chos dbyings bstod pa_ktm_1997_rfu_talk_4_metadata

created by: Peter Schaffranek
started: 12 FEB 2013
last changes: 09 APR 2013
total pages: 7

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསྟོད་པ།

		chos dbyings bstod pa_ktm_1997_rfu_talk_4_metadata
		Start Talk 4 of 5
Tib	00:00:00	
Eng	00:00:10	
Tib	00:00:25	
Eng	00:01:32	About Milarepa's song: "Equality and Seven Things to Forget". Milarepa being called a nihilist.
Tib	00:03:06	ལུང་འདྲེན། མི་ལ་རས་པའི་མགུར་འབུམ། མཉམ་ཉིད་བརྗེད་པ་བདུན་ནང་ནས་ །བློ་འདས་ཡེ་ཤེས་རྟོགས་ཙ་ན།"" །རང་གནས་འབྲས་བུ་རྟོགས་ཙ་ན།"" ༦༧༨ བློ་འདས་ཡེ་ཤེས་དང་རང་གནས་འབྲས་བུ་དེ་གཉིས་གཞན་སྟོང་དང་མཐུན་པ། རྒྱུ་མཚན་ག་རེ་ཡིན་ན་གཞན་སྟོང་གི་ལུགས་ལ་དོན་དམ་མཐར་ཐུག་པ་བློ་ལས་འདས་པའི་ཡེ་ཤེས། ཡེ་ཤེས་དེ་མཐར་ཐུག་དོན་འདོད་པ་རེད། དེ་ནས་རང་གནས་འབྲས་བུ་ཟེར་གྱིས་དེ་རང་གནས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྐུ་གསུམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་འདོད་པ་རེད། འབྲས་བུ་གཞན་ནས་ཐོབ་མི་དགོས་པ་རེད། དེ་ཡང་གཞན་སྟོང་དང་མཐུན་པ་རེད། གཞན་སྟོང་དང་ཕྱག་ཆེན་རྫོགས་ཆེན་གསུམ་ཀ་མཐུན་པ་རེད།
Eng	00:03:58	quote: Milarepa: "When I realize wisdom beyond thought".... "When I realize the result's inside of me." The two statements "wisdom beyond thought" and "the result is inside me" are in accordance with the zhentong view. The reason for that is, that in the zhentong tradition the final and absolute truth is wisdom which is beyond [conceptual] mind. This wisdom is stated to be the highest truth. "The result is inside me" states that inside me is the true nature of mind, the spontaneously established three kayas. The result is not to be obtained from somewhere else. This also accords with the zhentong view. It actually accords with all three: zhentong, mahamudra and dzogchen.
Tib	00:05:30	བློ་འདས་ཡེ་ཤེས་ཟེར་གྱིས་དེ་བློ་དེ་སེམས་རེད་སེམས་ལས་འདས་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་སེམས་ལས་འདས་པའི་རིག་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། ཡང་རྫོགས་ཆེན་མན་ངག་སྡེ་ལྟ་བ་མཐུན་པ།
Eng	00:05:48	
Tib	00:06:24	
Eng	00:06:32	
Tib	00:07:00	
Eng	00:07:35	
Tib	00:08:10	བྱང་ཆུབ་རིང་བར་མི་བསམ་ཞིང་། ཚིགས་བཅད་ ༦༡
Eng	00:09:04	vers 61
Tib	00:09:47	ཚིགས་བཅད་ ༦༡ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:10:25	vers 61 explanation
Tib	00:11:37	སྤྱིར་གདང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལུགས་ལ། བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་གསུམ་རྫོགས་ལ་ཚོགས་བསགས་པས་སངས་རྒྱས་འགོད་པར་བྱང་ཆུབ་རིང་བར་བཤད་པ་རེད། ། རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལུགས་ལ། ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་པར་ཉེ་བར་བཤད་པ་རེད། །དེ་རྣམ་རྟོག་ལ་ལྟོས་པའི་བཤད་པ་རེད་མ་གཏོགས་གནས་ལུགས་ལ་

		ཉེ་རིང་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཕྱིར་ན་དྲི་མ་ཡོད་མ་རེད། ཡེ་ནས་རྣམ་པར་དག་པ་རེད།
Eng	00:11:58	generally it is stated in the mahayana system, that the accumulation of merit during three countless aeons is necessary in order to become a buddha. In this way it explains enlightenment as being far away. In the vajrayana system, buddhahood is explained as being near, obtainable during one lifetime and in one physical embodiment. These explanations are nothing else but depending on conceptual [interpretations]. In the true nature there is no near or far. The reason for that is, that there [never] existed any stains. It is primordially pure.
Tib	00:12:53	ལུང་འདྲེན། །ཡུལ་དྲུག་སྣང་བ་མེད་པར་ནི། །ཡང་དག་ཇི་བཞིན་རིག་གྱུར་པའོ། ཡུལ་དྲུག་སྟེ་གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་རེད། ཡུལ་དྲུག་རིང་ན། ཡུལ་དྲུག་འཛིན་ན་གཟུང་འཛིན་རེད། གཟུང་འཛིན་ཅན་གྱི་རྣམ་རྟོག་རེད། གཟུང་འཛིན་གྱི་རྣམ་རྟོག་དབྱིངས་སུ་ནུབ་སྟེ་ཡང་དག་པར་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འོད་གསལ་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་མངོན་དུ་འགྱུར་ན་བྱང་ཆུབ་རེད།
Eng	00:13:40	the six sense objects not appearing / is awareness of reality just as it is (vers 61 cont.) The six sense objects are form, sound, smell, taste and tangible objects. These six objects [seen as being] far away and apprehending the six sense objects, [creates the duality of] something perceived and a perceiver, the concept of there being something perceived and a perceiver. When this concept of there being something perceived and a perceiver dissolves into the extent of space, the unmistaken true nature of mind, clear light sugatagarbha manifests, which is enlightenment.
Tib	00:15:16	
Eng	00:15:33	
Tib	00:16:10	ཇི་ལྟར་འོ་མ་དང་འདྲེས་ཀྱུ། ཚིགས་བཅད་ ༦༢
Eng	00:16:32	vers 62
Tib	00:17:26	ཚིགས་བཅད་ ༦༢ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:18:28	vers 62 explanation
Tib	00:18:57	
Eng	00:19:35	the lion's milk requires a special container
Tib	00:20:28	དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་གཡོགས་ནས། ཚིགས་བཅད་ ༦༣
Eng	00:20:45	vers 63
Tib	00:21:00	ཚིགས་བཅད་ ༦༣ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:23:08	vers 63 explanation
Tib	00:24:26	
Eng	00:24:44	
Tib	00:25:10	།ནོར་ཞིང་ནོར་ཞིང་ཡང་དག་ལམ་ལ་འཇུག །འཁྲུལ་ཞིང་འཁྲུལ་ཞིང་འཁྲུལ་མེད་གནས་ལུགས་རྟོགས། །ཡིད་(?)བཞིན་ཡིད་བཞིན་ཡིད་མེད་དྲན་པ་འཛིན།
Tib	00:25:54	བདག་དང་བདག་གི་ཞེས་འཛིན་པས། ཚིགས་བཅད་ ༦༤
Eng	00:26:02	vers 64
Tib	00:26:17	ཚིགས་བཅད་ ༦༤ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:28:05	vers 64 explanation
Tib	00:30:43	
Eng	00:30:55	
Tib	00:31:19	
Eng	00:31:45	
Tib	00:32:34	

Eng	00:33:00	
Tib	00:33:40	
Eng	00:33:59	
Tib	00:34:15	གང་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་སྲུ་ངན་འདས། ཚིགས་བཅད་ ༦༥
Eng	00:34:25	vers 65
Tib	00:34:51	ཚིགས་བཅད་ ༦༥ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:36:18	vers 65 explanation
Tib	00:38:47	
Eng	00:39:17	
Tib	00:40:23	དཀའ་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་སྤྱིན་པ་དང་། ཚིགས་བཅད་ ༦༦
Eng	00:40:38	vers 66
Tib	00:41:05	ཚིགས་བཅད་ ༦༦ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:44:50	vers 66 explanation
Tib	00:50:02	ཆོས་རྣམས་ཀུན་ལ་བརྩོན་འགྲུས་དང་། ཚིགས་བཅད་ ༦༧
Eng	00:50:13	vers 67
Tib	00:50:28	ཚིགས་བཅད་ ༦༧ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:52:42	vers 67 explanation
Tib	00:57:30	
Eng	00:58:00	
Tib	00:58:55	ཐབས་དང་བཅས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཚིགས་བཅད་ ༦༨
Eng	00:59:05	vers 68
Tib	00:59:30	ཚིགས་བཅད་ ༦༨ འགྲེལ་བཤད་ ལུང་འདྲེན། །ཐབས་དང་བཅས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཐབས་མཁས་པ་འདི་སྐབས་སུ་ག་རེ་རེད། གཞན་གྱི་དགེ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་ལ་དེ་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ལམ་གཅིག་རེད། གང་ཡིན་ཕྱིར་ན། གཞན་གྱི་དགེ་རྒ་ཆེན་པོ་སྒྲུབ་ན་དེ་ནས་རང་དེ་ལ་ཕྲག་དོག་མེད་པ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ན་དེ་བསོད་ནམས་མཉམ་དུ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་ཐབས་མཁས་པ་རེད། རང་གི་འབད་རྩོལ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག ལུང་འདྲེན། །སྨོན་ལམ་རྣམ་པར་སྦྱངས་པ་དང་། ང་ཚོ་ཆོས་ག་འདྲས་བྱས་ན་ཡང་ད་ལྟ་རང་ལ་རག་ལས་ཀྱི་རེད། ཆེའི་སྨད་(?)དང་སྐྱེས་བ་ཕྱི་མ་ཆོས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དེ་སྨོན་ལམ་ལ་རག་ལས་པ། སྨོན་ལམ་ཡག་པོ་རྒྱབ་ན་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་ཀྱི་རེད། ལུང་འདྲེན། །སྟོབས་ལ་ངེས་གནས་ཡེ་ཤེས་ཏེ། སྟོབས་ཟེར་གྱིས་ཏེ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཟིལ་གྱིས་མནན་ནུས་པ་ཡོད་པ། ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེས་ན་ཁོང་ཁྲོ་ཟིལ་གྱིས་མནན་ཐུབ་པ། རང་ལ་ཉོན་མོངས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ཟིལ་གྱིས་མནན་ནུས་པ་ཆེན་པོ་དགོས།
Eng	01:01:58	vers 68 explanation quote: "prajna that is joined with means" skillful means is in this case to rejoice in virtue done by others. Why is that so? If one can, without jealousy, wholeheartedly rejoice in the virtues deeds that someone else performs, then one will obtain together with that person the [equal] amount of spiritual merit, which is a skillful way of [accumulating merit] without effort from one's own side. quote: "aspiration prayers very pure" whatever dharma we do during this life depends on our present own state, being able to accomplish virtues activities (?) at the final stage of life and during the next life depends on

		wishing prayers. If one performs wishing prayers then one's spiritual practice will go well. quote: "a firm stand in power, wisdom too" power is the ability to overcome all opposites. If anger arises, the ability to overcome anger, if strong negative emotions arise in oneself, a strong power is needed to overcome those.
Tib	01:06:00	བྱང་ཆུབ་སེམས་ཕྱག་མི་བྱ་ཞེས། ཚིགས་བཅད་ ༦༩
Eng	01:06:17	vers 69
Tib	01:06:30	ཚིགས་བཅད་ ༦༩ འགྲེལ་བཤད་ ལུང་འདྲེན། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཕྱག་མི་བྱ་ཞེས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པར་འདོད་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གལ་ཆེན་པོ་མི་འཛིན་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གལ་ཆེན་པོ་མ་འཛིན་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་འཛིན་གྱི་མ་རེད། ཕྱག་མི་བྱ་བར་དེ་གལ་ཆེན་པ་མི་འཛིན་པ།
Eng	01:08:00	vers 69 explanation quote: "to bodhicitta" I pay no homage" if one does not esteem bodhicitta, the wish to establish all sentien beings onto the level of a perfect buddha, if one does not hold this bodhicitta as being important, then one will also not pay homage to bodhisattvas. "Not to pay homage" means to have no esteem.
Tib	01:09:47	
Eng	01:10:00	
Tib	01:10:20	
Eng	01:10:42	
Tib	01:11:27	
Eng	01:11:38	
Tib	01:12:03	བུར་ཤིང་ས་བོན་ལ་སྟང་གང་། ཚིགས་བཅད་ ༧༠
Eng	01:12:14	vers 70
Tib	01:12:32	ཚིགས་བཅད་ ༧༠ འགྲེལ་བཤད་
Eng	01:12:50	vers 70 explanation
Tib	01:13:05	
Eng	01:13:21	
Tib	01:13:53	
Eng	01:14:04	
Tib	01:14:24	བུར་ཤིང་ས་བོན་གང་བསྲུངས་ནས། ཚིགས་བཅད་ ༧༡
Eng	01:14:58	vers 71
Tib	01:15:14	ཚིགས་བཅད་ ༧༡ འགྲེལ་བཤད་
Eng	01:15:57	vers 71 explanation
Tib	01:17:13	
Eng	01:17:50	
Tib	01:18:56	བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རབ་བསྲུངས་ནས། ཚིགས་བཅད་ ༧༢
Eng	01:19:08	vers 72
Tib	01:19:24	ཚིགས་བཅད་ ༧༢ འགྲེལ་བཤད་ ལུང་འདྲེན། །དེ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་འབྱུང་བར་འགྱུར། སྤྱིར་གཏང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་ལས་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་གོ་དགོས་བྱ་རེད། མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་དང་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གསུམ་ཀ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་རེད། དེ་བཞིན་འདི་སྐབས་སུ་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཡིན་བྱ་རེད།

		ལྦུང་འདྲེན། །དགྲ་བཅོམ་རྐྱེན་རྟོགས་སངས་རྒྱས་རྣམས། རྐྱེན་རྟོགས་ཟེར་གྱིས་ཧ་རང་རྒྱལ་དེ་བསྐལ་པ་བརྒྱ་ལ་སོགས་པ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ནས་ཚོགས་བསགས། དེ་ནས་སྐྱེས་བ་ཐ་མའི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་སྔ་མའི་བསྟན་པ་ནུབ། ཕྱི་མ་མ་འབྱུང་བའི་སྐབས། དགེ་སློང་དགྲ་བཅོམ་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་སྐབས་སུ་སྲུས་(?)འཛིན་པའི་སྐབས་སུ་སྲས་(?)ཀྱི་རེད།(?) བླ་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡོད་མ་རེད། རང་གི་རྐྱེན་གྱིས། དཔེར་ན་དུར་ཁྲོད་དུ་འདུག་རོ་དང་རུས་པ་མཐོང་། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཨོ་རོ་དེ་རྐྱེན་གང་ལས་འབྱུང་བ། ཤི་བ་དེ་གང་ནས་འབྱུང་བ། སྐྱེས་བ་ལས་འབྱུང་བ། སྐྱེས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ག་རེ་རེད། དེ་འདྲ་བསམ་བློ་གཏང་ན། རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་རིམ་པ་བསམས། དེ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་ལས་ཐོབ་པ། མ་རིག་པ་དེ་ག་འདྲས་འདུག མ་རིག་པ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་རྟོགས་ཧ་དེ་ནས་སྔོན་མ་བསྐལ་པ་བརྒྱ་ལ་སོགས་ཚོགས་བསགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བདག་མེད་པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས། དགྲ་བཅོམ་པ་སྟན་ཐོག་གཅིག་ལ་སྦྱོར་ལམ་འགྲོ་ནས་/འཁྲོ་ནས་(?)མི་སློབ་ལམ་བར་དུ་གདན་གཅིག་སྟེང་དུ་མངོན་དུ་བྱེད།
Eng	01:22:38	vers 72 explanation quote: "will then arise and spring from it" amongst the two aspects of bodhicitta that are taught in general, the relative and the absolute, here one needs to understand it as refering to the absolute bodhicitta. In the Abhisamayalamkara it says that all three, sravakas, prateykas and the perfect buddhas come into being based on the paramita of wisdom. In the same way the vers here seems to refer to absolute bodhicitta. quote: "arhats, conditioned realizers, Buddhas too" conditioned realizers refers to pratyekas. They accumulate, relying on a spiritual friend, during hundred and more aeons spiritual merit. In their last life, when the teachings of the previous residing buddha have vanished and the one's of the later have not yet arisen, during which time the arhat monks, looking after students, (?) are in hiding (?) and when there is no spiritual teacher available, they rely on "their inner conditions". For example, sitting in a charnel ground they see bones and corpses, upon which they ponder in this manner: "Where did these corpses come from? How did death occur? It came about through birth. What is the reason for being born?" Then they contemplate the successive twelve links of interdependent origination and come to the conclusion that their root is ignorance. Asking themselves: "What is ignorance?" they come to realize that ignorance in it's own being is non existent, whereby, through the power of having accumulated spiritual merit during hundred aeons and more they realize the true nature of selflessness. Then the arhat proceeds on one single seat (or in one session) from the path of junction to the path of no more learning. [for further reading: see: ToK 6.3 Frameworks of Buddhist Philosophy, Snow Lion: 2007 p.156]
Tib	01:27:42	དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་གར་གི་གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱད་ཅུ་རྩ་བཞི་ནང་ནས་བུ་གུ་གཉིས་ཡོད་རེད། གཅིག་ལ་ཐང་ལོ་པ་གཅིག་ལ་ཤིང་ལོ་པ་ཟེར་གྱི་རེད།
Eng	01:28:51	similiarly, there where two children among the eigthy for mahasiddhas, by the name of Tanglopa and Shinglopa. They were practicing sitting under trees and upon receiving only a few instructions from bypassing yogins, they were able to achieve siddhis based on the power of their predispositions from former lifes.
Tib	01:30:13	མི་ལ་རས་པ་སྲས་མོ་རྣལ་འབྱོར་མ་བཞི་ཡོད། དཔལ་དར་འབུམ་ས་ལེ་འོད་དང་རས་ཆུང་མ་གསུམ་དེ་སྐབས་སུ་ལོ་བཅུ་གསུམ་དང་བཅུ་དྲུག་འདྲ་པོ་འདུག མི་ལ་རས་པའི་ཞལ་མཇལ་བ་དད་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་དེ་ནས་ཁོང་ཚོ་སྒྲུབ་པ་རྒྱབ་ཏ་ཅང་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ནས་འཇའ་ལུས་འགྲོ་བ་རེད། དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་བ་སྔ་མ་ཚོས་ཉམས་སུ་བླང་བ་ནུས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྔོན་མའི་བག་ཆགས་སད་པ་རེད།
Eng	01:30:51	Milarepa had four female students. Palderbum, Sale Ö and Rechungma seem to have only been

		about thirteen or sixteen years old when they met him. Upon seeing him they developed strong faith and had an extremely strong determination to practice, whereby they finally entered the rainbowbody. This all points to specific powers of having practiced the dharma in previous lifes, wherby the predisposition of previous times were activated.
Tib	01:31:48	དེ་བཞིན་དུ་བོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་གང་ཡང་མ་བྱས་པ་སྒྲུབ་པ་ཡང་མ་བྱས་པ་ཁ་ཤས་རྟོགས་པ་མཐོན་པོ་ཡོད་པ་མངོན་ཤེས་ཡང་ཡོད་པ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་བ་སྔ་མ་ལམ་ཉམས་སུ་བླངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་བག་ཆགས་ལས་བྱུང་བ་རེད།
Eng	01:32:16	in Tibet there where quite a few who never studied oder even practiced [the teachings] and obtained high realization, as well as supercognitive ablitiy. They all relied upon the practices they performed in previous lives. Their [present achievements] arose from earlier predispositions.
Tib	01:32:49	སྙིང་མའི་གཏེར་སྟོན་ནང་ནས་ཇོ་མོ་སྨེ་མོ་དཔེ་ཆ་ཀློག་ཤེས་ཡོད་བྱུ་མ་རེད། མོ་འབྲོག་གྱི་ཧྲི་བོ་རེད། སློབ་བྱོང་གང་ཡང་མ་བྱས་སྒོམ་ཡང་ཡོད་བྱུ་མ་རེད་ཡིན་ནའང་མོ་མངོན་ཤེས་ཡོད་པ། མོ་ཆོས་གང་ཡང་མ་བྱས་སློབ་སྦྱོང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་མི་ཚོས་དེད་མོ་རེད་བསམས། སྔ་མོ་དེ་དེད་མོ་ཚིག་འདྲ། ཤུལ་མ་མོ་ཡང་གཏེར་སྟོན་མ་ཆེན་པོ་ཆགས།
Eng	01:34:08	amongs the nyingma tertön is one called Jomo Memo, who seemingly could not even read and was a Yakherder. Even though she never studied or even meditated, she had supercognitive ablities. Since she never did any dharma nor studied, people thought of her as a demoness. In later times she became a big Tertön.
Tib	01:35:40	ཇོ་མོ་སྨེ་མོ་དེ་རིང་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ནང་ཡོད་རེད།
Eng	01:35:50	Jomo Memo is also mentioned in the "treasury of precious termas"
Tib	01:36:06	བཻ་རོ་ཙ་ནའི་ལོ་རྒྱུས་
Eng	01:37:17	a story of Lotsawa Vairocana
Tib	01:38:48	
Eng	01:39:04	
Tib	01:39:22	
Eng	01:39:30	
Tib	01:39:36	
Eng	01:39:41	
Tib	01:39:47	
Eng	01:39:58	
Tib	01:40:12	
Eng	01:40:21	
Tib	01:40:42	
Eng	01:41:02	meditation instruction
Tib	01:40:56	སེམས་ལ་གཅེར་གྱིས་ལྟོས། རང་བབས་ནང་དུ་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད།
Eng	01:41:00	look nakedly at the mind, relaxedly resting in itself
Tib	01:41:12	རྣམ་རྟོག་གང་ཞིག་ངོ་བོར་ལྟོས། གསལ་སྟོང་ནང་དུ་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད།
Eng	01:41:18	look at the true nature of any thought, relaxedly within clarity-emptiness
Tib	01:41:31	ཉོན་མོངས་གང་ཞིག་ངོ་བོར་ལྟོས། གསལ་སྟོང་ནང་དུ་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད།
Eng	01:41:41	look at the true nature of any negative emoton, relaxedly within clarity-emptiness
Tib	01:41:55	ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་ན་ངོ་བོར་ལྟོས། རང་བབས་མ་བཅོས་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད།
Eng	01:42:04	when doubt arises look at the true nature, relaxedly uncontrived resting in itself

Tib	01:42:22	བལྟ་བྱ་བལྟ་བྱེད་གཉིས་མེད་ཀྱང་། བལྟ་མེད་ནང་ན་གཅེར་གྱིས་ལྟོས།
Eng	01:42:38	even though an object of seeing and the act of seeing is nondual, within non seeing look nakedly
Tib	01:43:00	བསྒོམ་བྱ་བསྒོམ་བྱེད་གཉིས་མེད་ཀྱང་། མཛད་པའི་(?)མ་བཅིངས་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད།
Eng	01:43:16	even though an object to be meditated and the act of meditating are nondual, relax without clinging to action (?)
Tib	01:43:35	དམིགས་ཡུལ་དམིགས་འཛིན་མེད་ན་ཡང་། དམིགས་མེད་ནང་དུ་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད།
Eng	01:44:14	even though there is no object to be observed and no perceiving observer, relax within non-observation
Tib	01:44:47	ཡང་ནི་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས། མཐོང་བར་བལྟས་ཏེ་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད། ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད་པར་འདོད་པའི་རྣམ་རྟོག་ལྷོད/ངོ། མཐང་བར་ཟེར་ཀྱིས་ཏེ་རྣམ་རྟོག
Eng	01:45:12	if you have the desire to relax, relax looking at that thought (?)
Tib	01:45:48	ལྷོད་བྱ་ལྷོད་བྱེད་མ་བཅོས་པས། མཉམ་ཉིད་ནང་དུ་རང་བབས་བཞག ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད་བྱ་དང་ལྷོད་བྱེད་ཡོད་མ་རེད། མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་རང་བབས་དུ་བཞག
Eng	01:46:10	without fabricating something to relax into and an act of relaxing, settle within equality
	01:46:26	End Talk 4 of 5
		created: PSC 12 FEB 2013
		last changes: PSC 09 APR 2013