Diamond Mountain University
Depth Course 6: Setting Fire to Your Meditation, Part III

Reading Three: Taming Our Afflicted Mind

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 first one. This work can be found in Tibetan in the ACIP database, TD3915, folios 34B-35B.

****

Taming Our Afflicted Mind

དེ་ནི་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་རྣལ་འབྱོར་དམ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་གནས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ནུབ་པས། ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ཡང་དག་པར་སྤོང་ངོ། །

अयम् असौ परमनिर्विकल्पो योगः। अत्र स्थितस्य योगिनः सर्वविकल्पानाम् अस्तंगमात् सम्यक् क्लेशावरणं ज्ञेयावरणं च प्रहीयते।

This is the highest practice of not conceiving of anything. Because they have subdued every conceptual thought, yogis who stay in this state completely eliminate the obstacle of an afflicted state of mind, and the obstacles to omniscience.

[*Note: the obstacle of an afflicted state of mind is also known as the obstacle to nirvana.*]

འདི་ལྟར་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་ནི་མ་སྐྱེས་པ་དང་མ་འགགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་དངོས་པོ་ལ་སོགས་པར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་རྩ་བ་སྟེ་རྒྱུ་ཡིན་ནོ་ཞེས་འཕགས་པ་བདེན་པ་གཉིས་བསྟན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

तथा हि क्लेशावरणस्यानुत्पन्नानिरुद्धभावेषु भावादिविपर्यासो मूलं कारणम् आर्यसत्यद्वयनिर्देशादौ वर्णितं भगवता।

As it was spoken by the Conqueror in such works as the exalted sutra entitled *Presentation of the Two Truths*:

> The obstacle of an afflicted state of mind has as its cause the root mistake: seeing things which don't start and don't stop as functioning things.

རྣལ་འབྱོར་གོམས་པ་འདིས་དངོས་པོ་ལ་སོགས་པ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱངས་པའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ལ་སོགས་པར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་མ་རིག་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པའི་རྩ་བ་སྤོང་སྟེ། དེའི་ཕྱིར་རྩ་བ་བཅད་པས་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པའི་རྩ་བ་ཡང་དག་པར་སྤོང་ངོ། །

अनेन च योगाभ्यासेन सर्वभावादिविकल्पानां प्रहाणात् सकलभावादिविपर्यासस्याविद्यास्वभावस्य क्लेशावरणमूलस्य प्रहाणम्। ततो मूलोच्चेदात् क्लेशावरणं सम्यक् प्रहीयते।

Since this meditation practice destroys every perception of functioning things and the like, it destroys the root of the obstacle of an afflicted state of mind—our raw ignorance, the mistake that things work and so on. And from there, once we have cut off its root, we can then completely eliminate this obstacle of our afflicted state of mind.

ཇི་སྐད་དུ་ཡང་འཕགས་པ་བདེན་པ་གཉིས་བསྟན་པ་ལས་གསུངས་ཏེ།

तथा चोक्तं सत्यद्वयनिर्देशे ।

And in that same exalted sutra, *Presentation of the Two Truths,* we find this detailed explanation:

འཇམ་དཔལ་ཇི་ལྟར་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་འདུལ་བར་འགྱུར།   ཇི་ལྟར་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་ཡིན།

कथं मञ्जुश्रीः क्लेशा विनयं गच्छन्ति । कथं क्लेसाः परिज्ञाता भवन्ति ।

> "O Gentle One, how can we ever tame this afflicted mind? How can we truly understand it?"

འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྨྲས་པ།   དོན་དམ་པར་ཤིན་ཏུ་མ་སྐྱེས་པ་དང་།   མ་བྱུང་བ་དང་། དངོས་པོ་མེད་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གོ།   །

मञ्जुश्रीर् आह । परमार्थतो ऽत्यन्ताजातानुत्पन्नाभावेषु सर्वधर्मेषु संवृत्यासद्विपर्यासः ।

> And Gentle One replied:
>
> "Ultimately nothing at all ever begins, nothing ever happens, and nothing ever functions as a thing. Deceptively speaking, we are making a mistake about everything around us.

ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དེ་ལས་ཀུན་དུ་རྟོག་པ་དང་། རྣམ་པར་རྟོག་པའོ། །ཀུན་དུ་རྟོག་པ་དང་། རྣམ་པར་རྟོག་པ་དེ་ལས་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཉིད་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ། །ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དེ་ལས་བདག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་པའོ། །བདག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་པ་དེ་ལས་ལྟ་བ་ཀུན་ནས་ལྡང་ངོ་། ། ལྟ་བ་ཀུན་ནས་ལྡང་བ་དེ་ལས་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་འབྱུང་ངོ་། །

तस्माद् असद्विपर्यासात् संकल्पविकल्पः। तस्मात् संकल्पविकल्पाद् अयोनिशोमनसिकारः। तस्माद् अयोनिशोमनसिकाराद् आत्मसमारोपः। तस्माद् आत्मसमारोपाद् दृष्टिपर्युत्थानम्। तस्माद् दृष्टिपर्युत्थानात् क्लेशाः प्रवर्तन्ते।

"Our ideas and concepts are born from this mistake we are making. And once we have ideas and concepts, we start bringing things to mind incorrectly. When we bring things to mind incorrectly, we attach a self-nature to things. Attaching a self-nature to things causes a certain worldview to surface. And from this worldview arises our afflicted state of mind.

ལྷའི་བུ་དོན་དམ་པར་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་མ་སྐྱེས་པ་དང་། མ་བྱུང་བ་དང་། དངོས་པོ་མེད་པར་རབ་ཏུ་ཤེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དོན་དམ་པར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའོ། །

यः पुनर् देवपुत्र परमार्थतो ऽत्यन्ताजातानुत्पन्नाभावान् सर्वधर्मान् प्रजानाति स परमार्थतो ऽविपर्यस्तः।

"O Child of the Gods, anyone who truly grasps that ultimately nothing at all ever begins, nothing ever happens, and nothing ever functions as a thing becomes completely unmistaken.

གང་དོན་དམ་པར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་དེ་མི་རྟོག །རྣམ་པར་མི་རྟོག་གོ། །གང་མི་རྟོག་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་དེ་ཚུལ་བཞིན་ལ་ཞུགས་པའོ། །

यश् च परमार्थतो ऽविपर्यस्तः सो ऽविकल्पः। यश् चाविकल्पः स योनिशः प्रयुक्तः।

> "And anyone who is completely unmistaken has no ideas, and no concepts. Anyone who has no ideas and no concepts stays fixed in correct perception.

གང་ཚུལ་བཞིན་ལ་ཞུགས་པ་དེ་བདག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །གང་བདག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་པར་མི་འགྱུར་བ་དེ་ལྟ་བ་ཀུན་ནས་ལྡང་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། དོན་དམ་པར་མྱ་ངན་ལས་འདས་པར་ལྟ་བའི་བར་གྱི་ལྟ་བ་ཀུན་ནས་ལྡང་བ་ཡང་འབྱུང་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

यश् च योनिशः प्रयुक्तस् तस्यात्मसमारोपो न भवति। यस्यात्मसमारोपो न भवति तस्य दृष्टिपर्युत्थानं न भवति। यावत् परमार्थतो निर्वाणदृष्टिसर्वदृष्टिपर्युत्थानम् अपि न भवति।

> "Whoever stays fixed in correct perception cannot attach a self-nature to things. And whoever does not attach a self-nature to things will not be subject to a certain worldview. And ultimately, there is no worldview at all that can surface, even up to the view that one can actually travel beyond grief.

དེ་ལྟར་སྐྱེ་བ་མེད་པར་གནས་པ་དེའི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་ཐུལ་བར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ནི་ཉོན་མོངས་པ་འདུལ་བ་ཞེས་བྱའོ། །

तस्यैवम् अनुत्पादविहारिणः क्लेशा अत्यन्तं विनीता द्रष्टव्याः। अयम् उच्यते क्लेशविनयः।

> "You must come to see that this is how the afflictions of those who stay in the knowledge that nothing begins are completely subdued. And so this process is called 'taming the afflicted state of mind.'

ལྷའི་བུ་གང་གི་ཚེ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་སྣང་བ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་དོན་དམ་པར་ཤིན་ཏུ་སྟོང་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་མཚན་མ་མེད་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་དངོས་པོ་མེད་པ་རབ་ཏུ་ཤེས་པ་དེའི་ཚེ་ལྷའི་བུ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་ཡིན་ནོ། །

यदा देवपुत्र क्लेशान् निराभासेन ज्ञानेन परमार्थतो ऽत्यन्तशून्यान् अत्यन्ताभावान् अत्यन्तानित्यान् प्रजानाति तदा देवपुत्र क्लेशाः परिज्ञाता भवन्ति।

> "O Child of the Gods, at the point when the wisdom devoid of images looks at this afflicted state of mind, and truly grasps that ultimately it is completely empty, and that it really has no qualities of its own, and that it cannot function as a thing at all—O Child of the Gods, that is when we truly understand our afflicted state of mind.

ལྷའི་བུ་འདི་ལྟ་སྟེ་དཔེར་ན་གང་སྦྲུལ་གདུག་པའི་རིགས་རབ་ཏུ་ཤེས་པ་དེས་སྦྲུལ་གདུག་པ་དེའི་དུག་ཞི་བར་བྱེད་དོ། །ལྷའི་བུ་དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་རབ་ཏུ་ཤེས་པ་དེའི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་རབ་ཏུ་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །

तत्र यथापि नाम देवपुत्र य आशिविषस्य गोत्रं प्रजानाति। स तस्याशीविषस्य विषं शमयति। एवम् एव देवपुत्र यः क्लेशानां गोत्रं प्रजानाति तस्य क्लेसाः प्रशाम्यन्ति।

"O Child of the Gods, it is like this. Take for instance someone who truly understands a certain type of poisonous snake: for this person, the poison of this snake becomes powerless. It is the same, O Child of the Gods, for whoever truly understands their afflicted state of mind—for them, the afflictions become completely powerless."

ལྷའི་བུས་སྨྲས་པ། འཇམ་དཔལ་ཉོན་མོངས་པར་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་གང་།

देवपुत्र आह। कतमन् मञ्जुश्रिः क्लेशानां गोत्रम्।

Then the Child of the Gods asked:

"O Gentle One, what kind of things make up this afflicted mind?"

འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྨྲས་པ། ལྷའི་བུ་དོན་དམ་པར་ཤིན་ཏུ་མ་སྐྱེས་པ་དང་། མ་བྱུང་བ་དང་། དངོས་པོ་མེད་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་དུ་རྟོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་ཡིན་ནོ་ཞེས་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་ངོ་། །

आह। यावद् एषा परमार्थतो ऽत्यन्ताजाता नुत्पन्नाभावेषु सर्वधर्मेषु कल्पना इदं क्लेशानां गोत्रम्। इति विस्तरः॥

Gentle One replied:

"O Child of the Gods, any kind of thought which imagines an existing thing is the kind of thought that makes up this afflicted state of mind; for ultimately, nothing at all ever begins, nothing ever happens, nothing ever functions as a thing."

The following translation is an excerpt from The Great Book on the Steps of the Path, *by Je Tsongkhapa (1357-1419). The Tibetan text can be found in the ACIP catalog, S5392, folio 501B. Here, Je Tsongkhapa is quoting* My True Intent of the Sutras, *the famous sutra in which Lord Buddha taught the mind-only school, found in the ACIP catalog, KD0106.*

****

Why Both?

གཉིས་པ་རང་གི་ལུགས་ནི། བདག་མེད་པའི་ངེས་དོན་གྱི་ལྟ་བ་མ་རྙེད་ན་དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒོམ་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་ལ་བློ་ཁ་མ་ཕྱོགས་པར་འགྱུར་བས་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་རྙེད་པ་ཞིག་དགོས།

Secondly, here is our own position. If a person fails to reach the literal view—that of the lack of any self-nature, then none of their meditations will be directed towards the lack of a self-nature. Thus, we must reach the view of the lack of self-nature.

དེ་ཡང་གོ་བ་ཙམ་ཡོད་པས་མི་ཆོག་པས་སྒོམ་བའི་ཆེ་ལྟ་བ་དྲན་ནས་དཔྱོད་པ་དང་དཔྱད་པའི་དོན་དེ་ཉིད་ལ་བསྒོམ་པ་ཞིག་དགོས་ལ། དེ་ལ་ནི་བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་མི་དཔྱོད་པར་འཇོག་པ་དང་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་ནས་བསྒོམ་པ་གཉིས་ཀ་དགོས་ཀྱི། ཕྱོགས་རེ་བས་མི་ཆོག་གོ ། །

Now it is not enough to have mere understanding; while we are engaged in the meditation we must call to mind the view. And then we must meditate on the examination, and on the object of examination itself. In order to do this, we must engage in both kinds of meditation: fixing ourselves on the lack of self-nature as an object without examining, and examining this same object with the wisdom of analysis—it is not enough to use just one of them.

འདི་ལ་གསུམ། འཇོག་སྒོམ་དང་དཔྱད་སྒོམ་གཉིས་ཀ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། དེ་ལ་རྩོད་པ་སྤང་བ། སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་གནད་ཅུང་ཟད་བཤད་པའོ། །

There are three sections describing this: the reason we need both fixed meditation and analytical meditation; refuting objections to this; and explaining a bit about the crucial points of how to conduct them.

དང་པོ་ནི། བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་ཕུ་ཐག་ཆོད་པའི་ལྟ་བའི་ངེས་པ་མེད་ན་ལྷག་མཐོང་གི་རྟོགས་པ་མི་སྐྱེ་སྟེ། དེ་ནི་དེའི་རྒྱུར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ལྟ་བ་དེ་འཆད་པའི་གཏམ་མ་ཐོས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་གེགས་སུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

Here is the first section: the reason we need both fixed meditation and analytical meditation. If we are not well-established in our view—if we do not nail down what it means to lack a self-nature, we will not develop realizations of vision. For this view is stated to be the cause of it. And failing to expose ourselves to explanations about this view is said to be an obstacle to vision.

དགོངས་འགྲེལ་ལས། བཅོམ་ལྡན་འདས། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་རྒྱུ་གང་ལས་བྱུང་བ་ལགས། བྱམས་པ། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་དང་ཐོས་པ་དང་བསམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། འཕགས་པའི་གཏམ་འདོད་པ་བཞིན་མ་ཐོས་པ་ནི་ལྷག་མཐོང་གི་གེགས་ཡིན་ནོ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

As it is stated in *True Intent of My Sutras*:

> O Conqueror, what causes stillness and vision to arise?
>
> O Loving One, they arise from the cause of pure morality, and they arise from the cause of pure view, which itself arises from the causes of exposing ourselves to teachings and contemplating them.

It also states:

> Failing to expose ourselves to teachings which are in accordance with the beliefs of the realized ones is an obstacle to vision.

The following translation is an excerpt from A Method for Implementing a Review Meditation on the Briefest Essence of "The Path to Bliss," a Presentation of the Steps of the Path to Buddhahood, *by Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851). The Tibetan text can be found in his collected works, book #3, volume 3, and in the ACIP catalog S6335, folios 02B-03A.*

****

The Third Preliminary Practice, Part II: The Wish

མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མྱུར་བ་མྱུར་བར་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་དུ་ལམ་ཟབ་མོ་བླ་མ་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་སྒོ་ནས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་འཁྲིད་བསྒོམ་པ་ལ་འཇུག་པར་བགྱིའོ་སྙམ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་།

Now recite this prayer.

For the sake of all our mothers—every living being, we must reach this precious state of totally perfect enlightenment as quickly as possible, by any means necessary. And in order to do this, we must call up the wish for enlightenment in our minds, thinking:

Through the deep practice of the Lama, my Angel, I will immerse myself in meditation upon the instructions found in the *Steps of the Path to Buddhahood*.

དེ་ལྟར་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་ཡུལ་རྣམས་འོད་དུ་ཞུ་སྟེ། རང་གི་སྨིན་མཚམས་སུ་ཐིམས་པས་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་གྱུར། ཅེས་བརྗོད་པར་བྱའོ།།

Because I have made this wish, the places of refuge dissolve into light, and melt into the spot between my eyebrows, granting blessing to my mind.