༄༅། །རྟོགས་ལྡན་རྒན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་སེམས་ངོ་མཛུབ་ཚུགས་ཀྱི་གདམས་པ་མུན་སེལ་སྒྲོན་མེ་བཞུགས། །

# A Lamp to Dispel Darkness

## An Instruction that Points Directly to the Very Essence of Mind

## In the Tradition of 'the Old Realized Ones'

*by Mipham Jampal Dorje*

བླ་མ་དང་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཐོས་བསམ་སྦྱངས་པ་རྒྱ་ཆེར་མི་དགོས་པར། །མན་ངག་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ངོ་སྐྱོངས་བ་ཡིས། །གྲོང་སྔགས་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་ཚེགས་ཆུང་ངུའི། །རིག་འཛིན་ས་ལ་གཤེགས་ཏེ་ཟབ་ལམ་མཐུ། །

### The Homage

Homage to the Lama, inseparable from Mañjuśrī, the embodiment of wisdom!

*Without having to study, contemplate, or train to any great degree,*
*Simply by maintaining recognition of the very nature of mind according to the approach of the pith instructions,*
*Any ordinary village yogi can, without too much difficulty,*
*Reach the level of a vidyādhara: such is the power of this profound path.*

དེ་ཡང་རང་གི་སེམས་འདི་རང་བབས་སུ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་པར་བཞག་ནས་དེའི་ངང་དུ་དྲན་པའི་རྒྱུན་བསྐྱང་བ་དེའི་ཚེ་བཏང་སྙོམས་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ཤེས་པ་མུན་ནག་ཐོམ་མེ་བ་ཞིག་འབྱུང་། དེ་ལ་འདི

ཤེས་དེ་ཤེས་ཀྱི་ལྷག་མཐོང་གང་ཡང་མ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་ན་དེའི་ཆ་ནས་བླ་མ་དག་གིས་མ་རིག་པར་མིང་འདོགས་པར་འདུག །

*The Instruction that Cracks Open the Egg-shell of Ignorance*

When you leave your mind in a state of natural rest, without thinking any particular thought, and at the same time maintain some kind of mindfulness, you can experience a state of vacant, neutral, apathetic indifference, called *“lungmaten”*, (a ‘no-man’s land’), where your consciousness is dull and blank.

In this, there is not any of the clear insight of *vipaśyanā*, which discerns things precisely, and so the masters call it **marigpa** (“non-recognition, ignorance, unknowing”).

དེ་ལ་འདི་འདྲ་འདི་ཡིན་གྱི་ངོས་བཟུང་སླ་མ་ཤེས་པའི་ཆ་ནས་ལུང་མ་བསྟན་ཞེས་མིང་བཏག །ཅི་ལ་གནས་དང་ཅི་བསམ་པ་སྨྲར་མེད་པས་ཐ་མལ་བཏང་སྙོམས་ཞེས་བཏགས་ཏེ། ཡིན་ནི་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་ཐ་མལ་རང་གར་བསྡད་པ་ཡིན།

Since you cannot define it and say “This is what it’s like”, or “This is it!” such a state is called **lungmaten** (“undecided, indeterminate”). And since you can not say what kind of state it is you are resting in, or what your mind is thinking, it is also called **tha mal tang nyom** (“an ordinary state of

apathetic indifference”). In fact, you are stuck in an ordinary state within the **ālaya**.

བཞག་ཐབས་དེ་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱང་། རང་ངོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་མ་ཤར་བ་དེ་འདྲ་བསྒོམ་གྱི་དངོས་གཞི་མ་ཡིན་ཏེ།

You need to use such a means of resting the mind, as a stepping stone, so as to give rise to the non-conceptual state of primordial wisdom. However, if there is not the self-recognition of primordial wisdom which is our rigpa, then it cannot count as the main (meditation) practice of Dzogchen.

ཀུན་སྨོན་ལས། ཅི་ཡང་དྲན་མེད་ཐོམ་མེ་བ༔ དེ་ཀ་མ་རིག་འཁྲུལ་པའི་རྒྱུ༔ ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཅི་ཡང་མ་དྲན་མ་འགྱུས་པའི་ཤེས་པ་ཐོམ་མེ་བ་དེ་འདྲ་སེམས་ཀྱིས་མྱོང་བས་ན་དེ་འདྲའི་དོན་ཤེས་མཁན་དང་མི་བསམ་པར་འདུག་མཁན་པོ་རང་ལ་བབས་ཀྱིས་བལྟས་པས་འགྱུ་དྲན་བྲལ་བའི་རིག་པ་ཕྱི་ནང་མེད་པ་ཟང་ཐལ་ལེ་བ་ནམ་མཁའ་དྭངས་པ་ལྟ་བུ།

As *The Aspiration Prayer of Samantabhadra* says:
A blank state, devoid of any thought whatsoever—
*That* is marigpa, the cause of delusion.
Therefore, when mind experiences this kind of dull state that lacks any thought or mental activity, by allowing your attention to turn naturally and gently towards the one who is aware of this state—the one who is not thinking—you discover the pure awareness of **rigpa,** free of any movement of thought, beyond

any notion of outside or inside, unimpeded and open, like the clear sky.

སྐྱོང་བྱ་སྐྱོང་བྱེད་གཉིས་མེད་ཀྱང་རང་གི་རང་བཞིན་རང་གི་ཁོ་ཐག་ཆོད་ནས་འདི་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་སྙམ་པ་བྱུང་ན་དེ་ལ་བསམ་བརྗོད་ཀྱིས་འདི་འདྲ་ཞེས་སྨྲར་མེད་པས་མཐའ་བྲལ་བརྗོད་བྲལ་གཉུག་མའི་འོད་གསལ་དང་རིག་པ་ཞེས་བཏག་ཆོག་སྟེ་རང་ངོ་འཕྲོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཤར་བས་དམུ་ཐོམ་མེ་བའི་མུན་པ་དྭངས་ཏེ་ནམ་ལང་པས་ཁྱིམ་ནང་མཐོང་བ་ལྟར་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པས་སོ། །འདི་ལ་མ་རིག་སྒོང་ངའི་སྦུབས་འབྱེད་པའི་མན་ངག་ཅེས་བྱའོ། །

Although there is no dualistic separation here between an experience and an experienc**er**, still the mind is certain about its own true nature, and there is a sense that, “There is nothing whatsoever beyond this.” When this occurs, because you can not conceptualize it or express it in words, it is acceptable to apply such terms as: “free from all extremes”, “beyond description”, “the fundamental state of clear light” and “the pure awareness of rigpa.”

As the wisdom of recognizing your own true nature dawns, it clears away the blinding darkness of confusion, and, just as you can see clearly the inside of your home once the sun has risen, you gain confident certainty in the true nature of your mind. *This was ‘the instruction (mengak) for cracking open the egg-shell of ignorance (marigpa).*

དེ་ལྟར་རྟོགས་ཚེ་ཆོས་ཉིད་དེ་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་བབས་ཀྱིས་ཡེ་ནས་གནས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་འདུས་མ་བྱས་པ་དང་དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པ་ཡིན་པར་ཤེས་ཤིང་དེ་ལས་གཞན་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་ཡོད་པར་མ་དམིགས་སོ། །

## The Instruction for Cutting through the Web of Saṃsāric Existence

When you gain this kind of realization, you understand that this nature of reality has always been this way, timelessly, that it is not created by any causes or conditions, and that it never undergoes any kind of transition or change in the past, present or future.

At the same time, you can not find even the tiniest fraction of something called "mind" that is separate from this nature.

ཐ་མ་མུན་ཐོམ་མེ་བ་དེ་ལ་བརྗོད་དུ་མེད་ཀྱང་ཅི་ཡང་བརྗོད་མ་ཤེས་པས་ཁོ་ཐག་མ་ཆོད་པ་ཡིན་ལ། རིག་པའི་ངོ་བོ་ལ་བརྗོད་དུ་མེད་ཀྱང་བརྗོད་མེད་ཀྱི་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་པའི་ཁོ་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན་པས་མིག་མེད་མིག་ལྡན་ལྟར་འདི་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་དུ་མེད་ཚུལ་ཁྱད་ཆེ་བས་ཀུན་གཞི་དང་ཆོས་སྐུའི་དབྱེ་བ་ཡང་འདིར་གནད་འདུས་སོ། །

You could also say that the state of mental blankness we looked at earlier is indescribable, but it lacks decisiveness, since you are completely **unable** to describe it in any way. Rigpa, on the other hand, is in essence indescribable, but at the same time it has a

decisive quality that cuts through any doubt about what is indescribable.

So there is a huge difference between these two kinds of indescribability, like the difference between blindness and perfect vision.

This covers the crucial point of distinguishing between the ālaya and the dharmakāya.

དེས་ན་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་དང་བརྗོད་པ་བྲལ་སོགས་ལ་ཡང་དག་ཡིན་མིན་གཉིས་ཡོད་པས་སྒྲ་མཐུན་དོན་འཕགས་ཀྱི་གནད་ངེས་པར་བྱས་ན་ཟབ་མོའི་ཆོས་ཀྱི་དགོངས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འགྱུར་རོ། །

Therefore, because terms like ‘ordinary mind’, ‘mental nondoing’, ‘inexpressible’ and so on are used in two different ways—only one of which is authentic—when you come to know the crucial point of how the same words can have a higher level of meaning, you can you can come to experience the true meaning of the profound Dharma.

སེམས་ངོའི་ངང་དུ་རང་བབས་བཞག་ཚེ་ཁ་ཅིག་གིས་གསལ་ཙམ་རིག་ཙམ་སྐྱོང་རྒྱུར་བྱས་ཏེ་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་གསལ་ལོ་སྙམ་པའི་ངང་དུ་འཇོག །ཁ་ཅིག་གིས་སྟོང་ཆམ་མེ་བ་ཤེས་པ་སྟོང་སོང་བ་ལྟ་བུ་ལ་སེམས་འཛིན་ཀྱང་།

When resting in the essence of mind, some feel that what is to be maintained is a simple clarity, a simple awareness, and so they settle in a state of ordinary mental consciousness, thinking, “This is clarity.” Some focus their attention on the awareness of an absorbing

sense of emptiness, as though their minds had ‘become’ empty.

འདི་གཉིས་ཀ་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཆ་གཟུང་འཛིན་ཉམས་ལ་ཞེན་པ་ཡིན་པས་དེའི་ཚེ་གསལ་བ་དང་གསལ་བ་འཛིན་མཁན་སྟོང་པ་སྟོང་པར་འཛིན་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་དྭན་འཛིན་གྱི་རྒྱུད་བྲིང་ངེ་བ་དེའི་བབ་ལ་ལྟས་ནས་གཟུང་འཛིན་དུ་ཞེན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་ཕུར་ཕྱུངས་ཏེ་ཇེན་ནེ་ཡེ་རེ་བ་གསལ་སྟོང་མཐའ་དབུས་བྲལ་བའི་རང་བབ་ཁོ་ཐག་ཆོད་དེ་དྭངས་སེང་ངེ་བ་བྱུང་ན་དེ་ལ་རིག་ངོ་ཞེས་པའི་མིང་འདོགས་ཏེ་འཛིན་པ་ཅན་གྱི་ཉམས་ཀྱི་ཤུན་པ་དང་བྲལ་བའི་རིག་པ་ཡེ་ཤེས་རྗེན་པར་ཤར་བ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལ་སྲིད་པའི་དྭ་བ་གཅོད་པའི་མན་ངག་ཅེས་བྱའོ། །

But, in both cases, there is some clinging to the dualistic experience of an aspect of ordinary mental consciousness.

When you find yourself in either of these states, look into the innate nature *(bab)* of that subtly fixated attention—the clarity and the one perceiving the clarity, the emptiness and the one perceiving the emptiness—and, by doing so, you will take away the support for the ordinary consciousness that perceives things dualistically.

Then, if you can decisively recognize the innate nature of your own mind in all its nakedness—clear and open, without any limit or centre—and a state of lucid clarity arises, **that** is what is called, ‘the very essence of rigpa.’ With this, as rigpa sheds the covering layer of

experiences involving clinging, its pure and pristine wisdom is laid bare.
*This was 'the instruction for cutting through the web of conditioned existence.'*

དེ་བཞིན་ཡིད་དཔྱོད་ཉམས་ཀྱི་སྦུན་པ་སྣ་ཚོགས་དང་བྲལ་བའི་རིག་པ་འབྲས་སྣེའུ་ལྟ་བུ་ཆོས་ཉིད་རང་བབས་རང་གསལ་གྱི་སྒོ་ནས་ངོས་ཟིན་པར་བྱའོ། །

## The Instruction for Remaining in the Equalness which is like Space

This is how you should recognize the pure awareness of rigpa once it is freed from the various layers of ordinary thinking and experience, like a grain of rice freed from its husk—by settling naturally and making use of rigpa's own self-knowing (or self-illuminating) quality.

རིག་པའི་གཤིས་དེ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པས་དེ་གཞི་ངང་དུ་གོམ་པའི་གནས་ཆ་བརྟན་དགོས་པས་ཤེས་པ་རང་བབ་བཞག་པའི་དྲན་རྒྱུན་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་བ་གལ་ཆེ།

It is not enough, however, simply to understand the nature of rigpa; you must be able to remain in that state with some stability through developing familiarity. And so it is very important that, without becoming distracted, you sustain constant mindfulness, so as to continue resting in an utterly natural state of awareness.

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་དུས་རེས་ཅི་ཡིན་མེད་པའི་མི་རྟོག་ལྷུན་པོ། རེས་ལྷག་མཐོང་གི་དྭངས་ཆ་མ་ཐོན་པའི་མི་རྟོག་ཟང་ཐལ། རེས་བདེ་ཉམས་ཞེན་པ་ཅན། རེས་བདེ་ཉམས་ཞེན་མེད། རེས་སྣ་ཚོགས་གསལ་ཉམས་འཛིན་པ་ཅན། རེས་དྭངས་གསལ་རྟོག་མེད་འཛིན་བྲལ། རེས་རྒྱུབ་ཉམས་མི་སྡུག་པ། རེས་འཇམ་ཉམས་ཡིད་འོང་། རེས་རྣམ་རྟོག་ཆེས་འཚུབས་ཆེ་བའི་ཕྱིར་འབྲང་ནས་བསྒོམ་གཏོར་བ། རེས་འཐིབ་དྭངས་མི་ཕྱེད་པས་རྟོག་པ་ཅན་སོགས་ཐོག་མེད་ནས་གོམས་པའི་རྣམ་རྟོག་དང་ལས་རླུང་གི་ཐ་ནླབས་སྣ་ཚོགས་ངེས་

པ་དང་ཚད་བཟུང་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཉི་ལམ་རིང་པོར་ཞུགས་པས་བདེ་གཟར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་གནས་མཐོང་བ་དང་འདྲ་བས་གང་ཤར་ཆེད་འཛིན་མེད་པར་རང་ལམ་བསྐྱངས། ལྷག་པར་མ་གོམས་པའི་དུས་ན་རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་མེ་ལྟར་འབར་བ་གཡོ་བའི་ཉམས་ཀྱི་དུས་སུ་དེས་མ་སུན་པར་བྱས་ཏེ་སྒྲིམ་ལྷོད་རན་པོས་རྒྱུན་མ་བཏང་བར་བསྐྱངས་བས་ཐོབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ཕྱི་མ་དག་རིམ་བཞིན་འབྱུང་ངོ་། །

When you are maintaining that state, at times you might experience a vague and dull state with no thoughts, while at other times you might experience an unobstructed state *(zang thal)* with no thoughts that has the clarity of vipaśyanā. At times, you might experience states of bliss on which you fixate, while at other times you might experience states of bliss free of such fixation. At times, you might have various experiences of clarity with grasping, while at other times you might experience a vivid clarity that is unsullied and free of grasping.

At times, you might have unpleasant and disturbing experiences, while at other times you might have pleasant and soothing experiences. And at times, you might experience an extreme turbulence of thoughts which carries your mind away, causing you to lose your meditation; while at other times, you might experience unclear states of mind because of a failure to distinguish between mental dullness and vivid clarity.

These and other experiences come about unpredictably and to an extent you can not measure, like various waves produced by the winds of karma and habitual thoughts, which you have cultivated throughout beginningless time.

It is as though you are on a long journey, during which you visit all sorts of different places—some of them pleasant, some fraught with danger—but whatever happens, you do not allow it to deter you, and continue on your own path.

In particular, when you are not yet familiar with this practice, and you have the experience of ‘movement,’ as all manner of thoughts stir in your mind, like a blazing fire, don’t become discouraged.
Maintain the flow of your practice without letting it slip away, and find the right balance, so that you are neither too tense nor too relaxed. In this way, the more advanced meditative experiences, such as ‘attainment,’[1] will occur one after another.

འདི་དུས་སྤྱིར་རིག་པ་དང་མ་རིག་པ། ཀུན་གཞི་དང་ཆོས་སྐུ། རྣམ་ཤེས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབྱེད་པར་བླ་མའི་མན་ངག་གིས་ཉམས་མྱོང་གི་སྟེང་ནས་ངོ་འཕྲོད་པ་གདེང་དུ་བྱས་ནས་སྐྱོང་དུས་ཆུ་མ་བསྐྱུལ་ན་དྭངས་བ་ལྟར་རྣམ་ཤེས་རང་སར་བཞག་པས་དེའི་ཆོས་ཉིད་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་དུ་གསལ་བའི་མན་ངག་གཙོ་བོར་བྱ་དགོས་ཀྱི་བདག་གི་བསྒོམ་རྒྱུ་འདི་རྣམ་ཤེས་སམ་ཡེ་ཤེས་གང་ཡིན་ཞེས་སྤངས་བླང་གི་དབྱེད་ར་དང་དཔེ་ཆའི་གོ་རྟོག་གི་འདུ་འཕྲོ་སྤེལ་བར་མི་བྱ་སྟེ་དེས་ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀ་ཅུང་ཟད་སྒྲིབ་པར་འགྱུར་རོ། །

At this point, investigate the distinction between the recognition and nonrecognition of rigpa, between ālaya and dharmakāya, and between ordinary awareness and wisdom. Through the master’s pith instructions, and on the basis of your own personal experience, have confidence in the direct introduction you receive.
While you are maintaining this, just as water clears by itself if you do not stir it, your ordinary awareness will

settle in its own nature. So you need to focus mainly on the instructions which clearly show how the true nature of this awareness is naturally arising wisdom.

Don’t analyze with a view to adopting one state and abandoning another, thinking, “What is this that I am cultivating in meditation? Is it ordinary awareness or wisdom?” Nor should you entertain all kinds of speculations based on the understanding you have gained from books, because doing will only serve to obstruct both śamatha and vipaśyanā.

རང་བབས་འཇོག་པའི་དྲན་པའི་རྒྱུན་བརྟན་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་གོམས་ཆ་དང་རང་ངོ་རང་གསལ་དུ་ཤེས་པའི་ལྷག་མཐོང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་དུ་གོམས་པ་བརྟན་པོར་སོང་བས་ན་རང་བབས་ཡེ་གནས་དང་རང་བཞིན་འོད་གསལ་གྱི་ཞི་ལྷག་ཡེ་ནས་དབྱེར་མེད་ཤེས་པ་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དགོངས་པ་འཆར་བར་འགྱུར་རོ། །འདི་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟར་མཉམ་པ་ཉིད་ལ་གནས་པའི་མན་ངག་གོ། །
At some point, the aspect of familiarity or **śamatha**—which here means settling in an utterly natural way with stable and continuous mindfulness—and **vipaśyanā**—which here means the awareness that knows its own nature by itself—will merge together automatically. When this happens, and you gain some stable familiarity with it, you come to understand how the śamatha and vipaśyanā that are the primordial stillness of the natural state and the clear light of your own nature have always been inseparable, and the naturally arising wisdom that is the wisdom mind of Dzogpachenpo dawns.
*That was the instruction for remaining in the equalness which is like space.*

།དེ་ལྟར་ཡང་དཔལ་ས་ར་ཧས། བསམ་དང་བསམ་བྱ་རབ་ཏུ་སྤངས་ནས་སུ། །བསམ་མེད་བུ་ཆུང་ཚུལ་དུ་གནས་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་བཞག་ཐབས་དང་། བླ་མའི་གསུང་ལ་བསྒྲིམ་སྟེ་རབ་འབད་ན། །ཞེས་རིག་པ་ངོ་སྤྲོད་པའི་མན་ངག་དང་ལྡན་པར་བྱས་ན། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་འབྱུང་བ་ཐེ་ཚོམ་མེད། །ཅེས་གདོད་ནས་རང་གི་སེམས་དང་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རིག་པ་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་སྟེ་དེ་ནི་ཆོས་ཀུན་གྱི་ཆོས་ཉིད་དང་ཐ་དད་མེད་པས་གཉུག་མ་དོན་གྱི་འོད་གསལ་ཡང་ཡིན་ནོ། །

The glorious Saraha said:
Having gone beyond thinker and thinking,
Remain like a young child, free of thoughts,
This is the way to be. He also said:
Focus on the master's words and apply great effort—
Then, if you have received the master's instructions introducing you to your rigpa:
There is no doubt that your inherent nature will arise.

As he says, the naturally arising wisdom that is mind's inherent nature, and which has always accompanied your ordinary mind from time immemorial, will dawn.
This is no different from the inherent nature of everything, and so it is also called the 'genuine clear light of the fundamental nature *(nyukma dön gyi ösal)*.'

དེས་ན་རང་བབས་བཞག་པ་དང་རང་ངོ་ཤེས་པའི་རིག་པའམ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོའམ་ཆོས་ཉིད་བསྐྱངས་ཚུལ་འདི་གནད་བརྒྱ་གཅིག་འདུས་ཀྱི་མན་ངག་ཡིན། རྒྱུན་དུ་སྐྱོངས་རྒྱུའང་དེ་ཡིན།

Therefore, this approach of resting in a completely natural state and maintaining the recognition of your own nature, or rigpa, the very essence of mind, or the nature of phenomena, is 'the pith instruction that brings

together a hundred crucial points in one.’ This is also what you are to maintain continuously.

གོམས་པའི་ཚད་ནི་མཚན་མོའི་འོད་གསལ་གྱིས་འཛིན། ཡང་དག་པའི་ལམ་ཡིན་རྟགས་ནི་དད་པ་སྙིང་རྗེ་ཤེས་རབ་རང་ཤུགས་ཀྱི་འཕེལ་བས་རྟོགས་བདེ་ཞིང་ཚེགས་ཆུང་བ་ནི་རང་གི་ཉམས་སུ་མྱོང་བས་ཤེས།
The true measure of your familiarity with this is the ability to maintain the state of clear light during sleep. The signs that you are on the right track can be known through your own experience: your faith, compassion and wisdom will increase automatically, so that realization will come easily, and you will experience few difficulties.

ཟབ་ཅིང་མྱུར་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབད་རྩོལ་ཆེན་པོས་སྒྲུབ་པས་འདིའམ་གཞན་ལ་ཞུགས་པ་རྣམས་དང་རྟོགས་ཚད་བསྡུར་བས་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །
You can be certain about how profound and swift this approach is if you compare the realization it brings with the realization gained only through great effort in other approaches.

རང་སེམས་འོད་གསལ་བསྒོམ་པས་འབྲས་བུ་ཐོབ་རྒྱུའང་དེའི་སྟེང་གི་རྣམ་རྟོག་དང་དེའི་བག་ཆགས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་རང་སངས་ཆོ་མཁྱེན་གཉིས་རྩོལ་མེད་དུ་རྒྱས་ནས་གདོད་མའི་གདན་སྲིད་ཟིན་ཏེ་སྐུ་གསུམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །
As a result of cultivating your mind’s own natural clear light, the obscurations of ordinary thinking and the habits it creates will be naturally cleared away *(sang)*, and the two aspects of omniscient wisdom will effortlessly unfold *(gyé)*. With this, as you seize the stronghold of your own primordial nature, the three kāyas will be spontaneously accomplished.

ཟབ་བོ། གུ་ཧྱ། ས་མ་ཡ། །རབ་ཆོས་མེ་རྟ་ཟླ་ཉ་ཚེས་ ༡༢ ལ་ཐོས་བསམ་ཕལ་ཆེར་མི་བརྩོན་ཀྱང་སེམས་ངོའི་ཉམས་ལེན་འདོད་པའི་གྲོང་སྔགས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྟོགས་ལྡན་རྒན་པོ་ཕལ་གྱི་ཉམས་མྱོང་དམར་ཁྲིད་ཀྱི་ཆོས་སྐད་གོ་བདེ་བ་དང་བསྟུན་པའི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་རྡོ་རྗེས་བཀོད་པ་དགེའོ། །མངྒ་ལཾ།། །།

*Profound! Guhya! Samaya!*

*This profound instruction was written by Mipham Jampal Dorje on the twelfth day of the second month, in the Fire Horse year (1906), for the benefit of village yogis and others, who, while not able to exert themselves too much in study and contemplation, still wish to take the very essence of mind into experience through practice. It has been set out in language that is easy to understand, in accordance with the experiential guidance of a great many old realized masters. Virtue! Mangalam!*