



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

Reading Three: Creating the Wish

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 23B-24A.

Creating the Wish

ཐོག་མ་ཁོ་ནར་མཇེའ་བཤེས་གྱི་ཕྱོགས་ལ་གོང་དུ་སྒྲོམ་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་སྐྱོ་ཚོགས་སྤྱོད་བར་ལྟ་ཞིང་
བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །

प्रथमं तावत् मित्रपक्षेषु पूर्वोक्तविविधदुःखाभवेषु ।

To begin with, meditate on those people who are close to you, and observe how they are experiencing the different kinds of suffering mentioned above.

དེ་ནས་སེམས་མཉམ་པས་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ལྟ་སྟེ། ཐོག་མ་མེད་པ་ཅན་གྱི་འཁོར་བ་ལན་བརྒྱུར་
ཡང་བདག་གི་གཉེན་དུ་མ་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མེད་དོ་སྐྱེམ་དུ་སེམས་པས་པལ་པ་ལ་
བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །

ततः सत्त्वसमतया विशेषम् अपश्यता ऽनादिमति च संसार न कश्चित् सत्त्वो यो
न मे शतशो बन्धुर् अभूद् इति परिचिन्तयता व्यस्तेषु भावनीया ।

From there, meditate on the average person. With an unbiased state of mind, focus on all those you feel indifferent towards, thinking to yourself: "In this beginningless cycle of existence, there is no one who has not been my dear loved one, even a billion times."

གང་གི་ཚེ་མཇེལ་བཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་དང་འདྲ་བར་ཕལ་པ་རྣམས་ལ་ཡང་སྤྲིང་རྗེ་མཚུངས་པར་འཇུག་པ་
དེའི་ཚེ་དགྲའི་ཕྱོགས་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་མཉམ་པ་ཉིད་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་བསྐྱོམ་
པར་བྱའོ། །

यदा मित्रपक्षेष्व् इव व्यस्तेषु तुल्या करुणा प्रवृत्तता भवति । तदा शत्रुपक्षे ऽपि
तथाव सत्त्वसमतादिमनसिकारेण भावनीया ।

When you reach the point where you feel the same amount of compassion for the average person as you do for those close to you, then in this same way, meditate as well on those you dislike, by bringing to mind exactly the same feelings for them.

གང་གི་ཚེ་མཇེལ་བཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་དང་འདྲ་བར་དགྲ་ལ་ཡང་མཉམ་པར་འཇུག་པ་དེའི་ཚེ་རིམ་གྱིས་
ཕྱོགས་བཅུའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །

यदा च शत्रुपक्षे ऽपि मित्रपक्षवत् समप्रवृत्तता भवति । तदा क्रमशो दशसु दिक्षु
सर्वसत्त्वेषु भावयेत् ।

At the point when you also feel the same amount of compassion for those you dislike as you do for those who are close to you, then step by step, expand your meditation to include all living beings in every corner of the universe.

གང་གི་ཚེ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱ་མི་བདེ་བ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་སྤྲིང་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།
ནས་དགྲུང་བར་འདོད་པའི་རྣམ་པའི་སྤྲིང་རྗེ་རང་གི་ངང་གིས་འཇུག་པ་བདག་ཉིད་ཀྱིས་མཚུངས་པར་
གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་དེ་རྗེས་པ་ཡིན་པས་སྤྲིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་མིང་ཐོབ་སྟེ།

यदा च दुःखितबालप्रियेष्व् इव दुःखोद्धरणेच्चाकारा स्वरसवाहिनि सर्वसत्त्वेषु
समप्रवृत्ता कृपा भवति । तदा सा निष्पन्ना भवति । महाकरुणाव्यपदेशं च लभते ।

The moment you begin to feel the same for every living being, as if they were each your own beloved child who had fallen ill; the moment this feeling of compassion arises automatically, all on its own, which longs to completely

eradicate all suffering—only then is this practice perfected. Only then does it earn the name “great compassion.”

འཕགས་པ་སློབ་གྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས་བསྐྱབས་པ་བཞིན་ནོ། །འདི་ལྟར་སླིང་རྗེ་
བསྐྱོམ་པའི་གོ་རིམས་འདི་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་ཚེས་མངོན་པའི་མདོ་ལ་སོགས་པ་ལས་བཀའ་
སྤྲུལ་ཏོ། །

यथा अक्षमयमतिसूत्रे च वर्णितम् । अयं च कृच्छ्रपाभावनाक्रमो भवता
ऽभिधर्मसूत्रादौ वर्णितः ।

What I have just described is praised in the exalted sutra, *Explanation of the One Called Neverending Intellect*. They are the steps for meditating on compassion, as instructed by the Conqueror in his teachings on higher knowledge.

དེ་ལྟར་སླིང་རྗེ་གོ་མས་པའི་སློབས་གྱིས་སོམས་ཅན་མ་ལུས་པ་བྱང་བར་དམ་བཅས་ན་སྤྲོ་ན་མེད་པ་ཡང་
དག་པར་རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཏུ་སློབ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱང་ཚུབ་གྱི་སོམས་སྤྲིམ་མི་དགོས་པ་ལོ་
ནར་སླེ་སྟེ།

तस्यैवं कृपाभ्यासबलात् सकलसत्त्वाभ्युद्धरण प्रतिज्ञयानुत्तर सम्यक्संबोधि
प्रार्थनाकारम् अयत्नत एव बोधिचित्तम् उत्पद्यते ।

Through the power of meditating like this on compassion, we end up making a commitment to guide every living being. And in so doing, our wish to reach the unsurpassed state of totally perfect enlightenment comes completely of its own accord, and there’s no need to strain ourselves to then focus on the wish.

འཕགས་པ་ཚེས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས།

यथोक्तं दशधर्मसूत्रे

As it was stated in the exalted *Sutra of the Ten Dharmas*:

སེམས་ཅན་མགོན་མེད་པ། སྐྱབས་མེད་པ། སྤིང་མེད་པ་དག་མཐོང་ནས་སྐྱེ་ན་མེད་པ་ཡང་
དག་པར་རྗེས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ལོ། །

सत्त्वान् अत्राणान् अशरणान् अद्वीपान् दृष्ट्वा करुणायै चित्तम् उपस्थाप्य यावद्
अनुत्तरायां सम्यक्संबोधौ चित्तम् उत्पादयति इति ।

When we see that living beings are without a protector, without shelter, without an island to call home, there comes a wish in our mind for unsurpassed, totally perfect enlightenment.

གཞན་གྱིས་ཡང་དག་པར་འཛོལ་དུ་བཅུག་པ་ལས་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་
བསྐྱེད་མོད་གྱི། འོན་ཀྱང་སྤིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ལོན་ཏེ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་བདག་ཉིད་གྱིས་
བྱང་ཚུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་བྱུང་ཆེ་བར་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་འཕགས་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་
ཤེས་གྱི་ཕུག་རྒྱའི་ཉིང་ངེ་འཛོལ་ལས་བཀའ་སླུལ་ཏོ། །

यदि नाम परसमादापनादिनापि बोधिसत्त्वस्य महासत्त्वस्य बोधिचित्तम् उत्पद्यते ।
तथापि कृपावेगतो यत् स्वयम् एव बोधिसत्त्वस्य बोधिचित्तम् उत्पद्यते तद्
भगवतार्यतथागत्ज्ञामुद्रासमाधौ विशिष्टतरत्वेन वर्णितम् ।

Of course it is true that the Wish can also be developed in a bodhisattva through another person exhorting us to embrace the wish. However, as it was proclaimed by the Conqueror in the exalted sutra *Wisdom Seal of Concentration for Those Gone Thus*, a much stronger wish is developed when that same bodhisattva is overwhelmed by great compassion.

བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་དེ་སྐྱབས་པ་དང་མི་ལྡན་ཡང་འཁོར་བའི་ནང་ན་འབྲས་བུ་ཆེ་བར་བཅོམ་ལྡན་འདས་
གྱིས་དེ་སྐྱེད་བྱམས་པའི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལས་བཀའ་སླུལ་ཏོ།

तद् एतद् बोधिचित्तं प्रतिपत्तिविकलम् अपि सम्सारे महाफलं भगवता वर्णितम् ।
तथा चोक्तं मैत्रेयविमोक्षे ।

And even if your wish for enlightenment never takes on any practical application, it is considered to be a great achievement for someone in this suffering world. As the Conqueror spoke in *The Biography of Maitreya*:

རིགས་ཀྱི་སུ་འདི་ལྷ་སྟོན་པེར་ན་དོ་ཇི་རིན་པོ་ཆེ་ཆག་ཀྱང་གསེར་གྱི་རྒྱན་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཐམས་
ཅད་ཟླུ་གྱིས་གཞོན་ཏོ། །དོ་ཇི་རིན་པོ་ཆེ་འཇིག་ཡང་མི་འདོར་ཞིང་དཔུལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
བརྗོད་གོ། །

तद् वथापि नाम कुलपुत्र भिन्नम् अपि वज्ररत्नं सर्वम् अतिविशिष्टं सुवर्णालंकारम्
अभिभवति । वज्ररत्ननाम च न विजहाति सर्वदारिद्र्यं च विनिवर्तयति ।

O Child of Noble Family, it is like this. Take for instance a diamond jewel—even if it shattered, it would still outshine every piece of exquisitely made gold jewelry. It would still retain the name “diamond jewel.” And it would still stop every kind of poverty.

རིགས་ཀྱི་སུ་དེ་བཞིན་དུ་ཐམས་ཅད་མ་བྱེད་པ་ཉིད་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དོ་ཇི་རིན་པོ་ཆེ་སྐབ་པ་དང་མི་
ལྷན་པ་ཡང་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱན་ཐམས་ཅད་ཟླུ་གྱིས་གཞོན་ཏོ།
།བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་མིང་ཡང་མི་འདོར་ཞིང་འཁོར་བའི་དཔུལ་བ་ཡང་རྗོད་གོ་བྱེད་ཏོ་
ལྟུང་ཏོ། །

एवेम् एव कुलपुत्र प्रतिपत्तिभिन्नम् अपि सर्वज्ञनतासंसारे महाफलं भगवता वर्णितम् ।
तद् एतत् बोधिचित्तम् प्रतिपत्तिविकलम् अपि संसारे महाफलं भगवता वर्णितम् ।

Like that, O Child of Noble Family, even if this diamond jewel of developing the wish for the state of omniscience was not put into practice, it would still outshine every piece of gold jewelry of the listeners or self-awakened. You would still retain the name “bodhisattva.” And this wish would still act to stop the poverty which is the cycle of pain.

Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation
Reading Three: Creating the Wish

The following translation is an excerpt from Je Tsongkapa's middle-length text on the Steps of the Path, entitled Lam Rim Dring. The Tibetan text can be found in the ACIP database, S5393, folio 26A. The parts in brackets form an outline that was added in, the personal notes of an unknown Tibetan lama.

།གཉིས་པ་ཞི་ལྷག་གི་རྒྱ་ནི། གཞན་ཡང་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་ལམ་བདེ་སྒྲུབ་ཏུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་
ཚོགས་བཞི་ལ་བསྐྱབ་སྟེ།

[Here is his second subject: the cause of stillness and extraordinary vision.] Furthermore, we must train ourselves to collect the four causes for developing the states of stillness and extraordinary vision with ease.

དེ་ལ་བཞི་ལས་དང་པོ་དབང་པོའི་སྒྲོ་སྒྲུམ་པ་ནི། ཡུལ་དང་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་དྲུག་
སྐྱེས་པའི་མཇུག་ཏུ། ཡིད་ཤེས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དྲུག་དང་མི་འོང་བ་དྲུག་ལ་ཆགས་སྣང་སྐྱེ་བ་
དེ་ལས་མི་སྐྱེ་བར་སྲུང་བའོ། །

[The first of the four causes is controlling the doors of our senses.] First of all, due to the interaction of the sense power with its object, the six consciousnesses arise. And just after that, the mental consciousness starts to feel either attraction or distaste for the pleasant or unpleasant object—this is what we must guard our minds against.

གཉིས་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་སྐྱོད་པ་ནི། སྐྱོད་འཇུག་ལས།

[Here is the second cause.] Next is how to conduct ourselves with awareness. As it was stated in *The Guide to a Bodhisattva's Way of Life*:

ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ།
།ཡང་དང་ཡང་དུ་བརྟེན་བྱ་བ།
།དེ་དེ་ཁོ་ན་མདོར་ན་ནི།

Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation
Reading Three: Creating the Wish

ཤེས་བཞིན་བསྐྱེད་བའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

Again and again we must observe
The state of our body and our mind
This very action is, in sum,
the definition of keeping awareness.

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལུས་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་པ་ན། བྱ་བ་དང་བྱ་
བ་མ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སྤོད་པའོ། །

So if we are going to enter into any action at all, using our body or whatever,
first we must consider whether this action is proper or improper, and only then
take action.

གསུམ་པ་ཟས་ཀྱི་ཚོད་རིག་པ་ནི། ཟས་ཉ་ཅང་མང་ཉུང་དུ་བ་སྤངས་ཏེ་དགོ་བའི་བྱ་བ་ལ་མི་
གཞོན་པའི་ཚོད་ཅམ་དུ་བའོ།

[Here is the third cause.] This is the art of measuring our amount of food. Avoid eating either too much or too little—eat only the amount which would not impede your virtuous activities.

།དེ་ཡང་། ཁ་བཟས་ལ་སྲིད་པའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམས་ནས། ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པ་དང་།
སྤྱིན་པ་པོ་ལ་ཕན་གདགས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྤྱིན་བུ་ད་ལྟ་བུ་བྱེད་ཅིང་གིས་བསྐྱུས་ལ་མ་འོངས་པ་ན་
ཚོས་ཀྱིས་བསྐྱུ་སྐྱམ་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་བསྐྱུ་བ་སྐྱུ་པའི་བསམ་པས་བཟའ་
བར་གསུངས་པ་ཡང་དྲན་པར་བྱའོ།

So think about the problems of being attached to food, and then remember how it has been stated that we should eat with the intention of reaching the goals of all living beings. Think to yourself: I eat in order to rid myself of negative thoughts; and I eat in order to benefit my sponsors; and I eat to feed all the creatures living in my body—attracting them now with material things, so that in the future I may be able to attract them with the Dharma.

།བཤེས་སྤྱིང་ལས་ཀྱང་།

As it was stated in *Letter to a Friend*:

།།ཁ་བཟས་སྤྱིན་དང་འབྲ་བར་རིགས་པ་ཡིས།
།འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་མེད་པར་བསྐྱེན་བཀྱི་སྟེ།
།རྒྱགས་སྤྱིར་མ་ལགས་བསྐྱེམས་པའི་སྤྱིར་མ་ལགས།
།འཚོག་སྤྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞེས་སྤྱིར།

།ཞེས་གསུངས་སོ།།

Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation
Reading Three: Creating the Wish

We must rely on what we eat
Without craving or dislike
By seeing it as medicine:
It is not for gluttony,
Nor for the sake of pride,
It's not used for our appearance,
It solely keeps this flesh alive.

བཞི་པ་མི་ཉལ་བར་རྣལ་འབྱོར་ལ་བརྩོན་ཞིང་ཉལ་བའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ལ་གཉིས། དང་པོ་ཉལ་བའི་
ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ལ་ལྔ་ལས། དང་པོ་ཉལ་བའི་དུས་ཀྱི།

[Here is the fourth cause.] This is how to make efforts in your yoga without getting sleepy, and how to practice as you fall asleep. [This stage is divided into two. The first—how to practice as you fall asleep, has five parts, the first of them being the time we should sleep.]

བཤེས་སྒྲིང་ལས།

As it was stated in *Letter to a Friend*:

།རིགས་པའི་བདག་ཉིད་ཉིན་པར་མཐའ་དག་དང་།
།མཚན་མོའང་ཐུན་གྱི་སྟོན་སྒྲུང་འདས་ནས་ནི།
།མནལ་ཚེའང་འབྲས་བུ་མེད་པར་མི་འགྱུར་པར།
།འན་དང་ལྔ་ན་པར་དེ་དག་བར་དུ་མནོལ།

Royal One, you must use the day
And times of dawn and dusk as well.
Don't even waste your time asleep!
Hold onto awareness as you
Lie at night between the two.

།ཞེས་གསུངས་པས་ཉིན་མོ་ཕྱིལ་པོ་དང་མཚན་མོའི་ཚ་སྟོན་སྒྲུང་གཉིས་ཐུན་གྱི་ངོ་བོ་དང་ཐུན་མཚམས་
སུ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་བསྟན་པས།

Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation
Reading Three: Creating the Wish

[Here is the fourth part.] This is how to maintain awareness. If any kind of negative thought arises as you are reflecting, become aware of this and eliminate it, by not giving in to these thoughts.

ལྷ་པ་ལྷང་བའི་འདུ་ཤེས་ནི་འདི་ཙམ་ཞིག་ན་ལྷང་བར་བྱའོ་སྣམ་པའི་འཕེན་པ་གཏོང་བའོ། །

[Here is the fifth part.] This is how to think as you wake up. Make a resolution by thinking to yourself, I will wake up with exactly this state of mind.

Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation
Reading Three: Creating the Wish

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

सुस्निग्ध मधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥५८॥
*susnigdha madhura-aharash caturtha-ansha vivarjita
mujyate shiva samprityai mitaharah sa uchyate*

I. 58

When we say
"Eating moderately,"
What we mean is that
Your food should be
Cooked thoroughly,
And not too heavy;
And that before eating
You should withdraw
A quarter of the food
And set it aside
As an offering
For the Lord of Peace
To partake of.

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ।

आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥५९॥

*tatvamlā tikshna lavanoshna harita shaka sauvira taila tila sarshapa madya matsyan
ajadi masa dadhi takra kulattha kola pinyaka hingū lashuna-adyama pathyamahuh*

I. 59

These are foods
Which have been stated
To be unhealthy
For your practice:
Those which are very
Bitter or sour,
Which have a strong odor,
Are overly salty, too spicy,
Or astringent;
Uncooked vegetables;
Strong fruits; greasy foods;
Foods very high in oil;
Such as sesame or mustard;
Alcoholic beverages;
The flesh of animals
Such as the fish or goat,
Or any other;
Yogurt or yogurt drinks;
Bean-type foods that are
Difficult to digest;
Various types of peppers;
Foods that are very
Dry, all their oil
Having been removed;
Strong resinous spices
Like asafetida;
And garlic.

भोजनमहितं विद्यात् पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ।

अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥६०॥

*bhojanam ahitam vidyat punar asyoshni kirtam ruksham
atilaavanam amla yuktam kadashana shakotkatam varjyam*

I. 60

Understanding
That they hurt your practice,
One should give up

Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation
Reading Three: Creating the Wish

Foods which have been left
To stand, and then re-heated;
Foods which are too tough;
Those prepared
With too much salt,
Or overly acidic;
And which you find
Difficult to digest;
Or meals where the
Proportion of vegetables alone
Is overly high.

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधुनि ।

शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥६२॥

*godhuma shali yava shashtika shobhana-annam kshira-ajya khanda navani sita madhuni
shunti patolaka phala-adika pancha shakam mudgadi divyam udakam cha yamindra
pathyam*

I. 62

The following foods,
Taken in a self-controlled way,
Are healthy for your practice:
Whole wheat, rice, and barley,
Cooked in a pleasing way,
Like in a porridge of rice and milk;
Milk itself, and butter—
Whether clarified or fresh;
Sugar, and honey;
Ginger and the five cooked greens
Of squashes and the rest;
Mung beans and similar vegetables;
As well as simple fresh water.

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनो ऽभिलषितं योग्यं योगी शोजनमाचरेत् ॥६३॥

*pushtam sumadhuram snigdham gavyam dhatu praposhanam
manobilashitam योग्यं योगी shojanam acharet*

I. 63

The eating habits
Of a deep practitioner
Should include foods
Which are nourishing,
Which taste good,
Are thoroughly cooked,
Give you energy,
Promote the vital substances
Within your body,
And which you personally
Enjoy eating: which suit
Your particular bodily needs.