

# Ultimate Meditation

*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). In the first few verses, we hear our Tendency to Misunderstand Everything concluding one of his arguments. Then the Lady of Wisdom responds, with an explanation about the highest way of meditating.*

།ང་ནི་རྒྱན་པའི་སྣང་མི་ཡིན།  
།བློད་ནི་སྣོ་བུར་ཤེས་རབ་སྟེ།  
།འགོ་ན་བློད་རང་འགོ་བའི་རིགས།

49

I am the unwavering confidante  
Staying in the depths of the heart,  
While you are the occasional flash  
Of some small understanding.  
If one of us then were forced to leave,  
I should think it would be yourself.

།ཚོད་པས་སྦྱོད་བྱ་འབྲུག་པ་དང་།  
།སྦྱིས་སྦྱིས་རྩ་ཡི་གཏམ་འདི་མཚར།

50

All this talk about your younger brother  
Being a devil with horns on his head  
And fighting to drive him from the warmth

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

Of this the hearth of our mind  
Is simply ludicrous.

།ང་ནི་སེམས་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།  
།ལས་ལས་གྲུབ་སྟེ་སྟེས་པས་ན།  
།དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།  
།མཐུ་རྒྱས་རྩུ་འཕྲུལ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།  
།ཁོ་བོ་འབྱུང་པར་ག་ལ་རྒྱས།  
།རྒྱས་ན་ཐུགས་ལ་དེ་ལས་མིད།

51  
The reason that I am living here,  
The inborn companion of the mind,  
Is that Karma put me here;  
It was Karma that gave me birth.  
How then could anything drive me away?

Not even the might and power  
Of every Buddha of all of time—  
Not all the miracles that they can perform—  
Could ever overcome Karma;  
If that could be, then the mind would be  
Something outside of Karma itself.

།ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ལན་སྒྲིམ་པ།

52  
And Wisdom said back,

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

།བོང་བྱ་ཞོན་ནས་བོང་བྱ་འཚོལ།  
།ཁྱོད་ནི་སྐྱེས་པ་ཁོ་ནས་ནི།  
།འདི་ཅུ་སྔོད་པ་འཇོན་སྤངས་འགལ།

53  
You're riding out on the donkey  
To look for the donkey you think you lost!

The very fact that you have popped up  
Here within the mind  
Is what makes it impossible  
For you to stay, for the way  
That you and I see things  
Is completely incompatible.

།སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནི།  
།སེམས་དང་དུས་མཉམ་གནས་དུས་ནས།  
།ཡི་སངས་རྒྱས་ཅིག་ཡིན་པ་ལ།  
།འོན་ཀྱང་སློབ་བྱུང་གི་མས་བསྐྱིབས།

54  
The way of all things  
Lies here within people;  
It has lived there part and parcel  
With their minds since minds began—  
And this is the one primordial Buddha  
That each of them already is;  
It's just that this Buddha is veiled  
By impurities that are not all  
Innate parts of the mind.

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

འཕྱོད་པས་སྐྱོད་བུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལུང་།  
འཕྱིས་སྐྱིས་རྩ་ཚོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱས།  
འང་ནི་འདི་ན་འདུག་བཞིན་དུ།  
ཁྱོད་ནི་སྡོད་པའི་གནས་དང་ནི།  
འཁྱོལ་ས་འཁྱོལ་སུར་གང་དུ་བྱེད།

55  
If anyone is ruining our happy home,  
It's you!  
If anyone has made  
The younger brother a devil with horns,  
It's you!  
As long as I live here in the mind  
You will have to be homeless—  
How can you make your headquarters here?  
How can you strike your home dagger here?

ཅིས་ཀྱང་ཁྱོད་ནི་སྡོད་ཟེར་ན།  
འབདག་གིས་འདི་ལྟར་དཔྱོད་པས་ན།  
ཁྱོད་ཀྱིས་རང་མཚང་མ་རྣམས་ཅིག

56  
But if you still insist on remaining,  
Then I shall perform  
The following lines of reasoning;  
And I rather believe that by the time  
I finish with them you will have torn  
Your own house down by yourself.

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

སྤྱི་བོ་ནས་ནི་རྐང་པའི་བར།  
ཡུང་པའི་ཚོགས་རྒྱུན་སྤོང་མིན་ཞིང་།

57  
You can search the entire length  
Of yourself from the top of your head  
Down to the soles of your feet;  
But you will find that neither  
The sum of the parts to yourself,  
Nor the stream of yourself,  
Is you.

ཚོགས་པ་མིན་ཞིང་རེ་རེའང་མིན།  
དེ་དག་ཀུན་གྱང་སྤོང་མིན་ནོ།  
ཉེན་འབྲེལ་རྟགས་ཀྱི་དཔྱད་པའང་བྱེད།

58  
You are not all of your parts put together,  
Nor are you any one of your parts.  
None of these is who you are.  
You could also look into all of this  
With the line of reasoning  
Which says that everything there is  
Depends on something else.

རྒྱས་པར་བྱུང་དུ་བསྐྱབས་ཡོད་ཨང་།  
ཆ་ཤས་ཚོགས་པའང་སྤོང་མིན་ཞིང་།  
རེ་རེའང་སྤོང་མིན་སྤོང་གྱང་མིན།

59  
You could go further and check

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

Whether it goes both ways:  
The sum of all your parts is not you,  
Nor is any one part you,  
Nor are you either of these.

།སེམས་གྱི་སྐད་ཅིག་སྲ་ཕྱི་ནི།  
།ཁྱོད་མིན་ཁྱོད་ཀྱང་དེ་དག་མིན།  
།དེ་ལྟར་སྐད་ཅིག་སྲ་ཕྱི་དང་།  
།དེ་ཡི་སྐད་ཅིག་སྲ་ཕྱི་དང་།  
།ཐ་མར་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའི།  
།སྐད་ཅིག་སྲ་ཕྱི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།  
།ཁྱོད་མིན་ཁྱོད་ཀྱང་དེ་དག་མིན།

60  
The successive moments of your mind  
Are not you, nor are you them.  
You are neither one moment nor the next,  
Nor the start or end of any one moment,  
Nor even the start or end of that time  
Which is the shortest moment of all;  
None of these moments is you,  
Nor are you any of them.

།དེ་ཡང་སྐྱ་ཚེ་འབྲུམ་གཤགས་ཚེ།  
།སེམས་གྱི་དེ་བོ་གང་དུ་ཡང་།  
།རང་བཞིན་གྱིས་ནི་མ་གྲུབ་ན།  
།ཁྱོད་གྱི་སྤང་མཚང་དོལ་བ་ཡིན།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

61

You can go to a single hair on your head  
And split it into a million strands  
But you'll never come to some point  
Where you find some quality of the mind  
Which exists in and of itself—  
Now everyone can see  
The game that you've been playing.

།འབྲུལ་བའི་རང་ངོ་ཞིག་པ་ཡིན།  
།སེམས་གྱི་ཚུ་བ་ཚོད་པ་ཡིན།  
།དུག་གི་ལྗོང་པོ་འགྲུལ་བ་ཡིན།

62

The illusion now is torn  
The root of the mind is ripped  
The poison tree is felled.

།ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་དཔོན་པོ་དེ།  
།ལེ་ས་དུར་དུ་ཚུད་པ་ཡིན།  
།ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་ཚུ་བ་ཆད།

63

The king of every negativity  
That exists within a person  
Is laid to rest now in his grave;  
The very root of every evil  
Has finally been severed.

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

ཉོན་མོངས་ལ་སོགས་ཚོས་ཀུན་ནི།  
འགྲན་ནས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན།  
འགནས་ལུགས་དོན་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན།  
ཡི་ནས་ཡོད་མ་སྟོང་བ་ཡིན།  
འགཤིས་སུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་ཡིན།

64  
None of our negative emotions—  
And nothing else, in fact—  
Has ever even begun.  
Now we see the way  
That all things really are:  
They were never there at all,  
They have been, forever, never.

རང་བཞིན་གདོད་ནས་མ་གྲུབ་པ།  
སེམས་ཀྱི་རང་ངོ་མཐོང་བ་ཡིན།  
འགནས་ལུགས་ཟངས་ཐལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

65  
We have seen now the real nature  
That the mind really has:  
For it has never possessed a single quality  
Of its own since time began.  
This is the mighty nature of things  
Which no thing can ever stop.

ལྟ་རྒྱུ་མེད་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་མཐོང་བ་ཡིན།  
སྐྱོམ་རྒྱ་མེད་པའི་བསྐྱོམ་བ་ཡིན།  
བརྗོད་དུ་མེད་པའི་དོན་ཞིག་ཡིན།  
སྣང་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཡིན།

66  
This is the viewpoint that no one can view;  
This is the sight that no one could see;  
This is the meditation that no one could do,  
And a thing which words cannot express:  
A thing beyond all speaking,  
A thing beyond all thinking.

མཁམ་པོ་ཉིད་ཀྱང་སྣང་བསམ་འདས།  
གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ།  
ཀྱུན་རྟོག་ཡིད་ཀྱི་དམིགས་གཏང་ཞི།  
དེ་རྣམས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན།

67  
This is the master  
That no one can describe;  
This is the antidote  
Which fixes itself;  
And the way we imagine things to be  
Is forever put to rest.  
All of these are different ways  
Of saying the very same thing.

དྲིལ་བས་མཉམ་ཉིད་ཆེན་པོ་ཡིན།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

།དུ་མ་རོ་གཅིག་གྱུ་བ་ཡིན།  
།འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་གྱུ་བ་ཡིན།  
།དེ་རྣམས་དོན་ལ་མཉམ་པར་བཞག།

68  
To sum, this is the single way  
In which all things are equal;  
It is the single song  
Of all the many things there are.  
This is what makes the cycle of pain  
And the act of going beyond it  
Inseparable one from the other.  
And then we sink into deep meditation  
Upon what these things are.

།མཉམ་པར་བཞག་པའི་བཞག་ངོ་ན།  
།བདེན་འཛིན་ཁྱོད་པས་སངས་རྒྱས་མེད།  
།ཚོས་དང་དག་འདུན་ས་ལམ་མེད།  
།འབྲས་བུ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་མེད།  
།བདེན་པ་མེད་ཅིང་བརྗེན་པ་མེད།  
།ཚོས་གྱི་སྐྱུ་ཡང་མི་གདའ་ན།  
།བདེན་འཛིན་ཁྱོད་ནི་ག་ན་མཚེས།  
།ཀུན་རྫོབ་ཚོས་རྣམས་ལྟ་ཅི་སྟོས།

69  
To the state of mind in this meditation,  
There is no Buddha—  
Even less than you,  
My Tendency to Think that Things are Themselves.

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

To this state of mind  
There is no teaching, no community,  
No spiritual paths or levels,  
No reaching any goal at all,  
No truth nor lie  
And no ultimate body of a Buddha.

How then could You exist,  
Sitting there thinking that things are themselves!  
How could there be there anything  
Which wasn't as it appeared to be?

ཁྱིམ་འཛིན་དེ་ལས་ལངས་པའི་རྗེས།  
སེམས་ཉིད་སྤོང་པའི་མི་ལོང་ལ།  
ཀུན་རྫོབ་སྤང་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཤར།  
སྤང་ཙམ་མ་གཏོགས་གཏན་མེད་པས།  
བདེན་འཛིན་སྤོང་པའི་ཡུལ་མེད་དོ།

70  
And in the aftermath,  
After a person comes out of this meditation,  
The reflection of all those things  
Which aren't what they appear to be  
Appears once more within the mirror  
Of this emptiness, of the mind as it is.

Apart from their appearance,  
They don't exist at all—  
There is no land there where the Tendency  
To Think that Things are Themselves  
Could ever make his home.

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

སེམས་ཉིད་སྟོང་པའི་མེ་ལོང་དང་།  
།ཀུན་རྫོབ་སྤང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི།  
།རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པའི་སྤང་བ་ཙམ།  
།མ་དཔུང་ན་ཡིན་དཔུང་ན་མིད།

71

All this world is but an appearance  
Which forms when all the necessary  
Causes and conditions have met—  
It is only apparent, not what it seems,  
A world where things occur  
Because they depend upon others,  
A reflection appearing in the mirror  
Of emptiness, the mind as it is.

If we ask no questions, things are there;  
When we start to ask them, things disappear.

།སྤང་བ་སློབ་བྱུང་མིང་བཏགས་ཅན།  
།དཔུང་མིད་ཙམ་ལ་རྒྱ་འབྲས་འཇོག།

72

The way we think that certain things  
Can act as causes for other things  
Exists only in an apparent world;  
In a world of names that come and go;  
In a world we never question.

།དེ་ཡིས་ཚོམ་པར་མ་གྱུར་ན།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

།བཅའ་བའི་ཚེ་ན་འཇོག་རྒྱ་མིད།

73

But if we are not satisfied  
With leaving the world like this,  
And instead begin to investigate  
How one thing can cause another,  
In the end we come up with nothing.

།བྱ་བྱེད་རྒྱུན་ལ་བལྟེས་བཞིན་དུ།

།བདེན་པར་སྤང་བ་ཡ་རེ་མཚན།

།བདེན་པར་ཞེན་པ་དེ་བས་མཚར།

།མཚར་ཡང་ཞེན་པས་ཨ་ཐང་ཆད།

74

If you think about it it's passingly strange  
That the workings of things can appear to us  
As if all of them were real,  
Even as they must still depend  
Upon their conditions to happen.

The fact that we then believe they are real  
Is something even more strange;  
Strange but also sad,  
In the way this belief exhausts us.

།བྱིས་པ་གསུམ་པའི་གན་པོ་དེ།

།སྐྱེས་ཚམ་ཉིད་ནས་གན་པོ་རང་།

།གྲུབ་གྲུབ་འདྲ་བའི་སྤང་བ་དང་།

།དེ་ལ་ཞེན་པ་ཉིད་དང་མཚུངས།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

75

An old man is a boy grown old;  
But a boy who was old in actual fact  
From the moment he was born;  
And yet it seems to us  
That he grows old gradually.

The way we believe now the world is real  
Is exactly the same as how we believe  
That the boy is how he appears to be.

།སེམས་ཉིད་སྟོང་པའི་ནམ་མཁའ་ལ།  
།སྐྱ་མ་ལུས་ཀྱི་སྤྱིན་ཚོགས་འབྲིགས།  
།སྐྱ་ཚོགས་ཉོག་པས་ཀུན་བསྐྱངས་ནས།  
།བྱ་བྱེད་ཡོངས་ཀྱི་ཆར་བབས་པ།

76

The clouds of the body, the illusion,  
Gather in the sky  
Of emptiness, the mind as it is.  
Inspired by our many imaginings,  
The rain of the entire way  
That things around us work descends.

།སེམས་དང་སྐྱ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས།  
།བྱུང་བར་སྐྱ་ཡིས་མ་མཐོང་བ།  
།དབྱེད་ན་ཆར་སྤྱིན་སེམས་ཉིད་གསུམ།  
།བྱུང་ཡང་ནམ་མཁའ་རང་ལས་བྱུང་།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

། རྩིས་ཡང་ནམ་མཁའ་རང་ལ་རྩིས།

77

Who could fail to see that they come  
From the mind, and from all the various  
Causes and conditions  
That make them appear to us?

When you look into it you realize  
That although these three different things—  
The rain, the clouds, and the mind itself—  
All occur, they occur but from the sky,  
And when they disappear  
They vanish into the sky itself.

། སེམས་ཉིད་སྟོང་པའི་མི་ལོང་ལ།

། རྩི་ལམ་ལུས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་ཤར།

78

The reflection of the body of the dream  
Appears in the mirror of emptiness,  
The mind as it really is.

། རྒྱ་རྒྱུན་རྩིན་འབྲེལ་གཉིད་དང་ནི།

། རྩོན་ཆད་གོམས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས།

། རྒྱ་འབྲས་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ལས་མཁའས།

། རྣམ་ཙམ་དུ་ནི་ཀུན་གྱིས་མཐོང་།

79

The sleep here is all the ways that things

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

Cause other things—how each and every thing  
Depends upon another.

And then due to the seed within our mind  
Planted by the time we've already spent  
Getting used to these ideas,  
We become a master in understanding  
The entire workings of causation.

Everyone comes then to see  
How things are only apparent.

།དམྱ་དང་སང་པའི་དུས་ན་ནི།  
།དོན་ལ་ཡོད་པ་ངས་མ་མཐོང་།  
།བྱང་ཡང་སེམས་ཉིད་རང་ལས་བྱུང་།  
།ཐིམ་ཡང་སེམས་ཉིད་རང་ལ་ཐིམ།

80  
When we examine things—  
That is, when we awake—  
Then we see that nothing exists  
In and of itself.

Things do happen, but we understand  
That they happen from the mind itself.  
Things do fade away, but we know  
That they fade from the mind itself.

།སྐྱང་བ་ཙམ་ལ་ལས་འབྲས་འཇོག།  
།སེམས་ཉིད་སྟོང་པའི་ཚུན་དུ།  
།ཤེས་རབ་སྐྱེ་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཤར།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

ལྟོང་ན་སྤྲུལ་པ་སེལ་བ་དེ།

81

We can say that our actions  
Do produce consequences,  
But only apparently.  
The reflection of the moon of wisdom  
Appears in the still water of emptiness,  
The mind as it really is,  
And its brightness dispels the darkness  
Of all the different mistaken ways  
In which we see all things.

།སེམས་ཉིད་སྟོང་པའི་རྒྱ་དང་ནི།

།ཤེས་རབ་སྐྱབ་བའི་རྟོན་འབྲེལ་གྱིས།

།གནས་ལུགས་རྟོགས་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་།

།སྤྲང་བ་ཙམ་དུ་ཐ་སྲོད་འཇོག།

82

Certain events are set in motion  
When the moon of wisdom appears upon  
The still waters of emptiness,  
The mind as it really is.

Everyone then comes to see,  
Everyone realizes,  
The way things really are.

Nominally speaking then  
We can say that all things do exist,  
If only in an apparent way.

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

།དམུད་དོན་གྲུབ་པ་ངས་མ་མཐོང་།  
།དེ་ནམས་བྱུང་ཡང་སེམས་ལས་བྱུང་།  
།ཐིམ་ཡང་སེམས་སྟོང་རང་ལ་ཐིམ།

83  
I don't see how the object  
That we are checking to find  
Could ever really exist;  
Things do happen, but they happen  
From the mind;  
Things do fade away,  
But they fade into the emptiness,  
Fade into the mind itself.

།སེམས་འདི་སྟོང་པའི་བྲག་རི་ལ།  
།ཚོས་སྐྱ་མཐོན་པའི་སྐྱ་ཞིག་ཤར།  
།གནས་ལུགས་སྟོ་འདོགས་ཚོས་པའི་སྐྱ།  
།བྲག་ཅའི་སྐད་དུ་སྟོག་པ་འདི།

84  
The mind perceives the exalted sound,  
The words of these very teachings,  
Within the canyons of emptiness;  
But these words themselves, sounds that correct  
Our habit of overestimating how things really are,  
Are actually just an echo  
Sounding back to us.

།སྟོང་པའི་ཚིག་གི་སྐྱ་ཚེན་དང་།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

།སེམས་སྟོང་བྲག་ཚེན་ཚོགས་པ་ཡི།  
།རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་སྟོང་སྒྲ་སྒྲོག།  
།མ་རིག་མུན་སེལ་སྟོན་མི་ཡིན།

85  
The mighty roar of the words of emptiness  
Fly to meet the vast canyon walls  
Of the mind of emptiness;  
And then because the causes and conditions  
Are complete, the sound of emptiness  
Is born and sounded back.

།སྒྲ་བ་ཅིམ་དུ་བློས་བསམ་མཛོད།  
།དཔུང་ན་ཡོད་པར་ངས་མ་མཐོང།  
།བྱང་ཡང་སེམས་ཉིད་རང་ལས་བྱུང།  
།ཐིམ་ཡང་སེམས་སྟོང་རང་ལ་ཐིམ།

86  
We learn, and we study,  
But only apparently;  
I don't see that there is anything there  
If one pauses to examine them.

Things do happen, but we understand  
That they happen from the mind itself.  
Things do fade away, but we know  
That they fade from the mind itself.

།དེས་ན་སྟོང་དང་ང་གཉིས་ནི།

How to Meditate  
How Not to Meditate  
Part Two

།འཇིན་སྤངས་དངོས་འགལ་ལྷགས་པ་འདིས།

།སྣོན་ཅིག་སྔོད་པའི་གནས་མ་མཆིས།

།ཁྱོད་རང་འགོ་བའི་གནས་ལ་རྒྱག།

87

Thus the way that you and I  
See things is 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.