



Diamond Mountain University

Depth Course 6: Setting Fire to Your Meditation, Part III

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 middle one. This work can be found in Tibetan in the ACIP database, TD3915, folios 34B-35A.

Upward Spiral

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

अत एवावरणप्रहाणाय शमथविपर्ययनायुगनद्धवाही 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་ཉོག་པའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

तयोर् अविकल्पसम्यग्ज्ञाने हेतुत्वात् ।

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

དེ་རྣམས་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་སྒྲོམ་པར་བྱེད།
ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཡི་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པ་འཐོབ།
ཡི་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལུན་སུམ་ཚོགས།
ཤེས་བཀའ་སྣུལ་ཏོ། །

शीलं प्रतिष्ठाय समाधिलाभः ।

समाधिलाभाच्च 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.

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་སུན་པ་
བསལ་བ་བཞིན་དུ་སྐྱིབ་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་སུན་པ་བཞིན་དུ་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

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.

ཉིང་ངེ་འཛིན་ནི་སུན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ཅི་ཞེན། 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་བུ་བཞིན་དུ་རབ་རྒྱུ་ཤེས་སོ་ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་པའི་སྤྱིར་དེ་
ཤེས་རབ་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པ་ཡིན་གྱི། མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

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་བུ་ས་ན་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརྟགས་ན་ཚོས་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་སྤྱིར་
ལོ། །ཞི་བ་ནི་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་པར་རྟོག་པའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཐམས་
ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བའི་སྤྱིར་ལོ། །

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 apart from that there is nothing else to see. 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 simultaneous 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་པ་ས་ཤེས་རབ་གྱིས་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 किञ्चिद् 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་བརྒྱལ་དངོས་པོ་འགའ་ཞིག་མཐོང་བར་གྱུར་ན་ནི་དེ་ལྟ་ན་ནི་བཀག་པས་དངོས་པོ་མེད་པར་
རྣམ་པར་རྟོག་པ་འགྲུང་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་གྱེད།

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་གྲང་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་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར་ཉེ། སྐྱབ་པར་བྱེད་
པ་མེད་པས་སྐྱབ་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་ལྷུས་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་དང་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་དེ་ཐོབ་ནས་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ཏེ་སེམས་གྱི་རྣམ་
པ་སྤྱངས་ནས། ཇི་ལྟར་བསམས་པའི་ཚོས་དེ་དག་ཉིད་ནང་དུ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྲོད་ཡུལ་
གཟུགས་བརྟན་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་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྲོད་ཡུལ་གཟུགས་བརྟན་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་དཔྱད་པ་དང་། བཟོད་པ་
དང་འདོད་པ་དང་བྱེ་བྲག་འབྱེད་པ་དང་ལྷ་བ་དང་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་
བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་བྱང་ཚུབ་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་ལྷན་མཐོང་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བསྟོན་ས་མེད་པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བཤད་
པ་འདི་མཐོང་ནས། རྒྱ་ནག་གི་མཁན་པོ་རུ་ཤང་གིས་འདི་མདོ་སྡེ་ཨི་ཡིན་མི་ཤེས་ཞེས་སྒྲུས་
ནས་རྒྱང་པས་ངེལ་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་མེད་དོན་བསྟོམ་པར་འདོད་པ་དང་མ་མཐུན་པས་དེ་ལྟར་བྱས་པའོ།
།ལུགས་འདི་ཡི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་བར་སྐྱང་དོ།།

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་རི་སྟེད་པ་འབྱེད་པའོ། །རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ནི་རི་ལྟ་བུ་འབྱེད་
པའོ། །ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་ཡིད་བྱེད་རྟོག་པ་དང་བཅས་པས་མཚན་མར་འཛིན་པའི་ཚོ་ནི་

ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་། ཡང་དག་པར་རྟོག་པའི་ཚོ་ནི་ཡོངས་སུ་དཔྱོད་པ་ཡིན་པར་འཕགས་པ་
ཐོགས་མེད་གྱིས་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་པ་འོ། །མཚན་མར་འཛིན་པ་
ནི་བདེན་འཛིན་མ་ཡིན་གྱི། ཡུལ་གྱི་སྤྱུ་རིས་འབྱེད་པ་འོ། །དེ་ལྟར་ན་ཇི་ལྟར་སྟོན་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་འབྲེལ་དང་མཐུན་པར། འཕགས་པ་དགོན་མཚོགས་སྤྱིན་ལས་ཀྱང་། ཞི་གནས་ནི་
སེམས་རྩི་གཅིག་པ་འོ། །ལྷག་མཐོང་ནི་ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པ་འོ། །ཞིས་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.

ཇི་བཙུན་བྱམས་པས་ཀྱང་མདོ་སྡེའི་རྒྱན་ལས། ཚོས་གྱི་མིང་ནི་བསྐྱེམས་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 examination 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་སྲུང་ས་གྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་
ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇོན། ཞི་གནས་གྱི་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་རྩེ་ལྷ་བ་རྟོགས་པའི་ཞི་གནས་དང་། ཇི་སྟེན་པ་རྟོགས་པའི་ཞི་གནས་གཉིས།
རྟོན་གྱི་སྟོན་ས་དབྱེ་ན་ལ་མ་ཞུགས་གྱི་གང་ཟག་གི་ཞི་གནས་དང་། ལ་མ་མ་ཞུགས་གྱི་གང་ཟག་
གི་རྒྱུད་གྱི་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་རྟོན་ཞི་གནས་ལ་བརྟོན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དབྱུང་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་སྲུང་ས་གྱི་
བདེ་བ་བྱུང་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་སྤར་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། སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་བ་སྟེ།

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

སྐྱམ་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་རྒྱན་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་གནས་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པ་འདི་རྣམས།
སྤྱད་དུ་འཁོར་བའི་བཙོན་ར་འདི་ལས་བསྐྱེད་བའི་ཕྱིར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་གྱི་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.

།སྐྱམ་པའི་དགོ་སེམས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ངང་ནས།

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

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྟོན་པ་སྐབ་པའི་དབང་པོ་ལ་ཙ་ཙ་བརྒྱད་གྱི་སྐྱམ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱུང་
སེམས་ཉན་རང་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚེས་སྐྱོང་སྤང་མ་རྣམས་གྱིས་བསྐྱོར་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་སྐྱོར་དུ་འཁོད་པའི་ཡ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་
སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལ་འཇིགས་ཤིང་སྐྱབ་ནས་རེ་ས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་གཞན་ན་མེད་པས་དུས་
འདི་ནས་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ་སྐྱིད་ཅུང་སྤྱུག་ཅུང་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཅིར་གྱུར་གྱང་དགོན་
མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་གསུམ་མཁའ་ནོ་སྐྱམ་དུ་སྐྱོ་ལིང་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.

།ཙ་ཙ་བརྒྱད་སྐྱམ་མ་ཡི་དམ་སྐྱོ་ཚོགས་དང་།
།ཚོགས་སངས་རྒྱས་དང་དམ་ཚོས་དགོ་འདུན་ཚོགས།

།དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སློང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།
།བདག་རྒྱུད་སློན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

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་བརྒྱ་ཞིང་། དེའི་ཚེ། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་བདུད་རྩི་ལྷན་
བབས། རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐེམས་པས། ལས་ངན་སྲིབ་སྲིབ་ཐམས་ཅད་
སྐྱུངས། དགོན་མཚོག་གི་བྱིན་རྒྱབས་སེམས་ལ་ལྷགས་ནས་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་ལུང་རྟོགས་
གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པར་གྱུར། ཅེས་སྐྱབས་འགོ་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.