Reading Two: Upward Spiral

The following translation is an excerpt from Master Kamalashila's text on meditation., called Bhavana Krama, or The Steps of Meditation. Master Kamalashila wrote three such books on meditation, all with the same title, the one we are using is the first one. This work can be found in Tibetan in the ACIP database, TD3915, folios 34B-35A.

****

Upward Spiral

དེ་བས་ན་སྒྲིབ་པ་སྤོང་བའི་ཕྱིར་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བར་འཇུག་པའི་ལམ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་ཏེ།

अत एवावरणप्रहाणाय शमथविपश्यनायुगनद्धवाही मार्गो भगवता निर्दिष्टः।

Thus, in order to eliminate the obstacles which blind us, we need the path which uses the two combined: stillness and extraordinary vision. As it is described by the Conqueror:

དེ་གཉིས་ནི་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

तयोर् अविकल्पसम्यग्ज्ञाने हेतुत्वात्।

> These two are purest wisdom, since they are the cause for no longer conceiving of things.

དེ་སྐད་དུ།

तथा चोक्तम्।

The Conqueror also stated:

།ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ནི་གནས་ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་འཐོབ་སྟེ།
།ཏིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་ནས་ཀྱང་ཤེས་རབ་སྒོམ་པར་བྱེད།
།ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པ་འཐོབ།
།ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཕུན་སུམ་ཚོགས།
།ཞེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

शीलं प्रतिष्ठाय समाधिलाभः।
समाधिलाभाच् च हि प्रज्ञाभावना॥
प्रज्ञया ज्ञानं भवति विशुद्धं।
विशुद्धज्ञानस्य हि शीलसंपत्॥ इति।

By maintaining pure behavior,
You reach a state of concentration.
Having reached this concentration,
You can practice understanding.
Using understanding,
You attain the purest wisdom.
And with that purest wisdom,
Your pure behavior becomes perfect.

[*Note: this is found in the sutra entitled,* Heap of Jewels.]

འདི་ལྟར་གང་གི་ཚེ་ཞི་གནས་ཀྱིས་དམིགས་པ་ལ་སེམས་བརྟན་པར་བྱས་པ་དེའི་ཚེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རབ་ཏུ་བརྟགས་ན་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྣང་བ་འབྱུང་སྟེ། དེའི་ཚེ་སྣང་བ་བྱུང་བས་མུན་པ་བསལ་བ་བཞིན་དུ་སྒྲིབ་པ་འབྱུང་ངོ་། །

तथा हि यदा शमथेनालम्बने चित्तं स्थिरीकृतं भवति। तदा प्रज्ञया विचारयतः सम्यग्ज्ञानालोक उत्पद्य। तेतथान्धकारम् इवालोके प्रकाशयति आवरणम् अपहीयते।

Once we are able to hold the mind firmly on an object, using stillness, then we can examine things using our intellectual understanding. And then the pure light of wisdom arises. And just as when light has arisen, it dispels the darkness, this wisdom rips away the obstacles which blind us.

དེ་གཉིས་ཀ་ཡང་མིག་དང་སྣང་བ་བཞིན་དུ་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་བ་ལ་ཕན་ཚུན་མཐུན་པར་གནས་པ་ཡིན་གྱི། སྣང་བ་དང་མུན་པ་བཞིན་དུ་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

अत एवानयोश् चक्षुरालोकयोर् इव सम्यग्ज्ञानोत्पादं प्रत्यन्योन्यानुगुण्येनावस्थितत्वान् नालोकान्धकारवत् परस्परविरोधः।

To take it even further, this pair is like the pair of eyes and light—they mutually support each other in order to bring about purest wisdom. They are not mutually exclusive, as in the case of light and darkness.

ཏིང་ངེ་འཛིན་ནི་མུན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ཅི་ཞེ་ན། སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་མཚན་ཉིད་དོ།།

न हि समाधिर् अन्धकारस्वभावः। किं तर्हि चित्तैकाग्रतालक्षणः।

Why then, do they say that concentration has the nature of darkness? That is just a defining characteristic of the single-pointed mind.

དེ་ནི་མཉམ་པར་བཞག་ན་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་རབ་ཏུ་ཤེས་སོ་ཞེས་བཀའ་སྩལ་པའི་ཕྱིར་དེ་ཤེས་རབ་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པ་ཡིན་གྱི། མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

स च समाहितो यथाभूतं प्रजानातीति वचनाद् एकान्तेन प्रज्ञानुकुल एव भवति न तु विरुद्धः।

That deep meditation is completely compatible with understanding, and not at all incompatible with it, for it was spoken:

> He who enters into a state of deep meditation will gain total understanding of the nature of pure reality.

དེ་ལྟ་བས་ན་མཉམ་པར་གཞག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརྟགས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་དམིགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་མི་དམིགས་པའི་དམ་པའོ། །རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞི་གནས་སྐབས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དེ་འདྲ་བ་དེ་ནི་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཕ་རོལ་ཏུ་བལྟ་བར་བྱ་བ་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞི་བ་ནི་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བའི་ཕྱིར་རོ། །

तस्मात् स्यात् समाहितस्य प्रज्ञया निरूपयतः सर्वधर्माणाम् अनुपलम्भः। स एव परमो ऽनुपलम्बः। सा च तादृशी योगिनाम् अवस्थानलक्षणा गतिर् अनाभोगा। ततः परं द्रष्टव्यस्याभावात्। शान्तेति भावाभावादि विकल्पलक्षणस्य प्रपञ्चस्योपशमात्।

And so we see that the very *highest* form of not seeing is to stop seeing any existing thing at all, after we have examined them in a state of deep meditation using our analytical wisdom. When the yogi reaches a point of meditative stillness, that particular element becomes *spontaneous,* because there is nothing else to see outside of that. This is *peace,* because it means really putting to rest every elaboration of perceiving that things have an actual quality, such as truly existing or truly not existing.

[*Note: the words in italics indicate that Master Kamalashila is still glossing the last few lines of the verse we had in Course II reading 9:*

Come to rest in the mind alone,
And stop imagining
Objects outside;
Fix yourself on the object of thusness,
Then apply this to even
The mind itself.

Once you've gone beyond the mind itself,
Then go beyond even
The lack of an image;
The yogi who rests in that absence of image,
Is he who sees
The Greater Way.

This place of spontaneous peace,
Is purified
By means of prayer;
The highest wisdom comes to see
There is no self,
And nothing to see.]

འདི་ལྟར་གང་གི་ཚེ་རྣལ་འབྱོར་པས་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརྟགས་ན་དངོས་པོའི་ངོ་བོ་ཉིད་གང་ཡང་མི་དམིགས་པ་དེའི་ཚེ་དེ་ལ་དངོས་པོར་རྣམ་པར་རྟོག་པ་མི་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། །དངོས་པོ་མེད་པ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡང་དེ་ལ་མེད་པ་ཉིད་དོ། །

तथा हि यदा प्रज्ञया निरूपयन् न किंचिद् भावस्वभावम् उपलभते योगी तदास्य नैव भावविकल्पो भवति। अभावविकल्पो ऽपि तस्य नास्त्य् एव।

When yogis examine with analytical wisdom, they can't find a true nature to any functioning thing, and so at that point it would never occur to them to think of it *as* a functioning thing. On the other hand, neither would they have any perception that functioning things don't exist at all.

གལ་ཏེ་བརྒྱ་ལ་དངོས་པོ་འགའ་ཞིག་མཐོང་བར་གྱུར་ན་ནི་དེ་ལྟ་ན་ནི་བཀག་པས་དངོས་པོ་མེད་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པ་འབྱུང་ངོ། །

यदि भावः कदाचिद् दृष्टो भवति एवम् सति तन्निषेधेनाभावविकल्पः प्रवर्तते।

In the rare case that they do start to see a few functioning things, they stop that kind of view, and then the perception that there are no functioning things resurfaces.

གང་གི་ཚེ་རྣལ་འབྱོར་པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་གིས་བརྟགས་ན་དུས་གསུམ་དུ་ཡང་དངོས་པོ་མི་དམིགས་པ་དེའི་ཚེ་ཅི་ཞིག་བཀག་པས་དངོས་པོ་མེད་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པར་བྱེད།

यदा तु कालत्रये ऽपि भावो योगिना प्रज्ञाचक्षुषा निरूपयता नोपलब्धः। तदा कथं तस्य प्रतिषेधेनाभावविकल्पं कुर्वित।

When yogis examine with the eye of wisdom, they do not see any functioning things within any of the three times. At this point, what is there to stop? And so the perception that there are no functioning things appears to them.

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གཞན་དག་ཀྱང་དེའི་ཚེ་དེ་ལ་མི་འབྱུང་བ་ཉིད་དེ། ཡོད་པ་དང་མེད་པ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གཉིས་ཀྱིས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཁྱབ་པར་བྱེད་པ་མེད་པས་ཁྱབ་པར་བྱ་བ་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

एवम् अन्ये ऽपि विकल्पास् तदा तस्य न समुत्पद्यन्त एव भावाभावविकल्पाभ्यां सर्वविकल्पस्य व्याप्तत्वात्। व्यापकाभावे च व्याप्यस्यासंभवात्।

At this point, no other kinds of perceptions at all are arising either, since there are only two possible perceptions: seeing that things exist, and seeing that they do not exist. That covers every possibility. And since that which covers everything doesn't exist, it would be impossible for there to be anything covered by it.

The following translation is an excerpt from The Great Book on the Steps of the Path, *by Je Tsongkhapa (1357-1419). The Tibetan text can be found in the ACIP catalog, S5392, folios 305B-306B. Here, Je Tsongkhapa is quoting* My True Intent of the Sutras, *the famous sutra in which Lord Buddha taught the mind-only school, found in the ACIP catalog, KD0106.*

****

The Essence of Vision

ལྷག་མཐོང་གི་ངོ་བོ་ནི། མདོ་དེ་ཉིད་ལས།

Here is the essence of vision, as it is stated in that same sutra:

དེ་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་དང་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་དེ་ཐོབ་ནས་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤངས་ནས། ཇི་ལྟར་བསམས་པའི་ཆོས་དེ་དག་ཉིད་ནང་དུ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་གཟུགས་བརྙན་དུ་སོ་སོར་རྟོག་པར་བྱེད་མོས་པར་བྱེད་དོ།།

> Once you have attained this physical and mental fluidity, stay in that same state, eliminating any concrete mode of thinking. And then decide that whatever things come to mind, you will analyze these same things as objects of inner concentration—as a reflected image.

དེ་ལྟར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་གཟུགས་བརྙན་དེ་དག་ལ་ཤེས་བྱའི་དོན་དེ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་ཡོངས་སུ་དཔྱོད་པ་དང་། བཟོད་པ་དང་འདོད་པ་དང་བྱེ་བྲག་འབྱེད་པ་དང་ལྟ་བ་དང་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལྷག་མཐོང་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པར་ལྟར་རོ།།

> Next, analyze and deeply explore the nature of the objects of perception through the use of these reflections, or objects of concentration. Take note of them, examine them, master them, establish them, break them down, view them, grasp them—that is what we call "vision." Any bodhisattva who follows this becomes a master of vision.

མདོ་འདིས་ལྷག་མཐོང་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བསྙོན་ས་མེད་པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བཤད་པ་འདི་མཐོང་ནས། རྒྱ་ནག་གི་མཁན་པོ་ཧྭ་ཤང་གིས་འདི་མདོ་སྡེ་ཨེ་ཡིན་མི་ཤེས་ཞེས་སྨྲས་ནས་རྐང་པས་དྲིལ་ཞེས་གྲགས་ཏེ། དེས་ནི་རྟོག་པ་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་མཚན་འཛིན་དུ་བཟུང་ནས་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་དོར་ཏེ…

Now once the Chinese master Hwashang saw that vision was explained in this sutra explicitly and indisputably as being the wisdom of analysis, he exclaimed, "Could this one be included in the collection of sutras? I don't think so!" And then it is said that he wrapped it in his boot. He took the position that any kind of conceptual thought is holding to self-existent characteristics, and this led him to reject the wisdom of analysis.

ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་ཟབ་མོའི་དོན་བསྒོམ་པར་འདོད་པ་དང་མ་མཐུན་པས་དེ་ལྟར་བྱས་པའོ། །ལུགས་འདི་ཡི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་བར་སྣང་ངོ་།།

He took that action because it didn't correspond with his own belief—that one should meditate on the profound object by not bringing to mind anything at all. And it seems like a lot of people are following this example.

དེ་ལ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ནི་ཇི་སྙེད་པ་འབྱེད་པའོ། །རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ནི་ཇི་ལྟ་བ་འབྱེད་པའོ། །ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་ཡིད་བྱེད་རྟོག་པ་དང་བཅས་པས་མཚན་མར་འཛིན་པའི་ཚེ་ནི་

ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་། ཡང་དག་པར་རྟོག་པའི་ཚེ་ནི་ཡོངས་སུ་དཔྱོད་པ་ཡིན་པར་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཤད་དེ།

As Arya Asanga explained this quotation, *analyze* means to classify the objects themselves, whereas *deeply explore* refers to classifying the state of those objects. When you bring up wisdom in the mind that involves concepts, at the point when you are still holding to characteristics, it is *noting*, and at the point when your concepts are pure it is *examining*.

རྟོག་པ་ནི་རྩིང་བར་རྟོག་པ་ཡིན་ལ། དཔྱོད་པ་ནི་ཞིབ་པར་དཔྱོད་པའོ། །མཚན་མར་འཛིན་པ་ནི་བདེན་འཛིན་མ་ཡིན་གྱི། ཡུལ་གྱི་སྣ་རིས་འབྱེད་པའོ། །དེ་ལྟར་ན་ཇི་ལྟ་ཇི་སྙེད་འབྱེད་པ་རེ་རེ་ལ་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་དཔྱོད་པ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་དོ། །

Noting means to take note of something in a general way, whereas *examining* is to examine the details of something. Here, *holding to characteristics* doesn't mean to hold to something truly, rather it means to make fine distinctions about your object. As such, both noting and examining each possess an analysis of the object itself and the state of the object.

དགོངས་འགྲེལ་དང་མཐུན་པར། འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ལས་ཀྱང་། ཞི་གནས་ནི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའོ། །ལྷག་མཐོང་ནི་ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པའོ། །ཞེས་གསལ་བར་གསུངས་སོ། །

The exalted sutra *Cloud of Jewels*, in keeping with *True Intent of My Sutras*, clearly states:

> Stillness is a single-pointed mind. Vision is pure analysis.

རྗེ་བཙུན་བྱམས་པས་ཀྱང་མདོ་སྡེའི་རྒྱན་ལས། ཆོས་ཀྱི་མིང་ནི་བསྡོམས་པའང་འདི། །ཞི་གནས་ལམ་དུ་ཤེས་པར་བྱ། །ལྷག་མཐོང་ལམ་ནི་དེ་དོན་རྣམས། །རྣམ་པར་དཔྱོད་པར་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས།

And the holy Loving One also stated in his *Ornament of the Sutras*:

> These scriptural terms should be combined: stillness should be understood as being a path, and vision should be understood as the exmanination of the objects of that path.

The following excerpt is taken from The Garland of White Lotuses, the Essence of Eloquence, *a monastic textbook on the levels of concentration written by the famed Sera Mey textbook writer Kedrup Denpa Dargye (1493-1568). It can be found in the ACIP catalog, S0016, folio 09B.*

****

Stillness and Vision

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན། ཞི་གནས་ཀྱི་མཚན་ཉིད།

The definition of stillness is "That concentration which, due to the power of being in balanced meditation upon its object, is imbued with the extraordinary bliss of fluidity."

དེ་ལ་དབྱེ་ན་ཇི་ལྟ་བ་རྟོགས་པའི་ཞི་གནས་དང་། ཇི་སྙེད་པ་རྟོགས་པའི་ཞི་གནས་གཉིས། རྟེན་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་ལམ་ཞུགས་ཀྱི་གང་ཟག་གི་ཞི་གནས་དང་། ལམ་མ་ཞུགས་ཀྱི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་ཞི་གནས་གཉིས་ཡོད།

This can be divided into two parts: stillness which understands the nature of things, and stillness which understands the things themselves. If you divide this same stillness according to the person possesses it, there are two: the stillness of the person who has entered the paths, and the stillness in the mind of the person who has not entered the paths.

[*Note: this refers to the five paths: accumulation, preparation, and so on.*]

རང་གི་རྟེན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དཔྱད་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་དེ། ལྷག་མཐོང་གི་མཚན་ཉིད།

The definition of vision is "That wisdom which, due to the power of analyzing its object while based upon the platform of stillness, is imbued with the extraordinary bliss of fluidity."

དབྱེ་ན་སྔར་ཞི་གནས་ལ་དབྱེ་བ་ལྟར་ཡོད།

This vision can be divided into the same divisions as stillness was above.

The following translation is an excerpt from A Method for Implementing a Review Meditation on the Briefest Essence of "The Path to Bliss," a Presentation of the Steps of the Path to Buddhahood, *by Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851). The Tibetan text can be found in his collected works, book #3, volume 3, and in the ACIP catalog, S6335, folios 01A-03A.*

****

The Third Preliminary Practice, Part I: Refuge

གསུམ་པ་ནི། སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་བ་སྟེ།

The third preliminary practice is to take refuge, and call up the wish for enlightenment.

སྟན་ལ་ལུས་གནང་དང་ལྡན་པར་འཁོད་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་བརྟགས་ཏེ། ག་རེ། བདག་གིས་དལ་འབྱོར་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར་འཁོར་བའི་གནས་ལ་མ་ཆགས་པར། མ་རྒན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་གནས་ན་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པ་འདི་རྣམས། མྱུར་དུ་འཁོར་བའི་བཙོན་ར་འདི་ལས་བསྒྲལ་བའི་ཕྱིར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐོབ་པར་བྱའོ།

Seat yourself down on a cushion, in the correct body posture. Then check in with your own mind, thinking:

> Here's the situation. Right now I have managed to get this one-time opportunity of having enough time and the necessary conditions to practice. So, my mind, do not long for this cyclic existence. All of these creatures, my aging mothers, are tormented by the three types of suffering in this cyclic place. And so I must do whatever I have to do to get them to reach the precious state of perfect enlightenment, in order to quickly free them from this cyclic prison.

།སླམ་པའི་དགེ་སེམས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ངང་ནས།

Imbued with that incredibly virtuous thought, then think to yourself:

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་ལ་རྩ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཉན་རང་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པར་གྱུར།

In the air in front of me is seated my the Teacher, Lord of the Able Ones, surrounded by my root and lineage Lamas, close angels, Buddhas, bodhisattvas, the realized ones, warriors and their angels, protectors of the dharma, and other protectors.

རང་དང་རང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་འཁོད་པའི་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ལ་འཇིགས་ཤིང་སྐྲག་ནས་རེ་ས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་གཞན་ན་མེད་པས་དུས་འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱིད་རུང་སྡུག་རུང་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཅིར་གྱུར་ཀྱང་དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་གསུམ་མཁྱེན་ནོ་སླམ་དུ་བློ་ཡིད་གིས་བཀལ་ན།

My father, my mother, and all the other living creatures are placed in a circle around me. We are frightened, terrorized by this cycle, especially the suffering of the lower realms. We have no place of hope other than the Three Jewels. And so, from this moment on, I place us entirely in their care, thinking:

> O Precious Three, O Highest Object! You know what I need to do. So no matter where I am or when it is, whether I am happy or in pain, until I reach enlightenment I place all my trust in you.

།རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་།
།རྫོགས་སངས་རྒྱས་དང་དམ་ཆོས་དགེ་འདུན་ཚོགས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།
།བདག་རྒྱུད་སྨིན་ཅིང་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།

From the depths of my heart I seek
Shelter in the three supreme:
In my root Lama, and lineage Lamas,
My own Angel, and the body of angels,
The perfectly Enlightened One;
In the highest holy dharma;
In gatherings of like-minded friends.
Please bless me, that my mind
Can be ripened and freed.

།ཞེས་ལན་བདུན་ཙམ་བཟླ་ཞིང་། དེའི་ཚེ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བབས། རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐིམས་པས། ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་སྦྱངས། དཀོན་མཆོག་གི་བྱིན་རླབས་སེམས་ལ་ཞུགས་ནས་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པར་གྱུར། ཅེས་སྐྱབས་འགྲོ་དང་།

Repeat this about seven times, and then see the nectar of deathlessness falling in a stream from the Three Jewels, and dissolving into yourself and every other living being. This cleans away every evil, all our negativities and all our obstacles. The blessing of this highest object enters into our mind, and then our lifespan and our goodness and every good quality of learning and realization is increased. That is what it means to go for refuge.