

How to Cultivate Concentration

by Mipham Rinpoche

ཞེ་གནས་བདུད་ཅི་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཕྱི་ཡི་འདུ་འཛིན་རྒྱུན་ཐག་མ་བཅད་ན། །
ནང་གི་རྣམ་གཡེངས་ལྷོག་ཐབས་མེད། །
ནང་གི་རྣམ་གཡེངས་རྒྱུན་ཐག་ཚོད། །

You might wish to drink the nectar of calm abiding,
But unless you interrupt the stream of external activity,
There's no way to prevent internal distraction.
And you must eradicate this wandering within.

རྣམ་གཡེངས་རྒྱུན་ཐག་མ་བཅད་ན། །
ཅེ་གཅིག་གནས་པའི་སྐབས་མི་རྟེན། །
བྲན་པས་རྒྱལོན་བར་མེད་བཅིགས། །
ཅུང་ཟད་སྡོད་ནས་ཤེས་བཞིན་བརྟེན། །

Unless you stem the flow of mental distraction,
You'll never arrive at single-pointed concentration.
Build a secure dam, therefore, with mindfulness.
And apply vigilance whenever you rest for a while.

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་རྒྱུན་ཆགས་སྟུ། །
རི་གནས་ཡུན་བསྐྱིད་བཙོན་པ་བསྐྱེད། །
གོམས་པ་ཆགས་ནས་སྤར་ཡང་སྦྱིས། །
འོག་འགྲུའི་དྲུག་ཚོམས་གནས་ཆ་བསྐྱེད། །

Return continually to the state of non-distraction,
And strive to extend the duration of the experience.
When it becomes familiar, apply yourself further.
Conquer the enemy, undercurrent thoughts, and generate calm.

བརྟན་ནས་རི་སྡིད་ཚོལ་མེད་ཏུ། །
འཇུག་ཅིང་དེ་ལས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི། །
ཞེ་གནས་དངོས་སུ་མ་གྲུབ་པར། །
བར་མེད་བཙོན་ཅིག་ཐང་ལྷོད་བྱས། །

When you gain stability,
Continue until the practice is effortless and you achieve pliancy

And genuine *samatha*—calm abiding.
Apply yourself uninterruptedly, balancing tension and repose.

ཡུན་རིང་འབྲོང་དཀའ་ལྷུ་མ་སྲིད་པས། །
དང་པོ་བསྐྱེད་ཚུགས་བརྩོན་པ་སྤེལ། །
བར་དུ་རྒྱུན་ཆགས་བར་མེད་འབད། །
ཐ་མ་སྤོབས་རྟེན་དགའ་འབྲས་ཚུངས། །
དེ་ལྟར་འབད་ན་དོན་བཟང་འབྱུང། །

Prolonged training in what is difficult can be discouraging,
So begin by strengthening your determination and diligence.
Then, in the middle, strive continually without interruption.
In the end, you'll gain strength and savour the fruits of joy.
This is how your efforts will yield their excellent reward.

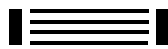
Composed on the seventh day of the sixth month.

| Translated by Adam Pearcey, 2018.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Wed Aug 5 08:46:39 2020 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/mipham/how-to-cultivate-concentration>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.