ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛད་པའི་
བློ་སྦྱོང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Pelatihan Batin: Tujuh Puluh Dua Nasihat

Oleh : Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛད་པའི་
བློ་སྦྱོང་ཡང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

PELATIHAN BATIN: TUJUH PULUH DUA NASIHAT

Oleh : Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛད་པའི་
བློ་སྦྱོང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Pelatihan Batin: Tujuh Puluh Dua Nasihat

Oleh : Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
Saya bersujud pada para Guru.

བཤེས་གཉེན་ནོར་བུ་རིན་ཆེན་དང་། །
ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ། །
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །
ཁྲེལ་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

Permata yang berharga — sahabat spiritual —
Para Istadewata, dan tiga permata,
Saya memohon padamu, jadilah permata mahkotaku!
Sementara menjadi ornamen mahkotaku,
Tolong perhatikan batinku yang tak tahu malu.

(1)

ཆོས་མེད་ཟོག་པོ་ཆོས་ཚུལ་མཁན། །
ཁྲེལ་མེད་ལོག་རྟོག་བསམ་པ་ལ། །
གཉེན་པོའི་སེམས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས། །
ཡུན་དུ་ཕན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཨང་། །

Bagi para praktisi palsu yang kekurangan Dharma
Dan memiliki niat salah, tidak tahu malu,
Saya memberikan nasehat sebagai penyembuh.
Ini akan membantu Anda untuk jangka waktu yang panjang, jadi dengarkanlah!

(2)

མཚང་ནས་བྲུས་ཤིང་མ་བཏབ་ན།།
གླེན་པ་ཁྱོད་ལ་གོ་བ་མེད།།
བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན།།
དམན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངོ་ཨང་།།

Jikalau saya tidak menunjukkan kesalahan kesalahan Anda
Anda tidak akan mengerti, Anda yang tolol.
Jika Anda tidak mendengarkan nasihat yang penuh kasih,
Anda akan menjadi semakin buruk dan buruk.

(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།།
སྔོན་ཚེ་ལས་ངན་སྤྱད་པས་ལན།།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྡུག་བསྲན་བསྐྱེད།།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཨང་།།

Penderitaanmu saat ini semuanya muncul
Karena Anda telah melakukan kesalahan kesalahan pada kehidupan kehidupan Anda yang lampau.
Kesalahan kesalahan tersebut milik Anda, bersiap siap lah untuk menanggung kesulitan
Jangan mengambil landasan moral yang tinggi.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །
སྔ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
ཁྱོད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱུང་གྲོགས་སུ་ཁྱེར་ཅིག་ཨང་། །

Semua rasa sakit dan kesenangan saat ini
Bergantung pada karma dari masa lalu,
Jadi anda tidak memiliki pilihan apapun—
Apa pun yang terjadi, jadikan itu teman Anda.

(5)

ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཚེ་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོ་ཀུན། །
ཁྱོད་ཀྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཞིག་ཨང་། །

Kesenangan hidup ini cepat berlalu.
Jika Anda menginginkan kebahagiaan abadi,
Anda harus rela menerima
Semua penderitaan kecil dalam hidup ini.

(6)

ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོས་ཀྱང་།།
སྔར་བྱས་སྡུག་བསྔལ་ཟད་བྱས་ནས།།
ཕྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས།།
སྡུག་བསྔལ་དགའ་བ་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།།

Bahkan rasa sakit yang terkecil sekalipun saat ini
Bisa menghabiskan Penderitaan karena perbuatan masa lalu
Dan menjadi kesenangan di masa depan,
Jadi kembangkanlah sukacita untuk penderitaan.

(7)

རྐྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།།
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐུལ་མ་ཡིན།།
སྡུག་བསྔལ་སྡིག་པའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན།།
མི་དགའ་བྱུར་དུ་མ་བལྟ་ཨང་།།

Kesulitan adalah seorang sahabat spiritual.
Rintangan menginspirasi pelatihan spiritual.
Penderitaan adalah sapu perbuatan salah.
Jangan kesal atau memandang mereka sebagai kemalangan.

(8)

སྙན་གྲགས་བདུད་ཀྱི་ཕྱེ་གཏོར་ཡིན།།
བསྙེན་བཀུར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན།།
བསོད་ནམས་དགེ་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན།།
དུག་ལ་སྨན་དུ་མ་བལྟ་ཤང་།།

Kemansyuran adalah sanjungan dari mara.
Rasa hormat adalah tali belenggu.
Keberuntungan adalah hambatan bagi praktik spiritual.
Jangan memandang racun sebagai obat.

(9)

ཕྲོ་སྣའི་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་ན།།
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་དུས་མེད།།
སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ།།
རྐྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཤང་།།

Jika Anda tidak memotong gagasan gagasan yang Anda proyeksikan,
Apa pun yang Anda lakukan, Anda tidak akan pernah bahagia.
Bagi mereka yang melihat tembus proyeksi mereka sendiri,
Ketidak beruntungan muncul sebagai seorang teman.

(10)

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཁྲེལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྱ་སྨོད་སྒྱུ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་དུ་ཚུགས་ཤིག་ཨང་། །

Jika Anda tidak malu dengan batin Anda sendiri,
Teguran orang lain adalah ilusi.
Jangan dengarkan kata-kata orang lain.
Alih-alih, jadikan batin Anda sendiri sang hakim.

(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་ཡིས། །
ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྒྲུབ་པར། །
འཇིག་རྟེན་བློ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

Jangan bangun diri Anda dalam kehidupan ini
Menggunakan dharma untuk menipu dengan bertindak
Menentang dharma seolah olah itu dharma.
Singkirkan hal-hal duniawi dari benak Anda.

(12)

ཚེ་འདིའི་སྙན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་།།
ཕྱི་མར་ཕན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས།།
གར་སླགས་གར་ཁྱེར་མ་བྱེད་པར།།
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་གྱིས་ཤིག་ཨང་།།

Dari keduanya, ketenaran dan karunia dalam kehidupan ini
Dan dharma yang membantu pada berikutnya,
Janganlah hanya melakukan apapun yang muncul
Atau apapun yang menghanyutkanmu.
Secara pasti, praktikkanlah dharma untuk yang berikutnya.

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དཀོན་པ་མེད།།
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྡུག་པ་མེད།།
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར།།
ངན་པའི་དམན་ཆ་ཟུངས་ཤིག་ཨང་།།

Tidak ada yang lebih langka dari rombongan dengan keyakinan dan rasa hormat.
Tidak ada yang lebih buruk daripada bajingan bagi seorang pemimpin.
Jangan bertindak seperti tokoh besar, dikagumi oleh semua orang;
Genggamlah aspek kerendahan hati yang sederhana.

(14)

ཁྱོད་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དམན།།
རང་གི་སྐྱོན་ལ་མ་ཁྲེལ་བར།།
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ།།
ཕྲག་དོག་འགྲན་སེམས་འཁྲུལ་ལོ་ཨང་།།

Anda adalah yang paling rendah di dunia.
Menjadi iri dan kompetitif
Pada orang orang lain dengan pahala kebajikan sementara tidak malu
Pada kesalahanmu sendiri adalah satu kekeliruan.

(15)

སྣང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ།།
ཞེན་པ་གཉིང་ནས་མ་ལོག་པའི།།
བརྫུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཆོས་ཀྱིས།།
མི་ནག་བསླུ་རྫོ་མ་བྱེད་ཨང་།།

Tanpa membalikkan dari dalam
Keinginan untuk tampilan tampilan 'objek sensorik'
Jangan bertindak untuk menipu orang awam
Dengan memalsukan keinginan menjadi yang dimuliakan.

(16)

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་སྔགས་ཀྱི། །
ངེས་ཤེས་བློ་ལ་མ་ཤར་བར། །
ཐ་སྙད་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཆེ་ཨང་། །

Kecuali Anda memiliki keyakinan dalam batin Anda
Akan sutra dan tantra yang diajarkan Sang Buddha,
Jangan sombong dan menipu diri sendiri.
Dengan berpegang teguh pada jargon dan kata-kata.

(17)

ཐོག་མེད་དུས་ནས་གོམས་པ་ཡི། །
ལོག་རྟོག་ཅིག་ཅར་མི་སྤོང་གིས། །
ཧ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྔ་བར། །
བློ་སྐྱེད་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཨང་། །

Tertanam dari masa tak berawal,
Kesalahpengertian tidak dibuang sekaligus,
Jadi jangan berharap yang terbaik terlalu cepat
Kembangkanlah batin Anda secara bertahap.

(18)

འགྲན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།།
ཡོ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།།
མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སྨྲ་བ་གསུམ།།
ཆོས་སུ་འགྲོ་འམ་སོམས་ཤིག་ཨང་།།

Melakukan pembelajaran secara kompetitif,
Menjadi seorang guru untuk ketenaran, dan berbicara
Dengan keangkuhan ingin menjadi terpelajar:
Pikirkan - dapatkah ketiga hal ini menjadi dharma?

(19)

རང་གི་བློ་ལ་མ་ཤར་བར།།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།།
སྨར་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་ཁྲེལ་གྱིས།།
རྙེད་ཕྱིར་དམ་ཆོས་མ་འཚོང་ཨང་།།

Tidak ada manfaatnya mengajar orang lain
Apa yang belum muncul dalam batin Anda sendiri.
Anda harus merasa malu pada diri sendiri,
Jadi, janganlah menjual dharma sejati untuk mendapatkan keuntungan.

(20)

སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི།།
ཆོས་བརྒྱད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས།།
གཞན་ལ་སྐྱོ་ཚུལ་འཆོས་པ་ཡི།།
ཨ་ཅང་སྡུག་སྐད་མ་ཆེ་ཨང་།།

Tidak merasa benar-benar capek dengan dunia ini,
Anda menyimpan delapan kepentingan di hati Anda
Dan berpura-pura telah melepaskan semuanya di hadapan orang lain—
Jangan mengeluh terlalu banyak.

(21)

ཁ་དད་ཆེ་ལ་གཏིང་དད་ཆུང་།།
བྱ་འོ་སྙམ་ལ་བྱ་ཀློ་རྒས།།
འཇུག་པ་སྔ་ལ་སྨིན་པ་བུལ།།
རང་ལ་ཁྲེལ་བར་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།།

Mulutmu memiliki keyakinan yang besar; di dalam, Anda punya sedikit.
Sementara berpikir Anda akan melakukan sesuatu, Anda sudah tua.
Anda cepat memulai tetapi lambat untuk dewasa.
Bermeditasilah untuk merasa jijik pada diri sendiri.

(22)

མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཚ་བ་ལྟར། །
སེམས་ཅན་སྐྱོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན། །
གཞན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་པར། །
རང་སྐྱོན་རྟོག་ལ་སྤྱོངས་ཤིག་ཨང་། །

Sama seperti sifat dasar api yang panas,
Sifat dasar makhluk adalah membuat kesalahan.
Alih-alih memikirkan kekurangan kekurangan orang lain,
Pikirkan milik Anda sendiri dan tinggalkan.

(23)

ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་བླ་མ་ཡི། །
ཕྱི་རོལ་སྤྱོད་ལམ་མི་མཛེས་ཀྱང་། །
ནང་གི་ཐུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས། །
བླ་མའི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་ཨང་། །

Perilaku seorang guru mahayana
Mungkin tidak terlihat bagus di luar,
Tapi Anda tidak tahu pikiran terdalam mereka,
Jadi jangan memikirkan kesalahan kesalahan sang guru.

(24)

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཅི་མནོ་བ།།
རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ།།
རང་གི་ཡི་དམ་ལྷ་ཁྲིལ་བའི།།
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཤང་།།

Setiap pemikiran dalam benak Anda adalah jelas
Dan tidak terhalang pada kebijaksanaan para Buddha.
Jangan biarkan pikiran buruk yang akan mengganggu
Yidam deity yang bangkit dalam batin Anda.

(25)

ཡོང་བའི་དྲུང་ན་མིག་ཅན་ལྟར།།
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག །
རྟག་ཏུ་སྒྲིབ་མེད་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།།
སྤྱོད་ངན་ཕག་ཏུ་མ་བྱེད་ཤང་།།

Bagaikan orang yang melihat di antara orang buta,
Para Buddha dan Bodhisattva
Selalu melihat dengan penglihatan yang tidak terhalangi.
Jangan bersikap buruk saat sendirian.

(26)

སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྐྱོན་མཐོང་ནས་ནི་སྨོད་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་པུར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

Makhluk biasa sulit untuk disenangkan.
Dari keakraban, bukan kualitas Anda,
Mereka akan melihat kesalahan Anda dan mengkritik mu.
Berlatihlah dalam kesendirian.

(27)

ཚེ་འདིའི་ཕ་མ་བུ་ཚ་དང་། །
ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀུན། །
མགྲོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར། །
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Semua orang tua, anak-anak, keponakan perempuan dan pria,
Sepupu, dan saudara dalam hidup ini
Seperti wisatawan yang datang dan meninggalkan suatu rumah penginapan.
Dalam batin Anda sendiri, jangan merasa bertalian.

(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགྲོ་ཙ་ན།།
དབུལ་ཡང་ལྷག་མ་ལུས་པ་ལ།།
སྡིག་བསྡོས་ལོངས་སྤྱོད་མ་གསོག་པར།།
བློ་ཕུགས་སླང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་།།

Ketika Anda pergi dengan tangan kosong dan telanjang,
Meskipun miskin, Anda akan masih meninggalkan harta di belakang.
Jangan mengumpulkan harta dengan berbuat salah.
Dari lubuk hati terdalam, berkomitmen untuk mengemis.

(29)

བདག་གིས་བརྩིགས་པའི་མཁར་སྐྱེའུ།།
གཏན་དུ་སྡོད་དབང་མི་བདོག་གིས།།
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར།།
རི་ཁྲོད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་།།

Anda tidak memiliki kekuatan untuk tinggal selamanya
Di rumah-rumah tinggi yang Anda bangun,
Jadi jangan lakukan pekerjaan konstruksi yang tidak berguna.
Pertahankan retret retret gunung.

(30)

བཟའ་མེད་ཁྱིམ་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བུ་ཚ་བྱུང་ནས་ནི། །
ཁྲེལ་མེད་སྤྲང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གྲོས་ཉེས་ཆུང་མ་མ་ལེན་ཨང་། །

Ketika orang yang belum menikah, menikah,
Anak-anak yang tidak mereka butuhkan dilahirkan;
Mereka akan harus menjadi pengemis yang tak tahu malu.
Jangan mendengarkan nasihat buruk untuk mengambil pasangan.

(31)

ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ། །
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་དགོས་པ་མེད། །
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འདྲེས་པ་ཡི། །
ཕྱག་རྒྱ་ངན་འགྲོར་འཁྲིད་དོ་ཨང་། །

Makhluk agung yang bebas dari nafsu keinginan
Tidak membutuhkan karmamudra.
Ketika batin berbaur dengan nafsu keinginan,
Mudra akan membawa Anda ke alam yang lebih rendah.

(32)

ཆོས་མིན་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ།།
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བལྟ་བར།།
དམན་པ་སྙིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒོམས།།
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྙེགས་ཞིག་ཨང་།།

Jangan lihat contoh contoh buruk para bawahan /orang yang lebih rendah,
Penyebab perilaku nondharmik.
Alih-alih, pandanglah mereka sebagai orang yang layak dibelaskasihi,
Dan ikutilah jejak para mahasiddha.

(33)

སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་ཀྱིས་སྤོངས།།
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།།
འཇིག་རྟེན་བློ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི།།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཨང་།།

Dengan terampil tinggalkan teman-teman yang negatif.
Ikuti sahabat sahabat spiritual yang mulia
Dengan kualitas pembelajaran dan terhormat
Yang telah melepaskan dunia.

(34)

བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར། །
བྱིན་རླབས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་། །
ལྷ་དང་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ལ། །
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Sebagaimana halnya sebuah permata pengabul harapan,
Berkah datang dari rasa hormat dalam batin Anda.
Miliki bakti yang kuat untuk para istadewata
Para Guru, dan sang tiga permata.

(35)

བདག་ལ་མ་ནོར་ལམ་སྟོན་པའི། །
ས་མཁན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས། །
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ། །
སྒྲུབ་པ་སྙིང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Para pembimbing, sahabat sahabat spiritual,
Menunjukkanmu jalan yang tidak salah.
Buatlah instruksi yang telah mereka ajarkan
Ke dalam inti dari latihan Anda.

(36)

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་སྡེ་སྣོད་ལ།།
བློ་གྲོས་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས།།
མི་ཤེས་ཐེ་ཚོམ་དང་བྲལ་བ།།
གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབས་ཤིག་ཨང་།།

Dengan belajar dengan baik dengan kecerdasan
Keranjang keranjang ajaran Sang Buddha,
Bebaskan diri Anda dari ketidaktahuan dan keraguan.
Belajarlah saat Anda masih muda.

(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་ཟིན་ན།།
སྣོད་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར།།
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས།།
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྐྱོངས་ཤིག་ཨང་།།

Jika Anda tidak dirawat oleh seorang sahabat agung,
Sama seperti sebuah pot yang jelek bocor dari alasnya,
Batin Anda yang tercemar adalah pelupa, jadi jagalah
Dengan merenungkan apa yang telah Anda dengarkan.

(38)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱུ། །
ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པ་རིན་པོ་ཆེ། །
རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཐུབ་ཚོད་ཀྱིས། །
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྲུངས་ཤིག་ཨང་། །

Dengan semua kekuatan dalam dirimu,
Pertahankan tetap bersih tanpa noda
Pelatihan berharga dalam disiplin / sila
Sebab dari memperoleh tubuh manusia yang berharga.

(39)

ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གནོད། །
མཁས་བཙུན་རྣམས་ཀྱིས་སྨད་པའི་གནས། །
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ། །
ཆང་དང་བུད་མེད་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

Mereka mengaduk sang batin dan membahayakan sang tubuh.
Mereka dikutuk oleh yang terpelajar dan terhormat.
Mereka adalah asal dari semua kesalahan
Tinggalkan minum alkohol dan berhubungan seks.

(40)

སྐྱེ་བ་དམན་པའི་བུད་མེད་ཀྱི། །
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན། །
སྙིང་རྗེར་བརྫུས་པའི་ཆགས་སེམས་ཀྱིས། །
ཆོས་ཀྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་། །

Ketika Anda merasa terlalu membantu
Pada para wanita di antara murid-muridmu,
Keinginan menyamar sebagai welas asih
Bisa menciptakan halangan halangan bagi dharma.

(41)

བདག་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེད་བྱེད་པའི། །
ཉོན་མོངས་དགྲ་བོ་འཇོམས་པ་ལ། །
འཇིགས་དང་ཞུམ་པ་མ་བྱེད་པར། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅིག་ཨང་། །

Untuk menaklukkan musuh kilesha kilesha,
Yang menciptakan penderitaan untukmu,
Jangan takut atau berkecil hati.
Bangkitkan kebanggaan akan kepercayaan diri.

(42)

ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྲེག་ལྟར།།
ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས།།
ཆོས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ།།
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱེད་ཨང་།།

Sebagaimana pendarahan dan pembakaran
Adalah penyembuh untuk penyakit dalam,
Pertapaan dharma yang keras adalah sarana
Untuk menyembuhkan penderitaan alam alam rendah.
Jangan terlalu lemah dan takut.

(43)

ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་འདྲ་ཡང་།།
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་ནུས་ན།།
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ།།
བཟོད་དུ་རེ་བ་འཁྲུལ་ལོ་ཨང་།།

Jika Anda tidak dapat bertahan
Penderitaan saat ini seperti ini,
Harapan Anda untuk menanggung penderitaan
Dari tiga alam yang lebih rendah adalah tipuan.

(44)

བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།།
མི་ལུས་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན།།
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།།
ལྟ་བ་མཐོ་བ་འཁྲུལ་ལོ་ཨང་།།

Jika Anda tidak akan memperoleh tubuh manusia yang berharga
Dengan berperilaku seperti yang Anda lakukan,
Pandangan tinggi tentang harapan untuk mencapai
Kebuddhaan adalah salah.

(45)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།།
རྙེད་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།།
ཐོབ་པ་ཡལ་བར་མི་གཏོང་བར།།
གཏན་གྱི་སོ་ནམ་གྱིས་ཞིག་ཨང་།།

Anda telah mendapatkan apa yang sulit untuk didapat,
Tubuh manusia yang berharga dengan kebebasan dan sumber daya.
Jangan biarkan apa yang Anda miliki hilang
Tumbuhkan tanaman abadi.

(46)

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།།
རྗེས་སུ་དགའ་བ་བསྒོམ་བྱ་ཞིང་།།
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།།
ལུས་ངག་གཡོ་བ་སྡོམས་ཤིག་ཨང་།།

Bermeditasilah pada sukacita dalam kebajikan
Yang orang lain lakukan. Jika Anda memiliki dorongan
Untuk melakukan apa yang seharusnya tidak Anda lakukan, tahan
Gerakan dari tubuh dan ucapan Anda.

(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།།
ཐུན་མོང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།།
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བཟླས་སྒོམ་ལ།།
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབུངས་ཤིག་ཨང་།།

Sumber siddhi tertinggi dan siddhi umum,
Ia melenyapkan hambatan Anda sendiri dan orang lain.
Berusahalah tanpa keraguan
Dalam praktek yidam /istadewata.

(48)

སེམས་ཀྱི་གླང་པོ་སྨྱོས་པ་འདི།།
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན།།
ཉོན་མོངས་རླུང་འཚུབ་ལྡང་འགྱུར་གྱིས།།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བཟུང་ཞིག་ཨང་།།

Sebegitu gajah mabuk sang batin
Telah diseret menjauh dari objek objek yang salah,
Badai penderitaan akan melayang,
Jadi peganglah ia dengan tali perhatian penuh.

(49)

ཐོས་པ་ཚིག་གི་ཞོལ་ཁང་གིས།།
ཉོན་མོངས་དམག་དཔུང་ཐུབ་དཀའ་བས།།
བསམ་སྒོམ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས།།
ངེས་ཤེས་མཁར་སྐྱེ་བརྩིགས་ཤིག་ཨང་།།

Adalah sulit bagi rumah berdinding rendah dari kata kata dan pendengaran
Untuk menahan tentara kekotoran batin.
Untuk membangun menara kepastian,
Berusaha keraslah dalam kontemplasi dan meditasi.

(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །
སྡུག་བསྔལ་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ། །
གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྙེད་དཀའ་བས། །
རྙེད་ཚེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་། །

Bebaskan dirimu dengan Perahu (tubuh) manusia
Dari penderitaan sungai besar penderitaan
Perahu demikian ini adalah sangat sulit untuk diperoleh.
Sekarang Anda telah memperolehnya, jangan bermalasan.

(51)

བསྩིགས་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལུས། །
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་བོར་ནས་ནི། །
གཅིག་པུར་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཀྱིས། །
འགྲུལ་མི་བློ་སྣ་མ་མང་ཨང་། །

Apa yang dibangun akan runtuh, apa yang dikumpulkan akan ditinggalkan
Anda akan meninggalkan kerabat dekat Anda
Dan pergi sendirian, tetapi siapa yang tahu ke mana
Seorang pengembara seharusnya tidak berencana terlalu banyak.

(52)

མི་འཆི་སྡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་མེད།།
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་མྱུར་དུ་འཆི།།
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་གྱིས།།
ཡོང་མེད་རྒྱུན་དུ་བསྙེན་ཅིག་ཨང་།།

Tidak ada tempat yang dapat Anda tempati tanpa kematian.
Kematian itu pasti dan akan segera datang.
Tidak ada sesuatu apapun yang bisa membantu Anda saat Anda meninggal.
Selalu pertahankan satu perasaan keterdesakan.

(53)

གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་།།
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གཉིས།།
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད།།
མནོ་བསམ་ཟུང་འབྲེལ་ཐོངས་ཞིག་ཨང་།།

Saat ini Anda memiliki satu pilihan antara
Kenikmatan jangka panjang dari alam alam lebih tinggi
Dan penderitaan dari alam alam lebih rendah.
Renungkanlah hal ini dengan sungguh sungguh.

(54)

གཡོ་སྒྱུ་ཟོལ་ཟོག་ཁྲམ་དང་རྫུན། །
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས། །
ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ། །
ལས་ངན་སྡིག་པ་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

Tindakan tindakan buruk seperti penipuan, tipu muslihat,
Kecurangan, berbohong, dan mengambil apa yang tidak diberikan
Menghasilkan penderitaan penderitaan alam alam lebih rendah
Tinggalkan tindakan tindakan buruk dan perbuatan perbuatan salah.

(55)

ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ། །
སྦྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབུངས་ཤིག་ཨང་། །

Kesenangan dari kehidupan ini cepat berlalu.
Jika Anda menginginkan kebahagian abadi,
Ketika Anda mampu untuk mencapai sesuatu,
Berjuanglah pada kebajikan kebajikan seperti kedermawanan.

ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མའི་བསླུ་ཁྲིད་ཡིན།།
བློ་ལྟོས་བྱས་ན་མི་བསླུ་བ།།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས།།
རྟག་ཏུ་སྐྱབས་སུ་སོང་ཞིག་ཨང་།།

Segala sesuatu adalah penipuan ilusi.
Disamping Sang Tri Ratna, tidak ada sesuatu
Yang, bilamana anda mempercayainya, tidak akan menipu Anda,
Oleh karenanya selalu pergi untuk berlindung.

(57)

འཁོར་བ་པ་ལ་བདེ་བ་མེད།།
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི།།
སྡུག་བསྔལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས།།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།།

Mereka mereka yang ada di samsara tidak memiliki kebahagiaan.
Ke tiga dan ke delapan jenis penderitaan.
Bagaikan kanker, menyiksa orang.
Bermeditasilah pada kekurangan kekurangan samsara.

(58)

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ། །
ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག །
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི། །
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྐོམས་ཞིག་ཨང་། །

Ketamakan adalah sumber dari penderitaan.
Singkirkan melalui jalur ketiadaan diri.
Asal, karma dan kekotoran batin.
Tumbuhkan kualitas kualitas dari kedamaian dan kebahagiaan.

(59)

ཁྲོ་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར། །
མཛའ་བཤེས་གྲོགས་རྣམས་སྐྱོ་བར་འགྱུར། །
ཚིག་རྩུབ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར། །
རྒྱུད་ངན་ཞི་སྣང་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

Dari kemarahan, Anda membuang tujuan ujuan Anda sendiri
Dan membuat sedih teman dan saudara.
Jangan melempar panah racun, kata-kata kasar;
Tinggalkan sifat buruk Anda.

(60)

བདེ་འདོད་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་ཉམས་ལ་དཔག་ནས་སུ། །
བདག་གཞན་སྙོམས་པར་སྒོམས་ཤིག་ཨང་། །

Anda dan makhluk hidup lain adalah sama
Dalam menginginkan kesenangan dan tidak menginginkan rasa sakit.
Ekstrapolasi dari pengalaman Anda sendiri;
Meditasikanlah bahwa Anda dan orang lain adalah sama.

(61)

སྔོན་ཚེ་ཕ་མར་གྱུར་པ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གནོད་སེམས་འཚེ་བ་ཀུན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམས་ཤིག་ཨང་། །

Untuk makhluk-makhluk yang baik dari tiga alam,
Yang telah menjadi orang tua Anda di kehidupan lampau,
Tinggalkan semua kejahatan dan permusuhan
Dan tumbuhkan cinta kasih dan welas asih.

(62)

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་བྱས་ན། །
བུ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན། །
ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས། །
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཨང་། །

Ketika Anda menyebabkan bahaya bagi makhluk hidup,
Para pemenang yang berwelas asih merasakan
Seperti orang tua yang anak satu-satunya terbunuh.
Sama sekali tidak mungkin ini dapat menyenangkan mereka.

(63)

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་ལས་བྱུང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱུང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་ལྟོས་ཤིག་ཨང་། །

Semua penderitaan dari samsara
Muncul dari sebab, karma, dan kilesa.
Mereka muncul dari pemahaman atas sebuah diri,
Oleh karenanya, lihatlah pada ketiadaan ego.

(64)

གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ།།
བློ་ཡི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར།།
ཞེ་འདོད་ཀུན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་།།

Bebas dari yang memahami dan yang dipahami,
Batinmu sendiri tidak pernah muncul.
Ia melampaui lingkup kecerdasan,
Jadi, Anda harus bebas dari semua nafsu keinginan.

(65)

ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།།
རྟོག་པའི་རླུང་ལ་མ་བསྐུར་བར།།
དྲན་པའི་ཐག་པས་ཟུངས་ཤིག་ཨང་།།

Realisasi seorang pemula adalah jernih,
Tetapi ia tidak memiliki stabilitas.
Jangan menghilangkannya pada angin pemikiran;
Genggamlah ia dengan tali perhatian penuh.

(66)

གནས་ལུགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས། །
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་གྲོལ་བ་ལ། །
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས། །
འཛིན་རྟོག་གྲོལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Sama sekali tidak ada sifat yang dapat dibangun,
Jadi ia secara inheren bebas dari empat ekstrem.
Di dalam itu, tidak ada batin yang bisa dipahami,
Jadi bebaslah dari segala pemikiran dari seorang yang memahami.

(67)

ཆོས་ཀུན་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་འདྲ། །
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད། །
མེད་བཞིན་སྣང་བའི་དངོས་པོ་ལ། །
མངོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཨང་། །

Fenomena bagaikan mimpi dan ilusi.
Tidak ada hal yang sesungguhnya sama sekali.
Jangan terlalu banyak fiksasi
Untuk hal-hal yang muncul meskipun tidak ada.

(68)

གནས་ལུགས་དོན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །
རྨི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་ལྟར། །
འཁྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སླུ་ཡི། །
སྡིག་སྤོང་དགེ་ལ་འབུངས་ཞིག་ཨང་། །

Seperti sebab dan akibat dalam mimpi,
Meskipun tidak dibangun dalam sifat sesungguhnya,
Karma dan hasil dari yang bingung tidak pernah gagal
Berhentilah berbuat salah dan berjuanglah dalam kebajikan.

(69)

སྔར་བྱས་སྡིག་ལ་འགྱོད་པ་སྒོམས། །
ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ། །
རྟག་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབུངས་ཞིག་ཨང་། །

Tumbuhkan rasa penyesalan atas kesalahan masa lalu Anda,
Dan mulai sekarang, menjauhlah dari mereka,
Bahkan jika itu harus mengorbankan nyawa Anda.
Selalu berusaha keras pada penawarnya,
Kebajikan dari perlindungan dan bodhicita.

(70)

དགེ་བའི་དངོས་པོ་ཆུང་ངུ་ཡང་།།
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འགྱུར།།
དུས་གསུམ་བསྔོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ།།
སེམས་བསྐྱེད་སྔོན་དུ་ཐོངས་ཤིག་ཨང་།།

Bahkan kebajikan yang sepele
Akan menjadi hasil yang tidak ada habisnya.
Awali semua dedikasi dari tiga masa
Dengan tekad bodhichitta.

(71)

འདིར་བསྟན་གྲོས་དང་བློ་མཐུན་ན།།
ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་བྲལ་ཏེ།།
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི།།
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཨང་།།

Jika batin Anda masuk ke dalam keharmonisan
Dengan saran ini, Anda akan terbebaskan
Dari semua penderitaan di alam rendah,
Dan dalam jangka pendek, Anda akan mendapatkan kesenangan
Dari alam dewa dan manusia yang lebih tinggi.

མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་། །
སྐུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏེ། །
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི། །
བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་པོ་ཨང་། །

Pada akhirnya Anda akan memurnikan dua halangan
Dan memiliki tiga tubuh dan empat kebijaksanaan.
Anda akan mencapai pencerahan yang tak tertandingi
Yang berdiam di bukan samsara maupun nirwana.

ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་རྩའི་དགོན་པར་བརྩམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་རྫོགས་སོ། །

Ini merampungkan *Tujuh Puluh Dua Nasihat*, yang ditulis oleh Kharak Gomchung dari Tsang di Vihara Kharak Tsa.

Kagyu Monlam
Kagyupa International Monlam Trust
Sujata Bypass Bodhgaya, 823231
Gaya, Bihar, India

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. For any other usage or distribution, contact executive@kagyumonlam.org for permission.

Penerjemah: Tukiman Trinley Norbu

Ebook Edisi: 01. 2020.

KAGYUMONLAM.ORG
DHARMAEBOOKS.ORG
Dharma Ebooks is a project of Dharma Treasure, which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje.

Contents

1. 70 exhortations

Landmarks

1. Cover