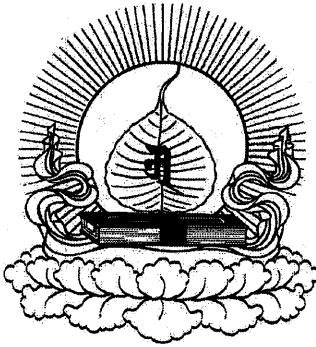


༄༅། །ཟབ་ལམ་བྲིད་གྱི་མན་ངག་འཕྲད་ཚད་རང་གྲོལ་བ་ཞུགས་སོ།།

Naturally Liberating Whatever You Meet

*Instructions to Guide You
on the Profound Path*



Khenpo Gangshar

༡༡། །སྒྲུ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་ལ་རང་རིག་གྲུ་པ་པས་བྱུག་འཆོལ་ལོ། །

དེ་ལ་འདིར་ཟབ་གསང་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ཡང་ཟབ་རྣལ་འབྱོར་སྒྲུ་ན་མེད་པའི་
རྒྱུད་སྡེ་མཐའ་དག་གི་སྡིང་པོའི་མན་ངག་གམ། ཚུལ་མེད་ཨ་ཉིའི་
དགོངས་དོན་ལ་འཇུག་པར་འདོད་པའི་སྐལ་བ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་རྣམས་
རྗེས་སུ་བཟུང་བ་ལ། རྩོན་འགྲོ་སེམས་སྦྱོང་གི་རིམ་བ་དང་། དངོས་གཞི་
དོ་སྦྱོང་གི་རྣལ་འབྱོར། རྗེས་ལམ་ཁྱེར་གདམས་ཟབ་གནད་དུ་དྲིལ་བ་དང་
གསུམ་ལས།

དང་པོ་ལའང། རྩོན་མོང་གི་རྩོན་འགྲོ་དང་། རྩོན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལམ་འདིའི་
བྱུང་ཚོས་ཀྱི་རྩོན་འགྲོ་དང་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ལམ་ལོག་པ་ལས་བྱུང་
པར་འབྱེད་བྱེད་སྐྱབས་འགྲོ། ལམ་དམན་པ་ལས་བྱུང་པར་འཕགས་བྱེད་
སེམས་བསྐྱེད། སྐྱབས་འགྲོའི་སྡིང་པོ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་འགལ་
རྒྱུན་སྡིག་སྦྱོང་བྱེད་དོར་སེམས་བསྐྱོམ་བཞུགས། མཐུན་རྒྱུན་ཚོགས་
བསགས་པའི་ཡན་ལག་མཚུལ། ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བྱུང་པར་ཅན་
རྒྱུར་དུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་བྱིན་རྣམས་ཀྱི་ཅ་བ་སྒྲུ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་རིམ་
བ་རྣམས་ཁྱིད་རིམ་སྦྱི་ལྟར་རྩོན་དུ་སོང་ནས།

With the devotion of self-knowing, I pay homage to Guru Vajradhara.

A worthy student is one who aspires to practice the most subtle aspects of the profound and secret vajrayana—the essential oral instructions of all the Annuttara yoga tantras or the nature of the realization of effortless Ati. When accepting such a student, these three points should be taught:

The preliminary steps of mind training.

The main practice of pointing-out.

The subsequent application, combining the profound advice into key points.

The first of these is in two parts: the general preliminaries and the special preliminaries, which represent the unique qualities of this particular path.

THE GENERAL PRELIMINARIES

First of all, you should practice the following steps according to the general teachings:

Taking refuge, which is the difference between this path and an incorrect path.

Arousing bodhichitta, which raises you above inferior paths.

The meditation and recitation of Vajrasattva, which purifies misdeeds, obscurations and adverse conditions that prevent the essence of refuge and bodhichitta from dawning in your being.

The mandala offering, which is the method for gathering the accumulations—the harmonious conditions.

The guru yoga, the root of blessings and the means by which the special qualities of experience and realization quickly arise in your being.

གཉིས་པ་བྱམ་མོང་མིན་པ་ཚོས་འདིའི་ལུགས་ཀྱི་སྡོན་འགོ་བརྗེ་ཏའི་
 དབྱུང་སྐྱོམ་ལོ། དེ་ཡང་ལས་དགོ་བ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བདེ་བ་བྱུང་བ་དང།
 ལས་མི་དགོ་བ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འབྱུང་བ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་ཡིན་ལ།
 དེའི་ཕྱིར་དང་པོ་དགོ་སྤིག་གཉིས་ངོས་ཟེན་དགོས། ངོས་ཟེན་པར་བྱེད་པ་ལ།
 དང་པོ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གཙོ་དེད་དགོས། དེ་ལ་ཡང་ལུས་ངག་ཡིད་
 གསུམ་ངོ་འཕྲོད་དགོས་པས། ལུས་ཟེར་བ་དེ་ཙམ་གཞོད་ཀྱི་ཉེན་དུ་གྱུར་པའི་
 གདོས་བཅས་ཀྱི་ལུང་པོ་འདི་ཡིན། ངག་ཟེར་བ་དེ་ལ་གྲགས་སྐྱད་ཆ་བཤད་
 བྱེད་འདི་ཡིན། སེམས་ཟེར་བ་དེ་མི་དྲན་དགུ་དྲན། མི་བསམ་དགུ་བསམ།
 སྐྱད་ཅིག་ལེ་ལ་དགའ་སྐྱུག་གི་རྣམ་འགྱུར་མང་པོ་སྟོན་ཏེ་ཆགས་སྣང་བསམགས་
 མཁལ་དེ་ཡིན། དེས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ངོ་འཕྲོད། དེ་ནས་ལས་དགོ་
 སྤིག་གཉིས་གང་བྱེད་ཀྱང། ལུས་གཙོ་ཆེ་ལམ། ངག་གཙོ་ཆེ་ཟེར་རམ།
 སེམས་གཙོ་ཆེ་ཞེས་འདྲི་དགོས། ལ་ལས་ལུས་གཙོ་ཆེ་ཟེར། ལ་ལས་ངག་
 གཙོ་ཆེ་ཟེར། ལ་ལས་སེམས་གཙོ་ཆེ་ཟེར་བ་ཡོད་པས། གང་ལྟར་
 ཡང་ལུས་ངག་གཉིས་གཙོ་ཆེ་ཟེར་མཁལ་སུ་ཡིན་ཀྱང་དེའི་དབྱུང་བ་གནད་
 དུ་མ་སོང་བ་ཡིན། གང་གཙོ་ཆེ་ན་སེམས་གཙོ་ཆེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་སེམས་
 ཀྱིས་མ་བསམ་ན། ལུས་ཀྱིས་དགོ་སྤིག་གཉིས་ཀ་བྱེད་མི་སྲིད། ངག་གིས་
 སྐྱད་ཆ་བཟང་པོ་གཉིས་བཤད་མི་སྲིད་པས་སེམས་གཙོ་ཆེ་སྟེ། སེམས་ནི་
 ཀྱུན་ལ་དབང་སྐྱུར་རྒྱལ་པོ་འདྲ། །ལུས་ནི་དགོ་སྤིག་ཀྱུན་གྱི་གཡོག་པོ་ཡིན།
 །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་འདི་ནི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ། ལུས་ངག་

THE SPECIAL PRELIMINARIES

Next, the special preliminaries, which, according to this system of teachings, are called the *analytic training of a pandita*.

It is an unailing fact that happiness results from virtuous action and that suffering results from having committed unvirtuous karmic deeds. Therefore, you must first recognize what is virtuous and what is evil. In order to do this you must decide which is the primary aspect of your body, speech and mind. To decide this you must understand what your body, speech and mind are.

The 'body' is your physical body that serves as the support for benefit and for harm. The 'speech' is the making of sounds and talking. The 'mind' is that which thinks and can recollect any possible type of thing—that which feels like or dislike and every moment shows different expressions of joy and sorrow. This briefly explains the body, speech and mind.

When you commit a virtuous or evil action, you must ask yourself, "Is the body the main thing? Is the speech the primary aspect? Or is the mind most important?" Some people will reply that it is the body, some that it is the speech and some will say that the mind is the primary aspect. In any case, whoever claims that the body and speech is most important has not really penetrated to the core with their examination.

It is the mind that is the most important. The reason is that unless your mind intends to do so, your body cannot do any good or evil action. Nor can your voice express anything good or evil. Your mind is therefore the primary factor. As is said,

The mind rules over everything like a king,
The body is a servant for all good or evil deeds.

In that way, your mind is like a king and both your body and speech are its servants. For instance, when you get angry at your enemy you must examine whether the primary factor is your mind

གཉེས་གཡོག་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལོ། ཡང་རྒྱུན་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་སྤང་སྐྱེ་བའི་
 སྐབས་སུ། རང་གི་སེམས་གཙོ་ཆེའམ། དག་དེ་གཙོ་ཆེ་བརྟག་དགོས།
 དེ་བཞིན་དུ་གཉེན་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སུ་རང་རང་གི་སེམས་གཙོ་
 ཆེའམ་གཉེན་དེ་གཙོ་ཆེ་བརྟགས་ན། ཆགས་སྤང་སྐྱེས་པའི་རྒྱུན་དག་གཉེན་
 གཉེས་ཀྱིས་བྱས་ཀྱང། རྒྱ་རང་གི་སེམས་ལས་བྱུང་བས་རང་གི་སེམས་གཙོ་
 ཆེ་བར་ཤེས་དགོས། རང་སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་ན་རྒྱུན་དག་གཉེན་གཉེས་
 གང་གིས་ཀྱང་ཕན་གོད་བྱེད་མི་རུས། རང་སེམས་ལ་དབང་མ་ཐོབ་
 བ་གང་དུ་སོང་གང་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་ཆགས་སྤང་གཉེས་པོ་བྱུགས་ལ་རྡོལ་འོང་
 བས་དེས་ན་དགའ་སྐྱུག་བཟང་ངན་ཆགས་སྤང་སོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་
 བ་སེམས་ལ་ཐུག་པར་ཤེས་དགོས་ཏེ། ཀྱུན་མཁུན་ཆེན་པོས། རི་ལྟར་རྩ་ཏུ་
 ར་ཡིས་ཚོས་པ་བཞིན། །སྣ་ཚོགས་སྤང་བ་མི་འདྲ་ཅི་གར་ཡང། ཐམས་ཅད་
 འཇུག་པའི་གཟུགས་ཏེ་དོན་ལ་མེད། དེ་བཞིན་སེམས་འཇུག་པ་ཡིས་སྐྱོར་
 བ་ཡི། །འགོ་དུག་འཇུག་སྤང་མ་ལུས་རི་སྟེད་ཀྱུན། །མེད་སྤང་སྟོང་
 པའི་གཟུགས་བརྟན་ཤེས་པར་མཛོད།

ཅེས་དང། སེམས་ལ་སྤང་ཞིང་སེམས་ཀྱིས་བརྟགས་པས་ན། །འཇུག་པའི་
 སེམས་གདུལ་སྤྲད་དུ་འབད་པར་མཛོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཅིང།
 དེ་ཡང་དབུ་ཐོག་ནས་གོ་ཡུལ་ཙམ་དང། གཞན་གྱིས་ཟེར་སྐྱོས་ཙམ་མ་ཡིན་
 པར། རང་གི་སེམས་ཐོག་ནས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་སེམས་སུ་ཤེས་ཆེ་སྤང་
 བ་སེམས་སུ་རོ་འཕྲོད། དེ་ལ་འང་སྤང་དང་སྤང་ཡུལ་ཁྱད་པར་བྱེད་དགོས། དེ་
 མ་ཕྱིས་ན་ཀྱུན་མཁུན་ཆེན་པོས། མི་ཤེས་པ་དག་ཐམས་ཅད་སེམས་ཡིན་ལོ།

or the enemy. Similarly, when you feel attached to a friend, examine whether your mind or the friend is the primary factor. Examining in this way, you must acknowledge that although the friend and enemy are the circumstances in which your attachment and anger arise, the primary cause is in your own mind. Thus, your mind is most important.

Once you master your own mind, neither friend nor enemy will be able to benefit you or cause you harm. If you don't gain control over your mind, attachment and anger will automatically well up, wherever you go and wherever you stay. You must understand that your mind is the root of all joy and sorrow, good and evil, attachment and anger. The Great Omniscient One (Longchenpa) has said,

When under the influence of Dhatura,
 All the various experiences you have, whatever they may be,
 Are all, in fact, mistaken images without existence.
 Likewise, understand that under the influence of a
 confused mind
 All the mistaken experiences of the six classes of beings,
 whatever they may be,
 Are all empty images, nonexistent yet appearing.
 Since they appear in your mind and are constructed
 by your mind,
 Exert yourself in taming this mistaken mind.

That is how it is. But you shouldn't take your understanding from books or stories heard from others. When you understand that your mind is the root of all phenomena, then you recognize appearances as your mind.

In this context, you must distinguish between appearance (*nangwa*)¹ and the perceived object (*nangyul*). Without doing that, it will be like the Great Omniscient One stated,

།སྒྲིབ་པ་རྣམ་གསུམ་དོན་ལ་གྱིན་ཏུ་སྐྱོད་སྤྱོད་ལྟར་། །སྐྱོན་མང་པོར་ཚུན་འཚོལ་ཞིང་ཏེ་
 ཅང་ཐལ། །སྐྱོད་བྱེད་དག་གིས་ལྷགས་རབ་དེ་སྐྱོད་སྤྱོད་གིག། །ཅེས་གསུངས་པ་
 ལྟར་ལགས་པས། རྟོགས་དྲུག་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་གཟུགས་སྐྱེ་ལ་སོགས་
 པའི་སྒྲིབ་ཅམ་པོ་འདི་སྒྲིབ་ཡུལ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་ཆགས།
 ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ལ་སྒྲིབ་། བར་མ་ལ་གཉི་ལྷག་པ་སྟེ་ཆགས་སྒྲིབ་སྐྱོད་སྤྱོད་གསུམ་
 གྱི་རྟོག་པ་དེ་སྒྲིབ་བ་ཡིན། དེ་རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྐྱོ་རུ་ཤེས་དགོས།
 སྒྲིབ་ཡུལ་གཟུགས་སྐྱེ་ལ་སོགས་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་དབང་ལས་བྱུང་གི་སེམས་
 མིན་པར་སེམས་ཅན་སྐྱི་མཐུན་གྱི་སྒྲིབ་བ་རྟེན་འབྲེལ་ཅམ་ལས་
 བདེན་པར་གྲུབ་པ་མེད་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་སེམས་དེ་མགོའི་
 སྐྱེ་ཅེ་ནས་རྐང་གི་སེན་ཅེ་ཡན་སྐྱི་ཡི་ལྷགས་པ་བར་གྱི་གནས་པ་གི་རུས་པ་
 དོན་ལྟ་སྐྱོད་དྲུག་གང་གནས་བརྟུག་དགོས། གང་ན་གནས་བརྟུགས་ཆོ།
 རྒྱ་པལ་ཆེར་གྱིས་མགོ་ལ་གནས། བོད་པལ་ཆེར་གྱིས་སྐྱིང་ལ་གནས་
 ཟེར་ཡང་། དེའི་ངེས་པ་མེད་དེ་སྐྱི་བོར་རེག་ཆོ་སྐྱི་བོར་ཤོར། རྐང་མཐིལ་
 སོགས་ལ་རེག་ཆོ་རྐང་མཐིལ་སོགས་སུ་ཤོར་བས་འདྲིར་གནས་ངེས་པ་མེད།
 དེས་ན་སྐྱི་ཡུལ་གྱི་སྐྱོད་ནའང་མི་གནས། རང་ལུས་ཀྱི་སྐྱོད་ན་ཡང་མི་གནས།
 བར་ནམ་མཁའ་སྐྱོད་པ་ལ་ཡང་མི་གནས་པས། གནས་ས་ཞིག་མེད་པར་
 ཐག་ཚོད་དགོས། གནས་ས་ཞིག་ཡོད་ན་གནས་སའི་སྐྱི་ནང་བར་གསུམ་དང་།
 གནས་མཁའ་གཉིས་གཅིག་ཐ་དད་གང་ཡིན། གཅིག་ཡིན་ན། སྐྱི་ཡུལ་
 དང་ནང་ལུས་ཀྱི་འབྲེལ་འབྲིབ་དང་འགྱུར་ལྡོག་བཞིན་སེམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་
 འགྱུར་དགོས་པས་མི་འཐད་ལ། ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཐ་དད་པའི་སེམས་

Ignorant people claim that everything is mind.
They are deluded about the three types of appearance,
Have many shortcomings, mix things up and over-
exaggerate.

Meditators, give up such unwholesome ways!

The mere presence of visible forms, sounds, and so forth that are the objects of the six types of consciousness are called 'perceived objects.' Thoughts of attachment, anger or delusion based on the 'perceived objects' are 'appearances,' eg., the feeling of attachment to a pleasant object, the feeling of anger towards an unpleasant one and the indifferent feeling towards something neutral. You must understand that such appearances are the expressions of your own mind.

Perceived objects, such as form, sound and so forth have appeared due to mind, but they are not mind—they are shared appearances of sentient beings and do not possess any true existence, besides being phenomena of dependent origination.

You should now examine where the mind dwells: from the top of the hair on your head to the nails on your toes; from the outer layer of skin, the flesh in between, to the bones, five organs and six vessels within. When investigating the dwelling place of mind, most Chinese will claim that it abides in the head. Tibetans will say that it dwells in the heart. Neither one is sure because when you touch the top of the head the mind seems to leap there and when you touch the soles of the feet it seems to jump there. It has no fixed place. It dwells neither in outer objects, nor inside the body, nor in the empty space in between. You must become certain that it has no dwelling place.

If your mind has a dwelling place, what are the outer, inner and middle aspects of this dwelling place? Is it identical with or different from the dweller?

If they are identical, since there is increase or decrease, change

དེའི་ངོ་བོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡོད་ན་དབྱིབས་ཁ་
དོག་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་ལ། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་ཡང་མཐོང་
རྒྱ་མེད་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པ་མ་ཡིན། ཀུན་ཤེས་ཀུན་རིག་གི་རྒྱལ་
པོ་དེ་ཉིད་མ་འགགས་པའི་སྲིར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་སྟེ།
དེས་ན་དཔལ་ཀུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས།

ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མ་གཟིགས། །མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་
ཀུན་གྱི་གཞི། །འགལ་འདུ་མ་ཡིན་ཟུང་འཇུག་དབུ་མའི་ལམ། །མཐའ་བྲལ་
སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་པས།
དེ་ཡན་ཆད་གྱིས་པརྗེ་ཏའི་དབྱུང་སྐོམ་ཚོས་སྟོན་འགྲེའི་རིམ་པ་རྫོགས་སོ།

གཉིས་པ་ཀུ་སུ་ལའི་འཛོག་སྐོམ་ཚོས་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ལ། ལ་བརྒྱ་བའི་
མན་ངག་གི་སྐོ་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གནས་ལུགས་ངོ་སྤྲད་པ་དང་།
ཤན་འབྲེད་པའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་རིག་སོ་སོ་ངོ་སྤྲད་པ་གཉིས་
ལས།

དང་པོ་ནི། ལུས་བྱང་པོར་བསྐང་། ངག་གི་སྤྲ་བརྗོད་སྤང་། ཁ་ཅུང་ཟད་
གདངས། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བབས་སུ་བཞག། །སེམས་ཀྱིས་འདས་པའི་
རྗེས་མི་བཅད། མ་འོངས་པའི་མདུན་མི་བསྟ། །ད་ལྟའི་ཐད་ཀའི་ཐ་མལ་
གྱི་ཤེས་པ་རྗེན་པའི་སྟེང་དུ་བཞོ་བཅོས་ཡང་འཛོག་མེད་པར་རང་བབས་སུ་
བཞག་ན། དེའི་དུས་སུ་ཅི་བསམ་འདི་བསམ། ཅི་བྲན་འདི་བྲན།

and alteration in outer objects and within the body, your mind will change in the very same way. So it is illogical to think they are identical.

If they are different, then does this different mind possess an identifiable essence or not? If it does, then it should at least have a shape and color. Since there is no shape or color, one cannot exclusively say that it exists. However, since this 'Ever-conscious and Ever-aware King' is unceasing, it isn't exclusively nonexistent. For this reason the glorious Karmapa Rangjung Dorje proclaimed,

It is not existent, since even the victorious ones
do not see it.

It is not nonexistent, since it is the basis of samsara
and nirvana.

This is not a contradiction, but the middle way of unity.
May we realize the nature of mind, free from extremes.²

The explanation up to this point completes the preliminary teachings of the *analytical training of a pandita*.

THE MAIN PART OF PRACTICE

The second part, the steps of the teachings on the main part of the practice, the *meditative training of a kusulu*, is presented under two points:

Pointing out the nature of body, speech and mind by means of the instruction in *resolving*.

Pointing out (dualistic) mind and awareness, one by one, by means of the instruction in *distinguishing*.

RESOLVING

Keep your body straight, refrain from talking, open your mouth slightly, and let the breath flow naturally.

Don't pursue the past and don't invite the future. Simply rest

ཅི་དགའ་འདི་དགའ། ཅི་སྐྱུག་འདི་སྐྱུག་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་གསལ་ལེ།
 མལ་ལེ་ཉིག་གེ་རྗེ་ལེ་བར་ཡོད་པ་འདི་རིག་པ་ཡིན། དེའི་དུས་སུ་གཟུགས་
 རྒྱ་སོགས་སྤྱི་བ་ཡོད་དོ་སྐྱེམ་པའི་རྟོག་པ་མེད། ཨེ་སྣང་ན་ཐམས་ཅད་མ་
 འགགས་པར་སྣང་། ཡུལ་ཅན་ཚོགས་དུག་གི་ཤེས་པ་ནང་ན་ཡོད་སྐྱེམ་པའི་
 རྟོག་པའང་མེད་ལ། ཨེ་འགག་ན་ཅི་གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པའི་རིག་པ་རྗེ་
 པ་དེ་མ་འགགས། དེའི་རང་ལ་ལུས་མ་བཅོས་ཐ་མལ་དུ་བདེ་འཕོལ་ལེ་ཤིག་
 གོ་བཞག་པ་དེ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ། བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྤྱིང་པོ་ཡིན། དག་
 དེ་མ་བཅོས་པར་སེམས་ལ་གང་དུན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་གསང་མེད་པར་ཐད་ཀར་
 ཤ་ར་ར་བཤད་ན་སྐྱ་དེ་ག་གཤམ་ཅུང་མ་ཚོད་པ། གསལ་དུས་ཉིད་ནས་གསལ་སྤོང་
 རྒྱུ་བ་མེད་པ་བྱུང་གདལ་དུ་འདུག་པ་འདི། རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གསུང་།
 བཟུངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཡིན། སེམས་ལ་བཟང་རན་དགའ་སྐྱུག་
 གི་རྟོག་པ་ཅི་ཤར་ཡང་མ་བཅོས་རང་བབས་སུ་གློད་ན། ཅི་དགའ་འདི་དགའ།
 ཅི་སྐྱུག་འདི་སྐྱུག་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་གསལ་སྤོང་རྗེ་བ་ཉིག་གེ་འདུག་པ་
 འདི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་
 ཀྱི་དགོངས་པ། ཚོས་སྒོ་བརྒྱད་མི་བཞི་སྤོང་གི་སྤྱིང་པོ། འདེན་མཚོག་དཔལ་
 ལྷན་བླ་མའི་ཐུགས། བཀའ་བར་པ་ནས་ཤེར་ཕྱིན་དང་། འཕོར་ལོ་ཐ་མ་
 བས་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ། སྐྱུགས་ཐུན་མོང་པའི་སྐྱབས་སུ། གཞི་རྒྱུད་རང་
 བཞིན་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དཀྱིལ་འཕོར་དང་། བླ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་རྣམས་སུ།
 གསང་བ་འདུས་པ། འཕོར་ལོ་བདེ་མཚོག་དུས་ཀྱི་འཕོར་ལོ་སོགས་དང་།
 བར་རྒྱུད་སྤེ་གསུམ་ལས། མ་དུས་བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་སྐྱུག་པའི་ཚོས་སྐྱེ།

naturally in the naked ordinary mind of the immediate present, without trying to correct it or 'replace' it. If you rest like that, your mind-essence is clear and precise, awake and naked, without any concerns about thought or recollection, joy or pain. That is awareness (*rigpa*).

At that time, there is no thought of, "Sights and sounds are out there!" Everything appears without obstruction. There is also no thought of, "The perceiver, the six types of consciousness, is within!" Clear and nonconceptual naked awareness is unceasing.

While in that state, your body is left to itself without fabrication, free and easy. That is the body of all the victorious ones. That is the essence of the development stage.

Your speech is free from fabrication, without efforts to track down the root of sound, but simply expressing directly and openly whatever comes to mind. It is all-pervasive from the very moment of being heard, a nonarising empty resounding. That is the speech of all the victorious ones. It is the essence of all recitation.

When you rest your mind in unfabricated naturalness, no matter what thought may arise, good or evil, happy or sad, the mind-essence which is free from concerns about joy or sorrow is clear and empty, naked and awake.

This mind-essence is the nature of all sentient beings, the realization of the buddhas of the three times, the essence of the 84,000 dharma-doors and the heart of the glorious master, the supreme guide. It is the transcendent knowledge of the second set of teachings and the sugata-essence of the last turning of the Wheel of the Dharma. According to the general system of mantra it is called *continuity of ground*, the spontaneously present mandala of the inherent nature. According to the Annuttara tantras it is called Guhyasamaja, Chakrasamvara, Kalachakra and so forth.

As for the three inner tantras: according to Mahayoga it is the great dharmakaya of the exalted inseparability of the two truths.

ཚེན་པོ་དང་། ཨ་རུས་སྒྲིལ་བའི་བ་ཚེན་པོ་ཅུ་བ་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་དགྲིལ་
 འཁོར། ཨ་ཉིས་རིག་སྟོང་རྫོགས་པ་ཚེན་པོ་ཟེར་བའི་སྐྱེ་པོ་ཚེ་སོགས་ཡོད་པ་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཛུབ་མོ་འཛུགས་ས་དེ་ཡིན། དེ་ཡི་དོན་ནི་རི་བོ་དགོ་ལྷན་པའི་
 ལུགས་ལའང་ཡོད་དེ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཚེན་པོས། ལྷང་བ་རྟེན་འབྱུང་བ་སྐྱེ་བ་
 མེད་པ་དང་། ལྷང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །རི་སྟོང་སོ་སོར་ལྷང་
 བ་དེ་སྟོང་དུ། །ད་དུང་བྱུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །ནམ་ཞིག་རེས་
 འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྣངས་ཀྱུན་
 ཞིག་ན། །དེ་ཚེ་ལྷ་བའི་དབྱུང་བ་རྫོགས་པ་ལགས། །ཞེས་གསུངས་པའི་
 ལྷིང་དང་། ཚེས་རྗེ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས། འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྷ་བ་མིན།
 །ཞེས་ཚེས་རྗེ་ས་སྐྱེ་བས། འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་ཉིད་འཛིན་
 མེད་ལ་འདོད་པ་དང་། མཉམ་མེད་བཀའ་བརྒྱན་པས་ཀྱང་། དཔལ་རང་བྱུང་
 རོ་རྗེས། ཐམས་ཅད་བདེན་མིན་རྟུན་མིན་ཏེ། །ཅུ་ཟླ་བ་ཞིག་དུ་མཁས་རྣམས་
 འདོད། །ཐ་མལ་ཤེས་པ་འདི་ཉིད་ལ། །ཚེས་དབྱེངས་རྒྱལ་བའི་སྟིང་པོ་ཟེར།
 །ཅིས་འོད་གསལ་བྱུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡང་འཛིན་མེད་ལ་བཞེད་བས། རྒྱ་བོད་ཀྱི་
 མཁས་སྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དགོངས་པ་གཅིག་ཟེར་བ་ལྟར། ས་དགོ་བཀའ་རྟིང་
 སོགས་ཀྱི་དངོས་གཞིའི་དགོངས་པ་འཛིན་མེད་ལ་མི་བཞེད་པ་གཅིག་ཀྱང་
 མེད་པས་དེའི་དོན། རང་གི་ཤེས་དགོས་ཤིང་། གཞན་ལའང་དེ་ལྟར་
 རོ་སྐྱེད་དགོས། དེས་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སྐྱེ་གསུང་བྲགས་སུ་ངོ་
 འཕྲོད་པ་ཡིན་ཏེ། ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོས། འདི་ལྟར་མིག་གི་ཡུལ་དུ་སྐྱང་བ་
 སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ།

According to Anuyoga it is the basic mandala of bodhicitta of the 'son great bliss.¹³ According to Atiyoga it is the great perfection of awareness and emptiness.

All these renowned expressions point to the mind essence itself, and nothing else. This point is also presented in the Gelug school, as stated by the great lord (Tsongkhapa),

Appearance, the unfailing dependent origination,
And emptiness, understanding beyond statements—
As long as these two seem to be separate,
You have still not realized the intent of Shakyamuni.

When all at once and without fluctuation
Your conviction and your notion of an object fall apart,
That is the moment of having completed the analysis
of the view.

The lord of Dharma, Drakpa Gyaltzen, has said,

When you have clinging, it is not the view.

The Dharma masters of the Sakya school regard their view of undivided samsara and nirvana to be nonfixation. Moreover, according to the matchless Kagyupa masters, glorious Rangjung Dorje proclaimed,

Learned people accept that everything is neither
true nor false,
Like the reflection of the moon in water.
This ordinary mind itself
Is dharmadhātu, the essence of the victorious ones.

Thus, the luminous mahamudra is also nonfixation. It is said that all the learned and accomplished masters of India and Tibet had the same realization and there is not a single master who claims that the realization of the main part of practice is anything other than

།གཉིས་པ་ནི། དེ་ཡང་སེམས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གིན་ཏུ་སྐྱེ་དགོས་
 ཏེ། ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས། དེང་སང་ཨ་ཏིར་རྫོམས་པའི་གྲང་ཆེན་དག་འགྱུ་
 འཕྲོའི་རྟོག་ཚོགས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཡིན་ལོ། །རྫོངས་པ་འདི་ཀུན་ལུན་པའི་
 རྫོང་ཉིད་དང། །རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ལ་རིང་། །ཞེས་གསུངས་
 བྱིང་། སེམས་རིག་ཤན་མ་སྐྱེས་ན་རྒྱ་འབྲས་འཚོལ་ཉོག་ཏུ་སྦྱོད་པ་སོགས་
 ལྟ་སྦྱོད་བྱང་འཇུག་གི་ལམ་ལས་ལྷོག་པ་འབྱུང་ལ། དེ་ཡང་མ་ཡངས་
 རང་བབས་ཀྱི་རང་ལ་ཡོད་པའི་དུས་རྒྱུན་བཟང་ངན་དང་འཕྲད་ཀྱང་དགའ་
 རྟུག་རེ་དོགས་པའི་གཞོན་དུལ་ཙམ་མེད་པའི་གཏད་མེད་ནམ་
 མཁའ་དང་འདྲ་བ་ནི་རིག་པ་ཡིན། རྒྱུ་ཟད་ཙམ་ཡེངས་སོང་ན། རྒྱུན་འཕྲད་
 ཆོ་དགའ་སྐྱེ་སྐྱེ་འོང་། དགའ་སྐྱེས་སྐྱེས་ནས་ལས་བསགས་འོང་བ་དེ་སེམས་
 ཀྱི་ཆ་ཡིན་ཏེ། དཔེ་བཞག་ན་ནམ་མཁའི་སྤྱིན་ཚོགས་དང་མཚུངས་པ།
 དེས་ན་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་པ་དང་མཚུངས་པའི་ནང་གི་རིག་པ་དེ་བརྟན་
 ཐུབ་དགོས། རམ་མཁའི་སྤྱིན་ཚོགས་དང་མཚུངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་དེ་དག་
 ཐུབ་དགོས། དེས་སེམས་རིག་ཤན་སྐྱེ་ཐུབ་པ་ཡིན་ལོ། །གསུམ་པ་རང་གོལ་
 མངོན་སུམ་དུ་རྫོག་པའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ཏེ། རྗེས་ལམ་ཁྱེད་ཀྱི་གདམས་
 ཟབ་བསྟན་པ་ནི། མ་ཡངས་རང་བབས་ཀྱི་སྣང་ན་ཡོད་དུས་
 ལས་གཏན་ནས་བསགས་མི་སྤྱིད་པས་ལས་གསར་དུ་གསོག་པའི་རྒྱུན་ཆད་
 འགོ། ལས་མ་བསགས་པས་རྣམ་སྤྱིན་མྱོང་བའི་དགོ་སྣང་སྤྲིག་སྣང་དུ་མི་གོ་
 བ་གནད་ཆེ། དེ་ཡང་ལས་སྐྱར་བསགས་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་སྦྱོང་
 གང་རུང་གིས་མ་བྱང་ན་རྣམ་སྤྱིན་འབྱུང་བ་བསྐྱེད་མེད་ཡིན་པས་རྣམ་སྤྱིན་

nonfixation. That is the meaning you should understand yourself and what you should point out to others.

This completes the section which indicates that your body, speech and mind are the Body, Speech and Mind (of the victorious ones). It has the same meaning as in the verses by the Great master of Uddiyana, beginning with, "Do this towards all that you see," and so forth.⁴

DISTINGUISHING

It is very important to distinguish the difference between mind (*sem*) and awareness (*rigpa*). The Great Omniscient One said,

The elephants pretending to know Ati nowadays
 Claim that discursive thinking is awakened mind.
 Such ignorant people, in their realm of darkness,
 Are far away from the meaning of the natural
 Great Perfection.

If you fail to distinguish between mind and awareness you may engage in practices which confuse cause and result and thus turn away from the path in which view and conduct are united.

When experiencing the continuity of undistracted naturalness, awareness is free from a reference point, like space, without even an atom of joy or sorrow, hope or fear, benefit or harm, whether you meet with positive or negative conditions. The character of (dualistic) mind is evident the moment you get slightly distracted and encounter (the same) conditions and you feel joy or sorrow. Having given rise to joy or sorrow, you will accumulate karmic actions.

For example, mind (*sem*) is like the clouds assembling in the sky. Therefore, you must gain stability in awareness (*rigpa*), which is like a cloudless sky. You must be able to purify the aspect of mind that is like the clouds in the sky.

།འབྱུང་མྱིང། དེ་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་སླིབ་པ་ལས་གཞན་མི་སྲིད་པས།
 ལུས་ལ་སླིབ་ཚེ་བ་ཚད་དང། སེམས་ལ་སླིབ་ཚེ་དགའ་སྲུག་འབྱུང་འོང། དེ་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་དུག་གི་རྣམ་རྟོག་སྦྱེ་འོང་བས། དེའི་དུས་ན་ཚ་ལམ་
 བྱིར། དགའ་སྲུག་ལམ་བྱིར། ཉོན་མོངས་ལམ་བྱིར་སོགས་ཀྱི་གདམས་པ་
 གནད་ཚེ། ལམ་བྱིར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣོད་པོ་རང་བབས་སུ་བཞག་པ་འོ་ནས་
 ཚོགས་ལ། དེ་ཡང་རྒྱུན་བཟང་པོ་དང་འཕྲད་ཚེ་དགའ་བ་དང། ངན་པ་འཕྲད་
 ཚེ་སྲུག་བསྐྱེལ་འབྱུང་སྟེ། དེའི་དུས་སུ་དགའ་དུས་དགའ་ཚོད་མ་ཟིན་པ་དང།
 སྲུག་དུས་སྲུག་ཚོད་མ་ཟིན་ན་ལས་རྒྱ་ཚེར་བསགས་འོང། དེས་ན་རྒྱུན་བཟང་
 ངན་གཉིས་གང་དང་འཕྲད་ནས་དགའ་སྲུག་གི་རྟོག་པ་སྦྱིས་ཚེ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་
 རོས་ཟིན་དགོས། རོས་ཟིན་ཐོག་ནས་པར་མི་བཀག་རྒྱུར་དང་དུ་མི་ལེན་པར་
 དགའ་མཁའ་སྲུག་མཁའ་ཀྱི་སེམས་འོ་རང་གི་སྣོད་དུ་རང་བབས་སུ་བཞག་ཚེ།
 ཅི་དགའ་འདི་དགའ། ཅི་སྲུག་འདི་སྲུག་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་གསལ་
 སྣོད་རྗེན་པ་གཤིས་རིག་པའི་སྣོད་དུ་ལྟོད་དེ་ཐོན་འོང། ཡང་ལུས་ལ་ན་
 ཚ་བྱུང་ཚེ་ནད་དེ་རྒྱུར་དང་དུ་མི་སྲིད་བར་ན་ཚའི་ཚོར་བ་འོ་རང་སྣོད་དུ་རང་
 བབས་སུ་བཞག་ཚེ། ནད་དེ་འགགས་མི་འགོ་ཡང། གར་ན། གང་ན། ཅི་ན།
 འདི་ན། ན་བྱ་ན་བྱེད་སོགས་ཀྱི་རྟོག་པ་མེད་པའི་གཤིས་རིག་པ་
 རྗེན་པར་མངོན་ཚེ། ནད་དེ་ཉམ་རྒྱུང་རྒྱུང་བྲལ་ལེ་འོ་ལེ་ལུ་བྱ་འགོ་འོང།
 ཡང་ཉོན་མོངས་གཅིག་ཡོད་ན་དེའི་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཡོད་
 གྲུང། གང་ཟག་གི་རིགས་སོ་སོའི་བྱུང་པར་གྱིས་ལ་ལ་ཞེ་སྣང་ཚེ་བ་དང།
 དེ་བཞེན་དུ་ལ་ལ་སེར་སྒྲ། ལ་ལ་གཉི་སྲུག་ལ་ལ་འདོད་ཚགས། ལ་ལ་བྲག་

Through this you will be able to separate mind and awareness.

THE PROFOUND ADVICE

The third part explains the profound advice on the subsequent application, which is based on the oral instructions that reveal direct self-liberation.

While you remain in undistracted naturalness, it is utterly impossible to accumulate karma, and you have cut the stream of the further accumulation of karma. While not accumulating (new) karma, do not get the idea that there is neither good nor evil to be experienced as (past) karma ripens. That is, unless you purify all the karmic deeds you have previously accumulated through confession, purification and so forth, they will ripen without fail. The ripening of karma is still possible.

This ripening will manifest in your body or mind and nowhere else. When it ripens in your body you will fall sick. When it ripens in your mind you will feel joy or sorrow and the thoughts of the six types of emotions will arise. When that happens, it is important to possess the oral instructions on taking sickness as the path, taking joy and sorrow as the path, and taking emotions as the path and so forth. But if you simply rest in naturalness, the essence of all these applications, it will suffice.

If you feel happy when meeting with good conditions and sad when encountering negative circumstances, and indulge in the feeling of happiness when happy and the feeling of sadness when sad, you will accumulate immense karma. Therefore, you must immediately recognize a thought, be it happy or sad, in any circumstances, positive or negative.

After recognition, you should rest in naturalness. Look into the one who feels happy or sad, without repressing one feeling or encouraging the other. Your clear, empty, naked mind-essence, free from any concern about joy or sorrow, freely becomes the inherent

དོག་ལ་ལ་ང་རྒྱལ་ཤམ་ཆེ་བ་སོ་སོར་ཡོད། དེའི་དབང་གིས་སྐྱེ
 རིགས་སོ་སོར་འགྲུང་ལ། དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཞེ་སྐད་ནི་ཡུལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་
 བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བའི་སེམས་ཚོར་གྱི་སྒྲོ་ནས་འགྲུགས་པ་དང་།
 སེར་སྐྱ་ནི་དངོས་པོ་ཡིད་འོང་ལ་བདག་གིར་འཛིན་པ་དམ་དུ་འཆང་བ་སྟེ་
 གཞན་ལ་སྟེར་མི་བྲ་བ་དང་། གཉི་མུག་ནི་མུན་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་རང་
 གི་ངོ་བོ་མ་མཐོང་བའི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་སྐྱིབ་པར་བྱེད་པ་
 ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་ཙུ་བ་དང་། འདོད་ཆགས་ནི་གཟུགས་སྐྱེ་སོགས་ཡིད་འོང་
 གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དང་དུ་ལེན་ནས་འདོད་ཅིང་ཆགས་པ་དང་། ལྷན་
 བར་ཕོ་མོ་སོགས་གཉིས་སྦྱོར་འབྲིག་སྟེད་ནི་འདོད་ཆགས་གྱི་ཙུ་བ་ལྟ་བུའོ།
 །འཕྲག་དོག་ནི་རང་ལས་མཐོ་བའམ་མཉམ་པ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་གི་ཡོན་ཏན་
 སྒོ་ལ་མི་ཤོང་ཞིང་། དེའི་དབང་གིས་ཡོན་ཏན་དུ་མི་འཛིན་པ་དང་། ང་རྒྱལ་
 བེ་རང་ལས་དམན་པ་ལ་བལྟས་ཏེ་ཚོས་དང་འཛིག་ཏེན་གང་གི་ཐད་ནས་
 གྲང་ང་མཚོག་གོ་སྐྱམ་པ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེས་ན་ཞེ་སྐད་ཤམ་ཆེ་བས་དམུལ་
 བར་སྐྱེ་བ་སོགས་རིགས་དུག་གི་རྒྱ་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་དུག་པོ་གང་
 སྐྱེས་ཀྱང་། སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ངོས་ཟེན་དགོས། ངོས་ཟེན་ཐོག་སྦྱིར་མ་སྤང་།
 དང་དུ་མ་སྤང་ཉོན་མོངས་གང་སྐྱེས་ཁོ་རང་གི་སྟེང་དུ་རང་བབས་སུ་བཞག་ཆོ།
 རང་གོལ་དུ་སོང་བ་དེ་ལ་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་སོགས་ཟེར་ཏེ། རང་
 སྦྱིང་མཛོད་ཁང་གཉིས་པ་ལས། སེམས་ཞེ་སྐད་གི་ངོ་བོ་རིག་པ་གསལ།
 །རང་ངོ་ཤེས་ཅམ་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་འགོ། །དོན་དེ་ལ་མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་ཟེར།
 །སྐྱེན་སུ་མོ་ངེད་ཀྱང་གནས་ལུགས་དེའི་ངང་། །སེམས་གཉི་མུག་གི་ངོ་བོ་

state of awareness.

Furthermore, when your body falls sick, don't indulge in the illness, but rest in naturalness. Look into the painful sensation itself. The pain doesn't cease when resting like that. However, you will directly realize the inherent state of awareness free from any thought about where it hurts, what hurts, how it hurts, as well as the subject and object of the pain. At that moment the sickness grows less intense and becomes somewhat insubstantial.

A person who has one emotion will also possess the others. But due to differences in people, some will have more anger, some more stinginess, some more dullness, some more desire, some more envy, and some will have a greater portion of pride. That is why there are different types of buddha families.

The emotion of anger is an agitated state of mind caused by a painful sensation based on an unpleasant object.

Stinginess is the inability to give away to others some attractive object because of retaining a tight clinging to owning it.

Dullness is like darkness and the root of all evil. It is the lack of recognizing one's essence and it obscures the nature of things.

Desire is to accept, long for and feel attached to pleasant things like sights, sounds and so forth. In particular, carnal lust for the union of male and female is the primary attachment.

Envy is to reject and therefore disapprove of the virtues of someone who is higher or equal to oneself.

Pride is to regard others as lower and to feel superior in either religious or mundane matters.

These six emotions create the causes for the existence of the six classes of beings, such as rebirth in the hells through predominant anger. Whenever one arises, you must recognize it immediately. When recognizing it, don't reject it, don't accept it, just rest in naturalness (looking) into that particular emotion. At that same moment it is self-liberated and is called mirror-like wisdom.

རང་རྒྱལ་གསལ་ལ། རང་ལལ་བལྟས་ཅོན་སེང་བག་ཅན། གནད་དེ་ལ་ཚོས་
 དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་ཟེར། ལྷན་སྲུང་མོ་དེད་ཀྱང་གནས་ལུགས་དེའི་རང་། སེམས་
 ང་རྒྱལ་གྱི་དོ་བོ་རང་རྒྱལ་རྩལ། རང་དོ་ལ་བཞག་ཚེ་རང་སྟོང་དུ་འགྲོ།
 རང་དེ་ལ་མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ཟེར། ལྷན་སྲུང་མོ་དེད་ཀྱང་གནས་ལུགས་དེའི་
 རང་། སེམས་འདོད་ཆགས་གྱི་དོ་བོ་སྟེང་འཛིན་ཡང་། ཞེན་མེད་དུ་སྟོང་ན་
 བདེ་སྟོང་གི་རང་། འོན་འདི་ལ་སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཟེར། ལྷན་སྲུང་མོ་དེད་ཀྱང་
 གནས་ལུགས་དེའི་རང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། ཉོན་མོངས་པ་ལ་
 སྟོན་དུ་བལྟས་ནས་བཀག་ན་གནས་སྐབས་མགོ་མོན་ཀྱང་རྩ་བ་མི་ཚོད་པས།
 བམ་ཞིག་དུག་རོ་ལྡང་བ་འཛིག་རྟེན་པའི་བསམ་གཏན་ལྟ་སྟེད། ཉོན་
 མོངས་ལ་སྟོང་ཉིད་དུ་བལྟས་ནས་བསྐྱེམས་ན་ཉོན་མོངས་ལམ་བེུད་མ་ཡིན་
 པར་སྟོང་ཉིད་ལམ་བེུད་དུ་འགྱུར་བས་ཉེ་ལམ་སྲུགས་གྱི་བྱེད་ཚོས་སྲུམི་འགོ་
 བ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་རང་མཚན་དུ་སྟོང་ན་དུག་གི་སྟོང་བོ་ཟོས་པ་དང་
 མཚུངས་པས་འཁོར་བར་འཚིང་བེུད་གྱི་རྒྱུར་འགྱུར་བ་ཐ་མལ་པའི་
 གང་ཟེག་རྣམས་གྱི་འབྲིག་སྟོང་ལྟ་སྟེ་ཡིན་ཅིང་། རྒྱུ་མཚན་དེའི་སྟེར།
 དཔེར་ན་དུག་སྟོང་ལ་དུག་འདོན་བྱས་ཏེ་ཟོས་ན་སྲུང་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ།
 ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྟོག་པ་ལ་སྟོན་དུ་བལྟས་ཏེ་ཚེད་དུ་མི་དགགས་གིང་། ཡོན་
 ཏན་དུ་བལྟས་ནས་རང་མཚན་དུ་འང་མི་སྟོང་པར་ཐད་ཀར་གང་ཤར་གྱི་སྟོང་དུ་
 རང་བབས་སྲུག་འཚེ་རང་ས་ན་ཡེ་ཤེས་སྲུ་འདུག་པ་ནི་ཚོས་འདིའི་བྱེད་པར་རོ།
 འདི་ལས་ཐབས་ལམ་གྱི་སྟོར་སོགས་དམར་བྲིད་གྱི་ཕྱག་ལེན་དོན་གཉེར་ཅན་
 ཡོད་ན་སྐྱེ་མའི་མན་དག་ལས་ཞིབ་པར་རྟོགས་དགོས་སོ། །བར་དོ་ལམ་བྱིར་

This is mentioned in a song from the *Second Treasury* of Ratna Lingpa,

The essence of your angry mind is clear awareness,
Bright and empty the moment you recognize it.
This nature is called mirror-like wisdom.
Young maid, let's rest in the natural state.

The essence of your dull mind is clear self-awareness.
Wide awake the moment you look into your natural face.
This nature is called dharmadhatu wisdom.
Young maid, let's rest in the natural state.

The essence of your proud mind is the unfolding of
self-awareness,
Naturally empty the moment you rest, looking into your
natural face.
This state is called the wisdom of equality.
Young maid, let's rest in the natural state.

The essence of your lustful mind is attachment for sure,
The state of empty bliss, the moment you sustain it
without clinging.
This nature is called discriminating wisdom.
Young maid, let's rest in the natural state.

That is how it is. But if you regard emotions as faults and reject them, they may be temporarily suppressed but not cut from their root. Consequently, at some point, the poisonous remnant will re-emerge, as is the case of the mundane dhyana states.

On the one hand, when you regard emotions as emptiness, your practice turns into 'taking emptiness as the path' and not the emotions. Thus, your practice doesn't become the short path, the special quality of mantra. On the other hand, if you indulge in the emotions, thinking they are something concrete, it is like eating a

བོ་ན་བ་དང་མིག་འབྲས་མཛུབ་མོས་མཐོན་ཚེ། སྐྱེ་འོད་ཟེར་གསུམ་ཤར་ཤར་
 རང་གྲགས་སུ་བྱུང་བ་དེའི་སྟེང་དུ་རང་བབས་སུ་གྲོད་ཚེ་བྱི་ནང་བར་གསུམ་
 གང་དུ་འང་མེད་པའི་སྟོང་སེང་གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡུམ་རིང་དུ་གོ་མས་པར་
 བྱས་ནས། འཆི་བའི་ཚེ་ཡང་དེ་ལས་གཞན་མེད་པས་སྤར་འདྲིས་ཀྱི་མི་དང་འབྲང་
 བའམ་མ་པར་དུ་སྤྱ་འཇུག་པ་ལྟ་བུར་རང་སྣང་དུ་ངོ་ཤེས་ཏེ་གོ་ལ་ལོ།
 །བར་དོ་ལམ་ཁྱེར་བོ་ན་བ་དང་མིག་འབྲས་མཛུབ་མོས་མཐོན་ཚེ། སྐྱེ་འོད་
 ཟེར་གསུམ་ཤར་ཤར་རང་གྲགས་སུ་བྱུང་བ་དེའི་སྟེང་དུ་རང་བབས་སུ་གྲོད་
 ཚེ་བྱི་ནང་བར་གསུམ་གང་དུ་འང་མེད་པའི་སྟོང་སེང་གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡུམ་
 རིང་དུ་གོ་མས་པར་བྱས་ནས། འཆི་བའི་ཚེ་ཡང་དེ་ལས་གཞན་མེད་པས་
 སྤར་འདྲིས་ཀྱི་མི་དང་འབྲང་བའམ་མ་པར་དུ་སྤྱ་འཇུག་པ་ལྟ་བུར་རང་སྣང་དུ་
 ངོ་ཤེས་ཏེ་གོ་ལ་ལོ། །དེ་ནི་ལྷུན་གྲུབ་ཐོད་ཀྱི་སྣང་ཆ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་
 ཉིན་བྲིད་དང་། ལུན་བྲིད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ལུན་བྲིད་དང་གནད་གཅིག་ཏུ་
 བབས་ལ། དེ་ལས་གཞན་ཉིན་མོ་འཆར་བུ་བ་ཟེར་དང་། མཚན་མོ་ལྷ་འོད་
 དང་གྲོག་སྒྲོན་གྱི་ཟེར་ལ་བརྟེན་ཏེ་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཚུལ་གྱང་ཡོད་དོ། །གཉིད་
 ལམ་ཁྱེར་ནི། མི་ལམ་སྤུལ་བསྐྱར་སོགས་སེམས་ཀྱི་རྩོལ་བ་ལ་མི་ལྷོས་པར།
 མ་ཡངས་རང་བབས་ཀྱི་རང་དུ་གཉིད་ཚེ། རེས་དགའ་མི་ལམ་མེད་པའི་
 གཉིད་མཐུག་ཏུ་སོང་སྟེ་སད་མ་ཐག་རང་བབས་སྟེང་དུ་ལྷན་ནེ་ཡོད་ན་འབྲུག་
 པའི་འོད་གསལ་ཟེར། །དེ་ནི་ལྷུན་གྲུབ་ཐོད་ཀྱི་སྣང་ཆ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་
 ལ་ཉིན་བྲིད་དང་། ལུན་བྲིད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ལུན་བྲིད་དང་གནད་གཅིག་
 ཏུ་བབས་ལ། དེ་ལས་གཞན་ཉིན་མོ་འཆར་བུ་བ་ཟེར་དང་། མཚན་མོ་ལྷ་འོད་

poisonous plant and is the cause which binds you to samsara, just like the copulation of ordinary people.

For these reasons, just like a poisonous plant can be a medicine when eaten as a certain extract, the special quality of this teaching lies in the fact that any emotion that may arise is wisdom the moment you relax in naturalness. Look directly into it, don't deliberately reject it, regard it as a fault, indulge in it concretely, or regard it as a virtue.

Beyond this, if you are interested in the system of direct instructions, such as teachings on the *path of means*, you must learn them in detail from the oral instructions of your master.

TAKING THE BARDO STATE AS THE PATH

When you press your fingers on your ears or on your eyes, sounds naturally resound and colors and lights naturally manifest. Rest naturally for a long time and grow accustomed to the appearance of utterly empty forms that don't exist anywhere —neither outside, inside, nor in between. Since, at the time of death, there is nothing other than this, you will recognize these sounds, colors and lights as your self-display and be liberated, just like meeting a person you already know or, a child leaping onto its mother's lap.

This teaching corresponds to the key point of darkness instruction among the daylight instructions and darkness instructions for practicing the manifest aspect of the tōgal of spontaneous presence. There are also the systems of practice based on the rising and setting rays in the daytime, and on the moonlight, electric light and lamps at night time.

TAKING SLEEP AS THE PATH

Without depending on mental effort, such as emanations or transformations during the dream state, sleep in a state of undistracted naturalness. During that time, you may slip into deep

དང་སློབ་སློབ་གྱི་ཟེར་ལ་བརྟེན་ཏེ་ལམ་དུ་ཁྱེད་ཀྱང་ཡོད་དོ། །གཉིད་
 ལམ་ཁྱེད་ནི། མི་ལམ་སྐྱལ་བསྐྱུར་སོགས་སེམས་ཀྱི་རྩོལ་བ་ལ་མི་སྟོན་པར།
 མ་ཡངས་རང་བབས་ཀྱི་ངང་དུ་གཉིད་ཚོ། དེས་དགའ་མི་ལམ་མེད་པའི་
 གཉིད་མཐུག་ཏུ་སོང་སྟེ་སང་མ་ཐག་རང་བབས་སྟེང་དུ་ལྷན་ནེ་ཡོད་ན་འཐུག་
 པོའི་འོད་གསལ་ཟེར། ཡང་སྐབས་དེར་གཉིད་ཡེ་མི་ཡོང་བར་སངས་ཏེ་ལྷན་
 བེར་འདུག་པའམ། ཡང་གཉིད་ཏུ་སོང་སྟེ་མི་ལམ་ཟང་ཟིང་མིས་ཀྱང་ཕྱི་ཉིན་
 སང་མ་ཐག་དུ་མེད་པར་བརྟེན་སོང་བ་ནི་མི་ལམ་དག་པའི་མགོ་བརྩོམ་
 པ་ཡིན་ཏེ་དབང་པོ་བརྩོན་པ་རབ་ལ་མི་ལམ་བརྟེན་དེ་འགགས་པ་དང།
 འབྲིང་ལ་ངོ་ཤེས་ཏེ་འགགས་པ་དང། ཐ་མ་ལ་མི་ལམ་བཟང་པོ་ཤ་སྟག་མིས་
 ཏེ་འགགས་པར་གསུངས་པས། མཐར་མི་ལམ་དག་དགོས་པ་ནི་མདོ་རྒྱུད་
 བསྟན་བཅོས་ཐམས་ཅད་ཞལ་མཐུན་ལོ། དེ་ཡང་ཞར་ལ་འཕོ་བའི་རིམ་པ་ནི་
 གཞན་ལས་རྟོགས་པར་བྱའོ། །དེ་ཡན་ཚད་ཀྱིས་ཤིང་རྐང་གི་རྩ་བ་མདོར་
 བསྟུས་པ་ཙམ་མོ།།

།སྐྱེད་སྐྱེས་པ། སྐྱེས་བཅས་རྒྱལ་བ་ཡོངས་ཀྱི་དགོངས་པའི་མཐིལ། །གསར་རྗེད་རྒྱུད་སྟེའི་
 ཟབ་གནད་རྩ་བའི་ཤིང། །མན་ངག་ཟབ་དགའི་སྟིང་པོ་རྩེན་རྒྱུད་སྟེ། །ཉུང་དུའི་ངག་གིས་
 མདོར་བསྟུས་ཙམ་དུ་བཀོད། །རྩོལ་བཅས་ཐེག་པའི་གདུལ་བར་དཀའ་བའི་ཚོ། །རྩོལ་
 མེད་ཐུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཕྱུར་གསུངས་བཞིན། །དུས་ཀྱི་དབང་གིས་འདི་དོན་ལ་འཐུག་ན།
 །ཉམས་སུ་སྒྲུང་བདེ་གོལ་འཕྱུག་མེད་པའི་ཚོས། །དེ་སྦྱིར་དགོས་པ་དུ་མ་མཐོང་བའི་ཚོ།
 །སྦྱིས་སུ་དམ་པ་འགའ་ཡིས་བསྐྱལ་བས་ན། །སྦྱིབ་སྦྱིར་ཚིག་གིས་སྦྱོས་པ་མ་སྒྲུངས་པར།
 །གོ་སྐྱེར་ཉན་བདེ་མ་བཅོས་ལྷག་པ་སྟེ། །ཞེ་ཚེན་མ་ཐན་མིང་གང་གར་དབང་པོས་བྱིས།
 །དེ་ཡི་དགོ་བས་མཐའ་གྲས་ཡིད་ཅན་རྣམས། །ལྷ་མིན་ཁ་རྒྱུངས་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ཏེ།

sleep devoid of dreams. As soon as you awake you are vividly clear in the natural state. This is called the luminosity of deep sleep.

It may happen that sleep doesn't occur at all. Instead, you remain awake and vividly clear, or you fall asleep. But, though various dreams take place, they are forgotten the moment you wake up the next morning, with nothing to remember. That is the beginning of having purified the dreams.

It is said, for the person of highest capacity and diligence, that dreams cease by being forgotten. For the intermediate person they cease by being recognized. For the person of lesser capacity they cease through nothing but the experience of excellent dreams.

The fact that dreaming must be purified in the end is commonly agreed upon in all the sutras, tantras and treatises.

The additional points about the practice of phowa should be learned from other sources.

These teachings were merely a condensation of the basic points of instructions.

From the core of realization of all the conquerers and
their children,
The root advice of the profound points of the new and
old tantras,
I have extracted the fresh essence of the profound oral
instructions
And written them down concisely in a few words.
It is taught that in these times when it is difficult
to tame beings through the vehicles of effort,
The teachings of effortless mind will appear.
By the power of the times, if you practice these points,

ཁབ་དོན་སྟོང་པོའི་གཟི་འོད་སྟོང་འབར་ནས། །རྫོགས་ལྡན་གསལ་པའི་དགའ་སྟོན་འཆར་
ལྷུང་ཅིག །སངས་རྒྱལ་གྱི་མཆོག་། །

They are a teaching that is easy to apply and devoid
of error.

At a time when I saw many reasons
And was also requested by several eminent people,
Setting aside elaborate poetry and lengthy expressions,
This was written by Gangshar Wangpo, a Khenpo from
Shechen,
Naturally and freely, in a way that is pleasant to hear
and easy to understand.

By the virtue of this, may an infinite number of beings
Be victorious in the battle with the demi-gods of platitude,
May they shine with the majestic brilliance of the
essence of profound meaning
And may there be a celebration of a new golden age.

SARVADA KALAYANAM BHAVANTU

Notes ~

1. The Tibetan word 'nangwa' (*snang ba*) can be translated as either appearance, perception or experience.
2. Extracted from *The Aspiration of the Mahamudra of True Meaning*, to be found in *The Flight of the Garuda*, Rangjung Yeshe Publications, 1988.
3. The offspring from the unity of space and wisdom.
4. This is a well-known quote from the *Soldeb Leu Dunma*, a supplication to Guru Rinpoche in seven chapters.



Translated by Erik Pema Kunsang. Edited by Ward Brisick.
Corrected by Thomas Doctor, Heidi Koppl and James Gentry.
Typesetting and Layout by Tsultrim Lama, Kevin McMillin and Phuntsok Tashi.
©Rangjung Yeshe Translations & Publications, 2005.
Filename: RYTA233.

“Treating the representations of Body, Speech and Mind with respect and veneration creates a tremendous amount of merit. Please don’t place Dharma texts where people walk and sit.”

—Chökyi Nyima Rinpoche—



RANGJUNG YESHE

TRANSLATIONS & PUBLICATIONS

Ka-Nying Shedrub Ling Monastery

P.O. Box 1200

Kathmandu, Nepal

www.shedrub.net ~ www.rangjung.com