

Nasihat Lama Atisha (I)
[Sayings of Lama Atisha (I)]

... After spending two years in mNa'-ris, during which time Jo-bo-rje delivered many upadesas to Devaguru Bodhiprabha (Byan-chub'-od) and to others, he once thought of returning to India and was about to enter the way back to India. At that time. Bodhiprabha requested him saying, "Please give me one more upadesa." Jo-bo said that he had already delivered many upadesas on previous occasions. Bodhiprabha insisted on having another upadesa. So the following was delivered [by Jo-bo-rje].

Setelah menghabiskan dua tahun di mNa'-ris, di mana selama waktu itu Jowo Jey menyampaikan banyak *upadesa* kepada Devaguru Bodhiprabha (Jang-chub-O) dan yang lainnya, beliau berpikir untuk kembali ke India dan hendak memulai perjalanan kembali ke India. Pada waktu itu, Bodhiprabha memohon kepadanya, berkata, "Tolong berilah saya satu lagi *upadesa*." Jo-wo mengatakan bahwa beliau sudah menyampaikan banyak *upadesa* pada kesempatan-kesempatan sebelumnya. Namun Bodhiprabha bersikukuh memohon *upadesa* lainnya. Dengan demikian, berikut disampaikan [oleh Jowo Jey].

Oh! Being unreliable because of my [own] inferior knowledge, it is improper for me to deliver sermons to you, already in possession of high knowledge and extremely clear thinking. Nevertheless, being inspired by you, my dearest friend – dearer than my heart – I am leaving this advice for you. // 1

Oh! Karena pengetahuan saya [sendiri] terbatas sehingga tak dapat diandalkan, maka tidak tepat bagi saya untuk memberikan ajaran kepadamu, yang sudah memiliki pengetahuan mendalam dan pemikiran yang sangat jernih. Namun demikian, terinspirasi olehmu, sahabat terkasih – bahkan yang lebih kukasihi daripada diriku sendiri – saya akan tinggalkan nasihat ini untukmu. // 1

Friends, till the attainment of enlightenment the guru is indispensable. Therefore, rely on the *sad-guru*. It is necessary to listen to the teachings of the guru till you reach the final understanding. Listen, therefore, to the guru's teachings. Mere knowledge of the Doctrine is not enough for attaining the Buddhahood. It is necessary, moreover, to practise virtue. Therefore, keep away from the place that may cause harm to your mind and stay where virtue increases. // 2

Sahabat-sahabat, hingga Penggugahan dicapai, seorang guru sangatlah diperlukan. Oleh karena itu, andalkanlah guru. Sangatlah penting untuk mendengarkan ajaran guru sampai engkau mendapatkan pemahaman terdalam. Oleh karena itu, dengarkan ajaran guru. Dharma sebagai pengetahuan belaka tidak cukup untuk mencapai Kebuddhaan. Lebih lanjut, praktik kebajikan sangat diperlukan. Oleh karena itu, jauhkan diri dari tempat-tempat yang dapat mengganggu pikiran dan tinggallah di tempat di mana kebajikan dapat meningkat. // 2

Noise is harmful until the attainment of firmness. Therefore, take shelter in the silence of the forest life. Avoid those friends that add to your *klesha* and stick to those that increase your *punya*. Keep your mind under control. The worldly affairs have no end. So leave these and keep yourself free. Accumulate *punya* day and night and always keep watch on your own mind. // 3

Kebisingan bisa merupakan hambatan jika tingkat spiritual yang kokoh belum dicapai. Oleh karena itu, bersemayamlah dalam hidup yang hening di hutan. Hindari teman-teman yang membuat *klesha* bertambah dan berkumpul dengan mereka yang membuat potensi positif (*punya*) meningkat. Jagalah pikiranmu agar tetap hadir. Urusan duniawi tiada habis-habisnya. Jadi tinggalkan itu dan jaga agar dirimu bebas. Himpunlah *punya* siang dan malam dan senantiasa awasi pikiranmu sendiri. // 3

Meditation on the mere basis of advice is not possible. Whenever you act and whatever you do, do according to and with reverence for the words of the guru. This is the way of attaining fulfilment swiftly and certainly. The law is that one who acts with whole-hearted dharma is not bothered by the problems of livelihood. Friends, desire cannot be satisfied as thirst cannot be quenched with salt water. It is vain to try to satisfy the desire. // 4

Bhavana ('menumbuhkembangkan') berdasarkan nasihat semata tidaklah mungkin. Setiap kali bertindak dan apa pun yang engkau lakukan, lakukanlah sesuai dengan kata-kata guru dan atas dasar bakti pada guru. Inilah cara untuk mencapai realisasi dengan cepat dan pasti. Orang yang sepak-terjangnya selaras dengan Dharma tak akan terganggu oleh masalah mata pencaharian. Sahabat-sahabat, rasa tak berkecukupan (*trсна*) tak mungkin bisa terpuaskan, seperti halnya dahaga tak dapat dipuaskan dengan meminum air garam. Adalah sia-sia mencoba untuk memuaskan rasa tak berkecukupan. // 4

Crush the mind inflated with arrogance and pride. Be peaceful and disciplined. Even that which is [vulgarly] called *punya* is no more than [mere] noise and as such an obstacle to dharma. Therefore, renounce [even] that. Gain and honour are like the devil's snare [lit, the *pasas* of Mara]. Remove these as you remove the boulders from the road. The words of praise and fame are but deceptions. So throw these out in the way you spit. // 5

Hancurkan pikiran angkuh dan sombong. Bersikaplah damai dan disiplin. Bahkan yang [secara kentara] disebut pahala tak lebih dari [sekadar] gangguan dan dengan demikian merupakan hambatan terhadap Dharma. Oleh karena itu, tinggalkan [juga] itu. Mendapatkan sesuatu dan mempunyai reputasi (dianggap) adalah bagaikan jerat Mara. Hilangkan itu seperti membuang batu sandungan di jalan. Kata-kata pujian dan ketenaran hanyalah tipuan belaka. Jadi buanglah itu seakan-akan engkau meludah. // 5

Happiness, prosperity and friendship of the present are but momentary. Discard these in the way you throw out the spittle. The future lives longer than the present one. Save that wealth [viz. *punya*]; that alone will provide you when you make the journey to the next world. One will eventually have to abandon

everything and depart. Nothing will go with one. Therefore, have no craving. Love the lower people. Do not injure or insult them. // 6

Kebahagiaan, kemakmuran dan persahabatan di masa sekarang bersifat sementara. Buanglah itu seperti membuang air liur. Kehidupan-kehidupan mendatang lebih lama daripada kehidupan sekarang. Simpanlah kekayaan [*punya*]; hanya itu yang akan menemaniimu ketika melakukan perjalanan ke alam berikutnya. Pada akhirnya kita harus tinggalkan segalanya dan pergi. Tiada apa pun yang ikut bersama kita. Oleh karena itu, janganlah mencengkeram. Sayangilah orang-orang yang lebih rendah. Jangan melukai atau menghina mereka. // 6

Love the enemy and the friend equally; have no partiality. Have no jealousy for those with good qualities but have respect for them and cultivate their qualities in you. Do not examine the faults of others; examine those of your own and leave those in the way in which you shed off your poisonous blood. Do not think of your own *punya*; think of the *punya* of the others. Respect others and serve them. // 7

Sayangilah musuh dan teman tanpa membedakan; janganlah memihak. Jangan iri terhadap mereka yang memiliki kualitas baik, tetapi miliki rasa hormat terhadap mereka dan kembangkan kualitas tersebut di dalam diri sendiri. Jangan mencari kekurangan orang lain; ceklah kekurangan diri sendiri dan tinggalkan itu seperti membuang darah beracun. Jangan berpikir tentang potensi positifmu (*punya*) sendiri; pikirkan potensi positif orang lain. Hormatilah orang lain dan layani mereka. // 7

Have the same feeling for the living beings as the parents have for their son. Have always a smiling face. Avoid anger and speak softly with a loving heart. Be careful of your word and speak simply, for too much of unnecessary words are bound to contain errors. Too much of unnecessary action spoils the *punya*; let not be your actions tainted by *adharma*. // 8

Milikilah perasaan terhadap para makhluk seperti perasaan orang tua terhadap putranya. Tersenyumlah selalu. Hindari kemarahan dan berbicaralah lembut dengan hati penuh kasih. Berhati-hatilah dengan kata-katamu dan berbicaralah sederhana, karena banyak berkata-kata cenderung mengandung kesalahan. Tindakan-tindakan yang tidak perlu akan menghancurkan potensi-potensi positif; jangan biarkan tindakanmu ternodai oleh *adharma*. // 8

There is no sense in getting tired with useless actions. Everything being determined by past actions, nothing happens by mere wish. Therefore, keep yourself free and be happy. Listen! For a noble person death is better than shameful acts. So, be straight and steady. The pleasures and pain of this life are but the results of the actions of the past lives. Therefore, do not blame anybody for these. // 9

Tiada gunanya melelahkan diri dalam tindakan-tindakan yang tak berguna. Semua pengalaman berkaitan dengan tindakan masa lalu, tiada apa pun yang

terjadi begitu saja. Oleh karena itu, hidupilah bebas dan bahagia. Dengarkanlah! Bagi para Arya, lebih baik mati daripada melakukan tindakan negatif. Dengan demikian, jangan plin-plan dan punyai kemantapan hati. Rasa senang dan rasa sakit di kehidupan ini semata-mata adalah konsekuensi dari tindakan di kehidupan-kehidupan lalu. Oleh karena itu, jangan salahkan siapa pun atas hal ini. // 9

All happiness comes from the blessings of the guru. One must, [therefore], be grateful to him. You cannot control others unless you can control yourself. Therefore, control yourself first. You cannot help others to be successful without [yourself] attaining *abhiijnana*. Therefore, work hard for the *siddhi*. One will have to leave the savings behind. This is sure. Therefore, do not accumulate sin in the name of wealth. // 10

Semua kebahagiaan bersumber dari inspirasi guru. [Oleh karena itu], berterima kasihlah kepadanya. Engkau tak dapat menjinakkan [pikiran] orang lain jika engkau tak dapat menjinakkan dirimu sendiri. Oleh karena itu, jinakkan pikiranmu sendiri terlebih dahulu. Engkau tak dapat membantu orang lain untuk sukses jika engkau sendiri belum memperoleh kewaskitaan (*abhiijnana*). Oleh karena itu, berupayalah keras untuk mencapai *siddhi*. Adalah pasti kita akan meninggalkan semua kepemilikan. Oleh karena itu, jangan memupuk karma negatif demi kekayaan. // 10

Enjoyment and distraction have no substance. Therefore, enrich yourself with *dana*, the (only) wealth. You will thereby become beautiful in this life and happy in the next. Always uphold *visuddha-sila*. Anger is especially powerful in the *kaliyuga*. Therefore, protect yourself with the armour (*varma*) of forgiveness. Do not lag behind under the influence of laziness. Kindle the fire of courage for attaining *siddhi*! // 11

Kenikmatan dan gangguan tidak memiliki esensi. Oleh karena itu, perikayalah dirimu dengan kemurahan hati (*dana*), (satu-satunya) kekayaan. Dengan demikian engkau akan berpenampilan rupawan di kehidupan ini dan hidup bahagia di kehidupan berikutnya. Junjunglah tinggi *visuddha-sila*. Kemarahan sangat mendominasi di masa *kaliyuga* ini. Oleh karena itu, lindungilah dirimu dengan perisai (*varma*) sikap memaafkan. Jangan hidup terbelakang karena pengaruh kemalasan. Nyalakan api keberanian untuk mencapai *siddhi*! // 11

Human life is being wasted by distractions. Therefore, care for meditation. Truth is not realized under the spell of ignorance. Therefore, be careful of the meaning of truth. Friends! Do not sink into the mire of *samsara*. Reach the dry land of *moksa*. Try to understand properly the precepts of the guru. Meditate on *samsara* as but the river of misery. // 12

Kehidupan manusia terbuang cuma-cuma oleh gangguan-gangguan. Oleh karena itu, bermeditalah. Kenyataan tak mungkin terealisasi di bawah pengaruh kesalahpengertian. Oleh karena itu, perhatikanlah artinya. Sahabat-sahabat! Jangan tenggelam dalam lumpur *samsara*. Raihlah tanah kering pembebasan

(*moksa*). Berjuanglah untuk memahami ajaran-ajaran guru. Kontemplasilah samsara sebagai sungai/arus *duhkha*. // 12

These are not empty words. You should listen to these with care and place these in the depth of your heart. If you act thus then you will make yourself as well as others happy. This is my humble precept. And I pray that you listen to it. Devaguru Bodhiprabha was thus advised by the only god (eko-deva) Jo-bo-rje. // 13

Ini bukanlah kata-kata hampa. Seyogianya engkau dengarkan ini dengan seksama dan endapkan dalam hati. Jika engkau melakukan demikian, engkau akan membuat dirimu dan orang lain bahagia. Inilah ajaran sederhana saya. Dan saya harap engkau mencamkannya. Demikianlah Devaguru Bodhiprabha diberi nasihat oleh Prabhu Jowo-Jey seorang. // 13

Sumber: "Atisa and Tibet," translated by Alka Chattopadhyaya, under the guidance of Prof. Lama Chimpa. Publisher: Motilal Banarsidass, Delhi.

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