

Shamatha Meditation

ཐོག་མར་ཞི་གནས་སྐྱོམ་པའི་སྣོན་དུ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྟེན་དགོས་པ་རེད། དེ་ནི་ཞི་གནས་སྐྱོམ་པའི་གྲུག་གི་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། དེ་ལ་གང་དང་གང་དགོས་ཞེ་ན། སྐྱོམ་རིམ་དང་བྱང་ས་ནས་གསུངས་པ་བཞིན། མཐུན་པའི་ཡུལ་དུ་གནས་པ་དང་། འདྲོད་པ་ཚུང་བ། ཚོག་ཤེས་པ། བྱ་བ་མང་པོ་སྤོང་བ། ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ། འདྲོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་སྤོང་བ་བཅས་དུག་པོ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྟེན་པའི་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་རེད།

At first, before meditating on shamatha, one must rely on the prerequisites for shamatha. This is the preparation for meditating on shamatha. What are the necessary things? As stated in the Bhavanakrama and Bodhisattvabhumi, the following six are indispensable for relying on the prerequisites of shamatha: dwelling in a conducive place, ལྡོ་ལྡན་གང་དུ་སྐྱབ་པའི་གནས། ལེགས་པར་བརྟེན་དང་གནས་བཟང་དང། ས་བཟང་བ་དང་གྲོགས་བཟང་དང། རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྡན། The place where the wise practice:

Easily found, with good conditions,

Good land, good companions,

And possessing the necessities for comfortable yoga.

༢ having few desires, contentment, abandoning many activities, pure moral discipline, and abandoning thoughts related to desires and such.

ཞི་གནས་ཀྱི་རྟེན་མེ་རྟོག་སྣོན་པོ་ལྟ་བུ་ལ་ཡིད་གཏད་དེ། ཐོག་མར་རིག་པ་གིས་གྲིས་བསྐྱེམ། ཉ་ཅང་བསྐྱེམ་དུག་ན་དབྱུགས་སྟོད་དུ་སྤྲུགས་པ་སོགས་ཀྱི་སྣོན་འབྱུང་མེད་པས། བར་དུ་ཅུང་ཟད་སྟོད་དེ་གདམས་ངག་གི་དམིགས་པ་མི་བརྟེན་པའི་དུན་པ་དང་། བྱིང་ཚོད་སྐྱུགས་གསུམ་གྱི་སྣོན་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པར་བྱེད་དགོས།

གལ་མེད་བྱིང་ཚོད་ཀྱི་སྐྱོན་བྱུང་ན། བྱིང་ན་དམ་པའི་ཡོན་ཏན་དྲན་ཏེ་ཚོས་ལ་སྐྱོ་བ་བསྐྱེད་ལ། ཚོད་ན་འཁོར་བའི་སྐྱོན་དྲན་ཏེ་སེམས་དམིགས་རྟེན་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པར་བྱ། བྱིང་ཚོད་ཞི་བའི་ཚེ་ན་ཐ་མ་སེམས་རང་གི་སོ་བཟུང་བ་སྟེ། དམིགས་རྟེན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་སེམས་འབོལ་ལེ། ཤིག་གི་གསལ་ལེ། རྟིག་གི་རིག་པ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པར་བྱ། དེ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་རྒྱན་འཁྱོང་བྱས་ཏེ་སྐྱོམ་ན་འབྲས་བུ་ལྷན་སེམས་ཤིན་སྐྱེད་ཀྱི་བདེ་བ་སྟེ། ལྷན་ཤིང་བལ་ལྟར་ཡང་བ་དང་། སེམས་གཏོང་འགྲོ་བཞག་གསུམ་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པར་གདོན་མི་ཟ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་ཀྱི་གནད་ལེགས་པར་སྐྱོམ་ཤེས་ན་ཉེས་པ་ལྷ་སེལ་བ་དང་། སྐྱོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ཚང་བ་ཡིན་ནོ། །

Focusing the mind on a support for shamatha, like a blue flower, initially tighten awareness firmly. If tightened too much, there is a risk of breathlessness and other problems. In the middle, loosen slightly and maintain mindfulness that does not forget the instructions' visualization, along with vigilant awareness that monitors for the faults of dullness, agitation, and torpor.

If the faults of dullness or agitation arise, if dull, recall the holy qualities and generate joy in the Dharma. If agitated, remember the faults of samsara and keep the mind one-pointedly on the visualization support. When dullness and agitation subside, finally, hold one's own mind's reins. Rest the mind one-pointedly on that very visualization support, relaxed, still, clear, and alert. If one continues to meditate on such a shamatha object, the result is the bliss of physical and mental pliancy. Undoubtedly, the body becomes light like cotton, and the mind gains control over sending, going, and resting. If one knows how to properly meditate on the key points of such shamatha, it eliminates the five faults and fulfills the eight aspects of renunciation.

མདོ་སྐྱེ་རྒྱན་ལས། ལེ་ལོ་དང་ནི་གདམས་ངག་རྣམས། །བརྗེད་དང་བྱིང་དང་ཚོད་པ་དང་། །འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དེ། །འདི་དག་ཉེས་པ་ལྷར་འདོད་དོ།

From the Ornament of the Sutras:
Laziness and forgetting instructions,

Dullness and agitation,

Neither applying nor applying effort -

These are considered the five faults.

སླེ་མ་དང་ཚོས་ལ་ཡིད་ཚེས་པའི་དད་པ། ཚོས་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ། ཚོས་བྱེད་འདོད་ཀྱི་སློབ་པ། འབྲས་བུ་ལྷན་སེམས་ཤིན་སྐྱབས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་འབད་པ་སྟེ། ཞི་གནས་བསྐྱོམ་པ་ལ་མི་སློབ་པའི་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོ་བཞི། གདམས་ངག་གི་དམིགས་པ་མི་བརྗེད་པའི་དྲན་པ་དང་། བྱིང་ཚོད་ཀྱི་སྐྱོན་བྱུང་མ་བྱུང་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་། བྱིང་ཚོད་ངོས་ཟེན་ནས་དེ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ནི་སེམས་པ་སྟེ། བྱིང་ན་དམ་པའི་ཡོན་ཏན་དྲན་ཏེ་དགའ་བ་དང་། ཚོད་ན་འཁོར་བའི་སྐྱོན་དྲན་ཏེ་སྐྱོབ་པའི་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་པ་དང་། བྱིང་ཚོད་ཞི་བའི་ཚེའང་བྱིང་ཚོད་ཀྱི་གཉེན་པོར་ཏ་ཅང་འདུ་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི་འདུ་བྱེད་གཏང་སྟོམས་ཏེ། བྱིང་ཚོད་ཞི་བའི་ཚེ་རྩ་བའི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་རྣལ་དུ་འཇུག་པའོ།།

Faithful belief in the Lama and Dharma, aspiration to pursue the Dharma, joy in desiring to practice Dharma, and effort in the blissful result of physical and mental pliancy - these are the four antidotes to the laziness of not delighting in cultivating shamatha. Mindfulness that does not forget the focus of the instructions, introspection that monitors whether the faults of dullness and agitation have arisen or not, and intention that, upon recognizing dullness and agitation, applies the antidotes to abandon them. When dull, recall the excellent qualities of holy beings and generate joy. When agitated, recollect the faults of samsara and cultivate disenchantment. These are the antidotes to be applied. When dullness and agitation are pacified, the antidote to over-applying effort as an antidote to dullness and agitation is equanimous non-application. When dullness and agitation are quelled, the mind rests naturally on the root visualization.