

Tiga Puluh Tujuh Praktek Para Bodhisattva

oleh Ngulchu Gyalsas Thokme Sangpo (1245-1369)

Sembah sujud kepada Lokeshvara

Saya bersembah sujud tanpa henti melalui ketiga pintu ku,
Kepada guru agung dan pelindung Chenrezig,
Yang sembari melihat semua fenomena tak muncul maupun hilang,
Berupaya dengan tujuan tunggal untuk kebaikan semua mahluk.

Para Buddha sempurna, sumber semua kesejahteraan dan kebahagiaan,
Timbul dari pencapaian ajaran-ajaran mulia,
Dan ini bergantung dari pengetahuan praktek-praktek.
Oleh karena itu saya akan menjelaskan prakterk-praktek para Bodhisattva.

1.

Setelah mendapatkan kapal bebas dan beruntung yang amat jarang,
Dengar, renungkan dan meditasikan tanpa henti siang dan malam,
Agar bisa membebaskan dirimu dan yang lain
Dari samudra eksistensi berulang –
Inilah praktek para Bodhisattva.

2.

Melekat pada mereka yang tercinta kau diaduk-aduk seperti air.
Membenci musuhmu kau terbakar seperti api.
Dalam kegelapan kekalutan kau lupa apa yang harus dipraktekkan dan apa
yang harus dibuang.
Tinggalkan tanah kelahiran mu –
Inilah praktek para Bodhisattva.

3.

Dengan menghindari obyek (perhatian) buruk emosi yang mengganggu
berangsur kurang.
Tanpa pengalihan aktivitas bajik bertambah secara alami.
Dengan kejernihan batin keyakinanpada ajaran timbul
Biasakan diri menyendiri –
Inilah praktek para Bodhisattva.

4.

Sahabat tercinta yang lama akan berpisah dengan kita.
Kekayaan yang didapatkan dengan susah payah akan ditinggal.
Kesadaran, sang tamu, akan meninggalkan rumah singgahan, tubuh ini.
Lepaskan kehidupan ini –
Inilah praktek para Bodhisattva.

5.

Saat kau berkumpul dengannya, ketiga racun mentalmu bertambah,
Aktivitas mendengar, merenung dan bermeditasi mu merosot,
Dan kau jadi kehilangan kasih sayang dan welas asih.

Tinggalkanlah teman buruk –

Inilah praktek para Bodhisattva

6.

Saat kau mengandalkan mereka, semua cacat mu berakhir,
Dan kualitas baik mu tumbuh bagaikan bulan muda.

Hargai guru spiritual

Bahkan lebih dari tubuhmu sendiri –

Inilah praktek para Bodhisattva.

7.

Dia sendiri terkerangkeng dalam penjara eksistensi berulang,

Bagaimana mungkin dewa duniawi bisa melindungi mu?

Oleh karena itu saat kau mencari perlindungan, berlindunglah

Pada Sang Tri Ratna yang tak akan mengkhianatimu –

Inilah praktek para Bodhisattva.

8.

Sang Penakluk mengatakan bahwa semua penderitaan yang tak tertahankan
Pada kelahiran alam rendah adalah buah perbuatan buruk.

Maka, bahkan dengan taruhan nyawa mu pun,

Jangan pernah melakukan keburukan –

Inilah praktek para Bodhisattva.

9.

Bak embun di ujung sehelai rumput, kenikmatan ketiga dunia,
Hanya bertahan sekejap lalu hilang.

Beraspirasilah kepada yang tak berubah

Keadaan agung pembebasan –

Inilah praktek para Bodhisattva.

10.

Saat para ibumu, yang telah mencintaimu sejak waktu tak berawal,

Masih menderita, apa gunanya kebahagiaanmu?

Oleh karena itu agar membebaskan makhluk yang jumlahnya tak terhingga

Kembangkanlah niat altruistik –

Inilah praktek para Bodhisattva.

11.

Semua dukkha bersumber pada keinginan untuk kebahagiaan pribadi.

Buddha sempurna lahir dari pemikiran untuk membantu yang lain.

Oleh karena itu tukarkanlah kebahagiaanmu

Dengan dukkha makhluk lain –

Inilah praktek para Bodhisattva.

12.

Meskipun seseorang didorong nafsu
Mencuri semua kekayaan Anda atau menyuruh orang lain mencurinya
Dedikasikanlah kepadanya tubuhmu, milikmu,
Serta kebajikanmu – yang lampau, kini, dan akan datang –
Inilah praktek para Bodhisattva.

13.

Meskipun seseorang berupaya memenggal kepalamu,
Walau kau tidak melakukan kesalahan apa pun,
Berdasarkan welas asih tampunglah semua dosanya
Pada dirimu sendiri -
Inilah praktek para Bodhisattva.

14.

Walaupun seseorang menyiarkan segala macam ucapan yang menyakitkan
Tentang dirimu bahkan di seantero ketiga ribu dunia,
Sebagai balasan, dengan batin penuh cinta kasih,
Bicaralah tentang kualitas-kualitas baiknya -
Inilah praktek para Bodhisattva.

15.

Meskipun seseorang meremehkanmu dan berucap kata-kata buruk
Tentang dirimu di ruang publik,
Pandangilah dia sebagai guru spiritual,
Tunduklah padanya dengan hormat –
Inilah praktek para Bodhisattva.

16.

Bahkan bila seseorang yang telah kau asuh
Bagaikan anak sendiri memandang mu sebagai musuh,
Hargailah dia secara istimewa, bak seorang ibu
Memandang anaknya yang sakit -
Inilah praktek para Bodhisattva.

17.

Bila orang setara mu ataupun yang lebih rendah
Meremehkan mu karena kecongkakan,
Maka tempatkanlah dia, seperti halnya guru spiritualmu,
Dengan penuh hormat di atas kepala mu –
Inilah praktek para Bodhisattva.

18.

Meskipun kau kekurangan dan selalu dihina,
Dilanda penyakit berbahaya dan roh-roh (pengganggu),
Tanpa putus asa tampunglah dosa
Dan penderitaan semua makhluk hidup -
Inilah praktek para Bodhisattva.

19.

Meskipun kau menjadi termashyur dan banyak yang tunduk pada mu,
Dan kau mendapat kekayaan setara Vaishravana,
Sadarilah bahwa kekayaan duniawi adalah tanpa esensi,
Dan jangan congkak –
Inilah praktek para Bodhisattva.

20.

Selama musuh, kemarahanmu, belum tertaklukkan,
Meski kau menaklukkan musuh eksternal, mereka hanya akan bertambah.
Oleh karena itu dengan pasukan maitri dan karuna
Taklukkan batinmu sendiri –
Inilah praktek para Bodhisattva.

21.

Kenikmatan indrawi bagaikan air asin,
Semakin banyak dinikmati, semakin haus jadinya.
Tinggalkan sekarang juga hal-hal yang menyemaikan
Kemelekatan yang mencengkrum –
Inilah praktek para Bodhisattva.

22.

Apapun yang timbul adalah batinmu.
Dari awal batinmu bebas dari ekstrim-ekstrim yang dikarang-karang.
Memahami ini, janganlah berpatokan pada
Tanda-tanda (inheren) subyek dan obyek –
Inilah praktek para Bodhisattva.

23.

Saat kau bertemu dengan obyek yang menarik,
Walaupun tampaknya indah
Bak pelangi dimusim panas, jangan memandangi mereka benar-benar ada
Tanggalkanlah kemelekatan –
Inilah praktek para Bodhisattva.

24.

Semua bentuk dukkha bak kematian seorang anak dalam mimpi.
Memandang penampakan bak ilusi sebagai benar adanya membuatmu letih.
Oleh karena itu saat bertemu dengan keadaan yang tak menyenangkan
Pandanglah mereka bagaikan ilusi.

25.

Saat mereka yang mendambakan pencerahan bahkan harus menyerahkan
tubuhnya,
Tak perlu lagi disebut hal-hal eksternal.
Oleh karena itu tanpa harapan pamrih ataupun buah (karma)
Bermurah hati saat memberi –
Inilah praktek para Bodhisattva.

26.

Tanpa sila kau tak dapat mewujudkan kesejahteraan dirimu sendiri,
Bila demikian, keinginan mewujudkan kesejahteraan yang lain patut
ditertawakan.

Oleh karena itu, tanpa aspirtasi duniawi
Jagalah disiplin sila mu –
Inilah praktek para Bodhisattva.

27.

Bagi Bodhisattva yang mengharapkan himpunan kebajikan
Mereka yang menyakitkan bagaikan harta yang amat berharga.
Maka terhadap semua kembangkanlah kesabaran
Tanpa rasa permusuhan –
Inilah praktek para Bodhisattva.

28.

Melihat bahwa bahkan para Sravaka dan Pratyeka Buddha, yang hanya
Mewujudkan kebaikan mereka sendiri, berupaya seolah memadamkan api
di atas kepala mereka,
Demi semua mahluk berupayalah dengan semangat akan kebajikan,
Sumber semua kualitas baik –
Inilah praktek para Bodhisattva.

29.

Memahami bahwa klesha dihancurkan
Dengan pandangan mendalam (vipassana) yang dipadukan dengan
ketenangan batin (shamata),
Kembangkanlah konsentrasi yang melampaui
Keempat penyerapan tanpa bentuk –
Inilah praktek para Bodhisattva.

30.

Karena kelima paramita tanpa kebijaksanaan (prajna)
Tak mampu menghasilkan pencerahan sempurna,
Bersamaan dengan cara-cara mahir kembangkanlah kebijaksanaan
Yang tak menganggap ketiga lingkup* sebagai benar-benar ada –
Inilah praktek para Bodhisattva.

31.

Bilamana kau tidak mencermati kesalahan sendiri,
Kau mungkin tampak sebagai pemraktek tapi perbuatanmu tak sesuai.
Oleh karena itu, sambil selalu mencermati kesalahanmu,
Buanglah mereka dari dirimu –
Inilah praktek para Bodhisattva.

32.

Bilamana di bawah pengaruh klesha-klesha
Kau menunjuk-nunjuk cacat-cacat Bodhisattva lain,
Kau sendiri yang merosot, maka jangan sebut cacat-cacat
Mereka yang telah memasuki Mahayana –
Inilah praktek para Bodhisattva.

33.

Pamrih dan penghormatan membuat kita bertikai
Dan berakibat pembelajaran, perenungan, dan meditasi merosot.
Oleh karena itu tanggalkanlah kemelekatan terhadap
Rumah tangga sahabat, keluarga dan dermawan –
Inilah praktek para Bodhisattva.

34.

Ucapan kasar mengganggu batin yang lain
Dan mengakibatkan perilaku Bodhisattva merosot.
Oleh karena itu tinggalkanlah kata-kata kasar
Yang tak nikmat bagi yang lain –
Inilah praktek para Bodhisattva.

35.

Klesha-klesha yang sudah menjadi kebiasaan sulit dihentikan dengan
penawar.
Disenjatai penawar, para penjaga yaitu keinsafan dan kewaspadaan
Menghancurkan klesha-klesha seperti kemelekatan
Seketika, begitu mereka muncul -
Inilah praktek para Bodhisattva.

36.

Singkat kata, apapun yang kau lakukan
Bertanyalah “Bagaimana keadaan batinku?”
Dengan keinsafan dan kewaspadaan
Wujudkanlah kebaikan bagi yang lain -
Inilah praktek para Bodhisattva.

37.

Agar menghilangkan dukkha makhluk yang tak terhingga jumlahnya
Memahami kemurnian (kesunyataan) ketiga lingkup ,
Dedikasikanlah semua kabajikan dari upaya demikian
Demi pencerahan –
Inilah praktek para Bodhisattva.

*ketiga lingkup: pelaku, perbuatan, dan yang ‘menerima’ perbuatan

Ngulchu Gyalsas Thokme Sangpo:

*Bagi mereka yang ingin berlatih pada jalan Bodhisattva,
Saya telah menulis Tigapuluh Tujuh Praktek Para Bodhisattva,
Sesuai dengan apa yang telah diucapkan oleh mereka yang mulia
Tentang arti sutra, tantra, dan ulasan-ulasan.*

*Walaupun secara puitis tidak menyenangkan bagi para pakar,
Dikarenakan intelligensi dan pembelajaran ku yang serba kurang,
Saya telah mengandalkan sutra-sutra dan ucapan mereka yang mulia,
Maka saya pikir bahwa praktek-praktek Bodhisattva ini tanpa cacat.*

*Namun demikian, karena perbuatan agung para Bodhisattva
Sulit dipahami oleh orang seperti saya yang inteligensinya kurang,
Saya mohon mereka yang mulia memaafkan semua kesalahan,
Seperti kontradiksi dan hal-hal yang tak nyambung.*

*Melalui kebajikan dari ini semoga semua mahluk
Mendapatkan bodhicitta tertinggi maupun konvensional
Dan dengan itu menjadi seperti Sang Pelindung Chenrezig
Yang menetap bukan di masing-masing ekstrim – tidak di dunia maupun di
pembebasan pribadi saja.*

*Ini telah ditulis demi manfaat bagi dirinya sendiri maupun yang lain oleh
Bhiksu Togmay, seorang eksponen kitab maupun penalaran, dalam sebuah
gua di Ngulchu Rinchen.*

Diterjemahkan dari Bahasa Tibet ke Bahasa Inggris oleh Ruth Sonam.
Diterjemahkan ke dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh Rio Helmi
Bulan September 2020.