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

Reading Five: Sinking into Meditation

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 30B-31A.

****

Sinking into Meditation

དེ་ལྟར་བསམས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་དོན་བྱེ་བྲག་ཕྱེད་པར་བྱས་ལ་དེ་མངོན་སུམ་བྱ་བའི་ཕྱིར་བསྒོམས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་དོ། ། ཐོས་པ་ལ་སོགས་པ་ཙམ་གྱིས་དོན་མངོན་སུམ་དུ་མི་འགྱུར་རོ་ཞེས་འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ལ་སོགས་པ་ལས་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

तद् एवं चिन्तामय्या प्रज्ञया निश्चित्य भूतम् अर्थं तस्य प्रत्यक्षीकरणाय भावनामयीं प्रज्ञाम् उत्पादयेत्। बहुश् रुतादिमात्रकेण नार्थः प्रत्यक्षो भवतीति निवेदितम् आर्यरत्नमेघादिषु। अनुभवश् च प्रतिपत्तृणाम्।

This is the way we must use the wisdom of contemplation to distinguish between the different elements and find the true meaning. Then, in order to make it a direct experience, we must now develop the wisdom of meditation. Because, as we have learned from works such as the exalted sutra, *Cloud of Jewels*, just listening to the teachings and so on won't bring us to see the truth directly.

སྒྲུབ་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཡང་ཉམས་ཡོད་དེ། ཤེས་པའི་སྣང་བ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་འབྱུང་བ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་པའི་མུན་པ་མི་སྤོངས་སོ། །བསྒོམ་པ་ལན་མང་དུ་བྱས་ན་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་དོན་ལ་ཡང་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་འབྱུང་སྟེ།

न चापि स्फुटतरज्ञानालोकोदयम् अन्तरेण सम्यग् आवरणतमो पहीयते। भावनाबहुलीकारतश् चाभूते ऽप्यर्थे स्फुटतरज्ञानम् उत्पद्यते।

Those who have not developed a radiant flame of understanding can never get rid of the dark cloud which blinds them to the pure truth. And so these students inevitably start to fall. We can develop a radiant understanding, even towards objects which are not the pure truth, if we continue to practice our meditation again and again.

དཔེར་ན་མི་སྡུག་པ་དང་ཟད་པར་ས་ལ་སོགས་པ་ལ་སྙོམས་པར་ཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་པ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཡང་དག་པའི་དོན་ལྟ་ཅི་སྨོས། དེ་ལྟར་བསྒོམས་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཡོངས་སུ་གསལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པས་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པའི་དོན་ཡིན་པར'''

यथा शुभा दिपृथ्वीकृत्स्नादिसमापन्नानाम्। किं पुनर् भूते। तथा च भावनायाः परिस्फुटज्ञानफलत्वेन साफल्यम्

For instance, those who stay in a state of balanced meditation on objects such as "the repulsive" or "the consuming of the earth element" are able to develop a deep awareness of these things. And if we are talking about pure reality, an object which is really worthwhile—of course that kind of all-encompassingly radiant awareness only comes from meditating.

'''བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ལས་བཀའ་སྩལ་ཏེ།

उक्तम् आर्यसमाधिराजे ।

The Conqueror spoke about this at great length, in works such as the *King of Concentration,* where he states:

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ། མོས་པར་བྱ།
།ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་མང་དུ་མིས་བརྟགས་ན།
།དེ་ལ་གནས་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དེས།
།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་དེ་ལ་སེམས་གཞོལ་བར་འགྱུར།
།ཞེས་དེ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་ངོ། །

आरोचयामि प्रतिवेदयामि वो यथा बहुलं वितर्कयेन् नरः ।
तथा तथा भवति हि निम्नचित्तस् तेहि वितर्कैहि तन्निश्रितेहि ॥
इति विस्तरः ।

You must comprehend this,
You must believe it:
Anyone who spends time
Analyzing the state of things
In the proper way
Will gain a conception of it
By staying there.
And from there, the mind
Then directly sinks into
That state of things.

དེ་ལྟ་བས་ན་དེ་ཁོ་ན་མངོན་སུམ་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར་བསྒོམ་པ་ལ་རབ་ཏུ་འཇུག་གོ། །དེ་ལ་རྣལ་འབྱོར་པས་སེམས་གནས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཐོག་མ་ཁོ་ནར་རེ་ཞིག་ཞི་གནས་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །

तस्मात् तत्त्वं साक्षात्कर्तुकामो भावनायां प्रवर्तते। तत्र प्रथमतरं तावद् योगिना शमथो निष्पादनीयश् चित्तस्थिरीकरणाय।

And so you see, we must throw ourselves into meditation in order to bring about the direct experience of thusness. And in order to place ourselves into meditation, yogis must first work to reach stillness, so that they are able to make their mind stay fixed.

སེམས་ནི་ཆུ་བཞིན་དུ་གཡོ་བའི་ཕྱིར་ཞི་གནས་ཀྱི་གཞི་མེད་པར་གནས་པ་མེད་དོ། །མཉམ་པར་མ་བཞག་པའི་སེམས་ཀྱིས་ནི་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་མི་ནུས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་‴

सलिलवच्चन्चलत्वाच् चित्तस्य। न शमथम् आधारम् अन्तरेण स्थितिर् अस्ति। न चासमाहितेन चेतसा यथाभूतं शक्यते ज्ञातुम्। उक्तं हि भगवता

Our mind is like a pool of water. It fluctuates, and will not stay fixed on an object until it is grounded by stillness. A mind which is not in a state of balanced meditation is unable to understand the pure truth for what it is. As the Conqueror spoke:

མཉམ་པར་བཞག་པས་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་སོ་ཞེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ།།

समाहितचित्तो यथाभूतं प्रजानाति। इति।

One can only understand
The pure truth
For what it is
Using balanced meditation.

ཞི་གནས་དེ་ནི་རྙེད་པ་ལ་སོགས་པ་ལ་འདོད་པ་ལ་མི་ལྟ་ཞིང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ལེགས་པར་གནས་ལ་སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་དུ་གྱུར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་ན་ཤིན་ཏུ་མྱུར་དུ་འགྲུབ་བོ། །

शमथो लाभादिकामतानिरपेक्षस्य सम्यक्प्रवृत्तौ स्थितस्य दुःखाद्यधिवासनशीलस्यारब्धवीर्यस्य शीघ्रतरं संपद्यते।

We will reach this state of stillness very quickly if we make heartfelt efforts to stop focusing so much on physical enjoyments such as food offerings, and if we maintain a pure way of life, and if we can train ourselves to take on whatever pain or the like that comes during our practice.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་གོང་མའི་ཡང་གོང་མའི་རྒྱུ་ཉིད་ཡིན་པར་བསྟན་ཏོ། །

अत एवार्यसंधिनिर्मोचनादौ दानादय उत्तरोत्तरत्वेन वर्णिताः।

This is why the exalted sutras such as *Commentary on the True Intent* teach us that with regard to the perfection of giving and the rest, each one is a cause for attaining the higher one.

དེ་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་ལ་གནས་ཏེ།

तद् एवम् शीलादिशमथसंभारेषु स्थितो

And just so, first we should get a firm foothold in those karmic collections needed for reaching stillness, such as pure conduct and so forth.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་ཕྱོགས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་ལ་སོགས་པ་བྱ་ཞིང་། སྡིག་པ་བཤགས་པ་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་ཡང་བྱས་ནས། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཁོ་ན་མངོན་སུམ་དུ་བྱས་པས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གདོན་པའི་བསམ་པ་ཅན་དུ་གྱུར་ནས་...

मनोनुकूलदेशे सर्वबुद्धबोधिसत्त्वेषु प्रणामादिकं कृत्वा पापदेशनां पुण्यानुमोदनां विधाय सकलजगदभ्युद्धरणाशयो महाकरुणाम् एवाभिमुखीकृत्य

After that, we should go to some nice place, and bow down before all the Buddhas, bodhisattvas, and the like, clearing away any negativities and rejoicing as well in any goodness. And then we must call to mind our intent to liberate every living being, by filling our heart with nothing but great compassion.

ལུས་དྲང་པོར་བསྲངས་ལ་སྟན་བདེ་བའི་སྟེང་དུ་འདུག་སྟེ། སྐྱིལ་མོ་ཀྲུང་བཅས་ལ་ཏིང་ངེ་འཛིན་མངོན་པར་སྒྲུབ་པོ།

कायम् ऋजुं प्रणिधाय सुखासनोपविष्टः पर्यंकम् आभुज्य समाधिम् अभिनिष्पादयेत्।

Next, we should seat ourselves in a comfortable position, making sure to straighten our back. Then with the legs held crossed, we must work to reach a state of deep concentration.

དེ་ལ་ཐོག་མར་རེ་ཞིག་མདོར་བསྡུ་ན་རྣམ་པ་ཇི་སྙེད་ཀྱིས་རྣམ་པར་དཕྱེད་པར་བྱ་བ་དངོས་པོ་མཐའ་དག་འདུ་བར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་སེམས་གཞག་པར་བྱའོ། །

तत्र प्रथमं तावद् यद् वस्तु विचारयितव्यं यावता प्रकारेण संक्षेपतः सकलवस्तुसंग्रहो भवति तत्र चित्तं बध्नीयात्।

Essentially, at the beginning we should first practice our analytical meditation by using ordinary objects of the world, placing our mind on some general object which represents all existing things.

དངོས་པོ་འདུས་པ་ནི་གཟུགས་ཅན་དང་། གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། ལས་དང་པོ་བའི་རྣམ་པར་གཡེང་བའི་ཉེས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར་རེ་ཞིག་འདུས་པ་དེ་ལ་ནི་དམིགས་པའི་རིགས་སོ། །

संक्षिप्तं पुनर् वस्तु रूप्यरूपिभेदेन द्विधा भवति। एतच् चादिकर्मिकस्य विक्षेप दोषपरिहारार्थं संक्षिप्तं तावद् युक्तम् आलम्बयितुम्।

We can divide this body of objects into two categories: physical, and non-physical. And in order to prevent the problem of becoming distracted, beginners should start out with that one division as their object of focus.

གང་གི་ཚེ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཁྱུགས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ཕུང་པོ་དང་ཁམས་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་རྒྱས་པར་ཡང་དམིགས་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་སྟེ།

यदा तु जितमन स्कारो भवति तदा स्कन्धधात्वादिभेदेन विशोध्य विस्तारशो प्यालम्बत एव।

Then, when you are able to draw your mind within, you must bring your mind's focus into greater and greater detail, exploring the heaps, the categories, and so on.

[*Note: this line is referring to the five heaps, the twelve gateways, and the eighteen categories; each of these is a different way of dividing the parts of a person. They are found in detail in the Abhidharma literature.*]

འདི་སྐད་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོང་པ་ཉིད་རྣམ་པ་བཅོ་བརྒྱད་ལ་དམིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་དམིགས་པའི་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

तथा संधिनिर्मोचनादौ योगिनां अष्टादशप्रकारशून्यतालम्बनादिभेदेन ननाप्रकारम् आलम्बनम् उक्तम्।

This point was made in such works as *Commentary on the True Intent,* where Lord Buddha described how yogis must also turn their mind towards all the various detailed objects of focus, such as the eighteen forms of emptiness.

[*Note: the eighteen forms of emptiness applies to the eighteen different objects which are empty, such as the emptiness of the six objects of the senses, the six senses, the ten directions, and so on.*]

དེ་བས་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་གདགས་པའི་ཕྱིར་གཟུགས་ཅན་དང་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་མདོར་བསྡུས་པ་དང་བར་མ་དང་། རྒྱས་པ་དག་གིས་དངོས་པོར་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ཆོས་མངོན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་བསྟན་ཏོ། །

अत्रैव भगवता सत्त्वानुग्रहाद् रूप्यारूप्यादिभेदेन संक्षेपमध्यविस्तारैर् वस्तुभेदो भिधर्मादौ निर्दिष्टः।

This is why the Conqueror went through brief and middle-length and expanded presentations of working things in his texts such as the Books on Higher Knowledge (Abhidharma), dividing them into various groups such as the physical and the non-physical—in order to help beings of every capacity.

དེ་ཡང་དངོས་པོ་ལ་སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་སྐུར་བ་སྤང་བའི་ཕྱིར་ཕུང་པོ་དང་ཁམས་ལ་སོགས་པར་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་བགྲང་ངོ། །

तच् च वस्त्वध्यारोपापवाद् परिहाराय स्कन्धधात्वादिसंग्रहतो गणयेत्।

And the reason we must go through this process of grouping together working things into heaps and categories and so on is to eliminate our tendency to either attach an essence to things or to deny them altogether.

The following translation is an excerpt from a commentary on the Abhidharma Kosha, entitled Illumination of the Path to Freedom, *by Gyalwa Gendun Drup. It can be found in Tibetan in the ACIP database, S5525, folios 167A-167B.*

****

The Repulsive

དང་པོ་ནི། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉེན་པོར་མི་སྡུག་པ་ཇི་ལྟར་བསྒོམ་ཞེ་ན། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་དང་རེག་བྱ་དང་རྙེད་བཀུར་ལ་སོགས་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉེན་པོར་འདུ་ཤེས་དགུ་སྒོམ་པར་བྱེད་ལ། ཀེང་རུས་སྒོམ་པ་ཆགས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ་ཤེས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་ཆགས་པའི་གནས་བཞི་པོ་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར།

"How is it," one may ask, "that a person is supposed to meditate on the repulsive?" As an antidote for a desire for colors, shapes, tangible objects, offerings and honor or the like, a person should meditate on what we call the "nine ideas." The skeleton meditation though is the best for every one with craving, since a person with this meditation will never fall into any of the "four states of attachment."

འོན་ཀེང་རུས་ཇི་ལྟར་བསྒོམ་ཞེ་ན། དང་པོར་དཔྲལ་བའི་དབྱེས་ལྟ་བུར་སེམས་གཏད་དེ། རུས་པར་མོས་ཤིང་དེ་ནས་རིམ་གྱིས་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ཀླད་པའི་བར་དུ་ནི་རུས་པར་སྤྲོ་ཞིང་། སྡུད་པའི་ཚེ་རང་གི་ལུས་མ་གཏོགས་པ་བསྡུས་པས། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལས་དང་པོ་བ་ཞེས་བྱའོ།།

"How then," one might continue, "do you practice skeleton meditation?" One first directs his mind to something like the center point of his forehead, and imagines that it has become rotten, ruined. Then gradually you project you thoughts out to the very end of the seas, imagining every thing and being lies ruined or rotten. Then you withdraw this visualization all the way back, leaving only your own body. When a person can perform this practice we call him a "beginner in visualization."

དེ་ནས་སྤྲོ་བའི་ཚེ་སྔར་དང་འདྲ་ཞིང་། སྡུད་པའི་ཚེ་ཀང་རུས་ནས་ནི་ཐོད་ཕྱེད་ཀྱི་བར་དུ་བཏང་བས། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྦྱང་བ་བྱས་པར་བཤད་དོ། །

Next you project your thoughts out in the same way as before, but coming back you imagine your body as a skeleton up to half the skull. When a person can meditate this way we say he is "practiced in visualization."

དེ་ནས་སྤྲོ་བའི་ཚེ་སྔར་དང་འདྲ་ལ། སྡུད་པའི་ཚེ་སྨིན་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་རུས་པ་འཐེབ་གང་ཙམ་ལ་སེམས་འཛིན་པས། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་རྫོགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །

Finally a person again sends his thoughts out as before, but as he withdraws them he imagines that his body is all rotten but for a small spot between the eyebrows. At the point where the mind can be kept on this vision of the body for a fair amount of time, we say the person is "complete in his visualization."

མི་སྡུག་པ་བསྒོམ་པའི་ངོ་བོ་གང་ཞེ་ན། མ་ཆགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཆགས་པའི་གཉེན་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ས་བཅུས་བསྡུས་ཏེ། འདོད་པ་དང་བསམ་གཏན་ས་དགུས་བསྡུས་པའི་ཕྱིར།

"What," one may ask, "is the essence of this meditation on the repulsive?" Its essence is a lack of craving, for it is an antidote for craving. The meditation is taken in by ten different levels, for it can be included into the desire realm and nine concentration levels.

དམིགས་པ་འདོད་པའི་སྣང་བ་ཡིན་ཏེ། འདོད་པའི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ལ་དམིགས་པའི་ཕྱིར། རྟེན་གང་གིས་སྐྱེད་ཅེ་ན། གླིང་གསུམ་གྱི་མིས་སྐྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

For its object of focus, this meditation uses an image of the desire realm, for the practitioner focuses upon colors and shapes of the desire realm. What kind of an

individual performs the meditation? Those who can develop it are humans on three of the continents.

The following translation is an excerpt from a commentary on the Abhidharma Kosha, entitled Sun that Illuminates the True Intent of the Entire Mass of Realized Beings, the Victors, and all Their Sons and Daughters, *by Chone Drakpa Shedrup. It can be found in Tibetan in the ACIP database, S0027, folio 207A.*

****

The Consuming Concentrations

ཟད་པར་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ལ་བཅུ་ཡོད་དེ། ཟད་པར་ས་དང་ཆུ་དང་མེ་དང་རླུང་དང་སྔོ་སེར་དམར་དཀར་བ་དང་ནམ་མཁའ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་བཅུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

Consider the consuming concentrations, of which there are ten. I will list for you the ten different types. There is the consuming of the earth element, the water element, the fire element, and the wind element. There is the consuming of blue-green, yellow, red, and white. There is the consuming of empty space, and the consuming of the source of consciousness.

ཟད་པར་དང་པོ་བརྒྱད་ཆོས་ཅན། ཁྱད་པར་བཞི་དང་ལྡན་ཏེ། ངོ་བོ་མ་ཆགས་པའི་དགེ་བ། ཆགས་པའི་གཉེན་པོ་ཡིན་པ། ས་བསམ་གཏན་མཐའ་བཞི་པ་ན་ཡོད་པ། འདོད་པའི་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

Consider the first eight consuming concentrations. They possess four features. Their basic nature consists of the virtue of being unattached to things. Secondly, they are the antidote to attachment. Third, they are present at the fourth concentration level. Lastly, the arena in which they act is physical matter of the desire realm.

ཟད་པར་ཕྱི་མ་གཉིས་ནི་ཆོས་ཅན། ཁྱད་པར་གསུམ་དང་ལྡན་ཏེ། ངོ་བོ་ནི་རིམ་པ་བཞིན་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྙོམས་འཇུག་དག་པ་བ་དང་། སྤྱོད་ཡུལ་ནི་རང་གི་ས་པའི་ཕུང་པོ་བཞི་ལ་དམིགས་པའི་ཕྱིར།

Consider the latter two consuming concentrations. They possess three features. Their basic nature is, respectively, meditation in the formless realm, or in the pure levels. The arena in which the act is the four heaps that exist at their own level.

སྒྲ་དོན་ཡོད་དེ། ཟད་པར་གྱིས་དམིགས་པ་དེ་ཟད་ཟད་ཀྱི་བར་དུ་སྦྱོར་བར་འཇུག་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་དེ་སྐད་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

Here is the meaning of the term "consuming". It is called this because it indicates how you can engage deeper and deeper with your object of focus, all the way up to its final point of exhaustion.

The following translation is a selection from the King of Concentration Sutra, *which is presently being input by ACIP and has yet to receive a reference number; this passage can be found in chapter 7, verse 5 in the Mithila Institute edition of the Sanskrit text.*

****

The Purest Habit

།ཁྲིད་ལ་བསྒོ་ཞིང་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ།
།ཇི་ལྟར་མི་དག་མང་དུ་རྟོག་བྱེད་པ།
།དེ་ལ་གནས་པའི་རྟོག་པ་དེ་དག་གིས།
།དེ་བཞིན་དུ་ནི་དེ་ལ་སེམས་གཞོལ་འགྱུར།

आरोचयामि प्रतिवेदयामि वो यथा यथा बहु च वितर्कयेन्नरः ।

तथा तथा भवति तन्निमित्तचित्तस्तेहि वितर्कैहि तन्निश्रितेहि ॥१६ ॥

I'll tell you something you must grasp—

Just as when we dwell on something
Thinking about it again and again,
Our minds are taken over by it;

།དེ་བཞིན་རྒྱལ་བ་ཡི་ནི་སྐུ་བྱད་དང་།
།ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་པར་ཐུབ་དབང་དྲན།
།རྟག་པར་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བསྒོམ་བྱས་ན།
།དེ་ལ་སེམས་གཞོལ་རབ་ཏུ་འབབ་པར་འགྱུར།

एवं मुनीन्द्रं स्मरतो नरस्य आकारतो ज्ञानतो अप्रमेयतः ।

अनुस्मृतिं भावयतः सदा च तन्निम्नचित्तं भवती तत्प्रोणम् ॥१७ ॥

In this same way now, we must bring
Our minds to the Victor, the Able One—
His holy body and limitless wisdom.
Practice always calling Him to mind
And our mind will be taken over,
Deeply immersed within this object.

།དེ་ནི་འཆག་འདུག་འགྲེང་ཞིང་གནས་པའི་ཚེ།
།སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ཡེ་ཤེས་རབ་ཏུ་འདོད།
།འཇིག་རྟེན་རྒྱལ་བ་བླ་མེད་བདག་འགྱུར་བར།
།འདོད་པས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡང་སྨོན་ལམ་འདེབས།།
ཞེས།

स चंक्रमस्थो न निषद्यमाश्रित आकाङ्क्षते पुरुषवरस्य ज्ञानम् ।
आकाङ्क्षाणः प्रणिधेति बोधये भविष्यहं लोकि निरुत्तरो जिनः ॥१८ ॥

Whether standing or sitting, moving or still,
We recognize this as the highest wisdom
Practiced by those of the highest capacity.
Then offer a prayer for Buddhahood
If you wish to become yourself
This unsurpassed Victor of the world.

The following translation is an excerpt from the collected works of Ngulchu Dharma Bhadra,in a section where he answers miscellaneous questions asked by his students. The Tibetan text can be found in the ACIP database, S6370.24, folios 20B-21A.

****

Both Body and Mind

དྲི་བ་དྲུག་པ། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ལུས་སེམས་ལ་བཀའ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན།

Question number six: How can we work on getting to meditative stillness and extraordinary vision, by using both our mind and our body?

ལམ་རིམ་བདེ་ལམ་དུ་ལུས་ལྷ་སྐུར་གསལ་བ་ལ་དམིགས་ནས་ཞི་གནས་བསྒོམ་ཚུལ་དང་། ཞིམ་པོ་གཏན་ལ་འབེབས་སྐབས་ལུས་བདེན་མེད་ལ་དམིགས་ནས་ལྷག་མཐོང་བསྒོམ་ཚུལ་གསུངས་པ་དང་།

This is what is stated in the book on the stages of the path entitled *Path to Bliss.* The way to practice stillness is by focusing on seeing our own body as the holy body of an angel. And then, as we reflect on the nature of physical matter, we focus on the fact that our body lacks any true existence. This is a method for meditating on extraordinary vision.

ཕྱག་ཆེན་རྩ་འགྲེལ་དུ་སེམས་ཀུན་རྫོབ་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་དམིགས་ནས་ཞི་གནས་བསྒོམ་ཚུལ་དང་། སེམས་དོན་དམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དམིགས་ནས་ལྷག་མཐོང་བསྒོམ་ཚུལ་གསུངས་པ་སོགས་¨

Both the root text and the commentary of *The Great Seal* describe that the way to practice stillness is by focusing on the thoughts in our mind, as they appear to us deceptively. And then, we focus on the ultimate nature of state of our mind as a method for meditating on extraordinary vision, and so on.

ལུས་སེམས་རེ་རེ་ལའང་ཇི་ལྟ་ཇི་སྙེད་གཉིས་ཀ་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀ་འོང་བས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའོ།།

This then is an all-encompassing method, which develops both meditative stillness and extraordinary vision, by focusing on both our body and our mind—the way they appear to us, and the way they really are.