

The Torch for the Definitive Meaning

Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé



MARPA TRANSLATION SOCIETY

The Torch
for
the Definitive
Meaning

The Torch
for
the Definitive
Meaning

A Concise Series of Instructions for the
Fourfold Preliminaries and Actual Practice of
The Great Seal

by

JAMGÖN KONGTRÜL

LODRÖ TAYÉ

1813 - 1899

Translated by the

MARPA TRANSLATION SOCIETY

MARPA TRANSLATION SOCIETY

[Scottish Registered Charity Number: SC052859]
A Scottish Charitable Incorporated Organisation (SCIO)
Regulated by the Scottish Charity Regulator (OSCR)

Kagyü Samye Ling Monastery,
Eskdalemuir, Langholm,
Dumfriesshire, Scotland,
UK, DG13 0QL
Email: contact@marpatranslation.org
Website: www.marpatranslation.org

Project supervisor: Drupon Khen Rinpoche Karma Lhabu
Author: Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé & Karmapa Wangchuk Dorjé
Translator: Kunga (Vaughan Aubrey) of Marpa Translation Society
Publisher: Marpa Translation Society
Book interior design: Rafael Ortet
Book cover design: MTS, Lama Rigzin and Dairin Ashley
Ebook designer: Choga (Robert Lee)

© 2023 Marpa Translation Society
All rights reserved.

This eBook is offered freely as a gift of Dharma.
You may share it non-commercially, unchanged and in full, with
attribution. Licensed under Creative Commons BY-NC-ND 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Hardback copies of this book are available free of charge. To request one, please email: contact@marpatranslation.org

ISBN: 978-1-917013-01-7

TABLE OF CONTENTS

Foreword by Drupon Khen Rinpoche Karma Lhabu	9
Translator's Introduction	13

THE TORCH FOR THE DEFINITIVE MEANING

PART ONE ≈ THE FOUR COMMON PRELIMINARIES

1. The Difficulty of Finding the Leisures and Opportunities	23
2. The Meditation on Impermanence	35
3. Karma and Causality	43
4. The Faults of Cyclic Existence	55

PART TWO ≈ THE FOUR UNCOMMON PRELIMINARIES

1. Refuge and the Mind of Awakening	69
2. Instructions for the Hundred-Syllable Mantra	99
3. Instructions for the Mandala Practice	117
4. Guru Yoga which Swiftly Confers Blessings	141

PART THREE ≈ THE ACTUAL PRACTICE INSTRUCTIONS 169

Illustrations	201
---------------------	-----

THE CHARIOT FOR TRAVERSING THE NOBLE PATH

- The Four Common Preliminaries	213
- Refuge and the Mind of Awakening	215
- Vajra Being Meditation & Recitation	221
- The Mandala Offering	225
- Guru Yoga	231
- Dedication & Aspiration Prayers	255

APPENDIX A ≈ CALLING THE LAMA FROM AFAR 259 |

APPENDIX B ≈ PRACTICE MANDALA LITURGY 269 |

Endnotes	273
----------------	-----

Glossary	283
----------------	-----

Introduction to MTS	300
---------------------------	-----

*“Precious mind of awakening,
May it arise in those who are without it
And never fade from those who hold it
But continually grow from strength to strength.”*

ཐོག་མའི་སྟོན་སྒྲོན།

༡༣། །སྤྱི་དགུའི་ཐོན་པའི་མ་ལུས་པའི་འབྲུང་གནས་རྒྱལ་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེད་འཛིན་རྒྱས་པའི་སྟོན་པ་འདྲུག་སྟོང་ལ་བཅངས་ནས་གང་ཞིག་སྤོང་བར་བྱ་བ་ནི། རྒྱ་བརྒྱུད་མམ་པ་སྤྱིར་ཞེས་པའི་རྒྱ་བརྒྱུད་ཚོགས་པ་འདྲའི་དམིགས་ཡུལ་དང་བརྒྱད་མིམ་རྣོད་ཡིན།

འདྲའི་མཚན་དང་མཚོན་ཉགས་ནི། །སྤྱི་བས་རྗེ་བདེ་བར་གསལ་གསལ་པ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྲ་འགུ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཐུག་ནས་ཞུས་པ་བཞིན་དུ་གྲགས་དབྱེས་ཚོར་དང་བཅས་གནང་། དམིགས་ཡུལ་ནི། རྒྱལ་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདྲི་ཉིད་ཕྱོགས་བརྒྱའི་མཐའ་གུ་ཀུན་ཏུ་དང་ཞིང་རྒྱས་པའི་སྤྱི་ཞུ་ཅུང་ཟད་དེ་དང་།

ཐོན་པའི་ཐོན་པ་གྱི་ཡུལ་གྱི་གང་སར་ཕྱིན་པའི་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་དང་ཡིག་བརྒྱུད་ཏུ་ཞིང་། འགྲུབ་ཡིག་དག་དང་སྤྱད་བརྒྱུད་རྣམས་ཀྱང་ཚོར་རྗེས་དང་ཚོར་པ་ལྟ་བུ་ལས་ཚོས་དང་མཐུན་པ་ནི་གིན་ཏུ་དཀོན་ལ། དེ་བཞིན་ཀྱང་རིན་པོ་ཆེ་བས་ནང་ཚོས་སྤྱི་བས་མཁན་པོ་མོ་ཆེན་འཕྲོད་ལྟན་མིན་པས་དཀའ་ངལ་ལྷག་མ་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་ནས་དེ་དག་གི་གྲགས་འདྲུག་སྟོང་ཐབས་སུ། ཐོག་མའི་ཐོན་པས་ངལ་བ་གང་ལའང་མ་འཛོམས་པར་ཕྱི་རྒྱལ་བ་དག་ལ་ཁྲ་འགུ་རྒྱས་མཁན་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་ལྟེ་ཆེན་མོར་ལྷུང་ཁྲིད་དུ་ལོ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་ཅི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱབས། གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་གང་ཡིགས་ཐོན། དེ་ནས་བོད་ཡིག་འཛིན་གྱི་ཞིག་ཆེད་འཛིན་གསུམ། དམིགས་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་དུ་མ་ལ་བྱང་བའི་ལོ་རྒྱུ་བ་མང་པོ་སྤྱོད་སྤྱི་བས་ཐུབ་ཅིང་། སྤྱད་ཡིག་དུ་མའི་ཐོན་ཏུ། དཀའ་འབྲུམ་ལག་དང་། གཞུང་ཆེན་ལག ཞལ་གང་མས། ཁྲིད་ཡིག རྣམ་ཐར་སོགས་བརྒྱུད་དང་རྒྱུད་བཞིན་པ་ལགས་ན།

FOREWORD

by Karma Lhabu

With the heartfelt prayer that the precious teachings of the Buddha, the source of every benefit and joy for all beings, may propagate and thrive, I shall relate the objective and evolution of the Marpa Translation Society.

At my humble request, the society's name and emblem were joyfully bestowed by the Lord of Refuge who has passed into bliss, Yongzin Khenchen Thrangu Rinpoche. Its objective is to assist in the widespread promulgation of the precious teachings of the Buddha and to help fulfil the wishes of those who practice the dharma.

On my travels throughout the East and West, I have seen that the numbers of oral and written translators are limited and that translators and translations are akin to merchants and merchandise, with very few working in accord with the dharma. This, together with the fact that the dharma books themselves are very expensive, makes for an extremely difficult situation for dharma practitioners who generally have limited resources.

Having seen this and wishing to help, I started to teach the Tibetan language. Initially, I taught it to the international students at Thrangu Sekhar Retreat Centre as a supplementary class for two years, to the best of my ability and disregarding various challenges along the way. This produced favourable results, so I then established a formal Tibetan language programme. Through this, we have been able to train numerous translators of varied linguistic backgrounds, such that we have now translated and continue to translate the collected works of different masters, major treatises, words of advice, instruction manuals, hagiographies and so forth, into several languages.

ལོ་ལྷོ་བའི་བྱེད་རྣམས་ལས་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་ལ་བསམས་ནས་མཛད་པ་སྐྱོང་བ་མ་གཏོགས། ཚོས་
འདི་ལོར་རྒྱུ་བྱེད་ཅིག་གི་འདུ་ཤེས་བཞག་ནས། བྱེད་ལོ་ལྷོ་བ་རྣམས་ཚོང་བ་དང་། འགྲུ་ལྷིག་རྣམས་ཀྱང་
ཚོང་རྒྱས་ཞིག་ཏུ་མི་འགྲུར་བའི་རེ་ལྟ་དང་། བར་ཚོས་ལ་སློབ་སྐྱོང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འདོད་ཡོད་མཁན་རྣམས་
ལ་ཕྱི་ལོ་ཟླ་ལྷན་ལུ་རེ་བའི་འདུན་པ་ཡིད་ལ་བཅངས་ཡོད།

དལམ་སྲན་གྱི་སྐྱད་བསྐྱར་དག་སློང་ཀྱན་དག་འཕཚོག་གིས་རྒྱན་དུ་བོས་བསམ་སློམ་གསུམ་གྱི་བྲེལ་བེད་
ཆེ་ཡང་སྲན་བར་རྣམས་སུ་འབད་བཙོན་ཆེན་པོའི་སློབ་སྐྱོང་བསྐྱར་དང་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་
བསྐྱར་གནང་མཛད། དེ་ལས་ཉུང་མེད་ཆེན་པོས་དོན་སློབ་མེད་འདི་པར་བསྐྱར་ལྷུ་རྒྱ་ལགས་ན། ཁོང་གིས་འདིའི་
འིད་ལན་གངས་དུ་མར་ལུས་ཤིང་། སློབ་འགྲོ་གངས་བསམས་ཀྱང་གེད་ཁ་ཁ་ཤིག་གནང་བས་འགྲུར་གང་
ལེགས་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟེད། ཁོང་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་འབྲེལ་བའི་སྲུགས་བརྗོད་དང་། ལྷག་
པར་དུ་གྲོག་པ་པོ་རྣམས་ནས་ཀྱང་འདི་ཉིད་ཉམས་ལེན་རེའི་མཐུན་རྒྱུན་དུ་འགྲུར་བའི་རེ་སློབ་སྐྱོང་བག་པ་ནས་
ལུ་ལུ།

ཀམ་ལྷ་བུ་ནས།

05/08/2023

I would like to express my hope that the translators continue their activities with solely the precious teachings in mind rather than regarding the dharma as a source of financial gain where the translators become traders and the translations commodities. I also sincerely wish that the translations provide some service to those who want to study or research Buddhism.

Coming to the matter at hand, despite being fully occupied with study, contemplation and meditation, my translator, Gelong Kunga, assiduously applied himself in his session breaks to translate many oral teachings and texts into English. Included among them is this current publication, *The Torch for The Definitive Meaning*.

Since he has received instructions on this text multiple times and has also completed several rounds of the preliminary practices, I expect this translation to be of high quality. I sincerely rejoice and commend him for his efforts, and I hope and pray from the bottom of my heart that readers will find favourable conditions to practice these teachings.

Karma Lhabu



5th August 2023

TRANSLATOR'S INTRODUCTION

Homage to the Lama and Three Jewels

As reflected in its title, *The Torch for the Definitive Meaning* was composed by Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé as a companion to the Ninth Karmapa's instruction manual for the Great Seal, *Mahāmudrā: The Ocean of Definitive Meaning*. *The Torch* was written in a more accessible style than *The Ocean*, often using everyday examples to guide readers or practitioners through the steps of contemplation. Kongtrül Rinpoche mentions this fact in his colophon to the text.

Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé was and continues to be, a crucial figure in the preservation and propagation of Buddhism in Tibet and beyond. He was prodigious as a child, and by the end of his life, he had composed an immense corpus of teachings and had compiled and transmitted many more volumes from other masters. He is credited with having single-handedly saved at least one Buddhist lineage from extinction. He composed this particular text when he was just thirty-one years old.

Accompanying *The Torch* in this volume is *The Chariot for Traversing The Noble Path*, a liturgy for the preliminary practices composed by the ninth Karmapa, Wangchuk Dorjé (1556–1603). Thus it significantly predates *The Torch*.

The book also includes two appendices. Appendix A is a prayer called, *Calling the Lama from Afar*. There exists more than one text with this title since it is a genre of devotional supplication. Here, we include the fifth Shamarpa Könchok Yenlak's (1526–1583) prayer, which is often used as an aid to the guru yoga practice, as is suggested by Karmapa Wangchuk Dorjé in *The Chariot*.

Appendix B is a liturgy for establishing the practice mandala that is placed on one's shrine as the meditation support for the mandala prac-

tice. The procedure for preparing and arranging the practice mandala is taught in *The Torch*, but there was no standard liturgy for completing that process. Thus, in his great kindness, Drupon Khen Rinpoche Karma Lhabu compiled a liturgy by extracting the relevant words from *The Ocean*.

The nature of the practices contained in an instruction manual of this kind, requires an aspiring practitioner to first receive the instruction transmission¹ from a qualified lama who holds the transmission. The reading transmission² for whichever practice liturgy will be used is also necessary. Additionally, an empowerment is required to practise Vajra Being (Vajrasattva), the second practice of the uncommon preliminaries. A further point to bear in mind is that it is strongly advised that practitioners do not read the section on the actual practice until they come to receive teachings on it directly from a qualified lama. To read it beforehand could be deleterious to your ability to understand the actual practice when you come to receive instructions on it. This final point is one expressed in unison by all authentic masters of the lineage.

It is taught that a qualified teacher of a text such as this, in addition to having received the transmission and completed the practices themselves, should possess two further attributes. Firstly, they should be well-versed in the dharma in general and, particularly, in the teaching they are imparting. Secondly, they should be altruistic. That is to say that the teacher will prioritise the student's needs and well-being above their own interests. These are the minimum qualifications a lama should possess. If either of these attributes is lacking, it is likely that such a person will lead you astray and it would be advisable to continue searching for a genuine lama.

Factors such as fame, status, rank, gender, race, nationality, and monastic or lay status are of little or no relevance when seeking a lama. A factor of immense relevance, however, is whether you can find the necessary circumstances to rely on the lama closely and receive the instructions thoroughly.

Although these teachings are referred to as 'preliminary', being practice instructions, they assume that the reader is well-versed in Buddhist philosophy, or has been deeply immersed in Buddhist culture from an early age such that the concepts of reincarnation and causality have become second nature. Hence, when Jamgön Kongtrül Rinpoche introduces the six realms of cyclic existence, for example, he does not feel the need to use logic or scriptural evidence to prove their existence. It

is assumed that the reader has already studied the texts that establish rebirth and so on, such as those on valid cognition, or already has a strong belief in the different types of existence.

The inspiration for this translation was kindled in 2011 and 2012 when Drupon Khen Rinpoche Karma Lhabu taught this text to a number of English-speaking students, with myself acting as interpreter. For these teachings, we used Judith Hanson's translation (entitled *The Torch of Certainty*), which was the one and only translation of this text available for many years. There were several instances where Rinpoche's explanation differed from the meaning conveyed in the translation. I made alternative translations for these sections based on Rinpoche's explanations, and Rinpoche subsequently suggested the creation of a new translation of the entire text—including the section on the actual practice which, to our knowledge at the time, had not yet been translated³.

In Karma Kagyu circles, this text is referred to as *Chakchen Ngöndro* (Great Seal Preliminaries) and is regarded as the primary resource for anyone of this tradition who wishes to guide their students in the Great Seal preliminary practices.

Drupon Khen Rinpoche received teachings on *The Torch* twice from his retreat master, Drupon Rinpoche Karma Sherab, who received it from his root lama, the yogi Lama Tsepal. Lama Tsepal, in turn, received it from his root lama, Sechen Gyalsab Pema Namgyal, who received it directly from Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé. This, therefore, is the lineage for this translation. Drupon Khen Rinpoche has taught the sections on the common and uncommon preliminary practices of this text at least twenty-two times to date, and the entirety of the text thirteen times.

I have been extremely fortunate to receive teachings on the common and uncommon practices contained in this text from Drupon Khen Rinpoche on twelve occasions, five of which I had the opportunity to serve as interpreter for my dharma friends. On the third occasion, the teachings lasted for more than a year, with Rinpoche teaching a group of us for two hours every day (more than six hundred hours in total). I have received teachings on the chapter dedicated to the actual practice just once. In my own limited and distracted way, I have completed the preliminaries (to use the standard parlance) four times and continue to aspire to the four thoughts and to an authentic practice of the uncommon preliminaries.

Some may be interested to learn that Drupon Khen Rinpoche has never taught the chapter on the actual practice publicly or even to a group of his Western or Chinese students in a long retreat. At the time of writing, Rinpoche has taught the actual practice—of either the Great Seal or Great Perfection traditions—in full to only five individuals not of Himalayan descent. Four of these practitioners received the instructions as part of the four-year retreat programme, which they participated in with the Thrangu Monastery lamas.

When Rinpoche guides a student in the actual practice, he meets with them daily. The instructions are imparted in the form of questions and answers, with Rinpoche posing the questions. He introduces the nature of mind only once the student has come to a reasonable understanding themselves through the Q&A process, or when he feels they will definitely do so upon receiving the introduction. The exception to this is when Rinpoche imparts the instructions as part of the four-year retreat programme, which runs to a pre-determined timetable.

The first draft of this translation was made while I was in retreat receiving teachings on, and attempting to understand and practise, the instructions on *Mahāmudrā: The Ocean of Definitive Meaning* as imparted by Rinpoche in the manner just described. The chapter on the actual practice was translated in 2014, immediately following the completion of those same teachings while I was still in retreat.

The translation has been used as the basis for teachings to be given on this text at least four times prior to publication, each time providing an opportunity to review the translation more thoroughly. Drupon Khen Rinpoche and Khenpo Wangchuk kindly answered all the questions and doubts that raised their heads in the translation process.

Since the initial drafts were made, numerous kind and patient dharma friends have assisted with the editing and refinement of the translation. They are too many to list in full but special mention should be reserved for my fellow members of the Marpa Translation Society Ani Lochu (Priscilla Aroso), Karma Damcho Sherab (Ramzi Patrick Azzam), Choga (Robert Lee) and Senge (David Neviatzsky), who reviewed the entire text and went above and beyond to ensure that the translation met the high standards the Society requires. Also, special thanks to Ani Chodron (Teresa Randall) for compiling the glossary, Jamie McDougall for his work on editing and polishing the English, to Rafael Ortet for his excellent work on typesetting the interior of

the book, to Lama Rigzin and Dairin Ashley for their kind assistance with the cover, and further thanks to Choga for his additional work on formatting the ebook.

Despite the tireless efforts of many people, I'm sure that there will be some mistakes that have gone unnoticed and passages that could have been expressed more clearly. I sincerely apologise for any such errors or shortcomings.

I would also like to take this opportunity to thank the lamas and communities of Kagyu Samye Ling Monastery in the UK and Thrangu Monastery in Nepal for all the kind support they have provided me over the last two decades, in both the mundane and spiritual spheres.

Finally, although any attempt to express my gratitude will seem almost pitiful in comparison to what he has done for me, I offer my deepest appreciation to Drupon Khen Rinpoche Karma Lhabu and pray that I may continue to be in the presence of, and learn from, this exceptional being.

May all who encounter this text be benefited by it and swiftly reach the state of full awakening.

Kunga (Vaughan Aubrey)
21st August 2022
Thrangu Sekhar Retreat Centre, Nepal.

༡༡། །ཕྱག་ཚེན་སྐོན་འགོ་བཞི་སྐྱོར་དང་དངོས་གཞིའི་བྲིད་རིམ་
མདོར་བསྡུས་ངེས་དོན་སྐོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། །ཕྱབ་བརྒྱའི་སྤྱི་མེས་མར་མི་དྲགས་གསུམ་ནས། །
དཔལ་ལྡན་དུས་གསུམ་མཁུན་པའི་བཀའ་བརྒྱད་ནི། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་ལུའི་ཐེང་འཛིན་དོ་རྗེ་འཚང་། །
བསྐྱེད་ཉེན་བྱེད་དབང་པོར་སྤྱི་པོས་བཅུད། །

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཚོག་ཁྱོད་ཀྱིས། །
བདག་སོགས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །
སྤྱི་དང་ཚེ་རབས་རྗེས་བཟུང་ནས། །
གནས་ལུགས་རྫོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །

དེ་ཡང་རང་རེ་རྣམས་མི་ལུས་ཐོབ། ཚེས་སྐོར་ཞུགས་པའི་དོན་གོ་དེ། སྤོ་ཚེས་སུ་འགོ་དགོས། སྤོ་ཚེས་སུ་འགོ་
བར་བྱེད་པ་ལ་དགོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་ཤེས་ནས་ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ་ཡོད་དགོས། དད་པ་དེའང་འཚིབ་མི་
རྟག་པ་མ་དྲན་ན་རྐྱང་ལུབ་པ་མི་འབྱུང་བས་ཐོག་མར་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། མི་རྟག་
པའང་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བས་ལུན་མོང་གི་སྐོན་འགོ་བཞི་པོའི་ཅུ་བ།

THE TORCH FOR THE DEFINITIVE MEANING

A Concise Series of Instructions for the
Fourfold Preliminaries and Actual Practice of
The Great Seal



I bow my head to Pema Nyinjé Wangpo, Vajradhara,
Who holds the garland of wish-fulfilling jewels—
The Instruction Lineage of glorious Düsüm Khyenpa
Passed down from Marpa, Mila and Gampopa,
The forefathers of numerous adepts.

Supreme and perfect buddha,
Caring for us in this and future lives,
Please bless me and all sentient beings,
So we realise the abiding nature.

Each of us has gained a human body and has entered the door of the dharma, the purpose of which is for our minds to go to the dharma. For our minds to go to the dharma, we need the confident faith that comes from knowing the excellent qualities of the Jewels. Unless we keep death and impermanence in mind, however, this faith will not develop to a sufficient degree of stability. Therefore, we first need to meditate on impermanence. Yet, understanding impermanence stems from understanding the difficulty of acquiring the leisures and opportunities. Hence, the root text of the four common preliminaries is as follows.

ཐུན་མོང་གི་སྒྲིན་འགྲོ་བཞི།

PART ONE

THE FOUR COMMON
PRELIMINARIES

དལ་འབྱོར་རྟོན་པ་དཀའ་བ།

དང་པོའམ་ཐོག་མར་བསྐོམ་བྱ་ནི། མི་ལོམ་པའི་གནས་བརྒྱུད་དུ་མ་སྐྱེས་པས་དལ་བ་བརྒྱུད་དང་འབྱོར་བ་བཅུ་
ལྷན་གྱི་མི་ལུས་ཡིད་བཞེན་གྱི་ལོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་འདི་རྟོན་པར་དཀའ་བའི་རྒྱ་མཚན་བསམ་པ་
སྟེ།

དེའང་ ༡ ཚ་གྲང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལུང་ཟད་ཀྱང་བར་མཚམས་མེད་པར་སྐྱོད་བའི་དམུལ་བ།

༢ རྟོག་སྐོམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལོ་ནས་གཟེར་བའི་ཡི་དུགས།

༣ ལྷན་ཅིང་རྐྱེད་པས་ཅིའང་མི་གོ་མི་ཤེས་པས་དུད་འགོ།

༤ ཚོས་དར་བའི་ས་ཚན་རྒྱ་རྒྱུད། ཚོས་མི་དར་བའི་ས་ཚན་ལྷོ་མང་བས་མཐའ་ལོབ་དེད་གཏུ་སྐྱེས་ནས་
ཚོས་སྐྱ་མི་གོ་བ་ཀླ་ལྷོ།

༥ འདོད་ཡོན་དང་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཆགས་པས་གཡེང་བས་ཚོས་གྱི་སྐྱེད་བ་མེད་པའི་འདོད་ཁམས་དང་
གཟུགས་ཁམས་གཟུགས་མེད་ཁམས་གྱི་ལྷ་ཚེ་རིང་པོ།

༦ ལུ་སྐྱེགས་ཅན་དང་ཚོས་ལ་རང་བཞེན་གྱིས་ཡིད་མི་དགའ་བའི་ལོག་ལྷ་ཅན།

༧ སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པའི་ལུན་བསྐལ་དཀོན་མཚོ་གསུམ་གྱི་མཚན་མི་གྲགས་པས་འཛིག་རྟེན་སྐྱོངས་

བ།

I

THE DIFFICULTY OF FINDING THE LEISURES AND OPPORTUNITIES

The first meditation is, not having been born into one of the eight states without freedom, one has this human body endowed with the eight leisures and ten opportunities, which is even more precious than a wish-fulfilling jewel. Contemplate the reasons why this state is so difficult to find.

THE EIGHT STATES WITHOUT FREEDOM

1. Hell beings—they experience the sufferings of heat and cold without the slightest respite.
2. Deprived spirits—they are afflicted by the constant suffering of hunger and thirst.
3. Animals—due to stupidity and confusion, they do not understand or know anything.
4. Barbarians—they do not even hear the word ‘dharma’ due to being born in one of the many outlying lands where it has not spread. The areas where the dharma has spread are few.
5. Long-lived gods—they are of the desire, form and formless realms, and have no thought of the dharma because they are attached to and distracted by sense pleasures and meditative concentration (*samadhi*).
6. Those with wrong views—they are the misguided¹ and those who have a natural dislike for the dharma.
7. Those devoid of buddhas—they are born in a dark aeon, an empty world-system where no buddha has come and the name ‘The Three Jewels’ remains unknown.

༡ ལྷུག་ས་པ་སྟེ་ཁམས་སྐད་དུ་གྲེན་པ་ཞེས་ཚེས་ལ་སྟོ་ཁ་མི་ཕྱོགས་པའི་སྐྱེ་བོ་བཅས།

དེ་རྒྱུ་ས་ཚེས་སྐབ་པའི་སྐལ་པ་མེད་ཅིང་རང་རང་གི་ལས་གྲིས་མཉམ་བས་ཁོམ་སྐབས་མེད་པ་སྟེ། རང་རྒྱུད་
རྟེན་གྲིས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དུ་ད་རེས་མ་སྐྱེས་པས་དལ་བ་བརྒྱད་ལྟོ། ཚེས་བྱེད་ལུས་པའི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་།
ཚེས་རྒྱུ་པར་དག་པ་ཞིག་བྱེད་ན་དེའི་སྟེང་དུ་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལྟོ་གིས་མ་གོས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།

དེའང་ ༡ དུག་ལྷ་ཤིན་ཏུ་རགས་པས་རྒྱུད་དགུགས་པ།

༢ སྤིག་པའི་གྲོགས་བོས་ཟིན་པ།

༣ ལྷ་སྐྱོད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ།

༤ ལེ་ལོ་ཆེ་བ།

༥ རྩོན་ལས་རན་པ་སང་ནས་བར་ཆད་ཀྱི་མཚོ་དོལ་བ།

༦ གཞན་དབང་ཅན་བྲན་ནས་གཡོག་བོ་ལྷ་བྱུང་གྱུར་བ།

༧ ལྷོ་གོས་སམ་འཆིབ་ཅམ་གྲིས་འཛིགས་ནས་ཚེས་ལ་ཞུགས་ནས་ཚེས་མིན་སྐྱོད་པ།

༨ རྟེན་བཀུར་དང་སྐྱེན་གྲགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ཚེས་ལྷ་རབ་ཅོས་པ་བཅས་འབྲལ་བྱུང་རྒྱུན་གྲིས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་
དང་།

༡ ལུས་ལོངས་སྐྱོད་སོགས་ལ་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བ།

༢ མི་གཞི་ཤིན་ཏུ་རྩུབ་པས་ཀུན་སྐྱོད་རན་པ།

༣ འཁོར་བ་དང་རན་སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཅི་ཅམ་བཤད་ཀྱང་མི་སྐྱུག་པ།

༤ ཐར་པའི་ཡན་ཡོན་ཅི་ཅམ་བཤད་ཀྱང་མི་དད་པ།

༥ མི་དགེ་བ་ལ་རང་བཞིན་གྲིས་དགའ་བ།

8. The dumb—called *lenpa* in the dialect of Kham, they are those who are unintelligent when it comes to directing their thoughts to the dharma.

These beings do not have the good fortune to practise the dharma. Oppressed by their own karma, they are without freedom. Conversely, when one has not currently taken birth in one of the eight states without freedom, one possesses the eight leasures.

Although you may have acquired a physical form that has the ability to engage in the dharma, to do so authentically requires that, on top of the above, you are also unaffected by the sixteen states without freedom.

THE SIXTEEN STATES WITHOUT FREEDOM

The eight states without freedom due to intrusive circumstances

1. For the mind to be disturbed by the five poisons in their extremely gross states.
2. To be under the influence of negative friends.
3. To have wrong view and conduct.
4. To be very lazy.
5. To be inundated with obstacles due to the activation of past negative karma.
6. To be under another's authority, like a slave or a servant.
7. For one's conduct to be contrary to the dharma, having entered the path through fear of poverty or death alone.
8. To act like a dharma person for the sake of wealth, honour and renown.

The eight states without freedom due to incompatible propensities

1. To be strongly attached to one's body, possessions and so forth.
2. To behave negatively due to being of coarse character.
3. To remain unafraid regardless of how much the sufferings of cyclic existence and the lower states of misery are explained.
4. To remain faithless regardless of how much the benefits of liberation are explained.
5. To naturally delight in non-virtue.

༤ ཁྱིལ་རྩ་བྱིན་པ་ལྟར་ཚོས་ལ་མི་སེམས་པ།

༥ སེམས་བསྐྱེད་དང་སྒྲོམ་པའི་རྩ་བ་ཉམས་པ།

༦ སྤྲུལ་དང་མཚེད་གོགས་ལ་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་སྟེ།

རིས་ཚད་སྐྱོའི་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་བཅས་བཅུ་དྲུག་པོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཚོས་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་ཞིང་རན་སོང་དུ་འགྲོ་བའི་རྩ་བ་བྱེད་པས་སྤར་རང་རྒྱུད་དུ་མ་གོས་པ་ལ་དགའ་བ་དང་། ལྷན་ཚད་མི་འབྲུང་བའི་ཐབས་ལ་བསྐྱབ།

མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལོག་པའི་ ༡ མི་ལུས་རིན་པོ་ཚེ་ཉིད་ཐོབ།

༢ ཚོས་ཚིགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་དབུས་ཚོས་དང་སར་སྐྱེས།

༣ མིག་སོགས་དབང་པོ་སྐོ་ལྟ་ཚང་བས་ཅི་བསྐྱབ་ཤེས།

༤ ལྟ་བུ་ལོག་པ་དང་མ་འཕྲད་ཅིང་རྒྱལ་བ་སྟན་གྱི་སྐོར་ཞུགས་པས་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག།

༥ གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཚེས་པས་དད་པ་སྟེ་རང་འབྱོར་ལྟ་དང་།

༡ འཇིག་རྟེན་ཁམས་དུ་མ་ཚགས་ཤིང་ཞིག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལན་རེ་ཅོམ་ཡང་འབྱོན་དགའ་བ་ལ་ད་རེས་སངས་རྒྱས་ཤུག་ཕྱབ་པ་བྱོན།

༢ རང་སངས་རྒྱས་སོགས་བྱོན་ཡང་ཚོས་མི་གསུང་བ་ལ་ད་རེས་རྒྱལ་བ་དེས་དམ་པའི་ཚོས་ཟབ་རྒྱས་གསུངས།

༣ དེ་སྤྲུལ་བའང་མ་ལུབ་པར་གནས།

༤ བསྟན་པ་དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའང་མང།

༥ སེམས་ཅན་གཞན་དག་ན་ཚུ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་ངེས་འབྱུང་དང་ལྡན་པས་ཚོས་བྱེད་རྣམས་ལ་འང་སྟོང་བརྟེ་བས་ཟས་གོས་ཡོ་བྱེད་སྟེ་བ་སོགས་ཚོས་མཐུན་གྱི་འཚོ་བས་མི་ཐོངས་པ་སྟེ།

6. To have as much inclination towards the dharma as a dog has towards eating grass.
7. To impair the root of the awakening mind or one's vows.
8. To impair one's pledges with one's lamas and dharma friends.

These sixteen prevent the growth of the dharma in one's being and are therefore a major factor for falling to the lower states of misery. So rejoice if until now you have remained unaffected by them and train in the methods that prevent their future occurrence.

THE FIVE PERSONAL OPPORTUNITIES

1. To obtain a precious human body, which is the opposite of the eight states without freedom.
2. To be born in a 'central land' which, in terms of the dharma, means a land where the dharma has spread.
3. To have the five sense faculties (such as the eyes) fully functioning and therefore be able to comprehend what is taught.
4. To not lead a perverted lifestyle once one has avoided wrong views and entered the door of the Victor's dharma.
5. To have faith based on confidence in the sources of refuge, the Three Jewels.

THE FIVE OPPORTUNITIES PROVIDED BY OTHERS

1. That Buddha Śākyamuni has come. World systems form and perish in great number but it is difficult for there to be even the single appearance of a buddha.
2. That the Victor has taught the profound and vast sacred dharma. Although solitary buddhas and others do come, they do not teach the dharma.
3. That the teachings that were given have not vanished but remain.
4. That the teachings have many followers.
5. That there is no shortage of provisions harmonious with the dharma, because there are other people who feel renunciation due to sickness, ageing and so on, who kindly give food, clothing and other necessities to those who practise the dharma.

གཞན་འཕྲོར་ལྡ་བཅས་བསྐོས་ས་པས་འཕྲོར་བ་བརྩུབ་ཡང་ལྡན།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནི་སྤྲིག་པའི་ལས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་བ་ཤིང་སྤྲིག་ཡིན་ཞིང་། དགེ་བ་བྱེད་པ་
ཆེར་ཉུང་། དགེ་བའི་ནང་ནས་ཀྱང་མི་ལུས་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་སྤྲིམ་སྤྲུང་བྱེད་པ་ཆེས་དཀའ་བའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་ལུས་ས་ཆེན་པོའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ལྷ་མིའི་འགྲོ་བ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆོས་
ལྡན་གྱི་མི་ལུས་ནི་སྤྲིད་མཐའ་ཙམ་ལས་མེད་དེ། དཔེར་ན་རྡོ་ལེབ་གཅིག་གི་འོག་ཏུ་འབྲུ་སྤྲིན་རྩིས་མི་ཐེབ་པ་
ཡོད། རྒྱལ་ཁམས་གཅིག་གི་འོག་ན་རྩིས་མི་ཐེབ་པའི་མི་མེད། དེ་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་མི་ཆའགས་ཙམ་ལས་མེད།
དེ་ལས་ཀྱང་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་དང་འདྲ།

ལུས་རྟེན་འདི་འདྲའི་རྒྱུ་དུག་མཚོན་གཟའ་ཐོག་གཡང་ས་སོགས་ཀྱི་འཛིགས་པ་ནས་འོང་ཆ་མེད་ཅིང་འཆི་
བའི་རྒྱུ་མང། གསོན་པའི་རྒྱུ་ཉུང་། འགོ་བོ་གསོན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་དཔུགས་ཉར་བ་འདི་ལྟ་སྤྲིད་ནང་སྤྲིད་ཀྱི་
ཁྱད་ལས་མེད་པས་རྒྱུ་ལྡུང་ལས་ཀྱང་འཛིགས་སྤྲི། དེས་ན་བདག་གིས་ད་རེས་ཐོབ་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་
འདྲ་བ་ནི་གཏན་ནས་མི་རྟེན། འདི་དོན་མེད་ཏུ་བཏང་མི་བྲ། ཏུང་འགྲོའི་ལུས་ལྷ་སྤྲིལ་ཞིག་སྤྲིངས་ན་བྱུང་རྒྱུ་ཐོབ་
ཐབས་ཡང་ཞོག །མ་ཅི་རྟོག་གཅིག་ཙམ་བཏོན་མི་ཤེས་པའི་སྤྲིང་ངན་སོང་གི་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཤུགས་འབྱུང་ཏུ་
བསགས་འདུག །

མི་ལུས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་རྒྱབ་ལུས་པར་འདུག་པས་དོན་ཆེན་
པོ་འདི་དེ་སྤྲིད་དེ་ཙམ་དོན་མེད་རྒྱུ་ཚོས་སྤྲི་བཏང་འདུག །འཛིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱང་ལུག་གི་བདེ་ལ་བལྟས་
ནས་འཕྲལ་ཏུ་སོ་ནམ་སོགས་ལ་དཀའ་བྲས་ཅི་ཙམ་ལུས་འདུག །བདག་གི་སྦྱི་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་རྒྱབ་པ་
ལ་དཀའ་བྲས་སྤྲིང་རྣམས་ཅུང་ཟད་ཡང་མི་ལུས་པ་འདི་སྤྲིང་རུལ། མདོ་ཤོར། བདུད་ཀྱིས་བསྐྱས་འདུག །ད་
ནི་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བརྒྱུད་སྤྲིད་པའི་ཆོས་ལོན་ལ་བརྩོན་ནས་དོན་ཡོད་པ་མི་བྱེད་རེ་སྤྲིལ་ཏུ་ཡང་ཡང་བསྐོས།

སྦྱིར་ཡང་བྱ་བ་བྱེད་འཕྲོ་ཡོད་པ་ལ་ལས་འཕྲོ་ཟེར་བ་ལྟར། སྦྱི་བ་སྤྲི་མ་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་ལས་འཕྲོ་ཡོད་
པས་འདིར་ཡང་ཆོས་དང་སྤྲི་མ་གང་ལ་གོམས་པ་དེའི་ལྷོགས་སུ་དང་ཅིང་སྦྱོབ་པ་དེ་དཀའ་བ་པོའི་ལས་སྤྲིང་པའི་
རྟོགས་ཡིན་གྱིང་།

Adding these five opportunities provided by others makes ten opportunities in total.

All sentient beings only perform negative karmic acts by nature; those who do virtuous acts are very few. Even among virtuous acts, the moral discipline that leads one to attain a human birth is especially difficult to uphold. For this reason, beings of the three miserable states are as numerous as motes of dust on the earth, while gods and humans are so few. Even among those few, humans capable of embracing the dharma are next to non-existent. For example, it is impossible to count the number of insects living under a single slab of rock, but not impossible to count the number of people living in a single country. A mere fraction of people practise the dharma, and those who practise it properly are as rare as daytime stars.

Furthermore, it is uncertain when this body will encounter the dangers of fire, water, poison, weapons, strokes, lightning, heights and so on. The causes of death are many. The causes for survival are few. The only difference between life and death is nothing more than the coming and going of the breath. Life is more easily destroyed than a bubble.

This being the case, think, 'I shall never again acquire a precious human body such as I have now; I cannot let it go to waste. If I had taken on a body such as that of an animal, even the way of reciting a single *mani* mantra would be unknown to me, never mind the methods for attaining awakening. What is more, I would naturally accumulate many causes for miserable rebirths.

'With this present human body I have the capacity to attain even the state of perfect buddhahood. Yet this, which is so valuable, I have hardly made meaningful at all and have been letting it go to waste.

'Focused on their future well-being, look how hard even worldly people are able to work sowing crops and so on. But I, when it comes to accomplishing my lasting future aims, am barely able to exert myself or put any heart into it at all. How spineless! What a failure! How I've been fooled by Mara! From today onwards I will apply myself solely to the sacred dharma and make this life meaningful!' Cultivate such thoughts again and again.

In general, when there are tasks left incomplete we say there is unfinished work. Similarly, the residual karma of having practised dharma in previous lives will cause one in this life to have faith in, and train with, whichever dharma and lamas one has become familiar with. This is a sign of positive karma awakening. But if at present one is becoming

ད་ལྟ་སྤྲིག་པའི་ཕྱོགས་སུ་གོ་མས་ན་ཕྱི་མ་དེའི་ལས་འཕྲོས་རན་སོང་མ་གཏོགས་མི་ལུས་ཐོབ་པར་མི་འགྲུང་ཏེ།
སའི་སྒྲིབ་པའི་མདོ་ལས།

འཁོར་བར་མི་ཉིད་སྐྱེ་བར་དགའ་བའི་གང་ཟག་བརྒྱུ་ཡོད་དེ། གང་ཞེ་ན། དགེ་བའི་རྩ་བ་མི་སྐྱེད་
པ་དང་། བསོད་ནམས་ཚོགས་མི་གསོག་པ་དང་། སྤྲིག་པའི་ཕྱོགས་པོའི་རྗེས་སུ་སྤྱོད་པ་དང་།
ཉོན་མོངས་པས་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་དང་། ཚེ་ཕྱི་མའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་ལ་མི་འཇིག་པ་དང་། ཉོན་
མོངས་པས་སེམས་འཕྲུགས་པ་དང་། ལེ་ལོ་དང་གཡེང་བས་ཚོས་ལ་རྟག་ཏུ་གཡེལ་བ་དང་།
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཀའ་ལ་ལྷགས་ཀྱང་རྗེས་སུ་མི་སྦྱོད་པ་དང་། ལོག་པར་ལྟ་བུའི་རྗེས་སུ་འཇུག་
པ་དང་། ལོག་པར་ལྟ་བུ་དམ་དུ་འཇིག་པ་རྣམས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པས། དེ་དག་ལ་བག་ཡོད་
པར་བྱའོ། །

དེས་ན་མི་ལུས་འདི་དོན་གོ་ཚེ་བས་ང་ཚེ། ང་མཉམས། ང་རིགས་མཐོ། ང་བརྩུན་ཞེས་གཞན་ལ་བརྟན་པ་ལྟ་ཞོག །
ཐ་ན་སྤྲིན་བུ་ཅམ་ལ་འང་བརྟན་པ་མི་རུང་སྟེ། འགོ་བ་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྤྱིང་བོ་ཅན་ཡིན་པས་
སོ། །གཞན་བརྟན་པའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱིས་ཚེ་འདིར་འདོད་དོན་རྣམས་བརྟག་ཅིང་། ཕྱི་མ་ཡི་དྲུགས་སུ་སྐྱེ། མིར་
སྐྱེས་ཀྱང་བྱན་དུ་འགྲུང་བར་གསུངས།

སྤྲུག་པར་འཕགས་པ་དང་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་གང་ཙམ་ཡོད། རྩལ་རི་ལྟར་སྟོན། འགོ་ཕན་མཛད་ལུགས་
ཅི་ཡིན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ལ་མདོན་གེས་མེད་ཕྱིར་མི་རྟོགས་པས་གཞན་གྱི་ཚོད་བརྒྱུད་བར་མི་བྱ།

བྱང་སེམས་ལ་བརྟན་པས་བསྐྱེད་པ་མང་པོར་དཔུལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པར་གསུངས་པས་རྩེད་མོ་
མཚར་གཏམ་ཡིན་ཡང་མ་ཐལ་བར་བྱ་དགོས་འདུག །མིའི་ལུས་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་དང་པ་མཐོ་དམན་དང་གཉེན་
པོ་སྤོང་གཤོང་ཅན། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁོབ་རྒྱུད། ཤོགས་ཀྱིས་བསྐྱུར་སྤྲོ། ཟབ་མོའི་ཚིག་དོན་ལ་སྤྲུག་པ་སྐྱེས་པའི་
རིགས་དེ་རིམ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས།

accustomed to negative deeds, due to this subsequent residual karma one's future will be nowhere other than in the lower states of misery. Thus, a human body will not be gained.

It was taught in the *Kṣitigarbha Sūtra*:

Within cyclic existence there are ten types of individuals for whom a human birth is difficult to acquire:

1. Those who do not generate the roots of virtue.
2. Those who do not gather the accumulation of merit.
3. Those who follow negative friends.
4. Those whose mental afflictions arise persistently.
5. Those unafraid of the sufferings of future lives.
6. Those whose minds are awl with the mental afflictions.
7. Those who are forever inattentive to the dharma due to laziness and distraction.
8. Those who accept the teachings of the Buddha but do not actively follow them.
9. Those who are followers of wrong views.
10. Those who are fixated on wrong views.

Be careful of these ten.

In light of the above, we may feel, 'Since I have such a valuable human existence, I'm great, knowledgeable, superior in class and venerable.' However, since all beings have buddha-nature, it is inappropriate to scorn even an insect, never mind another person.

The full maturation of scorning others is that your aims for this life will be ruined and you will be reborn as a deprived spirit in the next. It is taught that, even if reborn as a human, you will become a servant.

Moreover, ordinary sentient beings lack the clairvoyance that would enable them to comprehend where the noble ones and bodhisattvas are, in what manner they are presenting themselves or in what form they are working for the benefit of beings. Therefore, avoid judging others.

It is taught that whoever scorns a bodhisattva will experience the suffering of hell for many aeons. So do not let any scornful remark slip out, even if said in jest.

An additional point here is that an individual with a human body who has wavering faith, makes irregular use of the remedies, has limited intelligence, is easily influenced by peers and intimidated by the meaning of profound words, is of the gradual developer type. Such an individual

ཐབས་མཁས་པའི་སྐྱ་མ་དང་མི་འབྲལ་བར་ལམ་རིམ་བར་སྤྱངས། ཚོགས་གཉིས་ཟུང་འདུག་བསགས། ལྷ་
སྒོམ་དོ་སྒྲོན་མ་སྤྲུལ་བ་དགོས།

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁོང་དང་སྣང་རྗེ་ཆེ། དད་མོས་ལྷེས་རྒྱང་མེད། ཞེན་ཆགས་རྩུང་། ཚོས་ཁོན་བསམ། ཟབ་མོའི་
ཚོག་དོན་ལ་དགའ་བ་བྱུང་པར་ཅན་སྐྱེ་བ་དེ་ཅིག་ཆར་བའི་རིགས་ཅན་ཡིན་འདུག་པས་ཐབས་ལམ་དམིགས་བ་
སྤྲུལ་ཚོགས་ལ་མ་བསྐྱབ་ཀྱང་དོན་གྱི་དོ་སྒྲོན་ཐོག་བབས་སུ་བསྟན་པས་ཚོག་པའང་ཞར་བྱུང་སྒྲོས་པའོ།།

should not separate from a skilful lama. They should train in the stages of the path and gather the two accumulations in union. They should not receive direct introduction to the view and meditation prematurely.

An exceptional being, one possessing expansive intelligence and great compassion, unwavering faith and devotion, little clinging and attachment, who thinks only of the dharma and revels in the meaning of profound words, is an instantaneous type. Therefore, even without training them in the various meditations of the path of method, they can be given the introduction to the true meaning straightaway.

མི་ཉག་པ་བསྐྱོམ་པ།

༥ གཉིས་པ་མི་ཉག་པ་བསྐྱོམ་པ་ལ། བཀའ་གདམས་ལུགས་ཀྱི་ཙུ་བའི་ཚོག་ལྟ་ནི།

དང་པོ་མི་སྣོད་འགྱུར་བ་བསམ། ཞེས་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཡང་དང་པོ་ཆགས། བར་དུ་གནས། མཐར་མེ་རྩམ་
འཇིག་ནས་ཐལ་བ་རྩལ་ཕྱན་ཙམ་ཡང་མི་ལུས། བ་ཅིང། ད་ལོ། ལར་སང། དེ་རིང་སོགས་ལོ་རྒྱ་ཡང་ཡུད་ཡུད་
ཟད། བཅུད་ཀྱི་འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མི་ཉག་སྟེ། བདག་དང་པོ་སུ་རྩུང་གི་དུས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནས་བྱིས་
པ་དེ་འདྲ། དེ་ནས་གཞོན་པ་ན་དེ་འདྲ། ད་ཆས་པ་འདི་འདྲ། ད་ནི་འཚིབ་ལ་ཞག་རེ་རྒྱ་རེས་མེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ་གི་
ཐུག་འདུག་པས་ཅི་དག། གང་དག་སྟམ་དུ་བསྐྱོམ།

༦ གཞན་དག་གི་བ་མང་དུ་བསམ། ཞེས་པས་རང་བས་ཀྱན་པ། གཞོན་པ། བ་མཉམ་སོགས་ད་ལྟ་ཡོད་པ་
རྣམས་ལས་ཀྱང། རང་གིས་དྲན་ནས་ད་ལྟ་ཕན་ཆད་གི་ཟིན་པའི་མི་མང། འདི་ན་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའང་གི།
དེ་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའང་ཤལ་དེ་ལྟར་གྱུར། ཆས་ནས་གི་བ་ནི་རེ་རྩུང་ཙམ་ལས་མེད། ཐལ་ཆེར་བསམ་ལོང་
དྲན་ལོང་མེད་པར་གྲོ་སུར་ཉུར་ཐུམ་དགའ་གི་སྦྱིད་གི་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད།

2

THE MEDITATION ON IMPERMANENCE

The meditation on impermanence is taught by way of the five root phrases of the Kadampa Tradition:

1. THINK ABOUT HOW THINGS CHANGE AND NOTHING LASTS

Meditate, thinking: ‘The container, this world system, was formed in the beginning, remains in the middle and will be destroyed by fire and water in the end, such that not even a speck of dust remains.

‘Last year, this year, yesterday, today...moment by moment, the years and months are spent. The contents of the world, sentient beings, are impermanent too: at first when I was just a baby I used to be like *that*; then, as a child I was like *that*; as a youth I was like *that*; and now, I’m old like this, with death closing in month by month, day by day. Oh no! What should I do?’

2. THINK OF THE MANY OTHERS WHO HAVE DIED

Consider: ‘Of those still alive, some are older than me, some younger and some are of a similar age. Still, from the time I can remember until the present day, those who have passed away far outnumber those who are still with us. There used to be this one fellow who lived over here... oh, but he died. So-and-so used to live over there... ah, but that’s all that’s left to show of them now. Only the odd one or two die of old age. Most die abruptly—all of a sudden, while happily enjoying themselves—with no time to think or collect themselves beforehand.

མ་གྱི་བ་འགའ་ཞིག་མཐོན་པོ་ནི་དམའ། དམའ་བ་ནི་མཐོ། སྤང་བོ་ལྷུག་ །ལྷུག་བོ་སྤང་བ་སོགས་ཅི་མཐོང་ཅི་
ཐོས་མི་རྟག་པ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་པས་བདག་ལའང་དེ་འདྲ་ཞིག་ནམ་འོང་། དནི་ལོངས་སྐྱབས་རྩུང་ཟད་ཡོད་
ཚོ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མི་བྱེད་རྗེས་ལྷ་བསམ།

༥ འཚི་རྒྱུན་མང་བོ་ཡང་ཡང་བསམ། ཞེས་པས་ཚབ། རྟིབ་གྱི་ ཐོག་ །གྲིབ་ཁ། སྤང་བ་བསམ་ལ་སོགས་འཚི་རྒྱུན་
ཤིན་ཏུ་མང་བས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འོང་མི་ཤེས། བམ་ཚམ་འོང་མི་ཤེས། ལས་ཡོད་ན་མི་འོང་བའི་བྲལ་མེད། ཟས་
ལོ་རྟོགས་གོགས་འཁོར་གཡོག་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་འཚི་བའི་རྒྱུན་ཅི་ལྟར་བྱེད་མི་ཤེས། བམ་འཚི་ཚམ་དཔས་
དལ་རང་ཡང་ཇི་ལྟར་འགྲུར་སྐྱམ་དྲག་ཏུ་བསྐྱོམ།

བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྡོད་ལས།

སྤོ་བྱུང་འཚི་བའི་རྒྱ་དགུ་གསུངས་པ་ནི།

ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པ་ཟ་བ། ཟས་འགའས་ཀྱང་མང་དུ་ཟ་བ།

སྤུ་མ་མ་ཞུ་ཕྱི་མ་ཟ་བ། གཤམ་གཅི་དུས་སུ་མི་འདོར་བ།

ནད་པས་སྒྲིན་པ་དང་ནད་གཡོག་ལ་མི་ཉན་པ།

གདོན་དྲག་པོས་བཏབ་པ། ལྷུགས་སྒྲིན་ལོག་པ།

མ་བརྟགས་པའི་དྲག་ལྷུ་ལ་སྤོད་པ།

བག་མེད་བར་འབྲིག་པ་སྤོད་པ་སྟེ་དེ་དག་ལའང་བག་ཚོན་དུ་བྱ།

༧ འཚི་བར་ཇི་ལྟར་འགྲུར་སྐྱམ་བསྐྱོམ། ཞེས་འཚི་བ་དེ་མི་འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་བབ་པ་མ་གཏོགས་འདོད་པ་དང་
དུ་སྐྱབ་པ་མིན། གང་ཟག་སྟེག་པ་ཅན་དང་སྒོན་ལས་རན་པ་བསྐྱབ་པ་ལ་འཚི་བར་གཞན་གཅོད་ཚད་མེད་པ་དང་
ལྷན་པར་སྟོག་ཚད་པའི་ཚོར་བ་ཡང་བཞུང་། འབྲུལ་སྤང་ལོག་པ་དུ་མ་འཚར། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་རང་
དབང་དུ་མི་འདུས་པས་

‘Everyone I see and hear is impermanent: the few people still alive go from being somebodies to nobodies or nobodies to somebodies, from rags to riches or riches to rags, and on and on it goes. No one is beyond the reaches of impermanence—so how long before it’s me? Now, with the little time I have left, I must diligently practise the sacred dharma.’

3. THINK AGAIN AND AGAIN OF THE MANY CAUSES OF DEATH

Meditate earnestly, thinking: ‘Avalanches, falling objects, lightning, strokes, digestive disorders and so on: the causes of death are so many and yet I have no idea which one will come for me, or when. There is no way to stop it if that is my karma. Who knows, even my food, wealth, clothes, friends, companions or employees could become the cause of my death. The time of death being uncertain, I have no idea what might happen even at this very moment.’

From the *Bodhisattva-piṭaka*:

There are nine causes of sudden death:

- Eating food that disagrees with one.
- Eating a lot though already full.
- Eating before the previous meal has been digested.
- Not defecating and urinating at the appropriate time.
- Not obeying doctors and nurses when sick.
- The devilry of fierce spirits.
- A bad reaction to an emetic.
- Doing something dangerous without due consideration.
- Engaging in sexual activity heedlessly.

Be careful of these.

4. THINK ABOUT HOW IT WILL BE AT THE TIME OF DEATH

Death only ever falls upon us uninvited. Nobody wishes for it or willingly accepts it. At the time of death, immoral individuals and those whose past negative karma is roused experience untold suffering, becoming especially terrified by the feeling of dying. They also experience various absurd hallucinations and have no control, physically or

སེམས་ལ་ཅི་དྲན་ཡང་ཚོད་མེད་མི་དག་པའི་སེམས་ཚུང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་འཚིམ་པའི་སེམས་སྟོབས་དང་ལྷན་པས་རབ་
སོང་དུ་སྐྱེ་བེས་ཤིང་དེའང་ད་ལྟའི་གོ་མས་པ་ལ་རགས་ལས་པས་ད་ལྟ་རང་ནས་ཚོས་ལ་གོ་མས་པར་བྱེད་
དགོས། མོ་གཏོ་སྐྱབ་དཔུང་རིམ་གྱོ་ཟས་ལོར་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེ་མི་བྱུང་པ་ལྟ་ཅི་སྟོན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཁུས་
ཀྱང་ཚོ་ཟད་པ་ལ་སྟོག་ཏུ་མེད་པས་མི་འཚིམ་པའི་ཐབས་ནི་མེད་ཀྱང་། དེ་དུས་མི་འགྲོད་པ་ཞིག་ད་ལྟ་ཐོན་དགོས།

༥ ཤི་ནས་ཇི་ལྟར་འགྲུབ་པ་བསམ། ཞེས་ཤི་ཚར་ནས་འཁོར་ལོས་སྐྱུར་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་ཀྱང་ཟས་ཁམ་གཅིག།
གོས་ལུས་གང་། ལོར་རྟོག་པོ་གཅིག་ཉེར་དབང་མེད། ལྷན་གྱི་ཐ་མ་ཞིག་ཀྱང་བྲིད་དབང་མེད་པར། ལུས་རོ་
གོས་སུ་བརྟམས་ནས་ཐེག་སྟོན་ལ། ཀུན་གྱིས་སྐྱུག་ལོག་བཟུ། ཞག་ཤས་ནས་ལུལ་ཡང་མི་ལུས། སེམས་
དབང་མེད་བྱ་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་གྱིས་ཉེར་བ་ལྟར་བར་དོའི་འཛིགས་སྐྱོག་གི་འཕྲང་ལ་འགྲིམས། འཛིག་རྟེན་པ་རོལ་ཚ
མེད་ལུལ་དུ་རྒྱས་མེད་འབྱུངས། ལས་དཀར་ནག་ནི་རྗེས་སུ་འབྲང་། སྟོག་པ་བྱས་ཟིན་པ་དེ་བསྐྱུར་ཐབས་ནི་
མེད། དམ་པའི་ཚོས་དང་དགོ་བས་ཐན་ཀྱང་ད་ལྟ་བཙོན་པས་མ་བསྐྱབ་ན་དེ་དུས་སྐྱི་ས་གཡང་སའམ་སྟེར་
མ་ཐན་ནི་སུ་ཡང་མེད་པ་སོགས་བསྟོན་སྟེ།

མདོར་ན། ད་ལྟ་ནས་ཚོས་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་མེད་ཚོས་དེའང་རང་གར་བཞག་པས་མི་ཚོག་རང་རྒྱུད་ལ་
སྐྱོར་དགོས། རྒྱུད་ལ་སྐྱོར་བ་ལ་བསྟོན་དགོས། དེའང་བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་འཚིམ་རང་དགའ་ཞིང་གཞན་ཀུན་
གྱིས་ཚོས་པ་རྣམ་དག་དེ་ཟེར་ནས་འུག་མཚོད་ཀྱི་ལུལ་དུ་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་པར་འདུག །

སུ་ཞིག་ཤི་སོང་ཨ་ལ་ལ། ག་ཤིད་གཅིག་ཚང་མ་ལོ་སྐྱད་ལྷ་མ་མཁུམ་ཟེར་ནས་དེ་འདྲ་རང་གི་ཐོག་ཏུ་སྐྱུར་
དུ་འོང་བ་མཚོར་བ་དང་། བས་ཞིག་གི་རྒྱ་ཡིན་པར་གེས་ཀྱང་རེ་ཞིག་མི་འཚིམ་པ་དང་། བས་འཚིམ་མེད་
གོ་ཡང་།

mentally. There is no telling what may appear in their minds. Due to the potency of the mind at the time of death, should even a minor non-virtuous state of mind arise, rebirth in the lower states of misery is certain. Since this is dependent solely upon your present habits, you should habituate yourself to the dharma right away. When your time is up even the power of the Buddha cannot prevent death—to say nothing of divinations, ransoming rituals, medical treatment, healing rites, food, wealth and so on. Such things cannot cheat death. As there is nothing you can do to avoid it, you should act now to ensure you can face it without regrets.

5. THINK ABOUT HOW IT WILL BE AFTER YOU DIE

Consider how once you have died, even if you were a universal monarch you would have no power to take even a mouthful of food, a single set of clothing, or a single penny of your wealth with you. Even your most lowly servant could not be taken with you. Your corpse will be wrapped in a shroud and bound with rope.² All will regard it with disgust. And after a few days not a single trace of it will remain. Like a feather carried off by the wind, your mind, powerless, will travel the frightening and perilous path of the intermediate state. Beyond this life you will wander in unfamiliar lands, lost and drawn along by your positive and negative karma. There is no way to simply cast off the negative actions you've committed. The sacred dharma and virtue are of help, but if you do not work hard to acquire them now, once dead there will be no one to borrow them from and no one to grant them. Meditate on this.

In brief, from now on, failing to practise the dharma is simply not an option—it will not suffice to just leave it by the wayside. The dharma has to become integrated with your very being and for this you must practise. Moreover, you must gain stability in that practice such that you will be joyous at the hour of death and people will say, 'Now there's a genuine dharma practitioner,' making you an object of veneration for all.

While totally unaware that a similar fate will soon befall us too, we say: 'Who has died? Oh dear,' or, 'What a shame for the family of so-and-so from such-and-such town. Lama Khyenno!'³ We know that one day we too will have to die, but do not think it will happen anytime soon. Although we know intellectually that death could come at any

བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པས། རྒྱན་རན་རེ་དང་འཕྲད་པའི་དུས་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བས་སློབ་བྱིད་ནས་ཚེས་འགའ་གི་
 སློབ་པ་བྱེད་པ་ཚོ་སླིང་མེད་པ་ཡིན་འདུག་པས། དེ་སྔ་ཚེ་ཡི་བྱེད་ཆལྟ་ག་ཟད། ད་ལྟ་རང་འཚི་བདག་སློབ་བྱེད་ན་
 སློབ་ཚར་བའི་ཚོད་དུ་འདུག་པས་ཟས་ནོར་ལྟོ་གོས་སྣན་གྲགས་སོགས་ལ་བསམ་སློབ་བྱེད་ཡོང་མེད་དོ་སྣམ་
 བས་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་ཚེས་གི་སྲང་ལ་བརྟུང་ཉེ། གཞན་དག་སོས་དལ་འདུག་པ་དང་། སྔ་ཚེས་ཕྱི་ཚེས་
 སློབ་ལ་བཀའ་བ་རྣམས་ལ་འང་འདྲི་དག་གི་སླིང་ལ་ཅི་བྱུང་། འཚིབ་ལ་མི་འཛིགས་པ་ཨ་ཙ་མ་སྣམ་པའི་སློབ་བྱེད་
 སྲུང་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱའོ།

time, we are not totally convinced. If when faced with a few difficulties we are led astray by worldly appearances and engage in activities that are contrary to the dharma, we are truly brainless. This being the case, think: 'More than half of my life has already passed. Or maybe the Lord of Death is already knocking at the door. I have no time to be concerned with food, wealth, clothes, reputation, and the like.' With that thought launch your body, speech and mind into the way of dharma. When you see others sitting back, taking it easy, with scattered minds pondering the past and planning the future, ask yourself: 'What on earth are they thinking? Oh dear, they are not afraid of death at all!' With a sigh of weariness, curb your future plans and never let that feeling go.

ལས་རྒྱ་འབྲས།

༥ གསུམ་པ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི་རྒྱལ་བས་ཚོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མཐའ་ཡས་པ་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་རྒྱ་ལོན་པ་ལས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བས་རོ་གཅིག་རྟོགས་ནས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་འཕྲིག་ཚུད་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཐ་མལ་བས་ཇི་བཞིན་མི་རྟོགས་ཀྱང་། དག་པའི་རྒྱས་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་དང་། མི་དག་པའི་རྒྱས་སྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པ་ལ་ལམ་ཆེར་འདུ།

དེ་ལས་འཁོར་པའི་རྒྱ་འབྲས་དང་། ཐར་པའི་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཐོག་མར། འཁོར་བ་ན་སྲུག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་བ་ལས་ངན་བསགས་པ་ལ་བྱུག །དེ་ཞོན་མོངས་པ་ལ་བྱུག །དེ་འང་བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་ལ་བྱུག །

མ་རིག་པའང་ཞོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་བ་གཏི་སྲུག་ནི། ༡ རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་འཁོར་བ་གང་ལས་བྱུང་། འཁོར་བའི་རང་བཞིན་ཅི་ཡིན། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱིས་ལན་གནོད་ཅི་བྱེད་སོགས་མི་ཤེས་པར་ཚུན་ཐིབས་སེ་བ། གལ་ཏེ་བླ་མས་བཤད་པའམ་ཐོས་བསམ་གྱི་གོ་བ་རྒྱུ་བྱུང་བྱིན་མ་ཕྱོང་བའི་ཡུལ་ལ་སེམས་གཏད་པ་ལྟར་འདི་ཞེས་བྱ་བ་མེད་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡལ་ཡོལ་འདི་ཡིན་པར་འདུག །འདིས་ང་ཞེས་བྱ་བ་མེད་པ་ལ་ངར་བཟུང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པའི་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་སོགས་ལྟ་བུ་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་མ་སྐྱེས།

༢ རང་གི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ལ་བརྟེན་པའི་འདོད་ཆགས་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་རྒྱལ་བྲག་དོག་སེར་སྣ་རྣམས་བྱུང་།

KARMA AND CAUSALITY

The topic of karma and causality is the essential meaning of the limitless collections of dharma taught by the Victor. As such, it is an extremely profound and vast topic which can only be understood once the level of one-taste has been realised—and even then only approximately. It is not something ordinary beings can properly understand. However, to say that a virtuous cause produces a pleasant result and a non-virtuous cause produces a result of suffering by and large sums it up.

There are two areas here: the causes and results of cyclic existence, and the causes and results of liberation.

To start with cyclic existence: The root of suffering is based on the accumulation of negative karma, which is in turn based on the mental afflictions, and these in turn are based on the ignorance of cherishing oneself.

Ignorance itself is *confusion*, the root of all mental afflictions. It is the dimness of not knowing: we do not know the origins of cyclic existence nor its nature and we are unaware of the effects produced through karma and causality, and so on. Despite applying the lama's explanations or our own understanding gained through study and contemplation, still—like the impression of a place we have never visited—our thoughts are vague and cannot be identified. This is confusion. It is this that leads us to hold that which cannot be defined as a self to be a self, and becomes the basis from which various wrong views, such as doubts regarding the truth, arise.

Desire arises in dependence upon our body, possessions and so on, becoming the basis from which arrogance, jealousy and miserliness arise.

ལྷག་ལོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་སྤང་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཁྲོ་ཚིག་ །འཁོན་འཛིན་སོགས་བྱུང་ཞིང་།
ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་པོ་དེ་མེད་ན་ལས་བསགས་མི་སྲིད། ལས་མེད་ན་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བས། འཁོར་
བར་འབྱམས་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་དེ་གསུམ་ཅི་རུས་ཀྱིས་སྤང་དགོས།

འཁོར་བའི་ལས་ཀྱང་བསྐྱུ་ན་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་མི་དགེ་བ་བརྩུའི་ཆར་གཏོགས་པས། དན་
སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ལྱང་འདས་ཀྱི་བསམ་པས་མ་ཟེན་པའི་སྤྱིན་པ་སོགས་དགེ་བས་
མཚོ་རིས་ལྷ་དང་མིར་སྐྱེ། མི་གཡོ་བའི་ལས་འཛིན་པ་དང་བཅས་པའི་བསམ་གཏན་ཀྱིས་གཟུགས་ཁམས་དང་
གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ།

མདོར་ན་རྣམ་རྟོག་གི་བག་ཆགས་མ་ཟད་བར་དུ་ལས་བསགས་པ་རྒྱུན་མི་ཆད་ཅིང་། དེའི་རུས་པས་འཁོར་
བའི་འབྲུལ་སྤང་བཅད་མི་སྲིད་པས།

ལུན་ཟོབ་ཅན་གྱི་སྤོང་སྤོམ་འགའ་ཞིག་ལས་འབྲས་ལ་བརྩེ་བསྐྱུང་མི་དགོས་པར་སེམས་དོར་རྟོགས་སོ་སྐད་
པ་ནི་བསྟན་པའི་ཚོམ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ཡིན་ནོ། །

མི་དགེ་བ་བརྟེན།

ཤེས་བཞིན་དུ་བསད་ན་སོག་ལ་ཆེ་ཆུང་མེད་དེ་གོག་སྐྱུར་ཚུན་སོག་བཅད་པ། གཞན་གྱི་ནོར་མ་ཁྱིན་པར་སྐོག་ཏུ་
བརྒྱས་པ། སྤོམ་ལྷན་དང་བདག་པོ་གཞན་ཡོད་པ་སོགས་ཡུལ་གྱི་སྤོན་སྤོམ་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ། སྐྱུམ་མ་དང་ནད་
བྱ་ཅན་སོགས་དུས་ཀྱི་སྤོན་སྤོམ་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ།

Aversion arises in dependence upon 'other', becoming the basis from which vicious words, resentment and the like occur.

Without these three poisonous mental afflictions it is impossible to accumulate karma. Without karma, results do not materialise. Therefore, we must do whatever we can to abandon these three poisons that act as the very root of our wandering in cyclic existence.

To summarise cyclic karma, there is:

- unmeritorious karma, which is actions that belong to the ten non-virtues and lead to birth in the three lower states of misery;
- meritorious karma, which is the virtuous acts such as giving that are unsupported by the intention to transcend misery⁴ and lead to birth in the higher states of gods and humans;
- stable karma, which is meditative absorption that involves clinging and leads to birth in the form and formless realms.

In brief, until habitual tendencies for thought have been exhausted the accumulation of karma will continue in an unbroken stream, the force of which makes the deluded perceptions of cyclic existence impossible to exhaust.

Some foolish and phoney 'emptiness' meditators claim to have no need to pay attention to karma and causality because they have 'realised the nature of mind'. Such individuals are great plunderers of the Buddha's doctrine.

THE TEN NON-VIRTUOUS ACTS

1. To kill, which is to consciously kill any being, even something as small as an ant; the size of the life form is irrelevant.
2. To steal, which is to secretly take another's property that is not freely given.
3. Unchaste activity, of which there are four kinds:
 - (a) With an inappropriate object, such as someone with vows or committed to another.
 - (b) At an inappropriate time, for example when somebody is pregnant or sick.

སྤྱི་མཐོང་ཉེ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་འབྲེལ་བའི་མཚན་རྟེན་གྱི་ཁང་པ་སོགས་གནས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ། ཁ་དང་གཤམ་ལམ་སོགས་ལམ་གྱི་སྒྲོན་པ་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་བཞི་པོ་དེ་དག་ལ་མི་ཚངས་པར་སྐྱོད་པ་བཅས་ལུས་གྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ།

ཤེས་བཞིན་དུ་མི་བདེན་པར་སྐྱེ་བའི་རྩུན། འཁོན་སེལ་གྱི་གཞིར་གྱུར་པའི་དཀྱུག་ཚོག་སྐྱེ་བའི་ཕྱ་མ། ལུག་མ་དང་ཞར་བ་སོགས་གཞན་གྱི་སྒྲོན་པ་བསྐྱོད་ཅིང་དེའི་ཞེ་ལ་ཕོག་པའི་ཚོག་རྩུབ། དམག་དང་ཚོང་དང་བྱུང་མེད་གྱི་གཏམ་དང་། ལྷ་ཕྱོལ་ཅེ་མོ་སོགས་དག་འཚལ་ཉེ་དག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི། གཞན་གྱི་མོར་དང་བྱུང་མེད་སྟོན་གསུམ་སོགས་ང་ལ་ཡོད་ན་སྟུམ་པའི་བརྒྱབ་སེམས། གཞན་གྱི་བདེ་འབྱོར་ལ་མི་དགའ་བའི་གོད་སེམས། ཚེ་སྐྱི་ལས་རྒྱ་འབྲས། དཀོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་སོགས་ལ་ཡིད་མི་ཚེས་པའི་ལོག་ལྟ་བུ་བཅས་ཡིད་གྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་སྟེ་བསྐྱོན་པས་མི་དགོ་བ་བཅུ་པོ་དེའི་ཚར་གཏོགས་བཅས་སྐྱོད་པའི་རྩུན་སྒྲིབ་གྱིས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་ཞིང་།

མིར་སྐྱེས་ཀྱང་སློག་བཅད་པས་ཚེ་བྱང་། མ་བྱིན་པ་སྤངས་པས་དབུལ་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དུ་མ་སྐྱེད་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་གིས་མི་བྱེད། གཞན་བྱེད་པ་ལས་ལྡོག་ །བྱས་པ་ལ་འགྲོད།

མི་དགོ་བ་དེ་ལས་ལྡོག་པ་སློག་མི་བཅད་ཅིང་སློག་བསྐྱེད། མ་བྱིན་པ་གཞན་ལས་མི་ལེན་ཞིང་རང་གི་ཟས་ལོར་སྐྱིན་པ་བཅད་པ། རྩུལ་བྱིམས་ལོ་སློག་མེད་པར་བསྐྱུང་བ། བདེན་པར་སྐྱེ་བ།

- (c) At an inappropriate location, such as in the vicinity of the lama, a shrine room,⁵ or stupa temple.
 - (d) In an inappropriate orifice, such as the mouth or anus.
- These are the three non-virtuous physical acts.

- 4. Lying, which is to knowingly say that which is untrue.
 - 5. Divisive speech, which is to sow discord, the basis of resentment.
 - 6. Harsh words, which is to point out the faults of others and to say that which is hurtful, such as calling someone a scoundrel or one-eye.
 - 7. Meaningless chatter, which is to tell tales of fights, business and the opposite sex and to sing, dance and fool around.
- These are the four non-virtuous verbal acts.
- 8. Covetousness, which is to think, 'If only I could have...' with regard to another's wealth, partner, renown and so on.
 - 9. Malice, which is to be displeased by another's happiness and prosperity.
 - 10. Wrong view, which is to have no belief in past and future lives, in karma, cause and effect, in the positive qualities of the Jewels, and so forth.

These are the three non-virtuous mental acts.

The full maturation of having engaged in acts that are included among these ten is birth in the three lower states of misery. Even if you are born a human then, having killed, your life will be short; having stolen, you will be poor, and so on. Since these non-virtuous actions produce a host of different sufferings, whatever the circumstances, do not commit them yourself, dissuade others from committing them and regret any already committed.

THE TEN VIRTUOUS ACTS

These are the opposite of the ten non-virtuous acts:

- 1. To refrain from killing and to save lives.
- 2. To not take from others what is not given but to give away one's own food and wealth in generosity.
- 3. To keep moral discipline without pretence.
- 4. To speak the truth.

ཕྱ་མས་བྱེ་བ་བསྐྱུ་པ། རག་འཇམ་པོར་བརྗོད་པ། རོན་དང་ལྡན་པའི་གཏམ་སྒྲིབ། གཞན་གྱི་འབྲོར་པ་ལ་
རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ། གཞན་ལ་ཡན་སེམས་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ། ཚོས་ལུགས་བྱུབ་མཐའ་སུ་དང་སུའི་ཡོན་ཏན་
ཐོས་ཀྱང་དེ་ལ་མི་སྒྲོན་ཅིང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལ་ཡིད་ཚེས་པ་བཅས་བཅུ་པོ་ནི་དགེ་བ་བརྟུན་མེད་པའི་ཅུ་སྐུ་
བསྐྱུབ། གཞན་ལ་འད་བྱེད་དུ་འཇུག། །བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བསྐྱོམས་པའི་འབྲས་བུས་མཐོ་རིམ་སུ་ཚེ་
རིང་ཞིང་འབྲོར་བ་ཚེ་བར་སྐྱེ་བ་སོགས་པན་ཡོན་དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ལ།

འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སོགས་དགེ་སྤྲིག་གཉིས་ཀ་མིན་པའི་ལས་ལུང་མ་བསྟན་སྒྲ་ཚོགས་པས་དུས་
འདའ་བ་འདིས་ཀྱང་རྣམ་སྤྲིན་བཟང་རན་ཚོད་རྒྱ་མེད་ཀྱང་མི་ཚེ་དོན་མེད་དུ་ཟད་པས་རྣམ་གཡེང་ལེ་ལོའི་དབང་
དུ་མི་བཏང་བར་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྒྲོ་ནས་དགེ་བ་འབའ་ཞིག་གིས་དུས་འདའ་བར་བྱ།

སྤྲིག་པ་རྒྱུང་དུལ་ཡང་བག་མེད་མི་བྱ་བར་འཛོམ། དུག་རྒྱུང་དུས་སོག་བཅད་པའི་དཔེ་དྲན་པར་བྱ། དགེ་བ་
རྒྱུང་དུལ་ཡང་མི་བརྟན་པར་བསྐྱུབ། བས་འབྲུ་བསམགས་པས་སྒོད་གང་བའི་དཔེ་དྲན་པར་བྱ།

གཞན་ཡང་ཚེ་རབས་གཞན་དུ་ཚོགས་རྒྱ་ཚེན་པོ་སྐྱབ་པའི་རྟེན་མཐོ་རིམ་གྱི་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དུ་གྲགས་
པའང་ཞར་བྱང་བསྐྱུབ་དགོས་པས།

- ༡ གཞན་ལ་གཞོད་འཚེ་སྤངས་པས་ཚེ་རིང་།
- ༢ མར་མེ་ལུལ་ཞིང་གོས་སོགས་བྱིན་པས་གཟུགས་བཟང་།
- ༣ སྤྲ་མ་དང་ཚོས་གྱི་གོགས་ལ་ང་རྒྱལ་མེད་པར་བཀྱར་བསྐྱེ་བུས་པས་རིགས་མཐོ།
- ༤ ཡོན་ཏན་ཅན་དང་ནད་པ་དབུལ་མོངས་སོགས་སྤྲུག་བསྐྱུ་ཅན་ལ་འདོད་དུ་སྤྱིན་པས་ལོངས་སྤོད་གྱི་
མངའ་དབང་ལྷུག །
- ༥ རག་དགེ་བ་ཁོ་ན་བྱས་པས་ཚོག་བཅུན།

5. To reconcile those divided by divisive speech.
6. To speak kindly.
7. To speak of what is meaningful.
8. To rejoice in the prosperity of others.
9. To have only benevolence for others.
10. To not criticise religious traditions or philosophies, regardless of what you have heard about them, and to have confidence in the teachings of the Victor.

Take up these ten virtues to the best of your ability, encourage others to do likewise and rejoice in those already performed. The beneficial results of doing so are manifold: you will be born in the higher states, have a long life, be prosperous, and so forth.

If you pass your time engaged in various types of neutral karmic actions that are neither virtuous nor negative (such as walking, moving around, lying down and sitting), although such acts do not fully mature as positive or negative future experiences, your life is being spent meaninglessly. Therefore, do not fall under the influence of distraction and laziness but with alertness and mindfulness spend your time engaged in virtue alone.

Avoid carelessly committing even minor negative actions, remembering the analogy that even the smallest drop of poison can be deadly. Perform even minor virtuous actions without ever scorning them, remembering the example of the container that fills up with each grain amassed.

Additionally, we must do that which will ensure we gain a physical support for accomplishing the accumulations on a vast scale in future lives, known as a *higher rebirth with eight attributes*:

1. A long life through having abandoned harm and violence toward others.
2. An attractive body through having offered lamps, given clothing and so on.
3. A high class through having humbly served one's lama and dharma friends.
4. Dominion over resources through having given various kinds of pleasant gifts to the learned and to those suffering from sickness, destitution and so on.
5. Respected speech through having only ever spoken virtuously.

- ༤ དཀོན་མཚོག་དང་པ་མ་སོགས་མཚོད་ཅིང་སྒྲིབ་ལམ་བཟང་པོ་བཏབ་པས་དབང་ཐང་ཆེ།
- ༥ རྗེས་པ་ལ་དགའ་ཞིང་མེད་དབང་པོ་གཙོད་པ་ལས་བསྐྱབས་པས་རྗེས་པའི་ལུས་ཐོབ།
- ༦ ཚོས་ལྷན་གྱི་བྱ་བ་ལ་ལེ་བ་མེད་པའི་ཕན་གོགས་བྱས་པས་སྟོབས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྟེ་དེདག་གི་རྒྱ་ལ་
བསྐྱབ།

དེ་བས་ལམོར་བ་མི་འདོད་ཕན་ཆད་དེའི་རྒྱ་མི་དགེ་བ་སྤང་བ་ལ་བསྐྱབ་དགོས་པས་འདིར་བཤད་པ་སོགས་
བསོད་ནམས་ཆམ་ལུག་གི་དགེ་བ་དང་། རྗེས་པ་དམ་ཚིག་སོགས་ཐར་པ་ཆམ་ལུག་གི་དགེ་བ་རོལ་གྱི་མེད་པར་
བསྐྱབས་ནས་རང་གིས་རང་མགོ་མ་གཡོགས་པར་བྱ།

ཐར་པ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་དང་པོ་ལམོར་བ་ལས་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོས་ཟིན་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་རྣམས་
དག་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཚུ་གཅིག་པའི་ཉིང་རེ་འཛོན་སྒྲུ། དེའི་རྒྱས་བདག་མེད་རྟོགས་
པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མི་རྟག་པ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་དང་སྟོང་པ་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཤེས་ནས་
རྒྱུབ་པ་སྤར་བསགས་པ་དག། །ཕྱིན་ཆད་འབྲས་བུ་འབྱིན་མི་ལུས་པར་བྱས་པས་ལམོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཟེང་
ནས་མཐའ་བྲལ་གྱི་རིག་པའི་རང་དུ་གནས་པ་ལ་ཐར་པའི་མིང་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་
སའམ། མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལ་ཐར་པ་དང་མུང་འདས་ཐོབ་ཟེར་བ་མིན་ནོ། །

མདོར་ན་དགེ་བའི་འབྲས་བུས་བདེ་བ་དང་། མི་དགེ་བའི་འབྲས་བུས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཁོན་འབྱུང་བ་ལས་
ཕན་ཚུན་གོ་འཚོལ་མི་སྲིད་དེ་ནས་དང་བྱ་བོའི་ས་བོན་བཏབ་པ་དང་འདྲ།

བསམ་པ་དཀར་ལ་སྦྱར་བ་ནག་པའི་ལས། དཀོན་མཚོག་མཚོད་ཕྱིར་སེམས་ཅན་གསོད་པ། ལུལ་གཉེན་
པོ་ལ་ཕན་ཏུ་རེ་ནས་རྟེན་གཙོག་དང་རན་སྐྱས་ལྟ་བུ། བསམ་པ་ནག་ལ་སྦྱར་བ་དཀར་བའི་ལས། གྲགས་འདོད་
ཀྱི་རྟེན་བཞེངས། འགན་འདོད་ཀྱི་བསྐྱབ་སྦྱོང་། རོཚ་ལ་སྤྲུག་པའི་བཙུན་རྒྱུགས་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་མི་དགེ་བ་
ལ་གཏོགས་སོ་ཅོག་ཀྱང་དུག་བཞིན་ཏུ་སྤང་དགོས་ན་དངོས་སུ་མི་དགེ་བར་འགྱུར་བ་རྣམས་ལྟ་སྟོས་ཀྱང་ཅི་
དགོས།

6. Authority through having venerated and made excellent prayers to the Jewels and one's parents.
7. A male body through having saved beings from castration with the wish to be reborn a man.
8. Abundant power through having helped and befriended those engaged in dharma activities without expecting anything in return.

Train in the causes of these eight.

Once you have had enough of cyclic existence you should train in avoiding its cause, non-virtue. To this end, practise *virtue conducive to merit* (such as the virtuous practices taught here) and *virtue conducive to liberation* (such as keeping the vows and pledges) without pretence and thus without pulling the wool over your own eyes.

The initial cause for attaining liberation is pure moral discipline embraced by stable renunciation for cyclic existence. With that as a basis, one-pointed concentration will arise. This will lead to the general and particular characteristics of impermanence, suffering, emptiness and so forth being known by the intelligence that realises selflessness. That knowledge will purify previously formed obscurations, and subsequently nullify their potential to produce results, thus exhausting the suffering of cyclic existence and bringing one to rest in the state of awareness beyond extremes. This alone is what we call *liberation*. Moving somewhere else or becoming something different does not constitute the attainment of liberation and transcendence.

In brief, like sowing seeds of barley and wheat, virtuous acts only ever result in happiness, and non-virtuous acts only ever result in suffering; it is impossible that they could become mixed up.

There are karmic actions that are positive in intention but negative in application, such as sacrificing a sentient being as an offering to the Jewels, or beating and insulting an ill-natured person with the hope of benefiting them. There are also karmic actions that are negative in intention but positive in application, such as making supports of wisdom body, speech, and mind with the wish to become well-known, studying with a competitive attitude, or acting piously to avoid embarrassment. Both of these types of actions fall inexplicitly into the category of non-virtuous acts. If they should therefore be avoided as if they were poison, there is no need to mention that acts which are explicitly non-virtuous should be given up.

དག་བཅོམས་པ་དང་འགྲོད་པ་དང། སྤྲིག་པ་ལ་བཤགས་པ་སོགས་གཉེན་པོས་མ་བཅོམ་ན་རང་གིས་
བྱས་པའི་ལས་རང་ལ་སྤྲིན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མི་སྤྲིན་ཅིང་བསྐལ་པ་དུ་མ་ལོན་ཀྱང་བོད་སྣོར་ཚུད་ཚོས་
འགོ་མི་སྲིད། དེའང་རྒྱ་ལས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱ་ལས་མེད་ཀྱང། ལས་རྣམས་འཕེལ་བ་འགྱུར་དང་བཅས་པ་
ཡིན་པས། ཞེ་སྤང་དག་པོས་སྤྲིག་བཅད་པ་དང། ཡན་སེམས་རྣམ་དག་གིས་འཛིངས་ཀྱི་སྤྲིག་བསྐྱབ་པ་ལྟ་
བུ་ལས་ཚན་པོ་ཆེ་ལ་འགྱུར་ཚད་བཟུང་མེད་ཅིང། ལ་ཞོར་ལག་ཞོར་གྱི་དགེ་སྤྲིག་ལྟ་བུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཤོས་ལའང་
བརྒྱ་སྣོད་དུ་འཕེལ།

རང་གི་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀས་མ་བྱས་ན་གཞན་གྱིས་བྱས་པའི་ལས་རང་རྒྱུད་ལ་འགོ་མི་སྲིད་པས་རང་
ཉིད་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་རྒྱ་འབྲས་ལ་སྤང་དོར་བྱུང་ན། གཞན་རི་ལྟ་བུ་དང་བཅས་སོང་གསུམ་དུ་འཕེན་
ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་སྦྱོན་ཁོན་ལ་བརྟགས་ཤིང་གཞན་ལ་དག་སྦྱང་གི་རྒྱ་སྦྱིད་པ་ནི་
ལས་འབྲས་ཀྱི་རྩ་བ་གཅིག་ཡིན་པས་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྩིས་པོ་ཆེར་གདམས་པར་མཛད་དོ།

If the karmic actions you have committed are not countered by their opposing forces (for example, boasting of or regretting virtuous actions, and confessing negative actions) they will ripen exclusively upon yourself. They will not come to fruition upon anybody else. Even though many aeons may pass, they will never be lost nor simply evaporate; instead they will grow in strength, even if the causal act was only very minor when committed. This being the case, major actions, such as killing out of intense hatred or saving the life of someone facing certain death out of pure altruism, increase beyond measure. Virtuous and negative actions that are done inadvertently increase the least, yet still do by the hundreds and thousands.

It is impossible that you could be infected by the karma performed by another if you yourself have not participated in either thought or deed. No matter what evil others do, if you can act in accord with the Victor's teachings on causality, it is impossible that you will be cast down to the three miserable states. So examine your own failings exclusively at all times, while expanding your pure view of others. Since this instruction is a fundamental point concerning karma, cause and effect, our Kagyu forefathers treasured it highly.

འཕོར་བའི་ཉེས་དམིགས།

༥ བཞི་བ་འཕོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི། ཚ་དམུལ་དུ་སྐྱེས་ན་རི་རྒྱུང་ཐམས་ཅད་ལྷགས་བསྐྱེད་མེ་ཕྱེ་དྲག་ཏུ་
འབར་བ། ལྷུང་མཚོ་རྣམས་ཟངས་ལྷན་དང་ཕྱོ་ལྷ། ཤིང་རྣམས་ཀྱང་རལ་གྱི་སོགས་མཚོན་ཆའི་ཆར་བ་ཅན།
གཙན་གཟན་དང་གཤིན་རྗེ་མི་བཟད་པ་དུ་མས་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་སྔོན་དབང་མེད་པར་གསོད་གཅོད་བྱེད་པ།

དེ་ལའང་ནང་གསེས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མཐར་ཐུག་མནར་མེད་པའི་དམུལ་བ་ཞི་སྤྲུག་བསྐྱེད་
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་མི་ཡོད་དེ། དེ་གསུང་ན་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔལ་ལྷིང་རྗེ་ཅན་རྣམས་ཁ་ནས་
འག་སྤྲུག་ནས་འཚི་བའི་ཉེན་ཡོད་གསུངས་པ་དེ་ལྟ་བུ་དང་།

གང་དམུལ་དུ་སྐྱེས་ན་རི་རྒྱུང་ཐམས་ཅད་གངས་དང་རྒྱུ་ལྟགས། ལྷུང་དང་བུ་ལྷག་གིས་ཤིན་ཏུ་གང་བས་
ལུས་འཁེང་ནས་དུམ་བུ་ཚལ་པར་གས་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་ལོ་གངས་ཕྱེ་བ་དུང་ལྷུང་རང་རང་གི་ཚོ་ཚད་མ་རྫོགས་
པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཚི་བའི་སྐྱད་ཅིག་ལ་དེ་སྐྱེས་ནས་སྤང་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལྱོད།

ཉེ་ཚོ་བ་དང་། ཉེ་འཕོར་བ་རྣམས་ལའང་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་མཚུངས་ཡོད།

ཡི་དྲགས་སུ་སྐྱེས་ན་དུས་རྟག་ཏུ་ཟས་རྫོམ་གཏན་ནས་མི་རྟེན་ཅིང་བགྱིས་རྫོམ་ཆེས་ཆེ་བས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལྱུང་སོགས་
འཚོལ་ཡང་མི་ཐོབ་པར་

THE FAULTS OF CYCLIC EXISTENCE

HELL BEINGS

For those born in the hot hells, all the mountains and valleys are scorching iron ablaze with violent flames; the rivers and lakes are molten copper and bronze; the trees let fall showers of swords and weapons; and terrifying hordes of wild beasts and Yama's henchmen massacre and maim without allowing a moment's rest.

The hot hell has eight divisions, with the ultimate suffering being experienced in the Unrelenting Hell. The suffering there is such that even the Illustrious One said he dare not speak of it, as to do so would put the compassionate bodhisattvas in danger of vomiting blood and dying.

Similarly, for those born in the cold hells, all the mountains and valleys are snow and ice, and biting winds and blizzards freeze their bodies rigid such that their very flesh splits and cracks open. Furthermore, until their individual lifespans of millions, or hundreds of millions of years become exhausted, they die time after time, only to be instantly reborn there once more to suffer all over again.

The beings in the occasional and neighbouring hells suffer in ways equivalent to those just described.

DEPRIVED SPIRITS

Those born as deprived spirits can never find any food or drink. Their hunger and thirst becomes greater and greater, such that they start to search even for mucus, manure and so on. Failing to find even these,

ངལ་ཞིང་ཐང་ཚད། གོས་མེད་པས་དབྱང་ཚིག། །དགུན་ལུག་ས། ཆར་པ་བབ་ན་མེ་སྟག་བབ་སྟེ་ཚིག་སྒྲིབ་
འབྱུང་། ལྷུལ་རྟག་ཐག་ཏུ་མཐོང་། རུས་ཚིག་འཕྲོག་པས་མེ་ཕྱེ་འབྱུང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དགུར་བཟུང་
ནས་རྟག་ཏུ་རྟེག་བཅོས་བྱེད། ཚོ་ཚད་མི་ལོ་སྟོང་ཐག་བཅོལ་བྱེད།

དུང་འགྲོ་ཡང་རྒྱ་མཚོ་ཚེབ་པོ་ན་ཆང་གི་སྤང་མ་ཙམ་ཡོད་དེ་གསོན་བཞིན་དུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ཟ། རྟག་ཏུ་
འཛིགས་སྐྱལ་གིས་མཐར། རྒྱབས་ཀྱིས་ཁྱེད་བས་དེས་མེད་དུ་འཁྲུམས། །འཕྲོང་བ་རི་ལ་གནས་པ་རྣམས་
ཀྱང་རྟག་ཏུ་དག་བྱུང་དོགས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བདེ་བ་མེད། གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད། མིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་
རྣམས་ཀྱང་སྐོབ་ཀོལ་དང་ཤ་ལྷགས་ཀྱི་ཚེད་དུ་གསོད་པ་སོགས་ལྷན་ཅིང་གཉི་སྟག་པའི་སྟེང་དུ་ཚོ་གང་སོགས་
ཀྱི་སྟུག་བསྐལ་དུ་ལྷུལ་བ་ཡི་དུགས་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡོད།

འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་གནས་སྐབས་བདེ་བས་གཡངས་ཉེ་ཚོས་མི་དྲན་པར་ཚོ་ཡུད་ཀྱིས་ཟད་ནས་ལྷ་འི་
ལྷགས་ཀྱི་ཞག་བདུན་གོང་དུ་འཚི་ལྷས་རྣམ་པ་ལྷ་འབྱུང་ཞིང་ཕྱི་མ་དུ་ལྷུལ་བ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའི་གནས་མཐོང་
ནས་ལམ་ལུང་གི་སྟུག་བསྐལ་ཉ་བྱེ་ཚོན་ལ་བསྐྱེ་བ་དང་མཚུངས།

བསམ་གཏན་བཞི་དང་གཟུགས་མེད་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་རང་གི་ལས་ཟད་ནས་ཉིང་འཛིན་ལས་ཉམས་ཉེ་
རིམ་པར་འོག་ཏུ་ལྷུང་།

ལྷ་མིན་རྣམས་ཀྱང་རང་བཞིན་ཀྱིས་ལྷ་འི་དཔལ་ལ་སྤང་བའི་ཐག་དོག་གིས་གཡུལ་འགྲེད་ཀྱི་ལས་ཁོན་བྱེད།

they become weak and exhausted. Being without clothes they burn in summer and freeze in winter. Rain falls as fiery coals and they experience being burnt. They see water as pus and blood. Their joints dislocate sending flames shooting through their bodies. They are constantly beaten and set upon, as each takes the other to be an enemy. They can live like this for fifteen thousand human years.

ANIMALS

For the animals, those of the ocean are as numerous as grains of malt in the bottom of a beer barrel. They eat each other alive and live in constant terror. Carried by the waves, they drift uncertainly. Those scattered across the land and living upon mountainsides experience no comfort or ease in their minds; they are in constant fear of predators as each kills the other. Even those domesticated by humans are put to work, slaughtered for their meat and hides, and so on. In addition to their suffering of ignorance and stupidity, they suffer from heat and cold in ways equivalent to hell beings and deprived spirits.

GODS

The desire realm gods are distracted by temporary pleasures and therefore, without ever bringing the dharma to mind, their lives pass by in an instant. Seven god-days before their demise, with the appearance of the five signs of impending death,⁶ they perceive the situation of their next state of birth in hell or one of the other states. At this, their suffering of devastation and downfall is equivalent to that of a fish writhing on hot sand.

Those of the four meditative absorptions and the formless realms fall gradually as they descend from their meditative concentration due to the exhaustion of their karma.

DEMIGODS

The resentful envy the demigods naturally feel towards the glory of the gods causes them to make waging war against them their only concern.

བསོད་ནམས་ཀྱི་སྒྲོབས་རྒྱུང་ཞིང་ཚོས་ལ་མི་དགའ་བས་གཡུལ་ཡམ་སྟེ་གསོད་གཙོད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐལ་གིན་ཏུ་མེ།

མིའི་གནས་འདིར་ཡང།

༡༽ དང་པོ་སྐྱེ་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་གྱིས་སྐྱུག་བསྐལ་ལྟེར་བ་ལྟ་བུ།

༢༽ ཀླུ་མ་པའི་སྐྱུག་བསྐལ་རྩ་མོ་བུ་སྒྲོར་བ་ལྟ་བུ།

༣༽ བ་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་ཉེས་ཅན་བཙོན་དོང་ན་བཙུག་བ་ལྟ་བུ།

༤༽ འཆི་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་ག་བཙོན་གཤེད་མས་བདས་བ་ལྟ་བུ་ཡོད། དེ་རེ་ལའང་སྐྱུག་བསྐལ་རྣམ་པ་ལྔ་
ལྔ་དང་ལྔ་ན་ཉི།

༡ ལྷག་རྩ་བྱུག་པོ་དང་བཙུག་ཉེ་སྐྱེ་བས་སྐྱེ་བ་སྐྱུག་བསྐལ་དང་ལྟོ། ༢ ཉོན་མོངས་སྐྱེད་འཕེལ་ས་བོན་
ལྷག་པས་སྐྱེ་བ་གནས་རབ་ལེན་དང་ལྟོ། ༣ སྐྱེས་པ་ལས་ཀློན་འཆི་སོགས་འབྱུང་བས་སྐྱེ་བ་སྐྱུག་བསྐལ་གྱི་
གནས་སུ་ལྷུང། ༤ ཉོན་མོངས་པ་རིམ་གྱིས་རྒྱས་ཤིང་དེའི་ལས་བསགས་པས་སྐྱེ་བ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གནས་སུ་
ལྷུང། ༥ རྒྱན་ཅིག་གཅིག་གིས་མི་རྟག་པའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་དབང་མེད་དུ་འཛིག་པས་སྐྱུག་བསྐལ།

༡ ལ་དོག་ཉམས་པ། ༢ དབྱིབས་ཉམས་པ། ༣ མཐུ་སྒྲོབས་ཉམས་པ། ༤ དབང་པོ་ཉམས་པ། ༥ ལོངས་
སྒྲོད་ཉམས་པ་བཙུག་ལྟེ་བོས་ཀླུ་མ་པ་སྐྱུག་བསྐལ།

༡ སྐྱུག་བསྐལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་འཕེལ། ༢ ལུས་རང་བཞིན་གྱིས་འལྷུང། ༣ ལུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་
སྐྱུད་དབང་མེད། ༤ ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མི་བསྐྱེན་པའི་དབང་མེད། ༥ སྐོག་གི་དབང་པོ་དང་བྲལ་བར་ཉེ་བས་
ན་བ་སྐྱུག་བསྐལ།

༡ ལོངས་སྒྲོད། ༢ དབང་ཐང། ༣ འཕོང་གོགས། ༤ རང་ལུས་དང་ཡང་བྲལ་ནས། ༥ ཡིད་མི་བདེ་བའི་
ཚོར་བ་བྲག་པོ་དང་བཙུག་ནས་འཆི་བས་གི་བ་སྐྱུག་བསྐལ།

༥༽ གཞན་ཡང་རྒྱིག་སྐྱུག་གཏམ་རན་ལྷན་དུ་བསད་ནས་དཀའ་བློས་ཚེན་བོས་བསྐྱབས་ཀྱང། ཟས་ལོར་སྒྲོན་
གྲགས་སོགས་འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་མ་ལེལ་བ་མེད་པ་བཙུག་གིས་མི་རྟེན་པའི་སྐྱུག་བསྐལ།

As their merit is weak and they lack appreciation for the dharma, they experience immense suffering as they are killed in the battles they lose.

HUMANS

In this human realm too there is suffering:

1. The suffering of birth, like a young chick carried off by a hawk.
2. The suffering of old age, like a mother camel that has lost her calf.
3. The suffering of sickness, like a criminal thrown into a dungeon.
4. The suffering of dying, like a condemned prisoner being dragged away by the executioner.

Each of these first four has five further types of suffering:

The sufferings of birth are: (a) the suffering of being born, since birth is accompanied by excruciating physical pain; (b) that birth is accompanied by negative tendencies, since it plants seeds for the production and proliferation of the afflictions; (c) that birth becomes a basis for suffering, since ageing, sickness, death and so forth result from being born; (d) that birth becomes a basis for the mental afflictions, since the mental afflictions steadily increase and their karma accumulates; and (e) the suffering of the inevitable destruction of what is born, due to the moment-by-moment impermanent nature of things.

The sufferings of ageing are: (a) fading complexion; (b) fading figure; (c) fading strength; (d) fading sense faculties; and (e) fading enjoyment.

The sufferings of sickness are: (a) increased suffering and anxiety; (b) the natural changes of the body; (c) the inability to enjoy what is pleasant; (d) the inability to avoid what is unpleasant; and (e) the suffering of coming ever closer to death.

The sufferings of death are: (a) losing one's possessions; (b) losing one's authority; (c) losing one's companions and close ones; (d) losing one's body; (e) the extreme feeling of anxiety that comes with such loss.

5. The suffering of searching and failing to acquire what we lack, which is to fail to obtain the food, riches and renown we desire despite working at it with great effort, disregarding misdeeds, suffering and disrepute.

༤། དག་བྱུང་དྲོགས། རྒྱན་མ་བྱུང་དྲོགས། བཅོན་པོས་འཕྲོག་དྲོགས། རྣམ་མ་ལ་ལྷ། བམོ་ལ་ལྷམ་བྱེད།
ལས་དང་བྱ་བ་མང་པོས་དལ་ཞིང་དུབ། མ་འབྲོངས་དྲོགས། མ་ཉེན་དྲོགས་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་ཡོད་
པ་སྦྱོང་གིས་མི་ལོངས་པའི་སྤྲུག་བསྐྲུལ།

༥། པ་མ་སྤྲུག་ལྷ། འཁོར་སྦྱོང་སོགས་མེད་ཐབས་མེད་པ་དང་བྲལ། མངའ་ཐང་དང་ལོངས་སྦྱོང་ཉམས། འོར་
ཚན་པོ་ཆེསྦྲོར་བརྒྱུག་གོར། ལས་སྤྲུག་ཉེས་པའམ། དཔག་དོག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱར་པ་བྱུང་བས་
སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་བ་སོགས་འདོད་པ་དང་བྲལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྲུལ།

༦། ཅན་དང་དག་གྱོད་རྒྱལ་པོའི་ཚད་པ། གསོད་པའི་སྒོག་ཆགས། མི་ཁ་གཏམ་ངན། ཡན་ལན་གཞོད་སྦྱེལ་
འཁོར་གྱིས་ལོག་སྦྱུང་སོགས་མི་འདོད་པ་དང་འཕྲད་པའི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཏེ་བརྒྱུད་པོ་དེ་དག་གཙོ་ཆེར་མི་
ལ་ཡོད་ཅིང་།

མདོར་ན་ངན་སོང་གསུམ་དང་ལྷ་མི་ལ་འདར་ཚ་གཏམ་ངན་ལ་སོགས་པ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་གྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ། ཚོད་དང་
ལོངས་སྦྱོང་ཞི་གནས་སོགས་གནས་སྐབས་བདེ་བདེ་ལྟར་སྤྲང་ཡང་སྦྱར་དུ་མི་རྟག་པས་འགྱུར་བའི་སྤྲུག་
བསྐྲུལ། དེ་གཉིས་ཀའི་གཞིའམ་སྦོད་དུ་གྱུར་པ་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕྱང་པོ་ལྷ་ནི་ཁྲུབ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་
ཏེ།

ཕྱང་པོ་ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་མཐའ་དག་འབྱུང་བས། འཁོར་བའི་གནས་མཐོ་
དམན་གང་དུ་སྦྱེས་ཀྱང་སྤྲུག་བསྐྲུལ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པའི་བྱིར། གནས་ལུས་ལོངས་
སྦྱོང་གོགས་འཁོར་གནས་སྐབས་བདེ་འབྱོར་ཇི་ལྟར་སྤྲང་ཡང་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཁོ་ནའི་གཡོས་ཡིན་པས་སྤྲུགས་ནད་
ཅན་ལ་ཟན་བྱིན་པའམ། གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་བཅོན་ལ། གསོད་པའི་གཤེད་མས་དག་འཕྲོན་སྦྱོབ་པ་ལྟར་ཞེན་
པ་གདོང་ནས་ལོག། །འཁྲི་བ་རྩད་ནས་ཚོད། འདོད་པ་རྒྱང་ནས་ཞིག་སྦྱེ་ཉེས་དམིགས་དེ་ལས་ལྷོག་པ་ཐར་པའི་
ཡན་ཡོན་ལ་ཆེ་ཐང་དུ་བསམ་ནས་བྱང་ཆུབ་སྦྱུབ་པའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

6. The suffering of struggling to protect what we have, which includes the fear of the arrival of enemies and thieves, being robbed by tyrants, burning the candle at both ends,⁷ becoming tired and worn out through overworking and having too much to do, as well as the stress that comes with the fear of failure and setbacks.
7. The suffering of parting from what we love, which is the unavoidable separation from parents, siblings, companions, students and so on, the dwindling of influence and possessions, the destruction and loss of fortunes, and the stress that comes with being derided for one's misconduct or by the jealous.
8. The suffering of encountering the undesirable, such as sickness, enemies, disputes, punishment by the state, deadly animals, slander, bad news, harm in return for help, mistreatment by one's companions and so on.

These eight are principally experienced by humans.

In summary, the beings of the three lower states of misery, and gods and humans too, endure the suffering of suffering (illness, bad news and so on); the suffering of change (the fleeting impermanence of the seemingly pleasant but temporary joys of long-life, possessions, calm-abiding meditation and so on); and the all-pervasive suffering of formation (the five perpetuating aggregates that are the container, or basis, for the first two types of suffering).

Thus, it is in dependence upon the five aggregates that all the suffering of the three realms arises. So whichever state of cyclic existence we take birth in, be it high or low, we are never beyond the nature of the three types of suffering. Therefore, however many temporary pleasures and riches of home, body, possessions, friends and followers you seem to have, they are nothing but the sustenance of suffering. This being the case, become thoroughly revolted by them like a nauseated person offered food or a prisoner being thrown a farewell feast by his executioner on the way to the gallows. Sever attachment at its root, destroy desire at its base, consider the immense benefits of liberation (the complete opposites to the faults of cyclic existence) and apply yourself to the methods for attaining awakening.

དེ་ལྟར་ལུག་མོང་སྒྲོན་འགོ་བཞི་པོ་དེ་སྤྱིར་བཏོན་པའི་ལྷན་པུན་ལས་འབྲུང་མོད་ཀྱང་། འདིར་མ་ཉམས་མེད་དུགས་པོས་
རྩོད་རྗེའི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ནས་ཁ་བསྐྱངས་ཏེ་བཀའ་ལྷན་ཚུ་བོ་གཅིག་འདྲེས་སུ་མཛད་པ་ཡིན་
ཞིང་། འདི་བཞི་ལ་རྩོད་རྗེ་ལུང་ཟུང་མ་འཕྲོད་ན་དངོས་གཞི་བསྐྱོན་པ་ཐམས་ཅད་ཚོས་བརྟུན་གྱི་ཁ་སྐྱོན་ལས་
མི་འོང་།

ཚོས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཅུ་བ་ཚོ་འདི་སྐྱོན་བཏང་བ་ལ་བྱུག །ད་ལྟ་ཚོས་བྱེད་པ་ལྷན་ཚོ་འདི་འི་འབྲི་བ་མ་ཚོད།
འདོད་པ་ལ་སྐྱོ་མ་ལོག །གཉེན་གྲོགས་འཁོར་གཡོག་ལ་ཞེན་ཆགས་མ་སྤངས། ཟས་གོས་གཏམ་གྱི་འདོད་པ་
ལུང་ཟུང་གྲངས་ཐོང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་དགེ་སྦྱོར་གཞན་དུ་མ་སོང་བར་ཚོས་དང་རང་རྒྱུད་འཛོལ།

ཚོས་བྱས་ནས་ཉེན་མོངས་པ་ཁ་བྲི་མ་བྲི་མི་ལྟ་བུར་སྐྱབ་པ་བྱས་ཡུན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བཟང་། རང་སྐྱོན་མི་བརྟག་
པར་གཞན་སྐྱོན་བརྟག །ཡོན་ཏན་ལུང་ཟུང་སེམ་རྒྱུད་ཁེངས། རྟེན་བཀྲུ་དང་འདུ་འཛི་ལ་སེམས་ཤོར། དོན་མེད་
གྱི་སྐྱེད་བརྗོད་བྱ་བ་མང་། བརྒྱབ་བྱ་ཚོས་དང་འཛིག་རྟེན་ལུང་འཇུག་དུ་བརྒྱབ་སྐྱམ་ཡང་གྲུབ་དོན་གཅིག་གྲང་
མ་གྲུབ་པ་དེ་ཐོག་མ་ནས་མི་རྟག་པ་མ་དྲན་ནས་སྤོ་དྲེད་པས་ལན།

དེས་ན་རྒྱལ་བ་འབྲི་ལུང་པས། ཚོས་དངོས་གཞི་ལས་ཀྱང་སྐྱོན་འགོ་ཟབ། ཅེས་གསུངས་གདའ་བས་སྐོན་
འགོ་བཞི་པོ་འདི་རྒྱུད་ལ་ལུང་ཟུང་སྐྱེས་ན་དེང་སང་གི་དུས་རྒྱུད་སྤེ་བཞི་ཡི་བསྐྱེན་སྐྱབ་ཐེམ་ཡོད་ཟེར་བ་ལས་
ཀྱང་ཚོས་དགའ་བར་སྤྲང་།

རང་རྒྱུད་ཐ་མལ་དུ་ལུས་པའི་བྱས་བྱས་ཀྱི་ཚོས་དེར་རང་གཞན་མགོ་བསྐྱོར་མི་ཚོ་སྤོང་ཟད་ཡིན་འདུག །
མདོར་ན་དེས་འབྲུང་ལུང་ཟུང་ཞིག་མ་སྐྱེས་ན་སྐོན་ཤེད་ཀྱི་ལུང་གསོག་རོག་རྒྱུད་པ་རེད་འདུག་པས་
འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། བས་འཚིཆམེད་སེབསམ་ནས་སྤོ་སྐྱ་ཅིས་ཀྱང་བསྐྱེད་བར་འཚོལ།

CONCLUSION TO THE FOUR COMMON PRELIMINARIES

Although the four common preliminaries, as presented here, are generally found in all stages of instructions, in this tradition the peerless Gampopa supplemented them with Atiśa's *Gradual Path for the Three Types of Capable Individual*, and thus merged the Kadam and Great Seal lineages into a single stream. If you do not gain at least some rock-meeting-bone feeling for these four, any meditation on the actual practice will merely feed the eight worldly concerns,⁸ and nothing more.

The root of all dharma comes down to giving up concern for this life. Present day dharma practitioners are failing to sever their ties to this life. They do not turn their minds away from their desires nor do they abandon attachment to relatives, friends, followers and employees. Desire for food, clothing, and conversation is not given up in the slightest either. As a result, any virtuous practice remains ineffective. The dharma and the mind are at odds.

They fail to check whether or not their dharma practice has diminished the mental afflictions but instead focus on the number of months and years they have been practising for. They fail to examine their own faults while examining those of others. On seeing the slightest positive qualities within themselves they become puffed up with pride. They are mesmerised by possessions, respect and frivolous distractions, and spout a profusion of meaningless chatter. They intend to fulfil their objectives for both the dharma and the world in unison, but in the end accomplish neither. The blame for all of this lies in becoming jaded as a result of not having kept impermanence in mind from the start.

Hence, Gyalwa Drikung said, 'The preliminaries are even more profound than the actual practice.' Thus, it seems that those who have generated a little of these four preliminaries within their being are better off than those of the present-day who claim to have practised the approach and accomplishment stages of the four classes of tantra.

The dharma practice we have been doing that has left our minds ordinary only serves to deceive ourselves and others and fritter our lives away. In short, meditators who do not generate at least a little renunciation do nothing but amass a pile of shit on the hillside. So consider the sufferings of cyclic existence and the uncertainty of the time of death and do whatever it takes to curb your plans and ideas.

དམ་པའི་ཚོས་ལ་ལྷགས་དུས་བདུད་ཀྱི་བར་དུ་གཙོ་བོ་ནས་དང་པ་འབྲིབ་པར་གསུངས་པས། རང་ལ་
བདུད་ལྷགས་པའི་རྟགས་སུ་སྒྲ་མ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་སྒྲོན་ལ་རྟོག་པ་དང་། ཚོས་བྱེད་སྦྱིའི་རབ་སྒྲོན་
ལ་རྟོག་པ་དང་། ཐ་མལ་གྱི་གྲོགས་དང་འགྲོགས་པ་དང་། ཉམས་ལེན་གྱི་བཙུན་འགྲུས་ལྟོད་པ་དང་། འདོད་
ཡོན་རང་དགར་སྦྱོད་པ་དང་། དཀོན་མཚོག་ལ་མོས་གུས་མེད་པ་རྣམས་ཡིན་པས།

སྒྲ་མ་དཀོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་བསམ། ཚོས་བྱེད་རྣམས་ལ་དག་སྦྱང་སྦྱེད། ས་རོལ་པོ་རན་པར་མཐོང་བ་
དེ་རང་ཉིད་ལས་མ་དག་པའི་རྟགས་ཉེ་གདོང་པ་དྲི་མ་ཅན་མེ་ལོང་ལ་ཤར་བའི་དཔེ་དུ། ཐ་མལ་བ་དང་མི་
འགྲོགས། དེའི་དག་ལ་མི་ཉན། འདོད་ཡོན་གྱི་ཉེས་དམིགས་བྲན་པར་བྱ་དགོས།

སྦྱིར་དད་པ་མེད་ན་དཀར་པོའི་ཡོན་ཏན་ཅི་འདྲ་མི་སྦྱེ་བས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོན་དུ་དད་པ་འགྲོ་དགོས། དེ་
ལ་འདེད་བྱེ་བ་མང་ཡང་ཡིད་ཚེས་ཤིང་སྦྱིང་ནས་གུས་པ་ལ་ཐམས་ཅད་འདུ། སྦྱེ་གིའི་འཕོ་འགྲུའ། བདག་དོན་
ཀྱིན་ངམ། མོང་མའི་རྣམ་ཐར་དང་རྒྱལ་བའི་སྦྱེས་རབས་ཐོས་པ་རྣམས་དད་པ་སྦྱེ་བའི་ཀྱིན་ཡིན་པས། ཉེན་ཅེ་
བཞིན་ཡང་དེ་དག་ཡིད་ལ་བརྩིས་བཤང་གིས་དད་པ་སྦྱེད་དགོས།

ཁ་ཅིག་སྒྲ་མ་དང་འགྲོགས་པའི་དུས་སུ་དད་པ་ཆེ་ཆེ་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་། ཐལ་ནས་བརྗོད་པ་དང་། ཀྱིན་དང་
འཕྲད་ཆོ་ཡོད་ལ་དེ་ནས་མེད་པ་དང་། ཚོས་དང་ཟང་ཟིང་འདོད་ཐོག་བྱུང་བའམ་ནད་གདོན་སོགས་ཀྱིན་ངན་
གིས་གཙོས་དུས་དད་པ་ཆེ་ལ། རྗེས་ནས་མེད་པ་དང་། ཅུ་བའི་སྒྲ་མ་གཅིག་དང་ཚོས་ཟབ་མོ་གཅིག་ལ་སྦྱིང་
སུར་བཙུག་པའི་དད་པ་མེད་པར་གཅིག་བཞག་ནས་གཅིག་གིས་དགའ་བ་ལྟར་བྱེད་པ་རྣམས་སྤངས་ནས་
འགྱུར་མེད་ཀྱི་དད་པ་བརྟན་པོས། ཁ་སྦྱིར་བལྟས་སུ་མ་སོང་བར་ནད་དུ་ཉམས་ལེན་ཅེ་མཛོད་དང་རང་རྒྱུད་ལ་
ཚོས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟང་ཅེ་འཆར་དུས་གདམས་དག་དེ་ཟབ་པར་གོ། དེས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྦྱེ། དེ་ཅོན་སྒྲ་
མའི་བཀའ་དྲིན་བྲན་པས་མོས་གུས་ཀྱང་ལྷགས་ལ་འབྱུང་། དེས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་མ་འབད་ལྷུན་
གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན་འདུག།

It is taught that once we have entered into the sacred dharma, if we are obstructed by demons our faith will diminish. Signs of their influence upon us are that we look for faults in our lamas and spiritual friends, we look for negative traits and faults in dharma practitioners in general, we keep company with bad friends, diligence in our practice slackens, we take up the pleasures of the senses as we please, and we have no devotion for the Jewels.

If these signs are present you should reflect on the positive qualities of the lama and Jewels and generate pure view toward all dharma practitioners. Seeing something negative in another is a sign of your own impure karma: keep in mind the analogy of a dirty face appearing in a mirror. Do not keep company with ordinary folk or pay heed to what they say, and remember the perils of the sense pleasures.

In general, no positive qualities will develop without faith. Therefore, faith must precede all dharma practice. There are many types of faith, but trust and heartfelt respect encapsulate them all. Witnessing the transitions of birth and death, illness, harmful spirits, difficult circumstances, and hearing the life-stories of past masters and the *Jataka Tales* of the Victor, are all causes for the development of faith. Thus, we should increase our faith by keeping these in mind and reflecting on them daily.

Some people seem to grow in faith when they accompany their lama but lose it when they part from him; or are filled with faith when they encounter difficult circumstances, only to be without it again afterwards. Some have great faith when the dharma and gifts they desire come their way or when they are plagued by adverse conditions such as illness and negative spirits, only to lose it later. Some individuals lack wholehearted faith for one root lama and one single profound dharma, but pick and choose as they please, dropping one for another. Give up such behaviour. With unchanging and stable faith, focus not on the external but apply yourself internally to the practice. When some dharmic qualities arise within your being you will understand the profundity of this instruction. Through this, certainty in the dharma will develop. At that point, recollecting the lama's kindness, you will naturally come to feel devotion, which in turn will effortlessly and spontaneously bring forth all the excellent qualities of the path.

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགོ་བཤེན།

PART TWO

THE FOUR UNCOMMON
PRELIMINARIES

སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

༥ དེ་ནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚུན་འགོ་བཞེད་ཐོག་མར་སྐབས་འགོའི་དམིགས་རིམ་ནི།
ས་ཕྱོགས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེན་མཚན་ན་ཞེས་བཏེགས་ནས་སྤར་བྱེད་པ། ལྷ་ལྡང་ཞེ་ཏུ་སེང་མེ་
ཏོག་དུ་མས་གང་བའི་དབུས་སུ་ཡན་ལག་བརྒྱན་དང་ལྡན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྟའི་བྱ་སྐད་སྟོན་ཕྱོག་པ་དུ་མས་གང་བ།
མཚོ་དཀྱིལ་དུ་དབག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་ལོ་འབྲས་མེ་ཏོག་གིས་དུད་པ། རྫོང་པོ་ཅུ་བ་
གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ཕྱོགས་བཞེད་དབུས་ལྡར་གྲུས་པ་གཏུགས་ལྟར་འབྲིལ་བའི་དབུས་ཀྱི་ལྷ་པར་སེང་གོ་བརྒྱན་
ཀྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྱི། ལྷ་རྩལ་གྱི་གོས་རིན་ཐང་མེད་པས་བཀའ་བའི་སྤྲེང་དུ་བསྐྱེད་འདབ་མ་སྤྲོང་
ལྡན་དང་རླ་བ་ཉག་པའི་དབུས་སུ། རོ་བོ་རང་གི་ཅུ་བའི་སྐྱ་མ་རྩལ་པ་རྩོ་རྩེ་འཆང་སྐྱ་མདོག་མཐིང་ཚོན་སྟོན་
གྱི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ། ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་གཡས་གསེར་གྱི་རྩོ་རྩེ་དང་གཡོན་དབུས་ཀྱི་དྲིལ་བུ་ལྷགས་
ཀར་བསྐྱོལ་ནས་འཛིན་པ། ཞི་བའི་གཟིགས་སྤངས་ཅན། དབུ་རྒྱུན་སྟོན་རྒྱུན་སོགས་ཞི་བའི་ཆས་བཟུགས་ལ་
རྩོགས་པ། དར་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་སྤོང་གཡོགས་དང་དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས་ཞབས་རྩོ་རྩེའི་སྐྱིལ་གྲུང་གིས་བཞུགས་
པ། མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པའི་སྐྱ་གཟི་མདངས་འོད་དུ་འབར་ཞིང་ལྷགས་དཔེས་པ་ཆེན་པོས་དགོངས་པ།

དེའི་དབུ་གཏུག་ནས་ཡར་ལ་རིམ་བཤེན་དུ་བསྐྱེད་ཉིན་བྱེད་དབང་པོ། མི་ལམ་ཚོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ། བདུད་
འདུལ་རྩོ་རྩེ། ཚོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས། བྱང་རྒྱུབ་རྩོ་རྩེ། ཚོས་ཀྱི་དོན་གྲུབ། ཡེ་ཤེས་རྩོ་རྩེ། ཡེ་ཤེས་སྤིང་པོ།
ཚོས་དབྱིངས་རྩོ་རྩེ། ཚོས་ཀྱི་དབང་ལྷག། དབང་ལྷག་རྩོ་རྩེ། དགོན་མཚོག་ཡན་ལག་མི་བསྐྱོད་རྩོ་རྩེ། སངས་
རྒྱལ་མཉམ་པ།

I
REFUGE AND
THE MIND OF AWAKENING

The stages of visualisation for going for refuge: The land is an open and vast pure realm, a lush green meadow, springy to the step and covered with an array of flowers. In its centre is a lake with waters of the eight special features. The sweet song of divine birds fills the air. In the middle of the lake is a wish-fulfilling tree laden with jewelled leaves, fruit and flowers. From its single main trunk, five branches spread out like a parasol, one to each of the four directions and one in the centre. At the centre is a precious throne upheld by eight lions and draped in priceless divine fabrics. Upon the throne is a lotus with a thousand petals and a moon disc. In its centre is the essence of one's own root lama in the form of Vajradhara. Deep blue in colour like the autumn sky, he has one face and two arms. Crossed at his heart he holds a golden vajra in the right hand and a silver bell in the left. His gaze is peaceful and he is fully adorned with the thirteen peaceful items of dress,¹ such as the crown and earrings. His upper garment is made of a variety of different silks and his lower garment is red. He is seated with his legs crossed in vajra posture. His body, adorned with the major and minor marks, blazes with a majestic brilliance and his wisdom mind regards us with immense delight.

Above the crown of his head, one above the other and in the following order, are: Pema Nyinjé Wangpo [9th Situ], Mipam Chödrup Gyatso [10th Shamar], Düdul Dorjé [13th Karmapa], Chökyi Jungné [8th Situ], Jangchup Dorjé [12th Karmapa], Chökyi Döndrub [8th Shamar], Yéshé Dorjé [11th Karmapa], Yéshé Nyingpö [7th Shamar], Chöying Dorjé [10th Karmapa], Chökyi Wangchuk [6th Shamar], Wangchuk Dorjé [9th Karmapa], Könchok Yenlag [5th Shamar], Mikyö Dorjé [8th Karmapa], Sangye Nyenpa [1st Sangye Nyenpa,

ཚོས་གཤགས་ཀྱི་མཚོ། དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ། འཇམ་དཔལ་བཟང་བོ། མཐོང་བ་དོན་ལྡན། རིག་པའི་རལ་གྱི་དེ
བཞིན་གཤེགས་པ། མཁའ་སྐྱོད་དབང་བོ། རོལ་བའི་དོ་རྗེ། གཡུང་སྐོན་དོ་རྗེ་དཔལ། རང་བྱུང་དོ་རྗེ། ཨོ་རྒྱུ་
པ་རིན་ཚེན་དཔལ། གྲུབ་ཚེབ་བསྐྱི། སྒོམ་བྲག་བསོད་ནམས་དོ་རྗེ། འགྲོ་མགོན་རས་ཚེབ་སངས་རྒྱས་གཤགས།
དུས་གསུམ་མཁའ་བ། མཉམ་མེད་དུགས་པོ། རྗེ་བཙུན་མི་ལ། མར་བ་ལོ་རྩ། མེ་ཉི་བ། ཤ་བ་རི། འཕགས་པ་
ལྷ་སྐྱབ། ས་ར་ཉ། སློ་གོས་རིན་ཚེབ། དོ་རྗེ་འཚང་རྣམས་ཐོ་བཅེགས་དང།

དེའི་བར་སྐྱང་གི་ནམ་མཁའི་ཚད་མཐའ་སྐོར་དུ་འཇམ་སྒྲིང་རྒྱུད་དུག། །ཉི་ལོ་རྣམ་པོ། འགྲི་འབྲུག་ཚལ་སྟག་
སོགས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་སློ་མ་རྣམས་སྒྲིབ་བཞིན་གཉིབས་ནས་བཞུགས་པ།

དེའི་ཤར་གྱི་ཡལ་གར་བད་ཉི་ལོ་སྟེང་དུ་དོ་རྗེ་ལག་མོ་ལ་བདེ་དབྱེས་གསང་གསུམ། ལྷ་ཐོད་གདན་གསུམ།
དབྱུག་གདོང་འཛིགས་གསུམ། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སོགས་རྒྱུད་སྟེ་བཞི་དུག་གི་ཡི་དམ་ལྷ་རབ་འབྱུངས་ཀྱིས་
བསྐོར་བ།

གཡས་ཀྱི་ཡལ་གར་སངས་ཀྱི་བད་ལྷ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ལྷ་ལྷ་བུ་ལ་བསྐྱལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་
ཅུ་སོགས་ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་ཀྱི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ།

རྒྱབ་ཀྱི་ཡལ་གར་དམ་པའི་ཚོས་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས། རྒྱད་པར་ཐེག་ཚེབ་གསང་སྟགས་ཀྱི་
རྒྱུད་སྟེ་དང་བཅས་བསྐྱེགས་བམ་ཀྱི་རྣམ་པ་གསེར་གདོང་བྲ་ཚེམ་མེ་རང་ལ་བསྟན་ཞིང་ལྷ་ལི་ཀླ་ལའི་རང་སྐྱ་
དིར་དིར་སྐོན་གསུམ།

གཡོན་གྱི་ཡལ་གར་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་སོགས་ཉེ་བའི་སྐས་བརྒྱད། བསྐྱལ་བཟང་གི་སེམས་དཔལ་
མཚོག་ལུང། ལྷན་དགའ་བོ། གནས་བརྟན་བཅུ་དུག་སོགས་ཐེག་པ་ཚེའུང་གི་དགོ་འདུན་བྱང་སེམས་ཉན་
རང་དཔག་མེད་བཞུགས་པ།

འོག་གི་བར་མཚམས་སུ་དོ་རྗེ་བེར་ཅན། རང་བྱུང་མ། ལྷག་བཞི་བ། ལྷག་དུག་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་ཚོས་སྐྱོང་དཔལ་པོ་མཁའ་འགྲོ་བམམ་གྱིས་མི་བྱུབ་པ་བཞུགས་པའི་མདུན་རོས་ས་གཞིར་རང་ཉིད་
འཁོད་པ། དེའི་གཡས་སུ་རྩ་བའི་ཡ། གཡོན་དུ་མ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ནམ་མཁའི་མཐའ་བྱུབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་
རྣམས་དང།

Trashī Penjor], Chödrak Gyatso [7th Karmapa], Penjor Döndrub [1st Gyaltsab Rinpoche], Jampel Zangpo, Tongwa Dönden [6th Karmapa], Rigpé Raldri [Ratnabhadra], Dézhin Shekpa [5th Karmapa], Khachö Wangpo [2nd Shamar], Rölpé Dorjé [4th Karmapa], Yungtön Dorjé Pel, Rangjung Dorjé [3rd Karmapa], Orgyenpa Rinchén Pel, Drubchen Pakshi [2nd Karmapa], Pomdrak Sönam Dorjé, Drogön Réchen Sangye Drag, Düsum Khyenpa [1st Karmapa], Peerless Dakpo [Gampopa], Jetsün Mila, Marpa the Translator, Maitrīpa, Shavari, Noble Nāgārjuna, Saraha, Ratnamati and Vajradhara.

Amassed like clouds in the space surrounding them reside the Six Ornaments of the World;² Tilopa and Nāropa; the lamas of Drikung, Drukpa, Tsalpa, Taklung; and all the learned and accomplished masters of India and Tibet.

On the eastern branch, upon a lotus, sun and corpse seat, is Vajra Varahi surrounded by infinite pledge deities of the four or six classes of Tantra, such as the trio of Chakrasaṃvara, Hevajra and Guhyasamāja; the trio of Mahāmaya, Buddha Kapala, and Vajra Chatuhpita; the trio of Kalayamari, Shanmukha and Vajra Bhairava; and Kālacakra.

On the branch to the right, upon a lion-throne, lotus and moon, is our Teacher, Śākyamuni, surrounded by the thousand buddhas of this Fortunate Aeon and all the buddhas of the ten directions and three times.

On the rear branch are the twelve categories of the scriptures of sacred dharma and, in particular, those of the Greater Vehicle Secret Mantra classes of tantra—all in the form of wrapped volumes of text with shimmering golden fronts facing towards us, reverberating with the spontaneous sound of the āli and kāli.³

On the branch to the left reside the eight close sons⁴ (the lords of the three families⁵ etc.), the bodhisattvas of this Fortunate Aeon, the supreme pair,⁶ Ānanda, the sixteen elders⁷ and countless other sangha members of the Greater and Lesser Vehicles: bodhisattvas, hearers and solitary buddhas.

In the space below reside Dorjé Bernakchen, Penden Lhamo, Four-Armed Mahākāla, and Six-Armed Mahākāla who are chief among an inconceivable number of wisdom dharma protectors, heroes and sky-farers.

On the ground before them stands oneself accompanied by all sentient beings, as numerous as space is vast. Chief among them are one's father and mother of this life, who stand to one's right and left, respec-

ལྷན་པར་དུ་སྒྲུང་བའི་དགའ། གཞོན་པའི་བགེགས། ཐོག་མེད་ནས་ཤལ་འཕོན་ལན་ཚགས་ཟུག་པའི་འདྲེ་གདོན་
འབྱུང་པོ་ཐམས་ཅད་མྱོས་ཚོགས་སུ་འཕོང་བ་རྣམས་ཀྱི་འདྲེན་དཔོན་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལུས་
གྲུས་པས་ཐལ་སྤྱུར། ཡིད་གྲུས་པས་དད་མོས། དག་གྲུས་པས་སྐྱབས་འགོའི་སྤྱོད་ལུང་དེ་རིམ་འདོན་པར་མོས་
ལ་ཡིད་གཞན་དུ་མ་ཡིངས་པར་སྐྱབས་འགོའི་ཚོག་དོན་རྣམས་ཡིད་ལ་བསམ་བཞིན་དུ་བརྒྱ་སྟོང་སོགས་བརྗོད་
མཐར།

སེམས་བསྐྱེད་སྒྲུང། སྐྱབས་ཡུལ་གདན་ཁྲི་སོགས་དང་བཅས་པ་འདོད་དུ་ལུན་ས་རང་ལ་ཐིམ་པས་སྐྱེ་
གསུང་བྲགས་དང་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱུང་བར་བསམ་ལ་སེམས་རང་བབས་སུ་བཞག། །དགོ་
བ་བརྗོད།

སྐྱབས་འགོའི་གོ་དོན་ཅུང་ཟད་ཅིག་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་ན་བཅོན་པོ་ལ་སོགས་པའི་འཛིགས་པ་བྱུང་གི་དོགས་
པས་སྐྱོབ་ལུས་ཀྱི་སྐྱབས་སམ་མགོ་བཏགས་ས་འཚོལ་བ་བཞིན་དུ། རང་རེ་ཚོ་འདི་ཕྱི་བར་དོ་ལྷན་ཏུ་འཛིགས་
པའི་རྣམ་གྲངས་དབག་མེད་ཀྱིས་གཅོས་ཏེ་འཕོར་བ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་ཐར་དུས་མེད་པར་བྱིང་བ་ལ། ལ་
མ་གཉེན་བཤེས། ལྷ་ལྡུ་མཐུ་ཚེན་ལ་སོགས་པ་སུས་ཀྱང་སྐྱབས་མི་བྱབ་ཅིང་། རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོག་མི་
ལུས་པས་ན་སྐྱབས་ཤིག་མི་ཚོལ་ག་མེད་དུ་སོང་།

འཕོར་བ་ལས་འདྲེན་ལུས་པ་ནི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་མ་གཏོགས་པ་སུ་ཡང་མེད། གཞན་སྐྱོབ་པ་ལ་རང་
ཉིད་རང་དབང་ཐོབ་པ་ཞིག་དགོས། དཀོན་མཚོག་གསུམ་ཞེས་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་གསུམ་
ཡིན། རྣམས་ལུགས་ལ་དའི་སྟེང་དུ་རྩ་བ་གསུམ་བསྐྱེད་དགོས་ཏེ། ཕྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་རྩ་བ་སྤྲུལ། དངོས་བྱུབ་
ཀྱི་རྩ་བ་ཡི་དམ། ཐིན་ལས་ཀྱི་རྩ་བ་མཁའ་འགོ་ཚོས་སྐྱོང་རྣམས་ཡིན། དེ་གསུམ་ཡང་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་
འདུ་ཞིང་། ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྩ་བའི་སྤྲུལ་ཁོ་ན་ལ་འདུ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་གསུངས།

tively. Of special importance are the enemies who hate us, the obstructors who harm us, and the ghosts, spirits and demons who have hungered since beginningless time for their karmic dues and exact their revenge upon us. Gathered together with oneself as the leader, with a respectful bearing we all join our hands at our hearts. With a respectful state of mind we feel faith and devotion, and with respectful speech we chant the words of going for refuge in a continuous chorus. Imagine this and recite the words of going for refuge a hundred or a thousand times or more, while reflecting upon their meaning and not allowing your mind to become distracted by anything else.

To end, generate the mind of awakening. Then imagine that the field of refuge, together with the seats, thrones, etc., dissolves into light and merges into you. Wisdom body, speech and mind and normal body, speech and mind become inseparable. Let the mind rest naturally. Dedicate the merit.

THE MEANING OF REFUGE

To explain a little about the meaning of going for refuge: In the world, when fearing the threat of tyrants and so on, we search for a refuge, or someone to give ourselves over to, who has the power to protect us. In a similar fashion, we have sunk into the ocean of suffering that is cyclic existence with no chance of escape, where we are tormented by the thoroughly terrifying and countless experiences of our present, future and between⁸ existences. Since we cannot avert these through our own strength—and parents, family, friends, gods, nagas, shamans and so on are unable to protect us either—we have no choice but to search for a refuge.

The ability to lead another out of cyclic existence is possessed by the Three Jewels alone; for one must attain autonomy oneself before one can truly protect another. *The Three Jewels* refers to the Buddha, dharma, and sangha. In the Mantrayana tradition, added to those are the Three Roots: the root of blessings (the lama); the root of attainments (the pledge deity); and the root of activity (the sky-farers and dharma protectors). The Secret Mantra teaches that these three are included within the Three Jewels and that all are included uniquely in the root lama.

དེའང་སངས་རྒྱལ་ནི་རི་རྩེ་རྩེད་མཁའ་ལོ་འཛིན་སྐྱོད། དེས་པ་ལྟ་ལྟ་བུ་ལོངས་སྐྱོད། བཟོ་སྐྱེ་མཚོག་གི་
སྐྱུལ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེས་པ་ཡིན།

ཚོས་ནི་གསུང་རབ་མིང་ཚིག་ཡི་གེའི་རྣམ་པ་དང་རག་ཏུ་བརྗོད་པ་རྣམས་ལུང་གི་ཚོས། གཞི་ཚོས་དབྱིངས་
དེ་བཞིན་ཉིད། འབྲས་བུ་འགོག་པའི་བདེན་པ། ལམ་བདེན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སྤྲུགས་རྣམས་རྟོགས་པའི་ཚོས་སྐྱེ་ལུང་
རྟོགས་གཉིས་གྱིས་བསྐྱེས་པ་ཡིན།

དགེ་འདུན་དངོས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལྷིང་མི་ལྷོག་པ་དང་། གནས་སྐྱབས་ཉན་རང་འཕགས་པ་རྣམས་
ཡིན་ཞིང་།

སྒྲུབ་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་མཁའ་སངས་རྒྱལ་ཡིན་པས་སངས་རྒྱལ་ལ་སྟོན་པ་ལྟ། དེས་བསྟན་པ་དེ་ཉམས་
སུ་ལེན་རྒྱ་ཡིན་པས་ཚོས་ལ་ལམ་ལྟ། རྒྱལ་མེད་ཀྱི་ལམ་སྣ་བཞིན་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་མན་དག་ལག་ལེན་
གང་མཛད་ཀྱི་རྒྱན་ལྟར་བྱེད་དགོས་པས་དགེ་འདུན་ལ་ལྷ་གོགས་སུ་ལྟ།

ལམ་མཐར་ཕྱིན་ནས་ཚོས་དང་དགེ་འདུན་ཟུར་དུ་མི་མཁོ་ཞིང་། སངས་རྒྱལ་རྣམས་དང་དགོངས་པ་རོ་
གཅིག་ཏུ་འགྲུང་བས་མཐར་ཐུག་གི་སྐྱབས་སངས་རྒྱལ་ལོ་ན་ཡིན།

སྐྱུབ་མཐའི་སྐྱབས་འདི་རྣམས་ལ་དོས་བཟུང་ལུགས་དང་སྐྱབས་གནས་ཡིན་མིན་གྱི་སྐྱད་ཆམང་པོ་ཡོད་
ཀྱང་ཉམས་ལེན་ལོ་ན་བྱེད་མཁའ་དང་། དགེ་བའི་བག་ཚགས་བཞག་མཁའ་ལ་དང་མོས་ཀྱིས་རྒྱུད་ཅི་འཁུལ་
བྱེད་པ་ལས་དེ་རིགས་མི་མཁོ་བས། གནས་སྐྱབས་དང་བ་སྐྱེ་བའི་དམིགས་རྒྱེད།

མདོ་ལས་མདུན་ཏུ་བཞག་པའི་སངས་རྒྱལ་ཞེས་སྐྱེ་གཞུགས་དང་མཚོད་རྟེན་སངས་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་བུངས་
སུ་མཛད་ཅིང་། དེའི་ལུགས་ལས་དམ་ཚོས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྲུགས་བམ་སོ་སྐྱེའི་དགེ་འདུན་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྟན་པ་
རྣམས་ཀྱང་དགོན་མཚོག་དངོས་སུ་བསྐྱོམ་སྐྱེ་སྐྱབས་འགོ་དང་མོས་བྱ།

དེའང་ཐེག་རྒྱུད་དང་འདིག་རྟེན་པའི་སྐྱབས་འགོར་སོང་ན་སྐྱབས་འགོ་རྣམ་དག་ཏུ་མི་འགྲུང་ཞིང་མན་ཡོན་
ཚད་ལྡན་མི་འབྱུང་བས། བམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། དུས་འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་
མ་ཐོབ་ཀྱི་རབ་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་སྐྱེས་པའི་བསམ་པ་དེ་གིན་ཏུ་གཙོ་ཆེ། དེས་ཐེག་ཚེན་སྐྱབས་འགོར་འགྲུང་།

Buddha is comprised of three bodies: the dharma body (the knowledge of the nature and extent of phenomena); the enjoyment body (endowed with the five certainties⁹); and the emanation body (the artisan, born, and supreme emanation bodies).

The dharma is twofold: scripture and realisation. The dharma of scripture is comprised of texts, names, phrases, syllables, and that which is verbally spoken. The dharma of realisation is the ground (the suchness of the ultimate expanse); the result (the truth of cessation); and the factors conducive to awakening (the truth of the path).

The sangha is the actual sangha of irreversible bodhisattvas and the provisional sangha of noble hearers and solitary buddhas.

The one who shows what is to be adopted and rejected is the Buddha, therefore take the Buddha as your teacher. That which he teaches is to be practised, therefore take the dharma as your path. The way of the noble ones and whatever instructions and practices they give are to be followed. Therefore, as guides on an unfamiliar road, take the sangha as your companions.

When the end of the path is reached, a separate dharma and sangha are no longer essential as they will have become of one taste with the mind of the buddhas. Thus, the ultimate refuge is buddha alone.

In the context of the different philosophical tenets there is much discussion concerning how the refuges are to be defined and whether something is or is not a source of refuge. However, those solely engaged in practice and those establishing virtuous habitual tendencies can do without such discussions and should do all they can to keep their minds filled with faith and devotion.

The sutras speak of, 'a Buddha placed before you,' as a focus for giving rise to provisional faith. This shows that statues and stupas are to be counted as an aspect of Buddha, and implies that the sūtric and tantric texts of the sacred dharma, as well as the sangha of ordinary beings who maintain moral discipline, should be perceived as the actual Jewels and gone for refuge in with faith and devotion.

Furthermore, going for lesser vehicle or worldly refuge does not constitute a complete refuge and the full benefits will not emerge. Instead, think that from now until awakening is attained, all sentient beings, as numerous as space is vast, go for refuge. This attitude is absolutely vital and is what forms Greater Vehicle refuge.

- ༡ དཀོན་མཚོག་རྗེས་དྲན་གྱི་མདོའི་དོན་ལྟ་བུ་གོ་བས་དཀོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་གཤམ་པ།
- ༢ བྱི་རོལ་གྱི་སྐོན་པ་དང་ལམ་ལོག་པ་དང་སྐྱེགས་བྱེད་སོགས་ལས་སངས་རྒྱལ་ཚེས་དགེ་འདུན་བྱང་པར་དུ་འཕགས་པ་གཤམ་པ། །
- ༣ དེ་གཤམ་པའི་རྒྱ་མཚོན་གྱིས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་ནམ་རྒྱབས་སུ་འགོ་བར་ཁས་བླངས་པ།
- ༤ སོག་ལ་ཐུག་ཀྱང་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་རྒྱབས་མི་འཚོལ་བ་སྟེ་བྱང་པར་བཞི་དང་ལྷན་ན་རྒྱབས་འགོ་ནས་དག་ཏུ་འགྱུར་བར་གསུངས།

རྒྱབས་སུ་འགོ་བ་ལ་རྗེས་སྐྱོས་དང་ཚིག་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོག་སྟེ་ཞེ་གདིང་ནས་དཀོན་མཚོག་ལ་སློ་ལེལ་དགོས། སློ་ལེལ་ན་དཀོན་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེས་སྐྱོབ་མི་ལུས་པ་གཏན་ནས་མེད། ཚེ་འདིལ་ངེས་པར་སྒྲིག་དགོས་པའི་ལས་ངན་ལ་དཀོན་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེ་རྟུགས་པ་ལྟར་སྣང་ཡང་དད་པ་ལེལ་ན་ཚེ་སྐྱེ་མ་ལན་ཚད་ལ་ངེས་པར་སྐྱོབ་འོང།

མི་འདོད་པ་ཅུང་ཟད་རེ་བྱུང་ཙམ་དཀོན་མཚོག་ལ་ཐུགས་རྗེ་མི་འདུག་ཟེར་བའམ། མོ་གཏོ་སྐྱབ་དབྱེད་ལ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སློ་རྒྱུང་བའི་རྟུགས་ཡིན། གནས་རྒྱབས་སུ་དཀོན་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེ་མི་འབྱུང་བའང་རང་གི་གསོལ་བ་མ་ཐེབས་པའི་སྐྱོན་ཡིན། དཀོན་མཚོག་ལ་བྱིན་རྒྱབས་མེད་མི་སྲིད། དེས་ན་དུས་ཉག་ཏུ། མཚོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་པས་དད་པ་བརྒྱུ་ཞིང་གསོལ་འདེབས་ལ་བརྟུན། དག་འབྱུང་དང་བསྐྱར་འདེབས་སོགས་གྱིས་སྲིག་མི་བསག །

རྒྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སང་གོས་ལྟོན་ཚད་ཐམས་ཅད་ལ་དཀོན་མཚོག་དངོས་ཀྱི་འདུ་གཤམ་གྱིས་ཐུག་མཚོན་དད་མོས་བྱེད། རྟེན་གསུམ་རྙིང་པ་གསོ། གསར་པ་བཞེངས། ས་རྗེན་དང་འོ་བརྒྱལ་བའི་གནས་སུ་མི་འཛོག ། བཙོང་ནས་རྒྱ་ལྷུང་ཟ་བ་དང། གཏལ་མར་འཛོག་པ་སོགས་དྲན་ཡང་མི་རུང།

ཐ་ན་སྐྱེད་ཚོག་དུམ་དང་ཡིག་འབྲུ་ན་གཅིག་ལའང་འགོམ་ཡུག་མི་བཏང། བཀའ་དྲིན་དྲན་པས་

It is taught that going for refuge becomes authentic when the following four specific conditions are present:

1. Knowledge of the excellent qualities of the Jewels gained by an understanding that accords with the meaning of *The Sutra of the Recollection of the Three Jewels*.
2. Knowledge of the superiority of the Buddha, dharma and sangha over non-Buddhist founding teachers, mistaken paths and the misguided.
3. A sincere and heartfelt commitment to always go for refuge, based on the reasoning provided by the above knowledge.
4. Not seeking the refuge of anything other than the Three Jewels, even if your life depends on it.

It is not enough to merely repeat the formula or mouth the words of going for refuge: you must have a deep trust in the Jewels. If you have such trust, it is impossible that the compassion of the Jewels will be unable to protect you. When there is negative karma that must by necessity ripen in this life, it may appear that the compassion of the Jewels is being hindered. If your trust remains, however, protection from your next life onwards is certain.

When the slightest unpleasant thing occurs, if you say that the Jewels have no compassion, or you place all your hopes in divinations, shamanic rites and medical treatments, it is a sign of being weak-willed. If at times the compassion of the Jewels does not show itself, it is only because you have failed to pray for it. It is impossible that the Jewels are without blessing. Therefore, constantly bringing the excellent qualities of the Jewels to mind, cultivate faith and be diligent in prayer. Do not amass misdeeds through talking carelessly about or discrediting the Jewels.

Perceiving them to be the actual Three Jewels, prostrate, make offerings and have faith and devotion for the supports of wisdom body, speech and mind, and to all those who wear the monastic robes. Restore old supports of the three types and construct new ones. Do not place them on the bare ground, nor in a place where they will be damaged. It is inappropriate to even think of selling them for profit or pawning them.

Do not step over even a broken fragment of *tṣa-tṣa*¹⁰ or a single letter of text. Remembering the kindness of the Three Jewels, with a respect-

ལུག་མོང་དང་ལྟོད་པ་སོགས་གྲུས་པའི་སྐོན་ལམ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐོན་ནས་བྱེད།

སྐོང་རྗེ་དྲན་པས་སྐྱེ་བོ་གཞན་དག་སྐྱབས་འགོ་ལ་འགོད་ཅིང་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད།
ཕན་ཡོན་དྲན་པས་ཉིན་མཚན་དུས་དུག་ཏུ་སྐྱབས་འགོ་བསྐྱོམ། ཉེས་དམིགས་དྲན་པས་སོག་ལ་བབ་ཀྱང་
སྐྱབས་ཡུལ་མི་སྲིད།

ཡིད་ཆེས་དྲན་པས་བདེ་སྲུག་མགོ་དམན་རི་ལྟ་བུར་ཡང་སྐྱར་ཡང་དགོན་མཚོག་ལ་སློ་གཏོད་པ་མ་
གཏོགས་ཡིད་ཚད་མི་བྱ།

མདོ་རན་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་གཞན་མི་བསྟེན། ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་
ནས་སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་པའི་བསམ་སྦྱོར་སྲིད། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་གོགས་སུ་སྟེགས་ཅན་
ནམ་དེ་དང་ཆམ་ཐུན་དང་མི་འགོགས་པ་སྟེ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཉམས་སུ་ཡོན་ན་སྐྱབས་འགོའི་ཁོངས་སུ་འང་མདོ་
སྲུགས་གྱི་ལམ་རིམ་ལུག་ཆེར་འདུ་ཞིང་། སྐྱབས་འགོའི་ཉམས་ལེན་ཅམ་ཡང་རྒྱུད་ལ་མེད་པར་སྟོང་སྐྱད་མཐོན་
པོར་སྐྱོག་ཀྱང་ལམ་ལོར་གྱི་གཡང་ས་ཆེན་པོ་ཡིན་འདུག །

དེས་ན་དུས་ཉུག་ཏུ་སྐྱབས་འགོའི་ཉམས་ལེན་དང་མ་བྲལ་བར་བྱས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གུལ་དུ་
རྒྱུད། རྗེག་པ་རྒྱུད་བརྒྱམས་དག །ཆེ་བ་ཡང་ཤིང་སྲབ། མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་བར་ཚོད་ཀྱིས་མི་རྒྱུགས། རྗེམ་པ་
དང་ལ་ཉོན་སོགས་དགེ་ཅུ་ཐམས་ཅད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་བྱེད། དགོན་མཚོག་ལ་སློ་གཞན་འཕེལ་མཐའ་ལེལ་
ན་ངན་སོང་དུ་དེད་ཀྱང་མི་འགོ།

མདོ་སྟེ་བདམ་དཀར་པོ་ལས།

ངའི་བརྟན་པ་འདི་ལ་ཞུགས་པའི་དགེ་བསྟེན་ནམ། དགེ་སྦྱོང་ལྟར་བཅོས་པ་དེ་དག་ཀྱང་བསྐྱལ་
པ་བཟང་པོ་འདི་ཉིད་ལ་ལྷག་མ་མེད་པའི་དབྱིངས་སུ་ཡོངས་སུ་བྱ་ངན་ལས་འདས་ཏེ་གཅིག་
ཀྱང་ལྷག་མ་མི་ལུས་སོ། །

ཞེས་གསུངས་པའའང་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་ལ་དགོངས་པ་སྟེ་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པའའང་ཕྱོགས་ཅམ་སྐོས་
པའོ།

ful manner of body, speech and mind, prostrate, make offerings, praise them, and so forth.

Compassionately establish others in refuge and extol the excellent qualities of the Three Jewels. Practise going for refuge in the six periods of the day and night, remembering its benefits. Do not abandon the objects of refuge even if your life depends on it, remembering the faults of doing so.

With confidence, whatever comes your way, be it happiness, suffering, greatness or lowliness, again, place your trust in the Jewels alone and never despair.

In brief, once you have gone for refuge in the Buddha, do not rely on any worldly divinity. Once you have gone for refuge in the dharma, abandon activities and thoughts harmful to sentient beings. Once you have gone for refuge in the sangha, do not keep the company of the misguided or those similar to them. If you practise it authentically, refuge includes most of the gradual paths of sutra and tantra. Yet, to be lacking even a practice of refuge and still to be exclaiming lofty statements concerning emptiness, is to be on a wrong path heading for a great precipice.

To conclude, if you never part from the practice of refuge you are considered a Buddhist, minor misdeeds will be purified, major ones will be lightened and depleted, and you will remain unharmed by the obstacles of humans and non-humans. Moreover, the roots of virtue from keeping vows, reciting prayers and so on will increase exponentially. When there is full trust in the Jewels, you will not fall to the miserable states even were someone to push you down by force.

*The White Lotus Sutra:*¹¹

Lay Aspirants who have entered this dharma of mine, or even those who feign its practice, will completely transcend misery into the expanse without remainder within this Fortunate Aeon itself. Not a single one will be left behind.

The intention of this teaching pertains to those who have gone for refuge. The benefits of refuge are immense and only a fraction of them have been mentioned here.

༥ ལྷུབས་སུ་འགོ་བ་དེ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི། ལྷི་རྒྱུ་ཚོས་སུ་སོང་ཡང་ཚོས་
ལམ་དུ་འགོ་མི་འགོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་མ་སྐྱེས་ལ་རག། །དེ་ཡང་དགེ་བ་ཆེ་ཆུང་གང་བྱས་ཀྱང་
སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་སུ་སོང་ན་ཚོས་ལམ་དུ་སོང་ཟེར་བ་ཡིན་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་ན་དགེ་བ་
ལྷ་ཅི་སྐྱོན། ཐ་མལ་གྱི་བྱ་བ་ཚུན་ཆད་སངས་རྒྱས་རྒྱབ་པའི་ཐབས་སུ་སོང་བ་ཡིན་པས།

མདོ་ལས།

མདོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པར་འདོད་པས་ཚོས་མང་པོ་ལ་བསྐྱབ་པར་མི་བྱ་སྤེ་གཅིག་
ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །གཅིག་གང་ཞེན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སོ། །

ཞེས་གསུངས།

དེ་ལ་འདུན་རྒྱན་རྫོང་དང་དོན་དམ་བྱང་སེམས་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིས་ཚོས་ལུང་བརྒྱད་མི་བཞི་སྟོང་གི་ཕ་བ་
ཡིན་པས་བཤད་པའི་མཐའ་རྒྱ་ཚད་དཀའ་ཞིང་འཛོག་བསྐྱོམ་གྱི་སྐྱབས་འདི་རྣམ་བཤད་མང་པོ་མི་མཁོ་ཡང་
ཤེས་པར་འདོད་ན་བཀའ་གདམས་གཞུང་དུག་སོགས་ལ་སྦྱངས་དགོས་ཤིང་།

མདོར་བསྡུ་ན་ཀུན་རྫོང་བྱང་སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་སྟོང་རྗེ་ཡིན། དོན་དམ་བྱང་སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་གནས་ལུགས་
རྫོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཀྱང་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་སྐྱེ་སྐྱེ།

པ་དམ་པས། སྟོང་རྗེ་མ་སྐྱེས་ན་རྫོགས་པ་མི་སྐྱེ། ཉ་ཆུལ་འོང་བ་ཡིན་སྐྱས་ལ་མི་འོང་གསུངས་པ་ལྟར་ཀུན་
རྫོང་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་དམ་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྫོགས། དེ་ཙམ་མ་རྫོགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་
བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སྟོང་རྗེ་ལུགས་འབྱུང་དུ་སྐྱེས་ནས་སྐོ་གསུམ་གཞན་དོན་དུ་བཀོལ་ལུས་པ་དེ་འོང་བ་ཡིན་
འདུག །

དེས་ན་ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་མ་ཟིན་ཟེར་བ་དེ་ཀུན་རྫོང་བྱང་སེམས་ལ་དོས་བརྒྱང་རྒྱ་ཡིན་
པས་ཐོག་མར་དེ་སྐྱེད་ཐབས་དགོས།

THE MIND OF AWAKENING

Following the practice of going for refuge is the generation of the awakening mind. In general, even if your mind has gone to the dharma, whether the dharma becomes successful as a path or not depends on whether you generate the mind of awakening. When whatever major or minor virtue you have performed has become a method for attaining buddhahood, we can say that the dharma has been successful as a path. Supported by the awakening mind, even the most lowly of acts become a method for attaining buddhahood; to say nothing of virtuous actions.

The Sutras teach:

Those of you who desire completely perfect buddhahood need not train in many dharmas but should train in one alone. What is this one? The mind of awakening.

There are both relative and ultimate minds of awakening. As these two are the root of all the eighty-four thousand collections of dharma, it is difficult to cover the vast extent of their exposition. But here, in the context of placement meditation, many detailed explanations are not required. Should you wish to learn them, however, you should study the six treatises of the Kadam,¹² and other such works.

In brief, the essence of relative awakening mind is compassion and the essence of ultimate awakening mind is the intelligence that realises the abiding nature. They develop in reliance upon each other.

As Padampa taught:

Without compassion there is no realisation—
Fish are found in water, not on dry land.

Thus, it is in dependence on the relative that the ultimate abiding nature will be correctly realised. With this, uncontrived compassion arises naturally for unrealised sentient beings, bringing the ability to use one's body, speech and mind for the benefit of others.

Thus, since relative awakening mind is what determines whether something is deemed to be supported by the mind of awakening or not, we need to start with the methods that give rise to it.

དེ་ལ་འདྲ་སློན་འཇུག་གཉེས་ཡོད་ཅིང་གཉེས་ཀ་ཚོག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས། གང་ཟག་མཚོག་ཁ་ཅིག་
རྟེན་གྱི་དྲུང་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བྱང་སློམ་བཟུང་བའི་ཚོག་ལན་གསུམ་བརྗོད་པས་སྐྱེ་བའང་ཡོད། ཡལ་བ་
རྣམས་ཀྱིས་ནི་སློམ་རྒྱན་བར་མ་ཚད་པའི་དགོ་བའི་བཞེས་གཉེན་ལས་སློམ་པ་ལོང་དགོས། གང་ལྟར་རྗེས་ནས་
རབ་ཉིན་མཚན་དུས་དུག །འབྲིང་ལུག་བཞིའི་ཐོག་མཐའ། ཐ་མས་ཀྱང་ཉིན་མཚན་གཉེས་ལ་བཤགས་སློམ་
ངེས་པར་བྱེད།

དེ་ཡང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་
པར་བྱའོ། །ཞེས་ཡང་ཡང་བསློམ་པ་ནི་སློན་པ་བྱང་སེམས་ཡིན་ཏེ། དཔེ་འགྲོ་བར་འདོད་པ་དང་མཚུངས། དེའི་
ཚད་དུ་ཐུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་ལྟར་ཅིག་སྐྱེས་སྐྱོར་གྱི་གདམས་ངག་བསློམ་པར་བཞིའོ་ལྟ་བུ་སྐྱབས་དེར་བྱ་རྒྱུའི་དགོ་
བ་ལ་དམ་བཅའ་སློན་དུ་འགྲོ་བའི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ལ་ཞུགས་པ་ནི་འཇུག་པ་བྱང་སེམས་ཡིན་ཏེ་ལམ་དུ་ཞུགས་
ནས་འགྲོ་བ་དང་མཚུངས།

སྐབས་འདིར། སྐབས་ཡལ་མ་བསྐྱས་པའི་གོང་དུ་བྱང་མཚིས་མ་ལན་གསུམ་བརྗོད་ནས། ཞིང་མཚོག་དེ་
དག་གི་མདུན་དུ་སློན་གྱི་རྒྱལ་བ་སྐས་དང་བཅས་པས་སློན་པ་བྱང་རྒྱབ་ཏུ་བྲགས་བསྐྱེད་ནས། འཇུག་པ་བྱང་
རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་རི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་མཛད་པ་བཞིན་ཏུ་བདག་གིས་ཀྱང་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་རྒྱབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱབ་པ་པར་བྱིན་དུག་ལ་རིམ་པར་བསྐྱབ་པར་བཞིའོ་སློམ་དུ་
བསམ། དེ་ལྟར་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་རང་ཉིད་དགའ་བ་བསློམ། གཞན་དག་གཟེངས་བསྟོད། སློན་ལམ་གདབ།
མཐར་སྐྱབས་ཡལ་རང་ལ་བསྐྱེམ། དུས་རྒྱུན་བྱང་སློམ་ཁ་གསོ་ལྟ་བུའི་ཚེ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སངས་ལྷོ་བུ་
སྟེང་དུ་སྟོན་པ་ཤུག་བྱུང་བ་ལ་ཉེ་བའི་སྐས་བརྒྱན་དང་། གནས་བརྟན་བཅུ་དུག་སོགས་བྱང་སེམས་དང་ཉན་
རང་གི་དགོ་འདུན་གྱིས་བསྐོར་བར་བཞུགས་པར་མོས་ལ་བྱང་སློམ་ལེན། མཐར་མི་དམིགས་པར་བཞག །

ཚོས་སྐྱོད་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱང་འགྲོ་བས་རྒྱ་ལྷན་ཏུ་ཚེན་འང་། མདོར་
བསྐྱས།

There are two such methods: *aspiration* and *engagement*, both of which need to be generated via a ceremony. Some supreme individuals develop them through wholeheartedly repeating the words for taking the bodhisattva vows three times before a support. Ordinary individuals, however, must receive the vows from a spiritual friend who holds an unbroken lineage of the vows. Whatever the case, from that time onwards make sure to confess and re-commit. Best, would be to do this once in each of the six periods of the day and night. Failing that, the next best is to do it at the beginning and end of the four sessions. At the very least, it should be done once each day and night.

Aspirational awakening mind is the repeated cultivation of the thought, 'I am going to attain the state of omniscient buddhahood for the sake of all sentient beings.' It is exemplified by a wish to go somewhere. Engaged awakening mind is to think, for instance, 'To that end, I will meditate on the instructions of coemergent union, the Great Seal,' and to then embark on fulfilling this commitment to that act of virtue. This is comparable to actually setting out on the journey.

At this point, before you dissolve the objects of refuge, recite the *Essence of Awakening*¹³ three times. In the presence of these supreme objects think, 'In the exact same manner as the past victors and their heirs developed the aspirational awakening mind and then trained in the precepts of engaged awakening mind, I too, developing the mind of awakening, will gradually train in the precepts of the six perfections for the benefit of all my parent sentient beings.' Having thus given rise to the awakening mind, cultivate a feeling of self-appreciation, offer reassurance to others, make aspiration prayers and finally dissolve the field of refuge into yourself. When regularly restoring the bodhisattva vow, take the vow while imagining that the Teacher Śākyamuni resides in the space before you upon a lion-throne, lotus and moon seat. Surrounding him are the Eight Close Sons, Sixteen Elders, and other bodhisattva, hearer, and solitary buddha sangha members. End by resting non-referentially.

Since all dharma activities and practices become the precepts of the awakening mind, the precepts are an extremely vast topic. In brief, however, there are the precepts of aspirational awakening mind and the precepts of engaged awakening mind.

སྒྲོན་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ། སེམས་ཅན་གྲོས་སྤངས་པ་དང། མི་མཐུན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྒོམ་
པ་ཅད་ནས་འཛིག་པས་བྱང་སྒོམ་སྤངས་ཕྱིན་ཆད་འདི་གཉིས་སྤང་བ་གལ་ཆེ།

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་གངས་མང་ཉུང་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང། རང་དང་འཁོན་སེལ་ལྟ་བུས་ཁྱོད་ལ་ཕན་ཐོགས་
པའི་དུས་བྱུང་ཡང་མི་བཏགས་བསམ་པ་སོགས་ཞེ་སྤང་དང་ཐུག་དོག་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་གྲོས་དོར་ཞིང་
གཞན་ལ་ཁོ་བ་སེམས་ཅན་གྲོས་སྤང་གི་ལྷུང་བ་ཡིན།

ང་ལྟ་བུས་རང་དོན་གཞན་དོན་གང་ཡང་མི་འོང་འཛིག་རྟེན་པལ་པ་རང་ལེགས་སྐྱམ་བའམ། རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དཀའ་བས་དེའི་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་མ་བསྐྱེད་འདྲ་སྐྱམ་པ་དང། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱུ་པ་མི་
ལུས་སྐྱམ་ནས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཉན་རང་གི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང། བྱང་རྒྱུ་སེམས་ལ་ཕན་ཡོན་དེ་ཅུམ་མེད་
སྐྱམ་ནས་སྒོམ་པ་བག་ཡངས་སུ་བྱེད་པ་སོགས་ནི་མི་མཐུན་པའི་སེམས་ཏེ།

དེ་གཉིས་གཉེན་པོས་མ་སྐྱེད་པར་ལུན་ཚོད་གཅིག་འདས་ན་བྱང་སྒོམ་འཚོར་བ་ཡིན་པས་ཐོག་མ་ནས་མི་
སྐྱེ་བའི་དྲན་པ་རྒྱན་ཆགས་བཞེན། དབང་མེད་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་བཤགས་སྒོམ་གྱིས་བཅོས།

མདོར་ན་དུས་རྟུག་ཏུ་རང་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པའི་དབང་ག་དོན་རྩལ་ཆད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པར་
འདོད་པའི་ལྷག་བསམ་དེས་ཉམས་ཕྱིན། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཕས་པམ་ལྟ་བུའི་ཉེས་བྱས་ཆེན་པོས་ཀྱང་བྱང་སེམས་
འཛོམས་པར་མི་ལུས་པས།

ད་ལྟ་དངོས་སུ་ཕན་གདགས་ལུས་ཚད་ལག་ལེན་དུ་ཅི་ཐེབས་བྱ། མི་ལུས་ཀྱང་ཕྱགས་སུ་ཕན་གདགས་
པའི་བསམ་པ་དང་མ་བུལ་བར་བྱ།

སྐྱེ་བ་ཀྱན་ཏུ་བྱང་རྒྱུ་བྱི་སེམས་བརྗེད་པའི་རྒྱ་ནག་པོའི་ཚོས་བཞི་སྤང། མི་བརྗེད་པའི་རྒྱ་དཀར་པོའི་ཚོས་
བཞི་ལ་བསྐྱབ་དགོས།

THE PRECEPTS OF ASPIRATIONAL AWAKENING MIND

Mentally abandoning sentient beings and generating a conflicting resolve both completely destroy the vow. As such, it is extremely important to avoid both of these once the bodhisattva vows have been taken.

The downfall of mentally abandoning sentient beings is when, out of resentment for instance, you think, 'I wouldn't help them even if I could.' It is when, motivated by anger or jealousy, you mentally give up on and are hostile to others, however many they may be.

A conflicting resolve would be to think, 'Somebody like me can bring no good to myself or anybody else. Even normal worldly people are better than me.' Or, 'It makes little difference whether I generate the mind of awakening or not—complete buddhahood is just so hard to attain.' Or to think, 'I couldn't possibly accomplish the benefit of sentient beings,' and from then on focus on your own benefit alone with the resolve of a hearer or solitary buddha. Or it is to think, 'The awakening mind is not all that beneficial,' and from then on to be careless with the vows, etc. Such thoughts constitute a conflicting resolve.

Should the duration of a single session pass without these two having been remedied, the bodhisattva vows are lost. Therefore, rely on continual mindfulness so that they do not arise in the first place. If they arise involuntarily, correct them immediately with confession and commitment.

In brief, always maintain the altruistic desire to bring every being—from harm-doing enemies and negative spirits upwards—to the state of buddhahood. If that desire does not wane, even the major infractions of the hearers, such as the defeats, cannot overcome the mind of awakening.

Do everything you possibly can to be of direct benefit to others in the moment, and if there is nothing you can do for the time being, never lose the intention to be of benefit in the future.

Abandon the four negative dharmas that cause the awakening mind to be forgotten in all future lives, and train in the four positive dharmas that cause it to be remembered.

དེ་ཡང་སྒྲ་མ་དང་མཚོན་འོས་བསྐྱུ་བའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱན་སྒྲ་བ་སྟེ། མགོ་འཁོར་མ་འཁོར་དང། ཚིག་མང་
ཉུང་ལ་བྱང་མེད་བས། ཅེད་མའི་ཕྱིར་རྒྱན་ཚིག་ཕྲ་མོ་འང་སྒྲ་མི་རུང་།

རྗེས་པ་བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱང། འགྲོད་པའི་གནས་མ་ཡིན་པ་དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྲོད་
པ་ཕྲ་མོ་ཅམ་ཞིག་བསྐྱེད་ན། གཞན་འགྲོད་རུང་མ་འགྲོད་རུང་འདྲ་སྟེ་ཉེས་པ་སྐྱེད་བས། རང་གི་ཅི་ལུས་གྱིས་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཐེག་པ་གསུམ་དང། ལྷག་པར་ཐེག་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དགེ་རྩ་ཅི་འགྲུབ་བྱེད་དུ་
གཞུག། ཐམས་ཅད་བྱང་རྩུབ་མཚོག་ཏུ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་པ་ལ་བཀོད།

སེམས་བསྐྱེད་གྱི་ཚིག་ཅམ་བཏོན་མྱོང་བའི་སེམས་ཅན་སུ་ཡིན་ཀྱང་རུང་བྱང་རྩུབ་སེམས་དཔའི་གངས་སུ་
འགོ་བས་དངོས་སམ་ཤོག་ཏུ་སྒྲོན་བརྗོད་སྒྲ་ཅེ་ཅམ་ཡང་མི་རུང་བ་ལྟ་ཅི་སྟོས། སེམས་ཅན་ཐ་མལ་པ་ལའང་
མི་སྟོད་ཅིང་བསྟོད་པ་བརྗོད་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཅན་ཡིན་པས་ཚོགས་བསག་
རྒྱབ་སྐྱུང་གི་ཡུལ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་མེད་པར་གསུངས།

ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གང་རུང་གི་རྒྱོན་ནས་རང་དོན་སྐྱུབ་པའི་ཕྱིར་གཞན་ལ་གཡོ་སྐྱུ་བྲམ་གསུམ་ཐ་ན་བྲེ་
སང་རྒྱན་ཚང་ལའང་མི་རུང། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཡན་བདེ་ལ་འགོད་པར་འདོད་པས་
གཞན་དོན་རང་གི་ལུང་དུ་བྱེད། ཐ་ན་གཏམ་གྲེང་ཡིན་ཀྱང་མ་བུ་ལྟར་དང་བོར་སྒྲུ་དགོས།

མདོར་ན་ཁེ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་ཞིང་གྲོང་དང་བྱབ་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་ལ་མ་འདུས་པ་མེད།
བྱང་རྩུབ་སེམས་དཔའི་རྒྱོན་པ་བསམ་པ་ཁོ་ན་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ལུས་རག་གི་རྒྱོད་ལམ་རི་ལྟར་ཡང་ནང་དུ་
སེམས་བསྐྱུང་བ་ལ་ཉུག་ཏུ་འབད། བྱང་སེམས་གོང་ནས་གོང་དུ་སྒྲིལ་བའི་རྒྱ་ཚོགས་གཉིས་རྒྱ་རྗེ་ཚེལ་བསྐྱུབ།

THE FOUR POSITIVE AND NEGATIVE DHARMAS

1. It is inappropriate to knowingly tell lies in order to deceive your lamas or those worthy of veneration, regardless of whether they are duped or not, or how much you say. Thus, even telling a minor lie as a joke is wrong.
2. It is necessary to encourage regret for misdeeds, but if you encourage someone to feel even an ounce of regret for virtue, which is not a cause for regret, that is an infraction, regardless of whether they come to feel regret or not. We should do whatever we can to establish each and every sentient being in the three vehicles, especially in the Greater Vehicle and in any related practice of virtue of which they are capable, and encourage them all towards the aspiration of supreme awakening.
3. It is inappropriate to mention, either openly or in private, the minutest fault of anyone who has ever even recited the words for generating the mind of awakening, since they can be counted among bodhisattvas. This should go without saying, as even ordinary sentient beings are not to be criticised but praised. It is taught that each and every sentient being has buddha-nature and thus, as an object for our gathering of the accumulations and purification of the obscurations, they are no different from the Buddha.
4. It is inappropriate to physically, verbally or mentally deceive, cheat or con anybody out of even a few ounces of something in order to profit oneself. Instead, we should take responsibility for the welfare of all sentient beings with the wish to establish them in ease and happiness, in both this and future lives. Even while engaged in everyday conversation we should speak honestly, like a father to his son.

In brief, offer gain and victory to others and take loss and defeat for yourself. There is nothing excluded from that.

As the emphasis of the bodhisattva vows is placed exclusively upon one's intentions, whatever your behaviour of body and speech, work to internally guard your mind at all times. Train in continually increasing the two accumulations, the cause for the awakening mind to grow from strength to strength.

དེ་ཡང་བློ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ལུས་པའི་མདོ་ལས།

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་བྱ་བ་བརྩུབ་གསུངས་ཏེ།
 དད་པའི་རྩ་བ་ལ་གནས་ནས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བརྟེན་པ་དང་།
 བརྩོན་པ་དྲག་པོས་དམ་པའི་ཚོས་ཕྱོགས་མེད་དུ་ཚོལ་བ་དང་།
 འདུན་པ་དྲག་པོས་དགེ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པ་མི་འདོར་བ་དང་།
 བག་ཡོད་པས་ལས་དང་བྱ་བ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་དང་།
 བདག་གི་དགེ་བ་ལ་མི་ཆགས་པར་སེམས་ཅན་སྦྱིན་པར་བྱེད་པ་དང་།
 ལུས་དང་སྲོག་ལ་མི་ལྟ་བར་དམ་པའི་ཚོས་འཛིན་པ་དང་།
 བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མི་དོམས་པ་དང་།
 ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ལ་ནན་ཏན་ཏུ་བྱེད་པ་དང་།
 དུས་ཀྱི་ཏུ་ཡང་དག་པའི་དོན་དང་མི་འབྲལ་བ་དང་།
 ཐབས་ལ་མ་ཁས་པས་ལམ་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་ཚོལ་བའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།

འཇུག་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

ལོ་ལེགས་པར་འདོད་ན་ས་བོན་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་སོ་ནམ་ལ་འབད་དགོས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་
 བསམ་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་བྱང་རྒྱལ་སྦྱོང་བ་ཆེན་ལག་ལེན་ཅི་ཐེབས་གང་ཐེབས་དགོས།
 དེའང་སྦྱིན་པ་བཏང་། རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་། བསོད་པ་བསྐྱོམ། བརྩོན་འགྲུས་བརྩུམ། བསམ་གཏན་དང་
 ཤེས་རབ་ལ་ལེགས་པར་བསྐྱབ་པ་སྟེ་ཕར་ཕྱིན་དུག་དང་། མདོར་ན།

རྒྱལ་སྐྱས་རྣམས་ཀྱིས་མི་བསྐྱབ་པའི། །དངོས་དེ་འགའ་ཡང་ཡོད་པ་མིན། །

ཞེས་པ་ལྟར་དགེ་རྩ་ཕྱོགས་མེད་དུ་བསྐྱབ། གནན་གྱིས་བསྐྱབས་པ་ལ་ཡི་རངས་བསྐྱོམ།

In this regard, from the *The Questions of Sāgaramati Sutra*:¹⁴

The activities of a bodhisattva are taught to be ten:

1. To maintain the foundation of faith while relying on a spiritual friend.
2. To pursue vigorously the sacred dharma without partiality.
3. To apply oneself eagerly to virtuous actions without giving up.
4. To pay due care not to expend oneself in useless activities and tasks.
5. To facilitate the maturation of sentient beings, without being attached to one's own virtue.
6. To adhere to the sacred dharma without concern for life or limb.
7. To never be satisfied with one's accumulation of merit.
8. To apply oneself assiduously to the accumulation of wisdom.
9. To never part from authentic reality.
10. To apply skill in means to find any possible path.

Apply yourself to these assiduously.

THE PRECEPTS OF ENGAGED AWAKENING MIND

If one desires an excellent crop, merely having the seed is not enough; effort must be put into its cultivation. Similarly, merely having the wish to attain buddhahood is not enough; you must take up the greater and lesser practices of the awakening mind to whatever extent you are able.

These include the six perfections: practicing generosity, maintaining moral discipline, cultivating forbearance, applying diligence and training well in absorption and intelligence. In brief:

There is nothing whatsoever in which
The heirs of the victors do not train.

Accordingly, accomplish virtue without partiality and rejoice in that accomplished by others.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲར་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་གསར་བ་དང་འབྲུད་ཅིང་དེའི་རྒྱ་དགོ་བ་ལ་འགོད་པར་འདོད་
པའི་བྱམས་པ་དང་།

ད་ལྟའི་སྐྱལ་བསྐྱལ་དང་བུལ་ཞིང་ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་དེའི་རྒྱ་མི་དགོ་བ་ལ་འགོག་པར་འདོད་པའི་སྒྲིང་རྗེ་དང་།

ད་ལྟ་གཞན་ལུས་སེམས་བདེ་བ་ལ་ཡི་རངས་པའི་དགའ་བ་དང་།

རང་དང་མ་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་གལ་ཆེ་ཆུང་ཁྱད་མེད་པར་མ་ཉམ། དེ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
ཀྱང་ཉེ་རིང་མེད་པར་གཅིག་ལ་མ་ཆགས། གཅིག་ལ་མི་སྲུང་བར་ཐམས་ཅད་དོ་མ་ཉམ་པ་ནི་བཏང་སྒྲོམས་ཏེ།

དག་གཉེན་བར་མའི་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ནམ་མཁའི་མཐའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆད་མེད་པ་ལ་དེ་ལྟར་བསྐྱོམ་
པ་ནི་ཆད་མེད་བཞི་ཞེས་བྱ་སྟེ་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་རྣལ་འབྱོར་དུ་ཞུགས་ཕྱིན་ཆད་ཉམས་ལེན་གྱི་མི་ཐུལ་དུ་དགོས་
པའི་ཚོས་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཡིན།

འདི་ལ་བཀའ་གདམས་པའི་མན་ངག་ཏུ་རྒྱ་འབྲས་གྱི་འབྲེལ་བ་བསམ་ནས་བྱམས་སོགས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་
བྱེད་དེ།

བདག་ཅིན་ས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དགོས་པར་འདུག །དེའི་རྒྱུར་བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་དགོས་པར་འདུག །
དེའི་རྒྱུར་སྒྲིང་རྗེ། སྒྲིང་རྗེའི་རྒྱུར་བྱམས་པ། དེའི་རྒྱུར་བྱམས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་དུ་གཞོ་བ། དེའི་རྒྱུར་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་པ་མར་ཤེས་དགོས། དེ་ཤེས་ནས་ཐོག་མར་རྩ་བའི་མ་དེའི་དྲིན་ལ་བསམ་ནས་བྱམས་པ་བསྐྱོམ། དེ་
དང་འདྲ་བར་སེམས་ཅན་སྟོག་དཔགས་གྱིས་བསྐྱུས་པ་ཀུན་ལ་རྒྱ་རྗེ་ཆེར་བསྐྱོམ།

མི་གཞན་གྱིས་ཚོས་པ་བཟང་པོར་མཐོང་དུ་རེ་བའམ། ལྟོ་གོས་སྒྲན་གྲགས་སོགས་འདོད་པའམ། གཞན་
ལས་རང་བཟང་བ་ཞིག་འོང་དུ་རེ་ནས་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔར་བརྟུ། རྒྱལ་འཚོས་བྱེད། མིང་རྟོགས་ལྡན་དང་
གྲུབ་ཐོབ་ཏུ་བཏགས་པ་དེ་གཉིས་ལུང་གི་རྩ་བ་ཡིན་པས་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་དང་། མི་རྟག་པའི་སྐྱོམ་གཉེན་
པོ་བརྟེན་དགོས།

THE FOUR IMMEASURABLES

Love is the wish for all sentient beings to encounter new and previously unexperienced well-being, and for them to be established in its cause, virtue.

Compassion is the wish that they may be freed from their present suffering, and that the cause of future suffering, non-virtue, be stopped.

Joy is to rejoice in the present physical and mental well-being of others.

Impartiality is to regard any one of your mother-like sentient beings as equally important as yourself and to treat that sentient being as equal to all others, without distinguishing between near and far, being attached to some and averse to others.

Cultivating these thoughts for the limitless sentient beings throughout space, without distinctions of enemies, loved ones and those in between, is called the *four immeasurables*. Once the practice of the Greater Vehicle has been embarked upon, these should be taken as the core of your practice since they are the essence of the dharma.

Here, love and the others are developed through contemplating the *causal and resultant links*,¹⁵ as found in the pith-instructions of the Kadampas:

Cultivate love with the thought that, 'Come what may, I must attain buddhahood and therefore need its cause, the mind of awakening. This is brought about by compassion, and compassion's cause is love. Love is caused by recognising and gratefully repaying the kindness that is shown me. The ability to do this is found in the recognition that all sentient beings are my parents.' With that knowledge, begin by contemplating the kindness of your present mother and cultivate a feeling of love. Continuously broaden that feeling until it encompasses all living beings.

If you are posing as a bodhisattva, acting hypocritically, using the names *Tokden* or *Adept*¹⁶ with the desire to make a living and gain renown for yourself or to be regarded as a good dharma practitioner, or in order to out-do another, this would be the very root of your own and others' ruin. As a remedy you should meditate on the difficulty of finding the leisure and opportunities, and on impermanence. To do a

དགོ་སྐོར་དང་ཚོས་སྐོར་བག་རེ་བྱེད་ཀྱང་ཕྱི་མ་ལྷ་མིའི་བདེ་བ་ཙམ་ལ་སྐོན་ན་འང་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དང་རྒྱུ་བ་
འགལ་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ལས་འབྲས་དྲན་པར་བྱ།

རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་མི་སྐྱེ་ན་ཅ་བ་འཇུག་པས་བདག་གཞན་མཉམ་
བརྗེའི་སེམས་བསྐྱོམ་དགོས། འདི་ལྷག་པར་ཡང་གལ་ཆེ།

དེ་ཡང་བདག་དང་སེམས་ཙན་ཐམས་ཙན་བདེ་བ་འདོད་པར་མཉམ། ལྷག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པར་མཉམ།
ཚོས་ཉིད་རང་བཞིན་མེད་པར་ཡང་མཉམ། བདག་གཅིག་ལུ་ཡིན་ལ་སེམས་ཙན་ནི་མང་པོ་ཡོད་པས་བདག་དང་
མཉམ་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ལྷག་ །དེའི་ཕྱིར་བདག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ནས་སེམས་ཙན་ཐམས་ཙན་སངས་རྒྱས་ལ་
འགོད་པར་འདོད་པ་སྟེ་འདི་ཉིད་གོ་ལྷལ་ཙམ་དུ་མ་ལུས་པའི་སེམས་ཐོག་ཏུ་ལེལ་དེས་པ་དགོས།

དེའི་བོག་འདོན་ཏུ། བདག་མི་གཅེས་ཤིང་། སེམས་ཙན་གང་རུང་གཅིག་ཀྱང་བདག་ལས་ཤིན་ཏུ་གཅེས་
པར་འཛིན་པས། གཞན་བདེ་བའི་ཕྱིར་བདག་ཉིད་སྐྱག་བསྐྱེལ་དོས་དྲག་པ་ལའང་འཇུག་པར་སྐྱོད་པའི་བསམ་
སྐོར་གཉེས་ཀ་གཞན་དོན་ཁོ་ན་བྱེད་པ་དགོས།

ད་ལྟར་རང་རེ་ཚོས་དགོ་བ་ཕྱན་བུ་བྱེད་ན་ཡང་། རང་གིས་བྱེད་པ་དེས་རང་ལ་ཕན་པར་བྱེད། གཞན་གྱིས་
བྱེད་བཅོལ་བ་དེ་བཅོལ་མ་ཁན་དེའི་དོན་ཡིན་རྒྱ་བྱེད་པ་འདི་འདྲས་གར་ཡང་མི་བྱིན། ཚོས་སྐོར་ལྷ་ཙེ་སྐོར་
འགོ་འཆག་ཉལ་འདུག་ཐམས་ཙན་ཀྱང་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་འབའ་ཞིག་པས་བྱ།

ནད་དང་གདོན་གྱི་གཞོད་པ། མི་ཁ་ལུག་པ། ཉོན་མོངས་ཆེ་བའི་བ་སོགས་བྱུང་ན་དེའི་སྤེང་དུ་སེམས་ཙན་
གྱི་མི་འདོད་པ་ཐམས་ཙན་བསྐྱེལ་ཤིང་སྤངས། ལྷག་བསྐྱེལ་བྱུང་ན་སྐོན་ལས་སུ་ཤེས་པས་སེམས་སྐྱག་མི་བྱ་
བར་གཞན་གྱི་སྐྱག་བསྐྱེལ་བྱང་།

བདེ་སྐྱིད་བྱུང་ཆེ་མོར་དབང་ཐང་དགོ་ཕྱོགས་སུ་བཏང་ཞིང་སྐོམ་ལས་སུ་མི་སྐོད་པར་ལུས་དག་དགོ་ལ་
བསྐྱེལ་ཞིང་སེམས་ཙན་ཐམས་ཙན་བདེ་སྐྱིད་དང་ཕྱན་པར་སྐོན་ལས་འདེབས། མདོར་ན་ཅི་བྱེད་རང་དོན་གྱི་
འགྲི་བ་མ་ཞུགས་པར་ཚོས་བྱས་ཚད་བདག་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོར་འགོ་བར་བྱ། དབུགས་ནང་དུ་རྒྱབས་པ་དང་
མཉམ་དུ། སེམས་ཙན་ཐམས་ཙན་གྱི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྤིག་སྤིབ་ཐམས་ཙན་ནག་འུའ་གྱིས་སྐོན་སོགས་ཞེ་

little practice or dharma activity while aspiring only for the pleasures of gods and humans is the exact opposite of the mind of awakening, so keep in mind the law of causality and the faults of cyclic existence.

If you are only thinking about your own welfare and a benevolent attitude is not forthcoming, the very foundation is flawed and you should cultivate the mindset of equalising and exchanging self and other. This is of utmost importance.

To that end, affirm, 'I and all sentient beings are equal in wanting to be happy, and in not wanting to suffer. In the true state of lacking inherent existence we are equal too. But as I am just one while sentient beings are many, they are not simply my equal—they are of greater significance. Therefore, I will attain buddhahood and bring all sentient beings to that state.' This thought must be firmly instilled within your mind and not left in the realm of mere intellect.

To enhance this attitude, stop cherishing yourself and instead hold any given sentient being to be of far greater importance. Take joy in working for the well-being of others, even if it means great suffering for yourself. Both your thoughts and deeds should be geared solely towards the benefit of others.

At present, even when we perform some minor virtue, we feel it is for our own benefit but if someone else asks us to do something, we feel what we are doing is for their sake. Continuing like this will get us nowhere. It goes without saying that dharma activities should be done with the sole intention of benefiting others, but so too should all the daily activities of travelling, walking, lying down, and sitting.

When you experience the trauma of illness and negative spirits, are plagued by malicious rumours, or are beset by an upsurge of mental afflictions, gather in and heap upon yourself everything that sentient beings would rather be without. When you suffer, do not get depressed but know it to be due to your own past actions and take on the suffering of others.

When you experience happiness and well-being, direct your wealth and influence to what is virtuous; do not sit idly by but impel your body and speech to virtue and make aspiration prayers that each and every sentient being be well and happy. In summary, whatever you do, do not be tied up in selfishness and make sure that everything you do in the dharma becomes a remedy for self-clinging.

As you breathe in through your nose, take in as a dark mass all the suffering, negative actions and obscurations of all sentient beings and

སྐྱིད་གར་ཐིམ། རང་གི་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་དགོ་བ་དང་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱོ་སྐོ་ནས་དཀར་ལམ་གྱིས་
སོང། སེམས་ཅན་རེ་རེ་བཞེན་ཆ་རེ་བྱིན་པས་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱུ་མོང་པར་བསམ་སྟེ་དགའ་བ་བསྐྱོམ་
ངག་ཏུ།

སྐྱིད་ན་དགོ་བ་ཚོགས་སུ་བསྟོ། །ལན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །
སྐྱུག་ན་ཀུན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་སྐྱིེ། །སྐྱུག་བསྐྱུལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེམ་ལར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་དུས་རྟག་ཏུ་བརྗོད།

འཚིགས་ཡང་ཉམས་ལེན་གཞན་གྱིས་མ་སྐྱེབ་རུང་བཏང་ལེན་ལུག་གཅིག་དང་སྐྱུགས་ནས་དབྱགས་འགོ་
བྱུང་བར་བྱ།

ལུས་ལ་ན་ཚ། སེམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱུལ། མྱོད་ལ་མཚུ། མྱོད་བྱུང་ལ། མི་འདོད་པ་ཅི་བྱུང་ཡང་གཞན་ལ་
འཁོར་དུ་མི་འཛིན་པར། བདག་གཅེས་འཛིན་འདི་ཁོ་ནས་ལན་སྟམ་དུ་ལེ་ལན་རང་ལ་གདབ། དག་གཉེན་བར་
མ་ཐམས་ཅད་སྐྱོ་སྐྱོད་གི་རྟེན། སྟིག་སྐྱིབ་སྐྱོད་བའི་ཤོགས་ཡིན་པས་ཐམས་ཅད་བཀའ་དྲིན་རེ་ཆེ་སྟམ་དུ་བསམ།

རང་ལ་གཅེས་འཛིན་མེད་པ་གཞན་གྱིས་གོ་རུ་རེ་བའི་ཚིག་དང་སྐྱོད་པ་མི་བྱ། ཀུན་སྐྱོད་ཚོས་འདུལ་བ་དང་
བསྐྱུན་ནས་གཙང་སེང་རེ་བྱ། གཞན་གྱི་སྐྱོན་མི་བརྗོད། སྐྱོན་མཐོང་བ་དེ་རང་ཉིད་སྣང་བ་མ་དག་པར་ཤེས་
དགོས། མིའི་མཚང་འབྲུབ་དང་། ཚིག་རྒྱབ་བརྗོད་པ། མི་མ་ཡིན་ལ་དག་སྐྱུགས་བརྒྱ་བ་སོགས་ཀྱང་སྟངས།

རང་ལ་བབ་པའི་བྱ་བ་དཀའ་བ་གཞན་ལ་བསྐྱུར་བ་དང་རང་གི་ལག་རན་གཞན་ལ་བཀའ་བ་སོགས་མི་
བྱ་རང་ཤོགས་དང་མི་མཐུན་པ་ལ་ཕམ་ལ་བྱུང་ན་དགའ་བ་དང་། དག་གི་ན་ལེགས་བསམ་བ་དང་། གཞན་ལ་
ན་ཚ་བྱུང་ན་རང་ལ་སྟེད་བཀའ་འོང་བསམ་པ་སོགས་དེར་ཡང་མི་རུང།

ཁམས་བཟང་ངན་དང་མི་ཁ་བྱུང་མི་བྱུང་སོགས་གང་ལའང་མི་ལྟོས་པར་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བསྐྱོམ་ཞིང་
དེའང་དག་དང་བགོགས་སོགས་སྟིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་བ་རྣམས་ལ་ལུང་རྒྱུགས་སུ་བསྐྱོམ། ཚོས་ལ་རེས་ཤེས་མེད་
པས་རེས་བྱེད་རེས་མི་བྱེད་པ།

let it dissolve into your heart centre. As you breathe out, feel that all the virtue and happiness you have accumulated since beginningless time emerges from your nose as white beams and is given in full to each sentient being, who then attains buddhahood. With a feeling of joy, recite:

When happy, I dedicate virtue to all—
 May benefit and well-being fill the sky.
 When stricken, may the pain of all ripen in me,
 And the ocean of suffering run dry.

Repeat this at all times.

At the time of death, if no other practice comes to you, make it so that your last breath leaves you joined with the practice of sending and taking.¹⁷

Whatever unwanted things arise—sickness of body, suffering of mind, disputes and altercations, or loss and defeat—acknowledge that they come as a result of self-cherishing alone. Without bearing a grudge towards anyone else, lay the blame squarely on yourself. Friends, foes and those in between are all supports for mind training. Since they are aides for purifying our negative actions and obscurations, think, ‘They are all so kind.’

Do not say or do anything with the hope that others will perceive you to be free from self-cherishing. Act immaculately with conduct that accords with the teachings on the Discipline (*vinaya*). Do not talk about the faults of others. You should know the faults that you see are nothing but your own impure perceptions. Give up exposing the failings of others, speaking harshly, casting wrathful mantras at non-humans and so on.

Do not pass the difficult tasks that fall to you onto anybody else, nor shift onto another that which you are blamed for. It is wrong to even think of delighting in the defeat of your opponents, rejoicing when an adversary dies, feeling you can profit from another’s ill health and so forth.

Cultivate the awakening mind without concern for the state of your health, your ability to handle slander and other such things, and do so with particular intensity for those towards whom compassion does not arise easily, such as adversaries and obstacle makers. If you lack certainty in the dharma, you will practise at some times but not others.

དེསྒྲུབ་ཚེས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་རང་དོན་ཡིན་པས་དགའ་སྟུང་རྗེ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་གཞན་ལ་ཡུས་ཆེམི་འཚོང་།

མཚང་འབྲུག་ལ་བཤེག་བརྟུང་འོང་བྱོ་སོགས་བྱེད་པ་ལ་ལན་མི་བྱེད་པར་སྟིང་རྗེ་འབབ་ཞིག་བསྒོམ། ལུང་
ཟད་ཙམ་ལ་དགའ་མི་དགའི་རྣམ་འཇུག་མི་སྟོན། རང་ལ་གཞོན་པ་ཕྱ་མོའང་མི་བཟོད་ཅིང་གཞན་ལ་ཐན་པ་
ཕྱ་མོའང་མི་སོགས་ན་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དོན་གོ་སྟོང་བས་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་འདི་ཐབས་མ་ཐབས་གྱི་བྱེད་པར་
རྐབས་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་དོ་རུས་གཏུགས་པའི་ཉམས་ལེན་བྱའོ། །

སེམས་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་སྟོན་པའི་ཚོགས་དབག་ཏུ་མེད་པ་བྱང་། དགེ་བ་རྣམས་ཟད་མེད་དུ་འཕེལ།
གཞུང་གི་སྟེང་གི་ཞིང་ཁམས་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ནས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་ཤེ་ཤེ་བཞིན་སུལ་བ་ལས།
བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེད་ཅིག་མའི་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་སོགས་པའི་ཡོན་དབག་ཏུ་མེད་པ་ནི་སྟོན་མ་དགོས་ཏེ་ཚོས་
ཐམས་ཅད་གྱི་སྟིང་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར་དོ། །

དེས་ན་པ་ལ་རོལ་སྟིན་དུག་སོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ཐམས་ཅད་སྟིང་རྗེ་འོ་ན་ལས་འབྲུང་བས་
ལྷ་གྲངས་ཞག་གྲངས་འདི་ཙམ་བསྟོམ་ཟེར་བའམ། ལྷག་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་སྟིང་ཤེ་ཟེར་བ་
ཙམ་མིན་པར་སྟོགས་མེད་རིས་མེད་གྱི་འགོ་བ་ལ་སྟིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཉག་ཏུ་བྱབ་པ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

ཡང་རང་རྒྱུད་སྟོན་པའི་བྱིར་རང་ཉིད་དགེ་བའི་སྟོགས་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱབ་པ་དགེ་བ་ཚོས་སྟེང་གི་ཚུལ་
ཁྲིམས་དང་། སེམས་ཅན་སྟོན་པའི་བྱིར་གཞན་དག་གང་ལ་གང་འཚམས་གྱི་དགེ་བ་བསྐྱབ་ཏུ་གཞུག་པ་
སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ཐམས་ཅད་འདུ་ཞིང་། གཉིས་པོ་
དེ་ལས་ཅི་རིགས་པ་འབྲུབ་ཏུ་རུང་བཞིན་མི་བྱེད་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཉེས་པར་གསུངས་པས་སྐབས་སུ་
གང་བབས་གྱི་དགེ་ཅུ་རང་གིས་བསྐྱབ། གཞན་ལ་འད་བསྐྱེད་ལ་མ་བྱ།

སྟེ་ཤེ་ཤེས་ཚོག་པར་འཛོལ་ནས་རྟེན་རལ་མི་བྱབ་པའི་ཉམས་སྟོང་མག་སོག་ཙམ་ལ་ཞེན་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་
གསུང་རབ་དང་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་མ་ཐོས་པའི་སྟོན་ཏུ་ཟད་དོ།།

Give that up. However much hardship you endure for the practice, do not go on about it to others since your practice of the dharma is for your own good.

Do not retaliate against those who expose your faults, humiliate you, beat you up, are aggressive towards you and so on. Rather, practise nothing but compassion for them. Do not display pleasure or displeasure at the merest thing. If you cannot forbear the slightest harm done to you, or be of the tiniest help to someone, then the very purpose of the awakening mind has been lost. Since this practice of exchanging self and other is an exceptionally effective and skilful method, practise and gain experience in it, *bringing rock to meet bone*.

Through the awakening mind alone, immeasurable accumulations of negative actions are purified and virtue is increased endlessly. The merit of a single instant of awakening mind is greater than offering as many jewel-filled pure-realms as there are grains of sand in the River Ganges to each and every buddha. Being the heart essence of all dharma, it goes without saying that the benefits of the awakening mind are beyond measure.

All the practices of a bodhisattva, the six perfections, etc., have their origin in compassion alone. Therefore, rather than merely declaring how many days and months you will practise for, or muttering, 'Oh the poor soul!' at the suffering of a single sentient being, train in vast and great compassion for beings, constantly and without partiality or prejudice.

To train in all areas of virtue in order to bring oneself to maturation is the *moral discipline of gathering virtue*. To establish sentient beings in any practice of virtue that is suitable for them in order to bring them to maturation is the *moral discipline of benefiting sentient beings*. All the bodhisattva vows are included in these two points. It is taught to be a fault for a bodhisattva to fail to perform anything belonging to these two that they are capable of doing. Therefore, accomplish roots of virtue as befits the time and situation, and encourage others to do likewise.

To believe that a single type of virtue is sufficient, and then cling to a vague experience that is incapable of tackling adverse circumstances, is nothing more than having failed to study the teachings of the Victor and the life-stories of authentic masters.

སྲིག་སྒྲིབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་བྲིད།

༥ གཉེས་པ་སྲིག་སྒྲིབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་བྲིད་ལ། སྐྱིད་ཡིག་བརྒྱ་ལའང་དམ་ཚིག་གསུམ་བཞོན་གྱི་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། རྒྱུད་ལྗེ་དུ་མ་ལས་གསུངས་པའི་དོར་སེམས་ཡིག་བརྒྱ་གཉེས་ཡོད། དོར་སེམས་ལའང་། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལྷ་ཡི་རིགས་མཐའ་ཡས་པའི་མཚན་སྲགས་སྒྲོ་ཚོག་པ་ཞི་བ་རིགས་འདུས་གྱི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། མངོན་བརྗོད་སྤྱི་མའི་རྒྱུད་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ཁོ་བོ་ཉེ་སྤྱུག་འི་ཡིག་བརྒྱ་གཉེས་ཡོད།

དེ་དག་ཡིག་འབྲུའི་གངས་བརྒྱུ་རེས་མི་རེས་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་སྲགས་གྱི་རིགས་གཅིག་པས་ཡིག་བརྒྱུ་གྲགས།

དེ་ལས་དལམ་དོར་སེམས་ཞི་བའི་ཡིག་བརྒྱའི་དམིགས་རིམ་སྟོན་ཏེ། འདི་ལའང་ཡོ་ག་དང་མཐུན་པར་དཔའ་བོ་གཅིག་པ་འཁོར་ལོས་བརྒྱུར་བའི་རྣམ་པར་བསྐྱོམ་པ་དང་། རྒྱ་མེད་དང་མཐུན་པར་བསྐྱོར་ལྟོས་སུ་བྱེད་པ་གཉེས་ཡོད་པ་ལས། འདིར་ཡོ་གའི་ལུགས་དེ་བསྐྱོམ་པ་ལྷག་ལེན་ཏུ་མཛད་པ་ཡིན།

དེའང་རང་ཐམས་པའི་སྐྱེ་བོར་ཤི་ལས་བདུ་དང་ཨ་ལས་སྐྱེ་བའི་གདན་གྱི་སྟེང་དུ་སྤྱི་ལས་དོ་རྗེ་དཀར་པོ་ཅེ་ལྷ་པ་ཉེ་བར་སྤྱི་གིས་མཚན་པ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། འཕགས་པ་མཚོན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། རྒྱུར་འདུས་ཡོངས་སུ་རྒྱུར་པ་ལས། ཅུ་པའི་སྐྱེ་མ་དང་དབྱེར་མ་མཚིས་པའི་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྐྱེ་མདོག་དཀར་པོ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉེས་གཡས་དོ་རྗེ་ཅེ་ལྷ་བྱགས་ཀར་གཏོད་དེ་འཛིན་ཅིང་།

INSTRUCTIONS FOR THE
HUNDRED-SYLLABLE MANTRA THAT
PURIFIES NEGATIVE ACTIONS AND
OBSCURATIONS

In general, two hundred-syllable mantras exist: the hundred syllables of the Thus-gone as taught in *The Sovereign Tantra: Orderly Arrangement of the Three Vows*¹⁸ and the hundred syllables of Vajra Being (*Vajrasattva*) as taught in various tantras. The Vajra Being hundred syllables also has two forms: the hundred syllables that assimilate the peaceful families, which is an adaptable name mantra for the infinite classes of transcendent deities; and the Wrathful Heruka hundred syllables, taught in such places as *The Tantra of Unexcelled Utterance*.¹⁹

These mantras are known as hundred-syllable mantras because they are of the same type, though they vary as to whether they have exactly one hundred syllables or not.

Of these two, it is the stages of meditation on the peaceful hundred syllables of Vajra Being that will be taught here. This has two further practices: the meditation on a single hero in the form of a universal monarch, as accords with the yoga tantras; and as a coemergent union, as accords with the unexcelled tantras. Of these, here we follow the meditation and procedures for that of the yoga tradition.

Above your head—while in your ordinary form—a *paṃ* turns into a lotus, an *ab* turns into a moon seat, and upon that, a *hūṃ* turns into a white five-pronged vajra, its hub marked with a *hūṃ*. From this, light rays radiate out, make offerings to the noble ones and accomplish the benefit of sentient beings. The light rays gather back in and transform into Vajra Being who is in no way distinct from the root lama. His body is white with one face and two arms—the right hand holding a

གཡོན་དདུལ་དཀར་གྱི་དྲིལ་བུ་དཀར་བརྟེན་པ། ཞབས་གཡམ་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམ་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་གྲུང་གིས་བཞུགས་ཤིང་དར་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོང་གཡོགས་སྐྱད་གཡོགས། རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་རྒྱུན་སོགས་ཞི་པའི་ཚས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ། དབུ་སྐྱ་ཐོང་ཅོག་སྐྱི་ཐོང་བཅའ་པའི་ཕྱི་མོར་རང་རིགས་མཚོན་བྱེད་སྐྱ་མ་མི་བསྐྱོད་པས་མཚན་པ།

མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པའི་སྐྱ་འོད་ཟེར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོ་ཞིང་སྐྱར་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་རྩ་རྒྱ་ལྟར་གསལ་བའི་གནས་གསུམ་འབྲུག་སུམ་དང་། ལྷགས་ཀར་པད་ལྷའི་སྟེང་དུ་རྩྱི་དཀར་པོའི་མཐོང་སྐྱོད་དུ་ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་སྐྱགས་ཐེང་ལ་དོག་དཀར་པོ་སྐྱགས་ཐོ་ཕྱིར་བསྟན་མདུན་ནས་བཅུ་མས་ཉེ་གཡམ་བསྐྱོད་དུ་སྐྱུལ་འབྱེལ་བ་ལྟར་འཕོར་བ།

དེལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཕྱོགས་བརྒྱུད་སུམ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཅས་པ་སྐྱུན་དྲངས་ནས་ཐིམ་པས་དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ཐོ་ཐོར་གྲུང་པར་བསམ་ལ་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྐྱོང་བའི་གསོལ་བ་གདབ་པས། ལྷགས་ཀའི་སྐྱགས་འཕོར་ས་ཐོན་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་ཅི་བབ། སྐྱ་ལུས་ཐམས་ཅད་གང་། མ་ཤོངས་ལུད་པའི་རྩལ་གྱིས་ཞབས་གཡམ་པའི་མཐོང་ཐོང་ནས་དཀར་ཉལ་ལ་བབ། རང་གི་རྒྱུ་ཐོ་ནས་ཞུགས།

ཚོར་བས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་སོགས་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་ཅད་དུད་ལུ་དང་སོལ་ལ། བད་ཐམས་ཅད་རྣལ་ཞབས་རྒྱུ་མེད། གདོན་ཐམས་ཅད་འཕུ་སྤོན་ལྡན་སྤྲིབ་གྱི་རྣམ་པ། གདོས་བཅས་ཤིང་ཞབས་པ་རྩ་སྐྱས་སྐྱར་མ་ཁྱེར་བ་བཞིན་དབང་པོའི་སྐོང་དང་བསྐྱའི་ལུག་ནས་དེད་ཅིང་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞིར་ཐིམ།

རང་ལུས་དག་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་ཅིས་གང་བའི་རྩ་ལྷག་ཡར་ལུད་པ་རྩོར་སེམས་ཀྱི་ཞབས་ལ་རེག་པར་བསམ། དེ་ལྟར་དམིགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་ཡང་ཡང་གསལ་གདབ།

གཞན་དུ་ཡེངས་པར་གྲུང་ན་ནི། །བསྐྱལ་པར་བརྒྱས་ཀྱང་འབྲས་མི་འབྱིན། །

ཞེས་གསུངས་པས།

སྐད་ཅིག་གྱང་མ་ཡིངས་པར་བྱས་ནས་ཡིག་བརྒྱ་ཡིག་དུག་དལ་གྲེལ་རན་པར་གཅོད་དག་སི་ལི་བརྒྱ།

five-pronged vajra at the heart centre and the left resting a bright silver bell at the hip. He is seated in the bodhisattva cross-legged posture, right leg extended and left bent inwards. The peaceful attire (the upper and lower garments made of various silks, the precious crown and so forth) is complete. His hair is tied into a topknot and its peak is ornamented by Lama Akṣobhya, indicating the family.

His wisdom body is adorned with the major and minor marks and radiates infinite rays of light. Like the moon reflected in water, his body is apparent while lacking inherent nature. At his three places are the three syllables and, atop a lotus and moon at the heart-centre, is a white *hūm* encircled by a mantra garland of the hundred syllables. The mantra garland is white in colour, faces outwards, commences in front of the *hūm* and spirals clock-wise like a coiling snake.

From this, light rays radiate out inviting the victors of the ten directions and three times together with their heirs, all of whom dissolve into Vajra Being. Consequently, feel that he becomes the essence of all the Jewels combined and then say the prayer for requesting the purification of negative actions and obscurations. This causes wisdom nectar to fall from the mantra spiral and seed syllable, filling his entire body. As if overflowing, the nectar streams out in a luminous flow from the big toe of his right foot and enters you through the crown of your head.

All infractions and breakages of pledges and so on, as well as the negative actions and obscurations amassed over successive lives since beginningless time, are driven out through your orifices and pores in the form of smoky and sooty liquid. All illnesses are driven out in the form of pus, blood and lymph. All demonic influences are driven out in the form of insects and scum. They leave through your orifices and pores, together with masses of flesh and blood that are like debris carried off by a turbulent river, and dissolve into the mighty golden ground.

Imagine that your purified body becomes filled with wisdom nectar and the excess overflows and touches the foot of Vajra Being. With extremely clear focus imagine this again and again. As it is said:

If your mind strays elsewhere
You could recite for an aeon without result.

Therefore, without becoming distracted for even a moment, recite the hundred-syllable and six-syllable mantras at a moderate pace, clearly, correctly, and with continuous resonance.

མཐར་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ཏེ། མགོན་པོ་བདག་ནི་སོགས་གསོལ་འདེབས་དང་བཤགས་ཚིག་བརྗོད་པས། ལྷ་མ་དོ་རྗེ་
སེམས་དཔལ་འབྲུགས་དབྱེས་ཤིང་ཞལ་འཇུག་པ་དང་བཅས། རིགས་ཀྱི་བྱ་ཚུད་ཀྱི་སྲིག་སྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་
ཅད་དུས་དེ་རིང་ནས་དག་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུང་གི་དབྲུགས་དབྲུང་བསྐྱལ་ནས་འོད་དུ་ལྷ་སྟེ་རང་ལ་ཐིམ་པས་
དོ་རྗེ་སེམས་དཔལ་འབྲུགས་དབྱེས་ཤིང་རང་གི་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་བར་བསམ་ལ་མི་
དམིགས་པར་བཞག། བུན་འཇོག་ན་དགོ་བ་བསྟོ།

སྲིག་པ་དག་པའི་རྟོགས་གཞུང་དུ་གསལ། རྒྱད་བར་གྱི་རྟོགས་ལུས་ཡངས་ཤིང་གཉིད་རྒྱུང། ཁམས་བདེ་
རིག་པ་གསལ། ཉམས་རྟོགས་ཐལ་ཐོལ་སྟེ་བ་སོགས་འབྱུང་བར་གསུངས།

དེའི་གོ་དོན་ནི་སྲིག་པ་སྟོང་དགོས། དགོ་བ་སྐྱུལ་དགོས། དེའི་སྐྱུང་བྱེད་ཅི་བཞིན་ཤེས་ནས་གཞན་
ལ་འདོམས་པ་ནི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན། དེའི་གསུང་ལ་ཡིད་ཚེས་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་པ་དེ་
ལོང་པའི་ནང་དུ་དོན་སྟོང་ཡོད་པ་ཡིན། ལས་དགོ་སྲིག་གང་ཡིན་རུང་། རྒྱུའི་དུས་ན་རྒྱུང་ཡང་འབྲས་བུའི་དུས་ན་
འཕེལ་ཆེ། སྲིག་པའི་འབྲས་བུས་རན་སོང་དང་། དགོ་བའི་འབྲས་བུས་བདེ་འགོ་སོ་སོ་འབྱུང་། རང་གིས་བྱས་
པའི་ལས་རྒྱུད་མི་ཟ། མ་བྱས་པའི་ལས་དང་མི་འཕྲད།

དེ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྒྲུང་གཉི་ལྷག་གསུམ་གྱིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ལུས་རག་ཏུ་དངོས་སུ་མ་
ཐོན་པ་ནི་ཡིད་ཀྱི་ལས། དངོས་སུ་རྣམ་འབྱུང་ཐོན་པ་ནི་ལུས་རག་གི་ལས་ཏེ་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐོན་ཏུ་ཡིད་
འགོ་དགོས་པས།

རྗེ་སྐྱེད་དུ།

འཇིག་རྟེན་ནག་པོར་འགོ་བའི་བྱིར། །ཡིད་ནི་དུག་གི་རྩ་བ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས།

སྲིག་པའི་ལས་དེ་ལའང་མཚམས་མེད་ལྟ། དེ་དང་ཉེ་བ་ལྟ། མི་དགོ་བ་བཅུ། ལྷི་བཞི་ལོག་བརྒྱུད་དུ་གསལ་
པ་སོགས་དང་། སྐོན་པ་གསུམ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་ལྷུང་བཅས་རང་གིས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞན་ལ་བྱེད་དུ་
བཅུག་པ་དང་། བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཤིང་བསྟོད་པ་བརྗོད་པ་སོགས་

To conclude, join your hands at your heart and recite the supplication and words of confession: ‘Protector, through ignorance....’²⁰ etc. Lama Vajra Being smiles with delight and says: ‘Child of noble family, from today all of your negative actions, obscurations, faults and downfalls are purified.’ He thereby gives his assurance, melts into light and dissolves into you. Think that the wisdom body, speech and mind of Vajra Being, and your body, speech and mind become inseparable. Rest non-referentially. When concluding the session, dedicate the virtue.

The signs of having purified negative actions are elucidated in the main text.²¹ The particular signs that have been taught are: lightness of body, little need for sleep, vitality, mental clarity, glimpses of experience and realisation, and so forth.

In general, the point of this practice is that negative actions must be discarded and virtuous actions must be taken up. The one who came to know precisely what is to be discarded and adopted, and then instructed others in that, was the perfect Buddha alone. One who has confidence in what is taught and puts it into practice is someone who has a good head on their shoulders. Be they positive or negative, even karmic actions that are minor when first caused will have grown in strength exponentially by the time they come to fruition. Each type of action produces its own result: negative actions result in the miserable states and virtuous actions result in the higher pleasant states. The karmic actions one has performed will never simply evaporate, nor will one experience the results of karma that one has not performed.

Karmic actions motivated by desire, aversion, or confusion that are not expressed physically or verbally are mental karmic actions. Those that are expressed are physical and verbal karmic actions. Thus, all karmic actions start in the mind. As is taught:

Since it darkens the world
The mind is the root of poison.

Regarding negative karmic actions, there are those known as the five acts of immediate consequence;²² the five secondary acts of immediate consequence;²³ the ten non-virtuous acts; the four grave actions;²⁴ the eight wrong actions;²⁵ and so on, as well as faults and downfalls that constitute transgressions of the three vows. These are classed as negative whether one commits such acts oneself, prompts another to do so, or rejoices in and praises them.

མདོར་ན་རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཤེས་མི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བ་ཐོག་མེད་ནས་བསལ་ས་པའི་སྲིག་ལྷུང་རིའོ་ཅམ་ལེ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་པའི་སྲིང་།

ད་ལྟ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བསམ་སྲོད་ལྷུང་ཚད་ཡལ་ཆེད་ལྷན་གསུམ་ལོ་ནའི་དབང་གིས་སྲིག་སྒྲིབ་ལ་སྲོན་ལྷུང་བསལ་ས་པ་རྒྱུ་རེད་འདུག། །དེའི་ཉེས་པས་ཆེ་འདིར་ཡང་ལྷ་མི་ཀུན་གྱིས་འཕྲུ་ཞིང་སྲོད། ལྷུང་ཚག་མང་པོ་ལྷང་། ལྷ་སྲུང་རྣམས་གཡེལ་ཞིང་གདོན་བགོགས་ཀྱིས་གྲགས་ལྷ། སྐྱེ་བོ་རན་པའི་གཡེལ་ལྷུང་། འབྲེལ་ཚད་ལ་སྲིག་པའི་གྲིབ་ཀྱིས་ཐོག་བས་བཀུ་མི་ཤེས། མིལ་མ་ཡང་རན་པ་སྐྱ་ཚོགས་མི། རང་ཡང་རྩོ་མི་བདེ། འཚི་སྐོན་རན་པ་དང་འཚི་བདེ་དག་པོ་འབྱུང་།

འཚི་བའི་ཆེ་གནད་གཙོ་དང་འཛིགས་སྐྱུག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་། བར་དོར་ཡང་འབྲེལ་ཚབ་ཆེ། འཚི་བའི་ལོག་ལྷུང་ཡང་སྲིག་ལས་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་དང་མཐུན་པའི་རན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དོས་ལྷན་ལ་ཡུན་རིང་བ་སྲོད།

ནམ་ཞིག་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེས་ན་ཡང་ཆེ་བྱུང་བ། བད་མང་བ། ཉེས་མེད་ལྷུང་དག་གྱོད་སྲུང་བ། ལུལ་ལ་ལོ་ཉེས་དང་། བད་འབྲེལ་སོགས་འབྱུང་། རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུས་སྲིག་པ་ལ་དགའ་ཞིང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱུན་མི་ཚད་ལྷུང་འཕེལ།

མི་ཀུ་ག་མེད་རང་ལ་ཕན་རེས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྲིག་པ་བྱ་དགོས་མོད། དེ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། ཡང་ན་དག་འདུལ་གཉེན་སྲོད། ཡང་ན་འོར་ལོངས་སྲོད་སྐྱུན་གསལ། ཡང་ན་ལྷོ་གོས་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་ཡིན། དེ་རྣམས་ནི་རི་ཅམ་འཛོམས་ཡང་རང་འཚི་བའི་ཆེ་ན་ཕན་པ་ཉིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་མེད།

སྐྱུན་གསལ་ལོངས་སྲོད། ལུ་རྒྱུང་མ་སོགས་ལྷ་ཅི་སྲོས། ཟས་ལས་གཅིག་གོས་ལུས་གང་ཡང་ཁྱེར་དབང་མེད་པར་རང་གཅིག་ལུར་རན་སོང་ལྷུང་འབྲེལ་པའི་ཆེ་སྲིག་པ་བྱས་ཚད་གྱི་འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་གཞན་ལ་བགོ་བཤའ་ཁྱེད་ས་མེད་པར་རང་ལོ་ནས་སྲོད་དགོས།

In short, we are burdened by a mountain of negative actions and downfalls accumulated unwittingly throughout lifetimes without beginning.

At present, because most of our intentions and actions of body, speech and mind are powered solely by the three mind poisons, all we do only serves to supplement that mass of negative actions and obscurations. The tragedy of this is that even in this life we will be ridiculed and condemned by gods and humans; we will be beset by great misfortune and ruin; the protector deities will distance themselves from us, leaving us exposed to the harm of negative spirits and obstructors; and we will be cast among the ranks of the degenerate, becoming a jinx who taints everyone we meet by the defilement of our negativity. Even in our dreams there will be all manner of dread. Our minds will be ill at ease. Life-threatening accidents and diseases will befall us.

While dying there will be terrible suffering due to the fear of death. In the between-state, delusion will be rampant. After death we will experience the intense and prolonged suffering of the three miserable states according to greater, middling, or lesser degrees in the negativity of our actions.

Even if one day we are born again in the higher states, life will be short and disease-ridden. Though we have done no wrong we will be confronted by enemies, disputes and hostility. Our homeland will be plagued by bad harvests, disease, fighting and so on. Due to the *causally concordant result*, we will take joy in negative actions and suffering will increase uninterruptedly.

We would indeed need to commit a negative action if we really had no choice or if it would bring us definite benefit, but that is never the case. We commit them for the sake of overcoming enemies and protecting friends; for the sake of riches, possessions and reputation; or for the sake of food and clothing. But such things do us not even a sesame seed's worth of good at the time of death, regardless of how much we have amassed.

When we die there is no way to take even a mouthful of food or a single set of clothing along with us, not to mention our reputation, possessions, children, partner and so on. We will have to traipse off to the lower states of misery all alone. At that time, the suffering that results from our negative actions cannot be assigned to anyone else: we alone will have to experience it.

དག་གཉེན་དུ་འགྲུབ་བ་དང། གཉེན་དག་པོར་འགྲུབ་བ་ཡང་ཚེགས་མེད་པས་སྲིག་པ་བྱེད་མོད་པ་འདི་
བདུད་གྲིས་ཟིན། གདོན་གྲིས་སྒྲོ། ལྷན་ཅིང་མི་ཤེས་པ་ཚེན་པོ་ཡིན་འདུག་ཀྱང་དེ་སྔ་ཉེས་དམིགས་སྣ་གཅིག་
ཀྱང་མ་དུན་པ་འདི་ལ་མི་ཉན་མེད་ཟེར་བ་ཞིག་ཀྱང་མ་བྱུང། དཀི་ལུས་སྲིག་ནམ་འཆི་ཆེད་པས་སྲིག་པ་
སྒྲོང་བའི་འོང་སྐབས་ཀྱང་ཨེ་ཡོད་ན། ཟུང་ཟུང་ཀྱང་སྒྲོང་འོང་མ་བྱུང་བར་འཆི་ལོར་ཆེ་རལ་དན་སོང་སྲུག་བསྐྱེད་
ཅི་འདྲ་ཞིག་འོང་ན་ཞེས་སོགས་རང་གིས་རང་ལ་ཁེལ་བདས་འདུག་མི་ཚུགས། ལྷོ་མི་བདེ་བ་རེ་བསྐྱོམ་དགོས།

དེ་ཡང་ཉེས་པ་གསང་ཞིང་སྐས་ན་རྗེ་འཕེལ་རྗེ་འཕེལ་དུ་འགྲོ་སྟེ་སྲིག་པའི་ས་བོན་དང་གཡོ་སྐྱུའི་ཚུ་ལུང་
འཛོམ་བ་ཡིན། མ་གསང་བར་སྒྲོན་དུ་ཤེས་པས་གཞན་ལ་སྐྱ་ཞིང་སྒྲོགས་ན་མི་འཕེལ་བར་སྒྲོབས་ཚུང་དུ་འགྲོ་
སྟེ་བདེན་པས་མཐའ་བསྐྱོམས་པ་ཞེས་བྱ།

དེའི་སྟེང་དུ་འགྲོད་བཤགས་དྲག་པོས་སྲིག་སྒྲོང་གི་ཐབས་ལ་བཙོན་ན་སྲིག་ལྷུང་ཚུད་ནས་བྱང་བ་ལ་ཚེགས་
མེད། དེ་ཡང་ཐབས་མཁས་པས་ཟིན་ན་དགེ་བ་སྣ་རེས་ཀྱང་སྲིག་པའི་ཕྱང་པོ་ཚེན་པོ་འཛོམས་ཅུས།

བདག་གིས་ཉེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་བྱས་སོ་ཞེས་པ་ནི་མཐོལ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སེམས་
གདུང་བ་དང་བཅས་པ་ནི་བཤགས་པ་ཡིན།

ཉེས་པ་དེ་དང་མི་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་མཚོག་ཏུ་ངོ་མཚར་ཞིང་གྲུས་པ་དང་བཅས། རང་ཉིད་ཉེས་པར་བྱས་
པས་སེམས་ལྷུང་ཞིང་ངོ་ཚ་ཡང་གསང་པོར་སྐྱ་བའི་སྒྲོན་ས། ལྷེད་རྣམས་ཀྱི་བྲགས་བཙུང་བས་དགོངས་ཏེ་ལས་
འདི་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་སྟིང་ཐག་པ་ནས་བཛོད་པ་ནི་བཤགས་པའི་དོན་ཡིན།

དེ་ལ་འང་སྐྱུང་བྱས་ཀྱི་སྲིག་པ་ལ་འོང་དུ་དུག་འབྱུང་བ་ལྟ་བུའི་འགྲོད་སེམས་དྲག་པོ་རྣམས་པར་སྐྱུན་འབྱེན་
པའི་སྒྲོབས།

You should deride and goad yourself until you can barely sit still, with thoughts such as, ‘Enemies become friends and friends become enemies so easily. So I, who have dared to commit negative actions for their sake, must be possessed by demons and crazed by spirits. How incredibly stupid and ignorant of me. Never have I brought to mind even the slightest shortcoming of my misdeeds, nor have I met anyone to advise me as to what I should and shouldn’t do. The end of this body, this life, could come at any time. Who knows if I’ll have the time to purify my negative actions or not. If I don’t get at least a little time to practice purification, what sufferings in the lower miserable states await me once death has carried me away?’ Meditate like this with a heavy heart.

Misdeeds increase more and more if kept secret and concealed, because this brings together the seed of negative actions and the water and fertiliser of deception. If they are not concealed but acknowledged as faults, and then spoken of and made known to others, they no longer increase but reduce in strength. This is called *limitation through the power of truth*.

Additionally, if the methods that purify negative actions are applied with an acute sense of regret and confession, negative actions and downfalls will be totally purified without difficulty. What is more, a single virtuous action, if taken up with skilful means, has the power to overcome a great mass of negative actions.

To voice the wrong you have done, is *acknowledgement*. When that is accompanied by an acute feeling of regret that pains the mind it becomes *confession*.

Confession is to feel awe and respect for those who are without such wrongdoing, and to clearly state from the heart how you are saddened and embarrassed by the misdeeds you have committed, with the words: ‘Pray, regard me with your loving wisdom mind and purify these karmic actions.’

THE FOUR POWERS

For purification to take place the four powers must be complete:

1. The power of regret, which is to feel intense remorse for your past negative actions as strongly as if you had swallowed poison.

ཕྱིན་ཚད་སྒོག་ལ་བབ་ཀྱང་བྱེད་རེ་སྐྱམ་པའི་སྒོམ་སེམས་དྲག་པོ་ཉེས་པ་ལས་སྤྲོད་ལོག་པའི་སྒོ་བས།
སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱེད་པ་རྟེན་གྱི་སྒོ་བས། གཉེན་པོ་སྐོ་དྲུག་ཏུ་བྲགས་པ་སོགས་སྤྲིག་སྐྱོང་ལ་
དམིགས་ནས་དགོ་བ་ཅི་འགྲུབ་བསྐྱབས་པ་གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྐྱོད་པའི་སྒོ་བས་ཉེ་སྒོ་བས་བཞི་ཚད་དོས།

དེའང་སྤར་བྱས་ལ་འགྲོད་སེམས་མེད་ན་བཤགས་པའི་རྣམ་པ་ཅམ་བྱས་ཀྱང་སྤྲིག་པ་མི་དག །ཕྱིན་ཚད་སྒོམ་
སེམས་མེད་ན་བཤགས་པ་དང་དགོ་བ་བྱས་ཚད་དོན་མེད་དུ་འགོ།

སྐྱབས་འགོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་མ་བྱས་པར་བཤགས་པ་ལན་འབུམ་མཉམ་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱབས་སེམས་
ཚད་ལྡན་ཡོད་པ་གཅིག་གིས་བཤགས་པ་ལན་གཅིག་པས་སྤྲིག་པ་དག་སྒོ་བས་ཆེ། སྐྱབས་སེམས་ཐོབ་པས་
ལོ་མང་པོར་སྤྲིག་པ་བཤགས་པ་ལས་ཀྱང་དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པས་ཉིན་གཅིག་བཤགས་པ་བྱས་པས་སྤྲིག་པ་
འདག་ཚབ་ཆེ་ལྷེ་རྟེན་གྱི་སྒོ་བས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་པའི་ཕྱིར་ལོ། །སྤྲིག་པ་དང་དགོ་བའི་འཕེལ་བསྐྱེད་ལ་
ཡང་འདིས་རིགས་འགྲ།

གཉེན་པོ་སྐོ་དྲུག་ནི།

འོད་དཔག་མེད། ལྡན་སྒྲ། མི་ལུགས་པ་སོགས་ལས་སྐྱིབས་སྐྱོང་བ་ལ་ཆེད་དུ་བརྟུགས་པའི་སངས་རྒྱས་
བྱང་སེམས་ཀྱི་མཚན་བཟུང་ཞིང་གཞན་ལ་བསྐྱགས་པ་དང་གཅིག །

སྐྱ་གཟུགས། ལྷེགས་བམ། མཚོད་རྟེན་བཞེངས་པ་དང་གཉེས།

རྟེན་གསུམ་ལ་མཚོད་པ། དགོ་འདུན་ལ་བསྐྱེན་བཀུམ། མཇུག་མཚོད་པ། གསང་སྤྲགས་ལ་ཞུགས་པས་
དཀྱིལ་འཁོར་དང་འཁོར་ལོའི་མཚོད་པ། བྱད་པར་དུ་སྒྲ་མ་ལ་མཉེས་པ་རྣམ་པ་ལྗས་མཚོད་པ་དང་གསུམ།

ཤར་ཕྱིན་དང་ཐར་མདོ་སོགས་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ལ་ཉོན་ཏུ་བྱེད་པ་དང་བཞི།

དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། ཀུན་རིག་མི་ལུགས་པ་སོགས་ཀྱི་གཟུངས་སྤྲགས་ཟབ་མོ་བསྐྱ་
བ་དང་ལྡ།

2. The power of turning away from misdeeds, which is to feel with fierce resolve that you will not repeat the action even if your life depended on it.
3. The power of reliance, which is to go for refuge and engender the mind of awakening.
4. The power of applying remedies, which is to accomplish as many practices of virtue as you can, such as those known as *the six gates of remedy*, with the purification of negative actions as the objective.

Merely going through the motions of confession will not purify the negative deeds if you do not feel regret for what you have done. Without the resolution to refrain from such acts in the future, any confession and practice of virtue will be done in vain.

A single confession made by someone who has an authentic practice of refuge and awakening mind has greater power to purify negative actions than a hundred thousand confessions made by someone who has not gone for refuge or generated the awakening mind. A single day of purifying negative actions through confession made by someone who has received empowerment is more effective than many years of confessing negative actions by someone who has only received refuge and engendered the mind of awakening. This is because the power of reliance increases at each stage. These points also apply to the multiplication of negative actions and virtue.

THE SIX GATES OF REMEDY

1. To memorise and utter to others the names of buddhas and bodhisattvas who are especially praised for purifying karmic actions and obscurations, such as Amitābha, Medicine Buddha and Akṣobhya.
2. To make statues, texts and stupas.
3. To make offerings to the three supports, to serve and respect the sangha and to offer mandalas. Having entered into the Secret Mantra, to make offerings to the mandala and offer feasts and, in particular, to venerate the lama through the five ways of pleasing.²⁶
4. To recite the sutras and tantras taught by the Victor, such as the perfection of intelligence sutras and the *Sutra of Liberation*.
5. To recite profound dhāraṇī mantras, such as the hundred syllables of the thus-gone, and those of Sarvavid, Akṣobhya, etc.

དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱིད་པོ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་བདག་མེད་པའི་དོན་བསྐོས་སྟེ། སྤྱང་བྱའི་ཕྱིག་སྒྲིབ། སྤྱང་
བྱེད་ལྟ་སྟགས། སྤྱང་མཁན་རང་བཅས་འཕོར་གསུམ་དམིགས་མེད་རང་དུ་ལ་བཟུ་ཞིང་སྤོང་ཉིད་ཟབ་མོའི་
ནལ་འབྱོར་དངོས་སམ། རྗེས་མཐུན་བདེན་མེད་སྐྱེ་མ་ལྟ་བུའི་འདུན་པ་བསྐོས་པ་དང་དུག་སྟེ།

དེདག་གང་ཡང་རུང་བ་ལྟེ་ཡང་གནད་ལ་སོང་ན་སྟོག་པའི་རྒྱ་འབྲས་དབྱིས་ཕྱིན་པར་སྤྱོད་ལུས་ཀྱང་། འདིར་
དངོས་གཞི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་ཉམས་རྟོགས་སྐྱེ་བ་ལ་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཕྱིག་སྒྲིབ་རྟགས་པ་འཕྲལ་དུ་སྤྱོད་པའི་
དོན་དུ་རྟོར་སེམས་བསྐོས་བཟུངས་བཟུན་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ཚེ་འདིར་བསགས་པའི་ཕྱིག་སྒྲིབ་ནམས་དུས་ཉེ་བས་ཉམས་སྤོང་ལ་སྐྱིབ་ཚབ་ཆེ། རྩུབ་པར་དུ་སྤོམ་
པ་གསུམ་དང་ཡང་སྐོས་སླ་མའི་སྐྱེ་གསུང་ཕྱགས་ཀྱི་དམ་འགལ་ནམས་ཉེས་ལྷུང་གིན་ཏུ་ཆེ། གསང་སྟགས་
ཀྱི་དམ་ཚིག་གཞན་འགལ་བ་དང་། དཀོར་དང་སྐྱེ་སྤྱད་ཚོས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམས་སྤོང་སྲུང་ཡོད་འགྲིབ།
གསང་པ་མི་སྐྱེ་བའི་གཤེགས་བྱེད་པས་དེ་ནམས་སྤོང་བ་ལ་རྟོར་སེམས་ཡིག་བརྒྱ་འདི་ལོན་ལྟག་པར་བསྟགས།

རྩོ་བོ་རྗེའི་གསུངས་ལས། གསང་སྟགས་ཀྱི་ཉེས་ལྷུང་ཕྲ་མོ་མང་པོ་རྟག་ཏུ་འབྱུང་། དཔེར་ན་ས་ཕྱོགས་རྩལ་
ཆེས་ཞིག་ཏུ་མཚུལ་ཕྱིས་ཉེ་བཞག་ན་དེ་མ་ཐག་རྩལ་གྱིས་འགོངས་པ་དང་འདྲ་གསུངས། འོན་ལམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་
བའི་དུས་མི་འོང་ངམ་ཞུས་པས། འོན་ཀྱང་གསང་སྟགས་ཐབས་མཁས་ཤིང་མང་བས་ཉེས་ལྷུང་ཕྲ་མོ་མང་པོ་
ཡང་ཐབས་སྣ་ལེས་སྐྱད་ཅིག་གིས་དག་པར་འབྱུང་གསུངས་ནས་ཡིག་བརྒྱའི་བསྐོས་བཟུངས་རྒྱས་པ་ཞིག་གནང་།

གཞན་ཡང་གནས་སྐྱབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ལན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གསར་རྟོང་གི་རྒྱུད་སྟེ་ནམས་ལས་
མཁྱིལ་གཅིག་ཏུ་གསུངས་པའི་དོན་རྒྱ་གཞུང་ལས་མདོར་བསྡུས་འབྲུང་བཞི།

རྗེ་སྐྱད་དུ།

ལྱབ་བདག་ཡེ་ཤེས་ལྡེའི་རང་བཞིན། །གཟུངས་དང་སྟགས་དང་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །

6. To have confidence in buddha-nature and cultivate the meaning of selflessness, which is to ascertain the state free from objectifying the three spheres—the negative actions and obscurations to be purified, the deity and mantra that are the means of purification, and oneself who is the purifier—and to also cultivate the actual practice of profound emptiness or its related practices, such as seeing things to be unreal and illusion-like.

When one can make them effective, any one of these six has the power to completely purify the causes and results of negative actions. However, the meditation and recitation of Vajra Being is taught here in order to immediately purify the gross negative actions and obscurations that block the growth of meditative experience and realisation of the actual practice, the Great Seal.

Furthermore, the negative actions and obscurations accumulated in this life obscure meditative experience more heavily, since they are more recent. The faults and downfalls that transgress the three vows, and especially those that transgress the pledges relating to the lama's body, speech and mind, are exceptionally severe. Transgressions of the other Secret Mantra pledges, such as misusing dedicated offerings or profiting from selling wisdom forms, diminish previously gained experiences and prevent new ones from arising. For the purification of these, it is exclusively the Vajra Being hundred-syllable mantra that is praised as supreme.

Lord Atiśa once said, 'Minor faults and downfalls of the Secret Mantra occur all the time and in great number. For example, it is like a freshly cleaned mandala plate becoming immediately covered in dust when placed on the dusty ground.' When asked whether in that case there would ever be a time when the paths could develop within one, he replied, 'Ah, but the Secret Mantra is rich in skilful methods; even the many minor faults and downfalls can be purified in a single moment with a single method.' Atiśa then went on to give extensive instructions for the meditation and recitation of the hundred syllables.

The classes of tantra of both the New and Ancient schools are of one voice in teaching the limitless provisional and ultimate benefits of the hundred syllables, which are summarised in an Indian work.²⁷ It states:

The omnipresent lord, with nature of five-fold wisdom.
Analysing dhāraṇī, mantra, mudra,

མཚོན་རྟེན་དཀྱིལ་ལ་ལོར་བརྟལ་པ་ཡང་། །ཡི་གེ་བརྒྱ་ལྔ་གས་གཅིག་དང་འདྲ། །
དེ་འདྲའི་བསོད་ནམས་ཡོད་མ་ཡིན། །ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་བརྗོད་པ་ལས། །
བསོད་ནམས་གང་ཞིག་ལེགས་གསུངས་པ། །རྩལ་ལྡན་གྱི་ནི་གངས་སྟེང་གྱི། །
སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱིས་བརྒྱན་པ་ཡིན། །

ཞེས་དང་།

གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཆང་། །དུས་མིན་འཚིབ་ཉིད་དང་ནི། །
ནད་དང་ལྷ་ངན་མི་འབྱུང་ངོ། །གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཆང་། །
དབུལ་དང་སྐྱལ་བསྐྱལ་སོགས་མི་འབྱུང་། །དག་རྣམས་ཀྱང་ནི་ཟད་པར་འགྱུར། །
འདོད་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་འགྲུབ། །གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཆང་། །
བྱ་འདོད་པས་ནི་བྱ་རྟེན་ཅིང་། །ཞོར་འདོད་པས་ནི་ཞོར་ཐོབ་འགྱུར། །
ཡུལ་མེད་པ་ནི་ཡུལ་ཐོབ་འགྱུར། །གལ་ཏེ་ཚེ་ནི་རིང་འདོད་ན། །
ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་བཅུང་བར་བྱ། །ཚེ་ཟད་གྱུར་པ་འང་བདེ་བར་ནི། །
ལོ་ནི་སྐྱམ་བརྒྱ་འཚོ་བར་འགྱུར། །ཚེ་འདིར་བདེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། །
ཤི་འཕོས་བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ། །གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཛིན། །
མཁའ་འགོ་འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་དང་། །གྲིབ་གདོན་དང་ནི་བརྗོད་བྱེད་གྱིས། །
འཚོ་བར་བྱེད་པ་མི་ལུས་སོ། །ལྷུང་བ་ཆེད་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་། །
སངས་རྒྱལ་དེས་བར་མཐོང་བར་འགྱུར། །གསང་སྐྱལ་ཡི་གེ་བརྒྱ་བརྒྱས་ན། །
རྒྱན་པོ་སྟོ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་ལ། །སྐལ་ངན་རྣམས་ཀྱང་སྐལ་ལྡན་འགྱུར། །
བྱར་དང་སྐྱལ་བསྐྱལ་རྣམས་བར་འཛིག། །མཚམས་མེད་ལྡད་ལྡན་པ་ཡང་། །
ཡི་གེ་བརྒྱ་བརྒྱས་བྱང་བར་འགྱུར། །

The creation of stupas and mandalas,
 They equate to a single hundred-syllable mantra.
 There is no merit like it.
 The merit of one who recites
 The hundred syllables was excellently taught:
 'As much as adorning all the buddhas
 With offerings as numerous as atoms.'

From the same text:

Whoever holds the hundred syllables
 Shall not die before their time,
 Nor be sick or anguished.
 Whoever holds the hundred syllables
 Shall experience no poverty or pain;
 Enemies too become no more
 And everything desirable they'll attain.
 Whoever holds the hundred syllables
 Finds a son when desiring a son,
 Finds riches when desiring riches,
 Finds a home when in need of a home.
 If long life is your desire,
 Hold the hundred syllables,
 And those content even when their years are up
 Will be sustained for three hundred more.
 In this life you will be happy,
 And at death will leave for Sukhāvati.
 For whoever keeps the hundred syllables,
 Impotent are the machinations
 Of sky-farers, spirits, and zombies—
 Their plagues of fits and amnesia too.
 Even those harbouring severe downfalls,
 Are guaranteed to behold the Buddha.
 By reciting the Secret Mantra hundred syllables,
 The intelligence of the foolish will grow,
 The wretched will become fortunate,
 Mishap and sorrow will be destroyed.
 Repetition of the hundred syllables
 Clears even those burdened with the five immediate acts.

སྐྱེ་བ་དེ་དང་དེ་དག་ཏུ། །འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བའི་རིགས་ཅན་འགྲུང། །

མཐར་མེད་ཐར་པར་གཞོལ་འགྲུང་ཞིང། །སངས་རྒྱས་ཉིད་མི་ཐོབ་པར་འགྲུང། །

ཞེས་སོ། །

འདི་ལ་བརྩོན་ན་ཉེས་སྐྱེད་ལྷན་མོ་དང་འབྲིང་པོ་རྣམས་རྩ་བ་ནས་འདག །ཚེན་པོ་རྣམས་ཀྱང་མི་འཕེལ་ཞིང་མགོ་
མནན་ཏེ་རིམ་གྱིས་བྱང་བར་འགྲུང་གསུངས།

སྐྱིར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིག་སྐྱེས་ན་སྤྲིག་པ་ལ་འགྲོད་པ་མི་སྐྱེ་བའི་ཐབས་མེད། དེ་ཙམ་ན་
བཤགས་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་འོང།

དེས་རྒྱུད་དག་ནས་ཉམས་རྟོགས་མི་སྐྱེ་བའི་ཐབས་མི་སྐྱེད་ཡང་རང་རེ་རྣམས་ལྷན་སའི་ཕྱག་བཞེས་ཀྱི་རྗེས་
བརྒྱགས་འདོན་པའི་ཁ་ཐུལ་ཙམ་ལས་ཡིད་ཆེས་དང་འགྲོད་པ་སོགས་ཚད་ལྡན་མེད་པས་ཉམས་རྟོགས་རུས་
སྤེལ་གྱི་སྐྱེ་ལ་འགྲན་པའི་རྩ་བ་འདི་ལ་བྱུག་པར་སྐྱེད་འོ།

In many future lifetimes they will hold
 The royal line of universal monarchs.
 In the end, on liberation set,
 The state of Buddhahood they will secure.

It is taught that if you apply yourself to the hundred-syllable mantra, minor and moderate faults and downfalls will be purified completely. Major ones will not increase but be quelled and then gradually purified.

Generally, if you develop confidence in causality, there is no way that you will not regret your negative actions and, at that point, your confessions will become authentic.

Once you are thus purified, experience and realisation will never fail to emerge. It seems that the main issue for us, however, is that we tend to just dutifully chant along, following the traditions of our monastery, without proper confidence, regret, and so on. This will bring us as much experience and realisation as a tortoise has hair.

ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་བྱེད་མཁུལ་གྱི་བྲིད།

༥ གསུམ་པ་ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་བྱེད་མཁུལ་གྱི་བྲིད་ལ། མཁུལ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་རྒྱ་བཟང་ན་རྒྱུ་ཡང་སློབ་མེད། རྩ་ཤིང་ལྟ་བུ་རྩ་བ་རྩ་བ་དགོས། འཕྲོ་བ་མེད་ན་ཤིང་ལེབ་གཡམ་ལེབ་སོགས་དང་དེའང་མ་འཕྲོ་བ་ཡིད་སྡུལ་ཁོ་ནས་ཚོགས་།གཙོ་དམིགས་པ་ཆེ།

མཁུལ་གཉིས་དགོས་པའི་རྒྱ་བཟང་བ་དང་ཆེ་བ་དེ་ལ་རྒྱབ་པའི་མཁུལ་དང་། གཙམ་ཤོས་མཚོད་པའི་མཁུལ་བྱེད། ཚོམ་སུའང་རབ་གསེར་དུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ། འབྲིང་དུང་དང་འགོན་གྲུ། ཐ་མ་ནས་འབྲས་སོགས་འབྲུ་གཙང་མ་འི་བཟང་གི་རྒྱན་གྱིས་གཤེར་ཞིང་སྐྱགས་པ། དེའང་འཕྲོ་བ་ཚེར་མེ་མེ་བཞེན་གསར་བ་བཟེ། མ་འཕྲོ་བ་འབྲུ་གསར་བ་ཟུང་དུ་བཞག་པས་ཁ་གསོ། རྗེས་ནས་མཚོད་འབྲུ་རྣམས་རང་གིས་ལོངས་མི་སྲུང་བར་དགོན་མཚོག་གི་མཚོད་པའི་རྒྱུ་འབྲུལ་དགོས།

རྒྱབ་པའི་མཁུལ་དམིགས་པ་བཅས་ལན་གསུམ་ཕྱིས་ལ་ཨ་མི་ཉ་དང་། ལྷ་རྩུ་མས་བསངས་སྲུངས། རྙོང་པའི་ངང་ལས་མཁུལ་དེ་ཉིད་རིན་པོ་ཆེའི་གཞལ་ཡས་ཁང་མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་ཚོགས་པའི་དབུས་སུ་རྒྱབས་ལུལ་ལྷ་ཚོམ་སྲུབས་འགོ་ལྟར་བསྐོས། མཚོ་དང་དཔག་བསམ་ལྡོན་གིང་བསྐོས་མི་དགོས། ཚོས་སློབ་རྣམས་བར་མཚམས་སུ་བསྐོས།

དེ་རྣམས་ཀྱི་གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ལེ་ཤེས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྲུབ་དངས། གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ་པར་མོས་ལ་མཁུལ་མཐོ་སར་སྐྱེགས་བྱ་ལེབས་ལྡན་གྱི་སྐྱེད་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ་ལ་འཕྲོ་བ་

INSTRUCTIONS FOR THE MANDALA PRACTICE THAT PERFECTS THE TWO ACCUMULATIONS

If the mandala is of excellent quality, such as one made from precious materials, there is nothing wrong with it being small. If of poor quality, made of clay or wood for example, it should be large. Should you lack the resources, a flat piece of wood or stone will suffice. If these too cannot be sourced, it is enough to create the mandala mentally. The main point is the visualisation.

Of the two mandalas needed, use whichever one is larger and of better quality as the practice mandala. Use the other as the offering mandala. For the heaps, the best is to use precious materials such as gold or silver; average would be to use conch or cowrie shell; and the least best is to use clean grain such as barley or rice. Whatever grain you use should be moistened with saffron water. If you have the means, replace them with fresh grain each time. If not, keep some fresh grain to one side and supplement occasionally. The grains you have replaced should not be used for yourself but should be given in offering to the Jewels.

With the accompanying meditation, wipe the practice mandala three times while cleansing and purifying it with, ‘amrita’, and, ‘svabhava’.²⁸ From within the state of emptiness, meditate that the mandala itself is a precious immeasurable palace with all features fully complete. In its centre are the objects of refuge in five groups, which is as found in the refuge section—here, however, there is no need to visualise the lake and wish-fulfilling tree. The dharma-protectors occupy the space below the other refuges.

Imagine that light rays from the three syllables at their three places radiate out and invite countless wisdom beings from their natural abodes. They come and dissolve indivisibly. Request that they reside upon a raised and covered surface before you [e.g., an altar].²⁹ If you

མཚོན་པ་རྣམ་ལུས་བསྐྱོད། ལྷུབ་པའི་མཚུལ་མི་འབྱོར་པའམ། ལྷུག་ཁྱེར་ལྷ་བུའི་ཚོ་མཚོན་ལུལ་རྣམས་མདུན་གྱི་
ནམ་མཁའ་བསྐྱོན་པ་ཡིན།

དེ་ནས་མཚོན་པའི་མཚུལ་ལག་གཡོན་ཏུ་བོགས། གཡས་པའི་ལུ་ཚུར་མེ་ཏོག་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་འདོན་
བཞིན་པར་རྒྱལ་གཡས་བསྐྱོར་ལན་གསུམ་གྱི་བའི་ཚོ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་རང་གཞན་སྣོད་བརྟུང་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་གདོན་རྗེ་གསྐྱིབ་མི་གཙང་བཅི་མཆིས་པ་སངས་སངས་དག་པར་བསྐྱོམ།

སེམས་གྱི་རང་བཞིན་དྲི་མ་མེད་པར་མཚོན་པའི་སྤྱིར་ནག་ལོག་གི་དྲི་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པ་གྱི་ལེགས་བྱ་
དགོས། སྤྱིར་མཚུལ་འདི་རྟེན་འབྲེལ་ཚེ་བས་མཁོས་ཀས་གང་ལྟོགས་གིས་རྒྱ་ཅུ་བཟང་ཞིང་ལག་ལེན་གཙང་
བ་ལས་གང་བྱུང་མི་བྱ།

དེ་ནས་དམིགས་པ་དངོས་ལ།

སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་བཞག་དུས་འཁོར་ནས་གསུངས་པ་དང་མཛོན་པ་ནས་གསུངས་པ་གཉིས་མི་འདྲ།
ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་རྒྱུད་སྤེལ་གྱི་སྤྱིར་པོའི་མཐར་ཐུག་ཡིན་པས་དེའི་སྐོན་འགོ་ལ་དེ་གཉིས་གང་བསྐྱོམ་ཁྱད་པར་
མེད་ཀྱང་འདིར་གྲགས་ཚེ་བའི་དབང་གིས་མཛོན་པ་ལྟར་བསྐྱོམ་པ་ཐུག་བཞེས་སུ་འབྱུང་སྟེ།

ཇི་བཟོ་བྱུ་མི་སོགས་བརྗོད་པའི་ཚོ་འབྱོར་ན་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་གྱིས་རླན་གྱིས་རླན་པར་མཚོན་གྱིར་དྲི་བཟང་
གི་རྒྱས་བུགས་ལ་མཚུལ་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཚོ་ཁོད་སྟོམས་ལག་མཐིལ་ལྟར་གྱུར་པའི་རྟེན་དུ་
སྐོས་རྒྱལ་ན་ལག་བརྒྱུད་ལྡན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འཁྲུལ་པར་བསྐྱོམ། མ་འབྱོར་ན་མེ་ཏོག་སིལ་མ་བཀྲམ། འོག་གཞི་
རྒྱུང་མེ་རྒྱུའི་དཀྱིལ་འཁོར་མ་བསྐྱོས་ཀྱང་ཚོག།

ཇི་བཟོ་དེའི་སོགས་གྱི་ཚོ་མཐའ་བསྐྱོར་དུ་འབྱུག་གཡོན་བསྐྱོར་ལྷུགས་དེའི་རྒྱུ་དུ་བཀྲམ་པ་དང་བརླུན་རྟ་
གདོང་མེ་ལྷེ་ཅན་གྱི་ལྷུགས་དེའི་འཁོར་ལུག་གྲུབ་པར་བསྐྱོམ།

འདིར་རྒྱུ་ཞེས་བརྗོད་དེ་དྲི་བཟང་གི་ཐིག་ལེའམ། མེ་ཏོག་གི་རྒྱུང་བ་དབུས་སུ་བཞག་པའང་ཡོད་མོད་གྱི་
ཕྱག་བཞེས་འདིའི་ལུགས་སུ་མི་འབྱུང་། དེ་བཞིན་དུ་རིང་བ་

can, surround them with the five types of offerings. If you have not been able to acquire a practice mandala, or you are doing the abbreviated daily practice, meditate that the recipients of your offerings are in the space before you.

Hold the offering mandala in your left hand. With your right hand holding a flower, wipe away the dust three times in a clock-wise manner while reciting the hundred syllables. Meditate that this fully cleanses the sickness, demons, negative actions, obscurations and impurities of oneself and others, the outer environment and its inhabitants—everything consolidated by percept and perceiver.

Since it represents the stainless nature of mind, the mandala plate should be cleaned thoroughly so that not even the slightest trace of dirt remains. The interdependence of the mandala practice is strong, so do not be careless; make everything that is needed for the practice of the highest possible quality and perform it with utmost cleanliness.

THE ACTUAL VISUALISATION

In general, there are two different descriptions of the universe, one taught in the *Kālacakra* and one in the *Abhidharma*. Since the Great Seal is the ultimate essence of all classes of tantra, it makes no difference which of the two is used for its preliminary practice. Even so, it has become customary to meditate according to the *Abhidharma* version because it is more widely known.

Recite, ‘oṃ vajrabhūmi...’,³⁰ and at that time, if you have it, moisten the mandala with scented water to signify it becoming moist with the dew of awakening mind. Meditate that the mandala becomes the golden ground: open, vast and as even as the palm of your hand. Upon it is a swirling ocean of fragrant water with the eight special features.³¹ If you do not have saffron water, you can scatter flower petals instead. It is permissible to omit the meditation on the foundational mandalas of wind, fire, and water.

With, ‘oṃ vajrarekhe...’,³² scatter grains anticlockwise around the rim to represent the iron mountain range and visualise that the encircling and flaming Horse-Faced iron mountain range is formed.

At this point there is the custom of saying, ‘hūṃ’, and placing a drop of saffron water or a pile of flower petals in the centre but that practice is not followed in this tradition. The same applies to Mount Meru and

སོགས་སོ་སོའི་ས་བོན་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡང་ཡོད་ཀྱང་འདིར་སྐད་ཅིག་དྲན་རྫོགས་སུ་བསྐྱོམ་པ་ཡིན།

དེན་ས་ཚིག་འདོན་པ་དང་དོན་བསྐྱོམ་པ་རིམ་པར་སྐྱགས་ཏེ། རྒྱ་མཚོའི་དབུས་སུ་རི་རབ་ལྷན་པོ་བང་རིམ་བཞི་ལྷན་དབྱིབས་གྲུ་བཞི་རེ་སྐོམས་སུ་སོང་བའི་ཁ་གདེངས་གཡེལ་བ།

ཤར་ཤེལ། ལྷོ་བེ་རྒྱུ། ལུབ་བསྐྱ་རྩ་ག། བྱང་མཁའ་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱོགས་སོ་སོའི་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་སྐྱིད་བཅས་དེའི་མདོག་ཏུ་སྐྱང་བ། དེའི་མཐར་མུ་མ་ལས་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་དམའ་བའི་གཉའ་ཤིང་འཛིན། བཤོལ་མདའ་འཛིན། སེང་ལྗེད་ཅན། ལྷ་ན་སྐྱག། ཉ་རྩ། རྣམ་འདུད། སྤུ་ལྷུད་འཛིན་ཏེ་གསེར་གྱི་རི་བདུན་གྲུ་བཞིར་འཁོར་བའི་བར་བར་རོལ་མཚོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྷན་པའི་རྩུས་གང་བ་ལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་སོགས་སྐྱ་ཡི་དཔལ་འབྱོར་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བ།

དེའི་ཕྱི་རོལ་ཤར་དུ་ལུས་འཕགས་པའི་སྤྱིང་དཀར་པོ་ལྷ་གམ། ལྷོར་འཛུམ་བུའི་སྤྱིང་སྐོན་པོ་སོག་ཁ། ལུབ་བསྐྱང་སྤྱིང་དམར་པོ་ལྷུམ་པོ། བྱང་རྒྱ་མི་སྐྱན་ལྡང་གྲུ་བཞིའི་དབྱིབས་ཅན་སོ་སོའི་སྤྱིང་གཡོག་གཉིས་རེ་གཡས་གཡོན་དུ་འཁོད་པའང་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གཙོ་བོ་དང་མཚུངས་པ།

སྤྱིང་དེད་ག་གི་ནང་དང་རི་རབ་ཀྱི་སྤྱིང། བར་སྐྱང་གི་ཆལ་སོགས་པར།
དོ་རྗེ་པ་ལམ། བེ་རྒྱུ། ཨི་རྒྱ་ལྷོ་ལ། མཁའ་ད། སྤ་ཏིག་གསེར་དདུལ། རྒྱ་ཤེལ་སོགས་རིག་པོ་ཆེའི་རི་བོ།
དགོས་འདོད་ཆར་བཞིན་ཏུ་འབེབས་པའི་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་གི་ནགས་ཚལ།
སྐྱ་ཉག་རེ་རེ་ལས་ཀྱང་ཅི་འདོད་འབྱུང་བའི་འདོད་འཛོའི་བ་ཡི་ལྷ།
བཀའ་པ་སེལ་ཞིང་ཟད་མི་ཤེས་པ་མ་རྩོས་པའི་ལོ་ཉོག།
རྩ་སྐྱ་རྒྱུ་བོའི་གསེར་ལས་གྲུབ་པའི་འཁོར་ལོ་རྩེ་བས་སྤྱོད་པ།

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྟར་གསལ་ཞིང་དཔག་ཚད་དུ་མར་འདོད་དགུའི་ཆར་པ་འབེབས་པའི་ནོར་བུ་རྩུར་བརྒྱད།

the other features being generated from their individual seed syllables; in this tradition we meditate that they are complete in the moment of recollection.

Next, synchronise the steps of the recitation with those of the visualisation:

In the centre of the ocean is Mount Meru. It has four terraces, its square shape increases in width as it ascends, with its upper surface splaying outwards.

Its eastern side is formed of crystal, the southern of vaidūrya,³³ the western of ruby and the northern of emerald. The ocean, sky and continents of each direction reflect the colour of their respective sides. Surrounding this in square formation are the Seven Golden Mountain Ranges, each half the height of the previous: Yoke Holder, Plough Holder, Acacia Tree, Lovely to Behold, Horse's Ear, Bowing Down and Rim Holder.³⁴ Between each range is the Sea of Enjoyment. Its waters have the eight special features and are filled with wish-fulfilling jewels and other riches of the nagas.

Beyond these ranges are the white and semi-circular continent of Majestic Body to the east, the blue and trapezoidal continent of the Land of the Rose-Apple to the south, the red and round continent of Bountiful Cow to the west, and the green and square continent of Unpleasant Sound to the north.³⁵ Each continent has two islands identical in shape and colour to the mainland, with one positioned either side of it.

Within these continents, upon Mount Meru and in the sky of the different directions etc., there are:

- jewel mountains made of diamond, vaidūrya, sapphire, emerald, pearl, gold, silver, crystal and so on;
- forests of wish-fulfilling trees that shower down everything wished for like rain;
- herds of wish-granting cows that produce everything desired from each of their hairs;
- toil-free, inexhaustible crops that dispel hunger;
- the seven precious attributes of royalty:
 1. thousand-spoked wheels made of gold from the River Jambu;
 2. eight-faceted jewels as bright as sunlight that rain down showers of everything desirable over a span of several leagues;

བྱད་མེད་གྱི་ཡོན་ཏན་སྐུམ་ཚུ་རྩ་གཉིས་དང་ལྷན་པའི་བུ་ལྷན་མོ་ལྟ་ན་སྐྱུག་པ།
གཞུགས་དང་སྐོ་བྱོས་ལུ་བྱུང་ཞིང་ས་འོག་གི་གཏེར་མཐོང་བའི་སྐོན་པོ།
ནམ་མཁའ་ཐོགས་མེད་དུ་འགོ་ཞིང་ཡན་ལག་བདུན་པོ་གིན་ཏུ་བརྟན་པའི་སྐྱང་ཚེན་ཐལ་ཀར་གསེར་གྱི་བྲ་
བས་གཡོགས་པ།

དོ་སྐྱོད་ཅིག་གིས་སྤིང་བཞི་འཁོར་བའི་རྟ་མཚོག་སྐྱ་མདོག་མཐུའི་མགིན་འདྲ།
སྐྱ་རྩ་ལ་དུག་ཚུ་རྩ་བཞིར་རང་དབང་ཐོབ་པའི་དམག་དཔོན་ཉེ་རྒྱལ་སྤིང་རིན་པོ་ཚེ་རྣམ་པ་བདུན།

དབང་སྐོན་སོགས་རིན་པོ་ཚེ་སྐྱ་བདུན། ཟད་མི་ཤེས་པར་འཛོལ་བའི་གཏེར་ཚེན་པོའི་བུམ་པ།
སྐྱེག་མོ་དཀར་མོ་ལག་གཉིས་རྩོ་རྩེ་ལུ་རྩུང་དཀྱའ་བརྟེན་པ། སྤང་བ་མ་སེར་མོ་མེ་ཏོག་དང་རིན་པོ་ཚེའི་
སྤང་བ་འཛིན་པ། སྐྱ་མ་དཀར་དམར་པའི་མི་འཛིན་པ། ཀར་མ་ལྗང་གྲུ་གར་བྱེད་པ། མེ་ཏོག་མ་སེར་མོ་མེ་ཏོག་
གི་རྩུན་པོ། བདུག་སྐོས་མ་སྐོན་མོ་སྐོས་སྐོད། མར་མེ་མ་དམར་སྐྱ་མར་མེ། དྲི་ཚབ་མ་ལྗང་གྲུ་དྲི་བཟང་རྩུས་གང་
བའི་དུང་ཚོས་བསྐྱམས་པ།

བྱང་ཤར་གྱི་ནམ་མཁའ་ཉི་མ་མེ་ཤེལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་འོད་ཟེར་གིན་ཏུ་འབར་བ། ལྷོ་རུབ་གྱི་ནམ་མཁའ་
ལྷ་བ་རྩེའལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་བསིལ་བའི་ངད་དང་ལྷན་པ། གཟའ་སྐྱར་གྱི་ཕོ་བྲང་རང་འོད་སྐྱོ་བ་དུ་མ།

རི་རབ་གྱི་སྤྲེང་དབུས་སུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་། ཉེ་དབང་གི་གོང་ཁྱེར་ལྟ་ན་སྐྱུག །ཕྱོགས་བཞིར་གིང་
རྟ་སྐྱ་ཚོགས་སོགས་སྐྱེད་ཚལ་བཞི། ཡོངས་འདུ་ས་བརྟོལ་སོགས་སྐོན་གིང་།

3. queens pleasing to the eye and endowed with all thirty-two qualities of a lady;
 4. ministers with the finest physiques and intelligence that can perceive buried treasure;
 5. white elephants with seven very sturdy limbs that are draped in golden filigree and traverse space unhindered;
 6. supreme horses the colour of a peacock's neck that can gallop round the four continents in the time between meals;
 7. generals who have mastered the sixty-four skills;
- the seven types of precious substances such as sapphires;
 - inexhaustibly-yielding treasure vases;
 - the Goddess of Charm who is white and has her two hands resting on her hips in vajra fists;
 - the Goddess of Garlands who is yellow and holds garlands of flowers and jewels;
 - the Goddess of Song who is pink and holds a lute;
 - the Goddess of Dance who is green and dancing;
 - the Goddess of Flowers who is yellow and holds a bouquet of flowers;
 - the Goddess of Incense who is blue and holds a censer;
 - the Goddess of Lamps who is pink and holds a butter-lamp;
 - the Goddess of Perfume who is green and holds a perfume-filled conch;
 - the fiery crystal orb of the sun that shines brightly in the north-eastern sky;
 - the water-crystal orb of the moon with its cooling presence in the southwestern sky;
 - the planetary mansions emitting their variegated radiances.

In the centre of Mount Meru's upper surface are:

- the All-Victorious Residence;
- Vishnu's city, Lovely to Behold;
- the four parks of the four directions, such as the Park of Manifold Chariots;
- wish-fulfilling trees, such as the All Gathering Tree that Pierces the Earth;³⁶

ཨ་མོ་ནིག་འདྲའི་དོ་ལེབ། ཚས་བཟང་ལྷའི་འདུན་ས།

དེའི་སྐྱོང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་རིམ་བར་གྱུན་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲིན་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲལ་བྲལ་དང་དགའ་ལྡན་སོགས་
ལྷ་ཡི་གནས་དང་ཡོ་བྱད་གྱི་བཀོད་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ།

དེ་དག་གི་སྐྱོང་འོག་བར་མཚམས་རྣམས་ས།

རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། གསེར་ཉ། འུམ་པ། བསྐྱ། དུང་དཀར་གཡས་འཕྱིལ། དཔལ་ལེལ། རྒྱལ་མཚན།
འཁོར་ལོ་སྟེ་བཀའ་ཤིས་པའི་རྟགས་བརྒྱད། མེ་ལོང། ལི་ཁྲི། དུང་དཀར། གི་མོ། དུག། བེལ་བ། ཞོ། ཡུངས་
ཀར་བཅས་བཀའ་ཤིས་པའི་རྣམས་བརྒྱད། རིན་པོ་ཆེའི་མལ་ཆ། ཁྲི། ལྷོ། རལ་གྲི། མཚེལ་ལྷུམ། རྒྱལ་ལྷགས།
གོས་བཅས་ཉེ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་བདུན། བཟང་པོ་དུག་སོགས་ནད་སེལ་སྐྱབ་གྱི་རིགས་དུ་མ། བརྒྱད་ལེན་དང་
ལྷུབ་པའི་རྣམས། བདུད་རྩིའི་བརྒྱུད་དང་ལུམ་པ་བཟང་པོ་སོགས་ཆེ་བསྐྱིད་པའི་རྣམས་གྱི་ཕྱེ་བྲག །རལ་གྲི། ལུ་
སྟེ། ལི་མོ། རོལ་མོ་སོགས་ཤེས་པ་དང་སྟུན་གྲགས་སྐྱེད་པའི་རྣམས། འཇའ་འོད་མེ་ཉོག་གི་ཆར། སྒོས་རྒྱའི་
རྩིང་ལ། བསྐྱའི་ནགས་ཚལ། རྒྱལ་པའི་བྱ་དང་རི་དྲགས་སོགས་རོམ་ཚར་བའི་མཚོན་པའི་ཡོ་བྱད།

གཟུགས་རྒྱ་དྲི་རོ་རིག་བྱ་སྟེ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ། རིམ་གོ་པ་ལྷ་དང་ལྷ་མོ་དུ་མ།

མདོར་ན་ལྷ་མའི་དཔལ་འབྱོར་མ་ཚང་བ་མེད་པས་ལྷུང་ལུང་བཀའ་བ་དང་། ལྷོགས་བརྒྱན་བདག་པོས་མ་བཟུང་
བའི་མཚོན་པའི་བྱེ་བྲག་ཅི་མཚེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྒོས་སྐྱང་སྟེ་འཁལ།

གྲིང་བཞི་རི་པ་སོགས་དེ་འདྲ་བ་ཕྱེ་བ་ལྷག་བརྒྱ་སྟེ་དུང་ལྷུང་བརྒྱལ་སྐྱོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་ཟེར།

དེ་འདྲ་བ་གངས་མེད་པའི་ཞིང་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཚོན་སྒྲིན་གྱིས་བཀའ་བ་དང་།
བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུས་ལོངས་སྦྱོད་ལ་མ་གཉེན་འབྲེལ་དགེ་བའི་རྩ་བ་དང་བཅས་པ་
ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྐྱེ་བ་དཀོན་མཚོག་ལ་ལྷོས་པ་མེད་པར་ལུལ་ནས། བྱང་རྒྱལ་རྒྱལ་བ་ལ་བར་ཚད་མེད་པ་དང་
ལུག་རྒྱ་རྩེན་པོ་མཚོག་གི་དངོས་སྐུབ་ཆེ་འདི་ཉིད་དུ་ཐོབ་པའི་སྒྲིན་ལམ་གདབ།

- a stone plinth resembling *armonic*.³⁷
- the gathering place of the gods, Excellent Dharma.³⁸

In the space above in ascending order and supported by bejewelled clouds are the abodes of the gods—Strifeless, Joyful, etc.—and infinite masses of divine articles.

Above, below and in between all of these are:

- the eight auspicious symbols: precious parasols, golden fish, vases, lotus flowers, right-spiralling white conches, endless knots, victory banners and wheels;
- the eight auspicious substances: mirrors, vermilion, white conches, bezoar, *dūrva* grass, quince fruit, yoghurt and white mustard seed;
- the seven semi-precious articles: precious bedding, thrones, mats, swords, shoes, snakeskin and robes;
- various kinds of medicines, such as the excellent six;
- the essence-extracting substances and the attainment substances;
- special life-prolonging substances such as the essence of nectar, the excellent vase and so on;
- materials which foster intelligence and renown such as swords, books, lutes, cymbals and so on;
- wondrous offering substances such as showers of rainbow light and flowers, pools of fragrant water, lotus groves, magical birds and wildlife, and so on;
- the pleasures of the five senses: forms, sounds, smells, tastes and textures; along with hosts of attending gods and goddesses.

In brief, it is brimming with every last splendour and wealth of gods and humans, together with every unowned item fit for offering in the ten directions. Take mental ownership of it all and offer it.

One billion such worlds comprised of four continents, Mount Meru and so on, is called a trichiliocosm.

Offer unconditionally to the lama and Jewels countless such realms all filled with Ever-Excellent³⁹ offering clouds together with your and all other sentient beings' bodies, possessions, parents, friends and roots of virtue. Then make aspiration prayers for the attainment of awakening to be without obstacles and for the supreme accomplishment, the Great Seal, to be attained in this very life.

དེ་ལྟར་ཚོམ་བྱ་དང་ལག་པ་མི་འབྲལ་བར་དམིགས་པས་འབྲལ་ཞིང་ཡིད་གྱི་སྒྲོན་ལམ་ཡང་ཡང་བར་མ་
ཆད་དུ་བྱ།

བསྐྱར་བལྟ་བས་གྱི་ཚེ་དམིགས་པ་མང་པོ་སྐྱོན་མི་ལྟོགས་ན་ས་གཞི་ལུགས་རི་རི་རབ་སྒྲིབ་བཞི་ཉི་ལྔ་
བཅས་གསལ་ཐེབས་དེས་གྱིས་ཞིང་ཁམས་དེ་དང་ནམ་མཁམས་གར་བྱབ་མཚོན་པས་བཀའ་སྟེ་སྤུལ་ཡོད་སྟེ་མ་
པའི་མོས་པ་ཅམ་བྱ།

ཚོམ་བྱ་ལྟ་མ་ནས་སོ་བདུན་མའི་བར་རྒྱས་བསྐྱས་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་ལས་འདིར་སོ་བདུན་མ་མཛད་ཅིང་
བཀོད་ལུགས་མཐོང་བརྒྱད་ལས་ཤེས་དགོས། གངས་གསོག་པའི་ཚེ་ཚོམ་བྱ་བདུན་མ་ཁ་རྒྱུང་ཡིན།

མཐར་སྐྱབ་པའི་མཛུལ་དུ་བསྐྱོམས་པའི་མཚོན་ཡུལ་རྣམས་ལས་འོད་འཕྲོས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་ཐོག་པས་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས། ལྟ་རྣམས་འོད་དུ་ལྷེ་རང་ལ་ཐིམ་བར་བསམ།
དགེ་བ་བཟོ།

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པའི་རྟོགས་དངོས་ཉམས་མི་ལམ་དུ་འབྱུང་རྩལ་གཞུང་དུ་གསལ། རྒྱད་པར་སྐྱོ་སྣ་
ཚོས་ལ་ལུགས་འབྱུང་དུ་འགོ། ཚོས་བཞེན་གྱི་བྱ་བ་འབད་མེད་དུ་གྲུབ་ན་རྟོགས་ཡང་དག་པ་ཡིན་འདུག་གོ།

འཕྲོས་དོན་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། ལུག་རྒྱ་ཚབ་པའི་སྐྱོམ་ཚད་ལྡན་ཞིག་སྐྱེས་ན་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྐྱོང་
ཐམས་ཅད་དེའི་འོངས་སུ་འདུ་ཡང་། ཚོན་གྱི་བསགས་རྒྱབ་ཞིག་མེད་པར་སྐྱོམ་ཚད་ལྡན་མི་སྐྱེ། བསགས་རྒྱབ་
དང་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་རེ་རེ་ཅམ་ལས་མེད།

ཚོས་སྐོར་ལུགས་ནས་དད་པ་ཐོབ་ཚད་ལ་དགེ་བའི་བག་ཆགས་རེ་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་གཞིར་བཅས་ཀྱང་མེ་
རྟུག་ལྟ་མོ་ལ་རྒྱུན་མེད་ན་འབར་དགའ་བ་བཞེན་དུ་འཕྲལ་དུ་སངས་ལུས། དགེ་ཅུ་མ་སངས་པར་དུ་ཉམས་
རྟོགས་མི་སྐྱེ། ཅུང་ཟད་སྐྱེས་ཀྱང་གོང་འཕེལ་དུ་མི་འགོ་བས་དགེ་ཅུ་ཀྱང་པར་ཅན་གསར་དུ་བསྐྱེད་པ་དེས་སྤར་
གྱི་བག་ཆགས་སངས་པའི་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་། འཕྲལ་དུ་རྒྱུད་སྐྱོན་ནས་ཉམས་ལྷོང་རྒྱབས་ཚབ་སྐྱེ་བར་བྱེད་དོ། །

བསགས་རྒྱུའི་ཚོགས་དེ་ཡང་སེམས་འགྲེལ་རྣམས་ལས་ཚོགས་གསུམ་དུ་གསུངས་ཏེ། སྐྱིན་པ་དང་། ཐབས་
དང་།

Never leaving your hands empty of grains, make constant offerings through visualisation and ceaseless aspiration prayers.

When doing this repeatedly, if you are unable to sustain a lot of visualisation, you should at least make sure to have the ground, the iron mountains, Mount Meru, the four continents, and the sun and moon clearly in your mind. Imagine that this world and the entirety of space are filled with offerings and think, 'I offer it all.'

Of the different traditions, which vary in extent from offering five heaps to offering thirty-seven, here we follow the thirty-sevenfold system. The tradition for positioning them should be learnt through a visual transmission. When accumulating a particular number of repetitions there are just seven heaps to be placed.

To conclude, imagine that light shines forth from the visualised recipients of the offerings on the practice mandala and strikes you and all sentient beings, perfecting the two accumulations. The deities then melt into light and dissolve into you. Dedicate the virtue.

The way the signs that signify the perfection of the two accumulations arise in ordinary life, in meditative experience, and in dreams are clearly elucidated in the main text. But in particular, one's thoughts and plans will naturally go in the direction of the dharma and one's dharma activities will be accomplished effortlessly. These are the authentic signs.

To elaborate somewhat, if authentic Great Seal meditation comes forth, it includes all forms of gathering the accumulations and purifying obscurations. Authentic meditation, however, does not occur without the prior gathering of the accumulations; and individuals who make such an accumulation or have the appropriate karmic disposition are few and far between.

We can assume that whoever enters the door of dharma and has faith holds at least some virtuous tendencies within their continuum. But without the right conditions, these tendencies cannot immediately awaken, just as it is hard for a tiny spark to catch and blaze. As long as the roots of virtue remain unawakened, experience and realisation will not develop. Even if they do develop somewhat, they will not flourish. But newly cultivated roots of exceptional virtue will catalyse the awakening of those previous tendencies, immediately ripening one's mind and bringing forth great waves of meditative experience.

The *Commentaries by Bodhisattvas* speak of three accumulations to be gathered: the accumulation of merit that is generosity, method and

སྐོན་ལམ་རྣམས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས། ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བཟོན་འགྲུམ་གསུམ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་
ཚོགས། བསམ་གཏན་དང་། ཤེས་རབ། ལྟོབས་དང་། ཡེ་ཤེས་རྣམས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་སོ། །

མདོ་ལས་ཚོགས་གཉིས་སུ་གསུངས་ཏེ། སྐྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་བསོད་ནམས། ཤེས་རབ་ནི་ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་ཚོགས། བཟོད་པ་བཟོན་འགྲུམ་བསམ་གཏན་གསུམ་གཉིས་ཀའི་ཆར་གཏོགས་པ་ཡིན།

དེ་རྣམས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་ན་བསོད་ནམས་ཆམ་བུན་ཀྱི་ལས་ཡིན་པས་མཐོ་རིམ་ལས་
ཐར་པའི་རྒྱ་དུ་མི་འགོ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་ན་ཐར་པ་ཆམ་བུན་ཀྱི་ལས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་དུ་འགོ།
དེའི་སྟེང་དུ་འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་གི་ལྟ་བུས་ཟིན་ན་ཟག་མེད་ཀྱི་ཚོགས་ཡིན་པས་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་
ཐབས་དངོས་ཡིན།

དེ་ཡང་སྐྱིན་པ་ལ་གསུམ་སྟེ། ཟར་ཟིང་གི་སྐྱིན་པ་ཟས་གོས་ཡོ་བྱད་ཡི་གེ་འདྲི་བའི་རྣམས་ཤོག་རྩུབ་ཆད་ཅི་ལྟོགས་
ཅི་འབྱོར། ཐ་ན་འང་སྐོང་མོ་བ་ལ་སྟོང་དུ་མི་མངགས་ཅོམ་རེ་སྐྱིན། བྱིས་ནས་འཁོར་ལོས་རྒྱུར་བའི་རྒྱལ་སྲིད་
སོགས་བཟུང་ལ་ལུས་ལོངས་སྟོན་ཐམས་ཅད་སྐྱིན་སྦྲུལ་བར་བྱ།

མི་འཇིགས་པའི་སྐྱིན་པ་ནད་ལ་སྐྱེ། གདོན་ལ་སྐྱུང་བ། གཡངས་ར་ལམ་སྟོན། འཇིགས་སར་སྐྱེ་ལ་མ།
རྒྱུབ་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བར་གཅོད་ལྡོག་པ། ཆད་པས་གཅོད་པ་དང་དག་རྒྱུན་གཅེན་གཟུང་འབྱུང་བཞིའི་
གཞོད་པ་ལས་བརྒྱབ་པ་སོགས་དངོས་སུ་ཅི་ལྟོགས་ལག་ལེན་དུ་བཏབ། རྗེས་ནས་ངན་སོང་གི་སྐྱེག་བསྐྱེལ་
རྩུབ་ཆད་སྟོབ་ལུས་པའི་སྐོན་ལམ་གདབ།

ཚོས་ཀྱི་སྐྱིན་པ་རང་ལ་ཚོས་བཤད་པའི་ལུས་པ་ཡོད་ན་རྟེན་བུའ་ལ་མི་ལྟ་བུར་རྒྱུལ་མེད་པས་གནས་
སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ཏུ་གཞན་ལ་ཡན་ཐོགས་ངེས་པའི་ཚོས་ཅི་ལྟོགས་བཤད། མི་ལུས་ན་མི་དང་མི་མ་ཡིན་
པ་ལ་ཚོས་བཤད་པར་མོས་ཏེ་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་མདོ་གཟུངས་བརྒྱལ། །

aspiration; the accumulation of moral discipline that is moral discipline, forbearance and diligence; and the accumulation of wisdom that is meditative absorption, intelligence, power and wisdom.⁴⁰

The sutras speak of two accumulations: the accumulation of merit that is generosity and moral discipline, and the accumulation of wisdom that is intelligence—with forbearance, diligence and absorption belonging to both accumulations.

When unsupported by the awakening mind they are *actions conducive to merit* and therefore do not become a cause for liberation, nor anything beyond the higher states. If supported by the awakening mind, they are *actions conducive to liberation* and therefore a cause for buddhahood. If they are additionally supported by *the view of complete purity from the three spheres*, they are an undefiled accumulation and thus become the true means for attaining awakening.

THE THREE TYPES OF GENEROSITY

1. Material giving, which is to do your best to give whatever you can manage in the way of food, clothes and necessities, including things like ink and paper for writing. You should at the very least give something to a beggar, even if only to avoid turning them away empty-handed. Resolve, ‘In the future when I hold the throne of a universal monarch, I will give away my body, possessions and everything I own.’
2. Giving protection from fear, which is to give medicine to the sick, protection from negative spirits, to show the way to those traversing precarious paths, to escort those in danger, to avert obstacles to another’s practice and moral discipline, and to protect others from the harm that comes from punishment, enemies, thieves, wild animals, the four elements and so on. Do whatever you can to practise these directly now and make aspirations to be able to give protection from the suffering experienced in the miserable states and upwards in the future.
3. Giving dharma, which is when you have the ability to teach the dharma, that which is guaranteed to bring others both short-term and ultimate benefit, without looking for financial reward or respect, and without arrogance. If you are unable to teach, read aloud the sutras and dhāraṇī mantras that have been taught, imagining that you are teaching the dharma to both humans and non-humans.

ཚུལ་གྲིམས་ལ་གསུམ།

ཉེས་སྐྱོད་སྐྱོམ་པའི་ཚུལ་གྲིམས་མི་དགེ་བ་བཅུ་ལྟོགས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་། རྗེས་པ་གསུམ་གྱི་
བཅས་འགལ་སྟོགས་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཐམས་ཅད་སྟོག་ལྟར་བཅའ།

དགེ་བ་ཚོས་སྐྱོད་གྱི་ཚུལ་གྲིམས་དགེ་བ་སྣ་ལེ་ཅམ་ལ་ཐོད་གཏུགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་སྐྱོད་མོ་ནས་
ལག་ལེན་དུ་ཐེབས་པ་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་གདབ། མ་ཐེབས་པ་རྣམས་ལའང་ནམ་ཞིག་འགྲུབ་པའི་སྐོན་ལམ་
གདབ།

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་གྲིམས་བྱང་རྒྱུ་ལྟ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱིན་ཅད་གཞན་ལ་ཕན་པ་འགྲུབ་ཏུ་རུང་བ་
ཅི་ལུས་བསྐྱབ། མི་འགྲུབ་པ་རྣམས་ལའང་སྐོན་ལམ་རྒྱབས་ཆེན་གདབ་དགོས། རང་རྒྱུད་ལ་ཉེས་ལྷུང་གིས་མ་
གོས་པ་ཁོ་ནས་མི་ཚོག།

བཞོད་པ་ལའང་གསུམ།

གཞན་གྱི་ཚིག་རབ་དེག་བརྟུང་འཕྲོག་བཅོམ་སྟོགས་གཞོད་པ་ལ་རི་མི་སྣམ་པའི་བཞོད་པ།

ཚོས་སྐྱུབ་པའི་ཚེ་མཐུན་རྒྱུན་མ་འཛོམས་པ་དང་། བ་ཚ་ལྟོག་སྐྱོམ། དལ་དུབ་ཐང་ཅད་ལ་མི་ལྟོས་པ་སྲུག་
བསྐྱུལ་དང་ལེན་གྱི་བཞོད་པ།

སྲགས་གྱི་ཐབས་མཁས་ཟབ་མོ་དང་། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གྱི་མཛད་པ་རྒྱབས་པོ་ཆེད་དུ། རྗེས་ཉིད་
སྐྱོས་བྲལ་གྱི་དོན་སྟོགས་ལ་མི་སྐྱག་པར་གྲོད་རྒྱུད་ལུས་པ་ཚོས་ལ་ཤེས་པར་སེམས་པའི་བཞོད་པ་བཅས་
བསྐྱོམ།

བརྩོན་འགྲུས་ལ་གསུམ།

དགེ་བའི་རིགས་ལྟ་མོ་ལ་འདི་ལྟ་སྲུང་བྱས་ཀྱང་ཚོག་སྣམ་པའི་བྱང་གསོད་དང་། རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་འདི་ཅམ་སྐྱུབ་
མི་ལུས་སྣམ་པའི་ལུས་བ་གཉིས་ཀ་མི་བྱེད་པར་དགེ་བ་ལ་སྐྱོ་བའི་སེམས་དཔའ་མི་ལུས་བ་གོ་ཆའི་བརྩོན་
འགྲུས།

དགེ་བ་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱབས་དེ་ཉིད་མཐར་མ་ཕྱིན་བར་དུ་སྐོན་ལམ་མི་བྱེད་པ་སྐྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས།

THE THREE TYPES OF MORAL DISCIPLINE

1. The moral discipline of refraining from wrongdoing, which is to guard against naturally wrong actions, namely the ten non-virtuous acts and so on, and also against prescribed wrong actions such as acts that transgress the stipulations of the three vows. Guard against both of these as you would protect your own life.
2. The moral discipline of gathering virtue, which is to not adhere to one area of virtue alone but to practise all the forms of virtue of which you are capable and make aspirations to one day be able to do those which you cannot at present.
3. The moral discipline of benefiting sentient beings, which is, once the awakening mind has been generated, to benefit sentient beings in any way you are able to and to make grand aspirations regarding that which is beyond you at present.

THE THREE TYPES OF FORBEARANCE

1. The forbearance of remaining indifferent when harmed, such as when being verbally abused, hit, beaten up or robbed.
2. The forbearance of willingly accepting suffering, which is to be unconcerned by a lack of provisions when practising the dharma, or by illness, hunger, thirst, hardship or exhaustion.
3. The forbearance of relating to the dharma with confidence, which is the ability to mentally accommodate, without dismay, the skilful and profound methods of the Secret Mantra, the immense deeds of the buddhas and bodhisattvas, the meaning of emptiness free from elaboration and so on.

THE THREE TYPES OF DILIGENCE

1. Armour-like diligence, which is to delight in virtue and not become discouraged. This means to avoid both the disdainful attitude of thinking it is fine to disregard minor forms of virtue and the discouraged attitude of thinking that the major forms of virtue are beyond you.
2. Persistent diligence, which is to not give way to laziness when engaged in virtuous deeds as long as they remain incomplete.

དང་པོ་གང་ལ་ཞུགས་པ་དེའི་འབྲས་བུ་མ་ཐོབ་པར་དུ་བྱོད་ཏུགས་མན་ཡོན་འཕམ་ལ་དུ་མ་བྱུང་རུང་དང་བྱུང་
མི་བྱེད་པར་དགའ་བ་རེ་ཆེར་སྒྲོན་པ་སྐྱར་མི་སྒྲོག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་རྣམས་བརྩམ།

བསམ་གཏན་ལ་གསུམ།

ལུས་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་མ་ཐོང་བའི་ཚོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན།

མངོན་ཤེས་དང་རྗེ་འཕྲུལ་སོགས་ཡོན་ཏན་མངོན་པར་སྐྱབ་པའི་བསམ་གཏན།

ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ་ཀའང་ཞི་གནས་
སྒྲོན་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱེན་དགོས། ཞི་གནས་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཡིན་པས་ཅུ་བ་རྟུགས་པེས་
ཞིག་མ་བྱུང་ཐབས་མེད། དེའི་རྒྱ་སེམས་དབེན་དགོས། དེ་ཡང་ལུས་དབེན་ལས་འབྱུང། དེ་ཡང་དོན་ཉུང་ཞིང་
བྱ་བ་ཉུང་བ་ལས་འབྱུང། དེའི་རྒྱ་འདོད་བ་རྐྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཟས་གོས་གནས་མལ་རན་ལོན་ཅམ་གྱིས་
ཚོག་ཤེས་པ་སྟེ། མདོར་ན་ཞི་གནས་ཀྱི་ཅུ་བ་འདོད་རྐྱེད་ཚོག་ཤེས་ལ་བྱུག་གོ།

ཤེས་རབ་ལའང་གསུམ།

གནས་ལུགས་སྒྲོང་ཉིད་རྟོགས་པས་དོན་དམ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ།

རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་རང་བྱུན་རྐྱེད་པ་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ།

བསྐྱེད་པའི་དངོས་པོ་བཞིའི་སྒྲོན་ས་འགོ་དོན་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་བཟ།

ཡང་ན་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་སྟེ་དེད་ག་ཅི་ལུས་ཀྱིས་བསྐྱབ།

དེ་ལྟར་ཚོགས་བསམ་གསུམ་པས་གནས་སྐྱབས་སུ་འདུ་མིའི་བདེ་འབྲས་དཔག་ཏུ་མིད་པ་འབྱུང། མཐར་
ཐུག་ཚོགས་གཉིས་དང་པ་ར་བྱིན་དུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཚོ་རྣམས་པ་ཐམས་ཅད་མ་ཉེན་པའི་སངས་རྒྱས་སུ་
འགྲུང་བ་ཡིན།

3. Irreversible diligence, which is to not be impatient once you have started something, even when signs of success or benefit are not immediately apparent, but instead to increase your efforts until its result is achieved.

THE THREE TYPES OF MEDITATIVE ABSORPTION

1. The absorption that achieves ease in this life, with physical and mental pliancy.
2. The absorption that achieves excellent qualities, such as the clairvoyances and miraculous abilities.
3. The absorption that achieves the benefit of sentient beings through the power of meditative concentration.

These three types of absorption require a faultless practice of calm-abiding. Since calm-abiding is the basis for all positive qualities, it is imperative to establish it firmly. This requires mental isolation, which in turn comes from physical isolation and this comes from having few projects and thus few activities. This requires that you have few desires, which is to be satisfied with meagre food, clothing and lodgings. In sum, the foundation of calm-abiding depends on being of few desires and easily satisfied.

THE THREE TYPES OF INTELLIGENCE

1. The intelligence that knows the ultimate, which comes through realising the abiding state, emptiness.
2. The intelligence that knows the relative, which is the total mastery of the interdependence of cause and effect.
3. The intelligence that knows how to benefit beings through the four ways of attraction.⁴¹

Alternatively, the three types are the intelligence of study, contemplation and meditation. Acquire them to the best of your ability.

By gathering the accumulations in this way, even in the short-term you will experience countless pleasures of gods and humans. Ultimately, once you have brought the two accumulations and six perfections to completion, you will become an omniscient buddha.

ཚོགས་གསོག་པ་ལ་ཡོ་བྱད་དང་ཚུན་མེད་དོ་བསམ་མི་དགོས། བར་དུ་དང་པ་ཞིག་དང་ཤེས་རབ་ཅིག་
ཡོད་ན་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཐབས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་གསུངས།

བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཁོ་ན་ཡུལ་ཡང་སྤྲིབ་པ་མ་ལུས་པ་ཟང་
ནས་ཚོགས་གཉིས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པ་བྱར་ཡོད། དེའང་ཕྱག་འཚལ་བ་གཅིག་ལུ་ལའང་ཕན་ཡོན་བཅུ་
གསུངས་ཏེ།

མདོག་བཟང་མངོས་དང་ཚོགས་བཅུན་དང། །འཁོར་རྣམས་ཟེལ་གཞོན་ལྷ་མི་དགལ། །དམ་པ་དང་འགྲོགས་
གཟི་བརྗིད་ཚེ། །ལོངས་སྤོད་མཐོ་རིས་ཐར་པ་ཐོབ། །ཅེས་དང།

གུས་པ་ཚེན་པོས་ཕྱག་གཅིག་འཚལ་བས་ཡན་ལག་ལྷས་ས་ལ་ལོན་པའི་རྒྱ་ཁྲོན་གྱི་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་
ས་གཞི་ཡན་ཚད་ལ་རྩལ་སྤྲ་བ་ཇི་ཡོད་པ་དེ་སྟེད་གྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་འཁོར་ལོས་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་སྤོང་
ཐོབ་པར་གསུངས། དཀོན་མཚོག་ལ་ཐལ་མོ་སྐྱར་བ་ཁོ་ནས་ཀྱང། གཟུགས་བཟང་བ། འཁོར་མང་བ་སོགས་
ཕན་ཡོན་བཅུ་བཅུ་གསུངས་ཏེ་འདི་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་མདོ་སྤོང་ལས་རྣམས་འབྱེད་དུ་གསལ།

རྫོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་དགོ་པ་ཤེས་གོང་མ་ཀུན་གྱིས་ཚོས་སྤོད་གཞན་མི་མཛད་པར་ཡན་ལག་བདུན་
པ་ཁོན་ལ་ཉིན་མཚན་དུ་འབྱུངས། མཉམ་མེད་དུགས་པོ་རྒྱན་ཚད་གྱི་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་ཀུན་གྱི་ཕྱག་
སློལ་ལའང་ཡོད་ཀྱང་རིས་པར་བསྐྱར་པའི་བབ་ཡོལ་བ་ལྷ་བྱས་དེང་སང་རང་རེ་ཚོ་ལ་གཞི་ནས་ཚོགས་རྫོགས་
དགོས་པའི་འདུན་པ་མེད། ཅུང་ཟད་ཡོད་དུ་ཟིན་ཀྱང་དང་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་གཉིས་ཀ་རྒྱུང་བས་ཚོགས་
གསལ་ལག་ལེན་དུ་མ་ཐེབས་པར།

སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་རེ་ཡོད་པ་རྩལ་གྱིས་གཡོགས། སྤྱིང་ཁམས་ཆེབ་ཚོས་རང་གིས་ལྷ་རྩལ་གོས་རྩལ་
ཡན་ཚད་གྱི་ཞབས་སུ་བརྗིད། བརྒྱ་ལ་ཉིང་པོར་དང་མཚོད་སྟེགས་ཅམ་ཡོད་ན་འང་ཐལ་བ་ཅམ་མེ་ལུས། མི་
དགོས་པའི་མགོ་སྤྱི་ལུས་བདར་བྱེད།

སྤོང་ཉིད་སྤྱིང་རྗེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་མེ་ཉོག་གཅིག་དཀོན་མཚོག་ལ་ཕྱལ་མ་ལྟོང། ཡན་ལག་བདུན་
པ་ཚར་གཅིག་བརྟོན་མ་ལྟོང་བར་རང་རེ་ལ་བསོད་ནམས་མི་འདུག་ཟེར་བ་གདའ་སྟེ། བསོད་ནམས་གང་ནས་
ཡོད། བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ཚོགས་བསམགས་དགོས་པ་གསུངས།

You need not think that you lack the resources or circumstances to gather the accumulations, for it is taught that if you possess faith and even just a little intelligence you have incredible means to accumulate merit.

When motivated by the awakening mind, offering the seven branches alone will exhaust every last obscuration and cause the two accumulations to become equal to the vastness of space. Furthermore, prostrations alone are said to bring ten benefits:

Excellent complexion, good looks, respected speech,
Influence over retinues, the affection of gods and humans,
Exalted company, charisma,
Wealth, high rebirth and liberation.

It is also taught that if you offer one prostration with great respect, you will be born as a universal monarch as many times as the number of atoms that are covered by your five limbs, from the earth's surface down to the mighty golden ground. Simply joining your hands at your heart in faith before the Jewels leads to a set of ten benefits: an excellent physique, many followers and so forth. Many such benefits are elucidated in the *Classification of Acts Sutra*.⁴²

The Jowo Kadampa spiritual friends of old all applied themselves to the practice of the seven branches exclusively, day and night, without practising any other form of dharma. From the time of the peerless Dakpo⁴³ this was also the custom of the past Kagyu masters, but with the decline of the teachings it is all but lost. These days we have no interest in the need of perfecting the accumulations. Even when there is some slight inclination, we are so weak in faith and diligence that we never actually do anything in practice to gather them.

The few supports of wisdom body, speech and mind that we own are covered in dust, and the particularly brazen among us pack them away under tatty old hats and clothes. Even if we own a set of offering bowls and a shrine, they just sit there gathering dust while we needlessly spruce ourselves up.

Never have we offered even a single flower to the Jewels or recited the seven branch prayer while motivated by emptiness and compassion; yet here we are, bemoaning our lack of merit. Where does merit come from? It has been taught that merit requires the accumulations.

ཐ་ན་ནས་འབྱུ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཟ་ཉན་པ་དེ་རང་གིས་ཟ། ཟ་མ་ཉན་པ་དེས་མཚོན་ནས་བྱེད། གསེར་དདུལ་
དར་ཟབ་ཏུ་སྤྲུགས་སོགས་མི་མོངས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ། བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྡན་བརྟེན་ཆེན་ཏེ། །མཚོན་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བདག་ལ་ཅང་མ་མཆིས། །ཟེར་ནས་མར་མེ་ཀོང་རྒྱུང་གང་དང་། ཞལ་ཟས་འདྲུབ་མོ་ཙམ་ལེ་
མཚོན་པར་སྐོམས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་ལ་རླུ་བཏང་བ་ཀུན་ལ་བསོད་ནམས་འོང་བ་ཨེ་འདུག། དེས་ན་འབྱོར་ཚོན་
ཀྱི་ཚོགས་ལེགསོག་པ་འདི་ཅིས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་གདའ།

ཚོགས་གསོག་པ་ལ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ལས་ཟབ་པ་མདོ་རྒྱུད་ཀུན་ཏུ་མ་གསུངས། དེའང་སྤྲུག་འཚལ་བ་
ལས་ཀྱང་མཚོན་པ། དེལས་ཀྱང་སྤིག་བཤགས། དེལས་ཀྱང་ཡི་རངས་སོགས་སྲ་མ་སྲ་མ་ལས་བྱི་བྱི་མ་
བསོད་ནམས་ཆེ།

འདོན་རྒྱ་རྒྱས་བསྐྱས་གང་བྱེད་རང་གི་སྤོ་དང་སྤྱར་ཚོག། །དོན་བསམ་རྒྱ་དེག་ནད་ཆེ། ཚོག་གར་ཙམ་རང་
མགོ་རང་གཡོགས་ཡིན།

མཚོན་པའི་རྣམས་སུ་ལག་ནར་གྱིས་བརྒྱུང་བའི་མཚོན་པ་ཞིག་ལ་མཇུལ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་མེད་
གསུངས། ཡ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་དུག་གི་ཆཤས་ཀྱང་ཚང་བས་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཀྱང་ཤུགས་ལས་འབྱུང་།
མཇུལ་སྤུལ་བའི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གཞན་དུ་གསལ།

མཇུལ་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ལྷ་གནས་རྣམས་དང་སྤྱིང་བཞིའི་དབང་སྤྲུག་ཏུ་འབྱུང་བ་ལང་བུ་བརྟེན་པའི་
མདོ་ལས་གསུངས་ཤིང་། དེའི་ཤུགས་ལས་དྲི་བཟང་བྱགས་པ་དང་། མེ་ཏོག་སྤུལ་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་རྒྱལ་ཆེན་
རིགས་བཞིའི་ལྷ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བར་བསྟན།

མདོར་ན་ཚོགས་སྤྱར་དུ་རྫོགས་པའི་ཐབས་ཆེས་ཟབ་པའི་མཇུལ་ཁྲིད་ཀྱི་སྐོན་འགོར་བསྟན་པའི་རྒྱ་མཚན་
དེ་ཡིན།

ད་ལྟ་ཇི་ཙམ་གྱི་གཏོང་ཕོད་ཅན་དུ་རྫོགས་པ་ཀུན་ཀྱང་བརྒྱ་སྟོང་ཁྲི་འབུམ་སོགས་ཀྱི་གངས་བགང་བའི་
འབུལ་བ་ལས་ཆེ་བ་སྤིད། དེལ་ངས་འདི་ཙམ་སྤུལ་སྤྲུལ་པའི་

Even when it comes to something as small as a grain of barley, we eat it ourselves if it is fit to consume and use it as offering grain if not. While in no way short of gold, silver, fine silks, horses and livestock, we offer a shabby little lamp and a scrap of food no larger than the size of a finger with lamentations such as:

I'm a poor meritless soul.
This is all I can spare to offer.'⁴⁴

Are such lies offered up to the Three Jewels likely to produce any merit? It is therefore extremely important to gather the accumulations according to your means.

Nowhere in the sutras or tantras does it teach a method for gathering the accumulations that is more profound than the seven branches. The merit of each subsequent branch is greater than the previous: offering is greater than prostration, confession is greater than offering, rejoicing is greater than confession, and so forth.

It is fine to do whichever form or length of recitation you think best. The main point is to keep the meaning in mind. To merely parrot the words is to pull the wool over your own eyes.

When making offerings there is said to be nothing more meritorious that our hands can offer than a mandala. Since the mandala practice includes all the different aspects of the six perfections, it automatically confers all of their benefits. The unfathomable benefits of offering mandalas are elucidated elsewhere.

For example, it is taught in *The Multi-Storied House Sutra*⁴⁵ that through the mere creation of a mandala you will become sovereign of the god realms and the four continents. By implication, it can be understood that by simply moistening the mandala with saffron water and offering a flower you will be reborn among the gods, in the realm of the Four Great Kings for instance.

In brief, the reason that the highly profound mandala practice is taught as part of the preliminary instructions is because it is a method for swiftly perfecting the accumulations.

At present, however much someone (including those who consider themselves to be generous) gives, their offerings are quantifiable: one hundred, a thousand, ten thousand, a hundred thousand and so on. They cannot possibly do more than that. Thus, when they think, 'I've offered this much,' the offering is most certainly sullied by the stains

བདག་འཛིན་དང་སྐྱེན་གྲགས་ཀྱི་རེ་བ་སོགས་དྲི་མ་རེ་ཡང་ཅིས་ཀྱང་འབྲེས། ལྷ་མ་དེས་བྲུགས་ལ་བཏགས་འོང་
བསམ་པའི་རེ་དྲོགས་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

འཇུག་པའི་ཡུལ་ཡང་ཇི་ཅུ་མང་རུང་བརྒྱ་སྟོང་ལས་ལྷག་པ་ནི་མེད། མཚུལ་ནི་ཕྱི་སྟོན་ནང་བཅུད་ནམ་
མཁའ་གར་བྱེད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡིན་པས་རྒྱ་ཆེ། དེ་ཡིད་སྐྱུལ་གྱི་མཚོན་པ་ལུས་མཁའ་ཡིན་བསམ་པའི་ང་
རྒྱལ་སོགས་དྲི་མ་ཡང་མེད། དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བྲུགས་ལ་བཏགས་མི་བཏགས་ཀྱི་རེ་དྲོགས་ཀྱང་མི་
འབྱུང་།

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་དཀོན་མཚོག་ལ་དམིགས་ནས་འཇུག་བསམ་ཡུལ་བཟང་ཞིང་རྒྱ་ཆེ་བ་སོགས་སྐོ་
ཐམས་ཅད་ནས་ཚོགས་མི་རྫོགས་ཀ་མེད་ཡིན་པས་ནན་ཏན་དུ་བྱའོ།

གཞན་ཡང་སྐྱེ་གསུང་བྲུགས་ཀྱི་རྟེན་དང་གཙུག་ལག་ཁང་གསར་བ་བཞེངས་ཤིང་རྟིང་པ་གསོ་བ། དགོ་
འདུན་ལ་བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད་པ། འབྱོར་བ་མེད་པས་ཀྱང་གཙུག་ལག་ཁང་ལྷག་དར་དང་ལྷག་བསྐྱོར་བྱེད་པ།
བསྟོན་ཅིང་གསོལ་བ་འདེབས་པ། ཐ་ན་སངས་རྒྱས་ལ་དམིགས་ཏེ་ཐལ་མོ་ཡ་གཅིག་སྐྱུང་བའམ། མེ་ཏོག་
གཅིག་ནམ་མཁའ་ལ་བོར་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱང་ཚོད་མེད་པར་གསུངས་པས།

རང་རེ་རྣམས་བྱོལ་སོང་ལྷ་ལུའི་དགོ་སྒྲིག་མི་ཤེས། ཤེས་ཀྱང་མ་ཉི་རྟོག་གཅིག་བཏོན་མི་རུས་པ་ཅི་བྱ་མེད་
པའི་ལུས་ངན་ནི་མ་ལྷོངས། དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ། ཚོས་བྱ་རྒྱས་མ་བཞོལ་བའི་སྐྱབས་འདོད་མི་ཚོ་སྟོང་ཟང་
དུ་མ་སོང་བར་དགོ་བའི་བག་ཆགས་སྣ་རེ་ཅུ་བཞག་པ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་གདའ།

of self-clinging, hopes for good reputation and so on. There is also the neuroticism of wondering whether the lama will dote on us because of our offerings.

However numerous the recipients of the offerings, they too have never exceeded a hundred or a thousand. In the mandala offering, however, everything is truly vast, as it consists of all the wealth of the outer environment and inner inhabitants and all wealth throughout the reaches of space. There are no stains of arrogance and so on with the thought, 'I'm somebody who makes mentally-created offerings,' and neurotic expectations of being well received by the Three Jewels do not arise.

It is impossible that an offering made while focused on the Jewels of the ten directions and four times will not perfect the accumulations, since the recipients are excellent and vast in every respect. Therefore, apply yourself to it fully.

Furthermore, build new temples and supports of wisdom body, speech and mind, and restore old ones. Serve and respect the sangha. If you are poor then clean temples, prostrate, circumambulate, praise and pray. At the very least raise a hand to your heart or toss a flower into the sky while focusing on the Buddha. The merit of even this is taught to be beyond measure.

We have not taken a lowly good-for-nothing form such as that of a beast of burden that knows nothing of right and wrong, and would still not be able to say a single *mani* mantra even if it did. But we have gained a human body with leisure and opportunity. Now is not the time to delay the practice of dharma.

It is imperative that we do not let this human life come to nothing but do whatever we can to establish at least a few virtuous habitual tendencies.

བྱིན་ལྟུང་སྐྱུང་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སློ་མའི་རྣལ་འབྱོར།

༥ བཞི་པ་བྱིན་ལྟུང་སྐྱུང་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སློ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། སྐྱུང་བས་སྟོང་པར་སྐྱུང་ས། སྟོང་པའི་
རང་ལས་པདྨ་རོ་དང་ཉི་མའི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་དོ་རྗེ་ཡག་མོ་སྦྱི་ལྟར་བསྐྱོམ། དེ་ཡང་རང་ལུས་ཐ་མལ་པར་བསྐྱོམ་
ན་སྒྲིབ་པ་མ་དག་པ་ལ་བྱིན་ལྟུང་སྐྱུང་མི་འཇུག། །ཡི་དམ་དུ་བསྐྱོམ་སྐྱུང་བས་བྱིན་ལྟུང་སྐྱུང་དུ་འཇུག་སློ་བའི་རྟེན་
འབྲེལ་ཡིན་པས་ཡི་དམ་ཡང་རང་གི་མོས་པ་དང་སྐྱུང་ནས་བསྐྱོམ་ཚོག་མོད། སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་སྦྱེད་པའི་
ལུམ་དོ་རྗེ་ཡག་མོ་ཉིད། རོ་བོ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་རྣམ་པ་ལྟན་ཅིག་སྦྱེས་མར་གར་བ་ཡིན་པ་དང་། རྣལ་འབྱོར་མའི་
རིགས་འདི་སྟེང་ཉེ་བས་བྱིན་ལྟུང་སྐྱུང་བ་དང་། རྗེ་བཙུན་མར་མི་དུགས་གསུམ་གྱི་གསང་བའི་ཡི་དམ་ཡིན་པའི་
རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་སྐྱུང་བ་ཕྱག་ལེན་ཏུ་མཛད་པར་གདའ།

རང་གི་སྦྱི་བོ་འམ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སང་གེ་བརྒྱད་གྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་བྱི་ལྷ་རྣམ་གོས་
བཟང་གིས་བཀའ་བའི་སྟེང་པདྨ་ལྷ་བའི་གདན་ལ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་རོ་བོ་ཅུ་བའི་
སློ་མ་ཉིད་རྣམ་པ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་ཆ་ལུགས་ཅན་སྐྱུང་སྐྱུང་འགྲོའི་སྐྱུང་སྐྱུང་ལྟར་ལ་ཅུ་བའི་སློ་མ་ནས་དོ་རྗེ་འཆང་ལ་
མ་ཐུག་གི་བར་བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་སློ་མ་རྣམས་ཐོ་བརྟེན་སྐྱུང་སྐྱུང་ལུགས་པའི་མཐའ་བསྐྱོར་དུ་འབྲི་འཇུག་ཚལ་
སྟག་སོགས་སྐྱབ་བརྒྱུད་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་དང་།

གཞན་ཡང་རྫོགས་ཚེ། ཚོས་དུག ལམ་འབྲས། ཞི་བྱེད་གཙོང་ལུལ། ལྷོ་སྦྱོང་བརྒྱུད་པའི་སློ་མ་རྣམས་
སྦྱིན་ལྟར་འབྲིགས་པ། ཡི་དམ་སངས་རྒྱུས་བྱང་སེམས་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྦྱོང་སྦྱང་མའི་ཚོགས་དང་
བཅས་པས་བསྐྱོར་ནས་བཞུགས་པ་དེ་དག་ཀྱང་གདོད་ནས་ཡོངས་སྐབ་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་དུ་བཞུགས་པར་
མོས་ལ་ཁ་ཅོམ་མེན་པའི་མོས་གྲུས།

4

GURU YOGA WHICH SWIFTLY CONFERS BLESSINGS

Purify into emptiness with 'svabhāva'. From within the state of emptiness cultivate a lotus, corpse and sun, upon which is yourself as Vajravahī, in her general form. If you meditate on your body in its ordinary form, unpurified of obscurations, blessings will not be conferred. Meditating as the pledge deity creates the interdependence for blessings to be conferred swiftly and easily.

Although it is fine to meditate as the pledge deity of your devotion, there is the custom of allying Vajravahī with the practice here because she is the mother from whom all buddhas are born and the essence of the Great Seal appearing in the form of the coemergent mother. Also, this particular family of yogini is dear to our hearts and thus her blessing is swift, and there is the interdependence of her having been the secret pledge deity of the exalted Marpa, Mila, and Gampopa.

Above your crown, or in the space before you, is a jewelled throne covered in divine silks and supported by eight lions. On top of the throne is a lotus-moon seat, upon which is your root lama, the essence of all the buddhas of the three times combined, manifest in the form of Vajradhara, just as during the refuge. The Kagyu lineage lamas are seated in a column, from your root lama up until Vajradhara. Encircling them are an ocean of Practice Lineage adepts of the Drikung, Drukpa, Tsalpa, Taklung and so forth.

There are also lamas of the Great Perfection, Six Yogas, Path and Result, Pacification, Severance⁴⁶ and Mind Training lineages, all amassed like clouds.⁴⁷ Surrounding them are pledge deities, buddhas, bodhisattvas, heroes, sky-farers, dharma protectors and guardians. They are all primordially perfect as pledge and wisdom beings inseparable.⁴⁸ Imagine this with a feeling of devotion that transcends mere words.

སླིང་ཐག་པ་ནས་གྲུས་པའི་ལུགས་དང་གཏུང་བའི་ངོ་བོ་བཅས་ཏེ། རྩལ་བདག་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱིས་གསལ་གདབ།

འོག་མིན་ཚོས་དབྱིངས་སོགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་བདུན་པ་སློན་ལམ་བཅས། ལུག་ཚེབ་བརྒྱད་འདེབས་སོགས་གསོལ་འདེབས་རྒྱས་བརྗེས་གང་འོས། མ་ནམ་བཞི་སྐོར་དང་ལྷན་པར་རྗེ་ཏུས་མ་ལྷོན་གྱི་དོ་རྗེའི་གསུང། གསོལ་འདེབས་ཚིག་རྒྱ་དུག་པོ་ཡིད་གཞན་ཏུ་མ་ཡིངས་པར་གྲངས་བསགས།

མཐར་དབལ་ལྷན་གྱིས་སོགས་ཀྱིས་དབང་བརྒྱད་པར་གསོལ་བ་གདབ་པས་མཐའ་བརྒྱུད་གྱི་འཁོར་ནམས་འོད་ཏུ་ལུགས་བརྒྱད་པའི་གྲུ་མ་ལ་ཐིམ། བརྒྱད་པའི་གྲུ་མ་ལ་ཐིམ་པར་གཅིག་ལ་གཅིག་ཐིམ་ནས་འོད་ཏུ་ལུ་སྟེ་ཅུ་པའི་གྲུ་མ་ལ་ཐིམ་པས་དཀོན་མཚོ་གཏུག་འདུས་ཀྱི་དོ་བོར་ལྷུང་བའི་དབྱལ་བ་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། རང་གི་སྤྱིན་མཚམས་སུ་ཐིམ། རྟོག་གཅོད་སོགས་ལུས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་དག །བྱུ་པའི་དབང་ཐོབ། ལམ་ཏུས་སུ་བརྒྱུད་པའི་སྐོར་པ་ལ་དབང། འབྲས་བུ་སྦྱུལ་སྐུ་ཐོབ་པའི་སྐལ་པ་ཕན་ཏུ་བྱས།

དེས་རིགས་འགྲེས་ཏེ། གྲུ་མའི་མགྲིན་པ་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས། རང་གི་མགྲིན་པར་ཐིམ། རྒྱན་སོགས་བག་གི་སྦྱིབ་པ་དག །གསང་བའི་དབང་ཐོབ། ཅུ་རྒྱུད་བསྐོར་པ་ལ་དབང། འོངས་སུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་པ་ཕན་ཏུ་བྱས། ལུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་སློན་པོ་འཕྲོས། སླིང་གར་ཐིམ། འོག་ཏུ་སོགས་ཡིད་སྦྱིབ་དག །ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཐོབ། རྫོམས་འཇུག་སྐོར་པ་ལ་དབང། ཚོས་སུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་པ་ཕན་ཏུ་བྱས།

གནས་གསུམ་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། དབྱལ་མགྲིན་སླིང་གར་ཐིམ། ཤེས་སྦྱིབ་ཉོན་སྦྱིབ་སྟོམས་འཇུག་གིས་བརྗེས་པའི་སྐོར་གསུམ་ཚམ་ཉམ་གྱི་སྦྱིབ་པ་དག །དབང་བཞི་པ་ཐོབ། ལུག་རྒྱ་ཚེབ་པོ་རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་སྐོར་པ་ལ་དབང། རོ་བོ་ཉིད་སུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་པ་ཕན་ཏུ་བྱས།

སྐར་ཡང་མོས་གྲུས་དག་པོ་བྱས་པའི་སྤྱིན་གྱིས་གྲུ་མ་དབྱེས་པའི་ཞལ་འཇུམ་མདངས་དང་བཅས་ཏེ་འོད་ཀྱི་གོང་གུར་ལུགས་རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་སླིང་གར་ཐིམ། གྲུ་མའི་ལུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ཏུ་ལྷུང་བར་མོས་ལ་

With the power of heartfelt respect and a cry of longing, recite, ‘All-pervasive lord, the nature of all things...’, and visualise accordingly.⁴⁹

With, ‘In the palace of the ultimate expanse, Below None...’, offer the seven branches together with aspiration prayers. Recite the Great Seal lineage prayer among others, long or short as appropriate. Then recite the *Four Mother Verses*⁵⁰ and, particularly, the vajra words of Lord Düsüm Khyenpa—the six-line supplication.⁵¹ Accumulate repetitions of this without becoming distracted.

Afterwards, as you say the prayer for the bestowal of empowerment, ‘Glorious holy lamas...’, the surrounding figures of the retinue melt into light and dissolve into the lineage lamas. The lineage lamas sequentially dissolve one into the other, until all have melted into light and then dissolve into your root lama, who becomes the combined essence of all the Jewels. From the lama’s forehead, white light radiates out and dissolves into the space between your eyebrows, purifying your obscurations of body such as taking life. The vase empowerment is received, you become empowered to meditate on the generation stage while on the path and have the fortune to achieve the result of the emanation body.

The pattern continues: From the lama’s throat, red light radiates out and dissolves into your throat, purifying your obscurations of speech such as lying. The secret empowerment is received, you become empowered to meditate on the channels and winds and have the fortune to accomplish the enjoyment body. From the lama’s heart, blue light radiates out and dissolves into your heart, purifying obscurations of mind such as wrong views. The intelligence-wisdom empowerment is received, you become empowered to meditate on meditative union and have the fortune to accomplish the dharma body.

From the lama’s three places white, red and blue lights radiate out and dissolve into your forehead, throat and heart, purifying the obscurations of the three doors as a whole (comprised of the cognitive, afflictive, and meditative obscurations). The fourth empowerment is received, you become empowered to meditate on inseparable awareness-emptiness, the Great Seal, and have the fortune to accomplish the essence body.

Another surge of intense devotion causes the lama to beam with delight. The lama then melts into a mass of light that enters the crown of your head and dissolves into your heart. Feel that the lama’s mind and your mind become inseparable and remain equipoised for as long

as you can in a state where the mind is naturally settled without adulteration, uninterrupted by thought.

When you emerge from that state, feel that whatever appearances arise are the various expressions of the lama's body; that all sounds are the lama's speech, sound-emptiness, the self-resounding *nāda*; and that any mental movement that occurs or thought that arises is vajra wisdom's self-expression. Dedicate the virtue.

BETWEEN SESSIONS

Imagine as you walk that you are circumambulating the lama who is in the sky to your right upon a lotus-moon seat. When you eat and drink, imagine that your lama is sitting in the centre of a red lotus at your throat and that the food and drink dissolve into nectar and are given in offering. Meditate that everything you say is prayer and that moving around, sitting still and carrying out activities are service to the lama.

When going to sleep, meditate that your is lama seated at your heart centre, an inch tall. Imagine the lama's radiance illuminates your body and room, and fall asleep in that state. As soon as you wake up imagine the lama above your head and pray to him with faith and devotion. Meditate like this when seated too.

When you make use of something for the first time, such as a house or an item of clothing, offer in actuality or mentally the first and best part to the lama.

When you are sick, imagine the lama's body, an inch tall, in the affected area and that nectar falls from the lama, washing away and purifying you of all sickness. Imagine that the illness has come forth from the lama's blessing as a method to purify negative actions and obscurations and take joy in it. If affected by the apparitions of negative spirits, regard them also as manifestations of the lama's activity encouraging you toward virtuous activity.

In brief, when happiness and well-being occur, that is the lama's blessing. When suffering occurs, that is the lama's compassion. Habituating yourself to that thought, make happiness and suffering a support for increasing devotion without looking for other means to abandon or remedy them. This is a vital point.

What is essential to be understood here is that, for any practice of the Secret Mantra Vajrayana in general or for completion stage in-

སྐྱེ་མའི་བྱིན་རྒྱུ་ལས་ལམ་དུ་བྱེད་དགོས། བྱིན་རྒྱུ་ལས་ལམ་ལྷགས་བར་དུ་ལམ་གཤམ་མ་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ། དོ་རྗེ་སྐོན་བ་
དཔོན་མཚན་ཉིད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ལ་སྐོན་མ་དམ་ཚོགས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་གིས་མོས་གུས་སྙིང་ལུང་བཅུགས་ན་
ཐབས་གཞན་མེད་ཀྱང་མཚོག་ལུག་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གསུངས།

སྐྱེ་མར་མོས་གུས་མེད་བྱིན་ཚད་ཡི་དམ་རྒྱུད་སྤེལ་ཞེས་པ་སྐྱེན་རྒྱུ་ཚད་དུ་འབྱེད་ཡང་མཚོག་གི་དངོས་
གྲུབ་ཅུ་བ་ནས་མི་ཐོབ། ལུག་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ལའང་ཚེ་རྒྱུ་བ་ནོར་རྒྱུ་བ་དབང་སྣུད་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་
རེ་སྐྱོས་འཚའ་དགོས། དེདག་ཀྱང་འགའ་རེ་མི་འགྲུབ། ལུང་ཟད་གྲུབ་པ་ལའང་དཀའ་ཚོགས་ཆེན་པོས་རྒྱུ་བ་
དགོས་པས་ལམ་མི་ཟབ་པ་ཡིན།

མོས་གུས་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན། ལམ་གྱི་གཤམས་སེལ་ལོག་འདོན་མཚོག་ལུག་མོང་
ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་སྐྱོས་པ་མེད་པར་འགྲུབ་པས་ལམ་ཟབ་མོ་སྐྱེ་མའི་རྣམ་འབྱོར་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་
ཡིན་པར་འདུག །

སྐོན་དཔོན་དང་སྐོན་མ་གཉིས་ཀར་ཡང་སྐྱིད་རྗེ་མེད་པ། འོ་སྐྱེན་པ། ཞེ་གནག་འཁོན་འཛིན་ཆེབ། དར་ལུ་
གྱིས་ཁེངས་པ། རོར་རྒྱས་ཉེ་འབྲེལ་སོགས་ལ་ཆགས་ཞེན་ཆེབ། ལུས་དག་གི་སྦྱོང་བ་མ་བཟོ་མས་པ། རང་
བསྐྱོད་བྱེད་པ་རྣམས་སྐྱོན་ཆེབས་སྤང་དགོས།

ལྷན་པར་དུ་ཅུ་རྒྱུད་ལྷན་གྱི། ལྷགས་དང་ལས་ཚོགས། རྫོགས་རིམ་ཟབ་མོའི་གནད་རྣམས་སྐྱེ་བོ་པལ་པའི་
འོང་དུ་བཤད་ཅིང་རོམ་སྟེ། གཞན་ལ་མེད་པའི་གདམས་དག་ཡིན་པ་རྒྱུད་བྱེད་ནས་དུས་ལྷན་གྱི་ལྷ་སྦྱོང་
ཟབ་མོ་འོས་དུ་གྲེད། སྦྱོང་བ་འཛོལ་ཉེ་གཏུ་སྦྱོང། ལྷ་བ་མཐོ་བ་རྒྱུད་བྱེད། དཀོན་མཚོག་གི་རྣམ་དང་ནོར་ལ་
གིན་ཏུ་སྟེད། གཡོ་རྒྱུ་དང་རྩལ་འཚོས་ཆེ། དར་ལུ་པ་མེད་པའི་དབང་དང་མཉམ་དག་འཚད། ཆང་དང་གཉིས་
སྦྱོར་གྱི་བདེ་བ་ལ་དགའ་བ། ལམ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་སྐོན་མི་ཤེས་པར་ཚོས་དང་མི་མཐུན་པ་རང་བཟོའི་ཚོགས་
སྐོན་པའི་སྐོན་དཔོན་ནི་བདུད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱུ་བས་ཡིན་པས་རྣམ་པ་ལྷན་ཏུ་སྤྲ།

structions in particular, the lama's blessings must be taken as the path. As long as blessings have not been received, the authentic path will not arise within you. It is taught that if there is a student with intact pledges who has pierced the depths of their heart with devotion for a fully qualified vajra master, they will attain the supreme and common attainments—even should they lack any other methods.

As long as devotion for the lama is absent, one could complete the required repetitions for the approach and accomplishment stages of the pledge deity practices of all four classes of tantra and yet the supreme attainment would still not be achieved. For the common attainments alone, one would have to place hopes in and depend upon many things such as life practices, wealth practices, magnetising practices and so on—and even then, not a whole lot would be gained and one would have to practise strenuously for the little that is. Thus, it would not be a profound path.

If unmistakable devotion does arise within your being, the removal of obstacles on the path, the enhancement of practice and the supreme and common attainments will all be accomplished without needing to depend on anything else. That is why this is called *the profound path of guru yoga*.

If either the master or student lack compassion, are short-tempered, cruel, vindictive, puffed up with pride, greatly attached and grasping towards valuables, relatives and so on, are unrestrained in body and speech, or sing their own praises, they are too heavily flawed and should be rejected.

More specifically, there are masters who go around teaching and revealing the practices of the channels and winds, mudra, mantra, activities and the key points of profound completion stage practice to the masses. They talk of having instructions that others do not have, and then go trumpeting the profound view and conduct of the Secret Mantra around the town. They act wantonly, talk as if they have a high view, have strong craving for the property and wealth of the Jewels, and are deceptive and hypocritical. They give empowerments and pith instructions for which they have no transmission and are fond of the pleasures of alcohol and sex. Not knowing how to teach the unerring path, they make up their own teachings which are incompatible with the dharma. Such teachers have been touched by the hand of Mara and should in all cases be rejected.

སློབ་མའང་དད་པ་མེད་པ། དམ་ཚིག་མི་སྲུང་བ། གསལ་འགོགས་དང་ངོ་བོ་སྡོད་ཆེད། སློ་སྤྲོ་མང་བ་སོགས་
ལ་རིམ་གྱིས་སློབ་ཚཱ་སྲུ་རུང་ན་མ་གཏོགས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་འབྲེལ་ཟབ་པར་མི་བྱ།

སྤྲེལ་མའི་མཚན་ཉིད་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་ནུབ་ནས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཀྱང་དད་པ་དང་དམ་ཚིག་མ་ཉམས་པ། བསྐྱེན་
རྒྱུ་བེམས་ཤིང་ལག་ལེན་ཤེས་པ། ཚོས་བརྒྱད་ལ་ཉ་ཅང་མི་ཞེན་པ། གཞན་ལ་བཤད་རྒྱུའི་ཚོས་དེ་ཅུང་ཟད་
ཉམས་སུ་སྤང་བ་ཞིག་དང། སློབ་མའང་དད་པ་བརྟན་ཞིང་དམ་ཚིག་བསྲུང་རུས་པ། སྲིག་པའི་གོགས་པོ་དང་
མི་འགོགས་པ་ཞིག་ནི་མ་མཐར་ཡང་དགོས་སོ། །

དཔོན་སློབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་བརྟན་པ་དེ་འང་དབང་ཚོས་མ་ཞུས་པའི་གོང་དུ་ཡིན་གྱི་དབང་ཚོས་དང་སྤྲེལ་
ཟིན་ནས་ལམ་པ་བཞི་ཚང་བ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མོས་གྲུས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱ་བ་མ་གཏོགས་དད་ལོག་ཁ་སློབ་བརྟན་ས་
དབྱེད་སོགས་བྱ་མི་རུང་སྟེ།

ཚིགས་བཅད་གཅིག་ཅུང་ཐོས་པ་ལའང། །གལ་ཏེ་སྤྲོ་མར་མི་འཛིན་ན། །
ཁྱི་ཡི་སྐྱེ་བ་བརྒྱར་སྐྱེ་ཏེ། །སྐྱེ་གཙུག་ཏུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས།

སྤྲེལ་མ་ཡང་སྐྱོན་ཀྱིན་སྤངས་ཡོན་ཏན་ཀྱིན་རྫོགས་ནི་དུས་དབང་གིས་མི་རྟེན། གལ་སྲིད་དེ་དེ་ཅུང་རྟེན་སྲིད་ཀྱང་
རང་སྣང་མ་དག་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱོན་ཏུ་མཐོང་སྟེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ལྷས་སྐྱིན་གྱིས་སྐྱོན་ཏུ་མཐོང་བ་སོགས་
ཇི་སྟེད་ཅིག་བྱུང་བ་དང་འདྲ།

དེང་སང་གི་སྐྱེ་བོ་ལལ་ཆེར་ལས་ངན་བསགས་པའི་སྐྱལ་མ་ཉམ་ཅན་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་སྐྱོན་ཡིན་ཀྱང་
ཡོན་ཏན་ཏུ་མཐོང། ཡོན་ཏན་ཅན་སྐྱོན་ཏུ་མཐོང། ཚོས་དང་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་ངོ་མོག་གི་སྤུང་བ་སྤྲེལ་གཅིག་
མེད་ཀྱང་སྐྱེས་སུ་དམ་པར་མཐོང་བ་སོགས་ཡོད་པས་བརྟན་དབྱེད་ཇི་བཞིན་ཤེས་ཀྱང་དགའ།

ཁྱད་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ལས་སྐྱོན་པ་ལ་བརྐྱས་པོར་རི་མོ་གང་ཡོད་སྐྱུ་ལ་དོད་པའི་དཔེ་བཞིན་སྤྲེལ་
རྟོགས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་མེད་ན་

As for the students, if they are without faith, do not keep their pledges, are fickle, overly prone to flattery, have too many ideas and so forth, the lama should not make a deep connection with them in the first place unless they seem capable of gradual improvement.

The characteristics of a genuine lama are taught at length in the sutras and tantras, but as a minimum they should have faith and unimpaired pledges; should have completed the practices of approach and accomplishment⁵² and be knowledgeable about the practices; should not be obsessed with the eight worldly concerns; and should have at least some experience in the dharma they teach to others. The students, as a minimum requirement, should have stable faith, the ability to keep pledges, and should not keep company with negative friends.

The examination of the characteristics of master and student is to be done before empowerment and dharma instruction are given. Once the connection of empowerment and dharma is formed, even if the lama is someone who has committed all four defeats⁵³ it would be wrong to lose faith, condemn or scrutinise them. They should only ever be treated as an object of devotion. As it is taught:

Hearing even a single stanza
And failing to consider them your lama,
A hundred times a dog, then untouchable
Is how you will be born.

Because of the times in which we live, you will not find a lama who has abandoned all faults and perfected all good qualities. Even though it may be possible to find the odd one or two, as long as your perception is impure then, even were they to appear before you, you would perceive their qualities as faults just as Devadatta saw faults in the Illustrious One.

The majority of people today share the fate of being individuals who have amassed nothing but negative actions. They therefore see the flawed as excellent and the excellent as flawed. They regard as authentic masters those who lack even a shred of the dharma qualities they pretend to possess. This makes it very difficult to properly examine and see things as they are.

This has particular relevance regarding the one who shows the path of the Great Seal: just as the design of the mould is reproduced in the *tsa-tsa*, a lama without realisation is unable to produce the ultimate

སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་རྟོགས་པ་མཐར་ཐུག་པ་བསྐྱེད་མི་ལུས། དེས་ན་མཉམ་མེད་དུགས་པོ། རྗེ་དུས་མ་ཕྱིན། ཞང་
ཚལ་པ། རྟོན་ཚང་བ་སོགས་ལས་བརྒྱུད་པའི་ལུང་ཐོབ་ཕྱིན་དེ་རྣམས་དང་བ་སུ་ཆེལ་ཅུ་བའི་སྐྱ་མར་བཟུང་ནས་
གསོལ་བ་བཏབ་ན་བྱིན་རྒྱབས་འཇུག་པ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་གདལ།

ལྷག་པར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་རྒྱལ་བས་ཐུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤེལ་བར་ལུང་གིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་ཐུག་ཆེན་
ལ་མོས་པ་བྱེད་ཚད་རྗེ་བཙུན་རྣམས་པོ་བ་ལ་སློ་གཏང་འཆལ་བ་གནད་ཆེའདུག། །དེ་ཡང་རང་གི་ཅུ་བའི་སྐྱ་མ་དེ་
དང་དབྱེར་མེད་དུ་བསྐྱོམ་དགོས། ཡབ་སྲས་ལྟ་བུའི་དབྱེར་བས་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་བརྒྱུད་པ་ཐོབ་ནས་དེལ་ཅུ་བའི་སྐྱ་
མར་བཟུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ལོ་ནས་ཚོག་གི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱང་མི་དགོས།

བཀའ་བརྒྱུད་གཞན་ལ་རེ་ལྟོས་ཀྱང་མི་དགོས་ཏེ་དེ་སྔ་བྱོན་ཚད་ཐམས་ཅད་ལུང་ཟེན་གྱིས་སྐྱེས་ཆེན་རྟོགས་
པ་དོན་གྱི་ཡེ་ཤེས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཕྲོས་ནས་གཞན་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་སློབ་ལུས་པ་ག་སྟག་ཡིན་པའི་བྱིར་
རོ། །

ཡབ་སྲས་ལྟ་བུའི་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྐྱ་མའི་ཞལ་ལས་ཚོས་མ་ཐོས་ཀྱང་ཉམས་རྟོགས་ཡོད་པའི་སྐྱ་མ་
གཞན་ཅུ་བའི་སྐྱ་མར་བཟུང་ཡང་བྱིན་རྒྱབས་ནི་འཇུག་སྟེ། སྐྱ་མ་དེ་དངོས་གནས་ལ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཡིན་ཡང་
རུང་། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྐྱེལ་པ་ཡིན་ཀྱང་རུང་། རང་གི་སངས་རྒྱས་སུ་སྐྱོམ་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་
ལུས་ན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་རྣམས་རྗེ་རྗེས་བྱོལ་དཔོན་དེའི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ལ་རྗེས་སུ་ཞུགས་
ནས་འགོ་དོན་མཛད་པ་ཡིན་ཏེ། འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལས།

མ་འོངས་རྗེ་རྗེ་འཆང་བ་སྟེ། །དེལ་བརྟན་བྱེད་སེམས་ཅན་གང་། །

དེལ་ས་ངལ་བརྟན་བྱེད་པས། །ངས་ནི་དེ་ཀུན་དུས་སུ་སྤང་། །

ཅུས་དང་།

ར་ནི་དེལི་ལུས་གནས་ཏེ། །རྒྱུ་བོ་གཞན་ལས་མཚོན་པ་ལེན། །

དེམཉེས་དེལིས་རང་གི་རྒྱུ། །ལས་ཀྱི་སྐྱེལ་པ་དག་བྱེད་དོ། །

ཞེས་གསུངས་པས།

realisation in the mind of a student. This being so, once you have received a transmission that has come through such masters as the peerless Dakpo, Lord Düsum Khyenpa, Shang Tsalpa, Götsangpa and so forth, take the one you have the greatest faith in as your root lama and pray to them. If you do so, blessings will be received. So it has been promised.

This is especially so for the peerless Dakpo, who was prophesied as the propagator of the Great Seal by the Victor. Therefore, there is great significance for those who aspire to the Great Seal to place their trust in the exalted Gampopa. You should meditate on him as inseparable from your own root lama. If you have received the lineage of blessings directly from one of the Father and Sons,⁵⁴ for instance, it is fine to take him alone as your root lama without further examination. It is also unnecessary to depend upon other instruction lineages because all of the masters preceding them were great, prophesied beings. Having transferred the realisation of true wisdom from one to another, they were individuals able to bless others' minds.

Even if you have not received dharma directly from such universally renowned lamas as the Father and Sons, but have taken another lama with experience and realisation as your root lama, blessings will be received. Regardless of whether your lama is an ordinary being, or an emanation of a buddha or bodhisattva, by meditating on the lama as being a buddha for you and praying to him, all the buddhas, bodhisattvas and pledge deities will enter the body, speech and mind of that vajra master and accomplish the welfare of beings. This is shown in *Mañjuśrī's Advice*:

Any sentient being,
Scorning a future Vajradhara,
Casts their scorn upon me;
So I completely abandon them all.

Also:

I, resident in the lama's body,
Accept practitioners' worship.
Pleasing me so, their minds are purged
Of karmic obscurations.

རང་གི་སྐྱེ་མ་དེ་མ་ཉེས་ན་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་མ་ཉེས། དེ་ལ་རྗེས་བསལ་གསུམ་ན་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ལ་
རྗེས་བསལ་གསུམ་པ་དང་ཁྱད་མེད། མཚོན་ན་འང་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་མཚོན་པའི་བསོད་ནམས་ཐོབ་ཅིང་རང་
གི་རྫོན་པ་ཟད། བཀའ་བརྟན་བཙུགས་མཐའ་ཡས་པ་ནས་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེ་མ་ལོ་ན་ལ་རགས་ལས་
ཤིང་དེ་ལ་མོས་གུས་དང་མཚོན་པ་སོགས་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གསུངས་ཏེ།

རྒྱད་ལས།

གང་གིས་ལྷ་རྒྱ་འབྲུམ་ཕྲག་རྫོམ་པ་ལས། །སྐྱེ་མའི་རྒྱ་ལ་དམིགས་པ་མ་ཡིངས་ན། །
བརྒྱ་ཕྲག་རྫོང་གི་ཆར་ཡང་མི་འགྲོ་ལ། །བརྗེན་རྒྱུ་བ་བསྐྱེས་པ་ས་ཡ་དུང་ལྷུང་ལས། །
སྐྱེ་མར་གསོལ་འདེབས་ལན་གསུམ་བརྩོན་གྱུར་ན། །ཞུས་པ་འབྲུམ་ཕྲག་ཆར་ཡང་མི་ཉེ་ཞིང་། །
གང་ཞིག་རྫོགས་རིམ་བསྐྱེས་པ་བས། །སྐྱེ་མ་རང་སེམས་དཀྱིལ་དུ་གར་ཅོམ་གྱིས། །
རྫོང་ཕྲག་ཉི་ཤུའི་ཆར་ཡང་མི་ཐོད་དོ། །

ཞེས་དང་། རྫོན་གསལ་ལས།

རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་སངས་རྒྱུས་བཙུགས་ཕྱིན་འདས་ཕྱོགས་བརྩམས་ཅི་སྟེད་བཞུགས་པ་དང་། སངས་
རྒྱུས་བཙུགས་ཕྱིན་འདས་དེ་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་དང་གསུང་དང་ཕྱགས་དོ་རྗེ་ལས་ལྷུང་བའི་བསོད་
ནམས་ཀྱི་སྐྱེ་མ་འདི་སྟེད་པ་དེ་བས་ཀྱང་། རྫོན་དཔོན་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱོན་ལྷུང་གི་བསོད་ནམས་
ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་སོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་བྱུང་ལྷུང་གི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱུས་
ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྟོང་པོར་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་གསུངས།

ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་སྡེ་ཐོས་པའི་སྐྱེ་མ་དང་། གསང་སྐྱགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་མཐོས་པའི་སྐྱེ་མ་གཉིས་ལ་
ཡུལ་གཉན་མི་གཉན་གྱི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ལས་སྦྱི་བའ་ནས་ཁྱད་མེད།

རྩ་ལྷུང་དང་བོའི་ཡུལ་དམ་ཚིག་ཉམས་མ་ཉམས་ཟེར་བ་ཡང་རང་དོས་ནས་ཡིན་གྱི་སྐྱེ་མ་རྩ་བའི་

Thus, if we please our lama, we please all buddhas; and if we commit negative actions against the lama, it is equivalent to committing negative actions against all buddhas. Furthermore, offering to the lama brings the same merit as offering to all buddhas and diminishes the obscurations. It is taught in the infinite words of the Buddha and the treatises that the supreme attainment is entirely dependent on the lama, and that the benefits of having devotion, making offerings to him and so on, are unfathomable. As the tantras teach:

Meditating on the form of a hundred thousand deities
Does not equate to even a hundred thousandth of what
comes
From focusing undistractedly on the form of the lama.

Billions of recitations of approach and accomplishment
Come nowhere near a hundred thousandth of the power
Of three earnest prayers to the lama.

Meditating on the completion stage for an aeon
Is incomparable to even a twenty-thousandth of what's
produced
From the lama appearing in our mind for a moment.

The Radiant Lamp teaches:

Child of noble family, the merit produced from a single pore of
the master exceeds even the masses of merit that come from as
many illustrious buddhas as there are in the ten directions, and
from their vajra body, speech and mind.
How can this be so?
Child of noble family, the mind of awakening! This is the
essence of the buddhas' wisdom.

Other than the slight difference in the significance of the object,⁵⁵ there is generally no difference between the lama from whom you hear the Lesser and Greater Vehicle sutras, and from whom you receive the transmissions and pith instructions of the Secret Mantra tantras.

The object of the first root downfall, the one with whom we say the pledges have or have not been broken with, is not identified as the root

སྤྱི་ལོ་ན་ལ་དོས་བཟུང་རྒྱ་མེད། རང་ཉིད་སྲུགས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་ལུས་ཕྱིན་ཚད་ཚོས་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ཀྱི་སྤྱི་
མ་རྣམས་ཅུ་ལྷུང་དང་ཕོ་བསྐྱར་བའི་ཡུལ་ཡིན་པས་མདོ་ཚོས་སྲུགས་ཚོས་མང་ཉུང་གང་ལུས་ཀྱང་ལུས་ཟེན་
ནས་སྲིག་མི་བསལས་པ་ཉིད་གལ་ཆེ་སྣང།

ཚོས་འབྲེལ་མེད་ན་རང་གི་སྤྱི་མ་མིན་པས་བརྒྱུད་པའི་སྤྱི་མ་རྣམས་ཀྱང་ཅུ་ལྷུང་གི་ཡུལ་ནི་མིན་ཅུང་སྲོད་
བསྐྱར་སོགས་གཏན་ནས་མི་རུང།

སྤྱི་ར་སེམས་ཅན་གྱི་རྫོན་ལ་མི་བརྟུག། །མར་གཤེས་དྲིན་དྲན་བྱམས་སྣོད་རྗེ་བསྐྱོམ། རྣོས་ཚོས་རྣོར་ལུགས་
ཚད་ཀྱི་རྫོན་ལ་མི་བརྟུག། །སྲུ་གཅིག་གི་མི་དང་འདྲ་བར་གཤེས་པས་ཡོན་ཏན་ཁོ་ནར་བསམ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་
རངས་དང་མོས་གྲུས་བྱ། ལྷན་བར་སྤྱི་མའི་རྫོན་ལ་མི་བརྟུག། །

འཕགས་པ་དང་པའི་རྫོན་བས་སྤྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལྷུག་རྒྱའི་མདོ་ལས།

རྫོང་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདོག་པ་འཕྲོགས་པ་དང་། མཚོད་རྟེན་ཐམས་ཅད་
བཞིགས་པ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་གཅིག་སྤྲད་པ་ཉེས་དམིགས་ཆེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔལ་ལ་རྫོན་ཅི་ཡང་རུང་བས་བརྟན་པ་བསྐྱེད་དེ་རྫོན་ན་དཔལ་བ་དུ་འབོད་དུ་ལུས་དཔག་ཚད་
ལྷ་བརྒྱ་བར་མགོ་ལ་ལྷེ་རྣམས་ལྷ་བརྒྱ་རེ་བྱས་པའི་ལྷེ་རེ་ལ་གཤོལ་ལྷ་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱས་རྫོད་པར་
འཇུག་རོ། །

ཞེས་གསུངས་པས་སྤྱི་ར་རྫོན་གྱི་དམ་པ་ལ་སྤོད་པའི་ཉེས་པ་དཔག་ཏུ་མེད། རྣོས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་
ཡང་རྣོས་གསང་སྲུགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཡུལ་ཆེས་གཉན།

དེ་ཡང་རྫོན་གྱི་དམ་པ་དང་ནང་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གནས་པ་གང་ན་སུ་ཡོད་མི་ཤེས། རྫོགས་པའི་སངས་
རྒྱས་ཉག་གཅིག་མ་གཏོགས་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་གང་ཟག་གི་ཚོད་མི་ཟེན་པར་གསུངས་པས། སུ་ཐོད་ཐོད་
ལ་དན་རྫོན་དང་། བསྐྱར་པ་བཏབ་ན་རང་གི་ཡོན་ཏན་ལུགས་མས་འདེབས། གཞན་རྫོན་ལ་བརྟུགས་པ་དེས་
རང་སྤྱི་བ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་འདུག་པས་རང་རྫོན་འབའ་ཞིག་གི་བྱ་ར་སོ་རྟོག་གལ་ཆེ་སྣང།

lama alone, but depends on yourself. Once you have taken a Secret Mantra empowerment, any lama with whom you have a dharma connection becomes an object in relation to whom the first root downfall is to be kept. Therefore, regardless of how much dharma you received, or whether it was sutra or Secret Mantra, it is essential not to commit negative actions.

If there is no dharma connection, they are not a lama of yours, so even lineage lamas are not necessarily objects of the first root downfall. Still, in no way whatsoever is it right to slander them, discredit them, and so forth.

Do not look at the faults of sentient beings in general. Instead, know them to be your mothers, recollect their kindness, and cultivate love and compassion for them. In particular, do not look for the faults of those who have entered the door of dharma. Knowing them to be like fellow passengers on a ship, consider only their positive qualities and rejoice and feel devotion towards them. And above all do not look for faults in the lama.

As *The Seal of Engagement in Kindling the Power of Faith Sutra*⁵⁶ teaches:

It is more harmful to slander a single bodhisattva than to steal the possessions of all sentient beings and destroy every stupa in the trichiliocosm. Should you scorn a bodhisattva, regardless of the circumstances, you will be born in the Howling Hell with a form five hundred leagues tall that has five hundred heads, mouths and tongues, and with each tongue being ploughed by five hundred ploughs.

As such, the harm of slandering holy beings is unfathomable. That is especially so for a bodhisattva, and even more so for a yogi of the Secret Mantra, who is an object of great significance.

What is more, we cannot tell who and where these holy beings and inner yogis are. It is taught that none other than a perfect buddha can gauge the level of another. Therefore, bad-mouthing and hurling abuse at whoever comes along will act as a broom that sweeps away all your positive qualities. Since to scrutinise the faults of others is naturally ruinous to oneself, it is important to monitor and discern your own faults alone.

ད་ལྟ་མངོན་སུམ་དུ་འང་སླ་མ་ལ་དང་པ་མེད་ཅིང་ཚེས་བྱེད་ལ་དག་སྣང་མེད་པ་ཀུན་ལ། མི་འདོད་པ་དུ་མ་
ཐོག་ཏུ་བབ། གཞན་གྱིས་ཀྱང་དགའ་མཐོང་། འཚིའུའུ་མི་འཚོམས་པ་དང་འཚིའུའུ་རྟགས་རྒྱུ་ལ་འབྱུང་། ཀུན་
གྱིས་བསྐྱར་འདེབས་གྱི་ཡུལ་དུ་བྱུང་པ་དང་། སླ་མ་གྲུས་པས་བསྐྱེན་ཅིང་གཞན་ལ་དག་སྣང་ཚེད་ཀུན་ལ་བདེ
སྲིད་སྟོན་གྲགས་རང་ལྷགས་གྱིས་འབྱུང་། ཐམས་ཅད་གྱིས་བསྐྱོད་བཀུར་བརྩི་མཐོང་བྱེད། འཚིའུའུ་བཟང་ཞིང་
རྟགས་ལེགས་པ་སོགས་ནི་མིག་ལམ་དུ་མཐོང་ཞིང་ཐོས་པ་འདི་ལགས།

བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་གསུངས་ལས། སླ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱིན་ལྡན་འཇུག །
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་མཐོང་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་བྱིན་ལྡན་དང་། སྲུབ་ཐོབ་ཏུ་མཐོང་ན་སྲུབ་ཐོབ་ཀྱི་
བྱིན་ལྡན། སོ་སོའི་སྐྱེ་བོའི་དགེ་བཤེས་བཟང་པོ་ཙམ་དུ་མཐོང་ན་དེ་དང་མཐུན་པའི་བྱིན་ལྡན་འཇུག །མོས་
གྲུས་མེད་ན་བྱིན་ལྡན་ཡེ་མི་འཇུག་པར་གསུངས། དེས་ན་རྩ་བའི་སླ་མ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་
ཞིག་ལེགས་སུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་བརྩུ་དུས་གསུམ་གྱི་དགོན་མཚོག་མ་ལུས་པ་འདུས་པའི་ངོ་
བོ་ཡིན།

དགོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་ལ་སུ་མཐའ་མེད། དེ་ཐམས་ཅད་རྩ་བའི་སླ་མ་འདིའི་རྣམ་པར་རོལ་བ་ཡིན།
དེར་མ་ཟང་དུ་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་འགོ་དོན་མཛད་པའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་དང་། ཉི་ལྗེ། ཅི་སྐོན། སྲུ་ཟམ་ཚུན་ཚད་སླ་
མའི་རྣམ་རོལ། རང་ལ་དབང་ལུང་བྲིད་དང་བྲིས་སྐྱོག་སྐྱོབ་པ་ཡན་ཚད་རྩ་བའི་སླ་མའི་སྐྱེ་བོ་བཀོད་བར་མོས་ཏེ་
མདོར་ན་སངས་རྒྱས་སུ་ཐག་བཅད་པ་དང་གཅིག །

སངས་རྒྱས་ཡི་དམ་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་སོགས་ངོ་མཚར་ཚེ་ཡང་རང་ལ་ཞལ་མ་སྟོན། གསུང་མ་ཐོས།
གལ་ཏེ་མཇལ་ཡང་སླ་མས་མཛད་པ་ལས་ལྷག་མཛད་རྒྱ་མེད། འདས་པའི་སངས་རྒྱས་གངས་མེད་པ་དང་ད་
ལྟ་ཕྱོགས་བརྩུན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་སླ་མ་ཡི་དམ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བཞུགས་ན་ཡང་སྐེལ་མ་དུ་འང་གཅིག་
ཀྱང་མཇལ་བའི་སྐལ་པ་མེད་པ་བདག་ལ། རྩ་བའི་སླ་མ་འདིས་ཚོག་ཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་བའི་
ཐབས་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བ་སྟོན་པས་ལུས་སྟོག་རྣམས་དུ་བརྒྱག་ཀྱང་བཀའ་དྲིག་འཕོར་ཐབས་མེད་དོ་སྟོམ་པ་དང་
གཉིས།

It is evident that those who have no faith in their lama and no pure perception toward dharma practitioners are bombarded by unpleasant things: Others see them as adversaries, they die in unusual circumstances amid omens of impending death, and they become an object of condemnation for all. In contrast, those who rely on their lama with devotion and have purer perceptions of others will always naturally experience happiness, well-being, and renown. They are praised, respected and highly regarded by all, and die in excellent circumstances amid auspicious signs and so forth. These things we can see and hear for ourselves.

The past Kagyu masters taught that if you see the lama to be a buddha, you will receive the blessing of a buddha. If you see the lama to be a bodhisattva, you will receive the blessing of a bodhisattva. If you see the lama to be an adept, you will receive the blessing of an adept. If you see the lama to be just a good spiritual friend who is an ordinary being, you will receive the corresponding blessing. If you have no devotion, you will receive no blessing. Therefore, it is not as though there is another buddha who is distinct and superior to the root lama.

The lama is the combined essence of all the Jewels of the ten directions and three times. The excellent qualities of the Jewels are without limit, and they are all the display of the root lama. What is more, the exalted individuals in every direction who are currently benefiting beings, the sun and moon, down to even medicinal extracts, boats and bridges—these too are the lama's display. Feel that all those who have given you an empowerment, reading transmission, instructions, or even taught you to read and write, are the display of the root lama's body. In short, resolve that the lama is buddha. This is the first point.

However wondrous the buddhas, pledge deities, and past Kagyu masters may be, we have not seen their faces, nor heard their speech; and, even if we were to meet them, they could do no more for us than our lama does. The buddhas of the past are countless, and the present buddhas, bodhisattvas, lamas, and pledge deities residing throughout the ten directions are limitless. Yet, we do not have the fortune to meet even one of them in our dreams. The root lama, however, teaches us without error or omission the complete methods to awaken within a single lifetime with a single body. To think, 'This is a kindness I could never repay, even were I to grind myself to dust trying,' is the second point.

ཚོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་གནང་སྤྱིན་སོགས་ལུགས་ལ་བཏགས་པའི་ཚོ་སྐྱ་མ་དྲན། འགྲུང་ནས་བརྗེད། བ་ཚ་
ཤྱིན་རབ་བྱུང་དུས་སྐྱ་མ་དྲན། བདེ་བར་སྡོད་དུས་མི་དྲན་པ་དེ་འདྲ་བ་མིན་པར་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སྤྱིང་
སྤྱིག་ཅི་བྱུང་ན་ཡང་བསམ་རྒྱ་སྐྱ་མ་ལས་མེད་པར་ཡང་ཡང་དྲན་པ་དང་གསུམ།

སྐབས་མེད་སྐྱ་མ་དྲན་ན་ཡང་སྐབས་སུ་མ་ཚེའོ་ཟེར་བ་ཅམ་མམ་གསེལ་འདེབས་སངས་སུ་དེ་བཏོན་ནས་
ཚར་བར་བརྟེན་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར་བ་སྐྱ་གཡོ་ཞིང་མཚམ་འབྲུགས་པའི་གདུང་ལུགས་ཀྱིས། རིག་པ་འཕྲལ་དུ་
བརྒྱུད། ཐ་མལ་གྱི་སྐྱར་བ་འགོག། །ཉམས་གཏད་མེད་དུ་སྐྱེ་ལུས་པའི་གདུང་ལུགས་དྲག་པོ་དང་བཞེ་འཛོམ་ན་
ཕྱིན་སྐབས་རྒྱད་ལ་འཇུག་ཅིང་རྟོགས་པ་སྐོ་བུར་དུ་སྐྱེད་ལུས་པའི་མོས་གྲུས་ཚད་ལྡན་ཡིན་པར་གདའ།

སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་སྐོམ་པ་དེ་ཕྱིན་སྐབས་འཕྲལ་དུ་འཇུག་པའི་གནང་ཡིན། དེ་ཡང་ཕྱག་ཚེན་སྐོམ་ན་སྐྱ་
མ་ཚོས་སྐྱ་རྗེན་པར་མོས། ཚེ་བསྐྱིང་བར་འདོད་ན་ཚེད་པག་མེད་དང་སྐོམ་དཀར། བདེ་ཞི་བར་འདོད་ན་སྐྱ་ན་གྱི་
སྐྱ། གདོན་ལ་དེ་དང་དེའི་གཉེན་པོ། རྒྱུད་སྐྱེའི་དཀྱིལ་འཁོར་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་གཙོ་བོ་དེ་དང་དེའི་ཕྱིར་མེད་
དུ་བརྟེན་དགོས་པས་འཁོར་ཡའི་མགོན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་དོན་ཡང་དེ་ཡིན། དེའི་རིགས་བརྒྱེས་སྐྱར་བས་སྐྱ་མའི་
ནལ་འབྱོར་གྱི་ལས་ཚོགས་ལྟ་བུ་ཡང་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །

བཀའ་དྲིན་མི་དྲན་པ་དེ་ཚོས་ལ་རྩིས་མེད་པའི་རྟོགས་ཡིན། དེ་མེད་པས་འབད་པ་བྱས་ཚད་དོན་མེད་དུ་
འགྱུར། རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མི་སྐྱེ། དེ་ལ་རྒྱ་མཚོན་དུ་བྱས་ནས་སྤྱིང་ཁམས་ཚེན་སྐྱ་མ་དང་། རྒྱུད་ཚོས་
མཛད་གཞན་ལ་འང་ཡོན་ཏན་ཡོད་མི་སྤྱིང་སྐྱ་མ་པའི་ལོག་ལྟ་བུ་བསྐོམ། དེས་ཅུ་ལྷུང་ལོག་ནས་སྐྱར་བསམ་གས་ཀྱི་
བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་ཕྱགས་མས་བཏབ་པ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཡིན་འདུག །

བཀའ་དྲིན་དྲན་ན་སྐྱ་མ་དང་ཚོས་ལ་གྲུས་པ་རང་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱེ། དེས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་མ་འབད་ལྷུན་
ལྷུབ་དུ་འབྱུང་།

མོས་གྲུས་གཤའ་མ་སྐྱེ་དཀའ་ན་དཀོན་མཚོག་ལ་མཚོད་པ། དགེ་འདུན་ལ་བསྐྱེན་བཀའ། ལུས་རག་གི་
དགེ་སྐྱོང་སོགས་ཚོགས་ཅི་ལུས་བསམས་ནས།

We remember the lama when he pays us attention, imparts dharma teachings, gives us gifts and so on, but forget about him before long. We remember the lama when faced with illness or difficulties, but not when all is well. Instead, whatever we do—whether walking, moving about, lying down, sitting, feeling happy or sad—to think only of the lama is the third point.

On the odd occasion when we do think of the lama, just to mumble a quick ‘I go for refuge,’ or to mutter a paltry prayer and consider that to be enough is not the way. Rather, the force of fervent yearning, with goosebumps tingling and tears in your eyes, should bring a rapid transformation of your awareness, such that your ordinary perceptions halt and meditative experiences well forth freely. This fervent yearning is the fourth point.

When these four come together, there is the authentic devotion through which blessings enter one’s being and sudden realisation is made possible.

To meditate that the lama is a buddha is the key to the swift receipt of blessings. If you are meditating on the Great Seal, feel the lama to be the naked dharma body, or Amitayus or White Tara if you seek longevity, Medicine Buddha if you wish to pacify illness, or the appropriate opposing force for dealing with negative spirits. You must see the lama to be inseparable from the principal figure of the mandala for whichever class of tantra you practise and this is what is meant by *The Lord of the Mandala*. By applying this principle to other practices, they become equivalent to activity practices⁵⁷ of guru yoga.

Failing to recollect the kindness of the lama is a sign of not valuing the dharma and, when this is lacking, all your efforts will come to nothing, positive qualities will not arise within you, and you will therefore generate wrong views. If you are particularly disdainful, you will think that the lama cannot possibly have any excellent qualities; and, if less so, you will think this of other dharma practitioners. Through this, you will have incurred a root downfall, sweeping away all your previously accumulated merit like a broom.

If you recollect the lama’s kindness, respect for the lama and the dharma will simply develop naturally which, in turn, brings forth all excellent qualities spontaneously and effortlessly.

If true devotion does not come easily to you, gather the accumulations as much as possible through making offerings to the Jewels, service and respect to the sangha, virtuous actions of body and speech, and

བདག་གི་བསོད་ནམས་བསགས་པ་འདིས། ལྷ་མ་ལ་མོས་གྲུས་ལྷན་པར་ཅན་སྐྱེ་བར་གྱུར་ཅིག། །ཅེས་སྐོན་ལམ་
བཏབ་ནས་བསྐོས་པས་མོས་གྲུས་མོད་ལ་སྐྱེ་བར་གསུངས།

མོས་གྲུས་རབ་ལ་དག་སྐྱོར་རབ། འབྲིང་ལ་འབྲིང། ཐ་མ་ལ་དག་སྐྱོར་ཡང་ཐ་མར་འགྱུར། ལྷ་རོའི་རྟེན་གྱི་
ལ་བྱ་ཡུལ་བ་སོགས་ཀྱིས་ལྷ་མའི་དོན་དུ་དཀའ་བ་ཆེན་པོ་སྤྱད་པས་དེ་ལོ་ནས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པ་དེ་འདྲ་ནི་
རང་རེས་མི་ལུས། བཅོས་མིན་གྱི་མོས་གྲུས་ཀྱང་སྐྱེ་དཀའ་བས་གསོལ་འདེབས་ཀྱིས་སྣ་ཤིང་ནས་རེས་ཀྱིས་
སྐོབ་བཅུག་པ་ཡིན། མོས་གྲུས་ལམ་དུ་འགོ་བའི་ཡན་ལག་བཞི་ཡོད་དེ།

ལྷ་མ་ལ་སྐོན་གྱི་རྣམ་པར་མཐོང་ན། སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འཇམ་དཔལ་ཁྲིམ་བཅུན་བྱ་སྤྲད་ཅན་ཏུ་
གཟིགས་པའི་ཚེ་མ་དང་པའི་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པས་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་ལ་བར་དུ་གཙུག་པ་ལྟར། བདག་རང་གི་
སེམས་རྒྱུད་མ་དག་པས་ལན།

སངས་རྒྱས་ལ་སྐོན་ཞིག་གར་ཡོད་གང་མཛད་མཛད་དུ་ཚུགས། །མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་དང་རྒྱུན་མཛད་པ་
སོགས་མཐོང་ན་ཡང། འདི་ག་གཏུལ་བྱ་འདུལ་ཐབས་ལྷ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡོད། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་
ཅན་མང་པོ་ཞིག་སྐྱིན་གྲོལ་ལ་འགོད་པ་ཐེ་ཚོས་མེད་པས་གཞན་དག་གིས་གཙུང་མ་སྤྱང་བ་ལས་ཀྱང་འདི་
བརྒྱ་འགྲུར་སྤོང་འགྲུར་གྱི་དོམ་ཚར་ཆེ། གཡོ་སྐྱེ་རྣམས་མ་མཛད་པ་འདི་ལོ་ནས་དམ་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ལ་
འབྲུལ་པ་མེད་སྟམ་དུ་བསྐོས།

ལྷན་པར་དུ་རང་ལ་བཀའ་བཀྲོན་བྱང་ན་ལས་རམ་ཟད། ལྷག་འཇུག་གཞང་ན་གདོན་བལྟགས་འབྲོས།
ལྷག་པར་བདག་ལ་ལྷགས་བརྟེ་བས་འཇིག་རྟེན་ན་ཡས་བྱ་བ་བཞིན་ཟོལ་འགོགས་མི་མཛད་པ་བཀའ་
དྲིན་ཆེསྟམ་དུ་བསམ།

མི་དབྱེས་པའི་རྣམ་འགྲུར་དང་ལྷགས་མི་གཏད་པ་ལྟར་སྤང་ན་རང་གི་ལས་སྐྱིབ་མ་དག་པས་ལན་སྟམ་དུ་
སྐྱིབ་སྤོང་དང། ལྷ་མའི་སྐྱེ་གསུང་ལྷགས་ཀྱི་ཞབས་རྟོག་སོགས་དབྱེས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དེ་མདོར་ན་ལྷ་མའི་
སྐོན་མི་རྟོག་པ་དང་གཅིག།

so on. Follow this with aspiration prayers, such as, ‘Through this accumulation of merit, may extraordinary devotion for the lama be born within me.’ Then as you meditate devotion will arise immediately. That is how it is taught.

Those of greater devotion come to have greater practice, those of average devotion come to have average practice, and those of lesser devotion come to have lesser practice. We are not able to follow the ways of Nāropa, Maitrīpa, Milarepa, Ja Yülwa and similar masters, who undertook great hardship for the sake of their lamas and gained attainments through that alone. Uncontrived devotion does not come easily, therefore we must allow it to develop gradually, with prayer as the guiding force.

THE FOUR BRANCHES FOR TAKING DEVOTION AS THE PATH

To see the lama as having faults is to be like Buddhajñānapāda. His attainment of the supreme attainment was obstructed by the faithless thoughts that arose when he perceived Mañjuśrī to be a pseudo-monk with a girlfriend. Therefore, if you see the lama as having faults, blame your own impure mind.

How could there ever be a flawed buddha? Whatever the lama does, just accept it. Even should you see him engage in unchaste activity or telling lies and the like, think, ‘This is the highest method for taming those to be tamed. It is beyond doubt that this will bring many beings to maturation and liberation. Such acts are a thousand times more wondrous than others’ preservation of moral discipline. This way of acting, free from deceit and duplicity, is the only unmistakable form of conduct for holy beings.’

In particular, you should think, ‘If he scolds me, he is reducing my negative karmic actions. If he flogs me, he is chasing-off negative spirits and obstructors. Most of all, with great love he treats me like a father treats his son. He will never let me down. How extremely kind!’

If he gives the impression of being displeased or acts as if he has no time for you, think that your own unpurified karmic obscurations are to blame, and purify them. Exert yourself in that which will please the lama, such as offering service to his wisdom body, speech and mind. In short, to not conceive of any faults in the lama is the first branch.

བཀའ་བརྒྱད་གོང་མའི་ཞལ་ནས།

མཚན་ལྡན་སྒྲ་མ་རིན་ཚེན་འདིས། །གང་མཛད་ཐམས་ཅད་ལེགས་པ་ཡིན། །
 ཅི་མཛད་ཐམས་ཅད་ཡོན་ཏན་ཡིན། །མི་བསོད་བཤན་པ་མཛད་ན་ཡང་། །
 དེའབས་འཚོངས་ཤིང་དེའལ་ལེགས། །སེམས་ཅན་སྤྲུགས་རྗེས་འཛིན་པར་ངེས། །
 ལོག་གཡེམ་འཆལ་བའི་རྒྱལ་སྟོན་ཡང་། །ཡོན་ཏན་འཕེལ་ཞིང་ཡོན་ཏན་འབྱུང་། །
 ཐབས་ཤེས་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་བདེའ། །རྒྱུན་གྱི་གཞན་མགོ་བསྐོར་བ་ན། །
 བད་ཐབས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །འགྲོ་ཀུན་ཐར་པའི་ལམ་ལ་འདྲེན། །
 རྒྱུ་འཕྲོག་ཚོས་པོ་མཛད་ན་ཡང་། །གཞན་གྱི་ཡོ་བྱད་ཚོགས་སུ་བསྐྱུང་། །
 རྒྱུ་བོའི་ཐོངས་པ་ཞི་བ་ཡིན། །དོན་ལ་འདི་འདྲའི་སྒྲ་མ་ཡིས། །
 བཀའ་བརྒྱན་མཛད་ན་དྲགས་སྒྲགས་ཡིན། །རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་སེལ་བར་ངེས། །
 བདུངས་རྟེན་མཛད་ན་བྱིན་རླབས་ཡིན། །དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དེའལ་འབྱུང་། །
 མོས་གྲུས་ཅན་ཚོ་ཉམས་རེདགའ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཅི་མཛད་ཡོན་ཏན་དུ་ཤེས་པ་དང་གཉིས།

སྒྲ་མ་ལ་མོས་གྲུས་བསྐོས་པ་དེས་ཚེ་འདིར་བྲུགས་དབྱེས་མི་དབྱེས་ལ་མི་ལྟོས་པ་ལྟ་ཞོག། །མཚོག་གི་
 དངོས་གྲུབ་ཨེ་ཐོབ་ཀྱི་རེ་བའང་མེད་པར་བྲུགས་རྗེས་འཛིན་རུང་མ་འཛིན་རུང་། དངོས་གྲུབ་ཐོབ་རུང་མ་ཐོབ་
 རུང་། རང་ལ་བྱ་རྒྱ་མོས་གྲུས་ལས་མེད་པ་རེདྲོགས་འགོག་པའི་ཐག་ཚོད་དང་གསུམ།

འཛིག་རྟེན་ནའང་མི་ཡ་རབས་ཞིག་གིས་རང་གིས་དཔོན་ལ་ངོས་སྟོག་བར་གསུམ་དུ་ཞེ་ས་ཇི་ཅམ་ཞིག་
 བྱེད་ལུས་པར་འདུག། དེའི་ཚེ་འདི་པ་ལོ་གས་རྒྱ་གས་ཀྱི་དོན་ཡིན། རང་རེའི་སྒྲ་མ་འདི་ནས་བྱང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་
 ཀྱི་བར་དུ་རེ་ས་ལྟོས་ས་ཚེ་འདི་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཆེ་རྒྱུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡང་སྒྲ་མའི་སྒྲ་
 དྲིན་ཞོན་ཡིན།

From the words of past Kagyu masters:

This authentic and precious lama,
 Whatever he does is good.
 Skilful in each and every deed.
 Even should he murder and butcher,
 That's just fine and splendid—
 His compassion embracing others for sure.
 Even if wrong sexual behaviour he shows
 With discipline seemingly gone awry,
 Excellent qualities increase and bloom—
 A sign of method and wisdom combined.
 His hoodwinking ways and lies
 Are a variety of symbolic means
 Leading the world along the path to liberation.
 Even if he thieves, robs and plunders,
 He turns their wares into the accumulations,
 Relieving their poverty and destitution.
 In truth, a scolding from such a lama
 Is sacred wrathful mantra,
 Clearing mishap and hindrance for sure.
 His beatings and thrashings are blessings,
 The origin of each and every siddhi,
 Causing the devoted to jump for joy.

Accordingly, knowing whatever the lama does to be skilful is the second branch.

With the resolution that devotion is the only course of action, put an end to expectations and fears of whether you will be embraced by the lama's compassion, win the attainments, and whether you might achieve even the supreme attainment—never mind the concerns of whether your devotion will please the lama in this life or not. This is the third branch.

Even in the world, for the benefit of this life, a few years or a few months, look at how ordinary decent folk can be respectful towards their employer—openly, secretly and otherwise. For us, however, our lama is someone in whom we place our hopes and depend upon until we attain awakening. Whatever degree of happiness and excellence we experience in this life, the next and in-between, is solely thanks to the

རང་ལ་ཚེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཅི་འོང་བླ་མ་ཁོན་ལ་རགས་ལས་པ་ཡིན་པས་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བླ་མའི་ཞབས་རྟོག་ཏུ་དམིགས། བླ་མ་ལ་སྐྱེ་ཆེ་མཛད་མིན་རྒྱས་པ་སྒྲོན་པ་རྒྱུ་ཚད་ཀྱིས་མཉེན་གཤིན་པའི་བསམ་པ་མི་འབྲལ་བ་དང་བཞི་སྟེ་བསམ་པ་དེ་བཞིན་གྱིས་བླ་མ་བསྟེན་ན་རང་རྒྱུ་སྒྲིན་གྲོ་ལ་ཞིག་མི་འོང་ག་མེད་ཏུ་འདུག །

སྒྲོང་བ་ལའང་བཀའ་འཕྲིན་གསུངས་སྒྲུབ་པ་དང་། ལུགས་དགོངས་ལ་གང་ཡོད་བྱེད་པ་གཉིས་ལ་ཐམས་ཅད་འདུ་སྟེ།

ལུས་ཀྱིས་བྱུག་བརྐྱོད། བྱི་དྲུབ་རྐང་མཁྱོགས་ཐ་ན་རྒྱལ་ལོན་ཐལ་བུགས་རྒྱུ་ཚད་བྱ། དག་གིས་གསོལ་འདེབས་བསྟོན་བཀུར། གཞན་ལ་བླ་མའི་ཡོན་ཏན་བསྐྱེད། ལུགས་སུ་འཐད་པའི་ལུ་ལེན་དང་། ཚོག་འཇམ་ཞིང་ཞེས་དཔུང་པས་དོན་གཤམས་མེད་པར་བྱ། དོས་ལྟོག་གང་དུ་འདབ་བསྐྱར་འདེབས་ཀྱི་ཚིག་སྟེང་དུ་འོངས་པའང་མི་སྐྱེ། ཡིད་ཀྱིས་མོས་གུས་དག་སྦྱང་མ་གཏོགས་ལོག་ལྷ་སྐྱེད་ཅིག་ཀྱང་མ་གོར་བར་བྱ། །

གལ་ཏེ་ལས་དན་བསྐྱངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་ལ་མི་འཐད་པར་བྱུང་ན་འདེམ་ཐག་ཏུ་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱ་སྟེ་ལུས་དག་གི་རྣམ་འགྲུབ་དུ་ཡི་མ་ཐོན་པར་བྱ།

སྒོན་ལས་དན་པས་ལུགས་འགལ་གྱི་རིགས་ཤོར་ན་ལུས་ལོངས་སྟོན་དང་པུངས་པས་བཤགས་པ་ཚབས་སུ་འགོ་བ་བྱ། ཡིག་བརྒྱ། བསྐྱང་བཤགས་སོགས་བཤགས་སྒོམ་ལ་འབྱུང་།

བླ་མ་དང་ལུགས་འགལ་ཡོད་པའི་རིགས་དང་སྒོམ་ཐུན་པ། ཟས་གཅིག་ཏུ་ཟ་བ་ན་གཏམ་ལབ་ཀྱང་མཉེས་གཤིན་པའི་བསམ་པས་བྱ་མི་རུང་། རང་གི་བླ་མ་ལ་སྦྱིང་ཐག་པ་ནས་སྒོམ་ཐུན་པའོ་དང་། རང་ཡང་སྦྱིང་ཉེ་བར་བྱས་ན་སྒོམ་དཔོན་ལ་རང་གི་དངོས་སུ་མ་སྤྲད་ཀྱང་སྒོམ་དཔོན་སྤྲད་པ་དང་ལྷན་མེད་པར་བཤད།

ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྒྲོན་མ་རང་ལ་གང་གཅེས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་དང་། བླ་མ་ཉིད་ལུགས་དབྱེས་པའི་རིགས་གང་དང་ཅི་ཡོད་མོངས་པ་མེད་པར་འབྲལ། དངོས་པོ་ནོམ་ཆེན་དང་སྐྱེས་དག །ཏུ་སྐྱེགས་གཞོན་པ་སོགས་དོན་ལོ་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་རང་གིས་འཚག །རང་ལ་གང་མ་ཉན་ཚད་དེ་བླ་མ་ལ་འབྲལ། མིང་ཆེན་པོ་བཏགས། དབང་ཚོས་རྩ་བ་གང་ཆེད་ལྷ། ལྷུང་ཟད་མ་བྱུང་བ་ན་མི་དགའ་ལྟ།

lama. Any excellent qualities you gain come solely due to the lama. Therefore, imagine all your activities of body, speech and mind to be service to the lama. Pray for his long life and vast activity. At the very least never lose your affection for him. This is the fourth branch.

If you rely on your lama with this mind-set, nothing can prevent your stream of being from becoming ripened and liberated.

In practice, all aspects can be condensed into two: to fulfil the lama's every command and to put his every intention into action.

With your body, prostrate and circumambulate, write, sew and run errands. Perform even minor tasks, such as fetching water and sweeping the floor. With your speech, pray, praise and be respectful; make the lama's good qualities known to others; ask questions and give replies that are appropriate and pleasing; and speak without guile or secrecy, using gentle and respectful words. Do not say anything, in private or openly, that could even slightly be construed as a criticism. With your mind, do not give way to wrong views for even a moment but have only devotion and pure perception regarding the lama.

Should it happen that something inappropriate comes to mind—through negative karma being stirred-up, for example—seize it immediately with mindfulness and never let it show in your demeanour or speech.

If, because of past negative karmic actions, you lapse and do something contrary to the intentions of the lama, apply yourself to confession and commitment. Use your body and resources to confess fervently, recite the hundred syllables, apply amendment and confession, and so forth.

It is inappropriate to be friendly with those who oppose your lama. You should not, with feelings of affection, have meals or even share conversations with them. To form a close relationship with someone who wholeheartedly condemns your lama, is taught to be the same as condemning him yourself, even if you did not do so directly.

Though you ought to offer unstintingly to the lama your most cherished possessions and whatever would please him, you horde your most useful possessions such as valuables, goods of superior quality, young horses and livestock, and offer to the lama that which you no longer have use for, while professing how valuable it is. You request the highest dharma and empowerments possible. Then, if there is the smallest thing missing, you cast disapproving looks.

འིན་བཙུ་ཚུ་ལ་བྱེད། ཚོས་གདམས་རག་གནང་བྱུབ་པ་ལ་འིན་བཙུ་མེད་པར་ལུ་རོག་ཉན་རོག་བྱས་པ་
 ལ་ཁ་འིན་བཙུ་རྒྱ་ཡོད་པ་སྐད། འབྲུལ་བ་ཞབས་ཏོག་བྱས་པ་དེ་རང་གི་དོན་ཡིན་པར་མ་གཤམ་པར་གྲུ་མ་ལ་
 ཡུས་ཚེད་རོ་སོ་འབྲུལ་བ་དེ་འདྲ་ནི་ཐོག་མ་ནས་སོ་སོར་སྡོད་བྱུབ་ན་དགའ་བར་གདའ་བས་དེས་ན་མོས་གུས་
 ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྐྱེས་པས་རྒྱད་ལ་ཕྱིན་ལྷ་བས་ཞུགས་པའི་རྟགས་དངོས་ཉམས་སྦྱིལ་མ་གཞུང་དུ་གསལ་བ་
 ལྟར་དང་། རྒྱད་པར་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་བུན་ལོང་དུ་འགོ། ཚོ་སྐྱོས་ཐོངས། ཤེས་པ་གསལ་སྟོང་རྗེན་པར་བུད་
 བས་རྟོགས་པ་ཐལ་ཐོལ་སྐྱེས་ན་མཚོག་གི་རྟགས་ཡང་དག་པ་ཡིན་འདུག །དངོས་གཞི་སྐོམ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་འདི་ལ་
 རགས་ལས་པས། ཞི་ལྷག་ལ་ཉལ་རྒྱག་གི་མཐོ་བསྟེན་མི་བྱ་བར་རང་རྒྱད་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་སྐྱེ་རེ་ཐེངས་
 པར་གཅེས་སོ།།

You consider yourself to be the one who is kind and have no appreciation for the dharma and instructions the lama has been able to give you. You speak as if he should be grateful that you made the request and listened at all. Failing to understand that the offerings and service you have given were for your own benefit, you brag and make a big deal about them to the lama. You would have been better off staying at home from the start.

Therefore, arouse unmistakable devotion and blessings will enter your stream of being. The signs of this appear in real life, in meditative experience, and in dreams, as elucidated in the main text. Most notably, thoughts of the eight worldly concerns simmer down; you forget about this life and awareness is nakedly revealed as clarity-emptiness, bringing flashes of realisation. These are the highest authentic signs. Whether you develop a meditation of the actual practice or not depends on this, so do not run greedily after the heights of calm-abiding and insight, but set in place a good foundation of positive qualities within your being. This is vital.

བྲིད་གྱི་དངོས་གཞི།

PART THREE

THE ACTUAL PRACTICE
INSTRUCTIONS

Restricted Section:

It is strongly advised that practitioners do not read this section on the actual practice until they come to receive teachings on it directly from a qualified lama.

༥ བྱི་འཛོམས་གཞི་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་ཉམས་ཉོགས་ཀྱི་དབང་ལྷན་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་གསལ་བ་བསྐྱེད་དང་། ལྷན་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ཉིད་ངེས་དོན་ཟབ་མོའི་མཛོད་དུ་གྱུར་བས་དེ་དག་ལ་གྲུས་པས་མཛུགས་ཀྱི་བཀའ་མཚན་ལྷན་གྱི་སློབ་མ་ཉམས་པ་ལྡེའི་སློབ་མ་བསྐྱེད་ཏེ་ཞལ་གྱི་བདུད་ཅི་ནོད། སློབ་མའི་གསུང་དེ་སེམས་སྤོངས་ཏེ་ལྷན་ལྷན་འོང་། དཔེ་ལ་བལྟས་པ་དེ་གོ་བ་སྐྱམ་པོ་ཡིན། ཉམས་རེ་སྐྱེས་ཀྱང་གྲུལ་མི་བྱུང་ཞག་གས་རེས་ཡལ་འགོ། དེ་གཉིས་ཡེ་མི་འདྲ།

འོན་ཀྱང་སློབ་མ་མཚན་ལྷན་མ་རྟེན། རྟེན་གྱི་བསྐྱེད་གྲུ་མ་འགྲེགས་ན་གདམས་དག་གི་རིགས་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་འཚོག་ན་གཅིག་ལ་མི་གསལ་བ་གཅིག་ལ་ཡོད་པས་དགོས་དུས་པན་པར་འོང་། ལྷན་པར་སྤོངས་མེད་རིས་མེད་ཀྱི་ཚོས་ཟབ་རྣམས་ལ་གྲུས་པས་མཛུགས་ན་ལས་འཕྲོ་གང་ལ་ཡོད་མི་ཤེས་པས། ཚེག་གཅིག་གིས་དོན་དུ་མའི་འགག་ཚོལ་བ་འོང་། དེ་ཅ་ན་བཀའ་བསྐྱེད་བཅོས་དབྱིངས་ཆེན་མཛུགས་ཡང་གོ་དོན་སེམས་དང་འཕྲོད་པའི་བོག་ཆེན་འོང་། སློབ་མ་ཆེན་ཏེ་རྫོམས་པ་ཁ་གཅིག་སློབ་མ་ཡང་མི་བསྐྱེད། བསྐྱེད་ཡང་ཉམས་ལེན་ཞུན་ཐར་མི་བྱེད། གདམས་དག་གི་དཔེ་མི་མཛུགས། མཛུགས་ཡང་དོན་མི་གོ་བ་དེ་རིགས་ལས་མ་དག་པ་ཡིན། སྐྱོན་པོས་སྤྲུག་རྒྱ་ཆེ་བསྐྱོས་པ། །པལ་ཆེར་དུད་འགོའི་རྒྱ་རུ་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བྱུང་བ་ཡང་འདི་འདྲ་ལ་དགོངས་པར་སྐྱེད།

ཡང་སློབ་མ་བསྐྱེད། ཡོན་ཏན་བསྐྱེད། མཚན་སྐྱབ་བྱས། དཔེ་ཟབ་དགུ་མཛུགས་ཡང་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་གཅིག་གྱུར་མ་ཕན་བར་གཤིས་ཀ་རྗེ་གྱོང་། ད་རྒྱལ་

The secret speech of the Kagyu forefathers, lords of experience and realisation, and *Mahāmudrā: The Ocean of Definitive Meaning*, are treasuries of profound definitive meaning that should therefore be met with devotion. More crucially, through the five ways of pleasing, rely on a fully qualified lama, consume the nectar of their advice, and their teachings will come clearly and vividly to mind. This is entirely different from the dry understanding that comes from studying texts. Although such study may stimulate occasional experiences, they are unreliable and will evaporate within a few days.

However, should you be unable to find a qualified lama, or you do find such a lama but the circumstances to rely them do not come together, then collect many different types of instructions. You will find that what is not clarified in one teaching will be clear in another, and therefore each will assist you as required. It is of utmost importance to receive profound dharma teachings with devotion—free from favouritism and sectarianism—since you cannot know where your karmic propensities lie and a single phrase can unlock many truths. Should that happen, then when you read the vast array of the Buddha’s teachings and their treatises you will recognise that the main point to be understood is the mind, which will lead to rapid progress. Some self-proclaimed ‘great meditators’ do not rely on a lama, or even when they do, they fail to resolve the practice. They do not read the instruction texts or cannot understand their meaning when they do. This type of individual is karmically impure. When it was said, ‘In most cases, the Great Seal meditation of fools, becomes a cause for animal rebirth,’ it was intended as a veiled criticism and seems to have this type of individual in mind.

Others, although they rely on a lama, train, practise in retreat, and study many profound texts their minds are not improved in the least. Instead, their character becomes more stubborn and their arrogance

མེ་ཚེར་སོང་ནས་དག་སྐྱེད་གི་མིག་འགྲིག། གཞན་སྐྱོན་རྟོག་པ་ཁོ་ནས་དུས་འདུལ་བ་ཞིག་འོང་བ་དེ་བདུད་ཀྱིས་
བྱིན་ཀྱིས་བརྒྱབ་ས་པར་སྐྱེད།

རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་སྣེ་གཅིག་མེད་པར་གོང་མའི་གསུང་བསྐྱེད་སྐྱོད་ཀྱི་ཕྱི་བ་ལ་དགོས་པ་མི་འདུག་ཀྱང་
མགོ་རྒྱུ་ཚང་པའི་ཕྱིར་ཞི་ལྷག་གི་འཛོལ་ཚུལ་ས་བཅད་མ་སྐྱོང་ས་ཅམ་འདིར་ཡང་འབྲེལ།

སྲིར་ལྷ་ཐོག་ནས་སྐྱོམ་པ་འཚོལ་བ་ཞེས་སྲོན་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་ལྷ་བ་གཏན་ལ་ཐབ། ལྷ་བ་ལ་རེས་
པ་རྙེད་ཆེ་དེའི་རང་དུ་མཉམ་པར་འཛོལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལས་དང་པོ་ལ་ཁ་ཐག་རིང་པའི་སྐྱོམ་ཕྱིར་མི་ཟབ་པ་
ཡིན།

རང་རེས་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ལུགས་ལ་སྐྱོམ་ཐོག་ནས་ལྷ་བ་འཚོལ་བ་ཞེས་ཐོས་བསམ་གྱི་དཔུང་
པ་མང་པོ་མི་བྱེད་པ་སེམས་ཐོག་ཏུ་གདར་ག་བཅད་པས་ལྷ་བ་རང་དུགས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་
དབང་པོ་མཚོག་དམན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལག་ཏུ་ལོན་རེས་ཟབ་པའི་སྐྱོམ་ཡིན།

དེ་ཡང་རྗེ་མཚུན་མི་ལའི་ལུགས་སུ་གཏུམ་མོ་དང་སྐྱུ་ལུས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་ཅན་ལྷག་ཆེན་གྱི་ངོ་བོ་རང་
ལུགས་སུ་རྟོགས་པས་ཐབས་ལམ་སྲོན་ཏུ་ཁྱིམ་དང་མཛད། མཉམ་མེད་དུགས་པོས་སྲོལ་མ་ཐུན་མོང་བ་རྣམས་
ལ་བཀའ་གདམས་ལམ་རིམ་གྱིས་སློབ་སྦྱང་དང། ཐུན་མིན་རྣམས་ལ་ཐབས་ལམ་བསྐྱེས་པ་རེ་བསྐྱེན་ནས་ལྷག་
རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོག་བབས་སུ་རོ་སྤྲད་པར་མཛད།

འགྲོ་མགོན་པག་གྲུས་ལུ་ལྷན་ལ་ཕུལ་འདོན་མཛད་པས་ཡ་བཞི་བུང་བརྒྱད་ཀྱི་བཀའ་སྲོལ་རྣམས་ལུ་ལྷན་
ཁོ་ན་ཉམས་སུ་བཞེས། ཚོས་རྗེ་རྒྱ་རས་དང་ལོ་རྒྱུད་རྣམ་གཉིས་སོགས་ཀྱིས་རོ་སྐྱོམས་ཕུལ་འདོན་མཛད།
གང་ལྟར་བབ་དོན་གནས་ལུགས་ལྷག་ཆེན་རྟོགས་པ་ལ་བྱུང་མེད།

སེམས་ཅན་དབང་པོའི་རིམ་པ་ཐ་དད་པ་ལ་ལྷ་གཅིག་དང་ཚོས་གཅིག་གིས་མི་ལུལ། ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཐ་
དད་པ་ལ་ལུབ་པའི་བསྐྱེན་པ་ཐ་དད་དུ་སྐྱེད། དེའི་དབང་གིས་ལུབ་མཐའི་འཛིན་ལུགས་ཐ་དད་པས་མཛད་
སྤྱོད་སྐྱོང་ལུགས་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་ལ། གཅིག་གིས་གཅིག་ཚོས་མིན་དུ་མཐོང་ནས་པར་གཤེ་རྒྱུར་གཤེ་བྱེད་པ་
རྣམས་དོན་མེད་དུ་

increases, obscuring the eye of pure perception. They come to spend all their time scrutinising the faults of others, which must surely be the influence of demons.

I am without the slightest trace of experience or realisation, and to parrot the words of past masters is pointless. Nevertheless, I will include something here of calm-abiding and insight meditation, if only for the sake of completeness and to avoid leaving this section blank.

In general, one approach is to *pursue meditation via the view*, where one first establishes the view through study and contemplation. Having gained certainty in the view, one then remains equipoised within it. For beginners though, meditation will remain far off in the distance and not so profound.

In our own Dakpo Kagyu tradition, the approach is to *pursue the view via meditation*. Here, without the extensive deliberations of study and contemplation, the view comes to be naturally realised by directly resolving the mind itself. Thus, it is a profound meditation that is accessible for all, those of higher and lower faculties alike.

Furthermore, since the essence of the Great Seal is naturally realised once stability in the practice of *tummo* and the illusory body has been attained, the approach of Jetsün Mila was to initially instruct his students in the path of method as a preliminary. The peerless Dakpo, however, taught his ordinary students mind training by way of the Kadampa's instructions on the *stages of the path (lamrim)*. To his exceptional students, having first taught them a brief form of the path of method, he introduced the Great Seal directly.

Pakmo Drupa, the protector of beings, emphasised the fivefold Great Seal. As a result, all the schools of the eight traditions in four pairs invariably practise the fivefold Great Seal. Dharma Lord Gyari and both Lo and Gö,¹ among others, emphasised the practice of equal taste. But however we look at it, these are all the same in that they ultimately lead to the realisation of the Great Seal—the abiding nature.

Sentient beings with faculties in different stages of development cannot all be tamed by a single deity and a single dharma. Buddha Śākyamuni's teachings, therefore, manifested in a variety of forms to suit the different types of karmic disposition. Consequently, there are various stances regarding what the final philosophical tenet is, which in turn has given rise to divergent modes of conduct to be kept. The followers of each who regard the tenets of others as non-dharma and on that basis hurl insults back and forth, needlessly amass the karma of

ཚོས་སྤང་བའི་ལས་བསགས་པ་ཡིན། མོ་སོའི་ས་ན་རང་རང་ལ་བདེན་པ་ཡོད་པས་གང་ལ་འདར་གཤེ་མི་རུང་།
འོན་ཀྱང་མཐར་ཐུག་སྐྱེལ་སོ་ནི་ཐུག་ཚུ་ཚེན་པོ་འདི་ལོ་ན་ཡིན།

དེ་ཡང་ལྷ་ལྷན་ལྷར་ཉམས་སུ་ལེན་ན།

སྒོར་ལ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་དུས་ལྷར་དུ་རྒྱད་ལ་འགྲེ་རེས་བྱ་བ་དང་གཅིག །

དོ་རྗེ་ཐོག་པའི་བརྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བསྐྱེད་རྗེས་གཉིས་ཡིན་པས་རང་ལུས་དོ་རྗེ་ཐོག་མོ་ལྷ་བྱའི་ཡི་
དམ་གང་རུང་བསྐྱེད་རིམ་མཚན་ཉིད་བཞི་ལྷན་དུ་བསྐྱོམ་པ་དང་གཉིས།

ཅུ་བའི་བྲ་མ་སྐྱེ་བོ་འམ་སྐྱེ་བ་ར་གསལ་གདབ་ནས་མོས་ཀུན་དུག་པོ་བྱ་བ་དང་གསུམ།

དངོས་གཞི་ཞི་ལྷག་ཟུང་འདུག་བསྐྱོམ་པ་དང་བཞི།

རྗེས་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་བསྐྱོ་སྐྱོན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པ་དང་ལྷ་སྐྱེ་མདོ་རྒྱགས་ཀྱི་བརྟན་རིམ་མཐའ་
དག་ལྷ་ལྷན་དུ་མ་འདུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚོས་ལ་འདི་ལོ་ན་ཚོགས། །སྐྱེས་སྐྱོས་མང་
པོ་མི་དགོས། ཚོས་ཀྱི་སྐོ་མོ་བརྒྱད་མི་བཞི་སྐྱོང་གེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་ལེན་ན་འཚིཚེ་བ་མལ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་
འདུག །

སྐྱིར་གསག་སྐྱུང་གི་རྒྱབས་སུ་སྐྱ་མ་འགག་པར་ཚོས་མཐོང་ཚད་ཐོས་ཚད་ལག་ལེན་ཏུ་འདེབས་པ་ལྟོག་
རབ་ཅན་གྱིས་ཟས་མཐོང་བ་ལྷ་བྱ་ཞིག་དགོས།

ཉམས་ལེན་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་རྒྱབས་ཕྱེད་རྒྱ་དྲན་རྒྱ་མི་མང་བར་སྐྱོང་བ་གཅིག་མ་སྐྱེས་བར་དུ་ཉམས་
ལེན་སྐྱེ་གཅིག་ལ་སྐྱབས་བཅུག་ནས་སྐྱེག་བསྐྱར་ལུས་དགོས་པ་ཡིན་འདུག །

དེ་ཡང་ཉིང་དེ་འཛོན་སྐྱེ་བའི་ཐབས་སུ་ཐོག་མར་ཞི་གནས་བསྐྱོམ་དགོས། ཚུན་ལོ་མ་ཅན་ལ་ལྷ་བའི་
གཟུགས་བརྟན་མི་གསལ་བ་ལྷར་སེམས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་རྒྱད་ཅིག་ཀྱང་མ་བྲལ་བས་ལྷག་མཐོང་གི་ཡི་
གེས་རོས་མི་ཟེན། རབ་རིབ་ཅན་ཟེན་ཀྱང་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་མི་འོང་།

ལས་དང་པོ་བ་གཡེང་བ་དང་འདྲེས་ན་སྐོམ་མི་སྐྱེ་བས་ལུས་སེམས་དབེན་དགོས། དེ་ཡང་

discarding the dharma. As the standpoint of each has its own validity, it is inappropriate to disparage any of them. At any rate, their sole, final destination is this, the Great Seal.

THE FIVEFOLD GREAT SEAL:

1. To first of all ensure that refuge and the awakening mind, as they are usually presented, become integrated with your very being.
2. Since the stages of generation and completion are what is meant by *Vajrayana dharma*, to practise the generation stage with its four characteristics by meditating on your body as one of the pledge-deities such as Vajravarahi.
3. To generate intense devotion by visualising your root lama either above your head or at your heart centre.
4. To practise the union of calm-abiding and insight meditation, the actual practice.
5. To conclude by sealing the practice with dedications and aspirations without concepts of the three spheres.

Since there is not a single teaching within the entire range of sutras and tantras that is not included in this fivefold Great Seal, it alone is enough for the practice of dharma. Many elaborations are unnecessary. You may know all the eighty-four thousand approaches to dharma but if you do not put them into practice, you will die an ordinary being.

When gathering the accumulations and purifying the obscurations you should relentlessly take up and practise as much dharma as you can, like a famished man finding food.

Once the practice is ascertained, without getting involved in many activities and ideas, persist indomitably in a single practice until meditative experience is gained.

As a means to produce concentration you first must cultivate calm-abiding. Just as the reflection of the moon will be unclear in muddy water, the wisdom of insight will not be recognised when the mind is never free from thought. Even if a glimpse is caught, stability will not be gained.

For beginners, meditation will not develop if they are involved in distractions, so both body and mind must be isolated. Even if you

ཚོ་སྐོས་བཏང་གཤལ་མ་ཞིག་སྟེ་མ་ཐུབ་ན་འདྲ་གནས་སྐབས་དེར་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ཞག་ཅི་འདྲ་ཡིད་ལ་མི་
བཀོད། རང་གི་ལྷོ་གོས་ཀྱང་ཅི་མེད་མེད་དུ་རྒྱག་བསམ་པ་མ་གཏོགས་ཨོ་ལྷོ་ལ་མི་ལྷོ་ལ་མི་བསམ།

ཉལ་མལ་སོགས་ཉེར་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱང་ཅི་ལོ་གང་ཉན་མ་གཏོགས་འདི་ཡིས་མི་ཉན་འདི་འདྲ་དགོས།
འདིས་མི་ཚོག་འདི་སྐྱབ་སྐྱམ་པ་སོགས་སེམས་ལ་མི་དྲན།

དལ་བལྟས་དང་ཡིག་འདྲི་སོགས་ཀྱང་མི་བྱ་ག་མེད་བྱུང་ན་ཉུང་ཙམ་ཟེ་མ་གཏོགས་མི་བྱ། རྣམ་རྟོག་གཅིག་
གི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་དམ་ལང་ཤོར་ནས་འུམ་པར་རང་དབང་མི་ཐོབ་པ་འབྱུང། དོན་མེད་ཀྱི་སྐྱད་ཚུལ་དེ་བཤད་
སྲིད་བསྐྱང་མང་པོ་འདྲ་གཏན་ནས་མི་བྱ། རང་ཕྱོགས་མ་ཉན་དོགས་པའི་སེམས་ཁྲུལ། སུ་འགོ་མདའ་སྡོད་ཀྱི་བྱ་
བཞག་སོགས་ཅུ་བཀྲང་མི་བྱ།

མདོར་ན་གནས་དབེན་པ་ཞིག་ཏུ་ཚོ་འདིའི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་ལིངས་ཀྱིས་བོར་ནས། རྗོད་རྒྱགས་པའི་
རྟེན་འབྲེལ་དུ་མལ་སའི་འོག་ཏུ་ས་དཀར་གྱི་གཡུང་དུང་འིས་བྲི། མལ་བཅས་ཟིན་ནས་སློའ་ལོན་མི་བྱ། དཀོན་
མཚོག་གི་རྟེན་དང་མཚུལ་སོགས་མཚོན་པ་གཅོད་དག་མ་གཡེང་ཙམ་བཤམ། རྗོད་བ་སྟེ་གཅིག་མ་སྐྱེས་བར་དུ་
གི་ན་འདྲིད་གཞན་ཏུ་མི་གཡོ་བའི་དམ་བཅའ་དྲག་པོ་ཡང་ཡང་བྱས་ནས་ལྷ་ལྷན་ལ་གཞུང་བསྐྱང།

ཞི་གནས་ལ་ལུས་གནད་དང་ལྷ་སྐྱངས་གལ་ཆེ་བས་རྒྱང་བ་དོ་རྗེ་སྐྱིལ་གྱུང་བཅའ། ལག་པ་ལྷེ་འོག་སོར་བཞི་
མཉམ་བཞག་ཅིང། སྐལ་ཚོགས་མདའ་ལྷར་བསྐྱང། དཔུང་པ་རྒྱངས། མགིན་པ་ཨོལ་མདུད་ལོན་པར་
བཀུག། །མཚུངས་འབྲེད་འཇུག་མེད་པར་ལྷེ་ཡ་རྒྱལ་སྐྱུང་ནས་རང་བབ་བཞག། །མིག་སྐྱ་ཅུའི་ཐད་སོར་བརྒྱད་ཀྱི་
ནམ་མཁའ་ཟིམ་མེར་བལྟ།

cannot generate authentic renunciation for the concerns of this life, at least while in isolation do not allow yourself to become preoccupied with any worldly activity. Regarding your food and clothing, think, 'I'll make do with whatever there is,' rather than worrying if you have enough or not.

Similarly for other items, such as bedding and seats, think, 'What I have is fine,' rather than thinking, 'That won't do. It should be like *this*,' or, 'This is not enough. I'll have to get *that*.'

Do not read texts, write or engage in other such activities. If they become unavoidable, do as little as possible.

Allowing yourself to be carried away by a thought creates a bad habit, which will eventually be uncontrollable. Desist from becoming involved in many pointless conversations and discussions, stop fretting and worrying about possible setbacks for yourself and friends, and give up entertaining schemes of going hither and thither and so on.

In short, go to an isolated place and completely cast away all activities concerned with this life. Beneath your seat draw a swastika in chalk, to set the interdependence for being able to remain. Once you have arranged your seat do not move it. Set up supports of the Jewels, a mandala, and so on. Arrange offerings cleanly and correctly, without letting it become a distraction. Make a firm resolution again and again that until some experience arises, even should you die, your mind will not stray to anything else. With that, enter into the main practice of the fivefold Great Seal.

THE POINTS CONCERNING THE BODY

In the practice of calm-abiding, body posture and gaze are very important. Cross your legs in vajra posture. Place your hands in the posture of equipoise, four finger-widths below the navel. Keep your spine as straight as an arrow and your shoulders squared. Tilt your chin inwards, pressing on the Adam's apple. Your lips should be neither open nor closed but left naturally with your tongue touching the front of your palate. Your eyes should be half closed, looking into space at a distance of eight finger-widths from your nose.

སེམས་གནད་འདས་པའི་རྗེས་མི་བཅད་པ་སྟེ་སྤྲོད་བྱུང་བྱིན་པ་ཅི་ཡའང་བསམ་མཁོ་མི་བཏང་། མ་འོངས་པའི་
མདུན་མི་བསུ་སྟེ་ཕྱི་ནས་འབྱུང་རྒྱུའི་ལེགས་ཉེས་བརྗེ་བ་གང་ཅིའང་མི་བྱ།

ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་བཟོ་མ་བཅོས་པ་རང་བབས་སུ་བཞག་པ་སྟེ་བསྐྱོམ་ཨེ་འོང་གི་རེ་བ་དང་། མི་འོང་
དོགས་པ་འདི་ཡིན་ནམ་མེན་ནམ་བསམ་པའི་རེ་དོགས་ཅིའང་མི་བྱ་བར་ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་ཉད་དེ་བ་དེ་ལ་
ངོས་བབས་བཅས་བཅོས་དགག་སྐྱབ་མེད་པར་རང་བཞིན་རང་དུ་བསྐྱར་བ་སྟེ།

དེའང་མ་ཡེངས་མི་བསྐྱོམ། བཟོ་མེད་ཅེས་པ་གསུམ་ལ་བཞག་ཐབས་ཀྱི་གནད་ཐམས་ཅད་ཚང་ཞིང་རྣམ་
པར་ཐར་པའི་སྐོ་གསུམ་ཡང་དེ་ཀ་ཡིན་པར་གདའ།

ལས་དང་པོ་པས་ཡུན་གྲུང་ལ་གངས་མང་བར་བསྐྱོམ། མཉམ་བཞག་གི་ཚེ་རིག་པ་འཇུར་ལ་བཏབ་ནས་
གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་བཞག །རྣམ་རྟོག་ཞིག་ཐོལ་གྱིས་སྐྱེས་ན་དེའི་རང་ངོ་མིག་གི་རྣ་བ་ལས། རྣམ་རྟོག་
དེ་བཀག་གུང་མི་དགོས། དེའི་རྗེས་སུ་འདམི་འབྲང་།

རྗེས་ཐོབ་ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་རང་ངོ་ཤེས་ཅམ་གྱི་དྲན་ཤེས་བསྟན་ནས་མ་ཡེངས་པར་བསྐྱར། འོང་
གཏམ་དང་གཡོ་བསྐོལ་དཔེ་བལྟས་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ནའང་དྲན་ཤེས་བསྟན་ཉེ་མདོར་མ་མ་ཡེངས་པར་བྱ།
མཉམ་རྗེས་གང་གི་སྐབས་སུ་འདྲེ་ལྷོང་གྲགས། རང་ལུས་སེམས་གང་ལའང་ཡེངས་སུ་མི་འཇུག །

ཉ་ཅང་བསྐྱེམས་དྲག་ནའང་དེ་གས་འཕྲོ་རྒྱུན་ཤུད་པས་རང་བབས་ལ་ངོ་ཤེས་ཡོད་ཅམ་མ་གཏོགས་རང་
གིས་རང་མི་བཅིངས་པར་བཞག་པས། རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་འདུ་སྤྲོད་ལས་མང་བས་ཁམས་འབྲུགས་ཉེ་སེམས་ལ་
བལྟ་སྦྱང་མི་འདོད་པ་དང་། ཡང་འཕྲོ་རྒྱུན་མེད་པར་ཚིལ་ར་གནས་པས་སེམས་ཅུ་དགའ་བ་དང་། རེས་དེ་ལྟར་
གནས་དུས་གཉིད་ཤོ་བའམ། རྣམས་རེར་དཔྱགས་འཚང་བ་དང་། མིམམ་ཡང་ལན་གངས་མང་པོ་རང་བཞིན་
བྱིན།

ཡང་གནས་པའི་འཕྲོ་ལ་རྣམ་རྟོག་གཅིག་ཤར། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་ལྟན་གྱིས་གནས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ཤར་
བ་དེ་རྒྱུར་བཀུག་ནས་བཞག་རྒྱ་ཡོད་པ་འདྲ་བ་སོགས་ཉམས་གྱི་ཤེུ་དྲག་སྤྲོ་རྣམས་པ་འབྱུང་བ་ནི་སྐྱོམ་ཤེས་
པའི་རྣ་བ་ཡིན་འདུག་པས་མ་བསྐྱར་བར་སྐྱོང་ན་

THE POINTS CONCERNING THE MIND

Do not pursue the past—do not think about what has already happened. Do not invite the future—do not speculate about the good and bad experiences that the future may bring.

Leave your present awareness unaltered and naturally settled. Give up all hopes and fears of worrying whether meditation is coming or not, and thoughts such as, ‘Is this it?’ Instead, just leave this present open awareness in its natural state without defining, altering, stifling or promoting.

In this regard, all of the crucial points for the methods of placement are covered by the three terms: *non-distraction*, *non-meditation* and *unfabricated*, which are also the three doors of liberation.²

Beginners should do many short sessions of meditation. During meditative equipoise, reign in your awareness and rest without distraction. Should a thought suddenly arise, look straight at its essence; it need not be blocked but nor should it be followed.

In post-meditation between sessions, cultivating the mindfulness of simply recognising the natural essence, maintain non-distraction. Even while chatting, cooking, reading texts, and so forth, stay mindful. In brief, remain undistracted. Whether in meditative equipoise or post-meditation, do not let yourself become involved with any distractions regarding external appearances and sounds, or of the internal body and mind.

If you concentrate too tightly, however, that itself can trigger a proliferation of thoughts. Therefore, just recognise the naturally settled state, and without constraining yourself, let things be.

This may cause the coming and going of thought to increase, making you feel ill at ease and disinclined to look at the mind. It may also happen that the mind settles at ease without any proliferation or agitation, bringing a feeling of joy. Resting in this manner you may at times become sleepy, your breath may become restricted, or you can often and quite naturally recognise dreams.

It may also happen that as soon as the mind is settled, a thought appears, followed directly by utter stillness. It can be as if the thought that appeared is something that can be pulled back and then set down. A variety of such temporary experiences may occur. They indicate that understanding of meditation is forthcoming. So if you don't give up,

གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་གནས་པ་རབ་འབྲིང་མ་མ་གང་རུང་ཞིག་སྟེ།

ཡང་ཞི་གནས་རྟེན་ཅན་ལ་བསྐྱབ་ན། བསྐྱབ་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་། མདུན་དུ་ཤུག་བྱེད་པ་བསྐྱོམ་ནས་
སེམས་གཏད་པ་དང་། དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་བཅི་བཟང་བྱེད་པ་དེ་ལྟ་ག་པར་མཐོང་ཡོན་གྱིང་ཆེ།

ཞི་གནས་མཐར་ཐུག་པ་སྟེས་ན་ཟག་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་རྗེ་འཕྲུལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་གསུངས་གྱིང་།
རྩ་རིགས་བཟང་རན་དང་དབང་པོའི་ཁྱད་པར་ཡང་ཡོད། དེང་སང་དེ་ཅས་བསྐྱོམ་ལུས་མ་ཁམ་མེད། ལུས་གྱིང་།
ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་དཀའ་བའི་དུས་ཡིན།

འགྲུབ་ཏུ་རུང་ཡང་ཞར་ལ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་འདོད་པ་མི་རུང་། མངོན་ཤེས་སོགས་ཐལ་ཐོལ་བྱུང་ན་
སྟོན་མེད་དུ་བསྐྱར་བ་མ་གཏོགས་ཆེད་གཉེར་བྱས་ན་བདུད་ཀྱི་བར་གཙོད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྟོན་
གསུངས་དང་ལུས་པ། ཟང་ཟིང་གི་བསོད་ནམས་སོགས་གྱིང་ཕལ་ཆེར་ལ་འདི་ཅས་ནས་སྟེ་བར་གསུངས་ཏེ།
དེས་གྱིང་དགོ་སྟོར་འཕྱི་བ་ན་བདུད་ཀྱི་ཕྱིན་ལྷ་བས་ཡིན་པར་གདའ་ལོ།

འདི་སྐབས་སེམས་ཀྱི་ལེར་གནས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་ཚོད་ཀྱི་འགྲུ་བ་དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་བཟུང་སྟེ་
གནས་འདུག །འགྲུ་འདུག་བསམ་ནས་ངོ་བོ་ཕྱེད་པ་མ་གཏོགས་རང་ངོ་ལྟ་བུ་ངོ་མ་ནི་མི་ཤེས་པའི་གནས་
འགྲུར་ཤེས་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་དང་རིག་པ་གཉིས་ཡ་བུལ་ཐ་དད་དུ་མི་འཛིན་པར་ཆུ་རྒྱབས་ཆུ་དང་
རོ་གཅིག་པ་བཞེན་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་དང་དུ་བཞག །

དེ་ཡང་མི་ཤེས་ན་གནས་འདུག །འགྲུ་འདུག་བསམ་མཁན་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་རྟིག་གིར་བཞག་པ་མ་
གཏོགས་དུན་པའི་རྗེས་ཏུ་ལ་བཞག་དཔུང་ཅི་འང་མི་བྱ་བར་གནས་པའི་ཐོག་ཏུ་ལྟན་ལེར་བཞག་པས།

ཡིངས་མེད་འཁོར་ཡུག་ལྟ་བུའི་སྒོ་ཁ་ཚིམ་པ། གསལ་སྟོང་རྟིག་གི་བ། རྣམ་རྟོག་གང་གར་དོ་ཚན་ལ་ཁ་བ་
བབ་པ་ལྟར་གར་གར་དུ་ཟེན་པ། མི་འདི་རྣམས་གྱིང་འདི་ལྟ་བུ་མི་བསྐྱོམ་པ་ཅི་ཡིན་ན་སྟམ་པའི་རང་ལ་ཡིད་
ཆེས་དང་གཞན་ལ་ཡི་ལྷག་ལྡང་བ། རིལ་གཅིག་སྤར་བསྟེན་གྱིང་གཅིག་རྒྱ་ཟིན་སྟམ་པ། ཚོས་བརྟུན་ལ་ལྟོས་
པ་མེད་མེད་འདྲ་བ།

but persist, one of either the greater, middling, or lesser levels of resting (as taught in the main text) will arise.

Although there are many methods for training in calm-abiding with a support, those of visualising Buddha Śākyamuni before you and directing your mind to him, and counting the breath's exhalations and inhalations, are especially beneficial.

It has been taught that when the final level of calm-abiding is generated, all the defiled clairvoyances and miraculous abilities are brought forth. This varies however due to the condition of the individual's channels and the level of their potential and faculties. These days there is no-one who has the ability to meditate to that degree and even if there were, we live in an age when it is difficult to bring forth the common attainments.

Although you may be fit for such attainments, they should not be sought after but left to arise as a matter of course. If glimpses of clairvoyance and the like do arise, simply disregard them. Intentionally striving for them summons demons and their obstacles. The same applies to the fortunes of fame, influence, wealth, and so forth; most of which are said to come at this time. Should they too block the practice of virtue, they are surely the hand of Mara.

At this point, if you take the calm resting of mind to be different from the movement of the proliferation and agitation of thoughts, and think, 'There is resting,' or 'There is movement,' you are merely viewing the surface and do not know the actual view of the natural essence. This is called *knowing resting and movement*. Therefore, just as the sea's water and its waves are of one taste, do not hold thoughts and awareness to be separate and distinct but remain within the self-aware, self-lucid state.

If this too is not understood then simply rest directly in the essence of the one who is thinking, 'There is resting,' 'There is movement.' Do not bother backtracking or analysing past thoughts. Instead, remain vividly right in the resting.

In doing so, you may feel so contented, as if you could remain undistracted day and night. Clarity-emptiness becomes stark and whatever thoughts appear are caught as they arise, like snowflakes falling on hot stone. A feeling of confidence in yourself and sadness for others may arise with the thought, 'Why isn't everyone meditating like this. I could happily remain here upon the mountainside all alone.' It could seem as though you have lost all regard for the eight worldly concerns.

སྐབས་ཤེད་ཚབ་ཚུབ་བཅ་བུན་མང་པོ་ལངས་ནས་བཏུ་རྒྱ་བཞག་རྒྱ་མི་རྟེན་པ། སྐབས་ཤེད་འདི་ཡིན་མེད་
པའི་མོག་གེ་བ་སོགས་འབྱུང་བར་སྣང་སྟེ་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་འདུག །

དེན་ས་སེམས་ཀྱི་དང་པོ་བྱུང་ས། ཐ་མ་འགོ་ས། བར་དུ་གནས་ས། དབྱིབས་ཁ་དོག །གཅིག་དང་དུ་མ་
སོགས་རྩད་གཏང་ཞིབ་ཆཡང་ནས་ཡང་དུ་བཅད་པས། གང་ནས་སྐྱེས་མེད། འདི་ན་འགག་ཟེར་བ་མེད། ད་
ཏུ་འདིར་གནས་ཀྱི་ཡུལ་མེད། དབྱིབས་ཁ་དོག་སོགས་དོས་བཟུང་བྱར་མེད། སྐྱོས་པ་ཐམས་ཅད་བུལ་བའི་
སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་དེ་རྗེན་ལྷག་གེར་མཐོང་བ་ལ་ལྷག་མཐོང་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ཀྱང་། ཉམས་ཀྱི་
མྱོང་བ་ཅམ་ལས་རྟོགས་པའི་རང་མཐོང་བ་དངོས་ནི་མིན་འདུག །

འདི་སྐབས་བཏུ་བྱ་ལྟ་བུ་དག་ཉེས་སུ་མེད་པར་དེས་ཤེས་སྐྱེས་ནས་མ་བཅོས་པར་ཞེག་གསུངས་པ་དེ་འདི་
ཡིན་པར་འདུག་སྟུམ་པའང་འབྱུང་། སར་ནམ་ཡེངས་མི་ཚོར་བསྐབས་ཞིག་དྲན་རིག་ཡེ་དེ་འོང་དུས་གསལ་
ལྷང་དེ་སོང་བ་འདྲ་ཞིག་གྱང་ཡོད། འདི་སྐྱོམ་ཀྱི་གཏང་སོ་མེད་པར་ཐ་མལ་དུ་རང་གར་བསྐྱད་པ་འདྲ་བའང་
འབྱུང་བས་སྐོམ་སྲར་ལས་ཞན་དུ་སོང་བ་མིན་ནས་བསམ་པའང་འབྱུང་།

ནམ་རྟོག་ཤར་ཡང་སྲར་བཞེན་དཀར་ཚོགས་མི་དགོས་པར་རང་དགར་བཞག་པས་ཚོག་པ་ལྷར་སྣང་བ་
སོགས་འཆར་སྐྱོམ་མི་འདྲ་བ་དང་། མཐོ་དམན་ཡུན་རིང་བྱང་དུ་མ་འབྱུང་ཞིང་དེ་ཞིག་སྐྱེད་ཐོན་རྒྱ་ཅི་འདར་མེད་
པས་སྐབས་ཤེད་ཡི་ཐུག་གྱང་ལྷང་། སྐབས་ཤེད་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ལྟ་སྐོམ་མེད་འདྲ་བསམ། གཞན་ལ་རྟོགས་
པ་མཐོ་མཐོའི་སྐྱད་ཆ་བཅད་སྐྱིད་འདོད།

མིལམ་དུ་འང་སྲར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་དང་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ། སྐབས་ཤེད་མི་འཚོམས་པ་མ་རུངས་པའང་མྱིས་ནས་དེ་
དོགས་ཁུ་འཐིག་འབྱུང་། སྐབས་ཤེད་རྣམ་གཡེངས་དང་ཉམས་ལེན་གྱང་འདྲེས་ནས་ངན་མ་གཡེངས་ཀྱིས་མི་
གཞོད་པར་འདུག་སྟུམ་སྟེ་ཡུན་རིང་གཡེང་ན་དུག་ལྷ་ཚོས་བརྒྱུད་སྲར་ལས་གྱང་བྱ་བ་ལྷང་ནས་དེ་ཞིག་དྲན་པས་
རྗེས་སྐྱེད་མི་བྱུབ། སྐྱེད་གྱང་མགོ་ལོན་དཀར་བར་འོང་བས་བརྟན་པ་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་ན་མ་གཏོགས་རྣམ་གཡེངས་
སྲང་ནས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐོམ་ལུས་པ་ཞིག་གཡེང་ནས་ཚེབར་གདའ།

On occasion you may become edgy or foggy-minded, leaving you unable to rest or find anything to look at. At other times you may be struck dumb and unable to tell what is what. These and other such states may manifest but they are just different types of temporary experience.

Next, examine thoroughly and resolve where the mind comes from initially, where it goes in the end, and where it dwells in between. Examine to see its shape and colour, whether it is singular or multiple, and so on. Through such an investigation, to see that it has no place of arising, no place you can say, 'It ceases here', no location where it dwells in the present, no identifiable shape or colour etc—to see nakedly and clearly the elaboration-free nature of mind, objectless and self-lucid, is called *insight* [vipashyana or lhaktong]. This, however, is just a temporary experience and not realisation's true beholding of the natural essence.

At this time, when certainty dawns regarding the non-duality of the looked at and the looking, the feeling of, 'Ahh, this is what is meant by resting without contrivance' will emerge. It can also happen that without noticing, you become distracted, but then at some point awareness vividly returns to a state of stark clarity. This may feel as though you are simply sitting there as normal, without any focus of meditation, making you wonder whether your meditation has deteriorated.

Even though thoughts arise, it seems you can just remain settled as you are, without needing to struggle as before. These and various other experiences—highs and lows, fleeting and lasting—may occur. On occasion you may feel downhearted thinking that no progress is being made. At other times you may think, 'Surely there is no view or meditation higher than this!' and you wish to tell others about your ever soaring levels of realisation.

You may have dreams of past adepts and pledge-deities, or at other times of horror and dread, causing hope and fear or uncertainty to arise. Sometimes distraction and the practice may combine leading you to think, 'I'm now unaffected by distraction.' But if you remain distracted for a prolonged time the five mind poisons and the eight worldly concerns will rise up even more forcefully than before, leaving you unable to regain awareness. Even if it does return, these things will not be easily subdued. Therefore, unless stability is fully attained, abandoning distraction and being able to meditate one pointedly are the most important of all.

དེན་ས་མོས་གྲུས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་སམ། མྱོན་གྱི་ལས་འཕྲོ་སད་པ་ལྟ་བུས་རིག་པ་རྗེན་ལ་བྱུང་དེ། རྣམ་རྟོག་གསལ་གྱི་རྒྱ་ལྡན་ལ་སོགས་མི་དགོས་པར། རང་དོ་བལྟ་རྒྱ་དང་ལྟ་མི་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། ཚོགས་དྲུག་གི་སྤང་བ་རྣམས་ལའང་བརྟག་དཔྱད་མི་དགོས་པ་རང་དོ་རིག་རྩོམ་ཚད་དེ་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཟད་ནས་བ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་སྤེས་སེ་བརྒྱུད་བ་མ་གཏོགས་སྤོས་དཔྱད་པའི་གསལ་རིག་སྟོང་གསུམ་གང་དུ་འདྲ་བརྗོད་མི་ཤེས། ཐ་མལ་རང་གསལ་བསྐྱེད་པ་དང་ཡང་རྩུང་མི་འདྲ་བ་རིག་སྟོང་སྟོང་དུ་བྱུང།

དང་པོའི་དུས་ནས་འདྲི་མི་ཤེས་རྒྱ་ཅི་འདྲ་མེད་འདུག་པ་ལ་ད་ལྟོ་བར་མ་ཤེས་པ་ཡ་མཚན། དེ་སྐྱོ་སེམས་དོ་བལྟ་སུལ་བྱས་པ་རྣམས་དོན་མེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཤེད་སྣམ་པ་འབྱུང། ཚོས་དང་སྐྱེ་མ་ལའང་ངེས་ཤེས་སྟེ། རང་ལ་དགའ་ལྡོག་འབྱུང།

ཡིངས་གངས་མང་བས་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤང་བ་སོགས་ཀྱི་འབྱུང་ཡང་དྲན་པས་སྟེ་བ་ཅམ་ཉིད་ནས་བཅས་བཅོས་མང་པོ་མི་དགོས་པར་རང་བབ་དེ་གས་ཚོག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་རང་དོ་ཕྱོགས་ཅམ་རྟོགས་པའི་ཕྱིས་བྱེད་དགོས་པར་སྤང་སྟེ་ད་ལྟོ་དེ་ཅམ་གྱིས་ནི་གསལ་ཡང་མི་སྤྱིན་པར་འདུག་པས། བརྟམ་ལུན་གྱི་དང་མཉམ། རྒྱུང་སྟོ་གོས་གཏར་གསུམ་ལ་བསྐྱེད། མོས་གྲུས་ལ་སྟོང་སྟེ་བརྟུག་ཚོ་འདྲིའི་བྱ་བཞག་ལ་སྟོས་པ་སྐྱེ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་རིམ་པར་ཚོས་འགོ་ཐོན་པ་ཡིན་འདུག །

རྗེ་རྒྱུད་ཚང་བས། རས་སྐྱེ་མ་ལ་མོས་གྲུས་དྲག་པོ་བྱས་ཤིང་། བརྩོན་འགྲུས་མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་པས་སེམས་དོ་ལེགས་པར་མཐོང་བ་གཅིག་ཞག་ཉི་ཤུ་ན་བྱུང། ཉིན་མོ་རྒྱུན་གྱིས་མི་གཞོད་པ་རྒྱ་བ་གསུམ་ན་བྱུང། ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལོ་གཉིས་ནས་བྱུང་གསུངས་པས་མོས་གྲུས་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཡོད་ན་ཉ་ཅང་ཤེས་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན་འདུག །

* མདོར་ན་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་རང་བྱུང་ཞབས་ཀྱིས་སྟོང་གཏར་ཚོག་གཅིག་ཏུ་འདྲི་གསུངས་སོ། །སྐྱེ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ། དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་གཉེར་བ། ཚོས་སྐྱེ་བྱུག་རྒྱ་ཚོན་པོ་ཟེར་བའི་རྒྱ་པོ་ཆེ། གཡེ་པོ་ཆེད་རང་གི་སེམས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། རང་སེམས་དོ་བོ་མ་ཤེས་ན། རལི་སེམས་རལི་སེམས་ཟེར་བའི་མི་དྲན་དགུ་དྲག་གྱི་རིག་པ་འདི་ཡིན། འཁོར་བ་དང་སྐྱེ་བར་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རིག་པ་འདྲི་རང་ལས་མ་འདས། མྱེ་སྟོང་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་བརྟུང་ཀྱང་འདི་ཡིན། འདི་ཉམས་སུ་ལེན་བརྟོམ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། རིག་པ་རང་སར་རྟོག་གོར་ཞོག །དེ་བྱུག་རྒྱ་ཚོན་པོ་ཡིན་ནམ་མིན་སྟམ་པའི་ཐོ་ཚོམ་མི་དགོས། ཡགས་སུ་རེ་བ་དང་ཉེས་ཀྱི་དོགས་པ་ཡི་མ་བྱེད། རྟོག་པ་བན་བྱན་མང་པོའི་རྗེས་སུ་འབྱང། རིག་པ་རྟོག་གོ་བ་འདི་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ཞོག །ལྟོད་དེ་སྟོང་ལ་ཞོག །བརྟོམ་རྒྱ་དེ་ལས་ཅི་ཡང་མི་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་བརྟོམ་པས་དུས་ཚོད་ཅིག་ན། རྣམ་རྟོག་

* Tibetan text in lighter font not included in the translation.

Then, through the blessing of devotion, or maybe the awakening of a previous karmic disposition, awareness will be stripped bare, making it unnecessary to recognise each thought as it arises. The natural essence to be looked at and the looker will merge as one, and there will be no need to examine the appearances of the six consciousnesses. Once the natural essence is seen, all acts of contrivance will dissipate and you will be left within the ease of ordinary mind; there will be nothing to speak of in terms of clarity, awareness and emptiness by way of analysis. But neither will it be quite the same as just sitting there normally. Awareness-emptiness will be revealed.

You will think, 'This is not anything that couldn't be known from the start. How strange that it remained unknown until now. All that pretence of looking at mind's nature was just pointless conceptualisation.' Certainty in the dharma and the lama will be born and you will be filled with joy.

Due to many distractions, thoughts of the eight worldly concerns will continue to arise. If, however, the mere return of mindfulness is sufficient for you to remain settled naturally, without the need of many modifications, then this, it seems, has to be considered a partial realisation of the natural essence. Nevertheless, this alone will get you nowhere, so continue meditating until your death. Forget about any lack of clothes, food and conversation. Let devotion penetrate the very depths of your heart. If you can you make it so that you are without a shred of concern for the affairs of this life, the dharma will progress successfully.

Lord Götsangpa:

Through generating intense devotion for the lama and being as diligent as if my hair was on fire, I clearly saw the nature of mind after twenty days. After three months I became impervious to adverse conditions during the day. After two years there was continuity day and night.

On that account, if one has devotion and diligence, it is not at all impossible to know or see the nature of mind.³

Since these vajra words are a great repository of potent blessings and essential key-points, it is vital for those who have finished receiving instruction to imprint them upon their minds.

As the Mind-Training literature teaches: 'Practise what is most important at present.' Now, while we have attained a human body, what is beneficial for our future lives is more important than this life. It is more important to practise than to teach and study, but most important of all is to meditate on the lama's pith instructions with steadfast determination.

SIX MISTAKES

Mistaken forbearance—to not forbear the suffering involved with accomplishing the dharma, but to courageously forbear the hardships involved with accomplishing the aims of this life.

Mistaken aspiration—to aspire not to the dharma, but to the eight worldly concerns.

Mistaken tasting, which is to gain a taste not for the dharma through studying, contemplating and meditating, but for material things and wealth.

Mistaken compassion—to feel no compassion towards yourself and others for misdeeds committed, but to feel it instead for hardships experienced for the sake of dharma.

Mistaken care—to not bring those who rely on you to the dharma, but to prepare them for greatness in this life.

Mistaken rejoicing—to take no joy in acts of virtue, but to rejoice when adversaries are beset by suffering.

Avoid these six mistakes.

The exalted Nāgārjuna taught:

Knower of the world!
Gain and loss, pleasure and pain,
Fame and disgrace, praise and blame,
Are to be known as the eight worldly concerns.
Pay them no heed but remain indifferent.

It is imperative to subdue these eight worldly concerns by any means possible, because even those who claim to be authentic dharma practitioners seem to have been unwittingly infected by them, not to mention everybody else.

ཁ་བསགས། གཞོགསློང། ཚུལ་འཚོས། ཐོབ་ཀྱིས་འཇལ་བ། རྟེན་པས་རྟེན་པ་འཚོལ་བ་སྟེ་ལོག་འཚོ་ལྟ་
རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤང།

རང་རེལ་ཡོན་ཏན་ལྡན་ཅིང་རྟོགས་པ་མཐོ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་དགའ་སྟེ་དེད་ཀལ། རང་མ་བྲིལ་གཞན་མི་བསྐྱེད་
བ་ལ་བཤད་ལག་ལེན་མཐུན་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ངོ་མཚར་ཆེ། གོལ་ས་ཤོར་ས་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་གནས་ལུགས་
ཀྱི་སྐྱོ་འདོགས་ནང་ནས་ཚོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ནི་གོལ་ཤོར་ཡིན་མིན་དོན་གྱིས་འབྲེད་ནས་འོང་བས་སྐྱོས་མ་
དགོས།

ད་ལྟ་ནི་གནས་འགྲུའི་གདར་ཤའང་ལེགས་པར་མ་ཚོད་པར་རྟོག་མེད་དུ་མ་རེལ། རྣམ་རྟོག་གི་རང་ངོ་མིག་
ཅམ་རིག་བ་ལ་སེམས་ངོ་ཡོད་པར་རྣམས་པ་རྣམས་ལ་ནི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་གོལ་ཤོར་འབྱུང་དོགས་མི་
དགོས་འདུག །

ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ལ་འཛིན་པ་མེད་ན་གོལ་ས་མི་འབྱུང། དེའང་མཚོག་འཛིན་ཤིན་ཏུ་ཆེན་མ་གཏོགས་
ཅུང་ཟད་རེས་མི་གོལ་ཉེ་ཅུ་བ་འཛིན་ཞེན་ལ་ལུག །

གོལ་ས་ཆེ་ཤོས་ནི། ལྷ་མ་ལ་མཉམ་འགྲོགས་ཀྱིས། མཚེད་གྲོགས་ལ་དག་སྦྱང་རྒྱུང། ལྷ་བ་མཐའ་གཞན་
ལ་གཤེ་བསྐྱར་འདེབས། རང་ལ་ང་རྒྱལ་ཆེ། ཚུལ་བྲིམས་ངོ་ཤློག་ཀྱིས། དུག་ལྷ་ཁ་ཡན་ཏུ་བཏང། ལས་རྒྱ་
འབྲས་ལ་མི་བརྟེ། ལ་ལྟ་དང་སྟོང་སྐད་ཆེ། ཉམས་སྤོང་ཤོམ་དུ་སྐྱོག། ཁི་ཚོས་སྤོང་མེད་ཀྱིས་ལུགས་དམ་གྱི་
མཐིལ་ཀྱིས་ལ་འདི་རྣམས་ཡིན་འདུག་ཀྱང། རང་རང་ནི་བདུད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས།

གདུལ་བྱ་རྣམས་ནི་སྐྱེགས་དུས་ཀྱི་སྐྱེལ་དམན་འབའ་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ཚོས་གྱི་གནད་དོན་མི་
ཤེས་པར་ཅལ་སྐྱོགས་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་རྒྱག་པ་མང་བས་གོལ་ཤོར་གྱི་ལམ་ལྗུ་བྱུང་བས་བཀག་ཀྱང་མི་ཁོག་
པ་འདྲ།

མདོར་ན་ཚོས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་རང་སེམས་ལུལ་བ་ཞིག་དགོས་འདུག་ཀྱང་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིར་དུ་འཐབ་
མོ། བསྟན་པ་ལ་བསྟན་ནས་འཁྲུགས་ཚོད། གཞན་དོན་ལག་བཞག་གི་བུན་སྐྱེད་སོགས་ཚོས་ནས་མི་རུང་
གསུངས་པ་རྣམས་ཚོས་པ་ཀུན་གྱི་ལག་ལེན་གཙོ་བོར་བྱེད་བ་ཞིག་གདའ།

མཉམ་མེད་དུགས་པོས། ལས་དང་པོ་པ་ཉོན་མོངས་དང་འཐབས་པའི་དུས་མིན། བྲོས་པའི་དུས་ཡིན་
གསུངས། རང་རེཚོ་ཉོན་མོངས་པ་ལམ་དུ་བྱེད་ཅུས་པའི་ས་མཚམས་དེན་སྤེལ་པ་འདྲ་བས་

Abandon any form of flattery, hinting, hypocrisy, expropriating and calculated generosity—the five kinds of wrong livelihood.

The best would be if we were to gain great qualities and high realisation, but that is difficult. If we can at least not shame ourselves or deceive others and practise what we preach, that would be wonderful. Although many areas of straying and deviation are taught, if we can cut through projections regarding the abiding nature from within, then naturally we will be able to distinguish whether something falls into one of these areas or not.

Those who have not yet properly resolved resting and movement but think that a moment of non-thought or a glimpse of the nature of thought is to recognise the nature of mind, for the time being need not worry about the strays and deviations that are taught in the main text.

If we do not cling to any practice there is no chance of us straying. A little clinging will not lead us astray; it would take exceptionally strong holding-as-supreme⁴ for that to happen. Clinging and fixation are the main issue here.

The major strays are: to treat the lama as an equal; to have weak pure perception of your dharma friends; to despise or discredit other philosophical schools; to be arrogant; to keep moral discipline hypocritically; to give the five poisons free rein; to disregard karma, cause and result; to parrot the view and prattle on about emptiness; to broadcast your meditative experiences around the town; and to adopt the utterance of spiritual lies as the core of your practice. Such individuals welcome the favour of demons.

Those to be trained during the time of degeneration are of little fortune. Most, therefore, failing to understand the point of the dharma, invariably go chasing folly. It seems that even were Buddha Śākyamuni himself to barricade the paths of straying and deviation people would remain undeterred.

In brief, although the result of dharma practice is a tamed mind, people fight in the name of dharma, use the teachings as an excuse to cause trouble and argue, and use the pretext of benefitting others for profit and so forth. Dharma people take as their main practice precisely what the dharma teaches to be wrong.

The peerless Gampopa taught that when you are a beginner, it is not the time to stand and fight the afflictions—it is the time to flee them. Since we have not reached a level where we are able take the afflictions

ཆང་དང་ཐུད་མེད། ཁོང་ཁོ། སྤག་དོག བག་མེད་རོ་ཉལ་སོགས་ལ་ཞེ་སོན་དགོས་འདུག །

ཉོན་མོངས་ལམ་དུ་ཁྱེར་རྒྱས་ཟེར་བ་དེ་འང་ཉི་ལོ་རྒྱ་རོ་ལྷ་ལུ་ནང་ན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས་པའི་རང་
རྟགས་ཀྱི་རོལ་ཏུ་རྩེ་འཕྲུལ་གྱི་ཚོ་འཕྲུལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས། རང་སེམས་རང་དབང་མ་བོ་བ་
པའི་རང་རྟགས་ཉོན་མོངས་འཛོལ་ཉོག་ཏུ་སྦྱོང་བ་ཞིག་ལ་གསུངས་པ་མིན།

རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཅི་འང་མེད་པའི་གང་ཟག་གིས་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་བཏགས་ཀྱང་མི་བོགས་པའི་
ཁར་རང་ལ་གཞོན་པས་སྣེན་ཆེན་པོའི་སྐྱུ་གུ་རྒྱུད་དུ་མི་བཅད་པར་བསྐྱུང་བའི་དབེས་རང་ཉིད་ཉམས་ལེན་ལ་
བརྩོན་པ་ཁོན་ལེ་བ་ཆེ། རྟོད་བོ་བ་ལ་བརྟན་པ་མ་བོ་བ་པའི་གང་ཟག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་ཀྱང་རང་ལ་གཞོན།
ས་བོ་བ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་འབད་མེད་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས།

ན་ཚ་རྒྱུན་དན་གཏོན་བག་གས་སོགས་གཞོན་པ་བྱུང་ནའང། ད་ནའོ། དལ་གཏོན་གྱིས་གཞོན་དོ་སོགས་
བསམ་མཁམ་ཁོ་རང་གི་རོ་ལོ་ལ་བལྟས་པས་ཉམས་དམའ་བའི་སྐྱབས་དེ་མ་ཐག་དུ་ཕན་གཞོན་མེད་ཀྱང་ཡང་
ནས་ཡང་དུ་བསྐྱབ་བཏུག་པས་དེ་མ་གྱིས་སྟོང་ཡལ་རྗེས་མེད་དུ་འགྲོ། ཡང་དེའི་དུག་རོ་ལྷངས་བྱུང་ཆོ་རོ་བོ་
ལ་བལྟས་པས་ན་འཛོན་དང་འདྲེར་རྟོག་སོགས་ཀྱི་རང་རྗེ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ། སྐྱུག་བསྐྱུལ་སོགས་ལའང་དེ་དང་
མཚུངས། དེ་ལས་ཅུང་དྲག་པ་ན་ནད་སོགས་འཆར་སློ་མ་འགག་པ་ལ་རོ་བོ་སྟོང་རྗེན་ལྷང་ལྷང་འགྲོ། དན་པས་
མ་ཟེན་ཆོ་ཐ་མལ་པ་དང་ཁྱད་མེད།

སྣང་བ་རང་སེམས་ཅོམ་དུ་གོ་ཡང་རྟོགས་པ་གདིང་ནས་མ་བོ་བ་ན་ལུལ་སེམས་འཕྲད་ཆོ་གཞི་མེད་ཅུ་བུལ་
དུ་གོལ་བར་མི་འགྱུར་བས་དེ་ཞིག་ཚོགས་དུག་གི་འཆར་སློ་ཇི་ལྟར་གར་ཡང་ཞེན་འཛོན་མེད་པ་ལ་བསྐྱབ།
དེའང་རབ་སྐྱད་ཅིག་དང་པོ། འབྲིང་སྐྱད་ཅིག་གཉིས་པ་ལས་ཕན་རྗེས་མཐུད་མི་བྱ་བར་བོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པ་རྒྱུན་
ཆགས་བསྟེན། ཉི་ལོ་པས།

སྣང་བས་མི་འཆིངས་ཞེན་པས་འཆིངས། །ཞེན་པ་ཚོད་ཅིག་རྒྱ་རོ་བ། །

ཞེས་གསུངས།

as the path, caution is needed regarding alcohol, lovers, anger, jealousy, heedlessness, slothfulness and so on.

When we talk of the ability to take the afflictions as the path, it is in relation to beings like Tilopa and Nāropa, beings who show signs of having perfected the power of wisdom internally and have the ability to reveal miraculous displays externally. It is not said in relation to individuals who show signs of not having gained control of their own mind, and wantonly indulge the afflictions.

Individuals who try to help others but lack experience or realisation, not only fail to help but bring harm upon themselves in the process. Just as the saying goes, 'Do not cut the young shoot of a potent medicinal plant but nurture it,' to exert yourself in the practice is *the* most beneficial thing you can do. Those who have attained warmth but not stability, in attempting to assist others harm themselves. But once the grounds (*bhumis*) have been attained the benefit of oneself and others will manifest effortlessly.

When you are plagued by illness, difficulties, negative spirits, obstacle makers and the like, look at the essence of the one who thinks, 'I'm sick,' or, 'I'm being harmed by spirits.' While your experience is still poor, there will be no immediate effect, but if you persist these things will gradually fade away without a trace. And when their poisonous remains awaken, the strength of clinging to illness and concepts of ghosts will diminish through observing their essence. The same applies to suffering and so forth. If you are slightly more advanced, the empty essence of the unobstructed experience of sickness and so on will be vividly exposed, but when not embraced by mindfulness you are no different from an ordinary being.

If you have understood that appearances are mind alone but have not yet achieved deep-seated realisation, then when objects and mind meet they will not be liberated as groundless and rootless. Therefore, for the time being, irrespective of which experiences of the six consciousnesses arise, train in being free from fixation and clinging. To recognise appearances as mind the moment they arise, while maintaining constant awareness, is the best. To do so having stopped pursuing them from their second moment onwards, is the next best. As Tilopa said:

You are not bound by appearances, but by fixation. Sever your fixation, Nāropa!

མདོར་ན་རྣམ་རྟོག་སེམས་ཀྱི་རང་རྩ་ལ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་བས་ལྟ་བུ་ཡིན་འདུག་པས་རྣམ་རྟོག་མེད་འགོ་བ་མི་
སྲིད། རྣམ་རྟོག་ལ་གཟུགས་སོགས་ཡུལ་གྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཤེལ་དུངས་པ་ལ་འཇའ་ཚོན་ཤར་བ་དང་
འདྲ་བས་རྟོགས་པ་མཐོ་ཡང་སྣང་བ་མི་ཤར་མི་སྲིད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ལ་ཞེན་འཛིན་གྱིས་དོལེན་བྱེད་
མི་བྱེད་ལ་ལྷག །

མ་ཡངས་ཅམ་གྱིས་རང་དོལེས་པ་ལ་རྒྱན་ཚད་མེད་ན་རྣམ་རྟོག་ཡུལ་སྣང་ཇི་ཅམ་མང་ཡང་ཡེ་ཤེས་ཡིན་
པར་གསུངས། རང་དོམ་ཤེས་ན་མི་རྟོག་པའང་ལུང་མ་བསྟན་ཁོན་ཡིན་འདུག །རྣམ་རྟོག་ཏུ་སྣང་བའང་སྣོང་
པའི་རང་མདངས་སྣང་སྣོང་དབྱེར་མེད་ཏུ་ཤེས་ནས། རྣམ་རྟོག་འགོགས་མ་དགོས་པར་དོབོ་སྣོང་པ་ལ་གདངས་
མ་འགག་པར་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བ་ཉིད་རང་གིས་རང་རིག་ན་བསྐྱེད་རྫོགས་དབྱེར་མེད་ཟེར་བའང་དེས་
ཚོག །

ཉམས་ལེན་ལ་རྩོུས་འཕྲོད་པའི་ཚོ་སྲོན་གྱི་ལས་ངན་བསྐྱེད་སྣང་བས་ལུས་ལ་ན་ཚ། སེམས་ལ་སྤྲུག་
བསྐྱེད་སོགས་མི་འདོད་ལ་འབྱུང་ཡང་སྣོད་བཀྲུས་ན་དྲི་མ་ལྡངས་པ་བཞིན་རྒྱུད་དག་པའི་མྱ་ལྟ་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུངས་
པས་ཉམས་ལེན་རྒྱུན་ངན་གྱིས་མི་འཕྲོག་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཆེར་བཏང་།

ལས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བྱུང་ན་དངོས་སམ་བདུད་ཀྱི་བར་ཚད་ཅི་ཡིན་མི་འབྱེད། དངོས་ཡིན་ཏུ་རྒྱག་ཀྱང་
མཚོག་འཛིན་སྐྱེས་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བདུད་ཀྱི་བར་ཚད་དུ་འགོ་བས་བཟང་པོ་ལ་མི་ཞེན། ངན་པ་ལ་མི་སྤྲུག་པར་
རེདྲོགས་ཐམས་ཅད་སྤང་།

གལ་མཐོ་སར་མི་སྲོད། གོས་བཟང་པོ་མི་ལྱོན། བཅའ་ལག་བཟང་པོ་མི་འཚོག །གཞན་གྱི་བསྟོད་བཀུར་
ལ་མི་དགའ། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་བྱེད་པར་འདུག །

དུས་རྟོག་ཏུ་དམན་ས་བཟུང་ནུས་ན་ང་རྒྱལ་དང་ཐུག་དོག་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མེད། ང་རྒྱལ་མ་སྐྱེས་བར་དུ་གོགས་
མི་འབྱུང་། ལྷ་མ་ལ་འང་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་བསམ་པ་དང་། སེར་མོ་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཅམ་མི་ཤེས་
སྣམ་པ་སོགས་ནམ་ང་རྒྱལ་བུང་ཅན་གོགས་འབྱུང་བ་ཡིན་འདུག་པས་མོས་གུས་དང་དག་སྣང་རྒྱུན་མ་ཚད་
པར་བྱ།

ཁ་བཟས་ཀྱང་བཟང་ཆེས་ན་ཆགས་ཞེན་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་འདུག་པས་མ་སྟོགས་ཅམ་མེ་བཟའ།
ཟས་གོས་གང་ཡང་འབྱོར་ན་མི་དགོས་ཁུལ་ཡང་མི་བྱེད།

In brief, thought is the natural energy of mind, as waves are to water. It is therefore impossible for thoughts to cease. Thoughts manifest as the various appearances of objects such as material forms, like rainbows appearing in a clear crystal. Thus, even if you are highly realised it is impossible that appearances will not arise. The crux of the matter is whether thoughts and appearances are met with fixation and clinging or not.

If by simply remaining undistracted you recognise the natural essence uninterruptedly, any thoughts or apparent objects are said to be wisdom—regardless of how numerous they may be. If the natural essence is not recognised, however, even non-thought is merely neutral. Once you know thought to be appearance—or the natural radiance of emptiness, appearance and emptiness inseparable—you do not need to block thoughts. Rather, it is enough if that which dawns as empty essence with unhindered radiance is aware of itself; that is called *inseparable generation and completion*.

When you are diligently *bringing rock to meet bone* in your practice, previous negative karma may arise undesirably as physical illness, mental suffering and so on. This, however, is taught to be an indication that your mindstream is being purified, just like when the scum rises to the surface when washing a pot. So, enhance your diligence and do not let your practice be snatched away by adverse conditions.

If the qualities that are signs of success on the path arise, one cannot tell whether they are genuine or the obstacles of demons. Even if they are genuine, they become demonic obstacles as soon as they are held to be supreme. So neither clinging to excellent signs nor fearing unfavourable ones, abandon all hope and fear.

Do not sit at the head of the row, wear fancy clothes, hoard high quality possessions, or enjoy praise and respect, as these are all circumstances for becoming proud.

There is no way for pride and jealousy to arise if you can always keep to a low station. As long as you remain free from pride, obstacles will not arise. Once pride has reared its head and you start to think such things as, 'Even the lama hasn't surpassed this,' or 'My fellow practitioners haven't understood this much,' then obstacles are bound to follow. So, maintain devotion and pure perception constantly.

Since food that is too lavish only feeds attachment and the mental afflictions, eat only enough so as not to go hungry. Do not pretend you can do without food and clothing should they come to you naturally,

མ་འཕྲོར་ན་ཆེད་དུ་ཡང་མི་འཚོ་ལ། གང་བྱུང་གང་ཉན་བྱ། མ་ལྷོགས་མ་འབྲུགས་ཙམ་གྱི་འཕྲོས་རྒྱ་རྒྱས་ཅི་ཡོད་
བྲམ་མ་དགོན་མཚོག་ཞིང་དུ་བཏང་།

དེ་ཡང་བྱུང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་པས་སྦྱོང་བ་ལ་ཞིང་བཟང་དན་ཁྱད་མེད་ཀྱང་སྦྱོང་བ་
ལག་ལེན་གྱི་སྐྱབས་ལས་དང་པོ་བསམ་མཚོན་པའི་ཞིང་བཟང་པོ་འདམས་དགོས།

འདོད་པ་ལ་ཚོགས་ཤེས་མེད་ན་མིང་ཚོས་པར་བཏགས་ཀྱང་དོན་ཚོབ་སྦྱོང་རང་ཡིན་འདུག་པས་ཅི་ལའང་
ཚོགས་ཤེས་ཞིག་འཚོལ། རྩོ་སྣ་རིང་བ་དེས་ཚོས་རྒྱུད་ལ་མི་འཕྲོར་བའི་རྒྱ་བྱེད་འདུག་པས་རྩོ་སྣ་ཡང་ཡང་
བསྐྱུངས་དགོས་པར་སྣང་།

སེམས་གནས་འགྲུ་དགའ་སྲུག་སོགས་གང་ལྟར་སྣང་ཡང་རང་བབས་གཉུག་མའི་རང་འགོས་སྦྱོང་བ་ལས་
དགག་བསྐྱུང་བཅོས་བསྐྱུར་གང་ཡང་མེད་པའི་ངོས་ཁ་ཏོན་བཞེས་བརྗོད། འགོ་འཚག་ཉལ་འདུག་སོགས་
བྱེད་པ་ལ་སྦྱོང་བ་བྱགས་འབྱུང་ཞེས་གྲགས།

འོན་ཀྱང་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དུ་རྒྱལ་གྲིམས་མིག་འབྲས་ལྟར་བསྐྱུང། ལས་རྒྱ་འབྲས་བུ་ཞིང་མ་བཅས་
བཅི་སྲུང་བྱ་བ་མ་གཏོགས་རོ་པོ་ལ་ཅིས་ཀྱང་ལན་གཞོད་མི་འདུག་སྣམ་པའི་སྦྱོང་ཉེད་གྱི་གོ་བོ་སྐྱམ་པོ་ལ་
གདིང་བཅུས། ཉམས་ལེན་ཁ་ཁྱེད་དུ་བྱས་ནས་ཕྱིང་ཚོས་དང་སྦྱོ་སྦྱོད་དུ་སོང་ན་ལས་མ་དག་པ་ཁ་ཅིག་གིས་
ཀྱུ་བ་ཐོབ་ཏུ་མཐོང་སྲིད་ཀྱང་རང་གཞན་གཉིས་སྲུང་གི་གཞི་ཚོན་པོ་ཡིན་འདུག་པས་གཟབ་བ་གལ་ཆེ།

མདོར་ན་བཀའ་བསྟན་བཅོས་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་དང་ལག་ལེན་བྱེད་ཅུས་པའི་སྐྱལ་བ་མེད་
དུ་ཟིན་ཀྱང་། བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་གསུང་རྒྱོན་དཔང་པོར་བཀོད་དེ་སྦྱིད་ལུགས་ཞུས་པ་མེད་པར་དེ་དག་གི་
ནམ་ཐར་སྣ་རེའི་རྗེས་སུ་འདུ་ཅི་ཅུས་གྱིས་འཇུག་པར་བྱས་ཚེ་དོན་གཉིས་སྣུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཐེ་ཚོམ་མེད།

དེས་ན་གཞི་སྦྱོམ་པ་དང་དམ་ཚིག་གི་ཕ་བ་རྣམས་མ་ཉམས་པར་བསྐྱུང། ཚོགས་གསལ་དང་རྒྱུ་བ་སྦྱོང་
ལ་ཕྱོགས་རེས་ཚོག་པར་མི་འཛིན་པར་ཅི་ཅུས་གྱིས་འབྲངས། འདོད་རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་དམན་ས་བཟུང་བ་གཙོ་བོ་
བཏོན། མོས་གྲས་དག་སྣང་ལ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་མཐིལ་བྱ། སྦྱོང་ཉེད་སྦྱིང་རྗེ་རྒྱང་འབྲེལ་ལ་ནམ་འཚའི་བར་དུ་རེས་
འཛོག་མེད་པར་བསྐྱུང།

nor go in search of them if they don't—be fine with whatever comes your way. Once you have enough to stave off hunger and cold, offer any surplus to the field of lamas and Jewels.

For someone trained in the cultivation of the awakening mind, for instance, there is no distinction of higher and lower fields of recipients, but beginners in the preparatory stages of practice should opt for an excellent field.

If you do not know when enough is enough in terms of your desires, even though you may be a dharma person in name, you are in truth a charlatan. So be content in all respects. Procrastination stops the dharma from becoming integrated with our minds, so you should continually shorten your horizon.

However the mind appears—still, moving, happy, sad and so on—just let it be. Maintain its intrinsic flow without stifling, promoting, contriving or changing. From within that state carry out your recitations and all other activities, such as walking, moving, lying down and sitting. Such activity can be called *spontaneous conduct*.

Until stability is attained, however, you should protect your moral discipline as you would your eyes. Respect and pay attention to the most subtle aspects of karma, cause and effect, rather than having confidence in a dry intellectual understanding of emptiness with thoughts such as, 'Nothing affects the essence.' If in the name of practice your behaviour becomes crude and wanton, although some karmically impure individuals may see you to be an adept, that will become the foundation for your own and others' ruin. Therefore, caution is essential.

In brief, even if you do not have the fortune to be able to study, contemplate and practise the scriptural tradition of the Buddha's teachings and its treatises, take the Kagyu forefathers' words as testimony. If to the best of your ability, and without giving way to laziness and discouragement, you take up and follow even a single aspect of their liberating lives, the two benefits will arise spontaneously. This is beyond doubt.

Therefore, protect your basic vows and root pledges from impairment, and do your best to apply yourself to gathering the accumulations and purifying the obscurations without bias or complacency. Prioritise being of few desires, easily satisfied, and humble. Keep devotion and pure perception at the core of your practice. Train consistently in the union of emptiness and compassion until death. As

དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་བག་ཡོད་བྱེད་ཤེས་རྟོག་ཏུ་བསྐྱེད་པས། བམ་ཞིག་གི་ཚེ་ལྟ་བུ་བསྐྱོད་ཀྱི་དོན་སྲོད་དང་། ས་ལམ་གྱི་
བཤད་པ་མང་པོ་མི་དགོས་པར་གནས་ལུགས་ལྷག་ཆུ་ཆེན་པོ་ནང་ནས་འཆར། ལྷོས་པ་བྲལ། ཐེ་ཚོམ་ཚོད། རེ་
དྲོགས་ཟད་སར་འཁྲོལ་བ་ཞིག་བྱུང་ཚེ་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཅེས་བའི་མིང་དུ་བཏགས་པ་ཡིན་འདུག་གོ།

རྡོ་རྗེ་འཆང་ནས་རྩ་བའི་སྤྲོ་མའི་བར། །
བཀའ་བརྒྱུད་རིན་ཆེན་སྲིད་པ་གཤེགས་པའི་ལྷལ། །
ཟབ་ཚོས་འདི་ལ་བྱིན་སྤྲུབས་དོད་མཆིས་པས། །
བརྩོན་པས་ཉམས་སུ་སྤང་ན་དོན་ཆེན་འགྲུབ། །

གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་ཕྱག་ཆེན་སྤྱིང་ནས་སད། །
ལུང་འཇུག་ལམ་གྱི་ཕྱག་ཆེན་བརྟན་པ་ཐོབ། །
འབྲས་བུའི་ཕྱག་ཆེན་རང་ལལ་མཐོང་གྱུར་ཏེ། །
རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཚེ་འདིར་ཐོབ་པར་ཤོག། །

མཁས་དང་གྲགས་འདོད་མ་ཡིན་སྲོ་མ་ཡི། །
བཀའ་བཞེན་བྲིས་ལས་དགེ་བ་གང་ཐོབ་པས། །
རྒྱུ་བ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་པ་ཕྱོགས་མཐར་རྒྱས་པ་དང་། །
འབྲེལ་ཚད་གཏུག་མའི་གཏན་སྲིད་ཟེན་པར་ཤོག། །

ཅེས་ཕྱག་ཆེན་སྲོན་འགོ་བཞེ་རིམ་སོགས་ཀྱིས་དམིགས་རིམ་གོ་དོན་བཅས་བལྟ་བུ་བདེ་འདུས་གསལ་ཞིག་གི་
དགོས་ཞེས་རྗེ་བརྩམས་སྤྲོད་པ་ལ་འགྲུར་མེད་ལབས་ཀྱི་བཀའ་བརྩུབ་སྤྱི་བོར་ཞོད་དེ། རྗེ་དགུ་པའི་
ཕྱག་ཆེན་རེས་དོན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུད་ཟེན་བྲིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་མ་མཆིས་ཀྱང་གོང་མ་རྣམས་
ཀྱི་གསུང་དབང་པོར་བཀོད་ནས་རང་བཟོའི་གཟུ་ལུས་མེད་པར་

an extension of that, stay constantly mindful and aware. Through this, at a certain time—without needing many introductions to the view and meditation, and explanations of the grounds and paths—the abiding nature, the Great Seal, will dawn from within. When you reach the level of *freedom from elaboration*, where doubts have been cut, and hope and fear are exhausted, that is called *the attainment of the result*.

This dharma so profound has been the path
 For all the precious garland Kagyu masters,
 From Vajradhara to my own root lama—
 And still aglow with blessing power's warmth
 Should you adopt and practise it with zeal
 You will achieve the goal of greatest worth.

May ground Great Seal, the true abiding state,
 Be roused and come to life within your heart;
 May path Great Seal of union be firm,
 And fruit Great Seal's true face be manifest—
 Thus in this very life may you attain
 The state of Vajradhara, the almighty.

I penned this text to heed the Lama's Word
 And not for love of scholarship or fame.
 May any virtue stemming from this work,
 Advance the practice lineage far and wide.
 May all connected with it seize control
 Of the eternal realm, the innate state.

The most venerable Lama Karma Ösel Gyurmé instructed me to write an easy-to-read, concise and clear text for the stages of focus and the essential meaning of the four-fold Great Seal preliminaries and so forth. I placed his command upon the crown of my head and although I lack experience and realisation, I have written this as a supplement to the Ninth Karmapa's *Ocean of Definitive Meaning*. I did not pretentiously fabricate anything myself, but took the teachings of the past masters as the authority.

སྒོར་བ་པའི་ཟོལ་ཅན་ཀམ་པལ་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་རང་ལོ་སོ་གཅིག་པར་དཔལ་སྐྱེད་སེམས་ཡང་བློད་ཀྱིན་
བཟང་བདེ་ཆེན་གླིང་དུ་བྲིས་པ་བསྟན་འགོ་ལ་ཕན་པར་གྱུར་ཅིག། དགེའོ། །

Thus, I, the fraudulent monk, Karma Ngawang Yönten Gyatso wrote this during my thirty-first year, at Palpung's upper retreat centre, Künzang Dechen Ling, The Island of Ever-Excellent Great Bliss.

May it benefit the Buddhadharma and sentient beings.

Illustrations

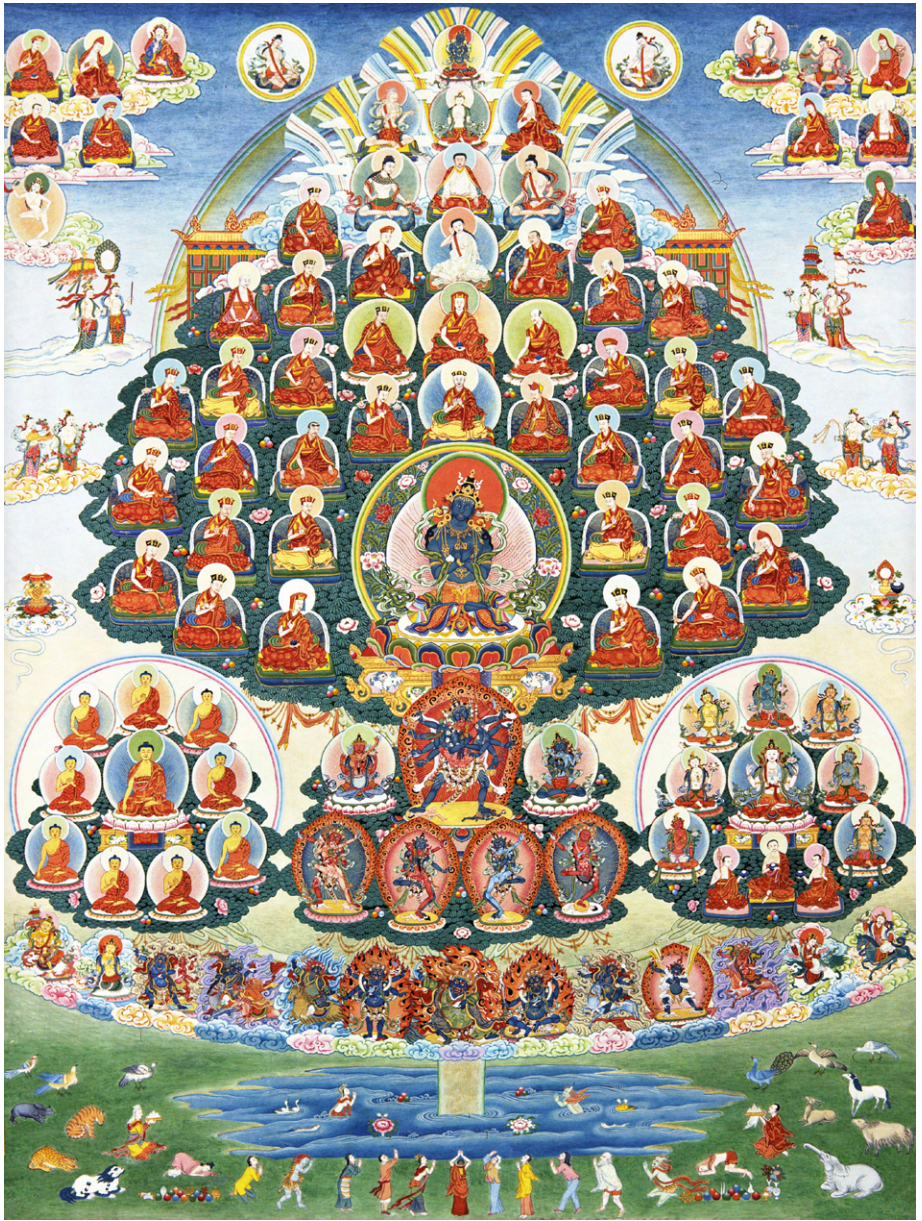
1. Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé – Image from Palpung Monastery
2. The Wheel of Existence – Artist: Sherab Palden Beru
(© Kagyu Samye Ling)
3. Karma Kagyu Refuge Tree – Artist: Sherab Palden Beru
(© Kagyu Samye Ling)
4. Vajra Being – Artist: Dondrup Puntsok
(Image courtesy of Khenpo Dawa of Thrangu Vajrayana Buddhist Centre HK)
5. Mount Meru – Artist: Unknown
(Image courtesy of Kagyu Samye Dzong London)
6. Mandala Diagram
(© Marpa Translation Society)
7. Dorjé Pakmo – Artist: Sherab Palden Beru
(© Kagyu Samye Ling)
8. Dorjé Chang – Artist: Sherab Palden Beru
(Image courtesy of Rick Dawe Collection)



1. Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé



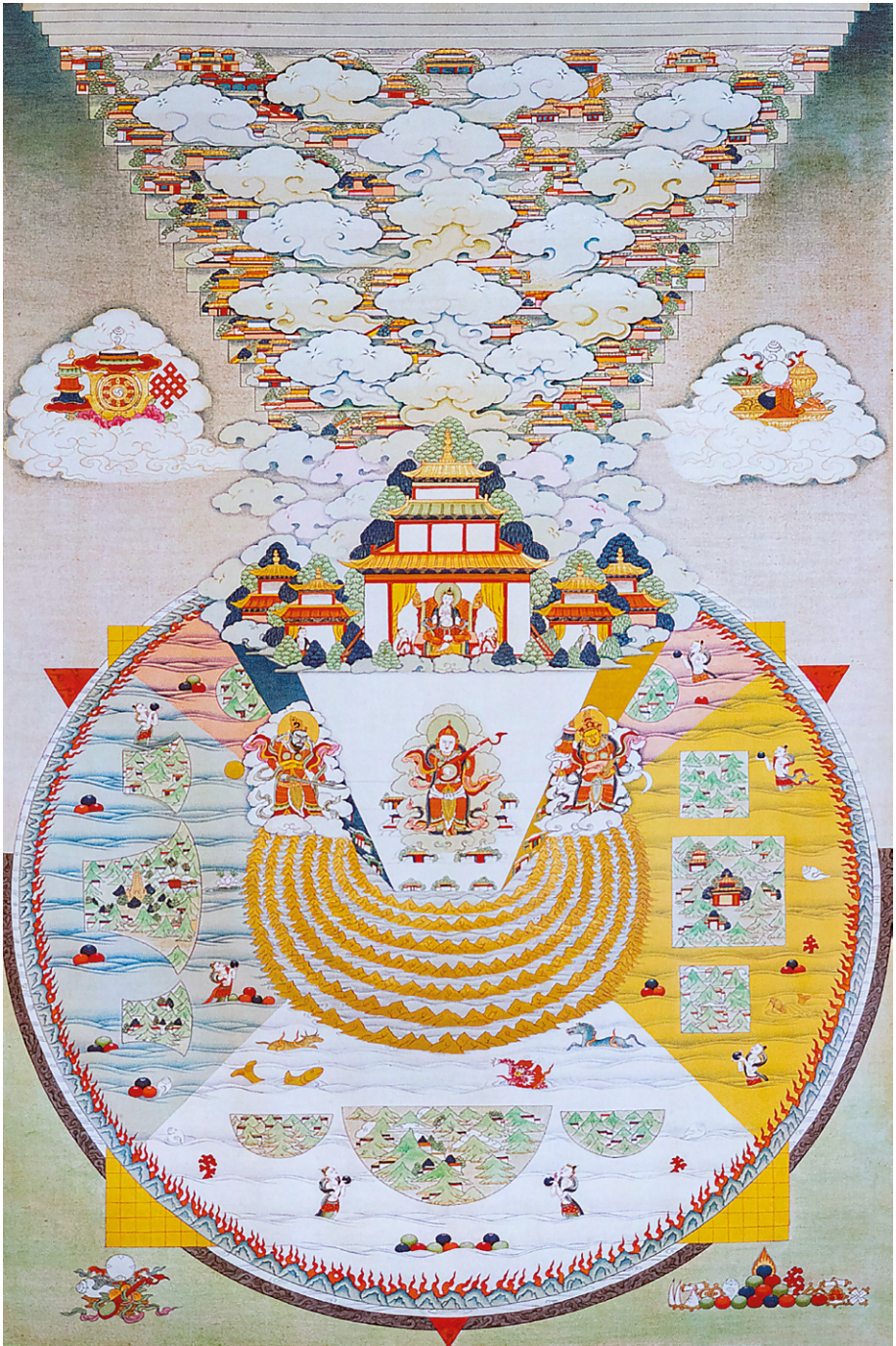
2. The Wheel of Existence



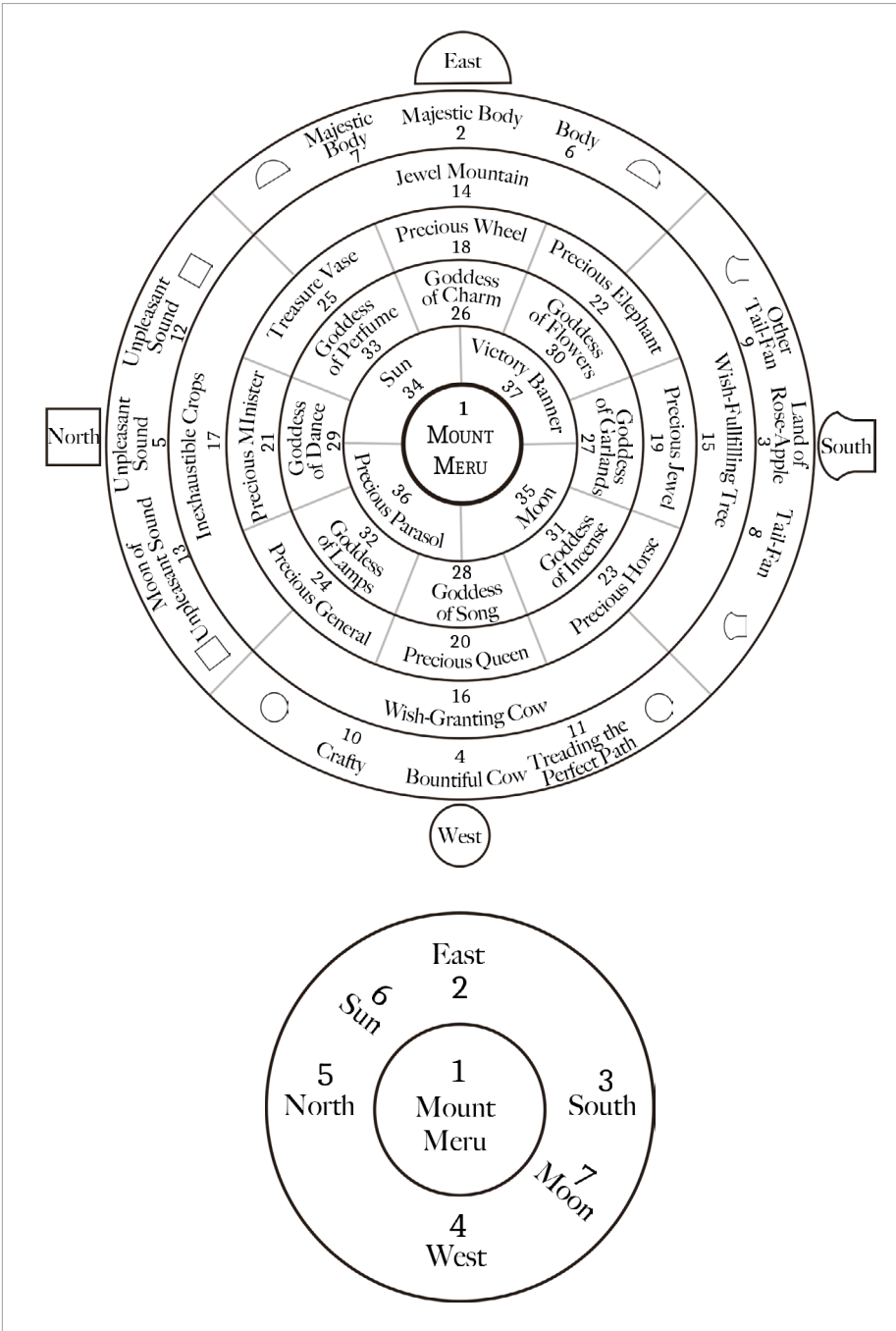
3. Karma Kagyu Refuge Tree



4. Vajra Being (Vajrasattva)



5. Mount Meru



6. Diagram of the thirty-seven and seven point mandalas



7. Vajravārāhī (Dorjé Pakmo)



8. Vajradhāra (Dorjé Chang)

LITURGY
THE CHARIOT
FOR
TRAVERSING
THE NOBLE PATH



༡༡། རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀླུ་ཀུན་ཚང་པའི་ཕྱག་ཚེན་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་སྐྱེད་གྱི་
སྐྱོན་འགྲོ་བའི་སྐྱོད་སོགས་ཀྱི་ངག་འདོན་འཕགས་ལམ་བཟོད་པའི་
ཤིང་རྟ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། འདུལ་ལྡན་དོ་རྗེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀུན་བྱུང་བའི་སྐྱེས་སྐྱེད་ཀྱི་འབྲུང་གནས་སྤོང་ཞིའི་
དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་ཚུལ་འབྱོར་མ། བྱིན་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱུར་ཚོས་སྐྱོད་བེར་ཅན་ལྷུ་མ་དུལ་ལ། རྣལ་
འབྱོར་ཅེ་གཅིག་གུས་པས་འདུད་དོ་འབྲུལ་མེད་ལྷགས་རྗེས་སྐྱོད་བར་མཛོད། །

རྒྱལ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆའི་ལམ་སྐོལ་ལས། བྱུང་བའི་བྱིན་རྒྱབས་རྒྱུ་པོའི་རྒྱན་ཚེན་པོ། བདག་གི་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་བསྐྱེན་
བས་ཏེ། །ཉམས་སུ་སྐྱེད་ནས་བྱང་རྒྱུ་མེས་ས་བསྐྱེད་མྱིར། །དོ་རྗེའི་གསུང་རྣམས་གསལ་བཀོད་པས། །འཕགས་ལམ་
བཟོད་པའི་ཤིང་རྟ་མཚོག། །ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སྐྱེལ་ལྡན་རྣམས། །མ་ཡིངས་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་པར་མཛོད། །

དེ་ཡང་སྐྱོན་འགྲོའི་ཚོས་འདི་རྣམས་རྒྱན་ཁྱེད་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་བྱུན་གྱི་རྒྱས་བསྐྱེལ་བའི་ཚོན་འང་། ཕྱི་འདུལ་བྱིས་ཀྱི་
དགོ་སྤོང་དགོ་རྒྱུལ་དགོ་བསྐྱེན་གང་ཡིན་པའི་བསྐྱེད་པ་དང་མཐུན་པས་ལྡང་བ། རང་སྐྱོན་འཇུག་གི་བྱང་རྒྱུ་མེས་ས་བསྐྱེད་
དང་ལྡན་པས་འཚོགས་ལ། དཀོན་མཚོག་གི་རྟེན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚུལ། གསང་སྐྱགས་ཀྱི་དོ་རྗེ་སྐྱོབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་
དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་བྲལ་དུ་ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་ལྡང་ལྡན་པས་འཕོད། འཇིག་རྟེན་ཚོས་
བརྒྱུད་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཚིཚོས་ཡང་དག་པར་བྱེད་དོ་སྐྱེམ་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུ་ཡང་རིག་པ་མ་ཡིངས་བར་
སྐྱོན་དབྱེར་མེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས་མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་བྲིད་གྱི་ངག་འདོན་ནི།

THE CHARIOT FOR TRAVERSING THE NOBLE PATH

Recitations for the Karma Kamtsang Practice
Lineage's Fourfold Preliminaries of The
Coemergent Union, the Great Seal

Lama Karmapa, lord who pervades all families, glorious and almighty Vajradhara;
Pledge deity Yogini, the source of all mandalas, glory of existence and peace;
Dharma protector Black Cloak,¹ consort and retinue—rulers over those who
enact all awakened activity;
To you, this yogi bows with one-pointed devotion.
Please protect me with inseparable compassion.

From the tradition of the precious Practice Lineage
A great river of blessing flows forth.
I have relied on many spiritual friends;
And as a practice to develop the mind of awakening (bodhicitta),
I will clearly set forth their vajra-words
As the supreme *Chariot for Traversing the Noble Path*.
I ask that you fortunate individuals who embark upon this path,
Please do so undistractedly and diligently.

To make these preliminaries a daily practice, when prompted by the sound of the session-signalling drum, externally, rise in a manner that accords with whichever code of discipline (vinaya) you have precepts for, be it that of a gelong, getsul or genyen.² Internally, develop the aspirational and engaged minds of awakening. In that manner, assemble and prostrate to the supports of the Three Jewels with devotion. Adhering to the instructions and pledges of your secret mantra vajra master, take a seat in the row and adopt the five-point posture of meditative absorption. Resolve that, 'I will not fall under the sway of the eight worldly concerns, but will genuinely practise this dharma for the time of death.' While reciting, remain undistracted and equipoised in the inseparability of the words and their meaning. Proceed with the recitations for the instructions on:

དང་པོ་བསྐོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། །ཐོབ་དཀའ་འཛིག་སྐྱ་དེས་དོན་ཡོད་བྱ། །

DANGPO GOMJA DENJOR RINCHEN DI / TOPKA JIKLA DARÉ DÖNYÖ JA

འཆིབ་མི་རྟག་པ་ནི།

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། །སྐྱོས་སུ་འགོ་བའི་ཆེ་སྟོག་ཚུ་བུར་འདྲ། །

ནས་འཆི་ཆམེད་གི་ཆོ་རོ་རུ་འགྱུར། །དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཡན་མྱེར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ། །

NYIPA NÖCHÜ TAMCHÉ MITAK CHING / GÖSU DROWÉ TSÉSOK CHUBUR DRA /
NAMCHI CHAMÉ SHITSÉ RORU GYUR / DÉLA CHÖKYI PENCHIR TSÖNPÉ DRUP

ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

གསུམ་པ་གི་ཆོ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་བྱིར་སྟོག་པ་སྤངས། །དགོ་བའི་བྱ་

བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག། །

SUMPA SHITSÉ RANGWANG MIDUWAR / LÉNI DAKGIR JACHIR DIKPA PANG /
GEWÉ JAWÉ TAKTU DAWAR JA / ZHÉSAM NYINRÉ RANG GYÜ NYILA TAK

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །སྐྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་

བྱིར། །གསོད་སར་བྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །ཞེན་འབྲིས་བཅད་ནས་བརྩོན་པས་བྱང་

ཚུབ་རྒྱབས། །

ZHIPA KHORWÉ NÉDROK DÉJOR SOK / DUKNGEL SUMGYI TAKTU NARWÉ CHIR
/ SÖSAR TRIPÉ SHÉMÉ GATÖN TAR / ZHENTRI CHÉNÉ TSÖNPÉ JANGCHUP
DRUP

ཞེས་པས་བྱུན་མོང་གི་སྟོན་འགོ་བཞི་དང་།

THE DIFFICULTY OF FINDING A HUMAN BODY WITH THE LEISURES AND OPPORTUNITIES

The first meditation is this precious existence
With leisure and opportunity.
Difficult to attain and easily destroyed,
Now is the time to make it meaningful.

DEATH AND IMPERMANENCE

Secondly, all aspects of the world and its contents are
impermanent.
This is especially true for the lives of beings—fragile like a
bubble.
I could die at any moment, at which point I will become a
corpse.
Since it is the dharma that can help me at that time, I will
practice with exertion.

KARMA, CAUSE AND RESULT

Thirdly, with death, all free will is lost.
Since I will experience the result of my own actions,
I will give up misdeeds and spend my time forever engaged in
virtue.
Thinking thus, I will examine my mind daily.

THE FAULTS OF CYCLIC EXISTENCE

Fourthly, since the places, companions, pleasures, wealth and so
on of cyclic existence,
Constantly afflict one with the three types of suffering,
I will treat them like a party thrown by an executioner on my
way to the gallows—
Severing attachment and desire, I will exert myself to attain
awakening.

That completes the four common preliminaries.

དེན་ས་རྒྱུད་སྣོད་དུ་རུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་མིད་ཀྱི་འདོན་བྱ་ནི།

མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་གི། རྫོང་པོ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ལྟར། བྱིས་པའི་
དབུས་མར་སེང་མི་བསྐྱོད་དང་། ཉེ་ལྷའི་སྤྲིང་དུ་རྩ་བའི་སྐྱ་མ་ནི། རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱ་མས་
བསྐྱོར། །

DÜNDU TSOEWÜ PAKSAM JÖNSHING GI / DONGPO TSAWA CHIKLA YELGA NGAR
/ GYÉPÉ WÜMAR SENGTRI PEMA DANG / NYIDÉ TENGDU TSAWÉ LAMA NI /
DORJÉ CHANG LA KAGYÜ LAMÉ KOR

མདུན་དུ་ཡི་དམ་གལམ་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཚོས་གཡོན་དུ་དགོ་འདུན་དང་། །
གདན་མིའི་འོག་ཏུ་ཚོས་སྦྱོང་སྲུང་མ་རྣམས། རོ་སའི་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར། །

DÜNDU YIDAM YÉSÜ SANGYÉ DANG / GYAPTU DAMCHÖ YÖNDU GENDÜN DANG
/ DENTRI OKTU CHÖKYONG SUNGMA NAM / SOSÖ RIKTÜN KHORTSOK GYATSÖ
KOR

མཚོ་མཐའ་ནེའུ་སེང་སྤྲིང་དུ་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱིས། རམ་རྒན་ཐམས་ཅད་འཕོད་པར་གྱུར་བ་ལས། །
རྩ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

TSOTA NEUSENG TENGDU KHAKHYAP KYI / MAGEN TAMCHÉ KHÖPAR GYURPA
LÉ / TSÉCHIK YIKYI KYAMDRO SEMKYÉ GYUR

བདག་དང་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཚོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་
བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱ་གསུང་བྲགས་ཡོན་ཏན་མིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་
པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ། ཚོས་ཀྱི་ལུང་པོ་སྦྱོང་ལྷག་བརྒྱུད་རྩུ་རྩ་བཞིའི་འཕྲུང་གནས། འཕགས་པའི་དགོ་
འདུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག། འིན་ཅན་རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་སྐྱ་མ་
དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཕོར་གྱི་རྩ་ཚོགས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྟན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་
མཆིའོ། །འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྦྱོང་སྲུང་
མའི་ཚོགས་ལེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱབ་དང་ལྟན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གས་ཅི་རུས་བརྗོད།

REFUGE AND THE AWAKENING MIND

Next is the recitation for the instructions on going for refuge and developing the awakening mind, which make one a suitable vessel and every activity the path of liberation:

Before me, in the middle of a lake, is a wish-fulfilling tree.
Its single main trunk has five branches.
At the centre where they part are a lion-throne, lotus, sun and
 moon,
Seated upon which is the root lama, Vajradhara,
Surrounded by the Kagyu lamas.

The pledge deities are to the front, the buddhas to the right,
The holy dharma to the rear, the sangha to the left,
The dharma protectors and guardians are beneath the thrones,
And all are encircled by an oceanic mass of their respective
 retinues.

In a meadow at the lake's shore
Are all my dear mothers pervading the reaches of space.
With one-pointed focus, we go for refuge and develop the
 awakening mind.

Recite the following seven, twenty-one, or as many times as possible.

I and all sentient beings, as numerous as space is vast, go for refuge in the glorious and true, kind root and lineage lamas, the combined essence of body, speech, mind, qualities, and activity of all the thus-gone ones of the ten directions and three times, the source of the eighty-four thousand collections of dharma, the lords of all noble sanghas.³

DAKDANG NAMKHÉ TADANG NYAMPÉ SEMCHEN TAMCHÉ CHOKCHU DÜSUM GYI
DÉZHIN SHEKPA TAMCHÉ KYI KU SUNG TUK YÖNTEN TRINLÉ TAMCHÉ CHIK TU
DÜPÉ NGOWOR GYUR PA CHÖKYI PUNGPO TONGTRAK GYÉCHU TSAZHI JUNGNE
PAKPÉ GENDÜN TAMCHÉ KYI NGA DAK / DRINCHEN TSAWA DANG GYÜ PAR
CHÉPÉ PENDEN LAMA DAMPA NAM LA KYAP SU CHIO / YIDAM KYINKHOR
GYILHA TSOK NAM LA KYAP SU CHIO / SANGYÉ CHOMDEN DÉ NAM LA KYAP SU
CHIO / DAMPÉ CHÖNAM LA KYAP SU CHIO / PAK PÉ GENDÜN NAM LA KYAP SU
CHIO / PAWO KHANDRO CHÖKYONG SUNGMÉ TSOK YÉSHÉ KYICHEN DANGDEN
PANAM LA KYAP SU CHIO

བྱང་ཚུབ་སྣེ་དོར་མཆིས་གྱི་བར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །ཚོས་དང་བྱང་ཚུབ་
སེམས་དབའ་ཡི། །ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

JANGCHUP NYINGPOR CHIKYI BAR / SANGYÉ NAMLA KYAPSU CHI / CHÖDANG
JANGCHUP SEMPA YI / TSOKLANG DÉZHIN KYAPSU CHI

རི་ལྗར་སྣོན་གྱི་བདེག་ཤེགས་གྱིས། །བྱང་ཚུབ་བྱུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དབའི་
བསྐྱབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་
ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལའང། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི། །

JITAR NGÖNGYI DÉSHEK KYI / JANGCHUP TUKNI KYÉPA DANG / JANGCHUP
SEMPÉ LAPPA LA / DÉDAK RIMZHIN NÉPA TAR / DÉZHIN DROLA PENDÖN DU
JANGCHUP SEMNI KYÉGYI ZHING / DÉZHIN DUNI LAPPA LANG / RIMPA
ZHINDU LAPPAR GYI

ཞེས་ལན་གསུམ།

དེང་དུས་བདག་ཚོ་འབྲས་བུ་ཡོད། །མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ། །དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་
སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་སྣམ་སུ་བདག་དེང་ལྟར། །

DENGÜ DAKTSÉ DRÉBU YÖ / MIYI SIPA LEKPAR TOP / DÉRING SANGYÉ
RIKSU KYÉ / SANGYÉ SÉSU DAKDENG GYUR

དནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང། །རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྒྱམས་ཏེ། །སྦྱོན་མེད་བཙུན་པའི་
རིགས་འདི་ལ། །རྣོག་པར་མི་འགྲུང་དེ་ལྟར་བྱ། །

DANI DAKGI CHINÉ KYANG / RIKDANG TÜNPE LÉTSAM TÉ / KYÖNMÉ TSÜNPE
RIKDI LA / NYOKPAR MIGYUR DÉTAR JA

I go for refuge in the divinities of the pledge-deity mandalas.
I go for refuge in the illustrious buddhas.
I go for refuge in the true dharma.
I go for refuge in the noble sanghas.
I go for refuge in the hosts of heroes, sky-farers, protectors and
guardians endowed with wisdom eyes.

Repeat the following three times.

Until I reach the essence of awakening,
I go for refuge in the buddhas.
I likewise go for refuge in the dharma
And in the assembly of bodhisattvas.
Just as the bliss-gone ones of the past
Developed the mind of awakening
And adhered to the precepts
Of a bodhisattva, step by step,
Likewise, for the benefit of beings,
I will generate the mind of awakening
And train accordingly,
Step by step, in the precepts.

Now my life has become fruitful:
I have fully gained a human existence.
Today, I have been born into the family of buddhas,
And have become a buddha heir.

Now, come what may,
I will act in accord with this family;
And will never sully or degrade
This faultless and exalted line.

བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྐྱུན་སྡུར་འགོ་བ་བདེག་ཤེགས་ཉིད་དང་ནི། །
བར་དུ་བདེལ་མགོན་དུ་བོས་ཟེན་གྱིས། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །

DAKGI DÉRING KYOPPA TAMCHÉ KYI / CHENNGAR DROWA DÉSHEK NYIDANG
NI / BARDU DÉLA DRÖNDU BÖZIN GYI / LHADANG LHAMIN LASOK GAWAR
GYI

བྱང་ལྷུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་ཀྱང་ཅིག །སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

JANGCHUP SEMNI RINPO CHÉ / MAKYÉ PANAM KYÉGYUR CHIK / KYÉPA
NYAMPA MÉPA DANG / GONGNÉ GONGDU PELWAR SHOK

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །བྱང་ལྷུབ་སྐྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་
ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །བདུད་རྒྱུ་ལས་རྣམས་སྦྱོང་བར་ཤོག །

JANGCHUP SEMDANG MIDREL ZHING / JANGCHUP CHÖLA ZHÖLWA DANG /
SANGYÉ NAMKYI YONGZUNG ZHING / DÜKYI LÉNAM PONGWAR SHOK

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔལ་འརྣམས་ཀྱིས་ནི། །འགོ་དོན་བྱུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །མགོན་པོ་ཡིས་
ནི་གང་དགོངས་པ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་འབྱོར་ཤོག །

JANGCHUP SEMPA NAMKYI NI / DRODÖN TUKLA GONGDRUP SHOK / GÖNPO
YINI GANGGONG PA / SEMCHEN NAMLA DÉJOR SHOK

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག །ངན་འགོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྦྱོངས་པར་ཤོག །
བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔལ་འགང་དག་སར་བཞུགས་པ། །དེ་དག་ཀྱི་སྐྱོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

SEMCHEN TAMCHÉ DÉDANG DENGYUR CHIK / NGENDRO TAMCHÉ TAKTU
TONGPAR SHOK / JANGCHUP SEMPA GANGDAK SARZHUK PA / DÉDAK
KÜNGYI MÖNLAM DRUPPAR SHOK

བར་དང་།

Today, before the eyes of all the protectors,
I invite all beings, as my guests, to buddhahood
And to intervening states of happiness until then.
Gods, demigods, everyone rejoice!

Precious mind of awakening,
May it arise in those who are without it
And never fade from those who hold it
But continually grow from strength to strength.

May we never stray from the awakening mind
But constantly strive in bodhisattva practice.
Being cared for by all the buddhas,
May we shun the deeds of devils.

May bodhisattvas' intentions
To benefit beings be fulfilled.
May sentient beings experience
Whatever the protectors intend.

May each and every sentient being be happy
And all the lower realms be permanently emptied.
May the bodhisattvas who reside upon the grounds
Have their prayers and aspirations all fulfilled.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག
སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

SEMCHEN TAMCHÉ DEWA DANG DEWÉ GYU DANG DENPAR GYUR CHIK /
DUKNGEL DANG DUKNGEL GYI GYU DANG DRELWAR GYUR CHIK / DUKNGEL
MÉPÉ DEWA DAMPA DANG MI DRELWAR GYUR CHIK / NYÉRING CHAKDANG
NYIDANG DRELWÉ TANGNYOM CHENPO LA NÉPAR GYUR CHIK

ལན་གསུམ་གྱིས་ཚད་མེད་བཞི་ལ་སློབ་སྦྱང་།

མཐའ་མར་རྒྱབས་ཡུལ་འོད་ལྷ་བདག་དང་འདྲེས། །
TAMAR KYAPYÜL ÖZHU DAK DANG DRÉ

སྨིག་སྦྱིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྩོམ་མེས་སེམས་དཔའི་སློམ་བཞུས་ནི།

རང་གི་སྦྱིབ་པར་བཞུགས་པའི་གདན་གྱི་སྦྱེང་། སྐྱེ་རྩོམ་མེས་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ལྷན་དཀར། །ཞལ་གཅིག་
ལྷག་གཉིས་གཡས་པས་རྩོམ་དང་། །གཡོན་པས་དྲིལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྦྱིལ་གྱུང་བཞུགས། །

RANGGI CHIWOR PÉDÉ DENGYI TENG / LAMA DORJÉ SEMPA GYENDEN KAR
/ ZHELCHIK CHAKNYI YÉPÉ DORJÉ DANG / YÖNPÉ DRILBU DZINCHING
KYILTRUNG ZHUK

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡེ་ཤེས་པའི་ཆོགས་སྐྱུན་དང་ས་ཉེ་བསྐྱེམས་པས་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་འོད་པ་བསློམས་ལ།
རག་ཏུ།

སྐྱེ་རྩོམ་མེས་སེམས་དཔའ་རང་གཞན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
སྨིག་སྦྱིབ་ཉེས་ལུང་གི་ཆོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །གསོལ་བ་བཏང་བ་
པས་རྩོམ་མེས་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ལྷ་བའི་སྦྱེང་དུ་རྩྱུ་གི་མཐར་ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་བསྐྱོར་བ་ལས་བདུད་
ཅིའི་རྒྱན་བྱུང་བ་དང་སྐྱེལ་ས་བདུད་ཅི་བཅས། །བདག་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་ལུས་གང་བས་
སྨིག་སྦྱིབ་ཉེས་ལུང་ཐམས་ཅད་དག་པར་གྱུར།

Repeat the following three times and train your mind in the four immeasurables.

May each and every sentient being have happiness and the causes of happiness.
May they be free from suffering and the causes of suffering.
May they never be apart from true happiness that is free from suffering.
May they abide in great impartiality, which is free from prejudice, attachment and aversion.

To conclude, the objects of refuge dissolve into light and merge with myself.

THE VAJRA BEING (VAJRASATTVA) MEDITATION AND RECITATION THAT PURIFIES MISDEEDS AND OBSCURATIONS

At the crown of my head on a lotus-moon seat
Is lama Vajra Being: adorned, white, one face,
Two arms—the right holding a vajra,
The left a bell—sitting cross-legged.

Meditate that light rays from his heart centre invite a multitude of wisdom beings, bringing them to merge with Vajra Being who thus becomes the essence of all Jewels combined. Recite:

Lama Vajra Being, please cleanse and purify the stores of misdeeds, obscurations, faults and downfalls of myself and all sentient beings as numerous as space is vast.

My supplication causes a stream of amrita to exude from the hundred syllables encircling a hūṃ (ॐ) that sits upon a moon at the

LAMA DORJÉ SEMPA RANGZHEN NAMKHÉ TADANG NYAMPÉ SEMCHEN TAMCHÉ
KYI DIKDRIPI NYÉTUNG GI TSOK TAMCHÉ JANGZHING DAKPAR DZÉDU SÖL /
SÖLWA TAPPÉ DORSEM KYI TUKKAR DAWÉ TENGDU HUM GI TAR YIGÉ GYAPÉ
KORWA LÉ DÜTSI GYÜN JUNGWA DANG KULÉ DÜTSI BAP / DAKGI TSANGBUK
NÉ ZHUK LÜ GANGWÉ DIKDRIPI NYÉTUNG TAMCHÉ DAKPAR GYUR

ཨོ་བཟླ་སངས་མ་ཡུ། མ་རུ་ལུ་ཡུ། བཟླ་སངས་རྒྱུ་ལོ་པ་ཏིལྱུ་འོ་མེ་ལྷ་མ། སུ་ཏིལྱུ་མེ་ལྷ་མ། སུ་པོལྱུ་
མེ་ལྷ་མ། ཨ་རུ་རཏྱུ་མེ་ལྷ་མ། སམ་སིལྱུ་ལྷེ་པ་ཡལྱུ། སམ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙོལྱུ་ལྷེ་ཡེ། ལུ་རུལྱུ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་
ཏོ། ལྷ་ག་སྤྱུ། སམ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་བཟླ་སངས་སུལྱུ་བཟླུ་ལྷེ་ལྷ་མ་སངས་མ་ཡུ་སངས་ལྷེ།

ཞེས་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་དང་།

OM VAJRASATVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRASATVATVENOPATIṢṬHA DR̥DHO
ME BHAVA SUTOṢYO ME BHAVA SUPOṢYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
SARVASIDDHIM ME PRAYACCHA SARVAKARMASU CA ME CITTAṀ ŚREYAḤ
KURU HŪṀ HA HA HA HA HOḤ BHAGAVĀN SARVATATHĀGATAVAJRA MĀ ME
MUṆCA VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYASATVA ĀḤ

ཨོ་བཟླ་སངས་རྒྱུ།

OM VAJRASATVA HŪṀ

ཞེས་ཅི་རུས་བརྒྱས། མཐའ་ཐལ་མོ་སྤྱིང་འབར་སྐྱུར་ཏེ།

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས། །དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །སླ་མ་མགོན་
པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །གཙོ་བོ་རྗེ་འཛོན་པ་གྲ། །བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །
འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ། །སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཅ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་
ཚགས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། །སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉེས་ལུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་
པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

GÖNPO DAKNI MISHÉ MONGPA YI / DAMTSIK LÉ NI GELZHING NYAM / LAMA
GÖNPÖ KYAPDZÖ CHIK / TSOWO DORJÉ DZINPA KYÉ / TUKJÉ CHENPÖ DAKNYI
CHEN / DROWÉ TSOA DAKKYAP CHI / KU SUNG TUK TSAWA DANG YENLAK
GI DAMTSIK NYAMCHAK TAMCHÉ TÖL LO SHAK SO / DIKDRIPI NYÉTUNG GI
TSOK TAMCHÉ JANGZHING DAKPAR JINGYI LAP TU SÖL

heart centre of Vajra Being. From his body, the amrita flows forth, entering through my brahma aperture,⁴ filling my body and causing every misdeed, obscuration, fault, and downfall to be purified.

The hundred syllables:

OM—Vajra Being! Preserve the sacred commitment. Remain close in your Vajra Being form. Please be committed to me, satisfy me, make me prosper, have love for me, grant me all attainments, and to my mind make all activities excellent—hūṃ. HA HA HA HA HOḤ
Illustrious! The vajra of all thus-gone ones! Do not let me down. Be the vajra-wielder. Great pledge-being! ĀḤ⁵

And:

OM VAJRASATVA HŪM

Recite the mantras as much as you can. To conclude, joining your hands at your heart:

Protector! Through ignorance and stupidity
I have transgressed and damaged my sacred pledges.
Lama protector! Please give me refuge.
O chief vajra-holder,
Embodiment of great compassion,
Lord of beings, I go for refuge in you.

I acknowledge and confess every impairment and breakage of
the root and branch pledges of wisdom body, speech and
mind.
Please bless me that my stores of misdeeds, obscurations, faults
and downfalls may be cleansed and purified.

དོ་རྗེ་སེམས་དཔལ་བདག་གི་དབུགས་དབྱུང་ཞིང། །འོད་ལྷ་བདག་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར། །

DORJÉ SEMPÉ DAKGI WUKYUNG ZHING / ÖZHU DAK LA TIMPÉ NYIMÉ GYUR

ཚོགས་གཉིས་རྗོགས་པར་བྱེད་པའི་མཛུལ་ནི། ལྷུང་པའི་མཛུལ་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནི། ལྷོ་ལས་གཞལ་ཡས་འདུང་
ཚོས་ལུ་ལྷ་དགོན་མཚོག་ལྷར་བསྐྱེད་དེ།

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་སྤྲོ་མ་དང། །མདུན་གཡས་རྒྱབ་དང་གཡོན་དུ་རིམ་པ་བཞིན། །
ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་དང། །རང་རིགས་འཁོར་བཅས་གཞན་ཡང་གདན་
མཚམས་སུ། །ཚོས་སྤོང་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་དགོན་མཚོག་རྣམས། །ཚོགས་གྱི་ཞིང་མཚོག་དམ་པ་
བཞུགས་པའི་དུང་།།

DÜNGYI NAMKHÉ WÜSU LAMA DANG / DÜNYÉ GYAPDANG YÖNDU RIMPA ZHIN
/ YIDAM SANGYÉ CHÖDANG GENDÜN DANG / RANGRIK KHORCHÉ ZHENYANG
DENTSAM SU / CHÖKYONG GYATSO LASOK KÖNCHOK NAM / TSOKKYI ZHING
CHOK DAMPA ZHUKPÉ DRUNG

མཚོད་པའི་མཛུལ་ལག་ཏུ་སྤང་ནས། རུལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་གྱི་བའི་ཚོ། གཞུང་འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་གྱི་
སྤྲིག་སྒྲིབ་དག་པར་བསམ་ལ། ཨོ་བཇླ་ས་ཏུ་སོགས་ཡིག་བརྒྱ་བརྗོད། ཚོག་འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་པ་དང། ཚོས་ལུ་
བཞོན་ནས་འཕུལ་བ་རྣམས་ཕྱོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ།

ཨོ་བཇླ་བློ་མི་ལྷ་ལྷོ། གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། ཨོ་བཇླ་རེ་ལེ་ལྷ་ལྷོ། བྱི་
ལུགས་རིའི་འཁོར་ཡུག་གི་རྩ་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་བོ་མཚོག་རབ།
ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛོམ་ལུ་སྤྲིང་། ལུབ་བ་ལང་སྤྲོད། བྱང་སྐྱ་མི་སྟོན། ལུས་དང་ལུས་འཕགས།
རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན། གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ། ལྷོ་མི་སྟོན་དང་ལྷོ་མི་སྟོན་གྱི་ལྷ།

OM BADZRA BHUMI AH HUM / ZHI NAMPAR DAKPA WANGCHEN SERGYI SA
ZHI / OM BADZRA RÉ KHÉ AH HUM / CHI CHAKRI KHORYUK GI RAWÉ
YONGSU KORWÉ WÜSU RI GYELPO RI WO CHOK RAP – SHAR LÜMPAK PO – LHO
DZAMBU LING – NUP BALANG CHÖ – JANG DRA MI NYEN – LÜ DANG LÜMPAK
– NGAYAP DANG NGAYAP ZHEN – YODEN DANG LAMCHOK DRO – DRA MINYEN
DANG DRAMI NYEN GYI DA

Vajra Being reassures me, melts into light, and dissolves into me,
becoming indivisible.

THE MANDALA OFFERING—WHICH PERFECTS THE ACCUMULATIONS

If you have a practice mandala, generate it from Bhrūṃ (𑖀𑖄𑖆𑖇𑖉) as an immeasurable palace with the five clusters⁶ as the Five Jewels within it.

In the centre of the sky before me are the lamas.
To their front, right, back, and left, respectively
Are the pledge deities, buddhas, dharma and sangha,
With retinues of their own kind.
Between their seats is an ocean of dharma protectors.
In the presence of these holy beings, the Jewels, this supreme
field of accumulation:

Take up the offering mandala, recite the hundred syllables, ‘OM VAJRASATVA...’ while wiping the mandala to clean and purify it. As you do so, think that the misdeeds and obscurations present in your own and others’ mind streams—consolidated by percept and perceiver—are purified. Make the appropriate offerings by placing the clusters and chanting the words while clearly recollecting the meaning.

OM VAJRABHŪMI ĀḤ HŪM—the ground is the completely pure,
powerful golden earth.

OM VAJRAREKHE ĀḤ HŪM—the outer circular iron mountain
range surrounds it completely. In the centre is supreme
Mount Meru, the king of mountains.

In the east, Majestic Body. In the south, Land of Jambu. In the
west, Bountiful Cow. In the north, Unpleasant Sound. Beside
them are Body and Majestic Body,

Tail-Fan and Other Tail-Fan, Crafty and Treading the Perfect
Path, Unpleasant Sound and Satellite of Unpleasant Sound.⁷

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། །དབག་བསམ་གྱི་ཤིང། འདོད་འཇོའི་བ། མ་རྫོམ་པའི་ལོ་ཉོག། །འཁོར་ལོ་རིན་པོ་
ཆེ། རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ། བུཅུར་མོ་རིན་པོ་ཆེ། སློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ། སྲིང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། ཏཱ་མཚོག་རིན་པོ་
ཆེ། དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ། རླེག་མོ་མ། སྲེང་བ་མ། ལྷ་མ། གར་མ། མེ་
ཉོག་མ། བདུག་སློབ་མ། ལྷ་དགས་ལ་མ། གྲི་ཆབ་མ། ཉིམ། ལླ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། རློགས་
ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན། དབུས་སུ་ལྷ་དང་མིའི་དབལ་འབྱོར་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་
ཚང་བ་མེད་པ། རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱལ་གྱི་གངས་ལས་འདས་པ་མངོན་པར་བཞོད་དེ། ལྷ་མ་ཡི་
དམ་སངས་རྒྱལ་བྱེད་ཆུབ་སེམས་དབའ་དབའ་པོ་མཁའ་འགོ་ཚེས་སློང་སྲུང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་
པ་རྣམས་ལ་འབུལ་བར་བགྱིའོ། །ལུགས་རྗེས་འགོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། བཞེས་ནས་བྱིན་
གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

RINPOCHÉ RIWO – PAK SAM GYI SHING – DÖ JÖ BA – MAMÖ PÉ LOTOK – KHORLO
RINPOCHÉ – NORBU RINPOCHÉ – TSÜNMO RINPOCHÉ – LÖNPO RINPOCHÉ –
LANGPO RINPOCHÉ – TACHOK RINPOCHÉ – MAKPÖN RINPOCHÉ – TERCHEN PÖ
BUMPA – GEKMO MA – TRENGWA MA – LUMA – GARMA – MÉTOK MA – DUKPÖ
MA – NANGSEL MA – DRICHAP MA – NYIMA – DAWA - RINPOCHÉ DUK – CHOKLÉ
NAMPAR GYELWÉ GYELTSÉN – WÜSU LHA DANG MI PENJOR PÜN SUM TSOKPA
MA TSANGWA MÉPA – RAPJAM GYATSÖ DÜLGYI DRANGLÉ DÉPA NGÖNPAR KÖDÉ
– LAMA YIDAM SANGYÉ JANGCHUP SEMPA PAWO KHANDRO CHÖKYONG SUNGMÉ
TSOK DANG CHÉPA NAMLA BÜLWAR GYIO – TUKJÉ DROWÉ DÖN DU ZHÉSÜ SÖL-
ZHÉNÉ JINGYI LAPTU SÖL

ས་གཞི་སློབ་རྒྱུ་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉོག་བགྲམ། །རི་རབ་སླིང་བཞི་ཉི་ལླས་བརྒྱན་པ་འདི། །
སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ལུལ་བ་ཡིས། །འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སློབ་པར་ཤོག།

SAZHI PÖCHÜ JUKSHING MÉTOK TRAM / RIRAP LINGZHI NYIDÉ GYENPA DI
/ SANGYÉ ZHINGDU MIKTÉ PÜLWA YI / DROKÜN NAMDAK ZHINGLA CHÖPAR
SHOK

ལྷོགས་བཅུདུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་རྒྱལ་བྱེད་ཆུབ་སེམས་དབའ་དང་། །
ལྷ་མ་རྩོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་། །ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས། །དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་མ་
ལུས་ལ། །སླིང་བཞི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་། །སླིང་བཞི་བྱེ་བ་སྲག་བརྒྱ་དང་། །བྱེ་བ་འབུམ་དང་དུང་
ལྷུར་ཉ། །མརྒྱལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་ནི། །མོས་སློབ་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། །ལུགས་རྗེས་བཅུར་
དགོངས་བཞེས་སུ་གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

ཞེས་དང།

Jewel mountains, wish-fulfilling trees, wish-granting cows, toil-free crops, precious wheels, precious jewels, precious queens, precious ministers, precious elephants, precious horses, precious generals, treasure vases, the goddesses Charm, Garlands, Song, Dance, Flowers, Incense, Lamps, and Perfume, the sun, the moon, precious parasols, victory banners triumphant in all directions and, amidst these, all the perfect splendour and wealth of gods and humans in its entirety, is all arranged in quantities transcending the number of atoms in the infinite ocean of world systems. I offer this to the gathering of lamas, pledge deities, buddhas, bodhisattvas, heroes, sky-farers, dharma protectors, and guardians. Through your compassion, please accept it for the benefit of beings. Having accepted it, please grant your blessing.

The earth is anointed with scented water,
 Strewn with flowers, adorned with Mount Meru,
 The four continents, the sun and moon.
 Envisioned as a buddha-realm
 I offer it, and in so doing,
 May all wanderers enjoy the pure realms.

To the buddhas and bodhisattvas
 Throughout the ten directions and three times,
 The lama vajra masters,
 The pledge deities and accompanying retinues,
 And every single bliss-gone one of the three times—
 To all of these superior beings, I offer with veneration
 The four continents and Mount Meru,
 A billion sets of the four continents,
 Hundreds of billions and trillions,
 All gathered into this one mandala.
 Please accept it through your compassion and love.
 Having accepted it, please grant your blessings.

CHOKCHU DÜSUM ZHUKPA YI / SANGYÉ JANGCHUP SEMPA DANG / LAMA
DORJÉ LOPPÖN DANG / YIDAM LHATSO KHOR DANG CHÉ / DÜSUM DÉSHÉK
MALÜ LA / LINGZHI RIRAP CHÉPA DANG / LINGZHI JEWА TRAKGYA DANG /
JEWА BUMDANG DUNGCHUR TÉ / MANDEL CHIKTU DÜNÉ NI / MÖLÖ GONGMA
NAMLA BÜL / TUKJÉ TSERGONG ZHÉSU SÖL / ZHÉNÉ JINGYI LAPTU SÖL

ཨོྲ་མུལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བྲ་སླ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུཾ་ཧྲཱི།

OM MAṄḌALA PUJA MEGHA SAMÜDRA SPHARAṄA SAMAYE ĀḤ HÜM

ཞེས་པ་གང་རིགས་ཚར་ཅི་རྣམས་སུ་འབུལ་ལ་རྗེས་སུ།

མཉེས་བྱེད་མུལ་བཟང་པོ་འདི་ཡུལ་བས། །བྱང་རྒྱལ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང། །དུས་གསུམ་
བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང། །སྲིད་པར་མི་འབུལ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང། །ནམ་མཁའ་
མཉམ་པའི་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག །

NYÉJÉ MANDEL ZANGPO DI PÜLWÉ / JANGCHUP LAMLA BARCHÉ MIJUNG
ZHING / DÜSUM DÉSHÉK GONGPA TOKPA DANG / SIPAR MITRÜL ZHIWAR
MINÉ SHING / NAMKHA NYAMPÉ DROWA DRÖLWAR SHOK

མུལ་གྲངས་གསོག་པ་ཡིན་ན།

ས་གཞི་སློམ་རྒྱས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀའ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི། །
སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཡུལ་བ་ཡིས། །འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སློབ་པར་ཤོག །

SAZHI PÖCHÜ JUKSHING MÉTOK TRAM / RIRAP LINGZHI NYIDÉ GYENPA DI /
SANGYÉ ZHINGDU MIKTÉ PÜLWA YI / DROKÜN NAMDAK ZHINGLA CHÖPAR SHOK

ཅེས་རྒྱས་བཟུས་སྐབས་དང་སྐྱུར་ཏེ།

སྐྱུ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་སླ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །བྱི་ནང་གསང་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་མཚོད། །
བདག་ལུས་ལོངས་སློབ་སྣང་སྲིད་ཡོངས་བཞེས་ལ། །སླ་མེད་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྣལ་དུ་གསོལ། །
ཡུག་རྒྱ་ཚེན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣལ་དུ་གསོལ། །

KUSUM YONGDZOK LA MÉTSOK NAM LA / CHINANG SANGSUM DÉZHIN NYIKYI
CHÖ / DAKLÜ LONGCHÖ NANGSI YONGZHÉ LA / LAMÉ CHOKGI NGÖDRUP
TSELDU SÖL / CHAKGYA CHENPÖ NGÖDRUP TSELDU SÖL

OM MANḌALA PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARAṆA SAMAYE ĀḤ HŪM

Offer whichever of the above as many times as you can. Subsequently:

Having offered this excellent and pleasing mandala,
May there be no obstacles on the path to awakening;
May I realise the wisdom-mind of the bliss-gone ones of the
three times;
May I neither be deluded in existence nor remain in peace;
And may I liberate all beings as numerous as space is vast.

If accumulating repetitions of the mandala offering:

The earth is anointed with scented water,
Strewn with flowers, adorned with Mount Meru,
The four continents, the sun and moon.
Envisioned as a buddha-realm
I offer it and in so doing,
May all wanderers enjoy the pure realms.

Do this extensively or briefly depending on the situation.
Then:

I offer the outer, inner, secret, and suchness offerings
To the assembly of lamas, the perfection of the three bodies.
Having accepted my body, wealth, and all that appears and
exists,
Please bestow the unsurpassable supreme attainment.
Please bestow the attainment of the Great Seal.

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་བ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །
དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་རྗོད་གསུང་ལཱ་ལྷན་པོར་བསྐྱོ།

CHAK TSELWA DANG CHÖCHING SHAK PA DANG / JÉSU YIRANG KÜLZHING
SÖLWA YI / GEWA CHUNGZÉ DAKGI CHISAK PA / TAMCHÉ DZOKPÉ JANGCHUP
CHENPOR NGO

བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་བཤོག་བ་ཀུན་སྐྱལ་ནས། །འགོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་རབ་ཏུ་གང་གྱུར་ཏེ། །
ཚོགས་ཞིང་འོད་ལྷ་བདག་དང་རོ་མཉམ་གྱུར།

DAKZHEN KHANYAM DOKPA KÜN PÜL NÉ / DROKÜN TSOKNYI RAPTU GANGGYUR
TÉ / TSOKZHING ÖZHU DAKDANG RONYAM GYUR

བྱིན་རྒྱབས་ལྷུང་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

ལྷན་པར་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་མོས་གྲུས་ཀྱི་བཀའ་བབས་པ་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱང་བྱིན་རྒྱབས་འདི་ཆེ་བས་ཐེ་ཚོམ་
མེད་པར་སེམས་རྩེ་གཅིག་པས།

སྦྱི་པོར་པདྨ་ཉི་ཟེའི་གདན་སྦྱིང་དུ། །རྩ་བའི་སྐྱེ་མ་དོ་རྗེ་འཚང་དབང་པོ། །རྒྱན་ལྡན་དོར་དེའི་འཛོལ་
པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྐྱེལ། །རྩོ་རྗེའི་གདན་བཞུགས་བརྒྱུད་པའི་སྐྱེ་མ་དང་། །དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོ་ཐོ་
བརྩེགས་ཁྱོམ་དུ་ཚོགས། །

CHIWOR PEMA NYIDÉ DENTENG DU / TSAWÉ LAMA DORJÉ CHANG WANGPO /
GYENDEN DORDRIL DZINPÉ CHAKGYA NÖL / DORJÉ DENZHUK GYÜPÉ LAMA
DANG / KÖNCHOK GYATSO TOTSEK TROMDU TSOK

ཨོ། །ལྷན་བདག་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །གནས་མེད་འགོ་འོང་བྲལ་བ་ནམ་མཁའ་བཞིན། །
གཤེགས་དང་འབྱོན་པའི་མཚན་མ་མི་མངའ་ཡང་། །རྒྱ་རྒྱ་བཞིན་དུ་གར་དམིགས་དེར་སྐྱར་བ། །

OM KHYAPDAK NGÖPO KÜNGYI RANGZHIN CHEN / NÉMÉ DRO ONG DRELWA
NAMKHA ZHIN / SHEKDANG JÖNPÉ TSENMA MI NGA YANG / CHUDA ZHINDU
GARMIK DER NANGWA

I prostrate, make offerings and confess,
Rejoice, request, and supplicate—
Whatever slight virtue I accumulate thereby
I dedicate to great and perfect awakening.

Through offering all the possessions of myself
And others who equal the extent of space,
All beings fully complete the two accumulations.
The field of accumulation melts into light and becomes of one-
taste with myself.

GURU YOGA—WHICH SWIFTLY CONFERS BLESSINGS

Since the Dakpo Kagyu is the specialist transmission of devotion, its followers should know beyond doubt that its blessing is superior and proceed with this practice one-pointedly:

Above my crown upon a lotus, sun and moon seat,
Is my root lama, mighty Vajradhara,
Adorned, holding vajra and bell in crossed mudra,
And seated in vajra posture. The lineage lamas
And oceans of Jewels are congregated in tiers and crowds.

OM—All-pervasive lord, the nature of all things,
Non-abiding and free of coming and going like space,
Without the characteristics of departing or arriving,
Yet, like the moon reflected in water, you are apparent wherever
we focus.

བདུད་དཔུང་འཛོམས་མཛད་དཔལ་ལྷན་ཉེ་བུ་ག། །སླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་འཁོར་དང་བཅས། །
བདག་གི་དད་པས་དེང་འདིར་གསོལ་འདེབས་ན། །དམིགས་མེད་སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་འདིར་གསལ་
མཛད། །

DÜPUNG JOMDZÉ PENDEN HÉ RU KA / LAMA YIDAM KHANDRO KHORDANG
CHÉ / DAKGI DÉPÉ DENG DIR SÖLDEP NA / MIKMÉ NYINGJÉ WANGGI DIRSEL
DZÖ

འོག་མིན་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་གྱི་ལོ་བྱང་ན། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ལོ་ལོ་ཉིད། །རང་སེམས་
ཚོས་སྐྱེར་མཛོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་སླ་མ་དམ་པ་ལ་བྱུག་འཚལ། །

OKMIN CHÖKYI YINGKYI PODRANG NA / DÜSUM SANGYÉ KÜNGYI NGOWO
NYI / RANGSEM CHÖKUR NGÖNSUM TÖNDZÉ PA / PENDEN LAMA DAMPA LA
CHAK TSEL

ལུས་དང་ལོངས་སྟོད་ཡིད་གྱིས་སྐྱལ་བ་ཡི། །མཚོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཚོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱ། །
སྲར་བྱས་སྡིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བགྱ། །སྡིག་པ་གཞན་ཡང་སྐྱེན་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །

LÜDANG LONGCHÖ YIKYI TRÜLPA YI / CHÖPA KÜNGYI CHÖCHING TÖPAR GYI
/ NGARJÉ DIKPA MALÜ SHAKPAR GYI / DIKPA ZHENYANG LENCHÉ MIGYI DO

འགོ་ཀུན་དགོ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང། །བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་རྒྱར་ནི་བསྟོ་བར་བགྱ། །ལྷ་བཟོ་མི་
འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །ཐེག་མཚོག་སླ་མེད་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ། །

DROKÜN GEWA KÜNLA JÉ YI RANG / JANGCHUP CHOKGI GYURNI NGOWAR
GYI / NYANGEN MIDA ZHUKPAR SÖLWA DEP / TEKCHOK LAMÉ CHÖKHOR
KORWAR KÜL

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་བློགས་མེད་འབྲོངས་པ་དང། །དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །རྒྱལ་བ་
སྐས་བཅས་རྣམས་གྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །བདག་གིས་མཛོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །

JAMDANG NYINGJÉ CHOKMÉ JONGPA DANG / DÖNDAM LHENCHIK KYÉPÉ
YÉSHÉ DÉ / GYELWA SÉCHÉ NAMKYI TOKPA TAR / DAKGI NGÖNSUM TOKPAR
JINGYI LOP

Glorious heruka, destroyer of Mara's army,
Lamas, pledge deities, sky-farers and retinues,
Here and now I pray to you with faith,
Please show yourselves through the power of non-referential
compassion.

In the palace of the ultimate expanse, Below None,⁸
The essence of all the buddhas of the three times,
Who clearly reveals my mind to be the dharma body—
To the glorious and holy lama I prostrate.

I offer everything—my body and possessions,
Imagined offerings too—all while singing your praise.
I confess my previous misdeeds excluding none
And will commit no more henceforth.

I rejoice in the virtuous deeds of all beings,
And dedicate it as a cause for supreme awakening.
I supplicate you to remain without passing into nirvana,
And urge you to turn the dharma-wheel of the unsurpassable
supreme vehicle.

Please grant your blessings that I directly realise
The perfection of impartial love and compassion
And ultimate coemergent wisdom,
Just as the victors and their heirs have realised.

སྐྱེ་ལུས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་རྟོགས་པ་ར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །སྐོག་སྐྱོལ་ཡོངས་སྐྱེ་རྟོགས་པ་ར་བྱིན་གྱིས་
སྐྱོབས། །རང་སེམས་ཚོས་སྐྱེ་རྟོགས་པ་ར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །སྐྱེ་གསུམ་དབྱེར་མེད་འཆར་བ་ར་བྱིན་
གྱིས་སྐྱོབས།

GYULÜ TRÜLKUR TOKPAR JINGYI LOP / SOKTSÖL LONGKUR TOKPAR JINGYI
LOP / RANGSEM CHÖKUR TOKPAR JINGYI LOP / KUSUM YERMÉ CHARWAR
JINGYI LOP

དེན་ས་ཕྱག་ཆེན་བརྒྱད་པའི་སྐྱེ་མའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

དངོས་ཀྱན་ཁྱབ་བདག་དཔལ་ལྷན་རྫོང་ཇི་འཆང་། །ས་བརྒྱའི་དབང་ལྷུག་སྐྱོ་གྲོས་རིན་ཆེན་ཞབས། །
འཕགས་ལུལ་གྲུབ་པའི་གཙོ་བོ་ས་ར་ཏ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྐྱོལ། །

NGÖKÜN KHYAPDAK PENDEN DORJÉ CHANG / SACHÜ WANGCHUK LODRÖ
RINCHEN ZHAP / PAKYÜL DRUPPÉ TSOOW SARAHÄ / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

ཚོས་ཉིད་དོན་གཟིགས་འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་དང་། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བརྟེས་དཔལ་ལྷན་པ་བ་རི། །
སྐྱེད་པའི་དོན་གཟིགས་རོ་བོ་མི་རྟི་བ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྐྱོལ། །

CHÖNYI DÖNZIK PAKPA LUDRUP DANG / CHAKGYA CHÉNYÉ PENDEN SHAWARI
/ NYINGPÖ DÖNZIK JOWO MAITRĪPA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

རྒྱུད་སྐྱེ་རྒྱ་མཚོའི་མངའ་བདག་ལྷོ་བྲག་པ། །གངས་ཅན་གྲུབ་པའི་གཙོ་བོ་མི་ལ་རྗེ། །རྒྱལ་བས་ལུང་
བསྟན་དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་པོ་བ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྐྱོལ། །

GYÜDÉ GYATSÖ NGADAK LHODRAK PA / GANGCHEN DRUPPÉ TSOOW MILA JÉ /
GYELWÉ LUNGTEN PENDEN GAMPOPA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

རྒྱལ་བའི་ཕྱིན་ལས་མངའ་བདག་དུས་གསུམ་མཁུན། །མཐུ་སྐྱོབས་དབང་ལྷུག་འགྲོ་མགོན་རས་
ཆེན་ཞབས། །བསྐྱེད་རྫོགས་མཐར་ཕྱིན་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐོམ་བྲག་པ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་
ཡེ་ཤེས་སྐྱོལ། །

GYELWÉ TRINLÉ NGADAK DÜSUM KHYEN / TUTOP WANGCHUK DROGÖN
RÉCHEN ZHAP / KYÉDZOK TARCHIN GYELSÉ POMDRAKPA / SÖLWA DEPSO
LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

Bless me to realise the illusory body is the body of emanation.
 Bless me to realise life-force is the body of enjoyment.
 Bless me to realise my mind is the body of dharma.
 Bless me so that the three bodies may arise inseparably.

Next, the prayer to the Great Seal lineage lamas:

Glorious Vajradhara, all-pervasive lord of all things,
 Exalted Ratnamati, tenth level master,
 Saraha, chief adept of the Noble Land—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Noble Nāgārjuna, beholder of reality's truth,
 Glorious Shavari, realiser of the Great Seal,
 Honourable Maitrīpa, beholder of the essential truth—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Lhodrakpa, master of the ocean of tantras,⁹
 Lord Mila, chief adept of Tibet,
 Glorious Gampopa, prophesied by the Victor—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Düsum Khyen, master of the victors' activity,
 Exalted Drogön Rechen, lord of miraculous abilities,
 Pomdrakpa, the victors' child who perfected generation and
 completion—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

གདུལ་དཀའ་འདུལ་མཛད་དཔལ་ལྷན་ཀླུ་པ། |དངོས་གྲུབ་གཉིས་བརྟེན་གྲུབ་ཚེན་ཨོ་རྒྱན་པ།།
འཛམ་གླིང་བརྟན་པའི་མངའ་བདག་རང་གུང་བ། |གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩོལ། |

DÜLKA DÜLDZÉ PENDE KARMAPA / NGÖDRUP NYINYÉ DRUPCHEN ORGYENPA
/ DZAMLING TENPÉ NGADAK RANGJUNGWA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ
TSÖL

སྐྱགས་རིགས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་བ་གཡུང་སྟོན་པ། |འཛམ་གླིང་རྒྱན་གྲུབ་ལོལ་པའི་དོ་རྗེའི་ཞབས། |
གནས་ལུགས་དོན་རྟོགས་རྟོགས་ལྷན་མཁའ་སྐྱོད་དབང། |གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་
རྩོལ། |

NGAKRIK DRUPPÉ GYELWA YUNGTÖNPA / DZAMLING GYENGYUR RÖLPÉ
DORJÉ ZHAP / NÉLUK DÖNTOK TOKDEN KHACHÖ WANG / SÖLWA DEPSO
LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

ས་སྐྱོང་གཙུག་རྒྱན་ཚེས་རྗེ་དེ་བཞིན་གཤེགས། |མཁས་པའི་དབང་པོ་རྒྱ་བྱ་བའི་ཞབས། |
སྤྱི་ཞེའི་དཔལ་གྲུབ་མཐོང་བ་དོན་ལྷན་ལ། |གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩོལ། |

SAKYONG TSUKGYEN CHÖJÉ DÉZHIN SHEK / KHÉPÉ WANGPO RATNA BHADRÉ
ZHAP / SIZHI PELGYUR TONGWA DÖNDEN LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

དོ་རྗེ་འཆང་དངོས་འཛམ་དཔལ་བཟང་པོ་དང། |གྲུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ་
ཞབས། |བྱིན་རྒྱབས་འབྱུང་གནས་ཚེས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི། |གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་
ཤེས་རྩོལ། |

DORJÉ CHANGGÖ JAMPÉL ZANGPO DANG / TUKJÉ DAKNYI PENJOR DÖNDRUP
ZHAP / JINLAP JUNGNE CHÖDRAK GYATSO LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

Glorious Karmapa, who tamed those hard to tame,¹⁰
Great adept Orgyenpa, realiser of the two attainments,
Rangjungwa, sovereign of this world's teachings—
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Victorious Yungtönpa, adept of mantric ancestry,
Exalted Rölpe Dorjé, ornament of the world,
Tokden Khachö Wang, who realised the meaning of the actual
state—
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Dharma Lord Dezhin Shek, the Emperor's crown jewel,
Exalted Ratnabhadra, chief among the learned,
Tongwa Dönden, the glory of existence and peace—
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Jampel Zangpo, truly Vajradhara,
Exalted Penjor Döndrub, embodiment of compassion,
Chödrak Gyatso, source of blessing—
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

མཚུངས་མེད་སྐྱ་མ་གྲུབ་ཚེན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ། །བཀའ་ཤིས་དཔལ་འབྱོར་ཞེས་བྱ་རབ་གྲགས་པ། །
བསམ་བཞིན་སྐྱ་སྐྱལ་ཚོས་གྲགས་དཔལ་བཟང་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་
སྣེ་ལ། །

TSUNGME LAMA DRUPCHEN CHÖKYI JÉ / TRASHI PENJOR ZHÉJAR RAPDRAK
PA / SAMZHIN KUTRÜL CHÖDRAK PELZANG LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

འོད་དཔག་མེད་མགོན་ལྷ་དམར་ཅོད་པན་འཛིན། །རིགས་བྱུག་བྱུབ་བདག་རྒྱལ་མཚོག་ཀམ་པ། །
དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་བདག་དབང་ལྷུག་རྩོ་རྗེའི་ཞབས། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་
སྣེ་ལ། །

ÖPAK MÉGÖN ZHAMAR CHÖPEN DZIN / RIKDruk KHYAPDAK GYELCHOK
KARMAPA / KYINKHOR KÜNDAK WANGCHUK DORJÉ ZHAP / SÖLWA DEPSO
LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

དཔག་མེད་འོད་མཚན་བྱིན་རྒྱལ་འཆང་དེ་དང་། །ཞེ་ཡིག་ལྷུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་སེར་འཛིན། །
མཛེ་ཡིག་འགྲུར་མེད་ཚོས་དབྱིངས་རྩོ་རྗེ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣེ་ལ། །

PAKMÉ ÖTSEN JINLAP CHANGDÉ DANG / ÉYIK CHAKGYA CHENPO SENGGÉ
TRIR / WAMYIK GYURMÉ CHÖYING DORJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

སྐྱེ་འཇུལ་བྱ་བའི་འསྐྱུར་རྩོ་རྗེ་སེམས། །འབྲས་རྒྱུད་བྱུབ་བདག་གར་དབང་རྩོ་རྗེ་འཆང་། །མཚོག་གི་
སྐྱེལ་སྐྱེ་ཡེ་ཤེས་སྣིང་པོའི་ཞབས། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣེ་ལ། །

GYUNTRÜL DRAWÉ KHAJOR DORJÉ SEM / DRÉGYÜ KHYAPDAK GARWANG
DORJÉ CHANG / CHOKGI TRÜLKU YÉSHÉ NYINGPÖ ZHAP / SÖLWA DEPSO
LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

བདེ་སྣོང་དབྱེར་མེད་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྐྱ། །གཞོམ་མེད་རྩོ་རྗེའི་གར་གྱིས་རྣམ་རེལ་པ། །རྒྱལ་ཀུན་རོ་
བོ་ཡེ་ཤེས་རྩོ་རྗེ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣེ་ལ། །

DÉTONG YERMÉ LHENKYÉ YÉSHÉ KU / ZHOMMÉ DORJÉ GARGYI NAMRÖL PA
/ GYELKÜN NGOWO YÉSHÉ DORJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

Peerless lama, great adept,
 Renowned as Dharma-Lord Trashi Penjor,
 Deliberately born wisdom body, Chödrak Pelzang¹¹ —
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Red crown holder, protector Amitabha,¹²
 Supreme victor Karmapa, the all-pervasive lord of the sixth
 family,
 Wangchuk Dorjé, lord of every mandala—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Holder of the blessing of Amitabha's name,¹³
 On the É syllable lion-throne of the Great Seal,
 The syllable Vam, changeless Chöying Dorjé—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Vajra Being, unified net of manifestation,
 Garwang Dorjé Chang, all-pervasive lord of the result-tantra,
 Supreme emanation body, exalted Yeshé Nyingpo—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

The coemergent wisdom body, inseparable bliss-emptiness,
 The total expression of the undefeatable vajra dance,
 The essence of all victors, Yéshé Dorjé—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཚོས་རྒྱལ་ཇི་སྟེད་པར། །རྣམ་དཔྱད་སློ་གོས་རྒྱས་པའི་ལུས་སྟོབས་ཅན། །
རྒྱལ་བཞིན་རྟོགས་པའི་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩྭ་ལ། །

ZAPDANG GYACHÉ CHÖTSÜL JINYÉ PAR / NAMCHÖ LODRÖ GYÉPÉ NÜPOP
CHEN / TSÜLZHIN TOKPÉ DÖNNYI LHÜNDRUP LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

ཁྱབ་བདག་གདོད་མའི་མགོན་པོ་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས། །མི་ཕྱེད་དོ་རྗེ་བཞི་ཡི་གར་རོལ་བ། །
ཀྱུ་མཁུལ་སློ་མ་བྱང་རྒྱུད་དོ་རྗེ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩྭ་ལ། །

KHYAPDAK DÖMÉ GÖNPO CHÖKYI YING / MICHÉ DORJÉ ZHIYI GARRÖL PA /
KÜNKHYEN LAMA JANGCHUP DORJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

སྟོང་ཉིད་མཛེས་མས་མངོན་འབྱུང་དོ་རྗེ་འཆང། །འཕོ་འགྱུར་བདེ་བ་འཛག་མེད་ལམ་བཅིངས་པ། །
རྣམ་འབྱོར་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་གང་དེ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩྭ་ལ། །

TONGNYI DZÉMÉ NGÖNKHYÜ DORJÉ CHANG / POGYUR DEWA DZAKMÉ
LAMCHING PA / NENJOR TENPÉ NYINJÉ GANGDÉ LA / SÖLWA DEPSO
LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

མི་ཤིགས་སྟིང་པའི་རང་བཞིན་མངོན་གཟིགས་ནས། །འགྱུར་མེད་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ལ་དབང་བསྐྱུར་བ། །
འཛིགས་མེད་བདུད་ཚོགས་འདུལ་བའི་དོ་རྗེ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩྭ་ལ། །

MISHIK NYINGPÖ RANGZHIN NGÖNZIK NÉ / GYURMÉ YÉSHÉ CHOKLA
WANGGYUR WA / JIKMÉ DÜTSOK DÜLWÉ DORJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

གདུལ་བྱའི་ཁམས་དབང་མོས་བ་དུ་མའི་དོར། །དེ་སྟེད་ཐུགས་རྗེའི་རོལ་བ་ཅིར་ཡང་སྟོན། །
དཔལ་ལྷན་མི་ལམ་ཚོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩྭ་ལ། །

DÜLJÉ KHAMWANG MÖPA DUMÖ NGOR / DÉNYÉ TUKJÉ RÖLPA CHIRYANG TÖN
/ PENDEN MIPAM CHÖDRUP GYATSO LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ
TSÖL

You, with the ability and confidence of blossomed intelligence
Toward all the many forms of profound and vast dharma,
And the correct realisation that spontaneously fulfils the two
benefits¹⁴ —

I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Dharmadhātu, all-pervasive original protector,
Display of the four indivisible vajras,
Omniscient lama Jangchup Dorjé—
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Vajradhara, embraced by the beautiful maiden of emptiness,
You held transferable bliss without emission,
Yogi Tenpe Nyinjé¹⁵ —
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Having directly seen the nature of the indestructible essence,
You gained mastery over supremely unchanging wisdom
And were a fearless vajra that tamed hordes of demons¹⁶ —
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

In response to the various dispositions, capacities and interests
of those to be tamed,
You displayed an equal number of compassionate
manifestations,
Glorious Mipam Chödrup Gyatso—
I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

འཁོར་ཀླུཔ་བཟུབ་ཞི་བས་མཛད་འདས་མཉམ་ཉིད་བདེ་ཚེན་འདུས་མ་བྱས། ། རོན་དམ་ཚོས་སྐྱའི་རང་
ཞལ་ལེགས་བསྟན་པ། ། རིགས་ཀུན་བྱུང་བདག་བསྐྱོན་ཉིན་བྱེད་ལ། ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྟན་
སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ། །

KHORDÉ NYAMNYI DÉCHEN DÜMA JÉ / DÖNDAM CHÖKÜ RANGZHEL LEKTEN
PA / RIKKÜN KHYAPDAK PEMA NYINJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ YÉSHÉ
TSÖL

ཡོངས་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་དགོངས་བ་མཁའ་ལྟར་དག། ། ཚད་མེད་ཐུགས་རྗེའི་སྣང་བ་ཀུན་ལ་བྱབ། །
འགོ་བའི་ཉིམ་ཐེག་མཚོག་དོ་རྗེ་ལ། ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྟན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ། །

YONGDRUP YÉSHÉ GONGPA KHATAR DAK / TSÉMÉ TUKJÉ NANGWA KÜNLA
KHYAP / DROWÉ NYIMA TEKCHOK DORJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

བྱུང་བདག་སྟོན་བ་སྐྱེ་ལྡེ་དོ་རྗེ་འཚང། ། བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པའི་དོན། །
མཛོན་གྲུར་སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ། ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྟན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ། །

KHYAPDAK TÖNPA KUNGÉ DORJÉ CHANG / DÉTONG YERMÉ CHAKGYA CHENPÖ
DÖN / NGÖNGYUR SANGYÉ YÖNTEŅ GYATSO LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

བྱུང་བདག་གཤོད་མའི་གྲོང་གོལ་དོ་རྗེ་འཚང། ། རུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀླུཔ། །
ཐུགས་རྗེ་ཚད་མེད་མཁའ་བྱུང་དོ་རྗེ་ལ། ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྟན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ། །

KHYAPDAK DÖMÉ LONGDRÖL DORJÉ CHANG / DÜSUM GYELWÉ CHIZUK
KARMAPA / TUKJÉ TSÉMÉ KHAKHYAP DORJÉ LA / SÖLWA DEPSO LHENKYÉ
YÉSHÉ TSÖL

བྱམས་མགོན་ཐུགས་གྲོང་རོལ་བ་བྱུང་བདེལ་དབྱིངས། ། བསྐྱེད་རྒྱལ་ཚབ་རྒྱལ་བསྟན་འགོ་བའི་
མགོན། ། ཟབ་གསལ་མཚུངས་མེད་པདྨ་དབང་མཚོག་ལ། ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྟན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་
སྟོལ། །

JAMGÖN TUKLONG RÖLPA KHYAPDEL YING / PEMÉ GYELTSAP GYELTEN
DROWÉ GÖN / ZAPSEL TSUNGME PEMA WANGCHOK LA / SÖLWA DEPSO
LHENKYÉ YÉSHÉ TSÖL

Stanza composed by the 14th Karmapa:

You excellently revealed the equality of samsara and nirvana,
 Uncompounded great bliss, the ultimate, dharma body's own
 face;
 Pema Nyinjé, lord who presides over all families—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Perfect wisdom mind, as pure as space,
 All-pervasive radiance of incomparable compassion,
 Tekchog Dorjé, the sun for all beings—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

All-pervasive teacher, five-bodied Vajradhara,
 Who realised the meaning of the Great Seal,
 Inseparable bliss-emptiness, buddha Yönten Gyatso—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

The all-pervasive lord of the original expanse, liberated
 Vajradhara,
 The embodiment of the victors of the three times, Karmapa,
 Boundless compassion, Khakhyap Dorjé—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Loving Protector's heart manifestation, pervasive expanse,
 Padma's regent, protector of the Victor's teachings and beings,
 Peerless illuminator of the profound, Pema Wangchok—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Undeclared awareness-emptiness, infinite dharmadhātu,
 Vairochana's emanation, protector of the Practice Lineage
 teachings,
 Peerless and exalted Jamgön Khyentsé Özer—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Appearing in whatever illusory form will tame,
 Without wavering from non-dual profound clarity,
 Space-pervading wisdom, incomparable guide, Rikpé Dorjé—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.¹⁷

A stanza by Jamgön Lodrö Tayé:

The one so kind as to introduce the innate nature,
 Great Seal, the actual state of ground, path and result,
 Root Lama, actual manifestation of all buddhas—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Assembly of pledge deities, bestowers of the two attainments,
 Assembly of dharma protectors and guardians, masters of every
 activity,
 And oceanic assembly of obedient pledge-bound ones—
 I pray to you; please bestow coemergent wisdom.

Through the blessing of having made this prayer,
 May I realise ground Great Seal, the actual state,
 The ground of all, beyond clearing, adding, relinquishing and
 gaining
 Anything of samsara and nirvana, existence and nonexistence.

རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་རྟོགས་པ་མ་དམིགས་ཤིང། །བསྐྱིབ་བྱ་སྐྱིབ་བྱེད་སྐྱིབ་པ་སྤངས་མེད་པར། །
བཞོན་བྱ་བཞོན་བྱེད་ལམ་ལས་རབ་འདས་པའི། །ལམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །

TOKJA TOKJÉ TOKPA MAMIK SHING / DRIPJA DRIPJÉ DRIPPA PANGMÉ PAR
/ DRÖJA DRÖJÉ LAMLÉ RAPDÉ PÉ / LAMGYI CHAKGYA CHENPO NGÖNGYUR
SHOK

འཕོབ་བྱ་འཕོབ་བྱེད་ཕོབ་པ་མ་དམིགས་ཤིང། །སྤངས་ཕོབ་གཉིས་མེད་གཞི་འབྲས་དབྱེར་མེད་པ། །
དངོས་བྲལ་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །འབྲས་བུའི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །

TOPJA TOPJÉ TOPPA MAMIK SHING / PANGTOP NYIMÉ ZHIDRÉ YERMÉ PA
/ NGÖDREL NGÖPO KÜNGYI RANGZHIN CHEN / DRÉBÜ CHAKGYA CHENPO
NGÖNGYUR SHOK

། རྗེ་རྗེ་འཆང་ཚེན་ཏེ་ལོ་ནུ་རོ་དང། །མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་སྐམ་པོ་པ། །དུས་གསུམ་གཤམ་བྱ་ཀུན་
མཁུན་གསུམ། །ཚེ་བཞི་རྒྱུད་བརྒྱུད་པ་འཛིན་རྣམས་དང། །འབྲི་རྟུག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་
འབྲལ་བ་སོགས། །ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེ་ལ་མངའ་བརྟེས་པའི། །མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དུགས་པོ་
བཀའ་བརྒྱུད་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྲུ་མ་རྣམས། །བརྒྱུད་པ་འཛིན་ལོ་རྣམས་ཐར་
བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

DORJÉ CHANGCHEN TAILO NARO DANG / MARPA MILA CHÖJÉ GAMPOPA /
DÜSUM SHÉJA KÜNKHYEN KARMAPA / CHÉZHI CHUNGGYÉ GYÜPA DZINNAM
DANG / DRITAK TSELSUM PENDEN DRUKPA SOK / ZAPLAM CHAKGYA CHÉLA
NGANYÉ PÉ / NYAMMÉ DROGÖN DAKPO KAGYÜ LA / SÖLWA DEPSO KAGYÜ
LAMA NAM / GYÜPA DZINNO NAMTAR JINGYI LOP

ཞེན་ལོག་སྐོམ་གྱི་རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །ཟས་ལོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང། །
ཚོ་འདིར་གདོས་ཐག་ཚོད་པའི་སྐོམ་ཚེན་ལ། །རྟེན་བཀའ་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ZHENLOK GOMGYI KANGPAR SUNGPA ZHIN / ZÉNOR KÜNLA CHAKZHEN MÉPA
DANG / TSÉDIR DÖTAK CHÖPÉ GOMCHEN LA / NYÉKUR ZHENPA MÉPAR
JINGYI LOP

May I actualise path Great Seal:
 Beyond an object to realise, a realiser and a realisation;
 Nothing obscured, no obscurer and no obscuration to abandon;
 And totally beyond a destination, a traveller and a path.

May I actualise result Great Seal:
 Beyond an object to attain, an attainer and an attainment;
 Non-dual abandonment and attainment; inseparable ground
 and result;
 The entity-free nature of all entities.

Great Vajradhara, Tilo, Naro, Marpa, Milarepa,
 The Dharma Lord Gampopa, knower of three times Karmapa,
 And lineage holders of the elder four and younger eight—
 The Drikung, Taklung, Tsalpa, glorious Drukpa and so forth.
 Protectors of all beings, the unequalled Dakpo Kagyu
 Who have gained mastery of the profound path, mahāmudrā:
 O Kagyu lamas heed my prayer; your lineage I uphold,
 Please bless me so I may adopt your ways of liberation.

Just as revulsion's taught to be the legs of meditation,
 This meditator does not cling to any food or wealth
 And severs all the ties that bind me to this present life.
 Please bless me to be unattached to honour or to gain.

མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །མན་རག་གཏེར་སྒོ་འབྲེང་པའི་སྒྲ་མ་ལ། །
རྒྱན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒོམ་ཚེན་ལ། །བཙོས་མིན་མོས་གུས་སྒྲིབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

MÖGÜ GOMGYI GOWOR SUNGPA ZHIN / MENNGAK TERGO JÉPÉ LAMA LA /
GYÜNDU SÖLWA DEPPE GOMCHEN LA / CHÖMIN MÖGÜ KYEWAR JINGYI LOP

ཡེངས་མེད་སྒོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །གང་གར་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ། །
མ་བཙོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྒོམ་ཚེན་ལ། །བསྒོམ་བྱ་སྒོ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

YENGMÉ GOMGYI NGÖZHIR SUNGPA ZHIN / GANGSHAR TOKPÉ NGOWO SOMA
DÉ / MACHÖ DÉKAR JOKPÉ GOMCHEN LA / GOMJA LODANG DRELWAR JINGYI
LOP

རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐྱུར་གསུངས་པ་བཞིན། །ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །
མ་འགགས་རོལ་པར་འཆར་པའི་སྒོམ་ཚེན་ལ། །འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

NAMTOK NGOWO CHÖKUR SUNGPA ZHIN / CHIYANG MAYIN CHIRYANG
CHARWA LA / MAGAK RÖLPAR CHARWÉ GOMCHEN LA / KWORDÉ YERMÉ
TOKPAR JINGYI LOP

བྱན་བབུང་བའམ། མཚམས་གྱི་སྐབས་སུ་འདིར།

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱུས་རིན་པོ་ཆེལ་གསོལ་བ་
འདེབས་སོ། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ཀུན་ལྷན་ཆོས་གྱི་སྐྱུ་
ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བདེ་ཆེན་
ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བླགས་རྗེ་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

MA NAMKHA DANG NYAMPÉ SEMCHEN TAMCHÉ LAMA SANGYÉ RINPOCHÉ
LA SÖLWA DEP SO / MA NAMKHA DANG NYAMPÉ SEMCHEN TAMCHÉ LAMA
KÜNKHYAP CHÖKYI KU LA SÖLWA DEP SO / MA NAMKHA DANG NYAMPÉ
SEMCHEN TAMCHÉ LAMA DÉCHEN LONGCHÖ DZOKPÉ KU LA SÖLWA DEP SO /
MA NAMKHA DANG NYAMPÉ SEMCHEN TAMCHÉ LAMA TUKJÉ TRÜLPÉ KU LA
SÖLWA DEP SO

ཞེས་མ་ནམ་བཞི་བསྐྱར་གྱི་བསྐྱེན་པའམ།

Just as devotion's taught to be the head of meditation:
Continually this meditator supplicates the lama,
Who opens up the doorway to the trove of pith instructions.
Please bless me so that uncontrived devotion may well forth.

As non-distraction's taught to be the core of meditation,
This meditator just remains, not altering at all
The fresh and pristine essence of whatever thought occurs.
Please bless me to be free from thinking there's a 'meditation'.

Just as it's taught, the essence of all thought is dharmakaya,
Not anything at all and yet arising in all ways,
Appearing for this meditator as unceasing play.
Bless me to know samsara and nirvana are not two.

At this point, whether keeping sessions or in-between sessions:

My mothers, all sentient beings as numerous as space is vast,
pray to the lama, precious buddha.
My mothers, all sentient beings as numerous as space is vast,
pray to the lama, the all-pervasive body of dharma.
My mothers, all sentient beings as numerous as space is vast,
pray to the lama, the great bliss body of enjoyment.
My mothers, all sentient beings as numerous as space is vast,
pray to the lama, the compassionate body of emanation.

The four line 'My mothers' prayer is the main recitation.

ཀམ་པ་མཁུན་ནོ། །

སོགས་བྱའོ། །ཡང་ན།

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བདག་འཛིན་སློ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །
དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །ཚོས་མིན་རྣམ་རྟོག་འགགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །
རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །འཇུག་པ་རང་སར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །
སྣང་མྱོད་ཚོས་སྐྱར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

LAMA RINPOCHÉ LA SÖLWA DEP / DANDZIN LOYI TONGWAR JINGYI LOP /
GÖMÉ GYÜLA KYEWAR JINGYI LOP / CHÖMIN NAMTOK GAKPAR JINGYI LOP
/ RANGSEM KYÉMÉ TOKPAR JINGYI LOP / TRÜLWA RANGSAR ZHIWAR JINGYI
LOP / NANGSI CHÖKUR TOKPAR JINGYI LOP

སློན། ལྷ་མ་རྒྱུད་འབོད་གར་དབང་ལྔ་བས་མཛད་པའི། བ་ཇེ་བཙུན་ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ། ཞེས་སོགས་དར་དྲགས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་སྣང་
བ་འཇུག་པེས་སུ་བྱ། དེ་ནས་དབང་སྐབས་ནི།

PA JÉTSÜN LAMA RINPOCHÉ...

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མ་དམ་པ་ཁྱེད་རྣམས་གྱིས། །བདག་ལ་སློན་བྱེད་དབང་བཞི་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །
རྒྱུད་བཞི་ལྷུང་དུ་སྐྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །ཤིན་ལས་རྣམ་བཞིའི་དངོས་གྲུབ་ལྷུང་དུ་གསོལ། །

PENDEN LAMA DAMPA KHYÉNAM KYI / DAKLA MINJÉ WANGZHI KURDU SÖL
/ GYÜZHI NYURDU MINPAR JINGYI LOP / TRINLÉ NAMZHI NGÖDRUP TSELDU
SÖL

ཞེས་པའི་གསོལ་བ་བཟབ་པའི་མོད་ཉིད་ལ། །འཁོར་རྣམས་འོད་ལྷན་གཙོ་བོའི་སྐྱེ་ལ་ཐིམ། །
གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་བདག་ཉིད་ལ། །རྣམ་པ་སྐྱེ་བ་དངོས་སུ་གསལ་གྱུར་པའི། །

ZHÉPÉ SÖLWA TAPPÉ MÖNYI LA / KHORNAM ÖZHU TSOWÖ KULA TIM /
TSOWO KÖNCHOK KÜNDÜ DAKNYI LA / NAMPALAMA NGÖSU SELGYUR PÉ

Alternatively:

Karmapa Khyenno

Or:

Precious lama, I pray to you.
Please bless me to let go of ego-clinging.
Bless me so my mind is free from want.
Please bless me that non-dharmic thoughts may cease.
Please bless me that I realise mind's unborn.
Please bless me that delusion's quelled in place.
Bless me to realise all is dharma body.

If you so wish, there is the *Calling the Lama from Afar* composed by the fifth Garwang:

Venerable Father, precious Lama,...

With intense longing, recite this and other such prayers for a prolonged period of time until there is a definite change in your perception.

Next, take empowerment:

Glorious holy lamas,
Please bestow upon me the four maturing empowerments.
Grant your blessings for the swift ripening of my four continua.
Please grant me the attainments of the four types of activity.

At the very moment of making this prayer,
The retinues melt into light and dissolve into the principal
figure's form.
The principal figure, the very embodiment of all Jewels,
Is clearly present in the actual form of the lama.

མཛོད་སྤྱིའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། །རང་གི་དབྱེལ་བར་ཐིམ་པས་ལུས་སྦྱིབ་དག །
བུམ་པའི་དབང་ཐོབ་བསྐྱེད་རིམ་བསྐྱོམ་ལ་དབང། །འབྲས་བུ་སྦྱེལ་སྦྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱིར། །

DZÖPÜ NÉNÉ ÖZER KARPO TRÖ / RANGGI TRELWAR TIMPÉ LÜDRIP DAK /
BUMPÉ WANGTOP KYÉRIM GOMLA WANG / DRÉBU TRÜLKU DRUPPÉ KELDEN
GYUR

མགྲིན་པའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས། །རང་གི་མགྲིན་པར་ཐིམ་པས་རག་སྦྱིབ་དག །
གསང་བའི་དབང་ཐོབ་ཅུ་རྒྱུ་བསྐྱོམ་ལ་དབང། །ལོངས་སྤོང་ཚོགས་སྦྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱིར། །

DRINPÉ NÉNÉ ÖZER MARPO TRÖ / RANGGI DRINPAR TIMPÉ NGAKDRIP DAK /
SANGWÉ WANGTOP TSALUNG GOMLA WANG / LONGCHÖ DZOKKU DRUPPÉ
KELDEN GYUR

བྱུགས་ཀའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་ཕྱོག་པོ་འཕྲོས། །རང་གི་སྤིང་གར་ཐིམ་པས་ཡིད་སྦྱིབ་དག །
ཤིར་དབང་ཐོབ་ཅིང་སྣོམས་འཇུག་བསྐྱོམ་ལ་དབང། །འབྲས་བུ་ཚོས་སྦྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱིར། །

TUKKÉ NÉNÉ ÖZER NGÖNPO TRÖ / RANGGI NYINGGAR TIMPÉ YIDRIP DAK /
SHERWANG TOPCHING NYOMJUK GOMLA WANG / DRÉBU CHÖKU DRUPPÉ
KELDEN GYUR

གནས་གསུམ་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། །གནས་གསུམ་ལ་ཐིམ་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་
དག །བཞི་པའི་དབང་ཐོབ་ཕྱག་ཚེན་བསྐྱོམ་ལ་དབང། །ངོ་བོ་ཉིད་སྦྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱིར། །

NÉSUM ÖZER KARMAR TINGSUM TRÖ / NÉSUM LATIM GOSUM DRIMA DAK /
ZHIPÉ WANGTOP CHAKCHEN GOMLA WANG / NGOWO NYIKU DRUPPÉ KELDEN
GYUR

དེན་སྤུ་སྤུ་འོད་ལྷ་རང་ལ་ཐིམ། །རང་གི་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་སྤུ་མ་ཡི། །
དོ་རྗེ་གསུམ་པོ་དབྱེར་མེད་པོ་གཅིག་ཅིང། །ཁྱེར་སོ་གསུམ་ལྷན་ལྷན་གྲུབ་རང་གོལ་ལོ། །

DÉNÉ LAMA ÖZHU RANGLA TIM / RANGGI LÜNGAK YISUM LAMA YI / DORJÉ
SUMPO YERMÉ ROCHIK CHING / KHYERSO SUMDEN LHÜNDRUP RANGDRÖL LO

ཞེས་བུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྣོན་འགྲོ་བཞི་དང།

From the lama's ūrṇā hair,¹⁸ white light shines forth
 And dissolves into my forehead, purifying obscurations of body.
 The vase empowerment received,
 I am empowered to meditate on the generation stage
 And have the fortune to accomplish the resultant body of
 emanation.

From the lama's throat centre, red light shines forth
 And dissolves into my throat, purifying obscurations of speech.
 The secret empowerment received,
 I am empowered to meditate on the channels and winds
 And have the fortune to accomplish the body of enjoyment.

From the lama's heart centre, blue light shines forth
 And dissolves into my heart centre, purifying obscurations of
 mind.
 The wisdom empowerment received,
 I am empowered to meditate on absorbed union
 And have the fortune to accomplish the resultant body of dharma.

White, red and blue lights of the three places shine forth,
 Dissolve into my three places and purify the stains of the three
 doors.
 The fourth empowerment received,
 I am empowered to meditate on the Great Seal
 And have the fortune to accomplish the essence body.

The lama then melts into light and dissolves into me.
 My body, speech and mind and the lama's
 Three vajras are inseparable, of one taste,
 The three adoptions, spontaneous and self-liberating.

That completes the four uncommon preliminaries.

བསྐྱོན་བསྐྱོན་ལམ་ནི།

དག་འདིས་འགོ་བ་མ་ལུས་རྩོ་རྩེ་སེམས། །རྟག་བདེའི་ཐབས་ཤེས་སྐྱོར་བས་འཆིམ་ཅིང་། །
ནང་གི་ལམ་ནས་རྩོ་རྩེ་འགོ་བ་ཡིས། །སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། །

GÉDI DROWA MALÜ DORJÉ SEM / TAKDÉ TAPSHÉ JORWÉ CHIMÉ CHING /
NANGGI LAMNÉ DORJÉR DROWA YI / SANGYÉ NYIKYI GOMPANG TOPCHIR NGO

དག་བ་འདི་ཡི་སྐྱུར་དུ་བདག་ །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་ལྷུང་ནས། །འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །
དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

GEWA DIYI NYURDU DAK / CHAKGYA CHENPO DRUPGYUR NÉ / DROWA
CHIKKYANG MALÜ PA / DÉYI SALA GÖPAR SHOK

སངས་རྒྱས་སྐྱུ་གསུམ་བརྟེས་པའི་བྱིན་རྒྱལས་དང་། །ཆོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱལས་དང་། །
དག་འདུན་མི་ཕྱེད་འདུན་པའི་བྱིན་རྒྱལས་ཀྱིས། །རྩི་ལྷུང་བསྐྱོན་བསྐྱོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

SANGYÉ KUSUM NYÉPÉ JINLAP DANG / CHÖNYI MIGYUR DENPÉ JINLAP DANG
/ GENDÜN MICHÉ DÜNPÉ JINLAP KYI / JITAR NGOWA MÖNLAM DRUPPAR
SHOK

ཅེས་ཀྱང་བརྗོད་པར་བྱའོ།

རྩེ་བཙུན་དབང་ལྷུག་རྩོ་རྩེས་བསྐྱུལ་བའི་ཕྱག་ཆེན་ལྷན་ཅིག་རྒྱེས་སྐྱོར་གྱི་བྲིད་ཡིག་ལེ་ཆོན་སོགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྷུང་སྐྱོན་འགོ་
བཞི་སྐྱོར་གྱི་རག་འདོན་ནོ། །

DEDICATION AND ASPIRATION

I dedicate this virtue so all beings
Immortalise the vajra mind
Through ever-blissful union
Of method and intelligence;
And travelling the inner path,
Advance upon the vajra state,
Thereby attaining buddhahood.

Through this virtue may I
Swiftly accomplish the Great Seal,
And bring every being without exception
To that same state.

Through the blessings of buddha, the attainment of the three
bodies,
Through the blessings of the nature of the dharma, the
changeless truth,
And through the blessings of the sangha, those of undivided
intention,
May my dedications and aspirations be accomplished just so.

This recitation text for the fourfold preliminaries accords with the intent of certain sections of the Coemergent Union Great Seal Instruction Manual given to us by the exalted Wangchuk Dorjé.

APPENDIX A
CALLING THE LAMA
FROM AFAR



།། །ལྷ་དམར་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལྲ་བས་མཛད་པའི་
སྲ་མ་རྒྱུང་འབོད་བཞུགས་སོ།།

།། །ཀྱེམ། པ་ཇེ་བཙུན་སྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །ཁྱེད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱང་། །
དེད་མོས་པའི་བྱ་ལ་གྲུགས་བརྟེ་བས། །འབྲལ་རྒྱལ་སྲས་མཚོག་གི་རྩལ་བཟུང་ནས། །
ལར་བསམ་བཞིན་སྐྱེ་བ་བཞེས་མཛད་པ། །དཔལ་ཀམ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས།

KYÉMA PA JÉTSÜN LAMA RINPOCHÉ / KHYÉ SANG GYÉ KÜNDANG YER MÉ
KYANG / NGÉ MÖPÉ BULA TUK TSE WÉ / TREL GYELSÉ CHOKGI TSÜL ZUNG
NÉ / LAR SAMZHIN KYEWA ZHÉ DZÉ PA / PEL KARMAPA ZHÉ YONG SU DRAK

རྗེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིན་རླབས་མི་དམན་ཡང་། །རྒྱུད་ཉོན་མོངས་དྲག་པོས་ཡོངས་བཟུང་ནས། །
ལས་ནག་པོའི་སྦྱོད་པ་དར་བའི་མཐུས། །དུས་སླིགས་མ་ལྷ་བདོའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །
འོག་ངན་སོང་གཡང་ས་འོ་ན་ལྷུང་། །པ་གྲུགས་རྗེས་བྱུང་ཞིག་ཀམ་པ། །

JÉ KHYÉKYI JINLAP MI MEN YANG / GYÜ NYÖNMONG DRAKPÖ YONG ZUNG NÉ
/ LÉ NAKPÖ CHÖPA DAR WÉ TÛ / DÜ NYIKMA NGADÖ SEMCHEN NAM / OK
NGENSONG YANGSA KHONAR LHUNG / PA TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

ལས་སྐྱུང་བྱས་རྣམས་ལ་དོན་མ་མཚེས། །ཚོས་སྐྱུང་བྱས་རྣམས་ལ་ཚོས་བརྒྱུད་འདྲེས། །ལམ་རྣལ་
མར་རྒྱུབ་པ་གཅིག་མ་དྲན། །དེ་ཁྱེད་རང་མིན་པ་རེ་ས་མེད། །པ་གྲུགས་རྗེས་བྱུང་ཞིག་ཀམ་པ། །

LÉ NGARJÉ NAMLA DÖN MA CHI / CHÖ NGARJÉ NAMLA CHÖ GYÉ DRÉ / LAM
NELMAR DRUPPA CHIK MA DREN / DA KHYÉRANG MINPA RÉ SA MÉ / PA TUK
JÉ ZUNGSHIK KARMAPA

CALLING THE LAMA FROM AFAR

Composed by
the Fifth Omniscient Shamar ¹

Kye Ma! Venerable Father, precious Lama,
You are inseparable from all buddhas,
Yet, through your love for this devoted child,
You adopt the form of a supreme victor's heir,²
And have consciously taken rebirth—
Universally renowned as the glorious Karmapa.

Lord, your blessings are in no way weak,
But violent afflictions have possessed our minds,
Filling the land with the darkest of deeds—
Thus, those alive while the five dregs³ thrive
Only ever fall into the abyss of lower realms.
Father Karmapa, with compassion please care for me.

All I have done so far has been meaningless,
All dharma spiked with the eight concerns.
Never have I thought of pursuing the path truly.
Now I have no hope but you.
Father Karmapa, with compassion please care for me.

ལར་གཤིན་རྗེའི་སྐྱེས་བུས་རྒྱལ་ནས་དེད། །དུས་ལོ་རྒྱ་ཞག་གིས་མདུན་ནས་བསྟ། །འཕྲལ་རྣམ་
གཡེང་བྱ་བས་བར་ནས་བྲིད། །དེ་མ་ཚོར་བསྐྱེས་གིང་ཡུང་ཉེན་འདུག། །ལ་ལྷགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་
ཀམ་པ། །

LAR SHINJÉ KYÉBÜ GYAP NÉ DÉ / DÜ LODA ZHAKGI DÜN NÉ SU / TREL
NAMYENG JAWÉ BAR NÉ DRI / DÉ MATSOR LÜSHING JUNG NYEN DUK / PA
TUK JÉ ZUNGSHIK KARMAPA

གཞོན་དབང་པོ་གསལ་ཚེ་བྱིས་པའི་སེམས། །ལུས་དར་ལ་བབ་ཚེ་བྲལ་བས་གཡེངས། །
དཀའ་གིང་འཁོག་པར་ལྷུང་པའི་ཚེ། །ཚོས་གཤའ་མར་དྲན་ཀྱང་བྱིས་ནས་སོང། །ལ་ལྷགས་རྗེས་
ཟུང་ཞིག་ཀམ་པ། །

ZHÖN WANGPO SELTSÉ JI PÉ SEM / LÜ DARLA BAPTSÉ DRELWÉ YENG / DA
GÉSHING KHOKPAR GYUR PÉ TSÉ / CHÖ SHAMAR DREN KYANG CHI NÉ SONG
/ PA TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

རང་སྣོད་པར་འདོད་ཀྱང་སྣོད་དབང་མེད། །ཞོར་ཞུར་བར་འདོད་ཀྱང་ཞུར་མི་བལྟ། །
གྲོགས་འགྲོགས་པར་འདོད་ཀྱང་རང་གཅིག་ལུང། །སང་འཛིག་རྟེན་པ་རོལ་འགྲོ་བར་ངེས། །
ལ་ལྷགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀམ་པ། །

RANG DÖPAR DÖKYANG DÖWANG MÉ / NOR KHYERWAR DÖ KYANG KHYER MI
TUP / DROK DROKPAR DÖ KYANG RANG CHIK PUR / SANG JIKTEN PARÖL
DROWAR NGÉ / PA TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

ཚེ་འདི་ཡི་བག་ཚགས་འཕེན་པའི་མཐུས། །ལམ་བར་དོའི་འཕྲང་ལ་ཅི་འདྲ་འབྱུང། །
དཔེ་མདང་སྐམ་ཉལ་བའི་སྤེལ་མ་བཞིན། །ལམ་རང་དབང་ཐོབ་པ་གིན་ཏུ་དཀའ། །
ལ་ལྷགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀམ་པ། །

TSÉ DI YI BAKCHAK PENPÉ TÛ / LAM BARDÖ TRANG LA CHINDRA JUNG / PÉ
DANGSUM NYELWÉ MILAM ZHIN / LAR RANGWANG TOPPA SHIN TU KA / PA
TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

Yama's henchmen hound me from behind,
The days, months and years beckon me from ahead,
Fleeting distractions deceive me here and now.
Unaware of this, I am at risk of being duped.
Father Karmapa, with compassion please care for me.

In youth, with senses clear, my mind was immature.
In my prime, I was lost in busyness.
Now I am old and decrepit,
I wish to practice truly but it's too late!
Father Karmapa, with compassion please care for me.

Though I want to remain, I am not free to stay.
Though I would like to take my wealth, I can't.
Though I would love to be accompanied by friends,
To the next world, I must go alone.
Father Karmapa, with compassion please care for me.

Due to the propelling force of this life's habits,
What might the perilous path of the bardo bring?
Control at that time will be nigh impossible,
Just as in last night's dreams.
Father Karmapa, with compassion please care for me.

སྦྱིར་ལའོར་བའི་ཚོས་ལ་སྦྱིང་བོ་མེད། །སྦོས་མི་ཉག་ལུས་ལ་སྦྱིང་བོ་མེད། །འདི་ནམ་མཁའ་གར་
བའི་འཇའ་ཚོན་འདྲ། །དེ་བདེན་པར་བརྒྱུད་ཡང་ཡལ་ནས་འགྲོ། །པ་ལུགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀམ།
པ། །

CHIR KHORWÉ CHÖ LA NYING PO MÉ / GÖ MITAK LÜLA NYING PO MÉ / DI
NAMKHAR SHARWÉ JATSÖN DRA / DÉ DENPAR ZUNG YANG YEL NÉ DRO / PA
TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

ཡར་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་དད་པ་མེད། །མར་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྦྱིང་རྗེ་ཆུང། །ཤོས་ཏུ་སྦྱིག་
གྱོན་གྱུང་གཟུགས་བརྟན་ཅོམ། །སློ་སྦྱ་གྲིས་བཞུར་ཡང་དོན་སྦོ་ཆུང། །པ་ལུགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་
ཀམ། །

YAR SANG GYÉ NAMLA DÉPA MÉ / MAR SEMCHEN NAMLA NYINGJÉ CHUNG /
GÖ NGURMIK GYÖN KYANG ZUK NYEN TSAM / TRA PUDRI ZHAR YANG DÖN GO
CHUNG / PA TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

ཚོས་ཐོས་པ་མང་ཡང་གནད་མ་ཚོལ། །འ་བཤད་པ་ཆེ་ཡང་རྒྱུད་མ་དུལ། །གནས་རི་ཚོད་འགྲིམས་
གྱུང་ཁྱིམ་ལ་སྦྱིང། །མིག་ལྷ་སྦྲངས་བྱས་གྱུང་ཉམས་སྦྱོང་མེད། །པ་ལུགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀམ།
པ། །

CHÖ TÖPA MANGYANG NÉ MA TRÖL / KHA SHÉPA CHÉYANG GYÜ MA DÜL /
NÉ RITRÖ DRIM KYANG KHYIM LA SÉ / MIK TA TANG JÉ KYANG NYAM NYONG
MÉ / PA TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

མི་གཞན་གྱི་སྦྱོན་མཚང་ཆུང་དུ་རིག། །རང་ཁོང་ནས་དུལ་བ་ཡེ་མ་ཚོར། །ཚོད་གཞན་གྱི་མགོ་བོ་
བསྐྱོར་བསྐྱོར་ནས། །སྦྱུག་རང་གིས་ཉོས་པ་མ་ལགས་སམ། །པ་ལུགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀམ། །

MI ZHEN GYI KYÖN TSANG CHUNG NGU RIK / RANG KHONG NÉ RÜLWA YÉ MA
TSOR / KHYÖ ZHEN GYI GOWO KOR KOR NÉ / DUK RANG GI NYÖPA MA LAK
SAM / PA TUKJÉ ZUNGZHIG KARMAPA

ཁོང་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་མ་ལུས་པ། །སེམས་རྒྱུད་ལ་ཨེ་ཡན་མི་སེམས་པར། །འེ་གྲགས་པ་བརྒྱབ་
ཕྱིར་ཐོས་བསམ་བྱས། །དེ་ཐར་བའི་ལམ་དུ་ཨེ་འགྲོའམ། །པ་ལུགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀམ། །

KHONG GYELWÉ SUNGRAP MA LÜ PA / SEM GYÜLA É PEN MI SEM PAR / KHÉ
DRAK PA DRUP CHIR TÖSAM JÉ / DÉ TARPÉ LAMDU É DRO AM / PA TUKJÉ

The things of samsara are hollow,
 And this impermanent body is particularly so;
 Just like a rainbow in the sky,
 I take it to be real but still it fades away.
 Father Karmapa, with compassion please care for me.

I have no faith in the buddhas above,
 And little compassion for beings below.
 I don the robes though it's a mere facade
 And shave my head though its meaning is lost.
 Father Karmapa, with compassion please care for me.

I have heard much dharma but missed the point.
 I have much to say but my mind is still untamed.
 I roam mountain retreats but long for home.
 I do all the special gazes but lack experience.
 Father Karmapa, with compassion please care for me.

The slightest fault in others, I see,
 Yet am blind to my own depravity.
 Deceiving others as is my way
 Do I not just secure my own misery?
 Father Karmapa, with compassion please care for me.

All the teachings of the Victor
 I studied for profit and fame alone,
 Not considering whether they might benefit my mind—
 How could that be a path to liberation?
 Father Karmapa, with compassion please care for me.

ZUNGHIG KARMAPA

ཁྱོད་ཚོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་རྒྱུབ། །ལར་རྒྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་མཚོན་པ་ལེན། །ཚོ་ཡང་ཡེངས་བྱ་
བའི་རང་དུ་བཏང། །དབུགས་ཁྲིག་གི་ར་འགོ་དུས་ཅི་འདྲ་ཡང། །པ་བྱགས་རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀླུཔ། །

KHYÖ CHÖPÉ TSÜL GYI JIKTEN DRUP / LAR KYEWO KÜN GYI CHÖ PA LEN /
TSÉ YANG YENG JAWÉ NGANG DU TANG / UK TRIK GER DRODÜ CHINDRA ANG
/ PA TUKJÉ ZUNGHIG KARMAPA

བདག་དེ་དྲན་རྒྱོ་བ་གཉིད་ནས་སྐྱེས། །ཡར་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
རྒྱིང་སྟེགས་མའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཅན་དང། །སྒོས་ཚོས་པའི་ཚུལ་ཅན་བདག་སོགས་ལ། །པ་བྱགས་
རྗེས་ཟུང་ཞིག་ཀླུཔ། །

DAK DÉDREN KYOWA TING NÉ KYÉ / YAR SANG GYÉ NAMLA SÖLWA DEP /
CHIR NYIKMÉ DÜKYI SEMCHEN DANG / GÖ CHÖPÉ TSÜL CHEN DAK SOK LA /
PA TUKJÉ ZUNGHIG KARMAPA

བྱང་ལ་རེས་གཞན་ན་མེད། །བྱ་བལ་གྱི་རྒྱིད་རྒྱུག་ཁྱེད་རང་གེས། །དབྱིངས་ཟག་མེད་བདེ་ཆེན་ལོ་
བྲང་ན། །མགོན་ཁྱེད་དང་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཤོག། །

BU NGA LA RÉSA ZHEN NA MÉ / JA DREL GYI KYI DUK KHYÉRANG SHÉ / YING
ZAKMÉ DÉCHEN PO DRANG NA / GÖN KHYÉ DANG YER MÉ RO CHIK SHOK

ཅེས་དཔལ་ལྷོ་རི་འའི་རིན་ཆེན་སྤུག་ཏུ་ལྷ་དམར་དཀོན་མཚོག་ཡན་ལག་གིས་མཛད་པའོ། །བྲུནྱི་ཇ་ཡུལ།

In the guise of a dharma person, I work at worldly goals
Yet accept offerings from all and sundry.
My life being given over to distraction,
How will it be when my final breath is caught within my throat?
Father Karmapa, with compassion please care for me.

Reflecting on this, sadness fills my heart,
And I pray to the buddhas above.
All beings of these degenerate times,
Especially those of us with dharma facades,
Father Karmapa, with compassion please care for us.

This child of yours has no other hope but you.
You alone know this renunciant's joys and sorrows.
In the palace of the undefiled expanse of great bliss,
Protector, may I be of one taste, inseparable, from you.

Composed by Shamar Könchok Yenlag in the Precious Cave of
Glorious Cāritra.

Śubhaṃ jayantu.

APPENDIX B

PRACTICE MANDALA
LITURGY



༡༡། ཡིག་བརྒྱ་བརྗོད་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚུལ་ལན་གསུམ་ཕྱིས་ལ་ཕྱི་དོན་དྲི་བཟང་ལེགས་པར་བྱུགས། ཨ་མི་ཏྲ་བརྒྱས་པས་
དྲི་བཟང་རྒྱབས་ལ། མཐར་ཨ་མི་ཏྲ་སྐྱབ་པའི་མཚུལ་ཕྱི་ནང་བསངས་གིང་། སྤྲུ་མས་སྐྱབ།

སྟོང་པའི་ངང་ལས་མཚུལ་དེ་ཉིད་རིག་པོ་ཆེའི་གཞལ་ཡས་ཁང་གྲུ་བཞི་སྟོ་བཞི་རྒྱན་ཏྲ་བབ་དང་
བཅས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པར་གྱུར་བསམ་ལ།

འབྲུག་སུམ་བརྗོད་བཞིན་ཚོམ་གཏོར་དབུས་ཆེབ་ཕྱོགས་བཞིར་རྩེ་རྩེ་བ་བཅས་བཀོད་དེ་མཚོན་སྟེགས་སུ་བཞག། མདུན་མཚོན་
པ་ཅི་འབྱོར་བཞགས། དེ་ནས་

དེའི་ནང་གི་དབུས་སུ་གྱུད་དང་མེད་གོ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེག་པའི་ཁྲི་དང་བུ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་
བྲ་མ་ལ་བརྒྱད་པའི་བྲ་མ་སོགས་བཀའ་བརྒྱད་བྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། ཕྱོགས་བཞི་མདུན་དུ་
ཡི་དམ། གཡས་སུ་སངས་རྒྱས། རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཚོས། གཡོན་དུ་དགོ་འདུན་ལ་རང་རིགས་ཀྱི་འཕོར་
ཀྱིས་བསྐོར་ཞིང་། བར་མཚོམས་རྣམས་སུ་ཚོས་སྐོང་སྐྱང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་གསལ་བར་
གྱུར།

PRACTICE MANDALA

LITURGY

Wipe the face of the practice mandala three times as you recite the hundred-syllable mantra, and then anoint it with saffron water.

Recite OM VAJRA AMṚTA KUNDALI HANA HANA HŪM PHAT to consecrate the saffron water.

Afterwards, inwardly and outwardly cleanse the practice mandala with the amṛta mantra [as given above] and purify it with OM SVABHĀVAŚUDDHAḤ SARVADHARMASVABHĀVAŚUDDHO 'HAM.

Imagine:

From within the state of emptiness, the mandala becomes an immeasurable jewel palace with all the features complete—four sides, four doors, ornaments, porticos and so forth.

Reciting the three syllables [OM ĀH HŪM], place a larger torii at the centre of the mandala and four slightly smaller ones in the four directions and then place the mandala on the altar. Arrange the best offerings you can manage in front of it. Next:

In its centre is a throne upheld by eight strongmen and eight lions, with a lotus, sun and moon. Upon this is the root lama, encircled by the Kagyu lamas, such as the lineage lamas. In the four directions, the pledge deities are to the front, the buddhas to the right, the holy dharma behind and the sangha to the left. Each is encircled by retinues of their respective types, and between them are the hordes of dharma protectors and guardians. All are clearly present.

ལྷ་ཚོགས་དེདག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་བོར་ལོ། མགོན་པར་ལྷུང་ ཐུགས་ཀར་རྒྱུ། རྗེ་ལས་འོད་འཕྲོས་
པས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་བརྗོད་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔལ་བརྗོད་བ་སྤྱོད་དངས་པར་གྱུར།

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང། །བདུད་སྤེད་དཔལ་མི་བཟང་འཛོམས་མཛོད་
ལྷ། །དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཁའ་གྱུར་པའི། །བཙམ་ལྷན་འཕོར་བཅས་གནས་འདིར་
གཤེགས་སུ་གསོལ། །

བཟོ་ས་མ་ཡ་ཇོ།

བཙམ་ལྷན་འདིར་ནི་བྱོན་པ་ལེགས། །བདག་ཅག་བསོད་ནམས་སྐལ་པར་ལྷན། །བདག་གི་མཚོན་
ཡོན་བཞེས་སྤྲད་དུ། །འདི་ཉིད་དུ་ནི་བཞུགས་སུ་གསོལ། །

སྤོང་གསུམ་ཀྱན་དང་མཉམ་པ་ཡིན། །བདུ་འདབ་བརྒྱད་གོ་སར་བཅས། །བདེ་ཞིང་ཡངས་པར་
འབྲལ་ལགས་ན། །ཅི་བདེ་བར་ནི་བཞུགས་སུ་གསོལ། །

ལོ་སངས་ཏ་བླ་ག་ཏ་བདུ་ཀ་མ་ལྷ་ཡ་སྤྲུམ། །

མཐར་ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་དམ་ཚིག་པ་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

ཞེས་བསྟེན་ལ།

བདག་དང་འགོ་ལ་ཐུགས་བརྩེ་འཕྲིད། །ཉིད་ཀྱི་རྩ་འཕྲུལ་མཐུ་ཡི་ནི། །རི་སྤིང་མཚོན་པ་བདག་
བགྱིད་པ། །དེ་སྤིང་བཙམ་ལྷན་བཞུགས་སུ་གསོལ། །

ཞེས་བརྟེན་བཞུགས་བྱའོ། །

Each of these divinities has an OM at the head, AH at the throat and HŪM at the heart. From the HŪM, light rays stream out and invite from their natural abodes the wisdom beings, the buddhas and attending bodhisattvas, similar to the visualisation.

Protector of all beings without exception,
 Fearsome deity, vanquisher of demonic hordes,
 And knower of all things just as they are—
 Illustrious One with your retinue,
 Please come here, I pray.

VAJRA SAMĀYA JAḤ

It is wonderful you've come, Illustrious One—
 We are blessed with merit and fortune.
 To graciously receive my offerings,
 Please make your residence here.

As large as the entire trichiliocosm,
 This lotus, with eight petals and anthers,
 Delightful and vast, I offer—
 Pray, reside as long as you please.

OM SARVATATHĀGATA PADMA KAMALĀYAS TVAM

To conclude, the wisdom beings merge into the pledge beings and become inseparable.

With this, they merge together. Now, request that they remain continually:

Due to your affection for me and wandering beings,
 By the force of your miraculous powers,
 Illustrious One, I beseech you to remain
 For as long as I continue to make offerings.

Notes

Notes to Translator's Introduction

- 1 An instruction transmission is when the instructions for a particular practice are imparted authentically from a fully qualified teacher who received the transmission themselves in a similar fashion.
- 2 A reading transmission, or *lung* in Tibetan, is where a master who has received the transmission of a particular text passes it on by reading the words of the text aloud for the students to hear and thus receive.
- 3 This was shortly before the publication of Khenpo David Karma Choepel's translation, *The Torch of True Meaning*, and before I became aware that Vajravairochana Translation Committee had made a standalone translation of the actual practice chapter.

Notes to Part 1: The Four Common Preliminaries

- 1 This is an indirect translation of the Tibetan *mu stegs can* or the Sanskrit *tirthika*.
- 2 This is the Tibetan custom.
- 3 'Lama Khyenno' is an exclamation made as a call to the lama, requesting their attention and blessing. A literal translation could be 'Lama knows', with the meaning, 'The lama knows best'.
- 4 An alternative translation for to 'transcend misery' could be to attain nirvana.
- 5 A shrine room can be anywhere where there are supports of the Three Jewels. Care, therefore, should be taken to avoid keeping such representations where sexual activity is likely to occur; such as in the bedroom of a married couple for instance.

- 6 The five signs of impending death that the gods experience are: their flower garlands are seen to wilt; they are dissatisfied with where they sit; the god-children reject them; their bodies smell bad; and, knowing that they will fall from their pleasurable state to a lower realm, they feel afraid and helpless.
- 7 A literal translation of the Tibetan, ‘The stars for a hat and frost for boots’, carries the same meaning as the candle metaphor.
- 8 The eight worldly concerns are listed in the Rangjung Yeshe Dictionary as: Attachment to gain, pleasure, praise and fame, and aversion to their respective opposites, loss, pain, blame and bad reputation.

Notes to Part 2: The Four Uncommon Preliminaries

- 1 These are also known as the thirteen enjoyment body ornaments. They consist of the five silks and the eight jewelled ornaments.
- 2 One enumeration of the Six Ornaments of the World is: Nāgārjuna, Āryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga and Dharmakīrti.
- 3 *Āli and kāli* represents the vowels and consonants of the Sanskrit alphabet.
- 4 Kṣitigarbha, Ākāśagarbha, Maitreya, Mañjuśrī, Avalokiteśvara, Vajrapāṇi, Sarvaṇīvaraṇaṣṭkambhin and Samantabhadra.
- 5 Mañjuśrī is lord of the thus-gone family, Avalokiteśvara is lord of the lotus family and Vajrapāṇi is lord of the vajra family.
- 6 Śāriputra and Maudgalyāyana.
- 7 The Sixteen Elders /Arhats are: Panthak, Abhedya, Kanaka, Bakkula, Bhāradvāja, Māhākalika, Vajriputra, Rāhula, Srihadra, Gopaka, Nāgasena, Vanavāsīn, Ksudrapanthaka, Kanakavatsa, Angiraja and Ajita.
- 8 ‘Between’ here refers to bardo states.
- 9 The five certainties can be found in the glossary entry for the enjoyment body.
- 10 A tsa-tsa is a small clay stupa, Buddha, or other figure, made with a mould. (Excerpted from *Words of My Perfect Teacher*—Padmakara Translation Group).
- 11 The Puṇḍarīkasūtra.

- 12 The six treatises of the Kadampas are: (1) The Life Stories of Buddha; (2) Specific Teachings; (3) Bodhisattva Grounds; (4) Ornament of Discourse; (5) The Way of the Bodhisattva; and (6) Compendium of Training.
- 13 This is a liturgy for taking the Bodhisattva vows as found in the recitation manual for the Great Seal preliminaries but excerpted from *The Way of the Bodhisattva*.
- 14 The Sāgaramatipariṣcchāsūtra.
- 15 This is the system of generating the awakening mind that came through Lord Atiśa. Its fuller title is: The seven causal and resultant pith instructions, or, The seven causal and resultant branches. The seven are: (1) recognising one's mothers; (2) recollecting their kindness; (3) reciprocating their kindness; (4) love; (5) compassion; (6) altruism; and (7) awakening mind.
- The other main system came through the noble Śāntideva and has three main stages: equalising self and other, exchanging self and other, and seeing others to be more important than oneself.
- 16 'Tokden' (*rtogs ldan*) can be translated as 'realised one', while 'adept' or 'drup-top' (*grub thob*), means 'accomplished one' or 'siddha'.
- 17 Some readers might be more familiar with the Tibetan words 'tonglen', here translated as 'sending and taking'.
- 18 Trisamayavyūharāja Tantra.
- 19 Abhidhānottara Tantra.
- 20 Refer to the recitation text. The first words of the Tibetan are: དགོན་པོ་བདག་ནི་... (*gön po dak ni...*)
- 21 The text referred to here is *Mahāmudrā, The Ocean of Definitive Meaning* by Karmapa Wangchuk Dorjé.
- 22 The five acts of immediate consequence: (1) patricide; (2) matricide; (3) to kill an arhat; (4) to cause divisions among the sangha; and (5) to draw the blood of the Buddha with malicious intent.
- 23 The five secondary acts of immediate consequence: (1) to engage in sexual activity with a female arhat; (2) to kill a bodhisattva knowingly; (3) to kill a sangha member in training; (4) to misappropriate the sangha's property; and (5) to destroy a stupa.
- 24 'The four grave actions' refers to four sets of four grave actions: 1. Four gravely wrong actions: sitting above a learned person, accepting prostrations from a

fully ordained monk, stealing the provisions of a meditator, and stealing the ritual implements of a mantrika. 2. Four gravely impairing actions: to swear coarsely by using the name of the Three Jewels, for ordained persons to act against shravaka discipline, for practitioners of the Mahayana to violate the precepts of the Bodhisattvas, and for practitioners of the Mantrayana to violate the samayas, or sacramental commitments. 3. Four gravely disrespectful actions: out of ignorance to have contempt for the physical form of a Buddha, out of pride to have contempt for the qualities of learned people, out of jealousy to show contempt for what is truthfully said, and out of partiality to discriminate between religious schools. 4. Four gravely scornful actions: cynically to condone wrong views, to condone the shedding of a Buddha's blood, arbitrarily to condemn one among equals and to make false and unfounded accusations. (Excerpted from *Treasury of Precious Qualities*—Padmakara Translation Group).

- 25 Eight wrong actions: (1) to despise virtue; (2) to praise nonvirtue; (3) to upset a virtuous person; (4) to interrupt the meritorious actions of a faithful person; (5) to abandon one's teacher; (6) to abandon one's yidam deity; (7) to abandon one's spiritual kindred; and (8) to violate the sacred mandala (i.e., the sadhana practice). (Excerpted from *Treasury of Precious Qualities*—Padmakara Translation Group).
- 26 From the commentary to Karmapa Mikyo Dorjé's *One Hundred Short Instructions* (1) To honour with the offerings of your life, body, possessions, and roots of virtue, (2) and with prostrations, respectful speech and so on. (3) To offer service such as foot massages and bathing. (4) To do whatever will delight by willingly accepting any orders that are given. (5) To please by properly adopting and rejecting just as instructed. Alternatively, (1) to offer whatever you possess, (2) to follow orders, (3) to regard all they do to be good, (4) and all they say to be true, and (5) to constantly pray to them.
- 27 The liturgy of the hundred syllables (ཡི་ལོ་བརྒྱ་པའི་ཚཱིག་ –Dege Tengyur– rgyud 'grel ku pa).
- 28 'Amrita' and 'svabhava' refer to the cleansing and purifying mantras: *om vajra amṛta kundali hana hana hūṃ phat* and *om svabhāvaśuddhaḥ sarvadharmasvabhāvaśuddho 'ham*.
- 29 See Appendix B for the recitation for generating the practice mandala.
- 30 *om vajrabhūmi āḥ hūṃ*.
- 31 Water with the eight special features is cool, sweet, light, soft, clear, pure, easy on the stomach and easy on the throat.
- 32 *om vajrarekhe āḥ hūṃ*.

- 33 Vaidūrya is the Sanskrit name for a particular precious stone. It has been identified with lapis lazuli and blue beryl, among others. According to Pawo Tsulak Trengwa, in his masterful commentary on Śāntideva's *Way of the Bodhisattva*, vaidūrya is not necessarily blue in colour, as is commonly thought.
- 34 The mountains are named after the shape of their peaks. The translation of the names are taken from Khenpo Choephel's translation of Vasubhandu's *Verses on the Treasury of Abhidharma*.
- 35 The translation of the names of the continents were taken from the Kalu Rinpoche Translation Group's translation of Jamgön Kongtrül's *Myriad Worlds* p. 110. The Sanskrit names are: Jambudvīpa, Pūrvavideha, Aparagodānīya and Uttarakuru.
- 36 Pārijātaka is the name of the tree in Sanskrit.
- 37 Pāṇḍukambalaśīla—a specific stone plinth for a throne in the god realm of the Thirty-Three. One source suggests that armonic is a type of white blanket that this stone resembles. Another suggests it is a black calcareous stone which, according to legend, can be found in Southern Tibet.
- 38 Sudharmā is the Sanskrit name.
- 39 Ever-Excellent is a translation of *samantabhadra*.
- 40 The commentary here correlates the three accumulations with the ten perfections: 1. generosity, 2. moral discipline, 3. forbearance, 4. diligence, 5. meditative absorption 6. intelligence, 7. method, 8. aspiration, 9. power and 10. wisdom.
- 41 The four ways of attraction are: (1) To give what is useful, which means to give whatever is needed and useful to others. (2) To speak in a pleasant manner, which means to say to others that which they will find pleasing. (3) To be in accord with the meaning, which means to practise adopting and rejecting as is appropriate. (4) To engage with the meaning, which means to encourage others to practise adopting and rejecting just as oneself does. (Excerpted and translated from *The White Conch Dictionary*).
- 42 Karmavibhaṅga.
- 43 Nyamay Dakpo (*mnyam med dwags po*)—the peerless Dakpo Rinpoche, also known as Lord Gampopa (1079-1153).
- 44 *Way of the Bodhisattva*—chapter 2, verse 7.
- 45 Kūṭāgārasūtra.

- 46 Pacification is a translation of Shije (*zhi byed*) and Severance is a translation of Chöd (*gcod*).
- 47 Information about these different lineages is widely available. The word ‘transmission’ could also have been used instead of ‘lineage’: eg, the lamas of the Great Perfection or Dzogchen (*dzogs chen*) transmission.
- 48 Refer to literature on the generation stage to learn more about the pledge and wisdom beings (*samayasattva* and *jñānasattva*).
- 49 Refer to *The Chariot that Traverses the Noble Path* for this and the other prayers etc. mentioned in this section.
- 50 Also known as ‘the four ma-nams’.
- 51 This supplication is actually seven lines long in most texts today, rather than six as stated here. This is because Bengar Jampal Zangpo later added the line, ‘Please bless me that non-dharmic thoughts may cease.’
- 52 This refers to the four branches of approach and accomplishment.
- 53 The four defeats is the name given to the four main vows of a gelong: to refrain from taking life, taking what is not given, telling spiritual lies, and unchaste activity.
- 54 A general term used to refer to an eminent master and his chief disciples, in this case ‘the Father and Sons’ refers to the Karmapa and his main students.
- 55 An example of a significant object is a parent, because any positive or negative actions we do towards them bear much stronger consequences than the same actions done toward a casual acquaintance or stranger.
- 56 Śraddhābalādhānāvātāramudrāsūtra.
- 57 ‘Activity practices’ refers to practices that accomplish the four different types of activity: pacifying, magnetising, increasing and subjugating.

Notes to Part 3: The Actual Practice Instructions

- 1 Lorepa and Götsangpa.
- 2 Emptiness, signlessness and wishlessness.
- 3 At this point in the original Tibetan text there is a quote from the 3rd Karmapa Rangjung Dorjé, at the end of which he states, “Do not show this

text to anyone until they have finished receiving instruction—this is the command-seal.” To honour this command and the decision of the current

lineage masters, as stated in relation to this same passage in Khenpo Chopel’s translation, it was decided to not include it here.

- 4 Holding-as-supreme is where one mistakenly assumes that one’s view or practice is supreme.

Notes to The Chariot for Traversing the Noble Path

- 1 ‘Black Cloak’ is a translation of *Bernakchen*, a two armed form of Mahākāla.
- 2 *Bhikṣu*, *śrāmaṇera*, and *upāsaka* in Sanskrit, or *gelong*, *novice* and *aspirant* in English.
- 3 The words for going for refuge in the root and lineage lamas are usually abbreviated when repeating them many times. One form of abbreviation that has been taught is: ‘I go for refuge in the glorious and true, kind root and lineage lamas.’ The phonetics for the corresponding part of the Tibetan are: ‘Drinchen tsawa dang gyüpar chepé penden lama dampa namla kyapsu chio.’
- 4 A location just in front of the crown of the head where the top of the central channel ends.
- 5 This translation of the hundred-syllable mantra has been included merely to give some sense of the meaning of the mantra. There is no tradition of reciting the translations of mantras and it is universally taught that the mantras should be recited in their source language.
- 6 The word ‘clusters’ is used to refer to the assemblies of the Five Jewels as well as the piles of grains that represent them.
- 7 The Sanskrit names for the major continents from the east to the north are: Pūrvavideha, Jambudvīpa, Aparagodānīya, and Uttarakuru; and for their respective neighbouring sub-continents: Deha and Videha, Cāmara and Aparacāmara, Śāṭha and Uttaramantrina, Kurava and Kaurava.
- 8 *Okmin* in Tibetan and *Akaniṣṭha* in Sanskrit. Translated into English as Below None or The Highest.
- 9 This line is a prayer to Marpa the translator from Lhodrak.
- 10 This line is a prayer to Karma Pakshi, the 2nd Karmapa.

- 11 This line is a prayer to Mikyö Dorjé, the 8th Karmapa.
- 12 This line is a prayer to Könchok Yenlag, the 5th Shamarpa.
- 13 This line is a prayer to Chökyi Wangchuk, the 6th Shamarpa.
- 14 This four line verse is a prayer to Chökyi Döndrub the 8th Shamarpa and plays on his name without stating it in full.
- 15 This four line verse is a prayer to Chökyi Jungné the 8th Situ Rinpoche.
- 16 This four line verse is a prayer to Düdul Dorjé, the 13th Karmapa, and plays on his name.
- 17 This verse was composed by HH 16th Karmapa himself.
- 18 A coiled hair between the eyebrows of a buddha. One of the thirty-two distinguishing marks of a great being.

Notes to Appendix A: Calling the Lama from Afar

- 1 Könchok Yenlak (1526-1583).
- 2 Victor's heir is a synonym for a bodhisattva.
- 3 Also known as the five degenerations—of life, afflictions, sentient beings, time and view.

Glossary

Abhidharma (Skt.) – Tib. *chos mngon pa*. The collection of teachings concerned with the systematic analysis and examination of phenomena – the foundation of Buddhist philosophy and logic. One of the tripiṭaka or three baskets of the Buddhist canon, comprising the vinaya, sutra and abhidharma.

Adept – Skt. *siddha*, Tib. *grub thob*. An accomplished spiritual master or saint. The name for a practitioner who has gained either the ordinary or supreme attainments. See **attainment**.

Approach and accomplishment – Skt. *sevāsādhana*, Tib. *bsnyen sgrub*. These are the four levels of development in secret mantra practice: approach, further approach, accomplishment and great accomplishment. See **generation stage**.

Ancient School – Tib. *rnying ma*. The first wave of teachings brought to Tibet, translated and propagated during the reign of King Trisong Detsen up until the time of Lochen Rinchen Zangpo in the ninth century. Compare with **New schools**.

Atisha (982-1054) – The Indian scholar from Vikramaśīla monastery who, although highly accomplished and renowned, undertook a perilous journey overseas to receive teachings and rely on Serlingpa. He spent the latter years of his life in Tibet and his teachings became the inspiration and basis for the Kadampa school. Atisha is credited with firmly re-establishing the basic precepts of Buddhism in Tibet, following a widespread misunderstanding of tantric principles which had been severely damaging the buddha dharma. See **Kadampa**.

Attainments – Skt. *siddhi*, Tib. *dnogs grub*. The accomplishments of those who gain the results of the Buddhist path. There are two types: ordinary and supreme attainments. The ordinary attainments are worldly powers, such as clairvoyance. The supreme attainment is complete awakening.

Awakening mind – Skt. *bodhicitta*, Tib. *byang chub kyi sems*. The wish to attain buddhahood in order to benefit sentient beings and free them from the sufferings of cyclic existence. There are two types; relative awakening mind, with aspirational and engaged aspects; and ultimate awakening mind, the intelligence that realises the abiding nature.

Bardo – see **between-state**

Between-state – Skt. *antarābhava*, Tib. *bar do*. Commonly used to refer to the various experiences encountered between death and the next rebirth. More specifically, four specific between-states are described: the between-state of this life, the between-state of the time of death, the between-state of absolute reality and the between-state of rebirth.

Bodhicitta – see **awakening mind**

Bodhisattva (Skt.) – Tib. *byang chub sems dpa'*. A noble being of the Greater Vehicle whose intention and conduct is solely directed towards benefiting sentient beings, and attaining awakening for that sake.

Buddha (Skt.) – Tib. *sangs rgyas*. Lit. awake and developed. Refers to a being who has attained awakening but also to the state where all afflictions, delusions and their tendencies have been purified, all qualities developed and all knowledge and wisdom perfected. A state where all afflictions, delusions and their tendencies have been purified, all qualities developed and all knowledge and wisdom perfected. As they are beyond ordinary beings' perception and concepts, an understanding of buddha qualities is to be approached first through extensive study, contemplation and meditation. It is also the name of the principal Teacher and founder of Buddhism, Buddha

Śākyamuni, Siddhārtha Gautama, who lived in India during the fifth century BCE.

Buddhahood – Tib. *sangs rgyas kyi go 'phang*. The level or state of a buddha. See **Buddha**.

Calm-abiding – Skt. *śamatha*, Tib. *zhi gnas*, Tib. Pr. *shinnay*. The practice of calming, pacifying or settling the mind so as to set a foundation for more advanced Buddhist practice. The practice of calm-abiding is shared in common with many spiritual and secular traditions.

Cyclic existence – Skt. *saṃsāra*, Tib. *'khor ba*. The Tibetan term has a nominal sense of a 'circle' or 'cycle' and refers to the conditioned existence of all living beings. Propelled by desire, anger, confusion and the karmic force of actions, beings are trapped in a perpetual cycle of birth, death and rebirth. Each new rebirth is characterised by misery. For example, humans suffer from busyness and poverty, deprived spirits from the agony of hunger and thirst, and animals from stupidity, dullness, fear and so on. The Buddha taught the path of liberation as a way out of the suffering of cyclic existence. See **desire, form and formless realms**.

Dakpo. Peerless Dakpo – see **Gampopa**.

Demon – Skt. *māra*, Tib. *bdud*. Any type of negative or opposing force that hinders the practice of the dharma. Seen either as something external, like a type of negative spirit or ghost, or internal, symbolising our inner afflictions. One of the twelve deeds of the Buddha was his victory over the forces of Mara just before he manifested awakening.

Desire, form and formless realms – Skt. *kāmadhātu*, *rūpadhātu*, *ārūpyadhātu*, Tib. *'dod khams*, *gzugs khams*, *gzugs med khams*. The three realms of cyclic existence. The desire realm comprises six classes of beings: hell beings, deprived spirits, animals, humans, demigods and some of the classes of gods. The form realm comprises seventeen other classes of gods who abide in one of the four meditative absorptions, albeit tainted with clinging. The formless realm comprises four classes of gods and is the highest rebirth of the three realms of cyclic existence, where life is at the level of consciousness only.

Devadatta – Tib. *lhas byin*. A cousin of the Buddha who later turned against him. His pride and jealousy prevented him from being able to appreciate the Buddha's qualities. He caused a schism in the sangha and tried to kill the Buddha, and consequently was reborn as a hell being.

Dhāraṇī (Skt.) – Tib. *gzungs*. Succinct formulas or verses that express the essence of the dharma. They may be used to remember key points, and are mostly in Sanskrit. Dhāraṇī is sometimes used as a synonym for mantra.

Dharma (Skt.) – Tib. *chos*. The Sanskrit word is traditionally said to have ten meanings. In the Buddhist context the term often refers to the teachings of the Buddha and the excellent qualities made manifest as one traverses the paths. It describes the basic laws of nature; the 'reality' or 'truth,' just the way things are. Dharma is also often used to mean 'things', 'phenomena', the basic elements of mind and matter. The Tibetan term *Chos* has the additional meaning of something which corrects, a remedy.

Dharmadhātu – See ultimate expanse

Dharma body – Skt. *dharmakāya*, Tib. *chos sku*. One of the three bodies of a buddha. The body of truth, the emptiness aspect of buddhahood, the ultimate nature of awakened mind beyond concepts.

Dharma protectors – Skt. *dharmapāla*, Tib. *chos skyong*. There are two types: wisdom and worldly dharma protectors. Wisdom dharma protectors are wrathful emanations of buddhas which manifest to protect sentient beings and the buddhadharma. Worldly dharma protectors are those who have been tamed, for example by Guru Rinpoche, bound by oath and entrusted with the similar activity of protecting the dharma and practitioners.

Düsum Khyenpa (1110-1193 CE). The first in a line of successive Karmapas, incarnating to benefit sentient beings and the buddhadharma. The figurehead of the Karma Kagyu school of Tibetan Buddhism. Düsum Khyenpa was one of the foremost disciples of Gampopa.

Eight worldly concerns – Skt. *aṣṭalokadharmāḥ*, Tib. *‘jig rten chos brgyad*. Ordinary human preoccupation with regard to gain and loss, pleasure and pain, praise and criticism, fame and infamy.

Emanation body – Skt. *nirmāṇakāya*, Tib. *sprul sku*, Tib. Pr. *tulku*. One of the three bodies of a buddha, which manifests in any way that will bring benefit to beings. It is the embodied aspect of awakening which can be perceived by ordinary beings. The Tibetan term ‘tulku’ is also used commonly to refer to a reincarnate lama or bodhisattva.

Empowerment – Skt. *abhiṣeka*, Tib. *dbang bskur*. An initiation ceremony required for any practice within the vehicle of secret mantra, and through which the secret mantra pledges are taken. Empowerments are often received numerous times in order to restore and purify any impairments and breakages of the pledges that have been incurred. See **secret mantra**.

Enjoyment body – Skt. *sambhogakāya*, Tib. *longs spyod rdzogs pa’i sku*. One of the three bodies of a buddha, perceptible only to bodhisattvas of the ten levels. A precious treasury of inexhaustible resources where all qualities are spontaneously present. It has five certain or definite qualities: definite body, the thirty-two major and eighty minor marks; definite retinue, bodhisattvas; definite location, the Buddha Realm of Akanishta; definite dharma, Greater Vehicle; and definite duration, until cyclic existence is emptied.

Five aggregates – Skt. *pañcaskandha*, Tib. *phung po lnga*. The psycho-physical components of a sentient being which are: form, feelings, perception, formations and consciousness.

Five wisdoms – Skt. *pañcājñāna*, Tib. *ye shes lnga*. The five areas of non-dualistic awareness: ultimate expanse wisdom, mirror-like wisdom, discriminating wisdom, all-accomplishing wisdom and equality wisdom.

Four classes of tantra – Tib. *rgyud sde bzhi*. The root texts of the Secret Mantra Vehicle. They are classified according to the new translation schools as: *kriyā*, *caryā*, *yoga* and *anuttara yoga*.

Four continents – Skt. *caturdvīpa*, Tib. *gling bzhi*. According to Indian cosmology, there are four continents surrounding Mount Meru. They are Majestic body, Land of Jambu, Bountiful Cow and Unpleasant Sound.

Gampopa – Tib. *sgam po pa*. (1079-1153 CE). Also known as Dakpo Rinpoche or Peerless Dakpo. He was the foremost disciple of the great adept Milarepa. He is renowned for having introduced the Kadampa instructions into the Kagyu lineage; joining them with the instructions on the Great Seal and six yogas of Nāropa to create a single stream. Dakpo is a place in Central Tibet where Milarepa prophesied Gampopa should meditate and which later became the seat for the first major flourishing of the Kagyu lineage. Subsequent Kagyu branches are collectively known as the Dakpo Kagyu.

Generation stage – Skt. *utpattikrama*, Tib. *bskyed rim*. The first of the two stages of tantric meditation practice whereby practitioners habituate themselves to purity through deity and mantra recitation practice. Generation stage meditation purifies habitual clinging to the four modes of birth: egg, warmth and moisture, womb and miraculous birth. The second stage is called the completion stage.

Greater vehicle – Skt. *mahāyāna*, Tib. *theg pa chen po*. There are three vehicles in Buddhism: the Lesser Vehicle (Hinayana), the Greater Vehicle (Mahayana) and the Secret Mantra Vajra Vehicle (Vajrayana). The Greater Vehicle teachings are suitable for practitioners who aspire to complete awakening for the sake of all beings.

Great Seal – Skt. *mahāmudrā*, Tib. *phyag rgya chen po*. The experience of the true nature of reality and the highest form of meditation taught in the New Schools. Commonly referred to by its Sanskrit term, mahāmudrā.

Hearer – Skt. *śrāvaka*, Tib. *nyan thos*. One of two types of followers of the Lesser Vehicle or Hinayana, the other type being the solitary buddhas. Their goal is one of personal liberation from the sufferings of cyclic existence. They do not aspire to full awakening for the sake of all beings, the goal of the Greater Vehicle. See **Lesser Vehicle**.

Higher states – Skt. *svarga*, Tib. *mtso ris*. The pleasurable states of humans, demigods and gods. The human and demigod states exist solely within the desire realm, whereas the states of gods are made up of six classes from the desire realm, seventeen classes from the form realm and four classes from the formless realm.

Insight meditation – Skt. *vipāśyana*, Tib. *lhag mthong*, Tib. Pr. *Lhaktong*. Lit. higher seeing. A meditation of examining, developing and sustaining insight into the nature of mind and phenomena. Sometimes abbreviated to insight.

Jataka Tales – Tib. *skyes rabs*. The Jataka Tales of the Buddha are the collection of accounts of the Bodhisattva's previous lives leading up to his life as Śākyamuni, the Buddha of our present age. The stories of his rebirths include lives as animals, for example, as a monkey and a fish, and as many types of person, for example, as an untouchable, merchant, cook, forester, warrior and king.

Kadampa – Tib. *bka' gdams pa*. The tradition that emerged in Tibet based on Lord Atiśa's teachings in the eleventh century. The Kadam masters were said to be endowed with the *Sevenfold Teachings and Deities*, the teachings being the three baskets of vinaya, sutra and abhidharma and the four deities being that of Buddha Śākyamuni, Avalokiteśvara, Tara and Acala. They were renowned for their fortitude in the practice of mind training, the development of compassion and the awakening mind.

Kagyū – Tib. *bka' brgyud*. Lit. Instruction lineage. One of the four main schools of Tibetan Buddhism. The Kagyū lineage consists of the longer lineage of the Great Seal teachings, which came through Saraha; and the closer lineage of the six yogas of Nāropa, which was transmitted from Buddha Vajradhara to Tilopa. Both lineages converged with Marpa who transmitted them to Tibet, where they became known as 'Kagyū' retrospectively.

Karmapa – Tib. *kar ma pa*. The spiritual leader of the Karma Kagyū; one of the four main branches of the Kagyū lineage of Tibetan Buddhism, which takes its name from Karmapa. The title given

to successive incarnations of Dūsum Khyenpa (1110 - 1193). See **Kagyū**.

Lama – Skt. *guru*, Tib. *bla ma*. Lama is a title or name given to a guide on the Buddhist path. In its true sense the term should signify someone with advanced spiritual development and qualities gained through practice and realisation. In the Kagyū tradition the lama through whom a disciple recognises the nature of mind is seen to be of utmost importance, and is called the *root lama*.

Lay aspirant – Skt. *upāsaka*. Tib. *dge bsnyen*. A lay Buddhist who has vowed to uphold any or all of the five vows: not to kill, steal, lie, engage in sexual misconduct, or consume intoxicants.

Lesser Vehicle – Skt. *hīnayāna*, Tib. *theg dman*. One of the three vehicles of Buddhism. The Lesser Vehicle refers to the path of personal liberation from cyclic existence, practised by the hearers and solitary buddhas. It is the Buddha's first turning of the wheel of dharma on the four noble truths. Practitioners of this vehicle typically realise the selflessness of the person but not the entire selflessness of phenomena. Also, as they are yet to develop the quality of compassion for all beings, their resultant awakening is not complete.

Liberation – Skt. *mokṣa*, Tib. *thar pa*. The state of freedom from the sufferings of cyclic existence, where beings are trapped in a perpetual round of birth, death and rebirth due to ignorance, afflictions and karma. It is the result of the Lesser Vehicle and is not generally used to refer to the full awakening of buddhahood. See **Lesser Vehicle**.

Lord of death – Skt. *yama*, Tib. *gshin rje*. A personification of the forces of impermanence and undeceiving law of karma, cause and result. The Lord of Death, Yama, is traditionally depicted in a wrathful form and holding the wheel of cyclic life.

Lower states of misery – Skt. *durgati*, Tib. *ngan song*. The unhappy states of existence of animals, deprived spirits and hell beings, within the desire realm. The beings here experience unbearable suffering. Each state is dominated by a particular affliction: animals by confusion; deprived spirits by craving; hell beings by anger, and so

forth. Like all states within cyclic existence, their experiences are deluded and produced by karma and obscurations. See **desire, form and formless realms**.

Mantrayana – see **Secret Mantra Vehicle**

Mara – see **demon**

Marpa (1012-1097 CE). Tib. *Mar pa*. The great Tibetan translator who made three journeys to India in order to obtain the tantric teachings. Marpa spent around forty years receiving and practising the teachings with many Indian masters, most notably Nāropa and Maitripa. Having realised these teachings he transmitted them to Tibet, where they became known as ‘Kagyū’.

Meditative concentration – Skt. *samādhi*, Tib. *ting nge 'dzin*. Meditative concentration is where one holds the mind firmly upon a particular focus. The term is used to describe various types of meditative states. Moral discipline is considered an indispensable prerequisite for achieving meditative concentration.

Mental afflictions – Skt. *kleśa*, Tib. *nyon mongs*. The disturbing, negative mental states that afflict the minds of sentient beings, also known as mind poisons. The three main mental afflictions are confusion, desire and anger. These in turn form the basis for pride, jealousy and stinginess.

Merit – Skt. *punya*, Tib. *bsod nams*. An individual's accumulation of wholesome or virtuous actions and the corresponding positive karmic result or benefit.

Milarepa (1040-1123 CE) – Tib. *mi la ras pa*. The foremost student of Marpa the Translator, renowned as the great adept who attained awakening in one lifetime. His life story is one of exceptional hardship, immense diligence and fervent devotion and is a source of inspiration for practitioners and non-practitioners alike.

Mind poisons – see **mental afflictions**

Misguided – Skt. *tīrthika*, Tib. *mu stegs pa*. Anyone who holds a wrong view. All wrong views fall to the extreme of nihilism or eternalism. A term often used to describe the philosophical and religious schools in India that contested Buddhism. See **wrong views**.

Moral discipline – Skt. *śīla*, Tib. *tsbul kbrims*. The keeping of vows and ethical conduct, in order not to harm others. Discipline or right conduct pacifies the mental afflictions and is essential for the practice of meditation.

Mount Meru – Skt. *sumeru*, Tib. *ri rab lhun po*. According to Indian cosmology, this is the giant four-sided mountain at the centre of our world system, surrounded by smaller mountains, continents and sub-continents, lakes and oceans.

Naga – Skt. *nāga*, Tib. *klu*. A powerful, serpent-like being that lives in water or under the ground. Nagas often guard great treasures and are sensitive to human activity around their dwellings. They belong half to the god realm and half to the animal realm.

Nāropa – Skt. *nāropa*, Tib. *na ro pa*. 956-1040 CE. An Indian scholar, adept and disciple of Tilopa. Nāropa transmitted many Secret Mantra teachings to Marpa the Translator who brought them to Tibet. Nāropa is renowned for the tremendous hardships he endured as part of his unconventional apprenticeship with Tilopa.

New Schools – Tib. *gsar ma*. The schools of the second wave of teachings and translations that spread throughout Tibet from the time of Lochen Rinchen Zangpo onwards. Of the four main schools, the New Schools are the Sakya, Kagyu and Geluk. Compare with the **Ancient School**.

Nirvana – see **transcendence of misery**

Perfection of intelligence – Skt. *prajñāpāramitā*, Tib. *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*. The Greater Vehicle teachings on insight into emptiness, which belong to the Buddha's middle turning of the wheel of dharma.

Pith instructions – Skt. *upadeśa*, Tib. *man ngag*. Instructions presented in a succinct and very direct way from lama to disciple, usually in a one-to-one transmission.

Pledge – See **sacred pledge**

Pledge deity – Skt. *iṣṭadevatā*, Tib. *yi dam*. A tantric meditational deity that is an expression of the qualities of buddhahood and is practised in the Secret Mantra Vehicle. The pledge deity is the source of attainments. It can manifest in male or female form, with peaceful, wrathful or semi-wrathful attributes. See **secret mantra**.

Relative bodhichitta – see **awakening mind**

Rigpa – Skt. *vidyā*, Tib. *rig pa*. The state of awareness devoid of ignorance and dualistic fixation. The Tibetan word has many uses, as a regular verb it can mean to know or to see. It is often translated as awareness.

Root lama – Tib. *rtsa ba'i bla ma*. Generally speaking, a lama endowed with the three kindnesses of giving empowerment, explanations and pith instructions. In the Kagyu tradition, only the lama through whom the student recognises the nature of mind is considered to be the root lama.

Sacred pledge – Skt. *samaya*, Tib. *dam tshig*. The vows and commitments predominantly of the Secret Mantra Vehicle. The sacred bonds between the lama and disciple, and between fellow disciples. It also refers to adhering to the words of the lama and maintaining a harmonious relationship with, and correct attitude toward, the lama and fellow disciples. It can also describe the commitment to a particular practice.

Samsara – see **cyclic existence**

Sangha – Skt. *saṅgha*, Tib. *dge 'dun*. Most commonly this refers to a community of monks and nuns, however it is also used for the realised, noble sangha of bodhisattvas and arhats. In its broadest sense

it is used to refer to the community of Buddhist practitioners or companions on the path.

Secret Mantra Vehicle – Skt. *gubhyamantra*, Tib. *gsang sngags*. A branch of the Greater Vehicle. The Secret Mantra Vehicle is based on the tantras and contains profound methods for swiftly attaining the result of awakening. These teachings became widespread throughout Tibet. The Secret Mantra Vehicle is also commonly known as Vajrayana or Mantrayana.

Seven branches – Skt. *saptāṅga*, Tib. *yan lag bdun pa*. A practice of seven parts: prostration, offering, confession, rejoicing, requesting the teachers to turn the wheel of dharma, requesting them not to pass into transcendence of misery, and dedication. It is taught to be the supreme method for gathering merit.

Siddha – see adept

Siddhi – see attainment

Six perfections – Skt. *ṣaṭ pāramitāḥ*, Tib. *pha rol tu phyin pa druk*. Lit. the six that have gone to the other shore. The main practices of the Greater Vehicle: generosity, discipline, forbearance, diligence, meditative absorption and intelligence. They are described as transcendent because, once perfected, they take one to the other shore, across the ocean of cyclic existence to awakening.

Sky-farer – Skt. *dākinī*, Tib. *mkha' 'gro ma*, Tib. Pr. *khandro ma*. The name for pure realm goddesses or female wisdom divinities, the source of wisdom activity. A name given to highly realised women, female adepts. It is also the name for certain flesh-eating demonesses.

Solitary Buddha – Skt. *pratyekabuddha*, Tib. *rang sangs rgyas*. Someone who is practising for the sake of their own liberation, and similar to the hearers, follows the path of the Lesser Vehicle. It is only in this final birth as a solitary buddha that they practise and contemplate dependent origination *without* the help of a spiritual master. Their

transcendence is not full because they do not completely realise the emptiness or selflessness of phenomena.

Stupa – Skt. *stūpa*, Tib. *mchod rten*. A sacred monument representing the awakened mind, which stores relics of awakened beings, scriptures, statues etc.

Sukhāvati – Skt. *Sukhāvati*, Tib. *bde ba can*, Tib. Pr. *dewachen*. Lit. blissful. The Western buddha field and pure realm of Buddha Amitābha.

Sutras – Skt. *sūtrānta*, Tib. *mdo sde*. The words which were taught publicly by Śākyamuni Buddha to his disciples in the discourses of both the Lesser and Greater Vehicle teachings. The sutras form one of the three baskets of the Buddhist canon, comprising the vinaya, sutra and abhidharma.

Tantra (Skt.) – Tib. *rgyud*. Lit. continuity. The teachings which comprise the practice of secret mantra. They were mainly taught by Buddha in his enjoyment body form, for example as Vajradhara. The word tantra also refers to the truth which the teachings present, the truth that is continuous throughout the phases of ground, path and fruition.

Tathāgata – see **thus-gone**

Ten directions – Skt. *daśadik*, Tib. *phyogs bcu*. The four cardinal and four intermediate directions, plus the directions of above and below.

The Illustrious – Skt. *bhagavat*, Tib. *bcom ldan 'das*. An epithet for buddha.

Three Jewels – Skt. *triratna*, Tib. *dkon mchog gsum*. The Buddha, dharma and sangha are the three principal objects of refuge for a Buddhist. See **Buddha**, **dharma** and **sangha**.

Three bodies – Skt. *trikāya*, Tib. *sku gsum*. Buddha is comprised of the three bodies: the dharma body, enjoyment body and emanation body.

Three roots – Tib. *rtsa gsum*. They are the lama, the source of blessings; the yidam or pledge deity, the source of attainments; and the sky-farers and dharma protectors, the source of activity. These are the objects of inner refuge.

Three spheres – Skt. *trimaṇḍala*, Tib. *'khor gsum*. Generally, this refers to the agent, the action and the object of the action.

Three vows – Skt. *trisaṃvara*, Tib. *sdom-pa gsum*. These comprise the Lesser Vehicle vows of personal liberation, which include all the lay and monastic precepts taught by the Buddha as found in the vinaya; the bodhisattva vows of the awakening mind; and the pledges of secret mantra. These precepts and commitments are taken voluntarily to facilitate an individual's progress on the path.

Thus-gone – Skt. *tathāgata*, Tib. *de bzhin gshegs pa*. A synonym for Buddha.

Tilopa – Skt. *tailopa*, Tib. *tai lo pa*. 928-1009 C.E. One of the eighty-four Indian great adepts. Tilopa received direct transmission from Vajradhara and became the root lama of Nāropa.

Tirthika – see *misguided*

Transcendence of misery – Skt. *nirvāṇa*, Tib. *mya ngn las 'das pa*. A state where suffering and the mental afflictions have been transcended, and delusion exhausted. Transcendence varies according to the realisation of the individual. For example, the transcendence of hearers and solitary buddhas is considered partial from the perspective of bodhisattvas because they have not fully realised the emptiness or selflessness of phenomena.

Treatises – Skt. *sāstra*, Tib. *bstan bcos*. The authoritative texts and commentaries composed by accomplished masters. They clarify the profound meaning of the Buddha's words by presenting them systematically and explaining their intent.

Trichiliocosm – Skt. *trisāhasra mahāsāhasra*, Tib. *stong gsum 'jig rten gyi khams*. In Indian cosmology one world consists of the four con-

tinents and Mount Meru, a trichiliocosm is a billion such worlds (a thousand times to the power of three). A billionfold universe.

Two accumulations – Skt. *dvisambhāra*, Tib. *tsbogs gnyis*. The accumulations of merit and wisdom form the basis of the Buddhist path in general, and are needed to attain the two bodies of a Buddha; the dharma body and the form body.

Two obscurations – Skt. *āvaraṇa dvitidbahi*, Tib. *sgrib pa gnyis*. The afflictive obscurations and cognitive obscurations. The first of those is the obscuration caused by the mental afflictions which prevents freedom from cyclic existence (obstructing liberation). The second is the obscuration to knowing the actual state of things, hindered by dualistic perceptions (obstructing omniscience).

Ultimate bodhichitta – see **awakening mind**

Ultimate expanse – Skt. *dharmadhātu*, Tib. *chos dbyings*. A synonym for emptiness; the empty nature or ultimate, basic state of any or all phenomena.

Vajradhara (Skt.) – Tib. *rdo rje 'chang*, Tib. Pr. *dorjé chang*. A dharma body buddha, symbolised as a blue deity holding a vajra and bell. In the Kagyu lineage, Tilopa received secret mantra teachings directly from Vajradhara.

Vajra Being – Skt. *vajrasattva*, Tib. *rdo rje sems dpa'*, Tib. Pr. *dorjé sem-pa*. An enjoyment body buddha who embodies all of the hundred buddha families. He is white and associated with purity. The practice of this deity and mantra recitation constitute a particularly effective practice of purification. See chapter on the *Hundred-syllable Mantra*.

Vajravarahi – Skt. *vajravārāhī*, Tib. *rdo rje phag mo*, Tib. Pr. *dorjé pak-mo*. Lit. Vajra sow. One of the principal meditational deities (yidam) of the Kagyu tradition.

Vajrayana – see **Secret Mantra Vehicle**

Victor – Skt. *jina*, Tib. *rgyal ba*. A synonym for Buddha.

Vinaya (Skt.) – Tib. *’dul ba*. The Buddha’s teachings on right conduct and moral discipline which explain the precepts for monastics, as well as those for lay Buddhists. Precepts are the very foundation for all dharma practice and meditation. The vinaya is one of the three baskets which make up the main body of the Buddha’s teachings, the other two being the sutras and abhidharma.

Wrong views – Skt. *mithyāḍṛṣṭi*, Tib. *log par lta ba*. Mistaken beliefs regarding the nature of things, which if acted upon lead to suffering. For example, to have no belief in past and future lives or karma, cause and result. See **misguided**.

Yama – see Lord of death

Yidam – see pledge deity

MARPA TRANSLATION SOCIETY

The Marpa Translation Society was founded by Drupon Khen Rinpoche Karma Lhabu and was blessed and named by Khenchen Thrangu Rinpoche in 2015.

Based in Thrangu Sekhar Retreat Centre in Nepal and Kagyu Samye Ling in the UK, the society currently has over fifty members translating a wide range of texts, mainly into English and Mandarin, and also German, French, Nepali and Norwegian. Members also provide oral interpretation for daily dharma teachings from Tibetan into these languages, as well as Cantonese and Swahili.

Our objective is to translate the works of universally esteemed past Indian and Tibetan masters, including philosophical treatises, instruction manuals and biographies. The translators have received or will receive formal teachings on the majority of the texts being translated. Our members work closely together under the direction of Drupon Khen Rinpoche and receive academic support from Khenpo Wangchuk and other qualified masters, who help clarify difficult points in the source material.

It has been taught that for translations to carry the blessing of the dharma, it is imperative that, first and foremost, the translators become dharma practitioners themselves. Almost all of our members study and practise in retreat settings, translating during their session breaks.

We wish to emulate the translators of old who selflessly served sentient beings and the Buddha-dharma with little regard for personal gain. To that end, we offer our translations free of charge.

We hope our translations aid the virtuous endeavours and swift awakening of all who encounter them.