Diamond Mountain University
Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation

Reading Two: Opening Our Heart

The following translation is an exerpt 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 22B-23B.

****

།དེ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་བའི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ཤིང་ཡིད་ལ་བྱ་བ་མང་དུ་བྱས་པས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། སེམས་ཅན་འཇིག་རྟེན་གསུམ་ན་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་བཞིན་དུ་སྡུག་བསྔལ་ལོ་ཞེས་དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསྒོམ་མོ།

सा च दुःखितसत्त्वालम्बनमनस्कारबहुलीकारतो वृद्धिम् उपेत्य सर्वे च ते सत्त्वास् त्रिधातुकावचरास् त्रिविधदुःखतया यथाय्गाम् अत्यन्तदुःखिता एवेति सर्वेष्व् एव सत्त्वेषु भावनीया ॥

Now, this great compassion will start to develop if we focus on living beings who are in pain, and bring them to mind again and again. We should meditate on all living beings, by thinking in the following way:

"Living beings are constantly tormented by some combination of the three types of suffering, no matter what kind of lifestyle they engage in on any of the three realms of existence."

།དེ་ལ་སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་པ་དེ་དག་ནི་རྒྱུན་མི་འཆད་ཅིང་ཡུན་རིང་ལ་ཚ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཆུ་བོར་བྱིང་ངོ་ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་ཏོ།

तथा च ये तावन् नारकास् ते विविधचिरन्तनदीर्घकालिकदाहादिदुःखेषु निमग्ना एव भवता वर्णिताः ॥

The Conqueror himself spoke that creatures in hell are caught up for billions of years in a torrent of different sufferings such as extreme heat, without respite.

།དེ་བཞིན་དུ་ཡི་དགས་རྣམས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པའི་བཀྲེས་པ་དང་སྐོམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མེས་སྐམས་པའི་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་མྱོང་སྟེ། ལོ་བརྒྱར་ཡང་ལ་ལས་མཆིལ་མའི་ཐལ་བ་དང་། མི་གཙང་བ་ཙམ་ཡང་བཟར་མི་རྙེད་དོ་ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་ཏོ།

तथा प्रेता अपि दुःसहतीव्रक्षुत्तृषादिदुःखपीडाभिसंशोषितमूर्तयस् तीव्रदुःखम् अनभवन्ति ॥ येन वर्षशतेनाप्य् अशुचिं खेटपिण्डनम् च भोक्तुं न लभन्त इत्यादि वर्णितं भगवता ॥

In the same way, the Conqueror spoke of the craving spirits, saying that they too mostly undergo a lot of intense suffering, for their bodies are emaciated by the fire of unbearable hunger and thirst. And even in a thousand years they may not find so much as a drop of spit or piece of filth to eat.

།དུད་འགྲོ་རྣམས་ཀྱང་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་བ་དང་། ཁྲོ་བ་དང་། རྣམ་པར་འཚེ་བ་དང་། གསོད་པ་ལ་སོགས་པས་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་མྱོང་བ་ཁོ་ནར་སྣང་སྟེ། འདི་ལྟར་ཁ་ཅིག་སྣ་འབུགས་པ་དང་། བརྡེག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། གདགས་པ་ལ་སོགས་པ་བདག་ལ་དབང་མེད་པར་ཀུན་གྱིས་བདའ་བ་ཡིན་ཏེ༑ མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁལ་ཆེན་པོ་ལྗི་བ་བསྐུར་བས་སྐྱོ་ཞིང་ངལ་ལོ།

तिरश्चो ऽपि परस्परक्रोधवधाहिंसादिभिर् अनेकविधं दुःखम् अनुभवन्तो दृश्यन्त एव ॥ तथा हि केचिन् नासिकाभेदनताडनबन्धनादिभिर् अनन्त्रीकृतशरीराः परितः परिपीडयमानाह् कथम् अप्य् अनिच्चन्तो ऽपि अतिदुर्वहगुरुभारोद्वहनपरिखिन्नवपुषः परिक्लाम्यन्ति ॥

And as we can see for ourselves, animals also experience a great deal of suffering—eating each other, becoming enraged and maiming or killing each other, and the like. And many of them are oppresed by everyone around them, with no power over their own bodies—their noses are pierced, and they are beaten, and chained or tied up, and so on. They are made miserable and exhausted from carrying great and heavy loads against their will.

།དེ་བཞིན་དུ་དགོན་པ་ན་འཁོད་པ་ཡང་ཉེས་པ་མེད་པར་ཁ་ཅིག་ཕྱིད་དུ་ཚོལ་ཞིང་གསོད་དེ། རྟག་ཏུ་འཇིགས་པས་ཡིད་འཁྲུགས་ཏེ་ཕན་ཚུན་འཁོད་ཅིང་འབྲོས་པ་ཡང་གྲངས་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་མྱོང་བ་ཁོ་ནར་སྣང་ངོ།

तथारण्ये ऽपि निवसन्तो ऽनपराधाः केचित् क्वचित्॥। तो ऽन्विष्य हन्यन्ते॥ नित्यं च भयविह्वलमनसस् ततस् ततःपलायमानास् तिष्ठन्तीत्य् अपरिमितम् एषां दुःखं॥

Even some of those who live around a monastery are, through no fault of their own, hunted and killed. With minds driven crazy by constant fear as they run and hide or track each other down, they are experiencing unimaginable sufferings, too many to count.

།དེ་བཞིན་དུ་མི་ལ་ཡང་སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་སྟེ། འདི་ན་རྐུན་པོ་ལ་སོགས་པ་གང་དག་ཡན་ལག་གཏུབ་པ་དང་། གསལ་ཤིང་ལ་སྐྱོན་པ་དང་། དབྱུངས་ཏེ་བཏགས་པ་ལ་སོགས་པས་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་ནི་སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ།

तथा मानुष्ये ऽपि नारकं दुःखं दृश्यत एव॥ अत्र ये चौरादयो ऽङ्गच्छेदशूलार्पणोद्बन्धनादिभिः कार्यन्त एव तेषं नारकम् एव दुःखम्॥

And in the same way, human beings too possess that very same suffering, like the creatures in hell and the rest. In this realm, there are those such as criminals, whose limbs are cut off, or who are impaled on a stake, or hung by their necks. Afflicted by such horrors, they experience nothing less than the suffering of a being in hell.

།གང་དག་དབུ་ལ་ཞིང་ཕོངས་པ་དེ་དག་ནི་ཡི་དགས་དང་འདྲ་བར་བཀྲེས་ཤིང་སྐོམ་པ་ལ་སོགས་པས་སྡུག་བསྔལ་ལོ།

ये च दारिद्र्याद्युपहतास् तेषां प्रेतानाम् इव तत् क्षुत्तर्षादिभिर् दुःखम् ॥

Then there are those here who, impoverished and destitute, are tormented by hunger, thirst, and the like, just like the craving spirits.

།བྲན་ལ་སོགས་པ་གང་དག་གཞན་གྱིས་ལུས་ལ་དབང་བྱས་པ་དང་། གང་དག་མཐུས་མནན་ཏེ་གནོད་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་ནི་དུད་འགྲོ་དང་འདྲ་བར་བརྡེག་པ་དང༑ གདགས་པ་ལ་སོགས་པས་སྡུག་བསྔལ་ལོ།

ये च भृयादयः परायत्तीकात्मभावाः ॥ ये च बलिभिर् आक्रम्य पीड्यन्ते तेषां तिरश्चाम् इव ताडनावरोधनादिदुःखम् ॥

Then there are those here such as slaves, whose bodies are controlled by others, and there are those who are subdued by force and physically harmed. These are treated like animals—suffering beatings, imprisonment, and so on.

།དེ་བཞིན་དུ་བཙལ་བར་བྱ་བ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། སྡུག་པ་དང་བྲལ་བ་དང་། མི་སྡུག་པ་དང་ཕྲད་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ལ་སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་དོ།

तथा पर्यैष्टिकृतम् अन्योन्यद्रोहोपघातादिकृतं प्रिय विप्रयोगाप्रियसंयोगकृतं चाप्रमेयम् एषाम् दुःवःअम् ॥

And then, like animals, these human beings also do things which cause each other distress or harm or the like; and then they experience the inconceivable suffering of being separated from everything they love and running into everything which they find unpleasant.

།གང་དག་ཁ་ཅིག་ཕྱུག་ཅིང་སྐྱིད་པ་དང་འདྲ་བར་སྣང་བ་དེ་དག་ཀྱང་འབྱོར་བའི་མཐའ་ནི་རྒུད་པ་སྟེ། ལྟ་བ་ངན་པ་སྣ་ཚོགས་གཟིང་གཟིང་བར་ཉུབ་ཅིང་སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་

མྱོང་བར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་བསགས་པས་གད་ཀ་ན་འདུག་པ་དང་འདྲ་བར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པ་ཡང་ཡང་དག་པར་སྡུག་བསྔལ་བ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ།

ये क्वचित् ईश्वराः सुखिता इव लप्यन्ते ते पि विपर्यवसानसंपदो विविधकुदृष्टिगहननिमग्ना नारकादिदुःखानुभवहेतुविविधक्लेशकर्माण्य् उपचिन्वन्ताह् प्रपातस्था इव तरवो दुःखहेतौ वर्तमानाः परमार्थौ दुःखिता एव ॥

Then there are those few who appear to be well off and happy. But even they must fall when their fortune runs out. Emeshed in all sorts of wrong views of the world, they sink to the bottom, and end up experiencing the suffering of a creature in hell. It is as if they are sitting at the edge of a cliff—because they have collected the cause: their negative actions and negative states of mind, they have already become the cause of their own suffering. And so, they are already nothing but suffering beings.

།ལྷ་ལ་ཡང་གང་དག་འདོད་པའི་ཁམས་ན་སྤྱོད་པ་དེ་དག་ནི་འདོད་པའི་མེས་ཡིད་རབ་ཏུ་འབར་ཞིང་སེམས་འཁྲུགས་པ་དང་འདྲ་བར་གཞན་མར་མི་འདུག་ལ། སྐད་ཅིག་ཀྱང་སེམས་མཉམ་པར་འཇོག་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། རབ་ཏུ་ཞི་བ་བདེ་བའི་ནོར་གྱིས་དབུལ་བ་དེ་དག་ལ་བདེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། རྟག་ཏུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་ལྟུང་བ་ལ་སོགས་པའི་འཇིགས་པའི་མྱ་ངན་གྱིས་ནོན་པ་དག་སྐྱེ་དེ་དག་ཇི་ལྟར་བདེ།

देवा अपि येतावत् कामावचरास् ते ऽपि तीव्रकामाग्निसंदीप्तमानसा आक्षिप्तचित्ता इवास्वच्चचेतसः क्षणम् अपि समाधानं चेतसां न लभन्ते ॥ तेषाम् प्रशमसुखधन दरिद्राणां कीदृषं नाम तत् सुखम् ॥ नित्यच्च्यवनपतनादिभयशोकोपहताः कथं सुखिता नाम ॥

Then there are those living their lives as gods in the desire realm, whose minds are engulfed by the fire of their desires, and who act like madmen, out of control. Their minds are never calm or settled, even for a moment. Bereft of the wealth of blissful inner peace, what kind of happiness can they have? Oppressed by terrible fears of their death, their minds moving on, and falling to a lower birth, how can we call this happiness?

གང་དག་གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་པ་ན་སྤྱོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་སྐད་ཅིག་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་བ་ལས་འདས་མོད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་དེ་དག་འདོད་པ་ན་སྤྱོད་པའི་བག་ལ་ཉལ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་མ་སྤངས་པས་ཡང་སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་ལ་སོགས་པར་ལྟུང་བ་ཡོད་པར་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད་པ་ཉིད་དོ།

ये च रूपारूपावचरास् ते ऽपि यदि नाम कियत्कालं कुःखदुःखतां व्यतीतास् तथाप्य् अत्यन्तं कामावचर३णाम् अनुशयानाम् अप्रहाणात् तेषां पुनर् अपि नारकादिविनिपात संभवाद् विपरिणाम दुःखम् अस्त्येव ॥

There are those living their lives in the form and formless realms, and it is true that for a split second they have escaped from being tormented by pain. However, none of their dormant seeds of living life in the desire realm have been eliminated. And so, once again they are certain to have suffering to come, falling to a birth as a creature of hell and so on.

།ལྷ་དང་མི་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུས་གཞན་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་པས་ན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་བ་ཉིད་དོ།

सर्वे नाम देवमनुष्याः क्लेशकर्मादिपारतन्त्र्यात् ते संस्कारदुःखतया दुःखिता एव ॥

Every one of these gods and men is at the mercy of other forces, due to their own negative actions and negative states of mind. And so, every one of them is indeed tormented by moment-to-moment suffering.

།དེ་ལྟར་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མེ་ལྕེའི་ཕྲེང་བའི་ས་ཡིན་པར་བལྟས་ལ། ཇི་ལྟར་བདག་ཉིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་མི་སྡུག་པ་ལྟར་གཞན་དག་གི་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བ་སེམས་ཤིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་བརྗེ་བ་ཁོ་ན་བསྒོམ་པར་བྱ་སྟེ།

तद् एवं सकलम् एव जगद् दुःखाग्निज्वालावलीढम् इत्य् अवेत्य यथा मम दुःखम् अप्रियं तथान्येषाम् अप्रियम् इति चिन्तयता सर्वेष्वेव सत्त्वेषु कृप भावनीया ॥

And so now, look at all these beings, in a place encircled by flames of suffering. And think about how, just as I myself find pain distasteful, so to do others feel the same. And then, meditate exclusively on love for all beings.

The following verses are exerpts from Light on the Yoga of the Sun and Moon, by Master Svatmarama, who wrote this sometime in the 1400s. This work is thought to be the foundation of all today's modern yoga practices.

****

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति॥
atyaharah prayasash cha prajalpo niyama-agrahah
janasangash cha shad bhiryogo vinashyati

I.15a

There are six things
That will make your practice
Of yoga deteriorate:
Excessive food or other stimulation;
Making trips outside;
Meaningless talk;
Not keeping your commitments;
Being around groups of people;
And restlessness or inconsistency
In your practice.

उत्साहात्साहसाद् धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात्।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योग प्रसिध्यति॥ १५॥
utsahat sahasad dhairyat tattva jnyanach cha nishchayat
janasanga parityagat shad bhiryoga prasidhyati

I.15b

There are six things
That will bring you wild success
In your practice of yoga:
Joy in the hard work;
A firm resolve to do it;
Consistency in your practice;
Seeking to understand suchness;
Steering clear of doubts;
And completely avoiding
Groups of people.

अहिन्सा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यक्षमा धृती ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥१६॥
ahinsa satyam asteyam brahmacharya kshama dhirti
dayarjavam mitaharah shaucham chaiva yama dasha

I.16a

Here are the ten pledges
Of self-control:
Never harming a living thing;
Speaking only what is true;
Never stealing from another;
Sexual purity;
Refraining from being
Angry or upset;
Maintaining constant joy;
Love;
Being sincere;
Using food and such
In moderation;
And being clean.