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

Reading Six: Getting to Stillness

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 31A-32A.

****

Getting to Stillness

དེ་ནས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བསྡུས་པའི་བྱེ་བྲག་ཕྱེད་ནས་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་ཡང་དང་ཡང་རྒྱུན་དུ་འཇུག་པར་བྱའོ། །

ततो निश्चित्य सर्ववस्तुसंग्रहं तत्रैव पुनश् चित्तं प्रबन्धेन प्रेरयेत्॥

So now that we have practiced dividing each working thing into its respective groups, our next step is to repeatedly practice holding our mind steadily on a single object.

གང་གི་ཚེ་བར་སྐབས་སུ་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པས་སེམས་ཕྱི་རོལ་དུ་རྣམ་པར་གཡེང་བར་བྱེད་པ་དེའི་ཚེ་རྣམ་པར་གཡེང་བར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་མི་སྡུག་པ་ལ་སོགས་པ་བསྒོམས་པས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཞི་བར་བྱས་ཤིང་སྐྱུར་དུ་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་ཕྱི་ཕྱིར་གཞུག་པར་བྱའོ། །མི་སྡུག་པ་ལ་སོགས་པ་བསྒོམ་པའི་གོ་རིམས་འདིར་ཡི་གེ་མངས་ཀྱིས་དོགས་ཏེ་མ་བྲིས་སོ། །

यदा त्वन्तरा रागादिना चित्तं बहिर् विक्षिपेत्॥ तदावगम्य विक्षेपताम् अशुभादिभावनया विक्षेपम् उपशाम्य पुनस् तत्रैवोपर्युपरि चित्तं प्रेरयेत्॥अशुभादिभावनाक्रमस् तु ग्रन्थविस्तरभयान् न लिखितः॥

And whenever the mind becomes really distracted by some object outside of your meditation, you need to first recognize that you have gotten really off the subject. Then you must put a stop to these distractions, by meditating for a while on the repulsive. And then you must quickly bring your mind back to its original object. (I was afraid I'd go on too long, and so I have not included the steps for meditating on the repulsive here.)

གང་གི་ཚེ་ལ་མི་དགའ་བར་མཐོང་བ་དེའི་ཚེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ལྟ་བས་དེ་ལ་དགའ་བ་བསྒོམ་ཞིང་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ལ་ཉེས་པར་ལྟ་བས་མི་དགའ་བ་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱའོ། །

यदा तु चित्तं तत्रानभिरतं पश्येत्॥ तदा समाधेर् गुणदर्शनतोऽभिरतिं तत्र भावयेत्॥ विक्षेपदोषदर्शनाद् अरतिं प्रशमयेत्॥

Whenever you start to see your meditation as a chore, train yourself to see it as a pleasure, by re-examining the incredible benefits of meditative concentration. And after that, observe what a problem your distractions are, which should completely eradicate any lack of enthusiasm.

ཇི་སྟེ་གང་གི་ཚེ་རྨུགས་པ་དང་གཉིད་ཀྱིས་ནོན་ཏེ། དམིགས་པ་འཛིན་པ་ལ་མི་གསལ་ཞིང་སེམས་བྱིང་བར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་སྣང་བའི་འདུ་ཤེས་བསྒོམས་པའམ། མཆོག་ཏུ་དགའ་བའི་དངོས་པོ་སངས་རྒྱས་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་བྱིང་བ་བསལ་ལ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དམ་དུ་བཟུང་ངོ། །

अथ यदा स्त्यानमिद्धाभिभवाद् आलम्बनग्रहणाप्रकटया लीनं चित्तं भवति॥ तदा लोकसंज्ञाभावनया प्रामोद्यवस्तुबुद्धादिगुणमनसिकारा लयम् उपशाम्य पुनस् तद् एवालम्बनं दृढतरं गृह्णीयात्॥

And if there is a point when you are overcome by fogginess or lethargy, where the object you are holding is unclear and the mind is dull, then while you are meditating, bring to mind something luminous. Or else bring up an object which makes you really happy, such as the incredible qualities of a Buddha. This will clear away the dullness, so you can then keep a tight hold on your original object of focus.

ཇི་སྟེ་གང་གི་ཚེ་དེ་སྔོན་དགོད་པ་དང་རྩེ་བ་ལ་སོགས་པ་དྲན་ཞིང་བར་བར་དུ་སེམས་རྒོད་པར་མཐོང་བ་དེའི་ཚེ་མི་རྟག་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་རྒོད་པ་ཞི་བར་བྱའོ། །དེ་ནས་ཡང་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མེད་པར་འཇུག་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །

अथ यदा पूर्वहसितरमिताद्यनुस्मरतोऽन्तरा चित्तम् उद्धतं पश्येत्॥ तदाऽनित्यतादिसंवेगमनसिकाराद् औद्धत्यं प्रशमयेत्॥ ततः पुनस् तत्रैवालम्बने चित्तस्यानभिसंस्कारवाहितायां यत्नं कुर्वीत॥

And if ever you find yourself remembering things like laughter and good times from your past, or if from time to time you find your mind is agitated, then at this point you should call to mind something that brings the mind down, such as the fact that nothing lasts. Then you can put a stop to your agitation. And after that, make an effort to put your mind back on your original object, but without forcing it.

གང་གི་ཚེ་བྱིང་བ་དང་རྒོད་པ་གཉིས་ཀ་དང་བྲལ་ཏེ་མཉམ་པར་འཇུག་ཅིང་སེམས་རང་གི་ངང་གིས་
འབྱུང་བར་མཐོང་བ་དེའི་ཚེ་རྩོལ་བ་གློད་དེ་བཏང་སྙོམས་སུ་བྱའོ། །གལ་ཏེ་མཉམ་པར་འཇུག་པ་
ལ་རྩོལ་བ་བྱས་ན་སེམས་རྣམ་པར་གཡེང་བར་འགྱུར་རོ། །

अथ यदा लयौद्धत्याभ्यां विविक्ततया समप्रवृत्तं स्वरससवाहि चित्तं पश्येत्॥
तदाभोगशिथिलीकरणाद् उपेक्षते॥ यदा तु समप्रवृत्ते सत्याभोगः क्रियते तदा चित्तं
विक्षिपेत्॥

When you reach the point where you find yourself entering into a state of balance which is free of both dullness and agitation, and you find the mind automatically bringing itself there, then you should just let go of any effort and let it be. For if you push yourself after having already reached a state of balance, the mind will become distracted.

གང་གི་ཚེ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མེད་པར་ཇི་སྲིད་འདོད་པའི་བར་དུ་སེམས་
འཇུག་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཚེ་ཞི་གནས་རྫོགས་པ་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱ་སྟེ། ཞི་གནས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་
ནི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ཙམ་དུ་ཟད་པའི་ཕྱིར་འདི་ནི་ཞི་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ནོ།
།

यदा तु तत्रालम्बने ऽनभिसंस्कारवाहि यावदिच्छं चित्तं प्रवृत्तं भवति॥ तदा शमथो
निष्पन्नो वेदितव्यः॥ एतच् च सर्वशमथानां सामान्यलक्षणम्॥
चित्तैकाग्रतामात्रस्वभावत्वात् शमथस्य॥

And when your mind is able to stay fixed for as long as you want on the same object without having to force it, you should recognize this as utter stillness. For the general definition of all forms of stillness is said to be nothing more than a single-pointed mind—this is the very heart of meditative stillness.

དེའི་དམིགས་པ་ལ་ནི་ངེས་པ་མེད་དོ། །

आलम्बनं तु तस्यानियतम्‌ एव ॥

As far as the object of this stillness is concerned, nothing is set in stone.

ཞི་གནས་ཀྱི་ལམ་འདི་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་བཤད་དེ། །བཀའ་སྩལ་པ།

अयं च शमथमार्गो भगवता आर्यप्रज्ञापारमितादौ निर्दिष्टः ॥

This path for reaching stillness is also explained in works such as the *Perfection of Wisdom Sutras,* where the Lord granted us these nine instructions:

།དེ་དང་དེ་ལ་སེམས་འཇོག་གོ །
།རྒྱུན་དུ་འཇོག་གོ །
།བླན་ཏེ་འཇོག་གོ །
།ཉེ་བར་འཇོག་གོ །
།འདུལ་བར་བྱེད་དོ།
།ཞི་བར་བྱེད་དོ།
།རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་དོ།
།རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དོ།
།མཉམ་པར་འཇོག་གོ །
ཞེས་ཚིག་དགུ་སྨོས་སོ།།

यद् आह । तत्र चित्तं स्थापयति । संस्थापयति । अवस्थापयति । उपस्थापयति ॥
दमयति । शमयति । व्युपशमयति । एकोतीकरोति । समादधाति ॥ इति नवपदैः ॥

Fix your mind on something or other,
Fix it steadily,
Continue to fix it,
Fix it closely,
Tame it,
Quiet it,
Pacify it,
Make it single-pointed,
Place it in balance.

དེ་ལ་འཇོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འདོགས་པའོ། །རྒྱུན་དུ་འཇོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱུན་དུ་འཇོག་པའོ། །གླན་ཏེ་འཇོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཤེས་ནས་དེ་སྤོང་བའོ། །ཉེ་བར་འཇོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་རྣམ་པར་གཡེང་བ་སྤངས་ནས་ཕྱི་ཕྱིར་བརྟུན་ཏེ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་འཇོག་པའོ། །

तत्र स्थापयति । आलम्बनेन बध्नाति ॥ संस्थापयति । तत्रैवालम्बने प्रबन्धेन प्रवर्तयति ॥ अवस्थापयति । विक्षेपम् अवगम्य तत् परिहरति ॥ उपस्थापयति । विक्षेपम् परिहृत्य उपर्युपरि पुनस् तत्रैवालम्बने स्थापयति ॥

The phrase "fix it on something" means that we must lock the mind onto an object. The phrase "fix it steadily" means we must fix our mind on that same object for a length of time. The phrase "continue to fix it" means we should first catch ourselves getting distracted, and then stop it. The phrase "fix it closely" means once we have removed our distraction, we should restore the flow by placing the mind back on its original object.

འདུལ་བར་བྱེད་དོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དགའ་བ་བསྐྱེད་པའོ། །ཞི་བར་བྱེད་དོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྣམ་པར་གཡེང་བའི་ཉེས་པ་མཐོང་ནས་མི་དགའ་བར་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་དོ། །རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ་ནི་རྨུགས་པ་དང་གཉིད་ལ་སོགས་པ་ལངས་པ་རྣམས་སེལ་བའོ། །

दमयति। रतिम् उत्पादयति॥ शमयति अरतिं व्युपशमयति विक्षेपदोषदर्शनात्॥ व्युपशमयति। स्त्यानमिद्धादीन् व्युत्थितान् व्युपशमयति॥

The phrase "tame it" means we should start to take pleasure in our meditation. The phrase "quiet it" means we should put a stop to any lack of enthusiasm, by observing what a menace distraction is. The phrase "pacify it" means we should clear away any fogginess or lethargy or the like which threaten to come.

རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་ནི་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མེད་པས་འཇུག་པར་འབད་པར་བྱེད་པའོ། །མཉམ་པར་འཇོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་སེམས་མཉམ་པར་གྱུར་པ་ན་བཏང་སྙོམས་སུ་བྱེད་པ་སྟེ། མཉམ་པར་འཛིན་ཅེས་བྱ་བའི་ཐ་ཚིག་གོ །།

एकोतीकरो ति। आलम्बने ऽनभिसंस्कारवाहितायां यत्नं करोति॥ समादधाति। समप्राप्तं चित्तम् उपेक्षते समन्वाहरतीत्यर्थः॥

The phrase "make it single-pointed" means we should make a concerted effort to enter into a state of balance, but without forcing it. And the phrase "place it in balance" means that once our mind has reached a state of balanced meditation, we should leave it alone. Another way of saying it is "maintain the balance."

ཚིག་འདི་རྣམས་ཀྱི་དོན་འདི་ནི་འཕགས་པ་བྱམས་པ་དང་། སློབ་ཀྱི་མཁན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་དོ། །

एष चैषाम् पदानां अर्थः पूर्वाचार्यैर् मैत्रेयेण च व्याख्यातः ॥

And that is the meaning of these instructions, as it has been explained by the realized one Lord Maitreya and the masters of old.

The following translation is an excerpt from Gift of Liberation, Thrust into Our Hands, *by Pabongka Rinpoche. The Tibetan text can be found in the ACIP catalog, S0004, folios 360A-360B.*

****

The Feeling of Stillness

དྲུག་པ་དེ་ལས་ཞི་གནས་དངོས་འགྲུབ་ཚུལ་ནི།

Here is the actual method for attaining meditative stillness, which is the sixth part of the instructions on how to train ourselves in stillness.

སེམས་གནས་དགུ་པ་ཐོབ་ནས་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོ་དང་བྲལ་བར་ཏིང་འཛིན་ལ་འབད་མེད་དུ་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་པ་བྱུང་ནའང་དེ་ཞི་གནས་རྗེས་མཐུན་པ་ལས་དངོས་མིན།

Once you have achieved the ninth level of concentration, then you have entered into a concentration which is free of the subtle forms of dullness and agitation. You may even be able to stay there effortlessly for a long period of time. However, this is not actual stillness, but rather something which merely resembles it.

དངོས་ཐོབ་པ་ལ་ཏིང་འཛིན་ལ་སླར་ཡང་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པས་ལུས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་བདེ་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་དགོས་ལ།

In order to attain actual meditative stillness, you must first familiarize youself more with this concentration, and then, once you have gotten comfortable with it, you must work to achieve that extraordinary bliss of physical and mental fluidity.

དེ་ཡང་ཤིན་སྦྱངས་གཉིས་ལས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་སྔོན་དང་། བདེ་བ་གཉིས་ལས་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྔར་སྐྱེའོ། །

To clarify: when we are referring to the two types of fluidity, the mental fluidity comes first; but when we are talking about the two types of bliss, the bliss of physical fluidity comes first.

དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་གྱི་རླུང་ཞི་བས་བདེ་ཉམས་ཅན་མགོ་བོ་ལའང་ལྕིད་པ་ལྟི་བེམ་པ་ལྟ་བུ་ཞེས་སྐྲ་བཞར་ཤུལ་ལ་ལག་པ་ཚ་མོས་རེག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་།

Now once you have pacified the winds which cause discomfort and imbalance in the body, there comes a feeling of bliss. It is said that "there is a feeling of heaviness inside your skull, almost like a physical substance." It is as if someone with a warm hand is touching your head just after you've shaved it.

དེ་མ་ཐག་སེམས་ཉོན་མོངས་པའི་ཕྱོགས་སུ་གྱུར་ནས་དགེ་བ་ལ་གང་འདོད་དུ་བཀོལ་མི་རུང་བའི་གནས་ངན་ལེན་ཞི་ནས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་སྐྱེ།

Right after that, you develop a mental fluidity: whenever your thoughts wander off to something negative, you are able to stop that unwanted mental imbalance by directing it to whatever kind of virtuous thought you wish.

དེའི་མཐུས་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་འདྲེན་པའི་རླུང་ལས་རུང་ལུས་ལ་ཁྱབ་པར་བརྒྱུས་པས་ན་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་དང་བྲལ་ནས་ལུས་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་འཚེར་སྣང་མེད་པར་ཇི་འདོད་དུ་བཀོལ་རུང་བ།

Through the power of this, the inner winds which convey this physical fluidity become perfectly suited for the task at hand, and start coursing through your whole body. As such, you are then able to direct your body to do whatever

virtuous deed you wish to do, without any hesitation, since the body is now free of imbalance.

ཤིང་བལ་བཞིན་ཡང་བའི་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་སྐྱེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རེག་བྱ་ཤིན་ཏུ་བདེ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བའི་ཉམས་ཆེན་པོ་སྐྱེ།

When you develop physical fluidity, your body becomes as light as a wisp of cotton. Because of that, you then start to have an overwhelming feeling of bliss—the bliss of physical fluidity, which has the quality of incredibly blissful sensations of touch.

ད་དུང་མཉམ་པར་བཞག་པས་རང་ལུས་ལ་སོགས་པའི་སྣང་བ་གཞན་གང་ཡང་མི་འཆར་བར་ལུས་ཀྱང་དམིགས་རྟེན་ལ་ཐིམ་ཉམས་ཅན་གྱི་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་བདེའི་ཉམས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས་སེམས་དགའ་ཡལ་ཡལ་བ།

Then you go even further into this state of balanced meditation, until you have the feeling that even your own body has dissolved into the object of focus; no other object at all appears to the mind, such as your body or the like. This overwhelm ing feeling of bliss is the bliss of mental fluidity. And after that, the mind itself disappears into the bliss.

དམིགས་པར་གནས་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་། དེ་ནས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་ཡལ་ཡལ་བ་དེ་ཙུང་སངས་ནས། བདེ་བ་ཆུང་དུ་སོང་སྙམ་པ་ལྟ་བུའི་ངང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བརྟན་པར་གནས་པའི་ཏིང་འཛིན་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ཤིན་སྦྱངས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པ…

It is almost as if you are longer able to remain on your object of focus, and so you clear away a little of this immense bliss. Then a state of mind comes where you think to yourself, "the bliss is receding a little." After that, you reach a level of concentration where your mind stays fixed on the object, and the corresponding fluidity is undisturbable.

དང་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྡོགས་མི་ལྕོགས་མེད་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཞི་གནས་ཐོབ་པ་ཡིན།

And at the same time, you reach stillness, which is included within the preliminary stage of the first concentration level, called "the indispensable stage."