

ལྷོ། །རང་བབས་རྣམ་གསུམ།།

MAHÂMUDRÂ AMULET:  
THE INSTRUCTIONS OF THE  
THREEFOLD NATURAL SETTLING



JÉTSÜN TÂRANÂTHA



RIMAY

## CONTENTS

THE GENERAL PRELIMINARIES . . . . .	I
THE MAIN INSTRUCTIONS . . . . .	3
I. THE PRELIMINARIES, THE THREEFOLD NATURAL SETTling	
1. The Instructions on Calm Abiding . . . . .	3
1.1. The Basis for Calm Abiding . . . . .	3
1.2. The Enhancements of the Practice . . . . .	5
1.2.1. <i>Training in Various Gazes</i> . . . . .	5
1.2.2. <i>Training in Dharma Activities</i> . . . . .	7
1.2.3. <i>Integrating Ordinary Activities</i> . . . . .	7
2. The Instructions of Insight: Searching for Mind . . . . .	9
2.1. Investigating the Essence of Mind . . . . .	9
2.2. Investigating Arising and Cessation . . . . .	II
2.3. Investigating Appearing Objects . . . . .	II
2.4. Investigating Thoughts . . . . .	II
2.5. Investigating the Difference Between the Presence and Absence of Appearing Objects . . . . .	13
2.6. Investigating the Difference Between the Presence and Absence of Thoughts . . . . .	13
2.7. The Conclusion: Resolving Everything into the Natural Expanse . . . . .	13

II. THE MAIN PRACTICE: THE NATURAL LIBERATION OF THE FOUR FAULTS	
1. The Direct Introduction, “The Stealing Away” . . . . .	17
2. The Natural Liberation of the Four Faults . . . . .	23
2.1. Too Near to Be Recognized . . . . .	23
2.2. Too Profound to Be Identified . . . . .	23
2.3. Too Easy to Believe . . . . .	25
2.4. Too Excellent to Be Comprised by the Intellect . . . . .	25
III. THE CONCLUSION: THE INSTRUCTIONS ON THE NATURAL ARISING OF THE THREE BODIES OF THE BUDDHA	
1. The Recognition of the Natural Arising of the Three Bodies of the Buddha . . . . .	25
2. The Enhancements and Methods of Dispelling Hindrances . . . . .	27
2.1. The Enhancements . . . . .	27
2.1.1. <i>Enhancement that is Based on Immeasurable Devotion</i> . . . . .	27
2.1.2. <i>The Enhancement of Immeasurable Compassion</i> . . . . .	29
2.1.3. <i>The Enhancement Through Particular Methods</i> . . . . .	29
2.1.3.1 <i>The Integration of Ordinary Mind Mixed with the Winds</i> . . . . .	29
2.1.3.2 <i>The Fusion of Luminosity, the Body of the Deity, and the Breath</i> . . . . .	29
2.1.3.3 <i>The Integration of the Experience of Union with the Winds</i> . . . . .	29
2.2. Dispelling Impediments Obstructions . . . . .	31

༡༡། །ཕྱག་ཆེན་གཤུ་མའམ་རང་བབས་  
རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བའི་བྲིད་ཡིག་བཞུགས་སོ།།

ཁ་མོ་གུ་རུ་ཕྱེ།  
ཕྱག་ཆེན་པོ་གཤུ་མའམ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ། ཡེ་ཤེས་མཁའ་  
འགྲོ་ནི་གུ་མའི་གདམས་ངག་འདི་ལ།

བྲིད་གྱི་སྲོན་འགྲོ་དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ། མི་རྟག་པ། སྐྱུ་བསྐལ་སོགས་  
སྤྱི་དང་མཐུན།  
སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དང། ཇལ་ཡི་སྲོང་ར་རྣམས་ནི་གུ་ཚོས་བྱུག་དང་

འབྲ།  
ཐུན་གྱི་སྲོན་འགྲོ་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། གཞན་སྐྱུ་ལུས་དང་འབྲ་བ་ལས་  
མཐུལ་མང་དུ་འབྱུལ།

བདག་འཛོལ་སློལ་ཡིས་ཐོངས་བར་མཛད་དུ་གསོལ། དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་  
བར་མཛད་དུ་གསོལ། འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྟོགས་པར་མཛད་དུ་གསོལ།  
ཞེས་པ་བྱུང་བར་རོ།

MAHÂMUDRÂ AMULET:  
THE INSTRUCTIONS OF THE THREEFOLD  
NATURAL SETTLING

*Homage to the Lama.*

The Mahâmudrâ Amulet, also known as the Threefold Natural Settling, is the essential oral instruction of the Wisdom Dâkinî Niguma.

– THE PRELIMINARIES –

The preliminaries to the instructions are:

– the meditations on the freedoms and opportunities of precious human existence which is so difficult to acquire, impermanence, suffering... as are done normally;

– refuge, the generation of bodhichitta, and the meditation of the empty enclosure of A as is done in the Six Yogas of Niguma.

The preliminary for a session is guru yoga, similar to what is done in the section of Illusory Body but with the difference of offering many mandalas and modifying the text to:

*Inspire the relinquishment of my ego clinging;  
And the arising of non attachment in my mind stream;  
Inspire the realization of Clear Light Mahâmudrâ.*

།བྲིད་དངོས་ལ།  
 ལྷོན་འགོ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ།  
 དངོས་གཞི་སྐྱོན་བཞི་རང་གོལ།  
 རྗེས་སྐྱ་གསུམ་རང་ཤར་གྱི་བྲིད་དོ།

།དང་པོ་ལ་ཞི་གནས་གྱི་བྲིད་དང་།  
 ལྷག་མཐོང་གི་བྲིད་གཉིས།

དང་པོ་ལ་དམིགས་པའི་གཞི་དང་།  
 བོགས་འདོན་ནོ།

།དང་པོ་ནི།

ལྷར་སྐྱོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་ལ་**དོར་སོང་འདུག་པས།** ད་ཕྱིན་  
 ཆད་སྐྱོམ་ལ་**བརྟན་པ་**ཅུང་ཟད་ཅིག་མ་སྐྱེས་བར་མི་དགོ་བ་དང་། ལུང་མ་བསྟན་ལྟ་  
 ཅི་སྐྱོས། ལྷོས་བཅས་དགོ་བ་ཡང་ཚུལ་བསྐྱོད།

ལུས་རྣམ་སྤང་གི་ཚེས་བདུན།

དག་རྒྱུང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ་ནས་སྐྱ་བརྗོད་ལྟ་ཅི་སྐྱོས་རྒྱུང་འཛིན་འབྲེན་**ཅམ་**  
 ཡང་སྐྱོང་བའི་རང་བབས། སེམས་མ་བཅོས་པ་ལྷོད་དེ་སྐྱོད། དམིགས་སྐྱོར་  
 གཅིག

– THE MAIN INSTRUCTIONS –

The main instructions include:

- the preliminaries: the threefold natural settling;
- the main practice: the natural liberation of the four faults;
- the conclusion: the natural arising of the three bodies of the Buddha.

I – THE PRELIMINARIES, THE THREEFOLD NATURAL SETTling

The preliminaries include:

- the instructions on calm abiding;
- the instructions on insight.

**1 – The Instructions on Calm Abiding**

The instructions on calm abiding are in two parts:

- the sequences of the basis for calm abiding;
- the enhancements of the practice.

**1.1 – The Basis for Calm Abiding**

– *First sequence* –

Everything we have done in the past with our body, speech, and mind has been meaningless and in vain. Therefore, from now on, as long as stability in meditation has not even slightly developed, not only are we obviously going to put aside exerting ourselves in those activities that are negative or neutral, but also those virtuous practices that involve elaborations.

- The body: in the seven-point posture of Vairochana.
- The speech: the stale winds are expelled three times, the breath is left naturally settled, having set aside any efforts of retention or control, not to mention talking or saying anything.
- The mind: rest completely relaxed and uncontrived .





– *Second sequence* –

When a variety of thoughts proliferate, immediately recognize them. Abruptly cut through discursiveness and let it be.

– *Third sequence* –

When you are in a diffused undercurrent [of subtle thought] and you remember awareness, think and vow that you will never lose mindfulness again. When discursive thoughts arise, in thinking, “I will be mindful and recognize thoughts [as soon as they arise],” they are cleared away.<sup>1</sup>

– *Fourth sequence* –

When consciousness loses its clarity and forgetfulness increases, this is the fault of sinking. Focus your awareness, elevate your gaze towards a skylight or meditate on a roof. To cut the proliferation of sinking, stand up or utilize other similar methods.

Or if you are getting irritated and your hairs stand on end, this is [the fault of] agitation. Relax and lower the gaze.

When the mind is distracted by the enjoyment of sense pleasures, [give rise to] disenchantment [through meditating on] impermanence and suffering.

## 1.2 – The Enhancements of the Practice

In three parts:

- Training in various types of gazes;
- Training in various dharma activities;
- Mixing with various types of conduct in general.

### 1.2.1 – *Training in Various Gazes*

– *Fifth sequence* –

Gazing upwards – at something up close like the center of the ceiling, or at something far off like the top of a mountain or the expanse of the sky – rest the mind evenly.

དམའ་བ་ཉེ་བ་རྩིག་འབྲིས་སམ་རིང་བ་རི་རྩེ་ལྷ་བྱ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་དྲུག་  
པའོ།

།ཐད་ཀ་ཉེ་བ་གྲང་ལྷན་ནམ་རིང་བ་རི་ལྷན་ལྷ་བྱ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་བདུན་  
པའོ།

།གཉིས་པ་ནི།

མདོ་འདོན།

སྒྲགས་རྒྱེས།

གཏམ་སྒྲ་ཚོགས་དང་བསྟེ་ཞེས་པའི་དོན་མདོ་ལ་སོགས་པ་ཁ་ཉོན་བྱང་བ་རྣམས་  
དང་ཐོག་མར་བསྟེ། རིམ་གྱིས་ཁ་ཉོན་ཐམས་ཅད་དང་བསྟེ་གང་ལྷུང་བྱ་སྟེ་བརྒྱད་  
པའོ།

།སྒྲགས་བྱང་བ་རྣམས་དང་ཐོག་མར་བསྟེ། དེ་ནས་བརྒྱས་པ་ཐམས་ཅད་དང་  
བསྟེ་སྟེ་དགུ་པའོ།

།དང་པོར་རྩེ་སྒྲ་སོགས་འབྱུང་བའི་སྒྲ་དང་བསྟེ། དེ་ནས་མི་མང་པོའི་ཅ་ཚོ་དང་  
རྒྱོ་འཐེན་འབྱུང་སོགས་དང་བསྟེ། དེ་ནས་མི་གཞན་གྱིས་གཏམ་སྒྲ་བ་ལ་བསྟེས་  
ཉི་དེ་དག་གི་སྒྲ་ལྟང་ལྟང་བ་དེར་ཉད་དེ་བཞག་སྟེ་དམིགས་རྒྱོར་བཅུ་པའོ།

།གསུམ་པ་སྟེ་དེ་ལམ་སྒྲ་ཚོགས་ལ་བསྟེས་སྟེ།

ཟས་ཟན་ཡང་རང་བབས་ཀྱི་རང་ནས་ཟ། ལམ་དུ་འགྲོ་ན་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་སྒྲུང་།  
གཏམ་སྒྲ་ན་ཡང་རང་བབས་ཀྱི་རང་ནས་མ་བྲལ་བར་བྱ་སྟེ།

– *Sixth sequence* –

Gazing downwards – up close, like towards the bottom of a wall, or far away, like at the bottom of a mountain – rest the mind evenly.

– *Seventh sequence* –

Gazing straight ahead – up close, like towards a wall, or at a distance, like towards the side of a mountain – rest the mind evenly.

### **1.2.2 – *Training in Dharma Activities***

– *Eighth sequence* –

Learn to mix awareness with the chanting of sūtras, the recitation of mantra, and various types of talking, beginning with sūtras and other texts one is familiar with and gradually, as much as you are able, mix awareness with all recitation.

– *Ninth sequence* –

Begin by mixing awareness with shorter mantras and progressively with all recitations.

– *Tenth sequence* –

Begin by mixing awareness with the sounds of the elements such as the sound of water. Then continue with the brouhaha of a crowd, the chatter of comings and goings. Then mix awareness in conversation with another person, resting the mind astonished, suspended<sup>2</sup> in the clarity of the sounds.

### **1.2.3 – *Integrating Ordinary Activities***

– *Eleventh sequence* –

When eating a meal, eat in the state of *rangbap*—naturally settled. Train similarly while walking on a path. Even when you are talking, do not be separate from the naturally settled state.

དང་པོར་སྐྱིམ་མི་དགོས་པར་དོགས་ཚུང་བ་རྣམས་ལ་སྤྱངས་པས་མཐར་ཐམས་  
 ཅད་ལ་འབྱོངས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་བདེ་སྲུག་ །དག་འམི་དགའ། ཡ་  
 ང་བག་ཚོང་ཚོ་སྐྱུག་གི་སོགས་མཐོང་མཉམ་གྱི་རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་  
 བབས་སུ་བསྐྱོད་ཀྱིན་སྤྱང། ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤར་ལྟར་དགོ་སྐྱོར་གྱི་རང་དུ་རྩྱུང་  
 འོང་སྟེ་དམིགས་སྐྱོར་བཅུ་གཅིག་པའོ།

།དེ་ལྟར་ན་ཞིག་ནས་ལ་དམིགས་སྐྱོར་བཅུ་གཅིག་གོ།

།གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་བྲིད་སེམས་འཚོལ་ནི།

སྤྱི་འཛིན་ལ་རྒྱུན་ལས་རྒྱས་པར་འབྱུང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དང་པོ་སྤར་  
 བཞིན་རང་བབས་གསུམ་གཞན་དུ་ཕབས་ནས་སྟོང་གྱིས་སྟོང་པའི་རང་ནས་འཚོལ་  
 བ་ནི་ཐམས་ཅད་གྱི་སྐྱོན་འགོ་ཡིན་ནོ།

།དངོས་གཞི་དམིགས་ཐུན་བདུན་ཏེ། སེམས་གྱི་ངོ་བོ་ལ་འཚོལ་བ། སྐྱེ་  
 འགག་ལ་འཚོལ་བ། ཡུལ་སྤངས་ལ་འཚོལ་བ། རྣམ་རྟོག་ལ་འཚོལ་བ། ཡུལ་  
 སྤངས་ཡོད་མེད་གྱི་བྱུང་པར་ལ་འཚོལ་བ། རྣམ་རྟོག་ཡོད་མེད་གྱི་བྱུང་པར་ལ་འཚོལ་  
 བ། རང་བཞིན་དབྱིངས་སུ་ཐག་བཅད་པའོ།

།དང་པོ་ནི།

སེམས་གྱི་ངོ་བོ་ལ་ཅེ་རེ་ལྟ་ཞིང་ཞིབ་ཏུ་གཞིགས་པ་ལུགས་པ་སྟེ། དེར་རྩོལ་བ་  
 རང་ཞིག་ལ་སོང་ནས་འདི་ཡིན་བཟོད་དུ་མེད་པའི་ཉམས་སྐྱེས་པ་ན་རང་བབས་སུ་  
 འཛོལ་སྟེ་དམིགས་སྐྱོར་གཅིག་གོ།

At first, train in things of little importance that do not demand a tight focus. Finally, be thoroughly trained in [maintaining that state] in all things.

In a similar way, whether with happiness or suffering, contentment or discontentment, anguish, anxiety, embarrassment, or disgust and so forth, train in integrating the naturally settled state with all objects of thought that arise, high and low.

As before, all things are thereby brought into virtuous conduct.

## **2 – The Instructions of Insight: Searching for Mind**

From the perspective of the extensive oral instructions of the lama, after first having arrived at the threefold natural settling as done previously, investigate the mind from within that relaxed state. This is the preliminary for everything that follows.

For the main practice there are seven sequences:

1. investigating the essence of mind;
2. investigating arising and cessation;
3. investigating appearing objects;
4. investigating thoughts;
5. Investigating the difference between the presence and absence of appearing objects;
6. investigating the difference between the presence and absence of thoughts;
7. the conclusion: resolving everything into the natural expanse.

– *First sequence* –

### **2.1 – Investigating the Essence of Mind**

Look with a fixed stare and scrutinize the nature of mind. When the effort of looking dissipates of its own accord and the ineffable experience of “this is it” arises, rest in that, naturally settled.

།གཉིས་པ་ནི།

སེམས་རྟོག་མེད་དེ།འོན་ལ་བལྟས་ནས་སྐྱེ་འགག་གཏམ་མི་བྱེད་པའི་རྟོག་པ་བརྟན་  
པ་ཞིག་འདུག་གམ། སྐྱེ་འགག་བྱེད་པའི་ཅི་མེད་ཅང་མེད་ཅིག་འདུག །སྐྱེ་འགག་  
བྱེད་ན་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་ཡིན་འདུག །གནས་ན་ཇི་ལྟར་གནས། །འདོག་དབྱིབས་སོགས་  
ཇི་ལྟ་བུ། རྒྱུ་ནང་གང་ན་འདུག །འགག་ན་ཇི་ལྟར་འགག་ཅེས་སོགས་ཞིབ་ཏུ་  
བརྟགས་པ་ན། དོས་བརྒྱུང་མེད་པ་ལ་ཞི་སྟེ། དམིགས་སྐྱོར་གཉིས་པའོ།

།གསུམ་པ་ནི།

མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་ན། གཟུགས་སུ་ལམ་མེར་མཐོང་བ་དེ་དོ་བོ་ཇི་ལྟར་  
འདུག་བཟོ། དེ་དང་སེམས་རིག་རིག་ཏུར་ཏུར་འདི་གཅིག་གམ། ཐ་དད་ལྷན་  
ཅི་འདུག་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད།

དེ་བཞིན་རྣ་བས་སྐྱེ་ཐོས་པ་སོགས་ལའང་སྐྱུར་ཏེ། དམིགས་སྐྱོར་གསུམ་པའོ།

།བཞི་པ་ནི།

ཡང་རྣམ་རྟོག་ལམ་གྱིས་འཆར་བ་འདི་དང་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ལ་བྱུང་པར་ཅི་  
འདུག

།དེ་གཉིས་གཅིག་མི་གཅིག་བརྟན།

།རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པའི་ཚོ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ།

སྐྱེས་ནས་མ་འགགས་པའི་སྐབས་ཡོད་ལུགས་ག་འདྲ་ཞིག་འདུག

།འགག་ཅོན་འགག་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདུག་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ཏེ། དམིགས་

སྐྱོར་བཞི་པའོ།

– *Second sequence* –

## 2.2 – Investigating Arising and Cessation

Looking just at the non-conceptual mind:

– Is it some permanent stable thing that produces instable arising and cessation?

– Or is it nothing at all that produces arising and cessation?

– When it makes arising and cessation, how is that?

– If it stays somewhere, how does it abide?

– Does it have a colour or shape?

– Where is it, inside or outside?

– If it goes away, how does it cease?

Examine minutely, then rest peacefully, without grasping<sup>3</sup>.

– *Third sequence* –

## 2.3 – Investigating Appearing Objects

– When the eyes see a form, what is the essence like of the clear seeing of the form?

– Between that form and this lucid and dynamic cognizance, scrutinize whether they are one or different things.

Apply similar observations to the hearing of the ears and the other sense fields.

– *Fourth sequence* –

## 2.4 – Investigating Thoughts

– What is the difference between the emergence of a thought and the nature of mind?

– Are the two the same thing or not the same?

When a thought arises, investigate in detail:

– How does it arise?

– After a thought arises, for as long as it does not cease, how does it exist?

– When a thought dissolves, what is the way in which it ceases?

།ལྷ་པ་ནི།

མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བའི་དུས་ཀྱི་སེམས་དང་མ་མཐོང་བའི་དུས་ཀྱི་སེམས་  
ལ་བྱང་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདུག། །ཡོད་ན་ཡོད་ལུགས་དང་མེད་ན་མེད་ལུགས་ཇི་ལྟར་  
ཡིན་བརྟགས་ཏེ། དམིགས་སྐྱོར་ལྷ་པའོ།

།རླུག་པ་ནི།

རྣམ་ཏོག་སྐྱེས་པའི་དུས་ཀྱི་སེམས་དང་མ་སྐྱེས་པའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ལ་བཟང་ངན་  
གསལ་མི་གསལ་ལ་སྟོང་མི་སྟོང་བྱུང་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་བརྟགས། །འཚོལ་ཐབས་  
དེ་བཞི་ལ་འང་མཐར་དམིགས་གཏང་ཞིག་པ་ཞིག་འཕྱུང་བས་དེ་ཁོ་ནའི་ངང་སྐྱོངས།  
དམིགས་སྐྱོར་རླུག་པའོ།

།བདུན་པ་ནི།

སྣང་བ་འདི་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་སུ་ཐག་བཅད། སེམས་ལ་ལེགས་པར་  
བརྟགས་པ་ན་ངོས་བཟུང་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་དེ་ཁའི་ངང་ལ་བཞག།

།ད་རུང་མང་དུ་བཅའ་བས། རོས་བཟུང་མེད་བཞིན་དུ་ཅི་མེད་ཅང་མེད་ཀྱང་མ་  
ཡིན་པར་སྟོང་བཞིན་དུ་སྣ་ཚོགས་སུ་འཆར་བའི་རིག་སྟོང་ཇི་ཞེ་བ། ཨ་ལེ་བྱུག་  
གོ་བ། རྩིག་གོར་སྐྱོང་བ། བརྗོད་མི་ཤེས་པ་དེ་ལ་ཆམ་གྱིས་བཞག་སྟེ་དམིགས་  
སྐྱོར་བདུན་པའོ།

།དེ་ལྟར་ལྷག་མཐོང་ལ་བདུན་ནོ། །སྟོན་འགོ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ་ལ་  
དམིགས་སྐྱོར་བཅོ་བརྒྱད་དོ།



– *Fifth sequence* –

## **2.5 – Investigating the Difference Between the Presence and Absence of Appearing Objects**

Observe:

– What is the difference between the mind at the moment of seeing a form with the eyes and the mind when it does not see?

– If there is a difference, how is it different?

– If there is no difference, how is there no difference?

– *Sixth sequence* –

## **2.6 – Investigating the Difference Between the Presence and Absence of Thoughts**

At the time when a thought arises, and when there are no thoughts arising, examine attentively if there is or is not a difference in the mind in terms of good or bad qualities, of clarity or lack of clarity, or whether it is empty or not empty.

Finally after investigating in those four ways, [alt, Finally after these last four ways of investigating, {what four ways? this sequence has three and this is the sixth sequence...}] the sense of a reference point dissolves; sustain that state.

– *Seventh sequence* –

## **2.7 – The Conclusion: Resolving Everything into the Natural Expanse**

Ascertain and determine all appearances to be your own mind. After having perfectly examined mind, rest in the state of “just that” free of any identification.

Through searching many times there emerges an experience in which it seems that there is nothing whatsoever to grasp, yet it is not nothing. While being empty, a variety of experiences arise of a bare empty awareness, clear, brightly lucent, and vividly alert. Without knowing how to express it, completely rest in that.

With these seven sequences of insight meditation [and the eleven of calm abiding], this completes the eighteen sequences of the preliminaries of the three-fold natural resting.

།བྱུང་པོའི་གྲ་མ་ནི་གྲུ་མས་སྲོན་འགོ་ལ་གཙོ་བོར་མཛད། མི་ཏྲུ་པས་དངོས་གཞི་  
 །ལ་གཙོ་བོར་མཛད། སྤྱུ་ཁ་སི་རྣམས་རྗེས་ལ་གཙོ་བོར་མཛད་གསུངས་ཏེ་སྲོན་འགོའི་  
 །སྐབས་འདིར་ཉོགས་པ་སྐྱེ་དགོས་སོ།

Among the lamas of Khyungpo Naljor, it is said that Niguma considered the preliminaries to be the most important, Maitrîpa held that it was the main practice [of the natural liberation of the four faults], and Sukhasiddhi considered the conclusion to be foremost. In any case, in this context of the preliminaries, it is necessary to develop an authentic understanding.

།དངོས་གཞི་ལ་ཐོག་མར་གྱིན་རྒྱ་བས་གྱི་སྒོ་ནས་བརྟུ་བབས་སུ་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི།  
 མཚུལ་ཚོས་འབྲུང་མཐིང་གཞིག་བཞེངས། དེར་མ་སྤྱི་འི་སྤྱིང་དུ་གཏོར་མ་ཆེ་བ་  
 ལ་མདའ་དར་བཅུགས་ཤིང་རྒྱན་བཟང་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་བཞག། །མདུན་དུ་འབྲུལ་  
 གཏོར་དང་མཚོད་པ་དང་ཚོགས་རྗེས་རྣམས་བཤའས།

མཚོད་པ་གྱིན་རྒྱ་བས་སྤྱི་དང་འབྲ། སློབ་དཔོན་རང་གིས་བདེ་མཚོག་ལྷན་སྐྱེས་  
 གྱི་མངོན་རྟོགས་བསྐྱོམས་ལ། མདུན་བསྐྱེད་མཚུལ་དང་གཏོར་མ་སྤྲུམ་བསང་།  
 ལྷ་སྐྱེ་ལས་སྤྱང་། གཏོར་མཚོག་ལྷར་མགོན་པོར་བསྐྱེད་པ་ནས་བཞུས་པའི་བར་གྱ།  
 དེ་ནས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཁྲུས་དང་མེ་ཏོག་བཞེ་བསྐྱེ་སོགས་གྱ། མཚུལ་ལན་  
 གསུམ་ཕུལ་ལ། སློབ་མ་རྣམས་ལ་བདེ་མཚོག་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་མངོན་རྟོགས་ཐོག་ལ་  
 རུང་ཟད་སེམས་འཛིན་དུ་བཟུག

།མདུན་བསྐྱེད་མགོན་པོར་སྐྱད་ཅིག་གིས་བསྐྱོམ་དུ་བཅུག་ཅིང་། སྤྱིང་གི་ཆ་  
 ལ་བརྒྱད་པའི་སྐྱེ་མ་ཐམས་ཅད་གྱིས་བསྐྱོར་བའི་དབུས་སུ། ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགོ་  
 བོ་གུམ་སྐྱེ་མ་དོག་སྐྱེ་ག་ནག་རྒྱ་རུ་དང་ཐོད་པ་ལ་འུ་འི་ག་བསྐྱེམས་པ་གར་སྐབས་དང་  
 རུས་པའི་རྒྱན་ཅན། ལང་ཚོ་དར་ལ་བབ་པ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 དཔའ་ཡི་དམ་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་མཁའ་འགོ་སྤྱེ་ལྷ་མཁའ་འགོ་མ་བྱེ་བ་འབྲུམ་  
 སྤྱིང་ཚོགས་དང་བཅས་པ་བཞུགས་པར་བསམ།

## II – THE MAIN PRACTICE:

### THE NATURAL LIBERATION OF THE FOUR FAULTS

#### 1 – The Direct Introduction, “The Stealing Away”

The main practice begins with the direct introduction, “the stealing away,” by way of spiritual blessing.

Erect a mandala [in the form of a] blue chöjung. On top of this, place on a tripod a large tormā in which is inserted an arrow decorated with excellent ornaments.

In front of that, place an offering tormā, the [customary] offerings and ganachakra substances.

The offerings are consecrated in the customary way.

The vajrâchârya meditates on his or herself in the form of coemergent Chakrasamvara as in the liturgy.

They then clear away impurities of the visualized mandala in front and the tormā with the *Sumbha* mantra, and purify with *Svabhâva*, and then do the mantra recitation of the protector after having done the generation as in the *gtor mchog* [Six Arm Mahâkâla sâdhana].

Then the students should preform an ablution. Distribute and collect the flowers and so forth and offer a mandala three times. The students should engage in holding their minds for a little while, touching on the liturgical description of coemergent Chakrasamvara.

Then meditate that the protector instantly appears, visualized in front, and in the space above him, all the lineage lamas surrounding the wisdom dâkinî Niguma, her body a deep brown colour, holding a damaru, kapâla and khatvânga. She is in the posture of dance and wears bone ornaments and appears in the prime of her youth.

Imagine she resides there along with the assembly of Buddhas and bodhisattvas, the deities of the yidam mandala, and the five classes of dâkinîs surrounded by myriads of millions of dâkinîs.

དེ་རྣམས་ལ་དངོས་སུ་བཤམས་པའི་མཚུངས་འདི་ཉིད་སློང་གསུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
 །ཁམས་སུ་མོས། དེ་གསེར་གྱིས་བཀང་ཞིང་འབྲུལ་བར་བསམ། དཔོན་སློབ་  
 རྣམས་གྱིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཚོགས་དང་གཏོར་མ་བྱིན་གྱིས་བརྟུན། བྱིན་རྒྱབས་གྱི་ཚོ་  
 ག་ནི་ཡི་དམ་གང་བྱེད་གྱི་ནང་མཚོད་ལྟར་བྱིན་གྱིས་བརྟུན། ཨོྲཱི་ཏཱ་ཏཱ་ཏཱ་ཏཱ་པར་  
 གྱི་མཐར། ཨོྲཱི་ཨ་ཀཱཱེ་བཏགས་པས་དང་པོར་སླེ་མ་དང་ཡི་དམ་ལ་སྤུལ། དེ་  
 བས་གཏོར་ཚོགས་ལྟར་མགོན་པོ་འཁོར་བཅས་ལ་སྤུལ། ཨོྲཱི་སཱཱཱ་ཀཱཱི་ས་པ་རི་ལྷ་  
 ར་ཨ་ཀཱཱེ་སོགས་གྱིས་མཁའ་འགྲོམ་ལ་འབྲུལ། སློམ་པ་མེ་ཏོག་དང་བཅས་པས་  
 གསོལ་འདེབས་འདིའི་རྗེས་སློབ་མཚོད་བྱས་ལ།

སྤོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །སྤོགས་བཅུ་  
 བ་བཞུགས་པའི་ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །སྤོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་དགོ་  
 འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །སླེ་མ་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་གྱི་མགོན་པོ་སྤྲུག་  
 གྲུག་པའི་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ཞིང་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ།  
 །རྩ་བ་དང་བརྒྱད་པའི་སླེ་མ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་གྱིས་བདག་ལ་  
 སྤྲུག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་རྟོགས་པ་འོ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་བརྟུན་ཏུ་གསོལ། མཁའ་འགྲོ་  
 ཚོས་སློང་བའི་སྤངས་རྣམས་གྱིས་བདག་སྤྲུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་ལྷ་བ་དང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་  
 སྤྱི་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བར་མཚོད་དུ་གསོལ།

ཞེས་ལན་གསུམ་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ། རྩ་བའི་སླེ་མ་ལ་མོས་གྲུས་དུང་བ་  
 བྱེད་དུ་བཅུག། །ལུས་གནད་བཅས་རླུང་རང་བབས་སུ་རྒྱ་རུ་གཞུག། །སླེ་མ་ཡི་  
 དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་འོད་དུ་ཞུ་ནས་སློབ་མ་རང་ཉིད་ལ་

Think that the physically arranged mandala is the domain of the three-thousandfold universe and offer it, imagining it to be filled with gold.

The vajrâchârya and the students consecrate together the ganachakra and the tormâ. For the consecration ritual, it is the same as the consecration of the inner offering of the ritual done for the yidam.

At the end of *Om hrîh ha ha hûm hûm phat...* affix *Om akâro...* and first offer to the lamas and yidams.

Then, as in the *gtor mchog*, offer to the protector and retinue.

Offer to the dâkinîs with *Om sarva dâkinî sâparivâra akâro...*

Then, holding a double handful of flowers, repeat the following prayer:

*I go for refuge to the Buddhas abiding in the ten directions,  
I go for refuge to the dharmas abiding in the ten directions,  
I go for refuge in the sanghas abiding in the ten directions,  
I go for refuge and prostrate to all of the lamas the assembly of yidam deities wisdom protector Chadrupa and retinue,  
I pray that all of you root and lineage lamas and yidam deities bless me that I recognize and realize Mahâmudrâ.  
And I pray to all the dâkinîs and dharma protectors and guardians that no obstacles whatsoever either inner or outer arise to my requesting instructions or practice of Mahâmudrâ.*

After repeating the prayer three times, with longing devotion for the root lama, and with all the essential points of body in place, let the breath be naturally settled and think that all of the lamas, yidams, and dâkinîs and so forth melt into light and dissolve into yourself and the disciples and briefly rest relaxed.

ཐིམ་པར་མོས་ལ་དར་ཅིག་ལྟོད་གྱིས་སློད་ནས།      སེམས་གྱི་རང་ངོ་ལ་ལྟན་ནེར་  
 ལྟོས་ཤིག་བྱས་ལ་ཡུད་ཅིག་མཉམ་པར་འཛོག་ཏུ་བཅུག  
 །ད་ལྟ་སེམས་ངོས་བཟུང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ།      རྗེན་ནི་ཡེ་རེ་བ་འདི་ཀ་རང་  
 སེམས་སྐྱེ་མེད་ཚོས་སྐྱེའམ།      ཐམས་ལ་ཤེས་པའམ་རང་བབས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་པས།  
 ད་སྤྱིན་ཆད་འདི་ཀ་མཉམ་རྗེས་ཐམས་ཅད་དུ་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སྐྱོངས་ཤིག་བྱས།  
 མཐུལ་འབྲལ་བ་དང་སློན་ལམ་བཏབ་པ་སོགས་སྤྱི་དང་མཐུན།



Look carefully at your own original face, the essence of mind, resting evenly merged.

The present moment of mind is free from all identification. Your own mind is the unborn dharmakâya: bare, open, lucid, just so. It is also called ordinary mind (*tha mal gyi shes pa*) or *rang bap*, naturally settled. From now on, in both meditation and post-meditation, without fabrication or contrivance, sustain just this.

གཉིས་པ་ནི།

ཐུན་གྱི་སློན་འགོ་སྒར་ལྟར་ལ། །གནས་འགྲུ་ཐམས་ཅད་དུ་བྲན་པས་ཟིན་པ་ཞིག་གྱུ་ལོ། །ཞེས་ཡང་ཡང་འདུན་པ་བྱས་ནས། །དམིགས་པའི་དངོས་གཞི་ལ་སེམས་གནས་པའི་ཚེ། །ཁ་ནང་ལོ་གཏུ་རང་ངོ་ཤེས་པ་ཅོམ་བྱས་ནས། །བཟོ་བཅོས་མེད་པའི་ཚུལ་དུ་བཞག།

།ཡུལ་སྐྱེད་གི་འཆར་སློའམ། །རྣམ་ཏྟོག་གི་འཆར་སློའི་བྱུང་ཡང་ཆེད་གཏང་དགག་སྐྱབ་བྱང་དོར་མི་བྱ་བར་གང་ཤར་དེ་རང་ངོ་ཤེས་ཅོམ་གྱི་རང་ལ་མཉམ་པར་བཞག། པས་རྣམ་ཏྟོག་ཁོ་རང་མ་འགགས་བཞིན་དུ་གསལ་སིང་ངེ་བ་དེའི་རང་བསྐྱུང་།

དོམ་ཤེས་སུ་གཅིག་གྲང་མ་ཤོར་བར་བྱ། །དོ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་སྤྱིན་ཆད་འགྲུ་ནའང་འགྲུ་ཅུ་བཅུག། །རང་ལོ་གཏུ་འགོ་ནའང་འགོ་ཅུ་བཅུག་བྲན་པ་ལ་ཆེད་གཏང་དུ་འབད། །འདི་ལ་སློམ་དུ་རྒྱལ་ཅོམ་མེད། །ཡེངས་སུ་སྐྱད་ཅིག་གྲང་མེད་ཅེས་བྱ། །དེ་ཉིད་ལ་སློམ་བཞི་རང་གོལ་བར་ངོ་སྤྲད་དེ།

ཉེ་བྲགས་པས་ངོམ་ཤེས། །ཟབ་བྲགས་པས་ངོས་མ་ཟིན། །སྤྲ་བྲགས་པས་ཡིད་མ་ཆེས། །བཟང་བྲགས་པས་སློར་མ་ཤོང་ཞེས་པའི་སློམ་བཞི་ལས་གོལ་བ་སྟེ།

དང་པོ་ནི་རང་ངོ་རང་གིས་མ་ཤེས་པ།

གཉིས་པ་ནི། །སྒར་འཆི་བ་དང་ལུགས་ཆད་གྱི་ཉམས་ལ་སོགས་པའི་དུས་སུ་ཐ་མལ་ཤེས་པ་རང་ངོ་གསལ་བར་སློན་པ་མང་དུ་བྱུང་མེད་གྲང་། །སྤྲ་མའི་གདམས་དག་གིས་ངོམ་སྤྲད་པ་དེ་སྤྱིད་ཐབས་གང་གིས་གྲང་མ་ཤེས་པའོ།

## 2 – The Natural Liberation of the Four Faults

The preliminaries for the session are as before. Again and again set the intention of being vigilant in every circumstance, whether at rest or moving.

Then, for the focus of the main practice, while the mind is at rest, turn inwards and rest in simple recognition your own true nature without fabrication or contrivance.

Whatever appears, whether a perception of sense objects or discursive thoughts—without intention, without obstructing or encouraging, without grasping or rejecting—rest evenly in the state of simple self-recognition. Without blocking discursive thoughts, sustain that state of vivid lucidity.

Do not be lost to a lack of self-recognition for even an instant. For as long as recognition is not lost, if the mind stirs, let it stir, if it comes back to itself, let it come back. Earnestly set this mindful intention. In this, there is not the least bit of meditation or even an instant of distraction.

It is in that state that one practices the recognition of the natural liberation of the four faults:

- too near to be recognized;
- too profound to be identified;
- too easy to believe;
- too excellent to be comprised by the intellect.

These are the four faults to be liberated from.

### 2.1 – Too Near to Be Recognized

In the same way that one cannot see one's own face, it is the absence of recognition of one's true nature.

### 2.2 – Too Profound to Be Identified

Although “ordinary mind”, our own true nature, shines forth in many instances that we have previously experienced such as at the time of death, in a state of exhaustion, or in other circumstances, without the instructions of the lama that introduce us to it, there is no possible way of recognizing it. [alt. no matter what methods there are, without the instructions of the lama that introduce us to it, we cannot recognize it.]

།གསུམ་པ་ནི། མཁས་མོངས་ཐམས་ཅད་བྱར་མེད་ལ་གློས་མ་ཁེལ་བའོ།  
 །བཞི་པ་ནི། སེམས་གྱི་རང་བཞིན་སངས་རྒྱལ་ཡིན་པ་གློར་མ་ཤོང་བའོ།  
 །དེ་ལ་གནས་འགྲུ་ཐམས་ཅད་རང་ངོ་ཤེས་ཅོམ་ན་རང་བཞིན་སྟོང་གསལ་དུ་འདུག  
 །དེས་ན་གང་ཤར་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་དོན་མེད།  
 རང་བཞིན་གསལ་སྟོང་འདི་ལས་ལོགས་སུ་འཁོར་འདས་གང་ཡང་མེད་པར་ཤེས་  
 ཚེ་སྟོན་དེ་བཞི་རང་གྲོལ་བ་ཡིན།

གསུམ་པ་རྗེས་སྐྱ་གསུམ་རང་ཤར་ལ།  
 སྐྱ་བསུམ་རང་ཤར་ངོ་སྟོན་པ་དངོས་དང་།  
 དེའི་བོགས་འདོན་ནོ།

དང་པོ་ནི།

སྒར་གྱི་ཐམས་ཤེས་པ་མ་བཅོས་སོམ་དེ་ཉིད་སྟོན་གཤོད་མ་ནས་གསལ་སྟོང་བྱུང་  
 འཇུག་ཏུ་རང་ཤར་བར་རང་ངོ་ཤེས་པ་ནས་སྟོང་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱ། གསལ་བ་སྐྱལ་  
 སྐྱ། བྱུང་འཇུག་ལོངས་སྐྱར་ཐག་བཅད་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་ནས་རང་བབས་དེ་ཀའི་  
 རང་དུ་བསྐྱུང་བར་བྱའོ།

།དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྐྱོང་བའི་ཚེ། སེམས་སྐྱད་ཅིག་མ་གཅིག་གྱུང་སྐྱ་གསུམ་དུ་  
 རོའོལོ། རྣམ་རྟོག་སྐྱད་ཅིག་མ་གཅིག་གྱུང་སྐྱ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ནོ།  
 །དེ་ལྟར་ཉམས་སྐྱོང་དུ་ཤར་བར་བྱས་ནས་རྟོག་ཏུ་སྐྱོང་བོགས་པ་ཡིན་ནོ།

### 2.3 – Too Easy To Believe

The intellect of both learned and ignorant beings cannot have confidence in the unstudied state of nothing to be done. [alt. **Confused intellectuals cannot have confidence in the unstudied state of nothing to be done.**]

### 2.4 – Too Excellent to Be Comprised by the Intellect

That the nature of mind is Buddha cannot be accommodated by the intellect.

– The state of simple self-recognition is naturally luminosity-emptiness, whether [the mind] is still or moving; it is therefore meaningless to make fabrications to correct whatever arises. When it is known that there is nothing whatsoever in samsâra or nirvâna that departs from this nature of luminosity-emptiness, the four faults are naturally liberated.

## III – THE CONCLUSION : THE INSTRUCTIONS ON THE NATURAL ARISING OF THE THREE BODIES OF THE BUDDHA

The conclusion is comprised of two parts:

- the principle part, the direct introduction of the natural arising of the three bodies of the Buddha;
- the enhancement practices.

### 1 – The Recognition of the Natural Arising of the Three Bodies of the Buddha

In the self-recognition of always already ordinary mind, uncontrived and fresh, naturally arisen and primordially unified luminosity-emptiness, emptiness is dharmakâya, lucidity is nirmânakâya, and the unity of those two is sambhogakâya.

Having given rise to a definite certainty, rest naturally settled and sustain that state [of recognition].

When experiencing things in that way, mind is instantly realized as the three bodies of the Buddha; discursive thoughts are instantly the nature of the three bodies of the Buddha.

When this experience dawns, it is necessary to sustain and foster it at all times

།གཉིས་པ་ལ། བོགས་འདོན་དང་བགོགས་སེལ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ལ་མོས་གུས་ཚད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་བོགས་འདོན་པ། སླིང་ཇེ་ཚད་མེད་  
ལ་བརྟེན་ནས་བོགས་འདོན་པ། ཐབས་བྱུང་པར་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་བོགས་འདོན་  
པའོ།

།དང་པོ་ནི། སྤྱིར་རྟོགས་པ་སྐྱེས་ན་མོས་གུས་ལྷགས་ལ་འགྲུང་།

མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སླིང་ཇེ་རང་ལྷགས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཡང་། དེ་ལ་སྤྱར་ཡང་  
མོས་གུས་དང་སླིང་ཇེ་བསྐྱོམ་པས་མེ་འབར་བ་ལ་ཤིང་གཅེར་བ་བཞིན་དུ་ཆེར་འཕེལ་  
ཏེ་ལམ་གྱི་བོགས་འདོན་གྲ་ན་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱོམ་བཞིན་དུ་མོས་གུས་དང་སླིང་ཇེ་རྒྱ་  
ཏུ་བསྐྱོམས་པས་མཐར་ཐུག་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་རོ།

།དེ་ཡང་མོས་གུས་ནི་སྤྱིར་ཙུ་བའི་གྲ་མ་དེ་ཉིད་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན་པ་དང་།  
སྤྱགས་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཚན་སྤྱོད་སྤིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཞན་དོན་གཟུགས་སྐྱེ་རྣམ་  
གཉིས་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་ཚེས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་  
ངོ་བོ་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད།

བདག་གཞན་ལུགས་ལ་དགྱི་བར་མཚན་པས་བཀའ་བྲིན་ཆེ། བཀའ་བྲིན་ལ་  
ནམ་ཡང་འཁོར་བ་མེད་སྐྱམ་པ་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ལྷགས་རྒྱག་པོས་གསོལ་བ་རྩེ་  
གཅིག་ཏུ་འདེབས། གྲ་མའི་མོས་གུས་ཀྱིས་ཡིད་བསྐྱུར་བས་རང་བཞིན་སྤྱོས་  
བྲལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷག་གིར་ཤར་བ་ན། དེ་ཁའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

## 2 – The Enhancements and Methods of Dispelling Hindrances

### 2.1 – The Enhancements

- Enhancement that is based on immeasurable devotion.
- Enhancement that is based on immeasurable compassion.
- Enhancement that is based on special methods.

#### 2.1.1 – *Enhancement that is Based on Immeasurable Devotion*

In general, when realization arises, devotion arises automatically, and compassion towards sentient beings who do not have that realization also arises automatically. But in this case by meditating on devotion and compassion, it is like adding wood to a blazing fire: the fire intensifies and it is an unsurpassable enhancement of the path.

In that way, while practicing the path of Mahāmudrâ, meditating intensively on devotion and compassion is a means for ultimate realization.

In general, devotion is the [conviction] that the root lama is the actual Buddha. The lama's mind is the dharmakâya, and all the lama's actions and activity are the expression of the two form kâyas to benefit others. It is a resolute conviction that lama is the gathered essence of all Buddhas, bodhisattvas, yidams, dâkinîs and dharma protectors.

Reflect on what a great kindness is shown in having been guided [to see] one's true nature. Think about how this kindness cannot be repaid and pray single pointedly with intense devotion. Through devotion to the lama, the mental faculty is transformed and the unelaborate nature of primordial wisdom vividly dawns.

Rest evenly in just that.

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གྱི་པ་མ་ཡིན། དེ་རྣམས་རང་  
 སེམས་ངོ་མ་ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་དང་ལས་བསགས་ཏེ་འཁོར་བར་འབྱུངས་པ་འདི་  
 ཅིས་ཀྱང་སླིང་རེ་རྗེ་ཞེས་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་དགུ་ཡང་བཟོད། མཐར་སླིང་རྗེ་གུ་  
 ཡུལ་སླིང་རྗེ་གུའི་མཁན་ཐམས་ཅད་ངོས་བཟུང་དང་བྲལ་བའི་རང་དེར་ཆམ་མེར་བཞག

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ་ལས།

དང་པོ་ནི། ཐམས་ལ་ཤེས་པ་རྣུང་དང་བསྟེ། །རྣམ་རྟོག་མ་རིག་འགག་པར་  
 འབྱུང། །ཞེས་པའི་དོན་ནི། སེམས་མ་བཅོས་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རང་ལ་  
 མཉམ་པར་འཛོག་ཅིང་། རྣུང་བུམ་པ་ཅན་དྲག་ཏུ་བཟུང་བས་རྣུང་སེམས་བཟུག་པ་  
 གཅིག་པའི་ཕྱིར། རྟོགས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འབྱུང།

གཉིས་པ་ནི། འོད་གསལ་ལ་ལྷ་སྐྱུ་རྣུང་དང་བསྟེ། །ཉམས་སྤོང་ཡར་ངོ་བཞིན་  
 དུ་འབྱུང། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། རང་ཉིད་བདེ་མཚོག་ལྷན་སྐྱེས་ཚུ་ནང་གི་ཟླ་  
 གཟུགས་ལྟར་སྤང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྐྱོམ། ལྷ་སྐྱུར་སྤང་བ་མ་འགག་པ་དེ་  
 ཀལ་བཅོས། སོ་མ། འོད་གསལ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོས་ཟིན་པར་བྱས་ལ་རྣུང་དྲག་  
 ཏུ་གཟུན་པས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་ལ་ལྷ་སྐྱུས་པོགས་ཐོན་ཏེ་ཉམས་སྤོང་གོང་འཕེལ་དུ་འབྱུང་རོ།

།གསུམ་པ་ནི། རྒྱལ་འཇུག་ཤེས་པ་རྣུང་དང་བསྟེ། །འབྲས་བུ་སྐྱུ་གསུམ་  
 མངོན་དུ་འབྱུང། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། རང་ལྷ་སྐྱུ་གསལ་སྤོང་དུ་བསྐྱོམ།  
 གཞན་ལུས་ཤེས་རབ་མའམ། རང་ལུས་ཐབས་ལྷན་ལྟར་ན་གཏུམ་མོ་དང་འོད་  
 གསལ་གྱི་ཉམས་སྤོང་གིས་ལྷ་སྐྱུ་ལ་རྒྱས་བཏབ་སྟེ། དེ་ཉིད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་གྱིས་ཟིན་  
 པར་བྱས་ལ་གཞུང་ཏེ་བསྐྱོམ།



### **2.1.2 – *The Enhancement of Immeasurable Compassion***

“All sentient beings who are my kind parents, through not recognizing their own minds, they wander in samsâra accumulating karma and afflictive emotions. I feel such compassion for them!” Think this in the mind and even say it out loud. Finally, rest serenely and completely in a state without identifying either objects of compassion or the one who is compassionate.

### **2.1.3 – *The Enhancement Through Particular Methods***

#### **2.1.3.1 – *The integration of Ordinary Mind Mixed with the Winds***

“Mix ordinary mind with wind and ignorant conceptual thoughts will cease.” The meaning of this is to rest evenly in a state of uncontrived mind, Mahâmudrâ, and by firmly holding the vase breath, mind and wind are joined as one causing realization to increase more and more.

#### **2.1.3.2 – *The Fusion of Luminosity, the Body of the Deity, and the Breath***

“Mix the luminosity of the body of the deity with wind, experience will increase like the waxing moon.”

Meditate that you are the coemergent Chakrasamvara, appearing like the reflection of the moon in water, without any substantial nature. The appearance of the deity’s body is unobstructed, simple, uncontrived, and fresh: the grasping of Clear Light Mahâmudrâ. Through forcefully applying the subtle winds, Mahâmudrâ is enhanced through the body of the deity and experience increases further.

#### **2.1.3.3 – *The Integration of the Experience of Union with the Winds***

“Mix the experience of union with the winds and the fruit of the three bodies of the Buddha is actualized.”

Meditate on yourself as the body of the deity, clarity-emptiness. With the body of another, the consort of sublime knowledge, or the method of your own body, the body of the deity is sealed by the experiences of *Tummo* and *Ösel*.

ངག་རྒྱུང་བྱམ་པ་ཅན་དག་ཏུ་བརྟུང་། ལྷ་སྐྱུར་གསལ་བ་སྤྲུལ་སྐྱུ། ལྷག་  
 ཚེན་མི་རྟོག་པ་ཚོས་སྐྱུ། བདེ་བ་ལོངས་སྐྱུ། དེ་གསུམ་ཀའི་གྲོགས་རྒྱུང་གིས་  
 ལྷས་ཏེ། ལམ་དུས་ཀྱི་སྐྱུ་གསུམ་ཉམས་སུ་གྲངས་པས་གཞི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་འབྲས་བུའི་རྩུལ་དུ་མ་ངོན་དུ་འགྱུར་རོ།

།རི་སྲིད་དུ་རྩ་བུལ་མ་ངོན་དུ་མ་གྱུར་པ་དེ་སྲིད་འབད་རྩོལ་ཚེན་པོས་འདུ་འཛི་  
 སྤངས་ནས་ད་བེན་པར་བསྐྱོམ་པ་གལ་ཚེའོ།

།གཉིས་པ་གོགས་སེལ་ནི།

རྩ་ལོག་རྒྱུང་ལོག་སོགས་གོགས་སེལ་ཏེ་ཚོས་དུག་སོགས་བབས་ལམ་གྱི་ཡན་  
 ལག་ཡིན་པས་ཐུན་མོང་བར་སོང་སྟེ་འདིར་མི་འཆད། འདིར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 གོགས་བསལ་བ་ནི།

ཉམས་ཀྱི་རྩིས་མ་བཅིངས་པ་དང་། སྤང་སྟོང་སྤྱོགས་རེར་མ་ཤོར་བ་ལའབད་པ་སྟེ།  
 དེ་ཡང་བདེ་གསལ་ལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་གོལ་བས། ལུས་སེམས་དགའ་  
 བདེ་ཅི་སྐྱེས་དང་། རིག་པ་ལ་དྲངས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཅི་གྱུང་དང་། རྟོང་སང་  
 སང་སོའི་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ཅི་ཤར་ལ་དགའ་ཞེན་མེད་པར་བསྐྱུར།

ཉམས་མཐུག་དགས་པས་བཞིག་མི་བྱབ་པ་འདྲ་བ་གྱུང་ན་མི་སྐྱོམ་པར་སྤང་བའི་  
 རྟེན་དུ་གང་དགར་བསྐྱུར་ལ་འཛོལ།

བདེ་གསལ་སྟོང་པར་ཞིག་པ་ན་གནས་ལུགས་རྗེན་གྱིས་འཆར།

སེམས་ཀྱི་སྤང་ཆ་དང་གསལ་ཆ་དང་འཆར་སྐོལ་བདེན་ཞེན་སྐྱེ། ཆགས་སྤང་  
 འཛིན་ཞེན་རགས་སུ་སོང་བའི་ཉམས་བྱེད་ན། སྐྱུ་མ་ལྟ་བུར་མོས་ཤིང་བཅའ་བས་  
 མི་རྗེད་པ་ལ་འཛོལ། །དེས་དེ་སྟོང་པར་འཆར།

In holding the speech and winds firmly with the vase breath, the clarity of the body of the deity is the *nirmânakâya*; nonconceptual Mahâmudrâ is the *dharmakâya*; and bliss is *sambhogakâya*, the three being accompanied by the winds.

By practicing the three *kâyas* on the path, the nature of mind that is present as the ground manifests as the fruit.

Until that state that is without origin or foundation (*rtsa bral*) is manifest, it is crucial to meditate in solitude with perseverance and give up business and distractions.

## 2.2 – Dispelling Impediments Obstructions

Dispelling the blockages in the subtle channels and winds is a branch practice common to the path of means of the six *yogas* and will not be explained here.

The following is the uncommon way of clearing away obstructions. Endeavor to not be bound by evaluating experience or lost to partiality with respect to appearance or emptiness. To become attached to any of the three experiences of bliss, clarity, or non-conceptuality is a deviation. Whatever joy or bliss is born in the body or mind, whatever clarity or lucidity arises within awareness, whatever brightly shining empty non-conceptuality dawns, do not become attached to their pleasure.

If an insurmountable experience of an extreme heaviness arises, rest there without meditating and let the appearance of whatever is be as it is. [the last bit is a big gloss...]

When bliss, clarity and non-conceptuality dissolve, the true nature nakedly appears.

If captivated by the apparent aspect, lucidity aspect, or perceptual experiences of mind – those experiences of attachment and aversion that come from reification – think that they are like illusions and search [to find if they have any true reality]. Resting in the absence of finding [any such truth], they appear as empty.

རང་སེམས་གྱི་ངོ་བོ་ལ་རང་ཁྱད་མི་འདུག་པས། ལས་འབྲས་སྤང་བྱང་མི་དགོས་  
 སོ་སྤྲུམ་པའི་ལོག་ལྟ་སྤྲེས་ན། ལས་འབྲས་བདེན་པར་མེད་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་རྒྱ་འབྲས་  
 བསྐྱུ་བ་མེད། མེ་མི་བདེན་ཀྱང་ཤིང་ཚིག་། རྒྱ་མི་བདེན་ཀྱང་གཤེར་བ་མི་འགག་  
 པ་ལྟར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོས་སོ།

།དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་བྱང་། དེ་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་དུ་གནས་ན་  
 ཞི་གནས་ཡིན་ཏེ། སྤྱིང་བོད་གཉིས་སེལ་བ་ཞིག་དགོས། སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་  
 སེམས། གནས་འགྲུ་ཐམས་ཅད་ངོས་བབྱང་མེད་པར་སྤྱོད་ཐོག་ཏུ་ཐེབས་ན་སྤྲུག་  
 མ་ཐོང་སྤྲེས་པ་ཡིན་ནོ། །གང་ཤར་ལ་རང་ངོ་ཤེས་པས་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སྤྱོད་  
 ཐུབ་ན་ཐུག་ཆེན་དངོས་གཞིའི་རྟོགས་པ་སྤྲེས་པ་ཡིན་ནོ། །སེམས་ལ་ཅི་བསམ།  
 སྤྱང་བ་ལ་ཅི་ཤར་ཐམས་ཅད་དྲན་པ་དང་རྩོལ་བ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་རང་ངོ་  
 ཤེས་པའི་གསལ་སྟོང་རྒྱ་འབྲས་སུ་སོང་བའི་ཚེ། ཚ་བུ་ལ་ཞེས་བྱ་བ་རྗེས་གྱི་ཉམས་  
 སྤྱོད་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནོ།

།ཞེས་པ་འདི་འང་རྒྱ་རྒྱ་ཐས་ཤར་གོང་ཐོའི་ཡུལ་གྱི་བཤེས་གཉེན་མཁྱེན་རབ་ཅེས་  
 བྱ་བའི་དོན་དུ་ཉེ་བར་གདམས་པའོ། །དགའོ། །།

Thinking that there is no need to accept or reject karmic causality and that it makes no difference to the essence of one's mind is to give rise to a wrong view. Although karmic causality is not [ultimately] true, on the level of fictional relative truth, cause and result are infallible. Fire is not ultimately true, but it burns wood. Water is not ultimately true, but that doesn't stop its wetness. It is necessary to give rise to conviction in karmic causality.

Practicing in this way, the mind abiding without grasping in luminosity-emptiness is calm abiding meditation in which one needs to clear away mental sinking and agitation.

The experience of all appearances as mind, and the experience of all movements and resting of mind to be without identification is the birth of insight meditation.

When one is able to sustain the self-recognition of whatever arises without modification or contrivance, this is the birth of the realization of the main practice, Mahāmudrā.

Whatever the mind thinks and whatever appearances arise, it is not necessary to rely on mindfulness or effort. At the time when [it has all] gone into the self-recognition of pervasive luminosity-emptiness, this is called "rootless" (*rtsa bral*), the state that is without origin or foundation, the ultimate experience of post-meditation.

This is the instruction of Tāranātha for Khyenrab, the spiritual friend from the eastern country of Kongpo.

Virtue!

## Notes

1. Lama Norlha Rinpoche: making that commitment again and again clears away the habit of subtle thought. The first step is the technique of resolving not to be lost again. The second step is to recognize the essence of awareness and rest naturally settled. The difference is that towards strong emotions and coarse thoughts the method is to abruptly cut through them and return to the essence of awareness; whereas when you have the subtle thoughts that are not so emotionally charged then you don't need the abrupt aspect as much, you just remember and resolve not to be lost in that way.
2. LNR: *had de ba* is an experiential term that describes the experience of some ordinary object being there but you are just getting that object as raw appearance and you are in the essence of the one experiencing it. So the sound is just the clarity of sound, you are not pulled into the content. Just clear vivid sound, the mind is just resting in the essence of the one hearing it.
3. LNR: by investigating in that way, you get to a point where there is nothing to identify. In that unidentifiable recognition then mind is pacified. That pacifies the question of whether it arises or ceases.



#### NOTES ON THE EDITION

*The original Tibetan of the text can be found in:*

- ***the Collection of Shangpa Texts, vol. 3, p.655;***
- *the Sungbum of Târanâtha, vol. 20, p. 565;*
- *the gdams ngag mdzod, vol. 12, p. 237.*

*This translation was done by Lama Karma in 2015 with reference to the French and English oral translations of Denys Rinpoche and Lama Norlha Rinpoche from teachings given in the three-year retreat centers in 2015. This translation is not definitive and is in need of further revisions.*

*This text is intended for practitioners who have received the transmission and are able to practice it. As all Dharma texts, treat this manual with the greatest respect.*

© ***Rimay, Dragyur Dzamling Künchab***

***Illustration: Niguma (tib. ye shes mkha' 'gro ma ni gu ma, sk. niguptâ)***