

རྩོམ་ཚན་ལ་ལས་སྐྱང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་མི་བཞག་ནས་སྐྱང་བ་རང་འདེད་ཅིང་འགྲོ་མི་ཡང་གདའ་སྟེ། དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་རྩ་བ་མ་ཡིན། གཉིས་སྐྱང་གི་རྩ་བ་ཡིན།
 སྐྱང་བ་པར་ལ་མ་འདྲི། དངོས་པོ་རྒྱུ་ལ་མ་བཀུག་སྐྱང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་ཞོག།
 ཅེས་གསུངས་སོ།
 གྲུབ་ཚན་ཏེ་ལོ་པའི་ཞལ་ནས། བྱ་སྐྱང་བས་མི་འཚེང་ཞེན་པས་འཚེང་། ཞེན་པ་ཚོད་ཅིག་རྣམས་སོ།
 ཅེས་གསུངས་སོ།
 རྒྱལ་སྐུ་ཚེན་པོ་ཞི་བ་ལྷའི་ཞལ་ནས།
 འདི་རྩུ་མཚོང་ཚོས་ཤེས་པ་དག། དེ་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ།
 འདི་ནི་སྤྱི་བཟུལ་རྒྱ་ལྷུང་པའི། བདེན་པར་ཞེན་པ་ཚོག་བྱ་ཡིན།
 ཅེས་གསུངས་སོ།

དེའི་དོན་ནི་གང་དབང་པོ་སྤོ་ཐའི་ཡུལ་དུ་ལྷུང་པ་འདི་རྩུ་མས་མེད་པར་གཏང་དགོས་འདི་ཡག་པོ་མ་རེད་ཟེར་ནས་ཡུལ་འདི་རྩུ་མས་མེད་སྟེ་ཞིག་ལ་བྲོས་འགྲོ་སྟེ་ཞིག་མི་རྟོག་ཅིང་།
 གང་ལྟར་རང་གི་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྐྱང་བ་འདི་རྩུ་མས་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་རྒྱུ་ལས་བརྒྱལ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ཆགས་སྐྱང་སོགས་འདི་ཉིད་ཉེས་པར་དུ་ཚོག་དགོས་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤོ་ལེ་ཆགས་སྐྱང་དེ་ཉིད་བྱི་རོལ་དུ་དངོས་པོའི་ཚོས་རྩུ་མས་རྒྱལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤོ་ཡིས་འཛིན་སྐྱངས་ནོར་བའི་དབང་གིས་སེམས་ལ་སྤྱི་བཟུལ་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད་པ་མ་
 གཏོགས། རྩི་ཡུལ་དངོས་པོའི་རྒྱུར་སེམས་ལ་གཞོད་ཐབས་གཏང་ནས་མེད་དོ།

Dza Patrul Rinpoche said,

There are some meditators who do not leave appearances and mind inseparable, but rather pursue appearances to drive them out; that is not right view. It is a dualistic view. Don't expel appearances or summon anything towards you; leave your mind and appearances inseparable.

Mahasiddha Tilopa said,

Son, appearances don't trap you, grasping at them does! Stop grasping, Naropa!

Great Bodhisattva Shantideva said,

Thus, seeing, hearing, knowing,
 these are not to be stopped;
 that to be stopped is the cause of suffering,
 which is grasping at the reality of these.

The meaning of this is that it is not good to feel compelled to get rid of the objects of the five senses; and you won't find a place where these do not exist or where you can escape from them. What is being said is that an awareness which contradicts the seeming reality of these object must put an end to our being harmed by them. The problem is caused by our mind; in our mistaken, inappropriate modes of attention of attachment and aversion towards external objects; the objects themselves do not harm us.