

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

Jo-bo, when he was staying at Yer-pa-brag, gave this upadesa to Ye-ses-'bar-ba of 'Ol-rgod.

Ketika Jo-wo tinggal di Yer-pa-brag, beliau memberi *upadesa* ini kepada Ye-ses-'bar-ba dari 'Ol-rgod.

Salutation to bhagavati arya Taradevi. Salutation to the good gurus.

Sujud kepada Bhagavati Arya Taradevi. Sujud kepada para guru yang baik.

Oh kulaputra, consider carefully these words of mine. Man's life in this kaliyuga is generally short while the objects of knowledge are numerous. One is uncertain about how long one is going to live. Hasten to curb your desires with care. Do not say: "I am a bhiksu", so long as you care for material wealth and livelihood, with which the householder is concerned. You may be living in a monastery, but do not say, "I am a bhiksu, I live in the monastery", etc., so long as you are affected by worldly affairs. Do not say, "I am a bhiksu, I live in the monastery" etc., so long as you harbour worldly wishes or any thought of injuring others.

Oh, Kulaputra, kontemplasikan kata-kata saya dengan seksama. Kehidupan manusia di masa kaliyuga ini singkat sedangkan objek yang dapat dikenali (dipersepsi) begitu banyak. Kita tidak tahu secara pasti berapa lama lagi kita akan hidup. Bergegaslah menanggulangi keinginan indrawi dengan seksama. Jangan mengatakan: "Saya seorang bhiksu," selama engkau masih memikirkan kekayaan materi dan penghidupan sebagaimana seorang perumah tangga. Engkau mungkin tinggal di vihara, tetapi jangan mengatakan, "Saya seorang bhiksu, saya tinggal di vihara," dsb, selama engkau masih hanyut dalam urusan duniawi. Jangan mengatakan, "Saya seorang bhiksu, saya tinggal di vihara," dsb, selama engkau masih memiliki keinginan duniawi atau pemikiran untuk menyakiti orang lain.

You may be living in the monastery, but do not say, "I am a bhiksu, I live in the monastery", etc., so long as you do not renounce the company of the householders and you continue to stay with them and waste your time by indulging in romantic and worldly gossips. Do not say, "I am a bhiksu, a bodhisattva", etc., if you cannot bear even a little injury by others or help others even a little. If you say anything like that, you will thereby tell a great lie to the householders. The grhastha may be deceived by you, but, first of all, it is impossible to deceive those whose eyes see everything, Secondly, you cannot prevent the effects of such deceptions from recoiling back on you.

Engkau mungkin tinggal di vihara, tetapi jangan mengatakan, "Saya seorang bhiksu, saya tinggal di vihara," dsb, selama engkau tidak meninggalkan sosialisasi dengan para perumah tangga dan terus tinggal bersama mereka serta membuang waktu dalam gosip romantisme dan gosip duniawi. Jangan mengatakan, "Saya seorang bhiksu, seorang Bodhisattva," dsb, jika engkau tidak

tahan sedikit pun rasa sakit yang diakibatkan orang lain atau jika engkau tidak membantu orang lain sedikit pun. Jika engkau berkata demikian, engkau berbohong besar kepada para perumah tangga (*grhastha*). Perumah tangga mungkin terkecoh olehmu, tapi, pertama, engkau tak mungkin dapat mengelabui mereka yang melihat segalanya. Kedua, engkau tak dapat mencegah konsekuensi dari kecoh yang akan menimpa dirimu sendiri.

Thirdly, you cannot deceive men that are related to and united with dharma. Again, remember now what you promised before the gods and the guru at the time of the bodhicitta-utpadana. When you come across those that deserve to be forgiven, never say that it is difficult to forgive. Remember [that at the time of taking the vow you promised] not to refuse even that which is difficult. At the time of taking the vow you should have already ascertained if it was easy or difficult. It will be deceiving god and guru if, after taking the vow, you fall from it. Therefore, remember that you cannot refuse even that which is difficult.

Ketiga, engkau tak dapat mengecoh orang yang menghayati Dharma. Sekali lagi, ingatlah kembali apa yang engkau janjikan di hadapan para Istadevata dan guru pada saat membangkitkan Bodhicitta (*bodhicitta-utpadana*). Saat bertemu orang-orang yang patut dimaafkan, jangan pernah mengatakan bahwa sulit memaafkan. Ingatlah [pada saat mengambil sila Bodhisattva, engkau berjanji] untuk tidak menolak (berpaling) bahkan terhadap hal yang sulit. Pada saat mengambil sila, engkau seyogianya sudah tahu apakah itu mudah atau sulit. Adalah menipu Istadevata dan guru, jika setelah mengambil sila, engkau tidak menjalankannya. Oleh karena itu, ingatlah bahwa engkau seharusnya tidak menolak (berpaling) meskipun terhadap hal yang sulit.

Again, the purpose of living in the monastery is to stop having intercourse with the householders, to renounce partiality for the relatives and to avoid the causes of distractions provoked by the sexual and other desires. Watch the great treasure of your bodhicitta. Do not allow the mind to set troubled by worldly worries even for a moment.

Sekali lagi, tujuan hidup di vihara adalah tidak berhubungan seksual dengan para perumah tangga, meninggalkan sikap berpihak pada kerabat dan menghindari sebab-sebab berbagai gejolak pikiran yang dipicu oleh hasrat seksual dan keinginan indrawi lainnya. Jagalah harta agung Bodhicitta. Jangan biarkan pikiran terganggu oleh kekhawatiran duniawi meskipun sesaat.

The vikalpa of samsara becomes particularly powerful because of being repeatedly provoked by the non-attachment to dharma in the past and because of the feebleness of the intellect due to habit. Therefore it is meaningless to live in the monastery if strong measure is not taken against these. Otherwise, [you will be] like the birds and beasts that live there.

Konseptualisasi (*vikalpa*) menjadi sangat kuat, terutama karena tidak tertarik pada Dharma di masa lalu dan lemahnya ketajaman pikiran karena kebiasaan. Oleh karena itu, tiada artinya hidup di vihara jika tidak mengambil langkah-

langkah tegas untuk mengatasinya. Di sisi lain, [engkau akan] sama seperti burung dan hewan yang tinggal di sana.

Never say, "It is difficult to do it now, so I will do it later." If there is a hole [of some weakness] in what you think, then the Mara of klesa will enter through it. If it thus enters then there will be obstacle to bodhicitta. If there is this obstacle, not to speak of helping others, there will be nothing but durgati for yourself. Remember this. Even though you claim that you are performing dharma, your words would thus be empty and meaningless.

Jangan pernah berkata, "Sulit melakukannya sekarang, akan saya lakukan nanti." Jika apa yang engkau pikirkan terdapat suatu titik [kelemahan], *klesha* Mara akan merasuk. Jika *klesha* merasuk, maka ada rintangan bagi Bodhicitta. Jika ada rintangan, jangan membantu orang lain, yang ada hanyalah *durgati* (alam rendah) untukmu. Camkan ini. Meskipun mengklaim engkau mempraktikkan Dharma, kata-katamu hampa dan tak bermakna.

Oh, kulaputra, when at the end you die, do not be the cause of sorrow and suffering for the gurus and the devas. Again, do not be the cause of regret and doubt to the pious house-holders.

Oh, Kulaputra, ketika pada akhirnya engkau meninggalkan dunia ini, jangan menjadi penyebab kesedihan dan kesusahan bagi para guru dan Istadevata. Sekali lagi, jangan membuat para perumah tangga yang berbakti merasa menyesal dan menjadi ragu.

Even if you say, "I am acting according to dharma", [in fact] dharma and the person [yourself] will remain separate if you do not repeatedly correct your own mind by comparing it with the scriptures and, at the time of death, rather than there being the slightest mark of the practice of bodhicitta, there will [only] be the mark of durgati. The only thing that it will lead to is what brings sorrow and sufferings for others.

Meskipun jika engkau berkata, "Saya bertindak selaras dengan Dharma," [kenyataannya] Dharma dan orangnya [dirimu sendiri] akan tetap terpisah jika engkau tidak berulang kali mengoreksi pikiranmu sendiri dengan merujuknya pada kitab-kitab ajaran, dan di saat kematian, bukannya muncul sedikit tanda dari praktik Bodhicitta, yang ada [hanyalah] tanda-tanda *durgati*. Yang ada hanyalah apa yang membawa kesedihan dan kesusahan bagi orang lain.

Therefore, at the time of death do not remain empty-handed by destroying dharma with the arrogant claim, "I have spent a pious life." In short, there is no need for dharma, if in spite of living in the monastery you do not renounce karma in this life and turn your intellect and mind against the desires (kama).

Oleh karena itu, saat kematian tiba, janganlah pergi dengan tangan hampa dan menghancurkan Dharma dengan klaim arogan, "Saya telah menjalani hidup dengan baik." Singkatnya, tak perlu disebut Dharma, jika engkau tinggal di vihara

tapi hanya memikirkan kehidupan kali ini serta tidak menggunakan intelek dan (ketajaman) pikiran untuk menanggulangi keinginan indrawi (*kama*).

Your dharma will be miscarried if in spite of claiming to be aloof from karma you remain involved in it and moreover, if you do not guard against fall in both the lives [i.e. in this life and in the next]. Such miscarried dharma will be dharma only in name. Therefore, friend, do not think in that way. Jewels once lost by the blind are not recovered.

Walaupun engkau mengklaim akan terhindar dari [konsekuensi] karma, Dharma-mu akan merosot jika engkau tetap hanyut di dalamnya, dan terlebih lagi, jika engkau tidak menjaganya agar tidak merosot di kedua kehidupan [yaitu kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan mendatang]. Dharma merosot tinggal sebatas nama. Oleh karena itu, sahabat, jangan berpikir begitu. Orang buta yang kehilangan permata akan sulit menemukannya kembali.

While meditating, do not count the number of years and months [devoted to it]; rather, try to find out how much or how little self-knowledge you have acquired in your mind and how much or how little control you have acquired over your habits.

Saat bermeditasi, jangan menghitung jumlah tahun dan bulan [yang telah dijalani untuk itu]; tapi lihatlah seberapa banyak atau sedikit pengetahuan yang telah engkau peroleh dalam hati dan seberapa banyak atau sedikit kewaspadaan (disiplin) atas kebiasaan-kebiasaanmu.

Look at the heaviness or lightness of klesa. Always guard your own mind. Do not make yourself miserable, do not deceive yourself, do not deceive the god and the guru, do not allow yourself to fall or cause the fall of others. Whatever fall from karma has happened in this life has after all happened [i.e. no use worrying over that].

Lihatlah berat-ringannya *klesha*. Selalu awasilah pikiranmu. Jangan membuat diri berantakan, jangan mengecoh diri sendiri, mengecoh *Istadevata* dan guru, jangan biarkan dirimu merosot atau membuat orang lain merosot. Apa pun kemerosotan karma di kehidupan saat ini, itu telah terjadi [tiada gunanya mengkhawatirkan itu].

Take this example. If there be a heap of dirt before you, you need quickly to clean it. Why get annoyed if it is cleared with the help of others? In the same way, all the vikalpas of this life – inclusive of one's own relatives – are to be directly abandoned. Why get annoyed if your guru and [good] friends help you to abandon these?

Ambil contoh. Jika ada timbunan kotoran di hadapanmu, maka perlu cepat dibersihkan. Mengapa harus kesal jika itu dibersihkan dengan bantuan orang lain? Begitu pula, semua konseptualisasi di kehidupan ini – termasuk mengenai kerabat-kerabat kita – hendaknya tidak menjadi objek keterikatan. Mengapa kesal jika guru dan para sahabat [*kalyanamitra*] membantumu untuk meninggalkannya?

After promising before the gods and the gurus to work for the welfare of every living being, do not discriminate between the objects of your charity. There may be differences among the objects of charity; but you cannot differentiate [among these] from your end. Because there are no differences among them from the point of view of one who practises the bodhicitta. Do not be angry with one even if one harms you. How can you meditate on forgiveness if you get angry with one who harms? When there occurs any klesa [anger, etc.] it is necessary to remember its antidote. What is the use of that dharma which is contaminated by klesa?

Setelah mengambil sila di hadapan para Istadevata dan guru untuk berjuang demi kesejahteraan semua makhluk, jangan mendiskriminasi objek-objek pemberian. Mungkin objek-objek pemberian berbeda-beda; tetapi dari sisimu hendaknya tidak membedakan-bedakan. Karena tidak ada perbedaan di antaranya dari sudut pandang seorang praktisi Bodhicitta. Jangan marah pada siapa pun, meskipun jika mereka merugikanmu. Bagaimana engkau bisa menumbuhkan sikap maaf, jika engkau marah pada orang yang merugikanmu? Ketika *klesha* apa pun [kemarahan, dsb] muncul, ingatlah penawarnya. Apa gunanya pengalaman (*dharma*) yang ternodai oleh *klesha*?

Therefore, while assuming the standpoint of the bodhicitta; which is most precious, if there be any gap in the form of the failure of meditation, then you should take refuge to the excellent words [i.e. the words of the guru]. Do not cultivate friendship with an evil companion. Live in unknown places. Do not allow defilement (asrava) to accumulate [by living] in one place. Whatever you do, do according the dharma. Whenever you act, act for the suppression of klesa. This is visuddha-dharma. Strive after that. Have no egoism if you acquire good quality in one out of a hundred actions. If you do, you will be under the grip of Mara. Remain in a solitary place. Be peaceful and self-controlled. Curb the kama and be self-content. Overlook your own virtues and do not find the faults of others. Avoid actions that bring fear and shame.

Oleh karena itu, saat menjalani tekad Bodhicitta yang paling berharga, jika ada kesenjangan dalam bentuk kegagalan meditasi, maka engkau harus mengandalkan nasihat yang luar biasa [yaitu kata-kata guru]. Jangan menjalin persahabatan dengan teman yang tidak baik. Tinggallah di tempat yang tidak terlalu ramai. Jangan biarkan arus-arus pikiran (*asrava*) mengumpul [dengan hidup] di satu tempat. Apa pun yang engkau lakukan, bertindaklah sesuai Dharma. Setiap kali bertindak, lakukanlah untuk menanggulangi *klesha*. Ini adalah *visuddha-dharma*. Upayakanlah itu. Jangan tercengkeram ego jika engkau mendapatkan kualitas yang baik di antara satu dari seratus tindakan. Karena jika begitu, engkau ada di bawah cengkeraman Mara. Tinggallah di tempat yang sunyi. Bersikaplah damai dan terkendali. Tanggulasi keinginan indrawi (*kama*) dan miliki rasa berkecukupan. Lupakan kebajikanmu sendiri dan jangan mencari-cari kesalahan orang lain. Hindari tindakan yang membawa ketakutan dan miliki standar diri.

Do not multiply the vikalpa. Keep the mind clean. Keep your mind aloof from sexual pleasure. Think always of dharma. Accept defeat and avoid bragging. If you have any desire at all, have the desire for kindness. Be moderate about everything.

Respect and serve others with ease. Run away from the samsari persons as from wild beasts [? as wild beasts do]. One is not a dharmika if one does not renounce the worldly affairs.

Jangan memperbanyak konseptualisasi (*vikalpa*). Jagalah agar pikiran tetap murni. Jauhkan pikiran dari kesenangan seksual. Senantiasa hayati Dharma. Terimalah kekalahan dan hindari membual. Jika pun punya keinginan, milikilah keinginan untuk kebaikan. Bersikaplah moderat tentang segala sesuatu. Hormati dan layani orang lain dengan senang hati. Jauhkan diri dari orang-orang yang hanyut dalam samsara seperti menjauhkan diri dari hewan buas. Seseorang bukanlah *dharmika* jika dia tidak meninggalkan [keterikatan terhadap] urusan duniawi.

There is no prabrajya without the renunciation of the four forms of grhasthakarma.

Tiada *prabrajya* tanpa meninggalkan empat bentuk *grhasthakarma*.

One who does not renounce kama is not a bhiksu. One who is without maitri and karuna is not a bodhisattva. One who has not renounced karma is not a maha-dhyani. Do not get burnt in kama.

Orang yang tidak meninggalkan keinginan indrawi (*kama*) bukan seorang bhiksu. Orang yang tanpa *maitri* dan *karuna* bukan seorang Bodhisattva. Orang yang tidak meninggalkan karma [yang dilandasi kesalahpengertian dan *klesha*] bukanlah seorang *maha-dhyani*. Jangan terbakar oleh keinginan indrawi (*kama*).

In short, living in the monastery and meditating on dharma one should not allow one's karma to increase. Thus there will be no regret (anutapa) at the time of death.

Singkatnya, mereka yang tinggal di vihara dan menumbuhkembangkan Dharma, tidak seharusnya memupuk karma (tindakan yang dilandasi kesalahpengertian dan *klesha*). Dengan demikian, tiada rasa sesal (*anutapa*) saat ajal tiba.

Thus said Dipamkara himself. And he added, this kaliyuga is not the time for smiling; it is time to have courage. It is not the time for holding high positions; it is time to hold humble positions.

Demikianlah diutarakan Dipamkara. Beliau juga menambahkan, masa kaliyuga ini bukan waktu untuk tersenyum; tapi saatnya memiliki keberanian. Bukan waktu untuk bersikap angkuh; tetapi saatnya bersikap rendah hati.

It is not the time to live in the crowd. It is time to take shelter in solitude. It is not the time to guide the students; it is time to guide oneself. It is not the time to follow mere words [of sastras]; it is time to meditate on their true significance. It is not the time to be drifted; it is time to remain firm at one place.

Ini bukan waktu untuk hidup dalam keramaian, tapi saatnya hidup dalam penyendirian. Ini bukan waktu untuk membimbing murid-murid; tetapi saatnya membimbing diri sendiri. Ini bukan waktu untuk mengikuti kata-kata [ulasan] belaka; tetapi saatnya menumbuhkembangkan makna sejati. Ini bukan waktu untuk berkelana; tapi saatnya teguh bersemayam di satu tempat.

Thus said.

Demikian disampaikan.

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.
April 2016.