Diamond Mountain University
Depth Course 5: Setting Fire to Your Meditation, Part II

Reading Seven: Necessary Habits

The following translation is an excerpt from Master Kamalashila's text on meditation., called Bhavana Krama, or The Steps of Meditation. Master Kamalashila wrote three such books on meditation, all with the same title, the one we are using is the middle one. This work can be found in Tibetan in the ACIP database, TD3915, folios 32A-32B.

****

མདོར་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉེས་པ་དྲུག་ཡོད་དེ། ལེ་ལོ་དང་། དམིགས་པ་བརྗེད་པ་དང་། བྱིང་བ་དང་། རྒོད་པ་དང་། མི་རྩོལ་བ་དང་། རྩོལ་བའོ། །

संक्षेपेण सर्वस्यैव समाधेः षड् दोषा भवन्ति। कौसीद्यम् आलम्बनसंप्रमोषो लयौद्धत्यम् अनाभोग आभोगतेति।

Here is a short list of the six problems found when practicing any type of meditative concentration: avoiding it, losing the object, dullness, agitation, not taking action, and taking action.

དེ་རྣམས་ཀྱི་གཉེན་པོར་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྒོམ་མོ། འདི་ལྟ་སྟེ། དད་པ་དང་། འདུན་པ་དང་། རྩོལ་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་དང་། དྲན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་། སེམས་པ་དང་། བཏང་སྙོམས་སོ། །

तेसां प्रतिपक्षेणाष्टौ प्रहाणसंस्कारा भावनीयाः। तद् यथा श्रद्धा चन्दो व्यायामः प्रश्रब्धिः स्मृतिः संप्रजन्यं चेतना उपेक्षा चेति।

As antidotes, we need to cultivate eight habits which will stop these problems: faith, longing, effort, agility, calling back the mind, awareness, conscious thought, and letting go.

དེ་ལ་གོང་མ་བཞི་ནི་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོ་སྟེ། འདི་ལྟར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་དག་ལ་མངོན་པར་ཡིད་ཆེས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་དད་པ་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་དེ་ལ་འདོད་པ་སྐྱེའོ། །དེ་ནས་འདོད་པས་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་མོ།

तत्राद्यास् चत्वारः कौसीद्यस्य प्रतिपक्षाः। तथा हि समाधेर् गुणेष्वभिसंप्रत्ययलक्षणया श्रद्धया तत्र योगिनो ऽभिलाष उत्पद्यते। ततो ऽभिलाषाद् वीर्यम् आरभेत्

The first four of these are antidotes to avoiding our practice. The first one, faith, is defined as a wholehearted belief in the good qualities that come when we develop meditative concentration. And yogis who have this faith start to long for these good qualities. And then, because we desire them, we make effort.

དེ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ལུས་དང་སེམས་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད་བྱེད་དོ། །དེ་ནས་ལུས་དང་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པར་གྱུར་པས་ལེ་ལོ་ལྡོག་སྟེ། དེ་བས་ན་དད་པ་ལ་སོགས་པ་ནི་ལེ་ལོ་སྤང་བའི་ཕྱིར་བསྒོམ་མོ། །

तद्वीर्यबलेन कायचित्तकर्मण्यताम् आसादयति। ततः प्रश्रब्धकायचेतसः कौसीद्यम् आवर्तते। अतः श्रद्धादयः कौसीद्यप्रहाणाय भावनीयाः।

And the power of this effort makes our body and mind really fit for its task. And because our body and mind have become so adept, this automatically stops our tendency to avoid our practice. And so faith and the rest of the four are all cultivated in order to wipe out the problem of avoiding meditation.

དྲན་པ་ནི་དམིགས་པ་བརྗེད་པའི་གཉེན་པོའོ། །ཤེས་བཞིན་ནི་བྱིང་བ་དང་རྒོད་པའི་གཉེན་པོ་སྟེ། དེས་བྱིང་བ་དང་རྒོད་པ་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

स्मृतिर् आलम्बनसंप्रमोषस्य प्रतिपक्षः। संप्रजन्यं लयौद्धत्ययोः प्रतिपक्षः। तेन लयौद्धत्ययोः सम्यगुपलक्षणात्।

The antidote for losing the object of focus is calling back the mind. The antidote for dullness and agitation is maintaining awareness, because that is the way to catch ourselves getting dull or agitated.

བྱིང་བ་དང་རྒོད་པ་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བའི་དུས་ན་མི་རྩོལ་བ་ཉེས་པ་སྟེ། དེའི་གཉེན་པོར་སེམས་པ་བསྒོམ་མོ། བྱིང་བ་དང་རྒོད་པ་རབ་ཏུ་ཞི་སྟེ། གང་གི་ཚེ་སེམས་རྣལ་དུ་འཇུག་པ་དེའི་ཚེ་རྩོལ་བ་ཉེས་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་གཉེན་པོར་དེའི་ཚེ་བཏང་སྙོམས་བསྒོམ་མོ། །

लयौद्धत्यप्रशमनकाले त्वनाभोगदोषः। तत् प्रतिपक्षेण च चेतना भावनीया। लयौद्धत्यप्रशमे सति यदा चित्तं प्रशमवाहि तदाभोगदोषः। तत् प्रतिपक्षस् तदानीम् उपेक्षा भावनीया।

Until we have managed to completely subdue our dullness and agitation, then failing to take the necessary action is a problem. And its antidote is to become practiced at consciously thinking about it. But when we do completely subdue any dullness or agitation—when we have perfectly nailed down the mind, then at this point taking any action becomes a problem. And its antidote now is to become practiced at letting go.

སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་ཁུགས་པ་ཡིན་ཏེ། དེས་རྫུ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པ་ཡོན་ཏན་རྣམས་སྒྲུབ་པར་བྱེད་དོ། །དེ་ལྟ་བས་ན་མདོ་སྡེ་ལས···

एभिर् अष्टभिः प्रहाणसंस्कारैः समन्वागतः समाधिः परमकर्मण्यो भवति। ऋद्ध्यादीन् गुणान् निष्पादयति। अत एवोक्तं सूत्रे।

Once you possess these eight problem-solving habits, your meditative focus is drawn completely within, and from there you can attain the ability to perform miracles and the rest. It was thus written in the sutras:

སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་བསྒོམ་མོ་ཞེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

प्रहाणसमन्वागतः ऋद्धिपादं भावयति॥ इति।

> The meditative element we need to perform miracles is possessed by those who've developed the eight problem-solving habits.

The following translation is an excerpt from a commentary on the Hevajra Tantra, by Master Abhayakara Gupta (Jikme Jungne Bepa), entitled The Golden Harvest of Spiritual Advices*. The root text dates back to Lord Buddha, and the commentary was written sometime around 1000ad. This work can be found in Tibetan in the ACIP database, TD1198, folios 25A-25B.*

****

Seven Levels to Stillness

འདི་ཡང་འདིར་ཞི་གནས་ཀྱི་རིམ་པ་སྟེ།

And now, here are the levels we pass through to reach stillness.

ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནང་དུ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཇོག་གོ། །
དེ་ནས་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་བཀག་པ་ལས་རྒྱུན་གྱིས་རབ་ཏུ་འཇུག་པར་བྱེད་དོ། །

Bodhisattvas should start out by bringing their mind within, and placing it on an object of concentration. Then they must stop the mind from flying off to any other things. And after that, they must really hold the mind steadily on it.

སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་གཡོ་བ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་ཅི་ཞིག་ལྟར་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་ན་དེ་རྟོགས་ནས་མྱུར་དུ་སྡུད་པར་བྱེད་དོ། །

Since it is the very nature of the mind to fluctuate, it will tend to wander off to other things. Whenever it does so, catch it; and then quickly bring it back in.

གོང་ནས་གོང་དུ་ཕྲ་བར་བྱེད་པས་སེམས་དེ་ཁོ་ན་ལ་འཇོག་པར་བྱེད་དོ། །

Work towards subtler and subtler degrees of this awareness. Then you are ready to place the mind on thusness.

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དགའ་བར་བྱེད་དོ། །ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ལ་སྟེ། དེ་ཡང་ཇི་སྲིད་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་བར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་དོ། །

Now allow yourself to take pleasure in your meditative concentration, by exploring the good qualities it will bring you—these are nothing less than every exalted quality all the way up to you yourself becoming One Gone Thus.

མི་དགའ་བ་ཞི་བར་བྱེད་དེ། །རྣམ་པར་གཡེང་བའི་སྐྱོན་རྣམས་མཐོང་བ་ལ་སྟེ། དེ་རྣམས་ཀྱང་མནར་མེད་པ་ཇི་སྲིད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དོ། །བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་ལ་སོགས་པ་སྐྱེས་པ་རྣམས་ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱེད་དེ། མི་དགའ་བ་བཞིན་དུའོ། །

As well, you should put a stop to any lack of enthusiasm for your practice, by checking the problems that distraction brings you—these are every suffering all the way down to the lowest hell. And then, just as you have put a stop to your lack of joy, in the same way now you can stop the mind from craving, dissatisfaction, and the like if it comes up.

དེ་ལྟར་རྣམ་པ་བདུན་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་སེམས་རྩོལ་བ་ལས་རང་གི་ངང་གིས་འབྱུང་བར་བྱེད་དོ། །རང་གི་ངང་གིས་ཞུགས་ནས་རང་ཉིད་ལས་རྩོལ་བ་མེད་པར་རང་གི་ངང་གིས་འབྱུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །

Through the efforts you make in these seven levels, you automatically get a mind free of problems. And once your mind starts to naturally engage in these levels, then all on its own, and without any effort on your part, your mind will be able to hold itself on the object of pure reality.

དེ་ལྟར་གང་གི་ཚེ་དམིགས་པ་དེ་ལ་མངོན་པར་འདུ་བྱ་བ་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཇི་སྲིད་འདོད་པར་སེམས་རབ་ཏུ་འཇུག་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཚེ་ཞི་གནས་རྫོགས་པར་རིག་པར་བྱའོ། །

And when your mind can deeply immerse itself in that object for as long as you wish, all by itself and without taking any conscious action, you will know that at this point you have reached total stillness.

The following translation is a selection from Je Tsongkapa's middle-length text on the Steps of the Path, entitled Lam Rim Dring, *where he explains a quotation from the* King of Concentration Sutra. *This Tibetan text can be found in the ACIP database, S5393, folio 17B. The sutra itself is presently being input by ACIP and has yet to receive a reference number; this passage can be found in chapter 9, verses 43-46 in the Mithila Institute edition of the Sanskrit text.*

****

Taking the Medicine

ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།

As it says in the *King of Concentration* sutra:

།མི་དག་ན་ཞིང་ལུས་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ།
།ལོ་གྲངས་མང་པོ་རིམ་འགའ་མ་ཐར་བ།
།དེ་ནི་ཡུན་རིང་ནད་ཀྱིས་ཉེན་མོངས་པས།
།ནད་རྣམས་གསོ་བའི་ཕྱིར་ཡང་སྨན་པ་བཙལ།

यथा नरो आतुरु कायदुःखितो बहूहि वर्षैंहि न जातु मुच्यते ।
स दीर्घगैलान्यदुखेन पीडितः पर्यैषते वैद्यु चिकित्सनार्थिकः ॥४३ ॥

People get sick, and their bodies suffer.
Many years pass by with no escape, and
They are plagued by their affliction for a long time.
And so they go in search of a doctor—
Someone who can cure them of their disease.

།ཡང་དང་ཡང་དུ་དེ་ཡིས་བཙལ་བ་ཡིས།

།སྨན་པ་མཁས་ཤིང་རིག་པ་དེ་སྙེད་དེ།
།དེས་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་ཉེ་བར་བཞག་ནས་ནི།
།སྨན་འདི་གཏང་བར་གྱིས་ཞེས་བྱིན་པ་དང་།

पुनः पुनस्तेन गवेषता च आसादितो वैद्य विदू विचक्षणः ।
करुण्यतां तेन उपस्थपेत्वा प्रयुक्तु भैषज्यमिदं निषेव्यताम् ॥४४ ॥

They continue to seek both high and low
And thus it is that the doctor is found—
A master of practice, full of knowledge.
And driven by his great love for them,
He offers them the medicine,
Saying, "Here, take this!"

།སྨན་མང་བཟང་ཞིང་ཕངས་པ་དེ་བླངས་ནས།
།ན་བ་འཚོ་བར་འགྱུར་བའི་སྨན་མི་འཐུང་།
།སྨན་པས་མ་ལན་སྨན་གྱིས་མ་ཉེས་ཏེ།
།ནད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཉེས་པ་ཡིན།

गृहीत्व भैषज्य पृथुं वरां वरां न सेवते आतुरु येन मुच्यते ।
न वैद्यदोषो न च भैषजानां तस्यैव दोषो भवि आतुरस्य ॥४५ ॥

But once they have received from him
The most precious, priceless medicine,
The patients do not take this drug
That surely would have cured them.
We cannot blame the doctor, nor the medicine:
The problem plainly lies in the patients themselves.

།དེ་བཞིན་བསྟན་པ་འདི་ལ་རབ་བྱུང་སྟེ།
།སྟོབས་དང་བསམ་གཏན་དབང་པོ་ཀུན་རིག་ནས།
།བསྒོམ་པ་ལ་ནི་མངོན་པར་བརྩོན་མི་བྱེད།
།རིགས་པར་མི་བརྩོན་ག་ལ་མྱ་ངན་འདའ།

एवमिह शासनि प्रव्रजित्वा पर्यापुनित्वा बल ध्यान इन्द्रियान्।
न भावनार्यामभियुक्त भोन्ति अयुक्तयोगीन कुतोऽस्ति निर्वृतिः ॥४६ ॥

Just so have we entered into the teachings:
We've learned everything from the strengths,
To the concentration levels, to the higher powers.
And yet we do not actually work in meditation!
If we cannot make the proper effort,
How can we ever pass beyond all grief?