

**Penyejajaran: Sumber Ajaran Mahayana & Tujuh Poin Budidaya
(Root Lines of Mahayana & Seven-Point Mind Training
in Parallel)**

<p style="text-align: center;">Root Lines of Mahayana Mind Training (Sumber Ajaran Mahayana) Atisha Dipamkarasrijnana 982-1054</p> <p>1. <i>First train in the groundworks. For the main practice, train alternately in giving and taking There are three objects, three poisons, and three roots of virtue – This, in brief, is the instruction for subsequent practice.</i></p> <p>1. Pertama-tama, lakukan praktik dasar. Untuk praktik utama, lakukan secara silih- berganti, praktik "tukar" (<i>gumanti</i>) Ada tiga objek, tiga racun dan tiga akar kebajikan - Singkatnya, ini adalah petunjuk untuk praktik selanjutnya.</p>	<p style="text-align: center;">Seven-Point Mind Training (Tujuh Poin Budidaya) Chekawa Yeshe Dorje 1101-1175</p> <p>1. Presentation of the groundwork, the basis <i>First, do the groundwork.</i></p> <p>2. Training in the awakening mind, the main practice A. <i>Training in the ultimate bodhicitta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>To view all experience as dreamlike.</i> • <i>Examine the nature of unborn awareness.</i> • <i>Let even the remedy release naturally.</i> • <i>Rest in the basis-of-all experience, the essence of the path.</i> • <i>In daily lives, be a conjurer of illusions.</i> <p>1. Praktik dasar – landasan Pertama-tama, lakukan praktik dasar.</p> <p>2. Praktik menumbuhkembangkan bodhicitta – praktik utama A. Praktik menumbuhkembangkan <i>bodhicitta</i> tertinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lihatlah semua pengalaman bagaikan mimpi. • Sidiklah sifat kesadaran yang tidak dilahirkan. • Bahkan biarkan obat penawar sebagaimana adanya. • Bersemelehlah dalam dasar dari semua pengalaman, intisari dari marga. • Dalam kehidupan sehari-hari, lihatlah seperti ilusi.
<p>2. <i>Begin the sequence of taking with you. Place the two astride your breath.</i></p>	<p>B. <u><i>Training in the relative bodhicitta</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Train in the two – giving and taking – alternately.</i>

<p><i>In brief, this is the distilled essence of instruction: Use reminders in everything you do.</i></p> <p>2. Mulailah praktik “ambil” terhadap diri sendiri. Tunggangkan keduanya pada napas. Singkatnya, ini adalah sulingan intisari petunjuk-petunjuk: Gunakan pengingat dalam apa pun yang dilakukan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Place them on the breath.</i> • <i>There are three objects, three poisons, and three seeds of virtue.</i> <p><i>Use reminders in everything you do. Begin the sequence of taking with you.</i></p> <p>B. Praktik menumbuhkembangkan bodhicitta konvensional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktikkanlah “tukar” (<i>gumanti</i>), secara bergantian. • Biarkan keduanya (“ambil” dan “beri”) menunggangi napas. • Ada tiga objek, tiga racun, tiga akar kebajikan. <p>Gunakan pengingat dalam apa pun yang dilakukan. Mulailah praktik “ambil” terhadap diri sendiri.</p>
<p>3. <i>Relate whatever you can to meditation right now. When both are present, take them all. Train constantly toward the chosen objects.</i></p> <p>3. Sedapat mungkin, hubungkan apa pun ke meditasi saat ini. Ketika keduanya hadir, ambillah semua. Praktikkan terus-menerus pada objek-objek yang ditentukan.</p>	<p>3. <i>Taking adversity onto the path of awakening</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>When the world and its inhabitants boil with misfortunes, make adversity the path of awakening.</i> <p>3. Menggunakan kondisi yang tidak menyenangkan sebagai marga untuk penggugahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketika dunia dan makhluk-makhluk di dalamnya diliputi kenegatifan, transformasikanlah kondisi yang tidak menyenangkan menjadi marga untuk penggugahan.
<p>4. <i>Banish all blames to the single source. Toward all beings contemplate their great kindness. Train in the three difficult challenges. There are two tasks – one at the start and one at the end.</i></p> <p>4. Arahkan seluruh kesalahan pada satu sumber. Terhadap semua makhluk, renungkan kebaikan mereka yang luar biasa. Praktikkan tiga tantangan sulit. Ada dua tugas – satu di awal dan satu di akhir.</p>	<p><u>Relative bodhicitta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Drive all blames into one.</i> • <i>Be grateful to everyone.</i> <p><u>Ultimate bodhicitta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Know what arises as confusion to be the four aspects of being</i> • <i>The ultimate protection is emptiness.</i> <p><u>Special practices</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>The best way is to use the four practices.</i> • <i>Work with whatever you encounter, immediately.</i> <p><u>Bodhicitta konvensional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tujukan semua kesalahan ke satu hal.

	<ul style="list-style-type: none"> Berterima kasihlah kepada semua orang, semua makhluk. <p><u>Bodhicitta tertinggi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ketahuiilah apa pun yang muncul sebagai kebingungan, adalah empat aspek. Pelindung sesungguhnya adalah <i>shunyata</i>. <p><u>Praktik khusus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Cara terbaik adalah menggunakan empat praktik. Tangani apa yang engkau temui, segera!
<p>5. <i>Contemplate the three that are free of degeneration. Train constantly in the three general points. Transform your attitudes but remain as you are. Adopt the three principal conditions. Train in the five powers.</i></p> <p>5. Kontemplasikan tiga hal yang bebas dari kemerosotan. Praktiklah terus-menerus dalam tiga poin umum. Ubahlah sikap pandang tapi tetaplah seperti biasanya. Anutlah tiga kondisi utama. Praktikkan lima daya (<i>pancabala</i>).</p>	<p>4. <i>Presentation of a lifetime's practice in summary</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>In brief the essence of instruction is this: Apply yourself to the five powers.</i> <i>As Mahayana's transference method is the five powers alone, their practice is vital.</i> <p>4. Rangkuman praktik seumur hidup</p> <ul style="list-style-type: none"> Singkatnya, intisari dari petunjuk adalah ini: Praktikkan lima daya (<i>pancabala</i>). Karena praktik <i>phowa</i> Mahayana, adalah lima daya itu sendiri, menjalankannya adalah sangat penting.
<p>6. <i>The intent of all teachings converges on a single point. Of the two witnesses uphold the principal one. Cultivate constantly the joyful mind alone; If this can be done even when distracted, you are trained.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Do not torment with malicious banter.</i> <i>Do not boast of your good deeds.</i> <i>Do not be ill-tempered.</i> <i>Do not be boisterous.</i> <i>Do not be fickle.</i> <i>Do not lie in ambush.</i> <i>Do not place the load of a dzo onto an ox.</i> <i>Do not sprint to win a race.</i> <i>Do not maintain inappropriate loyalty.</i> <i>Do not be sporadic.</i> <i>Do not abuse this practice.</i> <i>Be released through the two:</i> 	<p>5. <i>Presentation of the measure of having trained the mind.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>The intent of all teachings converges on a single point.</i> <i>Of the two witnesses uphold the principal one.</i> <i>Cultivate constantly the joyful mind alone.</i> <i>If this can be done even distracted, you are trained.</i> <p>6. <i>Presentation of the commitments of mind training</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Train constantly in the three general points.</i> <i>Transform your attitudes but remain as you are.</i> <i>Do not speak of the defects [of others].</i>

<p><i>investigation and close analysis.</i></p> <p>13. <i>Train with decisiveness.</i></p> <p>14. <i>Be endowed with the three inseparable factors.</i></p> <p>6. Tujuan semua ajaran mengacu ke satu poin. Dari kedua saksi, andalkan yang utama. Selalu kembangkan hati yang penuh sukacita; Jika ini dapat dipraktikkan meskipun ada gangguan, berarti engkau telah terlatih.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jangan menyiksa dengan gurauan menyakitkan. 2. Jangan membual/membanggakan perbuatan baikmu. 3. Jangan mudah marah. 4. Jangan ribut/banyak bicara. 5. Jangan plin-plan. 6. Jangan menunggu untuk menyerang. 7. Jangan menaruh beban seekor yak pada seekor lembu. 8. Jangan memacu kecepatan untuk memenangkan lomba. 9. Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat. 10. Jangan sporadis/tidak konsisten. 11. Jangan menyalahgunakan praktik ini. 12. Bebaskan diri melalui dua hal: menyidik dan menganalisa. 13. Praktiklah dengan kebulatan tekad. 14. Milikilah tiga faktor yang tak terpisahkan 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Do not reflect on others' shortcomings.</i> • <i>Discard all expectations of reward.</i> • <i>Discard poisonous food.</i> • <i>Do not maintain inappropriate loyalty.</i> • <i>Do not torment with malicious banter.</i> • <i>Do not lie in ambush.</i> • <i>Do not strike at the heart.</i> • <i>Do not place the load of a dzo onto an ox.</i> • <i>Do not sprint to win a race.</i> • <i>Do not abuse this [practice] as a rite.</i> • <i>Do not turn the gods into demons.</i> • <i>Do not seek misery as a means to happiness.</i> <p>5. Ciri-ciri di mana <i>citta</i> seseorang telah terlatih</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan semua ajaran mengacu ke satu poin. • Dari kedua saksi, andalkan yang utama. • Selalu kembangkan hati yang penuh sukacita. • Jika ini dapat dipraktikkan meskipun ada gangguan, berarti engkau telah terlatih. <p>6. Komitmen-komitmen (<i>samaya</i>) untuk budi daya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktiklah terus-menerus dalam tiga poin umum. • Ubahlah sikap pandang tapi tetaplah seperti biasanya. • Jangan membicarakan kekurangan orang lain. • Jangan berkutut pada kelemahan orang lain. • Buanglah semua harapan akan penghargaan. • Buanglah makanan beracun. • Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat. • Jangan menyiksa dengan gurauan menyakitkan. • Jangan menunggu untuk menyerang. • Jangan menusuk hati. • Jangan menaruh beban seekor yak pada seekor lembu. • Jangan memacu kecepatan untuk
---	--

	<p>memenangkan lomba.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jangan menjadikan praktik ini sebagai ritual semata. • Jangan mengubah dewa menjadi setan. • Jangan mencari kesengsaraan sebagai cara untuk bahagia.
<p>7. <i>Accomplish all yoga through a single means. If relapsed, meditate on it as they were remedy. Whichever of the two arises, bear them both; Do not speak of the defects [of others].</i></p> <p>7. Sempurnakan seluruh yoga melalui satu cara. Jika gagal, meditasikan itu sebagai obat penawar. Yang manapun dari keduanya timbul, pikullah keduanya; Jangan membicarakan kekurangan [orang lain].</p>	<p>7. Presentation of the precepts of mind training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accomplish all yogas through a single means. • Overcome all errors through a single means. • There are two tasks – one at the start and one at the end. • Forbear whichever of the two arises. • Guard the two even at the cost of your life <p>7. Poin-poin yang diyakini untuk budidaya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sempurnakan seluruh yoga melalui satu cara. • Atasi semua kekeliruan dengan satu cara. • Ada dua tugas – satu di awal dan satu di akhir. • Tabahlah bila salah satu dari dua hal terjadi. • Jagalah dua hal meskipun nyawamu taruhannya.
<p>8. <i>Do not dwell on others' shortcomings. Do not turn the gods into demons. Do not seek misery as a means to happiness. Do not depend on other conditions.</i></p> <p>i. Recognize what is primary. ii. Forsake all expectations of reward. iii. Discard poisonous food. iv. Do not strike at the heart</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Train in the three difficult challenges. • Adopt the three principal conditions. • Contemplate the three that are free of degeneration. • Be endowed with the three inseparable factors. • Train constantly toward the chosen objects. • Do not depend on other conditions. • Engage in the principal practices right now • Do not apply misplaced understanding. • Do not be sporadic. • Train wholeheartedly with decisiveness • Be released through the two: probing and analysing. • Do not boast of your good deeds.

<p>8. Jangan berkuat pada kekurangan orang lain. Jangan mengubah dewa menjadi setan. Jangan mencari kesengsaraan sebagai cara untuk bahagia. Jangan tergantung pada kondisi-kondisi lain.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenali apa yang utama. 2. Tinggalkan semua harapan akan penghargaan. 3. Buanglah makanan beracun. 4. Jangan menusuk hati. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Do not be ill-tempered.</i> • <i>Do not be impulsive</i> • <i>Do not expect thanks.</i> • Praktikkan tiga tantangan sulit. • Anutlah tiga kondisi utama. • Kontemplasikan tiga hal yang bebas dari kemerosotan. • Miliki tiga faktor yang tak terpisahkan. • Praktiklah terus-menerus objek-objek yang ditentukan. • Jangan tergantung pada kondisi-kondisi lain. • Jalankan praktik-praktik utama sekarang juga. • Jangan bertindak didasari pengertian keliru. • Jangan sporadis/tidak konsisten. • Praktiklah sepenuh hati dengan kebulatan tekad. • Bebaskan diri melalui dua hal: menyidik dan menganalisa. • Jangan membual tentang perbuatan baikmu. • Jangan mudah marah. • Jangan impulsif. • Jangan mengharapkan terima kasih.
<p>9. <i>This proliferation of the five degenerations Is transformed into the path of enlightenment. When stability is attained, reveal the secret.</i></p> <p>9. Berkembangnya lima kemerosotan ini Diubah menjadi marga penggugahan. Dengan dicapainya stabilitas, rahasia terungkap.</p>	<p><i>Through this proliferation of the five degenerations Transform [every event] into the path of enlightenment.</i></p> <p>Dengan berkembangnya kelima kemerosotan Transformasikan [setiap kejadian] sebagai marga penggugahan.</p>
<p>10. <i>This distilled essence of the pith instructions Stems from the lineage of most sublime masters.</i></p> <p>10. Sulingan intisari petunjuk-petunjuk ini Berasal dari silsilah para guru tertinggi.</p>	<p><i>Because of my numerous aspirations, I have defied the tragic tale of suffering And have taken instructions to subdue self-grasping. Now, even if death comes, I have no regrets.</i></p> <p>Karena banyaknya aspirasi saya Saya telah mengatasi kisah <i>duhkha</i> yang tragis Dan saya telah menerima petunjuk untuk menaklukkan cengkeraman pada "aku." Sekarang, bahkan jika kematian datang, saya tak punya penyesalan.</p>

Sumber: *Mind Training: The Great Collection (2006)*, translated by Thupten Jinpa.
Published by Wisdom Publications, Boston.

Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.
Revisi: Juli 2017.