

ཉིན་ཞག་རེའི་བསག་སྐྱེད་གི་རིམ་པ།

Procedures for Daily Practice

༄༅། །སྤྱི་མའི་ཞབས་པད་གུས་ལྡན་སྤྱི་བོས་སྦྱང་། འདིར་སྤྱི་མའི་གསུང་གིས་མདོ་བསྟན་བཅོས་ཀྱིན་
རྗེས་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་པས་འདི་ལྟར་བགྱིད་འཚལ་གསུངས།

I place the lotus feet of the guru on my humble crown. Now, to practice the sūtras and treatises condensed in the guru’s words, he instructed likewise:

སྤོན་དུ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ། །

ཞེས་པ་ཐོ་རངས་གཉིད་སད་པ་དང་། སྐྱབས་འགོ་ལན་གསུམ་བྱས་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱས་འཕྲོ་བ་པར་བྱ། ལྷན་པར་དེ་རིང་གི་ཉིན་ཞག་གི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ཅི་འགྱུར་
བྱ་སྟེ་དུ་འཕེན་པ་གཏང་འཚལ།

1. Firstly, take refuge and cultivate the thought of awakening.

When one wakes up in the morning, please take refuge three times, and project the thought “I shall attain Buddhahood for the sake of all sentient beings and, in particular, I shall make every daily activity today benefit sentient beings as far as possible.”

ཟབ་མོའི་དོན་ལ་ངོ་ཤེས་བྱ། །

ཞེས་པ་སེམས་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་འོད་གསལ་བ་དེ་རང་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་ཤེས་པས་
འཁོར་བར་འབྱམས་པ་ཡིན། ད་འཁོར་བ་ལས་ལྡོག་པའི་ཐབས་སུ། སྤྱི་མས་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་འདི་
ལྟར་ཡིན་ནོ་ཞེས་འདི་ལྟར་བསྟན་པས། སེམས་སྐྱད་ཅིག་སྤྱི་མ་འགགས་ནས་མེད། ཕྱི་མ་མ་སྐྱེས་ནས་མེད། ད་
ལྟར་བཅོལ་ན་གནས་མེད་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་དང་ངོ་བོ་མ་རྟོན་པ་སྟོང་ཐལ་གྱིས་སོང་བའི་རང་ལ་སྟོན་ལ་གཞག་
འཚལ། དེ་ལྟར་གནས་ན་རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པ་བགྱི་བ་ལགས།

2. Recognize the profound truth

The nature of mind, which is luminous and empty of true existence, exists innately in us. Yet, we do not know it as such and roam in the cycle of existence. Now, in order to stop the cycle of existence, the guru has shown us that the true nature of the mind is emptiness. When searched, there is no mind in the present moment that can be found with any essence, colour, shape or location. There is no past moment as it has ceased to exist, and there is no future moment for it

has not arisen yet. Please rest and relax now in the natural state where the mind vanishes into utter emptiness. If one does so, one is said to realize one's own nature.

ཚུལ་མེད་ངང་ལ་གཞན་དོན་བྱ། 1

ཞེས་པ་རྗེས་ཀྱི་དུས་སུ་བདེན་མེད་ཀྱི་ངང་ལས་སྡོད་ལམ་ཐམས་ཅད་གཞན་དོན་ལས་རང་འདོད་མེད་པར་བྱེད་
འཚེལ།

3. Engage in altruism in an effortless manner.

During post-meditation, being fully aware of the lack of inherent existence, carry on all activities for the sake of others without any selfish desires.

དམིགས་མེད་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྡོད། 1

ཞེས་པ་དོན་ཅུབ་ཉལ་ཚེ་ཞེན་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་བསྡོད་བྱས་ནས། ཆོས་དབྱིངས་སྟོང་པའི་དབྱིངས་སུ་གཉིད་དུ་གཏོང་
བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཉིད་ཞག་ཅིག་དོན་དང་བཅས་པ་བསགས་པས་ཚེ་རྗེས་པོ་དོན་དང་བཅས་ཤིང་སངས་རྒྱལ་བ་ལ་
ཆོགས་མེད་པ་ཡིན་གསུངས།

4. Dedicate to Buddhahood without apprehension.

When one goes to bed at night, dedicate the merits with a sense of non-attachment and fall asleep in the sphere of the empty expanse of reality. In this manner, by adding each meaningful day, one's entire life becomes meaningful, and it will not be difficult to become a Buddha. Thus said the guru.

སྡོད་སྟོན་ཀྱན་གྱི་བཅུད་བསྐྱེད་མན་ངག་རྣམས་ཀྱི་སྟིང་པོ། ཡི་གེ་པ་གྲགས་མེད་གིས་བསྐྱེད་བའི་དོར། ལྷ་གྲུའི་
བཅུན་པ་སྟོན་ལམ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཅུང་ཟད་བྲིས་པའོ།། ཞུ་བྱི། དགའོ།།

This quintessence of the scriptures and pith of instructions was briefly written by the Śākya monk Monlam Tshultrim at the request of scribe Drakseng.

མི་རིང་དཔེ་འདོན་བྱ་བྱ་སྟེ་སྟོན་སྟོན་ལམ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་གསུང་རྩོམ་ལས་ཁོ་ལ་དུ་ཕུང་ཞིང་དབྱིན་སྐད་དུ་འཇུག་ལུས་བྲིས་པའོ།།
Taken from the forthcoming book, *The Writings of Kyoton Monlam Tshultrim* and translated into English.