

**Jalan Penggugahan Bertahap (*Lam Rim; Marga Krama*)
oleh Yang Mulia Dalai Lama di Sera Jey, India
Desember 2013**

**Lam Rim Teachings Begin at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 25 December 2013**

**Hari Pertama Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 25 Desember 2013**

We've gathered here to try to make the most of this life, which will ensure a good life in the next.

Kita berkumpul di sini berusaha menjalani kehidupan ini dengan bermakna (mengambil intisari dari hidup ini), guna memastikan kehidupan mendatang yang baik.

He advised that whatever the topic of the discourse, we need to set a proper motivation. Whether an action is positive or not depends on the motivation with which we do it. Once it is tainted by any of the eight worldly concerns it ceases to be a proper practice of the Dharma.

Yang Mulia Dalai Lama memberikan nasihat bahwa apa pun topik dari ceramah ini, kita perlu membangkitkan motivasi yang tepat. Apakah suatu tindakan itu positif atau tidak, tergantung dari motivasi yang melandasinya. Begitu dinodai oleh salah satu dari delapan pemikiran duniawi, itu tidak lagi merupakan praktik Dharma yang tepat.

"It's not enough to take refuge in the Buddha, Dharma and Sangha only for this life, or for the good of the next life, or even to attain liberation; we need to take refuge until the attainment of complete enlightenment. The verse we recite includes the word 'I', when we say 'may I attain enlightenment'. What we have to do is examine whether that I or self exists the way it appears."

"Tidak cukup hanya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha demi kehidupan ini semata, atau untuk kehidupan mendatang, atau bahkan untuk merealisasi pembebasan. Kita perlu melakukan pengendalian hingga direalisasinya Penggugahan Sempurna. *Gatha* yang kita lafalkan mencakup kata 'saya,' ketika kita mengatakan 'agar saya merealisasi Penggugahan.' Yang harus kita lakukan adalah memeriksa apakah 'saya' atau diri saya eksis sebagaimana yang tampak (seperti yang kita bayangkan)."

Each one of these people wants happiness and does not want suffering. The Buddha explained the drawbacks of having an undisciplined mind and the advantages of taming it. Taming the mind is what we need to do to fulfil our wish for happiness, not to please anyone else. The mind is clouded by a misconception that things have true existence, to overcome which we need to understand selflessness. And in order to overcome self-centredness, loving-kindness is not enough; we need to develop

the awakening mind of bodhichitta. Therefore, we need to make the most of our human intelligence and develop a warm heart.

Setiap orang menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Buddha menjelaskan kekurangan-kekurangan dari pikiran yang tidak disiplin dan manfaat-manfaat dari menjinakkannya. Yang perlu kita lakukan adalah menjinakkan pikiran guna memenuhi aspirasi kita untuk bahagia, bukan untuk menyenangkan orang lain. Pikiran diselimuti oleh konsep yang keliru bahwa segala sesuatu memiliki sifat hakiki, di mana untuk mengatasinya kita perlu memahami ketidakhakikian. Dan untuk mengatasi kecenderungan mementingkan diri sendiri, cinta kasih semata tidaklah cukup; kita perlu membangkitkan *bodhicitta*. Oleh karena itu, kita perlu dan memberdayakan kecerdasan manusia dan menumbuhkembangkan hati yang peduli.

His Holiness spoke of misapprehensions he has encountered about Tibetan Buddhism, recalling that the late Nelson Mandela once introduced him at a meeting as the head of Lamaism.

Yang Mulia bercerita tentang kesalahpengertian-kesalahpengertian mengenai Buddhadharma Tibet, mengingat suatu kejadian di mana Almarhum Nelson Mandela pernah memperkenalkan Yang Mulia Dalai Lama pada suatu pertemuan sebagai kepala dari Lamaisme.

Since he had married a Chinese and a Nepalese princess, each of whom brought a statue of the Buddha with her, Emperor Songtsen Gampo could have sought Buddhist knowledge in China, but instead turned to India. These days views differ about whether Thonmi Sambhota created a new script to translate Indian Buddhist literature into Tibetan or improved an existing form of writing. Between them the Emperor – Trisong Deutsan, the abbot – Shantarakshita and the adept – Padmasambhava, established Buddhism in Tibet. It became a tradition that includes the entire teaching of the Buddha, which has been preserved through rigorous study and practice.

Dengan menikahi seorang putri dari Tiongkok dan putri dari Nepal, yang masing-masing membawa rupa Buddha bersamanya, Raja Songtsen Gampo sebenarnya dapat mencari ajaran Buddha di Tiongkok, tetapi sebaliknya beliau beralih ke India. Saat ini terdapat pandangan yang berbeda-beda, mengenai apakah Thonmi Sambhota menciptakan teks baru untuk menerjemahkan literatur Buddhis India ke bahasa Tibet atau memperbaiki tulisan yang sudah ada. Di antara mereka, Raja Trisong Duetsan, Kepala Vihara Shantarakshita dan praktisi Padmasambhava, membangun Buddhadharma di Tibet. Itu berkembang menjadi tradisi yang mencakup seluruh ajaran Buddha, yang telah dilestarikan melalui pembelajaran dan praktik yang tekun.

After Tibet fragmented, the eleventh century Ngami King, Yeshe Do wanted to invite Dipankara Atisha from Vikramashila to Tibet and his nephew fulfilled his wish. The Kadampa masters who followed Atisha emphasised the Stages of the Path and Mind Training traditions of the sutra vehicle in contrast to tantra. Dromtonpa divided

Atisha's various lineages among the Three Noble Brothers as scriptural traditions, oral transmissions and the pith instructions; Je Tsongkhapa later received all three and recombined them in the Stages of the Path of the three kinds of beings. "The path is what brings us to the state of enlightenment. We must apply it to our minds."

Setelah Tibet pecah, raja Ngami di abad XI, Yeshe Do berniat mengundang Lama Atisha Dipankara dari Vikramashila ke Tibet di mana keponakannya mewujudkan keinginan raja tersebut. Guru-guru Kadampa yang mengikuti Lama Atisha menekankan ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap (Marga Krama; Lam Rim)* dan ajaran *Gladi Pikir (Lojong)*, yang merupakan tradisi Sutrayana yang berbeda dengan Tantra. Dromtonpa meneruskan berbagai ajaran Lama Atisha kepada Tiga Bersaudara (Geshe Potowa, Geshe Chengawa, dan Geshe Phuchungwa) dalam tiga silsilah yakni tradisi sutra, transmisi lisan dan instruksi intisari; Je Tsongkhapa kemudian menerima ketiga silsilah tersebut dan mengombinasikannya dalam *Jalan Penggugahan Bertahap* untuk ketiga kapasitas makhluk. "*Marga* atau realisasi spiritual itulah yang membawa kita pada Penggugahan. Kita harus menerapkannya dalam pikiran kita."

The afternoon began with a discussion of the qualities of a spiritual master. Even in an ordinary school the quality of education depends on the quality of the teacher. He or she needs to have a warm heart, which will attract the students' attention.

Sore itu dimulai dengan diskusi mengenai kualitas seorang guru spiritual. Bahkan di sekolah biasa pun, kualitas pendidikan tergantung pada kualitas guru. Seorang guru harus memiliki hati yang baik, yang akan menarik perhatian para murid.

The next topic was concentration or the development of a calmly abiding mind. His Holiness described the optimal seven points posture, the slightly bowed position of the head, the right hand resting in the palm of the left with the thumbs touching. He commended the practice of observing and counting the breath, citing friends who are able to count 1000 breaths without break, although he conceded that about of 21 breaths at a time might be more practical. He quoted Je Tsongkhapa saying that a combination of analytical and concentrative meditation is very productive.

Topik selanjutnya adalah tentang *samadhi* (perhatian yang terpadu) atau menumbuhkembangkan *shamatha*. Yang Mulia menjelaskan tujuh aspek postur yang optimal, posisi kepala sedikit menunduk, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri dengan kedua ibu jari bersentuhan. Beliau menganjurkan praktik mengamati dan menghitung napas, mengutip teman-teman yang mampu menghitung 1.000 napas tanpa terputus, walaupun beliau mengakui bahwa menghitung dengan siklus 21 napas mungkin lebih praktis. Beliau mengutip kata-kata Je Tsongkhapa bahwa kombinasi antara *Vipashyana* dan *Shamatha* sangatlah produktif.

He remarked that we have to make the most of this life, with its freedom and fortune. He recounted that when he gets up in the morning his first thought is to remember the Buddha's kindness and compassion, which gives him a sense of

happiness and calm. He quoted the 5th Dalai Lama saying that whatever he had learned was a result of his having made the effort. Similarly, His Holiness reads and thinks about the works of Nagarjuna and others.

Yang Mulia mengatakan bahwa kita harus mengambil intisari dari kehidupan ini, yang disertai dengan kebebasan dan faktor-faktor yang mendukung. Beliau menceritakan bahwa setiap bangun pagi yang beliau pikirkan pertama-tama adalah mengingat kebaikan dan welas asih Buddha, yang memberikan beliau rasa kebahagiaan dan ketenangan. Beliau mengutip Dalai Lama V yang mengatakan bahwa apa pun yang telah beliau pelajari adalah hasil dari mengerahkan upaya. Yang Mulia juga membaca dan mengontemplasikan karya Arya Nagarjuna dan yang lainnya.

His Holiness mentioned that human beings are social animals who depend on each other for survival. But perhaps because they are too intelligent, they tend to disregard the community and adopt a self-centred point of view. Curiously, children are not like this, having little sense of racial or class distinctions, which we seem to acquire as we grow up. We need to act more responsibly.

Yang Mulia menyebut bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tergantung satu sama lain untuk kelangsungan hidup. Tetapi mungkin karena begitu pandai, mereka cenderung mengabaikan masyarakat dan mengikuti pandangan yang berpusat pada diri sendiri. Anehnya, anak-anak tidak seperti itu, mereka hanya mempunyai sedikit rasa perbedaan ras atau kelas, yang sepertinya kita pelajari saat kita tumbuh dewasa. Kita perlu bertindak lebih bertanggung jawab.

Life is precious, but one of our errors is clinging to it as if it's permanent. The solution is to think about the nine points analysis with its three main headings: death is certain, when death will strike is unknown and the only thing of worth at the time of death is our experience of the Dharma. Even conducive conditions of life can change and become causes of death.

Hidup ini berharga, tetapi salah satu kekeliruan kita adalah mencengkeramnya seolah-olah hidup ini konstan dan tidak berubah-ubah. Pemecahannya adalah mengontemplasikan sembilan poin dengan tiga topik utama: kematian adalah pasti, waktu kematian tidaklah pasti dan tidak kita ketahui, serta satu-satunya hal yang berharga di saat kematian adalah pengalaman Dharma kita. Bahkan kondisi-kondisi kondusif dalam hidup dapat berubah menjadi penyebab kematian.

"If you think about impermanence, death and the awakening mind of bodhichitta during the day, you may think about them in your dreams. It's my hope that I'll at least be able to think about bodhichitta when death strikes. Many Westerners don't want to even hear the word death, while some doctors have difficulty informing their patients they have cancer. Actually, we need to think that we might die at any moment. I visualise the process of death five or six times every day in the course of my practice. And I'm telling you, not out of a wish to boast, but to encourage you to

think about death too. What I do know is that when I die I'll not just disappear; there'll be the next life for which I have to prepare."

"Jika Anda mengontemplasikan *anitya*, kematian dan *bodhicitta* di siang hari, mungkin Anda dapat mengingatnya dalam mimpi Anda. Harapan saya adalah paling tidak, saya bisa mengingat *bodhicitta* ketika kematian tiba. Banyak orang Barat bahkan tidak ingin mendengar kata kematian, sementara beberapa dokter kesulitan untuk memberitahukan pasien mereka bahwa mereka mengidap kanker. Sebenarnya, kita harus berpikir bahwa kita bisa meninggal kapan saja. Saya membayangkan proses kematian lima atau enam kali setiap hari dalam praktik saya. Dan saya memberitahukan ini, bukan untuk menyombongkan diri, tetapi ingin mendorong Anda untuk memikirkan kematian juga. Yang saya tahu adalah saat saya meninggal, saya tak akan hilang begitu saja; akan ada kehidupan selanjutnya yang harus saya persiapkan."

**Second Day of Lam Rim Teachings at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 26 December 2013**

**Hari Kedua Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 26 Desember 2013**

"The root of enlightenment is compassion," he continued, "and different traditions emphasize compassion, but here we are talking about great compassion which is combined with insight into emptiness. Because we experience suffering of different degrees of intensity, we need to recognise its causes and see if we can overcome them. This is the context in which we cultivate great compassion with the intention of liberating all sentient beings and relieving them of their suffering."

Beliau melanjutkan "Sumber dari Penggugahan adalah welas asih, dan tradisi berbeda-beda juga menekankan welas asih, tetapi di sini kita membicarakan tentang *mahakaruna* yang disertai pengertian *shunyata*. Karena kita mengalami berbagai tingkat intensitas *dukha* yang berbeda-beda, kita perlu mengenal sumbernya dan melihat apakah kita dapat menanggulangnya. Inilah konteks di mana kita menumbuhkembangkan *mahakaruna* dengan tujuan membebaskan semua makhluk dan menghilangkan penderitaan mereka."

He advised that we develop understanding through study, reflection and meditation. Bodhisattvas with sharp faculties cultivate the practice of exchanging self and others, about which there is no greater text than Shantideva's 'Guide to the Bodhisattva's Way of Life'.

Beliau menasihati kita untuk mengembangkan pengertian dengan belajar (*sruti*), kontemplasi (*chinta*) dan meditasi (*bhavana*). Para Bodhisattva yang berkemampuan tajam mengembangkan praktik *menyamakan dan menukar diri*, di mana teks teragung mengenai praktik ini tertuang dalam karya Arya Shantideva, *Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara)*.

Tibetan Buddhists study logic and epistemology and are the only Buddhist tradition to do so. This is particularly true of Sakyas and Gelugpas. They rigorously study the writings of 17 Nalanda masters, which is how they preserve and promote the Nalanda tradition. This is what they have been doing in the Three Seats (Sera, Drepung and Ganden). He said that wherever he is in the world, he feels confident that the study of classic Buddhist texts is going on in the Three Seats.

Buddhadharma Tibet mempelajari logika dan epistemologi dan merupakan satu-satunya tradisi Buddhis yang mempelajarinya. Ini khususnya dipelajari oleh tradisi Sakya dan Gelugpa. Mereka dengan tekun mempelajari karya tulis 17 guru besar Nalanda, demikianlah cara mereka melestarikan dan membabarkan tradisi Nalanda. Inilah yang dilakukan di tiga Vihara Besar (Sera, Drepung dan Ganden). Yang Mulia mengatakan bahwa di mana pun beliau berada, beliau yakin bahwa pembelajaran teks klasik Buddhadharma pasti berlangsung di ketiga vihara ini.

The scriptures can be reorganized according to Buddhist science, philosophy and religion. While the religious section is really only of interest to Buddhists, Buddhist science and philosophy can be of benefit to the whole world. His Holiness explained that a book of Buddhist science has been compiled that will be published in the new year.

Kitab-kitab ajaran dapat digolongkan menjadi: sains, filosofi dan keagamaan. Yang tertarik pada ajaran keagamaan mungkin hanya para Buddhis, tetapi sains dan filosofi dapat bermanfaat bagi seluruh dunia. Yang Mulia menjelaskan bahwa sebuah buku tentang sains Buddhis telah disusun dan akan diterbitkan tahun baru nanti.

“When 13th Dalai Lama sent some Tibetans to England to be educated, the project was not a success because the abbots were opposed. They said that Westerners were our enemies and yet look where everybody runs to now if they get the chance. We made mistakes.”

“Ketika Dalai Lama XIII mengirim beberapa orang Tibet ke Inggris untuk belajar, proyek ini tidak berhasil karena para kepala vihara menolaknya. Mereka mengatakan bahwa orang Barat adalah musuh, tapi coba lihat sekarang ke mana orang-orang pergi bila mereka punya kesempatan. Kita membuat kesalahan.”

Speaking of the importance of study and practice, His Holiness quoted Dromtonpa who said he studied while he practised and practised while he studied. He did not study first and practice later.

Berbicara tentang pentingnya belajar dan praktik, Yang Mulia mengutip Dromtonpa yang mengatakan beliau belajar sambil praktik dan praktik sambil belajar. Beliau tidak belajar dulu dan praktik kemudian.

He suggested that if logic is used to defeat opposing points of view, it should also be employed against errors in our own position, like the explanations of Buddhist

cosmology, since the existence of Mt Meru is clearly not supported by modern science.

Beliau mengatakan bahwa jika logika dapat digunakan untuk menaklukkan pandangan yang berlawanan, maka logika seharusnya juga digunakan untuk mengatasi pandangan keliru kita, misalnya penjelasan tentang kosmologi Buddhis, karena keberadaan gunung Meru jelas-jelas tidak didukung oleh ilmu pengetahuan modern.

Commenting that Buddhist teaching is about learning to distinguish right from wrong, he said it's necessary to acknowledge the flaws of self-centredness referred to in the Lama Chöpa:

Mengomentari bahwa Buddhadharmā adalah belajar membedakan mana yang tepat dan yang keliru, beliau mengatakan sangatlah penting untuk mengetahui kekurangan dari sikap mementingkan diri sendiri seperti dijelaskan dalam teks *Guru Puja (Lama Chöpa)*:

This chronic disease of self-centredness
Is the cause of unwanted suffering.
Perceiving this, may I be inspired to blame, begrudge
And destroy this monstrous demon of selfishness.

Penyakit kronis mementingkan diri sendiri
Adalah penyebab penderitaan yang tak diinginkan.
Memahami ini, berikanlah saya inspirasi untuk menyalahkan,
mengalahkan
Dan menghancurkan iblis mementingkan diri sendiri ini.

We should learn to practise exchanging self and others, and put the practice of giving and taking into effect. In this connection, reflecting on the Eight Verses for Training the Mind regularly is very helpful, something His Holiness does on a daily basis.

Kita harus belajar mempraktikkan *menyamakan dan menukar diri* dengan orang lain, dan mempraktikkan meditasi memberi dan menerima (*tonglen*). Sehubungan dengan ini, mengontemplasikan *Delapan Gatha Transformasi Pikiran (Eight Verses for Mind Training)* dalam kehidupan sehari-hari sangatlah bermanfaat, praktik yang dijalankan Yang Mulia setiap hari.

After lunch, he talked about concentration which is practised all over Tibet. Looking back to the past, there was a meditator's section in Samye Monastery. It was there that some Chinese meditators went astray, contending that meditation involved completely eliminating all conceptual thought from the mind. Shantarakshita's disciple Kamalashila wrote the three volume 'Stages of Meditation' to counter this view.

Setelah makan siang, beliau membicarakan tentang meditasi yang dipraktikkan di seluruh Tibet. Di masa lampau, ada sebuah tempat khusus untuk para meditator di Vihara Samye. Di situlah beberapa meditator dari Tiongkok ditaklukkan, yang menganggap bahwa dalam meditasi semua pikiran konseptual harus dihilangkan. Murid Shantarakshita, Kamalashila menulis tiga jilid *Tahap-Tahap Meditasi (Bhavana Krama)* untuk menyangkal pandangan ini.

Repeating Je Rinpoche's quailm, "If you can't tame your own mind, how can you help others tame theirs" prompted His Holiness to report that in Chengdu there are many so-called lamas prepared to sell the Dharma, their primary interest being money and sex.

Mengulangi ungkapan Je Rinpoche, "Jika Anda tak dapat menjinakkan pikiran Anda sendiri, bagaimana mungkin Anda dapat membantu orang lain menjinakkan pikiran mereka" jelas Yang Mulia sambil menyampaikan bahwa di Chengdu ada banyak orang yang menyebut diri mereka '*Lama,*' namun menjual Dharma, yang tujuan utamanya adalah uang dan seks.

Such complaints are not confined to Asia; His Holiness recalled a Western Buddhist Teachers conference in the 1990s in Dharamsala at which complaints were aired about misbehavior among Tibetan and Zen teachers. At the time he asked what he could do about it: "The Buddha has given clear advice, if these people won't heed him, why should they listen to me?"

Keluhan-keluhan seperti itu bukan saja terjadi di Asia; Yang Mulia menyebut dalam suatu Konferensi Guru Buddhis Barat di Dharamsala di tahun 1990-an, keluhan-keluhan disampaikan tentang perilaku keliru di antara para Guru Tibet dan Zen. Pada saat itu beliau ditanya apa yang bisa beliau lakukan: "Buddha telah memberikan nasihat yang jelas, bila orang-orang ini bahkan mengabaikan nasihat Buddha, bagaimana mungkin mereka mau mendengarkan saya?"

He said that if directly reprimanding them was ineffective, they should be exposed in the media. This or that lama's misbehavior should be made clear. If necessary the matter could be taken to court. He recalled a legal challenge that had been made in the US courts and one of the lama's students pleading that the Dharma would be damaged if he was punished or imprisoned. His Holiness made it clear that far from damaging the Dharma such an approach would purify it. He reiterated the option to use publicity to expose such errors.

Beliau mengatakan bahwa bila teguran langsung terhadap mereka tidak efektif, itu harus disebar di media. Perilaku keliru dari *Lama* ini atau itu harus diselesaikan. Bila perlu, permasalahan ini bisa dibawa ke pengadilan. Beliau teringat sebuah gugatan hukum di pengadilan Amerika Serikat dan salah satu murid guru tersebut mengatakan bahwa Buddhadharma akan hancur bila si pelalu dihukum atau dipenjara. Yang Mulia menjelaskan bahwa hal tersebut tidak merusak Dharma, tetapi malah memurnifikasinya. Beliau menegaskan kembali pilihan menggunakan media untuk mengekspos perilaku keliru seperti itu.

He also pointed out that in Tibetan society people take it for granted that lamas and tulkus have understanding and realization. The clear advice in the Stages of the Path texts is to check and examine their qualities.

Beliau juga menyebut bahwa masyarakat Tibet menganggap para *Lama* dan *Tulku* pasti memiliki pemahaman yang dalam dan realisasi spiritual. Dalam teks-teks *Lam Rim* terdapat anjuran yang jelas untuk mengecek dan menelaah kualitas-kualitas mereka.

Coming back once more to the spirit of the Nalanda tradition and the use of reason and logic, His Holiness cited the case of Haribadra whose 'Clear Commentary' is an explanation of Maitreya's 'Ornament of Clear Realization'. Haribadra belonged to a lineage descending from Asanga and Vasubandhu, but had no qualms in explaining 'Ornament of Clear Realization' from a Madhyamaka point of view, despite Vasubandhu's Mind Only stance. Atisha too studied for many years with Serlingpa, the greatest living exponent of the awakening mind of bodhichitta, in Sumatra. And yet he too continued to propound a Madhyamaka interpretation despite his teachers inclination to the Mind Only school.

Kembali lagi pada tradisi Nalanda yang menggunakan penalaran dan logika, Yang Mulia menyebut contoh kasus Haribadra di mana tulisan beliau '*Ulasan Jelas (Clear Commentary)*' merupakan ulasan atas karya Maitreya, '*Abhisamayalamkara*.' Haribadra mengikuti silsilah Asanga dan Vasubandhu, tetapi tidak keberatan untuk memberi penjelasan '*Abhisamayalamkara*' dari sudut pandang Madhyamaka, meskipun Vasubandhu mengikuti Cittamatra. Atisha juga belajar bertahun-tahun dengan Serlingpa, guru terhebat *bodhicitta*, di Sumatra. Dan beliau juga mengemukakan penjelasan Madhyamaka meskipun guru-guru beliau mengikuti cara pandang Cittamatra.

**Third Day of Lam Rim Teachings at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 27 December 2013**

**Hari Ketiga Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 27 Desember 2013**

His Holiness pointed out that Je Tsongkhapa has given us an example in that he studied, reflected on what he'd learned and then practised day and night. He worked for the flourishing of the Dharma and the attainment of enlightenment.

Yang Mulia menjelaskan bahwa Je Tsongkhapa telah memberikan teladan kepada kita dari cara beliau belajar, mengontemplasikan apa yang sudah dipelajari, kemudian mempraktikkannya siang dan malam sepanjang hari. Beliau berupaya demi meyebarluaskan Dharma dan realisasi Penggugahan.

"If you have scriptural and experiential knowledge, you have something you can share with others who have an interest in the Dharma. You can help people change their outlook on life. This is crucial when there are people who need help, some of whom are so unhappy and depressed that they commit suicide."

“Jika Anda mengerti kitab-kitab ajaran dan merealisasinya secara empiris, maka Anda memiliki sesuatu yang bisa dibagikan kepada mereka yang berminat pada Dharma. Anda dapat membantu orang-orang mengubah cara pandang terhadap kehidupan. Ini sangat penting pada waktu orang membutuhkan bantuan, di antaranya ada yang begitu tidak bahagia dan tertekan sehingga bunuh diri.”

His Holiness remarked that the fact that the Buddha came into the world, taught the Dharma and the Sangha is in harmony is a source of happiness. The Nirmanakaya or Emanation Body only appears one at a time. Harmony in the Sangha is a source of joy and happiness. Meanwhile, he wryly observed that the only Buddhist country he has been able to visit consistently is Japan.

Yang Mulia mengatakan bahwa kenyataan Buddha datang ke dunia, mengajarkan Dharma, dan Sangha dalam keadaan harmonis, itu adalah sumber kebahagiaan. Nirmanakaya atau Tubuh Emanasi hanya muncul sekali dalam suatu waktu. Keharmonisan dalam Sangha merupakan sumber kegembiraan dan kebahagiaan. Di sisi lain, beliau merasa aneh bahwa satu-satunya negeri Buddhis yang bisa beliau datangi secara konsisten adalah Jepang.

“This was my first Nyingma empowerment and I performed a dough ball divination to decide whether I should stop propitiating Dolgyal. The answer was ‘Yes’. I enquired whether I should stop immediately or gradually, keeping in mind that it was Losar and there was a custom of performing certain rituals on the third day. To the question about whether I should delay or stop right away the answer was ‘Right away’. So I stopped, but didn’t tell anyone about it until I received a letter from Ganden Jangtse about troubles they were facing. Trijang Rinpoche told them it had to do with a conflict with Palden Lhamo, but I’m not going to go into details about that now.”

“Ini adalah inisiasi Nyingma saya yang pertama dan saya melakukan praktik ramalan dengan bola tepung untuk melihat apakah saya harus menghentikan pemujaan Dolgyal. Jawabannya adalah ‘ya.’ Saya mencari tahu apakah saya harus langsung berhenti sama sekali atau secara bertahap, mengingat saat itu adalah Losar (tahun baru Tibet) dan ada tradisi menjalankan ritual tertentu pada hari ketiga. Atas pertanyaan apakah saya harus menunda atau langsung berhenti, jawabannya adalah ‘langsung.’ Jadi saya berhenti, namun tidak memberitahukan siapa pun hingga saya menerima sepucuk surat dari Ganden Jangtse tentang masalah yang tengah mereka hadapi. Trijang Rinpoche memberitahu mereka bahwa itu ada kaitan dengan adanya konflik dengan Palden Lhamo, namun saya tak akan membahasnya terlalu mendetail di sini.”

“Regarding the dough ball divination, it’s something I’ve done since I took responsibility for Tibet’s spiritual and temporal affairs. There are times when I discuss questions with others, but when no conclusion is reached, I rely on this method. When I looked into whether I should stop Dolgyal practice, it was not a whimsical enquiry.”

“Tentang praktik ramalan dengan bola tepung, itu sudah saya lakukan sejak saya mengambil tanggung jawab atas urusan spiritual dan temporal Tibet. Ada kalanya saya mendiskusikannya dengan orang lain, namun saat tidak ada kesimpulan yang dicapai, saya mengandalkan metode ini. Ketika saya mencoba melihat apakah saya harus menghentikan praktik Dolgyal, itu bukanlah pertanyaan main-main.”

His Holiness explained that after receiving the Vajrakilaya empowerment, which was his first Nyingma empowerment, from Dilgo Khyentse Rinpoche he received other transmissions from Trulshik Rinpoche. He spoke of finding the comparison between what Guhyasamaja has to say, Je Rinpoche’s explanations of emptiness and the Nyingma account to be very helpful. He said this is how he began to put the idea of non-sectarianism into practice.

Yang Mulia menjelaskan bahwa setelah menerima inisiasi Vajrakilaya, yang merupakan inisiasi Nyingma beliau yang pertama, dari Dilgo Khyentse Rinpoche, beliau menerima transmisi-transmisi lainnya dari Trulshik Rinpoche. Beliau berujar bahwa dengan membandingkan apa yang diajarkan dalam Guhyasamaja, penjelasan-penjelasan Je Rinpoche tentang *shunyata* dan ajaran Nyingma akan sangat bermanfaat. Beliau mengatakan inilah awal bagaimana beliau mulai mempraktikkan gagasan non-sektarian.

He said it has not shaken his view that Je Rinpoche is an incomparable proponent of the Madhyamaka view, nor that in terms of personal practice that we should not lose our own traditions. But when a sincere Kinnauri practitioner asked him for a Nyingma practice and he was unable to help him he regretted it. He recalled that it says in the ‘Ornament of Clear Realizations’ that Bodhisattvas should know all the paths and develop them within themselves.

Beliau mengutarakan praktik ini tidak menggoyahkan pandangannya bahwa Je Rinpoche adalah penggagas yang tiada bandingannya mengenai cara pandang Madhyamaka, juga dalam hal praktik pribadi kita semestinya tidak melupakan tradisi kita sendiri. Namun tatkala seorang praktisi Kinnauri yang secara tulus memohon padanya suatu praktik Nyingma dan beliau tidak bisa membantu, ini membuat beliau merasa menyesal. Beliau ingat dalam ‘*Abhisamayalamkara*’ dikatakan bahwa Bodhisattva seyogianya mengetahui semua jalan spiritual dan mengembangkannya dalam diri mereka.

“On this auspicious day, Je Tsongkhapa’s anniversary I’d like us to recite his biography of training, ‘Destiny Fulfilled’. This text relates how he studied broadly with all the traditions then extant in Tibet. In his writings you can see how he read, studied and then wrote in detail about what he had understood. We should follow in his footsteps in our own study and practice.”

"Pada hari yang penuh berkah ini, peringatan Je Tsongkhapa, mari kita lafalkan biografi spiritual beliau, ‘*Terpenuhinya Tujuan Kehidupan (Destiny Fulfilled)*.’ Teks ini menceritakan bagaimana beliau belajar secara ekstensif semua tradisi yang berkembang di Tibet saat itu. Dalam tulisan-tulisannya, kalian bisa melihat

bagaimana beliau membaca, mempelajari dan kemudian menulis secara mendetail apa yang telah beliau pahami. Mari kita ikuti langkah beliau mengenai cara belajar dan praktik.”

About death and impermanence, His Holiness mentioned that most of us feel 99% confident we will not die before the day is out, but none of us feel 100% sure. He recalled that when he left Tibet in 1959, there were so many things he had to leave behind, such as clothes that had belonged to the previous Dalai Lamas. He could not really think of taking anything. And when he left the Norbulingka that night he didn't know if he would see the next day or not.

Mengenai kematian dan *anitya*, Yang Mulia mengatakan hampir semua dari kita 99% yakin kita tak akan mati sebelum akhir hari ini, namun tidak ada yang 100% yakin. Beliau teringat ketika meninggalkan Tibet pada tahun 1959, ada begitu banyak hal yang harus beliau tinggalkan, seperti pakaian-pakaian milik para Dalai Lama sebelumnya. Saat itu beliau betul-betul tak dapat membawa apa pun. Dan saat meninggalkan Norbulingka malam itu, beliau tidak tahu apakah beliau akan melihat hari esok atau tidak.

**Fourth Day of Lam Rim Teachings at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 28 December 2013**

**Hari Keempat Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 28 Desember 2013**

Resuming his reading of the 5th Dalai Lama's 'Sacred Words of Manjushri,' His Holiness remarked that meeting Dharma in this human life happens only once, not over and over again. He remarked that this text contains the entire meaning of the Great Stages of the Path. He also reiterated that all Tibetan Buddhist traditions follow the Nalanda tradition of study and practice and that is something to be proud of. He also read from 'The Swift Path,' the Stages of the Path text by Panchen Lobsang Yeshe and from 'The Southern Lineage,' the Stages of the Path text by Je Gendun Jamyang, which follows the instructions of 'The Sacred Words of Manjushri'. Transmission of both of these latter texts His Holiness received from Trijang Rinpoche.

Meneruskan pembacaan '*Kata-kata Suci Manjushri (Sacred Words of Manjushri)*' karya Dalai Lama V, Yang Mulia mengatakan bahwa bertemu Dharma dalam kehidupan manusia ini hanya sekali, tidak terjadi berulang-ulang. Beliau mengatakan teks ini mengandung keseluruhan makna dari '*Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap (Great Stages of the Path)*.' Beliau juga menekankan bahwa semua tradisi Buddhis Tibet mengikuti cara belajar dan praktik tradisi Nalanda dan hal itu patut dibanggakan. Beliau juga membaca teks dari '*Jalan Cepat (Swift Path)*,' teks *Lam Rim* karya Panchen Lobsang Yeshe, dan teks dari '*Silsilah Selatan (Southern Lineage)*,' teks *Lam Rim* karya Je Gendun Jamyang, di mana mengikuti instruksi-instruksi '*Kata-kata Suci Manjushri*.' Transmisi kedua teks ini diterima oleh Yang Mulia dari Trijang Rinpoche.

He repeated the story of Dromtonpa's passing away. Dromtonpa had laid his head in Potowa's lap, when a tear fell on his cheek and he asked what the matter was. Potowa answered, "Who will I rely on when you're gone?" and Dromtonpa told him to rely on scripture. His Holiness commended this as very appropriate advice. He concluded the day's session saying: "The question is whether we have put our precious human life to any meaningful purpose or not."

Beliau mengulang kisah menjelang Dromtonpa wafat. Dromtonpa membaringkan kepalanya di atas pangkuan Potowa, lalu saat setetes air mata jatuh di atas pipinya dan Dromtonpa bertanya ada apa. Potowa menjawab, "Siapa yang akan saya andalkan saat Engkau telah pergi?" Dan Dromtonpa memberitahu Potowa untuk mengandalkan kitab ajaran. Yang Mulia berkata bahwa ini adalah nasihat yang sangat tepat. Beliau mengakhiri sesi hari itu dengan berkata: "Intinya adalah apakah kita menjalani kehidupan manusia yang sangat berharga ini demi suatu tujuan yang berarti atau tidak."

**Fifth Day of Lam Rim Teachings at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 29 December 2013**

**Hari Kelima Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 29 Desember 2013**

"For all those of us who follow Gautama Buddha, his vast and profound teachings remain relevant and necessary now in the 21st century," His Holiness asserted. "Compassion and non-violence are common to the message of all religions, but what makes Buddhism unique is its view of dependent origination. Je Rinpoche said no one with intelligence could find fault with it."

"Bagi kita semua yang mengikuti Buddha Gautama, ajaran luas dan mendalam beliau tetap relevan dan penting hingga sekarang di abad XXI," tegas Yang Mulia. "Welas asih dan tanpa kekerasan adalah pesan utama dari semua agama, namun yang membuat Buddhadharma unik adalah cara pandang mengenai *kesalingterkaitan (Pratityasamutpada)*. Je Rinpoche mengatakan tak seorang pun dengan ketajaman pikirannya dapat menemukan kekeliruan tentang itu."

Monastics following in the Buddha's footsteps have left the householder's life. They need to make this opportunity worthwhile by doing spiritual practice within the context of the Four Noble Truths.

Para biksu/biksuni yang mengikuti langkah Buddha telah meninggalkan kehidupan perumah tangga. Mereka perlu menggunakan kesempatan berharga ini untuk menjalankan praktik spiritual dalam konteks Empat Kenyataan Arya.

Suffering is experienced, but its cessation is also taught. If you harm others you suffer; if you help them you experience happiness. These consequences arise as a result of an undisciplined and a disciplined mind respectively.

Ada *dukha*, tapi berhentinya *dukha* juga telah diajarkan. Bila Anda menyakiti makhluk lain, Anda akan mengalami penderitaan; bila Anda menolong mereka, Anda akan mengalami kebahagiaan. Masing-masing konsekuensi merupakan hasil dari *citta* yang tidak disiplin dan yang disiplin.

“No sentient being wants suffering. Suffering occurs because of ignorance, which can be overcome by developing the right knowledge.”

“Tak satu pun makhluk menginginkan *dukha*. *Dukha* muncul karena kesalahpengertian (*avidya*), yang dapat diatasi dengan menumbuhkembangkan pengertian yang tepat/lengkap (*prajna*).”

‘I pay homage to you Shakyamuni Buddha, who taught the holy Dharma, who taught what you have seen. Following you, I’ll be able to surmount all shortcomings.’ It’s not just that the Buddha taught this and we’re following it, we need to apply reason to understand it. Some people base their spiritual practice on faith alone, but a Buddhist should base his or her faith on reason.

‘Saya bersujud kepada-Mu, Buddha Shakyamuni, yang mengajarkan Dharma suci, mengajarkan apa yang Engkau sendiri alami. Dengan mengikuti-Mu, saya akan dapat menanggulangi semua kekurangan.’ Jadi bukan karena Buddha mengajarkan ini lalu kita mengikutinya, tapi kita perlu menerapkan penalaran untuk memahaminya. Beberapa orang mendasari praktik spiritual mereka dengan kepercayaan semata, tetapi seorang Buddhis harus mendasari keyakinannya dengan logika.

“In the 21st century the number of people taking interest in Buddhism is increasing. We hear, for example, of 400 million Buddhists in China. One thing that strikes me as strange is the talk about Maitreya and praying to meet him in Bodhgaya, when we already have the teaching of Shakyamuni Buddha. Rather than seeking some other teaching in the future, shouldn’t we be taking advantage of the teaching we already have?”

“Di abad XXI ini, jumlah orang yang tertarik pada Buddhadharma bertambah. Sebagai contoh, kami mendengar ada 400 juta orang Buddhis di Tiongkok. Satu hal yang terasa aneh bagi saya adalah mengenai tradisi Maitreya, berdoa untuk bertemu dengan Maitreya di Bodhgaya, sementara kita sudah mempunyai ajaran dari Buddha Shakyamuni. Daripada mencari ajaran lain di masa mendatang, bukankah lebih baik mengambil manfaat dari ajaran yang sudah ada saat ini?”

His Holiness also drew attention to the tendency to refer to Lam Rim texts as practical manuals as if the Five Classic Texts were only about theoretical doctrine. He said we don’t hear enough people say ‘I’m studying Madhyamaka and putting it in practice’. This is despite the fact that its purpose is to subdue the self-centred attitude and our misconceptions about intrinsic existence. In fact, the main focus of Lam Rim is the development of the awakening mind of bodhichitta.

Yang Mulia juga menyatakan bahwa ada kecenderungan untuk merujuk teks-teks *Lam Rim* sebagai manual praktis, seolah-olah seperti *Lima Teks Klasik (Five Classic Texts)* yang hanya berisikan teori. Beliau mengatakan kita tidak mendengar banyak orang berkata 'Saya belajar Madhyamaka dan mempraktikkannya.' Meskipun tujuan sesungguhnya adalah untuk menanggulangi sikap mementingkan diri sendiri dan kesalahpengertian tentang adanya keberadaan yang hakiki. Kenyataannya, maksud utama *Lam Rim* adalah mengembangkan *bodhicitta*.

His Holiness resumed his reading of the 'Sacred Words of Manjushri', with the observation 'there is nowhere you can avoid death'. He said powerful, famous people have all succumbed to death. Death is inevitable, but its time is uncertain. Tomorrow or the next life, it is uncertain which will come first. The only thing that will be of any help is merit. When he turned to the 'Southern Lineage', it was the same: 'There is no guarantee that I will not die tomorrow'. In the 'Swift Path' was advice on how to take advantage of this life.

Yang Mulia melanjutkan pembacaan tentang '*Kata-Kata Suci Manjushri*,' dengan catatan bahwa 'Tidak di mana pun kita dapat menghindari kematian.' Beliau mengatakan bahwa orang-orang yang berpengaruh dan terkenal sekali pun harus menghadapi ajal. Kematian tak dapat dihindari, namun waktunya tidak pasti. Besok atau kehidupan mendatang, kita tidak tahu mana yang terjadi duluan. Satu-satunya hal yang membantu adalah kebajikan. Ketika beliau kembali pada '*Silsilah Selatan*,' pesannya pun sama: 'Tidak ada jaminan bahwa saya tak akan mati besok.' Dalam '*Jalan Cepat*' terdapat nasihat mengenai cara mengambil intisari kehidupan ini.

When, he reached the explanation of taking refuge in the Three Jewels in the 'Sacred Words of Manjushri' he remarked that 13th Dalai Lama had taken Phabongka Rinpoche to task by letter, in which he wrote: 'I feel that your seeking the support of a wrathful worldly spirit (to secure benefits in) this life specifically contradicts the precepts of taking refuge.'

Ketika beliau sampai pada penjelasan mengenai Trisarana dalam '*Kata-Kata Suci Manjushri*,' beliau mengatakan bahwa Dalai Lama XIII menyurati Phabongka Rinpoche, di mana beliau menulis: 'Saya merasa keinginanmu untuk mengandalkan makhluk halus beringas duniawi (guna mendapatkan manfaat) dalam kehidupan ini, khususnya bertolak belakang dengan Trisarana.'

His Holiness continued to read from the three *Lam Rim* texts, stopping at one point to clarify the meaning of 'idle talk'. He suggested that these days people in general spend an inordinate amount of time watching movies, clips and images and listening to music and exchanging chatter on various devices that are essentially distracting. He advised that when it's about something informative such as the news it can be useful, but otherwise such activity seems to fall into the category of idle gossip.

Yang Mulia lebih lanjut membaca tiga teks *Lam Rim*, berhenti pada satu poin untuk menjelaskan arti dari 'bicara yang tak bermanfaat.' Beliau berpendapat

orang-orang zaman sekarang dalam keseharian menghabiskan banyak waktu untuk menonton film, cuplikan-cuplikan dan gambar-gambar, mendengar musik dan mengobrol dengan berbagai alat yang pada dasarnya mengganggu. Beliau mengatakan bila itu adalah suatu informasi, misalnya berita, mungkin ada gunanya, tetapi jika tidak, aktivitas-aktivitas demikian kelihatannya dapat dikategorikan sebagai gosip yang tak bermanfaat.

**Sixth Day of Lam Rim Teachings at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 30 December 2013**

**Hari Keenam Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 30 Desember 2013**

His Holiness began the day's discourse by quoting a verse from Acharya Dharmatreyas's 'Verses about Friends':

Yang Mulia memulai pembabaran hari ini dengan mengutip sebuah bait dalam '*Gatha-Gatha tentang Sahabat (Verses About Friends)*,' karya Acharya Dharmateya:

The Buddhas do not wash away the karma of other beings,
Nor do they remove the consequences with their hands;
They do not transmit their understanding into others' minds;
They introduce beings to freedom by educating them about reality.

Para Buddha tidak bisa menghapus karma makhluk lain,
Maupun meniadakan konsekuensi karma dengan tangan;
Mereka tak dapat mentransfer pemahaman mereka ke *citta* makhluk lain;
Mereka menghantarkan para makhluk pada pembebasan dengan mengajarkan realita.

"Intent on helping sentient beings, what the Buddhas do is to reveal the path." His Holiness explained, "We have the two collections of Kangyur and Tengyur translated into Tibetan that contain instructions that indicate what is to be adopted and what abandoned."

"Dengan tekad untuk menolong semua makhluk, apa yang dilakukan para Buddha adalah mengungkap jalan spiritual." Yang Mulia menjelaskan, "Ada dua koleksi Kangyur dan Tengyur dalam bahasa Tibet yang berisi petunjuk-petunjuk tentang apa yang harus ditumbuhkembangkan dan apa yang harus ditinggalkan."

Then we have the writings of Nagarjuna, his peers and followers, contained in the Tengyur, which explain ways to discipline the mind.

Kemudian ada tulisan Arya Nagarjuna, rekan-rekan dan murid-murid beliau, dalam koleksi Tengyur yang menjelaskan cara-cara mendisiplinkan *citta*.

“The style of Tibetan and Indian masters was different. Atisha wrote the ‘Lamp for the Path to Enlightenment’ at King Jangchub O’s request for the benefit of Tibetans in general. They hadn’t studied very much up to that point so he wrote it in a very accessible way. Other Indian masters writing for an Indian readership, however, were functioning in the context of a greater intellectual challenge. This is clear even in Shantideva’s ‘Guide to the Bodhisattva’s Way of Life’ which in Chapter 9 asserts Madhyamaka views, refutes others and rebuts criticism.”

“Gaya penulisan para Guru Tibet dan India berbeda. Lama Atisha menulis ‘*Suluh Pada Jalan Penggugahan (Bodhipathapradipa)*’ atas permintaan Raja Jangchub O, demi manfaat bagi rakyat Tibet secara umum. Rakyat Tibet belum belajar banyak hingga saat itu sehingga beliau menuliskannya dalam cara yang mudah dipahami. Sementara para Guru India menulis untuk pembaca India, dalam konteks tantangan intelektual yang lebih besar. Hal ini jelas bahkan dalam karya Arya Shantideva, *Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara)* di mana dalam bab 9 ditekankan cara pandang Madhyamaka, menyanggah pandangan lain dan membantah kritikan.”

The Lam Rim texts say that relying on a Guru brings you closer to enlightenment, but His Holiness remarked that this is not much help to those who have little interest in spiritual practice.

Teks-teks *Lam Rim* mengatakan bahwa mengandalkan Guru membawa Anda lebih dekat pada Penggugahan, tetapi Yang Mulia mengatakan ini tak banyak membantu untuk mereka yang tak tertarik pada praktik spiritual.

Nagarjuna has said that the whole of Buddhist teaching is based upon the two truths: conventional and ultimate truth. A verse from Chandrakirti’s ‘Entering into the Middle Way’ describes this clearly:

Arya Nagarjuna berkata bahwa seluruh ajaran Buddha berlandaskan pada dua kenyataan: kenyataan konvensional dan kenyataan terdalam. Sebuah *gatha* dalam ‘*Memasuki Madhyamaka (Entering into the Middle Way)*’ oleh Acharya Chandrakirti menggambarkan hal ini dengan jelas:

The king of swans flies before the flock
With the two wings of conventional and ultimate truth outstretched.
Propelled by the wind of virtue,
He crosses the ocean and reaches the further shore and the qualities of enlightenment.

Raja angsa terbang di depan kawanan
Dengan kedua sayap kenyataan konvensional dan kenyataan terdalam terbentang.
Terdorong maju oleh angin kebajikan,
Raja angsa menyeberangi samudra dan mencapai pantai seberang serta merealisasi kualitas-kualitas Penggugahan.

Things appear to have a true and independent existence, and there are those who try to assert this philosophically. However, while all sentient beings throughout space do not want suffering, reinforcing ignorance and misconception is like inviting more trouble upon yourself. Sentient beings are confused. They don't recognise what suffering is or how to overcome it. Seeing this the Buddha was filled with compassion.

Segala sesuatu tampak memiliki keberadaan yang solid dan hakiki, dan ada orang-orang yang mencoba untuk menegaskan hal ini secara filosofis. Walaupun semua makhluk di segenap penjuru tak ingin menderita, namun memperkuat kesalahpengertian dan pandangan keliru adalah seperti mengundang lebih banyak masalah untuk dirimu sendiri. Makhluk-makhluk kebingungan. Mereka tidak mengetahui apa itu penderitaan atau cara mengatasinya. Melihat kenyataan ini, Buddha diliputi welas asih (*karuna*).

His Holiness said the Buddhist path is unique in being based on the two truths. Je Tsongkhapa admires this in his 'Three Principal Aspects of the Path':

Yang Mulia mengatakan Buddhadharma adalah unik karena berlandaskan kedua kenyataan. Je Tsongkhapa mengagumi hal ini dalam tulisan beliau, '*Tiga Jalan Spiritual Utama (Three Principal Aspects of the Path)*':

When these two realizations are simultaneous and concurrent,
From a mere sight of infallible dependent arising
Comes certain knowledge which completely destroys all modes of mental grasping.
At that time the analysis of the profound view is complete.

Ketika kedua realisasi berlangsung simultan dan bersamaan,
Dengan melihat kesalingterkaitan (*Pratityasamutpada*) yang tak terbantahkan
Muncul pengertian yang menghancurkan semua bentuk cengkeraman.
Pada saat itu pandangan yang mendalam telah disempurnakan.

Turning to his reading of the Lam Rim texts His Holiness finished the section on intermediate beings in Panchen Lobsang Yeshe's 'Swift Path.' He said that wearing the robes of a monk is not enough; we need a determination to be free of the cycle of existence.

Kembali pada pembacaan teks-teks *Lam Rim*, Yang Mulia menyelesaikan bagian mengenai makhluk antara (*antarabhava*) dalam tulisan Panchen Lobsang Yeshe, '*Jalan Cepat*.' Beliau berkata bahwa mengenakan jubah biksu semata tidaklah cukup; kita perlu tekad yang bulat untuk bebas dari samsara.

"Having left the householder's life and become celibate, you need to look to the way the Buddha practised the Dharma. In this connection we see people in Bodhgaya selling copies of an emaciated figure of the Buddha as he underwent intense

austerity. It clearly illustrates the hardship the Buddha underwent in attaining Buddhahood, in contrast to the easy going approach we like to take.”

“Setelah meninggalkan kehidupan berumah tangga dan hidup selibat, kalian harus melihat cara Buddha mempraktikkan Dharma. Sehubungan dengan ini, kita dapat melihat orang-orang di Bodhgaya menjual gambar Buddha yang kurus-kering saat beliau menjalani pertapaan. Hal ini secara jelas menggambarkan kesukaran-kesukaran yang dilalui Buddha dalam upaya merealisasi Penggugahan, ini berbeda sekali dengan jalan mudah yang biasa kita tempuh.”

From among the eight great Lam Rim texts, he then resumed reading the 5th Dalai Lama’s ‘Sacred Words of Manjushri’. He counselled the audience to listen with a wish to attain enlightenment for the sake of all beings. He began to read the section that deals with the path of great beings.

Dari delapan teks utama *Lam Rim*, beliau kemudian melanjutkan pembacaan ‘*Kata-kata Suci Manjushri*,’ karya Dalai Lama V. Beliau menganjurkan hadirin untuk menyimak dengan tekad untuk merealisasi Penggugahan demi semua makhluk. Beliau mulai membaca bagian mengenai jalan Mahayana.

There are two methods for developing the awakening mind of bodhichitta: the seven point causes and one effect and exchanging self and others or giving and taking. Whichever method we follow to develop compassion, both are based on first developing equanimity.

Ada dua cara untuk menumbuhkembangkan *bodhicitta*: *tujuh tahap bersebab-akibat* serta *menyamakan dan menukar diri* atau memberi dan menerima (*tonglen*). Apa pun cara yang digunakan untuk mengembangkan *karuna*, kedua cara tersebut harus didasari pengembangan *upeksha*.

After lunch, His Holiness outlined the program of teachings over the coming days, mentioning the Long Life Offering. He remarked that generally the Buddha’s teaching is about distinguishing appearance from reality. In that context he said that the lines in the Long Life Ceremony that ask the lama to live for 10,000 years are foolish because everyone knows he won’t.

Setelah makan siang, Yang Mulia menerangkan garis besar pembabaran untuk hari-hari selanjutnya, dan menyebut (doa) Persembahan Panjang Umur. Beliau mengatakan bahwa secara umum, ajaran Buddha adalah agar dapat membedakan antara penampilan dan kenyataan. Dalam konteks ini beliau berkata bahwa baris-baris [doa] dalam Puja Panjang Umur yang memohon *Lama* (Guru) untuk hidup hingga 10.000 tahun adalah tak beralasan karena semua orang juga tahu bahwa beliau tak mungkin bisa.

“Similarly, we pray to the 16 Arhats, but not one of them has left a text we can employ or revealed anything we can put to use today. On the other hand, every one of the 17 Pandits of Nalanda wrote something that continues to be of value. I realise

I risk upsetting people when I say this, like the time I visited the Men-tsi-khang in Dharamsala and let slip the remark that while I greatly appreciate Tibetan medicine I don't have a lot of interest in astrology. The staff of the astrological department was very discouraged and I had to persuade them that whether or not I employ it, astrology has an established place in Tibetan culture. And on that basis they should work to preserve it."

"Sama halnya, kita berdoa kepada 16 Arhat, namun tak satu pun di antara mereka meninggalkan teks yang dapat kita gunakan atau mengungkap sesuatu yang dapat kita terapkan saat ini. Di sisi lain, masing-masing 17 Pandita dari Nalanda menuliskan sesuatu yang senantiasa berharga. Saya sadar mungkin saya membuat orang-orang kesal dengan mengatakan hal ini, seperti ketika saya mengunjungi Men-tsi-khang di Dharamsala, saya katakan bahwa meskipun saya sangat menghargai pengobatan Tibet, saya tidak terlalu tertarik pada astrologi. Para staf departemen astrologi menjadi demikian berkecil hati dan saya harus meyakinkan mereka bahwa terlepas apakah saya menggunakannya atau tidak, astrologi telah memiliki tempat dalam budaya Tibet. Dan karena itu, mereka harus giat melestarikannya."

**Seventh Day of Lam Rim Teachings at Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 31 December 2013**

**Hari Keenam Pembabaran *Lam Rim* di Sera Jey
Bylakuppe, Karnataka, India, 31 Desember 2013**

"Everything good we experience in the world, from our daily needs to our spiritual practices is due to the kindness of other beings," he began. "The all-knowing Gendun Drub, the first Dalai Lama said that as a result we should feel grateful to all other sentient beings. When one of his disciples remarked that as a result of his positive activities Gendun Drub, who was a student of Je Tsongkhapa, would probably be born in Sukhavati, Amitabha's pure land. He replied that he had no wish to be born in Sukhavati; he wanted to return among other sentient beings. The 1st Dalai Lama founded Tashi Lhunpo monastery, while the second, Gendun Gyatso founded Chokorgyel Monastery on the edge of Lhamo Latso lake. The 3rd Dalai Lama, Sonam Gyatso, spent a significant amount of his life in Mongolia."

Yang Mulia memulai dengan mengatakan "Semua pengalaman menyenangkan yang kita alami, mulai dari kebutuhan kita sehari-hari hingga praktik spiritual, adalah berkat kebaikan makhluk lain." Yang Berpengetahuan Sempurna, Gendun Drub, Dalai lama I, mengatakan karena itu kita harus berterima kasih kepada semua makhluk. Ketika salah satu murid beliau mengatakan bahwa sebagai hasil dari aktivitas positifnya, Gendun Drab, murid dari Je Tsongkhapa, mungkin akan lahir di Sukhavati, Buddhaksetra Amitabha; beliau menjawab bahwa beliau tak punya keinginan untuk dilahirkan di Sukhavati; beliau ingin lahir kembali di antara para makhluk. Dalai Lama I mendirikan Vihara Tashi Lhunpo, sedangkan Dalai Lama II, Gendun Gyatso, mendirikan Vihara Chokorgyel di tepi Danau Lhamo Latso. Dalai Lama III, Sonam Gyatso, menghabiskan sejumlah besar hidupnya di Mongolia."

His Holiness recounted that when he left Norbulingka, he brought with him a copy of the Great Stages of Path, some shirts, divination dice that had belonged to the 13th Dalai Lama and some other things that had belonged to the 2nd. About 5000 monks from different monasteries escaped from Tibet around the same time. His Holiness said that he requested that 1500 be accommodated together in order that they could continue their studies and practice. The Government of India offered to look after 300, but he continued to ask for 1500 and eventually they were housed at Buxa. However, because of food and climate being vastly different to what they were used to many died. This is why at the earliest opportunity they were moved to the emerging settlements here in South India. To begin with they lived in very poor conditions, but gradually things improved.

Yang Mulia menceritakan bahwa ketika beliau meninggalkan Norbulingka, beliau membawa salinan *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap (Lam Rim Chenmo)*, beberapa baju, dadu ramalan milik Dalai Lama XIII, dan beberapa barang milik Dalai Lama II. Sekitar 5.000 biksu dari vihara yang berbeda-beda mengungsi dari Tibet pada waktu yang sama. Yang Mulia mengatakan bahwa beliau meminta agar 1.500 dapat ditampung bersama-sama sehingga mereka dapat melanjutkan studi dan praktik mereka. Pemerintah India menawarkan untuk menampung 300, tetapi beliau terus meminta 1.500 dan akhirnya mereka bertempat di Buxa. Namun karena makanan dan iklim sangat berbeda dengan yang mereka miliki sebelumnya, di antara mereka banyak yang meninggal. Itulah sebabnya mengapa secepatnya mereka dipindahkan ke permukiman yang ada di sini di India Selatan. Awalnya mereka hidup dengan kondisi yang sangat minim, namun secara bertahap keadaan membaik.

“We are following the pure Nalanda tradition. Such opportunities are not easy to find, so we are taking advantage of them and trying to make life meaningful by engaging in the practice of the three trainings. If, however, you use your Buddhist studies as the basis for earning money, you’ll be reinforcing your self-centredness and misconceptions about true existence. And that would be sad.”

“Kami mengikuti tradisi murni Nalanda. Kesempatan seperti ini tak mudah didapat, jadi kami menggunakan kesempatan ini dan mencoba membuat hidup bermakna dengan mempraktikkan *tiga pendidikan luas (Trishiksha)*. Namun jika Anda menggunakan studi Buddhadharma sebagai dasar untuk mendapatkan uang, Anda akan memperkuat sikap mementingkan diri sendiri dan kesalahpengertian tentang keberadaan hakiki. Dan itu menyedihkan.”

As he read through the sections about the practice of a great being, he noted that although we want happiness, we create the causes for suffering. Thinking of liberating all sentient beings from suffering and leading them to omniscience, free of the two defilements, you have to ask yourself, “Do I have the capacity to do that?”

Saat beliau membaca bagian tentang praktik Mahayana, beliau menyebut bahwa walaupun kita menginginkan kebahagiaan, namun kita menciptakan sebab-sebab penderitaan. Bertekad untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan dan menghantarkan mereka pada Penggugahan, bebas dari kedua

halangan, Anda harus bertanya pada diri sendiri “Apakah saya mempunyai kapasitas untuk melakukan itu?”

The next section of the text dealt with the practice of equalising and exchanging self with others, which the ‘Guide to the Bodhisattva’s Way of Life’ refers to as practising the secret. It is based on the idea that the welfare of others is more important than your own. Je Rinpoche says of this that when you help other sentient beings, you also fulfil your own benefit.

Bagian selanjutnya dari teks membahas praktik *menyamakan dan menukar diri*, di mana dalam ‘*Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavata)*’ disebut sebagai praktik ‘rahasia’ (*guhya*). Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa kebahagiaan makhluk lain adalah lebih penting daripada kebahagiaan kita sendiri. Je Rinpoche mengatakan bahwa jika Anda membantu makhluk lain, Anda juga mewujudkan tujuan Anda sendiri.

“When you have acquired wisdom and understood what to discard and what to adopt, you’ll be able to do the practice effectively. Helping others through morality, patience and effort you also fulfil your own interest.”

“Ketika Anda telah memperoleh *prajna* dan memahami apa yang perlu ditinggalkan dan apa yang harus ditumbuhkembangkan, Anda akan dapat mempraktikkannya secara efektif. Membantu makhluk lain melalui *Sila*, *Kshanti*, dan *Virya*, Anda juga mewujudkan tujuan Anda sendiri.”

With regard to the custom of vegetarianism, there is no prohibition about eating meat in the Vinaya. A Sri Lankan monk told His Holiness that this is because monks who follow the alms round cannot choose what they will eat, they have to accept whatever they are offered whether it is vegetarian or not. He explained that during the 1960s he became a vegetarian for many months until he developed jaundice and, as he often jokes, became temporarily like a yellow-golden ‘Living Buddha’. At this point his doctors advised him for his health to resume his previous diet. Now he eats meat only 2 or 3 time a week. Meanwhile, the monks in the monasteries here in the South have adopted vegetarianism, which is very good. It has been suggested that Atisha was vegetarian.

Berkenaan dengan kebiasaan vegetarian, dalam Vinaya tidak ada larangan mengonsumsi daging. Seorang biksu Sri Lanka mengatakan kepada Yang Mulia bahwa ini dikarenakan para biksu yang hidup dari *pindapatta* (‘meminta makanan’) tidak bisa memilih apa yang akan mereka makan, mereka harus menerima apa pun yang dipersembahkan entah itu vegetarian atau tidak. Beliau menjelaskan tahun 1960-an beliau menjadi vegetarian selama berbulan-bulan sampai terkena penyakit kuning, dan sebagaimana beliau sering bercanda, untuk sementara waktu menjadi ‘Buddha Hidup’ kuning keemasan. Pada titik ini, para dokter menyarankan agar beliau kembali pada pola makan sebelumnya demi kesehatan beliau. Sekarang beliau mengonsumsi daging hanya 2 atau 3 kali dalam seminggu. Sedangkan para biksu di vihara-vihara di sini di India Selatan

telah menjalankan pola makan vegetarian dan ini sangat bagus. Dikatakan bahwa Lama Atisha adalah seorang vegetarian.

Opening the afternoon session, His Holiness talked about the 5th Dalai Lama, author of the 'Sacred Words of Manjushri' that he is reading.

Membuka sesi sore, beliau berbicara tentang Dalai Lama V, penulis '*Kata-Kata Suci Manjushri*' yang sedang beliau bacakan.

In the account of varieties of generosity in the texts, one is to give instruction to set people right who are taking the wrong track. His Holiness told of a conversation over tea between Gompawa, Atisha's cook, and Dromtonpa. Gompawa was saying that he'd worked for Atisha for years, but never had time to do any serious practice. Dromtonpa agreed, saying that he too had served him long and found little time to practise. However, he pointed out that there is said to be no greater practice than serving your spiritual master.

Mengenai berbagai praktik kemurahan hati dalam teks-teks, salah satunya adalah memberi ajaran untuk menghantarkan orang-orang yang mengikuti jalan keliru pada jalan yang benar. Beliau menceritakan pembicaraan antara Gompawa, juru masak Atisha dan Dromtonpa. Gompawa berkata bahwa dia telah bekerja untuk Atisha selama bertahun-tahun, tetapi tak pernah ada waktu untuk melakukan praktik secara serius. Dromtonpa setuju, dan berkata bahwa dia juga sudah lama melayani Lama Atisha dan hanya ada sedikit waktu untuk praktik. Tetapi Dromtonpa mengatakan bahwa tiada praktik yang lebih agung daripada melayani guru spiritual kita.

His Holiness remarked that sometimes people come to him who are depressed. He gives them a hug and tells them he has problems too.

Yang Mulia mengatakan bahwa kadang-kadang orang-orang yang sedang depresi mendatangi beliau. Beliau memberikan pelukan dan mengatakan pada mereka bahwa beliau juga mempunyai persoalan.

He continued to read the 'Southern Lineage' and the 'Swift Path' along with the 'Sacred Words of Manjushri', elaborating their explanations of the practice of the six perfections.

Beliau meneruskan pembacaan '*Silsilah Selatan*' dan '*Jalan Cepat*' beserta '*Kata-Kata Suci Manjushri*,' menguraikan penjelasan tentang *Enam Paramita*.

Catching the eye of some Indians in the group, he stressed that historically Tibetans consider Indians their gurus and themselves as chelas. This began with the coming to Tibet of Shantarakshita, a top scholar from Nalanda, at the invitation of the Tibetan Emperor Trisong Deutsan. He was the real teacher of Tibetan Buddhism.

Melihat beberapa orang India di antara hadirin, beliau menekankan bahwa secara historis Tibet menganggap orang-orang India sebagai guru mereka dan

diri mereka sebagai *Chela*. Hal ini dimulai dengan kedatangan Shantarakshita, seorang cendekiawan terkemuka dari Nalanda, ke Tibet, atas undangan Raja Tibet, Trisong Deutsan. Beliau adalah guru sejati Buddhadharmia Tibet.

“Our tradition comes from India; we are genuine followers of the Nalanda tradition. Meanwhile, India must make efforts to keep its ancient practices of non-violence and inter-religious harmony alive and well.”

“Tradisi kami berasal dari India, kami adalah pengikut sejati tradisi Nalanda. Di sisi lain, India harus berupaya menjaga praktik-praktik klasik yakni tanpa kekerasan serta melestarikan dan menjaga kerukunan hidup antar umat beragama.”

Tomorrow will begin with the offering of a Long Life ceremony to His Holiness.

Besok akan dimulai dengan persembahan Puja Panjang Umur untuk Yang Mulia Dalai Lama.

Sumber: Disarikan dari pembabaran 'Jalan Penggugahan Bertahap (Lam Rim; Marga Krama)' oleh Yang Mulia Dalai Lama di Sera Jey, India, Desember 2013.

Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Januari 2015.