

༄༅། །ཕུག་རྒྱ་ཚེན་པའི་བྲིད་ཡིག་སྦྱིང་པོ་གྲུབ་པའི་བདུད་རྩི་ཞེས་བྲུབ་  
བཞུགས་པའི་དབུ་སྟོན་ལགས་སོ།།

# The Amrita Of Heart Accomplishment



མཇེད་པ་པོ། དག་སྦྱོང་ངག་དབང་བཟུ་ཞེས་དཔལ་གྲུབ།  
By Gelong Ngag-Wang Tashi Paldrub



༄། །ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོའི་བྲིད་ཡིག་སློང་པོ་གྲུབ་པའི་བདུད་རྩི་  
ཞེས་བྲུ་བ་བཞུགས་པའི་དབུ་ཕྱོགས་ལགས་སོ།།

# The Amrita of the Essential Accomplishment

Written Instructions on Mahamudra

མཛད་པ་པོ། དག་སློང་ངག་དབང་དགའ་ཤིས་དཔལ་གྲུབ།

By Gelong Ngag-Wang Tashi Paldrub

**Translated and printed this year, 2010, in honour of the 800th anniversary of Taklung Tangpa Tashi Pal.**

Copyright 2010 by the Preservation of the Sacred Texts of the Taklung Kagyu project.

[publications@phakchokrinpoche.org](mailto:publications@phakchokrinpoche.org)

First edition. 1000 copies.

**Printed at:**

Swoyambhu Printing Press  
Swoyambhu-15, Dallu Awas, Kathmandu,  
Purna Devi Marga 117, Nepal  
Tel: 00977-1-4270306



The great master Taklung Tangpa Tashi Pal,  
Founder of the Taklung Kagyu lineage





༡༧། །ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྲིད་ཡིག་སྲིད་པོ་གྲུབ་པའི་བདུན་ཚེ  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་པའི་དབུ་ཕྱོགས་ལགས་སོ།

སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འདུས་ཀྱི་ཞབས་ལ་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཕུག་  
འཚལ་ཞིང་སྐབས་སུ་མཆོའོ། །ཤིན་གྱིས་རྒྱབས་པར་མཇེད་དུ་གསེལ།  
ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་མན་ངག་ཟབ་མོ་སྐྱེ་མ་དམ་པའི་ཞལ་ལུང་ལས་བྱུང་བ་  
མདོར་བསྟུས་གྱི་བར་བུའོ། །འདི་ལ་བརྒྱད་པའི་རིམ་པ་དང་།  
དེ་ལས་བྱུང་བའི་མན་ངག་གཉིས། དང་པོ་ནི་སྟོན་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་  
པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འཇམ་དཔལ་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་སྲིད་པོ་དོན་  
གྱི་ཐེག་པ་གཏད། འཇམ་དཔལ་གྱིས་བྱུང་སེམས་སློབ་ཀྱིས་རིན་ཆེན་དུ་སྐྱུལ་  
ནས། འཕགས་པ་ཀླུ་སྐྱབ་རྗེས་སུ་བཟུང་། འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་  
ཀྱིས་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔལ་བདེ་བའི་མགོན་པོར་སྐྱུལ་ནས་བུམ་ཟེ་ས་ར་  
ཉ་པ་རྗེས་སུ་བཟུང་ཏེ། དཔལ་ལ་བ་བ་འི། མེ་ཏྲི་པ། རྗེ་ལོ་རྩེ་བ་ཆེན་པོ།  
དཔལ་བཞད་པ་དོ་རྗེ། མགོན་པོ་རྒྱ་འོད་གཞོན་ལྷ། དེས་འགྲོ་བའི་མགོན་  
པོ་དཔལ་ལྷན་དོ་རྗེ་རྒྱལ་པོ་སོགས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་པའི་ས་སྲིད་  
བཀའ་ནས། སྲིད་པོ་དོན་གྱིས་བསྟན་པ་ཕྱོགས་བཅུར་བྱུབ་བོ། གཉིས་  
པ་འདི་ལས་བྱུང་བའི་མན་ངག་ལ། ཆོས་སྐུ་ཨོ་རྒྱན་མགོན་པོས་ལམ་རིམ་གྱི་  
འཇུག་པའི་གདམས་པ་ལོགས་སུ་ཤེས་པར་བུའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྱི་སྟོན་  
འགྲོ་ནི། མཚན། སྐྱོམ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་སྟོན་འགྲོ་བཞི་སྐྱོར། སྐྱེས་  
པ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་དངོས་གཞི་དོ་སྲིད་རྣམ་པ་གསུམ། རྗེས་སུ་གོགས་སོལ་  
བ་དང་བོགས་འདོན་པ་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་འཆར་རྒྱལ་བསྟན་པའོ།



# **The Amrita of the Essential Accomplishment**

## **Written Instructions on Mahamudra**

At all times, [I] pay homage and go for refuge at the feet of the precious guru, the embodiment of all buddhas. Please grant your blessings! I will write down in brief the profound pith instructions of Mahamudra, the oral instructions of the sublime guru. There are two sections here: the progression of the lineage, and the pith instructions that arose from that [lineage].

### **The Progression of the Lineage**

The Teacher, the genuine perfect buddha, entrusted to Manjushri and Avalokiteshvara the vehicle of the essential meaning. The bodhisattva Manjushri emanated as Matinath (Precious Intelligence) and accepted noble Nagarjuna. The bodhisattva noble Avalokiteshvara emanated as Sukhanath (Blissful Protector) and accepted the Brahmin Saraha. [The lineage] was then passed on to glorious Shawari, Maitripa, the Lord and Great Translator [Marpa], Glorious Laughing Vajra [Milarepa], and Protector Youthful Moonlight [Gampopa]. [Gampopa then took as his student] the protector of wandering beings, the Glorious Vajra King [Pagmo Drupa], and so forth [so that] the land became filled with beings who had obtained the supreme siddhi, and by the essential meaning the teachings pervaded throughout the ten directions.

### **The Pith Instructions that Arose from That [Lineage]**

To make meditation that has not arisen arise, apply (A) the four preliminaries. To stabilise [the meditation] once it has arisen, there is (B) the main part, and (C) the pointing out, after which are taught the dispelling of obstacles, enhancing, and how excellent qualities arise.

དང་པོ་ལ། ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྡོན་འགོ་གཉིས།  
 དང་པོ་ནི། དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་བ་བསྐྱེམས་པ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་  
 བསྐྱེམས་པ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་  
 རྒྱལ་བསམ་པའོ། །དེའི་དང་པོ་སྐྱལ་པ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གིས་དབེན་པའི་  
 གནས་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པར་དགོ་སྦྱོར་གྱི་རིམ་པ་སྤང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱ་བའི་  
 སྤྱིར། རབ་ཉིན་ཐུན་གསུམ། མཚན་ཐུན་གསུམ་དང་ཐུན་དྲུག་ འབྲིང་ཐུན་  
 ལྷ། ཐ་མའང་ཐུན་བཞིར་བཅད་དེ། དེའི་སྐྱབས་སུ་བབ་པ་ན་བྱ་བ་གཞན་བྱ་  
 དགོས་ཡོད་ཀྱང་། ཆེ་བཞག་རྒྱུད་སྦྱོར། རབ་ཉིད་ལ་འདི་ལས་ལྷག་པའི་  
 བྱ་རྒྱུ་མེད་པར་ཐག་བཅད་ནས་སྤོང་བའི་ལ་རྒྱུད་པ་སེམས་དཔའི་སྦྱིལ་  
 ཀྱང་། ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་ཕྱག་རྒྱ། ལུས་དྲང་པོར་བསྤང་བ་  
 སོགས་ལུས་གནད་མདོར་བསྐྱེས་ཅོམ་བྱས་ལ་སེམས་སྦྱོ་སངས་ངེ། དགོ་  
 སྦྱོར་བྱེད་པ་ལ་བློ་སྦྱར་རེ་བཀྲིས་ཏེ། མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་པའི་སྤྱིར། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱོམ་  
 དགོས་སྐྱེམ་པས། རབ་ལ་ཆོས་འདི་སྦྱོན་པའི་དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་བླ་མ་དམ་པ་  
 དེ་ཉིད། རྣམ་ཡང་འཁོར་བར་དཀའ་བའི་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་པ་མེད་པར་  
 ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།

## A. THE FOUR PRELIMINARIES

Here there are the common preliminaries and the uncommon preliminaries.

### i. The Common Preliminaries

- Meditating on the difficulty of obtaining the freedoms and riches
- Meditating on death and impermanence
- Reflecting on the faults of samsara
- Reflecting on the manner of karmic cause and effect

#### 1. The First Practice Session

##### • Meditating on the Difficulty of Obtaining the Freedoms and Riches

In order to enter fully into the stages of spiritual practice, a fortunate individual [should go] to a solitary place endowed with the right qualities and divide [their time] into [sessions]. At best one should divide one's time into three sessions in the day and three sessions in the night making six sessions; middling, into five sessions; or at the least four sessions. In the case of [the latter], even though you still have other things you need to do, postpone the larger things and discard the smaller things. Having resolved that there is nothing superior for one to do than this, sit on a comfortable seat with your legs in the bodhisattva posture, your two hands in the mudra of meditative equipoise, with a straight body and so forth. Keep the body posture a little bit and with a joyful open mind, take delight in engaging in spiritual practice.

Then, thinking, "In order to establish all old mother sentient beings at the state of perfect buddahood, I must train in Mahamudra" acknowledge the unsurpassable irrepayable

ལྷོ་ན་ངག་ཏུ་ཡང་། མཚུངས་མེད་དཔལ་ལྷན་གྲུ་མ་དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་  
 མཉམ་མེད་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་རྒྱ་བས་གྱི་འཕོ་བ་མ་ཉམས་པ་རྣམས་  
 ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་ ༡ ཚོས་སྤྱན་དང་པོ།  
 དེ་ནས་རྗེ་བཙུན་བཞད་པ་རྗེ་རྗེའི་ཞལ་ནས། རྗེ་རྣམ་པ་ཚེན་པོའི་བྱ་རྒྱུད་  
 འདི། །བྱ་བ་ཐོབ་གྱི་རིགས་སུ་སྐྱེས་སྐྱེས་ནས། མི་ནག་གི་གསེབ་ཏུ་ཅི་ལ་  
 སྤོད། །གནས་རི་ཁྲོད་གྱི་དགོན་པ་བསྟན་ཏེ་མཚེ། །དེ་འདྲའི་སྤྱོད་འགྲོས་  
 ཞིག་མ་བྱས་ན། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་རེ་རྒྱུད་། །གདམས་ངག་རིན་ཚེན་  
 རྒྱུད་རེ་བོས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱུད་དང་  
 བྲལ་ཞིང་། རང་གཞན་གྱི་འབྲུར་པ་བཙུལ་ཡི་སྤྲུག་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་  
 འདི་རྗེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་ལས། ད་རེས་སྟེས་དབང་གིས་ལན་ཅིག་ཐོབ་  
 པ་འདི་ལ་གྲུ་ན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པ་ཅིག་གྱ། དེ་མ་བྱུང་ཡང་ད་རེས་  
 ལམ་སྤུ་བཟུང་འདི་ཤིག་མ་བྱུང་ན། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་ཕན་ཆད་ངན་སོང་གསུམ་ལ་  
 སོགས་པའི་འཁོར་བ་མཐའ་མེད་དུ་གར་འབྲུམས་རང་དབང་རྒྱུད་བཟང་གྲུང་  
 མེད་པས། མི་ལུས་དོན་དང་ལྡན་པ་ཚོས་སྤྲིང་ནས་རྩུས་པ་ཅིག་ཏུ་གྱིན་གྱིས་  
 རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། །ཞེས་ངེས་ཤེས་དྲག་པོའི་གྲོ་སྤྲུ་འགྲུར་བྱུབ་པ་མ་བྱུང་གི་  
 བར་དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམ་ཞིང་།

kindness of the extremely kind sublime root guru who teaches one the dharma.

If you wish, recite again and again [the following words]:

I pay homage to all of the unsurpassable glorious gurus of the meaning lineage, the unequalled Dagpo Kagyü, the undamaged transference of blessings!

## **2. The Second Practice Session**

As spoken by Lord Laughing Vajra, Milarepa:

Having being born into this family of siddhas,  
The heir lineage of the great Lord Naro,  
Why stay in the midst of worldly people?  
Go to a solitary mountain retreat.  
If you don't do that  
Obtaining a human body is of little meaning, [and]  
The precious oral instructions will go to waste.

As he said, a precious human body that is free from the eight un-free states and endowed with the ten riches of self and other is extremely difficult to obtain. Therefore, now when by sheer coincidence we have obtained [a precious human body] this one time we must [use it to] obtain unsurpassable enlightenment. Even if that doesn't happen, if right now we don't make sure to gain a foothold on the path, from our next life onwards we will wander endlessly in samsara in the three lower realms and so forth without even the slightest bit of free will. Therefore, bless me that I may be able to make this human body meaningful and be able to practice the dharma wholeheartedly! Reflect again and again until you are able to give rise to intense certainty.

སྒྲོན་ངག་ཏུ། དལ་འབྱོར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྗེད་པ་དགའ། །ད་རིས་འདི་ལ་  
 བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་ན། །སྤྱིས་ནས་གར་སྐྱེའི་རང་དབང་ཅུང་ཟད་མེད། །དལ་  
 འབྱོར་དོན་ལྷན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །ཞེས་བརྗོད། ༢ ཚོས་ཐུན་  
 གཉིས་པ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསམ་པའི་རྩལ་འང་། རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོས་ཆོ་  
 མི་རྟག་ཉི་སྐས་ཀྱི་གྲིབ་སོ་འདྲ། །ཤར་ཤར་སྤིན་ཀྱང་རྩུར་རྩུར་འོང་། །སྤོས་  
 པས་ཐར་བ་ངས་མ་མཐོང་། །ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱེས་པའི་ཐ་མ་འཆི་བ་ལས་  
 མ་འདས་ཤིང་སྒྲོ་བྱུར་ནམ་འཆི་ཡི་ཆོ་ལ་ངས་པ་མི་འདུག འཆི་ཆོ་ལོར་  
 དང་། དཔའ་མཛེངས་དང་། གཟུགས་བྱུད་གཉེན་བཤེས་འཁོར་གཡོག་  
 སོགས་ཅིས་ཀྱང་བསྐྱུར་མི་འདུག་པས་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མེད། དེའི་སྤྱིར་ཆོ་  
 འདིའི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་སྒྲོ་སྒྲུབ་བྱུང་། ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་ཚོས་ཁོ་ན་ལ་  
 སྒྲོ་སེམས་དྲིལ་དགོས་སྐྱམ་པའི་ཞེ་བཅད་ཀློག་པ་བྱ། སྐྱེས་པའི་ཐ་མ་འཆི་  
 ལས་མ་འདས་ཤིང་། །སྒྲོ་བྱུར་ཆོ་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད་པས་ན། །ཅིས་ཀྱང་  
 དགོས་མེད་སྒྲོ་སྒྲུབ་བྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུང་། །འཆི་ཆོས་སྤིང་ནས་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་  
 སྒྲོབས། །ཞེས་བརྗོད། ༣ ཚོས་ཐུན་གསུམ་པ།

If you wish, recite [the following words]:

These freedoms and riches are extremely difficult to obtain.  
If right now enlightenment is not obtained,  
Later on I will have not the slightest bit of control over  
where I am born.  
Grant your blessings that I may make these freedoms and  
riches meaningful!

### **3. The Third Practice Session**

#### **• How to Reflect on Death and Impermanence**

The Great Lord, Milarepa said:

This impermanent life is like the shadow of a setting sun.  
Though [the sun] goes further and further away, [the shadow]  
comes closer and closer.  
I don't see any escape.

As it was said, the end of birth is nothing other than death and there is no certainty as to the time of death. At the time of death, there is not the slightest reason whatsoever that wealth, courage, beauty, relatives and friends, retinues and servants and so forth will not deceive you. Therefore, give up all concerns for activities of this life. Think, "From this day on I will concentrate my mind solely on the dharma!" and make a heartfelt resolve. Recite:

The end of birth is nothing other than death and  
There is nothing reliable in this transient life.  
Therefore, grant your blessings that I may give up concerns  
for unnecessary things  
And am able to take death to heart.

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱེམ་པ་ནི་སངས་རྒྱས་མི་ལ་རས་པའི་ཞལ་ནས།  
 ཅི་བྱ། ཐམས་ཅད་འཛོམས་ཡང་སྤིང་པོ་མེད། འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་སྤིང་  
 པོ་མེད། སྤིང་པོ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ལ། འདེམ་ལ་འབྱུང་བདག་ཅག་  
 གིས་སྤིང་པོའི་དོན་ཅིག་སྐྱབ་ཨང་། ཞེས་པ་ལྟར་མཐོ་སྤིང་པའི་རྩེ་མོ་ནས།  
 དམའ་མཉམ་མེད་དམྱལ་བའི་བར། རབ་ཏུ་འབར་བ་མེད་འོ་བ་ལྟ་བུ་སྐྱབ་  
 བསྐྱལ་གསུམ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཐག་པ་བདེ་བའི་སྐབས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་  
 མེད་པ་འདི་ལ། ཉག་ཚེན་བཙོན་དོང་ནས་ཐར་བ་ལྟ་བུའི་ཞེན་ལོག་གི་སྤོ་  
 སྤིང་ཐག་པ་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ་ཞེས། སྤིང་པའི་རྩེ་ནས་  
 མཉམ་མེད་དམྱལ་བའི་བར། འཁོར་བའི་གནས་ཀུན་མི་འོ་བ་ཇི་ལྟ་བུའི།  
 ལྟུག་བསྐྱལ་གསུམ་གྱིས་མཉམ་བའི་སྤིང་འདི་ལས། ཞེན་ལོག་སྤིང་ནས་  
 སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། ཞེས་བཟློད། ། ཚོས་ཐུན་བཞིཔ།



#### 4. The Fourth Practice Session

##### • Meditating on the Faults of Samsara

The Buddha Milarepa said:

What is the use?

Even if everything is brought together it is futile.

The things of samsara are futile.

From this futile nature,

Now I the yogi must accomplish something meaningful!

From the peak of samsara down to the hell of incessant torment, like a blazing fire pit, tormented by the three sufferings there is not the slightest moment of happiness. I supplicate you to grant your blessings that, like a heinous criminal gaining freedom from a dungeon, I give rise to revulsion [towards samsara] from the depths of my heart.

Recite:

From the peak of existence down to the hell of incessant  
torment,

All abodes of samsara are like a pit of fire.

Bless me that I give rise to revulsion from the depths of my  
heart

Towards this existence tormented by the three sufferings.

ལས་འབྲས་བསམ་པ་ནི། རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷན་མི་ལ་རས་པའི་  
 ཞལ་ནས། དགོ་དང་མི་དགོའི་ལས་རྣམས་ལ། །རྒྱ་འབྲས་དག་པར་མ་  
 བསམ་ན། །དེ་མོང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་བཟོད་པས། །སྤྱི་ཞིང་སྤྱི་བའི་རྣམ་  
 སྐྱིན་ལའང་། །བག་ཡིད་དེ་ལས་ཟེན་ཡང་འཚལ། །ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར། དགོ་སྤྲིག་སྤྲུང་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་སྤྲུག་ནི་རྩི་ལྟ་བུའི་དཔའ་མཛོངས་  
 མཐུ་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་རང་གི་རྗེས་སུ་འབྲེང་པ་ལ་བསྐྱེད་པར་  
 མི་རུས་ཏེ། བྱེད་པ་པོ་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྣང་དུ་འབྲས་བུ་སྐྱིན་པ་ཉིད་  
 དུ་འགྱུར་ངེས། བདག་གིས་དེ་སྤྱི་ཕན་ཆད་དུ་དམ་པའི་ཚོས་སྟོར་ཞུགས་ལོ་  
 བྱས་ཀྱང་། ཚོས་དང་མཐུན་པར་སྟོབ་དེ་ཚགས་སུ་ཚུད་པ་ཅི་ཡང་མི་འདུག་  
 པས། ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བརྩམ་ཏེ་སེམས་ཉོན་མོངས་པ་དང་། དེས་ཀྱུན་  
 རས་བསྐྱེད་བའི་ལས་བསོགས་རེ་ཤི། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བའོ་  
 རའི་སྤོགས་སུ་ཟད་པ་ཅིག་རང་བྱེད་དགོས་སྐྱེམས་དུ་ཡང་ཡང་བསམ་ཤིང་།  
 དགོ་སྤྲིག་ལས་འབྲས་བསྐྱེད་མེད་རྗེས་སུ་འབྲང་། །བྱེད་པ་པོ་ཡི་ལུས་སེམས་  
 སྣང་ཉིད་ལས། །གཞན་དུ་མི་སྐྱིན་དེ་སྤྱིར་སྤྱང་དོར་རྣམས། །སྤོག་དང་  
 བདོས་ནས་བསྐྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །ཞེས་བཟོད།

## 5. Reflecting on Karmic Cause and Effect

The mighty yogi Milarepa said:

If you do not reflect properly on the causes and results  
Of virtuous and non-virtuous karmas,  
The sufferings of the lower realms are unbearable.  
Therefore, even towards the most subtle of ripenings  
Guard yourself with carefulness and mindfulness.

Even though you are courageous and powerful, you cannot deceive the fruits of the virtuous and evil actions you perform, happiness and suffering, that follow after you. It is certain that the fruit will ripen on the body and mind of the agent. Even though I have, until now, pretended to enter the door of the sacred dharma, I have no real assurance or certainty that my mind is in accord with the dharma. Therefore, from today onwards, fearing that my mind will fall into the negative emotions and I will perform actions motivated by them, I will make my actions of body, speech, and mind solely virtuous. Reflect in this way again and again.

The karmic effects of virtue and evil follow after you  
without fail.

They ripen on the body and mind of the agent, not on  
anything else.

Therefore grant your blessings

That I guard what is to be accepted and rejected like my  
own life.

Recite that.

།ལུན་མེད་མ་ཡིན་པའི་སྲོན་འགོ་བཞིན། རྗེ་ལོ་རྒྱན་མགོན་པོའི་སྲོན་དུ་འགོ་བའི་  
 གདམས་ངག་གིས་སྲོད་ལྷུང་པར་ཅན་དུ་བྱ་བ་དང་ཞེས་གསུང་མཚན་ ། ལུན་  
 མཚམས། ལྷུང་སྲོད་རུང་དུ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།  
 འགལ་སྲིན་སྲིག་སྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་དོན་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཞེས།  
 །ཚོགས་གཉིས་རྗེ་གས་པར་བྱེད་པ་མཐུལ་གྱི་ཁྲིད། བསགས་སྐྱེད་ས་གཉིས་  
 ལུ་མེད་པ་གྲུ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་བཞི། དེའི་སྐྱབས་འགོ་དང་སེམས་  
 བསྐྱེད་གཉིས་གྱི་དང་པོ་ལ། རྗེ་བརྩམ་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལུག་བཞད་པ་  
 དོན་རྗེའི་ཞལ་ནས། ང་མི་ཁོམ་བརྒྱུད་ལ་འཛིགས་འཛིགས་ནས། །མི་རྟག་  
 འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམ། །སྐྱབས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་གྲོ་ཕྱག་  
 གཏད། །ལས་རྒྱ་འབྲས་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་བཤིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ཉམས་སུ་ལན་པ་དང་། རང་གི་སྲི་བོའི་གཙུག་གི་མདུན་གྱི་རྣམ་མཁར་  
 རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་བཟང་པོ་རྒྱན་བཀོད་  
 ལུན་སུམ་ཚོགས་པ། མཐའ་བསྐྱོར་དུ་མཚོད་པའི་སྲིན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་  
 པའི་དབུས་སུ་སེའི་ཁྲི་ཡངས་ཤིང་མཐོ་བཞིག་གི་སྒྲིང་དུ་སྐྱ་རྗེས་གྱི་གོས་  
 གྱིས་བཀའ་པ། དེའི་སྒྲིང་དུ་སྐྱ་ཚོགས་པསྒྲིང་དང་ཉེ་མ་དང་ལྷན་བེམ་བཞིན་  
 བརྟེགས་པའི་གདན་དང་། སྲོགས་བཞིར་ཡང་དེ་ལས་རུང་ཟད་དམའ་བའི་  
 སེང་ཁྲི་རེ་རེ། དབུས་གྱི་ཁྲི་ལ་དོ་བོ་རང་གི་རིན་ཆེན་རྩ་བའི་གྲུ་མ་རྣམ་པ་དོ་  
 རྗེ་འཆང་སྐྱ་མདོག་ཆ་ལུགས་ཡོངས་གྲགས་དང་མཐུན་པ་དོན་རྗེ་འཆང་ནས་  
 རང་གི་གྲུ་མའི་བར་གྱིས་བརྒྱུད་པའི་གྲུ་མ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྒྲིང་འོག་སྲོགས་  
 མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་བསྐྱོར་ཏེ་བཞུགས་པ།

## ii. The Four Extraordinary Preliminaries

It is said in Lord Orgyen Gönpö, Lord Protector of Uddiyana's oral instructions on the preliminaries to make the vessel extraordinary.

- Making one's mind stream a suitable vessel: refuge and giving rise to bodhichitta.
- That which purifies adverse conditions, evil deeds, and obscurations: meditation and recitation of Vajrasattva.
- That which perfects the two accumulations: the instructions on mandala offering.
- Non-dual accumulation and purification: guru yoga.

## Refuge and Giving Rise to Bodhichitta

### 6. Refuge

As spoken by the venerable Mighty Yogi, Laughing Vajra:

Terrified of the eight un-free states

I meditated on impermanence and the faults of samsara.

I surrendered my mind to the refuge, the three jewels, and

Persevered in the dharma of karmic cause and effect.

Practice as he said. Above the crown of one's head in the sky in front of oneself is a beautiful celestial palace made from many different kinds of precious stones with an abundance of ornaments and perfect arrangement. Surrounding it are inconceivable clouds of offerings in the centre of which is a spacious and high lion throne covered with cloths of divine substances on top of which is a tiered seat of a multi-coloured lotus, sun, and moon disks respectively. In each of the four directions as well are slightly lower lion thrones.

On the central throne is the essence of one's kind root guru in the form of Vajradhara, with the usual colour and implements. All

ཡུམ་པག་མོ་དམར་མོ་གི་ཐོད་ཅན་གྱིས་འབྲུད་པ། ཕྱག་རྒྱ་དྲུག་དང་ལྔས་  
 བརྒྱན་པ་ལ། རབ་འབྲམས་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་ཡི་ལྷ་བདེ་དགེས་གསང་སྦྱོར་གདན་  
 སོགས་ནམ་མཁའི་ཁམས་གང་བས་བསྐྱོར་ནས་བཞུགས་པ། ལྷོ་ཡི་སྒྲ་  
 མའི་གཡམས་སྤྲོགས་ཀྱི་སོངླའི་ཁྲི་ལ་པད་ཟླར་འོ་སྐོལ་གྱི་སྟོན་པ་ལྟུང་གི་རྒྱལ་  
 པོ་གཡམས་ས་གནོན་གཡོན་མཉམ་བཞག་ཚེས་གོས་རྣམ་པ་གསུམ་གསོལ་  
 བ། འོད་ཟེར་འབྲོ་བའི་སྐུ་ལ་འཁོར་བ་འཇིག་སོགས་བསྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་  
 སངས་རྒྱས་དང་། སྤྲོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་  
 ཆ་བྱུང་ཅན་གྱིས་བསྐྱོར་ནས་བཞུགས་པ། སྒྲ་མའི་སྐུ་རྒྱབ་རུབ་སྤྲོགས་ཀྱི་  
 སོང་ཁྲི་པད་ཟླ་ལ། ལུང་དང་རྟོགས་པའི་དམ་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་པོ་ཏི་  
 སྤྲོགས་བམ་གྱི་རྣམ་པར་ཤར་བ་བྱངས་མེད་པ་གསེར་སྟོང་རང་ལ་བསྟན་  
 རས་བཞུགས་པ། སྒྲ་མའི་གཡོན་བྱང་གི་སོང་ཁྲིའི་པད་ཟླ་ལ་འཕགས་པ་  
 ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཕྱག་བཞི་པ་ཡོངས་བྲགས་ལ་ཕྱག་རྟོེར། འཇམ་དབྱུངས་  
 སོགས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་དང་།  
 འཕགས་མཚོག་ཀུན་དགའ་བོ་སོགས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་དགོ་འདུན་དཔག་ཏུ་མེད་  
 པས་བསྐྱོར་བ། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐའ་བསྐྱོར་དང་མདུན་རྣམས་སུ་གནས་  
 དང་ཡུལ་གྱི་དཔའ་བོ། མཁའ་འགོ་མ་ལུས་པ་དང་། དཔལ་ཡི་ཤེས་ཀྱི་  
 མགོན་པོ་ཕྱག་བཞི་པ། ལྷོ་གྱུར་གྱི་མགོན་པོ་སོགས་ཡི་ཤེས་ཀྱི་སྦྱུན་དང་  
 ལྷན་པའི་རྟོ་རྗེའི་ཚོས་སྟོང་བ་ཐམས་ཅད་བཞུགས་ཏེ་མདོར་ན་སྐྱབས་གནས་  
 དགོན་མཚོག་མཁྱེན་བརྩེ་རུས་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ལུས་པ་ནམ་མཁའི་  
 ཁམས་ཁང་པ་ཅོམ་དུ་ཐམས་ཅད་ཞལ་རང་ལ་སྤྲོགས་ཏེ་ཡོད་པར་བསམ།

the lineage gurus from Vajradhara down until one's own guru are seated surrounding him above and below in all directions. The consort red Vajravarahi holds a knife and skull and embraces him. She is adorned with the six and five mudras. The countless deities of the four sections of tantra, such as Chakrasamvara, Hevajra, Guhyasamaja, Mayajala and their seats and so forth, surround them filling the sky.

In the south, the guru's right, on the lion throne on top of a lotus and moon disk is our teacher, the King of Shakyas, with his right hand in the earth subduing [mudra] and his left in meditative equipoise, wearing the three dharma robes. His body radiates with light and he is seated surrounded by the buddhas of this excellent aeon, such as Destroyer of Samsara, and the buddhas of the ten times and three directions who are in the attire of renunciates.

On top of the lion throne, lotus, and moon disk behind the guru, in the west, are all the sacred dharmas of scripture and realisation in the form of countless volumes with their golden name flaps facing towards one.

To the guru's left, the north, on the lion throne, lotus, and moon disk is the Noble Great Compassionate One with four hands, as usual, surrounded by an inconceivable sangha of bodhisattvas, such as Vajrapani, Manjushri and so forth, and an immeasurable sangha of shravakas, such as Noble Supreme Ananda and so forth. Surrounding and in front of all of them are seated the dakas of realms and places, all dakinis without exception, and all of the vajra dharma protectors endowed with the eye of primordial wisdom, such as the Glorious Four-Armed Wisdom Protector, the Protector of Shrigur and so forth.

In short, think that all of the objects of refuge without exception—the three jewels [endowed with] wisdom, love, and power—are there in abundance filling the sky, all facing towards oneself.

།དེ་རྣམས་ཚོག་གིས་གསལ་འདེབས་ན། མདུན་གྱི་རྣམ་མཁར་གཞལ་མེད་  
 །ཁར་བཟང་མཚོག། །སྣ་ཚོགས་མཚོད་སྤྱིན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པའི་དབུས།  
 །རིན་ཚེན་སེང་གི་ལྷ་ཚོམ་པད་ཟླའི་སྣང་། །དབུས་གྱི་ཁྲི་ལ་ཁྲུབ་བདག་དོན་  
 །འཚང་། །རྩ་བ་རྒྱུད་དཔལ་ལྷན་གྱི་མའི་ཚོགས་གྱིས་བསྐྱོར། །ཤར་སྤྱོད་གས་  
 །ཁྲི་སྣང་བཅོམ་ལྷན་འཁོར་ལོ་སྣེ་མ། །རབ་འབྱམས་རྒྱུད་སྣའི་ལྷ་ཚོགས་  
 །རྣམས་གྱིས་བསྐྱོར། །སྤྱོད་སྤྱོད་གས་ཁྲི་ལ་མཉམ་མེད་ཤུག་འོ་ཉོག། །བསྐྱལ་  
 །བཟང་རྒྱལ་བ་སྣོད་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར། །ཉུབ་སྤྱོད་གས་ཁྲི་ལ་དམ་ཚོས་  
 །སྤྱོད་གས་བམ་མོ། །གུངས་མེད་གསེར་སྣོད་རང་ལ་བསྐྱུར་ནས་བཞུགས།  
 །གུང་སྤྱོད་གས་ཁྲི་ལ་མགོན་པོ་སྤྱིན་རས་གཟིགས། །འཕགས་མཚོག་དགོ་  
 །འདུན་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་གྱིས་བསྐྱོར། །མཐའ་བསྐྱོར་རྣམས་སུ་དཔའ་བོ་  
 །མཁའ་འགོ་དང་། །ཡེ་ཤེས་སྤྱིན་ལྷན་དོན་ཚོས་སྐྱོད་ཚོགས། །མདོར་  
 །ན་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཚོག་མ་ལུས་པ། །མཁའ་བརྩེ་རུས་པའི་གཟི་  
 །འོད་རབ་འབར་ཞིང་། །མཁའ་ལ་སྤྱིན་འཁྲིགས་བཞིན་དུ་གསལ་བར་གྱུར།  
 །ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་དགོན་མཚོག་རིན་ཚེན་རྣམས་གྱི་སྤྱིན་ལམ། །ནུབ་གསེང་  
 །ལ་སོགས་པ་ས་གཞི་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པར། །རང་ཉིད་གྱི་གཡམས་གཡོན་རྒྱབ་  
 །སོགས་ལ། །བདག་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ།



If visualising with words, say:

In the sky in front is a beautiful celestial palace  
With many offering clouds and beautified by ornaments.  
In the centre are five jewel lion thrones, lotuses, and moons.  
On the central throne is the All-Pervasive Lord, Vajradhara,  
Surrounded by a gathering of glorious root and lineage gurus.

On top of the throne in the east is Bhagavan Chakrasamvara,  
Surrounded by a gathering of countless deities of the sections  
of tantra.

On the throne in the south is the unequalled crest of Shakyas,  
Totally surrounded by the thousand victorious ones of this  
excellent aeon.

On the throne in the west are volumes of the sacred dharma,  
Uncountable, with their golden name flaps facing oneself.  
On the throne in the north is the protector Avalokiteshvara,  
Surrounded by a gathering of an ocean of the noble supreme sangha.

In the surrounding areas are dakas and dakinis  
And gatherings of vajra dharma protectors endowed with the  
eye of primordial wisdom.

In short, all of the objects of refuge, the three jewels, without  
exception,

Blazing with the splendour of wisdom, love, and power,  
Are vividly present like gatherings of clouds in the sky.

In that way, [one is] in the presence of the precious three jewels in an  
open and spacious place, such as a meadow and so forth. To one's  
right, left, back and so forth are the enemies who hate one,

གཞོན་པར་བྱེད་པའི་བགའ་གསུམ། ལུས་འདི་བསྐྱེད་པའི་ཕ་མ་རྣམས་ཀྱིས།  
 ཐོག་དྲུངས་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་མ་གྱུར་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་  
 པ་ཐམས་ཅད། རང་རང་གོ་ལུས་རྣམ་པ་ཇི་ལྟ་བུའི་ལྷ་དང་མི་ཡི་ལུས་ཁོ་  
 རྣམ་གྱུར་པ་བསམ་ཡང་ཚོགས་ཏེ། ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་  
 མོས་གུས་ཅེ་གཅིག་པས་སྐྱབས་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱང་གསུམ་  
 བཀའ་ཏེ་ལེགས་ཉེས་གང་མཛད་ཀྱང་བྱེད་རང་མཐུན་སྦྱོར་དུ་རང་ཉིད་  
 ཀྱིས་གཙོ་བོར་བྱས་ནས། དག་ཏུ། བདག་སོགས་རྣམ་མཁའི་མཐའ་དང་  
 མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུས་འདི་ནས་བརྒྱུད་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སྦྱོང་  
 བོ་ལ་མཚིས་གྱི་བར་དུ། སྲོགས་བརྩུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་  
 ཐམས་ཅད་གྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏེན་སྤོན་ལས་ཐམས་ཅད་གྱི་དོ་བོར་གྱུར་  
 པ། ཚོས་གྱི་ཕུང་པོ་སྦྱོང་སྤྲུག་བརྒྱད་ཅུ་ཅུ་བཞིའི་འབྲུང་གནས། འཕགས་  
 པའི་དགོ་འདུན་ཐམས་ཅད་གྱི་མངའ་བདག་དྲིན་ཆེན་ཅུ་བ་དང་རྒྱུད་པར་  
 བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་གྲུ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །ཡི་དམ་དགྱིལ་  
 འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ། སངས་རྒྱུས་བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ལ།  
 དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ། འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ། དཔའ་བོ་  
 མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྦྱོང་སྦྱང་མའི་ཚོགས་ལེ་ཤེས་གྱི་སྐྱེན་དང་ལྷན་པ་རྣམས་  
 ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །ཞེས་ལན་བརྒྱ་སྤྲུག་མང་པོ་བཟོད། དེ་ལྟར་ཐུན་གྱི་  
 དངོས་གཞིར་སྐྱབས་འགྲོ་འདི་ཉིད་ལ་ཚིག་སྒྲིལ་དུ་བྱས་ནས། ཞག་བདུན་  
 རྣམ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་སོགས་སུ་སྒྲོམ་འཇུག་པ་གཤམ་ཆེ།

obstructors who harm one, all mother sentient beings of the six classes who are equal in number to the limits of space headed by the parents who gave birth to this body. It is okay to imagine that they are all in the form of humans and gods. All of them, with one-pointed devotion of body, speech, and mind, place all of their trust in the precious refuge from the core of their hearts. Thinking, “Whatever I do, good or bad, you know” with oneself leading, say:

Myself and so forth, all sentient beings equal in number to the limits of space, from now until enlightenment take refuge in the kind, glorious, and sublime root and lineage gurus, who are the identity of all the enlightened body, speech, mind, qualities, and activities of all the Thus-gone Ones of the ten directions and three times, the source of the eighty-four thousand sections of dharma, and the lords of the entire noble sangha.

[I] take refuge in the assembly of deities of the yidam’s mandala.

[I] take refuge in the buddha bhagavans, the Transcendent Conquerors.

[I] take refuge in the sacred dharma.

[I] take refuge in the noble sangha.

[I] take refuge in the assembly of dakas, dakinis, dharma protectors, and guardians endowed with the eyes of primordial wisdom.

Recite that many hundreds of times. It is important to make the [students] take going for refuge in that way as the main part of the session focusing completely just on that for seven, or twenty-one days, etc.

མཐར་བཏག་གིས་ཐུན་དེའི་ནང་ཁོངས་སུ་སྐྱབས་འགྲོ་བུས་པའི་དགོ་བ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱད་ཀྱི་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་  
 ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་སྐྱམ་པ་བུས་ཏེ་ལུས་སེམས་ལ་ལས་གང་ཡང་མི་འཚོལ་  
 བར་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག་གོ། ཅ དེ་ནས་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཅུང་  
 ཟད་རྒྱས་པའི་དབང་དུ་བུས་ན་རྒྱ་ཡན་ལག་བདུན་པས་ཚོགས་བསགས།  
 རྒྱུན་བུམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེ་བསྐྱོམ། དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་  
 སེམས་བསྐྱེད་པ་སྤངས། རྗེས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་  
 སྤངས་ཞིང་བསྐྱབ་བུ་ལ་སློབ་པ་ཞེས་བུ་བའི་ས་བཅད་མཛད་དེ། དེའི་དང་  
 པོ་བྱང་ཚུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཡན་ལག་བདུན་པ་ལ། རང་  
 གི་འགྲུང་པ་དང་བསྐྱུན་ནས་དངོས་སུ་ཅི་འགྲུང་བའི་ཚོགས་བསགས་པ་ལ་  
 འབད་ཅིང་། ཐུན་གྱི་ཚེ་རང་གི་མདུན་དུ་དཀོན་མཚོག་ལྟ་ཚོམ་ལ་སྐྱབས་  
 གནས་དཀོན་མཚོག་མ་ལུས་པའི་བསྐྱོར་ནས་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཐམས་ཅད་  
 ཁོངས་པ་ཙམ་དུ་གསལ་བཏབ་ནས་གོང་གི་སྐྱབས་འགྲོའི་སྐྱབས་ལྟར་མ་  
 བླན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་རང་གི་བུས་པས། ལུས་ཞིང་ཁམས་  
 རྒྱ་མཚོའི་རྩལ་སྤེད་དུ་མངོན་པར་སྐྱུལ་ཏེ་སྤྱད་འཚོལ་བའི་མཚོད་པ་དང་།  
 རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ལ་བསྟོད་པའི་མཚོད་པ་དང་མི་ཏོག་  
 དང་སྤེང་བ་དང་སིལ་སྟོན་སོགས། བདག་པོས་ཡོངས་སུ་བརྩུང་བ་དང་།  
 མ་བརྩུང་བའི་མཚོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་བསྐྱང་  
 ནས་འབུལ་ཞིང་། སྤར་བུས་ཀྱི་སྤྲིག་པ་ལ་འགྲོད་པ་དུག་པོ། ཕྱིན་ཆད་མི་  
 བཞུད་པའི་སྤོམ་སེམས་བརྟན་པོས་སྤྲིག་པ་བཤགས་པ་དང་།

At the end [of the session], think, “By the virtue created by my going for refuge in this session, may all sentient beings obtain the supreme siddhi of Mahamudra!” and leaving body and mind totally at rest, rest in meditative equipoise for a little while.

### **Giving Rise to Bodhichitta, the Mind of Enlightenment**

Next, considering bodhichitta (the mind of enlightenment) in a slightly extensive way, the outline lists the cause, gathering the accumulations with the seven branches; the condition, cultivating loving kindness and compassion; the main part, taking up the mind of supreme enlightenment; and the conclusion, training in giving rise to the mind of supreme enlightenment and training in its precepts.

### **7. The Cause: Gathering the Accumulations with the Seven Branches**

Regarding the seven branches, the cause of giving rise to the mind of enlightenment, in accordance with your own wealth, exert yourself in gathering the accumulations with actual wealth. During the sessions, visualise in front of yourself the whole of the sky filled with the three jewels in five clusters surrounded by all the rare and supreme objects of refuge without exception.

Just as above at the time of going for refuge, with all sentient beings, one’s old mothers, and oneself leading, emanate out bodies as numerous as the number of particles in the oceans of buddhafi elds and offer prostrations, offer praises to the great qualities of the victorious ones, and make offerings of the whole world filled with offerings of flowers, garlands, music and so forth, that which is owned, and that which is not owned. With intense regret for evil deeds committed in the past and a firm commitment not to commit them [again] from now on, confess all evil deeds. Happily

སྤྲུལ་པ་བཅུ་ཞིང་གི་སངས་རྒྱལ་ནས། སོ་སོའི་སྤྱོད་པའི་དགོ་བ་ཕྱ་མོ་ཚུན་  
 ཚད་ལ་ཀུན་ནས་དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ། ཡང་དག་པར་རྗོགས་  
 པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་གསོལ་བ། རྒྱལ་བ་  
 རྣམས་སྤྱང་ན་ལས་འདེལ་བར་སྟོན་པ་ལ་བསྐྱེད་པར་བཞུགས་པར་གསོལ་  
 བ་འདེབས་པ། དགོ་བ་རྣམས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་  
 ཐོབ་པའི་ཚེད་དུ་ཡོངས་སུ་བསྟོར་བར་བཀྱིན་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག  
 །སྐྱམ་པའི་བསམ་པ་རྩེ་གཅིག་པའི་སྟོན་ནས། ལུས་ཀྱི་ཕུན་ཤེའི་ནང་ཁོངས་  
 སུ་ཕྱག་སྟོང་ཕྱག་ཤེའམ་དེ་ལས་ལྷག་པ་ཅི་འགྲུབ་འཚལ་ཞིང་། དག་གི་  
 རྒྱལ་བར་རྗོགས་སུ་དག་གམ། བསྐྱེད་ཕྱག་འཚལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱལ་ལ་  
 གཅིག་པོ་བརྗོད། འདི་སྐབས་སུ་ཞུགས་པས་ཀྱི་རིང་སེམས་ཀྱི་ཡན་ལག་  
 བདུན་གྱི་དམིགས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཕྱག་ཅི་འགྲུབ་འཚལ་བ་ཉིད་ལ་གཙོ་  
 བོར་བྱེད། ལ གཉིས་པ་ལ། རྗོགས་པ་དེ་རྗེས་ཞུགས། འགྲོ་དུག་  
 སེམས་ཅན་པ་མ་ལ། །བྱས་པ་དྲིན་དུ་མི་གཟོན། །ཐེག་པ་དམན་པར་  
 གོལ་བའི་སྟོན། །དེ་སྤྱིར་བརྟེན་བཞེད་པོ་ཡིས། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ལ་བསྐྱབ་  
 གྱང་འཚལ། །ཞེས་པ་ལྟར་གལ་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་ཁམས་གསུམ་འཁོར་  
 བའི་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཅག་གི་པ་མ་མ་བྱས་པ་ནི་གཅིག་གྱང་  
 མེད་ལ། སེམས་ཅན་རེ་རེའི་གྱང་རང་གི་པ་མ་བྱས་ཤིང་ཕན་བཏགས་པའི་  
 གྱངས་ནི་ཚད་མེད་སུ་མཐའ་དང་བྲལ་བ་དེའི་སྤྱིར་དྲིན་ཆེན་ལ་སྐྱབ་ཡིན།  
 དེ་རྣམས་སྤྱག་བསྟེན་དང་སྤྱག་བསྟེན་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་ན་བདེ་བ་དང་བདེ་  
 བའི་རྒྱ་དང་དྲན་ན། སྤྱག་བསྟེན་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་ཐོབ་ན་རེ་དགའ།

rejoice in all virtue—that of the buddhas of the realms in the ten directions down even to the tiniest [virtues] of ordinary beings. Request the genuine perfect buddhas to turn the wheel of the dharma. Supplicate the victorious ones who demonstrate passing beyond sorrow (*parinirvana*) to remain for aeons. Completely dedicate all virtue in order that all sentient beings may attain perfect enlightenment and think, “May that be accomplished!”

Thinking one-pointedly [like that], in each session prostrate with your body a thousand times or more, as much as you can: With your speech, if [reciting the] extensive [way], recite **ji nye su dag** and so on,\* or if [reciting the] condensed [way] recite just the one verse, **chag tsalwa** and so on.\* At this point, for a few days focus on the seven branches and concentrate mainly on doing as many prostrations as you can.

## 8. The Condition: Cultivating Loving Kindness and Compassion

The Lord Joyful Vajra, Milarepa said:

If you do not repay the kindness  
Of your parents, the six classes of sentient beings,  
Then you fall astray into the lesser vehicle.  
Therefore, I beseech you to train in bodhicitta  
With great loving kindness.

This is extremely important. There is not a single one of the sentient beings of the three realms of samsara who has not been one’s father and mother. The number of times each sentient being has been one’s father and mother and benefited one is immeasurable, without limit. Therefore, they are extraordinarily kind. How wonderful it would be if they were free from suffering and the causes of

---

\* See the *Chant Text*.

ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་ཆགས་པ་དང་། ལྷང་བ་མེད་པའི་མཉམ་སྲེམས་  
 པའི་བཏང་སྲེམས་ཆེན་པོ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་སྟེ། སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱན་པར་གྱུར་ཅིག་ ལྷག་བསྐྱེད་དང་  
 ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བ་ལྟེ། ལྷག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་  
 མི་འབྲལ་བ་ལྟེ། ཉེ་མོང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་ལྷོས་ལན་མང་  
 ཏུ་བརྗོད། ། ། གསུམ་པ་དངོས་གཞི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་  
 པ་སྤངས་པ་ལ། ཐོག་མར་རྟེན་ཁུད་པར་ཅན་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་སྟོན་ཏུ་  
 བཏང་ནས་བྱ་སྟེ། དུལ་སངས་རྒྱས་སྐྱབས་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད། ཆོས་ཐོག་  
 ཆེན་གྱི་ལྷང་རྟོགས། དགོ་འདུན་བྱང་སེམས་འཕགས་པ་རྣམས་ལ་དུས་  
 ལྷིང་པོ་བྱང་རྒྱལ་ལ་མཚིས་གྱི་བར་དུ། རྒྱ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལྷག་བསྐྱེད་  
 ལས་གྲོལ་བར་འདོད་པའི་སྤིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། རོ་བོ་  
 སེམས་ཅན་ལྷག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོལ་བ་ལ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དགོས། དེ་ཐོབ་  
 པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་རག་ལས་པས་བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་པོ་མཁུན་སྟེ། པའི་  
 མོས་གུས་དག་པོས། བྱང་རྒྱལ་སྤིང་པོར་མཚིས་གྱི་བར། །སངས་རྒྱས་  
 རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚི། །ཆོས་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ཚོགས་  
 ལ་འང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཚི། །ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།



suffering, endowed with happiness and the causes of happiness, and obtained true happiness free of suffering! May they attain the great equanimity of equality that is free of attachment and aversion to one another!

Thinking that, recite the following many times:

May all sentient beings be endowed with happiness and the causes of happiness.

May they be free from suffering and the causes of suffering. May they never be separated from true happiness devoid of suffering.

May they abide in great equanimity, free of attachment and aversion to those who are near and far.

## **9. The Main Part: Taking up the Mind of Supreme Enlightenment**

At the beginning, one should prepare by going for refuge in the extraordinary support. The objects are the Buddha, the sovereign of the three kayas, the Mahayana dharma of scripture and realisation, and the sangha of noble bodhisattvas. The duration is until reaching true enlightenment. The cause is being motivated by great compassion that wishes for sentient beings to be liberated from suffering. The essence is needing to obtain buddhahood in order to liberate sentient beings from suffering. Thinking “Obtaining that depends on the three jewels. Therefore, I will obtain enlightenment for the sake of all sentient beings. Three jewels, look upon me!” with intense devotion recite the following verse three times.

Until reaching true enlightenment

I take refuge in all the buddhas.

In the dharma, and the assembly of bodhisattvas

Likewise, I take refuge.

དངོས་གཞི་ནི་ཀུན་རྫོབ་འབྲུལ་པའི་སློང་རོལ་བདག་གཞན་བདེ་སྤྱད་ལ་སོགས་  
 སྤང་ཡང་། དོན་དམ་པར་ཚོས་ཀུན་བདག་མེད་སྤྱོད་པས་དབུག་པ་མ་  
 ཤེས་པར་བདེན་འཛིན་གྱིས་འཁོར་བར་སྤྱད་བསྐྱེད་བས། མ་འདི་རྣམས་  
 སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་སྤྱོད་ཞིང་བདེ་བ་ལ་འགོད་པར་བྱ་བའི་དོན་དུ་རྫོགས་  
 པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་གྱི་  
 མཚོགས་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་བྱ་ཉེས་སྤྱོད་སྤོམ་པ། དགོ་བའི་ཚོས་  
 སྤྱད་པ། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་རྒྱུ་ལ་ཁྲིམས་གསུམ་ལ་ཇི་ལྟར་སྤོམ་གྱི་  
 རྒྱུ་བ་སྤྱད་དང་བཅས་པ་རྣམས་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་  
 གྱིས་བདག་གིས་ཀྱང་བསྐྱེད་པར་བྱ་སྤྱོད་པའི་སེམས་གཞན་དུ་མ་ཡོངས་  
 པར། ཇི་ལྟར་སྤོམ་གྱི་བདེ་བ་ཤེས་གྱིས། །བྱང་རྒྱུ་བྱུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་  
 དང་། །བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་བསྐྱེད་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་  
 པ་ལྟར། །བདག་ཀྱང་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་  
 བ་གྱི་ཞིང་། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱེད་པ་ལའང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་  
 པར་བགྱི། །ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དེའི་དོན་བསམ་མོ། །དང་དུས་བདག་ཚོ་འབྲས་  
 བུ་ཡོད། །མི་ཡི་སྤྱིད་པ་ལོགས་པར་ཐོབ། །དེ་རིང་སངས་རྒྱལ་རིགས་སུ་  
 སྤྱོད། །སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་སུ་དེང་གྱུར་ཏོ།

With regards to the main part of the practice, although from the perspective of relative deluded mind, self and other, happiness and suffering and so on appear, ultimately all phenomena are selfless, devoid of mental constructs. Not knowing this, due to grasping to reality, [sentient beings] suffer in samsara. Therefore, in order to liberate these mothers from suffering and establish them in bliss, I must obtain the precious state of perfect enlightenment. Therefore, having given rise to the mind of supreme enlightenment, just as the victorious ones and their offspring of the past fully trained in the trainings—the three disciplines of binding faulty conduct, gathering virtuous qualities, and performing the benefit of beings—I also will train.

Thinking that, and without [letting] the mind get distracted towards other things, [recite the following].

Just as the sugatas of the past  
Gave rise to the mind of enlightenment  
And in the trainings of the bodhisattvas  
Step by step abode,

I too, for the benefit of beings,  
Will give rise to the mind of enlightenment,  
And likewise, in the trainings  
I will train step by step.

Recite that and reflect on the meaning.

Today my life has given fruit.  
This human state has now been well assumed.  
Today I take birth in Buddha's line,  
And have become the buddha's child and heir.\*

---

\* See Endnote 1.

།ཞེས་རང་དགའ་བ་བསྐྱོམ། བདག་གི་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་གྱི།  
 །སྐྱེན་སྲུང་འགྲོ་བ་བདེ་བ་ཤེས་པ་ཉིད་དང་ནི། །བར་དུ་བདེ་ལ་མགོན་དུ་བོས་  
 །ཟེན་གྱིས། །སྣ་དང་སྣ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །ཞེས་གཞན་  
 །དགའ་བ་བསྐྱེད། ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །རིགས་དང་མཐུན་  
 །པའི་ལས་བརྩམ་ཏེ། །སྐྱོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །རྟོག་པར་མི་  
 །འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ། །ཞེས་བསྐྱབ་བྱ་ལ་སྐྱོབ་པར་དམ་བཅའ། དགོ་བ་འདི་  
 །དང་དགོ་བའི་རྩ་བ་གཞན། །མ་ལུས་སློ་ཡིད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམ་བྱས་ནས།  
 །བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས། །སླ་མེད་རྫོགས་  
 །པའི་བྱང་རྒྱབ་སྲུང་ཐོབ་ཤོག །བྱང་རྒྱབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་  
 །ནམས་སྐྱེ་འགྱུར་ཅིག །སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། །གོང་ནས་གོང་  
 །དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །སླ་མེད་སླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་དང་། །ཞེས་སོགས་བརྗོད་  
 །དོ། ། ༩

Saying that, meditate on rejoicing in oneself.

And so, within the sight of all protectors,  
I summon every being, calling them to buddhahood—  
And till that state is reached, to every earthly joy!  
May gods and demigods, and all the rest, rejoice!

Saying that, arouse joy in others.

In every way, then, I will undertake  
Activities befitting such a rank.  
And I will do no act to mar  
Or compromise this high and faultless lineage.\*

Saying that, make the commitment to train in the trainings.

By this merit and all other roots of virtue  
Without exception condensed into one,  
May I and all sentient beings equal in number to the limits of  
space  
Swiftly attain unsurpassable perfect enlightenment!

May the precious mind of enlightenment  
Arise where it has not arisen.  
Where it has arisen, may it not wane,  
But further and further increase!

The guru's unsurpassable compassion....

And so on. Recite those [verses].

---

\* See Endnote 1.

དཀོན་ཤོད་མེས་སྐྱོམ་བཟུངས་ལ་བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་མ་  
 ལྟན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། སྡིག་སྡིག་སྦྱངས་པའི་ཆེད་དུ་དོན་ཤོད་མེས་སྐྱོམ་དཔའི། ཨོ་  
 རྒྱལ་པས་སྡིག་པ་སྦྱང་བའི་སྡིར་ཡི་གོ་བརྒྱུ་པའི་བསྐྱེད་པ་དང་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན།  
 རྣམ་འབྱེད་ལ་འཇུག་སྐྱམ་པ་སྡོན་དུ་བྱ། རང་སྦྱར་གསལ་བའམ་མིན་ཡང་  
 རུང་སྟེ། རང་གི་སྡི་བོར་པར་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ལྡན་གྱི་སྦྱང་  
 དུ་ཟླ་བ་ལ་རྩྱུ་ལས་འོད་འཕྲོས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡིག་སྡིག་སྦྱངས།  
 རྒྱུར་འདུས་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་སྐྱམ་དམ་པའི་རྣམ་པ་བཅོམ་ལྡན་དོན་ཤོད་  
 མེས་སྐྱོམ་དཔའ་སྦྱོར་དོག་དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ་དོན་ཤོད་ཅེ་ལྟ་  
 དང་རིལ་བུ་ཐུགས་ཀར་གཏོད་པའི་རྩྱལ་དུ་སྦྱར་བཏེན་པ། ལྷ་རྩལ་གྱི་དར་  
 དང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་དུ་མས་སྦས་ཤིང་། ཞབས་གཡས་རུང་ཟད་བསྦྱང་  
 གཡོན་བསྐྱམ་པས་སེམས་སྦྱིལ་དུ་བཞུགས་ཤིང་དམ་ཚིག་པ་དང་ཡི་ཤེས་པ་  
 དབྱེད་མེད་རིགས་བདག་གྱུང་དོན་ཤོད་མེས་སྐྱོམ་དཔའ། དེའི་ཐུགས་ཀར་ཟླ་བའི་  
 གདན་ལ་རྩྱུ་དཀར་པོ་ལ་ཡི་གོ་བརྒྱུ་པའི་མདུན་ནས་བརྩམས་ཏེ་སྡི་འགྲོས་  
 ལྷ། རྩྱུར་ལམ་དུ་མི་མང་པོ་ལང་ནས་འདུག་པ་ལྟར་ཡི་གོ་རྩལ་མ་ལུ་  
 ཏིག་དོག་མ་ལུ་བུའི་ཁ་དོག་ཅན་གྱི་འཁོར་བ་འོད་དཀར་པོ་འཕྲོ་བ་བསྐྱོམ་ལ་  
 བཟུངས་པས་སྡིག་སྡིག་དག་པའི་གསོལ་འདེབས་བྱས་པས། ཐུགས་ཀའི་ས་  
 བོན་སྦྱགས་བཅས་དེ་ལས་བདུད་ཅི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དདུལ་རྒྱུའི་རྣམ་པ་ཅན་  
 མང་པོ་དོལ་ནས་སྦྱུ་ལུས་ཁིང་། ཞབས་གཡས་གྱི་མཐེ་བོང་དང་སེན་མེའི་  
 རྣམ་པར་སྦྱང་བའི་བར་ནས་ཐོན་རང་གི་སྡི་གཙུག་ནས་ཞུགས་ལུས་ཡས་  
 མར་རིམ་བཞེན་ཁིང་སློ་གསུམ་གྱི་སྡིག་སྡིག་ཉེས་ལུང་ཐམས་ཅད་དུད་ལུ་  
 དང་རྣལ་ཞུག་གི་རྩྱལ་དུ་གྱུར་པ་དེད་དེ།

## 10. The Meditation and Recitation of Vajrasattva

Now for the meditation and recitation of Vajrasattva. Before you begin, think, "In order to purify the evil deeds and obscurations of myself and others, all my old mothers equal in number to the limits of space, I am going to engage in the practice of Vajrasattva."

This is what was meant when the Lord of Uddiyana said, "In order to purify evil deeds, recite the hundred-syllable mantra."

One can visualize oneself as a deity or not. On the crown of one's head is a white lotus with a red tinge, on top of which is a moon disk. [On top of the moon disk] is a syllable Hung from which light radiates out purifying the evil deeds and obscurations of all sentient beings. The light rays gather back and transform into the form of the sublime guru, Bhagavan Vajrasattva, white in colour, radiant, with one face, and two hands holding a five-pointed vajra and bell at his heart centre and resting on his hip. He is adorned with many divine silks and precious ornaments, and sits in the bodhisattva posture, with the right leg slightly extended and the left drawn in. The samaya and wisdom being inseparable, the Lord of the Families, is Vajrasattva.

At his heart centre is a white syllable Hung on top of a moon disk. In front of it begins the hundred-syllable mantra, in the usual way, like many people standing in a circular passage. Visualise that white light radiates out from the rotating pearl-coloured hundred syllables, and by reciting [the mantra] supplicate that evil deeds and obscurations may be purified. Then, from the seed syllable and mantra in the heart centre great quantities of amrita gush forth in the form of mercury, filling [Vajrasattva's] body. From between the big toe and nail of Vajrasattva's right foot, it emerges and enters the crown of one's head, gradually filling one's body from top to bottom. All one's evil deeds, obscurations, and downfalls of the three doors are driven out in the manner of sooty liquid, pus, and blood. It

འོག་སྒོ་གཉིས་དང་རྐང་སོར་གྱི་སྤྲུག་བ་སྤྱི་ལྷུང་རྣམས་ལས་སྤྱིར་ཐོན་ནས་  
 མི་དམིགས་པར་གྱུར། ལུས་ཤེལ་ལྷུང་དྲངས་ཤིང་གསལ་བའི་བདུད་རྩིས་  
 ཁེངས་པར་བསམ་ནས་བཟླའོ། །གལ་ཏེ་ཡིག་བརྒྱུ་མི་ཤེས་ན་སྤྲུགས་ཐུང་  
 ཉིད་བཟླ་བའང་རུང་ཏེ། དབང་རྒྱལ་མཚན་ནས་འབོད་པ་ཅིས་གསུངས།  
 དེ་རྣམས་ཀྱང་འདོན་སྒོམ་དུ་སྤྱེད་པར་འདོད་ན། རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་དཀར་  
 ཟླ་བའི་སྤྱིང་། །དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་དོན་ཤེས་པ་དཔའི་སྤྱུ། །དཀར་གསལ་  
 འཇུག་མདངས་ཞལ་གཅིག་སྤྲུག་གཉིས་པ། །སྤྲུག་གཡས་དོན་ཅེ་ལྷ་ཐུགས་  
 ཀར་གཏོད། །སྤྲུག་གཡོན་རྩིལ་བུ་སྤྱུར་བཏེན་སྤྲུགས་ཅིང་འགྱུང་། །ལྷ་  
 རྩིས་རྣམ་བཀྲའི་དར་གྱི་ན་བཟའ་དང་། །རིན་ཆེན་རྒྱན་སྤྲུས་སེམས་དཔའི་  
 སྤྱིལ་ཀྱང་བཞུགས། །དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་རིགས་བདག་གདོད་ནས་གྱུབ།  
 །ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྤྱིང་རྩྱུ་ལ་ཡིག་བརྒྱུས་བསྒོར། །དེ་ལས་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་  
 བབ་སྤྱུ་ལུས་གང་། །ཞབས་གཡས་མཐོ་བོང་ག་སེན་བར་ནས་ཐོན། །རང་  
 གི་སྤྱི་གཞུག་ནས་ཞུགས་དེ་ཡི་མོད། །སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉེས་ལྷུང་མ་ལུས་དུད་ལྷ་  
 དང་། །རྣལ་ལྷན་རྣམ་པར་འོག་སྒོ་རྣམས་ནས་ཐོན།



emerges from one's two lower doors, between one's toes, and from all the pores of one's body, and becomes invisible. One's body becomes transparent like crystal and filled with luminous amrita. Imagining that, recite [the mantra].

If you do not know the hundred-syllables, it is also okay to recite the short mantra. That is called 'those of dull faculties calling out by name'. If you visualise with a chant, [recite the following]:

On the crown of one's head, on top of a white lotus and moon disc,

Is the glorious guru, Vajrasattva,

White, radiant, and smiling, with one face, and two hands.

His right hand holds a five-pointed vajra at his heart.

In his left hand is a bell resting on his hip. He is charming and majestic.

Adorned with multi-coloured divine silks and

Precious ornaments, he sits in the bodhisattva posture.

Samaya and wisdom beings inseparable, Lord of the Families, primordially present.

In his heart centre on top of a moon disk is Hung encircled by the hundred-syllables.

From there, a stream of amrita descends, filling his body.

From beneath the nail of the big toe on his right foot, it emerges and

Enters the crown of one's head, and instantly

All evil deeds, obscurations, and downfalls without exception

Emerge from one's lower doors in the form of sooty liquid, pus, and blood.

།ལུས་ཀུན་དང་ས་གསལ་བདུད་རྩི་རྒྱན་གྱིས་ཁེངས། ཨོྲོ་བཟོ་ས་དུ་ས་  
 མ་ཡེ། སོགས་ནས། ས་དུ་ཡུལ་ཨོྲོ་བཟོ་ས་དུ་རྩེ་ཞེས་སོ། དེ་ནས།  
 མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྐྱོངས་པ་ཡིས། །དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་  
 ཉམས། །སླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ།  
 །ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
 །ཞེས་པ་དང་། །སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཆག་ཉམས་  
 ཉེས་ལྟར་བྱི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།  
 །ཞེས་བཅོམ་དེ་ལྟར་བཤགས་པ་བྱས་པས། །སླ་མ་དོར་སེམས་ཞལ་ནས་བུ་  
 །ཁྱོད་གྱིས་ཉེས་བྱས་མ་ལུས་དག་པར་བྱར་ཏེ་ཞེས་དབུགས་དབྱུངས་མཛོད་  
 ཉེས་དོར་སེམས་རང་ལ་ཐིམ། །བཅོམ་མེད་སྟོས་བྲལ་ངང་དུ་གནས་པར་  
 །བྱུང།

One's entire body becomes transparent, filled with a stream of luminous amrita.

Om bendza sato samaya, manu palaya, bendza sato tenopa,  
tita dridho mebhava, sutokayo mebhava, supokayo mebhava,  
anu rakto mebhava, sarva siddhim me trayatsa, sarva karma  
sutsamey, tsittam shiri yam kuru hung, ha ha ha ha hoh,  
bhagaven sarva tathagata bendza mame muntsa bendzi bhava  
maha samaya sato ah

Or,

Om bendza sato hung

Then recite:

Protector, due to my ignorance and lack of understanding  
I have transgressed and violated my samayas.

Guru and protector, please protect me!  
Sovereign vajra-holder,  
Lord of great compassion,  
Chief of beings, in you I take refuge.

Please grant your blessings that all the broken and damaged  
root and branch samayas of body, speech, and mind, the mass  
of downfalls and stains may be purified.

By confessing like that, Guru Vajrasattva says, "Child, all of your  
wrongdoings without exception are purified" and thereby relieves  
one. [Vajrasattva] then dissolves into oneself and one remains in the

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག་ ། རྫོང་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།  
 ། འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། ། ཅིས་  
 བྱའོ། ། འདི་ལ་དམིགས་པ་དང་རྗེས་འབྲེལ་དུ་འབྲུམ་སྤྲུག་ཙམ་ཅི་འགོ་བྱེད་  
 པ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། ༡༠ ཚོགས་གཉིས་རྫོགས། དཔལ་སྤྲུག་ལུང་པ་ཆེན་  
 པོས་སློམ་རྟོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྐྱེ་བོར་བཞུགས་པའི་སྐྱེལ་ས་བདུད་རྩི་བབ་པས་རང་གི་  
 ཚང་བྲུག་ནས་ཞུགས་སྡོག་སྤྱི་བ་དག་པར་བསམ་ལ་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་མང་པོ་སློབ་གཅིག་  
 ཏུ་དག་བཅད་ལ་བརྒྱས་ཞེས་གསུངས། མཆན། རྗེ་ཨོ་རྒྱན་པས། ཚོགས་བསམ་  
 པའི་སྤྱིར་མཚུལ་གྱི་བསྟེན་པ་དང་གསུང་མཆན། པར་བྱེད་པ་མཚུལ་གྱི་བྲིད་ལ་  
 འབྲུལ་ཡུལ་སྐྱབ་པའི་མཚུལ་སྤར་སྐྱབས་ཡུལ་གྱི་སྐྱབས་གྱི། མདུན་གྱི་  
 ནམ་མཁར་གཞུལ་མེད་ཁང་བཟང་མཚོག་ནས། གསལ་བར་གྱུར། གྱི་  
 བར་སྐྱོན་བརྗོད་ཅིང་གསོལ་འདེབས། མཚོད་པའི་མཚུལ་ལག་ལེན་དང་  
 འབྲེལ་བ་བྱ་སྟེ།

inexpressible state free of mental constructs.

By this virtue,  
Having swiftly accomplished Vajrasattva,  
May I establish all beings  
Without a single exception at that level.

It is extremely important to do about one hundred thousand of [the mantra], as much as you can, combined with the visualization.

The Glorious Great Taklung Master said to imagine that from the body of Guru Vajrasattva seated on the crown of one's head, amrita pours down, enters the aperture of Brahma [the top of the central channel on the crown of one's head], and purifies one's evil deeds and obscurations, and recite the hundred-syllables many times while keeping silence for one month.

## 11. Mandala Offering

The Lord of Uddiyana said, "In order to gather the accumulations, recite the mandala offering."

In the instructions on the mandala offering that perfects the two accumulations, the object of offering, the accomplishment mandala, is visualised as before in the context of the object of refuge. If you wish, recite:

In the sky in front is a beautiful celestial palace....

until

Are vividly present [like gatherings of clouds in the sky.]

Practice using the offering mandala. To begin with, [take up] an

ཐོག་མར་མཚུལ་ཚད་ལྡན་དེ་ཡི་གོ་བརྒྱུ་པ་བརྗོད་ཅིང་སྤྱི་སྤྱོ། ཞིང་ཁམས་  
 རྣམ་པར་དག་པར་གྱུར་པར་བསམ་ཏེ། ཇི་ཡི་རྣམ་ལེགས་པར་བྱུགས།  
 ཨོྲོ་བཏྲ་མི་ལྷུང་རྒྱུ། །ཞེས་ཐམས་ཅད་ལ་མཉམ་པར་འབྱུང་འཛིན་པོ་ཆེ་  
 ཚོགས་བདེལ་ཏེ་གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། །ཞེས་  
 བརྗོད་དེར་བསམ། ཨོྲོ་བཏྲ་རེ་ཤི་ལྷུང་རྒྱུ། ཁོར་ཡུག་དུ་རེ་ཤི་རི་རྣམ་པ་ལྟ་  
 བུར་བཀོད་ཅིང་། སྤྱི་ལྷགས་རིའི་ཁོར་ཡུག་སྤྲུང་གྱིས་བསྐྱོར་བའི་རྒྱལ་  
 དུ་བསམ། དེའི་དབུས་སྤྱི་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་རིན་པོ་ཆེ་བཞིའི་རང་བཞིན་  
 རྒྱ་མཚོ་ཚད་མེད་པར་མོས་ལ་ལྷེ་བར་ཚོམ་བུ་ཆེ་བ་གཅིག་བཞག། ཤར་ནས་  
 གཡས་བསྐྱོར་དུ་སྤྱོགས་བཞིར་ཚོམ་བུ་རེ་རེ་བཞག་ནས་ཤར་ལུས་འཕགས་  
 པོ། ཤེལ་ལས་གྲུབ་པའི་གླིང་རྒྱ་སྤྱོད་གྱི་དབྱིབས། ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་བཱེུ་  
 སོག་ལ། ལུབ་པ་ལང་སྤྱོད་བརྒྱ་ར་ག་རྒྱམ་པོ། བྱང་སྤྱི་མི་སྣུན་གསེར་ལས་  
 བྲུབ་པ་གྲུ་བཞི།

authentic mandala plate, wipe it while reciting the hundred-syllables, and imagine that it has become a completely pure realm. Anoint it thoroughly with perfumed water.

Saying,

Om bendza bhumi ah hung

Spread precious grains evenly all over [the mandala plate]. Then saying,

On a completely pure ground, a ground of mighty gold,

Imagine that. Saying,

Om bendza rekhe ah hung

On the circumference, arrange [piles of precious grains] like a boundary circle.

Visualize the outer circle of iron mountains like an encircling boundary fence. In the centre of that, imagine the king of mountains, Mount Meru, made from four types of precious stones and of immeasurable dimensions, and place one large pile in the centre. Place four heaps in each of the four directions [beginning] with the east and circling clockwise.

In the east is the continent Purva Videha, Superior Body, made from crystal and shaped like a half-moon. In the south is Jambudvipa, the continent of the Rose-apple tree, [made from] lapis lazuli and shaped like a trapezium. In the west is Aparagodaniya, the Bountiful Cow continent, made from red lotus ruby and circular. In the north is Uttarakuru, the continent of Unpleasant Sound, made from gold and square-shaped.

དེ་བཞིའི་གཡམས་གཡོན་དུ་རི་རི་བཞག་སྟེ་རང་རང་དང་སྐྱུ་དབྱིབས་འདྲ་བས།  
 ཤར་དུ་ལུས་དང་ལུས་འཕགས། ལྷོར་རྩལ་དང་རྩལ་གཞན། ལུབ་  
 ཏུ་གཡོ་ལྡན་དང་ལམ་མཚོག་འགྲོ་བུ་དུ་སྐྱུ་མི་སྟོན་དང་སྐྱུ་མི་སྟོན་གྱི་  
 ལྷ། དེ་ནས་གཡམས་སྒྲོར་དུ་ཚོམ་བུ་རིམ་པར་གང་བདེར་བཀོད་ནས། རིན་  
 པོ་ཆེ་ཡི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་། འདྲོད་འཛེའི་བ། མ་ཚོས་པའི་ལོ་  
 ཏོག་འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ། བཅུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷོན་  
 པོ་རིན་པོ་ཆེ། སྤང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། ཏུ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། དམག་དཔོན་རིན་  
 པོ་ཆེ། གཏོར་ཚེན་པོའི་བུ་མ་པ། སྐྱེག་མོ། སྤང་བ་མ། སྐྱུ་མ། གར་མ།  
 མེ་ཏོག་མ། བདུག་སྟོས་མ། མར་མེ་མ། སྤི་ཆབ་མ། རང་གི་ཤར་དུ་  
 ཉི་མ། ལུབ་ཏུ་ལྷོ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། སྤྱུགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་  
 བའི་རྒྱལ་མཚན། དབུས་སུ་ལྷ་དང་མི་ཡི་དཔལ་འབྱོར་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་  
 མ་ཚངས་པ་མེད་པ། རབ་འབྲུམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱལ་གྱི་གངས་ལས་འདས་  
 པ་མངོན་པར་བཀོད་དེ། སྤྲུམ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་  
 འདུལ་བར་བགྱིའོ། །ཕུགས་རྗེ་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། བཞེས་  
 རྣམས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ། སྤྱུགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡིས།  
 །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །སྤྲུམ་རྗེ་རྟོག་དཔོན་དང་།



To the right and left of each of those four continents are [two sub-continents] of similar material and shape. In the east are Deha and Videha, Body and Noble Body. In the south are Chamara and Upachamara, Yak Tail Whisk and Other Yak Tail Whisk. In the west are Shatha and Uttaramantrina, Deceitful and Supreme Path. In the north are Kurba and Kooraba, Unpleasant Sound and Moon of Unpleasant Sound.

Then arrange the following one by one in a clockwise direction: the precious mountain, the wish-fulfilling tree, the bountiful cow, the effortless harvest, the precious wheel, the precious jewel, the precious queen, the precious minister, the precious elephant, the supreme precious steed, the precious general, the great treasure vase, the goddess of grace, the goddess of garlands, the goddess of song, the goddess of dance, the goddess of flowers, the goddess of incense, the goddess of lamps, and the goddess of perfumed water. In the east on the inside, [place] the sun, and in the west, the moon. [Then] the precious parasol, and the victory banner which is victorious in all directions.

[Then say,] “In the centre, there is an abundance of wealth of gods and humans, totally complete, and boundless, beyond the count of the particles of the ocean, vividly present. [All of this] I offer to the gurus, yidams, buddhas, bodhisattvas, devas, dakinis, and gatherings of dharma protectors.”

With your compassion, please accept [this offering] for the benefit of beings.

Having accepted it, please grant your blessings.

The buddhas and bodhisattvas abiding  
In the ten directions and three times,  
Guru Vajra Masters,

།ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས། །དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་  
 པ། །སྲིང་བཞི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་། །སྲིང་བཞི་བྱེ་བ་སྤྲལ་བ་རྒྱ་དང་།  
 །བྱེ་བ་འབྱམ་དང་དུང་སྦྲུང་ཉེ། །མཚུལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་ནི། །མོས་  
 སྒོས་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབྱུལ། །ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་བཞེས་སུ་  
 གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །མཉེས་བྱེད་མཚུལ་  
 བཟང་པོ་འདི་ལུལ་བས། །སོགས་ཀྱི་བརྒྱ་རྩ་ལ་སོགས་པ་ཡང་བསྐྱུ་ཡང་  
 བཀོད་དེ་བསྐྱུལ་ཞིང་འབྱུལ་བར་བྱའོ། །འདི་ལ་ཚོགས་རྗེས་པའི་རྟགས་  
 མ་བྱུང་བར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ངོ། །༡༡ བསགས་སྦྱངས་གཉིས་སུ་མེད་  
 པ་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ། །རྗེསངས་རྒྱས་དཔོན་པས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་སྒྲ་  
 མའི་འབྱོར་བསྐྱོམ་པའོ། །གསུངས་དོན་སྟོབས་བདེ་ལ་ལུས་དྲང་པོར་བསྐྱང་།  
 ལག་པ་མཉམ་བཞག་རྐང་པ་སྦྱིལ་རྒྱང་སོགས་ལུས་ཀྱི་འདུག་རྒྱལ་གཙང་  
 སེང་བ་དང་ལྡན་པས། །རང་ཉིད་གཞི་གཤོད་ནས་ཡོངས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་  
 གནས་པའི་བཙམ་ལྡན་འཁོར་ལོ་སྒྲོམ་པ་དང་ལྡན་སྦྱིས་མོས་པ་བྱས་ནས།

Yidam deities together with your retinues,

All Sugatas of the three times without exception,  
The four continents together with Mount Meru,  
One hundred million of the four continents,  
One hundred thousand million, one billion,

Contained within one mandala,  
With devotion, I offer to the exalted ones.  
With compassion and love, please accept it.  
Having accepted it, please grant your blessings.

By offering this excellent pleasing mandala,  
May obstacles on the path to enlightenment not arise,  
May I realise the intent of the sugatas of the three times,  
May I not be deluded in existence and not abide in peace,  
And may beings equal in number to the limits of space be  
liberated!

[Accumulate] one hundred and eight and so on, collecting it together and then arranging it over and over, holding it up, and offering it. Practice this until signs of having perfected the accumulations arise.

## **12. Non-dual Accumulation and Purification, Guru Yoga**

Sit comfortably and straighten the body. Sit properly with your hands in the mudra of meditative equipoise and your legs crossed and so on.

Instantly visualise yourself as the Transcendent Conqueror Chakrasamvara, Binder of Chakras, who has been present in the manner of thorough establishment since the primordial ground.

དེའི་སྤྱི་བོར་སོར་བརྒྱུད་ཀྱིས་བཏོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་མི། །དེའི་  
 ལྷོད་དུ་སྣ་ཚོགས་པད་མ་འདབ་མ་དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ལ་གནས་པའི་ཉི་མའི་  
 དྲུལ་འཁོར། དེ་ཡི་སྤོང་དུ་ཟླ་བའི་གདན་རྣམས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ། དེ་  
 ཡི་སྤོང་དུ་ངོ་བོ་སྒྲ་མ། རྣམ་པ་ཐུབ་བདག་དེ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་སྐུ་མདོག་སྟོན་  
 པོ་བོ་རྒྱུ་སྟོན་པོ་ལྟ་བུ་ཞལ་གཅིག་པ། ལུག་གཉིས་དེ་རྗེ་རྒྱལ་བུ་ཐུགས་ཀར་  
 བསྟོལ་ཏེ་འཆང་བ། ཞབས་དེ་རྗེའི་སྤྱིལ་ཀྱང་། རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་བརྒྱན།  
 ལྷན་ཆ་དང་མགུལ་རྒྱན་དོ་ཤལ། ལུག་གཉིས་ཞབས་གདུབ། ལྷོ་རྒྱ་  
 སོ་མོ་དོ་སོགས་དང་། དར་གྱི་སྟོང་གཡོགས་སྤྲད་གཡོགས་སོགས་རྒྱན་  
 དང་ན་བཟའ་མཛེས་པ། མཚན་བཟའ་པོ་སོ་གཉིས། དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུའི་  
 དཔལ་འབར་བ། ལྷ་ལས་འོད་ཟེར་སྣ་ཚོགས་འཕྲོ་བ། གསུང་དབུངས་  
 དྲག་ཅུས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྟག་དུ་བསྐྱོར་བ། ཇི་ལྟ་ཇི་སྟོད་མཁུལ་པའི་ཡི་  
 ཤོས་དང་ལྡན་ཞིང་བཀའ་བརྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་མདོར་ན་ལྟ་ཐམས་ཅད་  
 དང་། ལུགས་ཐམས་ཅད་རྟེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། བརྟེན་པ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་  
 མཚོ་སྟོ་ཞིང་བསྐྱུ་བའི་སྟོན་ལས་ཅན། བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་  
 བྱང་སེམས་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས། འཕགས་པ་ཉན་རང་ཚོས་སྐྱོང་བའི་སྤྱང་མ་  
 ཆེན་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་ཞིང་སྟོན་གཏོབས་པ་ལྟར་བཞུགས་  
 པར་བསམ། དེའི་དྲུང་དུ་བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 འཁོད་དེ་ཡན་ལག་བདུན་པ་སྤར་ལའད་པ་བཞིན་བགྱི་བ་དང་། བདག་དང་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་རེ་ས་ཁྱེད་རང་ལས་མེད་པས་ཐུགས་རྗེས་བྱུངས་  
 ཤིག་ ལྷ་མ་པའི་སྤོང་ལྟན་གྱིས་གཏད་པར་བྱའོ། དེ་ནས་གསོལ་འདེབས་  
 ཀྱི་རིམ་པ་ལ་གནད་དུ་བསྐྱུན་པ་ཉིད་དེ། གདམས་ངག་འདི་ཡི་སྟོན་སྟོང་  
 ཡིན་པས་ངག་ནས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་རིགས་ཅི་ཤེས་པ་དང་ཁྱེད་པར་མ་

On the crown of Chakrasamvara's head is a throne of different kinds of precious jewels raised up by eight lions. On top of that is a multi-coloured lotus with many petals on top of which is a sun disk. On top of that is a spacious and vast moon seat. On top of that is in essence the lama, in the form of the All-Pervasive Lord, great Vajradhara, blue in colour, like the colour of lapis lazuli, with one face, and two hands holding a vajra and bell crossed at the heart centre. His legs are in vajra posture. He wears beautiful ornaments and clothes, such as a jewel crown, earrings, short and medium length necklaces, bracelets and anklets, a belt, a long necklace, upper and lower silken garments and so on. He blazes with the splendour of the thirty-two major and eighty minor marks. From his body, multi-coloured light rays radiate out. With the sixty qualities of melodious speech, he turns the wheel of dharma constantly. He is endowed with the primordial wisdom that knows the nature and extent and is the essence of the entire Kagyü.

In short, [the lama] is one possessing the enlightened activity of radiating out and gathering back all deities, all mantras, the support of the celestial palace, and the supported—the ocean of victorious ones. Imagine that he is seated completely surrounded by all of the gurus of the Kagyü lineage, the buddhas, bodhisattvas, assembly of yidam deities, noble ones, shravakas, pratekyabuddhas, and great dharma protectors, who are gathered like cloudbanks.

Oneself and all sentient beings, equal in number to the limits of space, are present before them and perform the seven branches as explained earlier.

Focus there completely, thinking wholeheartedly, “Myself and all sentient beings have no hope but you—please embrace us with your compassion!” To then concentrate on the stages of supplication is the life and heart of this oral instruction. Therefore, you should recite whichever supplications you know and in particular

རྣམ་མཁའ་ཉིད་ལ་གཙོ་བོར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་མོས་གུས་ཚད་དུ་ཡོང་པ་མ་  
 སྐྱེས་བར་དུ་གསོལ་བ་བཏབ་རྗེས། སྤྱི་མ་རིན་པོ་ཚེའི་དཔལ་བའི་འོད་དཀར་  
 པོ་རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཔལ་བར་ཐིམ་ལུས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་དག  
 བུམ་པའི་དབང་ཐོབ། བསྐྱེད་རིམ་བསྐྱོམ་པ་ལ་དབང་། འབྲས་བུ་སྐྱུལ་  
 པའི་སྐྱེ་ཐོབ། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་རིམ་པ་ལྟར། སྤྱི་མའི་མ་གྲིན་  
 པ་ཕྱགས་ཀ་ལྟེ་བ་ནས་འོད་དམར་པོ་མཐིང་ག་སེར་པོ་འཕྲོས། བདག་  
 སོགས་ཀྱི་མ་གྲིན་པ། སྤྱིང་ལ། ལྟེ་བར་ཐིམ། དག་དང་ཡིད་དང་ཆ་  
 སྤོམས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་དག གསང་དབང་ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་དབང་བཞི་པ་ཐོབ་  
 ལ་རྗེས་རིམ་པོ་ཉ་སྟུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་བསྐྱོམ་པ་ལ་དབང་། འབྲས་བུ་ཚོས་  
 སྐྱེ་ཡོངས་སྐྱེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་མངོན་དུ་བྱས་པར་བསམ། དེ་གསལ་བ་དང་  
 འཁོར་རྣམས་སྤྱི་མ་ལ་བསྐྱོམ། སྤྱི་མ་བདུད་རྩི་ཁ་དོག་དཀར་པོའི་རྣམ་པར་  
 ལྷུ་བ་རང་གི་ཚངས་བུག་ནས་ལྷུགས། སྤྱིང་གའི་ཐད་ཅམ་དུ་སྐྱེབས་པ་ན་  
 སྤངས་བྱའི་རྩི་མ་ཐམས་ཅད་རང་སར་དག སྤྱི་མ་རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་ཕྱགས་དག་  
 པ་གཉིས་ལྟར་དང་རང་སེམས་ཐམི་དད་དུ་གྱུར་པར་བསམ་མོ། །དེ་རྣམས་  
 ཀྱང་ཚིག་དག་ལ་བརྗོད་འདོད་ན། རང་ཉིད་གཞོན་ནས་དག་པའི་འཁོར་ལོ་  
 སྤོམ། །ལྟན་སྐྱེས་ཡབ་ཡུམ་ཞལ་སྟུག་རྒྱ་ཚེན་པའི། །སྐྱི་བོར་སོང་གི་  
 པད་མ་ཉི་ཟླའི་སྤོང་། །སྤོ་གཏད་འགྲུར་མེད་རྩ་བའི་སྤྱི་མ་ཉིད།

concentrate on the *All Mother Sentient Beings Supplication*.\*  
Supplicate in that way until your devotion reaches fullness.

Afterwards, white light rays from the precious guru's forehead dissolve into the foreheads of oneself and all sentient beings purifying bodily obscurations. One attains the vase empowerment, is empowered to practice the development stage, and attains the result of nirmanakaya. Similarly, in stages, from the guru's throat, heart centre, and navel, red, dark blue, and yellow light rays radiate out and dissolve into the throat, heart, and navel of oneself and so on. The obscurations of speech and mind and general obscurations are purified. The secret empowerment, wisdom-knowledge empowerment, and the fourth empowerment are obtained, and one is empowered to practice the completion stage, ponya, and Mahamudra. Think that the fruitions of dharmakaya, sambhogakaya, and svabhavikakaya are actualised.

After visualising that, dissolve the retinue into the lama. The lama dissolves into white amrita and enters through one's aperture of Brahma. When it reaches your heart center, all of the stains to be abandoned are purified in their own place. Think that Guru Vajradhara's enlightened mind endowed with the two-fold purity and one's own mind become inseparable.

If you want to recite [the visualisation]:

Oneself is the primordially pure Chakrasamvara,  
Co-emergent, with consort, and with perfect implements and  
ornaments.

On the crown of the head, is a lion throne, lotus, sun and  
moon disk, on top of which

Is the trustworthy unchanging root guru,

---

\* See Appendix One in the *Chant Text*.

།རིགས་ཀུན་ཁྱབ་བདག་དྲུག་པ་དེ་ཇི་འཆང་། །ཚོས་དབྱིངས་རང་བཞིན་  
 བེལ་ལྷོ་སྤོམ་མདོག་ །ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཐབས་ཤེས་དོར་དྲིལ་  
 མི། །དབྱིར་མེད་བདེ་ཆེན་ཐུགས་ཀར་བསྐྱེལ་ཏེ་འཆང་། །སྲིད་ཞི་གཉིས་  
 སྤང་ཞབས་གཉིས་དོར་སྐྱིལ་བཞུགས། །ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་རྒྱན་རྣམས་  
 ཀུན་གྱིས་མཛེས། །མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་འོད་གྱིས་ཚོས་དབྱིངས་  
 འགོངས། །ཚངས་པའི་གསུང་གིས་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། །དོན་དམ་  
 ཇི་ལྟ་དབྱིངས་ལས་མ་གཡོས་པ། །ཇི་སྟེད་ཚོས་ཀུན་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་  
 དང་། །དབྱིར་མེད་ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་གཟིགས། །འཁོར་ལོ་དྲུག་  
 མ་རིགས་དྲུག་དཀྱིལ་འཁོར་སྟོ། །ལྷ་སྒྲགས་དཀྱིལ་འཁོར་རྟེན་དང་བརྟེན་  
 པ་དང་། །རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་འབྱུངས་མཐའ་ཡས་པ། །ཐམས་  
 ཅད་བསྐྱེད་ཉག་རེའི་ཕྱེ་ལས་ཀྱང་། །སྐད་ཅིག་རེ་རེའི་ཚོས་དབྱིངས་  
 ཁྱབ་པར་འཕྱུལ། །འགྲོ་ཀུན་འཁོར་བཅས་དོང་ནས་སྐྱགས་མཛད་ཅིང་།  
 །གསོལ་བ་བཏབ་པས་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་སྟོལ། །དུན་པ་ཅམ་གྱིས་  
 འཁྱུལ་པའི་སྐུ་སྤྲིང་འཇིག



The All-Pervasive Lord of the Sixth Family, Vajradhara,  
The nature of dharmadhatu, blue in colour [like] lapis lazuli.  
With one face and two hands, skilful means and wisdom, the  
vajra and bell,  
Indivisible great bliss, he holds crossed at his heart centre.

Abandoning both existence and peace, his two legs are seated  
in the vajra posture.

He is completely beautified with qualities and jewel  
ornaments.

The blazing light of the splendour of the marks and signs fills  
dharmadhatu.

With the speech of Brahma, he turns the wheel of dharma.

With primordial wisdom that is unmoving from the ultimate  
space of the nature

And knows all phenomena in their multiplicity,

And compassion indivisible, he looks upon all wandering  
beings.

[From his] six chakras, he emanates mandalas for the six  
classes of beings.

Deity, mantra, and mandala, the support and supported,

The infinite boundless mandalas of victorious ones—

From the tip of each of the strands of body hair

Emanations [radiate out] each instant pervading  
dharmadhatu.

You stir the depths of samsara for all wandering beings, and

By supplicating, bestow all needs and wants.

Merely by recalling you, the garland of delusion collapses.

།ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ཟླ་མེད་སྒྲ་མའི་སྐྱུ། །རྟལ་ཏུ་དགེས་པ་ཆེན་པོར་གཡོ་  
 མེད་བཞུགས། །བདག་སོགས་ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགོ་ཚོགས་ཀྱིས།  
 །གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་མཚོད་སྤྲིན་རྒྱ་མཚོས་མཚོད། །སྤྲིག་པ་བཤགས་  
 ཤིང་དགོ་ལ་ཡི་རང་ངོ་། །ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་ཞིང་མུ་རན་མི་འདའ་གསོལ།  
 །དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་བསྟོ། །བདག་དང་མཁའ་  
 མཉམ་འགོ་དྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས། །རེ་ས་གཞན་ན་མེད་དོ་ཐུགས་རྗེས་  
 གཟིགས། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་  
 སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །མ་མཁའ་ནམ་མཁའ་  
 དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ཀུན་ཁྱབ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་ལེ། མ་  
 རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་  
 སྟོད་རྫོགས་པའི་སྐྱུ་ལེ། མ་རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་སྒྲ་མ་ཐུགས་རྫོགས་པའི་སྐྱུ་ལེ། །རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མའི་དགྱིལ་འཁོར་རྣམ་  
 བཞི་ལས། །དཀར་དམར་མཐོང་སེར་འོད་བཞི་འཕྲོས་པ་རྣམས། །བདག་  
 སོགས་གནས་བཞིར་ཐིམ་པས་སྐྱིབ་བཞི་དག །དབང་བཞི་རྫོགས་པས་སྐྱུ་  
 བཞི་མངོན་དུ་བྱས།

The body of the wish-fulfilling jewel, the unrivaled guru,

Is constantly seated with great joy, unmoving.

Myself and [all] beings equal in number to the limits of space

Prostrate respectfully, offer an ocean of offering clouds,

Confess evil deeds, rejoice in virtue,

Supplicate you to turn the wheel of dharma, and not pass into  
nirvana,

And dedicate the virtue of the three times to perfect  
enlightenment.

I and all the six classes of sentient beings equal in number to  
the limits of space

Have no hope but you. Look on us with compassion!

All mother sentient beings, equal in number to the limits of  
space, supplicate the guru, the precious buddha.

All mother sentient beings, equal in number to the limits of  
space, supplicate the guru, the all-pervasive dharmakaya.

All mother sentient beings, equal in number to the limits of  
space, supplicate the guru, the great bliss sambhogakaya.

All mother sentient beings, equal in number to the limits of  
space, supplicate the guru, the compassionate nirmanakaya.

From the four mandalas of the lord guru,

White, red, dark blue, and yellow light rays radiate out.

Dissolving into the four places of myself and so forth, the four  
obscurations are purified.

By perfecting the four empowerments, the four kayas are  
actualised.

རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མ་བདེ་ཆེན་བདུད་རྩིར་ལྷ། །ཚངས་བུག་ནས་བྱོན་སྤིང་ཁར་  
 དབྱེར་མེད་འདྲེས། །སྤངས་བྱུང་ས་པོན་བག་ཆགས་བཅས་པ་དག། །བྱུབ་  
 བདག་དཔལ་ལྡན་སྒྲ་མ་དེ་རྗེ་འཆང་། །མདོན་བྱས་རང་ཡང་རྗེ་བཙུན་སྒྲ་  
 མ་ལྟར། །འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྡན་འགྲོ་མགོན་ཆེན་པོར་གྱུར། །ཚོས་རྣམས་  
 ཐམས་ཅད་སྤང་སྤོང་ཚུ་ཟླ་ལྟར། །སྤྲོས་མེད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་  
 ལས། །སྤང་བྲགས་དཔལ་ལྡན་སྒྲ་མའི་རོལ་པ་ཆེ། །དག་པ་རབ་འབྱམས་  
 ཉིད་དུ་གྲོལ་བར་གྱུར། །ཞེས་པས་སོ། །མཇུག་ཏུ། །འདིས་མཚོན་བདག་  
 གཞན་དུས་གསུམ་དགོ་ཚོགས་རྣམས། །འགྲོ་ཀུན་དཔལ་ལྡན་སྒྲ་མ་འགྲུབ་  
 ཕྱིར་བསྟོ། །ཞེས་སོགས། །བསྟོ་བ་སྟོན་ལམ་གནད་དུ་ཁེལ་བ་བྱུངོ།

The venerable guru dissolves into great bliss amrita.  
Passing through the aperture of Brahma, it mingles indivisibly  
at my heart centre.

The seeds of the discards, together with their habitual  
tendencies, are purified.

The All-Pervasive Lord, the glorious guru Vajradhara,

Is actualised and I also become like the venerable guru  
With whom all connections are meaningful, the great  
protector of beings.

All phenomena are empty appearances, like the reflection of  
the moon.

From the nature of Mahamudra, free of constructs,  
Appearance and sound, the glorious guru's great display,  
Are liberated into boundless purity.

In conclusion, recite:

Illustrated by this, all of my own and others' virtue of the  
three times

I dedicate so that all beings may accomplish the glorious guru.

And so forth. Make the dedications and aspirations hit the vital  
point.

དངོས་གཞི་ལ་བཅའ་གཞི་དང་ཉམས་ལེན་གཉིས། ༡༢ དང་པོ་ལ། བྱི་  
 ཡི་བཅའ་གཞི་དང་ནང་གི་བཅའ་གཞི་གཉིས་སུ་ཡོད་དེ། རྗེ་ཨོ་རྒྱུན་མགོན་  
 པོས། ད་ནི་ཉམས་སུ་སྒྲུང་བ་དངོས་ལ་སྦྱོར་ན་གཉིས་ལས་དང་པོ་ལམ་རིམ་གྱི་  
 འཇུག་པའི་གདམས་པ་ལོགས་སུ་ཤེས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྱི་དངོས་གཞི་  
 རྗེ། དང་པོ་རྗེ། འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་སྦྱོར་བ་དྲག་པོས་དྲན་བསྐྱེད་ཡང་ཡང་  
 བྱ། ཚེ་འདི་བྱ་བ་གལ་པོ་ཆེ། ཚེ་འབྱོར་རྒྱུད་གསུམ་ཐམས་ཅད་ཆམ་གྱིས་  
 བཞག་ རི་ཁོད་དབེན་པ་ཞེས་ཏུ་ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་དང་མཚོང་རྒྱུག་སོགས་  
 ལྟ་ཅི་སྟོས། རེས་ཤིག་ཕྱག་སྒྲོར་སོགས་ཀྱི་ངལ་དུ་བ་ཀྱང་སྤང་། དག་  
 འབྲུལ་སྤུང་བྱུངས་སོགས་ལྟ་ཅི་རེས་ཤིག་ ལ་ཏོན་བཟུང་བཅུད་སྟོབས་  
 ཚེན་ཀྱང་བཞག་ ཡིད་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལེགས་ཉེས་སེམས་ཁྱུང་བསམ་  
 ལེན་ལྟ་ཅི། དམིགས་པའི་འཇུག་སོ་དང་། གསུང་རབ་གྱི་འགལ་འབྲེལ་  
 སྦྱོད་པ་སོགས་ཀྱང་མི་བྱ། རང་གི་བཅའ་གཞི་ལུས་གནད་རྗེ། སྤམ་རིན་  
 པོ་ཆེའི་དོ་རྗེའི་གསུང་ལས། ལུས་གནད་དཔུང་པ་བརྒྱུད་། རྣལ་ཚིག་  
 བསྤང་། རྣང་པ་དོ་རྗེའི་སྦྱིལ་ཀྱང་། ལག་པ་མཉམ་བཞག་ མགྱིན་པ་  
 ལྷགས་ཀྱུ་ལྟར་དགུག་ མིག་ལྟ་སྤངས་སྤྱ་རྩེའི་ཐད་གྱི་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་  
 སར་གཏད། །ལྷེ་ལ་སྐྱན་ལ་སྤྱར་བ་སྟེ། ཚོས་བདུན་བདེ་ཡང་སྟོད་གསུམ་  
 དང་ལྡན་པ་བཅས། །ཞེས་བཀའ་སྤྱུལ་པ་ཉིད་བྱ། དོར་སྦྱིལ་རྒྱན་པོ་སོགས་  
 ཀྱིས་མ་རྣམས་ན་སེམས་སྦྱིལ་བྱ། ཚོས་རྗེ་ཡང་དགོན་པས། སྟོབ་དཔོན་གྱི་  
 འབྲུལ་འཁོར་ལེགས་པར་བཅས་ནས་ཞག་ལྗེའི་རིང་འབྲུལ་འཁོར་འཇུག་  
 མེད་རང་ལ་འབད་འཇུག་པར་གསུངས་པ་ལྟ་བུར་བྱ་དགོས་སོ། ༡༣

## B. THE MAIN PART

Within the main part, there is the preparation and the practice.

### 13. The Preparation

There is the outer preparation and the inner preparation.

#### *The Outer Preparation*

With intense disenchantment towards samsaric things, remind yourself again and again. Give up all activities for this life, whether they be of great, middling, or lesser importance. In a remote mountain retreat, no need to mention non-virtuous actions of body, and jumping, running around and so on—for the time being, give up even the exertions of prostrations and circumambulations and so forth. No need to mention gossip, singing songs and so on—for the time being, put aside even a lot of chanting and recitation. No need to mention concerns and thoughts of worldly [notions of] good and bad—don't even engage in different kinds of focuses, and debating and commenting on the scriptures.

#### *The Inner Preparation*

The inner preparation is the body posture. As spoken by the vajra speech of the precious guru, extend the shoulders, straighten the spine, keep the legs in vajra posture, place the hands in meditative equipoise, draw the neck in like a hook, focus the eyes twelve inches in front of the tip of the nose, and keep your tongue on your upper palate; keep these seven points blissfully, openly, and loosely. Practice as he said.

If elderly people and so on can't stay in the vajra posture, they should stay in the bodhisattva posture. The Lord of Dharma, Yang Gönpa, said to make [the students] exert themselves solely in keeping the posture correctly for five days. One needs to do that as taught.

གཉིས་པ་སེམས་འཛིན་གྱི་རིམ་པ་དངོས་ལ། ལྷི་རྟེན་ཅན་དུ་འཛིན་པ།  
 རང་རྟེན་མེད་དུ་འཛིན་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ་མ་དག་པ་རྟེན་དང་ཤིང་བྱ་ལ་  
 སེམས་འཛིན་པ། དག་པ་སྟོན་པའི་སྐྱེ་ལ་སེམས་འཛིན་པ་གཉིས། དང་  
 པོ་ནི། ལུས་གནད་བྱང་བ་དང་། ཐོག་མར་སྟོན་འགྲོ་རྣམས་སྐར་བཤད་པ་  
 ལྟར་བྱ། སྐབས་འདིར་ལུས་གནད་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་བཅས། རམ་  
 མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཆོ་འདི་ཉིད་ལ་རྩོ་  
 རྩེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ་དེ་ཡི་ཆེད་ལྷག་སྐྱེ་ཆེན་པོ་རྣམས་སྐྱ་  
 བྱངས་སྐྱམ་པ་དང་། ལུས་རང་གི་ཡི་དམ་གང་ཡིན་དེར་ཐལ་ལེ་བསྐྱེད་པ་  
 དང་། དེའི་སྤིང་དཀྱིལ་དུ་བླ་མ་བཞུགས་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དུང་པ་  
 རྣམས་ལུད་རེ་བྱ། རང་གི་ལྷ་སྐྱབས་མདུན་གྱི་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཚད་དུ་ལྷ་  
 ས་དེར། རྟེན་འམ་ཤིང་བྱ་སྐྱོ་མོ་ཞིག་བཅུག་ལ་སེམས་ཀྱི་སྐར་བྱས་ཀྱི་རྣམ་  
 རྟོག་གི་རྩིས་མི་བཅད། མ་འོངས་པའི་ཤོམ་ར་ལ་ཡངས་མི་འཇུག  
 ད་ལྷ་བའི་འགྲོ་འདུག་སོགས་རྣམ་རྟོག་ལུལ་སྐྱ་ཚོགས་ལ་འཕྲོ་བ་བཀག་ཏེ།  
 དམིགས་རྟེན་དེ་ཉིད་ལ་མིག་ཤེས་ལྷན་གཏད་ལ། ཉ་ཅང་སྐྱིམ་ཆེས་པ་མ་  
 ཡིན་པ་གཞན་དུ་ཡངས་སྐྱ་ཡང་མི་འཇུག། ལྷུང་ལ་ལུན་བྱང་སྟོབ་པའི་དུས།  
 །ཞེས་དཔལ་རྟོག་ཚངས་པས་གསུང་ལྟར། ལུན་ཆེ་བ་དེའི་ནང་དུ་ལུན་ཚུང་  
 བ་འགའ་རེ་བྱ་ཞིང་ལུས་གནད་མ་བདེ་ན་བཤེགས་ནས་ངལ་གསོ།



## **The Practice: the Actual Stages of Concentrating the Mind**

Within this section, there are two subdivisions: concentrating externally with a support, and concentrating inwardly without a support.

### **Concentrating Externally with a Support**

Within this, there are two subdivisions: concentrating the mind on an impure object, such as a stone or wooden stick, and concentrating the mind on a pure object, [such as] the Teacher's physical form.

### **14. Concentrating the Mind on an Impure Object**

Train in the body posture, and at the beginning practice the preliminaries as explained earlier. Here, keep the body posture correctly. Think, "For the sake of all sentient beings equal in number to the limits of space, here in this very life I will attain the state of great Vajradhara. In order to do that, I will practice Mahamudra."

Instantly and vividly generate your body as the yidam, whoever it may be. In the heart centre of the yidam is the guru. Supplicate him or her longingly for a moment. In the focus-place twelve inches in front of you, place a stone or small wooden stick. Don't let your mind chase after thoughts of what you did in the past. Don't let it get distracted over future plans. Stop it from proliferating to the many different objects of thoughts of the present, such as going around, chanting and so on. Focus the eye and consciousness together on the object of focus. Don't be too tense, and also don't let yourself get distracted towards other things. "When training in many short sessions", as the Glorious Götsanpa taught, within larger sessions do several smaller sessions, and if your body is uncomfortable then let go of the posture and rest. Then once more

ཡང་ལུས་གནད་བཅས་ལ་སྤར་སྤར་འཛོག་པ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡང་བྱ། ཐུན་  
 བསྐྱ་བའི་ཚེ། བདག་གིས་འདི་སྤར་བསྐྱ་བ་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ལ་བརྟེན་  
 རས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཉིང་དེ་འཛོན་བྱུང་པར་ཅན་སྤྱི་བར་  
 གྱུར་ཅིག། །ཅེས་བྱང་རྒྱབ་ཏུ་བསྟོ། ཐུན་བར་ཐམས་ཅད་དུ་འང་དེའི་ངང་མ་  
 ཤོར་བ་དུན་པ་རྒྱན་ཆགས་སུ་ཏུ་རེ་བྱ། འགྲོ་འདུག་ལ་སོགས་སྟོད་ལམ་  
 ཐམས་ཅད་ག་ལོ་བག་དང་ལྡན་པར་བྱ་སྟེ་དེ་སྤར་ཞག་གསུམ་བསྐྱེམ་ཅིག་  
 བྱས་ལ་མིད་པོག་པ་ཅིག་བྱའོ། ༡༢ གཉིས་པ་དག་པའི་སེམས་འཛོན་  
 ལ། དཔལ་སྟག་ལུང་པ་ཆེན་པོའི་གཙུང་ཅ་བའི་དགོངས་པ་སྤར་སྤར་མ་ལ་  
 སེམས་འཛོན་པ། སྟོན་པ་ལ་སེམས་འཛོན་པའམ་ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་  
 སྐྱུ་ལ་སེམས་འཛོན་པ་གཉིས། དང་པོ་སྤར་ལ་སེམས་འཛོན་པ་ནི། དེ་ཕྱི་  
 ལ་སོགས་ཀྱི་གནས་པའི་མྱོང་བ་མ་ཐོན་ན་སྟོན་འགྲོ་རྣམས་གོང་སྤར་བྱས་  
 རེས་ལུས་གནད་བཅས་ནས། རང་གི་ལྟ་སྤངས་གཏོད་ས་དེར་རམ་རང་གི་  
 སྟིང་ཁར་སེང་གོའི་ཁྱི་པད་རྒྱའི་གདན་ལ་རྩ་བའི་སྤར་མ་དེ་སྐྱུ་འོད་ཟེར་དང་  
 བཅས་པ། ཞལ་འཇུག་པ་དང་བཅས་ཉིང་འཛོན་གྱི་སྤྱད་རྒྱ་ཅན། ཉིང་དེ་  
 འཛོན་ལ་བཞུགས་པར་བསམ་ལ་གསོལ་བ་དུང་དུང་པ་བཏབ་ནས། ཐུགས་  
 ཀ་ཅམ་དུ་སེམས་གཏད་དེ་མོས་གྲུས་སྤང་དེ་བ་དེ་ཀ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱིལ་  
 པར་བཞག་གོ། ༡༥ གཉིས་པ་ནི་སྟོན་འགྲོ་རྒྱས་བསྐྱས་གང་འོས་བསྐྱིས་  
 ཤིང་ལུས་གནད་དང་ལྡན་པས་མདུན་དུ་སྤྱ་སྤངས་གཏོད་པར་རྒྱལ་བ་བཞུགས་  
 དབང་པོའི་སྐྱུ་བྱིས་འབྱུང་གང་སྟེད་བཞུགས་སུ་གསོལ་དེ་ཉིད་དངོས་ཡིན་  
 པའི་མོས་པ་བྱས་ནས་སེམས་གཏད་པའམ།

take up the posture and place [the mind] as before. Practice like that repeatedly.

When concluding the session, by saying “Based on the roots of virtue of practicing like this, may extraordinary samadhi be born in the mind-streams of all sentient beings!” dedicate it to enlightenment. In all breaks between sessions as well, don’t lose track of that state, but practice with unbroken mindfulness. Perform all actions, such as moving around, sitting and so on, slowly and carefully. Train like that for three days and make the instructions strike.

### **Concentrating the Mind on a Pure [Support]**

Here, in accordance with the intent of the Glorious Great Taklung Master, there are two subdivisions: focusing the mind on the guru, and focusing the mind on the form of the Teacher or on the form of four-armed Avalokiteshvara.

### **15. Focusing the Mind on the Guru**

If experience of abiding on a stone and so on has not emerged, go through the preliminaries as before and then take up the body posture. Think that at the place of focus above you or in your heart centre on top of a lion throne, lotus, and moon disk is the root guru, his body [surrounded] by light-rays. He is smiling with his hands in the samadhi mudra. He is seated in samadhi. Make intense supplications and then focus the mind just on his heart centre and with bright clear devotion fix [the mind] there one-pointedly.

### **16. Focusing the Mind on the Form of the Teacher**

Do the preliminaries in their extensive or condensed form, whichever is appropriate, and [sit] in the body posture. Above and in front of you place a statue, painting, or image, whatever you can

ཡང་ན་སྐྱུ་གཟུགས་མེད་ཀྱང་དེར་རིན་པོ་ཆེའི་བྲི་ལྟ་རྗེས་ཀྱི་དར་སྣ་ཚོགས་  
 པས་སྐྱབ་པའི་སྟེང་དུ་པད་ཉི་ཟླ་གདན་བྲི་མ་མེད་པ་ལ་དེ་རྗེས་སྐྱེལ་ཀྱང་གི་  
 བཞུགས་པའི་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་ཕྱག་གཉིས་བདུད་འདུལ་དང་།  
 ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན་རང་ལ་དབྱེས་པས་ཚོས་སྟོན་པ་གཅིག་གསལ་  
 བར་དམིགས་ནས་འདི་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན། བདག་སོགས་སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་ཉིང་ངེ་འཛིན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྐྱེས་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ལྷ་  
 པ་བྱས་ལ། རང་གྱིང་སྐྱུ་གཟུགས་ཆེན་གཙུག་ཉོར་ལྟར་མི་མངོན་པ་དང་།  
 མཛོད་སྐྱུ་གཟུགས་སུ་འབྲེལ་བའམ་ཞལ་མཚོག་ཏུ་མཛོས་པ་ལ་སེམས་  
 བཟུང་། ཚོད་པ་ལས་ཆེན་སྐྱུ་ལྟེ་བའམ་ཕྱག་ཞབས་མཐིལ་འཁོར་ལོའི་  
 མཚན་པ་དང་ཉི་ཟླ་གདན་པར་ལ་སེམས་གཏོད། གྱིང་ཚོད་མེད་པའི་ཤེས་  
 པ་སོར་གནས་ན་ཐུགས་ཀ་ལ་སེམས་བཞག་པར་བྱའོ། །རྩོམ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་  
 པོ་ལ་སེམས་འཛིན་ན། གཞན་ཐམས་ཅད་སྣ་མ་ལྟར་ལས་སྟོན་པའི་སྐྱུ་ཡི་  
 ཚབ་དུ་རྩོམ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ། ཕྱག་བཞི་པ་ཡོངས་གྲགས་ཉིད་བསམ་ལ་  
 བཞག་པར་བྱའོ། ༡༦ གཉིས་པ་ནང་རྟེན་མེད་ལ་རྐྱང་ཅན་དང་རྐྱང་མེད་  
 གཉིས་དང་པོ་ལ་བབྲང་བ་དང་དགང་བ་གཉིས།

find, of the victorious one, the Lord of Shakyas. Think that it is the Buddha in person and focus the mind there. Alternatively, if you don't have a physical image, then visualise that there [in the space in front of you] is a throne of precious jewels covered with a multi-coloured cloth of divine substances on top of which is a stainless lotus, sun, and moon disk seat. The Teacher, Lord of Shakyas, is seated there in the vajra posture with his two hands in the taming maras mudra and the samadhi mudra and is joyfully teaching one the dharma. Visualise all of this clearly. Think that it is the Buddha in person and think, "Please make supreme samadhi arise in myself and all other sentient beings!"

If you have more dullness, then concentrate the mind on the ushnisha, the crown on the Buddha's head whose limit is impossible to see, on the coil of hair between the Buddha's eyebrows that coils to the right, and on his supremely beautiful face. If agitation is more dominant, focus the mind on [Buddha's] navel, on the chakra markings on the palms of his hands and soles of his feet, and on the lotus, sun, and moon disk seat. When awareness abides naturally, free of dullness and agitation, rest the mind on the heart centre.

If concentrating the mind on Avalokiteshvara, the Lord of Great Compassion, everything is the same as above except that one visualises that the form of the Teacher is replaced with that of the Lord of Great Compassion (with four arms as is normally the case), and one places [the mind] there.

### **[Concentrating] Inwardly Without a Support**

Here there are two subdivisions: with breath and without breath.

#### **With Breath**

Here there are two subdivisions: counting and filling.

དང་པོ་ནི། རྒྱུ་རྩེ་རྩེ་བཟུངས་དང་། དབྱུང་བ་དངོས་གཉིས། དང་པོ་  
 ནི། སྤྱུང་བཤད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་བ་མ་ཐོན་ན་བྱ་བར་མ་ཟད། ཐོན་ཡང་  
 བོགས་འདོན་བཏུན་བྱེད་དུ་ཡང་འགྱུར་བས་སྤོན་འགྲོ་ལུས་གནད་སོགས་  
 བྱུང་ནས། རང་གི་རྒྱུང་སྤྱུང་གི་གདམས་འོང་བའི་ཚེ་ཨོ་གྲི་གདང་དུན་  
 པར་བྱ། རྣམ་དུ་རྩུང་ཟད་གནས་པའི་ཚེ་ཨོ་གྲི་གདང་དུན་པར་བྱ། སྤྱིར་འགྲོ་བ་ན་རྒྱུ་  
 དུན་པར་བྱས་ཏེ། དེ་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་རྟོག་པ་ཡན་གར་བ་གཅིག་  
 གྲུང་མ་ཤོར་ཞིང་། དེ་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་སེམས་ཅུ་གཅིག་དུ་བྱིས། གདང་དུན་  
 ཅམ་ལས། ཨོ་གྲི་ཡི་གའི་གཟུགས་དཀར་པོ་བསྒྲུམ་པ་སོགས་འབྱུང་ཡང་  
 འདིར་མི་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་རྩེ་རྩེ་བཟུངས་འཇུག་སོ་ཐོག་མར་ལྟ་བུ་འཇུང་མ་དེ་  
 རྣམ་ཐེ་མང་དུ་བཏང་ནས་ལྟ་བུ་བརྒྱ་སོགས་བྱ་ཞིང་མཐར་བསྡོ་བ་སོགས་གྲུང་  
 འགྲོའོ། ༡༢ གཉིས་པ་བབྱང་བ་དངོས་ནི། སྤྱིར་རྗེས་གཞན་འདྲ་བ་ལ་  
 སྤྱུང་བྱུག་གཡོན་སྤོག་དང་གཡས་རྩོལ་བའི་རྒྱུང་འགྲོའོང་གནས་གསུམ་པོ་  
 འདི་ལ་མ་ཡིངས་པའི་དུན་པ་དང་འབྲེལ་བར་སེམས་བཞག་ཏེ། རྒྱུང་ནང་  
 དུ་འཇུག་པ་དང་ནང་དུ་གནས་པ་དང་། སྤྱི་ཚོལ་དུ་དབྱུང་བ་སྟེ། དེ་དག་རེ་  
 རེ་བཞེན་གྲངས་བཟུང་ནས་དབྱུང་རྩུབ་བརྒྱ་སྤྱུག་ཅམ་གྲི་བར་དུ་སྤྱུང་བ་གི་སྤོ་  
 ལས་སེམས་གཞན་དུ་མ་ཡིངས་པར་གྱི་མ་སྤོང་རྣམ་པར་བཞགས་ཏེ་བར་དུ་  
 ངལ་བསོ་སོགས་སྤྱུང་བཞེན་བྱའོ། ༡༥

## Counting

Here there are two subdivisions: vajra breath recitation, and actual counting.

### 17. Vajra Breath Recitation

Not only should this be practiced if experience hasn't emerged from the practices explained earlier, but for those who have had [some experience] emerge as well it also acts as an enhancer to stabilise [one's experience]. Therefore, go through the preliminaries and [take up] the body posture and so on.

When you breath in through whichever nostril, think of Om. When the breath remains inside for a moment, think of Ah. When breathing out, think Hung. Don't let your thoughts wonder to anything else at all aside from those three [syllables] and fix the mind one-pointedly on those alone. There are occasions when one trains in [visualising] the white form of the letter Om and so on, but here that is not necessary; just think of them.

When first training in vajra recitation like that, count to fifty and then increase the number to five hundred and so on. At the end, mix with dedications and so forth.

### 18. Actual Counting

The preparation and conclusion are the same as elsewhere. Place your mind with undistracted mindfulness on the going, coming, and abiding of the life wind in the left nostril and the fierce wind in the right nostril. The breath entering [the body], abiding inside, and emerging outside—count each of these until reaching about one hundred cycles of inhalations and exhalations, and without getting distracted towards anything other than the nostrils, place the mind there with a balance between being tense and loose. In between, take rests and so on as before.

གཉིས་པ་རྒྱུད་དག་པ་ནི། སྣོན་འགྲོའི་རིམ་པ་རྒྱུད་དང་འབྲེས་ངེས་སྲུང་  
 ལྟར་བྱུང་ནས། ཐོག་མར་རྒྱུད་འཇམ་ལ་དྲང་བའི་རིགས་བྱ་མི་བསྐྱེད་པ་  
 རུབ་ཤུགས་རྫོགས་པ་དང་། སངས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་རྩོལ་གསུམ་མམ་དགུ་  
 ལྷག་གང་ཅུང་གི་རྒྱུད་རོ་སྣོན་ཆེན་བསལ་ནས་སྲུང་འཇམ་ལ་རིང་བར་རུབ་ཏེ་  
 ལྷོ་ལོག་ཏུ་སྐྱུར། རི་ཚོམ་བྱུབ་པར་བཟུང་། མ་བདེ་ཆིལ་བ་ན་རྒྱུད་ལྷག་མ་  
 མ་ལུས་པ་སོངས་ཀྱིས་འབྱུང་པའི་རྒྱུད་ཐེབ་བཅུ་ཚམ་བར་མེད་ཏུ་བྱུང་བ་དང་།  
 སེམས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་བཞག་ཏུ་མེད་པའི་རྩོལ་ལ་བཞག་ཅིང་མ་ཡིངས་  
 པར་རྒྱུད་དེ་ཀ་དམིགས་རྟེན་ཚོམ་ཏུ་བྱུངོ། །གལ་ཏེ་བྱུམ་པ་ཅན་བྱུང་བའི་  
 རིགས་ཡིན་ན། དེ་དང་འབྲེལ་བར་བསྐྱོམ་པར་གསུང་ཏེ་འདི་ནི་བྱིང་ཚོད་  
 སེལ་བའི་ཐབས་སུ་འང་བཟང་ངོ། །༡༥ གཉིས་པ་རྟེན་མེད་ཏུ་འཛིན་པ་ལ་  
 རིག་པ་རྒྱུར་འདོན་སྲིར་བསྐྱིམ་པ་དང་། འབད་རྩོལ་གྱི་འཆིང་བྱེད་མེད་པར་  
 ལྷོད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི། ལུས་གནད་དམ་པར་བཅས།  
 ཉ་བཞི་སྐྱིམ་བུ། རིག་པ་ཤུགས་སམ་ངར་བསྐྱེད། ཡིངས་སུ་སྐྱེད་ཅིག་ཀྱང་  
 མི་གཞུག་དམིགས་རྟེན་འདི་བྱེད་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་། དེ་ལྟའི་ཤེས་པ་ཉུང་དེ་  
 བ་འདི་ཀ་རྒྱུར་འདོན་པ་ཡིན། ལྷ་སྤངས་ལ་འང་ཤེད་སྤང་བའི་འབྱུར་རྩྭ་རྩ་  
 བ་རྩུན་གྱིང་ངེ་ཡོད་པ་ལྟར་བུ། དེའི་ཚོ་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ན་བཀག་མི་དགོས་  
 རྟོགས་པ་དེ་ཀ་ཤེད་བསྐྱེད་དེ། སྐྱིམ་པ་དེ་ཀ་བྲམ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་དོ་རྗེའི་གསུང་  
 གི་རྟོག་པ་འཕྲོན་བསྐྱུས་ཏེ་བཞག། ཁྲི་ལི་ལི་བསྐྱུལ། འཇུར་ལ་འདེབས་  
 གསུངས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། 20 གཉིས་པ་སྐྱོད་པའི་རྩོལ་ནི། ཞི་གནས་  
 ཀྱི་དམིགས་པ་ཆིག་དྲིལ་ཞེས་ཀྱང་བུ། དེ་ཡང་སྐྱོད་པ་ཅེས་པ་སྐྱིམ་པའི་  
 སྐྱབས་སུ་བཤད་པའི་ལུས་གནད་ལྷ་སྤངས་རིག་པ་རྒྱུར་འདོན་པའི་རྩོལ་བ་དེ་  
 ཐམས་ཅད་དོར་ནས་ལྷ་སྤངས་དང་ལུས་གནད་ཀྱི་ཤེད་མི་འདོན།



## **19. Filling the Breath**

Practice the stages of the preliminaries as explained before. Then first of all exhale the stale faulty breath three or nine times by breathing in smoothly and fully and then breathing out forcefully. Then once more take a smooth and long breath in, push it down, and keep it there for as long as you can. If it becomes uncomfortable, forcefully exhale all of the remaining air and for about ten breaths don't hold the air in. Then let the mind be in that state in a manner free of letting be and without getting distracted use the breath as a mere focal support. If you are training in the vase breath, it is said that you should train in connection with that. This is also an excellent method for dispelling dullness and agitation.

## **Concentrating Without Any Support**

Here there are two subdivisions: tightening in order to invigorate the awareness, and loosening free from binding effort.

## **20. Tightening**

Tighten the body posture. Tauten the two biceps and two calves. Strengthen or intensify the awareness. Don't let yourself get distracted for even a moment. Don't do anything at all with the focus, but invigorate the present un-involved awareness. With the gaze as well, open the eyes forcefully, and [sit] as if with pointed ears. If at that time thoughts arise, there is no need to block them; strengthen them. This tightening is what is meant by the precious guru's vajra speech when he said, "If thoughts proliferate, gather the [mind] back and let be. Invigorate...."

## **21. Loosening**

This is also called the 'Combined Focus of Shamata'. 'Loosen' means to cast away all of the effort of the body posture, gaze, and

སེམས་ཀྱང་རང་བབས་སུ་སྲོང་། རྟོག་པས་མི་གཡང་བར་བཟོ་མེད་དུ་བཞག  
 རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་བའི་ཚེ་སྲོང་དུ་མི་ལྷ། རྗེས་སུ་མི་འབྲང་། མཚན་མར་མི་  
 འཛིན། རྣམ་རྟོགས་རང་གིས་བབ་དེ་གའོས་བབྱང་ཏེ་འཛོག་གོ་ ༢། དེ་  
 རྣམ་ཉ་ཅང་སྐྱིམ་པ་དང་། སྲོང་པ་མ་ཡིན་པ་བར་མའི་རྩོལ་བ་ཡང་བསྐྱབ་  
 ཏེ་སྲོན་འགོ་རྒྱས་བསྐྱས་ཅི་རིགས་བགྲིས། ལུས་གནད་ལྷ་སྤངས་མཚན་  
 ཉིད་ཚངས་ལ་བདེ་ཡང་སྲོང་པ་བྱ། རྒྱལ་བ་སྐྱབ་ལུང་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་  
 རྣམ། སྐྱིམ་དང་སྲོང་པའི་རྩོལ་བ་ཡང་། །དར་སྲིན་ཁ་རྒྱས་འཛིང་བའི་  
 ཉེན། དེས་ན་རང་སེམས་སོ་མ་ལ། །བཅོས་མའི་ལྷན་པ་མི་གདབ་བཞག  
 །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱ་བའི་དམིགས་གཏད་ཅན་གྱི་སྲོང་  
 སྲོང་པའམ། མེད་མེད་པའམ། གསལ་གསལ་པོ་སོགས་ཅི་ཡང་མི་  
 བཅོས། སེམས་རང་ལུགས་ཁོ་ནར་བཞག སྐྱིམ་སྐྱུམ་པ་དང་། ད་རེས་  
 སྲོང་རྣམ་འཛོག་སྐྱུམ་པའང་མི་བྱ། ད་ལྟ་རྣམ་རྟོག་འགྲུ་མོས་ཡིན་ནམ་འཕྲོ་  
 རྒྱུན་དང་མ་འཕྲད་པའི་གྱི་ནར་རྣམ་རྟོག་མངོན་གྲུར་མེད་པའི་ཉུང་དེ་ཡོད་  
 སྐབས་གང་ཡིན་ཡང་། དེ་མ་བཅོས་མ་ཞེན་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་ཉུང་ཚོམ་མམ་  
 རྣམ་རྟོག་འགྲུ་བ་དེ་ཉིད་ལ་རང་ཚོ་ཟེན་ཅོམ་བྱེད་པ་ལ། དུན་པས་འཛིན་པ་  
 རང་བབས་སུ་འཛོག་པ་ཟེར་བས་དེ་ལྟར་བྱ། འདི་ནི་སོ་མ་ལྷུག་པ་མ་བཅོས་  
 པ་ཅེས་པའི་དོན་ཡང་ཡིན། རྗེས་སུ་བསྲོ་བ་སོགས་བྱ། ལུན་སྤར་ལས་རིང་  
 བར་བྱ། ལུན་བར་ཐམས་ཅད་དུ་འང་མ་བཅོས་པར་འཆར་སྒྲོ་ཚོམ་ཅོམ་དེ་ཡི་  
 རང་མ་ཤོར་བ་ཨི་འོང་ལྷ།

invigorating of the awareness taught in the context of tightening and to not exert force in the gaze and body posture. Relax the mind in its natural place. Without getting distracted by thoughts, let be without creating. When thoughts proliferate, don't view them as faults. Don't chase after them. Don't grasp at characteristics. Recognise the thoughts as they naturally are and rest.

22. There is also training in a medium effort neither extremely tight nor loose. Do the preliminaries in their extensive or condensed form, whichever is suitable. Take up the body posture and gaze correctly, with all the points complete, and [sit] blissfully, openly, and loosely. The Victorious One, the Great Taklung Master said:

The effort of tightening and loosening  
Afflicts one like a silk worm bound by its spittle.  
Therefore, leave your mind fresh,  
Without tainting it with contriving.

As is was said, don't contrive anything at all, such as creating some kind of conceptual focus on being 'empty', 'non-existent', 'clear' and so forth; just leave the mind in its natural state. Don't even think, "Tight!" and then "Now I'll loosen and rest!" Whether in the present moment there is thought movement, or whether [the mind] is un-involved free of any apparent thoughts due to not encountering conditions for proliferation, whatever the situation, without contriving, without being attached, without doing anything at all, just be aware of that very un-involvement or thought movement. 'Maintaining mindfulness, rest naturally.' Practice like that. This is also the meaning of fresh, loose, and uncontrived.

At the end, make dedications and so on. Lengthen the sessions. In all breaks between sessions as well, do your best not to lose just

ལུས་ངག་གི་སྐྱོད་ཡང་ཅི་རིགས་བྱ་ཞིང་། དེ་ཡི་ཚེ་ཡང་ངང་མ་ཤོར་བ་ཡོང་  
 ངམ་མི་ཡོང་ཚད། ཚེ་འདིའི་བསམ་མཚན་དང་སེམས་ཁུར་ཆགས་སྤང་སྐྱོ་  
 ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་ལམ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་མི་རྟག་སྒྲིང་པོ་མེད་པའི་སྐྱོ་ཤས་  
 བསྐྱེད། ལྷན་པར་སྒྲུ་མའི་གསོལ་འདེབས་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད། ཉམས་  
 རྟོགས་གི་རྩ་བ་གནས་པའི་སྐོ་ནས་ཡིན་པས། འདི་ཡིན་ལ་ཉམས་ཐོག་ཏུ་  
 སྐྱོ་ངེས་ཞིག་སྒྲོམ་འཇུག་དགོས། ༢༢ ལོང་དུ་བཤད་པའི་དམིགས་པ་དེ་  
 ཉམས་བཞག་པའི་སྐྱབས་སུ་རང་གི་སེམས་གནས་མི་གནས་དང་། སྤྱིང་  
 ཚོད་འདུག་མི་འདུག་བལྟས་ལ་སྤྱིང་ཚོད་མེད་པར་རྣལ་དུ་གནས་ཚེ་བཏང་  
 སྒྲོམས་སུ་བཞག་ཅིང་ཐུན་ཡང་ཇི་རིང་ཇི་རིང་དུ་བྱ། གལ་ཏེ་སྤྱིང་སྐྱུག་གི་  
 མཐུས་ཏིང་ངེ་འཛིན་མི་གསལ་ན། མ་རིག་པའི་རྒྱུ་སྒྲོན་ཡང་འཁོར་བར་  
 འཁོར་བས་ད་ནི་སྤྱིང་སྐྱུག་གི་དབང་དུ་གཏོང་རེ་ཤི་སྒྲུམ་དུ་ཤེས་པ་རུར་བྱ།  
 ལྟ་སྤངས་སྒྲིང་དུ་བཅིང་། ལྟུང་རོ་ཡང་ཡང་བྱེད། ས་མཐོས་བསེལ་སར་  
 བསྒྲོམ། རྩ་ཁ་སྐྱ་གདོང་དུ་བཏབ་པས་དེར་བསམ། ཏུ་ཅང་སྤྱིང་ན་ཅུང་  
 ཟད་བཅག་ ཡང་བསྐྱེད་ཡང་བསྒྲོམ་བྱ། མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས་བསྐྱེད་ལྷན་པར་  
 ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྐན་མ་ཅོམ་ཞིག་སྒྲིང་ཁ་ནས་སྤྱིང་གི་ཚངས་པའི་འཇིག་  
 རྟེན་དུ་སྐྱེབས་ཅོམ་དུ་སོང་བར་བསམ། གལ་ཏེ་ཚོད་པར་གྱུར་ནས་སེམས་  
 ཚོས་མིན་དུ་འགྲོ་ན། ཟས་གོས་གནས་ཁང་དག་གཉེན་ཆགས་སྤང་སྐྱོ་ཡུལ་  
 ཐམས་ཅད་མི་རྟག་བསྐྱེད་བྱེད་དུ་བསམ། ཁ་ཟས་བརྟུང་ཅན་བསྐྱེན། བསྐྱེ་  
 བྱ། གོས་དང་གནས་ཁང་དྲོ་བར་བྱ། ལྟ་སྤངས་པལ། ལུན་པ་ནག་སར་  
 བསྒྲོམ། སྤྱིང་ཁ་ནས་ཐིག་ལེ་ནག་པོ་སྐན་མ་ཅོམ་གཤམ་ལམ་མམ་རྩ་ལམ་  
 ཉས་སྤྱིང་ཐོན་པ།

small glimpses of the un-contrived state. Also perform whatever movements of body and speech are suitable and check whether that state is lost during those times or not. Give rise to disenchantment towards all thoughts and concerns of this life and objects that trigger attachment and aversion [knowing] that they are impermanent and essenceless like dreams and illusions. In particular, exert yourself in supplicating the guru. The root of experience and realisation is abiding. Therefore, you must make them meditate so that some [realisation] arises from [their] experience.

**23.** Check to see whether your mind abides or not when placing it on the focuses taught above and whether it is dull and agitated or not. When abiding naturally free of dullness and agitation, let be in meditative equipoise and once more gradually lengthen the sessions. If due to the power of dullness and agitation, samadhi is not clear, think, “Due to the cause of ignorance, in the past I circled around in samsara. Now don’t think I’m going to let myself fall under the power of dullness and agitation!” and invigorate the awareness. Raise your gaze. Exhale the stale breath again and again. Meditate at a high and cool place. Wash your mouth out and splash water on your face.

If you become very dull, rest a little bit. Then again get up and meditate. Give rise to disenchantment at impermanence. In particular, imagine a white sphere about the size of a lentil in your heart centre [rising up] and reaching the world of Brahma.

If you become agitated and the mind wanders off to non-dharma things, think that food, clothing, places, abodes, enemies, friends—all of these objects that trigger attachment and aversion—are impermanent and deceiving. Take heavy nutritious food. Massage your body. Wear warm clothes and stay in a warm place. Bring your gaze downwards. Meditate in a dark place. Imagine a black sphere about the size of a lentil in your heart centre emerging from

འོད་དཔག་ཚད་མང་པོའི་མཐར་མོང་བར་བསམ་པའི། གསང་རྩེར་ཐིག་  
 ལེན་ག་པོ་རིལ་མ་ཅམ་བསྐྱོམ་ལ་ལྟ་སྒྲུངས་སྒྲུད་ཅིང་མ་ཡིངས་པར་བསྐྱོམ།  
 རྩོམ་མོངས་ནས་དམིགས་པ་དང་དུན་པ་མི་གསལ་རྣམ་རྟོག་གང་དུ་འགྲུས་མི་  
 ཤེས་པས་སྐྱུག་པ་འདུག་ན་སྒྲིག་པ་རྣམས་ཞབ་བདུན་བར་དུ་བཤགས་པར་  
 བྱ། ལྷག་སྐྱོར་དོན་ཅེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བསྐྱུས་སོགས་ལ་འབད། དེ་ལྟར་  
 ཉམས་སྲུ་སྒྲུངས་པའི་དང་པོར་གཡོ་བའི་ཉམས་དང་། བར་དུ་ཅུང་ཟད་གཡོ་  
 བ་དང་། མཐར་མི་གཡོ་བའི་ཉམས་གསུམ་ཏེ། གར་མར། གྱི་ཉོ་ལས་ནི་  
 དང་པོ་གཅོང་རོང་ཅུ་དང་འདྲ། །བར་དུ་ཅུ་བོ་གར་ལ་ཞིང་གཡོ།  
 །ཐམ་ཅུ་རྣམས་མ་བུ་སྤྲད་པ་འདྲ། །ཀུན་གཞི་སྐྱེ་མེད་བག་ཆགས་སྐྱིབ་  
 གཡོག་སངས། །ཞེས་གསུང་པ་ལྟར་རོ། ༢༢ དེ་ནི་གཉུག་མ་ལྟན་ཅིག་  
 སྐྱེས་པའི་དོ་སྐྱོད་ལས་ལྷག་མཐོང་དངོས་སྟོན་ཏེ། སེམས་ཉིད་ལྟན་ཅིག་  
 སྐྱེས་པའི་གཞི་རྩ་བཅད་ཅིང་དོས་བབྱང་བ། དོས་བབྱང་བའི་དོན་དེ་ཉིད་དོ་  
 སྤྲད་པ། དོ་སྐྱོད་པའི་དོན་དེ་ཉིད་ཇི་ལྟར་སྐྱོང་བའོ། །དང་པོ་ནི། འདི་ཐོག་  
 མར་ཞི་གནས་གྱི་དམིགས་པ་སྤྱི་མ་དེ་ཉིད་བསྐྱོམ་ཏེ་ཞི་ལྷག་མཚམས་སྐྱོར་གྱི་  
 དམིགས་པ་ཅིས་ཀྱང་བྱའོ།

the anus or urinary tract and travelling many leagues down into the earth below and then [coming back up] to the tip of the secret place.

If the mind becomes blank so that the focus and mindfulness are unclear and you become foggy, unaware of where your thoughts are moving to, then make confessions for seven days. Exert yourself in prostrations, circumambulations, recitation and meditation on Vajrasattva and so on.

When practicing like that, at the beginning [one has] the experience of movement, in the middle the experience of a little movement, and finally the experience of no movement. It is taught in *Gangama*:

Kyeho!

The beginner is like water in a ravine,

In the middle it's like the raging water in the Ganges,

And finally the water is like mother and child meeting.

The unborn all-ground is purified of the veil of habitual tendencies and obscurations.

## C. THE POINTING OUT

Now for the actual teaching on vipashyana (superior clear seeing) by means of the pointing out of innate co-emergent [mind essence]. Here there are three parts: resolving and identifying the ground of co-emergent mind essence; pointing out that which is identified; and how to nurture that which is pointed out.

### 24. Resolving and Identifying the Ground of Co-emergent Mind Essence

Here, at first train in the last of the shamata focuses. By all means,

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས། ལུས་གནད་ལྷ་སྒྲུངས་བཅས་ཉི་མམ་རྟོག་རྒྱུན་  
 བཅད་དེ་ལྷན་བཞགས། །ཅེས་གསུངས་པའི་དོན། སྤོན་འགྲོ་རྒྱུས་བསྐྱེས་  
 གང་རུང་སྤོན་དུ་བཏང་། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ཡི་དབྱ་  
 ཐོག་ཏུ་བརྒྱུད་པའི་སྤོན་མཐོ་བརྗེད་ལས་ལྷ་རྒྱུང་། རང་གི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་  
 དུས་གསུམ་དགེ་བའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་སྤོས་ལིང་གིས་མཚོན་པ་འབུལ།  
 མ་ནམ་མཁའ་དང་གང་རུང་གི་གསོལ་བ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བཏབ། འབྲུལ་  
 འཁོར་གཞན་གོང་དང་འདྲ་བ་ལས་ལྷ་སྒྲུངས་ཐད་ཀར་ཉ་རེ་བལྟ་ཞིང་ཚམ་  
 ཚོམ་དང་ཁྱུང་ཁྱུར་མེད་པར་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དགྱིལ་བར་སྤྲང་སྤྲོང་པ་  
 འདི་ལ་ཉ་དེ་བལྟ་དེ་ཉིད་དུ་སྤོད་གྲོད་ལ་བཟོ་མེད་བདག་མེད་གཉེར་ཁ་  
 མེད་པར་རང་བབས་སུ། ཤེས་པ་རར་བག་ཅམ་བསྐྱེད་ལ་ས་ལེ་རྫིག་གི་མ་  
 ཡིངས་པའི་དྲན་པ་ཡུད་དེ་བྱ། གསལ་ལྷན་གནས་གསུམ་བདེ་བ་ལ་ཤིག་  
 བཤིག་ལ་ངལ་བསོ། ཡང་དེ་ལྷར་བསྐྱོམ། ཐུན་བར་ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་  
 དེའི་ངང་མ་ཤོར་བར་བྱ། དེས་ཤེས་པ་གསལ་ལ་མི་རྟོག་པ་སྤྱོའོ། ༢༥  
 སེམས་འཚོལ་གཞི་བཅད་པའི་རྒྱལ་དངོས་ལ། འབྲུལ་འཁོར་ལྷ་སྒྲུངས་  
 སྤྲང་དང་འདྲ། དེ་ལྷར་གསལ་ལྷན་གནས་ཀྱི་རྟོག་པ་རྒྱུན་ཆད་ནས་སྐྱོམས་  
 བཟང་བརྗོད་བེལ་དུས་ཀྱི་སེམས་དེ་ཡི་ངོ་བོ་ལ་ཅེར་ཞིག་ལྷོས་ལ། སེམས་  
 ཀྱི་ངོ་བོ་རང་དེ་ཅི་འདྲ་བ་གཅིག་འདུག་དབྱིབས་ཁ་དོག་བྱུང་གནས་འགྲོ་ས་  
 སེམས་དང་རྣམ་རྟོག་ཅིག་ཐ་དད་ལེགས་པར་ཐག་ཚོད་པར་ལྷོས། ཡང་  
 མཚོམས་བཞག་གིས་ངལ་བསོ།



one should practice [this] bridge between shamata and vipashyana. The precious guru said:

Keep the body posture and gaze, cut through the stream of thoughts, and let be.

First practice the preliminaries in their extensive or condensed form, whichever is suitable. In the space in front of you, visualise the precious guru with the lineage masters in tiers above his head. Make imagined offerings of your own body, enjoyments, and gatherings of virtue of the three times, giving them completely. Recite the *All Mother Sentient Beings Supplication* and any other suitable supplications from the depth of your heart. Keep the posture the same as before, but with the gaze look directly ahead and without hesitation or wavering stare into the empty space in the sky in front. Let be, relax, and without creating or holding onto anything, resting naturally intensify the awareness a little bit, and for a moment keep clear, vivid, undistracted mindfulness. At ease, clear, loose, and present. Then interrupt the practice and rest. Then again meditate like that. In all of the breaks between sessions as well, don't lose track of that state. By [practicing] like that, clear and non-conceptual awareness will be born.

### **The Actual Way to Resolve the Basis of Mind**

**25.** The posture and gaze are as before. Cutting through the stream of that kind of clear, loose, present state of mind, look nakedly at the essence of the mind during that period of good meditation. What is the actual essence of mind like? What is it? [Does it have] shape? [Does it have] colour? [Where does it] come from? [Where does it] abide? [Where does it] go to? Are the mind and thoughts the same or different? Look decisively. Then, again take a break and

ཡང་སྒྲོམ་ཞིང་བཟུ། དེ་སྐྱུར་བཟུས་པས་སེམས་དེ་ལ་ངོས་བབྱུང་འདུག་  
 གམ། ངོས་བབྱུང་མེད་པའི་སྒྲོང་པ་ཅིག་འདུག་ཡང་ན་སྒྲོང་པ་ཅང་མེད་  
 ཅིག་འདུག་གམ། སྒྲོང་པའི་ངང་ལས་གསལ་བ་གཅིག་འདུག་ཐག་ཚོད་  
 པར་སྒྲོམ་ལ་ཉམས་ཅིག་ཁྲིར་ལ་ཤོག་ཅིག་ བྲིད་ཀྱི་གནད་འདི་ལ་ཡོད་  
 པས་འཇུར་ངོས་སུ་ཞབ་གསུམ་བསྒྲོམ་མཛོད། ༢༥ དེ་ནས་དྲིས་པས་སྒྲོ་  
 བྲིད་ཀྱིས་ལ་ལ་གནས་པ་མིན་པ་ཅི་ཡང་མི་འདུག་ཟེར་བ་དང་། ལ་ལས་  
 གནས་པ་དེ་ཡི་ངང་ནས། ངོས་བབྱུང་མེད་པའི་ཤེས་པ་གསལ་ཕྱིག་གོ་བ་  
 སྐྱ་མི་ཤེས་པ་ཅིག་འདུག་ཟེར་དུ་འོང་གནས་པ་མིན་པ་ཡི་མི་འདུག་ཟེར་ན་ངོ་  
 མ་མཐོང་བས། ད་དུང་གསོལ་བ་ཐོབ་མཚུལ་སྤུལ་ལ་ད་དུང་ལེགས་པར་  
 གནས་པའི་ངོ་བོ་ལ་སྒྲོམ་ལ། ཞབ་གསུམ་དུ་ཐག་ཚོད་ཅིག་བྱས་པས་ཅིས་  
 ཀྱང་ངོ་མཐོང་ཡོང་། ལས་སྐྱིབ་འཇུག་པས་གནས་པ་སྐྱིས་ཀྱང་ངོ་མ་མཐོང་  
 བ་ཅུང་ཞིག་གནས་པ་དེ་ཀ་ལ་ངོ་སྤོད་ལ་སྤོངས་དུ་གཞུག་ སྒྲོང་པ་གཅིག་  
 འདུག་ཟེར་ན། སྒྲོང་པ་ཅང་མེད་ཅིག་འདུག་གམ་གསལ་རིག་འདུག་ད་ཅུང་  
 ཐག་གཅོད་དུ་གཞུགས། མཚུལ་སྤུལ། གསོལ་བ་ཐོབ་བྱ། དེས་ཅིས་ཀྱང་  
 ངོ་མཐོང་ཡོང་། ངོ་མཐོང་དེ་རུས་ཐུག་པ་ཅིག་མ་བྱུང་བར་ངོ་སྤོད་ན་གོ་ཡུལ་  
 དུ་སྤུས་པས་དྲིད་པོ་འོང་བར་འདུག། ངོས་བབྱུང་མེད་པའི་ཤེས་པ་གསལ་  
 ལྷག་གོ་བ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ན་ངོ་མཐོང་བ་ཡིན་པའི་ངོ་སྤོད་དོ། ༢༦

rest. And again meditate and look. When you look in that way, is the mind something graspable or something empty that cannot be grasped? Or is it some kind of blank emptiness? Or is there some kind of clarity from within the state of being empty? Look decisively and bring about some experience. The crucial point of the instructions lies within this, so make sure to meditate like this for three days.

26. When asked, there will be different opinions. Some will say that the mind is not there, not abiding, that there is nothing at all. Some will say that from within it abiding, being there, there is some kind of unidentifiable awareness that is clear, awake, something I don't know how to explain. If you say that [the mind] isn't there, that there is nothing at all, you haven't seen it. Therefore, keep on supplicating and making mandala offerings, and keep on looking at the fully abiding essence. By examining for three days, you will definitely see it.

[If] because of dense karmic obscurations, even though abiding arises it is not seen, point out that slight abiding and make them nurture it.

If they say, "There is something empty", ask, "Is it a blank kind of empty or clear and aware?" and again make them resolve. Make mandala offerings. Supplicate. By doing that you will definitely see. If you point out without [the student] really persevering and exerting themselves, it will remain an object of [mere] intellectual understanding and thereby they will become jaded and insensitive. If they say that there is an ungraspable awareness that is clear and vivid, this is a pointing out that has been recognised.

གཉིས་པ་ངོས་བཟུང་བའི་དོན་དེ་ཉིད་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ་སེམས་འཚོལ་བྱས་ཏེ་དེའི་  
 ཉམས་སྤོང་ལ་རྩལ་ལྷན་མེད་པར་སྐྱུལ། ངོ་སྤྲོད་གདབ་རུང་ངོ་ཤེས་སྐྱེས་པ་  
 བྱུང་ན་ངོ་སྤྲོད་གདབ་པ་ལ། རང་བཞིན་སྣོད་པར་ངོ་སྤྲོད་པ། མཚན་ཉིད་  
 གསལ་བར་ངོ་སྤྲོད་པ། ངོ་བོ་བྱུང་འཇུག་ཏུ་ངོ་སྤྲོད་པ་ཁྱུང་པར་རྣམས་པ་  
 གསུམ་པོ་དེ་ཡང་སངས་རྒྱལ་སྐྱབས་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཏུ་ངོ་སྤྲོད་པའོ། དང་  
 པོ་ནི། སྣོན་འགོ་སྣོན་ཏུ་སྤོང་ནས་རུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག་ཏུ་བཅུག་  
 ལ། སྤྱིར་སྤོམ་ལ་ཞེ་གནས་དང་སྤྱག་མཐོང་གཉིས་ཡིན། བྱེད་ཀྱི་སེམས་  
 རང་ལུགས་སུ་བཞགས་པའི་དུས་རྣམ་གཡེངས་དང་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་  
 རང་སར་ཞེ་ནས་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་བྱིང་ཚོད་སྤྱག་གསུམ་གྱི་མ་གོས་  
 པར་ས་ལེ་སང་ངེ་གནས་པ་ཞེ་གམི་འདུག་གམ། དེ་ལ་ཞེ་གནས་ཟེར་བ་  
 ཡིན། འདི་ཐོག་མར་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། སེམས་རང་ལུགས་  
 སུ་གནས་པར་གྱུར་པ་དེ་ཉིད་ལ་བལྟས་པས་ཅིར་ཡང་མ་མཐོང་། དག་ཏུ་  
 སྤྲོ་རྒྱུ་འཇུག། ཡིད་ཀྱི་བསམ་རྒྱུ། རྣོས་བཏག་རྒྱུའི་ངོས་བཟུང་མེད་ལ་གཞི་  
 ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་ཅིག་མི་འདུག་གམ། དེ་ལ་སྣོད་པ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 ཟེར་བ་ཡིན། སྣོད་པའི་དོན་སྣོད་པ་ཅོམ་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་བཞིན་དུ་འཁོར་  
 འདས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་མ་ཁྱུབ་པ་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་ནོ། རེ གཉིས་  
 པ་ནི་གནས་ལུགས་རང་མདངས་འགགས་པ་མེད་པར་ཤར་བའི་སྤྲང་བ་སྤྲ་  
 ཚོགས་པ་འདི་ལ་གསལ་བ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཅེས་བྱ་སྟེ། །སྤྲང་ཅོམ་དུ་  
 མ་འགག་ཅིང་། ཡང་དག་ཏུ་མ་གྲུབ་པས་མེད་མ་སྤོང་ཞིང་ཡོད་མ་སྤོང་བ།

## **Pointing Out That Which is Identified**

Search for the mind and offer [the guru] your honest experience of that. If you think it's suitable to give the pointing out, then give the pointing out. Within that, there are three different aspects: pointing out the empty nature, pointing out the clear character, and pointing out the essential unity. These three are also pointed out as the identity of the three enlightened kayas.

### **27. Pointing out the Empty Nature**

Preceded by the preliminaries, make them sit in meditation for a little while. In general, within meditation there is shamata (calm abiding) and vipashyana (superior clear seeing). When your mind is left in its natural state, all distractions and characteristics are pacified in their own place and there is an awareness free of thoughts that abides clearly and vividly, untainted by dullness, agitation, and blankness, isn't there? That is called shamata. At the beginning, it is of crucial importance that this comes to birth in one's stream of being.

When looking at the mind abiding in its natural state, nothing whatsoever is seen. There is nothing graspable that can be spoken of verbally, thought of conceptually, or imputed by the mind, and there is no basis that is established in anyway whatsoever, is there? That is called the empty nature of mind. While this emptiness is not established even as mere empty, it is something that pervades all phenomena of samsara and nirvana without exception.

### **28. Pointing Out the Clear Character**

The natural expression of the natural state, the myriad of appearances that arise unobstructedly, is called clarity, the mind's character. Unobstructed as mere appearances, and not genuinely established, it is never non-existent and never existent. When

སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དུ་སྐྱང་དུས་ཉིད་ན་སྐྱེ་སོགས་ཀྱིས་སྟོང་པས་རྩ་བ་  
 བུལ་བ། རང་སྐྱང་ལ་རང་ལོངས་སྟོང་པས་རང་གི་དགོངས་པ་རང་གིས་  
 བསྐྱོར་བ་ཏེ། མདོར་བསྟུན། སེམས་ཅན་གྱི་དུས་དང་། ལམ་སའི་དུས་  
 དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རྣམས་སུ་རིམ་པ་ལྟར་མ་དག་པ་དང་། དག་པ་  
 དང་། ཤིན་ཏུ་རྣམ་དག་གི་འཆར་སྟོ་སྟོ་ཚོགས་པར་སེམས་ཉིད་རང་སྐྱང་བ་  
 ལྟེ། སེམས་ངོ་ཤེས་མི་ཤེས་པ་དང་། བརྟན་པ་ཐོབ་མ་ཐོབ་དང་། མདོན་  
 དུ་གྲུར་མ་གྲུར་གྱི་དབང་ལ་གནས་སྐབས་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་གོ་རིམ་བཞིན་  
 དུ་སྐྱང་བ་ཡིན་ནོ། ར་ གསུམ་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་རང་བཞིན་སྟོང་  
 པ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དང་། མཚན་ཉིད་རང་སྐྱང་འགགས་པ་མེད་པ་གཉིས་  
 རང་རིག་པ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཅིང་འབྲལ་མ་སྟོང་བ་འདི་ལ་རྒྱང་  
 འཇུག་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། སྐྱང་བ་སྟོན་ལ་ཤར་ནས་སྤྱིས་སྟོང་པར་  
 སོང་བའམ། སྟོང་པ་སྟོན་ལ་བྱུང་ནས་སྤྱི་མ་སྐྱང་བ་ཤར་བ་ལྟ་བུའི་དུས་ཐ་  
 དད་དང་། ཕན་ཚུན་སོ་སོའི་ལྟ་བུའི་རྗེས་ཐ་དད་པའམ་གཅིག་པ་བཀག་  
 པའི་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་གྱིས། སྐྱང་བ་སྟོང་པ་དང་བུལ་མ་སྟོང་། སྟོང་པ་  
 སྐྱང་བ་དང་འབྲལ་མ་སྟོང་། གཉིས་མེད་གཉིས་ཚོས་དང་འབྲལ་མ་སྟོང་།  
 གཉིས་ཚོས་གཉིས་མེད་དང་འབྲལ་མ་སྟོང་བ་སྟེ། ཅིར་ཡང་མ་ཡིན་པར་  
 ཅིར་ཡང་འཆར་བར་འདུག་ལ། ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ཉིད་ཀྱི་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་  
 པ་སྟེ། སྟོང་པ་ཁོ་ན་ཡང་མ་ཡིན་པས་མེད་པར་ཞལ་ཚོན་མ་ཚོད་སྐྱང་བ་ཁོ་  
 ན་ཡང་མ་ཡིན་པས་ཞལ་ཚོན་མ་ཚོད་པས། སྐྱ་བསམ་ཤེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་  
 ལས་འདས་པ་ཞེས་བྱའོ། ར

appearing as arising, ceasing, and abiding, it is empty of arising and so on, so is free of roots. By indulging in self-appearance, you deceive your self.

In short, the variety of impure, pure, and totally pure perceptions corresponding to the time of sentient beings, the time of the stages of the path, and the time of enlightenment are the self-appearance of the mind itself. It is from the perspective of having recognised or not recognised mind, having attained stability or not having attained stability, and having actualised or having not actualised that these three different circumstances successively appear.

## **29. Pointing Out the Essential Unity**

The unborn empty nature and the character of unobstructed self-appearance explained above—these two being the indivisible essence of one self-awareness and never having been separate is called unity, the essence of mind. [These two aspects are] not of different times, like appearing at first and then later becoming empty or first being empty and then later appearing, and they are not of different substances or mutually exclusive. Appearance has never been separate from empty; empty has never been separate from appearance. Non-duality has never been separate from dualistic phenomena; dualistic phenomena have never been separate from non-duality. It is nothing whatsoever, but arises as everything whatsoever. It arises as anything whatsoever, but is not established as anything at all. Since it is not just empty, don't decide that it is not non-existent; since it is also not just appearance, don't decide that it is existent. Therefore, it is said to be beyond objects of speech, thought, cognition, and expression.

བཞི་པ་མེད་པར་གསུམ་ལྟར་འདི་སངས་རྒྱས་སུ་དོ་སྤྲོད་པ་ནི། སེམས་  
 ལ་བལྟས་པའི་དུས་ན་འདི་ཡིན་གྱུ་བ་པ་མེད་པའི་སྣང་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་ཡིན། གྱུ་བ་པ་མེད་བཞིན་དུ་ས་ལེ་སེང་དེ་རྩིག་གོ་བ་གཅིག་འདུག་པ་  
 དེ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན། རང་གི་རིག་ཅིང་ཡིད་ཆེས་རྒྱ་ཅན། བརྗོད་  
 མི་ཤེས་པ་གཅིག་འདུག་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་ཡིན་ཏེ། དཔལ་ཕག་མོ་གྱུ་  
 པས། བལྟས་པས་སྐྱེ་མེད་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ། །འགགས་པ་མེད་པ་ཡོངས་སྐྱུ་སྟེ།  
 །གནས་པ་མེད་པ་སྐྱུ་ལ་པའི་སྐྱུ། །སྐྱུ་གསུམ་ལྟར་གྱུ་བ་རྒྱ་མ་ཙམ། །ཚིག་  
 བརྗོད་བཏག་པའི་སྐྱེ་སྣང་ལ། །དོན་ལ་ངོས་བཟུང་བྲལ་བ་ཡིས། །སྐྱོ་ཡི་  
 ཡུལ་ལས་འདས་པ་ནི། །དོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱུ་སྟམ་དུ། །ལན་ཅིག་དབལ་གྱི་  
 བསམ་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གི་རང་གསལ་དུ་རྗེན་ལྷང་དེ་བ་  
 འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ། སེམས་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད། དངོས་པོའི་  
 གནས་ལུགས། རང་གི་སེམས་ཞེས་བྱ་སྟེ་རྟོགས་ན་སངས་རྒྱས་མཁམ།  
 མ་རྟོགས་ན་འཁོར་བར་འབྱུངས་མཁམ། སྲིད་ཞི་ཐམས་ཅད་གྱི་ཙ་བ་འདི་  
 ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། ༣༠ གསུམ་པ་དོ་སྤྲོད་པའི་དོན་རྗེ་ལྟར་སྐྱོངས་བ་ལ་མཉམ་  
 མེད་རྒྱ་འོད་གཞོན་རུའི་ཞལ་ནས། ང་ཡི་སེམས་ང་ཡི་སེམས་ཟེར་བའི་དུན་  
 པ་འདི་ཀ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་ཡིན་ཏེ། རིག་རིག་པ་འདི་ཉིད་ཁོ་ན་མངོན་སུམ་ཉིད་  
 ལ་སྐྱོས་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་ནས་འདུག་པ།



### **30. Pointing Out the Endowment of These Three Qualities to be Buddha**

When looking at the mind, the empty [aspect] that lacks establishment as anything that can be pointed at is the mind's nature. While lacking establishment, there is something clear, vivid, and awake—that is mind's character. Self-aware, and something one has conviction in, there being something inexpressible—that is the essence of mind. Glorious Pagmo Drupa said:

When you look, unborn is dharmakaya,  
Unobstructed is sambhogakaya,  
Unabiding is nirmanakaya,  
The spontaneously present three kayas, mere illusions.  
From the perspective of verbal imputations and imputing  
mind,  
It is ultimately ungraspable.  
Thus it transcends objects of mind;  
The svabhavikakaya. Thinking of that,  
Reflect on it once with intensity.

As said, this naked bright natural self-clarity is called the realisation of buddhas, the mind essence of sentient beings, the natural state of entities, one's own mind. When realised, you are buddha; when not realised, you wander in samsara. The root of all of existence and peace is this alone.

### **31. How to Nurture the Meaning that is Pointed Out**

The Unsurpassable Protector Youthful Moonlight, Gampopa, said:

The mindfulness of 'My mind, my mind'—that itself is dharmakaya. This ordinary awareness itself in actuality is free

དཔལ་སྐྱེས་ལུང་པ་ཆེན་པོས། ཡོན་མེད་རྟོག་དཔྱད་རྣམ་སྤངས་ཤིང་།  
 །སྲོད་སྦྱིམ་དམིགས་གཏད་བྲལ་བ་ཡིས། །སེམས་ཉིད་གཏུག་མའི་ངང་  
 བཞག་ལ། །བྱང་ཚོར་སེམས་སུ་ཤེས་བྱ་ཞིང་། །རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཉམས་  
 སྤངས་ན། །སློལ་གསལ་མེད་པའི་དོན་རྟོགས་ཤིང་། །རྣམ་དག་འབྲས་བུ་  
 མངོན་དུ་གྱུར་ཞེས་གསུང་པའི་དོན། རང་གི་སེམས་ཚོས་སྐྱེ་སྐྱེ་འགགས་  
 གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བ། འཆར་སློབ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་ཡི་རང་མདངས་  
 ཅོམ་དུ་ཤེས་པ་རང་ལུགས་སུ་བཞག་པ་ནི་བདེན་གཉིས་ཟུང་འཇུག་གི་ཉིང་  
 འཛིན་བསྟོམ་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྤངས་སོ། རྟེན་གཉིས་པ་རྣམ་རྟོག་  
 ལྟན་ཅིག་སྟེས་པའི་དོ་སྟོད་ལ། ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཅུད་བཅད་པ་རྒྱབ་  
 བསྟོལ་གྱི་རྟོག་པ་ཅུད་བཅད་པ་བདག་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་ཅུད་བཅད་པ་གསུམ།  
 དང་པོ་ནི་སེམས་རང་ལུགས་སུ་སྟོད་དེ་བཞག་ས། རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱན་ཆད་དེ་  
 ལྟན་གནས་པའི་ཚེ་གནས་པའི་དོ་བོ་དེ་ལ་གཅེར་གྱིས་བཟ། ཡང་གནས་  
 བདེ་བ་ལས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྟོག་པ་གཅིག་འཆར་དུ་བཅུག འཆར་སློབ་དེ་ལ་  
 གཅེར་པ་གཅིག་བཟ། དེ་ལྟར་གནས་པ་དང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྟོག་པ་གཉིས་  
 ཀྱི་དོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་འདུག་གམ་མི་འདུག འདུག་ན་དེ་གཉིས་སྟངས་འོག་  
 གམ་གཤིབ་པ་ལྟ་བུ་ཇི་ལྟར་འདུག ཁྱད་པར་མེད་པར་བདེ་སྟོང་དུ་འདུག་ན་  
 རྟོག་པ་དེ་རྒྱུར་བཀྱག་ནས་བསྟོམ་ལ་བཞག་པས་བདེ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ།

of all mental constructs.

The Glorious Great Taklung Master said:

With thoughts and discriminations of existence and non-  
existence completely relinquished, and  
Free from loose, tight, and conceptual focuses,  
Let be in the state of innate mind essence, and  
Know occurrences to be mind.  
If you practice unceasingly,  
You will realise the meaning of free from arising and ceasing, and  
The completely pure fruition will be actualised.

Knowing that one's mind is the dharmakaya, free from arising, ceasing, and abiding, and that all perceptions are also merely the natural expression of that, and letting be as it naturally is—that is the way to train in the samadhi of the unity of the two truths. Practice like that.

### **Pointing Out Thoughts to be Co-emergent**

Here there are three parts: resolving thoughts of the afflictions, resolving opposing thoughts, and resolving thoughts of self-grasping.

### **32. Resolving Thoughts of the Afflictions**

Relax the mind in its natural state and let be. Cut through the stream of thoughts and when abiding loosely there, look directly into the essence of abiding. Then with a desirable object, make thoughts of attachment arise. Look directly at that perception. Is there a difference or not between the essence of that abiding and the thoughts of desire? If there is, are they one on top and one below or together? How are they? If they are bliss-emptiness without any

ཡལ་བའི་རྗེས་ལ་འདུག་གམ་གཏོར་བ་དེ་ཀ་བདེ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་སྣར་  
 བཅུག་ཅིང་དྲི་ཅུད་གྲ། སྤྱི་མ་སྣར་འདུག་ཟེར་ན་ངེས་པ་སྟེད་པ་ཡིན་པའི་ངོ་  
 སྟོན་གདབ་གསུངས་། དེ་བཞིན་དུ་མི་རྟོག་པའི་ངང་ནས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་  
 གི་རྟོག་པ་ཡང་འཆར་དུ་བཅུག། དེ་ནས་སྤུ་མ་བཞིན་དུ་ངོ་བོ་ལ་བྱུད་པར་  
 འདུག་གམ་མི་འདུག་ ཞེ་སྤང་གི་མདངས་གསལ་སྟོང་དང་། གཏི་མུག་  
 གི་མདངས་མི་རྟོག་པ་དེ། ཞེ་སྤང་དང་གཏི་མུག་གི་རྟོག་པ་རྩུར་བཀུག་  
 ནས་སྟོམ་ལ་བཞུགས་པས་གསལ་སྟོང་དང་མི་རྟོག་པར་སོང་ངམ། ཡལ་  
 བའི་རྗེས་ལ་སོང་། གཏོར་བ་དེ་ཀ་གསལ་སྟོང་དང་མི་རྟོག་པར་འདུག་ཅུད་  
 བཅད་ཅིང་དྲི་བ་དང་། སྤྱི་མ་སྣར་སྤང་ངོ་སྟོན་གདབ་གསུང་། ༣༢ གཉིས་  
 པ་ནི། སེམས་བདེ་བར་འགྱུར་བའི་འགྱུ་བ་ཞིག་སྐྱུར་བཅུག། དེ་ལ་གཅེར་  
 གྱིས་བལྟ། དེ་གཞི་ཅི་ལས་བྱུང་ལེགས་པར་བཏགས། སེམས་གསལ་  
 སྟོང་དེ་ཡི་ངང་ལས་བྱུང་ངམ། མ་ལས་བྱུ་སྐྱེས་པ་སྣ་བྱུར་བྱུང་། ཉི་  
 མ་ལས་འོད་ཤར་བ་སྣར་ངམ། སེམས་དེ་རྣམ་རྟོག་དེ་སོང་ངམ་སོགས་  
 བཏགས། མཐར་ཡང་མི་རྟོག་པའི་ངང་ལ་བཞག་གོ། དེ་བཞིན་དུ་ན་ཚའི་  
 སྤུག་བསྐྱེད་གྱིས་རྣམ་རྟོག་བསྐྱེད་ལ་དེ་ཉིད་ལའང་སྤར་བཞིན་དུ་བྱུད། དེས་  
 མཚོན་པའི་འགལ་འདུའི་རྣམ་རྟོག་གང་མང་འང་ཤེས་པར་བྱའོ། ༣༣

difference, bring the thought back. Is it bliss-emptiness by letting be in meditation? Or is it bliss-emptiness after it has dissolved? Or is it bliss-emptiness when actually dispersing? Question back and forth. If they say it is the latter[, that there is no difference], they have obtained certainty so they should be given the pointing out.

Likewise, from within a state of non-thought, also make thoughts of aversion and ignorance arise. Then, as before, [check] whether there is a difference in their essence or not. The expression of aversion is clarity-emptiness, and the expression of ignorance is non-thought. Bring back thoughts of aversion and ignorance. Do they become clarity-emptiness and non-thought by letting be in meditation? Or after they have dissolved? [Or] is the very dispersing clarity-emptiness and non-thought? Investigate and ask questions. If they say it is the latter, it is said they should be given the pointing out.

### **33. Resolving Opposing Thoughts**

Generate a blissful movement in the mind. Look directly at it. Examine thoroughly from what basis it arose. Did it arise from the clear and empty state of mind? Or did it arise like a son is born from a mother? Did [it arise] like light-rays shining forth from the sun? Or did the mind become that thought, and so on? Examine like that. At the end, once more let be in a state of non-thought.

In the same way, generate thoughts of the suffering caused by physical illness and examine those [thoughts] as well like before. Understand that no matter how many contradictory thoughts—thoughts of aversion and attachment—arise, they are [all] illustrated by these.

གསུམ་པ་ནི། སྤྱིར་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བྱང་པོ་ལ་ང་དང་། གཞན་ཞིག་ལ་  
 ང་ཡིར་འཛིན་པ་སྣོད་བསྐྱོམ་མོངས་རྟོགས་སོ་སྣམ་པའི་ངར་འཛིན་གྱི་རྣམ་  
 རྟོག་ཞིག་སེམས་མ་བཅོས་པར་བཞགས་པའི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཅི་  
 ལྟར་བྱུང་། རི་ལྟར་ཡལ། རོས་བཟུང་ཡོད་མེད་རྣམས་རྩད་བཅད་ཅིང་ཐ་  
 དད་མེད་པར་ཐག་བཅད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་གོ ༣༧ དེ་རྣམས་དི་རྩད་  
 བྱས་ཏེ་དོ་སྤྱོད་གདབ་བྱབ་པར་འདུག་ན། འོ་སྤྱོད་གྱི་སེམས་མི་རྟོག་པ་ལ་  
 གསལ་ལྟར་ནི་གནས་པའི་དུས་ན་གསལ་སྣོད་དུ་འདུག་ལ། རྟོག་པ་འགྲུས་  
 པས་དུས་ན་རྟོག་པ་ཁོ་རང་གི་དོ་བོ་གསལ་སྣོད་དུ་འདུག་པ་དེས་ན་སེམས་  
 ལས་བྱུང་བའི་རྟོག་པ་སྣོད་ལས་འབྲོ་བ་དང་། མི་འབྲོ་བར་སེམས་རང་  
 བབས་སུ་གནས་པས་དུས་གཉིས་ལ་དོ་བོ་ལ་བཟང་ངན། རུལ་ཕྱར་བ་  
 ཅོམ་ཡང་མེད་དེ། རྟོག་ཚོགས་རི་སྐྱེད་པ་འགྲུས་ཀྱང་དོ་བོ་སེམས་ལས་མ་  
 འདས་པ་མཁའ་ལས་བྱུང་བའི་སྣོད་ལས་སྤྱི་ན་གྱི་བྱེ་བྱག་རི་སྐྱེད་པ་རྣམས་  
 ཀྱམ་མཁའ་ལས་བྱུང་། མཁའ་ལས་སྣང་། མཁའ་གྲོང་དུ་ཡལ་བ་ལྟར་  
 རྣམ་རྟོག་ཀྱང་སེམས་ལས་འབྲོས་སེམས་ལ་གནས། སེམས་ལ་ཡལ་འགོ་  
 བ་སྟེ། རྟོག་པ་དེ་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ཅ་ན། དོ་བོ་ལ་དོས་བཟུང་ཅི་ཡང་མི་  
 འདུག་པ་དེ་རྟོག་པའི་རང་བཞིན། མེད་བཞིན་དུ་གསལ་ལ་མ་འགག་པའི་  
 ཤེས་པ་རྟོག་གི་རྗེས་ནི་བ་དེ་རྟོག་པའི་མཚན་ཉིད། དེ་ཡི་དོ་བོ་རང་གིས་རིག་  
 ཅིང་ཡིད་ཆེས་ལ་བརྗོད་པ་ཚོག་གིས་མི་མཚན་པ་དེ་རྟོགས་པའི་དོ་བོ་ཡིན།  
 རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པའི་དོ་བོ་ལ་བལྟས་དུས་དེ་ལ་དགག་སྐྱབ་མཚན་འཛིན་གང་  
 ཡང་མ་བྱས་པར་གསལ་སྣོད་དུ་རྗེས་སྣང་བར་གཉུག་མི་ལྟར་ཅིག་སྐྱེས་པའི་  
 དོ་བོ་དང་དབྱེར་མེད་དེ་ཉིད་ལ་ཚོས་སྐྱ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།

### 34. Resolving Thoughts of Self-Grasping

In general, we grasp to the aggregate of consciousness as being 'me' and the others as being 'mine'. After letting the mind be without contriving, generate a thought of self-grasping thinking, "I am meditating. I realised." How did that arise? How did it dissolve? Is it graspable or not? Investigate [all of these things]. Resolve that they are not different, and let be in meditative equipoise.

35. Ask questions and if they are ready to be given the pointing out, say, "So, when your mind abides clearly and serenely in non-thought, it is clarity-emptiness, and when thoughts are moving, the essence of the thoughts themselves is clarity-emptiness. Therefore, when myriads of thoughts arisen from the mind proliferate and when mind abides in its natural place without proliferation—during these two times, in terms of the essence, there is not even an atom's worth of difference between them; no better and worse. No matter how many thoughts move, the essence is not beyond mind. Like the endless varieties of clouds that arise in the sky, which arise from the sky, appear from the sky, and dissolve into the expanse of sky, thoughts also proliferate from mind, abide in mind, and dissolve in mind.

When you look directly at those thoughts, essentially there is nothing graspable whatsoever—that is the nature of thoughts. Even though they do not exist, [there is] clear and unobstructed awareness, vivid and naked—that is the character of thoughts. Self-aware of its essence, [something one has] conviction in, and that cannot be illustrated by words—that is the essence of thoughts.

When looking at the essence of arising thoughts, when you don't refute, establish, or grasp at characteristics whatsoever, they are clarity-emptiness, inseparable from the naked, clear, innate co-emergent essence—that is called dharmakaya. When this mind

།སེམས་འདི་ལ་རྣམ་རྟོག་མི་འཕྲོ་བར་གནས་པའི་ཚེ་ཡང་སེམས་ཡིན་  
 ལ། རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཇི་སྟེད་པ་ཅིག་འགྲུས་ཀྱང་། རོ་བོ་སེམས་ལས་ཐ་  
 དད་པར་འགྲུར་བ་མེད་པས། ད་སྡིམ་ཆད་རྟོག་པ་སྤངས་པའི་རྟོགས་པའི་  
 སྟོང་པ་གཅིག་གཞན་ནས་བཅའ་དུ་མེད་པས་རྟོགས་པའི་རང་ཞལ་ལྟ་བ་  
 འདི་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱུང་། ༣༥ གསུམ་པ་སྤྲང་བ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་  
 པའི་རོ་སྟོད་ནི། མགོན་པོ་ཟླ་འོད་གཞོན་རུས་སེམས་ཉིད་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་  
 ཚོས་གྱི་སྐྱེ་ལ་སྤྲང་བ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་ཚོས་སྐྱེའི་འོད་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་དང་ཆབ་  
 རོམ་ལྟ་བུ། ཉི་མ་དང་འོད་ཟེར་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ངོས་  
 འཛིན་པ་དང་། རོ་སྟོད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི་ཡུལ་ངེས་པ་ཅན་བུམ་པ་ལྟ་  
 བུའམ། རི་རྩེའི་ངེས་མེད་གྱི་སྤྲང་བ་འདི་ལ་མིག་ཅེ་མེ། དེ་ཐོག་དུ་ཤེས་པ་  
 ལྟོད་སྟོད་ནས་བཞག་ཅིང་བཟ། དེ་ལ་བཏགས་དཔྱད་བཅོར་ཟེན་མི་བྱེད།  
 ཡིངས་སུ་ཡང་མི་གཞུག་པར་དྲན་པའི་རྒྱུང་སོ་དང་བཅས་ཏེ་ཡུན་ཅི་རིང་པར་  
 བཞག་པས་སྤར་གྱི་དགོ་སྦྱོར་བཟང་བདེ་བའི་ཐོག་དུ་སྐྱེབས་ཅོམ་ན་དངོས་པོ་  
 དེ་འགགས་ནས་འགྲོ་འམ་མི་འགགས་པར་སྤྲང་། སྤམ་ལྟར་ན་མེ་ལོང་  
 ཉས་བཏབ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ལྟར་འགྲུར་དུ་འདུག་གམ། མཁའ་ལ་དུ་  
 ཡལ་ལྟར་ཁད་གྱིས་འགག་ སྤམ་ལྟར་ན་སྤར་དགོ་སྦྱོར་གྱིས་མ་སྐྱེབས་པའི་  
 དུས་ན་ཡིད་དུ་འོང་བའི་དངོས་པོ་དེ་བསྐྱོམ་བཟང་བདེ་བའི་དུས་ཀྱང་དེ་ལྟར་  
 འཆར་རམ། དེ་ལས་ལྡོག་ཏེ་འཆར། དེ་བཞིན་དུ་སྤར་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་  
 དངོས་པོ་གཅིག་ཀྱང་སྐྱོམ་ཚད་ཕེབས་གྱི་དེ་ཀ་ལྟར་འཆར་རམ་གོ་ལྡོག་ཏེ་  
 འཆར། ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀའི་ངོས་བཟུང་མེད་པར་འཆར་བ་འདུག་གམ་ཇི་  
 ལྟར་འདུག་ ལེགས་པར་ཐག་གཅོད་དུ་གཞུག་སྐབས་སུ་སྟོད་ཅིང་ངལ་གསོ་  
 འཇུག་གོ། །དེ་ལ་ཡང་ཉམས་བལྟ་དང་བྱི་རྩད་བྱུང་། ༣༦



abides without thoughts proliferating, it is mind. And however many thoughts move about, the essence is not different from mind. Therefore, from now on, since there is not something empty that is realised and abandons thoughts to be sought for elsewhere, look at the natural face of realisation—this is the heart of the practice.

### **Pointing Out Appearances to be Co-emergent**

The Protector Youthful Moonlight, Gampopa, taught that co-emergent mind essence is dharmakaya and co-emergent appearances are the radiance of dharmakaya, like water and ice and the sun and light-rays. With regards to this, there is identifying and recognising.

### **36. Identifying**

With the eyes staring straight at a definite object such as a vase or an indefinite object such as the peak of a mountain, rest the awareness loose and relaxed on it and look. Don't analyse and dissect it. Also don't let yourself get distracted, but with the guard of mindfulness, let be for as long as you can. When you thereby arrive at a good comfortable level of practice that you [have reached] through previous [training], does the entity then cease and disappear, or does it appear un-obstructedly? If it's like the former, does it disappear like the fog of breath on a mirror, or does it cease slowly like smoke vanishing in space?

If it's like the latter, does an object [that appeared] attractive before one had arrived at a level of spiritual practice, appear like that during good comfortable meditation as well, or does it appear in an opposite way? Likewise, does an object [that appeared] unattractive before also appear in the same way when meditation is at its full, or does it appear in an opposite way? Or, does it appear as ungraspable as either of these? How is it? Make them examine thoroughly and at times let them relax and rest. Check their experience and ask questions.

གཉིས་པ་ནི། ལྷང་ཐོག་ཏུ་སེམས་ལྷན་གྱིས་བཞགས་པའི་དུས་ན། སེམས་  
 དང་ལྷང་བ་གཉིས་ཀ་སྒོར་ལྷང་ཡུལ་མེད་དུ་ལྷང་ངེ་གནས་པའི་དུས་སུ་ལྷང་  
 སེམས་ཐ་དད་དུ་མི་འདུག་པ། དེ་ཡང་མཉམ་བཞག་དེ་ཉིད་གྱི་ཚེ་ཡིད་དུ་  
 འོང་བ་དང་མི་འོང་བ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་བདེན་པ་དང་བུལ་བའི་ལྷང་ཙམ་  
 རི་གཉུག་མ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་རང་མདངས་འགག་མེད་དུ་ཤར་བ་དཔེར་  
 ར་མར་མེ་ཉི་འོད་དུ་མི་གསལ་བ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལ་ཚེས་ཉིད་རང་ལྷང་ཞེས་བྱ་  
 ཞེང་། མཉམ་བཞག་དེ་ལས་འོངས་བའི་རྗེས་ཤེས་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་  
 མི་འོང་བ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་བདེན་པ་སྐྱ་ཚོགས་པར་ལྷང་བ་ནི་སེམས་  
 ཉིད་འཁྲུལ་པའི་རང་མདངས་འགགས་མེད་དུ་ཤར་བ། དཔེར་ན། རྩ་ཉིད་  
 ལྷབས་སུ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། ལྷབས་འདི་ལ་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་འཁྲུལ་ལྷང་  
 ཞེས་བྱ་སྟེ། ཡུལ་ཅན་དེ་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་དང་། ལྷང་བ་དེ་འཁྲུལ་ལྷང་  
 ཡིན་པས་སོ། །སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཚེའི་ཞལ་ནས། འཛིན་པས་ཤེས་པ་འཁྲུལ་  
 ལྷང་གི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་མ་བཅོས་པས་ཤེས་པ་རང་ལྷང་དུ་དག་པའི་  
 ཐབས་ལ་འབད་དོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །༣༧ དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་ལེགས་  
 པར་སྐྱེས་ཀྱང་ནན་ཏན་གྱིས་བསྐྱང་དགོས། དེ་ལ་ཐབས་གང་གིས་དུས་  
 རམ་གྱི་ཚེ། རྩལ་ཇི་ལྟར་སྐྱོངས་བ་ཤེས་དགོས། ཐབས་ནི། ཞེན་ལོག་  
 མོས་གུས་དྲན་པ་གསུམ་གྱིས་སྐྱོངས་དགོས། དུས་ནི་འགྲོ་འཆག་ཉལ་  
 འདུག་སོགས་ཐམས་ཅད་མ་ཡིངས་པར་བསྐྱོམ་གྱིས་འཁྲུལ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་  
 བར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།

### 37. Recognising

When the mind is placed quietly on an appearance, and mind and appearance abide clearly as empty-appearance free from object, appearance and mind are not separate. During that meditative equipoise, pleasant appearances, unpleasant appearances and so on are mere appearances lacking reality—that is the unobstructed shining forth of the natural expression of innate co-emergence, for example, like the light of a butter lamp that is not seen in the sunlight. That is called ‘self-appearing dharmata’. The appearance of various true appearances such as pleasant, unpleasant and so on to the ensuing awareness when rising from that meditative equipoise is the unobstructed shining forth of the natural expression of deluded mind. For example, water arising as waves. This occasion is called deluded appearances of grasping awareness, because the subject is the grasping awareness and the appearance is deluded appearance.

The Precious Guru said:

Without letting the awareness fall under the sway of deluded appearances by grasping, without contriving persevere in the skilful means for purifying awareness in self-appearance.



Even though that kind of meditation arises well, it needs to be carefully nurtured. In order to do that, one needs to know *what methods* to apply at *what times* and in *what way* to nurture [the meditation].

With regards to the methods, you need to nurture by means of three things: revulsion, devotion, and mindfulness. With regards to the time, you need to meditate without distraction at all times, such as going, standing, lying down, sitting and so forth, and train until

།ཚུལ་ཇི་ལྟར་སྐྱོད་ས་བ་སྤར་བཤད་པ་ལྟར་དང་བྱུང་པར་ལྷན་ལྷན་དང་སྤྱར་ནས་  
 ཉམས་སུ་ལེན། མ་ཡིངས་ཅོམ་གྱིས་སེམས་སྤྱར་མ་གཏོགས་གཞན་ཐམས་  
 ཅད་དོར་ནས་བཞག་པས་མཐར་གོམ་འདྲིས་ཚེ་མ་ཡིངས་པར་སེམས་སྤྱར་དེ་  
 ཡང་ཇི་སྲིད་དུ་འགོ་འཛིན་གྱང་ཡིངས་པ་ཅུང་ཟད་ཅོམ་ཡང་མི་འབྱུང་བ་དེ་ནི་  
 སྐྱོམ་དོན་མཐར་ཐུག་པའོ། ཇིས་བསྐྱོབ་དང་སྐྱོན་ལམ་རྒྱ་ཚེན་པོ་གཏད་བས། ཇི་  
 ཞོ་རྒྱན་མགོན་པོས། ཉམས་སྐྱོང་གི་རིམ་པར་རྣམ་པ་བཞི་ཡི་བསྐྱུང་ཐབས་དང་། ལམ་  
 གྱི་གོ་གས་བསལ་བ་དང་། ཉམས་སྤྱི་མགོ་འདོན་པའི་ཐབས་དང་། འབྲས་བུ་ཕྱེ་བ་པའི་  
 རིམ་པ་བསྟན་པ་དང་། གལ་ཏེ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ནས་འཆི་ཁ་བར་  
 དོའི་གཏམས་ངག་བསྟན་པའོ། །ཞེས་པ་དང་པོ་རྣམ་འབྲུང་བཞི་ལམ་གྱི་དངོས་གཞི་ཡང་  
 བཞེད། གཞི་དང་འབྲས་བུར་འཆད། གོ་གས་སེལ་སོགས་གསུམ་འདིར་བཤད་པ་དང་  
 དོན་གཅིག་བར་དོའི་གཏམས་པ་འདིར་མེད་གྱང་ཐབས་ལམ་ཚོགས་བཅད་སོགས་དང་  
 མཚུངས་སོ། །གསུམ་པ་ཇིས་གོ་གས་སེལ་ཞིང་བོགས་འདོན་པ་དང་ཡོན་ཏན་  
 འཆར་རྒྱལ་སྟོན་པ་ནི་གོ་གས་སེལ་ལ། གོལ་པ་གསུམ་བསལ་བ། ཤོར་བ་  
 བཞི་བསལ་བ། འབྲང་ལྷ་བསལ་བ། དབང་པོ་རབ་ལ་གོ་གས་བསལ་དུ་མེད་  
 པ་བཞི་ཡི་དང་པོ་ནི། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་གོལ་པར་འགྱུར་བ་  
 ན། གོལ་པ་གསུམ་ཞེས་གསུངས་པས་ཞེན་མེད་དུ་བསྐྱུངས། ༣༤ གཉིས་པ་  
 ཤོར་བ་བཞི་ནི། འདི་ཕྱིན་ལུང་བྱུང་མ་གྱིས་པས་སེར་མ་རྣམས་གྱང་སྤྲོམ་རིན་པོ་  
 ཚེ་དེ་ཇི་འགྲུངས་སོ། །ཚོས་ཐམས་ཅད་སྐྱོང་པར་གོ་བས་ལས་བསོགས་པ་པོ་  
 དང་རྣམ་སྟོན་སྐྱོང་བ་པོ་མེད་པར་བསམ་ཏེ། ཆད་ལྷ་དེས་བསྐྱེད་ནས་དགོ་ཕྱིག་  
 སྤངས་སྤང་འཚོལ་བ་སྐྱོད་པ་གཤིས་ཤོར་ཏེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་གྱི་རང་བཞིན་རྣམ་  
 པར་དག་གྱང་ཚོས་ཅན་སྤང་ཅོམ་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་མེད་དུ་ཤེས་པས་སེལ།

[the training] is completed. With regards to in what way you should nurture, practice as explained previously and embraced with five special factors. Concerned merely about [remaining] undistracted, cast away all other [concerns] and let be. Finally, when you become habituated, reduce the concern with non-distraction as well. In any case, not even a tiny bit of distraction occurring is the ultimate meaning of meditation. Afterwards, make vast dedications and aspirations.

## **DISPELLING OBSTACLES, ENHANCING, AND EXCELLENT QUALITIES ARISING**

### **Dispelling Obstacles**

Here there are four subdivisions: dispelling the three [ways of] going astray, dispelling the four fallings, dispelling the five ambushes, and there being no obstacles to dispel for those of supreme faculties.

### **38. Dispelling the Three [Ways of] Going Astray**

If one becomes attached to bliss, clarity, and non-thought, one will go astray. Hence they are called the three [ways of] going astray. Therefore, nurture them without attachment.

### **39. The Four Fallings**

(1) Having heard that all phenomena are empty, one gives rise to a nihilistic view thinking that there is no accumulator of karma and no experiencer of its ripening and mixes up virtue and evil, what to accept and reject, [and] falls away from the nature. Dispel this by understanding that even though the nature of all phenomena is completely pure, by phenomena that are mere appearance cause and effect is undeceiving.

(2) One thinks that by imputing that 'all phenomena subsumed within appearance and existence, samsara and nirvana, are empty'

ལྷ་དང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣོང་པའོ། །ཞེས་པར་  
 རྒྱས་བཏབ་པས་སྣོང་པར་སོང་སྐྱམ་རྒྱས་འདེབས་ཏེ། བལྟས་པས་སྣོང་པར་  
 སོང་བ་མིན་པར་གཞོན་མ་ནས་ཡེ་སྣོང་དུ་གནས་པར་ཤེས་པས་སེལ། ཅད་སྣོང་  
 དུ་སྐྱེན་ལྟར་རྟོག་པ་སྐྱེས་ཚེ་སྣོང་པར་བསྐྱོམ་པས་སྤངས་བྱ་གཉེན་པོས་ཚར་བཅད་  
 དེ་སྣོང་པར་སོང་བ་སྐྱམ་བྱེད་པ་གཉེན་པོར་ཤོར་བ་ཏེ། རྟོག་པ་མཐའ་དག་གི་  
 རང་བཞིན་སྣོང་ཉིད་དུ་གནས་པ་ངོས་བཟུང་ཏེ། ཐད་དཀར་སྣོངས་བཅོམ་ལས་  
 སྤང་གཉེན་ཐ་དད་དུ་འཛིན་པ་སྤངས་པས་སེལ། སྣོང་ཉིད་བསྐྱོམ་པ་ནི་ལམ་  
 ཡིན་ལ། འབྲས་བུ་མེད་དུ་བྱུང་བ་ནི་གཞོན་འདིས་སྐྱབ་དགོས་སོ། །སྐྱམ་པ་  
 ལམ་ཤོར་ཏེ། སེམས་ཉིད་མ་བཅོས་གཉུག་མ་འདི་ཀ་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ལ་  
 བཞུགས་པས་ཚོས་སྐྱ། གཙང་བདག་རྟོག་བདེ་སློབ་ལྟར་གྱི་དི་མ་མ་ཟད་པ་ཅོམ་  
 ལ་འབྲས་བུར་ཤེས་པས་སེལ་ལོགས་ལྟར། ཟེ འཕྲང་ལྟ་ནི། རྣམ་རྟོག་ཚུ་  
 བྱུར་པས་མི་ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱོབ་རྣམ་རྟོག་དབྱར་ལངས་ཀྱི་འཕྲང་། དག་འཕྲུག་  
 སྤང་སྤངས་མི་བྱེད་པར་བཟོ་མེད་དུ་བསྐྱུང་པ་སེལ། ཉོན་མོངས་མེ་འབར་ལྟར་  
 སྐྱོབ་ཉོན་མོངས་དབྱར་ལངས་ཀྱི་འཕྲང་རྗེས་སུ་མི་འབྲེལ་རྣམ་རྟོག་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་  
 མན་དག་ལྟར་ཉམས་སུ་སྤངས། ལྷ་དང་བསྐྱེད་པ་ཤར་བ་ཡང་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱོག་  
 པའི་སྤྱིར་ཞེན་པ་དང་།

they become empty. Dispel this by understanding that it's not that [phenomena] become empty by one looking at them, but that they have been empty since the very beginning.

(3) One thinks that, like applying medicine to an illness, when thoughts arise that by meditating on emptiness the thing to be abandoned is annihilated by the antidote and becomes empty. That is falling into an antidote. By recognising that the nature of all thoughts abides as emptiness, doing no more than just nurturing this directly, and abandoning grasping to that which is to be abandoned and the antidote as being different, this is dispelled.

(4) Thinking that meditating on emptiness is the path and that the amazing fruition must be accomplished subsequently by means of this is the falling [of] the path. It is said that one dispels this by understanding that uncontrived innate mind essence abides in the mind-streams of sentient beings and therefore [that is] the dharmakaya—pure, self, permanent, blissful—and that it is merely that adventitious stains have not been exhausted, but that is the fruition.

#### **40. The Five Perilous Paths**

(1) Thoughts arising as if uncovered by bubbles is the perilous path of thoughts arising as enemies. Dispel this by not getting happy or sad [about thoughts], nor accepting or rejecting them, and nurturing without creating anything.

(2) Afflictions arising like roaring fire is the perilous path of afflictions arising as enemies. Don't chase after them. Practice as taught in the pith instructions on thoughts being co-emergent.

(3) Although appearances arise as illusions, being attached to them in order to create auspicious coincidences, and [attachment to] empty appearances becoming too strong is the perilous path of appearances arising as enemies. Without letting yourself grasp to

ལྟོང་གཟུགས་མང་ཆེས་པས་ཅི་དྲག་དུ་སོང་བ་སྐྱང་བ་དག་ཡངས་ཀྱི་འཕྲང་  
 ལ་བདེན་འཛིན་ཞེན་པ་མ་ལྷགས་པར་སྐྱང་བ་སྐྱེན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཉམས་ལེན་  
 ལྟར་གནད་དུ་བསྐྱེན་པར་བྱའོ། །ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་ལྟར་སོང་ནས་ཅི་  
 ཡང་བྱེད་མི་ཤེས་པ་སྟོང་པ་དགའ་ཡངས་ཀྱི་འཕྲང་ལ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་ན།  
 ལྟོང་ཉིད་སྐྱེ་འབྲས་སུ་ཤར་ནས་ཐབས་བྱེད་དུ་མི་བསད། ལྟོང་རྗེས་ཀྱི་གཞན་  
 དོན་དུ་ཅི་ཤྱོ་ཚང་བལྟགས་པ་སྟོང་རྗེས་ཀྱི་འཕྲང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་བྱུང་ན་སྐྱུ་བ་པ་  
 ལ་ནན་ཏན་ཆེར་བཏང་། ལྟོང་རྗེས་བསམ་པ་དེ་ཉིད་ངོས་བཟུང་ལ་མ་འོངས་  
 པས་སྟོན་ལམ་སྟོན་ལས་ཀྱི་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱིག་ བཞི་པ་ནི་སྟོན་ཡོན་གྱིས་  
 འཛིན་པ་ཞིག་ཞེན་པ་དང་རྩོམ་སེམས་བྲལ་ཞིང་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱི་ཚོ་འཕུལ་  
 དུ་ཤེས་ན་གོགས་དང་གོལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་ལོ། ༥༠ གཉིས་པ་  
 གོགས་འདོན་ལ་དུག་གི་དང་པོ། མཉམ་རྗེས་རིས་འཛིན་མཉམ་བཞག་གི་  
 ཚོ་དྲན་འཛིན་ཡིངས་མེད་དུ་འདུག་ན་དྲན་འཛིན་དང་བྲལ་ཏེ་བཞག་གོ་རྗེས་  
 ཐོབ་དུ་ཡིངས་འགྲོ་ན་ཡང་གོང་གི་དྲན་འདུན་དུང་ངེ་བའི་ངང་ནས་མ་ཡིངས་  
 པར་བྱ་སྟེ་གནས་འགྲོ་རིས་མཉམ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཐུན་མོང་གི་ལམ་དང་  
 སྐྱུར་བའི་ དལ་འགྲུར་རྟེན་དཀའ། འཆི་མ་མི་རྟག་པ། འཁོར་བའི་ཉེས་  
 དམིགས། ལས་འབྲས་སོགས་བསམ། ལས་ཤར་ཆེ་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་ཏེ་  
 ཉམས་ལེན་བསྐྱངས།



reality and get attached, apply the key points in accordance with the practice of co-emergent appearances.

(4) [Then] there is the defile of emptiness becoming an enemy when everything becomes like space and you don't know how to do anything. When emptiness is recognised, emptiness arises as cause and effect and so skilful means are not disregarded.

(5) Being lost as to what to do for the compassionate benefit of others is the defile of compassion arising as an enemy. When that occurs, put more effort into the practice. Identify the mind of compassion and arrange the auspicious coincidences for enlightened activities by making aspirations for the future.

#### **41. Dispelling Obstacles for Those of Supreme Faculties**

When you are free of grasping and attachment to faults and good qualities and from arrogance and know that [faults and good qualities] themselves are the magical creation of the mind, you will be liberated from all obstacles and [ways of] going astray.

#### **42. Enhancing**

Here there are six subdivisions.

(1) When alternating between meditative equipoise and ensuing attainment, if during meditative equipoise you have concentrated mindfulness free of distraction then let be, free of concentrated mindfulness. If during ensuing attainment you get distracted, with the intense mindfulness [taught] above, make yourself undistracted. That is also called 'even alternating between abiding and proliferating'.

(2) To apply the common path, reflect on the difficulties of obtaining the freedoms and riches, on death and impermanence, on the faults of samsara, and karmic cause and effect and so forth. Identify the essence and nurture the practice.

ཐེག་ཆེན་དང་སྐྱུར་བ་ནི། འཇམ་མཉམ་པ་དང་སྲིར་རྗེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་པ་སྒྲོམ་  
 ཏེ་ཉམས་ལེན་དང་བསྟེ། རྣམས་ལམ་དང་སྐྱུར་བ་ནི། བསྐྱེད་རིམ་རྒྱས་  
 བསྐྱེད་གང་རུང་བསྒྲོམ་ཏེ་ཉམས་ལེན་དང་བསྟེ། སྐྱོད་པ་དང་སྐྱུར་བ་ནི།  
 ཉན་ཐོས་གྱི་རྒྱལ་ཁྲིམས་དང་། ཀུན་བཟང་གསང་སྐྱོད་ཚོགས་སྐྱོད་ཆེ་རྒྱུ་  
 སྐྱོས་བཅས་སྐྱོས་མེད་ཤིང་ཏུ་སྐྱོས་མེད་གྱི་སྐྱོད་པ་དང་བསྟེ། ཞེས་གསུངས།  
 དུག་པ་དབང་པོ་རབ་ལ་བོགས་འདོན་དུ་མེད་པ་ནི། ལྷ་བ་ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོམ་པ་བྱུང་མེད་དེ་ལ་བོགས་འདོན་དུ་མེད་པ་འོ། །གསུམ་  
 པ་ཡོན་ཏན་འཆར་རྒྱལ་ལ། སྤོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞིའི་ཡོན་ཏན་འཆར་  
 རྒྱལ་གཉིས། དང་པོ་ནི། དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་དུ་བཀོལ། ཚོ་འདི་ལ་སློ་  
 ལྡོག་ བྱང་རྒྱལ་ཁོ་ན་འདོད། ལས་འབྲས་སྟོག་དང་བརྗོད་བསོགས་དང་།  
 སྐྱབས་ལུལ་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད། སེམས་གསུམ་འབྱོར་དངོས་ཉམས་མི་  
 ལམ་དུ་སྒྲིག་པ་དག་པ་དང་། ཚོགས་རྗེས་པ་དང་། བྱིན་རྒྱབས་ལྷགས་  
 པའི་རྟགས་འབྱུང་ངོ་། གཉིས་པ་ལ་སྐྱིར་ངོ་སྐྱོད་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་  
 རོ། །འབྱུང་པར་རྣལ་འབྱོར་པ་བཞི་འཆར་རྒྱལ། མཐར་ཕུག་སྐྱ་ན་མེད་པའི་  
 བྱང་རྒྱལ་འབྲུབ་པ་དང་གསུམ།

(3) To apply the greater vehicle, meditate on loving kindness, compassion, and bodhichitta, and mingle that with the practice.

(4) To apply the path of mantra, meditate on the development stage in whatever form, whether it be extensive or condensed, and mingle that with the practice.

(5) To apply conducts, it is said to mix [the practice] with the discipline of shravakas, the secret conduct of Samantabhadra, the greater and lesser group conducts, elaborate, unelaborate, and extremely un-elaborate conducts.

(6) For someone of supreme faculties there is no enhancement: there is no enhancement for the effortless meditation connected with the view of Mahamudra.

### **How Excellent Qualities Arise**

Here there are two subdivisions: the way excellent qualities of the preliminaries arise and [the way excellent qualities of the] main part arise.

### **The Way Excellent Qualities of the Preliminaries Arise**

Making the freedoms and riches meaningful; the mind turning away from [concerns of] this life; wishing only for enlightenment; observing cause and effect like one's own life, and so forth; giving rise to certainty in the objects of refuge; the wealth of the three bodhichittas; experience of the main part of practice; and signs of the purification of evil deeds, the perfection of the accumulations, and the blessings having entered occurring in dreams.

### **The Way Excellent Qualities of the Main Part Arise**

Here there are three subdivisions: in general, the excellent qualities of the three pointing outs, in particular the way the four yogas arise, and finally, the accomplishment of unsurpassable enlightenment.

དང་པོ་བདེ་གསལ་ལ་མི་རྟོག་པ་སྐྱོན་མེད་སྐྱུ། སེམས་ཀྱི་ཕུ་ཐག་ཚོད་ཅིང་  
 རང་ཞལ་མཐོང་། རྣམ་རྟོག་དང་སྒྲུང་བ་སེམས་ཀྱི་རྩལ་སྒྲུང་དུ་ཤེས་སོ།  
 གཉིས་པ་རྣལ་འབྱོར་རྣམ་པ་བཞི་འཆར་རྩལ་ལ། ལྷ་མ་རིན་པོ་ཚེ་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱུན་འདུས་ཀྱི་ཞལ་སྒྲ་ནས། དང་པོ་སེམས་ཅུ་གཅིག་དུ་གནས་པ་  
 ཅུ་གཅིག་གི་ཉམས། ཚེས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་སྒྲོས་པ་དང་བུལ་བར་  
 རྟོག་པས་སྒྲོས་བུལ། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚེས་ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་རྟོགས་  
 ཏེ་སྒྲུང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་འདྲེས་པ་རོ་གཅིག་སྐྱོམ་མེད་སྐྱོམ་ཡང་ཐོབ་  
 གྱི་གང་། འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་རང་སར་གྲོལ་བར་བསྐྱོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་  
 འབྱོར་ཏེ་རིམ་གྱིས་པས་སྐྱེ་རྩལ་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཕྱི་བས་རྣམ་གྲངས་མང་  
 པོར་འགྱུར་བ་དང་སྒྲུར་བའི་ལམ་སྒྲ་ས་བརྩུ་སོགས་སྐྱེ་ལྟར་དང་ཞེས་བཀའ་  
 རྒྱལ་པ་ལྟར་གཟུང་ངོ། ལྷ་གསུམ་པ་མཐར་ཐུག་ལྷ་ན་མེད་པའི་བྱང་  
 རྒྱུ་འགྲུབ་བ་ཡང་། ལྷ་མ་དམ་པ་རིགས་དུག་པ་དེ་རྗེ་འཆར་ཚེན་པོའི་ཞལ་  
 ནས་མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་སངས་རྒྱས་ཚེས་སྐྱུ་དང་ཡི་  
 ཤེས་མཚོན་པ་སྤིན་ལས་སོགས་ནི་སྤེ་སྤོད་དང་རྒྱུད་སྤེ་ལས་བསྐྱོན་པ་ཉིད་དོ།  
 ཅེས་གསུངས་སོ། ལྷ་

First, [the excellent qualities of the three pointing outs] are the flawless arising of bliss, clarity, and non-thought, resolving decisively the nature of mind and seeing the natural face, and knowing thoughts and appearances to be the display of mind.

With regards to the second, how the four yogas arise, the precious guru, the embodiment of all buddhas, said:

At the beginning, the mind abiding one-pointedly is the experience of one-pointedness. By realising all phenomena to be naturally free from constructs there is freedom from constructs. Realising all phenomena of samsara and nirvana to be mind, and appearances and mind mingling indivisibly is one taste. In non-meditation, there is nothing to be attained, no decrease or increase. All of saṃsāra and nirvana being liberated in their own place is the yoga of non-meditation.

Understand that, as it is taught, because of the distinctions of experience and realisation with regards to the way they arise for a gradual practitioner, there are many enumerations, and in connection with those, there are the five paths and tēn bhūmis.

### **43. The Accomplishment of Ultimate Unsurpassable Awakening**

The sublime guru, [Lord of] the Sixth Family, Vajradhara said:

Having actualised the final fruition, the enlightened dharmakaya, primordial wisdoms, deeds, activities and so on are [as] taught in the sutra pitaka and the sections of tantra.



དེ་ལྟར་རང་གི་སྐྱུར་བའི་བྲིད་ཡིག་རྒྱས་པའི་སླིང་པོ་ཉེ་བར་དྲིལ་བ་འདི་ཡང་  
 འཚོ་བྱེད་ངག་དབང་ལེགས་མཚོ་གི་ཡི་གེའི་རྒྱུན་ཉེ་བར་སྐྱུར་ནས་མེ་སློལ་  
 ཉོར་ཟླ་བརྒྱད་པའི་སྤྱི་མའི་དཀར་ཚེས་བཅུ་ལ་གྲུབ་པར་༥ དགོ་སློང་  
 ངག་དབང་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྲུབ་གྱིས་བྲིས་པ་དར་རྒྱས་འཕེལ། ༩ རྗེ་  
 ཨོ་རྒྱུན་མགོན་པོ་དེ་རྗེའི་གསུངས་སྤྱད་རྒྱ་རྒྱུ་ཚེན་པོ་གཅིག་ཆར་དུ་འཇུག་པ་  
 གདམས་ངག་གི་སླིང་པོ་ནི། གཅིག་ཆར་བས་གང་ཟག་མོས་གྲུས་མཚོ་ག་  
 གྱུར་ལ་སློན་འགྲོ་རྣམས་གོང་ལྟར་རྒྱས་བསྐྱུས་སློང་དང་མཚམས་པ་བྲུས་  
 རས། དངོས་གཞི་བཞག་ཐབས་བྱེད་པར་ཅན་གྱིས་ཡེ་ཤེས་དོ་སློབ་པ་ལ།  
 དཔེན་པར་དགོན་མཚོ་ག་ལ་མཐུལ། མཁའ་འགྲོ་ལ་གཏོར་མ་སྐྱ་མ་ལ་  
 གསོལ་བ་སླིང་ཐག་པ་རས་བཏབ་སྟེ། དཔོན་སློབ་གཉིས་ཀའི་ལུས་གནད་  
 རྣམ་སྐྱེད་གི་ཚེས་བདུན་བཅས། རྣ་མས་གསལ་གདབ་པའི་ཚོག་བརྗོད་  
 དེ། བསྐྱོམ་གྱི་སྐྱ་དངས་སེམས་བསྐྱེད་སློན་དུ་འགྲོ་བས་སྐྱ་མའི་རྣལ་འབྱོར་  
 མོས་གྲུས་སྐྱེད་ས། མ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་གསོལ་འདེབས་དང་བཅས་ཐུན་  
 ཅིག་བསྐྱོམ་རྗེས་ལུས་མི་དམིགས་པ་ལས་ཡི་དམ་ལྟར་དཀ་ཅམ་བྱེད། སྤྱི་  
 བོར་སྐྱ་མ་རྣམས་ལ་ཤེས་པ་འདིར་གཏོད་མེད་པར་ཐ་མལ་རང་ལུགས་ད་ལྟ་  
 གང་འདུག་དེ་ཀའི་ཐོག་དུ་སློང་སློང་ལ་བཅོས་བསྐྱེད་མེད་པར་ཞོག་ཅིག་མ་  
 བཅོས་ཤེས་པ་བུ་རྒྱུད་ལྟ་བུར་ཞོག། བཅོས་མའི་ལམ་གྱིས་ཐར་པ་ཐོབ་མི་  
 འགྱུར།

In that way, this condensation I composed of the extensive *Essential* written instructions was transcribed by the physician Ngag-wang Leg Chok (Lord of Speech, Supreme Excellence) and completed on the auspicious tenth lunar day of the eight month of the fire monkey year, written by Gelong Ngag-Wang Tashi Paldrub. May it spread, flourish, and increase!



[When practicing] the essence of the oral instructions taught by Lord Protector of Uddiyana on instantaneously entering Mahamudra, the instantaneous individual with supreme devotion should do the preliminaries as taught above in their extensive or condensed form, whatever is appropriate for them. Then, in order to be introduced to primordial wisdom by means of the extraordinary meditation methods of the main part, in a solitary place, they should make mandala offerings to the three jewels, offer tormas to the dakinis, and supplicate the guru from the depths of their hearts.

With master and disciple both in the sevenfold posture of Vairochana, the guru recites the words of instruction. Preceded by bodhichitta, the guide of meditation, make sure to give rise to devotion practising guru yoga. With the *Mother Sentient Beings Supplication*, meditate for one session and afterwards from within [a state] of not conceptualising the body merely recollect the yidam deity. Rest the awareness on the gurus on the crown of the head, loose and relaxed just as it is right now in its ordinary natural state, without contriving or corrupting it. Let be in uncontrived awareness, like a young child. It is said that:

Liberation is not attained by the path of contriving.

།མ་བཅོས་པ་ནི་འཕགས་པ་ཀུན་གྱི་ལམ། །ཞེས་དང་། རྒྱུ་མ་རྣམས་ཀྱི་  
 དྲུངས། །སེམས་མ་བཅོས་ན་བདེ། །ཞེས་པས། རྣོས་བཏགས་གྱི་རྟོག་པ་  
 ཐམས་ཅད་བཅོས་མ་ཡིན། ཆེད་དུ་བྱས་པའི་དམིགས་པའི་རྩོལ་བ་ཐམས་  
 ཅད་བཅོས་མ་ཡིན། སེམས་བཅས་བཅོས་མེད་པའི་སོ་མ་རང་ལ་ལྷག་པ།  
 གཏད་མེད་དུ་ཉད་དེ། ཅོམ་མེ། ས་ལེ། རྣིག་གི་ ཡ་ལེ་ཞོག་ ཡར་  
 སངས་རྒྱས་ལ་རེ་བ་མེད་པ། མར་འཁོར་བ་ལ་དོགས་པ་མེད་པ། བར་  
 ཉམས་སྤོང་ལ་རྩིས་གདབ་མེད་པར། འདི་ལྟར་འདི་བསྐྱོམ་གྱིས་དམིགས་  
 གཏད་མེད་པའི་ངང་ལ། ཤེས་པ་མ་བཅོས་རང་ལྷགས་ལ་ཨེར་ཐོན་པར་  
 བཞག་པས་ཤེས་པ་འང་སང་ངེ། ཡ་ལེ། རྣིག་གི་ འབོལ་ལེ། རྣོང་སེང་  
 ངེ། བདེ་གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པའི་ཉམས་གཅིག་འཆར་རོ། འདི་ལྟར་ཤར་  
 བ་དེ་ཀ་དྲུངས་མའི་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་  
 རོ་སྤྲད་དོ། །རོ་སྤྲད་པའི་དོན་དེ་ཀ་ཐུན་རྒྱུང་ལ་གྲངས་མང་དུ་བསྐྱོམ་ཤིག་  
 གསུངས་པ་འདི་ཡང་སྐལ་ལྷན་མོས་གྲུས་ཡོད་ངེས་པ་དེར་རེ་རེ་ཅོམ་ལ་  
 ལྟར་གྱི་རོ་སྤྲད་རྣམས་གྲུབ་རྗེས་སུ་བགྱིས་ན་ལེགས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཐམས་  
 ཅད་དུ་མི་བསྐྱབ་གོ། །མཚན་བུ་འདི་རྣམས་ཀྱང་ ། ལྷན་པོ་རང་ཉིད་གྱིས་དབྱི་  
 ཤོད་དཔལ་གྱི་འདྲོན་པ་དམ་པའི་ཐིན་ལས་སུ་སྤྲར་བྱིས་པ་དགའོ། ། །



Un-contrived is the path of all noble ones.

And,

If water is not stirred up, it is clear.

When mind is not contrived, it is at ease.

All concepts imputed by mind are contrived. All exertion in deliberate focuses is contrived. Let be with mind free of contrivance, fresh, uninvolved without focus, clear, and awake, with no hope for enlightenment, no fear of samsara, and without concerns for experience in between—meditate like this! By letting awareness nakedly be in a state free of focus, uncontrived, as it naturally is, an experience of serene, lucid, awake, free, vividly empty awareness that is blissful, clear, and thought-free will arise. That [experience] that arises like that, that itself is clear awareness, natural luminosity. Saying that, it is pointed out.

It is taught that one should train in the meaning that is pointed out in short sessions again and again. To those fortunate ones who definitely have devotion, it is very good to teach this after finishing the previous pointing outs one by one, but [since] it is extremely profound it is not taught to everyone.

The annotations were written later on by the old man himself at Glorious Jishō as the enlightened activity of the sublime ones. Virtue!



# ENDNOTES

1. Translated by the Padmakara Translation Group. *The Way of a Bodhisattva*, by Shantideva. Shambhala Publications, 1997. © 1997 by the Padmakara Translation Group.





Preservation of the Sacred Texts of the Taklung Kagyu Lineage  
Translated by Lhasey Lotsawas