

## Landasan Seluruh Perbuatan Baik

Setelah menyadari bahwa akar dari sang jalan,  
fondasi dari setiap kesadaran,  
adalah bertumpu kepada Sang Guru.  
Mohon berkatilah aku untuk melakukan hal itu dengan pengabdian dan usaha yang tulus.

### *The Foundations of All Realisation*

*Well-realising that the root of the path,  
the foundation for every realisation,  
is to properly rely on my kind Guru,  
bless me to do so with great effort and devotion.*

Menyadari bahwa kebebasan dalam hidup ini  
hanya ditemukan satu kali,  
sulit diperoleh dan sangat berarti,  
kumohon berkatilah aku agar dapat, secara terus menerus, siang dan malam, berharap untuk menyerah

Sadar akan kematian, hidup ini hancur  
secepat gelembung dalam air yang bergolak.  
Setelah kematian, karma baik dan buruk mengikuti diriku laksana bayangan.

Setelah memperoleh keyakinan akan hal ini,  
mohon berkatilah aku agar selalu waspada  
untuk meninggalkan tindakan buruk sekecil apapun  
dan memanfaatkan setiap kesempatan untuk melakukan kebajikan.

Mencari kenikmatan duniawi yang menyesatkan,  
tidaklah memberikan kepuasan dan merupakan pintu menuju semua penderitaan.  
Sadar akan kekurangan ini,

mohon berkatilah aku untuk membangkitkan keinginan kuat meraih kebebasan.

Dengan hati-hati, mawas diri, dan perhatian penuh,  
yang ditimbulkan oleh aspirasi suci,  
berkatilah aku untuk bertindak sesuai Pratimoksha,  
inti dari ajaran Sang Budha.

Seperti aku yang telah jatuh dalam lautan penderitaan ini,  
begitu juga semua makhluk, semua ibuku yang baik hati;  
melihat hal ini, berkatilah aku untuk bertindak sesuai dengan Bodhicitta,  
mengambil tanggung jawab untuk membebaskan mereka.

Akan tetapi, dengan hanya berharap  
tanpa bertindak sesuai tiga ajaran moralitas,  
pencerahan tidak akan tercapai.

Mengetahui hal ini,  
mohon berkatilah aku  
untuk berlatih dengan tekun sesuai janji/sumpah Bodhisattva.

Dengan melakukan analisa terhadap obyek yang benar  
dan mengatasi gangguan terhadap obyek yang menyesatkan,  
mohon berkatilah aku agar segera menyadari jalan  
yang menyatukan menuju keabadian dan pencerahan batin.

Setelah aku menjadi kendaraan murni dalam jalan universal ini,  
mohon berkatilah aku untuk masuk ke gerbang suci yang diperuntukan bagi mereka yang beruntung,  
kendaraan yang tertinggi, Vajrayana.

Dasar untuk memperoleh dua pencapaian,  
adalah memegang janji murni dan komitmen.  
Setelah mempunyai keyakinan tak terpatahkan akan hal ini,

mohon berkatilah aku untuk menjaga janji murni dan komitmen ini dengan hidup saya.

Setelah menyadari makna dari kedua tingkatan tersebut,  
inti dari tantra,  
mohon berkatilah aku untuk berusaha tanpa henti dalam empat sesi,  
berlatih yoga seperti yang diajarkan oleh para Guru suci.

Semoga para Guru spiritual yang menunjukkan jalan mulia ini,  
dan teman-teman yang bertingkah laku sesuai ajaranNya, berumur panjang.  
Mohon berkatilah agar semua rintangan  
baik lahir maupun batin dapat diatasi.

Semoga di dalam semua kehidupan,  
saya tidak pernah terpisahkan dari para Guru yang sempurna dan menikmati keindahan Dharma.  
Dengan menyempurnakan kesadaran mengenai jalan dan tahapan (yang harus dilalui),  
semoga saya dapat mencapai kondisi Vajradhara secepatnya.

*Knowing that this life of freedom,  
found but once, □  
is difficult to gain and greatly meaningful □  
bless me to develop the continual wish all day and night to take its essence.*

*Mindful of death, this life disintegrates  
as swiftly as a bubble in turbulent water □  
and after death my good and bad karma follows me like my shadow.*

*Having gained firm certainty of this, □  
bless me to be ever conscientious □  
to abandon even the slightest harm □  
and practice every possible virtue.*

*Enjoying deceptive samsaric pleasure*

## Yonten Shigyurma

Translated by Betsy Ciaputra

---

*brings no contentment and is the door to all suffering. □  
aware of its drawbacks,  
bless me to develop a strong wish for the bliss of liberation.*

*With mindfulness, introspection, and great care  
induced by that pure aspiration  
bless me to make my essential practice the Pratimoksha,  
root of Buddha's teachings.*

*Just as I've fallen in this sea of suffering  
so have all beings, my kind mothers;  
seeing this, bless me to train in Bodhicitta,  
taking up the burden of liberating them.*

*And yet, just wishing this,  
without practicing □ the three ethics,  
Enlightenment cannot be attained.*

*knowing this well,  
please bless me to intensively □  
strive to train in the Bodhisattva vows.*

*Properly analysing the correct object  
and pacifying distraction to mistaken objects  
bless me to swiftly realise the path  
which unifies quiescence and special insight.*

*When I'm a pure vessel, trained in common paths,  
bless me to enter with perfect ease the sacred gateway of fortunate ones,  
the supreme of vehicles, Vajrayana.*

*Then, foundation for the two attainments*

*is keeping the pure vows and commitments.  
having found unfeigned conviction in this  
bless me to guard them with my life.*

*Having precisely understood the essentials of the two stages,  
heart of the tantras,  
bless me to strive without break in four sessions  
to practice Yoga as taught by holy Masters.*

*May the spiritual guides who reveal this excellent path  
and the friends who practice it all live long.  
Please grant blessings that outer and inner  
hindrances all be fully pacified.*

*In all lives may I never be parted  
from perfect Masters and enjoy the glory of Dharma.  
Perfecting realisations of the paths and stages,  
may I swiftly gain the state of Vajradhara.*

## **Peraturan dan Persetujuan Terjemahan**

Terjemahan ini adalah hasil pekerjaan dari penerjemah pihak ketiga di luar organisasi Kechara. Apabila

© Hak cipta dari artikel ini dipegang oleh Tsem Tulku Rinpoche. Artikel ini bisa di - download, dicetak, o

### ***Translation Disclaimer***

*This translation is the work of a third party translator external to the Kechara Organisation. Should confu*

## Yonten Shigyurma

Translated by Betsy Ciaputra

---

*© The copyright to this article is held by Tsem Tulku Rinpoche. It may be downloaded, printed and reproduced.*