

Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva  
 Inggris: A Guide to the Bodhisattva's Way of Live  
 Sanskerta: Bodhisattvacharyavatara  
 Tibet: Byang-chub sems-pa'i spyod-pa-la 'jug-pa

Bab VIII – Dhyana Paramita

Penghormatan kepada para Buddha dan Bodhisattva

(1)

Setelah mengembangkan *virya paramita* dengan cara ini,  
 Saya harus membuat *citta* dalam keadaan konsentrasi;  
 Bagi orang yang pikirannya mengembara  
 Ia berada di antara taring-taring *klesha*.

(2)

Tetapi, melalui keheningan tubuh dan *citta*  
 Gangguan tidak akan terjadi;  
 Oleh karena itu, saya tidak akan menggantungkan diri pada kehidupan duniawi,  
 Dan sepenuhnya menyingkirkan *klesha*.

(3)

Ketergantungan diri pada kehidupan duniawi belum ditinggalkan karena keterikatan  
 (pada orang-orang),  
 Dan karena mencengkeram kepemilikan materi dan sebagainya;  
 Oleh karena itu saya harus sepenuhnya meninggalkan hal-hal ini.  
 Karena ini adalah cara yang ditempuh para bijaksana.

(4)

Setelah memahami bahwa *klesha-klesha* hanya bisa diatasi sepenuhnya  
 Dengan memadukan *vipashyana* dan *shamatha*,  
 Pertama-tama, saya harus mengembangkan *shamatha*.  
 Yang dicapai melalui kebahagiaan murni oleh mereka yang tidak terikat pada kehidupan  
 duniawi.

(5)

Karena obsesi yang dimiliki makhluk samsara  
 Terhadap makhluk-makhluk samsara lainnya,  
 Mereka tidak akan bertemu lagi orang-orang yang mereka cintai  
 Selama ribuan kehidupan.

(6)

Jika tidak melihat mereka, saya tidak bahagia  
 Dan pikiran saya tidak tenang;  
 Bahkan bila saya melihat mereka, tidak ada kepuasan  
 Dan, seperti sebelumnya, saya tersiksa oleh cengkeraman.

(7)

Karena terikat pada makhluk-makhluk hidup,  
 Saya sepenuhnya tidak dapat melihat realita sempurna,  
 Kekecewaan saya terhadap samsara pun hilang  
 Dan, pada akhirnya, saya tersiksa oleh penderitaan.

(8)

Dengan hanya memikirkan mereka,  
 Kehidupan ini akan berlalu tanpa makna apapun.  
 (Lagi pula), teman-teman dan sanak keluarga yang sifatnya selalu berubah-ubah  
 Bahkan akan menghancurkan Dharma (yang membimbing pada pembebasan)  
 permanen.

(9)

Jika saya bersikap seperti mereka yang kekanak-kanakan,  
 Saya pasti akan menuju alam-alam rendah,  
 Dan jika saya dibimbing oleh mereka yang tidak sebanding (dengan para *Arya*),  
 Apa gunanya mempercayakan diri pada mereka yang kekanak-kanakan?

(10)

Satu saat mereka adalah teman,  
 Dan di saat berikutnya mereka menjadi musuh.  
 Karena mereka menjadi marah bahkan dalam suasana gembira,  
 Sungguh sulit menyenangkan orang-orang biasa.

(11)

Mereka marah ketika sesuatu yang bermanfaat diucapkan,  
 Dan mereka juga menjauhkan saya dari sesuatu yang bermanfaat.  
 Jika saya tidak mendengarkan apa yang mereka katakan,  
 Mereka menjadi marah dan karena itu terlahir di alam-alam rendah.

(12)

Mereka iri kepada yang lebih unggul, bersaing dengan yang setara,  
 Congkak terhadap yang lebih rendah, sombong ketika dipuji,  
 Dan jika sesuatu yang tidak menyenangkan diucapkan, mereka menjadi marah.  
 Tidak ada manfaat yang diperoleh dari mereka yang kekanak-kanakan

(13)

Bergaul dengan mereka yang kekanak-kanakan,  
 Pasti akan menimbulkan ketidakbajikan,  
 Seperti memuji diri sendiri, merendahkan makhluk lain  
 Dan membicarakan kesenangan-kesenangan samsara.

(14)

Mendedikasikan diri pada mereka dengan cara ini  
 Hanya akan membawa kemalangan,  
 Karena mereka tidak memberi manfaat untuk saya,  
 Dan saya juga tidak membawa manfaat bagi mereka.

(15)

Saya harus menjauhkan diri dari mereka yang kekanak-kanakan.  
Namun ketika bertemu mereka, saya harus menyenangkan mereka dengan bergembira.

Saya harus bersikap baik, tidak meninggalkan sopan-santun,  
Namun tidak menjadi terlalu akrab.

(16)

Dengan cara yang sama seperti seekor lebah mengambil madu dari sekuntum bunga,  
Saya harus mengambil sekedar (apa yang perlu) untuk menjalankan Dharma,  
Namun tetap menjaga jarak,  
Seolah-olah tidak pernah bertemu mereka sebelumnya.

(17)

"Saya mempunyai banyak kekayaan materi dan kehormatan,  
Dan banyak orang menyukai saya."  
Menjaga sikap menganggap diri penting seperti ini  
Hanya akan mengalami sesuatu yang menakutkan setelah kematian.

(18)

Demikianlah, engkau yang pikirannya sepenuhnya bingung,  
Dengan mengumpulkan apapun  
Objek-objek keterikatan,  
Engkau akan mengalami kesengsaraan seribu kali lipat.

(19)

Karena itu, orang bijaksana tidak terikat,  
(Karena) ketakutan timbul dari keterikatan  
Dengan *citta* kokoh ia memahami dengan baik  
Bahwa sifat keberadaan objek-objek ini harus ditinggalkan!

(20)

Walaupun saya mungkin memiliki banyak kekayaan materi,  
Terkenal dan dipuji-puji  
Popularitas dan ketenaran apapun yang saya kumpulkan  
Tidak memiliki daya untuk menemani saya (setelah kematian).

(21)

Bagaimana saya bisa senang dipuji  
Jika ada orang yang menghina saya?  
Bagaimana saya bisa tidak senang dihina  
Jika masih ada orang yang memuji saya?

(22)

Bahkan jika Jina tidak dapat menyenangkan  
Berbagai keinginan dari berbagai makhluk,  
Apalagi orang yang masih memiliki pikiran-pikiran jahat seperti saya?  
Karena itu, saya harus melepaskan keinginan untuk (bergaul dengan) orang duniawi.

(23)

Mereka menghina orang yang tidak memiliki kekayaan materi  
Dan mengatakan hal yang buruk tentang mereka yang kaya;  
Mereka sangat sukar bersahabat,  
Bagaimana mungkin mereka mendapatkan kesenangan (dari saya)?

(24)

Telah dikatakan para Tathagata  
Bahwa ia seharusnya tidak berteman dengan mereka yang kekanak-kanakan  
Karena anak-anak ini tidak pernah bahagia,  
Kecuali mendapatkan apa yang mereka inginkan.

(25)

Kapan saya datang untuk berdiam di hutan  
Di antara rusa-rusa, burung-burung dan pepohonan,  
Yang tidak mengatakan hal-hal yang tidak menyenangkan,  
Dan sangat menyenangkan untuk berteman?

(26)

Ketika berdiam di gua-gua,  
Dalam caitya yang sunyi dan di kaki pepohonan,  
Tanpa penyesalan –  
Mengembangkan ketidakterikatan.

(27)

Kapan saya datang untuk berdiam  
Di tempat-tempat yang tidak digenggam sebagai "milik saya,"  
Yang hakikatnya luas dan terbuka  
Dan di mana saya bisa melakukan apapun yang saya inginkan, tanpa keterikatan?

(28)

Kapan saya akan menjalani hidup tanpa ketakutan,  
Hanya memiliki sebuah patta dan sedikit benda,  
Mengenakan pakaian yang tidak diinginkan siapapun,  
Dan bahkan tidak perlu menyembunyikan tubuh ini?

(29)

Setelah pergi ke kuburan-kuburan,  
Kapan saya akan memahami  
Bahwa tubuh saya ini dan tulang-belulang makhluk lain  
Sama-sama mengalami pembusukan?

(30)

Kemudian, karena baunya,  
Bahkan rubah-rubah pun,  
Tidak akan mendekati tubuh saya ini;  
Yang akan menjadi beginilah pada akhirnya.

(31)

Walaupun tubuh ini tampak sebagai satu wujud,  
Tulang-belulang dan daging yang terangkai  
Akan hancur dan tercerai-berai.  
Berapa banyak lagi sahabat dan makhluk lain akan mengalami hal serupa?

(32)

Saat lahir, saya terlahir sendirian,  
Dan saat mati, saya juga meninggal sendirian;  
Karena rasa sakit ini tidak dapat dibagi dengan makhluk lain,  
Apa gunanya menjalin persahabatan yang menjadi rintangan?

(33)

Dengan cara yang sama seperti para pelancong dengan cepat  
(Meninggalkan satu tempat) dan mencapai (tempat lain),  
Demikian juga, mereka yang menyusuri jalan keberadaan samsara  
(Meninggalkan) satu kelahiran dan memasuki kelahiran (berikutnya).

(34)

Hingga tiba waktunya bagi tubuh ini  
Diangkat oleh empat orang pemikul peti jenazah  
Sementara dunia (berdiri mengelilingi) berduka-cita  
Lebih baik saya meninggal di dalam hutan.

(35)

Tidak ditemani siapapun dan tidak menyusahkan siapapun,  
Tubuh saya bersemayam dalam kesunyian.  
Jika saya sudah dianggap sebagai orang yang mati,  
Ketika meninggal tidak akan ada yang berduka.

(36)

Dan karena tidak ada siapapun di sekeliling  
Yang mengganggu saya dengan ratapan mereka,  
Dengan demikian tidak ada siapapun yang mengganggu  
Perenungan saya pada Buddha.

(37)

Karena itu, saya akan tinggal sendirian,  
Bahagia dan puas dengan sedikit kebutuhan,  
Di dalam hutan-hutan yang sangat menyenangkan dan indah,  
Menaklukkan segala gangguan.

(38)

Setelah melepaskan semua keinginan lainnya,  
Yang hanya dimotivasi oleh satu tekad,  
Saya akan berjuang menambatkan *citta* dalam ketenangan (dengan *shamatha*),  
Dan menaklukkannya (dengan *vipashyana*).

(39)

Baik kehidupan ini maupun kehidupan berikutnya,  
Keinginan-keinginan menimbulkan kemalangan besar:  
Jika dalam hidup ini kita membunuh, memperbudak dan menguliti,  
Dalam kehidupan mendatang akan terlahir di neraka-neraka.

(40)

Hanya untuk (para wanita), banyak permintaan  
Pertama-tama dibuat melalui perantara,  
Semua bentuk pelanggaran dan bahkan reputasi buruk  
Tidak dihiraukan demi menyenangkan mereka.

(41)

Demi mereka, saya terlibat dalam perbuatan-perbuatan mengerikan,  
Dan bahkan menghabiskan kekayaan saya.  
Namun (tubuh-tubuh mereka),  
Yang sangat saya nikmati dalam hubungan seksual.

(42)

Tidak lain daripada tulang-belulang,  
Mereka tidak memiliki diri dan tanpa identitas.  
Daripada begitu bernafsu dan sepenuhnya terobsesi,  
Mengapa saya tidak menginginkan keadaan di mana tidak ada lagi penderitaan  
(Nirvana)?

(43)

Pertama-tama, saya berusaha mengangkat penutupnya,  
Dan ketika diangkat, ia dengan malu-malu memandang ke bawah.  
Padahal sebelumnya, apakah dilihat orang atau tidak,  
Wajahnya ditutupi dengan kain.

(44)

Namun sekarang, mengapa saya melarikan diri  
Saat menatap langsung  
Wajah yang mengganggu pikiran ini  
Yang seolah-olah diberikan kepada saya oleh burung-burung nasar?

(45)

(Dulu) saya sepenuhnya melindungi (tubuhnya)  
Ketika orang lain memandangnya.  
Mengapa, orang kikir, engkau tidak melindunginya sekarang,  
Selagi ia dilahap oleh burung-burung ini?

(46)

Karena burung-burung nasar dan makhluk-makhluk lain memakan Onggokan daging yang saya lihat ini,  
Mengapa saya mempersembahkan karangan bunga, kayu cendana dan perhiasan-perhiasan  
Kepadanya yang kini menjadi makanan bagi makhluk lain?

(47)

Jika saya takut pada tulang belulang yang saya lihat,  
Walaupun mereka tidak bergerak,  
Mengapa saya tidak takut pada mayat-mayat berjalan  
Yang mondar-mandir dengan beberapa denyutan?

(48)

Meskipun saya terikat padanya saat ia terbungkus (dengan kulit),  
Mengapa saya tidak menginginkannya saat ia tidak lagi terbungkus dengan kulit?  
Karena saya tidak membutuhkannya kemudian,  
Mengapa bersetubuh dengannya saat ia terbungkus kulit?

(49)

Karena baik kotoran maupun air liur  
Semata-mata berasal dari makanan,  
Mengapa saya tidak menyukai kotoran,  
Dan menikmati air liur?

(50)

Kapas juga lembut ketika disentuh,  
Tetapi sementara saya tak mendapatkan kesenangan (seksual) pada bantal,  
Saya berpikir (tubuh wanita) tidak mengeluarkan bau busuk.  
Wahai yang penuh birahi, engkau kebingungan tentang apa yang tidak bersih!

(51)

Berpikir bahwa mereka tidak dapat bersetubuh dengan kapas ini,  
Meskipun lembut bila disentuh,  
Orang-orang yang bingung, negatif dan penuh birahi  
Malah menjadi marah pada keadaan seperti ini.

(52)

Jika saya tidak terikat pada apa yang tidak bersih,  
Lalu mengapa saya bersetubuh dengan bagian bawah tubuh orang lain,  
Yang hanyalah rongga tulang yang terikat bersama otot,  
Dilapisi dengan onggokan daging?

(53)

Tubuh saya sendiri berisi berbagai kotoran  
Yang saya alami terus-menerus;  
Jadi mengapa, karena terobsesi pada ketidakbersihan,  
Saya menginginkan kantong-kantong kotoran orang lain?

(54)

Namun yang saya nikmati itu adalah daging  
Jika ini yang ingin saya sentuh dan lihat,  
Mengapa saya tidak menginginkannya dalam keadaan alami,  
Tanpa pemikiran apapun?

(55)

Lagi pula, pemikiran apapun yang mungkin saya inginkan  
Sebenarnya tidak dapat disentuh atau dilihat,  
Dan apapun yang dapat saya sentuh bukanlah mental;  
Jadi mengapa memperkenankan persetubuhan yang tak berarti?

(56)

Tidaklah aneh jika saya tidak memahami  
Tubuh makhluk-makhluk lain memiliki sifat tidak bersih,  
Namun sungguh aneh jika saya tidak memahami  
Tubuh saya sendiri tidak bersih.

(57)

Mengapa, dengan pikiran mencengkeram pada apa yang tidak bersih,  
Saya bersenang-senang dalam kerangka kotoran?  
Tetapi justru meninggalkan mekarnya bunga teratai muda  
Yang terkena cahaya matahari yang bebas dari awan.

(58)

Karena saya tidak ingin menyentuh  
Tempat yang dilumuri kotoran,  
Lalu mengapa saya ingin menyentuh tubuh  
Tempat (kotoran) itu berasal?

(59)

Jika saya tidak terikat pada sesuatu yang tidak bersih,  
Mengapa saya bersetubuh dengan bagian bawah tubuh orang lain,  
Yang muncul dari tempat tidak bersih (rahim)  
Dan dihasilkan dari benih di dalamnya?

(60)

Saya tidak menginginkan belatung kecil yang kotor  
Yang keluar dari tumpukan kotoran,  
Lalu mengapa saya menginginkan tubuh ini, yang nyata sekali tidak bersih,  
Karena juga dihasilkan dari kotoran?

(61)

Bukan hanya tidak meremehkan  
Ketidakbersihan tubuh saya sendiri,  
Tetapi, karena terobsesi pada apa yang tidak bersih,  
Saya menginginkan kantong-kantong kotoran orang lain juga.

(62)

Bahkan sesuatu yang menarik seperti makanan lezat,  
Nasi dan sayuran,  
Membuat tanah kotor dan tidak bersih,  
Haruskah hal-hal itu dimuntahkan setelah berada di dalam mulut.

(63)

Meskipun ketidakbersihan ini benar-benar jelas,  
Jika masih memiliki keraguan, saya harus pergi ke kuburan-kuburan  
Dan menyaksikan tubuh-tubuh tidak bersih (orang lain)  
Yang dibuang di sana.

(64)

Setelah menyadari bahwa ketika kulit mereka terbelah membuka,  
Menimbulkan begitu banyak ketakutan,  
Bagaimana bisa objek-objek seperti ini  
Dapat pernah memberikan kegembiraan?

(65)

Wangi-wangian yang diurapi pada tubuh seseorang  
Seperti kayu cendana dan sebagainya, bukanlah tubuh orang lain.  
Lalu mengapa saya terikat pada (tubuh) orang lain  
Di mana bau wewangian tidak berasal darinya?

(66)

Karena tubuh memiliki bau busuk alami,  
Bukankah lebih baik tidak terikat padanya?  
Mengapa mereka yang menginginkan sesuatu yang tidak bermakna di dunia  
Mengolesi tubuh ini dengan wangi-wangian?

(67)

Dan selanjutnya, jika itu adalah wanginya kayu cendana,  
Bagaimana itu bisa keluar dari tubuh manusia?  
Lalu mengapa saya terikat pada (tubuh) orang lain  
Sedangkan bau wewangian tidak berasal darinya?

(68)

Karena tubuh telanjang, (dibiarkan) dalam keadaan alami,  
Sangat menakutkan, dengan rambut dan kuku-kuku yang panjang,  
Bau busuk gigi-gigi yang kekuningan  
Dan diselubungi dengan bau kotoran,

(69)

Mengapa saya berusaha memolesnya,  
Seperti (membersihkan) senjata yang akan membahayakan saya?  
Seluruh dunia ini terganggu ketidakwarasan,  
Karena upaya-upaya dari mereka yang kebingungan mengenai diri mereka sendiri.

(70)

Ketika pikiran saya melepaskan (keterikatan pada kehidupan duniawi),  
Setelah menyaksikan tidak lain kecuali tulang-belulang di kuburan,  
Akankah ada kebahagiaan di kota-kota pekuburan  
Yang dipenuhi kerangka-kerangka berjalan?

(71)

Lagi pula, (tubuh-tubuh wanita) yang tidak bersih ini  
Tidak diperoleh tanpa membayar.  
Untuk mendapatkan mereka, saya melelahkan diri  
Dan (di masa mendatang) akan menderita di neraka-neraka.

(72)

Seperti anak kecil, saya tidak dapat mengembangkan kekayaan,  
Dan seperti remaja, apa yang dapat saya lakukan (jika tidak mampu mendapatkan  
seorang isteri)?  
Pada akhir kehidupan, ketika saya memiliki kekayaan,  
Apa gunanya seks bagi seorang pria tua?

(74)

Orang-orang jahat dan penuh nafsu  
Melelahkan diri mereka bekerja sepanjang hari  
Dan, ketika mereka kembali ke rumah (pada malam hari),  
Dengan tubuh kelelahan mereka terbaring seperti mayat.

(74)

Beberapa orang menderita karena terganggu oleh perjalanan  
Dan harus pergi jauh dari rumah.  
Meskipun merindukan isteri-isteri mereka,  
Mereka tidak melihatnya selama bertahun-tahun.

(75)

Dan beberapa orang ingin memperoleh keuntungan  
Karena kebingungan, bahkan menjual diri mereka demi (wanita dan sebagainya):  
Tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan,  
Tanpa arah mereka terbawa oleh hembusan angin dari tindakan orang lain.

(76)

Beberapa orang menjual tubuh mereka  
Dan, tanpa daya, dipekerjakan orang lain.  
Bahkan ketika isteri-isteri mereka melahirkan,  
Anak-anak mereka terjatuh di kaki pepohonan dan di tempat-tempat sepi.

(77)

Beberapa orang bodoh diperdaya oleh keinginan dan,  
 Ingin memperoleh mata pencaharian, berpikir "Saya akan mencari nafkah (sebagai seorang tentara)";  
 Kemudian, meskipun takut kehilangan nyawa, mereka pergi berperang.  
 Yang lain menjadi budak-budak demi keuntungan.

(78)

Beberapa orang yang dipenuhi nafsu bahkan memotong tubuh mereka,  
 Yang lain menusuk diri dengan ujung tongkat,  
 Beberapa menikam diri mereka dengan belati,  
 Dan yang lain membakar diri mereka – hal-hal demikian cukup nyata.

(79)

Karena penderitaan dalam mengumpulkan,  
 Melindungi dan akhirnya kehilangan kepemilikan,  
 Saya harus menyadari bahwa kekayaan mempunyai masalah-masalahnya sendiri.  
 Mereka yang terganggu karena keterikatan terhadapnya  
 Tidak mempunyai kesempatan terbebas dari penderitaan keberadaan samsara.

(80)

Seperti binatang yang menarik pedati  
 Hanya dapat makan sedikit rumput,  
 Demikian juga, orang-orang yang penuh keinginan  
 Memiliki banyak kerugian seperti ini, dan hanya mendapatkan sedikit (manfaat).

(81)

Dan karena bahkan binatang pun dapat memperoleh (sedikit manfaat) ini,  
 Mereka yang karena hasil karma (sebelumnya) yang luar biasa, terlahir sebagai manusia.  
 Bahkan menyia-nyiakan keberhargaan dan keadaan yang mendukung, yang begitu sukar diperoleh,  
 Demi hal-hal sepele yang tidak begitu penting.

(82)

Objek-objek keinginan pasti akan hancur,  
 Dan kemudian saya akan terjatuh ke alam-alam neraka.  
 Padahal untuk mencapai Kebuddhaan itu sendiri  
 Hanya seperjuta dari kesukaran tersebut.

(83)

Terus-menerus melelahkan diri saya  
 Demi sesuatu yang tidak begitu bermanfaat.  
 (Karena itu) mereka yang penuh keinginan mengalami penderitaan yang lebih besar daripada (mereka yang mengikuti) cara hidup Bodhisattva –  
 Meskipun (bagi mereka) tidak ada penggugahan.

(84)

Setelah merenungkan penderitaan-penderitaan neraka,  
(Menjadi jelas) bahwa tak ada yang bisa dibandingkan  
Bahkan dengan senjata, racun, api, jurang dan musuh,  
Dengan bahaya yang disebabkan makhluk-makhluk yang penuh keinginan.

(85)

Setelah dengan cara ini membangkitkan pengentasan terhadap keinginan,  
Saya harus membangkitkan kegembiraan pada kesunyian.  
Mereka yang beruntung berdiam di hutan yang damai,  
Bebas dari perselisihan dan *klesha-klesha*.

(86)

(Mereka tinggal) di dalam rumah batu ceper luas yang menyenangkan,  
Disejukkan wewangian cendana cahaya bulan,  
Dihembusi angin sepoi-sepoi hutan yang damai dan sunyi,  
Memikirkan apa yang bermanfaat bagi makhluk lain.

(87)

Mereka berdiam selama waktu yang mereka inginkan  
Di dalam rumah sunyi, di kaki pepohonan dan di dalam gua.  
Setelah meninggalkan penderitaan karena terikat dan melindungi (kepemilikan),  
Mereka berdiam dalam keadaan merdeka, bebas dari tanggungan.

(88)

Hidup sesuai pilihan mereka, tanpa keinginan,  
Tidak memiliki keterikatan pada siapapun –  
Bahkan mereka yang berkuasa sulit memperoleh  
Kehidupan dengan kebahagiaan dan kepuasan seperti ini.

(89)

Setelah dengan cara demikian  
Merenungkan keunggulan kesunyian,  
Saya harus sepenuhnya menaklukkan *klesha*  
Dan bermeditasi tentang bodhicitta.

(90)

Pertama-tama, saya harus berjuang  
Bermeditasi tentang persamaan antara saya dan makhluk lain.  
Saya harus melindungi semua makhluk hidup seperti melindungi diri sendiri  
Karena kita semua sama (menginginkan) kebahagiaan dan (tidak menginginkan)  
penderitaan.

(91)

Meskipun banyak bagian dan aspek berbeda-beda seperti tangan,  
Sebagai tubuh yang harus dilindungi, mereka adalah satu.

Demikian juga, semua makhluk yang berbeda-beda, dalam merasakan kebahagiaan  
dan penderitaan mereka,

Memiliki keinginan untuk bahagia seperti saya.

(92)

Penderitaan yang saya alami

Tidak menyakiti makhluk lain.

Tetapi penderitaan itu (milik saya) disebabkan persepsi tentang (diri sebagai) "saya";

Dengan demikian menjadi tak tertahankan.

(93)

Demikian juga, penderitaan makhluk-makhluk lain

Tidak menimpa saya.

Meskipun demikian, dengan menganggap (makhluk-makhluk lain sebagai) "saya,"  
penderitaan mereka menjadi milik saya;

Oleh karena itu, juga menjadi berat untuk ditanggung.

(94)

Oleh karena itu saya harus menghilangkan penderitaan makhluk-makhluk lain

Karena itu adalah penderitaan, seperti penderitaan saya sendiri,

Dan saya harus memberi manfaat kepada makhluk lain

Karena mereka adalah makhluk, sama seperti saya.

(95)

Jika baik diri sendiri maupun makhluk lain

Sama-sama menginginkan kebahagiaan,

Apa istimewanya diri saya?

Mengapa saya berjuang demi kebahagiaan saya sendiri?

(96)

Dan jika baik diri sendiri maupun makhluk lain

Sama-sama tidak menginginkan penderitaan,

Apa istimewanya diri saya?

Mengapa saya melindungi diri sendiri dan bukan makhluk lain?

(97)

Mengapa saya harus melindungi mereka,

Jika penderitaan mereka tidak menyakiti saya?

Lalu mengapa melindungi diri saya dari penderitaan masa depan,

Jika itu tidak menyakiti saya sekarang?

(98)

Adalah cara pandang keliru bila berpikir  
Bahwa penderitaan akan saya alami dalam kehidupan nanti,  
Karena orang yang meninggal adalah berbeda dengan  
Orang yang dilahirkan kembali.

(99)

Tentu saja, kapanpun ada penderitaan,  
Yang mengalaminya harus melindungi diri mereka dari penderitaan itu –  
Tetapi, penderitaan kaki bukanlah penderitaan tangan,  
Lalu mengapa yang satu melindungi yang lainnya?

(100)

Walaupun hal ini mungkin tidak dapat dipertahankan,  
Ini terjadi karena mencengkram pada diri –  
Namun apapun yang tidak dapat dipertahankan untuk saya maupun makhluk-  
makhluk lain  
Harus ditolak sepenuhnya.

(101)

Hal-hal seperti kesinambungan kesadaran dan *skandha*  
Adalah mengecohkan seperti tasbih dan tentara.  
Tidak ada pemilik (sesungguhnya) dari penderitaan,  
Oleh karena itu, siapa yang mengendalikannya?

(102)

Karena tidak ada pemilik (hakiki) penderitaan,  
Maka tidak ada perbedaan sama sekali antara (saya dan makhluk lain).  
Dengan demikian, saya akan menghilangkan penderitaan, karena itu menyakitkan.  
Mengapa saya begitu yakin (bahwa saya tidak perlu menghilangkan penderitaan  
makhluk lain)?

(103)

Tetapi (karena penderitaan maupun yang mengalami penderitaan tidak eksis secara  
hakiki), mengapa saya harus menghilangkan penderitaan semua makhluk?  
Tidak ada dasar untuk berargumentasi,  
Karena jika saya menghentikan (penderitaan) saya sendiri, pasti saya harus  
menghentikan penderitaan semua makhluk.  
Jika tidak, karena saya sama seperti makhluk lainnya, (saya juga tidak perlu  
menghentikan penderitaan saya sendiri).

(104)

Karena welas asih ini akan membawa lebih banyak penderitaan bagi saya,  
Mengapa saya harus berupaya mengembangkannya?  
Jika saya harus merenungkan penderitaan para makhluk, Apakah perlu ditambah lagi  
lebih banyak penderitaan?

(105)

Jika, dengan penderitaan satu orang,  
Penderitaan banyak makhluk dapat dihancurkan,  
Pasti orang-orang yang berbaik hati akan menanggungnya  
Demi mereka sendiri dan makhluk lain?

(106)

Karena itu, Bodhisattva Supushpa Chandra,  
Walaupun sadar raja akan menyakitinya,  
Menanggung penderitaannya sendiri  
Untuk menghilangkan penderitaan banyak makhluk.

(107)

Dengan demikian, karena ingin menghilangkan penderitaan makhluk-makhluk lain,  
Mereka yang *citta*-nya terbiasa dengan cara ini  
Bahkan rela memasuki neraka yang terdalam  
Seperti seekor angsa liar mencebur ke dalam kolam teratai.

(108)

Akankah samudera kebahagiaan  
Akan terbentuk ketika semua makhluk terbebas  
Cukupkah demikian bagi saya?  
Apa yang saya lakukan untuk mencapai kebebasan saya sendiri?

(109)

Oleh karena itu, walaupun bertindak demi memberikan manfaat kepada makhluk lain,  
Saya tidak akan sombong (atau menganggap diri) saya hebat.  
Dan karena bahagia semata-mata dari melakukan upaya ini,  
Saya tidak mengharapkan matangnya karma (imbalan).

(110)

Karena itu, sama seperti saya melindungi diri saya  
Dari sesuatu yang tidak menyenangkan, betapapun kecilnya,  
Dengan cara yang sama saya harus bertindak terhadap makhluk lain  
Dengan *citta* yang welas asih dan peduli.

(111)

Meskipun basisnya tidak ada hubungannya dengan diri kita,  
Karena membiasakan diri terus-menerus,  
Saya telah menganggap  
Tetesan sperma dan darah orang lain sebagai "saya."

(112)

Jadi dengan cara yang sama, mengapa saya tidak menganggap  
Tubuh orang lain sebagai "saya"?  
Dengan demikian, tidaklah sulit untuk melihat  
Bahwa tubuh saya adalah juga tubuh orang lain.

(113)

Setelah melihat kesalahan mementingkan diri sendiri  
Dan mementingkan makhluk lain akan membawa samudera kebajikan,  
Saya akan sepenuhnya menolak semua sikap mementingkan diri sendiri  
Dan membiasakan diri mengasihi makhluk lain.

(114)

Seperti tangan dan sebagainya  
Dianggap sebagai anggota tubuh,  
Demikian pula, mengapa para makhluk  
Tidak dianggap sebagai anggota tubuh kehidupan?

(115)

Karena kebiasaan, pemikiran tentang "saya" muncul  
Terhadap tubuh ini;  
Jadi dengan cara yang sama, mengapa itu tidak terjadi  
Terhadap makhluk-makhluk lain?

(116)

Jika saya berusaha dengan cara ini demi makhluk lain,  
Saya tidak akan membiarkan kesombongan atau (perasaan bahwa saya) hebat  
muncul.  
Itu hanya seperti memberi makanan pada diri saya –  
Saya tidak mengharapkan imbalan apa-apa.

(117)

Oleh karena itu, sebagaimana saya melindungi diri saya  
Dari sesuatu yang tidak menyenangkan, betapapun kecilnya,  
Dengan cara yang sama, saya harus membiasakan diri  
Mempunyai *citta* yang welas asih dan peduli terhadap makhluk lain.

(118)

Karena welas asih agung-Nya  
Maka Arya Avalokiteshvara (bahkan) memberkahi nama-Nya  
Untuk menghilangkan ketakutan  
Ketika berada bersama orang lain.

(119)

Saya tidak akan berpaling dari kesulitan apapun;  
Karena melalui daya membiasakan diri,  
Saya mungkin tidak bahagia bahkan ketika seseorang  
Yang namanya menakutkan saya tidak ada di samping.

(120)

Demikianlah, siapapun yang ingin segera memperoleh perlindungan  
Untuk diri sendiri maupun makhluk lain  
Harus mempraktikkan rahasia suci ini:  
Menukar diri sendiri dengan makhluk lain.

(121)

Karena keterikatan terhadap tubuh saya,  
Bahkan objek yang kecil membuat saya takut.  
Jadi siapa yang tidak akan mencerca, sebagai musuh,  
Tubuh yang telah menimbulkan rasa takut ini?

(122)

Dengan menginginkan cara untuk mengatasi  
Rasa lapar, haus dan sakit fisik,  
Saya mungkin membunuh burung, ikan dan rusa  
Dan berkeliaran di sisi jalan (untuk merampok orang lain).

(123)

Jika, demi keuntungan dan kenyamanan,  
Saya bahkan membunuh ayah dan ibu,  
Dan mencuri kepemilikan Triratna,  
Setelah itu saya pasti akan terbakar dalam kobaran api neraka terdalam.

(124)

Oleh karena itu, orang bijak seperti apa yang menginginkan,  
Melindungi dan memuliakan tubuh ini?  
Siapa yang tidak akan mencela  
Dan menganggapnya sebagai musuh?

(125)

"Jika saya memberikan ini, apa yang tersisa untuk saya nikmati?  
Pemikiran mementingkan diri seperti ini adalah cara pandang para preta;  
"Jika saya menikmati ini, apa yang tersisa untuk diberikan?  
Pemikiran altruistik seperti ini adalah kualitas para dewa.

(126)

Jika demi diri sendiri, saya menyebabkan makhluk lain menderita,  
Saya akan disiksa di alam-alam neraka;  
Namun jika demi makhluk lain, saya menderita,  
Saya akan memperoleh kemuliaan.

(127)

Dengan menganggap diri saya tinggi  
Saya akan terlahir di alam-alam tidak menyenangkan, jelek dan bodoh;  
Namun seandainya (sikap) ini diarahkan kepada makhluk-makhluk lain,  
Saya akan mendapatkan kehormatan di alam-alam bahagia.

(128)

Jika saya memanfaatkan makhluk lain untuk kepentingan saya sendiri,  
Saya akan mengalami perbudakan.  
Namun jika saya menggunakan diri saya demi manfaat bagi makhluk lain,  
Saya akan mengalami kemuliaan.

(129)

Apapun kebahagiaan yang ada di dunia ini  
Itu semuanya karena menginginkan kebahagiaan makhluk lain,  
Dan apapun penderitaan yang ada di dunia ini,  
Itu semuanya karena menginginkan kebahagiaan diri sendiri.

(130)

Apa lagi yang perlu dikatakan?  
Mereka yang kekanak-kanakan bertindak demi kepentingan mereka sendiri,  
Para Buddha bertindak demi kepentingan makhluk lain.  
Lihatlah perbedaan di antara mereka!

(131)

Jika saya tidak benar-benar menukar kebahagiaan saya  
Dengan penderitaan makhluk lain,  
Saya tidak akan mencapai Kebuddhaan  
Dan bahkan dalam samsara pun saya tidak akan mengalami kebahagiaan.

(132)

Apa lagi setelah kehidupan ini.  
Karena para pelayan saya tidak bekerja  
Dan karena para majikan tidak memberi saya bayaran,  
Bahkan kebutuhan-kebutuhan hidup ini pun tidak terpenuhi.

(133)

(Dengan menolak cara yang) membawa kebahagiaan baik yang terlihat maupun tidak terlihat,  
Saya sepenuhnya membuang kebahagiaan yang luar biasa  
Dan lalu, karena menyebabkan penderitaan bagi makhluk lain,  
Dalam kebingungan saya menyebabkan penderitaan yang tak tertahankan.

(134)

Jika semua luka,  
Ketakutan dan penderitaan di dunia ini  
Muncul karena cengkeraman terhadap diri,  
Lalu apa gunanya iblis ini bagi saya?

(135)

Jika saya tidak meninggalkan itu sepenuhnya  
Saya tidak dapat mengakhiri penderitaan,  
Sama seperti saya tidak dapat terhindar dari terbakar  
Jika tidak menyingkirkan api (yang saya pegang).

(136)

Oleh karena itu, untuk menghilangkan penderitaan saya  
Dan untuk menghilangkan penderitaan makhluk-makhluk lain  
Saya akan memberikan diri saya kepada makhluk lain  
Dan mengasihi mereka seperti mengasihi diri sendiri.

(137)

"Saya berada di bawah kendali makhluk lain,"  
 Dalam hal ini, wahai *citta*, engkau harus memastikan;  
 Sekarang, selain memberi manfaat kepada setiap makhluk,  
 Janganlah engkau memikirkan hal-hal lain apapun.

(138)

Demi diri sendiri, saya tidak akan melakukan apapun  
 Dengan mata ini dan sebagainya, yang telah saya berikan kepada makhluk lain.  
 Tidaklah layak melakukan apapun dengan mata ini dan sebagainya  
 Yang bertentangan dengan memberikan manfaat kepada makhluk lain.

(139)

Dengan demikian, para makhluk harus menjadi (perhatian) utama saya.  
 Apapun yang saya dapatkan dengan tubuh saya,  
 Saya harus mengambil dan menggunakannya  
 Demi memberi manfaat kepada makhluk-makhluk lain.

(140)

Menganggap makhluk-makhluk lain dan sebagainya seperti diri sendiri,  
 Dan menganggap diri saya sebagai makhluk lain,  
 (Melalui cara berikut ini) saya akan bermeditasi tentang iri hati, persaingan dan  
 menganggap penting diri sendiri,  
 Dengan *citta* yang bebas dari konsep-konsep keliru:

(141)

"Ia terhormat, sedangkan saya tidak;  
 Saya tidak memiliki kekayaan seperti dirinya.  
 Ia dipuji, tetapi saya dicela;  
 Ia bahagia, sedangkan saya menderita.

(142)

"Saya harus melakukan semua pekerjaan,  
 Sementara ia dengan nyaman beristirahat.  
 Ia dikenal sebagai orang hebat di dunia ini, tetapi saya rendah (kualitasnya),  
 Tidak memiliki kualitas baik sama sekali.

(143)

"Tetapi apa yang Anda maksud saya tidak mempunyai kualitas baik?  
 Saya mempunyai semua kualitas baik.  
 Dibandingkan dengan banyak orang, ia rendah kualitasnya,  
 Dan dibandingkan dengan banyak orang, saya lebih mulia.

(144)

"Sila dan cara pandang saya yang merosot  
 Bukan karena saya, tetapi karena *klesha*,  
 Dengan cara apapun yang ia mampu, ia seharusnya menyembuhkan saya,  
 Saya akan menerima ketidaknyamanan apapun yang ada.

(145)

"Tetapi saya tidak juga disembuhkannya,  
Jadi mengapa ia menipu saya?  
Apa gunanya kualitas baik yang dimilikinya bagi saya?  
(Meskipun) memiliki kualitas-kualitas baik, (ia tidak memberi manfaat kepada saya).

(146)

"Tanpa welas asih pada makhluk-makhluk  
Yang berada dalam mulut beracun alam-alam penderitaan,  
Di luar ia membanggakan kualitas-kualitas baiknya  
Dan merendahkan para bijaksana.

(147)

Supaya saya dapat melampaui  
Ia yang dianggap setara dengan saya,  
Saya pasti akan berjuang memperoleh kekayaan materi dan kehormatan untuk diri  
saya.  
Meskipun (dengan cara) bercekcok mulut (berdebat).

(148)

Dengan segala cara, saya akan menebar ke seluruh dunia,  
Semua kualitas baik yang saya miliki,  
Tetapi saya tidak akan membiarkan siapapun mendengar,  
Kualitas baik apapun yang dimilikinya.

(149)

"Saya juga akan menyembunyikan semua kekurangan saya;  
Saya akan dimuliakan, dan bukan dirinya;  
Saya akan memperoleh materi yang berlimpah;  
Saya akan dihormati, dan bukan dirinya.

(150)

"Untuk waktu yang lama, saya akan senang menyaksikan  
Kualitas rendah yang dimilikinya;  
Ia akan menjadi bahan tertawaan bagi semua,  
Dianggap setiap orang sebagai objek cemoohan dan ejekan.

(151)

"Katanya orang yang berpandangan keliru ini  
Akan bersaing dengan saya,  
Tetapi bagaimana ia bisa menyamai saya  
Dalam pengetahuan, kecerdasan, penampilan, strata atau kekayaan?

(152)

"Oleh karena itu, setelah mendengar kualitas-kualitas baik saya,  
Yang telah disebarluaskan kepada semua,  
Saya akan menikmati kepuasan sepenuhnya  
Atas pengalaman menyenangkan yang ada.

(153)

"Meskipun ia memiliki beberapa kepemilikan,  
Jika ia bekerja untuk saya,  
Saya hanya akan membayarnya sekedar untuk hidup.  
Dan dengan paksa saya akan mengambil (sisanya).

(154)

"Kebahagiaan dan kenyamanannya akan menghilang  
Dan saya akan selalu membuatnya menderita,  
Karena selama ratusan kali dalam lingkaran samsara ini  
Ia telah menyakiti saya."

(155)

Karena menginginkan manfaat untuk diri sendiri,  
O *citta*, segala jerih-payah yang telah engkau alami  
Selama berkalpa-kalpa tak terhingga  
Hanya membawa kesengsaraan.

(156)

Oleh karena itu, saya pasti akan mendedikasikan diri saya  
Untuk bertindak demi manfaat makhluk lain,  
Karena kata-kata para Jina tidak mungkin salah,  
Saya akan melihat manfaat-manfaatnya di masa mendatang.

(157)

Jika di masa lampau, saya telah mempraktikkan  
Tindakan (menukar diri sendiri dengan makhluk lain)  
Keadaan yang hampa dari kemuliaan dan kebahagiaan seorang Buddha seperti ini,  
Tidak mungkin terjadi.

(158)

Oleh karena itu, sama seperti saya telah mencengkeram  
Tetes sperma dan darah orang lain ini sebagai "saya,"  
Demikian juga, dengan membiasakan diri  
Saya juga akan mengganggu semua makhluk lain demikian.

(159)

Setelah dengan seksama memeriksa diri saya (apakah saya benar-benar bertindak  
demi) makhluk lain (atau tidak),  
Saya akan mengambil apapun yang ada pada tubuh saya  
Dan menggunakannya demi manfaat bagi makhluk-makhluk lain.

(160)

"Saya bahagia, tetapi orang lain bersedih,  
Saya mulia tetapi orang lain hina,  
Saya memberi manfaat kepada diri sendiri tetapi tidak kepada makhluk lain."  
Mengapa saya tidak iri pada diri sendiri?

(161)

Saya harus menjauhkan diri dari kebahagiaan  
Dan mengambil penderitaan makhluk-makhluklain.  
"Mengapa saya melakukan ini sekarang?"  
Dengan cara ini, saya harus memeriksa kesalahan-kesalahan diri sendiri.

(162)

Meskipun orang lain mungkin melakukan kesalahan,  
Saya akan men-transformasinya menjadi kesalahan saya sendiri;  
Namun jika saya melakukan kesalahan betapapun kecilnya,  
Saya akan mengakuinya secara terus-terang.

(163)

Dengan lebih lanjut membicarakan ketenaran orang lain,  
Saya harus membuatnya melampaui diri saya sendiri.  
Sama seperti pelayan yang paling rendah,  
Saya akan menggunakan diri saya demi manfaat bagi semua.

(164)

Saya tidak akan memuji diri sendiri yang keliru  
Tentang kualitas baik sementara yang mungkin ada,  
Saya tidak akan pernah membiarkan sedikit pun orang mengetahui  
Kualitas baik yang saya miliki.

(165)

Singkatnya, demi semua makhluk,  
Semoga semua tindakan negatif  
Yang telah saya lakukan terhadap makhluk-makhluk lain  
Menimpa diri saya sendiri.

(166)

Saya tidak akan mendominasi dan bersikap agresif,  
Membenarkan diri dan sombong;  
Sebaliknya, seperti pengantin baru,  
Saya akan merasa malu, segan dan terkendali.

(167)

Oleh karena itu, O *citta*, engkau harus (berpikir) dan bertindak dengan cara ini  
Dan tidak bertindak (secara egois) seperti (sebelumnya).  
Jika, di bawah kendali (mementingkan diri) engkau melanggar (aturan ini),  
Keegoisan akan menjadi akhirmu.

(168)

Namun, *citta*, meskipun telah dinasehati,  
Jika engkau tidak bertindak seperti cara ini,  
Segala malapetaka akan menimpamu,  
Engkau hanya akan menuju kehancuran.

(169)

Dulu, engkau dapat mengalahkan saya,  
Kini telah berlalu;

Sekarang saya melihat (sifat keberadaan dirimu dan kekurangan-kekuranganmu)  
Dan ke manapun engkau pergi, saya akan menghancurkan kesombonganmu.

(170)

Saya akan segera menyingkirkan semua pemikiran  
Hanya untuk diri sendiri.

Setelah menjualmu kepada orang lain,  
Saya tidak akan berkecil hati, tetapi akan memberikan semua kekuatanmu (kepada orang lain).

(171)

Jika, tanpa sadar,  
Saya tidak memberimu kepada semua makhluk,  
Engkau pasti akan membawa saya  
Kepada para penjaga neraka.

(172)

Selama berabad-abad engkau memperlakukan saya sedemikian rupa,  
Dan saya telah lama menderita;  
Namun sekarang, mengingat semua sakit hati saya,  
Saya akan mengalahkan pikiran-pikiran egoismu.

(173)

Demikianlah, jika saya ingin bahagia,  
Saya tidak akan bahagia seorang diri;  
Dan demikian pula, jika saya ingin dilindungi  
Saya harus selalu melindungi semua makhluk lain.

(174)

Semakin saya  
Menjaga tubuh ini,  
Semakin saya  
Terjatuh dalam ketidakberdayaan mendalam.

(175)

Setelah terjatuh dengan cara seperti ini,  
Jika keinginan-keinginan saya tidak terpenuhi  
Bahkan dengan segala sesuatu di dunia ini,  
Apa lagi yang dapat memuaskan keinginan-keinginan saya?

(176)

Tidak dapat (memenuhi keinginan, walaupun) menginginkannya,  
*Klesha-klesha* dan pikiran yang tidak puas akan mengikuti.  
Namun, jika saya tidak menggantungkan diri pada benda-benda (materi),  
Keberuntungan saya tidak akan dapat berakhir.

(177)

Karena itu, saya tidak akan memberi kesempatan,  
Bagi nafsu keinginan pada tubuh untuk berkembang.  
Apapun yang tidak saya cengkeram sebagai hal yang menarik,  
Itulah kepemilikan yang terbaik.

(178)

Pada akhirnya (tubuh saya) akan menjadi debu;  
Tak dapat bergerak (dengan sendirinya), tetapi akan digerakkan oleh (daya-daya)  
lain.  
Mengapa saya mencengkeram pada wujud yang tidak dapat ditahan dan tidak bersih  
ini sebagai "saya"?

(179)

Apakah hidup atau mati,  
Apa gunanya mesin ini bagi saya?  
Apa bedanya dengan gumpalan tanah?  
O, mengapa saya tidak menghilangkan kesombongan ini (menganggapnya sebagai  
"saya" dan "milik saya")!

(180)

Setelah mengumpulkan penderitaan tanpa guna  
Karena menghormati dan melayani tubuh ini,  
Apa gunanya keterikatan dan kemarahan  
Pada benda ini yang tidak berbeda dengan sepotong kayu?

(181)

Apakah saya mengurus tubuh dengan cara ini,  
Atau dimakan burung-burung nasar,  
Tidak ada keterikatan atau kebencian terhadap hal-hal ini  
Lalu mengapa saya begitu terikat pada tubuh ini?

(182)

Jika (tubuh saya) tidak merasa marah ketika dicerca  
Dan tidak merasa senang ketika dipuji,  
Untuk apa  
Melelahkan diri saya sendiri seperti ini?

(183)

Namun saya menginginkan tubuh ini,  
Tubuh ini dan saya adalah sahabat  
Karena semua makhluk menginginkan tubuh mereka,  
Mengapa saya tidak bahagia dengan tubuh-tubuh mereka?

(184)

Oleh karena itu, demi manfaat semua makhluk,  
Saya akan memberikan tubuh ini tanpa keterikatan.  
Meskipun tubuh ini mempunyai banyak kekurangan,  
Saya harus menjaganya saat ia mengalami (akibat perbuatan-perbuatan lampau).

(185)

Jadi, cukuplah sudah sikap kekanak-kanakan ini!  
Saya akan mengikuti langkah para bijaksana,  
Dan setelah mengingat nasihat tentang mawas diri,  
Saya akan berpaling dari tidur dan kelojoan.

(186)

Seperti para Jinaputra yang penuh welas asih,  
Dengan sabar saya akan menjalankan apa yang harus saya lakukan;  
Jika saya tidak berupaya terus-menerus siang dan malam,  
Kapan penderitaan saya akan berakhir?

(187)

Oleh karena itu, untuk menghilangkan rintangan-rintangan,  
Saya akan menarik *citta* saya dari cara-cara keliru  
Dan senantiasa menambatkannya dalam *shamatha*,  
Pada objek yang sempurna.