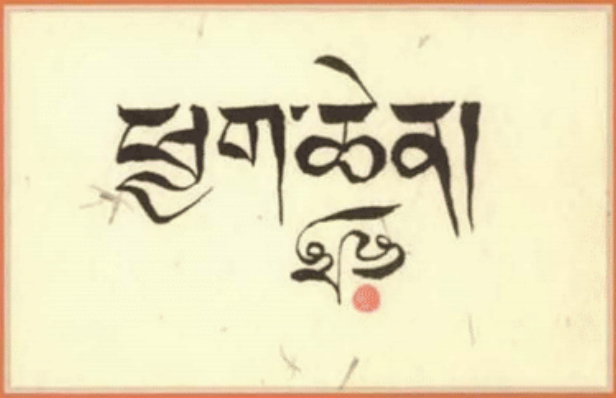

CLARIFYING THE NATURAL STATE

Dakpo Tashi Namgyal

Aclarando el estado natural

Un manual de guiaje para Mahamudra

de
Dakpo Tashi Namgyal

Prólogo de
Khenchen Thrangu Rinpoche

traducido del tibetano al inglés por
Erik Pema Kunsang

Traducido del inglés al castellano por
Bernat en https://blogdetao.org
maquetación por https://blogdetao.org
revisado por Jorge

Contenidos

Introducción, 6

Versos de apertura, 8

Parte uno:

Pasos de guiado preliminares

Preliminares generales, 10

Preliminares específicos, 10

Parte dos:

La parte principal de las etapas de meditación

Pasos de guiado, 12

Guiado a través de shamatha, 12

Shamatha con soporte, 13

Shamatha sin soporte, 14

Guiado por medios vipashyana, 22

Aclarando dudas sobre la base y su expresión, 27

Pasos de las instrucciones de introducción, 35

Erradicando faltas, 43

Parte tres:

Subsiguientes vías para continuar el entrenamiento

Razones generales para el entrenamiento meditativo, 48

Entrenamiento especial sin separar meditación de post-meditación, 50

Atravesando obstáculos y desvíos, 54

Otros desvíos, 56

Potenciando al trascender al no-surgimiento, 59

Desarrollando la fuerza utilizando las conductas, 65

Cómo surge la realización y su profundización, 71

Parte cuatro:

La forma en que se atraviesan caminos y Bhumis en este entrenamiento meditativo

Versos finales, 94

Colofón, 95

Colofón del traductor, 96

Notas finales, 97

Apéndice: Versión tibetana

THE VERY VENERABLE
THRANGU RINPOCHE

༄༅། །དེང་གི་དུས་དད་པས་རྗེས་འབྲང་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དབང་རྣོན་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་བློ་ནས་ཕྱི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་འབད་བརྩོན་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས། ཟབ་དོན་མཐར་ཐུག་པ་ཕྱག་རྫོགས་ཀྱི་མན་ངག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་དམ་ཆོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ནི་གདམས་ངག་ཟབ་ལ་ཉམས་སུ་ལེན་བདེ་བ། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དང་། བརྒྱད་ཅུ་ཐོན་པ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་བཅུད་མ་ཉམས་པ་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འཆད་ཉན་དང་ཉམས་བཞེས་ཀྱི་རྒྱུན་མ་ཉམས་པར་ཞུགས་པ་ཁག་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཕབ་བསྒྱུར་གནང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། ལྷག་པར་དྭགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རྣམས་ནི། གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་མྱོང་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་མན་ངག་མང་པོས་བརྒྱན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན། ཉམས་ལེན་གནང་བ་པོ་རྣམས་ཀྱི་གེགས་སེལ་དང་། ཐོག་འཛིན་སོགས་གང་ལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་ཆེ་བའི་མན་ངག་ཡིན་པར་བརྟེན། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་རིམ་ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་དང་། གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་གཉིས་ནི་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་ཤིང་། དེ་གཉིས་ལས་ཀྱང་ཕྱི་མ་འདི་ནི་ཉམས་ལེན་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་གནང་བས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མ་ཟད་བསྒྱུར་བ་པོ་ཡང་སྐད་ཡིག་རྐྱང་པ་ལ་མཁས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། སྒོམ་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཙུང་ཟད་ཡོད་པ་གལ་ཆེ་བས། ལོ་ཙཱ་བ་ཨེར་རིག་པདྨ་ཀུན་བཟང་ནི། སྤྲུལ་སྐུ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་ཡུན་རིང་དུ་བསྟེན་ཞིང་གསུང་བསྒྱུར་ཞུས་པས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པར་བརྟེན། ཁོང་གིས་དབྱིན་སྐད་དུ་ཕབ་བསྒྱུར་གྲུབ་པ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། །ཞེས་ཁྲ་འགུ་སྤྲུལ་མིང་པས། ༢༠༠༡ ཕྱི་ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༨ ལ།།

THRANGU TASHI CHOELING, P.O. BOX 1287, BOUDDHA, KATHMANDU, NEPAL. PHONE: 470028

Introducción

En estos días mucha gente sigue el Dharma con astucia y no simplemente por fe. Conocedores de muchos temas, se esfuerzan en aplicar las sublimes enseñanzas. Por lo tanto, es importante que las instrucciones profundas y últimas de Mahamudra y Dzogchen estén disponibles. Estas deben incluir las enseñanzas sublimes de Mahamudra, las instrucciones profundas que son fáciles de practicar y que son la esencia intacta de la realización de los ocho grandes maestros y los ochenta mahasiddhas de la noble tierra de la India. Si estas instrucciones han sido mantenidas vivas, a través de una corriente ininterrumpida de enseñanza y práctica, por los eruditos y consumados maestros del Tíbet, considero de vital importancia que algunas de ellas se traduzcan a idiomas extranjeros.

En particular, las palabras de Dakpo Tashi Namgyal son únicas porque están adornadas con muchos consejos concisos extraídos de su experiencia personal. Por lo tanto, los practicantes se benefician enormemente de sus instrucciones sobre cómo eliminar los obstáculos y progresar más. Sus métodos para practicar Mahamudra, que se encuentran en libros como Rayos de luna y Aclarando el estado natural, son preeminentes. De estos, este libro es indispensable ya que se enfoca exclusivamente en la práctica.

Además, es vital que el traductor de tales obras no solo sea hábil en el idioma, sino que también posea alguno grado de experiencia en meditación. El manyawa Erik Perna Kunsang fue asistente y traductor de Tulku Urgyen Rinpoche durante muchos años y tiene experiencia en meditación, por lo que estoy sinceramente agradecido de que haya completado esta traducción al inglés.

Firmado por el portador del nombre Thrangu Tulku, el 4 de febrero de 2001.

"Mahamudra"

calligraphy, Thrangu Rinpoche

Los pasos que guían en el Mahamudra de significado definitivo titulado:
Aclarando el estado natural

Respetuoso homenaje al glorioso Vajradhara.

De la naturaleza no-construida, del vacío del Dharmadhatu,

Aparecen los escenarios mágicos de los mundos y seres, profundos y brillantes.

Ante su identidad indivisible de bienaventuranza vacía, espontáneamente presente desde el principio,

Ante la mente original omnipresente, respetuosamente me inclino.

La verdadera realización de la mente, la identidad omnipresente del secreto definitivo,

Es difícil de realizar a través de otros caminos duraderos;

Sin embargo, tú lo revelas sin esfuerzo, como señalándolo con el dedo.

Linaje de Práctica, me inclino.

Su tradición de práctica conocida como Mahamudra, celebrada como el sol y la luna, ha iluminado esta tierra de nieve.

Aun así, aquí dejaré de lado los argumentos intelectuales y lo aclararé una vez más, adornándolo con las instrucciones básicas de la experiencia personal.

Este manual de guía en el Mahamudra está destinado a personas dignas que están completamente cansadas de todas las miserias del samsara, que poseen la intensa renuncia de desear alcanzar rápidamente la iluminación, y que tienen confianza en los maestros realizados y en el camino de las bendiciones. Para establecerlos directamente en el significado del estado natural, hay cuatro partes:

1. Pasos preliminares de guiado
2. La parte principal de las etapas de meditación
3. Formas posteriores de continuar el entrenamiento
4. La forma de recorrer los caminos y bhumis a través del entrenamiento de meditación

Parte 1: Pasos preliminares de guiado

Tiene dos partes:

1. Preliminares generales
2. Preliminares específicos

Preliminares generales

Como se explicó en otras partes, los practicantes deben entrenar a fondo en las etapas graduales del camino para los tres tipos de individuos (1). Esto incluye las reflexiones sobre las libertades y riquezas difíciles de adquirir, la impermanencia, etc. De esta manera, es esencial desarrollar una actitud firme de renuncia.

Si los estudiantes no lo hacen con entusiasmo, sino que consideran estos temas como triviales, después de escuchar los cuatro cambios de mentalidad varias veces, los dejarán atrás como mera información. Habiendo hecho esto, la voluntad no se esfuerza en la práctica y queda atrapada en las ocho preocupaciones mundanas.

Preliminares específicos

En segundo lugar, los practicantes deben ser llevados a su maduración ya sea recibiendo el empoderamiento maduro dentro de los mandalas Anuttara del Mantra Secreto o a través del empoderamiento simbólico de las bendiciones.

Después de eso, como se explica en otra parte, para alejar la pereza reflexiona sobre la impermanencia; para disipar los obstáculos, refúgiate y forma la resolución del bodhisatva; para reunir las acumulaciones ofrece mandalas; para purificar los oscurecimientos haz la meditación y la recitación de Vajrasattva; y para recibir bendiciones entrena en gurú yoga. Recibe orientación en todos estos puntos uno tras otro y

esfuérzate en cada uno de ellos durante un número adecuado de días, como cinco o siete. Al final de cada una de estas prácticas, gana algo de experiencia relajando tu mente y permaneciendo libre y relajado durante todo el tiempo que puedas.

Parte 2: La parte principal de las etapas de meditación

Tiene dos partes:

1. Pasos de guiado
2. Pasos de instrucciones de introducción

Pasos de guiado

Tiene dos partes:

1. Guiado a través de shamatha
2. Guiado a través de vipashyana

Guiado a través de Samatha

Tiene dos partes:

1. Shamatha con atributos
2. Shamatha sin atributos

Samatha con atributos

Tiene dos partes:

1. Shamatha con soporte
2. Shamatha sin soporte

Shamatha con soporte

En tus cuatro sesiones continúa las prácticas preliminares, no tan extensamente como antes, pero sin perder nunca un día. En el momento del yoga del gurú, haz súplicas particularmente profundas para que el samadhi nazca.

Después de eso, coloca tus piernas en la postura vajra, o si no puedes, entonces en la postura sattva. Une tus manos cuatro dedos debajo del ombligo en el gesto de ecuanimidad. Alinea tu columna vertebral y endereza todo tu cuerpo. Extiende los hombros y los codos hasta que también estén rectos. Inclina ligeramente el cuello (2). Conecta la punta de la lengua al paladar y cierra los labios con un ligero espacio entre los dientes. Tus ojos deben asumir una mirada pacífica dirigida al nivel de la punta de tu nariz. De esta manera, siéntate en la postura séptuple de Vairochana.

En términos generales, la postura corporal es importante en toda práctica de meditación. Específicamente, los puntos clave físicos son esenciales para calmar la mente. Es por eso que, cuando se enfatiza, algunas personas encuentran la calma simplemente a través de esta postura y también porque sería excelente entrenar durante varios días simplemente manteniendo la postura corporal.

Luego, durante el día, coloca un soporte, como una piedra o un palo que no sea demasiado brillante, directamente en línea con tu mirada. De una manera relajada, dirige tu atención hacia él sin fijarse en él o examinarlo. Permite que tu atención permanezca en el objeto de apoyo simplemente para evitar desviarse o distraerse.

A cierto tipo de persona le resultará difícil ganar calma y se cansará de estas formas de enfocar la atención. Deberían imaginar la forma corporal del Tathagata, del tamaño de una pulgada, justo en el cielo ante ellos. Aunque se enseñan una

variedad de otras formas de concentrar la atención, para la mayoría de las personas esto será suficiente.

Una vez que hayas logrado una sensación natural de calma, interrumpe la práctica y toma un breve descanso. Haz sesiones cortas pero repetidas muchas veces.

Entre sesiones, evita el entretenimiento, las actividades extenuantes y hablar mucho. Mantén el cuerpo y la mente tranquilos.

Shamatha sin soporte

Tiene dos partes:

1. Práctica con la respiración
2. Práctica sin la respiración

Shamatha con la respiración

Primero, para enfocar la atención contando la respiración, permanece consciente de la inhalación y exhalación lo suficiente como para evitar desviarte hacia otras cosas. Comienza enfocándote en tres rondas de respiración, luego en siete y así sucesivamente, lo que sea apropiado. Si tu atención se vuelve inquieta, descansa un poco de vez en cuando y luego continúa el entrenamiento para ganar algo de experiencia.

A continuación, para centrar la atención aguantando la respiración, expulsa el aire viciado tres o nueve veces. Inhala suavemente a través de las dos fosas nasales. A la vez que tragas la saliva, presiona el estómago con un poco de fuerza, pero no demasiado fuerte. Durante todo el tiempo que puedas, simplemente evita distraerte. No te conviertas en una mente distraída. Cuando ya no puedas mantenerte en la respiración,

exhala suavemente por la nariz. Mientras exhalas e inhalas como antes, mantente atento a la respiración al menos lo suficiente para no desviarte a otras cosas.

Cuando estés cansado, inhala y exhala libremente por la nariz. Mantén tu atención relajada y clara con suficiente mindfulness para no distraerte con nada más. De vez en cuando descansa. Continúa entrenando de esta manera hasta que adquieras algo de experiencia.

Si tu atención se vuelve más agitada mientras haces esto, se debe a estar demasiado concentrado, así que relájate desde adentro.

Si te aburres repetidamente y estás muy inquieto, se debe a que estás cansado, así que revitalízate durante un par de días.

Si te sientes mareado y aturdido, se debe a la influencia de los vientos, así que toma alimentos y bebidas más nutritivos y hazte masajes (3).

Los pasos hasta este punto se conocen como capturar la mente no atrapada. Son necesarios para lograr la calma mental.

Si, durante estos pasos, sientes que los movimientos mentales han aumentado y estás menos tranquilo, esto se debe a que anteriormente no te dabas cuenta de todos los trenes de pensamiento que se proyectaban. Ahora, notas que un pensamiento surge después del otro. Te has dado cuenta y has ganado algo de calma, así que no consideres esto como una deficiencia. No dirijas el pensamiento y no lo persigas. Más bien, descansa libremente y continúa aplicándote. Al hacerlo, experimentarás calma.

Si tu atención está dispersa y no tienes sensación de calma, exclama el sonido contundente de PHAT o haz un grito vigoroso. En ese momento, el pensamiento anterior se

interrumpe y el siguiente aún no ha surgido. La atención en esta brecha es un estado de calma sin pensamientos.

Luego, entiende claramente que expresiones como «esto debe hacerse así» son proyecciones del pensamiento. Usando varios métodos, procede hábilmente alternando entre estar concentrado y relajado. Ten confianza en ti mismo. Persevera en el entrenamiento, ya que al hacerlo descubrirás el estado de calma.

Shamatha sin la práctica de la respiración

Cuando hayas alcanzado cierto grado de calma mental por el método anterior, asume la misma postura corporal que antes. No pongas tu atención en objetos visuales externos, sonidos o similares, ni en el movimiento hacia adentro y hacia afuera de la respiración. No pienses en el pasado, en lo que hiciste o en lo que sucedió anteriormente. No pienses en el futuro, en lo que harás o en lo que sucederá después. Tampoco crees pensamientos sobre el presente, sobre lo que aparece o lo que está sucediendo en este momento. Más bien, permítete permanecer relajado y claro, lúcido y a gusto. Mientras permaneces así, interrumpe la práctica. Luego continúa de nuevo como antes. No mantengas esto demasiado tiempo a la vez; en su lugar, repítelo muchas veces.

En todos los casos de búsqueda de un estado de calma, hacerlo con demasiada concentración e intensidad puede crear un obstáculo para permanecer lúcidamente atento. En su mayor parte, es más adecuado simplemente relajarse.

Al colocar tu atención de esta manera, si se agita o se dispersa, siéntate en un lugar más cálido, toma alimentos y bebidas más nutritivos, haz masajes y baja la mirada. Enfoca tu atención debajo del ombligo y suprime la respiración en el vientre con algo de fuerza.

Si tu mente se siente aburrida y lenta, siéntate en un lugar más fresco, échate agua en la cara, expulsa el aliento viciado y levanta la mirada. Vigoriza tu atención afilando tu estado de alerta. Si todavía te sientes somnoliento, reanímate moviéndote.

Si te sientes embotado y estúpido, inclínate ante objetos sagrados y camina alrededor de ellos. Haz ofrendas y da limosna, discúlpate por las fechorías, y así sucesivamente, con profunda sinceridad. Haz oraciones anhelantes para que el samadhi pueda surgir dentro de ti. Luego continúa la práctica.

Estos pasos se conocen como estabilización de la mente capturada. A menos que te entrenes para que tu calma adquirida pueda establecerse fácilmente libre de apoyo y punto de referencia, no encontrarás ninguna mejora en la práctica sin atributos. Por lo tanto, la formación es esencial.

Es un error que tu sensación de calma se vuelva distraída o entumecida, así que mantente alerta y continúa con cortos y repetidos períodos.

Si te sientes lento o aburrido, con la más mínima presencia de la mente, debes purgar enérgicamente esta deficiencia, así que entrena exclusivamente en purificar eso por un tiempo. Alternativamente, puedes entrenar mientras generas una ligera nitidez de atención. Usa el método que consideres más adecuado.

Shamatha sin Atributos

Esta tiene dos puntos:

1. Intensificar
2. Relajar

Intensificar

Mantén la misma postura que antes, pero eleva la mirada un poco más alto y apunta al nivel directamente delante de ti. Agudiza tu atención y concéntrate para no distraerte ni un segundo. Permanece claro y lúcido sin el punto de referencia de algo particular a ser cultivado por la meditación.

Después de un tiempo, toma un descanso (de la meditación). Que sea breve. De nuevo concéntrate escrupulosamente. Permanece con una sensación de precisión que no se aleje ni por un instante. Entrena así y gana algo de experiencia personal.

Al hacerlo, en lugar del tipo anterior de calma aburrida, tu mente se ilumina y se vuelve clara y lúcida. Has ganado progreso cuando tu presencia consciente es lúcidamente clara.

Algunas personas del tipo ingenioso pueden notarse animados, pero los períodos de calma se vuelven más cortos. No consideres eso como una falta. Continúa entrenando en períodos cortos muchas veces, y al hacerlo tanto la calma como la lucidez se expandirán.

Relajar

Toma la misma postura y mantén la misma mirada que la anterior. No albergues ninguna ambición sobre lo que debe o no debe cultivarse meditando. No seas feliz cuando estés tranquilo o infeliz cuando los pensamientos se muevan; más bien, relaja tu atención libremente. No inhibas una cosa mientras promocionas otra. No hagas ajustes. Deja tu atención como es naturalmente: relajada y libre. Desde dentro de este estado, mantén una presencia mental que simplemente no esté distraída. No se inquiete. Sé expansivo y claro. Entrena en estar abierto y vívidamente presente.

Mientras entrenas de esta manera, cuando un pensamiento molesto se entromete, no necesitas comenzar a bloquearlo ni perseguirlo. Más bien, mantén una presencia constante e inquebrantable de la mente.

Tampoco necesitas bloquear o alentar el sutil aleteo de pensamientos. Permanece claro, lúcido y tranquilo. Luego interrumpe para tomar un breve descanso. Una vez más, continúa entrenando como antes para ver qué experiencia obtienes.

Anteriormente, tenías que concentrarte en un solo punto moldeando tu mente consciente para que fuera clara y abierta, mientras casi reprimías los pensamientos groseros y sutiles. Esto fue algo incómodo (de sostener). Así que ahora, en cambio, es suficiente mantener la forma natural de simplemente no distraerse.

Cuando ocurran pensamientos, ya sean groseros o sutiles, abrázalos con presencia consciente. Al hacerlo, los pensamientos son incapaces de funcionar como pensamientos. Desaparecen por completo y llegas a un estado de calma.

Una vez que has abrazado un pensamiento con esta presencia mental, no necesitas mantener ningún otro objetivo, por lo que tienes la sensación de sentirte muy libre.

Durante este tipo de liberación y relajación, aprecias el punto vital de permanecer en un estado mental libre y fácil. Habrás progresado una vez que esto se haya vuelto fácil de sostener.

Sin embargo, si te distraes mientras estás perdido en la corriente subterránea del pensamiento o te dejas llevar sin pensar o sin darte cuenta de lo que estás pensando, entonces tu presencia mental es demasiado débil.

Si tu calma se siente inquieta o inestable, entonces tu sensación de soltura es inadecuada o estás atento con

demasiada intensidad. Aclara estas deficiencias y continúa la formación.

Si la atención se siente aburrida, desarrolla una presencia consciente más vigorosa. Si estás agitado, disminuye ligeramente tu fuerza para profundizar en una mejor relajación. Al continuar de esta manera, tu atención permanecerá completamente lúcida.

Shamatha ha nacido cuando las percepciones de imágenes, sonidos, etc., se experimentan como vívidas y serenas, lúcidas y sin ataduras. Por lo tanto, incluso si uno de los diversos estados de ánimo de meditación ocurre, no te dejes atrapar por él. En su lugar, entrena por un tiempo en el estado que es a la vez lúcido y sin pensamientos.

A menos que consigas una base firme en esto, tu entrenamiento de meditación se volverá esporádico. Obtén un punto de apoyo firme. Al principio, obtienes un ligero grado de calma libre de pensamientos en medio de la turbulencia de los muchos pensamientos burdos y sutiles. Esta es la primera etapa de shamatha, similar a un arroyo de montaña que atraviesa un desfiladero.

Entonces, los pensamientos groseros y sutiles ya no surgen. Mientras te compongas en este estado libre de pensamientos, puedes permanecer serenamente dichoso. Incluso si surge un remanente de un pensamiento sutil, es incapaz de funcionar como un pensamiento real; más bien, se disuelve naturalmente en un estado de no pensamiento. Esta es la etapa última de shamatha, como la madre océano que se encuentra con su hijo de río.

A pesar de que este tipo de shamatha no es suficiente como la sustancia real del entrenamiento de Mahamudra, sí que es extremadamente importante tenerlo como base para el entrenamiento. Dado que es la estabilidad mental la que crea

un karma virtuoso ilimitado, debes lograr un estado inquebrantable y estable de shamatha.

Guiado por medio de Vipashyana

Tiene dos partes:

1. Estableciendo la identidad de la mente y las diversas percepciones
2. Aclarar las incertidumbres sobre la base y su expresión

Estableciendo la identidad de la mente y las diversas percepciones

Tiene dos partes:

1. Establecer la identidad de la mente – la base
2. Establecer la identidad de los pensamientos y percepciones – la expresión

Establecer la identidad de la mente – la base

Para el primer punto, asume la misma postura corporal que antes. Además, mira hacia adelante sin parpadear ni moverte. Mantén tu atención vívidamente presente en el estado libre de pensamientos y lúcido de shamatha. Durante este estado, mira directamente a esta mente atenta para ver qué forma, color, etc… tiene. ¿En qué ubicación permanece y qué la respalda? ¿Qué tipo de identidad y apariencia definible tiene? Examina e investiga gradualmente estos puntos.

En otras palabras, ¿tiene una forma redonda, cuadrada o similar? ¿Tiene una forma como las tierras, las rocas, las montañas, los matorrales, los árboles o similares? ¿Tiene una forma que se parece a un ser humano, un animal o a qué? ¿Es de color blanco o negro, etc. Examina cada instancia hasta llegar a una conclusión definitiva.

De la misma manera, examina si la mente vive en cosas externas del mundo o seres, o en tu cuerpo de maduración

kármica. Si vive en este cuerpo, ¿permanece en un lugar o parte particular del cuerpo, desde la coronilla de la cabeza hasta las plantas de los pies, o permanece de manera generalizada? Si permanece de una manera penetrante, ¿habita de una manera que tiene un interior y un exterior, o permanece de una manera que es difusa? Si es difuso, examina cómo se mueve tu mente y así sucesivamente cuando se ocupa de objetos y cosas externas.

Del mismo modo, ¿es tu mente una entidad que puede ser identificada como vacía o consciente? (4) Con respecto a la calidad de vacío, ¿significa eso estar vacío como la nada o vacío como el espacio? ¿Es lucidez de la consciencia una cualidad radiante como la luz del sol y la luna, o como la llama de una lámpara de mantequilla? Examina cómo es esta lucidez. Investiga esto hasta que se resuelva con certeza completa y concluyente.

Es fácil resolver que (esta mente consciente) no consiste en ninguna forma, color, ubicación, soporte o sustancia material. Sin embargo, si lo tomas como una entidad definible que es consciente y vacía, y permaneces tranquilamente en ese estado, todavía estás indeciso, ya que ese es el estado de ánimo meditativo de la quietud. Por lo tanto, haz ofrendas de mandala, suplica con profunda devoción e investiga cada instancia de cómo es consciente, cómo está vacío y cuál es su forma real.

A través de esto puedes encontrar que la mente no está compuesta de una sustancia concreta o material y, por lo tanto, no tiene forma o color, ni lugar de morada o soporte. También puedes entender que es un vacío consciente que desafía cualquier descripción de ser tal y tal; es inexpresable y, sin embargo, puede ser experimentado.

Cuando ese es el caso, el lama debe tratar de presentar afirmaciones confusas. Si la comprensión del meditador es

meramente teoría o rumores, será inconsistente y no resistirá el escrutinio. Si se trata de una experiencia personal, convergerá en un punto, incluso cuando no pueda utilizar las palabras tradicionales. Cuando esto sucede, el meditador ha alcanzado la experiencia personal.

Aun así, hay meditadores elocuentes que se expresan con claridad y que carecen de experiencia personal. También hay meditadores experimentados pero que no saben qué decir, que son incapaces de explicar. Por lo tanto, el lama debe permitirles investigar a fondo y resolver esto completamente a través de la experiencia real.

Mientras estés en el estado anterior de shamatha lúcido y libre de pensamientos, como antes, mira directamente a tu mente consciente. Es un conocer consciente para el cual no hay palabras suficientes. No es una entidad definible (5), pero al mismo tiempo, es un vacío consciente de sí mismo que es claro, lúcido y despierto. Sostén esto sin distracciones.

Establecer la identidad de los pensamientos y percepciones – la expresión

Mantén la misma postura que se mencionó anteriormente. Ahora, permite que un estado de pensamiento fuerte y grosero, como la ira, ocurra dentro del estado vacío y consciente de la mente no identificable. Cuando haya surgido vívidamente, míralo directamente e investiga, como antes, su color y forma exactos, su ubicación y soporte, su identidad y apariencia, y así sucesivamente. De la misma manera, deja que surja un estado de pensamiento sutil o proyecta uno. Luego mira y examina su identidad.

Del mismo modo, deja que surja o se produzca una variedad de percepciones sutiles y groseras: del mundo y sus seres, enemigos y amigos, alegrías y tristezas, y así

sucesivamente. Investiga la identidad de cada uno. Escudríñalo y examínalo.

Antes, cuando mirabas, tal vez lo hacías generalizando la falta de entidad definible, o no examinabas y no lograbas obtener una experiencia precisa. Si es así, solo has ganado la teoría de que los pensamientos y percepciones sutiles y groseros son inidentificables. Por lo tanto, no habrás encontrado la experiencia continua y constante de liberación que es poder reconocer directamente su identidad al encontrarlos o dejar que su falsedad colapse. Por lo tanto, ponte la armadura de la fortaleza y continúa examinando hasta que hayas resuelto este punto de manera decisiva.

Al hacer esto, se alcanzará una certeza profunda, ya sea uno de una perspicacia superior o inferior. Por lo tanto, este tema (hipótesis) no debe dejarse incompleto o como una idea general.

Luego, para continuar ganando experiencia personal, examina un pensamiento o percepción en particular. Ahora puedes decir: no tiene ninguna forma, color o identidad definible. ¡La identidad de la mente es simplemente un vacío consciente! O puedes dar otro pedazo de comprensión teórica.

Sin embargo, no es seguro lo que quieres decir con vacío consciente. ¿Te refieres a un vacío consciente que ocurre después de que un pensamiento haya cesado o se haya disuelto? ¿O es un vacío consciente mientras el pensamiento está presente? En este último caso, se puede decir que el estado es consciente, pero no tiene sentido decir que está vacío. Escudriña de esta manera y continua examinando.

No importa qué tipo de pensamiento ocurra, su propia experiencia, en sí misma, es algo no identificable: es consciencia sin obstáculos y, sin embargo, no conceptualiza. En cuanto a las percepciones, son una mera impresión de

presencia sin obstáculos, que es insustancial y no un aferramiento a una realidad sólida. Son difíciles de describir como tales, y cuando entiendes que son de esta manera, has alcanzado la experiencia personal.

Sin distraerse entonces, simplemente sostén este vacío consciente que es una consciencia no identificable, también conocida como un vacío perceptor que es una percepción desprovista de una naturaleza propia.

Alguien puede decir: cuando miro directamente a un pensamiento o percepción, se disuelve y se convierte en un vacío consciente. Este es un caso de no haber establecido certeza sobre la naturaleza de los pensamientos y las percepciones, sino más bien de usar la idea del vacío consciente como un antídoto contra ellos.

Aclarando dudas sobre la base y su expresión

Tiene cuatro puntos:

1. Concluyendo que los pensamientos son mente
2. Concluyendo que las percepciones son mente
3. Investigando la mente en calma y en movimiento
4. Concluyendo que toda experiencia no tiene un origen propio (que es condicionada)

Concluyendo que los pensamientos son mente

Adopta la misma postura que antes. Deja que tu mente se componga como un vacío consciente. Desde dentro de este estado proyecta un pensamiento vívido, como la ira. Mira directamente en él e investiga a fondo de qué tipo de sustancia o base surgió.

Tal vez supongas que surgió de este estado de mente vacía y consciente en sí misma. Si es así, examina si es como un niño nacido de su madre o como la luz que brilla del sol. ¿O es la mente la que se convierte en el pensamiento?

A continuación, observa la forma en que permanece. Cuando aparezca en forma de ira, examina si esta ira está acompañada por el obstáculo de un aferramiento intenso a las cosas como reales o si es simplemente una apariencia de ira, una apertura en la que no hay identidad a la que aferrarse.

Finalmente, observa cómo se va un pensamiento. ¿El pensamiento se detiene o se disuelve? Si se detiene, ¿quién lo detuvo o qué circunstancia lo hizo detenerse? Si se disuelve, examina si se disuelve debido a alguna circunstancia o si se disuelve por sí mismo.

De la misma manera, se debe examinar una variedad de pensamientos burdos y sutiles para ganar algo de experiencia. Si el meditador tiene un entendimiento erróneo, debe ser

eliminado con un contraargumento y una pista. Después de eso, el meditador debe continuar examinando una vez más.

Es posible que no te hayas dado cuenta de si el pensamiento surgió de un lugar y manera en particular, si habita en una forma particular o si se aleja a un lugar en particular. Sin embargo, tus conceptos acerca de si el pensamiento y la mente son diferentes, si están relacionados como dentro y fuera, o como el cuerpo y sus extremidades, y así sucesivamente, deben ser destruidos. Debes experimentar que los diversos pensamientos, cualesquiera que sean las formas en que surjan, son una apariencia vacía y no una entidad definible. Debes reconocer que surgen de ti mismo y se disuelven en ti mismo. Dado que la mente no está confinada, debes estar seguro de que es la mente la que simplemente aparece o es vista como pensamientos. Debes resolver que los pensamientos y la mente son indivisibles.

Tomemos la metáfora de una ola en el agua. La ola no es otra cosa que el agua, y sin embargo es vista como una ola. Aunque aparece como una ola, nunca ha cambiado de ser de la naturaleza del agua. De la misma manera, con los diversos tipos de pensamientos, desde el mismo momento en que aparecen, no son otra cosa que el vacío consciente de la mente no identificable.

Además, dado que esta mente no está confinada, aparece como una variedad de pensamientos. A pesar de que aparece como ellos, no ha cambiado de ser el vacío consciente de la mente que no es una entidad definible.

Debes darte cuenta de este punto con claridad. Debes obtener la experiencia de la certeza en el hecho de que los diversos tipos de pensamientos son mente.

Del mismo modo, haz surgir un pensamiento feliz o triste e investiga si hay alguna diferencia en su identidad.

De esta manera, también nos damos cuenta con respecto a los tipos opuestos de pensamientos.

Concluyendo que las percepciones son mente

Adopta la postura física como antes y desde dentro del estado de mente consciente y vacía permite que la aparición de cualquier forma visual se experimente vívidamente. Investiga su llegada, permanencia y salida, como se mencionó anteriormente.

Ahora investiga los siguientes puntos. ¿Es la percepción visual diferente o idéntica a la mente? Si son diferentes, ¿están uno frente del otro, uno dentro del otro o uno encima del otro? Si ese es el caso, ¿existen como entidades separadas que pueden ser independientes?

¿O es simplemente una instanciación específica de la mente vista como una percepción visual? En el caso de que sea sólo la mente la que aparece como tal, no hay nada más que una sola mente, contradiciendo que sean diferentes.

Si la percepción visual es idéntica a la mente, ¿son idénticas en el sentido de que es la mente la que se convierte en la percepción visual, o son idénticas en que es la percepción visual la que se convierte en mente? Investiga de esta manera para obtener experiencia personal. Si hay una comprensión incorrecta, debe ser contrarrestada y se debe dar una pista.

De esta manera, no importa qué percepción visual veas, debes estar seguro de que es simplemente la cualidad perceptiva de la mente. No importa cuál de los diversos tipos de formas visuales veas, debes experimentar personalmente que no tiene una identidad definible, sino que es un vacío percibido. Dado que el poder expresivo de la mente no está limitado, debes reconocer que simplemente aparece como forma visual y así

sucesivamente. No mantengas la percepción visual y la mente separadas como fuera y dentro. Establece decisivamente que las percepciones y la mente son indivisibles.

Al igual que el ejemplo y el significado explicados anteriormente, las diversas formas visuales que pueden parecer externas en un sueño no son otra cosa que la mente soñadora; las formas del sueño y la mente soñadora son indivisibles.

La miríada de diferentes tipos de cosas que se experimentan actualmente, debido a la incidencia de objetos que aparecen por el poder del «karma compartido», son como el ejemplo de un espejo claro que solo se percibe como azul cuando se encuentra con la circunstancia de un objeto azul y así sucesivamente. De hecho, el espejo no se ha convertido en otra cosa que no sea su identidad de ser un espejo claro.

Del mismo modo, mientras esta mente no confinada no haya sido purificada del karma, aparece de varias maneras cuando se encuentra con las circunstancias de diferentes tipos de objetos. De hecho, la mente no se ha convertido en otra cosa que no sea la mente misma. Una vez visto esto, debes obtener la experiencia de la certeza en el hecho de que los diversos tipos de percepciones son mente.

De manera similar a la anterior, investiga las percepciones opuestas de las cosas bellas y feas. Ejemplificadas por formas visuales, también examina los sonidos, olores, sabores y texturas, y asegúrate de obtener certeza.

Investigando la mente en calma y en movimiento

Mantén la misma postura física que se mencionó anteriormente. Deja que tu mente esté serenamente tranquila

en el estado de vacío consciente. Ahora, investiga mirando directamente en él.

Mientras estés en este estado de calma serena, permite que un pensamiento se agite vívidamente. Investiga también mirando directamente en él.

A continuación, investiga los dos casos de calma y movimiento de pensamiento para ver si hay alguna diferencia en su llegada, permanencia y partida o en su identidad definible.

Si hay alguna diferencia entre permanecer con calma y un movimiento brusco de pensamiento, examina para ver si su diferencia consiste en ser mejor o peor, vacío o no vacío, tener o no tener una identidad y entre ser o no ser identificable.

Si no hay diferencia, investiga para ver si su falta de disparidad consiste en ser idénticos o en ser similares mientras son diferentes.

Si son idénticos, investiga cómo son de idénticos al principio, al medio y al final. Si son similares, examina cómo son similares. Investiga de esta manera para ganar algo de experiencia.

En caso de que se lleve a cabo un entendimiento incorrecto, debe detenerse con un contraargumento, se debe dar una pista y reanudar la investigación.

Alejándote de la creencia de que estos dos –calma serena y movimiento de pensamiento abrupto– son de sustancias completamente diferentes, debes experimentar que son la misma mente, la mente que es idéntica siendo sin soporte e intangible, y en ser un vacío consciente que es auto-conocimiento y naturalmente puro.

Siendo esto así, cualquiera de los dos casos que suceda, no hay necesidad de aceptar o rechazar, reprimir o alentar. Más bien, debes confiar en que este vacío consciente es

naturalmente libre, en la misma quietud cuando está tranquilo y en el mismo surgimiento cuando ocurren pensamientos.

Concluyendo que toda experiencia es sin-surgimiento

Mientras estás en el estado de mente vacía y consciente, como antes, los diversos tipos de pensamientos y percepciones son las expresiones no confinadas de esta misma mente. Ahora, pregúntate esto: «¿Cuál es el estado natural de esta mente?». Mira directamente e investiga a fondo qué causó que llegara, cómo permanece y cómo finalmente se va.

En caso de que se mantenga un entendimiento incorrecto, se debe abandonar con un contra-argumento, se debe dar alguna pista y una vez más se debe continuar la investigación.

Al principio, esta mente no se produjo a partir de ninguna causa o condición, y no surgió de ninguna base, de ninguna manera; más bien no tiene raíces desde el principio. Actualmente, no permanece como ningún objeto o forma en absoluto, pero no es identificable. Al final, sin ser detenida por nadie, se disuelve en sí misma, se auto-limpia y auto-libera.

Debes experimentar el modo real de esta mente: un vacío auto-consciente que desde el principio no puede ser identificado como surgiendo, morando o cesando. Y, habiendo hecho esto, debes ver que esta mente, como quiera que aparezca actualmente, no puede ser mejorada por nada bueno o empeorada por nada malo. Al ser así, date cuenta que es un estado de por sí limpio, consciente y liberado que no necesita ser afinado o corregido.

Al examinar y observar en la postura de meditación y dentro de la compostura de la mente vacía y consciente, todos estos tipos de investigaciones y consideraciones de vipashyana se experimentan por medio de la visión vipashyana. Por otro lado,

si los exámenes se hacen con una actitud de etiquetado conceptual, es posible obtener una idea general, pero no traer la experiencia real.

A menos que los meditadores hayan resuelto esto con certeza, es demasiado pronto para recibir la instrucción de señalamiento, ya que no confiarán en ella y buscarán otra cosa. O, incluso si practican con tenacidad, permanecerán en estados ordinarios de shamatha. Aferrarse a los estados de ánimo meditativos y los estados de shamatha no los llevará efectivamente a la iluminación a pesar de que pueden esforzarse durante muchos años.

Se dice que la persona de la más alta perspicacia debe alcanzar la realización, la mediana gana experiencia y el tipo menor debe alcanzar una comprensión estable. Sin embargo, no basta con simplemente entender.

Hay quienes son buenos para explicar pero carecen de experiencia personal y aquellos que tienen la experiencia pero no pueden explicar. El lama debe, por lo tanto, guiarles hábilmente con contra-argumentos y pistas, y hacerles preguntas inteligentes para entusiasmarlos a continuar investigando (6).

Incluso cuando una experiencia sólida ha tenido lugar, es mi opinión que la instrucción de señalamiento definitivamente no debe darse a la ligera. Por un tiempo los meditadores deberían ganar más experiencia.

Hay algunas personas que alternan la orientación en vipashyana con la instrucción de señalamiento y algunas que emplean investigaciones durante la instrucción de señalamiento. Aunque hay una variedad de tales formas, en estos contextos lo mejor es simplemente usar la investigación para resolver y generar experiencia personal. Por lo tanto, en el momento de la instrucción de señalamiento, el lama puede

señalar cuál es la experiencia y lanzar al meditador a entrenarse en ella.

Sin embargo, si alguna experiencia personal no está claramente establecida, el meditador debe, por un tiempo, entrenarse para producir la cualidad despierta dentro del estado de shamatha. Esto, en cierto punto, se logrará a través de una guía adecuada, después de lo cual tendrá lugar una experiencia estable.

Pasos en las Instrucciones de Introducción

Tiene dos partes:

1. El discernimiento de lo innato
2. Erradicar los errores e identificar la práctica de la meditación

Discernimiento de lo Innato

Tiene tres aspectos:

1. Discernir la esencia mental innata
2. Discernir el pensamiento innato
3. Discernir la percepción innata

Discernir la esencia mental innata

Primero, al dar la instrucción de discernimiento, nadie más debe estar presente además del maestro y discípulo. Si lo prefieres, asume la postura como antes. Entonces el maestro dice:

«Deja que tu mente sea como es naturalmente sin tratar de corregirla. Ahora, ¿no es cierto que todos tus pensamientos, tanto sutiles como groseros, se desvanecen por sí mismos? Descansa eventualmente y mira a ver si esta mente no permanece tranquila en su propio estado natural».

El maestro deja que el discípulo mire.

"A eso se le llama shamatha".

«Durante este estado, no te aburras, o vuelvas distraído o apático. ¿No es cierto que no puedes definir verbalmente que la identidad de esta mente es tal o cual cosa, ni puedes mentalmente formar un pensamiento de ella? Más bien, ¿no es

una vigilia totalmente in-identificable, consciente, no confinada y lúcida que se conoce a sí misma por sí misma?».

«Dentro del estado de ecuanimidad, mira para ver si no es una experiencia sin ninguna cosa experimentada».

“A eso se le llama vipashyana”.

«Ambos están contenidos dentro de tu mente actual. Experimentar y reconocer esto se llama el nacimiento de la práctica de la meditación».

«Esto es a lo que se le da tantos nombres, como mente búdica, la mente-esencia de los seres sintientes, Dharmakaya no nacido, estado natural básico, mente innata, vigilia original, Mahamudra y así sucesivamente. Y esto es a lo que apuntan y conducen todos los sutras y tantras, verdaderos tratados e instrucciones».

«El significado en pocas palabras es este: permite que tu mente sea como es naturalmente y deja que los pensamientos se disuelvan en sí mismos. Esta es tu mente innata, que es una conciencia natural, in-identificable y auto-consciente. Permanece unidireccionalmente en su continuidad y no te distraigas».

«Durante las actividades diarias entre descansos también, trata de mantener este tipo de atención plena sin distracciones tanto como puedas».

«Es importante seguir entrenando persistentemente durante un par de días. De lo contrario, puede haber peligro de que esta visión de la esencia mental, que has perseguido a través de diversos medios, se escape».

Por lo tanto, el meditador debe entrenarse para enfocarse en eso durante un par de días.

Discernir el pensamiento innato

En segundo lugar, el meditador ahora debe asumir la postura correcta frente al maestro y se le debe decir lo siguiente:

«Deja que tu mente permanezca en su forma natural. Cuando los pensamientos han disminuido, tu mente es un vacío intangible y consciente. ¡No te distraigas y mira directamente a la identidad de este estado desnudo!».

«En este momento, permite que un pensamiento combativo, como el deleite, tome forma. En el mismo momento en que ocurre vívidamente, mira directamente a su identidad desde dentro del estado de vacío consciente».

«Ahora, ¿es este pensamiento el estado intangible y desnudo del vacío consciente? ¿O no es en absoluto diferente de la identidad de la esencia mental innata en sí misma? ¡Mira!».

Deja que el meditador mire por un momento.

El meditador puede decir: «Es el vacío consciente. Parece que no hay diferencia». Si es así, pregunta:

«¿Es un vacío consciente después de que el pensamiento se ha disuelto? ¿O es un vacío consciente al alejar el pensamiento mediante la meditación? ¿O es la viveza del pensamiento mismo un vacío consciente?».

Si el meditador dice que es como uno de los dos primeros casos, no ha aclarado las incertidumbres anteriores y, por lo tanto, debes dejarlo resolver esto durante unos días.

Por otro lado, si él personalmente experimenta que es como el último caso, ha visto la identidad del pensamiento y, por lo

tanto, se le puede dar la siguiente instrucción de discernimiento:

«Cuando miras la identidad de un pensamiento, sin tener que disolver el pensamiento y sin tener que forzarlo mediante la meditación, la viveza del pensamiento es en sí misma el estado indescriptible y desnudo del vacío consciente. Llamamos a esto ver la cara natural del pensamiento innato o que el pensamiento surge como Dharmakaya».

«Anteriormente, cuando resolviste la identidad del pensamiento y cuando investigaste la calma y la mente en movimiento, descubrías que no había nada más que esta mente única intangible que es una consciencia natural y auto-consciente. Es como la analogía del agua y las olas».

«Siendo esto así, ¿hay alguna diferencia entre calma y movimiento?».

«¿Hay alguna diferencia entre pensar y no pensar?».

«¿Es mejor estar serenamente tranquilo? ¿Necesitas estar eufórico al respecto?».

«¿Es peor cuando surge abruptamente un pensamiento? ¿Has de ser infeliz con eso?».

«A menos que percibas este engaño oculto, sufrirás de hambruna de la meditación (7). Así que, de ahora en adelante, cuando un pensamiento no surja, no necesitas hacer surgir deliberadamente uno para entrenarte en el estado de su surgimiento, y cuando el pensamiento surge, no necesitas impedirlo deliberadamente para entrenarte en el estado de su no surgimiento. Por lo tanto, no te inclines hacia la calma o el movimiento».

El principio para este pensamiento se puede aplicar a todos los pensamientos. Sin embargo, el meditador debe entrenar por un

tiempo simplemente haciendo uso de los pensamientos, de modo que cuando no surjan pensamientos, evoque uno a propósito y mantenga su esencia. De lo contrario, existe el peligro de perder de vista la identidad de los pensamientos.

Por lo tanto, el meditador debe ser instruido para continuar practicando diligentemente durante varios días y así infundir certeza.

Discernir la percepción innata

En tercer lugar, la postura física y lo demás deben mantenerse como antes.

Luego pregunta:

«Mientras estés en la compostura del estado natural, permite que una percepción visual, como la de una montaña o una casa, se experimente vívidamente. Cuando se mira directamente a la experiencia, ¿es esta percepción en sí misma un vacío consciente e intangible? ¿O es la naturaleza consciente y vacía de la mente? Busca un momento para ver cuál es la diferencia entre ellos».

Deja que el meditador mire. Él puede que diga: «No hay diferencia. Es un vacío intangible y consciente». Si es así, pregunta:

«¿Es un vacío consciente después de que la imagen percibida ha desaparecido? ¿O es la imagen un vacío consciente por haber cultivado el vacío consciente? ¿O es la imagen percibida en sí misma un vacío consciente?».

Si la respuesta que da es uno de los dos primeros casos, el meditador no ha investigado a fondo lo anterior y, por lo tanto, debe ser enviado una vez más a meditar y resolver esto.

Si experimenta que la imagen visual percibida vívidamente en sí misma, no identificable de ninguna otra manera que no sea como una mera presencia de percepción no confinada, es un vacío consciente, el maestro debería entonces dar esta instrucción de discernimiento:

«Cuando percibes vívidamente una montaña o una casa, no importa cómo aparezca esta percepción, no necesita desaparecer o detenerse. Más bien, mientras se experimenta esta percepción, es en sí misma una conciencia intangible y vacía. Esto se llama ver la identidad de la percepción».

«Anteriormente aclaraste incertidumbres cuando mirabas la identidad de una percepción y resolviste que las percepciones son mente. En consecuencia, la percepción no está fuera y la mente no está dentro. Es simplemente y nada más que, esta mente vacía y consciente que aparece como una percepción. Es exactamente como el ejemplo de un objeto-sueño y la mente soñadora».

«Desde el mismo momento en que ocurre una percepción, es un vacío que se percibe de forma natural, liberada e intangible. Este estado perceptivo, pero intangible y desnudo de percepción vacía, se llama ver la cara natural de la percepción innata o percepción que surge como Dharmakaya».

«Siendo así, «vacío» no es algo mejor y «percibir» no es algo peor, y percibir y estar vacío no son entidades separadas. Por lo tanto, puedes continuar entrenando en lo que sea que se experimente. Al percibir, para entrenar deliberadamente en la percepción, no hay necesidad de detenerlo. Cuando está vacío, para entrenar deliberadamente en el vacío, no necesitas producirlo».

«Cada vez que recuerdas la presencia consciente de la práctica, toda la apariencia y la existencia es el Mahamudra del Dharmakaya, sin la necesidad de ajustarlo, aceptar o rechazar.

Y así, a partir de ahora, continua el entrenamiento sin estar sesgado hacia la percepción o el vacío, reprimiendo o alentando a cualquiera de ellos».

«Sin embargo, durante un tiempo permite que tengan lugar varios tipos de percepciones. Mientras se percibe es esencial no distraerse a la hora de sostener la esencia no identificable».

Por lo tanto, deja que el meditador entrene durante varios días. Si se prefiere, introduce algunas citas o frases para infundir confianza.

Erradicando faltas e identificando la práctica meditativa

Esto tiene dos partes:

1. Describiendo errores y meditación defectuosa
2. Explicando la práctica de la meditación sin errores

Describiendo errores y meditación defectuosa

Es conocido hasta el sol y la luna que en la tradición Dakpo Kagyü la práctica de la meditación es Mahamudra. Aparentemente, hay una variedad de nociones de Mahamudra debido a formas individuales de comprensión. Yo no estoy dispuesto a refutar a los demás. Sin embargo, explicaré algo para fomentar la comprensión en aquellos que confían en mí.

Específicamente, cuando las personas ponen énfasis exclusivo en la calma mental, su mente tranquila se vuelve como un lago congelado con hielo, de modo que cesan todas las percepciones burdas y sutiles de los seis sentidos. O incluso si no cesan, se vuelven poco claros y confusos. Creyendo que éste es el estado de meditación, la primera incidencia es una falta grave, mientras que la segunda es la falta conocida como estado inerte.

También hay algunos que consideran que el estado de meditación es permanecer de una forma sin sentido en que no se da cuenta de lo que es o no es. Esto es perderse en el olvido sin tener idea de lo que está pasando.

Algunas personas consideran que la meditación es un estado mental vacío en el que el pensamiento anterior ha cesado y el pensamiento siguiente aún no ha surgido.

Estos caminos no incluyen vipashyana y por ello son faltas graves. Incluso cuando abrazan tales estados con vipashyana,

estas personas sienten que tienen que permanecer impasibles en este mantenimiento de Mahamudra. Por lo tanto, se convierte en una hambruna de meditación.

Además, algunos identifican el estado de meditación como simplemente permanecer en un estado lleno de dicha. Si es así, no lo han abrazado con vipashyana. O incluso si lo es, sienten que tienen que bloquear todas las experiencias perceptivas. Incluso cuando no se bloquea, considerar las percepciones como oponentes no es correcto.

Si un estado de estar completamente vacío, libre de tener en mente cualquier pensamiento de los tres tiempos, es considerado como estado de meditación, tampoco es abarcado por vipashyana y tiene la grave falla de bloquear la experiencia perceptiva. Incluso cuando se acepta, no es correcto, ya que existe una aversión por la experiencia y la percepción.

O si se considera que la meditación es mantener constantemente la postura conceptual de que todas las percepciones (cualquier cosa que aparezca y se experimente) son insustanciales, este apego a la inconcreción es una falta grave.

Además, si se considera que la meditación es una mente ausente que se abstiene de aceptar o rechazar la totalidad de la experiencia perceptiva, eso es una calma indiferente y es simplemente un estado ordinario.

No veo ninguna de estas posturas como entrenamiento en Mahamudra, pero existen como varias formas en que ciertos individuos crean karma.

Una vez más, el estado mental que es lúcido y libre de pensamientos podría considerarse exclusivamente como la meditación. La consciencia lúcida e indescriptible, después de que un pensamiento se ha calmado, es de hecho el

entrenamiento de meditación. Sin embargo, si sientes que debes estar libre de pensamientos, todavía es imperfecto.

De manera similar, cuando un pensamiento se agita, también es imperfecto sentir que tienes que interrumpirlo y luego permanecer lúcido y libre de pensamientos.

Ambos son casos de no haber establecido aún el movimiento del pensamiento y la percepción.

Además, un estado completamente despierto de mente vacía y consciente después de volverse intensamente consciente, puede considerarse como la meditación. A pesar de que esta es de hecho la práctica de la meditación, todavía es imperfecta en el sentido de que no gusta la presencia de ánimo natural, libre y abierta y, en cambio, se prefiere concentrarse excesivamente de una manera no relajada.

Por lo tanto, es extremadamente importante no confundirse acerca de las formas defectuosas de la práctica de la meditación.

Las formas imperfectas de entrenamiento todavía tienen la posibilidad de progresar, pero son difíciles de sostener y por lo tanto implican el riesgo de agotamiento de la práctica. A través de varias formas de enfocar y relajar en todas las instancias -percibiendo o estando vacío, pensando o estando en calma- debes investigar y reconocer a fondo, para encontrar una forma cómoda de sostenerlo.

Explicando la meditación sin errores

En segundo lugar, la práctica de la meditación se conoce como mente ordinaria sin distracciones. Mente ordinaria simplemente significa el estado natural de tu mente. Cuando intentes

corregirlo juzgando, aceptando o rechazando, dejará de ser tu mente ordinaria.

Por lo tanto, mantén sin distracciones el estado natural de tu mente con una presencia naturalmente consciente, sin importar cómo sea o lo que se perciba o sienta. Eso se llama simplemente ‘meditar' (8). Aparte de eso, no hay ni siquiera la punta de un cabello que ajustar mentalmente en la meditación.

Se explica de esta manera: "Si bien no hay ni siquiera un átomo para cultivar mediante la meditación, no debes distraerte ni siquiera por un instante". Expresado de otra manera, mente ordinaria sin distracciones significa mantener la forma en que tu mente está naturalmente sin distraerse.

Siendo así, siempre que tu presencia atenta naturalmente consciente no se haya desviado, sigue siendo el entrenamiento de meditación, ya sea que su estado mental esté completamente vacío, permanezca serenamente dichoso, ya sea que los pensamientos fluyan a toda prisa o múltiples percepciones aparezcan vívidamente. Por lo tanto, no es necesario albergar dudas acerca de estas expresiones del estado natural. En lugar de mantener una sensación de tranquilidad natural, no tiene sentido tratar de detener o bloquear el flujo del pensamiento o la percepción para permanecer libre de pensamientos.

La razón es esta: al igual que antes, cuando aclaraste las incertidumbres y durante la instrucción de introducción, las varias entidades como la esencia de la mente, el pensamiento, la experiencia perceptiva, etc., no existen. Más bien, son las expresiones ilimitadas de esta mente única, al igual que el océano mismo es lo que se ve como olas. Por lo tanto, este flujo natural de la mente no difiere en calidad, no importa cómo aparezca.

Siendo así, debes mantener la presencia de ánimo en la quietud cuando estás en calma, en el pensar cuando ocurren los pensamientos y en la percepción cuando tienen lugar las percepciones. No intente pensar deliberadamente cuando esté quieto, ni evite un pensamiento cuando ocurra. No importa cuál sea tu estado: lúcidamente claro, totalmente vacío, lleno de dicha o completamente inquieto, simplemente permanece sin distracciones. No es necesario modificar ni corregir nada.

En resumen, todo es entrenamiento de meditación cuando tienes una presencia mental naturalmente consciente y nada lo es cuando estás distraído. Por lo tanto, comprende la gran importancia de mantener esta atención plena.

En algún momento, cuando la atención plena y tu mente ya no son entidades diferentes, todo se convierte en la naturaleza de la presencia consciente y es 'navegar tranquilo' a partir de ese momento (9).

Puede que ahora te preguntes: "Bueno, ¿no sería suficiente simplemente abrazar todo lo que se experimente con la atención plena desde el principio sin tener que seguir pasos graduales de orientación?". Sí, podría ser suficiente para unas pocas personas del tipo instantáneo destinadas kármicamente. Para otros, a menos que sigan los pasos graduales de guía para investigar y aclaren las incertidumbres sobre las percepciones y la mente, no obtendrán la certeza que acompaña a la experiencia de ver su esencia. Uno puede tener otros tipos de atención plena, pero estos no serán suficientes a menos que sea la presencia naturalmente consciente.

En consecuencia, el punto central aquí gira en torno a las palabras y al significado de la mente ordinaria y la mente natural no artificial. Todos los sutras, tantras y enseñanzas de los siddhas de la India y el Tíbet que expresan la visión verdadera también conducen a este punto.

Parte 3:

Vías subsiguientes para continuar el entrenamiento

Esta sección tiene seis puntos:

1. Razones generales para el entrenamiento meditativo
2. Entrenamiento especial sin separar meditación y post-meditación
3. Cortando a través de bloqueos y desvíos
4. Potenciando al trascender al no-surgimiento
5. Desarrollando la fuerza utilizando las conductas
6. Como surge la realización y las practicas de profundización

Razones generales para el entrenamiento meditativo

No es suficiente con que la práctica de la meditación haya nacido. Debes sostenerla perfectamente. A menos que la sostengas después de que esa meditación haya surgido, seguirás siendo una persona ordinaria o te esforzarás en otros tipos de prácticas conceptuales para acumular y purificar (10). Esto sería desviarse del verdadero significado, al igual que un Rey que se comportara como sus súbditos o un león que se uniera a una jauría de perros.

Para lidiar con esto, ya que la repulsión es como los pies o el guardián de tu práctica de meditación, debes recordar el sufrimiento del samsara. Manteniendo en tu mente más íntima

que esta vida es impermanente y sin sustancia duradera, corta los lazos mundanos y resuelve igualar la vida y la práctica.

Dado que la devoción es como la cabeza o la mejora de tu práctica de meditación, confía plenamente en ti mismo y haz súplicas sinceras a tu gurú y a los maestros del linaje Kagyü, sin dejar de verlos como budas en persona.

Dado que la atención plena es el vigilante o el corazón de tu práctica de meditación, nunca la abandones, no solo durante las sesiones, sino también entrena para mantener una compañía constante recordándote el estado natural en todo momento y en todas las situaciones.

Haz de la compasión la actividad de tu práctica de meditación, para que cultives la bondad amorosa, la compasión y la bodhicita para todos los seres sintientes y los pongas bajo tu protección con dedicación y aspiraciones.

Hasta que hayas alcanzado la perfección en tu entrenamiento de meditación, mantente en lugares apartados y considera como obstáculos de Mara los actos superficiales de «beneficiar a otros», enseñándoles y propagando el Dharma.

Haz de la modestia y la consciencia la armadura de tu práctica de meditación, de modo que interiormente tomes tu propia mente como testigo, mientras que exteriormente no generes ninguna causa para desagradar a tu precioso maestro o amigos del Dharma. Esfuérzate en la práctica de la meditación permaneciendo en un estricto retiro de montaña, sellando tu habitación, guardando silencio y así sucesivamente.

Entrenamiento especial sin separar meditación de post-meditación

Desde que te estableces en meditación hasta el yoga de focalización, se enseña que solo hay una manera ordinaria de meditación y post-meditación, pero que no es meditación auténtica. Sin embargo, todo es entrenamiento para meditación si tu estado natural de presencia consciente no divaga mientras practicas.

Por lo tanto, aunque puedes estar libre de aceptar y rechazar, hasta que logres mezclar la meditación y la post-meditación (realización), debes hacer que el estado de meditación sea la parte principal de tu sesión y mantener tu estado natural de forma enfocada (11). Durante los descansos, concéntrate en la post-meditación y haz uso de pensamientos y percepciones. Date cuenta que éste es el propósito de la mayoría de los linajes (de práctica, Kagyu). Así es también como lo practican la mayoría de las personas, aunque estén iniciándose en la meditación, así que así es como debe enseñarse (12).

Para mantener la naturaleza esencial, se enseña que debes permanecer de estas tres maneras: sin esfuerzo, sin añadir nada y desapegado.

Para mantenerse sin esfuerzo, el punto clave en el cuerpo es relajarlo profundamente interiormente. El punto clave del habla es no forzar la respiración. El punto clave en la mente es permanecer despreocupado y sin tomar nada como objeto.

Para no añadir nada, deja tu mente como es de forma natural, déjala sin que sea una entidad definible y permanece sin distracciones.

Para estar desapegado, permanece libre de apegos y rechazos, permanece sin esfuerzo y deja que las impresiones de los seis sentidos sigan su curso.

De esta manera, se enumeran nueve puntos esenciales. Expresado de manera diferente, debes poseer estos tres puntos clave:

1. Permanecer sin esfuerzo y despreocupado
2. Permanecer ecuánime y sin añadir nada y sin juzgar
3. Permanecer libre de apegos, sin involucrarse

Aquí hay cinco analogías para esto:

1. Eleva tu experiencia y permanece abierto como el cielo
2. Expande tu atención plena y permanece omnipresente como la tierra
3. Mantén tu atención y permanece inquebrantable como una montaña
4. Ilumina tu consciencia y permanece brillando como una llama
5. Despeja tu consciencia de pensamientos y permanece lúcido como un cristal

Además, mantente en la calma de tus emociones como en estos tres ejemplos:

1. Despejado como un cielo sin nubes, permanece en una apertura lúcida e intangible
2. Inmóvil como el océano libre de olas, permanece en completa calma, sin distraerte por el pensamiento
3. Inmutable y brillante como una llama no perturbada por el viento, permanece completamente claro y brillante

Aquí muestro como se enseña: primero, deja ir todo esfuerzo para relajar profundamente el cuerpo y la mente. A continuación, déjate llevar por tu estado natural de presencia.

Finalmente, mantén la práctica hasta darte cuenta que todas las percepciones son sin-surgimiento y se liberan naturalmente.

“Relajar profundamente el cuerpo» significa simplemente liberar el esfuerzo de estirar o tensar excesivamente el cuerpo, pero no deseches ningún punto clave de la postura física. La naturalidad, por lo tanto, es el punto clave más importante del cuerpo.

«Dejar que sea ecuánime y sin apegos» significa simplemente abstenerse de juzgar y de ambicionar objetivos, sin volverse apático u obscurecido por una especie de meditación nebulosa. Por lo tanto, mantenga el estado desnudo de presencia lúcida de la mente.

«Realizar (darse cuenta) que las percepciones no están surgiendo» significa simplemente que cada percepción se disuelve, en el sentido de estar libre de una identidad que surge, permanece o cesa, en el mismo momento en que es abrazada por tu presencia mental naturalmente consciente. No significa etiquetarlo con el concepto de «auto-liberación no-surgida». Por lo tanto, entrena en no identificar (etiquetar) nada (13).

Si el tedio o la agitación hacen que sea difícil de mantener tu mente calmada, ajústalos en sus respectivos puntos clave. Durante un tiempo, entrena enfocándote en un solo punto, tan firme como una estaca clavada en el suelo.

Cuando te canses de esto, mantén una presencia constante y naturalmente consciente de la mente durante los descansos y durante todos los momentos de post-meditación, y mantenla sin distracciones, sin importar qué pensamiento o percepción ocurra.

Esto es como el ejemplo del pastor satisfecho que atiende a su ganado. A éste se le permite vagar libremente. No tiene que ir

reuniéndolos. Basta con no perderlos de vista. Del mismo modo, no importa qué pensamiento o percepción ocurra, no es necesario bloquearlo o mantenerlo bajo control. Más bien, promueve una presencia de la mente natural, consciente y, de esta manera, continúa la práctica con una facilidad ilimitada sin identificar lo que se experimenta.

Para explicar más a fondo, durante los cuatro tipos de actividades diarias y así sucesivamente, mantén continuamente una presencia mental sin distracciones y lúcida. Al hacerlo, a pesar de que la distracción surge con fuerza al principio, una presencia espontánea de la mente se expande gradualmente, de modo que experimentarás casi todos los pensamientos y percepciones como un estado vívido de vacío consciente.

Si esto es francamente difícil de mantener, deja que un pensamiento o percepción se desarrolle dentro del estado de compostura y mira en su identidad para trascenderlo. Luego continúa de la manera anterior.

Cuando perseveras en este entrenamiento durante la práctica sentada y la post-meditación, llegará un punto en que todo se abrace con la presencia de forma natural y consciente de la mente. Esto es cuando los pensamientos y las percepciones, sin importar cómo ocurran, se experimentan todos, el mismo momento en que se piensan o perciben, como un vacío consciente en el que nada puede ser señalado.

Estas dos prácticas, mantener el estado natural de la mente durante la meditación sentada y atender los pensamientos y percepciones con atención plena durante la post-meditación, esencialmente son la misma cosa. También tendrás una variedad de meditaciones pesadas y ligeras: estados de ánimo de felicidad, claridad y no pensamiento.

Si acompañas estos estados de ánimo, éstos oscurecerán tu estado natural. Por lo tanto, mantente en una presencia consciente aguda y alerta. Una y otra vez, saca tu mente cuando estés inmerso en estados de ánimo durante la meditación. Mantente fresco y desnudo.

Abriéndote camino a través de obstáculos, bloqueos y desvíos

En tercer lugar, para las personas de poco aprendizaje, que han pasado poco tiempo siguiendo a su maestro, existe un gran riesgo de liarse con obstáculos o en salirse del camino debido a la comprensión intelectual y los estados meditativos.

Entre los cuatro tipos de desviaciones descritas con respecto a la vacuidad, la desviación con respecto a la naturaleza de lo cognoscible tiene dos aspectos:

En lugar de reconocer que el punto esencial del entrenamiento es la unidad indivisible de percepción y vacuidad dotada de lo supremo de todos los aspectos, el desvío básico es ignorar el bien y el mal pensando que es un estado vacío irreal en el que las faltas y cualidades son totalmente intrascendentes. Aunque el meditador ha entendido el significado exacto del entrenamiento esencial y es capaz de explicarlo, el desvío temporal es no llevarlo a la experiencia personal.

El desvío con respecto a la senda tiene dos aspectos:

En lugar de reconocer que el entrenamiento es la unidad indivisible del camino y su realización y que esta realización está presente como una posesión natural, el desvío básico es creer que el camino es el entrenamiento, mientras que la realización se alcanzará en otro punto.

Aunque el meditador posee el entrenamiento exacto, el desvío temporal es desconfiar de él y buscarlo en otro lugar con la esperanza de algo superior o meditar mientras agrega algo mejor.

El desvío con respecto al remedio tiene dos aspectos:

En lugar de reconocer el entrenamiento como la unidad indivisible de descarte y remedio, y que al conocer tu rostro natural el descarte se convierte en tu propio remedio, el desvío básico es considerar la emoción a descartar y el entrenamiento como cosas separadas y así usar el entrenamiento como un remedio contra la emoción.

Cada vez que un pensamiento se mueve o cuando te encuentres con una situación difícil, el error temporal es (creer que) uno solo puede estar en la compostura de meditación después de que la dificultad haya sido superada.

El desvío con respecto a la generalización tiene dos aspectos:

En lugar de reconocer que el entrenamiento es la unidad indivisible de medios y conocimiento y que todos los fenómenos son la esencia misma, el desvío básico es generalizar con enfoque conceptual que todos ellos están desprovistos de naturaleza propia.

En lugar de poner en práctica el entrenamiento, el desvío temporal es generalizar al querer recrear una experiencia pasada. O bien, podría ser creer que la meditación debe interrumpir los pensamientos: «Estoy insatisfecho con el estado presente. ¡Debo crear uno mejor más tarde!» (14).

Como se ilustra, estos son ejemplos de desviaciones del entrenamiento de meditación. Algunos tipos de desvío pueden enviarte a los reinos inferiores o convertirte en una persona insensible que nunca adquirirá ninguna experiencia completa en la práctica. Por lo tanto, es esencial no desviarse.

Desvíos

En términos generales, mientras continúas el entrenamiento, encontrarás innumerables estados de ánimo, estados de felicidad, claridad y no pensamiento. En particular, los practicantes que tienen excelentes canales, energías y esencias, o se dedican vigorosamente a la práctica sin ser interrumpidos por la pereza y las distracciones, tendrán maravillosas experiencias de meditación de una variedad que desafía cualquier descripción que pueda hacerse. Aquellos que practican mientras mezclan su práctica con otras actividades solo encontrarán pequeños trozos de tales estados meditativos.

En cualquier caso, la experiencia de felicidad puede ser de muchos tipos diferentes. Estos incluyen que tu cuerpo se sienta impregnado por la felicidad: incluso el calor y el frío se sienten agradables, no te das cuenta de si tienes o no un cuerpo, te sientes tan emocionado y alegre que quieres ponerte a reír, estás encantado y lleno de alegría, libre y fácil, o no te das cuenta si es de día o de noche.

La experiencia de claridad puede ser de varios tipos. Estos incluyen tener un estado mental lúcido, que todas las percepciones se vuelven cristalinas, ver cosas cercanas y distantes, incluso por la noche, ver exhibiciones de luminosidad, tener la sensación de conocer las mentes de otras personas, etc.

La experiencia del no pensamiento tiene una variedad de tipos. Estos incluyen ver los diversos signos de ‘formas vacías’, tener la sensación de que todo está vacío, ver las percepciones como insustanciales y desprovistas de naturaleza propia, verse

a sí mismo y las percepciones como vacías, sentirse exento de sujeto, y así sucesivamente.

Ya sea que se trate de uno de estos tres estados de ánimo meditativos (dicha, claridad y no pensamiento) en combinación o una parte de cualquiera de ellos, puede suceder que te aferres a estas experiencias meditativas viéndolas como primordiales y entrenar de una manera que estés limitado por ellas, siendo feliz cuando vienen e infeliz cuando no lo hacen. Si tal es el caso, la dicha causará renacimiento en los Reinos del Deseo, claridad en los Reinos de la Forma y no pensamiento en los Reinos Sin Forma.

Incluso si no te aferras a estos estados de ánimo meditativos, un entrenamiento de meditación que está limitado por ellos te hará generar los estados de los shravakas y pratyekabuddhas, y no lograrás nada más que un descanso de los sufrimientos de los reinos inferiores. Difícilmente te permitirá alcanzar la más mínima budeidad.

Además, las personas cuya inteligencia es débil y que han recibido pocas enseñanzas pueden malinterpretar el entrenamiento en la esencia original. Promoverán un entrenamiento imperfecto, un tipo denso de calma, un estado de ánimo de meditación brumoso o se desviarán hacia una versión distorsionada del estado natural.

Por lo tanto, algunos desvíos tienen el peligro de conducir al renacimiento en los reinos inferiores, mientras que otros pueden proporcionar nada más que un estado samsárico de bienestar. Al igual que el ejemplo de caminar hacia el oeste o el norte, cuando se pretende ir hacia el este, el objetivo es erróneo.

En cuanto a las experiencias meditativas, hay tres tipos que están conectados con shamatha, vipashyana y la experiencia real de realización. Entre estos tres, el último no se considera

un desvío. El segundo, cuando el entrenamiento se sostiene con inmediatez y libre de aferramiento, traerá progreso después de que los estados de ánimo meditativos se hayan disuelto naturalmente.

Sin embargo, las experiencias meditativas que implican una inmersión en trance son, en su mayor parte, obstáculos para avanzar en la práctica espiritual y oscurecen el estado natural. Será más efectivo entrenar después de destruir estos estados de ánimo de meditación con varios métodos.

Potenciando al trascender a no-surgimiento

Esta sección tiene cinco partes:

- El momento para trascender
- Investigar pensamientos y percepciones
- Investigar la meditación y la mente meditadora
- El efectivo trascender a no-surgimiento
- Mezclar meditación y post-meditación día y noche

El momento para trascender

Esto sucede en la meditación del practicante cuando los estados de ánimo que se dan de dicha, claridad y no pensamiento se han disuelto. Tu mente se ha aclarado hasta tal punto que el entrenamiento de meditación se convierte en vacío constante y consciente similar al del espacio. O bien, es cuando la experiencia diurna en su mayor parte se ha vuelto constante. Es cada vez que el movimiento de un pensamiento es abrazado por la atención plena, por lo que se convierte en un vacío consciente lúcido, y cada vez que las percepciones de los seis sentidos son abrazadas por la atención plena, se convierten en percepciones vacías vívidas. Cuando descubres de esta manera una certeza decisiva dentro de los pensamientos y las percepciones, es el momento de trascender.

Si la trascendencia tiene lugar demasiado pronto, te perderás la experiencia real y, en cambio, te convertirás en un intelectual insensible que presume de una "visión elevada". Si es demasiado tarde, aunque puede haber muchas personas afortunadas que disuelven su aferramiento a las experiencias y se liberan en una realización constante, otros pueden intensificar su apego a pensamientos nobles y convicciones e involucrarse en varios niveles de actividades virtuosas.

Investigar pensamientos y percepciones

Durante las prácticas preliminares en general y el yoga del gurú en particular, debes esforzarte en suplicar con profunda y sincera devoción que todo lo que aparece y existe pueda aparecer como Dharmakaya. Sostén puntualmente el método esencial de meditación como se explicó anteriormente y así aclarar tu mente. Sin distraerte, permanece abierto y lúcido. Dentro de ese estado, deja que surjan varios pensamientos burdos y sutiles y, mientras los miras sin aferrarte, mira si hay alguna diferencia entre lo burdo y lo sutil. Mira si hay alguna diferencia entre tu identidad y la identidad del estado mental tranquilo.

De la misma manera, mira los diversos tipos de pensamientos, como la alegría y la tristeza, así como los pensamientos de los tres venenos. Crea diferentes tipos de actividad de pensamiento para que a veces mires mientras los detienes, a veces mientras piensas aún más, a veces mientras los persigues y así sucesivamente.

Mira las diversas percepciones de las cosas externas, bellas o feas, agradables o desagradables. Deja que las percepciones tengan lugar de diversas maneras a través de expresiones físicas diferentes, abriendo y cerrando los ojos, mirando a derecha e izquierda, y descubre si hay alguna diferencia entre ellos.

Pasa unos días investigando si hay alguna diferencia entre tu identidad y la identidad de la mente, a fin de obtener alguna experiencia decisiva. Recuérdate a ti mismo por medio de la instrucción de pensamientos y percepciones previamente explicada para desarrollar certeza.

Investigando la meditación y la mente meditadora

No es suficiente con solamente pensar que el entrenamiento esencial de meditación es un estado indescriptible más allá de los conceptos, libre de surgimientos y ceses. Con un estado mental sin distracciones y abierto, investiga vivamente y sin fijaciones en la identidad del estado mental. Mira repetidamente para ver cómo es.

Del mismo modo, mira repetidamente en la mente meditadora y en la mente que se aferra al «yo» y a «lo mío»

Además, mira para ver si hay alguna diferencia entre la mente pasada, futura o presente. Mira de dónde vino la mente pasada, de dónde vendrá la mente futura y cómo es la mente presente. Dedica un par de días a aclarar cualquier incertidumbre que puedas tener sobre esto y obtén una experiencia decisiva.

El objeto de meditación, el meditador y los estados mentales del pasado, presente y futuro no son cada uno de una naturaleza diferente. Más bien, son esta misma mente que puede aparecer de cualquier manera sin tener ninguna existencia concreta en absoluto.

En su identidad, la mente está totalmente libre de atributos preconcebidos tales como ser definible, tener un lugar donde ser colocada, un soporte u hogar, o surgir, morar y cesar, o distinciones de ser pasado, presente o futuro. Desde el principio, es sin cimientos y desarraigada, nunca ha estado sujeta a confusión o liberación, y no está contaminada por fallas ni mejorada por cualidades. Reconoce que es auto-existente, naturalmente pura, única, abierta y penetrante. Sin fijaciones en que esto sea así, entrena durante unos días de manera natural y libre para obtener cierta certeza decisiva.

Si el practicante, sin embargo, es de débil poder intelectual, entonces separará las preguntas mencionadas anteriormente

en la identidad de los pensamientos, las percepciones, la meditación, el meditador y los estados mentales de los tres tiempos. Haga entonces que el practicante los examine durante bastantes días. Es esencial garantizar que se obtenga una certeza decisiva.

El efectivo trascender a no-surgimiento

Ahora desecha todas las preocupaciones sobre el meditador y el objeto de meditación, el experimentador y el objeto de experiencia, el realizar y lo que se realiza. Abandona todos los objetivos, como mantener nociones sobre si «esto es todo» o no y el impulso de meditar y ser consciente. Sin ni siquiera tener la intención de «no debo tener nada en mente», simplemente permite que tu mente ordinaria, simple y sin artificios, sea como es naturalmente.

No importa qué tipo de pensamiento o percepción normal venga habitualmente, no trates de ajustarlo mentalmente o corregirlo, simplemente déjalo solo. No lo sigas con especulaciones. No consideres un vagabundeo ocasional de tu mente como una falta y no lo examines.

Cada vez que se piensa en algo, deja que simplemente pase a ser tu estado ordinario, sin artificios, sin ningún tipo de objeto que tenga que ser meditado, saboreado o actuado.

Durante las tres actividades de comer, acostarse o moverse, hazlas dentro de un estado de estar libre de conceptos y abstente de cualquier otra actividad. Aparte de una pequeña cantidad de ofrenda y súplica de torma, deja de lado todos los demás tipos de práctica espiritual y permanece en silencio. Cuando estés acostado, hazlo en un estado ordinario, sin artificios y abierto.

De esta manera, durante un par de días, deja todo tipo de hacer mental a un lado y permanece como eres naturalmente, y así ganar algo de experiencia.

En algún momento, el aferrarse a lo placentero desaparece, la confusión del pensamiento negativo se desgasta y obtienes la seguridad definitiva de que todo es la sustancia misma del entrenamiento. La mente ordinaria, exactamente como es y durante cualquier tipo de experiencia, debe ser señalada como ni emergente, ni cesante, ni aceptada ni rechazada, ni sin su ausencia ni sin su presencia . Debe señalarse como pureza natural auto-existente, una apertura auto-liberada que no se concentra ni se distrae, ni se recuerda ni se olvida, ni se experimenta ni no se experimenta, ni se realiza ni no se realiza. Todo es la sustancia del entrenamiento y todo es entrenamiento ininterrumpido. Mantenerse así durante unos cinco días y sólo ocasionalmente tratar de buscar un estado mental que no sea entrenamiento de meditación.

Mezclar meditación y post-meditación día y noche

Este tipo de entrenamiento ininterrumpido mezcla la meditación y la post-meditación. Cuando hay una distracción ocasional durante la post-meditación, es suficiente simplemente reconocer el estado natural, cada vez que se recuerda, con la atención plena de la comprensión resultante.

Del mismo modo, es más eficaz cuando la constancia durante el día se mezcla durante la noche para abrazar tanto el sueño como los estados de sueño. Si ese no es el caso y te engañas, es suficiente reconocer el estado natural inmediatamente después de despertar.

Permanece así durante unos cinco días sin ningún otro tipo de práctica conceptual y sin ningún tipo de hacer mental.

Después de eso, descansa unos días de la manera que desees. Luego, pasa de siete a diez días en la trascendencia, alternándola con el descanso. Así trascendiendo (dejando ir) hasta que tu comprensión del estado natural sea ininterrumpida durante todo el día. Una vez que se ha vuelto constante durante el día, se experimentará gradualmente durante la noche.

Esta forma de trascender también se conoce como la instrucción en constante entrenamiento. Es el intento del incomparable Gampopa en «*Revealing the Hidden*» (15) para lograr una mejora en el establecimiento del estado desnudo y natural. Por esta razón, si sigues esta instrucción con precisión, en cuestión de días puedes cubrir una realización que de otra manera tomaría muchos años mientras te aferras a algo agradable como estado natural.

Si no se alcanza esta mejora, entonces por un tiempo la forma de continuar las prácticas espirituales de la meditación formal y la post-meditación debe llevarse a cabo como antes.

Desarrollar la fuerza mediante la utilización de las conductas

Esto tiene siete puntos:

1. El momento para usarlas y las conductas
2. Utilizar los pensamientos
3. Utilizar las emociones
4. Utilizar dioses y demonios
5. Utilizar el sufrimiento
6. Utilizar la enfermedad
7. Utilizar el proceso de morir

El momento de usarlas y las conductas

Después de que hayas tenido la comprensión de reconocer el estado de meditación, el momento de su uso es cuando anhelas ansiosamente las cosas de esta vida, cuando te encuentras con dificultades severas o cuando hay pensamientos latentes cuya naturaleza no reconoces. En resumen, para cuando contemples ciertos tipos de aferramientos que obstaculizan y hacen que tu práctica espiritual sea difícil de seguir de forma natural.

Su uso también es para cuando estés en retiro, cuando tu entrenamiento de meditación se ha vuelto firme. Aplícalo para estabilizar y mejorar tu práctica cuando te involucres en los diversos tipos de conducta y cuando encuentres las dificultades y preocupaciones mencionadas anteriormente.

Aparte de esto, no tiene sentido dejar de lado la práctica reina de utilizar todo lo que aparece y existe manteniendo el estado natural libre de actitud conceptual para entrenarse en otra forma de práctica orientada al remedio. El momento de utilizarla es cuando tu meditación y post-meditación tienen algo de firmeza.

Los tipos de conducta a utilizar son los tres tipos de conducta elaborada, no elaborada y extremadamente poco elaborada que pertenece al camino del Mantra Secreto o a la conducta siempre excelente, la conducta secreta, la conducta consciente de la disciplina yógica, la conducta grupal, la conducta de victoria completa y así sucesivamente.

Se han enseñado muchos de estos tipos, pero en este caso, como una conducta para mejorar el entrenamiento de meditación, aplica la conducta siempre excelente que no esté en conflicto con los entrenamientos monásticos. Además, de acuerdo con lo poco elaborado, muy poco elaborado y la conducta de la victoria completa, ve a lugares tales como la cima de una montaña, un lugar embrujado, un osario, debajo de un árbol grande o en una encrucijada y haz la ofrenda y haz la ofrenda de kusulu evitando la conversación.

Además, haz uso de uno de estos cinco tipos:

1. la conducta de ciervo herido de no estar involucrado en el mundo,
2. la conducta de león de no tener miedo de lo que suceda,
3. la conducta de viento de no estar apegado a nada,
4. la conducta espacial de no depender de nada en absoluto,
5. o la conducta de loco de estar libre de juicio y punto de referencia.

Por medio de estos cinco tipos, utilizalos ante cada situación difícil para que mejore el estado natural.

Utilizar los pensamientos

Cuando comiences a preocuparte por varios pensamientos buenos y malos que surjan, reconoce el pensamiento y mantén la naturalidad no fabricada en lo que surja. Esto no significa que debas concentrarte en un intento de no pensar el

pensamiento mientras usas la vigilia original como su remedio. Tampoco significa que debas tratar de analizar la identidad del pensamiento para establecer su falta de naturaleza real. Tampoco significa que debas tratar de perseguir el pensamiento mientras mantienes la atención plena.

Lo que significa es esto: reconoce la naturaleza del pensamiento y simplemente haz de eso la esencia de tu entrenamiento de meditación. No importa cómo sea, no consideres el pensamiento como una falta. No trates deliberadamente de suprimirlo. No te involucres en ello. Más bien, sin tratar de cambiarlo, simplemente suspéndelo de una manera que sea desnuda y clara, relajada, espaciosa y libre.

De esta manera, el surgimiento de cualquier pensamiento no necesita ser confirmado o negado, aceptado o rechazado, ajustado o corregido, sino que vívidamente se convierte en el entrenamiento de meditación en sí mismo. Esto se conoce como utilizar pensamientos.

Debido a no haber dominado este principio, los movimientos turbulentos del pensamiento parecen al principio espantosamente problemáticos. Ahora, sumérgete directamente en su utilización. Gradualmente los dominarás, de modo que eventualmente se utilizarán en el mismo momento en que los reconozcas.

Usando las emociones

Cuando sientas una emoción de cualquiera de los cinco tipos (apego, ira, embotamiento, orgullo o envidia), simplemente reconócela. No intentes suprimirlas. No te entregues a ellas. No trates mentalmente de alterarlas. En cambio, suspende la emoción misma, de una manera que estés lúcidamente presente y con una apertura espaciosa.

De vez en cuando trata de crear una emoción más intensa trayendo a la mente algo aún más provocativo que los objetos

anteriores, como los objetos de apego o ira, cualesquiera que sean: cosas materiales externas o seres sintientes. Una vez que se crea la emoción, continúa la práctica como antes.

Con respecto a la somnolencia, reconoce la actitud de quedarte dormido. Cuando estés a punto de abandonar, sin tratar de alterarlo mentalmente, mantén el estado de simplemente estar en eso. Esto se convertirá en una forma de dejar que el sueño amanezca como luminosidad. Continúa como arriba hasta que esto se domine.

Usando dioses y demonios

Cuando estés lleno de temor y terror causado por exhibiciones mágicas de dioses y demonios o similares, reconoce el pensamiento temeroso. Sin suprimirlo ni complacerlo. En lugar de tratar de corregirlo, entrénate simplemente en estar en ese pensamiento temeroso de una manera clara, desnuda y despierta. Al hacerlo, el pensamiento se experimenta como el entrenamiento de meditación.

Si las exhibiciones mágicas disminuyen, imagina que se desarrolla una exhibición mágica aún más aterradora y alucinante. Aumenta el miedo aún más y continúa la práctica como antes.

Utilizando el sufrimiento

Al ver, en general, que el Samsara es doloroso o, en particular, un ser sensible que está sufriendo, en lugar de sentir compasión, la actitud Hinayana se inspira en practicar por temor a que uno mismo pueda sufrir. La actitud Mahayana es sentir tanto ternura como amor por ese ser y, ejemplificado por ello, por todos los seres sintientes.

Cualquiera que sea el caso, utiliza esa actitud particular reconociéndolo y, sin tratar de alterarlo mentalmente, suspenderlo en un estado lúcido de estar despierto.

Sin perder la continuidad de esa experiencia, genera bondad amorosa, compasión y bodhichita para todos los seres sintientes, y haz aspiraciones.

Utilizando la enfermedad

Cuando estés enfermo, no te preocupes por sus causas particulares, circunstancias, etc. No te involucres en suprimirla o alentarla. Usa la sensación aguda de dolor como la sustancia misma del entrenamiento y, sin tratar de alterarla, suspenderla para que esté vívidamente presente.

Al continuar de esta manera, encuentras progreso en que el dolor se convierta en el entrenamiento de meditación sin tener que ser rechazado. Si la enfermedad disminuye, practica como se mencionó anteriormente (17).

Además, investiga el aferramiento del ego dentro del que se siente enfermo, el que duele y el que experimenta, y suspenderlo sin artífice en el estado que está libre de cualquier identidad definible.

Los practicantes de los seis ciclos de igual sabor, pueden sostener que uno ahora debe abandonar el tratamiento médico. Aquí, en este contexto, se trata más de usar tu enfermedad para el entrenamiento espiritual, en lugar de asumir tontamente que no importa si el apoyo físico para alcanzar la iluminación muere o no.

Utilizando el proceso de morir

De esta manera, uno debe entrenar utilizando lo que suceda y cualquier circunstancia que se encuentre. Cuando llega el momento de la muerte, no importa lo que ocurra, incluida la secuencia gradual de etapas de disolución, etc… simplemente reconózcalos. No te involucres en la preocupación, la esperanza o el miedo, en reprimir o alentar. En cambio, mantén

la práctica en un estado lúcido de vigilia desnuda, exactamente en lo que sea que se desarrolle, sin tratar de corregirlo.

Al final, una vez terminadas las etapas de disolución, se enseña que madre e hijo se entremezclan –el amanecer de la luminosidad natural y la luminosidad del camino en el que te has entrenado– y que a través de esto despiertas a la iluminación, como el agua vertida en el agua o como el espacio mezclándose con el espacio.

Estas formas de utilización se encuentran en los diversos escritos del incomparable Gampopa. El principio fundamental está contenido en utilizar lo que sucede en cualquier situación como Mahamudra e igualar su sabor. Los maestros del Linaje de Práctica en las edades siguientes, sin embargo, especificaron seis formas a utilizar, y así tenemos estos excelentes entrenamientos. Su aptitud parece variar para diferentes tipos de personas y, por lo tanto, debe usarse en consecuencia. Bajo otro nombre, se les conoce como las seis esferas o ciclos de igual sabor.

Cómo surge la realización y las prácticas de consolidación

Esto tiene cinco puntos

- Las diferentes formas en que surge la realización
- Focalizacion y su perfeccionamiento
- Sencillez y su perfeccionamiento
- Un-sabor y su perfeccionamiento
- No-meditación y su perfeccionamiento

Las diferentes formas en que surge la realización

Para la persona del tipo instantáneo, desde el mismo comienzo de la calma, desde el yoga de Focalizacion tras serle indicado, desde la Sencillez o desde Un-sabor, el progreso hasta la No-Meditación puede ocurrir de golpe y ese progreso es estable.

Para la persona del tipo que-salta-fases, el siguiente de los cuatro yogas ocurre súbitamente cuando el anterior aún no ha sido estabilizado, ese progreso es inestable y fluctuará considerablemente. Si tal persona permanece continuamente en retiro y entrena, conseguirá la estabilización. Si su período de práctica durante esta vida es corto, se ha enseñado que obtendrá la verdadera realización en el bardo.

Para la persona del tipo gradual, los cuatro yogas ocurren en una secuencia tal que el siguiente ocurre gradualmente después de que el previo se haya estabilizado, y esta ocurrencia es firme.

Así que es esencial perseverar.

Se ha enseñado que cuando la gente del tipo salta-fases y gradual entrenan con devoción al gurú y son decididos, no obtendrán gran dificultad en ser como los del tipo instantáneo.

Hay un rango de variables sobre cómo estos yogas ocurren pues cada uno de los tres tipos de persona puede dividirse de acuerdo a su grado de capacidad mental. Así que no parece posible sistematizar una descripción exacta de la secuencia de los cuatro yogas. Sin embargo, aquí explicaré el orden progresivo evidente para el tipo de personal gradual, ya que incluye las prácticas espirituales y también los puntos a aceptar y rechazar que pertenecen a la forma indefinida en que la realización surge.

Focalización y su consolidación

Para el yoga de Focalización, hay tres fases debidas a la diferencia entre mayor, medio y menor nivel de competencia.

La Focalización menor ocurre desde el momento en que el samadhi de vacío consciente dotado de experiencia de gozo es difícil de mantener hasta que ese estado ocurra siempre que practicas.

La Focalización media ocurre cuando, de tanto en tanto, llegas a ese samadhi incluso sin practicar y cuando practicas es estable.

La Focalización mayor ocurre cuando llegas a un estado de consciencia vacía de forma continuada durante la meditación y la postmeditación, las cuatro actividades diarias y durante el día y la noche.

Más aún, hay estas seis características sobre si la perfección ha sido o no alcanzada:

- Has visto la esencia de la Focalización si has alcanzado un conocimiento natural y una certeza total en el vacío consciente de tu mente. No has visto la esencia si no

posees esa certeza total, incluso si puedes permanecer en los estados de gozo, claridad y no-pensamiento.

- Has perfeccionado la fuerza de la Focalización si el estado de vacío consciente se vuelve constante durante día y noche. No lo has perfeccionado si es ocasional.

- Tus pensamientos se han vuelto meditación si cualquier pensamiento o percepción que ocurre, sin tener que ser abandonado, se vuelve práctica de meditación simplemente abrazándolo con *mindfulness.* No se han vuelto meditación si necesitas meditar para contenerlo.

- Las cualidades han surgido en ti si obtienes signos como dar la espalda a las ocho preocupaciones mundanas. No han surgido si tu mente no es dócil.

- Has plantado la semilla de los cuerpos-forma si durante la certeza sobrevenida, sientes compasión por los seres sintientes y aspiras a beneficiar a los demás. No la has plantado si te cuesta ser compasivo.

- Conseguirás dominar el estado relativo si durante la certeza sobrevenida, te sientes seguro de los inapelables detalles de la causalidad. No lo has dominado si fracasas en obtener la certeza en la dependencia de la causalidad.

En la época de menor Focalización, tendrás un estado mental meditativo que es vacío consciente dotado de la experiencia de gozo. Cuando un pensamiento o percepción ocurre en esta experiencia, se disuelve y libera por sí mismo. Entonces quizá tengas la certeza intelectual construida de pensar: “¡Esto es la meditación!”

Durante las consiguientes percepciones, las percibes con un sentido de deleite, pero

mayoritariamente son una realidad sólida.

Durante la consiguiente certeza, siempre que la abrazas con presencia consciente, tienes una experiencia de consciencia vacía, pero es acompañada de la actitud de pensar: “¡Está vacía! ¡Es una experiencia mental!”

Durante el estado de sueño, aparte de un ligero grado de lucidez mayor, no hay mucha diferencia. Algunas personas tienen más sueños, pero no es muy específico.

A veces encuentras difícil permanecer en compostura y piensas, “¡mi meditación no va bien!” Hay considerables fluctuaciones y sientes devoción, percepción pura y compasión.

Durante la Focalización media, tu práctica de vacío consciente acompañada de un sentimiento de gozo crece estable siempre que practicas. A veces llegas (al estado) súbitamente, incluso sin practicar.

En ese estado de experiencia surgen menos pensamientos y percepciones que antes y se liberan por sí mismos.

Las consiguientes percepciones son acompañadas de la experiencia de vacío consciente y se sienten libres y abiertas. A veces también son sentidas como realidad sólida.

Durante la consiguiente certeza, llegas totalmente a ella en la práctica siempre que lo recuerdas.

Durante el estado de sueño, a veces ocurre el estado meditativo y a veces no. Algunas personas tiene menos sueños.

Empiezas a disfrutar de tu entrenamiento meditativo.

En el tiempo de la gran Focalización, el vacío consciente acompañado de gozo se vuelve constante, y todos tus pensamientos se disuelven en ese estado. Todas las consiguientes percepciones ocurren en él. Los sueños, mayoritariamente, también se incluyen en ese estado.

Obtienes una seguridad que detiene el interés en la erudición. También puedes tener varios estados meditativos de vacuidad: que la mente es un vacío gozoso, un saber vacío, que los pensamientos son vacío consciente y que las apariencias son un vacío percibido. O puedes tener la experiencia de que todo es como un sueño y una ilusión mágica. También puedes manifestar algunas virtudes condicionadas. Quizá empieces a pensar, "¡No hay un estado de meditación superior a este!" También sientes devoción, etc…

Durante las tres etapas de Focalización esfuérzate en permanecer en retiros de montaña, sella tu habitación y mantén el silencio. Cuida no desviarte y realiza los rituales para limpiar desvíos si tomas contacto con ellos.

Cuando sientas sopor o estés agitado, elimina esas faltas y examina la esencia de la mente. Cuando te sientas confuso, pide perdón por los errores y pide empoderamiento al maestro. Recibe los empoderamientos-samadhi repetidas veces. Haz ofrendas y festines, da limosna. Pide consejo de tu maestro y amigos del Dharma y corrige tu práctica.

Si ocurre que tus carencias son tan severas que ni quieres consejo de tu maestro o amigos del Dharma y empiezas a sostener puntos de vista erróneos, dado que esto es un obstáculo de Mara, debes tomar refugio.

Continúa tu práctica mientras traes un mayor esfuerzo y renuncia, devoción, percepción pura y compasión. Por unos

días, descansa, corrige las carencias y continúa. Haz ejercicio físico apropiado. De esta manera, sigue focalizado de acuerdo al modo de sostener el samadhi anterior, con mindfulness vigoroso o presencia tenaz.

Cuídate del desvío del análisis intelectual, de la calma sin pensamientos, de saborear la experiencia meditativa y de anhelar la consiguiente certeza.

No te apegues mucho a las experiencias agradables, mientras ves las experiencias desagradables como efectos indeseados. No aceptes ni rechaces, no importa lo que ocurra, sino que intenta entrenarte en estar libre de fijaciones o de los intentos de corregir.

Si el estado meditativo es denso, desconéctate de él afinando tu atención y repetidamente entrena en una vigilia fresca.

A veces lee las vidas de cómo los ancestros del Linaje de la Práctica mantienen su práctica de meditación, sus canciones del diamante y demás, y haciendo esto, desarrolla la fortaleza para emularlos.

Continuando con tu práctica de esta manera, experimentarás y realizarás que ese gozo, claridad y no-pensamiento son indivisibles como la naturaleza de la mente, vacía y consciente. Realizarás que los pensamientos son vacío consciente, que las percepciones son vacío percibido. Realizando que la mente es auto-conocimiento sin surgimiento que es auto-liberada, habrás completado la realización de Focalización.

Si por alguna razón no progresas en absoluto, debes entrenarte en abandonar tres tipos de apegos:

- Abandonar el apego al yo. Abandona toda preocupación por esta vida. Sé un paria de esta sociedad. Afloja las

ataduras mundanas. Deja caer el apego a amigos y la hostilidad a enemigos. Ofrece tu vida a tu gurú. Abandona la adoración a los agregados físicos. Haz ofrendas de kushu.

- Abandona el apego a las posesiones. Haz una ofrenda agradable al maestro de todos tus bienes y pertenencias. Ofrece torma y comida a tu yidam y demás... Da regalos bonitos a tus hermanos y hermanas del diamante. Abandona la esperanza de tiempos felices, buena comida y cosas bonitas. Ignora la comida, vestimenta y reputación. Mantén la conducta anterior de un corzo de montaña y demás... y abandona tu patria y otros lugares que promuevan la distracción, apego y agresividad. Si por alguna razón no puedes abandonar esos lugares, entonces guarda silencio un par de años.
- Abandona el apego al samadhi. Descarta disfrutar y recrearte en "buenas" experiencias. Trasciende hacia el estado natural decidiendo que cualquier cosa que ocurra no es ni buena ni mala. Mantén una vigilia que es natural y desnuda, aparte de todo talante meditativo.

Haciendo esto, progresarás gradualmente y en algún momento tu talante meditativo se disolverá. La fijación dualista en objeto y sujeto caerá. Realizarás que la esencia de la mente es libre de todas las construcciones que surgen y cesan. Así la realización de Sencillez surgirá (18).

Sencillez y su consolidación

Sencillez también tiene tres etapas. La Sencillez menor es cuando realizas que la identidad de la mente pensante y que percibe está desprovista de esas construcciones que surgen y cesan. Sin embargo no estás libre del yugo de saborear la convicción que se aferra a ella (a la mente) como vacío.

También mantienes esperanzas y miedos sobre el samsara y el nirvana.

La Sencillez media ocurre cuando el yugo de saborear esa convicción que se aferra a ella como vacío se ha disuelto. Sin embargo, tienes esperanzas y miedos durante las percepciones y no has aclarado las dudas.

La gran Sencillez ocurre cuando has disuelto la fijación en la convicción de que todo, samsara y nirvana – todo lo que aparece y existe – son vacíos. Estás libre de esperanzas y miedos, y has aclarado las dudas.

Estas son las características sobre si se ha alcanzado o no la perfección de la Sencillez:

- Para ver la esencia de la mente como libre de construcciones (Sencillez) tu apego a la convicción debe disolverse. Has visto la esencia de la Sencillez si, tras investigar profundamente la naturaleza del experimentador, llegas totalmente a un estado en que las construcciones se han disuelto. No has visto la esencia si no has disuelto la mancha de la convicción, la cual es la experiencia de aferrarse al vacío.

- Has perfeccionado la fuerza de la Sencillez si has aclarado las incertidumbres sobre la mente ordinaria como vacía de construcciones sin la menor pizca de aferramiento al vacío, esperanza o miedo. No has perfeccionado su fuerza si mantienes esperanzas y miedos durante las percepciones, incluso si sabes de su naturaleza que-no-surge (non-arising) y no has disuelto el apego al vacío.

- Tus pensamientos se han vuelto meditación si para todo pensamiento y percepción, reconoces que son instancias

del pensar vacío y del percibir vacío. Durante las consiguientes percepciones, tienes la realización que es como la del estado meditativo. Tus pensamientos no se han vuelto meditación si esto no ocurre.

- Las cualidades han surgido si aplicando los puntos clave del camino de los métodos (path of means) conectas los signos de logro con la realización. Las cualidades no han surgido si no manifiestas signos visibles de logro.

- Has plantado las semillas de los cuerpos-forma si la compasión no conceptual surge de la expresión del vacío sin obstáculos y si la coincidencia de la resolución y aspiración es formada durante la consiguiente certeza. No has plantado las semillas si te es difícil ser compasivo y si la concurrencia de los medios hábiles no se ha formado.

- Has conseguido dominar el estado relativo si el vacío aparece como causa y efecto y si entiendes que, aunque la esencia está vacía de construcciones, puede volverse cualquier cosa según las circunstancias. No has logrado dominarlo si, sin entender la concurrencia de causa y efecto, la minimizas concentrándote en el vacío

En el tiempo de la Sencillez menor, realizas que la identidad de todos los fenómenos carece de las construcciones que surgen, permanecen y cesan. Sin embargo mantienes una cierta fijación en que todo es vacío. Cuando fallas en abrazar la consiguiente certeza con presencia consciente quedas apegado a una sólida fijación en amor y odio hacia amigo y enemigo. También tus estados de sueño profundo y con sueños aún son mayormente engañosos.

Hay considerables fluctuaciones en tu práctica espiritual y es posible que a veces confíes en tu maestro, amigos del dharma y práctica, y que a veces sientas dudas.

En el tiempo de la Sencillez media, el velo meditativo de fijación en el vacío se disuelve y estas libre de apegos. Habiendo investigado los pensamientos extensamente quizá hayas aclarado las incertidumbres sobre el movimiento del pensamiento pero todavía tienes cierto grado de apego rígido al miedo y la esperanza durante las percepciones.

Durante la consiguiente certeza y sueños experimentas tanto engaño como no. Hacia tu gurú, amigos del dharma y práctica también pasas por altibajos, duda etc… A veces incluso piensas “me pregunto si realmente hay una budeidad que alcanzar o un infierno en el que renacer”.

En el tiempo de la gran Sencillez has investigado extensamente todos los fenómenos de samsara y nirvana así que no contemplas ni miedos ni esperanzas sobre nada. Habiendo limpiado las incertidumbres estás totalmente liberado de sentirte bien o no sobre si los fenómenos externos o internos están vacíos o no. Todas las percepciones se experimentan como vacías y carentes de entidad propia.

Durante la consiguiente certeza todas las percepciones aún no son un estado exclusivo de mente transparente en la que los pensamientos se han disuelto. Tu meditación diaria es firme y acompañada de estados meditativos positivos de conocer y percibir vacíos.

A pesar de ello como la presencia consciente no es todavía ininterrumpida en un sentido literal, ocasionalmente has de depender de un *mindfulness* riguroso. Durante los sueños aún sufres cierto engaño ordinario.

De vez en cuando incluso puede que pienses “me pregunto si hay una budeidad a alcanzar o un infierno en el que acabar, me pregunto si no es ésta la realización del estado natural”.

Comprendes incluso las enseñanzas más profundas, experimentas la esencia de la mente como tu gurú y las percepciones se vuelven ayudas a tu práctica espiritual. Sientes menos apego a nada y das la espalda a las ocho preocupaciones mundanas. Sin embargo estás en peligro de caer en la arrogancia, despreciando a otros y puedes pensar "ya no necesito un maestro".

Durante las tres etapas de Sencillez, abandona los tres tipos de apego, manténte en zonas de montaña muy aisladas y esfuérzate en mantener silencio y estar en un retiro sellado.

Además de las ofrendas de tormas y súplicas a tu gurú, es esencial que, por un tiempo, dejes de lado todo tipo de práctica con atributos conceptuales mientras te focalizas en la presencia mindful y el entrenamiento sin distracción.

A veces crea virtud condicionada haciendo ofrendas y dando limosnas, entrena la devoción a tu gurú, aprecio puro por tus amigos del Dharma, compasión por los seres sintientes y reflexiona en la conexión entre causa y efecto. Discute el profundo significado de la realización con tu gurú y amigos del Dharma, lee canciones del diamante del linaje de los siddhas, cántalas y demás...

Durante la mayor parte del tiempo, lo importante es mantenerse no-distraído de una mente consciente y presente. A menudo la gente pasa a no gustarle la conceptualidad.

A veces ocurre que se reduce el sentimiento gozoso y quieres avanzar, comer o te sientes desgraciado, etc... Entonces debes hacer uso de una práctica adecuada conectado con el camino de los medios, como el ardiente y supremo tummo, ejercicio físico y demás.

Si no hay progreso al nivel de Sencillez mayor, incluso tras practicar durante años, debes abandonar los tres tipos de apego, pedir empoderamientos, disculparse por incumplimiento de samaya y demás... y rezar para profundizar tu realización.

Imagina el sufrimiento en el infierno mientras te visualizas como tu yidam. Resuelve que eso es mente y sitúate en Sencillez. Similarmente, trae a la mente los placeres de los dioses, los estados del samsara y la naturaleza de nirvana y sitúate en Sencillez.

A veces ve a la cima de una montaña y relájate en el estado de Sencillez. A veces, ve a un lugar donde mucha gente se reúne y relájate en el estado de Sencillez. Retén tus vientos durante una sesión, mira las apariencias con ojos abiertos de par en par y relájate en el estado de Sencillez. Se dice que continuando así, habrá progreso.

En cierto momento tras esto, experimentarás el yoga puro y no contaminado de realizar que todo fenómeno de samsara y nirvana son de Un-Sabor, el Gran Sello de ser libre de aceptar o rechazar ambos y las construcciones conceptuales de surgir y cesar, vacío y no vacío, y demás...

Un-sabor y su consolidación

Un-sabor también tiene tres etapas. Un-sabor menor es cuando has realizado que todos los pensamientos y percepciones tienen un sabor al ser el mahamudra de la esencia mental. Sin embargo aún mantienes una atadura: la convicción de saborear y aferrarte a ello.

Un-sabor medio es cuando este velo se ha disuelto: la convicción de saborear y aferrarse a la multiplicidad como un-sabor. Has actualizado la resplandeciente indivisibilidad de

percepciones y mente en la cual lo percibido no se mantiene como estando ni dentro ni fuera de la mente.

El gran Un-sabor es cuando realizas la multiplicidad como un-sabor y un-sabor como multiplicidad. Así todo se reduce al estado original de igualdad.

Aquí están las distinciones sobre si se ha obtenido o no la perfección de Un-sabor:

- Has visto la esencia de Un-sabor si libre de aceptar y rechazar, confirmar o negar nada percibido, has reconocido el estado original de igualdad como una consciencia natural sin objeto. No has visto la esencia si aún te aferras a la convicción que considera esta igualdad en términos de algo a ser mezclado o mezclarte con ello.

- Has perfeccionado la fuerza de Un-sabor si todo lo que te encuentras es experimentado como la expresión de ese estado original de igualdad. No has perfeccionado su fuerza si Un-sabor no es experimentado como multiplicidad debido a retener la atadura de un remedio.

- Tus pensamientos se han vuelto meditación si tu apego dualista, incluyendo la mente y lo percibido, se ha disuelto. Así, libre del sentido de estar atado o liberado en los seis tipos de sentidos, está bien dejar ir todo lo que aparentemente aparece. No se han vuelto meditación si necesitas liberar los sentidos con un recordatorio.

- Las cualidades han surgido si, después de mezclar mente y percepciones, has obtenido poderes milagrosos, como ser capaz de conjurar y multiplicar. Las cualidades no han surgido si los signos no aparecen debido a que las circunstancias inductoras del camino son débiles (19).

- Has plantado la semilla de los cuerpos-forma si la compasión universal aparece sin esfuerzo y el tesoro de beneficiar a otros se ha abierto. No la has plantado si los poderes como la compasión son débiles y si no cumples con el beneficio a otros.

- Has obtenido el dominio del estado relativo si te has vuelto hábil en entender la causalidad. Esto significa que puedes separar samsara y nirvana experimentando la inmediatez de la consciencia porque claramente realizas la conexión dependiente entre causa y efectos. No has conseguido este dominio si no experimentas Un-sabor como siendo la causación de la multiplicidad.

En todo momento durante Un-sabor menor, has realizado la esencia del estado original, pero todavía retienes un ligero sentido de que hay algo que debe ser saboreado y mantenido.

Durante la correspondiente certeza, encuentras difícil continuar tus prácticas espirituales si encuentras percepciones de objetos intensos y circunstancias perturbadoras. En un menor grado, experimentas una sólida fijación en la dualidad. Durante el estado de sueño hay una ligera confusión y apego.

A veces tienes la experiencia de que cuerpo, percepción y mente son indivisibles. Sin embargo es posible que tu visión de la causalidad, tu devoción y tu compasión disminuyan.

En el tiempo de Un-sabor medio, se disuelve el apego a sujeto y objeto de realización, al experimentador y la experiencia. La fijación en la dualidad de mente y percepciones se corta de raíz.

Durante la consiguiente certeza, en el estado de sueño, tu confusión es incluso menor que antes y no tienes apego detectable a la sólida realidad.

En el momento de Un-sabor mayor, tu realización de no-dualidad se vuelve constante durante día y noche y está libre de apegarse a las múltiples expresiones sin obstáculos del estado original de ecuanimidad como reales.

La experiencia de no-pensamiento, como simplemente una cualidad consciente que percibe pero no juzga, ocurre con un ligero deleite.

Durante la consiguiente certeza, percibes con una sutil dualidad y aprecias las apariencias como si fueran ilusiones mágicas en las que nada puede ser aferrado.

Sueños libres de apego ocurren sin obstáculo y efímeros. También se ha enseñado que a veces no hay sueños en absoluto.

Durante estas tres etapas de Un-sabor durante la mayor parte del tiempo, mantente en lugar de retiro. De tanto en tanto, participa en encuentros grupales y progresarás.

Incluso aunque pienses que no hay diferencia entre meditar o no, es esencial mantener el retiro y entrenar la verdadera presencia mindful.

Incluso aunque hayas obtenido la realización de Un-sabor mayor, si fallas en tener clarividencia y recibir signos de los dakinis, debes estar contaminado por samayas dañados. Así pues, haz, por ejemplo, mil tsa-tsas o similar y ofrece una flor a cada uno de ellos. Haz la petición "¡Que pueda mi contaminación remitir!". Realiza el ritual dharani para purificar defectos, así como otras prácticas virtuosas.

Si te mezclas en placer y disgusto cuando ocurren los signos, estás influenciado por Mara. Considera que ser beneficiado o

herido por Mara o similar, son todo tu propia mente que es ilimitada y sin centro, como el espacio.

Una vez que la realización de Un-sabor ha ocurrido en ti, no hay miedo del pensamiento, no hay preferencias sobre cualidades y no puedes ser molestado por faltas. Por otro lado, Mara ha tomado posesión de tu mente si te vuelves muy competitivo y tienes muchas emociones molestas, pensamiento obsesivos y preferencias. Reconoce esto y esfuérzate en prácticas virtuosas. En cualquier caso, entiende el significado del dicho "Reconoce todo lo que se opone a tu meditación como Mara".

También es posible minimizar la importancia de los métodos y pensar: "no hay necesidad de compasión y devoción porque los seres sintientes son mi propia mente y el gurú también lo es". En lugar de eso, fortalece tu compasión y devoción.

Sé extremadamente cauto de adoptar la virtud y evitar la maldad. Prepara todo tipo de causas positivas, rechaza todas las negativas y acepta la armadura de la causa y efecto.

Cuando hay beneficio o daño a otros, hay el peligro de ser atrapado por el hijo divino Mara, así que elimina obligaciones superficiales de ayudar a otro. Es también esencial permanecer desapegado de seguidores, posesiones y fama.

Continuando la práctica así, el defecto de los ánimos meditacionales y de disfrutarlos se apacigua y la realización de la senda y el estado natural se mezclan. Así la realización de no-meditación surge más allá de la compostura meditativa y la post-meditación, siendo abrazada o no por el mindfulness.

No-meditación y su consolidación

No-meditación también tiene tres fases. La no-meditación menor ocurre cuando toda percepción es experimentada como meditación. No tienes que permanecer concentrado o deliberadamente ponerte en un estado meditativo, solamente retienes el más ligero apego a ellas siendo como una ilusión mágica.

La No-meditación media es cuando estás incluso libre de ese aferrarse a la noción de que son ilusiones mágicas, así que durante día y noche permaneces en un estado ininterrumpido de no-meditación.

Durante la consiguiente certeza, una sutil continuidad de consciencia dualista se experimenta como consciencia natural (20).

La gran No-meditación es cuando incluso esta sutil consciencia dualista se transforma en sabiduría (*yeshe),* la vigilia natural. Todo es simplemente un estado general de vigilia original.

Estas son las distinciones sobre si se ha perfeccionado o no la no-meditación:

- Has visto la esencia de la No-meditación si tu realización de la No-meditación está libre de un objeto de recuerdo o familiaridad de tal manera que el saber se ha disuelto. No has visto su esencia si retienes una sensación de que algo debe ser recordado o a lo que te debas acostumbrar.

- Has perfeccionado la fuerza de No-meditación si se ha disuelto hasta la más sutil percepción dual y has llevado todos los fenómenos a su agotamiento, siendo así indivisible de la vigilia original. No has perfeccionado su fuerza si experimentas la más ligera percepción dualista y

no has agotado los fenómenos de los objetos cognoscibles.

- Tus pensamientos se han vuelto meditación si cada instancia de todo tipo de consciencia, sin ser rechazada, se ha disuelto en sabiduría *dharmadatu*. No se han vuelto meditación si mantienes una sutil tendencia al apego conceptual y el velo sutil de saborear una experiencia.

- Las cualidades han surgido si tu cuerpo aparece como sabiduría *rupakaya* del cuerpo arco-iris y tu mente como el luminoso *dharmakaya*. Así el mundo es experimentado como pureza que todo lo abarca. Las cualidades no han surgido si retienes incluso la más ligera percepción impura sobre el cuerpo y la mente, el mundo y los seres.

- Has cumplido con las actividades de los cuerpo-forma si has alcanzado la perfección como dharmakaya en el cual el espacio y la vigilia original son indivisibles, y así la inagotable rueda de Cuerpo, Habla y Mente espontáneamente y sin cesar, cumple con las necesidades de los seres sintientes. No has cumplido con esas actividades si esto no te ha ocurrido y aún necesitas depender de reinos de pureza.

- Has purificado y conseguido maestría sobre el estado relativo si has perfeccionado todas las cualidades de la budeidad. No has conseguido esa pureza y maestría si tres velos oscurecen las cualidades de la budeidad: el velo-cuerpo de la madurez del karma, el velo-percepción de las tendencias habituales y el velo-mente de la consciencia dual.

En el tiempo de la No-meditación menor, la percepción dualista se ha disuelto casi por completo, sin tener que meditar o recordarte nada a ti mismo, todas las percepciones son

experimentadas como entrenamiento meditativo, así que tu meditación es inquebrantable.

Durante las consiguientes percepciones, hay un remanente de ignorancia llamado *reconocimiento sin-pensamiento*, que es la consciencia básica permaneciendo como un estado de indiferencia sin pensamiento. Esto también es conocido como la *eliminación de tendencias negativas*.

A pesar de que no creas karma, es enseñado que el apego no disuelto en la vigilia original, todavía ocurre como momentos fugitivos de ilusión mágica. Durante los sueños todavía encuentras un ligero apego a ellos como reales debido a no reconocerlos.

En el tiempo de la No-meditación media, incluso la percepción dualista más sutil, que es como una ilusión mágica, se disuelve y queda ininterrumpido el estado de no-meditación durante día y noche.

Durante las consiguientes percepciones, el trazo extremadamente sutil de no-reconocimiento sin pensamientos aparece como consciencia natural. Esto es llamado *perfección de acuerdo con la naturaleza intrínseca*. Es enseñado que este rasgo es la eliminación más sutil de las tendencias negativas y que está presente durante la noche.

En el tiempo de la gran No-meditación, este extremadamente sutil rasgo de no-reconocimiento sin pensamiento se disuelve en la vigilia original de tal manera que las luminosidades madre e hija se entremezclan. Todo es ahora la extensión sin límites de la vigilia original, de tal manera - para tu propio beneficio - que obtienes el dharmakaya completamente. Como su expresión natural ha sido dominada, libre de parcialidad alguna, ha sido enseñado que los reflejos de los cuerpos-forma

para el beneficio de otros cumplirán con el bienestar de los seres mientras el samsara dure.

Al respecto de esto, el estado de no-meditación que se experimenta durante esta vida es el menor o medio, transcendiendo la meditación y post-meditación. Eso al respecto de conseguir una profunda certeza libre de objetos a abandonar y libre de remedios a aplicar, libre de un objeto a purificar y libre de una mente que purifica, y está más allá de morir o no morir. Es difícil llegar más allá que esto.

Hablando en general, un estado de no-meditación que es la mera ausencia de meditador, objeto de meditación y el acto de meditar también ocurre durante la Sencillez. Durante Un-sabor hay también un estado de no-meditación que es simplemente experimentar la frescura de los pensamientos y percepciones seguidos de un ir más allá de la meditación y la post-meditación.

Estos no son los estados reales de No-meditación, sino más bien el carácter meditativo de la no-meditación.

Para el estado de no-meditación, se ha enseñado que hasta que el más sutil rasgo de no-reconocimiento sin pensamiento se ha sumergido en la vigilia natural, es esencial usar la presencia consciente de vigilia continua para sostener el flujo de la mente ordinaria que no es ni artificial ni cultivada.

Incluso aunque no creas nuevo karma, no importa donde estés, no importa con quién estés y no importa lo que hagas, es esencial que como meditador mantengas un exterior inspirador de un practicante del Dharma. Así que mantente en retiros en las montañas, eleva la práctica, condena la conducta incorrecta y gestiona adecuadamente los principios relativos de lo que debe ser aceptado y evitado.

Aquí he descrito las formas en que la compostura meditativa y la posmeditación, la certeza resultante, las percepciones subsiguientes y estados de sueño se experimentan en términos del tipo gradual de persona. De hecho, se da por hecho que él o ella mantiene el entrenamiento exclusivo en un lugar apartado. No sigue todas las diversas posibilidades de forma precisa, como por ejemplo, aquellos que anhelan ansiosamente tras las apariencias mundanas durante la posmeditación. Sin embargo, la identidad de la realización también puede experimentarse exactamente tal como es.

Las formas en que ocurren los niveles de experiencia y realización de estos doce yogas son extremadamente difíciles de comprender completamente para el tipo menor de practicante y no están dentro del dominio de su escrutinio intelectual. Aún, debes encontrar fe por medio de las enseñanzas del Señor Gomtsul y algunos de los antepasados del Linaje de práctica.

En cuanto a más detalles, debes continuar con tu práctica, obtener la comprensión del maestro interior que es tu propia mente y del maestro externo que son las enseñanzas e instrucciones de los siddhas realizados. De este modo, llévate al nivel de agotamiento de conceptos y fenómenos.

Hay gente como yo que sin perfeccionarse a través de la continuidad kármica del entrenamiento anterior, están satisfechos con un par de años de practicar el Dharma de la comodidad. Cuando después fingen haber llegado a una plena realización, se engañan a sí mismos y a los demás con beneficios superficiales. Es más importante establecer verdadera comprensión y ser honesto.

Parte 4:

La forma en que se atraviesan caminos y *bhumis* a través del entrenamiento en meditación

En términos generales, existe el camino de entrenamiento gradual explicado en los vehículos filosóficos, que especifica cualidades manifiestas, y la presente práctica de meditación, el camino del entrenamiento instantáneo en el estado original que confirma tu esencia natural. Estos dos son, en última instancia, similares, mientras que temporalmente son diferentes. Sin embargo, aquí está la descripción de los caminos y *bhumis* y la forma en que se recorren.

Desde la entrada inicial en el camino de las bendiciones hasta ver la esencia y perfeccionar la fuerza de la meditación de la focalización, corresponde a la duración del nivel de un principiante y el camino de la acumulación.

Hasta e incluyendo las tres etapas de meditación de Sencillez se corresponden con la duración del nivel de conducta devota y del camino de aplicación.

Las tres etapas de meditación de Un-sabor, y la menor y media No-meditación corresponden desde el nivel del primer *bhumi* y el camino de ver, hasta el camino del cultivo y del segundo al décimo *bhumi.*

La No-meditación mayor corresponde al nivel de budeidad y el camino de la consumación.

Actualmente, ya que simplemente mantienes el camino del estado natural y no practicas el camino explicado en el vehículos causales, los signos de ese camino por lo tanto no aparecen. Sin embargo, se sostiene que todas las cualidades

manifiestas aparecerán simultánea y espontáneamente una vez has perfeccionado la fuerza de la No meditación mayor.

Sin embargo, si practicas mezclándote con el camino del Mantra secreto de los medios, se explica que los signos sucesivos del camino del Mantra sí aparecen.

Existen varias formas de combinar en detalle la forma de entrenamiento de meditación de doce etapas de los cuatro yogas y tres niveles con los caminos y *bhumis* de los vehículos filosóficos, pero es complicado organizarlos minuciosamente.

Por lo tanto, este importante texto de orientación para el bendito camino de Mahamudra de significado definitivo debe ser habitualmente enseñado a través de la experiencia personal. Para aquellos que no han ganado tal experiencia, he hecho uso de estas concisas instrucciones de los antepasados del Linaje de Práctica para explicar esto de una manera que sea fácil de entender, sin enredarlo con verborrea y estructuras académicas. Temeroso de sobrecargarlo con citas de apoyo, me abstuve de hacerlo. Puedes encontrar tales detalles en otros lugares (22).

Cuando se trate de traer esto a tu propia experiencia, sé amable contigo, honestamente empleando el método de meditación que aplique a tu capacidad individual. Por todos los medios, es esencial desistir de tomar lo que tú entiendes de estas palabras y recitar sin sentido esos puntos de vista. Por favor, ¡evita convertirte en un "Maestro del Dharma" sin experiencia práctica!

Versos finales

El discurso vajra de los sublimes maestros consumados
Está distorsionado en la mente de la gente infantil. de la edad oscura
Los pocos textos de orientación profunda que aclaran algunas partes
No dan ningún apoyo final a cómo o cuándo surgen las experiencias.

Aparte de aquellos que poseen la fuerza de aprender y formación anterior
Solo unas pocas personas pueden ensamblar los fragmentos. de los consejos orales.
Mi texto guía para aclarar las etapas del camino
Es por lo tanto la ofrenda insuperable de este yogui.

Para los maestros raíz y de linaje que defienden el Linaje de práctica,
¡Que esto sea un mandala que otorgue bendiciones y realización!
Para meditadores avanzados que han producido la realización,
Que sea una ofrenda que recuerde e inspire confianza.

Para meditadores experimentados que nutren los brotes de experiencia y realización,
Que sea un banquete de certeza que corte a través la duda.
Para aprendices de meditadores, inteligentes pero apegados a experiencias,
Que sea una generosidad que disipe los puntos de vista erróneos y la meditación defectuosa.

Para personas inactivas de Dharma que solo recopilan datos sin experiencia,

Que sea el legado para alcanzar las cualidades del estado natural.
Por todos los defectos de mi ignorancia y malentendido
Pido disculpas por siempre a todos los seres sublimes.

Que por esta virtud todos los seres
Perfeccionen rápidamente la realización del Mahamudra.

Colofón

Este texto se basa en las solicitudes de varios de mis discípulos meditadores para escribir una guía decisiva y confiable sobre Mahamudra. El de Gampo con el nombre Mangala (Tashi) lo compuso durante la parte de encierro del cuarto mes lunar en el Año de la Oveja en el centro de retiro de la gran sede, la gloriosa Dakla Gampo, con la ayuda del escriba Tashi Dondrub. Que traiga bondad virtuosa a todos los seres. Sarvada mangalam. ¡Pueda ser virtuoso!

Colofón del traductor

Ha sido un profundo privilegio y alegría cumplir el deseo de Khenchen Thrangu Rinpoche de que esté disponible una versión en inglés de este texto. Con sus enseñanzas orales en dos seminarios de Namo Buddha y sus aclaraciones adicionales como guía, este primer intento fue realizado por Erik Perna Kunsang y Michael Tweed en Nagi Gompa, abril de 2001.

Rinpoche deseaba incluir la escritura tibetana para facilitar la enseñanza y la comprensión. Su estudiante Christopher B. Barstow mecanografió. Gracias a Khenpo Jigmey y Khenpo Perna Gyaltsen por revisar el Tibetano, y también a mi esposa Marcia por revisar el manuscrito. Se debe un crédito especial a Larry Mermelstein del Comité de Traducción de Nalanda por su extensa revisión y sugerencias. Las notas finales, así como imperfecciones y defectos, son míos.

Que esto ponga en contacto a innumerables seres con sus naturaleza originaria.

Notas finales

1. Las etapas graduales del sendero para los tres tipos de individuos están encarnadas en La Joya Ornamento de la Liberación. Por lo tanto, es aconsejable haber estudiado esas enseñanzas antes de este libro.
2. Mete la barbilla ligeramente hacia adentro.
3. Viento (r/ung) aquí se refiere a los desequilibrios de las corrientes de energía en el cuerpo.
4. La palabra tibetana para 'consciente' aquí es *gsal ba*. A menudo se traduce como luminoso, consciente, claro, lúcido, despierto, etc…
5. En el siguiente texto, este principio de 'no ser una entidad definible' también se denomina intangible, indescriptible, no señalable o no identificable.
6. Thrangu Rinpoche mencionó aquí que a veces es necesario que el instructor diga lo contrario de la verdad para ver si el estudiante ‘muerde el anzuelo'. Esto expondrá su comprensión intelectual.
7. Thrangu Rinpoche menciona que la hambruna de meditación significa un tipo de práctica débil e inestable sin fundamento para el progreso.
8. La palabra para 'meditar' (sgom skyong ba) también se puede traducir como mantener la práctica o continuar el entrenamiento.
9. Expresado de otra manera: "tu práctica de meditación es simple y fácil de mantener”.
10. La participación en prácticas para acumulación de mérito y purificar el oscurecimiento del karma negativo en lugar de entrenar en Mahamudra también se conoce cómo perder la vista en la conducta.
11. En este contexto, esencia es sinónimo de estado natural.

12. Thrangu Rinpoche menciona que los cuatro yogas en este contexto deben practicarse con el reconocimiento de la naturaleza de la mente.
13. No señalar significa permanecer abierto, no identificar, etiquetar o fijar.
14. Literalmente, "¡Esto no está funcionando! ¡Se necesita algo más!"
15. Revelando lo Oculto se titula Gabpa Ngönjung.
16. La ofrenda y entrega de kusulu se refiere a la práctica de Chö.
17. Imagina ser atacado por una enfermedad incluso más horrible.
18. Es por esto que Sencillez significa literalmente ausencia de construcciones.
19. Entre las circunstancias inductoras están la compasión, la perseverancia y la inteligencia.
20. 'Dualista' se inserta delante de consciencia (rnam shes) d para distinguirla de la mente original (ye shes).
21. Lord Gomtsül (rje sgom tshul) es el sobrino de Gampopa, también conocido como Tsültrim Nyingpo (tshul khrims snying po).
22. Citas de maestros del Linaje de Práctica se encuentran en Moonbeams of Mahamudra, (Mahamudra), Shambhala Publitions, 1986. Actualmente no traducido al castellano.

Apéndice, versión tibetana:

༄༅། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་
གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་པ་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་བ།

བླ་མ་དང་དཔལ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

ཆོས་དབྱིངས་སྟོང་ཉིད་སྤྲོས་བྲལ་རང་བཞིན་ལས།།
སྣང་སྲིད་སྒྱུ་མའི་བཀོད་པ་ཟབ་གསལ་ཅན།།
གདོད་ནས་ལྷུན་གྲུབ་བདེ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་བདག།
ཀུན་ཁྱབ་རྣལ་མའི་སེམས་ལ་གུས་པས་འདུད།།

ལམ་གཞན་དག་གིས་ཡུན་རིང་རྟོགས་དཀའ་བའི།།
ངེས་གསང་ཁྱབ་བདག་སེམས་ཀྱི་མངོན་རྟོགས་གང་།།
ཚེགས་མེད་མཛུབ་ཚུགས་ལྟ་བུར་སྟོན་མཛད་པ།།
སྒམ་པོ་པར་གྲགས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བཅས་ལ་འདུད།།

༡༣

དེ་ཡི་ལམ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས།།

ཉི་ཟླ་ལྟར་གྲགས་གདངས་ཅན་གསལ་བྱས་མོད།།

འོན་ཀྱང་ཉམས་མྱོང་མན་ངག་གིས་བརྒྱན་ཏེ།།

རྟོག་གེ་སྤྲངས་ནས་སླར་ཡང་གསལ་བརྗོད་བྱ།།

དེ་ལ་འདིར་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་གིས་ཡིད་རབ་ཏུ་སྐྱོ་ནས་མྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ངེས་འབྱུང་དྲག་པོ་དང་ལྡན་ཞིང་། རྟོགས་ལྡན་གྱི་བླ་མ་དང་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ལམ་ལ་དད་ཅིང་ཡིད་ཆེས་པའི་སྐལ་པ་ཅན་དག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ལ་འགོད་པར་བྱ་བ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་པ་ལ་བཞི།

ཁྲིད་རིམ་གྱི་སྔོན་འགྲོ།

སྒོམ་རིམ་གྱི་དངོས་གཞི།

རྗེས་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཚུལ།

སྒོམ་སྐྱངས་པས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ལོ།།

དང་པོ་ལ་གཉིས།

ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་དང་།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོའོ།།

དང་པོ་ནི། སྔར་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བ་དང་མི་རྟག་པ་བསམ་པ་སོགས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ཅི་རིགས་པ་བསྒོམ་དུ་བཅུག་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་བློ་བརྟན་པོ་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེ་སྟེ།

འདིར་ནན་ཏན་མ་བྱས་པར་སླ་ཆོས་སུ་བྱས་ན། ལན་རེ་ཙམ་གྱིས་གོ་ཡུལ་དུ་ལུས་ནས་སྒྲུབ་པ་བརྩོན་པ་མི་སྐྱེ་ཞིང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་ནི། གསང་སྔགས་བླ་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་སྨིན་བྱེད་ཀྱི་དབང་བསྐུར་རྒྱས་པར་བྱ་བའམ་བྱིན་རླབས་བརྡའི་དབང་ལ་སོགས་པས་སྨིན་པར་བྱས་ལ།

དེ་ནས་ཟུར་དུ་བཤད་པ་ལྟར།

ལེ་ལོ་བཟློག་ཕྱིར་མི་རྟག་པ་བསམ་པ།

བར་ཆད་སེལ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

ཚོགས་བསགས་ཕྱིར་མཎྜལ་དབུལ་བ།

སྒྲིབ་པ་སྦྱང་ཕྱིར་རྡོར་སེམས་ཀྱི་སྒོམ་བཟླས།

བྱིན་རླབས་འཇུག་ཕྱིར་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་པ་རྣམས་རིམ་པས་ཁྲིད་དེ།

དེ་དག་རེ་རེ་ལ་ཞག་ལྔའམ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཅི་རིགས་པར་འབད་དུ་བཅུག་ཅིང་རྣལ་འབྱོར་རེའི་མཇུག་ཏུ་སེམས་ལྷོད་དེ་བ་འབོལ་ལེ་བ་ལ་ཅི་གནས་འཇོག་ཏུ་བཅུག་ལ་ཉམས་ཚད་བྱའོ།།

གཉིས་པ་སྒོམ་རིམ་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས།

ཁྲིད་པའི་རིམ་པ་དང་།

ངོ་སྤྲོད་པའི་རིམ་པའོ།།

དང་པོ་ལ་གཉིས།

ཞི་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པ་དང་།

ལྷག་མཐོང་གི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པའོ།།

དང་པོ་ལ་གཉིས།

མཚན་བཅས་དང་།

མཚན་མེད་དོ།།

དང་པོ་ལ་གཉིས།

རྟེན་ཅན་དང་། རྟེན་མེད་དོ།།

དང་པོ་ནི། ཐུན་བཞི་ལ་སོགས་པར་སྔོན་འགྲོའི་རྣལ་འབྱོར་རྣམས་སྔར་བས་ཐུན་ཆུང་བ་མ་ཆགས་ཙམ་རེ་བྱ་ཞིང་།

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་སྐབས་སུ་ཁྱད་པར་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བར་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ།

དེ་ནས་རྐང་པ་རྡོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྲུང་ངམ་མ་ནུས་ན་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བྱ། ལག་པ་མཉམ་བཞག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིའི་ཐད་དུ་བསྡམ། སྙལ་པ་བསྲང་ཞིང་ལུས་ཀུན་བསྒྲིམ། དཔུང་པ་དང་གྲུ་མོ་མ་གྲུག་པར་བརྐྱང་། མགྲིན་པར་ཅུང་ཟད་བཀུག །ལྕེ་རྩེ་ཡ་རྐན་ལ་གཏད་དེ་སོ་ལ་བར་བག་ཙམ་ཡོད་པ་བྱས་ལ་མཆུ་བཙུམ། མིག་སྣ་རྩེའི་ཐད་ཀར་ཞི་བའི་ལྟ་སྟངས་བྱ་བ་སྟེ་ལུས་རྣམས་སྣང་གི་ཆོས་བདུན་དང་ལྡན་པར་འདུག་གོ།།

སྦྱོར་བསམ་གཏན་མཐའ་དག་ལ་ལུས་ཀྱི་འཁྲུལ་འཁོར་གནད་ཆེ་ཞིང་། ཁྱད་པར་སེམས་གནས་པ་ལ་ལུས་གནད་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་ནན་ཏན་ཆེར་བྱེད་དུ་བཅུག་ན་འགའ་ཞིག་ལ་འདིར་རང་གིས་གནས་ཆ་སྐྱེད་པ་འོང་ཞིང་། ལུས་གནད་ཉིན་ཞག་འགའ་སྐྱོང་བ་བྱུང་ཡང་ལེགས་སོ།།

དེ་ནས་ཉིན་མོ་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་ཐད་ཀར་རྡེའུ་འམ་ཤིང་བུ་སོགས་ཀྱི་རྟེན་དཀར་མདངས་ཅན་མིན་པ་ཞིག་བཞག་སྟེ། དེ་ལ་སེམས་ལྷོད་ཀྱིས་གཏད་པ་ཙམ་བྱ་ཞིང་དེ་ཉིད་ལ་ཅེར་འཛིན་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱང་མི་བྱ། སེམས་གཞན་དུ་ནམ་ཡང་མ་འཕྲོས་མ་ཡེངས་ཙམ་བྱས་ལ་གནས་སུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ཉི་གྲིབ་ཀྱི་མཚམས་སུ་རྫས་ཆུང་ངུ་ཞིག་ལ་གཏོང་ལྟར་སེམས་གཟུང་བ་རྣམས་བྱ།

མཚན་མོ་རང་གི་སྙིང་མཚམས་སུ་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྲན་མ་ཙམ་ལ་སེམས་འཛིན་པ་དང་། རེས་རང་གི་འོག་ཏུ་ཐིག་ལེ་ནག་པོ་སྲན་མ་ཙམ་ལ་སེམས་གཟུང་བ་གོང་བཞིན་བྱ།

གནས་ཆ་རྙེད་དཀའ་བའི་རིགས་སེམས་འཛིན་པ་དེ་དག་གིས་དུབ་པ་ལ། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐུ་ཆོན་གང་བ་བསྒོམས་པའི་སྐུའི་ཆ་ལ་སེམས་གཟུང་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་བྱ་བར་བཤད་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ལ་འདི་ཙམ་གྱིས་ཆོག་གོ།

གནས་ཆ་རྙེད་ན་གནས་རང་བཞིན་གྱི་ངང་ལས་ཤིགས་བཤིགས་ལ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ངལ་གསོ། ཐུན་ཆུང་ལ་གྲངས་མང་དུ་བྱ།

ཐུན་བར་དུ་ལྷོད་མོ་ལྷ་བ་དང་སྤྱོད་ལམ་དྲག་པོ་དང་སྨྲ་བ་མང་པོ་རྣམས་སྤང་ཞིང་ལུས་སེམས་དལ་དུ་བཅུག་གོ།།

གཉིས་པ་རྟེན་མེད་ལ་གཉིས། རླུང་ཅན་དང་། རླུང་མེད་དོ།།

དང་པོ་ནི། ཐོག་མར་རླུང་བགྲང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གཟུང་བ་ནི། རླུང་ཕྱིར་འགྲོ་བ་དང་ནང་དུ་འོང་བ་གཉིས་དྲན་ཙམ་བྱ་ཞིང་གཞན་དུ་སེམས་མ་ཡེངས་པར་བྱས་ཏེ། རླུང་ཁུག་པ་དང་པོར་གསུམ་དེ་ནས་བདུན་སོགས་ཅི་རིགས་ལ་སེམས་བཟུང་ཞིང་། སེམས་འཚུབས་ན་སྐབས་སུ་ཙུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོས་ལ་སྦྱང་དུ་བཅུག་སྟེ་ཉམས་བལྟ།

དེ་ནས་རླུང་དགང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གཟུང་བ་ནི། རླུང་རེ་གསུམ་མམ་དགུ་ཁུས་ལ་སྣ་གཉིས་ནས་དལ་ཁུས་རྫུབ་ཏེ་མཆིལ་མ་ཞིག་མིད་པ་དང་བཅས་པས་ཏ་ཙང་མནན་དྲག་པོ་མིན་པར་གསུས་པར་ཆིལ་གྱིས་མནན།

དེ་ཙི་ཐུབ་ཀྱི་བར་སེམས་མ་འཁྲོས་ཙམ་ཧྲད་དེ་སེམས་མི་འདུག། མི་ཐུབ་ན་སྣ་ནས་དལ་བུས་བཏང་ཞིང་ཕྱིར་འགྲོ་བ་དང་ནང་དུ་འོང་བའི་ཚེ་སྔར་བཞིན་འགྲོ་འོང་དྲན་སེམས་ཙམ་ལས་སེམས་གཞན་དུ་མ་འཁྲོས་པ་བྱ།

ངལ་ན་རླུང་སྣ་ཐུག་ནས་ཅི་བདེར་འགྲོ་འོང་བྱེད་དུ་བཅུག་ཅིང་སེམས་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་ལྷོད་དེ་སང་ངེ་བར་དྲན་པས་ཟིན་ཙམ་བྱ།

རླུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོ་ཞིང་སླར་ཡང་དེ་ལྟར་སྦྱང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། དེ་ལྟར་བྱས་པས་སེམས་རྒོད་དུ་སོང་ན་ཧ་ཅང་བསྒྲིམས་པའི་སྐྱོན་ཡིན་པས་ཁོང་གློད།

སེམས་པ་ན་སྲུན་མང་ཞིང་ཤིན་ཏུ་འཚུབ་ན་དུབ་པ་ཡིན་པས་ཞག་རེ་ཙམ་ཁམས་གསེང་བྱ། མགོ་འཁོར་བ་དང་སེམས་ཡེར་ན་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པས་བཟའ་བཏུང་བཅུད་ཆེ་བ་ལ་བསྟེན་ཞིང་བསྐྱུ་མཉེ་བྱེད་དུ་བཅུག།

འདི་ཡན་ཆད་ལ་སེམས་མ་ཟིན་པ་ཟིན་པར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་རྙེད་པ་བྱ་དགོས་སོ།།

གལ་ཏེ་འདི་དག་གི་ཚེ་སེམས་འགྱུ་བ་མང་དུ་སོང་བ་ལྟར་གྱུར་ནས་གནས་ཆ་ཆུང་ན། སྔར་རྣམ་རྟོག་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འཁྲོས་པ་ཐམས་ཅད་མ་རིག་པ་ལ་འདིར་རྣམ་རྟོག་གཅིག་སྐྱེས་གཉིས་སྐྱེས་རིག་པས་འཕྲིག་ཚུད་ཅིང་གནས་ཆ་ཅུང་ཟད་རྙེད་པ་ཡིན་པས་སྐྱོན་དུ་མི་གཟུང་ཞིང་།

རྟོག་པའི་སྔ་མི་བསྐྱིལ་རྗེས་མི་འབྲང་བར་ལྷོད་དེ་བཞག་པ་ལ་འབད་དུ་བཅུག་པས་གནས་པ་འཆར་རོ།།

གལ་ཏེ་སེམས་འགྲོས་པ་དང་གནས་པའི་དབྱིབས་གང་ཡང་མ་རིག་པར་ཁུ་འཕྲིག་མ་བྱུང་ན། ཕཊ་ཅེས་པའི་སྒྲ་དྲག་པོའི་རྗེས་སམ་འཐོད་སྐད་དྲག་པོ་ལྟ་བུའི་དུས་རྟོག་པ་སྔ་མ་རྒྱུན་ཆད་ཕྱི་མ་མ་སྐྱེས་པའི་བར་གྱི་སེམས་ལྟ་བུ་རྟོག་མེད་ཀྱི་གནས་ཆ་ཡིན་པ་དང་།

དེ་ནས་འདི་བྱ་འདི་བྱེད་ཀྱི་བློ་སྐྱེས་པ་སོགས་རྣམ་རྟོག་འགྲོས་པ་ཡིན་པའི་བརྡ་དོན་སྤྲད་ལ། རེས་བསྒྲིམ་རེས་གློད་པ་སོགས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་པའི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་མཁས་བྱས་ལ་འཕྲིག་ཚུད་དུ་བཅུག་སྟེ་ནན་གྱིས་སྦྱངས་པས་གནས་ཆ་རྙེད་པར་འགྱུར་རོ།།

གཉིས་པ་རླུང་མེད་ནི། དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་ཅི་རིགས་རྙེད་ནས། ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་བྱས་ལ་ཕྱིའི་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་དང་ནང་གི་རླུང་འགྲོ་འོང་སོགས་གང་ལ་ཡང་སེམས་རྟེན་མི་བྱ་ཞིང་།

སྔར་འདི་བྱས་འདི་བྱུང་སོགས་འདས་པ་ཡང་མི་སེམས། ཕྱིན་ཆད་འདི་བྱེད་འདི་བྱུང་ན་སོགས་མ་འོངས་པ་ཡང་མི་སྒྲོ། འཕྲལ་འདི་སྣང་འདི་འདུག་སོགས། ད་ལྟའི་རྟོག་པ་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར། ལྷོད་དེ་ལམ་མེ་ཤལ་ལེ་འཐོལ་ལེ་གནས་སུ་བཅུག། གནས་བཞིན་ལས་ཤིགས་པ་ཤིགས་ལ་སླར་གོང་བཞིན་བྱ། ཡུན་མི་རིང་ཙམ་ལ་གྲངས་མང་དུ་བྱའོ།།

གནས་ཆ་ཚོལ་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཧ་ཅང་སྒྲིམ་པ་དང་རྩུར་ཕྱུངས་དྲག་ན་སེམས་ལམ་མེར་གནས་པའི་གེགས་སུ་འགྱུར་བས་ཕལ་ཆེར་ལ་ཁོང་གློད་པ་བདེའོ།།

དེ་ལྟར་བཞག་པས་སེམས་རྒོད་པའམ་ཡེར་ན། རྡོ་སར་བསྡད་བཟའ་བཏུང་བཅུད་ཅན་བསྟེན་བསྐུ་མཉེ་བྱ་ལྟ་སྟངས་སྣད།

སེམས་ལྟེ་བའི་འོག་ཏུ་གཏད་ལ་ཡོ་རླུང་དྲག་པོ་མནན་ནོ།།

སེམས་བྱིང་བའམ་ཉོག་ན། བསིལ་སར་བསྡད་གདོང་ལ་ཆུ་ཟིལ་བཏབ་རླུང་རོ་བསལ་ལྟ་སྟངས་དཔངས་བསྟོད།

སེམས་རང་བསྐྱེད་ལ་རྩུར་ཕྱུང་། ད་དུང་བྱིང་ན་འགྲོ་འཆག་བྱ་ཞིང་ཁམས་བསེང་ངོ་།

རྨུགས་ཤིང་གཉིད་སྨུག་ན། ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་ཕྱག་དང་སྐོར་བ་བྱ།

མཆོད་སྦྱིན་དང་སྡིག་བཤགས་སོགས་དྲག་ཏུ་བྱ། ཉིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བར་གསོལ་བ་དྲང་དྲང་བཏབ་སྟེ་ཉམས་བསྐྱང་དུ་བཅུག།

འདི་ལ་སེམས་ཟིན་པ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། གནས་ཆ་རྟེན་པ་དེ་རྟེན་གཏད་མེད་དུ་འཛོག་པ་ལ་བདེ་བར་མ་བྱུང་ན་མཚན་མེད་ལ་བོགས་མི་འབྱུང་བས་བྱུང་བ་གལ་ཆེ།

དེ་ཡང་དྲན་མེད་དུ་སོང་བའི་གནས་པ་ལྟེམས་པོ་ཤར་ན་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་པས་རྩུར་ཕྱུང་ལ་ཡུན་ཐུང་དུ་རེ་ཡང་ཡང་བསྐྱར།

བྱིང་བའམ་ལྷོད་བ་ལེ་བ་དྲན་རིག་ཡོད་པ་ཙམ་བྱུང་ན་སྐྱོན་ཤུགས་ཀྱིས་དག་འགྲོ་བས་རེ་ཞིག་དེ་ཉིད་རང་སྐྱོང་བའམ། སེམས་ཆུང་ཟད་དར་བསྐྱེད་ལ་སྐྱོང་བ་གང་འཕྲོད་བྱེད་དུ་བཅུག་གོ།།

གཉིས་པ་མཚན་མེད་ལ་གཉིས།

སྒྲིམ་པ་དང་། གློད་པའོ།།

དང་པོ་ནི། ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་ལས་ལྟ་སྟངས་མིག་རང་གི་ཐད་ཀར་གཏད།

སེམས་ངར་བསྐྱེད་ནས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཡེངས་པར་བསྒྲིམས་ཏེ། འདི་སྒོམ་གྱི་དམིགས་གཏད་མེད་པར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་བཞག།

ཡུན་མི་རིང་ཙམ་ལ་བཤིག་ནས་ཡང་གྲིམ་གྱིས་བསྒྲིམས་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཡེངས་པར་ཅོན་ནེ་འཛོག་པ་ལ་སྐྱོང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་ལྟ་བྱས་པས།

སྔར་གྱི་གནས་པ་སློམ་མེ་བ་ལས་སེམས་དྭངས་སོང་ངེ་ནས་གསལ་ལེ་སིང་ངེ་གནས་ཤིང་དྲན་རིག་ཡེ་རེ་འདུག་ན་བོགས་ཐོན་པ་ཡིན་ལ།

བློ་རྩོད་པའི་རིགས་འགའ་ལ་དྭངས་ཆ་ཐོན་ཡང་གནས་ཡུན་ཐུང་ངུ་སོང་ན་སྐྱོན་དུ་མི་བཟུང་བར་ཡུན་ཐུང་གྲངས་མང་བྱས་པས་གནས་པ་དྭངས་པོ་འཕེལ་ནས་འོང་ངོ་།།

གཉིས་པ་ནི། ལུས་གནད་དང་ལྟ་སྟངས་གོང་བཞིན་བྱ་འདི་སྒོམ་འདི་མི་སྒོམ་དང་གནས་ན་དགའ་འཕྲོ་ན་མི་དགའ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཞེ་འདོད་མ་བྱས་པར་སེམས་ལྷོད་གློད་ལ། དགག་སྒྲུབ་དང་བཅས་བཅོས་མ་བྱས་པར་སེམས་རང་བབས་སུ་འབོལ་ལེ་ཆམ་མེ་བཞག་ཅིང་། དེའི་ངང་ནས་མ་ཡེངས་ཙམ་གྱི་དྲན་པ་ཡུར་ཡུར་མིན་པའི་ཐབས་ཆེ་བ་སླ་ལེ་བ་བྱས་ལ་ཡུ་ཡངས་སང་ངེ་བསྐྱང་ངོ་།

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་རྣམ་རྟོག་རགས་པ་ཐེལ་གྱིས་འཆར་ན་དགག་ཀྱང་མི་དགག་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་བར་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་རང་ཆོ་བཟུང་།

འགྱུ་བ་སན་ཐུན་ཕྲ་སེམ་མེ་བ་རྣམས་ལའང་དགག་སྒྲུབ་མི་བྱ། དྭང་མ་སིང་ངེ་ལྟན་ནེ་གནས་པ་དང་ཤིགས་བཤིགས་ལ་ཐུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོ།

ཡང་སྔར་བཞིན་བསྐྱང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། དེ་ལ་སྔར་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་རྣམས་བཀག་པ་ལྟར་བྱས་ཏེ་རིག་པ་སིང་ངེ་ཡོ་རེ་བར་བཅོས་ནས་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམ་དགོས་པ་ལྟ་ཐུས་ཐུང་ཟད་མི་བདེ་ལ།

འདིར་མ་ཡེངས་ཙམ་གྱི་ངང་ནས་རང་ལུགས་སུ་བསྐྱང་བས་ཆོག་པ་དང་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་འཆར་ན་ཡང་དྲན་པའི་ཚོ་བཟུང་བས་རྣམ་རྟོག་གིས་དོན་བྱེད་མི་ནུས་པར་ལྷན་གྱིས་ཞི་ནས་གནས་པའི་སྟེང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།

དྲན་པས་ཁྱབ་ན་གཞན་ཞེ་འདོད་མི་དགོས་པས་གྲུ་ཡངས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། ཤིགས་པ་ཤིག་ལྷོད་གློད་དུས་སེམས་ཀྱང་ཤིག་གེ་ལྷོད་དེ་གནས་པའི་མཚང་རིག་ནས་སྐྱོང་བདེ་ན་བོགས་ཐོན་པ་ཡིན་ཞིང་།

གལ་ཏེ་འོག་འགྲུ་ལྟ་བུར་ཤོར་ནས་ཡེངས་པའམ།

ཅི་འགྲུས་འདི་འགྲུས་མེད་པར་དྲན་མེད་དུ་ཡེངས་པ་སོགས་བྱུང་ན་དྲན་པ་སྟོབས་ཆུང་བ་ཡིན་ལ།

གནས་པ་སན་ནི་བ་བྲང་དེ་བ་འཚུབ་བེ་བ་བྱུང་ན་གློད་ཞན་པ་དང་དྲན་རིག་ཕྱུར་བ་ཡིན་པས་སྐྱོང་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱོན་བསལ་ཏེ་སྐྱོང་དུ་བཙུག།

བློ་རིགས་བྲིང་ན་དྲན་རིག་གི་ངར་དང་སྟོབས་བསྐྱེད།

གོད་ན་སེམས་ངར་ཙུང་ཟད་སླད་དེ་གློད་ཆ་ཆེར་བཏང་ལ་བསྐྱངས་པས་སེམས་གསལ་སིང་ངེ་གནས་ཤིང་།

གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡང་ཞ་ལེ་བ་ཆམ་མེ་བ་སོང་དེ་བ་བྱུན་ནི་བ་ལྟ་བུར་འཆར་ན་ཞི་གནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས།

ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཅི་འཆར་ནའང་དེའི་དབང་དུ་མི་འབྲང་བར་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་རེ་ཞིག་བསྒོམ་དུ་བཙུག།

འདིར་རྐང་མ་ཚུགས་ན་སྒོམ་ཉིན་སྲིབ་ཅན་འོང་བས་རྐང་ཚུགས་པར་བྱ་སྟེ།

དང་པོར་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་མང་པོ་འཁྲུགས་པའི་བར་ན་མི་རྟོག་པར་གནས་པའི་ཆ་ཙུང་ཟད་ཙམ་རེ་སྐྱེད་པ་དེ་གཙང་རོང་གི་འབབ་ཆུ་འདྲ་བའི་ཞི་གནས་དང་པོ་ཡིན།

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ཡལ་ཆེར་ཕྲ་ཉལ་གྱིས་སོང་ཞི་གནས་བདེ་ཆམ་མེ་གནས་ཞིང་། འོན་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་གི་གཡོ་བ་དྲག་པོ་བྱུང་ན་མི་ཐོན་པར་སྐབས་སྐབས་འཁྲོ་རྒོད་འབྱུང་བ་དེ་ཆུ་བོ་དལ་ཞིང་གཡོ་བ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་བར་པ་ཡིན།

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་མི་ལྡང་བར་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་བདེ་མེ་རེ་ཅི་ཙམ་བཞག་གི་བར་གནས་པའམ། རྣམ་རྟོག་ཕྲ་མོ་ཙུང་ཟད་རེ་ལྡང་ན་ཡང་དེས་རྟོག་པའི་བྱ་བ་མི་ནུས་པར་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་རང་སར་དག་པ་དེ་ཆུ་མ་བུ་འཕྲད་པ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་མཐར་ཕྱུག་ཡིན་པས།

ཞི་གནས་འདིས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་ངོ་བོའི་གོ་མི་ཆོད་ན་ཡང་སྒོམ་གྱི་གཞི་ལ་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་།

རྣམ་དཀར་གྱི་ལས་གསོག་པའི་བསམ་གཏན་ཚད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཞི་གནས་སྐྱོན་མེད་བརྟན་པོ་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ།

༈ གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པས་གཉིས།

སེམས་སྣང་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་།

གཞི་རྩལ་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པའོ།།

དང་པོ་ལ་གཉིས། རྒྱ་བ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་།

རྒྱལ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པའོ།།

དང་པོ་ནི། ལུས་གནད་སྔར་བཞིན་ལས་མིག་ཚམ་ཚུམ་དང་འགྱུར་བ་མེད་པར་རྟར་རེ་གཏད།

ཤེས་པ་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ལྷང་ངེ་བཞག་ལ། དེའི་ངང་ལ་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་རྗེན་ལྷང་གིས་བལྟས་ཏེ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག།

གནས་དང་རྟེན་གང་ལ་གནས། ངོས་བཟུང་རྣམ་འགྱུར་ཇི་ལྟར་འདུག་རྣམས་རིམ་པས་བརྟགས་ཤིང་དཔྱད།

དེ་ཡང་ཟླུམ་པོ་གྲུ་བཞི་སོགས་དང་ས་རྫོ་རི་བྲག་རྩི་ཤིང་སོགས་དང་མི་དང་དུད་འགྲོ་སོགས་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་འདུག་གམ།

དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་སོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་ཏུ་འདུག་གམ།

རེ་རེ་ཞིང་རྫོ་རུས་འཁྲོད་པར་བརྟག།

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཕྱི་རོལ་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་གནས་སམ་ནང་རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་ལ་གནས།

ལུས་ལ་གནས་ན་སྤྱི་གཙུག་ནས་རྐང་མཐིལ་གྱི་བར་ལྷུ་དང་དུམ་བུ་ལ་གནས་སམ་སྤྱི་ཁྱབ་ཏུ་གནས། སྤྱི་ཁྱབ་ཏུ་གནས་ན་ཕྱི་ནང་གི་ཚུལ་དུ་གནས་སམ་འདྲེས་པའི་ཚུལ་དུ་གནས། འདྲེས་ན་སེམས་ཕྱིའི་ཡུལ་དང་རྫས་ལ་འཁྲིས་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་སོང་ལ་སོགས་པ་བརྟག། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་སྟོང་པའི་ངོས་བཟུང་དུ་འདུག་གམ་གསལ་བའི་ངོས་བཟུང་དུ་འདུག། སྟོང་པ་ལ་ཅང་མེད་ཀྱི་སྟོང་པའམ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྟོང་པར་འདུག་དང་། གསལ་རིག་ཅན་ལ་ཉི་ཟླའི་འོད་དམ་མར་མེ་ལྟ་བུ་སོགས་ཇི་ལྟར་གསལ་བརྟག་ཏུ་བཅུག། འདི་ལ་རྡོ་རུས་ཐུག་པ་ཁོ་ཐག་མ་ཆོད་ཀྱི་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱ། ཐོས་ལོ་དང་གོ་བ་ཙམ་ཞེ་ལ་བཞག་ནས་མ་བརྟགས་ན་ཞུག་ཐག་མི་ཆོད་པས་ཞུགས་གཏུག་ལ་བརྟག་ཏུ་བཅུག།

ཡོག་ཤེས་བཟུང་ན་གནོད་བྱེད་བཏང་ལ་སླར་གཞིག་ཏུ་བཅུག་པས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་དང་གནས་དང་རྟེན་དང་རྫས་སུ་མ་གྲུབ་པར་ཐག་ཆོད་པ་ནི་སླ་ལ། ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་གསལ་སྟོང་གི་རང་དུ་ལྷན་ནེ་གནས་པ་ཞིག་ཏུ་གོ་ན་གནས་པའི་ཉམས་ཡིན་པའི་འཕྲིག་མ་ཆུད་པས།

མཎྜལ་དང་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་འདེབས་ཤིང་གསལ་ལུགས་དང་སྟོང་ལུགས་གནས་ལུགས་རྣམས་རེ་རེ་ཞིང་བརྟག་ཏུ་བཅུག་པས།

དངོས་པོ་དང་རྫས་སུ་མ་གྲུབ་པས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་ཅིང་གནས་དང་རྟེན་ཡང་མེད་ལ།

འདི་འདྲ་འདི་ཡིན་གྱི་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གསལ་སྟོང་ལྟ་བུའི་བརྗོད་མི་ཚུགས་པ་ཅིག་ལ་སྒོམ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིག་ཏུ་གོ་ན།

མགོ་གཡོགས་ལ་གཙུན་པས་གོ་བའམ་རྣ་ཐོས་ཡིན་ན་མི་མཚུངས་པ་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་རྟག་མི་ཐུབ། སྒོམ་པ་ཡིན་ན་ཟེར་ལུགས་མི་ཤེས་ནའང་གོ་དོན་ཐག་གཅིག་ཏུ་འོང་། དེ་བྱུང་ན་སྒོམ་པ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ།།

འོན་ཀྱང་སླ་མཁས་ཤིང་ཚིག་ལེགས་ཀྱང་སྒོམ་པ་མེད་པ་དང་། སླ་མི་ཤེས་པ་བཤད་མི་ཚུགས་ཀྱང་སྒོམ་པ་སྐྱེས་པ་ཡོད་པས་བླ་མས་སྒོམ་ཐོག་ནས་གདར་ཤ་ལེགས་པར་བཅད་ལ་ཞུ་ཐག་ཆོད་པ་དང་།

སྔར་གྱི་ཞི་གནས་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པའི་ངང་ནས་སེམས་ལ་རྗེན་ལྷག་གིས་བལྟས་པས་ཚིག་གི་བརྗོད་པས་མི་མཚོན་པའི་ཤེས་པ།

ངོས་བཟུང་མེད་བཞིན་ཏུ་རང་རིག་པའི་གསལ་སྟོང་སིང་ངེ་བ་ཡེ་རེ་བ་ཧྲིག་གེ་བ་ལྟ་བུ་དེ་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་དུ་བཅུག་གོ།།

གཉིས་པ་ནི། ལུས་གནད་སོགས་གོང་ལྟར་བྱས་ཏེ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ནས་ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་རགས་ཤིང་ངར་ཆེ་བ་ཞིག་འགྱུར་བཅུག་ལ།

དེ་ལྟང་གིས་སྐྱེས་པ་དང་དེ་ལ་རྗེན་ཆར་གྱིས་བལྟས་ནས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གནས་དང་རྟེན་ངོས་བཟུང་དང་རྣམ་འགྱུར་སོགས་ཇི་ལྟར་འདུག་སྟར་ལྟར་བརྟག་དཔྱད་བྱ།

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་མོ་ཤར་བའམ་སྤྲོས་ཏེ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བལྟ་ཞིང་བརྟག་དཔྱད་བྱ། དེ་བཞིན་སྡོད་བཙུད་དང་དགྲ་གཉེན་དང་སྐྱིད་སྡུག་ལ་སོགས་པའི་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་ཕྲ་རགས་ཅི་རིགས་པ་ཤར་བའམ་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བརྟག་ཅིང་དཔྱད། སྔར་བལྟས་པས་ངོས་བཟུང་མ་བྱུང་བའི་རིགས་འགྲེ་བྱེད་ནས་མ་བརྟག་ན་མྱོང་བ་ཕྲ་ཞིབ་ཅན་མི་འབྱུང་ཞིང་། རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ཕྲ་རགས་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་གོ་བ་ཙམ་ལས་ཐུག་འཕྲོད་དུ་ངོ་ཤེས་འཕྲོད་པ་ལྟ་བུ་འམ། རྫུན་ཕྱུགས་རྡིབ་པ་ལྟ་བུར་གྲོལ་བའི་མྱོང་བ་རྒྱུན་བརྟན་པོ་མི་འོང་བས་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཐག་མ་ཆོད་ཀྱི་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་གོ།

འདིས་བློ་གཅོད་ཁམས་བཟང་ངན་སུ་ལ་ཡང་དོན་གྱི་ཐོབ་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་འོལ་གསལ་སྤྱི་ཙམ་ལ་མི་བཞག་གོ།

དེ་ནས་ཉམས་བལྟས་པས། རྣམ་རྟོག་གང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་རྣམས་བརྟགས་པའི་ཚེ་དབྱིབས་ཁ་དོག་དང་ངོས་བཟུང་མི་འདུག་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་དེ་ཀར་སོང་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་གོ་ཡུལ་ཙམ་ཟེར་ན།

གསལ་སྟོང་ཟེར་བའི་ཚིག་རིགས་ལ་ངེས་པ་མེད་པས་རྣམ་རྟོག་ལ་སོགས་པའི་འཆར་སྒོ་དེ་འགག་པའམ་ཞིག་པ་ལྟ་བུ་མེད་པར་གསལ་སྟོང་དུ་སོང་ངམ།

ཡོད་བཞིན་དུ་ནི་གསལ་བ་ཡིན་དུ་ཆུག་ཀྱང་སྟོང་པའི་དོན་མེད་དོ་ཞེས་གཅུན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག།

རྣམ་རྟོག་གང་ཤར་དེའི་འཆར་སྒོ་དེ་ཉིད་མ་འགགས་པར་གསལ་བཞིན་དུ་རྟོག་པའི་བྱ་བ་མི་བྱེད་པའི་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་དང་།

སྣང་བ་ཡང་སྣང་ཆམ་འགག་པར་སྣང་ཙམ་ལས་ཨ་འཐས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་མེད་པ་བཀྲག་མེད་ལྷ་བུ་འདི་འདྲ་ཞེས་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་ཞིག་འདུག་པར་གོ་ན་སྒྲོང་བ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས།

གསལ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་ངམ་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དེ་ཉིད་རང་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་དུ་བཅུག།

ཁ་ཅིག་རྣམ་རྟོག་གམ་སྣང་བ་ལ་ཅེར་བལྟས་པས་དེ་ཞིག་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་འགྲོ་ཟེར་བ་ནི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ཉིད་གཏན་ལ་མ་ཕེབས་པར་དེའི་གཉེན་པོར་གསལ་སྟོང་གི་བློ་བཏང་བའོ།།

གཉིས་པ་ལ་བཞི།

རྣམ་རྟོག་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ།

སྣང་བ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ།

སེམས་གནས་འགྲུའི་རྩ་བ་བཅད་པ།

གང་ཤར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་པའོ།།

དང་པོ་ནི། ལུས་གནད་སོགས་སྔར་ལྟར་བྱས་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་དུ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ངང་ནས་ཞེ་སྡང་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཅིག་ལམ་གྱིས་སློབས་ཏེ། དེ་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ལ་དེ་རྒྱུའམ་གཞི་ཅི་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ལེགས་པར་བརྟག།

སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དེ་ཉིད་ལས་བྱུང་སྙམ་ན། མ་ལས་བུ་སྐྱེས་པ་ལྟར་བྱུང་ངམ་ཉི་མ་ལས་འོད་ཤར་བ་ལྟར་རམ་སེམས་དེ་རྣམ་རྟོག་དེར་སོང་ལ་སོགས་པ་བརྟག།

རྩུབ་རི་ལྟ་བུར་གནས་བལྟས་ལ་ཞེ་སྡང་གི་རྣམ་པར་སྣང་ན། ཞེ་སྡང་དེ་ཉིད་ཀུན་དཀྲིས་དྲག་པོའི་བདེན་འཛིན་དང་བཅས་པར་སྣང་ངམ། ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་ཙམ་ལ་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་མེད་པའི་ཕྲུལ་ལེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག་བརྟག། མཐར་རི་ལྟར་སོང་བལྟས་ལ་རྟོག་པ་དེ་བཀག་གམ་སངས། བཀག་ན་སླུས་བཀག་རྐྱེན་ཅིས་དགགས། སངས་ན་རྐྱེན་གྱིས་སངས་སམ་རང་སངས་ལ་སོང་བ་བརྟག།

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་སྣ་ཚོགས་པ་ལ་གོང་བཞིན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། ཡོག་ཤེས་འདུག་ན་གནོད་བྱེད་བདང་ཞིང་ཕྱོགས་ཙམ་བསྟན་ལ་སླར་བརྟག་དུ་བཅུག།

འདི་ན་འདི་བཞིན་སྣང་དང་དབྱིབས་རྣམ་འགྱུར་འདིར་གནས་དང་ཐ་མ་འདིར་སོང་མི་སྙེད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་དང་སེམས་ཐ་དད་དང་ཕྱི་ནང་ལྟ་བུ་དང་ལུས་དང་ཡན་ལག་ལྟ་བུའི་བློ་ཞིག་ནས།

རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་རྣམ་པ་ཅིར་སྣང་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དུ་སྒྲོང་ཞིང་རང་ཤར་རང་གྲོལ་དུ་རིག་སྟེ།

སེམས་ཀྱི་གོ་མ་འགག་པས་སེམས་རྣམ་རྟོག་དུ་ཤར་བའམ་དེར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་ངེས་ནས་རྣམ་རྟོག་དང་སེམས་ཉིད་དབྱེར་མེད་དུ་ཐག་ཆོད་དགོས་ལ།

དཔེར་ན་ཆུའི་རླབས་ལྟ་བུ་སྟེ། རླབས་ནི་ཆུ་ལས་མ་འདས་ཤིང་ཆུ་ཉིད་ཀྱང་རླབས་སུ་ཤར་ལ། ཤར་ཡང་ཆུའི་རང་བཞིན་ལས་མ་གཡོས་པ་ལྟར།

རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་ཤར་ཙམ་ཉིད་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་ལས་མ་འདས་ཤིང་། སེམས་ཀྱང་འཆར་སྒོ་མ་འགག་པས་རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་ཤར་ལ།

དེར་ཤར་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་ལས་མ་གཡོས་པར་ཁོ་ཐག་ཆོད་ནས་རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་སེམས་སུ་ངེས་པའི་སྒོང་བ་ཐོན་དགོས་ཤིང་།

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱིད་པའི་རྟོག་པ་ཞིག་དང་སྡུག་པའི་རྟོག་པ་ཞིག་སློས་ལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་ཅི་འདུག་བལྟ་བ་སོགས་རྒྱབ་བསྒོལ་གྱི་རྟོག་པ་ཡང་ཐག་ཆོད་པར་བྱའོ།།

གཉིས་པ་ནི། ལུས་གནད་སོགས་སྔར་ལྟར་བྱས་ཏེ་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ནས་གཟུགས་སྣང་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་རྣམ་པ་གསལ་ལམ་གྱིས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ། དེའི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་གོང་བཞིན་བརྟག།

གཟུགས་སྣང་དང་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་དུ་འདུག་གམ་གཅིག་ཏུ་འདུག། ཐ་དད་ན་ཕན་ཚུན་ནམ་ཕྱི་ནང་ངམ་སྟེང་འོག་ལྟ་བུར་འདུག་གམ།

དེ་ལྟར་འདུག་ན་རང་རྒྱུགས་ཐུབ་པའི་ངོ་བོ་སོ་སོར་གྲུབ་པ་འདུག་གམ་སེམས་དེར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་འདུག།

སེམས་དེར་སྣང་བ་ཙམ་ལ་སེམས་གཅིག་ལས་མེད་པ་ཐ་དད་དུ་འགལ་བར་བརྟག། གཟུགས་སྣང་དང་སེམས་གཅིག་ན་སེམས་གཟུགས་སྣང་དུ་སོང་ནས་གཅིག་གམ་གཟུགས་སྣང་སེམས་སུ་སོང་ནས་གཅིག་ལ་སོགས་པ་བརྟག་ཏུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ།

ལོག་ཤེས་འདུག་ན་གནོད་བྱེད་གཏོང་ཞིང་ཕྱོགས་བསྟན་ཏེ། གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་གང་སྣང་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཆ་ཙམ་དུ་ངེས་ནས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པར་སྣང་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དུ་སྐྱོང་ཞིང་།

སེམས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་མ་འགགས་པས་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་རིག་ནས།

གཟུགས་སྣང་ཕྱིར་མ་ལུས་སེམས་ནང་དུ་མ་ལུས་པར་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་ཐག་ཆོད་དགོས་ལ།

དཔེ་དོན་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རྨི་ལམ་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཟུགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཤར་ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་ཤེས་པ་ལས་མ་འདས་ཤིང་རྨི་ལམ་གྱི་གཟུགས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཤེས་པ་དབྱེར་མེད་པ་ལྟ་བུའོ།།

གནས་སྐབས་སྐྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཀྱིས་སྣང་བའི་ཡུལ་རྐྱེན་གྱིས་སོ་སོ་སྣ་ཚོགས་པར་སྣང་བ་ནི།

དཔེར་ན་ཤེལ་དྭངས་པ་ཞིག་ཡུལ་རྐྱེན་སྔོན་པོ་སོགས་དང་འཕྲད་ན་སྔོན་པོ་སོགས་སུ་སྣང་ཙམ་ལས་ངོ་བོ་ཤེལ་དྭངས་པ་དེ་ཉིད་ལས་གཞན་དུ་མ་སོང་བ་ལྟར།

སྒོམ་མ་འགག་པའི་སེམས་ལས་མ་དག་པར་དུ་ཡུལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་དང་འཕྲད་ན་སྣ་ཚོགས་སུ་སྣང་ཙམ་ལས་ངོ་བོ་སེམས་ལས་གཞན་དུ་མ་སོང་བར་ཐག་ཆོད་ནས་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་སེམས་སུ་ངེས་པའི་སྦྱོང་བ་ཐོན་དགོས།

དེ་བཞིན་དུ་མཛེས་མི་མཛེས་སོགས་རྒྱབ་འགལ་གྱི་སྣང་བ་གོང་ལྟར་བརྟག། གཟུགས་ཀྱིས་མཚོན་ནས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་བརྟགས་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པར་བྱའོ།།

གསུམ་པ་ནི། ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་བྱས་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དུ་ལྷན་ནེ་གནས་སུ་བཅུག་སྟེ་དེ་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ནས་བརྟག།

ཡང་ལྷན་གནས་པའི་ངང་ནས་འགྱུ་བ་ཞིག་ཡེར་གྱིས་འགྱུར་བཅུག་སྟེ་དེ་ལ་བལྟས་ནས་བརྟག།

དེ་ནས་གནས་པ་དང་འགྱུ་བ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་གི་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བརྟག།

ལྷན་གནས་པ་དང་ཡེར་ཤར་བའི་ཁྱད་པར་འདུག་ན། དེ་གཉིས་རང་ལ་བཟང་ངན་དང་སྟོང་མི་སྟོང་དང་ངོ་བོ་གྲུབ་མ་གྲུབ་དང་ངོས་བཟུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་ལ་སོགས་པ་བརྟག། ཁྱད་པར་མེད་ན་གཅིག་ནས་ཁྱད་པར་མེད་དམ་ཐ་དད་ཀྱང་མཚུངས་ནས་ཁྱད་པར་མེད་བརྟག།

གཅིག་ན་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་དུ་གཅིག་བརྟག།

མཚུངས་ན་ཇི་ལྟར་མཚུངས་ལ་སོགས་པ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། ལོག་ཤེས་འདུག་ན་མཐའ་བཀག་ཅིང་ཕྱོགས་བསྟན་ལ་སླར་བརྟག་ཏུ་བཅུག།

ལྷན་ཞེར་གནས་པ་དང་ཡེར་གྱིས་འགྲུས་པ་གཉིས་རྒྱུད་ཐ་དད་དུ་འཛིན་པ་ལས་ལོག་སྟེ། གཉིས་ཀ་སེམས་ཉིད་གཅིག་པུ་རྩ་བྲལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་རང་རིག་རང་དག་གསལ་སྟོང་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་པ་སྒྲོང་ནས།

དེ་གཉིས་གང་བྱུང་ཡང་དགག་སྒྲུབ་སྤང་བླང་མི་དགོས་པར་གནས་ན་གནས་ཐོག་འགྱུ་ན་འགྱུ་ཐོག་དེ་གསལ་སྟོང་རང་གྲོལ་དུ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

བཞི་པ་ནི། སྔར་བཞིན་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ན་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ནི་སེམས་འདི་ཀ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་སྣང་དུ་འདུག།

ད་ནི་སེམས་འདི་ཀའི་རང་བབས་འདི་ཅི་ལྟ་བུ་སྨམ་དུ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ལ་འདིའི་རྒྱུ་གང་ལས་བྱུང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་གནས་མཐར་ཇི་འདྲར་སོང་ལེགས་པར་བརྟག་ཏུ་བཙུག།

ལོག་ཤེས་འདུག་ན་མཐའ་དགག་ཅིང་ཕྱོགས་བསྟན་ལ་སླར་ཡང་བརྟག་ཏུ་བཙུག་ནས།

སེམས་དང་པོར་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་མ་བྱུང་གཞི་གང་ལས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་པ་ཡེ་ནས་ཀྱི་རྩ་བྲལ།

འཕྲལ་ཀྱི་དབྱིབས་རྣམ་འགྱུར་སོགས་གང་དུ་མི་གནས་ཤིང་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་མེད་པ།

མཐར་ཐུས་ཀྱང་བཀག་པ་མེད་པར་རང་སངས་རང་དག་རང་གྲོལ་ལྟ་བུར་འདུག་པ་མྱོང་སྟེ།

གདོད་མ་ནས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་ངོས་བཟུང་མེད་པར་རང་རིག་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཡིན་ལུགས་ལྟར་གང་ཤར་གྱི་སེམས་ལ་བཟང་པོས་བཀྲུན་མི་ཚུགས་ངན་པས་སྨྲགས་མི་ཚུགས་པས་བཅོས་བསླད་དང་འཕྲི་བསྣན་མི་དགོས་པར་རང་དག་རང་རིག་རང་གྲོལ་ཉིད་དུ་ཐག་ཆོད་དགོས་སོ།།

དེ་ལྟར་ལྷག་མཐོང་གི་ལྟ་རྟོག་དང་གཞིག་འགྲེལ་ཐམས་ཅད་ལུས་གནད་དང་སེམས་གསལ་སྟོང་མཉམ་བཞག་གི་སྟེང་ནས་བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་ན་ལྷག་མཐོང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མྱོང་ལ། རྟོག་བཏགས་ཀྱི་བློ་ངོ་ནས་དཔྱད་ན་དོན་སྤྱི་ཙམ་འཆར་སྲིད་ཀྱང་མྱོང་བ་མི་ཐོན་ནོ།།

འདི་ལ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་པ་མ་སྐྱེས་ན་ངོ་སྤྲོད་ཀྱང་ཕྱིས་དེ་ལ་བློ་མི་ཁེལ་བར་གཞན་ལ་འཇུག་པའམ།

སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ནས་བསྒོམས་ན་འང་ཞི་གནས་ཙམ་པོ་བའི་སྟེང་དུ་འཁོར་ཏེ་དེའི་ཉམས་སྣང་ལ་ཞེན་པས་ལོ་མང་པོ་འབད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བགྲོད་པའི་ས་མི་ཆོད་པ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ལ་བློ་རབ་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཐོབ་པ་འབྲིང་གིས་མྱོང་བ་ཐོབ་པ་ཐ་མས་གོ་བ་བརྟན་པོ་ཐོབ་པ་དགོས་ཟེར་ཡང་གོ་བས་ཚུང་མི་འོང་ངོ་།

འདི་དག་ལ་བཤད་མཁས་ཀྱང་སྒོང་བ་མ་ཐོན་པ་དང་སྒོང་ཡང་བཤད་མི་ཤེས་པ་ཡོང་བས་བླ་མས་མཐའ་གཉུན་ཞིང་ཕྱོགས་སྟོན་པའི་སློ་ནས་ཁྲིད་མཁས་དང་མགོ་གཡོགས་ལ་འདྲི་མཁས་བྱ།

སྒོང་བ་དཀའ་མོ་སླེས་འདུག་ནའང་ཁ་ཡང་གིས་ངོ་སྤྲོད་བྱ་ཤོར་དུ་སོང་བ་ཡེ་མི་བྱ་བར་སེམས་སོ།།

རེ་ཞིག་སྒོང་དུ་བཙུག་གོ།།

ཁ་ཅིག་ལྟག་མཐོང་གི་ཁྲིད་དང་ངོ་སྤྲོད་སྤེལ་མར་བྱེད་པ་དང་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བལྟ་ཚུལ་བྱེད་པ་སྣ་ཚོགས་སྣང་ཡང་།

འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་དཔྱད་གཞིག་གིས་ཐག་བཅད་ལ་སྒོང་བ་བསྐྱེད་དེ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྒོང་བ་ངོ་སྤྲད་ལ་སློམ་དུ་གཞུག་པ་དེ་ཀ་ལེགས་པ་ཡིན་ལ།

འདི་ཅི་ནས་ཀྱང་སྒོང་བ་སྐྱེ་མ་ཚུགས་ན་རེ་ཞིག་ཞི་གནས་དེ་ཉིད་གསལ་རིག་ཐོན་པ་སྐྱོང་དུ་བཙུག་ལ་ཅི་ཞིག་ན་ཁྲིད་པས་དོན་གྲུབ་ནས་སྒོང་བ་བརྟན་པ་འོང་ངོ་།

གཉིས་པ་ངོ་སྤྲོད་པའི་རིམ་པ་ལ་གཉིས།

ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ་དངོས་དང་།

སྐྱོན་སེལ་ཞིང་སྒོམ་པ་ངོས་བཟུང་བའོ།།

དང་པོ་ལ་གསུམ།

སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ།

རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ།

སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པའོ།།

དང་པོ་ནི། ངོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ཚེ་བླ་མ་དང་སློབ་མ་མིན་པར་གཞན་ཕག་ཏུ་རང་མི་བཞག་པར་སྤྲོ་ན་ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ།

ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་མ་བཅོས་པར་རང་ལུགས་སུ་བཞག་པའི་དུས་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཕྲ་རགས་ཐམས་ཅད་རང་སར་ཞི་ནས་སེམས་ཉིད་རང་ལུགས་སུ་གནས་པ་ཞིག་འདུག་གམ་མཉམ་པར་ཞོག་ལ་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག།

དེ་ལ་ཞི་གནས་ཟེར་བ་ཡིན།

དེའི་ངང་ནས་རྨུགས་པའམ་ལུང་མ་བསྟན་ནམ་ཕྱལ་བར་མ་སོང་བར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་འདི་འདྲ་ཞེས་ངག་ཏུ་སྨྲར་མ་ཚུགས་སེམས་ཀྱིས་བསམ་དུ་མེད་པ་ངོས་བཟུང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་གསལ་ལ་མ་འགགས་པ་རང་གིས་རང་རིག་པའི་ཤེས་པ་སིང་ངེ་བ་ལྷ་ཐུ།

སྐྱོང་རྒྱུ་མེད་པའི་སྐྱོང་རྒྱུ་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་གམ་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག།

དེ་ལ་ལྷག་མཐོང་ཟེར་བ་ཡིན།

དེ་གཉིས་འདིར་བརྗོད་པ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་ལ་ཞི་གནས་དེ་དང་ལྷག་མཐོང་དེ་ཐ་དད་དུ་མེད་པར་ཞི་གནས་དེ་ཡང་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་ལྷག་མཐོང་དེར་འདུག་གམ། ལྷག་མཐོང་དེ་ཡང་རང་ལུགས་སུ་གནས་ཤིང་རྣམ་རྟོག་གི་མཚན་མས་མ་གོས་པའི་ཞི་གནས་དེར་འདུག་གམ། མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག།

དེ་ལ་ཞི་ལྷག་ཟུང་འཇུག་ཟེར།

གཉིས་ཀ་སེམས་སྐད་ཅིག་མའི་ཐོག་ཏུ་ཚང་བ་ཡིན། འདི་སྐྱོང་ནས་ངོ་ཤེས་པ་ལ་སྒོམ་སྐྱེས་པ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་སེམས་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད་སྐྱེ་མེད་ཆོས་སྐུ་གཤིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སེམས་གཉུག་མའི་ཤེས་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སོགས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་།

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་མན་ངག་རྣམ་དག་ཐམས་ཅད་འདིའི་ཐོག་ཏུ་འབབ་ཅིང་གཞོལ་བ་ཡིན་ནོ།།

ཞེས་དང་སྔོན་ཐོག་ཏུ་ཡོག་པའི་ལུང་འདྲེན་ཡང་བྱས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད།

གཞན་ནི་རེ་ཞིག་བཤད་པ་མང་ན་བློ་ཆུང་མགོ་འཁོར་སྲིད་པས་མི་དགོས་སོ།།

དོན་དྲིལ་བ་ལ་སེམས་རང་བབས་སུ་བཞག་པས་རྟོག་པ་རང་སར་གྲོལ་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་སེམས་ལྷན་སྐྱེས་དེའི་ངང་དུ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཞོག་ལ་མ་ཡེངས་པ་གྱིས།

ཐུན་མཚམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་རྣམས་སུ་ཡང་དེའི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་པ་ཅི་ཐུབ་གྱིས་ལ་ཞག་འགར་འཛུར་ཐོན་པར་སྒོམ་པ་གལ་ཆེ།

དེ་མིན་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཙལ་བའི་སེམས་ངོ་མཐོང་བ་འདི་སོར་དོགས་ཡོད་ཅེས་གཏུན་ལ་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཅུག།

གཉིས་པ་ནི། སྔར་བཞིན་མདུན་དུ་ལུས་གནད་བྱེད་དུ་བཅུག།

ཁྱོད་རང་སེམས་རང་ལུགས་སུ་བཞག་སྟེ་རྣམ་རྟོག་ཞི་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་རྗེན་ནེ་གནས་དུས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་མ་ཡེངས་པའི་ངང་ནས་ཅེར་གྱིས་ལྟོས།

ཡང་དགའ་སྐྱིད་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་ངར་དང་བཅས་པ་ཞིག་འགྱུར་ཚུགས་ལ་དེ་ལམ་སྟེ་སྐྱེས་པ་དང་དེའི་ངོ་བོ་ལ་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ནས་ཅེར་ལྟོས་ལ།

རྣམ་རྟོག་དེ་ཡང་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་གསལ་སྟོང་དུ་རྗེན་ནེ་འདུག་གམ།

སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་མེད་པ་དེ་ཀར་འདུག་གམ་ལྟོས་དང་ཞེས་དར་ཅིག་བལྟར་བཅུག།

གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་ཁྱད་མི་སྣང་ཟེར་ཡང་།

རྣམ་རྟོག་དེ་སངས་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ་རྣམ་རྟོག་དེ་ཚུར་སློམ་ལ་བཞག་པས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ་རྣམ་རྟོག་ལམ་མེ་བ་དེ་ཀ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་དྲིས་པས།

སྔ་མ་གཉིས་ལྟར་འདུག་ཟེར་ན་སྤར་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པ་ཡིན་པས་ཞག་འགའ་ཐག་བཅད་དུ་འཇུག།

དང་པོ་གཉིས་མ་དགོས་པར་ཕྱི་མ་ལྟར་འདུག་པ་སྐྱོང་ན་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཡིན་པས་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི།

ཁྱོད་ཀྱིས་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་རྣམ་རྟོག་སངས་མ་དགོས་ཚུར་སྒོམ་ལ་གཏུར་མ་དགོས་པར་རྣམ་རྟོག་ལམ་མེ་བ་དེ་ཀ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་དུ་རྗེན་ནེ་འདུག་པ་དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་ངོ་མཐོང་བའམ་རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐུར་ཤར་བ་ཟེར།

སྔར་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་ཕབ་དུས་དང་གནས་འགྱུའི་རྩ་བ་བཅད་དུས་ལྟར་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་རང་རིག་རང་གསལ་གཅིག་པུ་དེ་མིན་པ་མང་པོ་མེད། རྩ་དང་རླབས་ཀྱི་དཔེ་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེས་ན་གནས་པ་དང་འགྱུ་བ་ལ་ཁྱད་འདུག་གམ་རྟོག་པ་དང་མ་རྟོག་པ་ལ་ཁྱད་འདུག་གམ།

མི་རྟོག་པར་ལྷན་གནས་པ་ལ་བཟང་རྒྱུའམ་དགའ་རྒྱུ་དང་རྣམ་རྟོག་ཡེར་འཕྲོས་པ་ལ་ངན་རྒྱུའམ་མི་དགའ་བ་དགོས་པ་འདུག་གམ།

འདིའི་མཚངས་མ་རིག་ན་སྒོམ་གྱི་སྨུ་གེ་ཡོག་པ་ཡིན་པས་ད་ཕྱིན་ཆད་རྟོག་པ་མ་སྐྱེས་ནས་སྐྱེས་པའི་ངང་དུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་སྐྱེད་མི་དགོས།

སྐྱེས་ན་སྐྱེས་པའི་ངང་དུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་དགག་མི་དགོས་པས་གནས་འགྱུ་གཉིས་ལ་ཉེ་རིང་མ་བྱེད།

རྣམ་རྟོག་འདིས་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་ལ་འགྲེ་བ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་རེ་ཞིག་ལ་རྣམ་རྟོག་ཉིད་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཞིང་རྣམ་རྟོག་མ་སྐྱེས་ནའང་ཆེད་དུ་སྤྲོས་ལ་དེའི་ངོ་བོ་སྐྱོངས།

དེ་མིན་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཤོར་དོགས་ཡོད་པས་འབྱུངས་ལ་སྐྱོངས་ཞེས་གཏུན་ལ་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཅུག།

སྒྲོན་ལུང་འདྲེན་ཡང་བྱས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ།།

གསུམ་པ་ནི། སྔར་བཞིན་ལུས་གནད་དང་ལྟ་སྟངས་སོགས་ངོ་བོའི་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་རིའམ་ཁང་ཁྱིམ་ལྷ་སྐུའི་གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་བཀྲ་ལམ་གྱིས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ།

ཤར་བ་དེ་ལ་ཅེར་བལྟས་པའི་ཚེ་སྣང་བ་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ།

སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག།

དེ་གཉིས་ཁྱད་ཅི་འདུག་རེ་ཞིག་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག།

ཁྱད་མེད་པར་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་ཟེར་ཡང་།

སྣང་བ་ཤར་བའི་རྣམ་པ་དེ་འགགས་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་དུག་གམ།

རྣམ་པ་དེ་གསལ་སྟོང་དུ་བསྒོམས་པས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ།

རྣམ་པ་སྣང་བ་དེ་ཀ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་དྲིས་པས་སྔ་མ་གཉིས་ལྟར་ཟེར་ན་སྔར་གདར་ཤ་མ་ཆོད་པ་ཡིན་པས་སླར་སྒོམ་དུ་བཅུག་ལ་ཐག་བཅད།

གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལམ་སྣང་བ་དེ་ཀ་སྣང་ཆམ་འགགས་པར་སྣང་ཙམ་ལས་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་སྨྱོང་ན།

ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། ཁྱོད་ཀྱིས་རི་དང་ཁང་ཁྱིམ་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་བཀྲ་ལམ་གྱིས་ཤར་བའི་ཚོ་ཇི་ལྟར་སྣང་བའི་སྣང་ཆ་དེ་ཉིད་ཡལ་བའམ་བཀག་མ་དགོས་པར་སྣང་བ་དེ་ཉིད་སྣང་བཞིན་དུ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་དེ་སྣང་བའི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཡིན།

 སྔར་སྣང་བའི་ངོ་བོ་བལྟ་དུས་དང་སྣང་བ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་དུས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པ་ལྟར།

སྣང་བ་ཕྱི་ན་མེད་སེམས་ཉིད་ནང་ན་མེད་སེམས་གསལ་སྟོང་དེ་ཉིད་སྣང་བར་ཤར་བ་མ་གཏོགས་གཞན་མེད།

རྨི་ལམ་གྱི་ཡུལ་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཤེས་པའི་དཔེ་ལྟ་བུ་ཡིན།

སྣང་བ་ཤར་ཙམ་ཉིད་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སྣང་སྟོང་རང་གྲོལ་ཉིད་ཡིན། སྣང་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སྣང་སྟོང་དུ་རྟེན་ནེ་བ་འདི་ལ་སྣང་བ་ལྷུན་སྐྱེས་རང་ངོ་མཐོང་བའམ་སྣང་བ་ཆོས་སྐུར་ཤར་བ་ཟེར།

དེས་ན་སྟོང་པ་བཟང་རྒྱུ་མེད་སྣང་བ་ངན་རྒྱུ་མེད་སྣང་སྟོང་ཐ་དད་དུ་མེད་པས། སྣང་ན་སྣང་ཐོག་དུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་སྣང་ཆམ་བཀག།

སྟོང་ན་སྟོང་ཐོག་ཏུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་སྟོང་ཆ་མ་བསྒྲུབ་པར་གང་ཤར་སྒོམ་དུ་ཕྱེར།

སྤྱང་བླང་དང་བཅས་བཙོས་བྱ་མི་དགོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དྲན་པས་སྐྱེབ་ན་སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ད་ཕྱིན་ཆད་སྣང་སྟོང་ལ་དགག་སྒྲུབ་དང་ཞེ་རིང་མ་བྱེད་པར་སྐྱོངས།

འོན་ཀྱང་རེ་ཞིག་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་སྣང་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་ངོ་བོ་སྐྱོང་བ་ལ་མ་ཡེངས་པ་གལ་ཆེ། ཞེས་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཅུག་ཅིང་སློན་ལུང་འདྲེན་ཡང་བྱུས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ།

༄ གཉིས་པ་སྐྱོན་སེལ་ཞིང་སྒོམ་པ་ངོས་བཟུང་བ་ལ་གཉིས།

ནོར་དང་སྒོམ་སྐྱོན་བཤད་པ་དང་། སྒོམ་སྐྱོན་མེད་བསྟན་པའོ།།

དང་པོ་ནི། དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ་སྒོམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་ཉེ་བླ་ལྟར་གྲགས་ཀྱང་། སོ་སོའི་གོ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་ནས་བློའི་འཛིན་སྟངས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འོང་བར་སྣང་བས། གཞན་དག་ལ་དགག་པ་བྱ་བ་མིན་ཀྱང་རང་ལ་ཡོད་གནོད་པ་དག་ལ་གོ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་རྒྱུང་ཟད་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ།

དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་སེམས་གནས་མཚོ་ལ་དར་ཆགས་པ་ལྟར་གྱུར་དེ་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ཕྲ་རགས་འགག་པ་འདྲ། མ་འགགས་ཀྱང་མི་གསལ་བ་ཐལ་པོ་ལྟ་བུར་སོང་བ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། སྟུ་མ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྱོན་ཆེ་ལ་ཕྱི་མའང་ལྟེམ་པོ་ཞེས་བྱ་བ་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་ནོ།།

ཡང་སྣང་བ་གསལ་མི་གསལ་གྱི་ཚོར་བ་མེད་པའི་དྲན་མེད་དུ་འདུག་པ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན་ལུང་མ་བསྟན་ན་ཡེངས་པ་སྟེ་འདི་ཡིན་མེད་དོ།།

ཡང་ན་རྣམ་རྟོག་སྟུ་མ་འགགས་ཕྱི་མ་མ་སྐྱེས་པའི་བར་གྱི་ཤེས་པ་རྟག་པོ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དེ་ནི་ལྟག་མཐོང་གིས་མ་ཟིན་པས་སྐྱོན་ཆེ་ལ་ཟིན་ཡང་ཕྱག་ཆེན་སྐྱོང་བ་དེ་ལས་མ་གཡོས་པར་འདོད་དགོས་པས་སྒོམ་གྱི་སྒོ་འབྱུང་ངོ་།

ཡང་སེམས་བདེ་ལྷམ་མེ་གནས་པ་ཙམ་ལ་སྒོམ་དུ་ངོས་བཟུང་ན། དེ་ཡང་ལྷག་མཐོང་གིས་མ་ཟིན་འདུག་གམ་སྒོམ་མིན་ལ་ཟིན་ཡང་འཆར་སྒོ་ཐམས་ཅད་དགག་དགོས་ཤིང་མ་བཀག་ཀྱང་དཀྲར་ལྟང་བས་ཉུང་ཟད་མིན་ནོ།། ཡང་དུས་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་གང་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་སྟོང་སང་ངེ་བ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དེ་ཡང་ལྷག་མཐོང་གིས་མ་ཟིན་ཞིང་སྣང་ཆ་བཀག་པའི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ་ཟིན་ཡང་འཆར་སྒོ་དང་སྣང་ཆ་མི་འདོད་པས་ཉུང་ཟད་མིན་ནོ།།

ཡང་གང་སྣང་ཅི་ཤར་ཅི་ཤར་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་མེད་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་དང་མ་བྲལ་བར་སྐྱོང་བ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དངོས་མེད་དུ་འཛིན་པ་ཞེས་སྐྱོན་ཅན་ནོ།།

ཡང་དྲན་པ་མེད་པར་སྣང་བ་མཐའ་དག་ལ་དགག་སྒྲུབ་མི་བྱ་བ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། བཏང་སྙོམས་སུ་གནས་པ་སྟེ་གྱི་ན་ཙམ་མོ།།

འདི་རྣམས་ནི་ཕྱག་ཆེན་གྱི་སྒོམ་དུ་བདག་གིས་མ་མཐོང་ལ་སོ་སོའི་ལས་གསོག་ཚུལ་རེ་ཡང་ཡོད་དོ།།

ཡང་སེམས་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པ་ཁོ་ན་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན་རྟོག་པ་རང་སར་ཞི་ནས་རིག་པ་གསལ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་སྒོམ་ཡིན་དུ་རྒྱུག་ཀྱང་མི་རྟོག་པ་ཅི་ནས་ཀྱང་དགོས་པར་འདོད་སྣང་བས་ཕྱོགས་རེ་བའོ།།

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་འཁྲོས་པའི་ཚེ་དེའི་འཁྲོ་བཅད་ནས་གསལ་ལ་མི་རྟོག་པར་འཛོག་དགོས་པའང་ཕྱོགས་རེ་སྟེ། གཉིས་ཀ་འགྱུ་བ་དང་སྣང་ཆ་གཏན་ལ་མ་ཕེབས་པའོ།།

ཡང་དྲན་རིག་ཏུར་རེ་བྱས་ནས་སེམས་གསལ་སྟོང་ཧྲིག་གེ་བ་ཁོ་ན་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན།

དེ་ཉིད་སྒོམ་ཡིན་ཡང་དྲན་པ་རླབས་ཆེ་བའི་རང་བབས་ལྷུག་པར་མི་འདོད་པར་སྣང་བས་ལྷོད་ཆམ་རྐྱེད་པར་ཧ་ཆང་སྒྲིམ་པའི་ཕྱོགས་རེ་བའོ།།

དེས་བསྒོམ་མིན་མིན་པ་འཆུགས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ལ། སྒོམ་ཕྱོགས་རེ་བ་ལ་ཡར་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་ཀྱང་།

སྐྱོང་མ་བདེ་ནས་སྒོམ་དང་སྣ་སྲུན་དོགས་ཡོད་པས་སྣང་ཐོག་སྟོང་ཐོག་གནས་ཐོག་འགྱུ་ཐོག་ཐམས་ཅད་དུ་ཁྲིམས་ལྷོད་སྣ་ཚོགས་པའི་སྒོ་ནས་གདར་ཤ་ཆོད་ཅིང་ངོ་འཕྲོད་པ་སྐྱོང་བདེ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་ནི། ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་མ་ཡེངས་པ་ལ་སྒོམ་ཞེས་བྱ་བ་ལས།

ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བབས་ཅི་འདུག་དེ་ཀ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་སྤང་བླང་དང་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་བཅས་བཅོས་བྱས་ན་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པར་མི་འགྲོའོ།།

དེས་ན་སེམས་ཀྱི་རང་བབས་ཅི་འདུག་ཅི་སྣང་ཅི་ཤར་དེ་རང་རིག་གི་དྲན་པས་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་བ་ལ་སྒོམ་སྐྱོང་བ་ཞེས་མིང་ཙམ་འདོགས་ཀྱི།

བློས་བཅོས་ནས་སྒོམ་རྒྱུ་སྤུ་རྩེ་ཙམ་ཡང་མེད་དོ།།

དེ་ལ་སྒོམ་རྒྱུ་རྡུལ་ཙམ་མེད་པ་ལ་ཡེངས་སུ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མེད་ཟེར་བ་དང་།

ཐ་མལ་ཤེས་པ་ཡེངས་མེད་འདི་ཞེས་པའང་མ་ཡེངས་པར་སེམས་རང་བབས་སྐྱོང་བ་ལ་ཟེར་རོ།།

དེས་ན་རང་རིག་གི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་ན་སེམས་སྟོང་སང་ངེ་བའམ་བདེ་ལམ་མེ་བར་གནས་པའམ།

རྣམ་རྟོག་འཚུབ་ཟིང་ངེ་འགྲོ་བའམ་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་བཀྲ་ལམ་གྱིས་འཆར་ཡང་སྒོམ་ཡིན་པས་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྩལ་ལ་ཁ་འཕྲིག་མི་བྱ་བར་ལྷུག་པར་སྐྱོང་བ་ཡིན་གྱི་རྟོག་པ་འགྲོ་བ་དང་སྣང་བ་བཀུག་པའམ་བཀག་ནས་མི་རྟོག་པར་འཛོག་པ་དོན་མིན་ནོ།།

དེའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་སྔར་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་ཅིང་ངོ་སྤྲོད་པ་ལྟར་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་སོགས་ཐ་དད་པ་མང་པོ་མེད་པར་སེམས་ཉིད་གཅིག་པུ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་རྒྱ་མཚོ་ཉིད་རླབས་སུ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་སེམས་ཀྱི་རང་བབས་ཅི་ཤར་དེ་ལ་བཟང་ངན་མེད་དོ།།

དེས་ན་སེམས་གནས་ན་གནས་ཐོག་འགྱུ་ན་འགྱུ་ཐོག་སྣང་ན་སྣང་ཐོག་དེ་དྲན་པས་སྐྱོང་བ་ཡིན་ཏེ། གནས་ན་ཆེད་དུ་མི་སྤྲོ་འགྱུ་ན་མི་དགག་པར་གསལ་སང་ངེ་བའམ། སྟོང་ཆམ་མེ་བའམ་བདེ་ལྷམ་མེ་བའམ་འཚུབ་ཟིང་བ་ཅི་འདུག་ནའང་མ་ཡེངས་པ་ལས་བསྒྱུར་དགོད་བཅས་བཅོས་བྱ་མི་དགོས་སོ།།

མདོར་ན་རང་རིག་གི་དྲན་པ་དང་ལྡན་ན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་ཡིན་ལ་ཡེངས་ན་གང་ཡང་སྒོམ་མིན་པས་རེ་ཞིག་ལ་དྲན་པ་རྩིས་སུ་བྱ་ཞིང་།

ཅི་ཞིག་ན་དྲན་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཐ་མི་དད་པས་ཐམས་ཅད་དྲན་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་ནས་བདེ་བ་ཞིག་འོང་ངོ།

འོ་ན་ཁྲིད་རིམ་ལྟར་མི་དགོས་པར་དང་པོ་ཉིད་ནས་སེམས་ཅི་ཤར་དྲན་པས་བཟུང་བས་ཆོག་གམ་སྙམ་ན་ཅིག་ཆར་བའི་ལས་ཅན་ཁ་ཅིག་ཙམ་དེ་ལྟ་བུས་ཆོག་པ་སྲིད་ཀྱང་།

གཞན་དུ་ཁྲིད་རིམ་ལྟར་འཁྲིད་པར་སྣང་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་སྒྲོ་འདོགས་མི་ཆོད་ཅིང་།

ངོ་བོ་མཐོང་བའི་སྒོང་བ་དང་བཅས་པའི་ངེས་ཤེས་མི་འབྱུང་བས་དྲན་པ་གཞན་ཡོད་ཀྱང་རང་རིག་གི་དྲན་པ་མེད་པས་མི་འོང་ངོ།

དེས་ན་ཐ་མལ་གྱི་སེམས། མ་བཅོས་པ་གཉུག་མའི་སེམས་ཞེས་པའི་ཚིག་དོན་ཡང་འདིར་གནས་ལ་ལྟ་བ་རྣམ་དག་སྟོན་པའི་མདོ་རྒྱུད་དང་རྒྱ་བོད་ཀྱི་གྲུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རྣམས་ཀྱང་འདིར་གཞོལ་བ་ཡིན་ནོ།

༄ གསུམ་པ་རྗེས་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཚུལ་ལ་དྲུག།

སྤྱིར་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ།

ཁྱད་པར་མཉམ་རྗེས་མི་བཅད་སྒོམ་སྐྱོང་ཚུལ།

གེགས་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་བཅད་པ།

སྐྱེ་མེད་དུ་ལ་བཟླས་ཏེ་བོགས་དབྱུང་བ།

ལམ་ཁྱེར་སྤྱོད་པའི་སྒོ་ནས་རྩལ་སྦྱོང་བ།

རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པའོ།།

དང་པོ་ནི། སྒོམ་སྐྱེས་པས་མི་ཆོག་ལེགས་པར་སྐྱོང་དགོས་ཏེ། སྒོམ་སྐྱེས་ནས་མ་བསྐྱང་བར་ཐ་མལ་དུ་ལུས་པའམ་དམིགས་བཅས་ཀྱི་བསགས་སྦྱང་གཞན་ལ་འབད་པ་ནི་རྒྱལ་པོས་འབངས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའམ་སེང་གེ་ཁྱིའི་ཟླ་ལ་སོང་བ་ལྟར་དོན་ལས་ཡོལ་བའོ།།

དེ་ལ་ཞེན་ལོག་སྒོམ་གྱི་རྐང་པའམ། བདག་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས། ཚེ་འདི་མི་རྟག་ཅིང་སྙིང་པོ་མེད་པ་ཞེ་ཕུགས་སུ་བཅུག་སྟེ་འཇིག་རྟེན་གྱི་འབྲི་བ་བློས་བཏང་ལ་ཚེ་དང་སྒྲུབ་པ་སྙོམ་པར་བྱ་བའི་བློ་བསྐྱེད།

མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོའམ་བོགས་འདོན་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་བླ་མ་དང་བཀའ་བརྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་བར་རེ་ལྟོས་བཅས་ནས་གསོལ་བ་སྙིང་ནས་འདེབས།

དྲན་པ་སྒོམ་གྱི་བྱ་ར་བའམ་དངོས་གཞི་ཡིན་པས་ཐུན་གྱི་དུས་མིན་པ་གཞན་གྲོས་བཏང་མི་བྱ་བར་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་དྲན་པ་དང་མ་བྲལ་བ་ལ་བསླབ།

སྒོམ་གྱི་ཁྲིན་ལས་སྙིང་རྗེ་ལ་བྱ་སྟེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་ཞིང་བསྔོ་བ་སྨོན་ལམ་གྱི་སྐྱབས་འོག་ཏུ་བཙུག།

རང་སྒོམ་མཐར་མ་ཕྱིན་པར་གཞན་ལ་སྟོན་པ་དང་སྤེལ་བའི་གཞན་དོན་ལྟར་སྣང་བདུད་ཀྱི་བར་ཆར་དུ་བཟུང་ལ་དབེན་པ་བསྟེན།

སྒོམ་གྱི་གོ་ཆ་ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚ་ལ་བྱ་སྟེ་ནང་རང་སེམས་དཔང་པོར་བཞག་ཅིང་ཕྱི་ནས་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་དང་མཆེད་གྲོགས་ཀྱིས་མི་ཁྲེལ་བར་ཡིད་ཆེས་པའི་རི་མཚམས་དང་འདག་སྦྱར་དང་སྨྲ་བཅད་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསྒོམ་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱའོ།།

གཉིས་པ་ཁྱད་པར་མཉམ་རྗེས་སུ་སྒོམ་སྐྱོང་ཚུལ་ནི།

སྒོམ་སྟ་ཐེན་ཙམ་ནས་རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའི་བར་དུ་རང་ཁའི་མཉམ་རྗེས་ཙམ་ལས་མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་མེད་པར་བཤད་ཅིང་།

འོན་ཀྱང་སྒོམ་སྐྱོང་བ་ལ་སྤྱིར་རང་རིག་གི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་ན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་ཡིན་པས་སྤང་བླང་མེད་ཀྱང་རྟོགས་པའི་མཉམ་རྗེས་མ་འདྲེས་ཀྱི་བར་དུ་ཐུན་གྱི་དངོས་གཞི་མཉམ་བཞག་ཏུ་བྱས་ལ་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་བ་དང་།

ཐུན་མཚམས་སུ་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་བྱས་ལ་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་སྦྱབ་བརྒྱུད་ཡལ་ཆེར་གྱི་དགོངས་པར་གོ་ཞིག།

གང་ཟག་ཤེས་ཆེ་བ་ལ་རེ་ཞིག་སྒོམ་སྐྱེད་ཀྱང་འདི་ཆེ་སྣང་བས་དེ་ལྟར་བཤད་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ལ། ངོ་བོའི་སྐྱོང་ཐབས་སོ་མ་རང་ཐང་ལྷུག་པ་གསུམ་ཏུ་བཞག་པར་བཤད་པ་ལས།

སོ་མ་ལ་ལུས་གནད་ཁོང་གྲོལ་ངག་གནད་རླུང་མི་བཅིང་སེམས་གནད་གང་ལ་ཡང་རྩེན་མི་བཅའ་བར་རྩིས་གདབ་མེད་པར་བཞག།

རང་ཐང་ལ་སེམས་རང་ལུགས་སུ་བཞག་དོས་བཟུང་མེད་པར་བཞག་མ་ཡེངས་པར་བཞག།

ལྷུག་པ་ལ་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་བཞག །འབད་རྩོལ་མེད་པར་བཞག་ཚོགས་དྲུག་རང་བབས་སུ་བཞག་པ་སྟེ་གནད་དགུར་ཕྱེ་བའམ།

རྩིས་གདབ་མེད་པར་རང་ལུགས་སོ་མར་བཞག།

དགག་སྒྲུབ་ཀྱིས་མ་བཅོས་པར་རང་གར་བཞག།

རྩོལ་སྒྲུབ་མི་བྱ་བར་ལྷུག་པར་བཞག་པ་སྟེ་གནད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱའོ།།

དེ་དག་དཔེར་ན། ནམ་མཁའ་ལྟར་དཔངས་བསྟོད་དེ་སྟོང་བ་གུ་ཡངས་སང་དེ་བཞག།

ས་གཞི་ལྟར་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་དྲན་པ་ཁྱབ་ཆེར་བཞག།

རི་བོ་ལྟར་ལྷུན་ཕབ་ལ་སེམས་གཡོ་འགྱུལ་མེད་པར་བཞག།

མར་མེ་ལྟར་གསལ་བ་སྟོང་ལ་རིག་པ་གསལ་སིང་དེ་བཞག།

མན་ཤེལ་ལྟར་དྲི་མ་སྤྲངས་ལ་ཤེས་པ་རྟོག་མེད་དུ་དྭངས་སང་དེ་བཞག་པ་སྟེ་ལྔའམ།

སྤྲིན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་སྒྲིབ་གཡོགས་དང་བྲལ་བ་ལྟར་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གུ་ཡངས་སང་དེ་བཞག།

རླབས་དང་བྲལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་མི་གཡོ་བ་ལྟར་རྟོག་མེད་དུ་མ་ཡེངས་པར་ལྷམ་མེ་བཞག།

རླུང་གིས་མ་བསྐྱོད་པའི་མར་མེ་གསལ་འགྲིབ་མེད་པ་ལྟར་གསལ་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་བཞག་པ་སྟེ་དཔེ་གསུམ་ལྟར་མཉམ་པར་བཞག་གོ།།

དེ་ཡང་དང་པོར་རྩོལ་སྒྲུབ་དང་བྲལ་བས་ལུས་སེམས་ལོང་གློད། བར་དུ་ཚོམ་ཚོམ་མི་བྱ་བར་སོ་མ་མ་བཅོས་པར་བཞག། ཐ་མར་བྱུང་ཚོར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་རང་གྲོལ་དུ་ཐག་བཅད་དེ་སྐྱོང་བར་བཤད་ལ།

ལུས་ལོང་གློད་པ་ནི་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྒྲིམ་ཞིང་གཙུན་པའི་རྩོལ་བ་གློད་པ་ཡིན་གྱི། ལུས་གནད་ཀྱི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་འདོར་བ་མིན་པས་ལུས་གནད་རང་བབས་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།།

མ་བཅོས་པ་ལྷུག་པར་འཇོག་པ་ཡང་དམིགས་བཅས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་དང་ཞེ་འདོད་མི་བྱ་བ་ཡིན་གྱི། ལུང་མ་བསྟན་ཏུ་སོང་བ་དང་ཉམས་འལ་འོལ་གྱིས་གཡོགས་པའི་ལར་གཏོང་བ་མིན་པས་དྲན་རིག་སལ་ལེ་བའི་སེམས་རྗེན་པར་བསྐྱང་ངོ། བྱུང་ཚོར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་པ་ཡང་རང་རིག་གི་དྲན་པས་བཟུང་མ་ཐག་གང་སྣང་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོར་མ་གྲུབ་པར་གྲོལ་བ་དེ་ཉིད་ཡིན་གྱི། སྐྱེ་མེད་རང་གྲོལ་དུ་ཀུན་ཏུ་རྟོག་པས་རྒྱུས་འདེབས་པ་མིན་པས་ངོས་བཟུང་མེད་པར་བསྐྱང་ངོ།

ཤེས་པ་ལ་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་མཉམ་པར་བཞག་མ་བདེ་ན་སོ་སོའི་གནད་བཅོས་ལ་རེ་ཤིག་མདུང་བྱི་ཁུང་དུ་བཙུག་པ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

དེས་སྐྱོ་ན་ཐུན་མཚམས་སོགས་རྗེས་ཐོབ་ཐམས་ཅད་དུ་རང་རིག་གི་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱས་ཏེ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་ཅི་སྣང་ཅི་ཤར་དེ་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་ལ།

དཔེར་ན་རྫི་བོ་མཁས་པས་ཕྱུགས་སྐྱོང་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། ཕྱུགས་རྣམས་ཅི་བདེར་ཡན་ཡང་བསྡུ་བ་སོགས་མི་དགོས་པར་མིག་ལམ་ནས་མ་བོར་བས་ཆོག་པ་ལྟར།

རྣམ་རྟོག་དང་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ཅི་ཤར་ཅི་སྣང་ཐམས་ཅད་དགག་པའམ་བཀག་མི་དགོས་པར། རང་རིག་གི་དྲན་པ་གཞུང་བསྲངས་ཏེ་གང་ཤར་ངོས་བཟུང་མེད་པར་ལྷུག་པར་སྐྱོང་བ།

དེ་ཡང་སྤྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་ལ་སོགས་པར་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་ས་ལེ་བ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བརྟེན་པས། དང་པོར་ཡེངས་པ་ཤེས་ཆེ་ནའང་རིམ་པས་ཤུགས་འབྱུང་གི་དྲན་པ་འཕེལ་ཏེ་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ཕལ་ཆེར་གསལ་སྟོང་དུ་ལྷང་ལྷང་འཆར་ལ། ཅི་ནས་ཀྱང་སྐྱོང་དཀའ་ན་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་གང་ཡང་རུང་བ་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་དེའི་ངོ་བོ་བལྟ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་གོང་ལྟར་སྐྱོང་།

མཉམ་རྗེས་སྐྱོང་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབད་པས་ཅི་ཞིག་ན་ཐམས་ཅད་རང་རིག་གི་དྲན་པས་ཁྱབ་སྟེ་རྟོག་སྣང་ཅི་ཤར་ཅི་སྣང་ཐམས་ཅད་ཤར་ཙམ་སྣང་ཙམ་ཉིད་ནས་གསལ་སྟོང་ངོས་བཟུང་མེད་པ་འཆར་ཞིང་།

མཉམ་བཞག་ཏུ་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་བ་དང་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་རྟོག་སྣང་དྲན་པས་སྐྱོང་བ་གཉིས་ངོ་བོ་ཁྱད་མེད་པ་འབྱུང་ལ།

བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་སྲབ་མཐུག་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་འབྱུང་ངོ་།

ཉམས་དང་འགྲོགས་ན་གནས་ལུགས་ལ་སྒྲིབ་པས་དྲན་རིག་ངར་བསྐྱེད་ཀུར་སྐྱུང་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཤེས་པ་ཉམས་ཀྱི་རྣལ་དང་བྲལ་ཏེ་སོ་མ་རྗེན་པ་སྐྱོང་བར་བྱའོ།།

གསུམ་པ་གེགས་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་བཅད་པ་ནི།

ཐོས་པ་དམན་ཞིང་བླ་མ་བསྟེན་ཡུན་ཐུང་བ་དག་ལ་གོ་བ་དང་ཉམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤོར་གོལ་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་སྟེ།

དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ལ་ཤོར་ས་བཞིར་བཤད་པའི་ཤེས་བྱའི་གཤིས་ལ་ཤོར་བ་ལ།

སྨོམ་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་རྣམ་ཀུན་མཆོག་ལྡན་གྱི་གནད་མ་རིག་པར་སྐྱོན་ཡོན་གང་གིས་ཀྱང་མི་དགོས་ཤིང་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པའི་སྟོང་པ་ཡིན་སྙམ་དུ་དགེ་སྡིག་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་ཡི་ཤོར་དང་།

སྒོམ་གྱི་ངོ་བོའི་དོན་ཇི་ལྟར་བར་གོ་ཞིང་དེའི་ཚུལ་བཤད་ཤེས་ཀྱང་རང་གི་སྒྲོང་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བའི་འཁྲུལ་གནོར་གཉིས།

ལམ་དུ་གནོར་བ་ལ་སྒོམ་ལམ་འབྲས་དབྱེར་མེད་འབྲས་བུ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པར་མ་རིག་པར་སྒོམ་ལ་ལམ་བྱས་ནས་འབྲས་བུ་གཞན་ཞིག་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཡི་གནོར་དང་།

སྒོམ་ཇི་ལྟར་བར་རང་ལ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་བློ་མ་ཁེལ་བར་དེ་བས་ལྷག་པ་ཡོད་དུ་རེ་ནས་གཞན་དུ་ཚོལ་བའམ་སྒོམ་དེ་ཉིད་ལ་ལྷག་པ་བསྣན་ནས་བསྒོམ་པ་འཁྲུལ་གནོར་གཉིས།

གཉེན་པོར་གནོར་བ་ལ་སྒོམ་སྣང་གཉེན་དབྱེར་མེད་རང་ངོ་རང་རིག་པས་སྣང་བྱ་ཉིད་གཉེན་པོར་འཆར་བ་མ་རིག་པར་སྣང་བྱ་ཉོན་མོངས་དང་སྒོམ་སོ་སོར་བཟུང་སྟེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་སྒོམ་བྱེད་པ་ཡི་གནོར་དང་།

རྣམ་རྟོག་འགྲོ་བའམ་གཞན་ཡང་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ་དེ་ཉིད་བཤིག་ནས་སྒོམ་དུ་འཇོག་པ་འཁྲུལ་གནོར་གཉིས།

རྒྱུས་འདེབས་སུ་ཤོར་བ་ལ། སྒོམ་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་ཆོས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་གནས་པ་མ་རིག་པར་དམིགས་བཅས་ལ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པར་རྒྱུས་འདེབས་པ་ཡི་ཤོར་དང་།

སྒོམ་ལམ་དུ་མ་བསླངས་པར་ཕྱི་སྣ་གས་བྱས་ལ་སྒོམ་ཡིན་སྙམ་དུ་རྒྱུས་འདེབས་པའམ་སྟ་མ་མ་ཉན་སླར་སྒོམ་སྙམ་དུ་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་གྱིས་བཅད་པ་ལྟ་བུའི་འཁྲུལ་ཤོར་གཉིས་ཏེ།

འདིས་མཚོན་པ་མཐའ་དག་སྒོམ་གྱི་ཤོར་ས་ཡིན་ལ། ཤོར་བ་འགའ་ཞིག་གིས་ངན་སོང་དུ་ལྟུང་བ་ཡོད་ཅིང་གཞན་ཡང་སྒོམ་ལ་སྦྱོང་བ་རྣམས་མི་ཐོན་པའི་བློ་དྲིད་ཅན་དུ་འགྱུར་བས་མ་ཤོར་བ་གལ་ཆེའོ།།

གོལ་ས་ནི། སྤྱིར་སྒོམ་བསྒྲུངས་པས་བདེ་བསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ཀྱི་དྲེ་བྲག་མཐའ་ཡས་པ་འཆར་ཞིང་།

ཁྱད་པར་སྒྲུབ་པ་པོ་རྫ་ཐིག་རླུང་གསུམ་བཟང་བ་དང་རྣམ་གཡེང་དང་ལེ་ལོས་བར་མ་བཅད་པར་སྒོམ་ལ་འཇུར་བ་དག་ལ་ཉམས་ཀྱི་རིགས་ངོ་མཚར་ཞིང་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བ་སྐྱེ་ལ། སྒོམ་དང་བྱ་བ་གཞན་བསྲེས་ནས་བསྒོམ་པ་ལ་ཉམས་བག་རེ་ལས་མི་འབྱུང་ངོ་།

གང་ལྟར་ནའང་བདེ་ཉམས་ལ་ལུས་བདེ་བས་ཁྱབ་པ་དང་།

ཚ་གྲང་གི་རེག་པ་ཡང་བདེ་བར་འཆར་བ་དང་ལུས་ཡོད་མེད་མི་ཚོར་བར་བདེ་བ་དང་དགའ་ཞིང་རྒོད་འདོད་པ་སོགས་དང་སེམས་སྤྲོ་བ་དང་སྐྱིད་སྣང་འཆར་བ་དང་བློ་བདེ་ཞིང་འབོལ་བ་དང་ཉིན་མཚན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་སྣ་ཚོགས་པ་འབྱུང་། གསལ་ཉམས་ལ་སེམས་དྭངས་པ་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་གསལ་བ་དང་མཚན་མོ་ཡང་ཉེ་རིང་གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རིག་པ་དང་འོད་གསལ་བའི་སྣང་བ་སོགས་དང་གཞན་སེམས་ཤེས་པ་སྣམ་བྱེད་པ་སོགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་།

མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ལ་སྟོང་གཟུགས་ཀྱི་རྟགས་སྣ་ཚོགས་འཆར་བ་དང་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་པའི་འཛིན་སྟངས་སྐྱེ་བ་དང་། སྣང་བ་བཀག་མེད་དུ་རང་བཞིན་མེད་པར་སྣང་བ་དང་རང་དང་སྣང་བ་སྟོང་པར་འཆར་བ་དང་སྟོང་པའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་ངོ་།

བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་གའི་ཉམས་སམ་ཉམས་ཕྱོགས་རེ་བ་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ་སྟེ། ཉམས་དེ་དག་ལ་མཆོག་ཏུ་བཟུང་ནས་ཉམས་ཀྱིས་དཀྲིས་པའི་སྒོམ་དེ་བྱུང་ན་དགའ་མི་དགའ་བར་ཆེད་དུ་བསྒྲུང་ན། བདེ་བས་འདོད་ཁམས་གསལ་བས་གཟུགས་ཁམས་མི་རྟོག་པས་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ།

ཞེན་འཛིན་མེད་ཀྱང་ཉམས་ཀྱིས་དཀྲིས་པའི་སྒོམ་དེས་ཉན་རང་གི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་ཅིང་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ངལ་གསོ་ཙམ་འཐོབ་ཀྱི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ནུད་ཐུབ་པ་དཀའོ།།

གཞན་ཡང་ཤེས་རབ་དམན་ཞིང་ཐོས་པ་ཆུང་ན།

ངོ་བོ་གཞུག་མ་སྐྱོང་བ་ལས་ལོག་ནས་སྒོམ་ཕྱོགས་རེ་བ་དང་གནས་པ་འཐུག་པོ་དང་ཉམས་འབལ་ཅོལ་དང་གཞུག་མ་རབ་རིབ་ཅན་གྱི་ཁར་འཁོར་བ་འོང་ངོ་།

དེས་ན་གོལ་ས་འགག་ཞིག་གིས་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་དོགས་ཡོད་ལ་གཞན་དག་ཀྱང་སྲིད་པའི་བདེ་བ་སྒྲུབ་ནུས་པ་ཙམ་ལས་མེད་དེ།

དཔེར་ན་ཤར་དུ་འགྲོ་བར་འདོད་པ་ལ་ནུབ་དང་བྱང་དུ་སོང་བ་ལྟར་དོན་འཆུགས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཉམས་ལ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་ཉམས་དང་རྟོགས་པའི་རང་ཉམས་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱི་མ་གོལ་སར་མི་འཛིན་ཞིང་བར་པ་ཡང་ཞེན་མེད་དུ་སྒོམ་ཐད་ཀར་བསྐྱངས་པས་ཉམས་རང་སར་དག་ནས་ཐོགས་ཐོན་ལ།

འོན་ཀྱང་ཉམས་ཁྱིངས་ཅན་ཕལ་ཆེར་དགེ་སྦྱོར་ན་འཕར་བའི་གེགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་གནས་ལུགས་ལ་སྒྲིབ་པས།

ཐབས་སྣ་ཚོགས་པས་ཉམས་བཤིག་ནས་བསྒོམ་པ་ཆོད་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

༄ བཞི་པ་སྐྱེ་མེད་དུ་ལ་བཟླས་ཏེ་བོགས་འབྱུང་བ་ལ་ལྔ།

ལ་བཟླ་བའི་དུས་ཚོད།

རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་རྒྱུད་གཅོད་པ།

སྒོམ་དང་སྒོམ་མཁན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་གཅོད་པ།

སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དངོས།

མཉམ་རྗེས་ཉིན་མཚན་རྣམས་བསྲེ་བའོ།།

དང་པོ་ནི། སྒྲུབ་པ་པོ་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་འཕྲུག་པོ་དག་ནས་སེམས་གསལ་དྭངས་ཐོན་ཏེ་གསལ་སྟོང་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྒོམ་འཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བའམ། ཉིན་སྣང་ཤེས་ཆེ་བ་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་རྟོག་པ་འགྱུ་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གསལ་སྟོང་སང་རེ་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་སྣང་སྟོང་ལྷང་ངེ་འཆར་ཞིང་རྟོག་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་སྐྱེས་པའི་ཚེ་ལ་བཟླའོ།།

ལ་བཟླ་སྔས་ན་སྒོང་བ་མི་ཐོན་པར་གོ་ཡུལ་ལ་བརྟེན་པའི་དྲེད་པོ་ཁའི་ལྟ་བ་མཐོ་བ་ཞིག་འབྱུང་ལ། ཧ་ཅང་འཕྱིས་ན་སྐལ་བ་ཅན་དག་ཉམས་སྒོང་གི་ཞེན་འཛིན་རང་དག་ལ་སོང་ནས་རྟོགས་པ་འཁོར་ཡུག་དུ་གྲོལ་བ་མང་ཡང་། འགའ་ཞིག་ལ་བཟང་རྟོག་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཆེར་སོང་ནས་དགེ་སྦྱོར་ལ་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་འོང་བ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཚེ་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་སྣང་སྲིད་ཆོས་སྐུར་འཆར་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལ་འབད་ཅིང་དོ་བོའི་བཞག་ཐབས་སྔར་བཤད་པ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱངས་ཏེ་སེམས་དྭངས་སྙིགས་ཕྱེད་པ་དང་། སེམས་མ་ཡེངས་ཤིང་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བའི་ངང་ནས་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་དུ་མ་སྤྲོས་ཏེ་དེ་ལ་འཛིན་མེད་དུ་བལྟ་ཞིང་ཕྲ་རགས་དེ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ།

དེ་དང་སེམས་གནས་པའི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ། དེ་བཞིན་དུ་བདེ་སྡུག་དང་ཉོན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་སོགས་རྟོག་པ་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟ། རེས་རྟོག་པ་དགག་རེས་མང་དུ་སྤྲོ་རེས་རྒྱུད་འདེད་བྱ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་བྱས་ལ་བལྟ། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྣང་བ་མཛེས་མི་མཛེས་སྙན་མི་སྙན་ཕྲ་རགས་སྣ་ཚོགས་ལ་བལྟ།

ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་དང་མིག་འབྲེད་འཛུམ་གཡས་ལྟ་གཡོན་ལྟ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་སྣང་བའི་འཆར་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་དེ་དག་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ།

དེ་དག་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ་བ་ཞག་འགའ་བྱེད་དུ་བཅུག་ལ་ཐག་ཆོད་ཀྱི་ཉམས་བ་སྐྱེས་པ་དང་།

སྔར་བཤད་པ་ལྟར་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་ངོ་སྤྲོད་གསལ་འདེབས་བྱས་ཏེ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ།།

གསུམ་པ་ནི། སྒོམ་གྱི་ངོ་བོ་དེ་སྐྱེ་འགག་ངོས་བཟུང་མེད་པ་བློ་འདས་ཡིན་སྙམ་པས་མི་ཚོག་པས་སེམས་མ་ཡེངས་ཤིང་གྱུ་ཡངས་སང་ངེ་བའི་ངང་ནས་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོ་ལ་འཛིན་མེད་དུ་ལྷང་བལྟས་ལ་ཅི་འདྲ་འདུག་ཡང་ཡང་བལྟ།

དེ་བཞིན་དུ་སྒོམ་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་དང་ང་དང་བདག་ཏུ་འཛིན་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་ལ་ཡང་ཡང་བལྟ།

གཞན་ཡང་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟའི་སེམས་གསུམ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག།

འདས་པའི་སེམས་གར་སོང་མ་འོངས་པའི་སེམས་གང་ལས་བྱུང་ད་ལྟའི་སེམས་ཇི་ལྟ་བུ་འདུག་བལྟ་ཞིང་ཞག་འགའ་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་དུ་བཅུག་ལ་ཐག་ཆོད་ཀྱི་མྱོང་བ་སྐྱེས་པ་དང་།

བསྒོམ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་སྒོམ་པར་བྱེད་པའི་མཁན་པོ་དང་དུས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀུང་རྒྱུད་ཐ་མི་དད་པར་ཅིར་ཡང་འཆར་གང་དུའང་མ་གྲུབ་པའི་སེམས་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བཞག་ས་རྟེན་གནས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་སོགས་སྤྲོ་བཏགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་གོས་པ།

གདོད་མ་ནས་གཞི་མེད་རྩལ་བྲལ་འཁྲུལ་མ་སྨྱོང་གྲོལ་མ་སྨྱོང་སྨིན་གྱིས་བསླད་མི་ཚུགས་ཡོན་ཏན་གྱིས་བརྒྱན་མི་ཚུགས་རང་བྱུང་རང་དག་བློ་མེད་ཟང་ཐལ་ཕྱལ་བ་ཉིད་དུ་ངོ་སྤྲོད་ལ། ཞག་འགའ་ཆེད་འཛིན་མེད་པར་རང་བབས་ལྷུག་པར་སྐྱོང་དུ་བཅུག་སྟེ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་བསྐྱེད།

གལ་ཏེ་སྒྲུབ་པ་པོ་བློ་རྩལ་ཞན་ན་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་དང་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོ་དང་སྒོམ་མཁན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་ཤེས་པ་རྣམས་སོ་སོར་ཕྲལ་ལ་ཞག་མང་དུ་བལྟ་ཞིང་ཐག་ཆོད་པའི་ངེས་ཤེས་ཐོབ་ངེས་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ།།

བཞི་པ་ནི། དེ་ནས་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་སྨྱོང་བྱ་སྨྱོང་བྱེད་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་བློ་རྣམས་བོར།

ཡིན་མིན་གྱི་ཡིད་བྱེད་དང་བསྒོམ་འདོད་དྲན་འདོད་སོགས་ཞེ་འདོད་ཐམས་ཅད་བཏང་།

ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཡང་མེད་པར་ཐ་མལ་གྱི་སེམས་བཅོས་མེད་རང་ཁ་མ་དེ་ཀར་སྤྲོད་ལུགས་ཅི་བདེ་བྱས་ལ་འདུག།

རང་ཁ་མའི་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ཅི་ཤར་ཡང་བློས་བཅོས་བསྒྱུར་མི་བྱ་བར་གང་དགར་བཏང་།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་། སེམས་དུམ་རེ་ཡེངས་པ་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་བཟུང་ཞིང་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ།

ནམ་དྲན་གྱི་ཚེ་བསྒོམ་རྒྱུ་སྐྱོང་རྒྱུ་བྱེད་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཐ་མལ་བཅོས་མེད་དེ་ཀར་བསྐྱུར།

ཟ་ཉལ་འཆག་གསུམ་ཡང་བློ་བྲལ་གྱི་ངང་ནས་བྱ་ཞིང་གཞན་བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བྱ།

གཏོར་མ་དང་གསོལ་འདེབས་ཅུང་ཟད་ཙམ་རེ་མ་གཏོགས་དེ་མིན་དགེ་སྦྱོར་ཐམས་ཅད་བཞག་ལ་སླ་བ་བཅད།

ཉལ་བའི་ཚེ་ཡང་ཐ་མལ་བཅོས་མེད་ཟང་མར་ཉལ།

དེ་ལྟར་ཞག་འགའི་བར་དུ་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་བོར་ལ་རང་ཁར་འདུག་ཏུ་བཅུག་སྟེ་ཉམས་བལྟ།

བཟང་ཞེན་གྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་ངན་རྟོག་གི་འཁྲུལ་པ་ཟད་ནས་ཐམས་ཅད་སྒོམ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་པ་སྐྱེས་ན།

ཐ་མལ་གྱི་སེམས་གང་འདུག་ཅི་ཤར་སྐྱེ་འགག་མེད་པ་སྤང་བླང་མེད་པ་བྲལ་ཐོབ་མེད་པ།

ཡེངས་མ་ཡེངས་དྲན་མ་དྲན་སྐྱོང་མ་སྐྱོང་རྟོགས་མ་རྟོགས་མེད་པར་རང་བྱུང་རང་དག་རང་གྲོལ་ཟང་ཐལ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་གྱི་རང་བཞིན་སྒོམ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ངོ་སྤྲོད་ལ་ཞག་ལྔ་ཙམ་འབྱམས་སུ་བཅུག་ཅིང་སྐབས་རེ་ཙམ་སྒོམ་མིན་པའི་སེམས་བཙལ་ཏུ་འཇུག་གོ།།

ལྷ་པ་ནི། དེ་ལྟར་སྒོམ་འཁོར་ཡུག་དེས་མཉམ་གཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་བསྲེ་ཞིང་། རྗེས་ཐོབ་ཏུ་དུམ་རེ་ཡེངས་ན་ཡང་རྗེས་ཤེས་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གནས་ལུགས་དེ་རིག་པས་ཆོག།

དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་མོའི་ཁོར་ཡུག་དེ་མཚན་མོར་བསྲེ་ཞིང་གཉིད་དང་རྨི་ལམ་དུ་བསླངས་ན་མཆོག་ཡིན།

དེ་མིན་འཁྲུལ་ཡང་སད་མ་ཐག་རྗེས་ལ་གནས་ལུགས་རིག་པས་ཆོག།

གཞན་མཚན་བཅས་དང་ཡིད་བྱེད་གང་ཡང་མི་བྱ་བར་ཞག་ལྔ་རེ་ཙམ་བཞག། ཡང་ཞག་རེ་ཙམ་གང་བདེར་ངལ་གསོ།

ཡང་ཞག་བདུན་རེ་བཅུ་རེ་ཙམ་དུ་ལ་བཟླ་རེ་དང་ངལ་གསོ་རེ་སྤེལ་ལ་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེས་ཉིན་པར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བར་དུ་ལ་བཟླ།

ཉིན་པར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་ནས་མཚན་མོ་རིམ་གྱིས་འཆར་བ་ཡིན་ནོ།།

ལ་བཟླ་འདི་ལ་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་གི་མན་ངག་ཀྱང་ཟེར།

མཉམ་མེད་དྭགས་པོའི་གབ་པ་མངོན་ཕྱུང་གི་དགོངས་པ་གནས་ལུགས་རྗེན་པ་གཏན་ལ་དབབ་པའི་བོགས་འདོན་ཡིན་པས་མན་ངག་འདི་གནད་འཚམས་ཟིན་ན། གཞུག་མ་བཟང་ཞེན་ཅན་གྱིས་ལོ་མང་དུ་བསྒོད་དགོས་པའི་རྟོགས་པ་ཞག་འགའ་ལ་བསྒྲོད་ནུས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཅི་ཀྱང་བོགས་མ་ཐོན་ན་རེ་ཞིག་མཉམ་རྗེས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་སྐྱོང་ལུགས་སྔར་བཞིན་བྱའོ།

༈ ལྔ་པ་ལམ་ཁྱེར་སྤྱོད་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་སྦྱོང་བ་ལ་བདུན།

ལམ་ཁྱེར་གྱི་དུས་དང་སྤྱོད་པ།

རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར།

ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར།

ལྷ་འདྲེ་ལམ་ཁྱེར།

སྡུག་བསྔལ་ལམ་ཁྱེར།

ན་ཚ་ལམ་ཁྱེར།

འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་རོ།།

དང་པོ་ནི། སྒོམ་རོ་མཐོང་གི་རྟོགས་པ་ཤར་ནས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལ་སོང་བ་དང་རྐྱེན་དྲག་པོ་དང་འཕྲད་པ་དང་རྣམ་རྟོག་བག་ལ་ཉལ་རོ་མ་ཤེས་འོང་བའི་དུས་དང་། མདོར་ན་དགེ་སྦྱོར་གྱི་རང་ཤུགས་སུ་ལམ་དུ་སློང་དཀའ་བའི་འཕྲུ་འཁྲིག་གི་འཛིན་པ་ནམ་བྱུང་གི་དུས་དང་།

དབེན་པའི་གནས་སུ་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་ཤར་ན་དེ་བརྟན་ཞིང་བོགས་དབྱུང་བ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱ་བའི་ཚེ་གོང་གི་རྐྱེན་དང་འཕྲུ་འཁྲིག་བྱུང་བའི་དུས་རྣམས་སུ་ལམ་ཁྱེར་བྱ་སྟེ།

གཞན་དུ་ན་སྣང་སྲིད་ལམ་ཁྱེར་གྱི་རྒྱལ་པོ་བློ་བྲལ་གནས་ལུགས་སྐྱོང་བ་དོར་ནས་གཉེན་པོ་ཅན་གྱི་ལམ་ཁྱེར་བསྒོམ་པ་དོན་མེད་དོ།།

དེ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱ་བའི་དུས་ནི་མཉམ་རྗེས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གྱུར་ནས་བྱ་ལ། སྤྱོད་པ་ནི་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྲོས་བཅས་སྤྲོས་མེད་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས་མེད་གསུམ་མམ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གསང་སྤྱོད་རིག་པ་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཚོགས་སྤྱོད་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་སོགས་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་།

འདིར་སྒོམ་པོགས་འདོན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་རབ་བྱུང་གི་བསླབ་པ་དང་མི་འགལ་བར་ཀུན་བཟང་དང་། སྤྲོས་མེད་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས་མེད་དང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་དོན་མཐུན་པར། རི་བོའི་རྩེ་དང་གཉན་ས་དང་དུར་ཁྲོད་དང་ཤིང་གཅིག་གི་མདུན་དང་བཞི་མདོ་ལ་སོགས་པའི་གནས་རྣམས་སུ་ཟླ་བ་བཅད་དེ་ཀུ་སུ་ལུའི་མཆོད་སྦྱིན་བྱ་ཞིང་།

འཇིག་རྟེན་ལ་བློ་མི་འཇུག་པ་རི་དྭགས་རྨས་མ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ།

ཅི་བྱུང་ཡང་ཉམ་ང་མེད་པ་སེངྒེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ། གང་ལ་ཡང་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་བར་སྣང་གི་རླུང་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ། ཅི་ལའང་བློ་རྟེན་མི་བཅའ་བ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ། དགག་སྒྲུབ་དང་གཟའ་གཏད་མེད་པ་སྨྱོན་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་སྟེ་ལྔའི་སྒོ་ནས་རྐྱེན་མཐའ་དག་ལམ་དུ་སློང་ཞིང་གནས་ལུགས་ལ་པོགས་དབྱུང་བར་བྱའོ།།

གཉིས་པ་ནི། དགེ་མི་དགེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཤར་ནས་འཐུ་འཕྲིག་བྱུང་བའི་ཚེ། རྣམ་རྟོག་དེ་ངོས་བཟུང་ནས་གང་ཤར་དེ་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་སྐྱོང་སྟེ། དེ་ཡང་རྟོག་པ་དེ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་སེམས་བཀུག་ནས་གཉེན་པོ་ཡི་ཤེས་བསྒོམ་པ་ཡང་མིན།

རྟོག་པ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ཡང་མིན།

རྟོག་པ་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ཞིང་དྲན་པས་སྐྱོང་བ་ཡང་མིན་པར།

རྟོག་པ་དེ་ངོ་ཤེས་ཙམ་ནས་རྟོག་པ་དེ་ཀ་ལ་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོར་བྱས་ཏེ་ཅི་ལྟར་འདུག་པ་དེ་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་བཟུང་ཆེད་དུ་མི་དགག་རྗེས་སུའང་མི་འབྲང་བར་དེ་ག་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་ལེ་ཡེ་རེ་ལྷོད་དེ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བཞག་པས།

རྟོག་པ་གང་ཤར་དེ་ཉིད་སྟོང་བླང་དགག་སྒྲུབ་བཅོས་བསྒྱུར་མི་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་ལྷངས་ཀྱིས་འཆར་ཏེ། དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལམ་དུ་སློང་བ་ཞེས་བྱའོ།།

གློང་དུ་མ་གྱུར་པས་རྣམ་རྟོག་གི་གཡོ་བ་དྲག་པོ་རྣམས་དང་པོར་མི་བདེ་ཁར་རེ་བ་འདྲ་བ་ཞིག་དང་རམ་ཤུགས་ཀྱིས་ལམ་དུ་ལོངས་ལ།

རིམ་གྱིས་གློང་དུ་གྱུར་ནས་མཐར་ངོས་ཟིན་པ་ཙམ་གྱིས་ལམ་དུ་བསློང་བ་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ་ནི། ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་ལྟ་གང་ཡང་རུང་བ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་དེ་ངོས་བཟུང་སྟེ་དེ་དགག་ཀྱང་མི་དགག་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་བར་ཉོན་མོངས་པ་དེ་ཀ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་སིང་ངེ་བར་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བཞག་པས་སྒོམ་དུ་འཆར་རོ།།

སྐབས་རེ་ཉོན་མོངས་པའི་དམིགས་རྐྱེན་ཕྱི་རྫས་ནང་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་པའི་ཆགས་ཡུལ་སྡང་ཡུལ་ལ་སོགས་སྔར་ལས་མངོན་ཚན་ཆེ་བ་ཡོད་ལ་བྱུས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་ལ། སྐྱེས་པ་དང་སྔར་བཞིན་བསྐྱང་ངོ།།

གཏི་མུག་ལ་གཉིད་བྲོ་བའི་སེམས་དེ་ངོས་བཟུང་ལ་གཉིད་ཐེབས་ཐེབས་ཡོང་བའི་ཚེ་དེ་ཀའི་སྟེང་དུ་བློས་མ་བཅོས་པར་བསྐྱང་བས་གཉིད་འོད་གསལ་དུ་འཆར་བའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། གློང་དུ་གྱུར་མ་གྱུར་སྔར་ལྟར་འབྱུང་ངོ།།

བཞི་པ་ནི། ལྷ་འདྲེའི་ཆོ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པས་འཇིགས་ཤིང་བག་ཚ་ཟིང་སྟེ་བྱུང་བའི་ཚེ། འཇིགས་པའི་རྟོག་པ་ངོས་བཟུང་ལ་མི་དགག་རྗེས་མི་འབྲང་བར་འཇིགས་རྟོག་དེ་ཀ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་རྗེན་ལྷང་ངེ་བསྐྱངས་པས་སྒོམ་དུ་འཆར། ཆོ་འཕྲུལ་སྣ་དབབ་ན་དེ་ལས་འཇིགས་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་བློར་མི་ཤོང་བ་བྱུང་བར་བསམས་ཏེ་འཇིགས་སྣང་ཡང་ཆེར་བསྐྱེད་ལ་གོང་བཞིན་ཉམས་སུ་བླང་ངོ།།

ལྔ་པ་ནི། སྤྱིར་འཁོར་བར་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་ཁྱད་པར་ཡུལ་སེམས་ཅན་ཞིག་སྡུག་བསྔལ་བ་མཐོང་ན། དེ་ལ་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་རང་དེ་འདྲ་གྱུར་དོགས་ནས་སྒོམ་ལ་སེམས་སྐྱོ་བ་ཐེག་དམན་གྱི་བློ་དང་།

དེ་ལ་སྙིང་བརྩེ་སྐྱེས་ཤིང་དེས་མཚོན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་བརྩེ་སྐྱེ་བ་ཐེག་ཆེན་གྱི་བློ་གང་སྐྱེས་ཀྱང་།

བློ་དེ་ངོས་བཟུང་ལ་དེ་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་ལྷང་ངེ་བཞག་ལ་ལམ་དུ་སློང་ཉམས་དེའི་ངང་མ་ཤོར་བར་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྨོན་ལམ་གདབ་བོ།།

དྲུག་པ་ནི། རང་ནད་ཀྱི་རིགས་གང་ཡང་རུང་བསན་པའི་ཚེ་རྒྱུ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མི་བསམ་ཞིང་དགག་སྒྲུབ་མ་ཤོར་བར་བྱས་ཏེ།

ན་ཚ་ཟུག་གཟེར་ལྷང་ངེ་བ་དེ་ཉིད་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོར་བྱས་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་སེང་ངེ་བཞག།

དེ་ཡུན་བསྲིངས་པས་ན་ཚ་སྤྲོང་མི་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་འཆར་ཞིང་བོགས་ཐོན་ནོ།།

ནད་སྣ་དབབ་ན་སྟར་དང་འདྲ།

གཞན་ཡང་ན་མཁན་གཟེར་མཁན་སྨྱོང་མཁན་གྱི་བདག་འཛིན་རྩད་གཅོད་པ་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་ངང་ལ་མ་བཅོས་པར་འཇོག་པ་སོགས་ཀྱང་བྱའོ།།

འདིར་རོ་སྙོམས་པས་སྨན་དཔྱད་སྤང་བར་བཞེད་ཀྱང་རང་གི་ནད་དགེ་སྦྱོར་དུ་འཁྱེར་བ་ཡིན་གྱི།

བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་ལ་ཤི་མ་ཤི་མེད་པར་བླུན་འཆོས་མི་བྱའོ།།

བདུན་པ་ནི། དེ་ལྟར་མི་ཚེ་གང་བྱུང་ལ་རྐྱེན་ཅི་བྱུང་ལམ་དུ་འཁྱེར་ནས་གོམས་པར་བྱས་ལ།

འཆི་བའི་ཚེ་ཐིམ་རིམ་རིམ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཅི་ཤར་ཡང་ངོ་ཤེས་པ་ཙམ་བྱས་ལ་རེ་དོགས་དང་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྲ་འཁྲིག་མི་བྱ་བར་གང་ཤར་ཤར་དེ་ཀ་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་རྫེན་ལྷང་ངེ་བསྐྱངས་པས།

ཐིམ་རིམ་རྫོགས་པའི་རྗེས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་འཆར་བ་དང་ལམ་དུ་བསྐྱངས་པའི་འོད་གསལ་དེ་མ་བུ་འདྲེས་པས་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་པའམ་ནམ་མཁའ་དང་ནམ་མཁའ་འདྲེས་པ་ལྟར་གྱུར་ཏེ་སངས་རྒྱ་བར་བཤད་ཅིང་།

གལ་ཏེ་གོམས་པ་ཆུང་བས་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱང་བར་དོ་དང་སྐྱེ་བའི་ལམ་ཁྱེར་སྦྱར་གྱི་ཤུགས་ཀྱིས་རང་དབང་ཐོབ་པར་བཤད་དོ།།

ལམ་ཁྱེར་འདི་དག་མཉམ་མེད་དྭགས་པོའི་གསུང་རབ་ལས་འཐོར་ཐུར་གསུངས་ཤིང་རྒྱན་སྣང་ཅི་བྱུང་ཅི་ཤར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་འཁྱེར་ནས་རོ་སྙོམས་པ་ལ་དོན་ཚང་ཡང་།

ཕྱིས་སློབ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལམ་ཁྱེར་དྲུག་དམིགས་བསལ་དུ་ཕྱེ་བ་རྒྱལ་སྐྱོང་དུ་ལེགས་པ་འདུག་ཅིང་བློ་རིགས་ཕལ་ཆེར་ལ་ཁྱད་ཆེ་བར་སྣང་བས་དེ་ལྟར་དུ་བྱས་པ་སྐྱེ་མིང་གཞན་རོ་སྙོམས་ཞེས་ཀྱང་གྲགས་སོ།།

དྲུག་པ་རྫོགས་པ་འཆར་ཚུལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་ལ་ལྔ།

འཆར་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར།

རྩེ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ།

སྤྲོས་བྲལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ།

རོ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ།

སྒོམ་མེད་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པའོ།།

དང་པོ་ནི། གང་ཟག་ཅིག་ཆར་བའི་རིགས་ལ་དང་པོར་གནས་པའི་དུས་སམ་ངོ་སྤྲོད་དུས་ནས་རྩེ་གཅིག་ཙམ་དང་སྤྲོས་བྲལ་མན་དང་རོ་གཅིག་མན་དང་སྒོམ་མེད་ཕྱིན་ཅིག་ཆར་དུ་སྐྱེ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཡོད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ཡང་བརྟན་ནོ།།

བོད་རྒྱལ་བ་ལ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སྔ་མ་མ་བཏན་པར་ཕྱི་མ་བོལ་གྱིས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེས་པ་མི་བཏན་པར་འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ་བས་མཚམས་ལ་རྒྱུན་དུ་གནས་ཤིང་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒོམས་ན་རྟོགས་པ་བཏན་པོ་ཐོབ་ལ། ཚེ་འདིར་སྒོམ་ཡུན་ཐུང་ན་རྟོགས་པ་གཞའ་མ་བར་དོར་འཆར་བར་བཤད་དོ།།

རིམ་གྱིས་པ་ལ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་རིམ་པས་འཆར་ཞིང་སྔ་མ་བཏན་ནས་ཕྱི་མ་རིམ་གྱིས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེས་པ་ཡང་བཏན་ཏེ་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེའོ།།

བོད་རྒྱལ་བ་དང་རིམ་གྱིས་པ་གཉིས་ཀྱང་བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དང་སྒོམ་ལ་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ན་ཅིག་ཅར་བ་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཐེགས་མེད་པར་བཤད་ཅིང་།

རིགས་གསུམ་པོ་སོ་སོ་ལའང་བློ་རྩལ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བས་སྐྱེ་ལུགས་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་འོང་བར་འདུག་པས། རྣལ་འབྱོར་བཞི་རིམ་གྱི་བཤད་ཚོད་ཐམས་ཅད་ཁྲིགས་ཀྱིས་འགྲིགས་པ་རང་གི་ངེས་བཟུང་མི་སྣང་ལ།

འོན་ཀྱང་རིམ་གྱིས་པ་ལ་རིམ་ཅན་ངེས་བཟུང་དུ་འཆར་བའི་ཚུལ་བཤད་ན་མ་ངེས་པའི་འཆར་ཚུལ་ལའང་དགེ་སྦྱོར་གྱི་གནས་སྐབས་དང་བླང་དོར་ཕྱེད་པས་དེ་ལྟར་དུ་བཤད་པར་བྱའོ།།

བཞིས་པ་ནི། སྐྱེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གོམས་པ་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་གསུམ་དུ་ཡོད་དེ།

གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱོང་དཀའ་བ་ཙམ་ནས་ནམ་སྒོམ་སྒོམ་འོང་བའི་བར་སྐྱེ་གཅིག་ཆུང་ངུ།

རེས་མ་བསྒོམས་ཀྱང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེར་འགྲོ་ཞིང་བསྒོམས་པའི་ཚེ་བརྟན་པོ་འོང་བ་སྐྱེ་གཅིག་འབྲིང་།

མཉམ་རྗེས་དང་སྤྱོད་ལམ་བཞི་དང་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ་བ་སྐྱེ་གཅིག་ཆེན་པོའོ།།

དེ་ཡང་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་དབྱེ་བ་དྲུག་གིས་ཕྱེད་དེ།

སེམས་གསལ་སྟོང་དེ་ཉིད་ལ་རང་རིག་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་སྐྱེད་ན་སྐྱེ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་།

བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་གནས་ཀྱང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཕྲིག་མ་ཚུད་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

གསལ་སྟོང་དེའི་ངང་ལ་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་ན་རྩལ་རྫོགས།

རེས་འཇོག་འོང་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

རྟོག་སྣང་ཤར་ཚད་དྲན་པས་ཟིན་ཙམ་ནས་སྤང་མ་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་འགྲོ་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར།

རྣམ་རྟོག་བཀག་ནས་བསྒོམ་དགོས་ན་མ་ཤར།

ཆོས་བརྒྱད་ལས་བློ་ལོག་པ་སོགས་ཀྱི་དྲོད་རྟགས་ཐོབ་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། བློ་ལས་སུ་མི་རུང་བ་སོགས་འདུག་ན་མ་སྐྱེས།

རྗེས་ཤེས་སུ་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཞིང་གཞན་ཕན་གྱི་སྨོན་ལམ་བཏབ་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས།

སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ན་མ་ཐེབས། རྗེས་ཤེས་སུ་རྒྱུ་འབྲས་ཕྲ་རགས་ལ་མི་སླུ་བའི་འཕྲིག་ཚུད་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་ཚུད།

རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ངེས་པ་མ་རྙེད་ན་མ་ཚུད་པའོ།།

དེ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས། སེམས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་མཉམ་བཞག་ངེས་བཟུང་ཅན་ཡོད་ཅིང་ཉམས་དེའི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་འཆར་བའི་ཚེ་རང་དྭངས་རང་གྲོལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་སྒོམ་ཡིན་སྙམ་དུ་བློས་བྱས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ཀྱང་འོང་། རྗེས་སྣང་དུ་དགའ་སྤྲོ་དང་བཅས་པའི་སྣང་བ་ཕལ་ཆེར་ཨ་འཐས་སུ་འཆར།

རྗེས་ཤེས་སུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་སྟོང་པ་དང་སེམས་སྣང་ཡིན་སྙམ་པའི་འཛིན་སྟངས་འབྱུང་།

ཀློ་ལམ་གསལ་དྭངས་ཐོན་ཙམ་ལས་ཁྱད་ཆེར་མི་འོང་། འགའ་ཞིག་ལ་ཀློ་གྲངས་མང་ལ་ངེས་བཟུང་རྒྱུང་བའོ།།

རེས་མཉམ་པར་འཇོག་དཀའ་ཞིང་སློམ་མི་འོང་བ་འདྲ་སྣམ་པའང་འབྱུང་། འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ་མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་རྣམས་སྐྱོངོ།།

རྩེ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་སློམ་དེ་ནམ་སློམ་སློམ་བརྟན་པོ་འབྱུང་ཞིང་རེས་མ་བསློམས་ཀྱང་དེའི་ངང་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ། ཉམས་དེའི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་འཆར་བ་ སྦྱར་བས་ཤུང་ཞིང་གང་ཤར་རང་དྭངས་སུ་འགྲོ།

རྗེས་སྣང་དུ་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་པའི་སྣང་བ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བ་འབྱུང་། རེས་ཨ་འཐས་སུའང་འཆར།

རྗེས་ཤེས་སུ་ནམ་དྲན་སློམ་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ། ཀློ་ལམ་དུ་ཉམས་དེས་རེས་སླེབ་རེས་མི་སླེབ་འགའ་ཞིག་ལ་ཀློ་གྲངས་ཤུང་དུ་འགྲོ་བ་འོང་། སློམ་པ་སྤྲོ་བ་སྐྱེོ།།

རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའི་དུས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཆར་ཞིང་།

རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་དེའི་ངང་དུ་ཐིམ་རྗེས་སྣང་ཐམས་ཅད་དེའི་ངང་དུ་སོང་ཀློ་ལམ་ཕལ་ཆེར་ཡང་དེའི་ངང་རྒྱུད་དེ།

བཟང་ཞེན་གྱི་འཛིན་པ་དང་བཅས་པའི་ངེས་ཤེས་ལ་སེམས་བདེ་སྟོང་རིག་སྟོང་རྣམ་རྟོག་གསལ་སྟོང་སྣང་བ་སྣང་སྟོང་སོགས་ཀྱི་སྟོང་ཉམས་དང་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་སྨྱོང་བ་མང་པོ་འཆར།

ཟག་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འགའ་རེའང་སྐྱེ།

སྒོམ་འདི་བས་བཟང་བ་མེད་སྙམ་པ་འོང་ཞིང་མོས་གུས་སོགས་སྐྱེའོ།།

དེ་ཡང་རྩེ་གཅིག་གསུམ་གྱི་དུས་སུ་རི་མཚམས་དང་འདག་སྦྱར་དང་སྨྲ་བཅད་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་གྲིབ་ལ་འཛེམ་ཞིང་གྲིབ་ཕོག་ན་གྲིབ་སེལ་བྱ།

བྱིང་རྒོད་བྱུང་ན་སྐྱོན་བསལ་བ་དང་ངོ་ལྟ་བྱ།

རྨུགས་ན་སྡིག་བཤགས་བྱ་ཞིང་བླ་མ་ལ་དབང་ཞུ།

ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་དབང་མང་དུ་བླང་། ཚོགས་འཁོར་དང་མཆོད་འབུལ་དང་སྦྱིན་གཏོང་བྱ་ཞིང་བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ལ་ཞུས་ཏེ་བཅོས།

ཧ་ཅང་སྐྱོན་ཆེ་ཞིང་བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ལ་ཞུ་མི་འདོད་པ་དང་ལོག་ལྟ་སྐྱེས་པ་བྱུང་ན་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ཡིན་པས་སྐྱབས་འགྲོ་བྱ།

སྐྱོ་ཤེས་ངེས་བྱུང་མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་རྣམས་རྒྱ་ལ་ཕྱུང་སྟེ་བསྒོམ། ཞག་འགའ་ཟུང་དུབ་བསང་བྱས་ལ་སྨྱོན་བཙོས་ཤིང་བསྐྱང་བ་དང་ལུས་སྦྱོང་ཅི་རིགས་བྱའོ།།

དེ་ལྟར་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྐར་བཤད་པའི་སྦྱོང་ཐབས་ལྟར་འདུར་དྲན་ནམ་བཟུང་དྲན་གྱིས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་།

རྟོག་དཔྱོད་ཀྱི་གོ་ཡུལ་དང་མི་རྟོག་པའི་གནས་པ་དང་འགྲོ་བའི་ཉམས་དང་རྗེས་ཤེས་ཀྱི་སྣང་ཤེས་རྣམས་སུ་མ་ཤོར་བར་བྱ།

ཉམས་བཟང་བ་ལ་དགའ་ཆོར་གྱི་ཞེན་འཛིན་དང་ངན་པ་ལ་མི་དགའ་བའི་སྐྱོན་བལྟས་མི་བྱ། གང་ཤར་ཡང་སྤང་བླང་མེད་པར་འཛིན་མེད་བཙོས་མེད་དུ་སྐྱོང་། ཉམས་འཁྲུག་ན་ཉམས་དང་བྲལ་ཏེ་ངར་བསྐྱེད་ལ་ཤེས་པ་སོ་མ་ཡང་ཡང་སྐྱོང་། སྐབས་སུ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མས་སྒྲུབ་ཚུགས་བཟུང་བའི་རྣམ་ཐར་དང་རྗེ་རྗེའི་མགུར་ལ་སོགས་པ་ཡང་བལྟས་ཏེ་རང་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་སོགས་བྱའོ།།

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་མྱོང་ཞིང་རྟོགས་ཏེ།

རྣམ་རྟོག་གསལ་སྟོང་དང་སྣང་བ་སྣང་སྟོང་དུ་རྟོགས་ཤིང་ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་ཐག་ཆོད་པ་དང་། སེམས་སྐྱེ་མེད་རང་རིག་དང་རང་གྲོལ་དུ་རྟོགས་ཏེ་རྩེ་གཅིག་གི་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་འགྱུར་རོ།།

ཅེས་ཀྱང་བོགས་མ་ཐུབ་ན་ཞེན་པ་གསུམ་བཏང་བར་བྱ་སྟེ།

བདག་དུ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ཚེ་འདིའི་ལྟོས་ཐག་བཅད་མི་ཕྱུ་ནས་ཐུད་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཁྲི་བ་བཏང་། དགྲ་གཉེན་གྱི་ཆགས་སྡང་དང་ལུས་བླ་མ་ལ་དབུལ་ཕུང་པོའི་གཅེས་འཛིན་སྤྲང་ཀུ་སུ་ལུའི་མཆོད་སྦྱིན་བྱ།

ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ནོར་རྫས་ཅི་ཡོད་པ་བླ་མ་མཉེས་པའི་འབུལ་བ། ཡི་དམ་ལ་སོགས་མཉེས་པའི་མཆོད་གཏོར་དང་ཚོགས་འཁོར། རྡོ་རྗེས་སྤུན་མཉེས་པའི་སྤྱོད་དག་བྱས་ལ།

སྐྱིད་འདོད་ཟ་འདོད་འགྱུར་འདོད་ཀྱི་འཛོམ་ཤ་བློས་བཏང་། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ཁྲིད་དུ་བསད།

སྔར་བཤད་པའི་རི་དྭགས་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་བྱ་ཞིང་ཆགས་སྡང་དང་གཡེང་བ་ཅན་གྱི་གནས་པ་ཡུལ་སོགས་སྤང་། ཅེས་ཀྱང་སྤང་མ་ཚུགས་ན་ལོ་ཤས་སླ་བཅད་བྱ།

ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། དགའ་ཞིང་སྤྲོ་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་བཟང་ཉམས་ཐམས་ཅད་གཏོང་། གནས་ལུགས་གང་ཤར་ལ་བཟང་ངན་མེད་པར་ཐག་བཅད་དེ་ལ་བཟླ།

ཤེས་པ་ཉམས་དང་བྲལ་བའི་རྗེན་པ་རྣལ་མ་བསྐྱང་བས་རིམ་གྱིས་བོགས་ཐོན་ཏེ་ཅི་ཞིག་ན་ཉམས་སྐྱོང་དེ་དག་ནས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉིས་འཛིན་ཞིག་སྟེ།

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཏེ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྟོགས་པ་འཆར་རོ།།

གསུམ་པ་ནི། སྤྲོས་བྲལ་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ།

རྟོག་སྣང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཀྱང་སྟོང་པར་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་སྒྱུང་འཕྲིས་དང་མ་བྲལ་ཞིང་འཁོར་འདས་ལ་རེ་དོགས་ཡོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུ།

སྟོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་སྒྱུང་འཕྲིས་དག་ཀྱང་སྣང་ཕོག་ཏུ་རེ་དོགས་འོང་ཞིང་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་པོ།

སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་ནས་རེ་དོགས་དང་བྲལ་ཞིང་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའོ།།

སྤྲོས་བྲལ་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི། དེ་ལ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤྲོས་བྲལ་ཏུ་མཐོང་བ་ལ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ།

སྒྱུང་ཆོར་མཁན་པོའི་རྒྱ་བ་ཆོད་ནས་སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ངང་དུ་ཕྱུལ་གྱིས་སོང་ན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངོ་བོ་མཐོང་།

སྟོང་འཛིན་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཆ་མ་དག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

རེ་དོགས་དང་སྟོང་འཛིན་གྱི་ཆ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ན་རྒྱལ་རྫོགས།

རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་དུ་ཤེས་ཀྱང་སྣང་ཐོག་ཏུ་རེ་དོགས་འོང་ཞིང་སྟོང་འཛིན་གྱི་འཁྲིས་མ་སངས་ན་རྒྱལ་མ་རྫོགས།

རྟོག་སྣང་ཐམས་ཅད་སྟོང་འགྲུ་སྟོང་སྣང་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ནས་རྗེས་སྣང་དུ་མཉམ་གཞག་གི་རྟོགས་པ་ལྷ་བུར་འཆར་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར།

དེ་མི་འཆར་ན་མ་ཤར།

ཐབས་ལམ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་ཏེ་གྲུབ་པའི་རྟགས་དང་རྟོགས་པ་འབྲེལ་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས།

གྲུབ་རྟགས་ཀྱི་སྣང་ཆ་ཐོན་ན་མ་སྐྱེས།

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་མ་འགགས་པའི་རྩལ་ལ་དམིགས་མེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེས་སྐྱེས་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དང་སྨོན་ལམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་རྗེས་ཤེས་སུ་སྒྲིག་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས།

སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ཞིང་ཐབས་རྟེན་འབྲེལ་མི་སྒྲིག་ན་ས་བོན་མ་ཐེབས།

སྟོང་ཉིད་རྒྱུ་འབྲས་སུ་ཤར་ནས་ངོ་བོ་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་ཡང་རྐྱེན་གྱིས་ཅིར་ཡང་སྣང་བར་གོ་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱུན་ཚུད། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མ་གོ་བར་སྟོང་འཛིན་གྱི་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་རང་བྱུན་མ་ཚུད་དོ།།

དེ་ལ་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུའི་དུས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་ལ།

རྗེས་ཤེས་སུ་དྲན་པས་མ་ཟིན་པའི་དུས་དགྲ་གཉེན་ཆགས་སྡང་གི་འཛིན་པ་ཨ་འཐས་འབྱུང་ཞིང་གཉིད་དང་རྨི་ལམ་ཕལ་ཆེར་ཡང་འཁྲུལ་པ་འབྱུང་།

དགེ་སྦྱོར་མཐོ་དམན་ཆེ་ཞིང་བླ་མ་མཆེད་གྲོགས་དང་དགེ་སྦྱོར་ལ་རེས་དད་པ་དང་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་རེས་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ་བ་སྲིད་དོ།།

སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་གི་དུས་སྟོང་འཛིན་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ་དེ་དག་ནས་གང་ལ་ཡང་ཞེན་པ་དང་བྲལ།

རྣམ་རྟོག་གི་རྩ་བ་ཆོད་པས་འགྱུ་ཐོག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ཀྱང་སྣང་ཐོག་ཏུ་ཨ་འཐས་ཀྱི་རེ་དོགས་དུམ་རེ་འོང་།

རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཚེ་འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་།

དགེ་སྦྱོར་དང་བླ་མ་མཆེད་གྲོགས་ལ་ཡང་དད་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་ལ་སོགས་མཐོ་དམན་དུམ་རེ་འབྱུང་།

རེས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་སྐྱེ་རྒྱུ་མེད་དམ་སྙམ་པའང་འོང་ངོ། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་དུས་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཆོད་པས་ཐམས་ཅད་ལ་རེ་དོགས་མེད་ཅིང་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་དེ་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་མི་སྟོང་སོགས་ཀྱི་བདེ་མི་བདེ་མེད་པར་ཕྱལ་གྱིས་འགྲོ།

སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པར་འཆར། རྗེས་ཤེས་སུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་རྟོག་པར་དག་པའི་ཤེས་པ་དྭངས་སེང་ངེ་བ་འབའ་ཞིག་ཙུང་མི་འོང་ཡང་རིག་སྟོང་སྣང་སྟོང་གི་ཉམས་བཟང་པོ་དང་བཅས་པའི་ཉིན་པར་གྱི་སྒོམ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད། འོན་ཀྱང་དྲན་པས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཟིན་པ་ཙུང་མི་འོང་བས་བཟུང་དྲན་རེ་ལ་ལྟོས་དགོས་ཤིང་། རྨི་ལམ་དུ་འཁྲུལ་པ་རང་མཚན་པ་དུམ་རེ་འོང་།

རེས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་འགྲོ་རྒྱུ་མེད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་སྙམ་པའང་འོང་།

གཉིད་ཟབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀུང་གོ་ཞིང་སེམས་ཉིད་བླ་མར་འཆར་སྣང་བ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་གྲོགས་སུ་འགྲོ། གང་ལ་ཡང་ཞེན་པ་ཆུང་ཆོས་བརྒྱད་ལས་བློ་ལྡོག།

འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བླ་མ་མི་དགོས་སྙམ་པ་དང་ང་རྒྱལ་དང་སྙོམ་སེམས་དང་གཞན་ལ་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་སོགས་འབྱུང་དོགས་ཡོད་དོ།།

སྦྱོར་བྲལ་གསུམ་གྱི་ཚེ། ཞེན་པ་གསུམ་བཏང་རི་ཁྲོད་ཤིན་ཏུ་དབེན་པ་བརྟེན་ཞིང་སྨྲ་བཅད་དང་འདག་སྦྱར་ལ་ནན་ཏན་བྱ།

གཏོར་མ་དང་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་ཙམ་མ་གཏོགས་མཚན་བཅས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་རྣམས་རེ་ཞིག་དོར་ནས་དྲན་པ་ལ་རྩིས་སུ་བྱ་ཞིང་ཡེངས་མེད་དུ་བསྒོམ་པ་གལ་ཆེ།

སྐབས་སུ་མཆོད་སྦྱིན་སོགས་འདུས་བྱས་ཀྱི་དགེ་བ་བསགས་པ་དང་།

བླ་མ་ལ་མོས་གུས་མཆེད་གྲོགས་ལ་དག་སྣང་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་ཞིང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་བསམ།

བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་རྟོགས་ལྡན་ལ་ཟབ་མོའི་གླེང་མོ་བྱ་བ་དང་གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱུད་པའི་རྡོ་རྗེའི་མགུར་བལྟ་བ་དང་དབྱངས་སུ་བླང་བ་སོགས་བྱ།

ཕལ་ཆེར་དུ་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་ཀྱིས་མ་ཡེངས་པ་ཉིད་གལ་ཆེ་ཞིང་དམིགས་བཅས་མང་ན་མི་དགའ།

ཡང་བདེ་ཤེས་ཆུང་ཞིང་འགྲོ་འདོད་དང་ཟ་འདོད་དང་སྙིང་མི་དགའ་བ་སོགས་བྱུང་ན་ཐབས་ལམ་འབར་འཛག་དང་མཆོག་གི་གཏུམ་མོ་དང་ལུས་སྦྱོང་སོགས་ཅི་རིགས་བྱའོ།།

སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོར་ཡོར་བསྐྱངས་ཀྱང་བོགས་མ་ཐོན་ན་ཞེན་པ་གསུམ་གཏོང་བ་དབང་ཞུ་བ་ཉམས་ཆགས་བཤགས་པ་སོགས་བྱ་ཞིང་རྟོགས་པ་འཕེལ་བར་གསོལ་བ་གདབ།

རང་ཡི་དམ་དུ་བསྒོམས་ལ་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཞིང་དེ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

དེ་བཞིན་དུ་ལྷའི་བདེ་སྐྱིད་དང་འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་དང་མྱང་འདས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་བསམ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

རེས་རི་བོའི་རྩེར་ཕྱིན་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་སྒྲོད།

རེས་མང་པོའི་འདུན་སར་སོང་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་སྒྲོད།

རླུང་ཕུན་རེ་བཟུང་ལ་སྣང་བ་ལ་མིག་ཧ་རེ་བལྟ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་སྒྲོད་དེ་བསྐྱང་བས་བོགས་འབྱུང་བར་བཤད་དོ།།

དེ་ནས་ཅི་ཞིག་ན་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་མ་བྲལ་སྟོང་མི་སྟོང་སྤང་བླང་སོགས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་གྲ་མ་ཆག་ཟུར་མ་མཉམས་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་འཆར་རོ།།

བཞི་པ་ནི། རོ་གཅིག་ལའང་གསུམ་སྟེ། དྲན་སྣང་ཐམས་ཅད་སེམས་ཉིད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ཀྱང་དེར་མྱོང་ཞིང་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཕྲིས་ཡོད་པ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུ།

དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་མྱོང་ཞིང་འཛིན་པའི་རིས་ཤེས་ཀྱི་དྲི་མ་དག་ནས་སྣང་བ་ཕྱིར་མ་ལུས་སེམས་ནང་དུ་མ་ལུས་པར་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལམ་མེ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་རོ་གཅིག་འབྲིང་པོ།

དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་རོ་གཅིག་དུ་མར་ཤར་ཏེ་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཞུག་མའི་ངང་དུ་ཞི་བ་རོ་གཅིག་ཆེན་པོའོ།།

རོ་གཅིག་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

གང་ཤར་གྱི་སྣང་བ་ལ་སྤྱང་བླང་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་མཉམ་ཉིད་གཞུག་མ་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ན་རོ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་།

མཉམ་ཉིད་དུ་འདྲེས་རྒྱུ་དང་འདྲེས་པའི་མྱོང་འཛིན་རིས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་འདུག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

གང་ཤར་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཞུག་མ་དེའི་རྩལ་དུ་འཆར་ན་རྩལ་རྫོགས། གཉེན་པོའི་འབྲིས་དང་བཅས་པས་རོ་གཅིག་དུ་མར་མི་འཆར་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

སྣང་སེམས་སོགས་གཉིས་སྣང་གི་འཛིན་པ་དག་སྟེ་ཚོགས་དྲུག་གི་འཆར་སྒོ་ལ་འཆིང་གྲོལ་མེད་པར་གང་ཤར་གྱིས་ཆོག་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར།

འཆར་སྒོ་རྣམས་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པས་གྲོལ་དགོས་ན་མ་ཤར།

སྣང་སེམས་འདྲེས་ནས་སྤྲུལ་བསྒྱུར་ལ་སོགས་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་ཐོབ་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། སད་བྱེད་ལམ་གྱི་རྐྱེན་ཞན་ནས་རྟགས་མ་ཐོན་ན་ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེས།

ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་རྩོལ་མེད་དུ་འབྱུང་ཞིང་གཞན་དོན་གྱི་གཏེར་ཁ་བྱེ་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། སྙིང་རྗེ་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆུང་ཞིང་གཞན་དོན་མི་འགྲུབ་ན་ས་བོན་མ་ཐེབས།

རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གསལ་བར་རྟོགས་པས་རིག་པ་སྐད་ཅིག་མའི་འཆར་སྒོས་འཁོར་འདས་ཀྱི་གྱེས་སོ་བྱེད་པར་ཤེས་ཏེ་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མཁས་ན་ཀུན་རྫོབ་རང་བྱུན་ཚུད། ངོ་གཅིག་ཏུ་མའི་རྒྱུ་འབྲས་སུ་མ་འཆར་ན་རང་བྱུན་མ་ཚུད་པའོ།།

དེ་ལ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས་ཐམས་ཅད་གཉུག་མའི་ངོ་བོར་རྟོགས་ཀྱང་དེར་སྒོང་རྒྱུ་དང་དེར་འཛིན་པའི་ཆ་ཙུང་ཟད་ཡོད་ལ།

རྗེས་ཤེས་སུ་ཡུལ་རྐྱེན་དྲག་པོས་དཀྲུགས་པའི་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ལ་དགེ་སྦྱོར་དུ་མི་བདེ་བ་འོང་ཞིང་རང་ཁར་ཡང་གཟུང་འཛིན་ཨ་འཐས་ཀྱི་སྣང་བ་དུམ་རེ་འབྱུང་།

རྨི་ལམ་ན་ཡང་འཁྲུལ་པ་དང་འཛིན་པ་དུམ་རེ་འོང་།

རེས་ལུས་སྣང་སེམས་གསུམ་དབྱེར་མེད་པའི་ཉམས་སྐྱེ།

འོན་ཀྱང་རྒྱུ་འབྲས་ལ་རྩེ་འཛོག་དང་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་སྲིད་དོ།།

རོ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་སྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་སྣང་སེམས་གཉིས་འཛིན་གྱི་རྩ་བ་ཆོད།

རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་ཡང་སྔར་བས་འཁྲུལ་པ་ཆུང་ཞིང་ཨ་འཐས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཡང་ཆེར་མི་འོང་།

རོ་གཅིག་ཆེན་པོའི་དུས་མཉམ་ཉིད་གཞུག་མ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་སྣ་ཚོགས་ལ་བདེན་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་ཉིན་མཚན་འཁོར་མོར་འབྱུང་།

མི་རྟོག་པའི་འཆར་སྒོ་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་གསལ་ཙམ་གྱི་སྒོང་ཆོར་ཙུང་ཟད་རེ་འབྱུང་།

རྗེས་ཤེས་སུ་སྣང་བ་འཛིན་མེད་གསལ་སྟོང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྣང་ཞིང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་འཆར། འཛིན་མེད་ཀྱི་རྨི་ལམ་འལ་འོལ་འགག་མེད་དུ་འབྱུང་། རེས་རྨི་ལམ་མེད་པ་ཡང་འོང་བར་བཤད་དོ།།

རོ་གཅིག་གསུམ་གྱི་ཚེ་གནས་ཕལ་ཆེར་དབེན་པ་བསྟེན། རེས་འགའ་ཙམ་ཚོགས་སུ་ཡང་བསྡད་ལ་བོགས་དབྱུང་།

བསྒོམ་མ་བསྒོམ་ཁྱད་མེད་སྐམ་ཡང་དབེན་པ་བསྟེན་ཞིང་ཡང་དག་གི་དྲན་པ་སྒོམ་པ་ཉིད་དུ་གནད་ཆེའོ།།

རོ་གཅིག་ཆེན་པོའི་རྟོགས་པ་ཐོབ་ཀྱང་། མངོན་ཤེས་ཕྲ་མོ་དང་མཁའ་འགྲོའི་མཚན་མ་མ་བྱུང་ན་ཉམས་གྲིབ་ཐོག་པ་ཡིན་པས་ཚ་ཚ་སྟོང་རྩ་སོགས་བཏབ་ཅིང་དེ་རེ་རེ་ལ་མེ་ཏོག་རེ་ཕུལ་ལ།

བདག་གི་གྲིབ་ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ།

གཞན་ཡང་གྲིབ་སེལ་གྱི་གཟུངས་ཚོག་དང་དགེ་བའི་སྔ་ཙེ་རིགས་བྱ།

མཚན་མ་བྱུང་ནས་དགའ་མི་དགའ་འདུག་ན་བདུད་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་ཕན་འདོགས་པ་དང་གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་དང་བདུད་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་ཡིན་སེམས་ནམ་མཁའ་ལྟར་མཐའ་དབུས་མེད་སྙམ་དུ་བསམ།

ཡར་རོ་གཅིག་སྐྱེས་ནས་རྟོགས་པ་ལ་མི་འཛིགས་ཡོན་ཏན་ལ་མི་དགའ་སྐྱོན་གྱིས་ཁ་བྲིད་ཀྱང་མི་ནུས་པ་ཡིན།

སླར་ལ་ཕྲག་དོག་ཆེ་ཉོན་མོངས་མང་རྣམ་རྟོག་རགས་ཟུར་མགོ་རྡོ་དགའ་མི་དགའ་འདུག་ན་བདུད་སེམས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་དེ་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དགེ་སྦྱོར་ལ་རེམ་པར་བྱ།

ལར་སྒོམ་དང་མི་མཐུན་པ་ཐམས་ཅད་བདུད་རང་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གོ་བར་བྱ་ཞིང་།

སེམས་ཅན་ཡང་རང་སེམས་བླ་མ་ཡང་རང་སེམས་སུ་འདུག་པས་སྙིང་རྗེ་དང་མོས་གུས་མི་དགོས་སྙམ་ནས་ཐབས་ཁྱད་དུ་གསོད་སྲིད་པས་སྙིང་རྗེ་དང་མོས་གུས་སོགས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད།

རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་བསྒྲིག་པ་དང་ངན་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་པ་དང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་གོ་ཆ་དང་དུ་བླངས་ཏེ་དགེ་སྡིག་གི་བླང་དོར་ཞིབ་ཏུ་བྱ།

གཞན་ལ་ཕན་གནོད་འབྱུང་ཞིང་ལྷའི་བུའི་བདུད་ཀྱིས་ཟིན་དོགས་ཡོད་པས་གཞན་དོན་ལྟར་སྣང་སྤང་།

འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་སྙན་གྲགས་ལ་མ་ཆགས་པ་གལ་ཆེའོ།།

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་ཉམས་དང་རྫོང་བའི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་དག་ལམ་ཀྱི་རྟོགས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་འདྲེས་ནས་མཉམ་རྗེས་དང་དྲན་པས་ཟིན་མ་ཟིན་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་འཆར་རོ།།

ལྔ་པ་ནི། སྒོམ་མེད་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ།

དྲན་པས་བཟུང་མ་དགོས་ཆེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་མ་དགོས་པར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་དུ་འཆར་ཞིང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་ཕྲུང་ཟད་ཙམ་སྐྱེ་བ་ཡོད་ཀྱི་བར་སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུ།

སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དེ་དང་ཡང་བྲལ་ཏེ་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་མེད་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་ཞིང་རྗེས་སྣང་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་ཕྲ་མོ་རང་གསལ་དུ་འཆར་བ་སྒོམ་མེད་འབྲིང་པོ།

རྣམ་ཤེས་ཕྲ་མོ་དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་སུ་གནས་གྱུར་ནས་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གྱུར་པ་སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའོ།།

སྒོམ་མེད་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་རྒྱུ་མེད་པར་སྐྱོང་བ་དགའ་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་།

དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་རྒྱུ་འདུག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་དག་ཅིང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཟད་སར་འཁྱོལ་ནས་དུས་ཀུན་ཏུ་ཡེ་ཤེས་དང་དབྱེར་མེད་ན་རྩལ་རྫོགས།

གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་སྣང་ཞིང་ཤེས་བྱའི་ཆོས་མ་ཟད་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་མ་སྤྲངས་པར་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ན་རྣམ་རྟོག་སློམ་དུ་ཤར། རྣམ་རྟོག་གི་འཛིན་པ་བག་ལ་ཉལ་ཕྲ་མོ་དང་ཉམས་མྱོང་གི་དྲི་མ་ཕྲ་མོ་ཞིག་འདུག་ན་ཡང་རྣམ་རྟོག་སློམ་དུ་མ་ཤར།

ལུས་འཇའ་ལུས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཟུགས་སྐུ་དང་སེམས་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུར་ཤར་ནས་ཞིང་ཁམས་དག་པ་རབ་འབྱམས་སུ་སྣང་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། ལུས་སེམས་དང་སྣོད་བཅུད་ལ་མ་དག་པའི་སྣང་བ་ཅུང་ཟད་འདུག་ཀྱང་མ་སྐྱེས།

དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྐུར་བྱང་ཆུབ་ནས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་མི་ཟད་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་འབྱུང་ན་གཟུགས་སྐུའི་ཕྲིན་ལས་གྲུབ། དེ་ལྟར་མ་གྱུར་པར་ཞིང་ཁམས་དག་པ་ལ་ལྟོས་དགོས་ན་ཕྲིན་ལས་མ་གྲུབ།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་ན་ཀུན་རྫོབ་དག་ཙེང་བྱུན་ཚུད། རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་རྒྱུ་བག་ཆགས་སྣང་རྒྱུ་རྣམ་ཤེས་སེམས་རྒྱུ་སྐྱེ་རྒྱུ་གསུམ་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསྒྲིབས་ནས་ཀུན་རྫོབ་མ་དག་ཙེང་བྱུན་མ་ཚུད་པ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ལ་སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུའི་དུས་གཉིས་སྣང་ཕལ་ཆེར་དག་ནས་ཆེད་དུ་སྒོམ་མ་དགོས་དྲན་པས་བཟུང་མ་དགོས་པར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་དུ་ཤར་ཏེ་སྒོམ་ལས་གཡོ་བ་མེད་པ་འབྱུང་ལ།

རྗེས་སྣང་དུ་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་མ་རིག་པའི་ལྷག་མ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་རྟོག་བྲལ་ལུང་མ་བསྟན་དུ་གནས་པ་ཞིག་ཡོད་བ་ལ་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མ་ཟེར།

ལས་མི་གསོག་ཀྱང་ཡེ་ཤེས་སུ་མ་དག་པའི་འཛིན་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡུད་སྐྱེ་བ་དང་། རྨི་ལམ་དུ་ཡང་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཅུང་ཟད་འབྱུང་བར་བཤད་དོ།།

སྒོམ་མེད་འབྲིང་གི་དུས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་དེ་ཡང་དག་ནས་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་མེད་ཀྱི་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་།

རྗེས་སྣང་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་རང་གསལ་དུ་ཤར་བ་ཞེས་བྱ་བ་གཤེགས་བབས་དང་མཐུན་པར་རྫོགས་པ་ལ་ཟེར་ཏེ་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ཡིན་ལ་མཚན་མོ་ལ་ཡང་དེའི་ཆ་ཡོད་པར་བཤད་དོ།།

སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའི་དུས་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ནས་འོད་གསལ་མ་བུ་འདྲེས་པས་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཀློང་འབྱམས་སུ་གྱུར་ཏེ་རང་དོན་དུ་ཆོས་སྐུ་རྫོགས་པར་ཐོབ།

དེའི་རང་རྒྱལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་འཁྱོངས་པས་གཞན་དོན་དུ་གཟུགས་སྐུའི་སྣང་བརྙན་གྱིས་འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་པར་འགྲོ་བའི་དོན་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བར་བཤད་དོ།།

དེ་ལ་ཚོ་འདིར་འཆར་བའི་སྒོམ་མེད་ནི།

སྤང་བྱ་སྤང་དུ་མེད་གཉེན་པོ་བསྟེན་དུ་མེད་དག་བྱ་རྒྱུ་དང་བྲལ་དག་བྱེད་སེམས་དང་བྲལ་ཤི་མ་ཤི་མེད་པའི་ངེས་པ་གཏིང་ནས་ཐོབ་སྟེ་མཉམ་རྗེས་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ཅི་རིགས་ལས་འཆར་བར་དཀའ་ལ།

སྤྱིར་སྒོམ་མཁན་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དང་བྲལ་བའི་སྒོམ་མེད་ཙམ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཡང་འོང་ཞིང་།

སྣང་བ་དང་རྟོག་པ་སོ་མ་སྒོམ་དུ་ཤར་ནས་མཉམ་རྗེས་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཙམ་རེ་གཅིག་ཏུ་ཡང་འབྱུང་བས་དེ་དག་ཉམས་ཀྱི་སྒོམ་མེད་ཡིན་གྱི་སྒོམ་མེད་དངོས་མིན་නོ།།

དེ་ལ་སྒོམ་མེད་དངོས་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་མོ་རང་གསལ་དུ་མ་ཤར་བར་དུ་དྲན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་མ་བཅོས་མི་བསྒོམ་པའི་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་རྒྱུན་བསྲིང་བ་གལ་ཆེ་བར་བཤད་ཅིང་།

གནས་གང་དུ་གནས་གྲོགས་སུ་དང་འགྲོགས་སྤྱོད་པ་ཅི་བྱས་ནའང་ལས་མི་གསོག་ཀྱང་།

སློམ་ཆེན་ཆོས་པའི་ཡ་རྩུལ་བསྐྱང་སྟེ་རི་ཁྲོད་བཟུང་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་བཙུགས་ཅིང་རྩུལ་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤང་བ་དང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བླང་དོར་རྩུལ་བཞིན་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ།།

མཉམ་བཞག་རྗེས་ཐོབ་རྗེས་ཤེས་སྣང་བ་རྨི་ལམ་གྱི་འཆར་རྩུལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཀྱང་དབེན་པར་སློམ་ཉག་གཅིག་སྐྱོང་བ་ལ་བཤད་ཚོད་ལྟར་འབྱུང་མོད་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་ཆེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ཀྱི་དབང་དུ་བཏང་བ་སོགས་ལ་བཤད་ཚོད་དང་ཁྲིགས་འགྲིགས་པའི་འཆར་རྩུལ་ཐམས་ཅད་ཙུང་མི་འོང་ཡང་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་ཐེ་ལྟ་བ་འཆར་རོ།

དེ་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་འཆར་རྩུལ་ལ་རྣལ་འབྱོར་ཐ་མ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་གཏིང་རྟོགས་པར་དཀའ་ཞིང་བློས་དཔྱད་པའི་ཡུལ་མིན་ཀྱང་།

རྗེ་སློམ་རྩུལ་གྱི་གསུང་དང་བསླབ་བརྒྱུད་གོང་མ་འགའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པས་ཡིད་ཆེས་པར་བྱའོ།།

རྒྱས་པར་བསྒྲུབ་པ་མཐར་བསྐྱལ་ཏེ་ནང་རང་སེམས་ཀྱི་བླ་མ་དང་ཕྱི་གྲུབ་ཐོབ་རྟོགས་ལྡན་གྱི་བླ་མའི་གསུང་དང་མན་ངག་ལས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་ལར་བློ་ཟད་ཆོས་ཟད་ལ་སྐྱེལ་དགོས་ཀྱི།

རང་ཅག་སྟོན་སྐྱུངས་ཀྱི་ལས་འཕྲོ་ཆ་མ་རྫོགས་པར་སྐྱིད་ཆོས་ཀྱིས་སྒོམ་སྒྲུབ་ལོ་འགའ་རེ་བྱས་ནས།

རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པར་ཉམས་ཏེ་དོན་གཉིས་ལྷུར་སྣང་གི་རང་གཞན་མགོ་གཡོགས་པར་བྱེད་པ་རྣམས་བློ་གཏན་ལ་དབབ་ཅིང་གཟུ་བོར་གནས་པ་གལ་ཆེ་བར་སྣང་ངོ་།

༄ བཞི་པ་སྒོམ་བསྒྲུངས་པས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ནི།

སྤྱིར་མཚན་ཉིད་ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ལམ་རིམ་ཅན་དུ་སྦྱངས་པ་སྣང་ཚུལ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་དང་།

འདིར་སྒོམ་གཞུག་མའི་ལམ་གཅིག་ཆོད་དུ་སྦྱངས་པ་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་གཉིས་མཐར་ཐུག་ཏུ་འདྲ་ཡང་གནས་སྐབས་སུ་རྣམ་པ་མི་མཐུན་ལ།

འོན་ཀྱང་ས་ཚོད་ལམ་ཚོད་བགྲོད་པའི་ཚུལ་ནི། དང་པོར་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པ་ནས་སྒོམ་རྩེ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་ཞིང་རྩལ་རྫོགས་པའི་བར་ལས་དང་པོ་པའི་ས་ཚོགས་ལམ་གྱི་སྐབས་དང་།

སྒོམ་སྦྱོར་བྲལ་གསུམ་གྱི་བར་ནི་མོས་པས་སྤྱོད་པའི་ས་སྦྱོར་ལམ་གྱི་སྐབས་དང་།

སྒོམ་རོ་གཅིག་གསུམ་དང་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ནི་ས་དང་པོ་མཐོང་བའི་ལམ་དང་ས་གཉིས་པ་ནས་བཅུ་པའི་བར་གྱི་སྒོམ་ལམ་གྱི་སྐབས་ཅི་རིགས་དང་། སྒོམ་མེད་ཆེན་པོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་དང་འགྱུར་རོ།།

འཕྲལ་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་འགྲོས་སྐྱོངས་པ་ལས་རྒྱུའི་ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ལམ་མ་བསྒོམས་ཤིང་།

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལ་བཤད་པའི་ལམ་རྟགས་ཀྱང་མི་འོང་སྟེ།

སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའི་རྩལ་རྫོགས་དུས་སྣང་རྩལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཆར་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བར་བཞེད་པ་ཡིན་ལ།

འོན་ཀྱང་གསང་སྔགས་ཐབས་ཀྱི་ལམ་དང་བསྲེས་ནས་བསྒོམས་ན་སྔགས་ཀྱི་ལམ་རྟགས་ཀྱི་རིམ་པ་འཆར་བ་བཤད་དོ།།

སྒོམ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་གསུམ་བཅུ་གཉིས་དང་མཚན་ཉིད་ཐེག་པའི་ས་ལམ་ཞིབ་ཆར་སྦྱར་བ་འགའ་རེ་སྣང་ཡང་ཞིབ་ཆར་གྲུངས་འགྲིགས་པ་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ལྟར་ཁྲིན་རླབས་ཀྱི་ལམ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཆེན་འདི་ཕལ་ཆེར་སྒོང་ཐོག་ནས་དྲངས་ཤིང་སྒོང་བ་མ་ཐོབ་པ་ལ་དག་ཀྱང་སྦྱབ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་གེའི་བརྡ་དང་སྦྱེབ་སྦྱོར་གྱིས་མ་བཅིངས་པར་གོ་བདེར་བཤད་ཅིང་།

རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ལུང་སྦྱོར་ལ་སོགས་པའང་མང་བའི་འཇིགས་པས་འདིར་མ་བྲིས་ལ་རྒྱས་པར་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚེ་རང་རང་གི་བློ་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་སྒོམ་ལུགས་གཙོ་བོར་གནས་པ་རང་ལ་དྲིན་ཆེ་བ་ཞིག་བྱ་སྟེ། འདིར་བཤད་པའི་ཚིག་རིས་ཀྱི་གོ་བ་ཁྱེར་ནས་དྲེད་པོ་ཁའི་ལྷ་བ་མཐོན་པོ་ཆོས་རྒྱུས་མཁན་ཉམས་ལེན་ལ་སྒོང་བ་མ་ཐོན་པ་གཏན་མི་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ།།

འདིར་སྨྲས་པ།

གྲུབ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་གསུང་།

སྙིགས་དུས་ཕྲིས་པའི་བློ་ལ་འཁྲུགས་པར་གྱུར།

ཕྱོགས་ཙམ་གསལ་བའི་ཁྲིད་གཞུང་ཞུང་ཟབ་རྣམས།

སྐྱོང་བ་སྐྱེས་ཆེ་འདི་བུའི་ཕྱུགས་ཐེབས་བྲལ།

ཐོས་སྟོབས་སྦྱོན་སྦྱངས་ལྡན་པ་མ་རྟོགས་པས།

མན་ངག་འཁོར་བ་བསྒྲིག་པར་ཤེས་པ་ཉུང་།

དེ་ཕྱིར་ལམ་རིམ་གསལ་བའི་ཁྲིད་གཞུང་འདི།

རྣལ་འབྱོར་བདག་གི་བླ་མེད་མཆོད་སྦྱིན་ཡིན།

སྒྲུབ་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་ལ།

བྱིན་རླབས་རྟོགས་པ་སྩོལ་བའི་མཎྜལ་མཛོད།

རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།

གསལ་འདེབས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པའི་མཆོད་པ་མཛོད།

ཉམས་རྟོགས་སྨྱུ་གུ་རྒྱས་པའི་སྒོམ་རྒྱུན་ལ།

ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པའི་ངེས་ཤེས་དགའ་སྟོན་མཛོད།

སྨྱོང་ཞེན་ཅན་གྱི་བརྩོན་ལྡན་སྒོམ་ཕྱུག་ལ།

ལྷ་ལོག་སྒོམ་སྐྱོན་སེལ་བའི་སྨྱིན་གདོང་མཛོད།

སྨྱོང་ཁྲལ་ཐོས་ལོ་བསགས་པའི་བུ་ཁྲལ་ལ།

གནས་ལུགས་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པའི་ཕ་འབབས་མཛོད།

མ་རྟོགས་ལོག་ལྟའི་སྐྱོན་གྱི་ཉེས་ཚོགས་རྣམས།

དམ་པ་རྣམས་ལ་ཀུན་ཏུ་བཤགས་པར་བགྱི།

འདི་ཡི་དགེ་བས་བདག་དང་འགྲོ་བ་ཀུན།

ཕྱག་ཆེན་རྟོགས་པ་མྱུར་ཏུ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག།

ཅེས་པ་ཡང་སློབ་བུ་སྒོམ་ཆེན་འགའ་ཞིག་གིས་ཕྱག་ཆེན་ཁྲིད་ཡིག་ཕྱུགས་ཐེབས་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུས་ན་ཞེས་བསྐུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྨྲ་བོ་པ་མཉྫུ་ལའི་མིང་ཅན་གྱིས་ལུག་ལོ་ཟླ་བ་བཞི་པའི་དཀར་ཕྱོགས་ལ་གདན་ས་ཆེན་པོ་དཔལ་དྭགས་ལ་སྒོམ་པོའི་སྒྲུབ་སྡེར་སྦྱར་བའི་ཡི་གེ་པ་ནི་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཅེས་བྱ་བས་བགྱིས་པ་སྟེ།

འདིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ལ་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།

སརྦ་ད་མངྒ་ལམ།

དགེའོ།།

US $18

A Buddhist Classic

A practical manual for both teacher and student alike, *Clarifying the Natural State* covers the path from mindfulness to complete enlightenment, simply and methodically. Presenting the profound and ultimate instructions of Mahamudra, it embodies the realization of India and Tibet's greatest masters.

> The words of Dakpo Tashi Namgyal are unique. Adorned with plenty of pithy advice out of his personal experience, practitioners are greatly benefited by his instructions on how to remove hindrances and progress further. His methods for practicing Mahamudra are preeminent. This book is indispensable as it focuses exclusively on practice.
>
> —*Khenchen Thrangu Rinpoche*

Elevate your experience and remain wide open like the sky.
Expand your mindfulness and remain pervasive like the earth.
Steady your attention and remain unshakable like a mountain.
Brighten your awareness and remain shining like a flame.
Clear your thoughtfree wakefulness and remain lucid like a crystal.

—*Dakpo Tashi Namgyal*
16th Century

RANGJUNG YESHE PUBLICATIONS
Hong Kong, Boudhanath & Esby
WWW.RANGJUNG.COM
EASTERN PHILOSOPHY / VAJRAYANA

51800
9 789627 341451
ISBN 962-7341-45-2 (PBK.)