

KIDUNG PENGALAMAN SPIRITUAL

Ringkasan Poin-poin Tahap-tahap pada Sang Jalan

(Je Tsongkhapa)

Judul bhs Tibet: *lam rim nyams mgur*

1.

TubuhMu diciptakan dari milyaran faktor kebajikan yang sempurna
UcapanMu memenuhi kerinduan makhluk yang tak terhitung jumlahnya
BatinMu mencerap semua objek yang dapat diketahui sebagaimana adanya
Saya tunduk pada Mu yang paling utama di antara para Shakya.

2.

Kalian putera termulia dari guru tanpa tanding
Kalian memikul beban semua aktivitas cerah semua penakluk
Dan di dunia-dunia tak terhingga jumlahnya kalian hadir dengan penuh
bahagia
Saya menyembahmu O Maitreya dan Manjushri

3.

Demikian sulitnya sang ibu para penakluk dialami,
Kalian yang menguraikan isinya sebagaimana adanya adalah permata
dunia;
Kalian di elu-elukan termashyur dalam ketiga loka-
Saya menyembahmu O Nagarjuna dan Asanga.

4.

Berasal dari kedua kusir agung yang mulia
Adalah kedua jalan pandangan mendalam dan aktivitas luas
Engkaulah juru kunci khazanah instruksi yang mencakup semua
poin essensial
Dari kedua jalan ini tanpa cacat, saya menyembah Mu O Dipamkara.

5.

Engkau adalah mata yang [demi kami] melihat keseluruhan koleksi kitab
yang demikian banyaknya
Bagi yang beruntung menapak jalan menuju pembebasan Engkau menyinari jalan yang
mulia
Engkau melakukannya melalui tindakan mahir terdorong welas asih.
Saya menyembahmu penuh hormat o guru-guru spiritualku.

6.

Engkau adalah permata mahkota di antara yang terpelajar di dunia ini;
Umbul-umbul ketermashyuranmu berkibar semarak antara para makhluk;
O Nagarjuna dan Asanga, dari kalian mengalir mantap arus mulia
Instruksi tahap-tahap jalan menuu pencerahan ini.

7.

Karena mengabdikan harapan semua makhluk tanpa kecuali,
la adalah raja diraja di antara instruksi-intruksi inti;
Karena ia merangkum ribuan sungai risalah mulia,
la juga adalah samudera ungkapan-ungkapan pemahaman termulia pula.

8.

la membantu kita menyadari semua ajaran bebas dari kontradiksi;
la membantu penyadaran bahwa semua kitab adalah instruksi inti;
la membantu menemukan kehendak cerah para Buddha;
la membantu menjaga kita dari jurang dosa berat pula.

9.

Demikian intruksi mulia ini yang dicari
Oleh banyak orang yang beruntung seperti para pakar India dan Tibet,
Instruksi tahap-tahap pada jalan bagi mereka dari ketiga kapasitas,
Batin siapa yang cerdas tidak terpicat olehnya?

10.

Instruksi ringkas ini menyuling esensi dari semua kitab,
Hanya dengan melafalkan atau mendengar bahkan sekali saja,
Manfaat mengajar dharma, mendengarnya, dan seterusnya didapatkan,
Karena gelombang kebajikan pasti akan terkumpul, renungkanlah artinya.

11.

Lalu, akar menciptakan dengan bail kondisi-kondisi yang menguntungkan
Demi kemuliaan baik kehidupan yang ini dan yang berikutnya
Adalah mengandalkan dengan upaya baik dalam pikiran maupun tindakan
Guru spiritual yang mengungkapkan sang jalan.

12.

Memahami ini jangan sampai kita meninggalkannya walau nyawa terancam
Dan tetap menyenangkannya dengan persembahan praktek menrapkan ajarannya.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

13.

Kehidupan yang bebas ini lebih berharga ketimbang permata pengabdul harapan;
Menyadari saya telah menemui eksistensi serupa hanya sekali ini;
Demikian sulit ditemukan namun bagaikan petir mudah hilangnya;
Merenungkan situasi ini, amat penting menyadari bahwa semua kegiatan duniawi

14.

Adalah bagaikan sekam hampa yang terbawa angin
Dan kita harus mengekstraksi esensi eksistensi manusia.

Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

15.

Tidak ada jaminan bahwa setelah meninggal kita tidak lahir dalam alam-alam rendah;
Yang melindungi dari nasib yang mengerikan itu hanyalah Sang Triratna;
Maka kita harus memantapkan praktek berlindung
Dan memastikan bahwa silanya tidak merosot.

16.

Ini pada gilirannya bergantung pada renungan mendalam tentang karma putih dan
hitam
Serta akibat-akibatnya, dan menjaga sila-sila.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

17.

Sebelum kita mendapatkan bentuk yang memenuhi syarat untuk menapaki jalan
yang mulia
Kita akan gagal melaksanakan langkah yang berarti dalam perjalanan kita,
Maka kita harus mengupayakan semua kondisi agar mendapatkannya.
Mengingat ketiga pintu kita demikian tercemar oleh karma buruk dan pelanggaran,

18.

Karena esensial sekali mempurifikasi noda karma,
Kita harus memastikan tetap menerapkan ke empat kekuatan.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

19.

Bila kita tidak berupaya merenungkan cacatnya kebenaran dukkha,
Aspirasi murni akan pembebasan tidak akan timbul dalam diri kita;
Bila kita tidak merenungkan proses kausalitas sumber dukkha,
Kita akan gagal memahami cara memotong akar siklus eksistensi.

20.

Maka amat perlu mengupayakan penolakan sejati terhadap samsara
Dan mengenal faktor mana saja yang mengikat kita pada roda eksistensi.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

21.

Membangkitkan batin [pencerahan] adalah poros tengah Mahayana;
Ia adalah fondasi dan penopang semua tindakan yang luas;
Bagi keseluruhan kedua akumulasi ia bagaikan obat mujarab emas;
Ia adalah khazanah kebaikan koleksi kebajikan tak terhingga jumlahnya.

22.

Menyadari kebenaran-kebenaran ini para bodhisattva yang heroik
Mempertahankan batin pencerahan berharga ini sebagai jantung praktek mereka.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

23.

Berdana adalah permata pengabul harapan yang memuaskan keinginan semua
mahluk

Ia adalah senjata terampuh memotong cekikan simpul kekikiran;
Ia adalah aksi tak gentar bodhisattva yang melahirkan keberanian;
Ia adalah dasar mengumandangkan kemashyuran kita ke sepuluh penjuru;

24.

Memahami ini para terpelajar mencari jalan mulia
Membagikan hingga habis tubuh, kekayaan dan kebajikan mereka.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

25.

Sila adalah air yang membilas semua noda dosa;
Ia adalah sinar sejuk rembulan yang menghalau siksaan api klesha;
Di antara manusia ia megah bak Gunung Meru
Tanpa paksaan semua mahluk tertarik kepadanya .

26.

Memaklumi ini para mulia menjaga bagaikan matanya sendiri,
Disiplin sempurna yang telah mereka pilih.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

27.

Kegigihan adalah hiasan utama bagi yang memiliki kekuatan;
Ia adalah ketabahan melawan siksaan klesha-klesha;
Melawan musuhnya ular kebencian ia adalah garuda di langit;
Melawan senjata kata kasar ia adalah zirah yang paling mantap.

28.

Memaklumi ini semestinya kita membiasakan diri
Dengan baju zirah kegigihan mulia dengan semua cara.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

29.

Bila baju zirah kegigihan tak tergoyahkan dikenakan
Pemahaman kitab dan realisasi bertambah bak bulan muda;

Semua perilaku menyatu dengan tujuan baik;
Dan apapun inisiatif kita awali akan berhasil sesuai harapan.

30.

Memahami ini para bodhisattva menerapkan gelombang demi gelombang
upaya luar biasa;
Yang membantu menghalau semua bentuk kemalasan.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

31.

Konsentrasi adalah raja yang berkuasa atas batin;
Saat terpusat ia seteguh raja semua gunung;
Saat diarahkan ia berpaling pada kebajikan;
Ia mewujudkan sukacita luar biasa dari tubuh dan batin yang penurut.

32.

Menyadari ini para yogi agung yang ulung
Selalu menererapkan meditasi penghancur pengalihan perhatian.
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

33.

Kebijaksanaan adalah mata yang melihat kesunyataan yang mendalam;
Ia adalah jalan mengenyahkan samsara seakar-akarnya;
Ia adalah khazanah harkat unggul yang dipuji dalam semua kitab;
Ia dikenal sebagai cahaya terunggul menghalau kegelapan delusi;

34.

Mengetahui ini para terpelajar yang beraspirasi akan kebebasan
Berupaya berulang-ulang kali mengembangkan jalan ini
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

35.

Dengan sekedar konsentrasi terpusat saya tak melihat
Kemampuan memotong akar samsara;
Namun dengan kebijaksanaan tanpa ketenangan batin,
Betapun kita berupaya, klesha-klesha tak akan terkalahkan.

36.

Maka kebijaksanaan yang tegas-tegas menembus modus eksistensi sejati
Para terpelajar menunggangkannya pada kuda ketenangan batin tak
tergoyahkan;
Dan dengan senjata tajam penalaran Jalan Tengah bebas dari ekstrim
Mereka membongkar semua titik pembendaan batin yg mencengkram ekstrim

37.

Dengan kebijaksanaan demikian luas yang menembus modus eksistensi sejati,
Para bijak memantapkan kebijaksanaan realisasi kesunyataan.

Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian

Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

38.

Apa harus dikatakan lagi bahwa melalui pengembangan batin terpusat

Penyerapan tercapai? Melalui kesadaran pembedaan

Yang menguji dengan teliti pula seorang dapat menetap tak tergoyahkan

Dan samasekali mantap pada modus sejati eksistensi.

39.

Adalah menakjubkan mereka yang menyadari ini

Serta berupaya menyatukan pemantapan dan wawasan mendalam.

Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian

Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

40.

Kesunyataan bak angkasa terbuka dari keseimbangan meditatif;

Dan kesunyataan bak ilusi dari pencapaian-pencapaian berikutnya;

Terpujilah mereka yang mengembangkannya dan menyatukan

Metode dan kebijaksanaan lalu melangkah melampaui perbuatan bodhisattva.

41.

Ia adalah jalan yang ditempuh mereka yang beruntung

karena memahami ini dan tidak puas dengan jalan-jalan sebagian;

Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian

Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

42.

Demikian setelah mengembangkan jalan yang biasa ini

Esensial bagi kedua jalan unggul kausal maupun efek mahayana,

Saya telah memasuki samudera luas tantra

Dengan mengandalkan bimbingan para juru mudi terpelajar.

43.

Dan melalui penerapan instruksi inti,

Saya telah memberi makna pada eksistensi sebagai manusia yang telah saya
dapatkan.

Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian

Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

44.

Agar dapat menjadikan ini familiar pada batin saya,

Dan memberi manfaat pada mereka yang lain yang beruntung pula,

Saya telah menjelaskan disini dengan kata yang mudah dipahami
Keseluruhan jalan yang menyenangkan pada penakhluk.

45.

“Melalui kebajikan ini semoga semua makhluk tidak terpisahkan
dari jalan yang suci sempurna dan mulia” demikian saya berdoa;
Saya, seorang yogi, telah berpraktek demikian
Anda yang beraspirasi akan pembebasan, seharusnya melakukannya pula.

*Ringkasan singkat praktek tahap-tahap jalan menuju pencerahan telah digubah oleh
biksu terpelajar, Lobsang Drakpa, agar tidak melupakannya di vihara Ganden Nampar
Gyalwai Ling.*

Terjemahan Bhs Inggris oleh Geshé Thupten Jinpa, 2004, revisi 2007

Terjemahan Bhs Indonesia oleh Rio Helmi 2021 dan di edit Kembali 2023