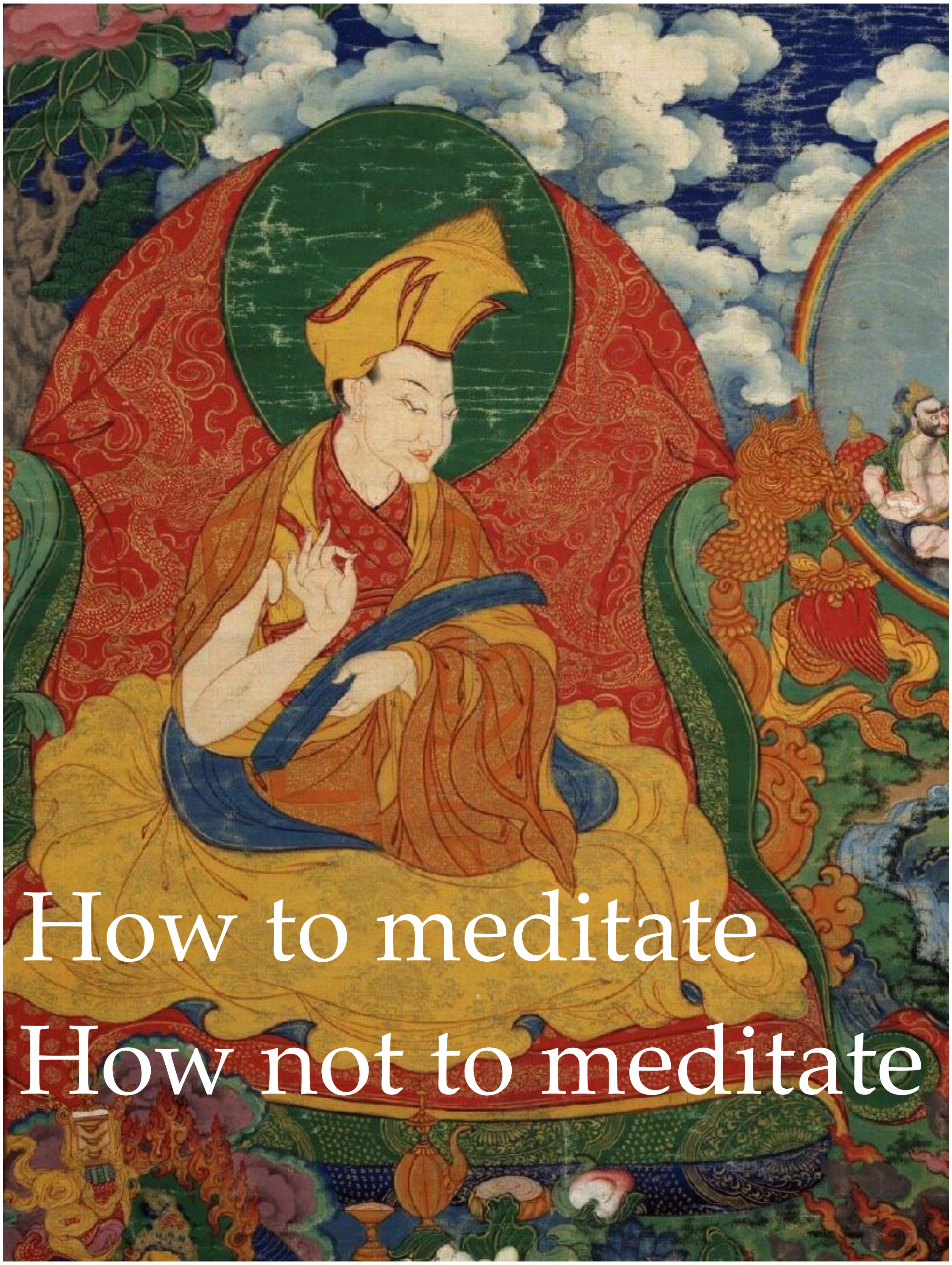
How to meditate
How not to meditate

# How to Meditate
# How Not to Meditate

*Selections from* The Devil Debates an Angel*, an explanation of Mahamudra, the True Nature of the Mind, by His Holiness the First Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1570-1662).*

།ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ལན་སྨྲས་པ།

52
And Wisdom said back . . .

།དེས་ན་ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་ནི།
།འཛིན་སྟངས་དངོས་འགལ་ཞུགས་པ་འདིས།
།ལྷན་ཅིག་སྡོད་པའི་གནས་མ་མཆིས།
།ཁྱོད་རང་འགྲོ་བའི་གནས་ལ་རྒྱུག

87
Thus the way that you and I
See things are completely incompatible;
There is no one place in the universe
Where both of us could reside.

And so it is you who must leave,
And go wherever you might.

།བདེན་པར་འཛིན་པས་ལན་སྨྲས་པ།

88
The Tendency to Think that Things are Themselves replied,

།ཁྱོད་ཀྱིས་སྟོང་སྐད་ཅི་སྨྲས་ཀྱང་།
།ང་ཡིས་ཆོས་བརྒྱད་བཏང་ན་མངོན།
།ང་དང་ཁྱོད་གཉིས་འཛིན་སྟངས་ནི།
།དངོས་འགལ་ཞུགས་པ་ང་ཡང་འདོད།
།ལྷན་ཅིག་འགྲོགས་པའི་གནས་མིན་ན།
།ཁྱོད་རང་གཞན་དུ་འགྲོ་བའི་རིགས།

89
You chatter on about emptiness,
But it’s me who actually takes action,
Sending forth the eight attitudes.

I would also agree
That the way that you see things
And the way I see them
Are completely incompatible;
This mind is not a place
Where you and I could live together—
If you were the one to leave then
That would be best of all.

།ང་ནི་ནང་གི་སྙིང་མི་ཡིན།
།ཁྱོད་ནི་གློ་བུར་ཡུད་ཙམ་ཡིན།

།ང་དང་སེམས་ཉིད་འགྲོགས་པ་འདི།
།རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་འདྲ།
།གཡོ་འགུལ་མེད་པར་སྡོད་པ་ཡིན།

90
I am part of the inner circle;
You are fleeting, of a moment.
The partnership between me and this mind
Is like Mount Meru, king of mountains:
I stay steadfast, I stay unmoving.

།ཁྱོད་ནི་སྐད་ཅིག་གློག་དང་འདྲ།
།ང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདྲ།
།སྐྱེ་བྲི་མེད་པར་སྡོད་པ་ཡིན།
།ཁྱོད་ནི་རྨི་ལམ་ཡུད་ཙམ་ཡིན།
།ང་ནི་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུན་དང་འདྲ།

91
You come into the mind
Like a flash of lightning,
Here but for an instant;
I though am the great salt sea,
Ever-present, never-beginning,
Staying and never to dry.
You are a strange moment within a dream,
I surge on, a mighty ocean current.

།ཁྱོད་ནི་མིག་འཛུམ་གཅིག་གི་ཡུན།

།ང་ནི་མ་བུར་བརྩེ་བ་འདྲ།
།ཁྱོད་ནི་སྙིང་རིང་མགྲོན་པོ་ཡིན།

92
You are here for the length of time
It takes to blink an eye;
I am the enduring love
Of a mother for her child—
You are the distant cousin
Who arrives for an occasional visit.

།ང་ནི་འབུད་པར་བྱེད་དོ་ཟེར།
།ཁྱོད་ནི་བསྒོམ་པར་བྱེད་པ་ཡི།
།སྒོམ་ཆེན་རྣམས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།
།སེམས་ཉིད་བསྒོམ་པར་བྱེད་དོ་ཟེར།

93
Oh once in a while someone will come
Saying they're a great meditator,
Saying they will contemplate you
And throw me from the mind,
"I will contemplate," they say,
"The mind as it really is."

།སྐད་ཅིག་སྔ་མའི་རྗེས་མི་གཅོད།
།སྐད་ཅིག་ཕྱི་མའི་སྔུན་མི་བསུ།
།ད་ལྟར་ཞེས་པ་སོ་མ་ལ།
།བཅོས་སླད་མེད་པར་བསྒོམ་པ་འདི།

94
They tell us never to revisit
The moment that came before;
They tell us not to anticipate
The moment that comes after:
Meditate upon the mind
As it's been forever more,
No complications, no additions.

།སེམས་རང་བསྒོམ་ལས་མ་འདས་མོད།
།དེ་ནི་ང་རང་བསྒོམ་པ་ཡིན།

95
In the end then we would have to agree
They are meditating on nothing more
Than the mind itself—
They are meditating on me.

།ང་དང་འཛིན་སྟངས་མི་འགལ་བས།
།ཁྱོད་ཉིད་བསྒོམ་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་།
།ང་ལ་གནོད་པར་ག་ལ་འགྱུར།
།དེར་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་སླིབ་བོ།

96
The way they see things then
In no way contradicts
The way in which I see them.

Thus they can't be meditating on you—
So how could they do any damage to me?

In fact I can't recall that I've met you
In a mind in this meditation.

།ལ་ལ་ཡིད་བྱེད་བཀག་པ་ཡི།
།ཡིད་ལ་བྱར་མེད་བསྒོམ་པ་ཡོད།
།དེ་དང་ང་གཉིས་འཛིན་སྟངས་ནི།
།འགལ་བ་མེད་པས་ངར་མི་གནོད།
།ཁྱོད་ཉིད་བསྒོམ་པར་ག་ལ་འགྱུར།
།དེར་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་སླེབ་བོ།

97
Others try to stop the mind
From thinking about anything;
Their meditation consists of being careful
Not to think at all.

The way they think of things then
Is in no way incompatible
With the way I think of things,
And again it does me no damage;
How could this be a contemplation
On you?  And so neither can I recall
Ever meeting you in a mind
Engaged in this meditation.

།ལ་ལས་སེམས་ནི་གཟུགས་ཅན་དུ།
།བཙལ་བས་མ་རྙེད་དེ་བསྒོམ་པ།
།དེ་ནི་ང་ཡི་ཕྱོགས་ནའང་མེད།

།འཛིན་སྣང་འགལ་བ་ལྟ་ཅི་སྨོས།
།ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནའང་མི་འདུག་པས།
།ང་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་གནོད་པ་བྱེད།

98
Some go on an exploration
To see if the mind is a physical thing;
They discover then that it is not,
And think this is meditation.

They're nowhere near me,
Much less incompatible
With the way I think things are.
They're nowhere near you either—
How then could they hurt me?

།ལ་ལ་སེམས་ནི་མ་བཅོས་པ།
།ལྷུག་པ་རྗེན་པར་བསྒོམ་པ་ཡོད།
།དེ་ག་སེམས་རང་བསྒོམ་པ་ཡིན།
།ང་ཉིད་བསྒོམ་ལས་མ་འདས་མོད།
།ང་ཉིད་བསྒོམ་པ་ང་ཡི་གྲོགས།
།ཁྱོད་ཉིད་བསྒོམ་པར་ག་ལ་འགྱུར།
།ཁྱོད་ཀྱིས་མ་སླེབ་ངར་མི་གནོད།

99
Some meditate on the mind
Left untouched, as it is;
They let go of the mind,
They see it naked, raw.

Which of course is nothing more
Than meditating on the mind itself,
And takes them then no further
Than meditating on me.

And meditating upon me
Is to be my friend;
How could it ever be
A meditation on you instead?

Neither have I met you there;
And never has it harmed me.

།ལ་ལ་རིག་པ་ཟང་ཐལ་ཟེར།
།སྣང་བ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཅིང་།
།བསྒོམ་པ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་བསྒོམ།
།དེས་ཀྱང་ང་ལ་གཏན་མི་གནོད།
།ང་དང་འཛིན་སྟངས་འགལ་བ་ཡི།
།གཉེན་པོ་ཕྱོགས་ནའང་མི་གདའ་ན།
།ཁྱོད་ཉིད་བསྒོམ་པར་ག་ལ་འགྱུར།
།དེར་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་སླེབ་པ་མེད།

100
Some do a meditation that
They call "the unstoppable mind";
They bring no image at all to the mind,
And make no attempt at meditation—
Which for them then is meditation.

This is another of those meditations

That does nothing at all to stop me;
It's nothing even close to an antidote,
A state of mind that considers things
In a way that contradicts the way
That I tend to view them myself.

It has nothing to do with meditating
Upon yourself, and again I can say
I've never met you in their minds.

།ཐོས་མེད་བསྒོམ་པ་ཕལ་ཆེར་ནི།
།ངོ་སྤྲོད་འགྲིག་འགྲིག་ཡོད་ཁ་མོ།
།ཚིག་ནི་ཟབ་ཟབ་ཟྲད་ཁམ་ཅན།
།བསྒོམ་ག་རང་དུ་ཡོད་ལགས་ཀྱང་།
།མཉམ་པར་བཞག་ནས་བསྒོམ་ཙ་ན།
།ཕལ་ཆེར་ང་ཉིད་བསྒོམ་པ་མང་།
།ང་དང་ཡོད་ལ་ཁྲད་མ་ཕྲེད།

101
The great mass of people who meditate
Without having had any training
Go around claiming that they are expert
At meeting the mind, face to face.

Deep words they are, most profound,
And baseless boasting too.
They might even be able to go into
Some state of meditation,
But deep within this state of mind
Most of them are meditating
On nothing else but myself.

They seem incapable of distinguishing
Me from simple existence.

།ལ་ལ་ང་མེད་བསྒོམ་ཟེར་ཀྱང་།
།ང་མེད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས།
།དབྱེ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཕྱེད་པར།
།མེད་པ་ཁོ་ན་བསྒོམ་པ་མང་།

102
There are others who say they meditate
On the fact that I don't exist;
But they fail to make the most simple distinction
Between my not being there
And non-existence itself.
And so many meditate upon
Nothing more than nothing there.

།དེ་རྣམས་ང་ཡི་ཕྲིན་ལས་ཡིན།
།ཁྱོད་ནི་ཕྱོགས་ནའང་མི་གདའ་ན།
།དེ་དུས་ཁྱོད་ཀྱིས་གང་དུ་ཕྱིན།
།ཡུད་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་མ་སླིབ་པར།
།ང་ནི་འབུད་པ་གད་མོའི་གནས།

103
All these types of meditation
Are my holy enlightened deeds,
And are nothing remotely close to you.

Who knows where you might have gone

When they are deep in these?
Goodness knows I never see you
Even a moment there.

To say you will drive me from the mind
Is nothing but a joke.

།ཐོས་པ་ཅན་གྱིས་ཁྱོད་བསྒོམ་ཟེར།
།ཡ་མཐའ་མ་མཐའ་བསྒྲུབ་བསྒྲུབ་དང་།
།དཔྱད་པ་མང་པོ་བྱེད་བྱེད་ནས།
།སྒོམ་ལ་སྐྱོན་ནི་འཚོལ་འཚོལ་ཟད།

104
Those who do possess some training
Say they're meditating on you,
But spend their time trying to prove
One thing or another.
They analyze, and then they examine,
Looking again and again
For some problem in the way that others
Try to meditate.

།འཛོག་པའི་དོན་ལ་སྐྱོན་འཚོལ་དང་།
།བསྒོམ་པ་ལ་ཡང་དཔྱོད་དཔྱོད་པ།
།དཔྱོད་པ་པོ་ཡང་དཔྱོད་པར་བྱེད།
།དེ་ཡི་དཔྱོད་པ་པོ་ཡང་དཔྱོད།

105
They try to find some problem

In the conclusions others make;
Then they analyze, and analyze,
The meditations they used to get there;
And then they start to analyze
The one who's doing the analysis,
And then move on to the one
Who's analyzing that.

།དཔྱོད་པའི་གཉེན་པོ་མི་ཟད་པས།
།ཐུག་མེད་པར་དུ་དཔྱོད་པ་ན།
།ངལ་བའི་རྣམ་རྟོག་ཆེན་པོ་ཡི།
།དྲ་བར་ཚུད་ནས་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད།
།དཔྱོད་པའི་དུས་སུ་ཡོད་ཡོད་འདྲ།
།འཛོག་ཀར་ཅི་བསྒོམ་འདི་བསྒོམ་མེད།

106
The antidotes of analysis come then
To an infinite regression—
You can analyze on to infinity.

But all you've done is entangle yourself
In a net of long-winded ideas
That will leave you completely exhausted—
There is nothing there to meditate on.

It feels with this kind of analysis
That the next thing must be something,
But whatever you bring to mind then isn't
The next thing any more.

།རེས་འགའ་ང་ནི་སྒོམ་པར་བྱེད།

།རིས་འགའ་མེད་པ་ཁོན་བསྒོམ།
།རིས་འགའ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་བསྒོམ།
།ཡང་དག་དོན་ལ་འཇོག་ཙན།
།ང་དང་འཛིན་སྟངས་འགལ་བ་ཡི།
།གནས་ལུགས་བསྒོམ་པ་ཉིན་སྐར་ཙམ།

107
And so sometimes people are meditating
On nothing more than me;
And sometimes they are meditating
On nothing more than nothing;
And sometimes they are meditating
On trying to think of nothing.

A person who is meditating
On the way that all things really are—
Who enters a meditation upon
The object which is absolute,
And thus attains a state of mind
Incompatible with how I see things—
Is as common as a star that shines
In the middle of the day.

།འདི་འདྲའི་ཚུལ་ལས་མ་འདས་ན།
།ང་ནི་འབུད་དོམ་ཟེར་ཅིག
།ཁྱོད་ནི་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་ཙམ།
།སྟབས་ཀ་ལེགས་ན་ལན་ཅིག་ཡིན།
།དེ་ལའང་བསྐལ་པ་དཔག་མེད་ནས།

།ཚོགས་ཆེན་བླ་མེད་བསགས་པ་དགོས།
།དེ་ཡང་བླ་མ་མཉེས་ལས་འབྱུང་།

108
Until we come to a day when you
Can change this situation,
I would ask you never to speak again
Of trying to drive me from the mind.

You are an udumbara flower—
One of those blooms that only appears
Once in several thousand years.

In the very best of circumstances
You might come, but only once;
And even that requires that one
Spend an inconceivable number
Of eons amassing an unsurpassed
Power of virtuous deeds.

And that can only come by pleasing
The one who is your Lama.