

བྱམས་མགོན་གྱིས་མདོ་སྤེལ་རྒྱན་ལས་གསུངས་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་རིམ་རྣམས་རེབ་མིག་ཏུ་གསར་བསྐྱོན་བཞུགས་སོ།།

Teachings on the Stages of Calm Abiding from the Ornament of the Sutra Collection by Maitreyanatha, Newly Presented in Table Form. Page 1

གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་༤ 8 remedies	དད་པ་ belief	འདུན་པ་ earnest desire	བརྩོན་འགྲུས་ enthusiasm	ཤིན་སྦྱངས་ pliancy ecstatic	དྲན་པ་ remembering the object	ཤེས་བཞིན་ watchfulness	སེམས་པ་ perceiving	བཏང་སྦྱོམས་ equanimity letting go	
ཉེས་པ་ ༥ 5 defects	ལེ་ལོ་ indolence (not wanting to meditate)				བརྗེད་ངས་ forgetfulness	བྱིང་སྐྱོད་ dullness/agitation	འདུས་མི་བྱེད་ failing to take action	འདུས་བྱེད་ taking action unnecessarily	
སེམས་གནས་ གྲངས་	༡ 1	༢ 2	༣ 3	༤ 4	༥ 5	༦ 6	༧ 7	༨ 8	༩ 9
སེམས་གནས་ མིང་ Name of stage of mental placement	སེམས་འཛོག་པ་ placing the mind	རྒྱུན་དུ་འཛོག་པ་ placing with continuity	རྒྱན་དེ་འཛོག་པ་ repeated placing	ཉེ་བར་འཛོག་པ་ close placement	དུལ་བར་བྱེད་པ་ controlling placement	ཞི་བར་བྱེད་པ་ quieting the mind	རྣམ་པར་ཞི་བར་ བྱེད་པ་ complete quieting	ཚེ་གཅིག་ཏུ་ བྱེད་པ་ single pointed concentration	མཉམ་པར་ འཛོག་པ་ placement of the mind in equanimity

བྱམས་མགོན་གྱིས་མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས་གསུངས་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་རིམ་རྣམས་རེབ་མིག་ཏུ་གསར་བསྐྱོན་བཞུགས་སོ།།

Teachings on the Stages of Calm Abiding from the Ornament of the Sutra Collection by Maitreyanatha, Newly Presented in Table Form. Page 2

<p>སེམས་གནས་ཀྱི་ ཉམས་ experiences of the stages</p>	<p>རྣམ་རྟོག་མང་དུ་ སོང་བའི་ཉམས། experience of passing of many discursive thoughts</p>	<p>རྣམ་རྟོག་དལ་ གསོ་བའི་ཉམས། experience of resting of discursive thoughts</p>	<p>འགལ་ཀྱེན་དང་ཕྱད་ ཚོ་རྣམ་རྟོག་ཐང་ཆད་ པའི་ཉམས། when encountering adverse conditions, discursive thoughts are completely exhausted</p>	<p>རྒྱ་ཚེན་པོ་ ལས་བསྐྱུས་ ཉེ་ཕྱ་བར་ བྱེད་པ། the vast are subsumed and made subtler</p>	<p>ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ ཡོན་ཏན་ལ་ དགའ་བ། enjoying the qualities of concentration</p>	<p>རྣམ་གཡེང་གི་ ཉེས་དམིགས་ རིགས་ནས་ འགོག་པ། uprooting the types of short comings, disadvantages of distraction</p>	<p>ཆགས་སེམས་ སོར་ཉོན་མོངས་ ཚོལ་བས་སྦྱང་བ། making effort to abandon the afflictions of each mind of desire</p>	<p>ཉིང་འཛིན་རྒྱན་ ཆགས་སུ་ འགྲུབ་པ། accomplish- ment of continuous concentration</p>	<p>ཚོལ་མེད་ལྷན་ གྲུབ་ཏུ་འཇུག་པ། spontaneous placement without effort.</p>
<p>སྟོབས་ ༦ Six Powers</p>	<p>ཐོས་པའི་སྟོབས། listening</p>	<p>བསམ་པའི་ སྟོབས། reflecting</p>	<p>དྲན་པའི་སྟོབས། mindfulness/ remembering</p>	<p>ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས། alertness</p>	<p>བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས། perseverance</p>	<p>ཡོངས་འདྲིས་ཀྱི་ སྟོབས། complete familiarity</p>			
<p>ཡིད་བྱེད་ ༤ the four mental attentions</p>	<p>བསྐྱེམ་སྟེ་འཇུག་པ། tight application</p>	<p>ཆད་ཅིང་འཇུག་པ། interrupted application</p>				<p>ཆད་མེད་ འཇུག་པ། uninterrupted application</p>	<p>ཚོལ་མེད་ འཇུག་པ། spontaneous application.</p>		