



Nasehat Latihan dari Phakchok Rinpoche ke-3, Chöying Lhündrup (lanjutan)

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam keadaan baik, sehat dan berbahagia. Pada hari ini kita lanjutkan pembahasan “Sepuluh Instruksi Kunci dalam Mengikuti Jalur Tertinggi” dari [inkarnasi saya yang sebelumnya](#), pemegang tahta ke-17 Kham Riwoché, Phakchok Rinpoche ke-3, Chöying Lhündrup. Pada hari Guru Rinpoche sebelumnya, saya berbagi dengan kalian 5 instruksi yang pertama, yang mencakup jalur dari empat latihan pendahuluan umum ([empat pemikiran yang mengalihkan batin kepada Dharma](#)) kemudian melalui empat latihan pendahuluan spesial, sampai pada Guru Yoga. Lima pokok yang tersisa mencakup jalur tantra, semuanya menuju pada yang tertinggi yaitu kendaraan Ati:

(5) Yidam, sumber dari siddhi tertinggi dan umum;
Kosong namun muncul sebagai deity; nada mantra yang tidak bisa diekspresikan;
Pikiran-pikiran yang terbebaskan dengan sendirinya; dan harta karun roda kebijaksanaan:
Berupayalah dalam mandala berlipat tiga – karena itu adalah jalur yang tertinggi.

(6) Beristirahat di dalam ketenangan kedamaian dengan meditasi yang stabil dan tidak tergoyahkan,
Dan mempertahankan persepsi akan ilusi diluar dari sesi (latihan).
Kekosongan yang secara spontan hadir adalah segel agung dari pembebasan pribadi,
Jadi jalankanlah jalur empat yoga—karena itu adalah jalur yang tertinggi.

(7) Melihat penampakan luar sebagai palsu dan menipu
Dan batin bagian dalam sebagai kosong dan tidak nyata.
Mengenali pemikiran-pemikiran yang ada diantaranya sebagai terjadi karena kondisi

Dan apapun yang terbit, pertahankanlah kondisi hakiki—karena itu adalah jalur yang tertinggi.

(8) Janganlah terlena kedalam kemelekatan pada penampakan sebagai sesuatu yang permanen,

Ataupun salah memahami kekosongan sebagai nihilisme:

Pertahankanlah pemahaman hakiki pengenalan akan penampakan yang kosong sebagaimana apa adanya,

Tidak ternodai dan terbebas dari ekstrim—karena itu adalah jalur yang tertinggi.

(9) Meskipun anda mungkin telah menyadari pandangan akan kekosongan yang laksana angkasa,

Tidak memandang rendah ataupun menolak kendaraan yang lebih kecil dan ajaran-ajaran halusnya

Tentang sebab dan akibat, namun pertahankanlah tata krama dari para Kadampa

Dengan kesadaran penuh dan kehati-hatian—karena itu adalah jalur yang tertinggi.

(10) Meneruskan kata-kata Buddha dan mengambilnya sebagai saksi,

Memastikan untuk mengaplikasikan apa yang telah diajarkan oleh para praktisi di masa lampau.

Janganlah kehilangan kepercayaan akan diri sendiri, dan dengan keyakinan

Manfaatkan keberuntungan baik anda pada saat ini – karena itu adalah jalur yang tertinggi.

Renungkanlah pokok-pokok ini dan masukkanlah ke dalam hati kalian. Kalian dapat menemukan teks ini secara keseluruhan baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Tibet [disini](#).

Dengan semua cinta kasih dan doa saya,

Sarva Mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche