སྐྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་གྱི་བཀའ་འབུམ་ལས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞིའི་སྐོར་གྱི་གསུང་བཏུས་ཚན་པ་གསུམ་ནི།

THREE PASSAGES ON THE FOUR APPLICATIONS OF MINDFULNESS

Extracted from the *Collected Works of Kyobpa Jigten Sumgön*

BUDDHA VISIONS PRESS

Copyright © 2026 Eric Fry-Miller. All rights reserved.

For a variety of other related publications, free translations,
and to make donations to support this work, please visit:

www.buddhavisions.com

དང་པོ། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་སྦྱོར་གྱི་གདམས་པ་གོ་ཆ་གཉིས་པ་ལས།

ཡང་མགོན་པོ་འབྲི་གུང་པའི་ཞལ་ནས། འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་ཕག་མོ་གྲུ་པ་དེ། ཚོགས་སུ་ཆོས་ཟབ་མོ་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་དེ་ཡང་གལ་གར་ཆེ་ན། མལ་གྱི་ཐ་མ་ནི་ཉལ། ཟས་ཀྱི་ཐ་མ་ཆུ་ཐིགས་པ་གཅིག་འཐུང་། ཉེ་དུ་དང་གཉེན་འབྲེལ་རྣམས་ཀྱིས་མཐའ་བསྐོར་ནས་དབུགས་རིང་ཐུང་བྱེད་པའི་དུས་སུ་སྐྱབས་དང་རེ་ས་ཚོས་མ་གཏོགས་པ་མེད་པ་ཡིན་གསུངས་ཏེ། འཆི་བའི་དུས་ལ་བབས་པའི་དུས་སུ། གྲོགས་པོས་ཀྱང་མི་སྟོངས། བུ་དང་ཆུང་མ་དང་། གཉེན་འདུན་དང་རྫས་དང་ཡོ་བྱད་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན། འོན་གང་གིས་ཕན་ན། རང་ཉིད་གཅིག་པུས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་པ་མ་གཏོགས་པ་མགོན་དང་སྐྱབས་དང་གནས་དང་དཔུང་གཉེན་གཞན་མེད་དེ། སྟོན་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ཀུན་དགའ་བོས། སྟོན་པ་མྱ་ངན་ལས་འདས་ནས། གནས་དང་རྟེན་གང་ལ་བྱ་ཞེས་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས་གནས་དང་རྟེན་གཞན་མེད། འོན་ཀྱང་བདག་ཉིད་གནས་སུ་འགྱུར་བར་བྱ། སྐྱབས་དང་མགོན་དང་དཔུང་གཉེན་དུ་འགྱུར་བར་བྱ་སྟེ། སྐྱབས་དང་མགོན་དང་གླིང་གཞན་གྱིས་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

འོན་དེ་ལྟར་རང་ཉིད་གནས་སུ་འགྱུར་བའི་ཐབས་གང་ཡིན་ན།

དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་དང་པོ་ལུས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ལུས་ཕྱི་ནང་གཉིས་ལ། ཕྱིའི་ལུས་ཤི་ནས་ཞག་གཅིག་ལོན་པ་ནས་རུས་གོང་དུ་གྱུར་པའི་བར་དང་། རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུས་སློམས་པ་དང་། ནང་དུ་རང་གི་ལུས་ལ་རྒྱུ་མ་དང་གཉེ་མ་དང་། ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་ལ་སོགས་པའི་མི་གཙང་བའི་རྫས་སུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས་ཀྱིས་གང་བར་བཟུང་སྟེ་བརྟགས་པས། ལུས་བདག་དང་བདག་གི་ལུས་ཀྱི་ཞེན་པ་དང་བྲལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།

First Excerpt from the *Second Armor of the Instructions on Coemergent Union*

By Chenga Drigung Lingpa Sherab Jungne

Once again, Lord Drigungpa said:

At the conclusion of the profound dharma teachings that the Protector of Beings, Phagmo Drupa, gave to the assembly, he would say:

> However important those teachings may be, in the end you lie down upon your final bed. Your final nourishment is a single drop of water. When your relatives and loved ones have gathered around you, and you are taking long and short breaths, there is no refuge and nothing to rely upon other than the dharma. When the time of death arrives, no companion can accompany you. Neither children, spouse, relatives, friends, possessions, nor provisions can help you. What, then, can help? Apart from helping yourself on your own, there is no other protector, refuge, dwelling, or ally.

Ananda asked his tathagata teacher (Shakyamuni):

> "When you, teacher, have passed into nirvana, what should we take as our shelter and support?"

His teacher replied:

> Though there is no other shelter or support, make yourself your own shelter.
> Make yourself your own refuge, protector, and ally.
> Your refuge, protector, and island are not someone else.

What, then, is the method by which we become our own shelter? It is the four applications of mindfulness.

Mindfulness of the Body

The first is mindfulness of the body. Outwardly and inwardly examine and contemplate the body. Outwardly, examine the body from the first day after death until it has become a heap of bones. Regard your own body and the bodies of all others equally. Inwardly, reflect upon how your own body is filled with the thirty-two impure substances, including the intestines, colon, blood, lymph, and so forth. Through contemplating your body in this way, you will become free from fixation upon your body as being yourself and from thinking that it is yours.

ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ཡང་གསུམ་སྟེ། ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡང་རྒྱུ་དེ་ལས་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣ་འདྲེན་ཡིན་པར་བརྟག་པ་དང་། ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ནི་ལས་ངན་པའི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་དུ་བརྟག་པ་དང་། ཚོར་བ་བཏང་སྙོམས་ཀྱང་མི་རྟག་པར་འགྱུར་བས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བརྟགས་པས། ཚོར་བ་ལ་འདོད་པ་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

ཆོས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ནི། དགེ་བ་མི་དགེ་བ་དང་ལུང་མ་བསྟན་པ་གསུམ་སྟེ། དེ་གསུམ་གྱི་སེམས་དང་ལས་དང་རྣམ་པར་སྨིན་པ་གསུམ་དུ་ཕྱེ་ཞིང་བརྟགས་པས། དགེ་བ་བཅུའི་འབྲས་བུ་རྣམ་པར་སྨིན་པ་བདེ་ལེགས་སུ་འབྱུང་། མི་དགེ་བ་བཅུ་སྤྱོང་ནས། ཉེས་པའི་རྒྱུ་རྣམས་ལ་མི་འཇུག་པ་ཡིན།

སེམས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ནི། འདས་པའི་སེམས་ནི་འགགས། མ་འོངས་པའི་སེམས་ནི་མ་སྐྱེས། ད་ལྟར་གྱི་སེམས་ནི་སྐད་ཅིག་མི་རྟག་པས་བརྟེན་པ་བསླུ་བ་ཡིན་ཏེ། དེའི་རང་བཞིན་སྐྱེ་བ་མེད་པར་རྟོགས་པས་བདག་དང་བདག་གི་དང་བྲལ་བའི་རྟོགས་པ་འབྱུང་བས་འདི་ལ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་ལ་གནས་བྱ་བར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ།

Mindfulness of Feelings

Mindfulness of feelings has three aspects. Examine how even pleasant feelings act as causes that lead to the result of suffering. Examine how painful feelings are the result of suffering due to negative karma. Examine how neutral feelings are impermanent, subject to change, and therefore have the nature of suffering. Through examining feelings in this way, you will become free from desire for them.

Mindfulness of Dharma[1]

For the mindfulness of dharma there are three kinds of activities: virtuous, non-virtuous, and indeterminate. Dividing each of these three into intention, action, and ripening, examine them. You will see that the fully ripened results of the ten virtuous activities will arise as happiness and well-being. After abandoning the ten non-virtues, you will not engage in the causes of wrongdoing.

Mindfulness of Mind

For the mindfulness of mind, the past mind has ceased, the future mind has not been born, and the present mind is momentary and impermanent. It is therefore false and deceptive. When you realize that mind's nature is unborn, an understanding free from "I" and "mine" will arise. Thus, it is taught that you should abide within these four applications of mindfulness.

---

[1] Mindfulness of the *dharma* here can refer to three different but interrelated things. It can refer to the *dharma* teachings of the Buddha. It can refer to the *phenomena* of the universe. It can also refer to the ultimate *reality* of the universe. All three are encompassed in the application of mindfulness to the *dharma*.

གཉིས་པ། ཞུས་ལན་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་བརྒྱ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་དྲ་བ་ཀུན་འགྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས།

ཁྱད་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་སུམ་ཅུ་རྩ་བདུན་གྱི་གཞིར་གྱུར་པ། དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་སྤྱངས་པ་དང་བོར་བ་མེད་པ་ལམ་གོང་མ་ཐམས་ཅད་དུ་ཁྱད་པར་དུ་གྱུར་པས། སངས་རྒྱས་པའི་དུས་སུ་ཡང་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞིའི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱས་པ་ཡིན་གསུངས། །

དེ་ལྟར་གྱུར་ན་དྲན་པ་གཅིག་པུས་ལམ་བགྲོད་པས་ཡུལ་རྐྱེན་གྱི་གྲངས་ངེས་པ་འབྱུང་བ་ལགས་སམ་ཞུས་པས། དེ་འདི་ལྟ་བུ་བཀྱི་བས། སེམས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ། སེམས་ཀྱིས་སེམས་མི་མཐོང་། རལ་གྲིས་རལ་གྲི་རང་མི་ཆོད། མཛུབ་མོས་མཛུབ་མོ་རང་ལ་རེག་པར་མི་ནུས་པ་བཞིན་དུ། སེམས་སྐྱེ་མེད་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གོ་བ་ཡིན་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཡིན་པར་གསུངས། རྗེ་གོང་མས་ཐུགས་དམ་དུ་བཞེས། དེས་ན་སེམས་མ་གཏོགས་པ་མེད་པས། འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཡིན། སེམས་དེ་སེམས་ཙམ་པ་རང་རིག་དོན་དམ་དུ་འདོད། ཉན་ཐོས་སྣ་གཅིག་ཏུ་འདོད། དབུ་མ་པ་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་འདོད་དེ། སེམས་དེ་ཉིད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བསྐྱེད་ཅིང་རྟེན་འབྲེལ་སྒྱུ་མར་འདུག་པས་སེམས་ཙམ་དུ་མི་བཏུབ། སྐད་ཅིག་གི་རྫས་སུ་གྲུབ་པ་མེད་དེ་ཕྱོགས་དུས་ཀྱི་དབྱེ་བས་འཇིག་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་བློས་བྱས་པས་ཆོས་ཉིད་དོན་དམ་དུ་མི་འོང་། འདི་ལ་ཤོར་ས་བཞི་དང་གོལ་ས་གསུམ་སྤྱངས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མ་གཏོགས་པ་འཁོར་བ་ལས་འདའ་བ་ཡང་མི་ནུས་ན། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ལྟ་སློས་ཀྱང་ཅི་དགོས། ཁ་ཅིག་ན་རེ། སྐད་ཅིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། སྟོང་ཉིད་དུ་འདོད་པ་དང་། མི་འདོད་པ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་དུ་བྱེད་དེ། དེ་མིན། འོན་སྐད་ཅིག་ཏུ་གསུངས་པའི་དགོངས་པ་གང་ཡིན། ཉན་ཐོས་སྲིད་ལེན་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་སུ་གསུངས་ཏེ། ལུས་དུམ་བུ་ལྟ་ཙམ་དུ་བཏང་ཡང་། དེ་ལ་ཡིད་འབྱུང་། ཡིད་བྱུང་བས་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ། དེས་ཉེ་བར་ཞི་བ་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བ་ཡིན་གསུང་།

Second Excerpt from the *Lamp of the Hundred Doors of Dharma: Emanating a Net of Primordial Wisdom Light Rays Everywhere, A Collection of Questions and Answers*

By Chenga Sherab Jungne

In particular, the four applications of mindfulness are the foundation of the thirty-seven factors conducive to enlightenment. These are neither abandoned nor discarded, but become increasingly special throughout all the higher paths. It is taught that even when Buddhahood is attained, enlightenment is the very essence of the four applications of mindfulness.

I asked: "If this is so, and the path is traversed through mindfulness alone, is its number fixed according to its objects and conditions?" Jigten Sumgön answered: "It is practiced as follows."

Mindfulness of Mind

Mind cannot see mind, just as a sword cannot cut itself and a finger cannot touch itself. Through this, you understand that the mind is unborn and free from conceptual elaboration. The bhagavan taught that all reality is the mind. The masters of the past took this as their heart practice. Since there is nothing other than the mind, all of samsara and nirvana is the mind. Mind-only proponents hold self-awareness to be ultimate. Shravakas hold mind to be unitary. Middle-way proponents hold it to be free from conceptual elaboration.

Yet mind itself is produced through causes and conditions and occurs as the illusion of dependent origination. It therefore cannot be established as mind-only. Nor is it established as a momentary substance, since it disintegrates when analyzed according to divisions of direction and time. To assert that it is free from conceptual elaboration is itself a fabrication of the intellect, so that assertion cannot be the ultimate nature of reality.

Here, other than through mahamudra that has abandoned the four pitfalls and the three deviations, you cannot even pass beyond samsara, let alone attain perfect enlightenment. Some people claim that asserting momentariness, asserting emptiness, and making no assertion are what distinguish the lesser and greater vehicles. That is incorrect.

What, then, is the intention behind the teaching that things are momentary? It was taught to the shravakas as a method for bringing craving and appropriation to an end. Through merely analyzing the body as have only five components, you become disenchanted with it. Through disenchantment, you become free from desire. Through that, you attain the nirvana of complete peace.

དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
ཉེས་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་ལ། །
གཉེན་པོ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་པའི་ཚུལ། །
ལུས་སེམས་ཚོར་བ་ཆོས་རྣམས་ལ། །
བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལ་སོགས་པའི། །
གཉེན་པོ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཞིས། །
ཇི་ལྟར་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་ལྟར། །
དམིགས་པ་མེད་པ་ཉིད་དུ་བཞག །
སུམ་ཅུ་རྩ་བདུན་བྱང་ཆུབ་ཕྱོགས། །
ཐམས་ཅད་དེ་དང་འདྲ་བར་ཡང་། །
དམིགས་མེད་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་ལ། །
ཆུ་ལ་ཆུ་བུར་ཇི་ལྟ་བར། །
དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཉིད་དུ་བཞག །
སྟོན་པའི་དགོངས་པ་དེ་བཞིན་ནོ། །

For ultimate and relative bodhichitta,
The way of meditating on all the antidotes,
Faults, and adverse factors
Is in relation to body, mind, feelings, and dharma.
This is using the four applications of mindfulness
As antidotes to grasping at self and so forth.
Like placing water within water,
Rest in complete nonreferentiality.
All thirty-seven factors conducive to enlightenment
Are likewise practiced in the same way.
Within the ocean of nonconceptuality,
Like bubbles in water,
Rest simply in how things truly are.
This is similar to the realization of the teacher Shakyamuni.

གསུམ་པ། ཚོགས་ཆོས་རིན་མགོན་མ་སྤྱན་སྔ་ཞེར་འབྱུང་གིས་ཟིན་བྲིས་ལས།

ཡང་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྔ་ནས། སྤྱིར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྔགས་མཚན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལམ་བགྲོད་པའི་ཤུལ་དེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་སུམ་ཅུ་རྩ་བདུན་ཡིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་སུམ་ཅུ་རྩ་བདུན་དེའི་གཞིར་གྱུར་པ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་བཞི་པོ་འདི་དང་ལྡན་ན་གོང་མ་རྣམས་གོང་ནས་གོང་དུ་ཁྱད་པར་དུ་འགྱུར་ཏེ། འོག་མ་སྟོབས་སུ་འགྱུར་བ་ལ་ཟེར་བས། དེ་ཡང་འོག་མ་སྦྱངས་པས་གོང་མ་ཐོབ་པ་མ་ཡིན། དེ་བས་ན་དང་པོ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་པོ་འདི་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་འདི་ལྟར་དུ་མཆི་བས།

དང་པོ་ལུས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་འདི་ཡང་། ལུས་འདི་མི་གཙང་བའི་རྫས་ཀྱིས་གང་བ་དང་། དེ་དུར་ཁྲོད་ཀྱི་རོ་ལྟར་མི་རྟག་པར་ལྟ་བ་ལ་ཟེར། དེ་ཉིད་ཀྱང་ལུས་ལ་མི་གཙང་བར་མཐོང་བས། ལུས་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྙིང་པོ་ཕྱི་མ་ལ་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྒྲུབ་པ། བླ་མའི་ཞབས་ཏོག་བསྒྲུབ་པ་ལྟར་ལུས་ལ་སྙིང་པོ་ལེན། ལུས་དེ་མི་རྟག་པར་མཐོང་བས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐུ་རྟག་པ་འཚོལ་ཏེ། དེའི་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་མི་རྟག་པ་དང་། མི་གཙང་བའི་འདུ་ཤེས་བསྒོམ་པ་ལ་ཡང་དགོས་པ་མེད། དེ་ལྟར་བལྟས་པའི་དུས་སུ་ལུས་ཀྱི་ཐོག་མ་དང་ཐ་མ་མེད་པར་མཐོང་བས། ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཐོབ་པ་ཡིན།

ཡང་གཉིས་པ་ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་དེ་ཡང་། ཚོར་བ་བདེ་སྡུག་བཏང་སྙོམས་གསུམ་མི་རྟག་པ་དང་། དེ་ལ་ཆགས་སྡང་སྐྱེས་ན་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བར་ལྟ་བ་ལ་ཟེར། དེ་ལ་མི་རྟག་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་དུ་གོ་བས་ཉོན་མོངས་པ་སྤོང་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱིས་དབྲེན་སྦྱོས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་དགོས། ཉོན་མོངས་པ་ཕྲ་རགས་རྣམས་མི་སྤོང་ཞིང་སྙིང་རྗེ་མི་སྐྱེ་བར། དོན་གྱི་གོ་བ་ཙམ་གྱིས་ས་མི་ཆོད། དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཚོར་བ་དེ་མ་སྐྱེས་པར་རྟོགས་པས། ལུས་དང་སེམས་དབེན་པ་འཐོབ་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་སེམས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་དེ་ཡང་། དམིགས་ཡུལ་ཐ་དད་པ་ལས་སེམས་ཐ་དད་པ་སྐྱེ་ལ། དམིགས་པ་མེད་ན་སེམས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཤེས་པ་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་སེམས་ལ་སེམས་ཀྱིས་བལྟས་པས། སེམས་དང་དམིགས་པ་དབྱེར་མེད་པར་གོ་ནས། དེ་ཉིད་སྦྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་ཤེས་ཤིང་། སེམས་བཞིན་དུ་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་གོ་བས་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་མཐོང་བ་ཡིན། དེའི་དུས་སུ་འཁོར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་ནི་མ་དག་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཡིན་ལ། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་གསོག་ཅིང་། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་སྤོང་སྟེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ལམ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པས། ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པོ། །

Third Excerpt from the *Assembly Teachings of the Precious Protector,*
Notes Recorded by Chennga Sherab Jungne

Once again, the precious Lord Jigten Sumgön taught:

In general, the bhagavan taught that all paths to be traversed in secret mantra and the vehicle of defining characteristics consist of the thirty-seven factors conducive to enlightenment. The foundation of these thirty-seven factors conducive to enlightenment is the four applications of mindfulness. When you possess these first four, the higher factors become increasingly distinguished, because the lower factors become their strength. You do not attain the higher factors by abandoning the lower ones. Therefore, these initial four applications of mindfulness are extremely profound. They are as follows.

Mindfulness of the Body

Mindfulness of the body means regarding this body as being filled with impure substances and seeing it to be impermanent, like a corpse in a charnel ground. Because you see the body to be impure, extract its essence for the future by using it to accomplish something of great significance, such as serving the guru. Because you see the body to be impermanent, seek the permanent enlightened form of a tathagata and accomplish its causes. If you do not accomplish causes of this kind, there is no purpose in even cultivating the perceptions of impermanence and impurity. When you look at things in this way and see that the body has neither beginning nor end, you will attain the dharmakaya.

Mindfulness of Feelings

Mindfulness of feelings means seeing the three kinds of feeling, pleasure, pain, and neutrality, to be impermanent, and seeing that suffering arises when attachment and aversion toward them occur. Understanding feelings to be impermanent and suffering, you should abandon the afflictive emotions and generate great compassion for sentient beings tormented by suffering. If you neither abandon the coarse and subtle afflictive emotions nor generate compassion, it isn't enough to just understand the meaning intellectually. Seeing things in this way, you realize that feelings have never arisen. Through this, you will attain the isolation of body and mind.

Mindfulness of Mind

Mindfulness of mind means understanding that distinct mental states arise from distinct objects of observation, and that when there is no object of observation, no mind arises. When mind looks at mind, you understand that mind and its object are indivisible. You then know this very nature to be free from conceptual elaboration. By understanding all of samsara and nirvana in the same way as mind, you see the meaning of equality. At that time, the causes and results of samsara are understood to be impure causes and results. You gather the accumulation of merit, abandon what is not virtuous, and enter the middle path for the benefit of all sentient beings. Thus, this realization of the Sage is extremely profound.

ཡང་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྔ་ནས། འདི་ལྟར་སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས། སེམས་གདོད་ནས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ལྟ་བུ་ཡིན་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་ཕྱི་རོལ་ནམ་མཁའ་མ་ཡིན་ཏེ། །སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་གནས་པ། །གསུངས་པས། བདེ་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་དང་། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གདོད་ནས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན། གདོད་ནས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དེ་ལ། གདོད་ནས་སངས་རྒྱས་པ་ཡང་ཟེར་བས། དེ་ལྟར་ཡང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཏེ། །འོན་ཀྱང་གློ་བུར་དྲི་མས་བསྒྲིབས། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་པས། དེ་བས་ན་རང་གི་སེམས་ཉིད་དེ་གདོད་ནས་སྐྱེ་འགག་ཡོད་མེད། རྟག་ཆད། འགྲོ་འོང་ལ་སོགས་པ་སྤྲོས་པའི་མཐར་མ་ལྷུང་བ་དེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་། སྐྱེ་བ་མེད་དང་སྐྱེ་བ་གཉིས་ཀར་མི་རྟོག་པ། །འདི་དེ་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་མཆོག་སྤྱོད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པས། སེམས་ཉིད་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་གཞན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཡང་། བདག་ཅི་འདྲ་བ་དེ་འདྲར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཤེས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅི་འདྲ་དེ་འདྲར་ཆོས་ཀུན་ཤེས། །ཞེས་གསུངས་པས། དེ་ལྟ་བུ་རྟོགས་པ་དེ་མཉམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

Primordially Unborn Nature of Mind (Mindfulness of *Reality*)

Once again, the precious Lord Jigten Sumgön taught:

All of reality encompassed by appearance and existence, samsara and nirvana, is your own mind. Mind has been unborn from the very beginning and is like the center of the sky. Moreover, it is taught:

> It is not an external sky.
> It abides at the center of the sky of mind.

Therefore, happiness, suffering, and all of reality encompassed by samsara and nirvana have been unborn from the very beginning. This primordial unborn nature is also called primordial Buddhahood. Accordingly, it is taught:

> Sentient beings are Buddhas,
> Yet they are obscured by temporary stains.

Therefore, your own mind itself is the perfection of wisdom. From the very beginning, it doesn't fall into the extremes of conceptual elaborations like arising and cessation, existence and nonexistence, permanence and annihilation, or coming and going,. Accordingly, it is taught:

> To conceptualize neither nonarising nor arising
> Is to practice the supreme perfection of wisdom.

Just as mind itself is free from conceptual elaboration, all of reality, whether pertaining to self or other, is likewise free from conceptual elaboration. Accordingly, it is taught:

> Know all sentient beings to be just as you are.
> Know all of reality to be just as all sentient beings are.

Realization of this kind is equality. Accordingly, it is taught:

> Because all of reality is equality,
> The perfection of wisdom is equality.