

Tujuh Poin Pelatihan Batin Nasihat Lisan Mahayana

I. Pendahuluan

Pertama, berlatihlah dalam pelatihan pendahuluan

II. Praktik Aktual

Pandanglah semua fenomena sebagai mimpi.
Periksalah hakekat kesadaran yang tidak terlahirkan.
Bahkan penawarnya adalah terbebaskan sendiri.
Beristirahatlah dalam hakikat dasar segala, sang esensi.
Pada pasca meditasi, jadilah seorang anak ilusi.
Memberi dan menerima harus dipraktikkan secara bergantian.
Keduanya harus menunggangi sang nafas.
Tiga objek, tiga racun, tiga akar kebajikan.
Dalam semua aktifitas, latihlah dengan ucapan.
Mulailah urutan dari memberi dan menerima pada dirimu sendiri.

III. Merubah Kesulitan Menjadi Jalan Pencerahan

Ketika dunia dipenuhi dengan kesalahan,
Ubahlah semua kemalangan menjadi jalan pencerahan.
Semua kesalahan bermuara pada satu hal.
Berterimakasihlah kepada setiap orang.
Melihat penampilan yang membingungkan sebagai ke
empat tubuh
Adalah perlindungan kekosongan yang tak terlampaui.
Empat praktik adalah metode terbaik.
Apa pun yang Anda temui secara tak terduga, padukan
dengan meditasi.

IV. Petunjuk Ringkas Praktik Seumur Hidup

Berlatihlah lima kekuatan,
Ringkasan Instruksi instruksi hati.
Instruksi Mahayana untuk transfer kesadaran saat meninggal

Adalah lima kekuatan. Bagaimana Anda melakukan sendiri adalah penting.

V. Evaluasi Pelatihan Batin

Semua Dharma setuju pada satu poin.

Dari kedua penilaian, perhatikan yang utama.

Selalu pertahankan hanya batin yang penuh keceriaan saja.

Jika Anda dapat berlatih bahkan ketika terganggu, Anda terlatih dengan baik.

VI. Komitmen Pelatihan Batin

Selalu mematuhi tiga prinsip dasar

Ubahlah sikap Anda tetapi tetaplah alami.

Janganlah membahas kekurangan.

Jangan merenungkan orang lain sama sekali.

Bertindaklah pada kilesa terbesar terlebih dahulu.

Tinggalkan harapan apa pun atas hasil.

Tinggalkan makanan beracun.

Jangan mengandalkan teman lama.

Jangan membuat komentar jahat.

Jangan menunggu dalam penyergapan.

Jangan menyindir.

Jangan memindahkan muatan dzo pada sapi.

Jangan berusaha untuk menjadi yang tercepat.

Jangan bertindak dengan pelintiran.

Jangan membuat dewa menjadi setan.

Jangan mencari rasa sakit orang lain sebagai bagian dari kebahagiaan Anda sendiri.

VII. Pedoman Pelatihan Batin

Lakukan semua tindakan dengan satu intensi.

Perbaiki semua kesalahan dengan satu intensi.

Dua aktifitas: satu di awal, satu di akhir.

Yang manapun dari keduanya terjadi, bersabarlah.

Amati kedua ini, bahkan dengan risiko nyawa Anda.

Berlatihlah dalam tiga kesulitan.

Ambil tiga penyebab utama.

Tumbuhkan tiga yang seharusnya tidak pernah menyusut.

Jaga tiga hal yang sangat diperlukan.

Berlatih tanpa bias terhadap semuanya.

Adalah Sangat penting untuk melakukan ini secara mendalam dan meresap.

Selalu bermeditasi pada apa pun yang membuat Anda marah

Jangan terpengaruh oleh keadaan.

Sekarang, praktikkan poin-poin utama.
Jangan salah paham.
Jangan bimbang.
Berlatihlah dengan sepenuh hati.
Bebaskanlah diri Anda melalui pertimbangan dan memeriksa.
Jangan antisipasi.
Jangan mudah tersinggung.
Jangan berubah ubah.
Jangan mengharapkan pujian/sorakan.

Ke lima kemerosotan merajalela
Diubah menjadi jalur pencerahan.
Esensi dari instruksi instruksi alkimia
Berasal dari garis silsilah Serlingpa.
Setelah membangkitkan karma pelatihan sebelumnya
Dan didorong oleh dedikasi yang kuat,
Saya mengabaikan ketidakberuntungan dan fitnah
Dan menerima instruksi lisan tentang penjinakan kemelekatan ego.
Sekarang, bahkan pada saat kematian, aku tidak akan menyesal.