Learning to Watch Your Thoughts

Part 6 of *The Devil Debates an Angel,* A Book of Wisdom written by His Holiness the First Panchen Lama, Four Centuries Ago

༄༅། །གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ལས་བརྩམས་པའི་ཤེས་རབ་དང་བདག་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་གཤགས་འདེབས།།

This is an argument which occurred one time between Wisdom and her opponent, whose name was The Tendency to Think that Things are Real. It all started when Wisdom was identifying what the word "Mahamudra" meant, at three different stages in a person's life: in the way things normally are for them; in the way they are as this person practices the spiritual path; and as they are when the person reaches the fruit of their practice.

།བླ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

I bow down to my Lama, Angel of Angels.

* * * * *

།ཡ་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.

།འཇོག་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་བར་དུ་དཔྱོད་པ་ན།

།ངལ་བའི་རྣམ་རྟོག་ཆེན་པོ་ཡི།

།དྲ་བར་ཚུད་ནས་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད།

།དཔྱོད་པའི་དུས་སུ་ཡོང་ཡོང་འདྲ།

།འཇོག་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.

།རིས་འགའ་ང་ནི་སྒོམ་པར་བྱེད།

།རིས་འགའ་མེད་པ་ཁོན་བསྒོམ།

།རིས་འགའ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་བསྒོམ།

།ཡང་དག་དོན་ལ་འཇོག་ཙ་ན།

།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་དོར་ཟེར་ཅིག

།ཁྱོད་ནི་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་ཙམ།

།སྐབས་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.

།ང་ལ་དེ་འདྲ་མི་དགོས་ཤིང་།
།ང་ནི་གཏན་གྱི་བདག་པོ་ཡིན།
།ང་ཉིད་འབུད་པར་བྱེད་པ་ལ།
།ང་དང་འཛིན་སྟངས་འགལ་གྱུར་པ།
།གཉེན་པོའི་ཤེས་རབ་འཁྲུལ་མེད་ཅིག
།ངེས་པར་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་པ།

109
Now for me that's all unnecessary;
I am this mansion's resident lord.
And sending me from this mind requires
The wisdom that acts against me,
In an unmistaken form:
A way of looking at things
Which is incompatible

With how I see them myself—
There is no other way.

།གཉིན་པོ་གཞན་དག་ཡོད་གྱུར་ཀྱང་།
།ཀུན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པས།
།ཁོ་བོའི་གྲོགས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན།
།གྲོགས་སུ་གྱུར་ལ་ཐར་པ་མེད།

110
And even if there were
Some other, different ways,
Nobody would accept them—
They would come and take me as their friend,
And for those who take me as their friend
Freedom will never be.

།ང་ལ་ཐོ་རིག་མ་བཏང་བར།
།འདི་ཡིན་འདི་མིན་མེད་པ་ཡི།
།རྟོག་མེད་ཞེས་པ་བསྒོམ་པ་ལ།
།གནས་ལུགས་བསྒོམ་པར་འདོད་པ་འདུག
།ང་ནི་སྙིང་ནས་གད་མོ་ཤོར།

111
There is another thing that people do
That they think is a meditation
Upon the way things really are:
Rather than hammering me on the head,
They try to reach a state of mind
Free of any conceptions—
A state of mind which never says

Something is either this or that.
And it makes me break out in laughter
From the bottom of the heart.

།ལ་ལ་སྣང་བ་སེམས་སུ་བྱས།
།སེམས་ནི་སྟོང་པར་ཐག་གཅོད་ཅིང་།
།སྟོང་པ་སྒྱུ་མར་བྱས་ནས་སུ།
།སྒྱུ་མ་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྒོམ།
།དེ་ནི་གནས་ལུགས་བསྒོམ་པར་འདོད།
།དེ་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཁོ་ན་ཡིན།
།ལེགས་ན་སྒྱུ་མར་བསྒོམ་པ་ཙམ།

112
The appearance of things around us
Some count as being the mind,
Deciding the mind must be empty.
Then they decide that being empty
Must mean the mind’s an illusion.

Meditating on this illusion
Is then what it means to say the mind
Possesses no nature of its own;
This then they hold to be meditation
On the way things really are.

But the object here is nothing more
Than the deceptive nature of things;
At best they are only meditating
On what it means to be an illusion.

།ང་མེད་བསྒོམ་ན་ང་ལ་གནོད།

།ང་དང་ང་མེད་དངོས་འགལ་ཏེ།

།ང་མེད་བསྒོམ་པ་མ་བྱུང་ཕྱིན།

།ང་དང་འཛིན་སྟངས་མི་འགལ་བས།

།ང་ལ་གནོད་པར་ག་ལ་འགྱུར།

113
If one were to find in a meditation
That I was something that didn't exist,
Then that would damage me, because
I can't not be here and be here too.

But until such time as a person reaches
A meditation where they conclude
That I'm not here, then their view of things
And mine are not in contradiction,
And they could never hurt me at all.

།ལ་ལས་ནམ་མཁའ་སྟོང་པ་ལ།

།མཐའ་དབུས་མེད་པར་བསམས་ནས་ནི།

།དེ་དང་སེམས་ཉིད་བསྲེས་ནས་བསྒོམ།

།ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བ་དང་།

།མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་འདོད།

114
Some other people reflect upon how
There are no edges or middle
To the emptiness of space;
And then they meditate on this,
Mixed with the mind itself.

And they think this is the view
Where things are just like space;
They think that this is the meditation
Where things are just like space.

།ནམ་མཁའ་མཐའ་དབུས་མེད་པ་དེར།
།འཛིན་པ་ང་དང་ཅི་ཕྱིར་འགལ།
།སེམས་ལ་མཐའ་དབུས་མེད་པ་དེ།
།གཟུགས་སུ་མེད་པས་མཐའ་མ་མཐོང་།

115

I can't imagine why anyone
Would think that thinking that space
Has no edges and no middle
Would somehow be incompatible
With my continued presence.

As far as the fact that the mind
Has no edges and no middle,
The reason we see no edges there
Is simply because the mind
Is not a physical thing!

།ང་ནི་སེམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་འགྱིང་།
།ང་ལ་རིག་པར་མ་གྱུར་ན།
།ང་ཡི་གཉེན་པོར་འགྱུར་བ་འབྲུལ།

116

And so I continue
My delightful dance,

Here within your thoughts;

If you think that something can stop me
When it cannot even touch me,
Then quite mistaken you are.

།ལ་ལ་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པའི་དུས།
།དྲན་པས་སློབ་པར་བྱས་ནས་སུ།
།དེ་ཡི་ངོ་ལ་ཅེར་བལྟས་ཏེ།

117

Some people believe in yet another version
Of what it means to meditate
Upon the way things really are.

They say that when a thought pops up
You should simply focus upon it:
Watch as it makes its arrival,
Stare at how it looks.

།དེ་ཉིད་རང་ཡལ་ལ་སོང་བ།
།དེ་ཉིད་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་ནས།
།རྣམ་རྟོག་མང་བ་ཙམ་གྱིས་ནི།
།ཆོས་སྐུ་མང་བ་ཡིན་པས་ན།
།རྣམ་རྟོག་དགག་པ་མི་དགོས་ཤིང་།
།དེ་ཉིད་ཆོས་སྐུར་འཁྱེར་རོ་ཟེར།
།གནས་ལུགས་བསྒོམ་པར་འདོད་པ་ཡོད།

118

And when this thought then slips away,
All of its own accord,
Understand that this is nothing less
Than a Buddha's body of reality.

The more random thoughts you have then,
The more reality bodies you have—
So why make any effort to stop
Random thoughts in your meditation!

This they claim is the practice
Of transforming things into
The body of reality.

།རྣམ་རྟོག་གཟུགས་སུ་མ་མཐོང་དང་།
།སེམས་ནི་གཟུགས་སུ་མ་མཐོང་བ།
།ང་དང་འཛིན་སྟངས་མི་འགལ་བས།
།གནས་ལུགས་བསྒོམ་པར་མི་འགྱུར་ན།
།ཆོས་སྐུ་མཐོང་བ་སྒོམ་ཅི་དགོས།
།ང་ཉིད་འབུད་པ་གད་མོའི་གནས།

119

Seeing that your random thoughts
Are not a physical thing,
Understanding that our mind
Is not a physical thing,
Is not a point of view that stands
In any way opposed
To the way that I consider things.

So to claim that you could use this

To drive me from the mind
Is nothing but a joke,
Much less saying that it’s a way
To see the reality body.