

Tiga-Puluh-Tujuh Latihan dari Semua Bodhisattva

dari Gyalse Tokme Zangpo

Namo Lokeśvaraye!

Engkau melihat semua hal melampaui datang dan pergi,
Tapi engkau tetap berjuang hanya untuk manfaat makhluk hidup—
Kepada-Mu, guru berhargaku tidak terpisahkan dari Yang Arya Avalokita,
Aku persembahkan sujud, dengan penuh hormat, melalui tubuh, ucapan dan batin
selamanya.

Buddha yang sempurna, sumber dari semua manfaat dan kebahagiaan,
Terwujud melalui pencapaian Dharma yang agung.

Dan karena ini bergantung pada pengetahuan akan bagaimana berlatih,
Aku akan menjelaskan latihan dari semua pewaris Buddha sekarang.

1. Latihan semua bodhisattva adalah belajar, merenung dan meditasi,
Tanpa lelah, siang dan malam, tanpa pernah terseret ke dalam kemalasan,
Untuk membebaskan diri dan yang lainnya dari lautan saṃsāra ini,
Setelah mendapatkan wadah terunggul ini—kehidupan manusia yang
bebas, yang diminati ini, begitu sulit untuk ditemukan.
2. Latihan semua bodhisattva adalah meninggalkan tanah airnya,
Dimana kemelekatan pada keluarga dan teman membanjiri kita seperti
 arus yang deras,
Dimana kebencian kita pada musuh bergejolak di dalam diri seperti
 kobaran api,
Dan kegelapan delusi merintang apa yang harus diikuti dan ditinggalkan.
3. Latihan semua bodhisattva adalah membawa ke tempat menyendiri,
Menghindari yang tidak bajik, sehingga emosi-emosi destruksi berangsur
hilang,
Dan, dengan tiadanya gangguan, latihan kebajikan secara alami
mendapatkan kekuatan;
Sementara, dengan kesadaran terfokus dengan jernih, kita mendapatkan
keyakinan dalam ajaran.
4. Latihan semua bodhisattva adalah meninggalkan perhatian akan hidup ini,
Untuk teman dan keluarga, meski telah kenal lama, harus berpisah ke jalan
berbeda;
Kekayaan dan kepemilikan yang berharga, didapat dengan susah payah,
semua harus ditinggalkan;
Dan kesadaran, tamu yang mengingap dalam tubuh, harus pergi pada
waktunya.

5. Latihan semua bodhisattva adalah menghindari teman yang merusak,
Yang bersama mereka tiga racun batin bertumbuh semakin kuat,
Dan semakin berkurang kita melakukan belajar, merenung dan meditasi,
Sehingga cinta dan welas asih berangsur memudar sampai tidak ada
lagi sama sekali.
6. Latihan semua bodhisattva adalah menghargai sahabat spiritual,
Dengan menganggap mereka sebagai lebih berharga dari tubuh sendiri,
Karena merekalah yang akan membantu kita untuk menyingkirkan
semua kesalahan-kesalahan kita,
Dan membuat kebajikan kita bertumbuh semakin besar seperti bulan
yang berangsur terang.
7. Latihan semua bodhisattva adalah berlindung pada Tiga Permata,
Karena mereka tidak akan pernah gagal menyediakan perlindungan
untuk semua yang memanggil mereka,
Dewa-dewa biasa dunia ini yang manakah yang mampu menolong,
Selama mereka sendiri terperangkap dalam lingkaran saṃsāra yang ganas ini?
8. Latihan semua bodhisattva adalah tidak pernah mencelakai,
Meskipun dengan melakukan itu dapat membahayakan nyawa sendiri,
Bagi yang bijaksana sendiri telah mengajarkan bagaimana perbuatan
negatif akan matang
Menjadi kesengsaraan yang berlipat ganda di alam yang lebih rendah,
begitu sulit untuk ditahan.
9. Latihan semua bodhisattva adalah berjuang pada tujuan,
Pembebasan yang abadi, keadaan tertinggi yang tidak berubah,
Karena semua kebahagiaan dari tiga alam berlangsung hanya sesaat,
Lalu dengan cepat hilang, bagaikan embun pada bilah rumput.
10. Latihan semua bodhisattva adalah membangkitkan bodhicitta,
Membawa kebebasan pada semua makhluk hidup, tidak terbatas
jumlahnya.
Bagaimana kebahagiaan sejati dapat ditemukan ketika ibu kita,
Yang telah merawat kita seumur hidup, menanggung sakit?
11. Latihan semua bodhisattva adalah membuat pertukaran yang sejati
Dari kebahagiaan dan manfaat sendiri dengan semua penderitaan yang lain.
Karena semua penderitaan datang dari mencari kebahagiaan untuk diri
sendiri saja,
Sementara kebudhaan yang sempurna lahir dari mengharapkan kebaikan
bagi yang lain.

12. Meskipun jika yang lain, dalam genggamannya nafsu yang hebat, harus mencuri,
Atau mendorong yang lain untuk mengambil, semua kekayaan yang aku miliki,
Mendedikasikan kepada mereka seluruh tubuh, milik, dan jasa kebajikanmu
Dari masa lalu, sekarang, dan masa datang—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
13. Meskipun jika yang lain mencari untuk memenggal kepalaku,
Meskipun aku tidak melakukan kesalahan sedikitpun pada mereka,
Mengambil semua ke dalam diriku, karena welas asih,
Semua kejahatan yang telah mereka kumpulkan—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
14. Meskipun jika yang lain mengumumkan kepada dunia
Semua sikapmu yang tidak menyenangkan,
Hanya membicarakan kualitas-kualitas mereka sebagai gantinya,
Dengan batin dipenuhi cinta—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
15. Meskipun jika yang lain mengungkap kesalahan tersembunyimu atau mengejekmu
Sambil membicarakannya di depan sekumpulan besar orang,
Membayangkan mereka sebagai sahabat spiritual dan membungkuk
Hormat di hadapan mereka—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
16. Meskipun jika yang lain yang telah aku rawat seperti anakku sendiri
Beralih pada diriku dan memperlakukanku sebagai musuh,
Memandang mereka hanya dengan cinta dan kasih sayang yang spesial,
Seperti yang akan ibu lakukan pada anaknya yang sakit—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
17. Meskipun jika yang lain, secara status setara atau lebih rendah dari diriku,
Karena kesombongan, merendahkanmu,
Menghormati mereka, seperti gurumu sendiri,
Dengan membungkukkan kepalaku di depan mereka—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
18. Meskipun jika aku melarat dan dibenci oleh semua,
Tertimpa penyakit mengerikan dan diganggu setan jahat,
Tetap mengambil ke dalam diriku, semua penyakit dan perbuatan buruk
semua makhluk,
Tanpa berkecil hati—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.
19. Meskipun jika aku mungkin terkenal dan dipuja oleh semua,
Dan sekaya Vaiśravaṇa, dewa kekayaan sendiri,

Melihat kesia-siaan dari semua kejayaan dan kekayaan dunia ini
Dan tanpa menjadi angkuh—ini adalah latihan dari semua bodhisattva.

20. Latihan semua bodhisattva adalah menundukkan batin
Dengan kekuatan cinta kasih dan welas asih.
Sampai musuh yang sebenarnya—kemarahanku—dikalahkan,
Musuh luar, meskipun aku menaklukkan mereka, akan terus bermunculan.
21. Latihan semua bodhisattva adalah untuk langsung berpaling
Dari hal-hal yang membawa nafsu dan kemelekatan.
Karena kenikmatan indra adalah bagaikan air asin:
Semakin kita coba, kehausan kita semakin meningkat.
22. Latihan semua bodhisattva adalah tidak pernah mengindahkan konsep,
Yang berkisar pada gagasan dualistik yang mempersepsikan dan yang dipersepsikan,
Dengan pengetahuan bahwa semua yang tampak ini adalah batin itu sendiri,
Sementara hakikat batin sendiri selamanya melampaui batasan dari gagasan.
23. Latihan semua bodhisattva adalah melepaskan cengkraman
Ketika bertemu hal yang di rasa menyenangkan atau menarik,
Menganggap mereka seperti pelangi di langit musim panas—
Tampak indah, tapi kenyataannya tidak ada substansi sedikitpun.
24. Latihan semua bodhisattva adalah mengenali delusi
Setiap kali seseorang dihadapkan pada kesulitan atau kemalangan.
Penderitaan ini hanyalah seperti kematian seorang anak di dalam mimpi,
Dan begitu melelahkan untuk melekat pada persepsi palsu sebagai nyata.
25. Latihan semua bodhisattva adalah memberi dari kemurahan hati,
Tanpa pengharapan akan balasan karma atau pahala.
Apabila mereka yang mencari pencerahan harus memberikan bahkan tubuh mereka sendiri,
Untuk apa lagi menyebutkan yang hanya sekedar obyek-obyek luar dan kepemilikan?
26. Latihan semua bodhisattva adalah menjaga pengendalian etika,
Tanpa sedikitpun niat untuk melanjutkan dalam eksistensi samsārik.
Bila dengan kurangnya disiplin tidak akan dapat mengamankan kesejahteraannya sendiri,
Dan maka setiap pikiran tentang memberikan manfaat bagi yang lain menjadi konyol.

27. Latihan semua bodhisattva adalah mengolah kesabaran,
Bebas dari setiap jejak kebencian terhadap siapapun,
Karena setiap sumber yang berpotensi mencelakai adalah seperti harta karun yang tak ternilai
Bagi bodhisattva yang berhasrat untuk menikmati kekayaan dari kebajikan.
28. Latihan semua bodhisattva adalah berjuang dengan ketekunan yang antusias—
Sumber dari semua kualitas-kualitas baik—ketika bekerja untuk manfaat semua yang hidup;
Melihat bahkan śrāvaka dan pratyekabuddha, yang bekerja keras untuk diri mereka sendiri,
Mendesak diri mereka seperti sedang tergesa-gesa berusaha untuk memadamkan api di kepala mereka.
29. Latihan semua bodhisattva adalah mengolah konsentrasi,
Yang sama sekali melampaui empat pencerapan tanpa rupa,
Dalam pengetahuan bahwa semua racun mental diatasi sepenuhnya
Melalui menembus pemahaman mendalam yang diliputi dengan ketenangan yang stabil.
30. Latihan semua bodhisattva adalah mengolah kebijaksanaan,
Melampaui tiga hal konseptual, bersama upaya yang terampil,
Karena tidak mungkin mencapai tingkat pencerahan yang sempurna
Melalui lima pāramitās lainnya saja, tanpa kehadiran kebijaksanaan.
31. Latihan semua bodhisattva adalah meneliti diri sendiri
Terus menerus dan menyingkirkan kesalahan sendiri setiap mereka muncul.
Kecuali memeriksa dengan hati-hati untuk mencari kebingungan sendiri,
Seseorang mungkin terlihat sedang mempraktikkan Dharma, tapi perbuatannya bertentangan.
32. Latihan semua bodhisattva adalah tidak pernah berbicara buruk
Terhadap yang lain yang telah memulai dalam Mahayana,
Jika, dibawah pengaruh emosi destruktif,
Aku berbicara kelemahan bodhisattva lain, akulah yang bersalah.
33. Latihan semua bodhisattva adalah melepaskan kemelekatan
Pada perumah-tangga dermawan dan pada keluarga dan teman,
Karena pembelajaran, perenungan, dan meditasi seseorang akan berkurang semuanya
Ketika dia bertengkar dan bersaing untuk kehormatan dan penghargaan.

34. Latihan semua bodhisattva adalah menghindari kata-kata kasar,
Yang mungkin dirasa tidak menyenangkan atau tidak disukai oleh yang lain,
Karena bahasa yang kasar membuat kesal batin yang lain,
Dan oleh karenanya merusak sikap bodhisattva.
35. Latihan semua bodhisattva adalah membunuh kemelekatan
Dan mengistirahatkan—racun batin—seketika, saat mereka muncul,
Mempersenjatai diri dengan penawar yang dilakukan dengan perhatian penuh dan kewaspadaan.
Begitu menjadi terbiasa dengan klesha, mereka lebih sulit untuk dicegah.
36. Singkatnya, tidak peduli apapun yang dilakukan,
Dengan selalu memeriksa status dari batin sendiri,
Dengan perhatian penuh dan kewaspadaan yang terus menerus,
Untuk membawa kebaikan bagi yang lain—ini adalah latihan semua bodhisattva.
37. Latihan semua bodhisattva adalah mendedikasikan pada pencerahan
Semua kebajikan yang didapatkan dengan berusaha dalam cara ini,
Dengan kebijaksanaan yang dimurnikan sepenuhnya dari tiga hal konseptual,
Sehingga menyingkirkan penderitaan dari makhluk yang tak terhingga jumlahnya.

Disini aku telah mengumpulkan untuk mereka yang ingin mengikuti jalur bodhisattva,
Tiga-puluh-tujuh latihan untuk diikuti oleh semua pewaris buddha,
Berdasarkan pada apa yang diajarkan dalam sūtra, tantra dan ulasan,
Dan mengikuti instruksi-instruksi guru-guru agung masa lampau.

Karena kecerdasanku hanya sedikit dan aku hanya belajar sedikit,
Ini bukanlah susunan yang mungkin dapat menyenangkan ahlinya,
Tapi karena aku telah mengandalkan sūtra dan apa yang telah diajarkan makhluk suci
Aku merasa ini memang adalah latihan sejati dari para pewaris buddha.

Tetap, gelombang dahsyat aktivitas dari para bodhisattva
Adalah sulit bagi orang yang berpikiran sederhana sepertiku untuk memahaminya
Dan oleh karenanya aku harus memohon pengampunan dari semua makhluk suci yang sempurna
Untuk setiap kontradiksi, penyimpangan atau kekurangan lain yang mungkin terkandung.

Melalui kebajikan apapun yang didapatkan, semoga semua makhluk
Membangkitkan bodhicitta mulia, baik relatif dan absolut,
Dan melalui ini, menjadi setara Yang Arya Avalokiteśvara,

Melampaui ekstrem dari eksistensi dan tidak-eksis.

Ini ditulis di Gua Permata (Rinchen Puk) di Ngulchu oleh biksu Tokme, seorang guru dari naskah dan logika, untuk manfaatnya sendiri dan yang lain.

| Diterjemahkan oleh Adam Pearcey, 2006.