga nggayuh tindak nyata saka piwulang Lamrim kasebut.

Silsilah tumitising Dagpo Rinpoche liyane akeh banget. Kalebu guru-guru besar kaya Bodhisattva Taktunu sing urip nalika jamane Buddha jaman mula. Panjengane lila ngedol secuil daginge kanggo ngaturi pisungsung marang gurune. Kajaba iku, yogi India sing asmane *Virupa* lan cendekiawan *Gunaprabha* uga diyakini minangka titising Rinpoche.

Ing Tibet dhewe, guru-guru sing kalebu sakjroning silsilah Dagpo Rinpoche yaiku *Marpa Lotsawa Sang Penerjemah*, sing ngedegake sekte Buddhis Kagyu. Panjenengane kawentar amarga dadi guru sing mbimbing *Jetsun Milarepa* nggayuh pepadhang kanthi latihan sing abot banget. Kajaba iku, *Landroel Lama Rinpoche*, guru meditasi lan cendekiawan sing penting nalika abad kaping 18, siswa saka H.H. Dalai Lama kaping 7. Kayadene Milarepa, *Landroel Lama Rinpoche* uga duweni jaman nom-noman sing angel. Panjenengane dadi salah sawijine guru kawentar ing abad kasebut, lan guru saka para cendekiawan ing antarane *Jigme Wangpo*. Panjenengane uga nyusun karangan ringkes sing akehe 23 jilid. Ing jaman saiki, saperangan Kepala Vihara *Dagpo Shedrup Ling* uga kalebu sakjroning titisaning Rinpoche sadurunge.



1

## *Kaluhuran Kalairake Dadi Manungsa*

Jroning Lamrim, topik meditasi ngenani kalairake dadi manungsa sing pinunjul, luwar lan kaberkahan nduweni telung perangan:

- a. Ngenali anane manungsa kanthi wolung kamardikan lan sepuluh berkahe;
- b. Nglenggana kayangapa gedhe ajine; lan
- c. Menggalihake kayangapa angele kanggo anggayuh.

Apa gegayuhan meditasi saka topik ‘Panguripaning manungsa sing mardika lan kaberkahan iki’? kaya kang katulis jroning lajering Lamrim, sing asesirah Prentah-prentahing Guru sing Aji, sedyane yaiku anjurung marang dhiri awakke dewe supaya migunakake panguripan awakke dewe minangka manungsa. Mbokmenawa awakke dewe nduweni rasa rangu-rangu ngenani kabisan awakke dewe kanggo anggayuh maneka warna perkara kanthi wujud urip awakke dewe saiki. Kanggo ngawekani rasa rangu-rangu kasebut lan kanggo ndadekake

yakin banget menawa kanthi urip awakke dewe minangka manungsa saiki, awakke dewe nduweni kabisan kanggo nggayuh tataran-tataran spiritual sing dhuwur, mula awakke dewe nindakake meditasi ngenani topik iki.

## **A. NGENALI ANANE MANUNGSA KANTHI WOLUNG KAMARDIKAN LAN SEPULUH BERKAHE**

Sing kapisan saka meditasi iki yaiku ngawruhi anane manungsa kanthi kamardikan lan berkahe. Menawa awakke dewe ora mangerteni lan ngawruhi babagan iki, awakke dewe bakal padha karo pawongan sing nduweni mustika ananging ora mangerteni kayangapa gedhene ajine. Wujud urip sing awakke dewe duweni saiki nduweni wolulas sipat sing beda-beda yaiku wolung kamardikan (utawa wujud katentreman) lan sepuluh berkah (utawa kaanan sing becik).

### **WOLUNG KAMARDIKAN**

Kanggo mangerteni wolung wujud saka kamardikan iki, awakke dewe perlu mangerteni apa sing dikarepake wolung perkara sing ora mardika. Wolung perkara sing ora mardika yaiku menawa awakke dewe kalairake dadi titah neraka, dadi setan keluwen, dadi kewan, dadi dewa sing umure dawa banget, dadi pawongan kanthi wawasan kliru, nduweni indra sing ora sehat, dilairake ing papan kang mencil lan kalairake ing papan sing ora nduweni dalan tumuju marang Buddha Dharma.

### **PATANG WUJUD PEPALANG SING ORA MAGAYUTAN KARO MANUNGSA**

#### **1. AWAKKE DEWE LUWAR SAKA KALAIRAKE DADI TITAH NERAKA**

Awakke dewe wis luwar saka kahanan ora mardika kalairake dadi titah neraka. Kena apa diarani menawa kalairake minangka titah

neraka iku mujudake kahanan ora mardika? Amarga titah neraka iku kagubeng banget dening panandange dhewe, saengga dheweke ora nduweni kabisan sithik-sithika kanggo mikirake perkara liya. Pikirane sawutuhe wis kagubeng dening panandang-panandang iku saengga dheweke ora bisa ngalihake pikirane marang Dharma. Aja maneh ngomongake ngenani kalairake dadi tiah neraka, jroning urip awakke dewe saiki bae, nalika awakke dewe lara uawa ngalami rasa perih sing nemen, awakke dewe uga ora bisa ngalihake pikiran awakke dewe marang Dharma. Awakke dewe mugen marang rasa lara awakke dewe lan pikiran awakke dewe mung ngajap supaya rasa lara iku bisa ilang. Mula saka iku, awakke dewe kudu bener-bener gembira menawa saiki awakke dewe bisa luwar saka pepalang gedhe jroning nindakake Dharma, yaiku kalairake jroning alam neraka, lan menawa wektu iki awakke dewe ngrasakake sawijining wujud sing kapisan saka katentreman utawa kamardikan iki. Awakke dewe ora sapatense nggalihake bab iki minangka samubarang sing abstrak utawa ora maujud, nanging awakke dewe anggambarake menawa awakke dewe jroning kahanan sing mangkono, kalairake ing neraka kanthi kabeh panandange.

## **2. AWAKKE DEWE LUWAR SAKA KALAIRAKE DADI SETAN KELUWEN LAN KENGELAKEN**

Menawa awakke dewe kalairake dadi setan keluwen (preta), awakke dewe kudu nindakake pasiksan sing ora ana enteke amarga ngelak lan luwe. Nglenggana menawa awakke dewe wis nyingkiri wujud ora mardika iki, awakke dewe kudune rumangsa maturnuwun. Sepisan maneh, aja maneh ngomongake ngenani rasa luwe lan ngelak banget sing dirasakake dening setan keluwen (preta). Minangka manungsa bae, nalika awakke dewe ngelih utawa ngelak, menawa Guru awakke dewe ngrasakake awakke dewe lungguh lan meditasi, awakke dewe ngrasakake menawa bab kasebut angel banget ditindakake. Awakke dewe bakal rumangsa ora kuwawa tenan kanggo meditasi jroning

kahanan sing kaya mangkono. Sing ana jroning pikiran awakke dewe mung golek samubarang sing bisa dipangan uawa diombe. Sawise nglenggana menawa awakke dewe wis nyingkiri wujud ora mardika kaya sing tumanduk marang setan keluwen, awakke dewe kudune ngrasakake kabagyan sing linuwih.

### **3. AWAKKE DEWE LUWAR SAKA KALAIRAKE DADI KEWAN**

Sabanjure awakke dewe umpamakke menawa awakke dewe kalairake dadi sawijining kewan. Pepalang utamane kalairake dadi kewan yaiku bodho lan kethul ing pikir. Awakke dewe mangerteni menawa awakke dewe rembugan karo kucing, *'yen kowe maca sithik bae mantra Mani (Om Mani Padme Hum), kowe bakal enggal-enggal nggayuh pepadhang'*, omongan kasebut ora nduweni daya apa-apa (mesthi bae, mung kanthi ngucap Om Mani Padme Hum bae, awakke dewe ora bakal nggayuh pepadhang!). kucing ora bakal mangerteni tembung-tembung sing awakke dewe ucapake, apamaneh nindakake. Sepisan maneh, awakke dewe kudu rumangsa begja banget wis bisa luwar saka kahanan sing kaya mangkono.

### **4. AWAKKE DEWE LUWAR SAKA KALAIRAKE DADI DEWA SING UMURE DAWA**

Sabanjure awakke dewe mbayangake umpama awakke dewe kalairake dadi dewa sing umure dawa. Dewa-dewa sing kalairake ing alam sing luwih dhuwur iki tansah ana jroning kahanan konsentrasi marang sawijining titik (samadhi) kejaba nalika lair lan mati. Lair sing kaya mangkene iki mbokmenawa bisa menahi sawijining pengalaman sing nyenengake, ananging ora menahi sawijining kalodhangan kanggo nindakake Dharma. Kasus saka dewa-dewa ing alam pepenginan rada beda. Masalaha yaiku menawa dheweke wis mendem kasenengane panca indra. Dheweke ora mikir apa-apa saliyanane ngrasakake kahanane dhewe lan amarga bab iki dheweke

ora ana sajroning kahanan kanggo nindakake Dharma. Dheweke ora nduweni kamardikan kanggo nindakake, amarga kagubeng rasa nikmating indra. Iki mujudake patang wujuding pepalang saka titah saliyane manungsa sing wis awakke dewe singkiri, mula awakke dewe ngrasakake kamardikan saka kabeh mau.

## PAPAT WUJUDING PEPALANG DADI MANUNGSA

Papat wujuding pepalang dadi manungsa yaiku kaya mangkene:

1. Kalairake ing *papan sing mencil*, sing awakke dewe ora nduweni dalan kanggo antuk pendidikan sing salumrahe.
2. Kalairake ing *papan sing awakke dewe nduweni dalan tumraping pendidikan, nanging 'ora sumadya piwulang Buddha'*, tegese ing *papan kasebut* ora ana Buddha Dharma. Iki uga sawijining pepalang amarga senadyan awakke dewe nduweni pepenginan kanggo nindakake dalan spiritual ananging awakke dewe ora mangerteni kepiye anggone nindakake, awakke dewe ora bakal oleh asil babar blas.
3. Kalairake ing *papan sing sumadya piwulang Buddha, nanging awakke dewe kalairake kanthi kemampuan intelektual sing winates*. Wujude yaiku awakke dewe ora kuwawa sinau ngenani kepiye nindakake Dharma. Iki mujudake pepalang penting liyane sing awakke dewe singkiri.
4. Nganut *wawasan sing kliru*. Bab iki uga mujudake sawijining pepalang sing gedhe tumrap nindakake Dharma. Sawise nglenggana menawa awakke dewe luwar saka wujud ora mardika dadi manungsa lan dudu manungsa, lan suwalike, awakke dewe ngrasakake wolung wujud kamardikan, awakke dewe kudune gembira banget.

Sabanjure, awakke dewe bakal ngrembug ngenani 10 anugerah kalairake dadi manungsa:

## SEPULUH ANUGERAH

Kasepuluh anugrah sejatine yaiku ngenani kahanan sing kepenak kanggo nindakake Dharma. Sepuluh anugerah iki kaperang dadi 2 perangan, yaiku:

1. Limang anugerah utawa kahanan sing kepenak gegayutan karo dhiri awakke dewe,
2. Lima perkara sing gegayutan karo titah liya.

Awakke dewe bakal ngrembug perangan kapisan luwih dhisik.

1. Awakke dewe kalairake dadi manungsa lan mesthi bae ora ana rasa rangu-rangu menawa awakke dewe ngrasakake kahanan iki.
2. Kalairake ing papan punjer. Ing kene ukurane dudu miturut geografi. Jroning istilah geografi Buddhis, papan punjer yaiku papan ing India sing diarani Magadha. Ananging ing kene ukurane yaiku spiritual, dudu geografi, saengga istilah punjer katujokake kanggo papan sing ana piwulang Buddha. Dadi, ukuran iki wis ana amarga awakke dewe kalairake ing papan sing ana ajaran Buddha.
3. Awakke dewe nduweni indera sing sehat, awakke dewe bisa mbayangake kaya apa dadine umpama awakke dewe ora nduweni indera sing sehat, umpamane, yen awakke dewe wuta, budheg utawa nandang lara mental jroning teges ora nduweni kendhali tumrap dhiri awakke dewe dhewe. Iki kabeh cetha-cetha mujudake pepalang abot kanggo nindakake Dharma.
4. Awakke dewe ora nindakake sawijining karma sing kenemenen. Tegese, awakke dewe ora nindakake salah siji saka lima tindak durjana sing abot.

Lima tindak durjana sing abot yaiku

- a. Mateni ibune dhewe
- b. Mateni bapak dhewe
- c. Mateni sawijining Arahata
- d. Agawe crah jroning komunitas Sangha
- e. Natoni Buddha

Tumindak-tumindak sing kaya mangkono iku kenemenen banget lan ngasilake karma sing kuwat banget sing ndadekake pepalang gedhe tumrap panggayuhing tindak spiritual awakke dewe, kaya panulak marang samsara utawa welas asih. Nindakake lima tindak durjana abot mujudake pepalang kanggo nindakake Dharma, nanging ora nyegah sawutuhe kanggo awakke dewe nindakake Dharma. Bab kasebut mung bakal ndadekake praktik Dharma awakke dewe dadi luwih angel. Minangka tuladha Rinpoche nyuplik tantra akar Guhya Samaja, sing ngendikakake menawa kanthi nindakake tantra iki, dheweke sing wis nindakake pelanggaran sing nemen bae kayata lima tindak durjana abot, bisa nyabrang samudraning samsara.

5. Nduweni keyakinan marang “Sumber Inti” (Essential Sources). Sumber inti sing dikarepake yaiku Tripitaka (telung kranjang pangandikane Buddha) utawa tataran-tataran dalan tumuju pepadhang (Lamrim). Jroning kasus awakke dewe, awakke dewe nduweni keyakinan marang sumber kasebut lan amarga iku awakke dewe kaparingan kanthi kahanan sing utama iki.



Saiki awakke dewe ngrembug lima anugerah sing magayutan karo titah liya.

- 1. Awakke dewe urip ing jaman nalika Buddha tumurun ing donya.** Senadyan awakke dewe ora urip ing jaman ngepasi nalika Buddha tumurun, awakke dewe isih nduweni kalodhangan nyinau piwulange. Awakke dewe urip ing sawijining kalpa sing wektu kuwi Buddha tumurun, saengga awakke dewe nyukupi kanggo ukuran iki.
- 2. Awakke dewe urip ing jaman nalikane Buddha ora mung tumurun, ananging uga maringake Dharma.** Amarga bisa bae sawijining Buddha tumurun ing donya ananging panjenengane ora maringake Dharma amarga salah siji lan liya-liyane sebab. Awakke dewe bisa uga mbayangake menawa awakke dewe kalairake ing jaman nalikane Buddha tumurun nanging nalika panjenengane durung maringake piwulang, awakke dewe ora bakal bisa oleh kautaman saka piwulange.
- 3. Awakke dewe urip ing jaman nalika piwulang Buddha isih dilestarekake.** Bayangna umpama sawijining Buddha tumurun ing donya lan maringake piwulang Dharma, ananging nalika awakke dewe kalairake piwulange wis ngilang saka alam donya. Mesthi bae bab kasebut bakal dadi pepalang tumrap praktik Dharma.
- 4. Awakke dewe kalairake ing jaman nalikane Buddha Dharma lan para praktisi Dharma isih setya lan kinurmatan dening masyarakat.** Iki ateges ora mung sithik piyayi sing wis sepuh sing ngugemi piwulang, nanging para mudha uga sumadya nerusake piwulang. Para mudha sinau, nyinaoni, lan mengalihake sarta nindakake kanthi dadi sawijining Bhikshu. Bab iki uga penting tumrap praktik Dharma. Bayangna umpama sawijining pakumpulan mung

ana sethitik praktisi sing wis sepuh bae, bhikshu utawa umat awam ora kinormatan jroning pakumpulan. Kahanan iki ora bakal menahi panjurung sing cukup tumrap para mudha kanggo nyinaoni lan nindakake Dharma. Dheweke ora bakal antuk tuladha amarga saperangan gedhe wong ora ngajeni marang para praktisi sing wis sepuh. Ing perangan liya, awakke dewe cukup begja amarga urip ing jaman nalika piwulang Buddha dilestarekake dening para mudha. Ora mung ana generasi sing lawas nanging uga sing sethitik luwih mudha, utawa maneh generasi sabanjure sing isih mudha banget. Asring para mudha sowan marang Rinpoche kanggo nyuwun pamawase Rinpoche ngenani niate dadi Bhikshu. Rinpoche biasane rada ngedhem kekarepane lan nyaranake supaya sabar lan ora kemrungsung. Kepiyea bae, bab iki nandhakake menawa ana generasi mudha sing semangat banget lan kasengsem marang Dharma.

- 5. *Karawuhane para piyayi sing nduweni rasa welas asih marang liyan.*** Bab iki ngrujuk marang para dermawan sing kepengin mbiyantu marang para-para sing kepengin bekti marang praktik Dharma. Sepisan maneh, nalikane awakke dewe ora kekurangan para piyayi sing kepengin nyokong marang para praktisi, uma awam utawa Sangha, ing kene utawa ing India. Akeh piyayi ing Vihara-vihara Tiban ing India sing nduweni panyokong saka piyayi-piyayi barat. Dadi ukuran iki uga kecukupan.

Nalika awakke dewe ora teliti jroning mirsani kahanan awakke dewe, mbokmenawa kalamangsane rumangsa menawa awakke dewe ora begja jroning urip iki. Bab iki amarga awakke dewe ora mirsani kahanan awakke dewe kanthi permati. Yen awakke dewe nindakake, awakke dewe bakal nemokake menawa kanyatane awakke dewe iki begja banget. Awakke dewe begja ngrasakake wolung kamardikan sing menahi katentreman kanggo praktik Dharma. Saya maneh,

awakke dewe nduweni sepuluh anugerah utawa kautaman. Sing penting banget kanggo naliti marang wolulas unsur sing beda saka wektu lan wektu kanggo nglenggana menawa kia bener-bener begja antuk kabeh mau. Jroning padinan, menawa awakke dewe nduweni lima utawa nem proyek, lan mung telu sing kasil, awakke dewe wis rumangsa begja. Sejatine, senadyan awakke dewe mbokmenawa ora nglenggana, awakke dewe wis nggayuh bab sing luwih dene aji katimbang bab kasebut. Awakke dewe wis nyukupi wolulas pangareparep jroning panguripan sadurunge saengga saiki awakke dewe wis bisa anggayuh. Kanggo nggayuh lair kang mardika lan kaberkahan sing awakke dewe duweni saiki, awakke dewe ndedonga kanggo wolung kamardikan saka wolung wujud ora mardika lan kia ndedonga kanggo sepuluh anugerah sing beda-beda. Sakabehing pandonga awakke dewe wis dadi kasunyatan jroning urip saiki lan amarga saka iku kabegjan awakke dewe gedhe banget.

Akeh saka awakke dewe sing seneng meditasi. Rinpoche ora yakin apa sing dadi obyek meditasine, mbokmenawa maneka warna “*Deiti*” lan liya-liyane. Sejatine, yen kiya tumemen kepengin meditasi, bakal luwih becik nindakake meditasi *analitik* marang wolulas ukuran saka panguripan awakke dewe saiki minangka manungsa. Iki bakal dadi bab sing nduweni teges. Jroning saben kasus, awakke dewe menggalihake, apa dadine yen awakke dewe ora nduweni wolung kamardikan lan sepuluh anugerah kasebut. Sawise awakke dewe mengerteni menawa awakke dewe wis nduweni wolulas bab kasebut, awakke dewe kudune nglenggana marang kabegjan awakke dewe. Bab iki bakal nuwuhake rasa gembira jroning dhiri awakke dewe. Selagine rasa kasebut wis tuwuh, becike awakke dewe leren sedhela nindakake meditasi *analitik* lan nindakake meditasi konsentrasi, ngugemi rasa gembira marang kabegjan awakke dewe kasebut. Sawise sauntara wektu, menawa rasa kasebut alon-alon ngilang, awakke dewe bisa bali marang meditasi analitik lan sepisan maneh naliti marang ukuran saka urip awakke dewe saiki. Kanthi mangkono, kanthi gilir gumanti

awakke dewe nindakake 2 jinis meditasi, yaiku meditasi analitik lan meditasi konsentrasi ngenani topik ngenali kalairake dadi manungsa kang pinunjul, luwar lan kaberkahan. Bab iki bakal migunani banget kanggo awakke dewe.

## **B. NGLENGGANA AJINING URIPE MANUNGSA KANTHI WOLUNG KAMARDIKAN LAN SEPULUH BERKAHE**

Sawise mangerteni menawa anane awakke dewe manungsa nduweni sakabehing kamardikan lan anugeraha, bab sing becik kanggo nggambarake kayangapa gedhe ajine wujud panguripan (minangka manungsa) kaya kuwi. Senadyan awakke dewe wis nduweni urip sing maringi kalodhangan sing gedhe, mbokmenawa awakke dewe ora nglenggana bab kasebut. Amarga saka iku, awakke dewe perlu nggalihake (memeditasikan) topik iki, supaya nglenggana anane daya sing diparingake dening urip sing kaya ngono mau marang awakke dewe.

Ana telung perangan saka meditasi ngenani ajine lairing manungsa sing mardika lan kaberkahan:

1. Menggalihake ajine jroning teges sauntara;
2. Menggalihake ajine jroning teges sing paling luhur;
3. Menggalihake ajine sawayah-wayah.

### **1. MENGGALIHAKE AJINE JRONING TEGES SAUNTARA**

Ajining panguripan awakke dewe minangka manungsa jroning teges sauntara magayutan karo wujud panguripan sing luwih dhuwur, sing bisa awakke dewe gayuh kanthi dhasar panguripan awakke dewe saiki. Ana telung jinis panguripan sing luwih dhuwur. Awakke dewe bisa nanggung dhiri awakke dewe kanggo sawijining panguripan sing luwih luhur ing panguripan awakke dewe sing bakal teka kanthi dhasar panguripan awakke dewe saiki yaiku supaya dadi manungsa maneh,

dadi sawijining “dewa” ing alam pepenginan utawa dadi “dewa” ing salah sijine alam-alam sing paling utama. Panguripan awakke dewe saiki uga maringi kalodhangan kanggo nggayuh sawijining kahanan sing awakke dewe karepake ing panguripan awakke dewe minangka manungsa ing wektu sing bakal teka, umpamane: dadi wong Prancis, Belanda, Indonesia, utawa Malaysia. Awakke dewe nduweni kabeh kalodhangan-kalodhangan tinarbuka jroning dhiri awakke dewe amarga kahanan sing awakke dewe rasakke jroning panguripan awakke dewe saiki.

Kena apa awakke dewe yakin menawa awakke dewe bisa nggayuh panguripan minangka manungsa maneh ing panguripan sing bakal teka? Bab iki amarga awakke dewe nduweni kalodhangan kanggo nuwuhake sebab-sebabe. Saka sawetara sebab sing ngasilake sawijining panguripan sing dhuwur, sebab utamane yaiku marang disiplin moral sing murni (sila). Jroning salah sawijining tulisan sing dianggit dening **Y.A. Candrakirti**, panjenengane ngendikakake ‘*sebab utama saka sawijining panguripan minangka manungsa yaiku nurut marang disiplin moral kang muni*’. Awakke dewe kabeh nduweni kabisan sing sampurna kanggo anut marang disiplin moral sing kaya iku. Kaya sing wis awakke dewe mangerteni, karma nuwuhake maneka jinis asil sing beda-beda: asil mateng tenanan, asil sing padha karo sebabe lan asil sing nemtokake papan ing ngendi awakke dewe dilairake lan mapan.<sup>1</sup> Sawijining panguripan minangka manungsa mujudake sawijining asil sing mateng tenanan saka nurut marang disiplin moral sing murni.

Kajaba bisa nanggung dhiri awakke dewe kanggo nggayuh wujuding panguripan manungsa biasa kanthi dasar saka wujud panguripan sing awakke dewe duweni saiki, awakke dewe uga bisa nanggung dhiri awakke dewe kanggo wujuding panguripan minangka manungsa sing unggul. Iki mujudake panguripan minangka manungsa sing nduweni drajat mligi kayata bandha donya, raga sing kuat, kekuwatan kanggo ngrampungake jejibahan-jejibahan, nduweni

pikiran sing teteg lan kapinteran sing cukup kanggo nerusake pasinaon awakke dewe.

Sipat sing mligi iki, sing ndadekake panguripan awakke dewe minangka manungsa luwih migunani, tuwuh saka sebab-sebabe. Sawijining bab sing bisa kanggo nggayuh kualitas-kualitas iki yen awakke dewe nuwuhake sebab-sebabe. Nduweni bandha donya mujudake konsekuensi saka nindakake dedana. Awakke dewe bisa gegladhen jroning cara iki, ngrembakakake sipat kaderman lan nanggung wujuding bandha donya jroning panguripan sing bakal teka. Sipat kapindho, yaiku nduweni raga sing kuat lan nengsemake, teka saka praktik kasabaran. Nalika awakke dewe nggladhi kasabaran, awakke dewe ora mung bisa ngrasakake wujuding raga sing sehat nanging uga raga sing nengsemake ing panguripan awakke dewe sing bakal teka. Bab iki uga bakal nyebabake awakke dewe nduweni kanca sing becik lan sapanunggalane. Kabisan kanggo nindakake sawijining tumindak nganti rampung mujudake konsekuensi saka gladhen jroning pangupaya sing tumemen ing panguripan sadurunge. Iki mujudake sawijining sebab sing bisa awakke dewe tuwuhake jroning panguripan awakke dewe saiki. Yen awakke dewe nindakake sawijining pangupaya lan ngrembakakake upaya kanthi semangat jroning dhiri awakke dewe saiki, kanthi cara mangkono kia bisa nanggung anane kabisan kanggo ngrampungake sawijining jebibahan sing bakal awakke dewe tindakake ing panguripan sing bakal teka. Pikiran sing teteg mujudake asil saka nglatih konsentrasi lan kanthi cara sing padha, kapinteran mujudake asil saka gladhen jroning sinau, penggalihan lan meditasi.

Sasuwene urip awakke dewe, awakke dewe kudu ngupaya ngresikake dhiri awakke dewe saka karma negatif, sakakeh-akehe sing awakke dewe bisa, mligine ngarepake mati. Mesthi bae ora gampang kanggo gresiki kanthi total sakabehing karma ala awakke dewe. Nanging awakke dewe kudu ngupaya kanggo nindakake sakakeh-akehe sing bisa awakke dewe tindakake sadurunge mati. Sabanjure, nalikane awakke dewe bakal mati, penting banget kanggo

yakin menawa jroning dhiri kia isih ana perangan saka disiplin moral murni sing ora awakke dewe rusak nalika awakke dewe nesu utawa karma ala sing kuat liyane. Tuladhane yaiku nalika disiplin moral amarga ngendhaleni dhiri saka memateni utawa disiplin moral amarga nyingkiri sepuluh tindak ora becik.<sup>2</sup> Awakke dewe kudu mesthekake menawa awakke dewe nduweni paling ora sawijining perangan saka disiplin moral ing dhiri awakke dewe sing ora ilang amarga kanepson. Iki ateges awakke dewe kudu ngati-ati sarana ora nesu-nesu nalikane arep mati. Sabanjure, nalika awakke dewe mati, awakke dewe perlu nuwuhake sawijining gegayuhan sing kuat jroning dhiri awakke dewe supaya nggayuh maneh sawijining panguripan sing luhur minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan. Pangajab awakke dewe kudu dijurung dening pikiran sing suci, sing magayutan karo ngayom marang Triratna lan nuwuhake pikiran Bodhicitta. Menawa awakke dewe bisa nggawa sakabehing sebab sing beda-beda iki nalikane ngadhepake mati, awakke dewe bakal ditanggung kalairake maneh dadi manungsa.

Awakke dewe ora samestine menggalih menawa ateges awakke dewe bisa sageleme dhewe lan mung ngati-ati naikane arep mati kanggo jaminan supaya kalairake ing alam sing luwih luhur. Proses kasebut ora bakal lumaku kaya mangkono. Supaya bisa nduweni pamikiran sing becik nalikane mati, awakke dewe kudu anggladhi sadurunge. Kaya sing digendikakake dening Vasubandhu jroning salah siji anggitané, 'Nalikane mati, pikiran sing paling raket karo awakke dewe, bakal teka marang awakke dewe'. Mati mujudake wayah sing wigati banget tumrap awakke dewe lan mbokmenawa bae awakke dewe bakal kagubel dening rasa wedi. Amarga saka iku, kanggo bisa nuwuhake pikiran becik jroning pikiran awakke dewe nalika kuwi, awakke dewe perlu kanthi tumemen anggladhi nuwuhake pikiran sing kaya kuwi sadurunge. Yen ora, apa bae pikiran awakke dewe sing paling raket, pikiran rumaket sing awakke dewe duweni sing bakal muncul jroning pikiran awakke dewe nalikane arep mati. Yen awakke dewe nduweni pakulinan nduweni pikiran becik jroning urip iki, awakke dewe bakal

kanthi gampang nuwuhake pikiran sing kaya kuwi nalikane awakke dewe mati. Yen ora, bakal angel banget kanggo nduweni pikiran becik nalikane ngadhepake mati.

## 2. MENGGALIHAKE AJINE JRONING TEGES PALING LUHUR

Panguripan awakke dewe sing saiki ora mung menahi kalodhangan kanggo nggayuh sedyana sawetara yaiku nggayuh sawijining panguripan sing unggul jroning kahanan sing ambal-ambalan, nanging uga menahi kalodhangan kanggo nggayuh sedyana sing paling luhur kayata **kamardikan saka kahanan sing ambal-ambalan (samsara)**. Kepiye bab iki bisa dumadi? Amarga awakke dewe bisa nindakake “telung latihan sing luwih luhur”<sup>3</sup> sing mujudake sebab kanggo nggayuh kamardikan. Kaya sing kia mangerteni, punjering kahanan sing ambal-ambalan sing kudu diilangake yaiku pamawas sing salah ngenani sawijining kahanan sing madeg dhewe sing mandiri/independent. Kanggo ngawekani bab iki, awakke dewe perlu kawicaksanan saengga awakke dewe bisa mangerteni *ketanpa-akuan* utawa *kekosongan (Sunyata)*. Awakke dewe bisa nuwuhake kawicaksanan sing kaya iki kanthi dhasar panguripan sing saiki awakke dewe duweni. Nanging, kanyatan kawicaksanan sing kaya mangkene iki gumantung saka tindak gladhen “Konsentrasi sing luwih dhuwur” lan awakke dewe nduweni kalodhangan kanggo praktik gladhen konsentrasi sing luwih dhuwur iki jroning panguripan awakke dewe saiki. Gladhen iki uga nduweni sebab yaiku latihan disiplin moral sing luwih luhur. Saka maneka wujud disiplin moral sing beda-beda, sing dibutuhake ing kene yaiku etika Pratimoksha<sup>4</sup>, disiplin moral kanggo kamardikan pribadi. Asaling disiplin iki yaiku panulak (marang samsara) utawa renunsiasi (*renunciation*). Yen awakke dewe nduweni rasa panulak, ora mungkin kanggo nuwuhake janji kaya iki (janji Pratimoksha) jroning pikiran awakke dewe. Amarga donya papan awakke dewe urip lan jinising panguripan sing awakke dewe duweni, awakke dewe



nduweni kalodhangan kanggo nuwuhake renunsiasi sing dibutuhake kanggo latihan disiplin moral sing luwih luhur. Kena apa gampang tumrape awakke dewe kanggo nuwuhake renunsiasi? Amarga jroning donya papan awakke dewe urip, awakke dewe ngalami kasenangan lan panandang ananging ora ana salah siji sing kenemenen. Kanggo para dewa ing alam pepenginan, kanggo tuladha, luwih angel kanggo nuwuhake renunsiasi iki amarga kasengene luwih gedhe katimbang sing awakke dewe duweni. Dheweke kanthi ajeg ngrasakake kasenangan limang obyek indera. Kanggo awakke dewe, senadyan awakke dewe ngrasakake sawetara kasenangan ananging drajate luwih cilik lan langka yen awakke dewe nganti katrem jroning kasenangan kasebut. Awakke dewe ngalami kasenangan lan panandang, lan kasenangan awakke dewe dumadi sedhela banget. Iki ndadekake awakke dewe nglenggana marang panandang alami saka kahanan ambal-ambalan lan nuntun awakke dewe nuwuhake wujud renunsiasi. Jroning bab iki awakke dewe kuwawa nindakake latihan disiplin moral sing luwih luhur, sing mujudake dhasar saka 2 latihan moral sing luwih luhur liyane: yaiku semedi lan kawicaksanan. Kanthi nindakake 3 latihan sing luwih luhur iki, awakke dewe ndadekake sebab kanggo luwar saka kahanan sing ambal-ambalan.

Sabanjure, kanthi panguripan awakke dewe saiki, awakke dewe nduweni kekuwatan gedhe kanggo mujudake pikiran pepadhang (bodhicitta), awakke dewe bisa mujudake kanthi luwih gampang katimbang para naga lan wujud panguripan dudu manungsa liyane. Amarga awakke dewe bisa mujudake Bodhicitta, kanthi alami awakke dewe uga bisa nggayuh asile yaiku pepadhang.

Dheweke sing nduweni sawijining panguripan unggul minangka manungsa diarani “pangimpun karma”, amarga dheweke kuwawa nuwuhake karma sing mateng kanthi cepet banget jroning panguripan iki uga. Kanthi alesan iki uga menawa awakke dewe bisa nggayuh asil kayata “panulak” lan sapanunggalane, luwih gampang katimbang wujud liyane.

Perlu kacathet mbokmenawa kanggo mujudake ka-Buddha-an jroning sawijining wektu panguripan kanthi nindakake vajrayana, gumantung saka kahanan-kaanan sing tinamtu. Kajaba lair saka sawijining garba, uga dibutuhake raga kanthi enem unsur. Awakke dewe minangka manungsa netepi syarat-syarat iki. Sabanjure, awakke dewe mujudake pangimpun karma, saengga karma sing awakke dewe asilake jroning panguripan iki bisa mateng ing wektu iki uga.

Amarga saka iku, panguripan manungsa awakke dewe, mardika lan kaberkahan, nduweni kekuwatan gedhe sing ora mung jroning teges sawetara, yaiku kanggo nggayuh panguripan sing luwih luhur jroning kahanan sing ambal-ambalan, ananging uga jroning teges sing paling luhur, nggayuh kahanan luhur, kamardikan saka kahanan ambal-ambalan (luwar saka samsara) lan pepadhang jangkep sampurna (dadi Samma Sambuddha).

### 3. MENGGALIHAKÉ AJINE SAWAYAH-WAYAH

Pungkasan, wektu kanggo panguripan awakke dewe saiki nduweni aji amarga nduweni daya sing gedhe sawayah-wayah. Yen awakke dewe muga marang praktik pemurnian karma ala lan praktik pangimpun karma becik kanggo 1 jam bae, jroning wektu sing mung sedhela mau, awakke dewe bisa ngimpun sebab-sebab sing tanpa wilangan kanggo nggayuh kamardikan utawa pepadhang. Iki sing dikarepake daya kekuwatan gedhe panguripan awakke dewe sawayah-wayah.

Kanggo alesan iki Y.M. Je Tsongkhapa ngendika ‘ ngerteni ajine, awakke dewe bakal lere nggawe muspra. Sedy saka meditasi ngenani gedhene aji panguripan manungsa kang luhur yaiku lere musprakake wektu awakke dewe. Cara awakke dewe menggali, beda karo apa sing wis diandharake dening Y.M. Je Tsongkhapa. Awakke dewe luwih sedhih amarga kelangan dhompét, yen ana dhuwit ing jerone, katimbang nalika awakke dewe musprakake wektu awakke dewe. Sawijining kanyatan menawa nalikane ana sing kelangan dhompét,

kabeh wong melu mikir 'neng ngendi dhompete?' dheweke bakal nggoleki dhompet kasebut ing sadhengah papan nanging ora mikir menawa dheweke wis mbuwang-mbuwang wektu. Kanyatane, awakke dewe malah nggolek cara kanggo mbuwang-mbuwang wektu. Awakke dewe terus golek cara kanggo mbuwang wektu kanthi cara mirsani tontonan, televisi, mirengake musik, lan maneka wujud hiburan. Iki nuduhake kayangapa bedane cara pamikire piyayi sing wis ngerteni gedhene daya saka wujud panguripan minangka manungsa. Nalika awakke dewe menggalihake bab-bab iki, wujud panguripan sing awakke dewe duweni saiki ora ana bedane karo sing diduweni dening para praktisi ing wektu kepungkur, dheweke sing kuwawa nggayuh kasunyatan luhur jroning panguripane. Salah siji tuladha yaiku Jetsun Milarepa sing nggayuh pepadhang jroning 1 wektu panguripan. Wujud panguripane panjenengane ora ana bedane karo sing awakke dewe duweni saiki. Bedane antarane panjenengane karo awakke dewe yaiku amarga panjenengane migunakake kabeh daya kekuwatane. Panjenengane nindakake upaya sing tumemen kanggo migunakake apa sing wis didarbeki lan nuduhake tumemen jroning tindake.

Sedya saka nggambarake topik iki jroning lamrim (tataran-tataran tumuju pepadhang) yaiku kanggo ndadekake bener-bener nglenggana marang daya kekuwatan sing awakke dewe duweni jroning panguripan awakke dewe saiki. Ananging ngerteni bae ora cukup, awakke dewe kudu ndadekake panglenggana iki bener bener ndudut ati, tumeka marang kekarepan kanggo ora mbuwang sedhela bae saka wektu panguripan sing banget aji sing awakke dewe duweni wektu iki.

Mbokmenawa tuwuh tanggapan sing kaya mangkene, yaiku menggalih menawa pancen bener yen wujud panguripan awakke dewe saiki maringi awakke dewe daya sing gedhe, lan mbokmenawa umpama awakke dewe gagal migunakake wektu iki, aku bakal antuk maneh jroning panguripan sing bakal teka lan mbesuke bakal migunakake wujud panguripan minangka manungsa kasebut jroning panguripan sing bakal teka. Kanggo nyegah pamawas sing keliru

iki, awakke dewe nduweni topik sing kaping telu jroning bab sing magayutan karo kaluhuran panguripan minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan iki, sing ngandharake kayangapa angele nggayuh sawijining panguripan luhur minangka manungsa kanthi sakabehing kahanan sing lagi bae diandharake dening Rinpoche.

### **C. MENGGALIHAKE KAYANGAPA ANGELE NGGAYUH KAHANANE MANUNGSA KANTHI WOLUNG KAMARDIKAN LAN SEPULUH BERKAH**

Awakke dewe gampang duweni pamikir menawa senadyan awakke dewe wis nggayuh sawijining wujud panguripan minangka manungsa sing banget ajine saiki, ora dadi masalah yen awakke dewe ora migunakake kanthi becik amarga awakke dewe bakal nggayuh maneh ing panguripan sabanjure, lan lagi nalika iku awakke dewe bakal migunakake wujud panguripan awakke dewe minangka manungsa kanggo nggayuh samubarang sing migunani. Pamawas sing kaya iki salah, amarga kanggo nggayuh panguripan sing kaya mangkono iku maneh ing wektu sing bakal teka mujudake bab sing luwih angel katimbang sing bisa awakke dewe bayangake.

Awakke dewe bisa mangerteni kepiye angele nggayuh sawijining panguripan pinunjul minangka manungsa kanthi menggalihake bab-bab sing kaya iki:

1. Menggalihake angele nggayuh panguripan minangka manungsa kasebut saka perangan sebab,
2. Menggalihake angele kanthi migunakake gegambaran-gegambaran,
3. Menggalihake angele saka perangan punjering perkara.

## 1. MENGGALIHAKKE SEBAB-SEBAB SING NDADEKAKE AWAKKE DEWE ANGGAYUH WUJUDING PANGURIPAN SING LUHUR MINANGKA MANUNGSA

Kanggo nggayuh wujuding panguripan minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan iku angel amarga wujud panguripan minangka manungsa iki mbutuhake tuwuhe sakabehing sebab kanthi bebarengan. Sebab kapisan yaiku nindakake praktik sila kang suci, kapindho yaiku praktik saka nem kasampurnan<sup>5</sup>. Sabanjure, awakke dewe perlu ndedonga kanthi niat sing suci. Saben manungsa bisa takon marang batine dhewe wis nuwuhake maneka warna sebab iki apa durung? Kanggo nemtokake awakke dewe lagi nindakake sila apa ora, awakke dewe ora perlu nyuwun panemune wong liya. Awakke dewe sing mangerteni tindak-tanduk awakke dewe dhewe. Kanggo nindakake, awakke dewe bisa mirsani tindak-tanduk awakke dewe jroning sedina. Awakke dewe bakal nyoba mirsani apa sing wis kedadeyan jroning pikiran awakke dewe wiwit esuk nganti bengi. Awakke dewe bakal mirsani apa awakke dewe wis disiplin, apa wis kena daya panggodha, utawa jroning kahanan netral. Awakke dewe kudu ngukur sepira akehe wektu sing awakke dewe entekake kanggo pikiran becik katimbang nalika batin awakke dewe ana ing kahanan sing ora becik utawa neral.

Awakke dewe mbokmenawa ngandhakake '*nalika aku tangi ing wayah esuk, aku nindakake meditasi*'. Ananging awakke dewe perlu pitakon marang batine dhewe '*apa sing sejatine dumadi jroning pikiran awakke dewe nalika nindakake kuwi mau? Nalika aku nindakake kabecikan, apa sakabehing perangan tuwuh yaiku tataran pambukane, tindake lan pungkasane? Apa sakabehing perangan kasebut sing dibutuhake kanggo ndadekake sebab dalaning karma sing kuat, tuwuh apa ora? Nalika aku maca pandonga utawa nindakake meditasi, mbokmenawa aku lagi maca tulisan ananging ana ngendi pikiran awakke dewe nalika kuwi?*

Yen awakke dewe jujur, awakke dewe bakal ngakoni menawa angel kanggo nemokake tumindak utawa pikiran becik sing genep kanthi tataran pambuka, tumindak, lan pungkasane. Kanthi dhasar iki, awakke dewe perlu mangerteni ngenani angele jroning nggayuh wujuding panguripan sing luwih luhur katimbang sing awakke dewe gayuh ing wektu iki? Yen awakke dewe wurung nggayuh panguripan maneh kaya sing awakke dewe duweni wektu iki lan kosok-balene tumurun marang panguripan sing luwih nistha, bakale angel banget kanggo nuwuhake kabecikan. Bab iki amarga mesthi bae sakabehing wektu bakal muspra amarga salah siji saka 3 wisa batin (kemelekatan, kebodohan, utawa kebencian). Angel kanggo mbayangake kepiye sawijining kewan, kayata asu, bisa sinau ngenani Dharma utawa nduweni jinising kapinteran sing bisa mbedakake antarane ala lan becik. Amarga bab iki, kewan-kewan ora bisa nuwuhake kabecikan (karma becik) sing anyar. Iki ateges dheweke nganglang bawana saka panguripan nistha siji menyang panguripan nistha liyane. Iki alesane kena apa angel luwar saka alam-alam nistha yen wis nyemplung ing kana.

Yen awakke dewe mbandhingake angele kanggo mujudake pepadhang kanthi dhasar wujuding panguripan sing awakke dewe duweni wektu iki, lan angele kanggo bangkit lan kalairake ing alam sing sing luwih luhur saka alam sing nistha, bisa diarani yen luwih angel banget kanggo bangkit saka panguripan sing luwih nistha dibandingake kanggo mujudake pepadhang. Nalika awakke dewe bisa mahami asil saka panguripan ing alam-alam nistha kasebut, bab iki cukup kanggo nuwuhake rasa wedi jroning batin awakke dewe.

## 2. MENGGALIHAKE GEGAMBARAN-GEGAMBARAN SING NGGAMBARAKE ANGELE NGGAYUH SAWIJINING PANGURIPAN SING LUHURMINANGKA MANUNGSA.

Kanggo mangerteni kayangapa angele nggayuh sawijining panguripaning manungsa sing mardika lan kaberkahan, awakke dewe uga bisa migunakake maneka gegambaran. Akeh gegambaran kaya sing bisa ditemokake jroning anggitané Geshe Potowa, *Gegambaran-gegambaran sing nggawa kemajuan batin (Edifying Similes)*. Ana sawijining gegambaran sing ditemokake ing *Bodhicaryavatara* dening Shantideva lan *Layang marang Mitra* dening Nagarjuna, diarani 'gulu bulus'. Diandharake ana sawijining bulus wuta sing urip ing dhasaring samudra sing jembar. Ing salumahing samudra ana sawijining ali-ali emas kanthi bolongan ing tengane sing kagawa ombak. Bulus mau munggah menyang sandhuwuring samudra mung sepisan saben satus tahun. Apa mungkin yen gulune bulus kasebut ketemu karo ali-ali emas lan mlebu menyang bolongane, kamangka ali-ali kasebut kagawa dening ombak? Mbokmenawa bae bisa, ananging bab iki langka tenan bisa kedadean. Ing gegambaran iki, samudra nggambarake samudra panguripan sing ambal-ambalan (samsara). Awakke dewe iki dadi bulus wuta ing satengahing samudra. Kahanan wuta nggambarake kepiye awakke dewe digawe wuta dening ka-bodho-an. Ali-ali emas nggambarake piwulange Buddha. Kanyatan menawa ali-ali emas iku mung nduweni bolongan siji nggambarake mung ana siji-sijine dalan tumuju marang piwulang Buddha, yaiku ngayom marang Triratna. Kanyatan menawa ali-ali mau kagawa dening ombak ing sandhuwuring samudra nggambarake kayangapa piwulang Buddha ngalih saka papan siji menyang papan liya ing alam donya, njedhul ing siji papan lan ngilang ing papan liyane, tansah ganti-ganti papan. Dene bulus sing munggah menyang sandhuwuring samudra mung sepisan jroning satus tahun nggambarake kayangapa langkane kedadeane sing awakke dewe bisa bangkit saka wujuding panguripan nistha menyang

wujud panguripan sing luwih luhur. Nalika awakke dewe munggah marang panguripan sing luwih luhur, kalodhangan awakke dewe kanggo nemokake piwulang Buddha kayadene kalodhangan gulune bulus ketemu karo ali-ali emas iku. Sing kagawa ombaking samudra. Iki ateges menawa senadyan awakke dewe mbokmenawa kalairake ing alam sing luwih luhur, sawise sadurunge kalairake ing alam nistha, kalodhangan awakke dewe nemokake piwulang Buddha ana wektu kuwi sithik banget. Gegambaran iki mujudake sawijining gegambaran sing nyebabake awakke dewe mangerteni angele nggayuh sawijining panguripan luhur minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan. Tuladha-tuladha kaya iki cetha banget lan bisa dipahami kanthi gampang ngenani tegese angele iku jroning panguripan awakke dewe.

### **3. ANGELE NGGAYUH PANGURIPAN MINANGKA MANUNGSA SING UNGGUL KAWAWAS SAKA SIPAT DHASARE**

Ana cara liya kanggo mahami kayangapa angele nggayuh wujuding panguripan sing pinunjul minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan, yaiku kawawas saka sipat dhasare. Bab iki ngarah marang cacah utawa statistik. Kanyatan menawa mbandhingake panguripane manungsa kalawan panguripan minangka kewan iku cilik banget. Ewadene cacahé titah sing kalairake dadi setan keluwen luwih dene sithik lan bisa diarani menawa titah sing dilairake ing neraka luwih dene sithik katimbang sing kalairake dadi setan keluwen.

Sawijining bab sing gampang kanggo mirsani ngenani bedane cacah antarane manungsa lan kewan ing alam donya iki. Senadyan cacahing manungsa ing alam donya tambah, cacahing manungsa isih luwih sithik katimbang cacahing kewan. Yen awakke dewe tindak menyang sawijining lapangan ing mangsa panas lan ndhudhuk lemah kira-kira saambane palungguhan, awakke dewe bakal nemokake menawa ing lemah sing mung semono mau, katone cacahing kewan sing ana meh padha karo cacahing manungsa ing alam donya.



Awakke dewe uga bisa menggalih ngenani sakabehing titah ing alam antara (bardo) ing wektu tinamtu. Ana titah ing alam bardo sing tanpa wilangan cacache sing sumadya kanggo kalairake nalikane sakabehing kahanan sing pas teka bebarengan. Bukti saka bab iki bisa ditemokake, umpamane nalika sawijining kewan mati. Menawa awakke dewe mapanake jasade ing papan tinarbuka, sawise watara 24 jam, tanpa wilangan cacahing gegremetan sing bakal muncul utawa kalairake ing bathang kasebut. Menawa bab kasebut bisa dumadi kanthi cepet, iki utamane amrga akehe titah ing alam antara sing sumadya kanggo kalairake maneh minangka kewan.

Kanggo mahami beda gedhe antarane cacahing panguripan minangka manungsa katimbang panguripan minangka kewan, Sang Buddha maringake sawijining dhawuh jroning Sutra Vinaya. Sawijining dina nalika panjenengane bebarengan karo para siswa, panjenengane ndemek lemah nganggo pucuking driji lan ngumpulake sethithik lebu ing pucuking driji kasebut. Panjenengane banjur nuduhake marang para pandhereke lan ngendika, “*Saiki, oh para Bhikkhu, sing endi sing luwih akeh cacache? Wujuding lebu ing drijiku apa wujuding lebu ing salumahing bumi?*” Para Bhikkhu mangsuli yen luwih akeh lebu ing salumahing bumi katimbang lebu ing pucuking drijine Sang Buddha. Panjenengane mbacutake “*Cacahing titah sing kalairake maneh ing alam nistha lan saka alam luhur menyang alam sing luwih luhur iku sabandhing karo cacahing lebu ing pucuking drijiku. Dene cacahing titah sing kalairake maneh ing alam nistha saka alam nistha lan alam sing luwih luhur iku sabandhing karo cacahing lebu sing ana ing salumahing bumi*”.

Kanggo ngandharake kadadean iki, awakke dewe bisa ngugemi apa sing dingendikakake *Aryadeva* jroning anggitané yaiku *Patangatus Pada (Four Hundred Verses)*. Panjenengane ngendika menawa alesan kena apa ana luwih akeh cacahing titah sing kalairake maneh saka alam sing luwih luhur menyang alam sing luwih nistha yaiku amarga dheweke migunakake wektune kanggo tumindak-tumindak sing ora

becik, dudu tumindak sing becik. Sawijining paribasan sing lumrah digunakake ing Vihara Daggo Dratsang bisa njlentrehake masalah awakke dewe sing ora kuwawa nindakake kabecikan sing luhur. Paribasan iku mbandhingake pangupaya awakke dewe kanggo nindakake tumindak becik kanthi cara nggeret keledai sing kekeselen kanthi gawan sing abot menyang sawijining gumuk. Menawa keledai wis kesel, nyoba ngakon ngunggahi gumuk sejatine mujudake bab sing mokal. Sawetara pawongan mbokmenawa nyurung saka mburi, sawetara maneh nggeret saka ngarep lan sing liyane nyoba nyeblak nganggo pecut. Kaya mangkono, sawijining bab sing angel banget kanggo awakke dewe nindakake sawijining kabecikan sing jangkep lan kuwat. Mbokmenawa awakke dewe nindakake tumindak becik ananging kawigaten awakke dewe ngalih sadurunge rampung; utawa nalika awakke dewe wiwit, awakke dewe lali kanggo sepisanan nuwuhake sedya sing becik; utawa menawa awakke dewe wiwiti kanthi becik, ing tengah-tengahe, pikiran awakke dewe kaganggu; utawa awakke dewe nindakake wiwitan sing bener ananging lali ing pungkasane yaiku ngabektakake kabecikan awakke dewe. Jroning saben kasus, sing dumadi yaiku awakke dewe wurung nindakake kabecikan kanthi bener. Ing kalodhangan liya, nalika wektu tumindak ora becik, bab iki gampang banget, kayadene banyu saka grojogan tumiba ing perengan. Tumrap awakke dewe pribadhi kanggo ngasilake kahanan pikiran sing ora becik kayata kemelekatan, awakke dewe ora perlu nindakake meditasi, nggalihake, migunakake alesan, utawa ngugemi marang tulisan-tulisa suci apa bae bab iki tuwuh dhewe. Aryadeva sabanjure ngendikakake menawa bab iki njlentrehake kena apa saperangan gedhe titah iang alam sing luwih luhur tumiba menyang alam-alam nistha. Bab iki bener dumadi amarga awakke dewe angel banget nindakake tumindak becik sing bener lan gampang banget nuwuhake pikiran ora becik. Nalika awakke dewe nggalihake angele nggayuh sawijining wujud panguripan sing luhur minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan, nggalihake sebab-

sebab, migunakake gegambaran-gegambaran lan menggalihake sipat dhasare, awakke dewe bakal tenan-tenan ngajeni kalodhangan sing langka banget digayuh saka wujud panguripan sing awakke dewe duweni wektu iki. Awakke dewe bakal nganggep minangka sawijining mustika sing langka lan aji banget.

Saiki awakke dewe wis nduweni sawijining wujud panguripan minangka manungsa, sing mardika lan kaberkahan, sing menehi daya kanggo ngimpun sebab-sebab kanggo mujudake pepadhang jroning wektu sing cepet, umpamane 1 jam. Mula saka iku awakke dewe kudu migunakake kanggo mujudake pepadhang sing paling dhuwur, ka-Buddha-an kanggo kepentingane kabeh titah. Wurung nindakake bab iki, awakke dewe kudu ngupaya supaya luwar saka samsara. Wurung nindakake iki maneh, paling ora, awakke dewe kudu migunakake kanggo nggayuh sawijining panguripan sing luwih luhur jroning samsara, saengga luwar saka panandang-panandang ing alam nistha. Menawa kanthi daya sing awakke dewe duweni wektu iki, awakke dewe wurung nggayuh salah siji saka ancas-ancas ing dhuwur, iki mujudake bab sing ngisin-isini. Kaya sing wis dingendikakake dening Raja Dharma sing agung Je Tsongkhapa, jroning salinan sadurunge, yaiku sepisan awakke dewe mangerteni kayangapa gedhe ajine panguripan awakke dewe minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan, mujudake sawijining pemborosan sing ora patut yen awakke dewe migunakake kanggo nindakake tumindak-tumindak sing ora ana gunane. Yen awakke dewe mahami kayangapa banget angele kanggo nggayuh wujud panguripan sing kaya iki, awakke dewe bisa nyimpulake menawa awakke dewe kudu nggemeni. Awakke dewe bakal nuwuhake sawijining tekad sing kuwat kanggo migunakake sepira bae wektu sing kari jroning urip iki kanggo nggayuh samubarang sing migunani.

*Katrangan:*

- <sup>1</sup> Supaya luwih cetha, panjenengan bisa maos andharan ngenani Hukum Karma jroning Tibetan Buddhism, mligine jroning piwulang Lamrim jroning buku Karma Berdasarkan ajaran Lamrim (Ceramah ing Malaysia). Kadam Choe Ling Bandung.
- <sup>2</sup> nyingkiri memateni, colong jupuk, tindak asusila, ngapusi, ngendika kasar, omong kosong, ngendika sing bisa gawe crah memitran/pakumpulan, srakah, sedya ala, lan nduweni wawasan kliru.
- <sup>3</sup> jroning Buddhisme Theravada diarani Sila, Samadhi lan Panna utawa Wolu Dalan Utama
- <sup>4</sup> Sing dikarepake Pratimoksha ing kene, nyakup Sila kanggo Bhikshu lan Bhikshuni, sila kanggo Samanera lan Samaneri, Sila kanggo Anagarini, lan Pancasila kanggo Upasaka lan Upasika (umat biasa).
- <sup>5</sup> Nem Paramita: kasampurnan kaderman, kasampurnan sila, kasampurnan kasabaran, kasampurnan upaya sing semangat, kasampurnan konsentrasi, kasampurnan kawicaksanaan.





## 2

# *Salinan Saka Para Guru Agung*

*Guru Bhavaviveka ngendika, “Raga sing awakke dewe duweni saiki kuwi padha karo wit gedhang sing ora uwoh. Dheweke kekurangan lajer kayadene umpluk ing salumahing banyu. Ananging ayo awakke dewe gunakake raga iki kanggo nggayuh perkara-perkara sing gedhe, sagedhene gunung Meru, kanggo kabecikaning kabeh titah”*

Senadyan saiki awakke dewe nduweni raga, nanging awakke dewe ora bisa nggawa raga kasebut menyang panguripan sabanjure. Raga iki diarani ora duwe inti sing sejati, jroning teges kaya iku. Y.M. Bhavaviveka sabanjure ngendika “Para wicaksana migunakake ragane, (ing kene saben wayah mujudake sumbering lelara, tua, lan mati) dudu minangka sarana kanggo nggayuh katentreman pribadhi. Panjenengane ngolah dadi sumbering kabagyan tumrap kabeh titah”. Satemene, bab sing bener menawa raga awakke dewe mujudake saperangan saka kumpulan sing ora murni iki (impure aggregates) mujudake sumbering panandang sing ajeg kanggo awakke dewe jroning wujud lelara, tua, lan pati.

Kaya sing dingendikakake Y.M. Bhavaviveka, “Para wicaksana migunakake ragane ora kanggo nggayuh katentreman pribadhi; panjenengane ngolah dadi sumber kabagyan tumrap kabeh titah”. Iki mujudake cara wicaksana, sing kadereng saka kabecikan ati, jroning migunakake skandha-skandha<sup>1</sup> ne sing ora murni, kanggo sedya sing becik. Dene wong sing ora wicaksana sing ora nglenggana marang daya sing diduweni utawa dikendhaleni dening faktor-faktor mental pengganggu, kanthi egois migunakake raga sing ora murni iki minangka sarana kanggo nggayuh kepentingan pribadhi tanpa tetimbangan kanggo katentremaning titah liya.

Para pawongan sing ‘ora wicaksana’ utawa bodho, ora kok migunakake wujud panguripane sing luhur kanggo nggayuh sawijining sedya kanggo kabecikane titah liya, malah migunakake kanggo ngimpun maneka warna karma ala. Bhavaviveka nerusake kanthi ngendika, “*Saiki awakke dewe wis ketemu sunaring Dharma lan antuk panguripan kanthi wolung kamardikan lan sepuluh berkah, awakke dewe kudu migunakake jroning gladhen Dharma kanggo titah Agung (tindak Bodhisattva) lan ndadekake wujud panguripan iki migunani.*”

Iki piweling wicaksana kanggo awakke dewe. Wektu iki awakke dewe wis nggayuh wujud panguripan sing luhur sing mardika saka sakabehing wengku lan kaberkahan kanthi sepuluh anugerah, awakke dewe kudu migunakake kanggo nindakake laku Bodhisattva. Yen awakke dewe ora migunakake kanggo ngimpun kabecikan utawa nggawe sebab kanggo kabagyan awakke dewe dhewe, nanging malah migunakake kanggo nuwuhake karma ala, iki mujudake bab sing ngisin-isini.

Kanthi teges sing padha, Shantideva ngendika menawa awakke dewe ora migunakake urip awakke dewe kanggo ngumpulake kabecikan nanging malah digawe muspra, iki mujudake kelangan sing paling ala tumrap awake dhewe.

Nagarjuna uga ngendika mangkono: “Bayangna pawongan sing nduweni mangkok emas sing tinatah mustika nanging ora ngerti sepira ajine mangkok kasebut. Ora kok migunakake mangkok kasebut kanggo bab-bab sing becik, dheweke malah migunakake kanggo pot utawa paidon. Saben pawongan bakal sarujuk menawa pawongan kuwi bodho banget amarga dheweke ora nglenggana menawa dheweke nduweni barang sing aji banget sing bisa digunakake kanggo nguripi sadawaning umur. Tanpa ngrembug perkara ngedol kabeh, umpama dheweke njupuk sithik bae saka mustika iku lan didol, mbokmenawa dheweke bisa urip saka asile kanggo sawetara wektu. Senadyan saben wong bakal nganggep pawongan iku ora waras, Nagarjuna ngendika menawa bodhone ora ana tegese katimbang bodhone wong sing migunakake wujud panguripane sing luhur minangka manungsa kanggo ngimpun sakehing tumindak ala lan karma ala. Bodhone pawongan sing kaya mangkono iku angel diukur.

Jroning anggitané Bhavaviveka sabanjure dingendikakake menawa “*Ragane manungsa iki mujudake sumbering lelara, tua, lan pati ing saben wayah*”. Iki satemene mujudake bab sing bener menawa awakke dewe mung ngetogake bae raga iki anut proses alamine, iki bakal mung mligi dadi sumbering panandang amarga lelara, tua, lan pati. Senadyan mangkono, awakke dewe nduweni kalodahangan kanggo migunakake minangka sarana kanggo nindakake laku Bodhisattva lan ndadekake sumbering kabagyan sing tanpa winates tumraping kabeh titah.

Jroning andharan ing ndhuwur, awakke dewe nemokake istilah “jroning saben wayah”. Jroning istilah Buddhis, sing dikarepake tembung “wayah” utawa “wektu” yaiku sak pra telungatus sewidak lima saka wektu sing dibutuhake kanggo nylenthikake driji. Jroning bab apa bae, apa sing kedadean jroning wektu sing sedhela banget ing panguripan awakke dewe gumantung marang apa sing awakke dewe tindakake tumrap urip awakke dewe kasebut. Menawa awakke dewe kuwawa ndadekake raga iki dadi samubarang sing luwih aji katimbang



mung dadi sumbering panandang tumrap awakke dewe, kanthi ngetrapake laku Bodhisattva, awakke dewe bisa ndadekake sawijining sarana kanggo ngimpun wujuding kabecikan lan kawicaksanaan sing tanpa winates ing saben wayah. Ing perangan liya, menawa awakke dewe ora ngati-ati, ing saben wayah saka urip awakke dewe, raga awakke dewe bisa dadi sawijining sarana kanggo ngimpun tumindak-tumindak durjana sing medeni sarta karma ala.

Amarga urip awakke dewe mung wujud reroncening kedadean sing gilir gumanti sing anuntun awakke dewe tumuju marang pati lan amarga wektu terus lumaku, ayo awakke dewe migunakake kanthi becik sepiroa bae wektu sing awakke dewe duweni jroning urip iki. Ayo kia migunakake saben wayah saka wektu awakke dewe kanggo ngimpun sakumpulan gedhe kabecikan lan ndadekake raga awakke dewe dadi sumber kabecikan sing tanpa winates tumrap titah liya lan tumrap dhiri awakke dewe pribadi.

Kanggo bisa ndadekake raga awakke dewe dadi kaya mangkono kuwi, awakke dewe perlu sinau sawijining cara kanggo mujudake bab kasebut. Ya kanggo sedya iki awakke dewe mirengake andharan saka Tataran Dalan Tumuju Pepadhang sing mujudake sawijining cara luhur sing bisa nuntun awakke dewe nggayuh gegayuhan iki. Ngenani kepiye carane mirengake, jroning batin utawa jroning tumindak, awakke dewe perlu mirengake anut karo dhawuhing guru.

Yang Agung Tsongkhapa, jroning anggitané sing asesirah “Barisan Pengalaman” gendika:

*Lelandhesan iki (arupa panguripan minangka manungsa) kanthi (wolung) kalodhangan-kalodhangan<sup>2</sup> kuwi luwih aji tinimbang mustika pangabul kekeparepan.*

*Kalairake maneh sing kaya mangkono mbokmenawa mung kagayuh sepisan iki bae.*

*Angel digayuh nanging gampang banget ilang. Liwat kayadene tathit sing madhangi angkasa*

*Menggalihake bab iki, awakke dewe kudu nglenggana  
menawa klebu jroning saben mobah mosiking alam donya  
Kaya nyoba nggoleki gabah ing antarane brambut  
Sira kudu nyoba ndudut dhasaring urip iki saben wayah,  
awan lan bengi.  
Aku sawijining yogi, wis nindakake perkara iki,  
Sira, sing golek kamardikan  
Gladhinen awakmu kanthi cara iki uga.*

Kanggo nggampangake tulisan ing dhuwur, Je Tsongkhapa lagi ngandharake wujud panguripan sejatine sing awakke dewe duweni dhewe-dhewe, sing dumadi saka wujuding raga lan wujuding batin. Wujud panguripan iki diarani panguripaning manungsa sing unggul amarga sumadyane sakabehing kalodhangan sing tinarbuka kanggo awakke dewe. Awake dhewe kudune mandheg sedhela saka sakabehing tumindak lan menggalihake samemit bae ngenani wujud panguripan sing awakke dewe duweni lan nyoba supaya luwih nglenggana kalodhangan-kalodangan sing diparingake kanthi nduweni wujud panguripan minangka manungsa sing unggul iki. Dadi, apa sing awakke dewe duweni wektu iki, sing diarani raga manungsa sing aji, sawijining panguripan sing kebak ing kalodhangan kanggo praktik Dharma. Sing uga ateges menawa awakke dewe nduweni wektu lan kalodhangan (wolulas jinis sing nyebabake wujud panguripan awakke dewe diarani sawijining raga manungsa sing aji wis diandharake ing dhuwur)

Je Tsongkhapa uga ngandharake menawa wujud panguripan awakke dewe wektu iki luwih dene aji tinimbang mustika pangabul kekarepan. Gagasan ngenani mustika pangabul kekarepan iki mbokmenawa krasa aneh kanggo panjenengan. Kanthi ringkes, awakke dewe bisa ngarani menawa wujuding panguripan awakke dewe wektu iki luwih unggul tinimbang bandha donya apa bae sing mbokmenawa awakke dewe duweni lan kia rasakke. Kena apa mangkono? Amarga menawa awakke dewe wong paling sugih sadonya, bandha awakke

dewe mung bisa ngluwarake awakke dewe saka kesrakat jroning wektu panguripan wektu iki bae, nanging ora menahi apa-apa sing luwih saka kuwi. Dene wujud panguripan sing awakke dewe duweni wektu iki, mardika lan kaberkahan, kebak ing kalodhangan, mujudake sarana sing bisa nuntun awakke dewe kanggo nggayuh samubarang sing luwih aji, tumrap dhiri pribadhi apadene tumrap titah liya. Yen awakke dewe kepengin ngluwarake dhiri awakke dewe saka panguripan ing alam-alam nistha jroning panguripan sing bakal teka, awakke dewe bisa nindakake bab kasebut kanthi wujud panguripan minangka manungsa sing awakke dewe duweni wektu iki. Semono uga yen awakke dewe kepengin nggolek panguripan maneh ing alam-alam sing luwih luhur utawa pangluwaran total saka kahanan sing ambal-ambalan, awakke dewe bisa nindakake kanthi dhasar raga manungsa awakke dewe ing wektu iki. Menawa awakke dewe kepengin mujudake pepadhang sampurna, dadi Buddha, awakke dewe uga bisa nindakake.

Dadi ing bab iki, wujud panguripan awakke dewe minangka manungsa sing adiluhung iki luwih unggul tinimbang mustika pangabul kekarepan utawa bandha donya liyane. Amarga mustika pangabul kekarepan utawa bandha donya apa bae ora nduweni kekuwatan kanggo nuntun awakke dewe nggayuh maneka tujuan tumrap dhiri pribadhi jroning panguripan sing bakal teka. Piguna barang-barang aji kasebut mung winates ana ing panguripan wektu saiki bae, ndadekake awakke dewe luwar saka urip kesrakat.

Sabanjure Je Tsongkhapa ngendika menawa wujud panguripan minangka manungsa sing unggul sing awakke dewe duweni saiki mujudake bab sing dumadi mung sepisan bae. Angel banget dibayangake menawa awakke dewe bakal nggayuh maneh ing jaman sing arep teka, amarga angel banget ngimpun sakabehing sebab, sing ngasilake wujud panguripan minangka manungsa, mardika saka sakabehing pepalang lan dianugerahi kanthi sakabehing kualitas sing utama. Jroning pangerten iki mula diarani menawa panggayuh wujud panguripan minangka manungsa mung dumadi sepisan bae.

Apa tegese menawa panggayuh wujud panguripan minangka manungsa, kaya-kaya, dumadi ing dhiri awakke dewe mung sepisan iki bae? Amarga ana sakehing sebab sing dibutuhake kanggo ngasilake wujud panguripan sing awakke dewe duweni wektu iki. Iki dudu perkara mung siji utawa loro sebab bae, sing menahi asil sing kaya mangkono. Ana akeh banget sebab-sebab lan kahanan-kahanan sing kudu ana bebarengan kanggo menahi asil sing awakke dewe rasakake saiki (wujud panguripan minangka manungsa sing nduweni wolung kamardikan lan sepuluh anugerah). Apa bae sebab sebab-sebab iki? Sebab sing utama yaiku tindak disiplin moral murni, sing mujudake dhasar sing sejati kanggo mujudake panguripan ing alam sing luwih luhur kaya sing awakke dewe duweni wektu iki. Awit saka iku, awakke dewe uga kudu nindakake maneka kualitas kayata kaderman lan sapanunggalane<sup>34</sup>. Kabeh ana nem kualitas kanggo ngasilake maneka kahanan sing nggenepi tumrap wujud panguripan minangka manungsa. Pungkasane awakke dewe mbutuhake sebab pelengkap yaiku tindak pangabekti. Awakke dewe perlu ngabektake kabecikan awakke dewe kanggo nggayuh panguripan ing alam sing luwih luhur, sing kajurung dening sedyang kang luhur. Amarga saka kuwi, pandonga-pandonga kasebut kudu suci lan luwar saka maneka kesalahan. Dadi saiki gumantung awakke dewe, takona marang batinmu dhewe, wis nuwuhake maneka sebab lan kahanan jroning dhiri awakke dewe ing panguripan awakke dewe wektu iki apa durung. Amarga saka kuwi awakke dewe perlu pitakon marang batin awakke dewe dhewe, apa disiplin moral awakke dewe murni? Apa awakke dewe terus-terusan nindakake nem kualitas kayata rasa kaderman, lan sapanunggalane, apa awakke dewe uga wis nindakake pandonga-pandonga kanthi sedyang kanggo nggayuh panguripan sing luwih luhur? Rinpoche ora ngendika menawa awakke dewe ora nuwuhake kabecikan apa bae jroning batin awakke dewe, amarga mesthi bae awakke dewe nindakake. Ananging pitakone, apa bab kasebut cukup kuwat? Apa bab kasebut isih ana? Masalaha yaiku awakke dewe condhong gampang nesu, lan nalika

awakke dewe nesu, awakke dewe ngrusak maneka kabecikan sing wis awakke dewe tuwuhake. Awakke dewe pancen nindakake kabecikan lan kanthi mangkono awakke dewe nuwuhake kabecikan, nanging awakke dewe condhong ngrusak kanthi kanepson lan sapanunggalane. Apa bisa saiki awakke dewe yakin menawa awakke dewe nduweni kabecikan sing cukup kanggo kalairake ing alam luhur utawa ing alam manungsa jroning panguripan sing bakal teka?

Bayangna sawijining pawongan pitakon marang awakke dewe, “Simpenan kabecikan apa sing koduweni wektu iki jroning wujud karma becik sing bakal kogawa kanggo panguripan sing bakal teka?” Apa wangsulan awakke dewe kanggo mangsuli pitakon kasebut? Apa awakke dewe yakin menawa awakke dewe nduweni simpenan utawa paitan kabecikan sing cukup kanggo digawa menyang panguripan sing bakal teka? Iki mujudake pitakon sing kudu awakke dewe takokake marang dhiri awakke dewe dhewe. Kanthi pangerten iki awakke dewe bisa mahami menawa sawijining panguripan minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan iku angel kagayuh. Ora mung angel kagayuh, nanging uga yuswa panguripan awakke dewe cendhak banget. Je Tsongkhapa mbandhingake bab iki karo wujuding “thathit sing madhangi angkasa”, jroning nggambarake kayangapa cendhak lan ringkihe yuswa lan wujuding panguripan minangka manungsa. Ironing sanubari, awakke dewe mangerteni tenan menawa awakke dewe ora nduweni gagasan sepira suwene awakke dewe bisa urip, sawayah-wayah, mbokmenawa awakke dewe mati lan ninggalake donya iki.

Jroning masalah iki, ngenani apa sing wis diandharake dening Rinpoche, awakke dewe kudu nglenggana menawa sawijining tindak kadonyan awakke dewe ora ana tegese babar blas. Tindak tanduk kasebut ora aji babar blas kaya dene brambut. Brambut iku kulit gabah sing dibuwang. Nalika panjenengan napeni, panjenengan nggoleki wosing gabah. Tindak-tanduk kadonyan awakke dewe, bab-bab sing awakke dewe tindakke mung kanggo tujuan ing panguripan wektu

iki bae ora ana ajine babar blas kayadene awakke dewe ngupaya nggoleki wosing gabah ing antarane tumpukan brambut. Awakke dewe kudu mirsani menawa samubarang sing awakke dewe tindakke ing panguripan awakke dewe wektu iki, dadi keganggu (kagodha panggodhaning donya), nggoleki palipur lan ngetogake dhiri awakke dewe dadi edan lan sapanunggalane, iku mbuwang-buwang wektu. Dene kalodhangan kanggo kalairake minangka manungsa iku langka lan wektu panguripan kasebut sedhela banget.

Dadi Je Tsongkhapa ngendika menawa nalika awakke dewe wis nglenggana menawa tindak-tanduk kadonyan awakke dewe, samubarang sing awakke dewe tindakke mung kanggo tujuan wektu panguripan wektu iki bae, satemene ora ateges kothong. Kosokbalene awakke dewe kudu ngupaya awan bengi kanggo migunakake kalodhangan sing awakke dewe gayuh saka panggayuhing wujud panguripan awakke dewe minangka manungsa lan nggayuh paedah sing becik. Je Tsongkhapa ngendika menawa panjenengane minangka yogi wis nindakake bab kasebut, lan panjenengane nuturi awakke dewe supaya nindakake bab sing padha amarga awakke dewe uga golek pangluwaran.

*Katrangan:*

- <sup>1</sup> Skandha-skandha iki dumadi saka wujud (raga), pangrasa (perasaan), panglenggana (kesadaran), faktor-faktor pembentuk, lan pencerapan (identifikasi).
- <sup>2</sup> Luwar saka lair (1) minangka titah neraka, (2) minangka setan keluwen lan kengelaken, (3) minangka kewan, lan (4) minangka dewa sing dawa umure. Luwar saka: (5) kalairake ing papan mencil, (6) kalairake ing papan sing nduweni dalan marang pamulangan, nanging ora sumadya Buddha Dharma, (7) kalairake ing papan sing sumadya Buddha Dharma, nanging awakke dewe kalairake kanthi kapinteran sing winates, lan (8) nganut pamawas sing kliru.

- <sup>3</sup> Patang kualitas liyane yaiku upaya sing semangat, kasabaran, konsentrasi, lan kawicaksanaan. Bebarengan karo kaderman lan disiplin moral, nem bab iki diarani Nem Paramita.

*Lamrimnesia*  
Pathway to Everlasting Happiness



### 3

## *Ringkesan Lan Maneka Pitutur Sarta Saran*

Bab kapapat saka Lamrim yaiku ‘*Kepiye awakke dewe para siswa dituntun kanthi piwulang sejati*’ dumadi saka rong perangan:

1. Kepingi lelandhesan marang sawijining guru spritual sing mujudake Dhasar saka marga,
2. Sinambi lelandhesan marang panjenengane, kepiye sithik mbaka sithik ngrembakakake batin awakke dewe.

Awakke dewe mapan ing perangan kapindho, “*sinambi lelandhesan marang guru spiritual, kepiye sithik mbaka sithik ngrembakakake batin awakke dewe*”. Iki uga nduweni rong perangan, yaiku:

1. Anjurung marang dhiri awakke dewe kanggo migunakake kahanan awakke dewe minangka manungsa kanthi wolung kamardikane,
2. Kepingi carane migunakake.



Perangan kapisan nduweni telung perangan:

- a. Ngenali anane manungsa kanthi wolung kamardikan lan sepuluh berkahe,
- b. Menggalihake gedhene ajine,
- c. Mikirake kayangapa angele nggayuh.

Awakke dewe wis tumuju marang perangan kapindho, “*Kepiye carane migunakake wujud panguripan awakke dewe minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan*”. Rinpoche kapisanan bakal ngambali sithik ngenani panguripan unggul minangka manungsa sing mardika lan kaberkahan. Sing kapisan, awakke dewe kudu ngenali kaya apa panguripan manungsa sing mardika lan kaberkahan kasebut lan mangerteni jroning dhiri awakke dewe dhewe. Sabanjure awakke dewe kudu menggalihake kayangapa gedhe ajine lan daya saka wujud panguripan minangka manungsa sing awakke dewe gayuh. Katelu, awakke dewe menggalihake kayangapa angele nggayuh wujud panguripan sing kaya mangkono.

Gagasane yaiku sepisanan mangerteni anane manungsa sing unggul, mardika lan kaberkahan, jroning dhiri awakke dewe dhewe. Kahanan iki nduweni wolung kamardikan, sing mujudake kosok-balen saka wolung perkara sing ora mardika. Ana patang perkara sing ora mardika sing ora gegayutan karo manungsa lan patang perkara ora mardika minangka manungsa. Awakke dewe kudu nglenggana menawa awakke dewe mardika saka sakabehing pepalang iku. Nanging diarani menawa awakke dewe ora ngati-ati, senadyan mbokmenawa awakke dewe kagubel dening pepalang sing kaping sanga. Awakke dewe kudu leren lan menggalih sedhela ngenani bab iki.

Senadyan awakke dewe ngrasakake wolung wujud kamardikan, nanging yen mirsani gaya urip awakke dewe, kayane awakke dewe ngadhepi pepalang sing kaping sanga yaiku kekurangan wektu. Katone awakke dewe nduweni sithik banget wektu sing ana kanggo praktik

Dharma amarga cara awakke dewe ngentekake urip awakke dewe.

Jroning perkara iki, awakke dewe bisa nganut marang ngendikane meditator agung, Gomchen Ngaki Wangpo saka Vihara Dagpo. Panjenengane ngendika menawa nalika awakke dewe isih enom banget, awakke dewe ora menggalih kanggo nindakake Dharma. Nalika kia wis sepuh banget, awakke dewe kekurangan kekuwatan kanggo nindakake praktik sing akeh. Ing antarane rong tataran iku, awakke dewe migunakake wektu kanggo dhahar, ngunjuk, sare, lan lara. Jroning perkara iki, sansaya yen sawijining pawongan urip satus taun, dheweke mung nduweni wektu sithik banget kanggo praktik Dharma. Iki mujudake masalah tenan. Rinpoche bakal ngrembug pengalaman pribadhine. Senadyan Rinpoche dudu priyayi Eropa, nanging Rinpoche lenggah ing Eropa lan dnuweni gaya urip Eropa. Ana sawijining masalah jroning nemokake wektu kanggo praktik Dharma. Mangga dipikir kepiye masalah kasebut dumadi marang dhiri awakke dewe. Mbokmenawa iki mung sawijining masalah tumrap Rinpoche, nanging Rinpoche rangu-rangu marang bab iku.

Iki kahanan pribadhine Rinpoche. Rinpoche saiki yuswa 68 taun lan 34 taun saka yuswane digunakake kanggo sare. Saka sisa 34 taun, watara 10 nganti 15 taun digunakake kanggo dhahar lan ngunjuk. Turahane wektu, Rinpoche mrakirakke watara 7 nganti 10 taun dientekake kanggo telpun, nindakake pangandikan sing ora perlu. Kanggone pawongan sing seneng jejagongan, wektu sing dientekake kanggo pirembugan sing ora perlu malah luwih gedhe. Yen awakke dewe menggalih ngenani bab iki, wektu sing kari kanggo praktik Dharma sithik banget.

**Gungtang Jampel Yang** iku sawijining cendekiawan sing agung saka Tibet. Panjenengane pana ing sakabehing perangan Dharma lan sawijining priktisi gedhe. Panjenengane nulis akeh anggitan-anggitan jroning topik Buddhis. Amarga saka iku, akeh murid-muride sing nyuwun marang panjenengane supaya nulis riwayat gesange.

Senadyan Gungtang Jampel Yang ora nduweni pepenginan sithik-sithika bae kanggo nindakake, nanging amarga para pandhereke adreng, pungkasane panjenengane ngabulake. Carane panjenengane nulis biografine kaya mangkene, 'Sasuwene rongpuluh taun, aku ora mikir kanggo praktik Dharma. Rongpuluh taun sabanjure dakgunakake kanthi mikir menawa aku kudu praktik Dharma. Rongpuluh tahun pungkasan, dakgunakake kanthi pangajab menawa aku wis praktik Dharma. Ya iki crita saka panguripanku sing kothong'.

Mesthi bae iki ora magayutan babar blas karo cara uripe Gungtang Jampel Yang dhewe. Panjenengane nulis iku minangka piwulang tumrap awakke dewe lan iku bener-bener numrapi marang awakke dewe. Wigati kanggo ora nyemplung jroning luweng ora mardika sing kaping sanga iki.

Sawise mangerteni kaya apa panguripan manungsa sing mardika lan kaberkahan, awakke dewe bakal menggalihake gedhene ajine saka telung pamawas. Sapisan panguripan kaya kuwi nduweni aji jroning wektu sedhela amarga maringi daya kanggo nggayuh gegayuhan-gegayuhan sawetara. Kapindho, panguripan kaya kuwi nduweni aji amarga dayane sing gedhe kanggo nggayuh gegayuhan-gegayuhan paling luhur. Pungkasan, panguripan kaya kuwi nduweni aji sing gedhe amarga apa sing awakke dewe gayuh kanthi iku ing saben wayah.

Menggalihake gedhene ajine saka raga manungsa awakke dewe, sing mardika lan kaberkahan, kudu nuntun awakke dewe kanggo bener-bener ngajeni panguripan awakke dewe lan nduweni tekad sing kuwat kanggo migunakake tumrap samubarang sing migunani. Iku uga kudu ndadekake awakke dewe nglenggana sakabehing sing bisa awakke dewe gayuh adhedhasar panguripan awakke dewe wektu iki. Apa awakke dewe kasil nggayuh utawa ora, kuwi perkara liya, ananging tanpa rangu-rangu sithik-sithika, awakke dewe nduweni kalodhangan kanggo nggayuh gegayuhan paling luhur.

Sawise menggalihake daya gedhe kanggo praktik Dharma, sing diparingake dening panguripan awakke dewe sing unggul, awakke dewe perlu menggalihake kayangapa angele panguripan sing kaya mangkono digayuh. Kanthi cara-cara sing beda, awakke dewe bakal bisa nglenggana angele nggayuh kahanan sing kaya kuwi, sepisanan saka pamawas sebabe, kapindho kanthi cara gegambaran-gegambaran, lan kaping telu kanthi menggalihake kahanan sejatine.

Sepisanan, saka pamawas ngenani sebabe. Bab sing agawe angel kanggo nggayuh sawijining panguripan unggul minangka manungsa yaiku angel banget ngrawuhake bebarengan sakabehing sebab-sebab sing dibutuhake kanggo nuwuhake. Kapindho, gegambaran-gegambaran anggamarake angele lan tuladha 'gulune bulus' digunakake. Sawijining bulus wuta urip ing dhasaring samudra lan munggah menyang lumahing banyu mung sepisan jroning satus taun. Apa mungkin gulune bulus lumebu ing bolongane ali-ali? Ya, nanging kalodhangane cilik banget. Kaping telu, saka pamawas landhesan dhasare utawa statistik, mujudake bab sing lumrah menawa cacahing manungsa luwih sithik tinimbang kewan lan luwih sithik tinimbang setan keluwen lan sateruse.

Ya iki carane kepiye awakke dewe meditasi marang topik panguripane manungsa sing unggul, luwar saka pepalang lan kaberkahan kanthi kahanan-kahanan sing ndukung. Kapisan ngenali, sabanjure menggalihake gedhene ajine lan pungkasane menggalihake kayangapa angele bab kasebut digayuh. Nalika awakke dewe wis ngrampungake meditasi iki, awakke dewe bakal ngetrapake sakabehing kabecikan sing wis awakke dewe asilake jroning meditasi awakke dewe.

Kepiye awakke dewe kudu tumindak ing sela-selaning meditasi? Nalika awakke dewe nindakake meditasi panguripan unggul minangka manungsa, minangka tuladha, antarane tataran meditasi, awakke dewe kudu maca anggitan-anggitan sing gegayutan karo topik iki. Awakke dewe uga kudu ngelingi saben wayah, apa sing wis awakke

dewe penggalihake sasuwene meditasi. Awakke dewe bisa menggalih ngenani bab iku saben wayah, ananging topik meditasi awakke dewe kudune ora tau adoh saka pikiran awakke dewe.

Awakke dewe kudu nindakake kanthi cara sing padha, nalika awakke dewe lagi meditasi marang sawijining topik sing dipilih utawa mirengake piwulang ngenani topik. Sawise mirengake piwulang, awakke dewe kudu nyoba ngeling-eling sakakeh-akehe sing awakke dewe bisa saka apa sing wis diwulangake dening Guru kasebut. Tumrape ing nyatheti bisa ngrujuk sawise pamulangan rampung lan nyoba nyinaoni utawa ngeling-eling sakabehing ngendikane Guru. Ing antarane tataran piwulang, awakke dewe kudu nyoba terus-terusan ngelingake dhiri awakke dewe dhewe marang maneka bab sing wis dingendikakake dening Guru sadurunge, saengga nalika awakke dewe ngrawuhi pamulangan sabanjure, awakke dewe bisa ngelingi tekan ngendi sing wis diwulangake. Kanthi cara iki awakke dewe bisa nggawe kemajuan.

Cara sing padha tumanduk ngenani cara tumindak sasuwene meditasi lan sela-selane meditasi. Sawise meditasi ngenani sawijining topik, awakke dewe kudu nyoba nyimpen gegambaran-gegambaran iku jroning pikiran awakke dewe ing sela-selaning meditasi. Menawa awakke dewe leren menggalihake topik kasebut lan malah menggalihake bab liya sing beda, awakke dewe bakal kelangan apa sing wis awakke dewe gayuh sasuwene meditasi. Bab iku ateges menawa awakke dewe meditasi maneh, awakke dewe kudu mbaleni kabeh kanthi tataran-tataran sing padha. Nanging yen awakke dewe bisa njaga rerangken pikiran iku, nalika awakke dewe meditasi maneh, awakke dewe bakal bisa nerusake lan maju marang tataran sabanjure. Yen awakke dewe kaya iki, bakal angel kanggo gawe kemajuan.

Nalika ngrawuhi rerangken pamulangan kaya saiki, kanthi maneka warna topik, ing sela-selaning pamulangan, awakke dewe kudu ngati-ati. Biasane awakke dewe nduweni kalodhangan kanggo

pirembungan karo pawongan liya nanging awakke dewe kudu tetep njaga saperangan saka pikiran awakke dewe ngenani topik kasebut. yen awakke dewe medhot sesambungan antarane pikiran awakke dewe lan topik sing diandharake, bakal angel banget kanggo nggayuh samubarang saka apa sing wis awakke dewe mirengake. Awakke dewe bakal bali marang tataran piwulang sabanjure kanthi tangan kosong. Mula saka iku, cobanen nyingkiri kakehan rembugan sing ora perlu. Mesthi bae awakke dewe kudu nanggapi karawuhane pawongan liya lan tetep njaga paseduluran karo dheweke nanging ora perlu kanthi kenemenen. Minangka tuladha, nalika dhahar, awakke dewe ora perlu ngendikan sing tanpa guna nanging ngelingi marang apa sing wis diwulangake dening Guru sasuwene pamulangan. Sawise dhahar, leren sedhela. Gagasane yaiku ora nglalekake marang topik sing dimirengake saka Guru, sasuwene awakke dewe jroning kalodhangan ing antarane pamulangan. Menawa awakke dewe nindakake (yaiku nglalekake topik sing diwulangake), bakal angel banget tumrap awakke dewe kanggo dadi luwih becik.

Yen awakke dewe rawuh ing kene kanggo preinan, ora ana gunane awakke dewe ngendikan ngenani bab iku. Awakke dewe bisa nindakake apa sing awakke dewe pengini kanthi wektu awakke dewe. Nanging yen awakke dewe rawuh kanthi tujuan mirengake Dharma, perlu tumrap awakke dewe mirengake lan nindakake kaya sing nembe bae diandharake. Semono uga, yen ana kalodhangan kanggo ngupayakake praktik Dharma, ya saiki wektune. Praktik Dharma ateges makarya kanggo ndandani tingkah laku awakke dewe. Mung ana telung jinis tingkah laku: kanthi fisik (raga), lisan lan pikiran. Jroning kabeh tataran iki, praktik Dharma ateges makarya kanggo ndandani jroning dhiri awakke dewe pribadhi ing tataran iku. Menawa awakke dewe ing kene kanggo mirengake Dharma, bab iku uga ateges nindakake, sing ateges awakke dewe nggunakake tenaga kanggo mriksa tingkah laku awakke dewe lan nyoba ndandani ing katelune tataran kasebut. yen awakke dewe nduweni pakulinan tumindak ala, ya saiki iki wektu

kanggo nglereni. Coba lan cegahen pikiran awakke dewe supaya ora kagubel dening perangan-perangan pikiran sing ngganggu, amarga dheweke agawe awakke dewe nduweni tingkah laku ala. Mula saka iku, awakke dewe perlu ngeling-eling menawa penting kanggo nylarasake tingkah laku awakke dewe ing antarane meditasi karo apa sing wis awakke dewe tindakke sasuwene meditasi.

PURNA

Lamrimmesia  
Pathway to Everlasting Happiness

## *Dedikasi*

Lumantar kabecikan sing wis ditindakake jroning proses panggawene lan penerbitan buku iki, muga-muga para Guru Dharma, mligine H.H. Dalai Lama lan Guru utama awakke dewe, Ingkang Minulya Dagpo Rinpoche Losang Jhampel Jampa Gyatso nduweni yuswa dawa lan muga-muga gegayuhan-gegayuhan sucine bisa kaleksanan kanthi gampang.

Muga-muga sapa bae sing melu andhil jroning proses panggawene lan penerbitan buku iki, sing maos lan nindakake piwulang jroning buku iki sarta melu nyebarake, wiwit saiki ora bakal kapisahake saka Triratna lan para Guru sing wicaksana saengga dheweke bisa nggayuh pepadhang sampurna.

Kanthi kabecikan iki muga-muga kabeh titah ora bakal kalairake ing alam-alam nistha. Muga-muga kabeh gegayuhan lan sedya sing becik bisa kasembadan. Muga-muga Bodhicitta sing durung tuwuh enggal tuwuh kanthi subur lan muga-muga Bodhicitta sing wis ana bakal ngrembaka lan ora bakal alum. Muga-muga Buddha Dharma, mligine piwulange para Guru sarasilah Kadam lan Gelug sumebar menyang saindenging bawana. Muga-muga piwulang Mahayana bisa tuwuh lan ngrembaka ing bumi Nuswantara, kayadene nalika jaman kraton Sriwijaya. Pungkasane, muga-muga awakke dewe kabeh bisa nggayuh ka-Buddha-an sing jangkep lan sampurna supaya bisa tetulung marang sakabehing titah.



## *Sawijining Pitutur*

Buku iki mujudake buku Dharma, ngemot Dharma, piwulange Guru Buddha sing aji banget sing bisa nyegah awakke dewe kalairake ing alam-alam nistha lan nuntun awakke dewe tumuju marang kamardikan sejati. Mula saka iku, becike buku iki diupakara kanthi rasa kurmat kanthi ora nyelehake ing jogan utawa papan-papan sing kanggo wong mlaku utawa lungguh, aja nglangkahi. Rumaten buku iki supaya ora reged lan papanna ing papan sing dhuwur lan resik, sarta kapisahake saka barang-barang 'kadonyan', kayata buku novel, komik, VCD, utawa buku pamulangan biasa. Aja mapanake barang-barang kadonyan ana sandhuwuring buku Dharma utawa barang-barang pangejawantahing Triratna (umpamane Rupang utawa gambar Buddha). Aja ngolak-alik kaca buku Dharma kanthi driji sing ditelesi nganggo idu.

Menawa panjenengan wis ora nggunakake buku iki maneh, wenehna marang wong liya utawa Vihara lan perpustakaan sing mbutuhake. Yen panjenengan kapeksa mbuwang, becike buku iki diobong, aja mung dibuang ngono bae neng pawuhan.

Mau dapat info Buddhis yang kekinian?  
Mau dapat update kegiatan-kegiatan  
pelestarian Dharma?

# Yuk Follow:

## *Lamrimnesia*

Pathway to Everlasting Happiness



## @Lamrimnesia



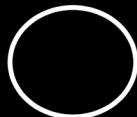
+62812-2218-6044



info@lamrimnesia.org



lamrimnesia.org



Perbanyak pengetahuan  
Buddhadharmamu dengan membaca!

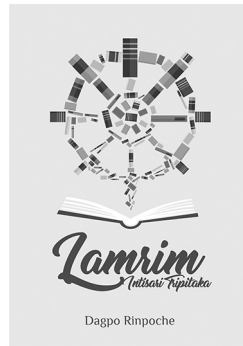
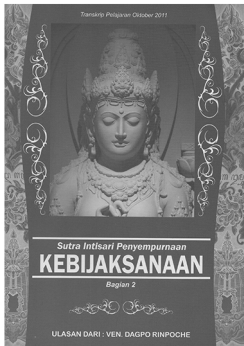
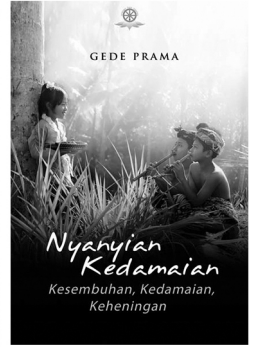
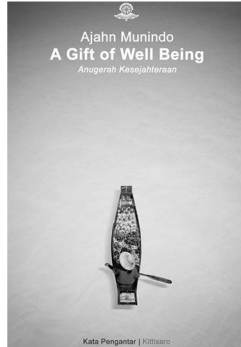
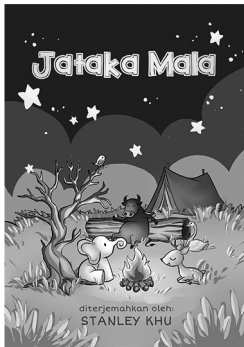
---

Dapatkan  
koleksi buku-buku Dharma  
berkualitas kami di:

*Lamrimnesia*  
store.lamrimnesia.com **store**



# DAPATKAN BUKU & CD DHARMA GRATIS!



CD Dharma  
Bhs Hokkian  
Karma

Kami siap mengirimkan buku & CD Dharma gratis ke alamat Anda!

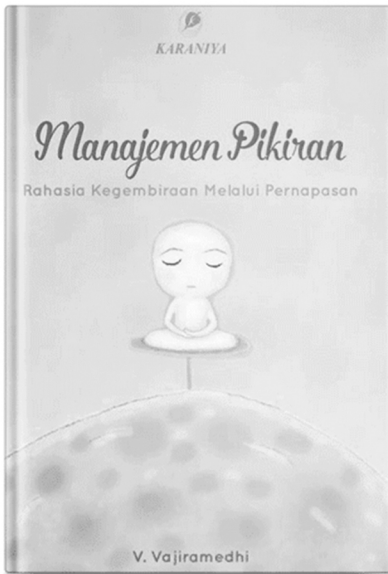
Katalog lengkap dapat dilihat di [store.lamrimnesia.com](http://store.lamrimnesia.com)

Jika Anda ingin berdonasi untuk kegiatan-kegiatan pelestarian dan penyebaran Dharma di Nusantara, silakan donasi ke rekening:

**BCA 0079 388 388**

**Mandiri 119 009 388 388 0**

A.n. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan Lamrim Nusantara



## Manajemen Pikiran oleh Ven Vajiramedhi

Di dalam buku ini, penulis menguraikan rahasia kebahagiaan yang dapat dihasilkan oleh napas kita sendiri, dan juga mengubah pola pikir, menyesuaikan perilaku dan mengubah bagaimana kita memandang dunia supaya dapat menemukan kebahagiaan sejati dengan menyelaraskan kehidupan dan pekerjaan kita dengan kedamaian batin.

Sekarang kita semua, dapat menjadi bahagia, segar, ringan, riang secara bersama-sama.

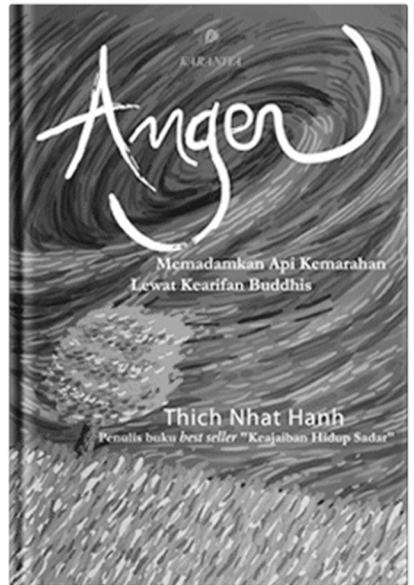
Harga: Rp. 65.000,-

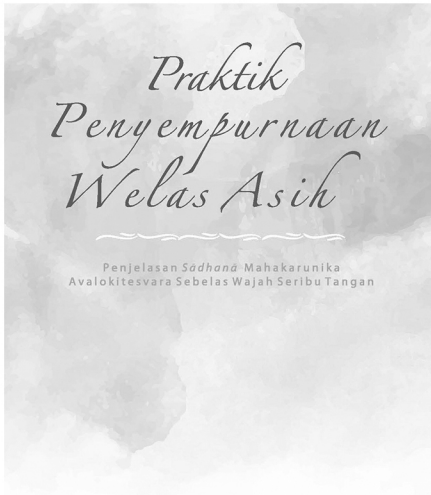
## Anger oleh Thich Nhat Hanh

Di bawah pohon Bodhi di India 25 abad yang lalu, Buddha mencapai suatu pengertian mendalam bahwa tiga kondisi pikiran adalah sumber dari semua ketidakbahagiaan kita: pandangan salah, nafsu keinginan yang berlebihan, dan kemarahan.

“Thich Nhat Hanh tidak membatasi tugasnya pada diskusi tentang kemarahan di dalam keluarga dan pertemanan; Beliau juga berbicara tentang kemarahan antara rakyat dengan pemerintahnya. Visi yang luas ini tidaklah mengejutkan (bagaimanapun juga, ia adalah seorang nominator pemenang hadiah Nobel untuk Perdamaian), tetapi menyegarkan, mengangkat buku ini dari tumpukan buku bantuan diri, yang berpusat hanya pada diri sendiri.” –Publishers Weekly

Harga: Rp. 55.000,-





*Thubten Chodron*

## Praktik Penyempurnaan Welas Asih

oleh Thubten Chodron

Bisakah kita tak balas memukul ketika dipukul orang lain? Atau tak balik menghina ketika dihina orang lain? Atau tak menjadi marah ketika dimarahi orang lain?

Ya, kita bisa apabila kita menerapkan welas asih. Dengan berwelas asih, kita tidak hanya akan lebih mampu mengatasi kebiasaan buruk kita, akan tetapi juga mampu memberi kebahagiaan baik untuk diri sendiri dan orang lain.

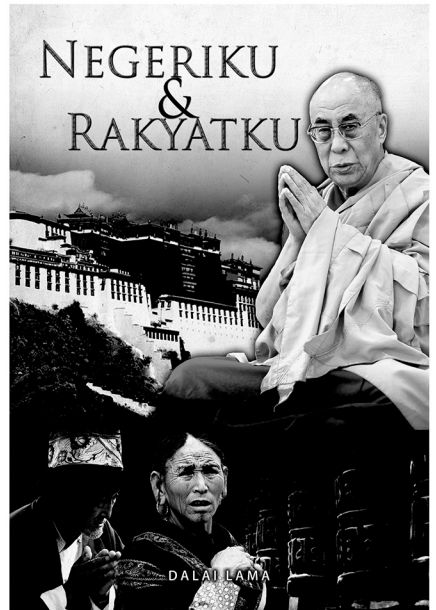
Lewat buku yang telah menerima banyak pujian dari kalangan Sangha dan cendekiawan Buddhis ini, Thubten Chodron menyampaikan metode untuk menyempurnakan welas asih Anda.

Harga: Rp 65.000,-

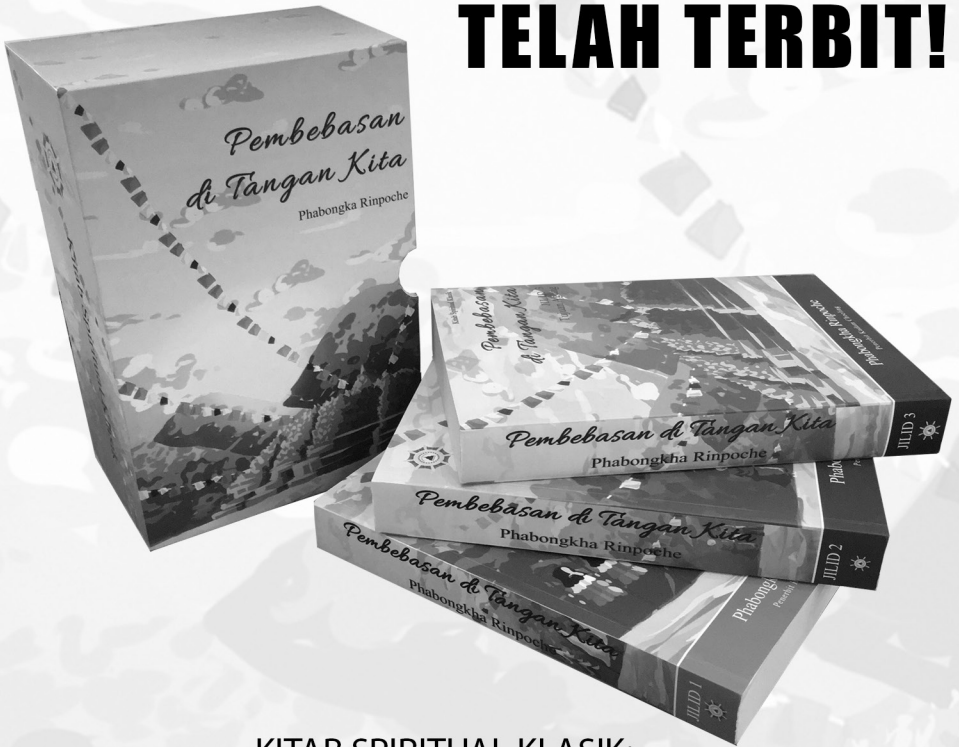
## Negeriku & Rakyatku oleh Dalai Lama

Sebagai sosok yang penuh Welas Asih dan berbudaya, berikut seorang pembaharu yang tulus bagi negara-Nya, baik ketika masih berada di Tibet maupun di pengasingan India, Yang Mulia Dalai Lama memaparkan kisah mengenai kelahiran-Nya, penobatan-Nya selaku reinkarnasi dari semua Dalai Lama sebelumnya dan rasa memaafkan-Nya yang lembut berkaitan dengan penderitaan yang dialami seluruh rakyat-Nya.

Harga: Rp. 70.000,-



# TELAH TERBIT!



KITAB SPIRITUAL KLASIK:  
**PEMBEBASAN DI TANGAN KITA**  
Oleh Phabongka Rinpoche

Buku ini merupakan sebuah mahakarya Buddhis yang sangat penting dari abad ke-20 yang mampu menjawab permasalahan-permasalahan manusia modern di zaman ini.

Karya ini mengandung semua instruksi Lamrim: Tahapan Jalan Menuju Pencerahan yang disarikan dari seluruh ajaran Buddha dan pemikiran seluruh filsuf Buddhis dari berbagai zaman, membimbing kita langkah demi langkah hingga mencapai Kebuddhaan. Dalam instruksi ini kita diajarkan cara menjaga batin tetap bajik sepanjang hari, memahami cara kerja batin dan faktor-faktor mental, dan masih banyak lagi!

Harga: Rp 400.000,- (Jilid 1-3)

**B**ayangna sawijining pawongan rawuh marang kita lan pitakon "Simpenan kabecikan apa sing koduweni wektu iki jroning wujud karma becik sing bakal kogawa kanggo panguripanmu sing bakal teka?" Apa wangsulane kita tumrap pitakon kasebut? Apa kita yakin menawa kita nduweni simpenan utawa pawitan kabecikan sing cukup kanggo sangu menyang panguripan sing bakal teka? Iki mujudake pitakon sing kudu kita takonake marang dhiri kita dhewe. Kita kudu mirsani menawa samubarang sing kita tindakake jroning panguripan ing wektu iki, dadi keganggu (kagodha panggodhaning kadonyan), golek panglipur lan ngetogake awake dhewe dadi edan lan sapanunggalane, iku mbuwang-mbuwang wektu. Dene kalodhangan kanggo kalairake minangka manungsa iku langka banget lan wektu panguripan kasebut sedhela banget.

- Dagpo Rinpoche -

