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

Reading Eight: The Realm of Form

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 32B-33A.

****

The Realm of Form

སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་དེ་ཕྱི་ཕྱིར་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད་དང་ལྡན་ཞིང་དམིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་ཐོབ་པས་བསམ་གཏན་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྙོམས་པར་འཇུག་པ་དང་། རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་སོགས་པའི་མིང་ཐོབ་བོ། །

एषा च चित्तैकाग्रता उत्तरोत्तरकर्मण्यतासंप्रयोगाद् आलम्बनादिगुणविशेषयोगाच् च ध्यानारूप्य समापत्तिविमोक्षादिव्यपदेशं लभते ।

When that single-pointed mind becomes more and more supple, and it achieves an even deeper relationship with its object of focus, then it earns the name of "concentration level," or "formless realm meditation," or "the freedoms" and so on.

འདི་ལྟར་གང་གི་ཚེ་བཏང་སྙོམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ལྡན་ཞིང་རྟོག་པ་དང་བཅས་པ་དང་། དཔྱོད་པ་དང་བཅས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་མི་ལྕོགས་པ་མེད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། བསམ་གཏན་དང་པོའི་སྦྱོར་བའི་སེམས་སོ། །

तथा हि यदोपेक्षावेदनासंप्रयुक्ता सवितर्कसविचारा सा भवति। तदानागम्यम् उच्यते।

So at the point when your feelings are in balance, and you are still engaged in the processes of taking note and examining the object, this is the stage we call "indispensable." Your mind is on its way to the first concentration level of the form realm.

གང་གི་ཚེ་འདོད་པའི་སྲེད་པ་དང་། སྡིག་པའི་ཆོས་རྣམས་དང་བྲལ་ཞིང་རྟོག་པ་དང་། དཔྱོད་པ་དང་། དགའ་བ་དང་། བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཞེས་བྱའོ། །

यदा च कामतृष्णया विविक्ता भवति प्रीतिसुखाध्यात्मसंप्रसादैः संप्रयुक्ता भवति। तदा प्रथमं ध्यानम् उच्यते।

Then there is the point when you lose all attraction for this realm of desire, and for any kind of non-virtue. You are still engaged in taking note and examining, and in addition you develop a mental joy and physical bliss. We can identify this as the first concentration level.

བསམ་གཏན་དང་པོ་དེ་ཉིད་ལས་རྟོག་པ་ཙམ་མེད་པ་དེ་ནི་བསམ་གཏན་ཁྱད་པར་ཅན་ཞེས་བྱའོ།།

अत एव प्रथमं ध्यानं वितर्कमात्ररहितं ध्यानान्तरम् उच्यते।

If we take all these same qualities of the first concentration level, except we leave out taking note of the object, we can identify this as the height of the first concentration level.

གང་གི་ཚེ་རྟོག་པ་དང་དཔྱོད་པ་དང་བྲལ་ཏེ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་སའི་སྲེད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ནས་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་དང་། ནང་ཡོངས་སུ་དང་བདག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཞེས་བྱའོ། །

यदा वितर्कविचाररहिता प्रथमध्यानभूमितृष्णया विविक्ता च भवति। प्रीतिसुखाध्यात्मसंप्रसादैः संप्रयुक्ता भवति। तदा द्वितीयं ध्यानम् उच्यते।

Then there is the point where you are no longer taking note of or examining the object, and you start to lose all attraction for the first concentration level. You still possess joy and bliss, and in addition you become totally clear within—a pure experience of the self. We can identify this as the second concentration level.

གང་གི་ཚེ་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་སའི་སྲེད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཏེ་བདེ་བ་དང་། བཏང་སྙོམས་དང་། དྲན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་དག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ཞེས་བྱའོ། །

यदा तु द्वितीयध्यानभूमितृष्णया विविक्ता भवति। सुखोपेक्षास्मृतिसंप्रजन्यसंप्रयुक्ता भवति। तदा तृतीयं ध्यानम् उच्यते।

Next is the point when you start to lose all attraction for the second concentration level. You still have physical bliss, and in addition you develop a feeling of neutrality, and a state of high recollection and awareness. We identify this as the third concentration level.

གང་གི་ཚེ་བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་སའི་སྲེད་པ་དང་བྲལ་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་ཡང་མ་ཡིན་བདེ་བ་ཡང་མ་ཡིན་ཞིང་། བཏང་སྙོམས་དང་། དྲན་པ་དག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཞེས་བྱའོ། །

यदा तृतीयध्यानभूमितृष्णया विविक्ता भवति अदुःखासुखा उपेक्षास्मृत्यभिसंप्रयुक्ता भवति तदा चतुर्थं ध्यानम् उच्यते।

And then you start to lose all attraction for the third concentration level, and you feel neither pleasure nor pain, but still possess a state of high recollection and awareness. We identify this as the fourth concentration level.

དེ་བཞིན་དུ་གཟུགས་མེད་པའི་སྙོམས་པར་འཇུག་པ་དང་། རྣམ་པར་ཐར་པ་དང་། ཟིལ་གྱིས་གནོན་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ལ་སོགས་པ་ཡང་དམིགས་པ་དང་རྣམ་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་སྦྱར་བར་བྱའོ། །

एवम् अरूप्यसमापत्ति विमोक्षाभिभ्वायतनादिष्वालम्बनाकारादिभेदेन योज्यम्।

And this can be applied in the same way to the meditations of the formless realm, or the freedoms, or the doors to infinity, and so on, with variations in their object of focus and the subject mode and the like.

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་དེ་ལ་སེམས་བརྟན་པར་བྱས་ནས་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྣམ་པར་དཕྱད་པར་བྱ་སྟེ། འདི་ལྟར་ཤེས་པའི་སྣང་བ་བྱུང་བས་ཀུན་ཏུ་རྨོངས་པའི་ས་བོན་ཤིན་ཏུ་སྤོང་བར་འགྱུར་རོ། །

तद् एवम् आलम्बने चित्तं स्थिरीकृत्य प्रज्ञया विवेचयेत्। यतो ज्ञानालोकोत्पादात् संमोहबीजस्यात्यन्तप्रहाणं भवति।

Just like that, we should set our minds firmly on our object of focus, and then we should examine it with wisdom. If we do, then the light of knowledge arises, and all our seeds for dark ignorance are completely eradicated.

དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་མུ་སྟེགས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བཞིན་དུ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཙམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་པ་སྤོང་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

अन्यथा हि तीर्थिकानाम् इव समाधिमात्रेण क्लेशप्रहाणं न स्यात्।

If we don't practice like this—if we focus only on developing concentration as the Tirthikas do—then we will never be able to get rid of the pain-filled things in this life.

མདོ་སྡེ་ལས་ཇི་སྐད་དུ།

यथोक्तं सूत्रे

As it was spoken in the *King of Concentration* sutra:

།ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྒོམ་པར་བྱེད་མོད་ཀྱི།
།དེ་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད།
།དེ་ཡི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འཁྲུག་སྟེ།
།ལྷག་སྤྱོད་འདི་ནི་ཏིང་འཛིན་བསྒོམ་པ་བཞིན།
།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

किं चापि भावयेत् समाधिम् एतम्।

न वापि भावयेत् सा आत्मसंज्ञा ॥
पुनः प्रकुप्यति किलेसु तस्या ।
यथोद्रकस्येह समाधिभावना ॥ इति ।

Sure, we can develop
This kind of concentration,
But it will not work to destroy
Our conception of a "self."
This means our impure thoughts
Will simply re-emerge and plague us,
Just as they did to Udraka
When he had meditated this way.

The following line is an excerpt from the great Indian classic, The Yoga Sutra, by Master Patanjali, who is considered the father of yoga philosophy. There is a debate about the date, but considering the subject matter he covers in his book, he most likely wrote this around 350AD.

****

The Four of Form

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

Vitarka vichara-ananda-asmita rupa-anugamat samprajnyatah.

I.17 Noting, examining, deep pleasure, and being in oneself
are still the type done consciously, for they lead to that of form.

The following translation is a selection from Je Tsongkapa's middle-length text on the Steps of the Path, entitled Lam Rim Dring, *where he explains a quotation from the* King of Concentration Sutra. *This Tibetan text can be found in the ACIP database, S5393, folios 311A-311B. The sutra itself is presently being input by ACIP and has yet to receive a reference number; this passage can be found in chapter 9, verses 36-37 in the Mithila Institute edition of the Sanskrit text.*

****

Stillness Without Vision?

དེ་ལྟར་སྤྱོད་ཕྱོགས་དང་། ལྟ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་སྒོམ་དོར་ནས་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པ་ཤིན་ཏུ་ཐོགས་ཆུང་ལ།

And so as I have explained, if we were ever to give up the meditative analysis which examines the part of our practice relating to our activities, or if we were to give up that analysis which examines our own worldview through wisdom—if we simply placed our mind into single-pointed concentration, it would be of very little use to us.

ཁྱད་པར་དུ་བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་ངེས་པ་ཤུགས་དྲག་ལ་རྒྱུན་རིང་བ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་ནས་སྐྱོང་བའི་ཇི་ལྟ་བ་ལ་དམིགས་པའི་ལྷག་མཐོང་མེད་ན། ཞི་གནས་ལ་ཡུན་ཇི་ཙམ་གོམས་པར་བྱས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་འགོ་གནོན་པ་ཙམ་སྲིད་ཀྱི། དེའི་ས་བོན་ཟད་ནས་སྤོང་བ་མི་སྲིད་པས་··

Especially, once we have used our wisdom of analysis to figure out the way to create an intense and consistent understanding on that object, the lack of a "self," we must maintain it. If we do not use extraordinary vision to focus on the state of things, then no matter how long we have abided in a state of meditative stillness, it will be impossible for us to eliminate the seeds for our mental afflictions from their root, even though this might *suppress* our manifest afflictions.

ཞི་གནས་ཙམ་བསྒོམ་པར་མི་བྱ་ཡི། ལྷག་མཐོང་ཡང་བསྒོམ་དགོས་ཏེ།

Thus, we should not only practice stillness meditation, we must also practice meditation on extraordinary vision.

སྒོམ་རིམ་བར་པ་ལས།

As it is stated in the second *Steps of Meditation:*

ཞི་གནས་ཙམ་འབའ་ཞིག་གོམས་པར་བྱས་པས་ནི་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ནི་མི་སྤོངས་ཀྱི།
རེ་ཞིག་ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་གནོན་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྣང་བ་བྱུང་བ་མེད་པར་བག་
ལ་ཉལ་ལེགས་པར་ཆོམས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

> A yogi’s obstacles are not eliminated by solely placing themselves in meditation on stillness alone. Rather, its only function is to suppress their mental afflictions for a short time. The light of wisdom does not arise, and so they cannot actually destroy their dormant seeds.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་བ་དེ་ཉིད་ལས།

Thus it is stated in that same exalted sutra, *Commentary on the True Intent:*

།བསམས་གཏན་གྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམ་པར་གནོན་ནོ།
།ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་བག་ལ་ཉལ་ལེགས་པར་འཇོམས་པར་བྱེད་དོ།
།ཞེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

> Concentration serves to really suppress our mental afflictions;

Wisdom works to actually destroy our dormant seeds.

འཕགས་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ཀྱང་།

It is also stated in the exalted sutra, *King of Concentration:*

།ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྒོམ་པར་བྱེད་མོད་ཀྱི།
།དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད།
།དེ་ཡི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འཁྲུག་སྟེ།
།ལྷག་སྤྱོད་འདི་ན་ཏིང་འཛིན་བསྒོམ་པ་བཞིན།

किं चापि भावयेत् समाधिम् एतम् ।
न वापि भावयेत् सा आत्मसंज्ञा ॥
पुनः प्रकुप्यति किलेसु तस्या ।
यथोद्रकस्येह समाधिभावना ॥ इति ।

Sure, we can develop
This kind of concentration,
But it will not work to destroy
Our conception of a "self."
This means our impure thoughts
Will simply re-emerge and plague us,
Just as they did to Udraka
When he had meditated this way.

།གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བདག་མེད་སོ་སོར་རྟོག །
།སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་བསྒོམ་པ་ནི།

།དེ་ནི་མྱ་ངན་འདས་ཐོབ་འབྲས་བུའི་རྒྱུ།
།རྒྱུ་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞིར་མི་འགྱུར།
།ཞེས་གསུངས་སོ། །

नैरात्म्यधर्मान् यदि प्रत्यवेक्षते ।

तान् प्रत्यवेक्ष्य यदि भावयेत ॥

स हेतुर् निर्वाणफलस्य प्राप्तये ।

यो अन्यहेतु न स भोति शान्तये ॥ इति ।

If you were to analyze
The lack of "self" to things,
And if you were to meditate
Upon that analyzed,
This itself would be the cause
For achieving the result
Of traveling beyond all grief.
No other cause at all
Could bring you to that peace.

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 360B-361A.*

****

The Four Levels are not the Ultimate

འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྟོགས་པ་མང་པོ་འཐོབ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ལམ་ཡིན་པས་མི་ལྕོགས་མེད་ཟེར།

The reason this level is called "indispensable" is because it allows us to achieve many realizations—both those which relate to worldly things and those which transcend the world. And so it is the path without which we can do nothing.

དེ་ནས་ཉེར་བསྡོགས་ཕྱི་མ་རྣམས་བསྒྲུབས་ནས་རིམ་གྱིས་བསམ་གཟུགས་བརྒྱད་ཀ་བསྒྲུབ་ནའང་ཐོབ་ནུས་སོད། ཙོན་ཀྱང་དགོས་པ་ཆུང་བས་རང་རེས་དེ་སྐྱེད་པ་མིན་ཞིང་།

Now I admit that once you have achieved the preliminary stage and the subsequent stage, you would then be able to go on and gradually work to attain the rest of the eight levels of the form and formless realms. However, since there is not much point to this, we ourselves don't work to develop this kind of meditation.

ཕྱི་རོལ་པས་ནི་ཅི་ཡང་མེད་མན་ཆད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ་སྲིད་རྩེའི་སེམས་ཐོབ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་འཛིན་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་འཁོར་བ་ལས་མི་གྲོལ་བ...

Those outside our system believe that once all the manifest mental afflictions are removed through the process of moving through the levels up to the one called "nothing at all," and once their mind reaches the level "peak of the world," they

have attained freedom. But one cannot be freed from the cycle of pain through that alone.

བསྔགས་འོས་བསྔགས་བསྟོད་ལས།

As it states in *Praising That Worthy of Praise:*

།ཁྱོད་ཀྱི་ཆོས་ལ་མི་ཕྱོགས་པའི།
།སྐྱེ་བོ་གཏི་མུག་གིས་ལྡོངས་པ།
།སྲིད་རྩེའི་བར་དུ་སོང་ནས་ཀྱང་།
།སྡུག་བསྔལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་པ་སྒྲུབ།
།ཅེས་དང་།

People who are blinded by ignorance—
Those not acquainted with your holy teaching,
May have travelled to the level
Called "peak of the world,"
But they are attaining this same world;
Their suffering comes to them once again.

[*Note: This is a work by an Indian pandit named Master Matichitta, ACIP text T3880. The verse has several different Tibetan translations from the Sanskrit; another version is:* སྲིད་པའི་རྩེ་མོར་ཕྱིན་གྱུར་ཀྱང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཆོས་ལས་ལོག་པའི་མི། ལས་ལས་བྱུང་བའི་སྲིད་པ་རྣམས། མ་རིག་ལྡོངས་པས་སོགས་པར་བྱེད།]

མདོ་ལས།

And as it is stated in the sutra, *King of Concentration*:

།འཇིག་རྟེན་དག་ནི་ཏིང་འཛིན་བསྒོམ་བྱེད་ཀྱང་།
།དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད།
།དེས་ནི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འཁྲུགས་ཏེ།
།ལྷག་སྤྱོད་ཀྱིས་ནི་ཏིང་འཛིན་འདིར་བསྒོམས་བཞིན། །

Those of the world develop
This kind of concentration,
But it will not work to destroy
Our conception of a "self."
Our impure thoughts will
Simply re-emerge and plague us,
Just as they did to Udraka
When he had meditated this way.

ཞེས་ལྷག་སྤྱོད་ཀྱིས་སྲིད་རྩེའི་མཉམ་གཞག་ལ་ལོ་མང་པོར་གནས་སྐབས་རལ་པ་བྱི་བས་ཟོས་པ་ཕྱིས་མཐོང་ནས་ཁྲོས་ཏེ། བསམ་གཏན་ཉམས་ནས་ངན་སོང་དུ་སོང་བར་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་གསུངས།

And just as the sutra describes, the one named Udraka spent many years in a state of balanced meditation at the level called "peak of the world." And during that time, his dreadlocks were chewed up by a rat. Then later, after seeing this, he became angry. And once he lost that concentration level, it is stated that he went to one of the lower realms. This is what our Lama taught.

[*Note: This last sentence is a reminder to the reader that this work is actually a transcription of a teaching that Pabongka Rinpoche gave, which was later composed into a book by his heart disciple, Kyabje Trijang Rinpoche.*]