

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas

Opening Verses:

1. *The text begin with a short homage in Sanskrit.*

Namo Lokeśvaraye!

2. *Next comes a more expanded homage.*

One who sees that all phenomena has no coming and going,
Yet still one strives solely for the sake of sentient beings
To you, my sublime guru and Protector Chenrezig,
I offer perpetual homage, respectfully, with body, speech and
mind.

3. *Intention to expound the practices of bodhisattva.*

The perfect Buddhas, who are the source of all well-being
and bliss,
Come into being through accomplishing the sacred Dharma.
And since this in turn depends on knowing how to practice it,
I shall now describe the practices of Bodhisattvas.

PART ONE; THE PREPARATION

1

*First, the need to give meaning to this human existence of yours, so rare
and difficult to obtain.*

This time, having gained the vessel of leisures and endowments of human life, so difficult to obtain.

In order to free oneself and others from this ocean of samsara,

Tirelessly, both day and night, without ever straying into idleness,

Studying, contemplating and meditating are the practices of Bodhisattvas.

2

Second, abandoning your native land, the source of the three poisons

One's attachment moves like water towards loved ones,

And hatred burns like fire towards one's enemies,

In the darkness of delusion one forgets what to adopt and discard.

Leaving behind one's homeland is the practice of Bodhisattvas.

3

Third, living in solitary places, the source of all good qualities

By avoiding bad influential objects, destructive emotions gradually decrease.

When there are no distractions, virtuous practices spontaneously increase.

As awareness becomes clearer, one's discernment in dharma grows.

Remaining in solitary places is the practice of Bodhisattvas.

4

Fourth, giving up the concerns of this life by reflecting on impermanence

Loved ones who have long kept company will part.

Wealth created with difficulty will be left behind.

Consciousness, the guest, will leave the guesthouse of the body.

Letting go of (attachments and concerns) of this life is the practice of Bodhisattvas.

5

Fifth, avoiding unsuitable friends, whose company creates conditions unfavorable to your progress

When you associate with them your three poisons increase,
Your activities of studying, contemplating, and meditating decline,

And they make you lose your love and compassion.

Giving up bad friends is the practice of Bodhisattvas.

6

Sixth, relying on a spiritual teacher, whose presence creates conditions favorable to your progress

When you rely on them your faults come to an end,

And your good qualities grow like waxing moon.

As even more important than your own body,

Cherishing genuine spiritual teachers is the practice of

Bodhisattvas.

7

Seventh, going for refuge, the entrance to the Buddhist teaching

They themselves are trapped within the prison of samsara.
How can the worldly gods save anyone?
Since they provide infallible protection for all who call upon them, Going for refuge in the Three Jewels is the practice of Bodhisattvas.

PART TWO: THE MAIN TEACHINGS, ILLUMINATING THE PATH

8

First, the path for beings of lesser capacity

Unbearable sufferings of the lower realms are
The result of evil actions as the Buddha taught.
Therefore, even at cost of one's own life,
Never engaging in non-virtuous action is the practice of Bodhisattvas.

9

Second, the path for beings of medium capacity

The pleasure of the three realms is like dew on grass,
Its very nature is changing in an instant.
In the never changing Enlightenment state,

Aspiring for liberation is the practice of Bodhisattvas.

Third, the path for beings of superior capacity

This consists of meditating on emptiness and compassion in order to attain liberation beyond both samsara and nirvana. This section has three parts:

- 1. the bodhichitta of intention, which is the evocation of supreme bodhichitta*
- 2. The bodhichitta of application, which is the meditation and practice of the two aspects of bodhichitta*
- 3. The precepts for training in those practices.*

10

- 1. The bodhichitta of intention*

When mother sentient beings, who loved me since time without beginning,

Are suffering then, what use is my own happiness?

Therefore, in order to liberate limitless sentient beings,

Cultivating the mind of enlightenment is the practice of Bodhisattvas.

11

- 2. The bodhichitta of application I. Relative bodhichitta*

A. The meditation practice of exchanging oneself and others

All suffering comes from the desire for one's own happiness.

Perfect Buddhas are born from the altruistic mind.

Therefore, truly exchanging one's own happiness

For other's suffering is the practice of Bodhisattvas.

12

B. the post meditation practice of using unfavorable circumstances on the path

i. Using on the path the four things that you do not want to happen

a. How to use loss on the path

Even if someone driven by great desire
Seizes all my wealth or induces others to do so.
Dedicating my body, possessions, and past, present, and
future virtue To that person is the practice of Bodhisattvas.

13

b. how to use suffering on the path

Even if someone cuts off my head
When I haven't done the slightest thing wrong.
Out of compassion taking all his misdeeds
Upon myself is the practice of Bodhisattvas.

14

c. How to use disgrace on the path

Though someone broadcasts all kinds of unpleasant remarks
About me throughout the three thousand worlds,
Yet in return, with a loving mind
Speaking of his good qualities is the practice of Bodhisattvas.

15

d. How to use disparagement on the path

Even if someone criticizes and insults me
In front of a gathering of many people.
View that person as a spiritual teacher,
Bowing to him with respect is the practice of Bodhisattvas.

16

E ii. Using on the path the two things that are difficult to bear

a. How to use on the path being wronged in return for kindness

Even if a person for whom I've cared
Like my own child regards me as an enemy,
Further loving him as a mother does for her child
Who is stricken with sickness is the practice of Bodhisattvas.

17

b. How to use humiliation on the path

If an equal or inferior person
Disparages me out of pride,
Placing him on the crown of my head and respect
Like my spiritual teacher is the practice of Bodhisattvas.

18

iii. Using deprivation and prosperity on the path

a. How to use deprivation on the path

Though if I lack subsistence and am always disparaged by
others,

Stricken with serious illness, and harmed by evil spirits,
Never be discouraged but still taking the sufferings and
misdeeds Of all beings upon myself is the practice of
Bodhisattvas.

19

b. How to use prosperity on the path

Though I may be famous, and revered by many,
And gain riches equal to the wealth god's,
Seeing that worldly wealth and glory have no essence,
And having no arrogance is the practice of Bodhisattvas.

20

iv. Using hatred and desire on the path

a. How to use objects of hatred on the path

If I am unable to subdue the enemy of my own anger-hatred,
Subduing external enemies will only increase them more.
Therefore, with the militia of love and compassion
Subduing my own mind is the practice of Bodhisattvas.

21

b. How to use objects of desire on the path

Desirable things and sense pleasures are like saltwater,
The more I indulge the greater my craving increases.
Whatever things that breed clinging and attachment,
Instantly abandoning them is the practice of Bodhisattvas.

22

II. Absolute bodhicitta

A. The meditation practice of remaining in a state free of conceptual elaborations without any clinging

However things appear is one's own mind,

Mind itself is primordially beyond conceptual formulations,

Knowing this, not taking into mind the substantiality references

Of subjects and objects is the practice of Bodhisattvas.

23

B. The post meditation practice of abandoning any belief in the objects of desire and aversion as truly existing

i. Abandoning any belief in the objects of desire as truly existing

When one encounters attractive objects,

Like rainbows in the summer time,

Appear beautiful but don't view them as substantial.

Abandoning clinging and attachment is the practice of Bodhisattvas.

24

ii. Abandoning any belief in the objects of aversion as truly existing

All kind of sufferings are like death of one's child in a dream,

Clinging to illusory experiences as substantial makes us weary.

Therefore when encountering unfavorable conditions,
Viewing them as illusion is the practice of Bodhisattvas.

25

3. The precepts for training in those practices.

I. Training in the six transcendent perfections

A. Transcendent generosity

If those who want enlightenment must give even their body,
It is needless to mention material objects.

Therefore without expectation of return and karmic result,
Giving generously is the practice Bodhisattvas.

26

B. Transcendent discipline

Since without morality, one cannot accomplish one's own well
being.

Wanting to accomplish benefit of others would be laughable.

Therefore without any interest of samsaric aspiration,
Safeguarding one's morality is the practice of Bodhisattvas.

27

C. Transcendent patience

To Bodhisattvas who desire for wealth of virtue,
All those who harm are like a precious treasure.

Therefore without having any hostility towards all,
Cultivating patience is the practice of Bodhisattvas.

28

D. Transcendent diligence

Even Hearers and Solitary Realizers, working only for their own welfare,
Are seen striving as if they are putting out a fire on their heads.
For the sake of all beings, that the source of all good qualities
Striving with diligence is the practice of Bodhisattvas.

29

E. Transcendent concentration

Comprehend that afflictive emotions are utterly eliminated
By the insight endowed with calm abiding.
Cultivating the meditative stability which surpasses
The four formless absorptions is the practice of Bodhisattvas.

30

F. Transcendent wisdom

Without wisdom, by the five perfections only
Perfect enlightenment cannot be attained.
Therefore with skillful means and three-fold non-conception
Cultivating wisdom is the practice of Bodhisattvas.

31

II. training in the four instructions taught in the Sutra

A. To examine oneself for one's own defects and to give them up

If one doesn't examine one's own errors, its possible
A form of dharma practitioner does the contrary to it.

Therefore always examining one's own errors,
And eliminating them is the practice of Bodhisattvas.

32

B. To give up speaking of a bodhisattva's faults

If one speaks about errors of other Bodhisattvas
Out of one's afflictive emotions, oneself will degenerate.
Thus, not talking about the errors of those who have entered
The Great Vehicle is the practice of Bodhisattvas.

33

C. To give up attachment to a sponsor's property

Since riches and respect will cause quarrel with one another,
And the activities of studying, contemplating, and meditating
will decline,
Giving up attachment to the homes of relatives
And homes of benefactors is the practice of Bodhisattvas.

34

D. To give up harsh speech

Harsh words will disturb the minds of others
And will degenerate the conduct of Bodhisattvas.
Therefore, giving up harsh words which are unpleasant
To others is the practice of Bodhisattvas.

35

III. Training in how to be rid of the negative emotions

Thus, afflictive emotions become habitual, hard to stop by
antidotes.

Armed with antidotes, the guards of mindfulness and
awareness,

Destroying afflictive emotions like attachment at once,
As soon as they arise is the practice of Bodhisattvas.

36

IV. Training in accomplishing others' good with mindfulness and vigilance

In brief, wherever I am, whatever conduct I do,

Ask myself, "What is the condition of my mind?"

By always having mindfulness and awareness

Accomplishing other's benefit is the practice of Bodhisat-
tvas.

37

CONCLUDING VERSES

1. How and for who this text was composed

All the merits achieved by such endeavor,

In order to remove the sufferings of limitless beings,

By the wisdom of three-fold purity

Dedicating to complete enlightenment is the practice of
Bodhisattvas.

2. The unerring nature of these practices

For all who want to train on the Bodhisattva's path.
I have written The Thirty Seven Practices of Bodhisattvas
Following what has been said by the Excellent ones
On the meaning of the sutras, tantras and treatises.

3. A humble prayer for forgiveness

Due to my poor intelligence and lack of learning,
Though not poetically pleasing to scholars
I relied on the sutras and the words of the Excellent.
So I think these Bodhisattva practices are without error.
However, as the vast deeds of Bodhisattvas
Are hard to fathom for someone with poor intelligence like
me.
Therefore I request the excellent ones to forgive all faults,
Such as contradictions and non sequiturs.

4. Dedicating the merit of having composed this text

Through the virtue from this may all the sentient beings
Gain the ultimate and relative Bodhi mind
And thereby become like the Protector Chenrezig
Who dwells in neither Samsara nor Nirvana.

5. The colophon

Thus it is written for the benefit of others by an exponent
of scripture and reasoning, the monk Togme, in a cave in
Ngulchu Rinchen.
Margalam!!

How to Transform Sickness and Other Circumstances

by Gyalsé Tokmé Zangpo

Namo guru!

This illusory heap of a body, which, like others, I possess—
If it falls sick, so be it! In sickness I'll rejoice!
For it will exhaust my negative karma from the past.
And, after all, many forms of Dharma practice,
Are for the sake of purifying the two obscurations.

If I am healthy, so be it! In freedom from sickness I'll rejoice!
When body and mind are well and at ease,
Virtuous practice can develop and gain strength.
And, after all, the way to give meaning to this human life
Is to devote body, speech and mind to virtue.

If I face poverty, so be it! In lack of riches I'll rejoice!
I will have nothing to protect and nothing to lose.
Whatever quarrels and conflicts there might be,
All arise out of desire for wealth and gain—that's certain!

If I find wealth, so be it! In prosperity I'll rejoice!
If I can increase the stock of my merits that will suffice.
Whatever benefit and happiness there might be, now and in
the future,
All result from merits I have gained—that's certain!

If I must die soon, so be it! In dying I'll rejoice!
Without allowing negative circumstances to intervene,
And with the support of positive tendencies I have gathered,
I will surely set out upon the genuine, unerring path!

If I live long, so be it! In remaining I'll rejoice!
Once the crop of genuine experience has arisen,
As long as the sun and rainfall of instructions do not diminish,
If it is tended over time, it will surely ripen.

So, whatever happens then, let us always cultivate joy!

In response to a question from a Sakya geshé, asking what should be done in the event of sickness and the rest, I, the monk Tokmé, who discourses on the Dharma, set down these ways of bringing sickness and other circumstances onto the spiritual path.

Sarva mangalam!

Translated by Adam Pearcey, 2007. Edited by Phillipa Sison. Revised 2012

37 Praktik Para Bodhisattvas

Oleh : Gyalse Tokme Zangpo (1245-1369)

Ayat Pembukaan:

1. *Teks dimulai dengan penghormatan singkat dalam bahasa Sansekerta*

Namo Lokeśvaraye!

Namo Lokeśvaraye!

2. *Selanjutnya adalah penghormatan yang lebih luas*

Seseorang yang melihat semua fenomena tidak datang dan pergi, Namun seseorang masih tetap berusaha hanya demi kebaikan semua makhluk KepadaMu, GuruKu yang agung dan Pelindung Chenrezig, Saya memberikan penghormatan tiada hentinya, dengan rasa hormat, dengan tubuh, ucapan dan batin.

3. *Tujuan untuk menjelaskan secara terperinci praktik Bodhisattva.*

Para Buddha yang sempurna, mereka sumber dari segala kesejahteraan dan kebahagiaan, Terwujud melalui pencapaian Dharma suci. Dan sebab ini bergantung pada pengetahuan cara untuk mempratikkannya, Sekarang saya akan menggambarkan/ menjelaskan praktik para Bodhisattva.

BAGIAN PERTAMA : PENDAHULUAN

1

Pertama, perlunya memberikan makna untuk kehidupan manusia anda, sangat langka dan sulit diperoleh ini.

Kali ini, setelah mendapatkan wadah pembebasan dan anugerah kehidupan manusia, Yang begitu sulit didapat. Untuk membebaskan diri dan orang lain dari samudera samsara ini, Tanpa lelah, baik siang dan malam, tanpa pernah menyimpang ke dalam kemalasan, Mempelajari, merenungkan, dan bermeditasi adalah praktik Bodhisattva.

2

Kedua, meninggalkan kampung halaman Anda, yang merupakan sumber tiga racun

Kemelekatan pada orang yang anda cintai akan membuat anda terpinil seperti air Membenci musuh akan membuat anda terbakar seperti api Dalam gelapnya kebingungan, anda lupa mana yang harus diambil dan mana yang harus ditinggalkan. Meninggalkan kampung halaman seseorang adalah praktik para Bodhisattva.

3

Ketiga, hidup di tempat yang sunyi, yang merupakan sumber semua kualitas baik.

Dengan menghindari benda-benda berpengaruh buruk, emosi yang merusak secara bertahap berkurang. Ketika tidak ada gangguan, praktik kebajikan meningkat secara spontan. Ketika kesadaran menjadi lebih jelas, ketajaman seseorang dalam Dharma tumbuh. Berdiam di tempat-tempat sunyi adalah praktik para Bodhisattva.

4

Keempat, meninggalkan kekhawatiran terhadap kehidupan ini dengan bercermin terhadap ketidakkekalan

Orang-orang terkasih yang telah lama menemani akan berpisah. Kekayaan yang diciptakan dengan susah payah akan ditinggalkan. Kesadaran sang tamu akan meninggalkan jasmani yang merupakan rumah Melepaskan (keterikatan dan keprihatinan) dari kehidupan ini adalah praktik Bodhisattva.

5

Kelima, menjaubi teman-teman yang tidak sesuai, yang dalam pertemanannya dapat menciptakan kondisi tidak baik terhadap kemajuan anda.

Ketika anda berhubungan/ bergaul dengan mereka tiga racun anda meningkat, Aktivitas belajar, merenung, dan meditasi anda menurun (melemah). Dan mereka membuat anda kehilangan rasa cinta kasih dan kasih sayang. Meninggalkan teman-teman yang buruk adalah praktik para Bodhisatva.

6

Keenam, mengandalkan guru spritual, yang kehadirannya menciptakan kondisi-kondisi baik terhadap kemajuan anda.

Ketika Anda mengandalkan mereka, sifat buruk Anda berakhir, Dan kualitas baik Anda tumbuh seperti bulan purnama. Bahkan lebih penting daripada tubuh Anda sendiri, Menghargai guru spiritual sejati adalah praktik para Bodhisattva.

7

Ketujuh, mengambil perlindungan, yang merupakan gerbang masuk menuju ajaran Buddha.

Mereka sendiri terperangkap di dalam penjara samsara. Dewa duniawi mana yang dapat memberikan perlindungan kepadamu? Karena mereka memberikan perlindungan sempurna bagi semua yang memanggil mereka, Pergi berlindung pada Tiga Permata adalah praktik para Bodhisattva.

BAGIAN KEDUA: AJARAN-AJARAN UTAMA, PENERANG JALAN

8

Pertama, jalan untuk makhluk-makhluk yang berkapasitas lebih rendah

Penderitaan tak tertahankan di alam-alam rendah Adalah hasil perbuatan-perbuatan jahat seperti yang diajarkan Buddha. Oleh karena itu, bahkan dengan mengorbankan nyawa sendiri, Tidak terlibat dalam perbuatan tidak baik adalah praktik para Bodhisattva.

9

Kedua, jalan untuk makhluk-makhluk yang berkapasitas menengah

Seperti embun yang bergulir diujung daun, kenikmatan dari tiga alam Hanya berselang sebentar dan hilang dalam sekejap Dalam kondisi Pencerahan yang tidak pernah berubah, Bercita-cita untuk pembebasan adalah praktik para Bodhisattva.

Ketiga, jalan untuk makhluk-makhluk yang berkapasitas unggul

Terdiri dari meditasi terhadap kekosongan (sunyata) dan kasih sayang untuk dapat mencapai kebebasan yang melampaui samsara maupun nirvana.

Terdapat tiga bagian dalam bagian ini:

1. *Bodhicitta Niat, yang merupakan pembangkit bodhicitta tertinggi.*

2. *Pengaplikasian bodhicitta, yang merupakan meditasi dan praktik dari dua aspek bodhicitta.*
3. *Pedoman untuk berlatih praktik-praktik tersebut.*

10

A. Bodhicitta Niat

Ketika ibu semua makhluk, yang mencintaiku sejak masa tidak berawal, sedang menderita, apa guna kebahagiaan saya sendiri? Oleh sebab itu, untuk membebaskan semua makhluk yang tak terhingga jumlahnya, Menumbuhkan batin pencerahan adalah praktik para Bodhisattva.

11

B. Pengaplikasian bodhicitta

i. Bodhicitta relatif

- a. Praktik meditasi menukar diri sendiri dengan orang lain*

Segala penderitaan berasal dari keinginan untuk membahagiakan diri sendiri Para Buddha yang sempurna dilahirkan dari batin yang tidak mementingkan diri sendiri Oleh karena itu, tukarlah kebahagiaan bagi diri sendiri dengan penderitaan-penderitaan makhluk lain adalah praktik para Bodhisattva.

12

B. Praktik setelah meditasi menggunakan kondisi yang tidak menguntungkan sebagai sang jalan.

i. Menggunakan empat hal-hal tidak Anda inginkan sebagai sang jalan.

a. Bagaimana menggunakan kekalahan sebagai sang jalan

Meskipun apabila seseorang didorong hasrat yang besar, Merebut semua kekayaanku atau membujuk orang lain untuk melakukannya. Mendedikasikan tubuh, kepunyaan, dan kebajikan masa lampau, sekarang, dan akan datang milik ku Kepada orang tersebut adalah praktik para Bodhisattva.

13

b. Bagaimana menggunakan penderitaan sebagai jalan

Walaupun jika seseorang memotong kepala saya, Ketika saya tidak melakukan sedikit kesalahan pun, Didasarkan pada welas asih, ambillah dan tanggunglah semua kekeliruannya untuk diri sendiri adalah praktik para Bodhisattva.

14

c. Bagaimana menggunakan celaan sebagai jalan

Meskipun seseorang menyebarkan segala jenis ucapan-ucapan tidak menyenangkan Tentang diri saya hingga ke tiga ribu dunia, Balaslah

dengan pikiran penuh kasih Bicarakan semua kualitas baiknya adalah praktik para Bodhisattva.

15

d. Bagaimana menggunakan hinaan sebagai jalan

Walaupun seseorang mengkritik dan menghina saya Di depan umum Pandanglah ia seperti seorang guru spiritual, Membungkuk kepadanya dengan hormat adalah praktik para Bodhisattva.

16

ii. Menggunakan dua hal yang sulit untuk ditanggung pada Sang Jalan.

a. Bagaimana menggunakan aniyaya yang diberikan sebagai balasan kebaikan anda sebagai jalan

Walaupun seseorang yang saya kasahi Seperti anak saya sendiri menganggap saya seperti musuh, Tetap mencintainya seperti yang dilakukan seorang ibu terhadap anaknya Yang terserang penyakit adalah praktik para Bodhisattva.

17

b. Bagaimana menggunakan penghinaan sebagai jalan

Apabila orang yang setara atau lebih rendah Menghina saya karena kesombongan, Meletakkannya di mahkota kepala saya dan menghormatinya seperti guru spiritual saya adalah praktik para Bodhisattva.

18

- iii. Menggunakan kekurangan dan kesejahteraan sebagai jalan*
- a. Bagaimana menggunakan kekurangan sebagai jalan*

Walaupun jika kualitas hidup saya kurang dan selalu dihina oleh orang lain, Diserang penyakit keras, dan disakiti oleh roh-roh jahat, Jangan pernah patah namun tanggunglah semua keburukan (hal-hal negatif) Dan penyakit (penderitaan) semua makhluk hidup kepada diri sendiri adalah praktik para Bodhisattva.

19

- b. Bagaimana menggunakan kesejahteraan sebagai jalan*

Walaupun saya mungkin terkenal, dan dihormati oleh orang banyak, Dan mendapatkan kekayaan yang sebanding dengan kekayaan dewa, Mengingat bahwa kekayaan duniawi dan kejayaan tidak ada artinya, Dan tidak sombong adalah praktik para Bodhisattva.

20

- iv. Menggunakan kebencian dan nafsu sebagai jalan*
a. Bagaimana menggunakan objek-objek kebencian sebagai jalan

Jika saya tak mampu menaklukkan musuh kebencian-amarah saya sendiri, Menaklukkan musuh-musuh luar hanya akan menambah mereka. Oleh karena itu, dengan barisan cinta kasih dan kasih sayang Menaklukkan batin saya sendiri adalah praktik para Bodhisattva.

21

- b. Bagaimana menggunakan objek-objek nafsu sebagai jalan*

Nafsu duniawi dan rasa kenikmatan adalah seperti air asin, Semakin saya menikmatinya semakin saya menginginkannya. Apapun yang menumbuhkan kemelekatan dan keterikatan, Seketika meninggalkan mereka adalah praktik para Bodhisattva.

22

Bodhicitta Absolut

- A. Praktik meditasi dari berdiam pada keadaan yang bebas dari konsep yang luas tanpa kemelekatan apapun*

Bagaimanapun hal-hal yang muncul adalah batinnya sendiri, Batin itu sendiri sejak awalnya di luar rumusan konseptual, Mengetahui hal ini, tidak mengambil batin sebagai acuan penting

mengenai Subjek dan objek adalah praktik para Bodhisattva.

23

B. Praktik setelah meditasi dengan meninggalkan kepercayaan apapun pada objek nafsu dan kebencian sebagai benar-benar ada

Meninggalkan kepercayaan apapun yang merupakan objek nafsu sebagai benar-benar ada

Saat anda menemui sebuah objek yang menarik Seperti pelangi di musim panas, Walaupun semua itu kelihatan indah, jangan memandangnya sebagai suatu yang nyata Meninggalkan kemelekatan dan keterikatan adalah praktik para Bodhisattva.

24

Meninggalkan kepercayaan apapun yang merupakan objek kebencian sebagai benar-benar ada

Sebuah wujud penderitaan adalah seperti menghadapi kematian anak dalam mimpi Menggenggam penampakan yang sepertinya nyata akan membuat anda letih Oleh karena itu saat anda menemukan keadaan yang tidak menyenangkan Lihatlah semua itu sebagai ilusi adalah praktik para Bodhisattva.

*Sila untuk berlatih praktik-praktik tersebut
Berlatih dalam enam kesempurnaan mulia
Kesempurnaan Kedermawanan*

Jika seseorang yang hendak mencapai pencerahan harus mengorbankan bahkan tubuh mereka sendiri, Tiada gunanya menyebutkan objek-objek materi. Dengan demikian tanpa mengharap balasan atau hasil. Berikanlah dengan murah hati adalah praktik ara Bodhisattva.

Kesempurnaan Displin

Tanpa etika (sila), anda tidak akan mencapai kesejahteraan anda sendiri
Sehingga harapan untuk memberikan kesejahteraan kepada yang lain hanya lelucon
Oleh karena itu, tanpa aspirasi duniawi
Lindungilah moral atau disiplin etika anda adalah praktik para Bodhisattva.

Kesempurnaan Kesabaran

Bagi para bodhisattwa yang menginginkan kebajikan yang berlimpah, Mereka yang menjahati adalah layaknya harta yang berharga
Karena itu, tanpa memiliki kebencian (kemarahan) terhadap mereka semua

Menumbuhkan kesabaran adalah praktik para Bodhisattva.

28

Kesempurnaan Ketekunan

Setelah menyaksikan bahkan Pendengar dan Perealisasi soliter, Yang mencapai pembebasan demi diri sendiri, telah berjuang seperti memadamkan api diatas kepala mereka, Demi semua makhluk hidup, dari seluruh kualitas baik Berusaha dengan tekun adalah praktik para Bodhisattva.

29

Kesempurnaan Konsentrasi

Memahami bahwa emosi yang meresahkan dapat dimusnahkan (dihentikan) Oleh pandangan terang yang diberkahi berdiam dalam ketenangan. Menumbuhkan stabilitas meditatif yang melampaui Empat alam tanpa bentuk adalah praktik para Bodhisattva.

30

Kesempurnaan Kebijaksanaan

Tanpa kebijaksanaan, hanya dengan lima kesempurnaan Pencerahan sempurna tidak dapat dicapai. Oleh karena itu, dengan upaya terampil dan tidak mempersepsikan tiga hal

yang saling berkaitan (subjek, objek dan tindakan) Menumbuhkan kebijaksanaan adalah praktik para Bodhisattva.

31

Berlatih dengan empat petunjuk yang diajarkan di dalam Sutra

Mengamati kekurangan diri sendiri dan meninggalkannya

Apabila seseorang tidak memeriksa kekurangannya dirinya sendiri, Anda mungkin terlihat seperti seorang praktisi, tapi sesungguhnya bukan Oleh karena itu, selalulah kaji ulang kekurangan anda sendiri

Dan lenyapkanlah itu adalah praktik para Bodhisattva.

32

Meninggalkan membicarakan kesalahan seorang Bodhisattva

Apabila seseorang membicarakan kesalahan para Bodhisattva lain Karena pengaruh emosi tidak baik, Anda sendirilah yang akan mengalami kemunduran, Oleh karena itu, tidak membicarakan kesalahan orang-orang yang sudah memasuki Kendaraan Agung adalah praktik para Bodhisattva.

Meninggalkan keterikatan terhadap harta/ barang milik penyokong

Kekayaan dan kehormatan akan menimbulkan pertengkaran antara satu dengan yang lain, Dan kegiatan-kegiatan belajar, merenung, meditasi akan menurun,

Meninggalkan keterikatan pada rumah kawan, kerabat dan para penolong/dermawan adalah praktik para Bodhisattva.

Menyerahkan/ melenyapkan kata-kata kasar

Harsh words will disturb the minds of others
And will degenerate the conduct of
Bodhisattvas. Therefore, giving up harsh words
which are unpleasant To others is the practice
of Bodhisattvas.

Kata-kata kasar akan mengganggu batin orang lain Dan menyebabkan kemunduran dalam menjalani praktik bodhisattva Karenanya, tinggalkanlah ucapan-ucapan kasar Yang tidak nyaman bagi orang lain adalah praktik para Bodhisattva.

Berlatih tentang bagaimana cara untuk mengusir emosi-emosi negatif

Emosi-emosi tidak baik yang telah menjadi kebiasaan, Sangatlah sukar untuk dicegah. Persenjatai diri dengan penangkalnya, yaitu dengan sadar penuh dan waspada. Enyahkan emosi tidak baik seperti kemelekatan, Seketika, disaat mereka muncul. adalah praktik para Bodhisattva.

36

IV. Berlatih untuk mencapai (demi) kebaikan-kebaikan orang lain dengan kesadaran dan kewaspadaan

Secara singkat, dimanapun saya berada, apapun tingkah laku yang saya lakukan, Tanyakanlah kepada diri saya sendiri, “Bagaimana keadaan batin saya?” Dengan selalu memiliki perhatian penuh dan kesadaran Mencapai manfaat demi makhluk lain adalah praktik para Bodhisattva.

37 AYAT- AYAT KESIMPULAN

1. Bagaimana dan untuk siapa teks ini disusun

Semua kebajikan yang diraih melalui usaha keras seperti ini, Agar bisa menyingkirkan penderitaan makhluk-makhluk tak terhingga jumlahnya, Oleh kebijaksanaan dari tiga jenis kemurnian Mendedikasikan untuk pencerahan sempurna adalah praktik para Bodhisattva.

2. Sifat alami yang tepat/ tanpa cela/ tanpa salah praktik-praktik ini

Untuk semua yang hendak berlatih di Jalan Bodhisattva. Saya telah menuliskan Tiga Puluh Tujuh Praktik Para Bodhisattva. Mengikuti apa yang telah dikatakan oleh Yang Luar Biasa Tentang makna sutra, tantra dan ajaran/ tulisan-tulisan.

3. Doa yang rendah hati untuk meminta pengampunan

Disebabkan oleh kecerdasan rendah dan kurangnya belajar, Walaupun tidak puitis menyenangkan para terpelajar Saya bergantung pada sutra-sutra dan kata-kata Yang Luar Biasa. Oleh sebab itu saya menganggap praktik Bodhisattva ini tanpa kesalahan.

Walaupun, seperti luasnya tindakan dari para Bodhisattva Sangatlah sulit dicerna oleh seseorang dengan kecerdasan rendah seperti saya. Oleh sebab itu, Saya memohon Yang Luar Biasa untuk mengampuni seluruh kekeliruan,

Seperti ketidaksempurnaan, ketidak relevanan, atau kesalahan.

4. Mendedikasikan kebajikan karena dapat menyusun teks ini

Melalui jasa kebajikan dari ini semoga semua makhluk Mendapatkan batin pencerahan tertinggi dan relatif Dan karenanya menjadi seperti Sang Pelindung Chenrezig Yang tidak berdiam baik di Samsara maupun Nirvana.

5. Tanda Penerbit

Demikian ini ditulis untuk manfaat bagi yang lain oleh penjelas/penafsir/ penerang tulisan suci dan pemikiran, sang biarawan Togme, di dalam gua di Ngulchu Rinchen.

Margalam!

Diterjemahkan kedalam bahasa Inggris oleh Lama Phurbu Tashi Rinpoche.

© Gampopa Center Inc., Annapolis, MD. July 9, 2016.

Diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Juven Granetta, 2019.

Bagaimana Cara Mengubah Penyakit Dan Keadaan Lainnya

Oleh Gyalse Tokme Zangpo

Namo guru!

Timbunan ilusi tubuh ini, yang mana, seperti yang lainnya, yang saya miliki Jika ia jatuh sakit, maka biarkanlah! Dalam kesakitan saya akan bersukacita! Karena ia akan menyelesaikan karma negatif saya dari masa lampau. Dan, lagipula, banyaknya bentuk praktik Dharma, Adalah demi memurnikan dua halangan.

Jika saya sehat, maka biarkanlah! Dalam terbebasnya dari kesakitan saya akan bersukacita! Ketika tubuh dan batin sehat serta nyaman, Praktik kebajikan dapat berkembang dan mendapat kekuatan. Dan, lagipula, cara untuk memberikan makna terhadap kehidupan manusia ini

Adalah dengan membaktikan tubuh, ucapan, dan batin untuk kebajikan.

Jika saya menghadapi kemiskinan, maka biarkanlah!

Dalam tiadanya kekayaan saya akan bersukacita! Saya tidak akan memiliki apapun untuk dilindungi dan apapun untuk dikalahkan. Apapun perkelahian dan konflik-konflik yang mungkin ada, Semua muncul karena nafsu untuk kekayaan dan keuntungan – ini pasti!

Jika saya menemukan kekayaan, maka biarkanlah! Dalam kemakmuran saya akan

bersukacita! Jika saya dapat meningkatkan persediaan kebajikan maka itu sudah cukup. Apapun manfaat dan kebahagiaan yang mungkin ada, baik sekarang maupun di masa depan, Semua adalah hasil dari kebajikan yang saya peroleh – ini pasti!

Jika saya harus segera meninggal, maka biarkanlah! Dalam situasi yang sekarat saya akan bersukacita! Tanpa mengizinkan keadaan-keadaan negatif menghalangi, Dan dengan dukungan kecenderungan positif yang telah saya kumpulkan, Saya pasti akan berangkat di atas jalan yang sejati dan tepat!

Jika saya panjang umur, maka biarkanlah! Dalam berkehidupan saya akan bersukacita! Begitu potongan pengalaman sejati sudah timbul, Selama matahari dan hujan petunjuk tidak pernah berkurang, Jika ia dipelihara dari waktu ke waktu, ia pasti akan matang.

Demikian, apapun yang akan terjadi, biarkanlah kita menanam kegembiraan!

Sebagai tanggapan terhadap pertanyaan dari Geshe aliran Sakya, tentang apa yang harus dilakukan dalam situasi sakit dan sebagainya, saya, biarawan Tokmé, yang berkhotbah berdasarkan Dharma, menuliskan cara-cara ini untuk membawa sakit dan keadaan-keadaan dalam ke jalan spiritual.

Sarva Mangalam!

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Adam Pearcey, 2007.

Disunting oleh Phillipa Sison. Revisi 2012.

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Juwen Granetta, 2019.