

**Ringkasan Mengenai Cara untuk Merealisasi Jalan Mahayana**  
**(A Summary of the Means for Accomplishing the Mahayana Path)**  
**Skt. Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha**  
**Tib. Theg-pa-chen-po-lam-gyi-sgrub-thabs-yi-ger-bsdus-pa**

Homage to the Buddhas and Bodhisattvas

Sujud kepada para Buddha dan Bodhisattva

1.

You who wishes to gain highest enlightenment  
 Possessed of inconceivable greatness,  
 The practices bringing enlightenment are your own responsibility.  
 Direct your energies at the essence of practice.

Engkau yang ingin mencapai Penggugahan Tertinggi,  
 Yang memiliki segala keagungan tak terbayangkan,  
 Praktik yang menghasilkan Penggugahan adalah tanggung jawabmu sendiri.  
 Arahkan segenap energimu pada esensi dari praktik.

2.

We have found rebirth as humans  
 Endowed with the glory of freedom, a most rare opportunity.  
 It is not easy to regain this status after death;  
 Make great efforts in spiritual practice and render life meaningful.

Kita telah memperoleh kelahiran sebagai manusia,  
 Dilengkapi kebebasan spiritual, suatu kesempatan yang amat langka.  
 Setelah hidup ini berakhir, tak mudah mendapatkan kesempatan seperti ini lagi.  
 Berjuanglah dalam praktik spiritual dan buatlah hidup ini berarti.

3.

A Buddha has come, the Sangha thrives,  
 We have achieved a rare human rebirth  
 And have met with spiritual masters.  
 Do not make it in vain.

Buddha telah hadir, Sangha tumbuh,  
 Kita telah memperoleh kelahiran langka sebagai manusia  
 Dan bertemu para guru spiritual.  
 Jangan sia-siakan kesempatan ini.

4.

Like a butter lamp in a windstorm,  
 There is no security in this life.  
 Practice the teachings as intensely  
 As though your body or head were on fire.

Bagaikan lilin dalam angin badai,  
 Tiada yang dapat diandalkan dalam hidup ini.  
 Praktikkan ajaran dengan sungguh-sungguh,  
 Seolah-olah kepala atau badanmu sedang terbakar.

5.

All the good things that exist  
In this world and beyond  
Arise from the powers of practice.  
The wise who make practice their principal activity  
Know happiness here and hereafter.  
What sage would doubt this?  
Thus it is appropriate for sensitive people  
To engage in the essence of practice.

Semua hal baik yang ada  
Di alam ini maupun alam lainnya  
Timbul dari daya praktik.  
Para bijaksana yang senantiasa menjadikan praktik sebagai aktivitas utama mereka  
Mengalami kebahagiaan di sini dan di masa mendatang.  
Siapakah di antara para bijaksana yang meragukan hal ini?  
Oleh karena itu, sangatlah tepat mereka yang tanggap dan peka  
Menjalankan esensi dari praktik.

6.

The people weak in the ways of practice,  
Whose minds grasp at the objects of sensuality,  
Are very far from the glories  
Of this life and beyond.

Orang-orang yang lemah dalam praktik,  
Yang mencengkeram pada objek indrawi,  
Sangat jauh dari pencapaian spiritual  
Di kehidupan ini maupun kehidupan berikutnya.

7.

Bound by delusion and tortured  
By the miseries of cyclic existence,  
The weakened beings of the world know every samsaric pain  
And experience no true happiness.

Terbelenggu oleh delusi dan tersiksa  
Oleh berbagai *duhkha* dari samsara,  
Para makhluk yang tak berdaya telah mengalami setiap jenis *duhkha* dari samsara  
Dan tidak mengalami kebahagiaan sejati.

8.

The wise therefore avoid  
Attachment to sensual objects.  
They make practice their main interest.

Oleh karena itu, para bijaksana menghindari  
Keterikatan pada objek indrawi.  
Dan menjadikan praktik spiritual sebagai tujuan utama mereka.

9.

In order to become free from attachment,  
Meditate on the faults of passion  
As related in the many scriptures.  
Keep the mind constantly clear.

Agar terbebas dari keterikatan,  
Kontemplasikan kerugian-kerugian dari *raga* (ketertarikan),  
Seperti dijelaskan dalam berbagai kitab ajaran.  
Jagalah agar pikiran senantiasa jernih.

10.  
The harmful effects of indulgence  
Are like those from having drunk poison.  
Non-dharma, the cause of suffering,  
Spreads like a grass fire.

Efek negatif dari memanjakan keinginan indrawi  
Adalah serupa dengan efek dari meminum racun.  
Non-Dharma, sebab *duhkha*,  
Menyebar bagaikan rumput yang terbakar.

11.  
Desire brings no satisfaction,  
Just like a thirsty person is not satisfied  
By water mixed with salt.  
Buddha himself said this.

Mengejar keinginan tak dapat membawa kepuasan,  
Seperti halnya orang haus tak dapat terpuaskan dahaganya  
Dengan air bercampur garam.  
Buddha sendiri mengatakan demikian.

12.  
Desire is unnecessarily dangerous,  
like picking fruit from the top of a tree  
When it could be safely plucked from the lower branches  
Without even leaving the roadside.

Mengejar keinginan membawa bahaya yang tidak perlu,  
Seperti memetik buah dari puncak pohon  
Yang sesungguhnya bisa dipetik dari cabang yang lebih rendah  
Bahkan tak perlu meninggalkan pijakan tanah.

13.  
Spiritually immature people, through  
Constant obsession with sensual objects,  
Destroy themselves. One should know  
That attachment brings every fault.

Orang-orang yang belum matang secara spiritual,  
Dikarenakan obsesi yang terus-menerus terhadap objek indrawi,  
Menghancurkan diri mereka sendiri.  
Ketahuilah bahwa keterikatan membawa segala kerugian.

14.

Attachment's function is to cause pain.  
From time immemorial we have wandered  
In cyclic existence due to attachment.

Fungsi dari keterikatan adalah menimbulkan *duhkha*.  
Sejak masa tak berawal, kita telah mengembara  
Dalam samsara karena keterikatan.

15.

The surging river of attachment  
Carries us on the wheel of samsara.  
All faults are born from it.

Sungai yang meluap karena keterikatan  
Membawa kita berputar-putar dalam roda samsara.  
Semua kekeliruan bersumber dari ini.

16.

Attachment harms us in all lifetimes  
It did so in past lives,  
Will do so in the future  
And even now is harming us.

Keterikatan merugikan kita di semua kehidupan.  
Keterikatan merugikan kita di masa lalu,  
Akan merugikan kita di masa mendatang  
Dan juga merugikan kita sekarang.

17.

Meditate constantly on that fact,  
Seeing oneself as a prisoner  
In the dungeons of samsara,  
Thus disillusioning oneself concerning  
The nature of cyclic existence.

Kontemplasikan terus-menerus mengenai fakta tersebut,  
Melihat diri sebagai tahanan  
Di penjara bawah tanah dari samsara,  
Dengan demikian, melihat dengan jelas sifat samsara.

18.

Thinking of the difficulties of prison life,  
A convict is disillusioned with crime;  
Be disillusioned with samsara.  
When a convict sees an opportunity  
To escape from his unhappy lot,  
He will seize it and flee,  
Unlike those content with their life.

Memikirkan sulitnya hidup terpenjara,

Narapidana menyesali tindakan kelirunya.  
 Bulatkan tekad untuk mengentaskan diri dari samsara.  
 Ketika seorang narapidana melihat kesempatan  
 Untuk bebas dari keadaan yang tidak bahagia,  
 Ia akan menggunakan kesempatan itu dan mengentaskan diri,  
 Tak seperti mereka yang terlena dalam kehidupan.

19.

Now we have the opportunity  
 To cross over the great ocean of samsara;  
 We should be unlike all others  
 In embarking upon the path with vigour,  
 Leaving behind the worldly life.

Sekarang kita memiliki kesempatan  
 Untuk menyeberang samudra luas samsara.  
 Janganlah seperti kebanyakan orang,  
 Mulailah jalan spiritual dengan penuh semangat  
 Tinggalkan (keterikatan terhadap) kehidupan duniawi.

20.

O sensitive thinkers with the wish  
 To end cyclic misery for self and others,  
 Avoid attachment as you would  
 (Placing your hand in) fire.  
 Is it not more wise to make  
 Dharma practice your main concern?

Wahai para praktisi yang sungguh-sungguh dan  
 Bertekad untuk mengakhiri *duhkha* samsara demi diri sendiri dan makhluk lain,  
 Hindari keterikatan seperti (menempatkan tangan dalam) api.  
 Bukankah lebih bijaksana menjadikan  
 Praktik Dharma sebagai tujuan utamamu?

21.

Persons wishing to accomplish the path should  
 Make knowledge of Dharma their basis.  
 They first take refuge in the Three Jewels  
 And then engage in the various trainings.  
 Thereafter they maintain the six recollections.

Orang-orang yang ingin merealisasi marga spiritual  
 Seyogianya menjadikan Dharma sebagai landasan.  
 Pertama-tama mereka mengandalkan Triratna  
 Kemudian menjalankan berbagai praktik (*shiksa*).  
 Setelah itu mereka menjalankan enam *smrti*.

22.

A Buddhist practitioner should constantly meditate  
 On the limitless qualities of Buddhahood.  
 This makes one's spiritual endeavour firm  
 And strengthens personal conviction, the root of Dharma.

Seorang praktisi Buddhis hendaknya senantiasa mengontemplasikan  
Tak terbatasnya kualitas-kualitas Kebuddhaan.  
Ini membuat upaya spiritual menjadi kokoh  
Dan memperkuat keyakinan, yang merupakan landasan dari Dharma.

23.

A dewdrop on a blade of grass will not remain for long.  
Therefore the wise never generate  
Evil deeds for the benefit of this one short life;  
For evil produces the miseries  
Of rebirth in the lower realms.

Tetesan embun di atas rumput tak akan bertahan lama.  
Oleh karena itu, orang bijaksana tak pernah melakukan  
Tindakan negatif demi mendapatkan manfaat di kehidupan ini yang singkat;  
Karena tindakan negatif mengakibatkan penderitaan  
Terlahir di alam-alam rendah.

24.

Maintain the ten disciplines purely  
And engage in the various levels of the pratimoksha trainings  
In accordance with your personal capacity.

Jagalah sepuluh sila dengan murni  
Dan jalankan berbagai tahap praktik *Pratimoksha*  
Sesuai dengan kapasitasmu sendiri.

25.

The source of the wealth of sainthood  
Is spiritual learning and practice.  
This is the wealth to be sought.

Sumber kekayaan spiritual dari kesucian  
Adalah pembelajaran dan praktik.  
Inilah kekayaan yang patut diperjuangkan.

26.

Yet discipline is always the basis.  
When one's discipline degenerates,  
The value of one's learning is harmed  
And regret undoubtedly is the result.  
To avoid this, destroy arrogance  
And heed the spiritual teachers.

Dan landasannya selalu sila.  
Ketika sila kita merosot,  
Nilai dari pembelajaran juga merosot  
Dan tak diragukan lagi berakibat penyesalan.  
Untuk menghindari hal ini, hancurkanlah kesombongan  
Dan jalankan nasihat para guru spiritual.

27.

Those wishing to enter into Mahayana practice

Should strive to generate the bodhimind,  
 Even if an aeon of lifetimes is required;  
 For the bodhimind is like the sun and moon  
 In clearing darkness and soothing pain.  
 Firstly generate the bodhimind,  
 Then cultivate it, making it firm as Mt. Meru itself.

Mereka yang ingin menyelami praktik Mahayana  
 Seyogianya berupaya menumbuhkembangkan Bodhicitta,  
 Bahkan jika diperlukan banyaknya kelahiran selama satu kalpa;  
 Bodhicitta adalah bagaikan mentari dan rembulan  
 Yang menerangi kegelapan dan menghilangkan penderitaan.  
 Pertama-tama bangkitkan Bodhicitta,  
 Kemudian tumbuhkembangkan, hingga sekokoh Gunung Meru.

28.

Those wishing to generate and practise the bodhimind  
 Should meditate with persistence on the  
 Four pure contemplations, such as love, etc.  
 They should avoid attachment and envy  
 And should implement the appropriate ordination ceremony.

Mereka yang ingin mengembangkan dan mempraktikkan Bodhicitta  
 Seyogianya dengan tekun mengontemplasikan  
 Empat *apramana*, di antaranya *maitri* dan sebagainya.  
 Seyogianya mereka menghindari ketertarikan dan penolakan  
 Serta mengikuti upacara untuk mengambil sila (Bodhisattva).

29.

The people who permit their vigilance to degenerate  
 See all their Dharma practice degenerate.  
 Practice vigilance as the innermost yoga.

Orang-orang yang membiarkan kewaspadaan mengendur,  
 Akan melihat seluruh praktik Dharma mereka merosot.  
 Praktikkanlah kewaspadaan sebagai *yoga* terdalam.

30.

Like parents care for an only child,  
 Like a person with one eye guards that eye carefully,  
 Like travellers look after their guide  
 And like the fruit of a medicine tree,  
 Guard the mind with vigilance.

Bagaikan orang tua yang menjaga anak tunggalnya,  
 Bagaikan seseorang yang bermata satu menjaga matanya dengan hati-hati,  
 Bagaikan orang bepergian yang menjaga pemandunya  
 Dan bagaikan buah dari pohon obat,  
 Jagalah pikiran dengan waspada.

31.

Bodhimind is the very root of enlightenment.

The magic circle of activities  
Of the courageous Bodhisattvas  
All arise from the bodhimind's strength.

Bodhicitta adalah landasan dari Penggugahan.  
Aktivitas luar biasa para Bodhisattva  
Yang gagah berani (tak gentar)  
Semuanya muncul dari kekuatan Bodhicitta.

32.

If one does not possess the bodhimind,  
Then even if one practices the six perfections from generosity to wisdom,  
The practice will lack even the name of perfection,  
For its basis is not firm.

Bila kita tidak memiliki Bodhicitta,  
Bahkan jika kita mempraktikkan keenam Paramita, mulai dari Dana hingga *Prajna*,  
Praktik tersebut tak dapat disebut Paramita,  
Karena tidak kokoh landasannya.

33.

This would be like a Sravaka  
Or Pratyeka-buddha practising the six  
It does not generate the Mahayana mind  
That draws all goodness to itself.

Ini seperti seorang Shravaka  
Atau Pratyekabuddha yang mempraktikkan enam Paramita.  
Itu tak akan menghasilkan tekad Mahayana  
Yang menghasilkan semua kebaikan.

34.

One may gain countless samadhis  
And accomplish the meditative absorptions  
Of the four realms of form and formlessness;  
Yet this will not give one the strength  
With which to cross samsara's ocean.

Seseorang mungkin dapat memasuki *samadhi* yang tak terhitung  
Dan mencapai *dhyana* dari empat alam Rupadhatu dan Arupadhatu;  
Namun ini tak akan menghasilkan daya  
Untuk menyeberang lautan samsara.

35.

Relying on the bodhimind as one's carriage,  
Constantly prod the horses  
With the iron whip of mindfulness of death.  
Quickly pass beyond the paths of worldly terrors  
And strive to accomplish fearless Buddhahood.

Mengandalkan Bodhicitta sebagai kereta,  
Senantiasa pecutlah kuda dengan cambuk pengingat kematian.



Bergegaslah melampaui teror duniawi  
Dan berupayalah mencapai keadaan Kebuddhaan yang tak gentar.

36.

Abiding in thoughts of refuge,  
Higher discipline and spiritual aspiration,  
Take upon yourself the oath of a Bodhisattva  
And gradually work in accordance with your capacity  
Through all the Bodhisattva practices  
Such as the six perfections.

Senantiasa bersemayam dalam andalan Triratna,  
Sila dan aspirasi spiritual,  
Ambillah sila Bodhisattva  
Dan secara bertahap sesuai kapasitasmu, berupayalah  
Menjalankan semua praktik Bodhisattva,  
Misalnya enam Paramita.

37.

Read the Sutras dealing with the Bodhisattva ways  
And study the Shastras.  
Never be satiated with the teachings,  
Always seek more learning:  
This is the source of all progress,  
Like the ocean collects all rivers  
And become a bed of treasures.

Bacalah sutra-sutra yang membahas sepak terjang Bodhisattva  
Dan pelajarylal ulasan-ulasannya (*shastra*).  
Jangan pernah berpuas diri dengan ajaran (yang telah didapat)  
Senantiasa belajarylal lebih:  
Inilah sumber segala kemajuan,  
Bagaikan samudra di mana semua sungai bermuara  
Dan menjadi lahan harta.

38.

All the great scriptures praise the path  
Of relying well on a spiritual master.  
Like the oceans collect all the world's water,  
All good qualities are collected by relying on that path.

Semua kitab ajaran agung memuji  
Pengandalan guru spiritual dengan baik.  
Seperti lautan berkumpulnya seluruh air yang ada di dunia,  
Semua kualitas baik terhimpun dengan mengandalkan jalan (spiritual) tersebut.

39.

Become skilled in the Bodhisattva practices;  
Show firm conviction in the excellence  
Of the Bodhisattva's marvellous ways.

Mahirlah dalam praktik-praktik Bodhisattva;  
Miliki keyakinan yang kokoh pada kesempurnaan

Sepak terjang Bodhisattva yang menakjubkan.

40.

Engage vigilance, mindfulness and awareness  
To maintain clarity of mind and  
To turn back the influence of the delusions  
That flow so strongly in one's mindstream.

Praktikkan kewaspadaan, *smṛti* dan *samprajñāna*  
Untuk menjaga agar pikiran tetap jernih dan  
Untuk menanggulangi pengaruh *klesha*  
Yang mengalir begitu deras dalam pikiran kita.

41.

Constantly absorb the mind in contemplation  
Of the themes of the enlightenment teachings.  
The Buddha children who train in this way  
Never experience setbacks in practice.

Senantiasa endapkan pikiran dalam kontemplasi  
Mengenai ajaran-ajaran Penggugahan.  
Para Jinaputra yang mempraktikkan demikian  
Tak pernah mengalami kemunduran dalam praktik.

42.

All of one's activities of body, speech and mind  
Must be integrated into the Guru's teachings  
And the themes of the Mahayana scriptures,  
Make your innermost consultant the Dharma.

Semua aktivitas tubuh, ucapan dan pikiran  
Harus terintegrasi dengan ajaran-ajaran Guru  
Dan ajaran-ajaran sutra Mahayana.  
Jadikanlah Dharma sebagai pedoman utamamu.

43.

Avoid what contradicts the Dharma  
And accomplish what is in harmony with it.  
The intelligent who make Dharma practice their main activity  
Are the truly glorious ones, the real heroes.  
Without doubt they shall know joy  
In this life and hereafter.

Hindari apa pun yang bertentangan dengan Dharma  
Dan lakukanlah apa yang selaras dengan Dharma.  
Mereka yang cerdas, yang menjadikan praktik Dharma aktivitas utama,  
Adalah orang-orang yang benar-benar jaya, ksatria sejati.  
Tanpa diragukan, mereka akan mengalami kebahagiaan  
Dalam kehidupan ini dan kehidupan berikutnya.

44.

Spend less time with people having

No interest in spiritual knowledge,  
 And leave behind worldly ways.  
 Adopt a quiet life of solitude,  
 Applying yourself to the various practices  
 On the basis of serenity and discipline.  
 Do not envy the worldly ways of life.

Kurangi menghabiskan waktu dengan orang-orang  
 Yang tak tertarik pada ajaran spiritual,  
 Dan tinggalkan cara-cara duniawi.  
 Jalani hidup yang tenang dalam penyendirian,  
 Berupayalah dalam berbagai praktik  
 Berdasarkan *samadhi* dan sila.  
 Jangan iri pada cara hidup duniawi.

45.  
 Never take note of faults in others;  
 Rather, note your own faults.  
 Also, the wise leave far behind the habit  
 Of speaking harshly or cruelly to others.

Jangan melihat kesalahan orang lain;  
 Sebaliknya, perhatikan kesalahan diri sendiri.  
 Selain itu, para bijaksana meninggalkan jauh  
 Kebiasaan berbicara kasar atau menyakitkan pada orang lain.

46.  
 The Buddha children who practise thus  
 Will gain joy before time's end:  
 This was said by Buddha himself.

Para Jinaputra yang mempraktikkan demikian  
 Akan memperoleh kebahagiaan sebelum akhir waktu:  
 Ini diutarakan oleh Buddha sendiri.

47.  
 Looking down upon, disparaging and belittling others  
 Are forces that degenerate oneself.  
 Practise the meditation that sees  
 All beings as one's teacher.  
 Maintain this attitude especially strongly  
 Toward practitioners and Bodhisattvas.

Memandang rendah, meremehkan dan merendahkan orang lain  
 Semuanya adalah sikap yang menyebabkan kemerosotan diri sendiri.  
 Praktikkan meditasi yang menganggap semua makhluk sebagai guru.  
 Khususnya, secara kokoh jagalah sikap demikian  
 Terhadap para praktisi dan para Bodhisattva.

48.  
 For those holding monastic ordination,  
 The big trap lies in receiving

Material gifts and social respect.  
 Avoid attachment to such things.  
 Those free from materialistic grasping  
 Are a source of delight to the wise,  
 Like a lotus blossoming in fire.

Untuk anggota Sangha yang menjalankan *vinaya*,  
 Perangkap besar adalah menerima  
 Pemberian materi dan penghormatan dari masyarakat.  
 Hindari keterikatan terhadap hal-hal tersebut.  
 Mereka yang bebas dari cengkeraman pada materi  
 Menjadi sumber kebahagiaan para bijaksana,  
 Bagaikan teratai yang mekar dalam api.

49.  
 Ordained practitioners have a special responsibility  
 In preserving the holy Dharma.  
 They should live in the four higher ways, such as moderation, etc.  
 Should have few needs and  
 Learn to be content with a simple life.  
 Buddha also recommend for them the practice  
 Of the twelve austere trainings.

Para praktisi Sangha memiliki tanggung jawab khusus  
 Untuk melestarikan Dharma suci.  
 Mereka seyogianya hidup dalam empat cara agung, yakni kesederhanaan, dan sebagainya.  
 Mereka seyogianya tak butuh banyak dan  
 Belajar merasa berkecukupan dengan hidup sederhana.  
 Buddha juga merekomendasikan mereka  
 Untuk menjalankan dua belas praktik pertapaan (*dhutanga*).

50.  
 One should live with few possessions  
 And dwell with one's back turned  
 To the things that cause grasping.  
 Be as a wanderer in foreign lands,  
 Taking food as it is found,  
 Like the birds in migration.

Seyogianya kita hidup dengan materi secukupnya  
 Dan hindari hal-hal yang menyebabkan keterikatan.  
 Jadilah seperti seorang pengembara di tanah asing,  
 Mengambil makanan sekadarnya,  
 Seperti burung-burung yang bermigrasi.

51.  
 The effort to cultivate one's mindstream  
 Is praised as most wondrous in the Sutras.  
 Hold the difficult-to-tame mind  
 From wandering into distraction.

Upaya untuk mengembangkan *citta*,

Dalam sutra-sutra dipuji sebagai sesuatu yang menakjubkan.  
Jagalah pikiran yang sukar dijinakkan,  
Agar tidak berkelana ke mana-mana.

52.

Otherwise, even if one studies day and night,  
It is all lost to worldly concerns, such as personal esteem,  
And ends only as fuel for conflict.  
Direct all study and learning  
To the essence of Dharma realization.

Jika tidak, meskipun kita belajar siang dan malam,  
Semuanya percuma bila dilandasi delapan *loka dharma*, seperti demi reputasi,  
Dan akhirnya menjadi sumber konflik.  
Arahkan segenap studi dan pembelajaran  
Demi esensi dari realisasi Dharma.

53.

Life is easily lost to meaninglessness  
And one's spiritual progress degenerates.  
Then when the lord of Death strikes  
One's mindstream will be pained with regret.

Hidup mudah tersia-siakan untuk hal-hal yang tak berarti  
Dan kemajuan spiritual kita akan merosot.  
Lalu, ketika Dewa Kematian (Yama) menghantam  
Pikiran kita akan diliputi penyesalan.

54.

Have equanimity in worldly affairs,  
Which delude the spiritually immature.  
The time will soon come when even one's name  
Will not be remembered in anyone's mind.  
Even the smallest trace of the  
Ashes of one's bones will not remain.

Bersikaplah yang imbang dalam kehidupan sehari-hari,  
Sebab tanpa kemantapan spiritual, akan sangat mudah kita terkecoh.  
Dalam waktu singkat, akan tiba saatnya di mana nama kita  
Tak akan dikenali oleh siapa pun.  
Dan abu tulang kita tak akan tersisa sedikit pun.

55.

What need be said then of the perishability  
Of material gain, social esteem and fame?  
The intelligent ask themselves this question:  
Where will my mind be at that time?

Apalagi betapa cepat sirnanya  
Kekayaan materi, penghargaan sosial dan ketenaran?  
Mereka yang cerdas akan bertanya pada diri sendiri:  
Bagaimanakah kondisi pikiran saya pada waktu itu?

56.

People on initial stages of practice  
Will find it difficult to have the mind of solitude  
Without relying upon physical solitude.  
Therefore they avoid gregariousness  
And take to a quiet forest dwelling.

Orang-orang yang masih awal tahap spiritualnya  
Akan merasa kesulitan memiliki pikiran yang tenang  
Tanpa melakukan penyendirian secara fisik.  
Oleh karena itu, mereka menghindari bersosialisasi  
Dan tinggal di hutan yang tenang.

57.

Gregariousness breeds bad habits and attachments  
And turns the wheel of cyclic patterns.  
Hence one should avoid socializing  
And always observe the mind with vigilance.

Bersosialisasi menimbulkan kebiasaan negatif dan keterikatan  
Dan menyebabkan pola samsara berputar.  
Oleh karena itu, kita seyogianya menghindari bersosialisasi  
Dan selalu mengamati *citta* dengan kewaspadaan.

58.

Avoid indulgence in sleep;  
The purpose of a life of solitude  
Is to accomplish the Dharma practices.  
Strive in these with zealous energy,  
The force for completing all paths.

Hindari memanjakan diri dalam tidur;  
Tujuan dari hidup dalam penyendirian  
Adalah menyempurnakan praktik Dharma.  
Berupayalah dalam hal ini dengan penuh semangat,  
Daya untuk menyempurnakan semua realisasi (marga) spiritual.

59.

Meditate on the four mindfulnesses  
And transcend the four wrong views.  
Avoid delighting in meaningless talks  
And cultivate meaningful interests.

Kontemplasikan empat *smṛti*  
Dan atasi empat pandangan keliru.  
Hindari pembicaraan yang tak berarti  
Dan tumbuhkan tujuan-tujuan yang bermakna.

60.

The bark of the sugarcane plant has no sap;  
The sweet cane juice that is so prized is inside the plant.

The people who only chew on the bark  
Cannot know the sweetness of sugar essence.

Kulit tebu tidak memiliki getah;  
Jus tebu manis yang berharga ada di dalam batangnya.  
Orang-orang yang hanya mengunyah kulitnya  
Tak dapat merasakan manisnya sari gula.

61.

The words of the Dharma are like the skin of the cane plant  
And contemplation of the meaning of the words  
Is like the essential juice of the plant.  
Abandon using too many words  
And maintain meaningful absorptions with vigilance.

Kata-kata Dharma adalah bagaikan kulit dari tanaman tebu  
Kontemplasi atas makna dari kata-kata Dharma  
Adalah seperti esensi jus dari tanaman tebu.  
Hindari banyak berkata-kata  
Dan pertahankan persemayaman yang berharga dengan waspada.

62.

Be aware that you are wearing the Bodhisattva armour  
For the benefit of all sentient beings,  
And do not discriminate between them such as by  
Showing preferential attitudes to some over others,  
Which degenerates the Bodhisattva trainings.

Sadarilah bahwa engkau mengenakan baju baja Bodhisattva  
Demi kepentingan semua makhluk.  
Dan janganlah membedakan antara mereka  
Seperti lebih memihak beberapa orang,  
Ini berakibat merosotnya praktik Bodhisattva.

63.

When one finds oneself about to speak  
Because the mind has been moved by desirous thoughts  
To receive respect, gain or esteem,  
Know that this is a malignant spirit  
Come to hinder one's spiritual practice,  
And that in nature this hindering spirit  
Is within one's own mindstream.

Ketika hendak berbicara  
Karena pikiran diliputi keinginan mendapatkan  
Penghormatan, keuntungan atau reputasi,  
Ketahuilah bahwa ini adalah godaan jahat  
Yang muncul untuk menghalangi praktik spiritual kita,  
Dan bahwa sesungguhnya, pengganggu ini  
Ada dalam pikiran kita sendiri.

64.

Try to have no special attachment

Towards friends and relatives.  
 Have few requirements,  
 For dependence brings weakness  
 And creates a hindrance to pure practice.

Berupayalah agar tidak memiliki keterikatan khusus  
 Terhadap teman-teman dan kerabat.  
 Miliki sedikit kebutuhan,  
 Karena kebergantungan akan membawa kelemahan  
 Dan menciptakan halangan bagi praktik murni spiritual.

65.  
 Avoid obsession with various works.  
 Cultivating the difficult to tame mind,  
 Train in the path of higher goodness;  
 Avoid delighting in endless plans,  
 And make clarity in patience your ornament.  
 The power of patience is beyond description.

Hindari obsesi terhadap berbagai tugas.  
 Tumbuhkembangkan pikiran yang sukar dijinakkan,  
 Praktikkan (jalan) kebajikan yang agung;  
 Hindari obsesi pada rencana-rencana yang tak berujung,  
 Dan jadikan ketajaman dalam *kshanti* sebagai ornamenmu.  
 Daya dari *kshanti* tidaklah terlukiskan.

66.  
 Observe the faults of the six worldly cravings,  
 Such as seeking gain and respect,  
 And practice with constant purity.

Sadarilah kekurangan-kekurangan dari enam keterikatan duniawi,  
 Seperti mencari keuntungan dan kehormatan,  
 Dan senantiasa jalankan praktik dengan (motivasi) murni.

67.  
 Although the vast Bodhisattva practices are beyond enumeration,  
 When abbreviated they collect into two themes:  
 Those dealing with methods and those dealing with wisdom.  
 These two are the father and mother  
 Producing Bodhisattva children.

Walaupun luasnya praktik Bodhisattva tak dapat dijabarkan satu persatu,  
 Namun jika diringkas, dapat dikelompokkan  
 Menjadi dua kategori: upaya dan *prajna*.  
 Kedua hal ini merupakan Ayah dan Ibu,  
 Yang melahirkan putra-putri Bodhisattva.

68.  
 Those interested in becoming Bodhisattvas  
 Should make their father and mother  
 The practice of method and wisdom



Locked in an inseparable union.

Mereka yang bertekad menjadi Bodhisattva  
Seyogianya menjadikan,  
Penyatuan upaya dan *prajna* yang tak terpisahkan  
Sebagai Ayah dan Ibu mereka.

69.

When method and wisdom are separated  
The path will lack the ability  
To produce a Bodhisattva child,  
Just as a man and woman who do not unite  
Will not produce any offspring.  
To separate the two is bondage.

Jika upaya dan *prajna* tidak dijalankan bersama-sama  
Maka jalan spiritual tak akan memiliki kemampuan  
Untuk menghasilkan putra-putri Bodhisattva,  
Seperti halnya pria dan wanita yang tidak 'menyatu'  
Tak akan menghasilkan keturunan.  
Memisahkan keduanya adalah belenggu.

70.

Constantly meditate on correct aspiration,  
Which is said to be the root of all Dharma.  
Cultivate and increase the mind of practice like the waxing moon,  
Until it becomes strong and firm.

Senantiasa kembangkan aspirasi yang tepat,  
Dikatakan inilah akar dari semua Dharma.  
Tumbuhkembangkan dan tingkatkan praktik bagaikan bulan menuju purnama  
Hingga menjadi kokoh dan kuat.

71.

When the mind of practice is surging,  
There is no doubt that one's practice will grow,  
Like plants in moist and fertile earth.

Ketika seseorang diliputi penghayatan Dharma,  
Tak diragukan bahwa praktiknya akan berkembang,  
Seperti tanaman dengan kondisi tanah yang lembab dan subur.

72.

With the mind of practice strong,  
One can prolongedly carry the burden of the trainings  
Without frustration or fatigue,  
And thus quickly complete the sublime path.

Dengan penghayatan Dharma yang kokoh,  
Kita dapat mengemban beban upaya secara berkepanjangan  
Tanpa merasa frustrasi atau lelah,  
Sehingga dengan cepat dapat menyempurnakan jalan spiritual tertinggi.

73.

Direct all energies into generating  
The accumulations of merit and wisdom  
Through means such as the ten ways of Dharma.

Arahkan semua energi untuk  
Mengumpulkan *punya* (potensi positif) dan *jnana* (pengertian)  
Melalui cara seperti sepuluh jalan Dharma.

74.

When still an initial disciple,  
It is important to make one's basis firm  
Through application to the two accumulations,  
For this gives birth to all Dharma Knowledge,  
Possesses the power to fulfil the needs of the world  
And as its fruit produces the form  
And wisdom bodies of Buddhahood.

Ketika masih seorang murid pemula,  
Adalah penting untuk membentuk landasan yang kokoh,  
Melalui praktik dua kumpulan,  
Karena ini melahirkan semua pengetahuan Dharma,  
Yang memiliki daya untuk mewujudkan kebutuhan dunia  
Dan sebagai hasilnya, membuahkan *Rupakaya* dan *Dharmakaya* Kebuddhaan.

75.

The essence of the combined method and wisdom practice  
Is the meditation of shamatha united with vipashyana.  
These two produce all the happiness  
Of the world and beyond.

Esensi dari kombinasi praktik *upaya* dan *prajna*  
Adalah meditasi *shamatha* bersama *vipashyana*.  
Keduanya membawa kebahagiaan  
Di kehidupan ini dan kehidupan berikutnya.

76.

In order to develop clairvoyance  
And the beyond samsara paths,  
One should first cultivate shamatha.  
If one's shamatha practice is weak  
One will gain no power, even through sustained efforts.  
Therefore accomplish the trainings  
In the various levels of samadhi.

Untuk mengembangkan kewaskitaan  
Dan marga spiritual yang melampaui samsara,  
Pertama-tama, kita harus kembangkan *shamatha*.  
Jika praktik *shamatha* lemah  
Kita tak akan memperoleh daya, meskipun terus berupaya.  
Oleh karena itu, sempurnakan  
Berbagai tingkatan *samadhi*.

77.

Avoid all factors that hinder *samadhi*  
 And cultivate conducive factors,  
 Applying the eight forces for eliminating negativities.  
 This is the rubbing stick  
 Free from the moisture of attachment  
 For igniting the fire of the spiritual path.  
 Meditate in this way with intensity.

Hindari semua faktor yang menghambat *samadhi*  
 Dan tumbuhkan faktor-faktor yang mendukung,  
 Terapkan delapan daya untuk menanggulangi faktor negatif.  
 Ini adalah kayu pemantik  
 Yang bebas dari suburnya keterikatan  
 Untuk menyalakan api jalan spiritual.  
 Secara intens, bermeditasilah dengan cara demikian.

78.

To win the battle against delusion,  
 Make *shamatha* the basis  
 For the meditation upon *vipashyana*.  
 To encourage growth in the meditation,  
 Between sessions, when you have risen from formal sitting,  
 Look upon all phenomena in the light of the eight similes that  
 Demonstrate the illusory, *maya* nature of existence.

Untuk memenangkan pertempuran melawan *klesha*,  
 Jadikan *shamatha* sebagai landasan untuk meditasi *vipashyana*.  
 Untuk meningkatkan kemajuan meditasi,  
 Di antara sesi, setelah bangkit dari meditasi duduk,  
 Lihatlah semua pengalaman seperti delapan perumpamaan  
 Yang menunjukkan sifat *maya* (seperti ilusi) dari keberadaan.

79.

One should thus cultivate post-meditational insight,  
 Placing the emphasis on the method side of practice.  
 During meditational sittings,  
 Practice *shamatha* and *vipashyana* in equal balance,  
 Constantly engaging the two together.

Dengan demikian, seyogianya kita tumbuhkan pandangan tajam pasca meditasi,  
 Tekankan sisi upaya dari praktik.  
 Selama melakukan meditasi duduk,  
 Praktikkan *shamatha* dan *vipashyana* secara seimbang,  
 Senantiasa jalankan keduanya secara bersamaan.

80.

This combined twofold practice  
 Brings attainment of the four stages,  
 Such as heat (of the path of application)  
 And gives birth to the gradual unfoldment of the wisdom of the ten stages,

Quickly producing the state of perfect enlightenment.  
Then like a magic gem, one can easily fulfil the needs of others.

Kombinasi dari kedua praktik tersebut  
Menghasilkan pencapaian empat tahap,  
Seperti tahap *usmagata* (dari Prayogamarga: Jalan Persiapan)  
Dan secara bertahap melahirkan *prajna* sepuluh tahap,  
Yang dengan cepat menghasilkan Penggugahan Sempurna,  
Lalu bagaikan permata ajaib,  
Dengan mudah kita dapat mewujudkan kebutuhan makhluk lain.

81.  
If a text is too short,  
It is not easily understood;  
And, if too long, it becomes encyclopedic.  
This work of mine aims at clarity  
In expressing the oral tradition teachings  
Without becoming lost in detail.

Jika suatu teks terlalu singkat,  
Maka akan sulit dipahami;  
Dan jika terlalu panjang, itu akan menjadi ensiklopedia.  
Karya saya ini dimaksudkan untuk memberi kejelasan  
Dalam membabarkan ajaran tradisi lisan  
Tanpa tenggelam dalam detail.

82.  
The qualities of my Gurus are vast as the ocean.  
Not shaken by worldly interests,  
They accomplished the essence of practice  
For the sake of the world.

Kualitas guru-guruku seluas samudra.  
Tak tergoyahkan oleh kesenangan duniawi,  
Mereka telah merealisasi esensi dari praktik,  
Demi para makhluk di dunia.

83.  
Their skills were the manifold means  
Of opening the wisdom eye of the beings to the trained.  
They stressed that one should study and practice  
In accordance with the oral transmissions and the holy scriptures.

Mereka memiliki keterampilan dalam beragam cara  
Untuk membuka wawasan *prajna* para makhluk agar terlatih.  
Mereka menekankan bahwa kita harus belajar dan menjalankan praktik  
Selaras dengan ajaran baik yang diturunkan secara lisan maupun yang tertulis di kitab  
ajaran.

84.  
Thinking that their teachings  
May be of value to others,

I herein wrote them out in words.

Dengan pemikiran bahwa ajaran mereka  
Mungkin bermanfaat bagi makhluk lain,  
Di sini saya menuliskannya dalam kata-kata.

85.

For anyone wishing to accomplish the essence of practice  
Who has the mental inclinations to engage in such a transmission,  
It is a source of spiritual fulfillment  
Of one's own and others' needs.

Siapa pun yang ingin menyempurnakan esensi dari praktik  
Yang memiliki kecenderungan mental atas transmisi ajaran tersebut,  
Itulah sumber pemenuhan spiritual  
Bagi diri sendiri maupun orang lain.

Colophon: This brief text, "A Summary of the Means for Accomplishing the Mahayana Path" was written by Atisha Dipamkara Shrijnana. It was translated (from Sanskrit into Tibetan), checked and finalized by the master (Atisha) himself, together with the translator and monk Ge-wai Lo-dro.

Kolofon:

Teks singkat ini, "Ringkasan Mengenai Cara untuk Merealisasi Jalan Mahayana" ditulis oleh Atisha Dipamkara Shrijnana; diterjemahkan (dari Bahasa Sanskerta ke Bahasa Tibet), diperiksa dan disunting oleh Guru (Atisha) sendiri, bersama biksu penerjemah Ge-wai Lo-dro.

\*\*\*

*Sumber: 'Atisha and Buddhism in Tibet,' compiled and translated by Daboom Tulku and Glenn H. Mullin. Publisher: Tibet House, New Delhi.*

Diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.  
Januari 2016.