

**Tiga Puluh Tujuh Cara Hidup Seorang Bodhisattva:
Ringkasan tentang Sepak terjang Bodhisattva
(The 37 Practices of a Bodhisattva:
A Summary of How an Awakening Being Behaves)**

oleh Tog-me Zong-po
(Thogs.med bzang.po, 1245-1369)

Namo Lokesvaraya

Engkau yang mengetahui bahwa pengalaman tak datang maupun pergi,
Namun tetap mencurahkan energi demi membantu para makhluk,
Kepada-Mu Guru-guru yang Sempurna dan Arya Lokesvara,
Dengan rendah hati saya senantiasa bersujud dengan tubuh, ucapan, dan
pikiran.

Para Buddha yang sepenuhnya Tergugah, sumber kegembiraan dan
kebahagiaan,
Yang "lahir" dari memadukan Jalan Arya.
Karena penyatuan tergantung bagaimana cara menjalankan praktik,
Saya akan menjelaskan sepak terjang dari semua Bodhisattva.

1

Saat ini engkau memiliki sebuah perahu yang baik, dilengkapi dengan
kebebasan spiritual dan faktor-faktor yang mendukung - yang sulit
didapat.
Demi membebaskan para makhluk dan dirimu sendiri dari lautan samsara,
Sepanjang waktu siang dan malam, senantiasa waspada dan hadir,
Belajar, berkontemplasi, dan mengendapkan (*bhavana*) - inilah sepak
terjang Bodhisattva.

2

Ketertarikan terhadap mereka yang dekat denganmu menjeratmu ke dalam
arus;
Penolakan terhadap mereka yang menentangmu membakarmu dari dalam;
Ketidakpedulian mengenai apa yang perlu dilakukan bagaikan lubang yang
dalam.
Tinggalkanlah kenyamanan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

3

Janganlah hanyut dalam gejolak-gejolak maka reaksi emosi memudar
secara bertahap;
Jangan hanyut dalam pikiran-pikiran maka praktik spiritual akan tumbuh
secara alami;
Pertahankan kesadaran yang jelas dan tajam maka keyakinan pada *marga*
akan muncul.
Andalkan keheningan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

4

Engkau akan terpisah dari sahabat lama dan kerabat;
Engkau akan meninggalkan kekayaan yang telah engkau kumpulkan;

Sang tamu, kesadaranmu, akan berpindah dari tubuhmu.
Lupakanlah urusan konvensional - inilah sepak terjang Bodhisattva.

5

Bersama teman-teman tertentu, tiga racun terus berkembang,
Belajar, kontemplasi, dan mengendapkan (*bhavana*) menjadi lemah,
Cinta kasih dan welas asih menyurut.
Tinggalkanlah teman-teman yang tidak baik - inilah sepak terjang
Bodhisattva.

6

Bersama Guru-guru tertentu, kelemahanmu berkurang dan
Kemampuan tumbuh bagaikan bulan menuju purnama.
Andalkanlah Guru-guru yang demikian berharga bagimu,
Lebih berharga daripada tubuhmu sendiri - inilah sepak terjang
Bodhisattva.

7

Terkungkung dalam penjara pola kebiasaan mereka sendiri
Siapa yang bisa dilindungi oleh para dewa?
Siapa yang bisa engkau andalkan?
Andalkanlah Triratna - inilah sepak terjang Bodhisattva.

8

Penderitaan alam-alam rendah sungguh tak tertahankan.
Para bijaksana katakan itu adalah akibat tindakan negatif.
Oleh karena itu, janganlah melakukan tindakan negatif
Bahkan jika hidupmu adalah taruhannya - inilah sepak terjang
Bodhisattva.

9

Kebahagiaan di tiga alam hilang dalam sekejap,
Bagaikan setetes embun di atas daun rumput.
Kebebasan tertinggi tak pernah berubah.
Arahkanlah tujuanmu pada hal ini - inilah sepak terjang Bodhisattva.

10

Sejak masa tanpa awal, Ibu-ibu telah mengasihimu dengan penuh kasih
sayang.
Jika mereka masih menderita, bagaimana engkau bisa bahagia?
Demi membebaskan makhluk hidup yang tak terhingga jumlahnya,
Bangkitkanlah Bodhicitta - inilah sepak terjang Bodhisattva.

11

Semua penderitaan dikarenakan menginginkan kebahagiaanmu sendiri.
Penggugahan Sempurna dikarenakan ingin membantu makhluk lain.
Oleh karena itu, sepenuhnya ambillah penderitaan makhluk lain dan
Berikanlah kebahagiaanmu kepada mereka - inilah sepak terjang
Bodhisattva.

12

Bahkan jika ada orang yang karena terdorong keinginan tak tertahankan, Mencuri, atau menyuruh orang lain mencuri segala yang engkau miliki, Dedikasikanlah untuknya tubuh, kekayaan, dan Semua kebaikan yang telah atau akan engkau lakukan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

13

Bahkan jika engkau tak melakukan kesalahan sama sekali Namun ada orang yang tetap mencoba memenggal kepalamu, Terdorong oleh welas asih, Ambillah semua tindakan negatifnya - inilah sepak terjang Bodhisattva.

14

Bahkan jika seseorang menyiarkan ke seluruh alam semesta Fitnah dan rumor jelek tentang dirimu, Sebagai balasannya, dengan hati terbuka dan peduli, Pujilah kelebihan-kelebihan orang tersebut - inilah sepak terjang Bodhisattva.

15

Bahkan jika seseorang merendahkan dan mencelamu Di depan kerumunan orang, Anggaplah orang ini sebagai Gurumu Dan hormatilah dia dengan segala kerendahan hati - inilah sepak terjang Bodhisattva.

16

Bahkan jika orang yang begitu engkau kasihi seperti anakmu sendiri Memperlakukanmu bagaikan musuh terbesar, Limpahkanlah kepadanya perhatian yang penuh kasih Bagaikan seorang ibu merawat anaknya yang sakit - inilah sepak terjang Bodhisattva.

17

Bahkan jika rekan atau bawahanmu, Menjatuhkanmu agar mereka terlihat lebih baik, Perlakukanlah mereka dengan hormat sebagaimana terhadap Gurumu: Anggaplah mereka lebih tinggi darimu - inilah sepak terjang Bodhisattva.

18

Ketika engkau terpuruk dan tak dianggap, dipandang rendah, Sakit parah dan mengalami kekacauan emosi, Janganlah putus asa. Ambillah hal-hal negatif dan penderitaan semua makhluk - inilah sepak terjang Bodhisattva.

19

Bahkan jika engkau terkenal, dihormati oleh semua, Dan sekaya dewa kekayaan itu sendiri,

Janganlah sombong. Ketahuilah bahwa keagungan keberadaan
Tidak bersifat hakiki - inilah sepak terjang Bodhisattva.

20

Jika engkau tidak menaklukkan musuh di dalam - kemarahanmu sendiri,
Meskipun engkau menaklukkan musuh di luar, mereka akan terus
berdatangan.

Kerahkanlah kekuatan cinta kasih dan welas asih
Dan taklukkanlah pikiranmu sendiri - inilah sepak terjang Bodhisattva.

21

Kesenangan inderawi bagaikan air yang asin;
Semakin diminum, semakin haus.
Apapun objek yang engkau cengkeram,
Lepaskanlah sekarang juga - inilah sepak terjang Bodhisattva.

22

Apapun yang dialami itu adalah *citta*-mu sendiri.
Citta itu sendiri bebas dari segala batasan konseptual.
Ketahuilah ini dan janganlah berkutat pada
Subjek dan objek - inilah sepak terjang Bodhisattva.

23

Saat engkau mengalami sesuatu yang menyenangkan,
Itu bagaikan pelangi di musim panas, meskipun itu adalah pengalaman
yang indah,
Janganlah menganggapnya nyata.
Lepaskanlah keterikatan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

24

Segala bentuk penderitaan bagaikan bermimpi kematian anakmu.
Menganggap ilusi sebagai hal yang nyata akan melelahkanmu.
Ketika engkau mengalami ketidakberuntungan,
Lihatlah itu sebagai ilusi - inilah sepak terjang Bodhisattva.

25

Jika mereka yang ingin tergugah bahkan memberikan tubuh mereka,
Untuk apa menyebut benda-benda yang engkau miliki.
Bermurah hatilah, janganlah mengharapkan
Imbalan atau hasil apapun - inilah sepak terjang Bodhisattva.

26

Jika engkau tak mampu memenuhi kebutuhanmu karena tak memiliki sila,
Maka berkeinginan memenuhi kebutuhan orang lain hanyalah canda belaka.
Jagalah sila tanpa terlalu memikirkan
Urusan konvensional - inilah sepak terjang Bodhisattva.

27

Bagi para Bodhisattva yang ingin kebajikannya berlimpah
Orang yang menyakitimu adalah harta yang sangat berharga.
Kembangkanlah *kshanti* terhadap siapapun,

Sepenuhnya bebas dari kejengkelan atau kemarahan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

28

Para Shravaka dan Pratyekabuddha yang bertindak demi kepentingan mereka sendiri,
Menjalankan praktik seolah-olah kepala mereka terbakar.
Untuk membantu semua makhluk, kerahkanlah tenaga dalam praktik:
Itulah sumber dari segala kebajikan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

29

Mengetahui bahwa reaksi emosi dapat diungkap
Melalui *vipashyana* yang dibarengi *shamatha*,
Kembangkanlah *samadhi* yang melampaui
Keempat keadaan *arupadhatu* - inilah sepak terjang Bodhisattva.

30

Tanpa *prajnaparamita*, kelima *paramita* lainnya
Tidaklah memadai untuk merealisasi Penggugahan.
Kembangkanlah *prajna*, dibarengi upaya
Dan tahu bahwa subjek, objek dan tindakan bersifat *shunya* - inilah sepak terjang Bodhisattva.

31

Jika engkau tidak mengatasi kebingunganmu (kekeliruanmu) sendiri,
Engkau hanyalah seorang praktisi berkedok.
Atasilah kebingunganmu (kekeliruanmu) sendiri
Dan akhirilah kekeliruan tersebut - inilah sepak terjang Bodhisattva.

32

Engkau menghancurkan dirimu sendiri jika bereaksi dengan emosi dan
Menggerutu tentang ketidaksempurnaan Bodhisattva lainnya.
Terhadap ketidaksempurnaan mereka yang telah memasuki jalan Mahayana,
Janganlah berkomentar apa-apa - inilah sepak terjang Bodhisattva.

33

Ketika berselisih paham dengan orang lain tentang status dan imbalan,
Engkau menghancurkan pembelajaran, kontemplasi, dan *bhavana*.
Lepaskanlah keterikatan pada keluarga
Atau kungkungan dari mereka yang menyokongmu - inilah sepak terjang Bodhisattva.

34

Kata-kata kasar menyakiti orang lain
Dan menghancurkan sila Bodhisattva.
Oleh karena itu janganlah menyakiti siapapun atau
Berbicara kasar - inilah sepak terjang Bodhisattva.

35

Ketika reaksi emosi mengambil alih, sulit bagi penawar untuk bekerja.

Orang yang penuh *smrti* menganggap penawar bagaikan senjata,
Menghancurkan reaksi-reaksi emosi seperti dambaan (*trnsna*)
Begitu reaksi-reaksi emosi tersebut muncul - inilah sepak terjang
Bodhisattva.

36

Singkatnya, apapun yang engkau lakukan,
Ketahuilah apa yang terjadi dalam *citta*-mu.
Dengan senantiasa hadir dan waspada
Engkau dapat memberi manfaat kepada makhluk lain - inilah sepak
terjang Bodhisattva.

37

Untuk menghilangkan penderitaan para makhluk yang tak terhingga
jumlahnya,
Dengan *prajna* bahwa subjek, objek dan tindakan bersifat *shunya*,
Dedikasikanlah semua kebajikan yang dihasilkan dari upaya ini
Demi Penggugahan - inilah sepak terjang Bodhisattva.

Dengan mengikuti ajaran para Makhluk Suci
Seperti ajaran dalam sutra, tantra, dan ulasan,
Saya menyusun tiga puluh tujuh cara hidup Bodhisattva
Untuk mereka yang ingin menapak jalan spiritual ini.

Karena kecerdasan dan pengetahuan saya terbatas,
Ini bukanlah karya puitis yang akan menyenangkan mereka yang
terpelajar.
Namun karena saya mengandalkan sutra dan kata-kata dari para Makhluk
Suci
Saya yakin bahwa cara hidup Bodhisattva ini benar adanya.

Meskipun demikian, seseorang dengan kecerdasan terbatas seperti saya
Sulit mengerti dalamnya aktivitas luar biasa dari para Bodhisattva,
Saya memohon kepada para Makhluk Suci untuk memaafkan
Kesalahan apapun - seperti kontradiksi, kesimpulan yang tidak logis,
dan sebagainya.

Melalui kebajikan dari hasil karya ini, agar semua makhluk,
Melalui Bodhicitta tertinggi dan Bodhicitta konvensional,
Tidak bersemayam dalam keadaan yang terbatas - samsara atau Nirvana:
Agar mereka seperti Arya Lokeshvara.

*Ditulis oleh Bhikshu Tog-me, guru kitab ajaran dan logika, demi
memberi manfaat untuk diri sendiri dan orang lain, di suatu gua dekat
kota kecil Ngülchu Rinchen.*

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Aug 2011