Diamond Mountain University
Depth Course 4: Setting Fire to Your Meditation

Reading Five: This Bodhisattva

The following translation is an excerpt from Master Kamalashila's text on meditation., called Bhavana Krama, or The Steps of Meditation. Master Kamalashila wrote three such books on meditation, all with the same title, the one we are using is the middle one. This work can be found in Tibetan in the ACIP database, TD3915, folios25A-@.

This Bodhisattva

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་ཡང་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། སྨོན་པའི་སེམས་དང་། ཞུགས་པའི་སེམས་ཏེ། འཕགས་པ་སྡོང་པོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས་གསུངས་པ།

तच् च बोधिचित्तं द्विविधं प्रणिधिचित्तं प्रस्थानचित्तं च। आर्यगण्दव्यूहे वर्णितम्।

तथा।

> Now there are two types of the wish for enlightenment: the wish in the form of a prayer, and the wish in the form of taking action. As it was stated in the exalted sutra, *A Row of Stalks:*

རིགས་ཀྱི་བུ་སེམས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ན་གང་དག་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་ཀྱིས་སྨོན་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དང་དེ་དག་ནི་རྙེད་པར་དཀའོ། །སེམས་ཅན་གང་དག་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡང་དག་པར་ཞུགས་པ་དེ་དག་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་རྙེད་པར་དཀའོ་ཞེས་འབྱུང་ངོ། །

दुर्लभास् ते कुलपुत्र सत्त्वाः सत्त्वलोके ये ऽनुत्तरायां सम्यक्संबोधौ प्रणिदधति इति । ततो ऽपि दुर्लभतमास् ते सत्त्वा ये ऽनुत्तरां सम्यक्संबोधिम् अभिसंप्रस्थिताः इति ।

> O Child of Noble Family, anyone in this world of ours who utters a prayer with the wish to gain totally unsurpassed, perfect enlightenment—this person is difficult to find. And anyone who actually throws themselves into gaining unsurpassed, totally perfect enlightenment—this person is infinitely more difficult to find than the other.

དེ་ལ་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་སུ་གྱུར་ཅིག་ཅེས་གང་ཐོག་མར་དོན་དུ་གཉེར་བ་དེ་ནི་སྨོན་པའི་སེམས་སོ། །གང་ཕན་ཆད་སྡོམ་པ་བཟུང་སྟེ་ཚོགས་རྣམས་ལ་ཞུགས་པ་དེ་ནི་ཞུགས་པའི་སེམས་སོ། །

सकलजतो हिताय बुद्धो भवेयम् इति प्रथमतरं प्रार्थनाकारा चेतना तत् प्रणिधिचित्तम् । यतः प्रभृति संवरग्रहणे वर्तमानाः संभारेषु दृश्यन्ते तत् प्रस्थानचित्तम् ।

Now the wish in the form of a prayer is making that initial aspiration of: "May I become a Buddha in order to save all beings." And the wish in the form of taking action is first receiving the vow, and then working to collect virtue.

སྡོམ་པ་ནི་ཕ་རོལ་པོ་མཁས་པ་མཐུ་དང་ལྡན་པ་སྡོམ་པ་ལ་གནས་པ་ལས་མནོད་དོ། །མཐུན་པ་མེད་ན་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་མངོན་དུ་བྱས་ལ།

संवरश् च विज्ञातप्रतिबलसंवरस्थितात् कल्याणमित्रात् पुरतो ग्राह्यः ऽसति प्रतिरूपे ग्राहके बुद्धबोधिसत्त्वान् आमुखीकृत्य

The vow should be taken from someone besides yourself, who is a powerful master, and who is keeping the vow themself. If there is no one who fits that description, bring before you the Buddhas and bodhisattvas, and think to yourself:

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་རྒྱལ་པོ་ནམ་མཁའ་ཞེས་བྱ་བར་གྱུར་པ་ན་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བདག་མ་དུལ་ན་གཞན་མི་དུལ་བར་ཤེས་ནས་བདག་ཉིད་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་སྒྲུབ་པ་ལ་རབ་ཏུ་སྦྱོར་རོ། །

यथा मञ्जुश्रिया ऽम्बरराजभूतेन बोधिचित्तम् उपादितं तथोत्पादनीयः। एवम् उत्पादितबोधिचित्तो बोधिसत्त्वः स्वयम् एव दानादि ददाति प्रतिपत्तौ प्रयोक्ष्यते। न हि स्वयम् अदान्तः परान् दमयतीति मत्वा।

"I will cultivate the wish for enlightenment, just as the realized Loving One, Manjushri cultivated the wish when he was the one called King of Sky. And just like him, I will also devote myself to actual practices of giving and the rest. For this bodhisattva who is developing the wish realizes that if I fail to train myself, I will not be able to train others."

སྒྲུབ་པ་མེད་པར་བྱང་ཆུབ་མི་ཐོབ་བོ། །འདི་ལྟ་སྟེ་འཕགས་པ་ག་ཡ་གོའི་རི་ལས་གསུངས་པ།

। न चापि विना प्रतिपत्त्या बोधिर् अवाप्यते। यथोक्तम् आर्यगयाशीर्षे

Without the actual practices, we cannot reach enlightenment. We can find this stated in the exalted sutra, *Mountain of Gaya:*

བྱང་ཆུབ་ནི་སྒྲུབ་པ་སྙིང་པོར་བྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཡིན་ཏེ། ལོག་པར་སྒྲུབ་པ་སྙིང་པོར་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནི་མ་ཡིན་ནོ་ཞེའོ། །

प्रतिपत्तिसाराणां बोधिसत्त्वानां बोधिर् नाप्रतिपत्तिसाराणाम् इति ।

> Enlightenment belongs to great bodhisattvas, who make actual practice the essence of their life, not to those who make mistaken practices the essence of their life.

འཕགས་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས་ཀྱང་གསུངས་ཏེ།

आर्यसमाधिराजे चोक्तम् ।

And stated in the exalted sutra, *King of Concentration:*

དེ་ལྟ་བས་ན་སྒྲུབ་པ་སྙིང་པོར་བྱའོ་ཞེས་གཞོན་ནུ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསླབ་པར་བྱའོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཞོན་ནུ་སྒྲུབ་པ་སྙིང་པོར་བྱེད་པ་ལ་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་རྙེད་དཀའ་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེའོ། །

तस्मात् ऽप्रतिपत्तिसारो भविष्यामिऽ इत्येवं त्वया कुमार शिक्षितव्यम् । तत् कस्य हेतोः । प्रतिपत्तिसारस्य हि कुमार न दुर्लभा भवत्यनुत्तरा सम्यक्संबोधिर् ।

> Thus, O Young One, should you train yourself, saying: "I will make actual practice the essence of my life." And why is this so? Because, O Young One, it is not difficult for someone who makes actual practice the essence of their life to come across unsurpassed, totally perfect enlightenment.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡང་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། ཚད་མེད་པ་དང་། བསྡུ་བའི་དངོས་པོ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་འཕགས་པ་བློ་གྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ལ་སོགས་པའི་མདོ་ལས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

सा च प्रतिपत्तिर् बोधिसत्त्वस्य पारमिता। ऽप्रमाणसंग्रहवस्त्वादिभेदेन अक्षयमति रत्नमेघादिसूत्रेषु विस्तरेण वर्णिता।

This actual practice of a bodhisattva includes diverse activities such as the perfections, the immeasurables, and the way to collect students, and is presented in depth in the exalted sutras such as *The Explanation of the One Called Neverending Intellect,* and *The Cloud of Jewels.*

****

The following translation is an excerpt from the first Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen's text for developing stillness, called "How to Meditate on Stillness." This work can be found in Tibetan in the ACIP database, S5977, folios213A-214B.

དེ་ཡང་ཐུན་འདི་ཙམ་གྱི་བར་དུ་བྱིང་རྒོད་གཏན་ནས་མ་བྱུང་བ་ཞིག་བྱེད། གལ་ཏེ་བྱུང་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སྤོང་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་བཏང་ནས།

Now, decide to yourself that for the length of this session not even the slightest dullness or agitation will arise. If it does arise, catch yourself immediately, and make yourself a fierce resolution to get rid of it.

སེམས་དམིགས་རྟེན་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏད་པ་དེ་ཉིད་བློའི་ཡུལ་དུ་མ་བརྗེད་པར་དྲན་ཙམ་དྲན་ཙམ་བྱས་ནས། བློ་དེའི་རྒྱུན་སྐྱོང་བ་ན་ལས་དང་པོ་བས་སེམས་གནས་བསྒྲུབ་པའི་ཐབས་དམ་པའོ།
།

Then direct the mind single-pointedly to your object of focus, and keep calling that same object to mind again and again, until you are no longer losing it. And if you can maintain this continuity of thought, it is a sure method for beginners to reach the nine stages.

མདོར་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་བསྒོམ་ན།

To put it briefly, if you want to meditate with a perfect state of concentration:

།ཉེས་པ་ལྔ་སྤོང་འདུ་བྱེད་བརྒྱད།

།བསྟེན་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའོ།།

It comes from the cause
Of relying on eight
Thoughts which remove
The five mistakes.

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཉེས་པ་ལྔ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་པའི་སྒོ་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་ཏེ།

And it is just as it was stated—it must be reached by relying on the eight antidote thoughts, in order to rid ourselves of the five problems of meditation.

དེ་ཡང་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྦྱོར་བའི་ཚེ་ལེ་ལོ་ཉེས་པ་ཡིན་པས། དེའི་གཉེན་པོ་བཞི་སྟེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་རྩོལ་བའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། རྩོལ་བའི་འབྲས་བུ་ཤིན་སྦྱངས་སོ། །

Unfortunately, the moment we start to practice concentration, there comes the problem of not wanting to do it. There are four antidotes for this: first we must gain belief by seeing the good qualities of concentration, then we must make a wish to get this concentration, then we must work hard at getting this concentration, and finally we must gain fluidity as a result of our effort.

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྩོན་པའི་ཚེ་གདམས་ངག་བརྗེད་པ་ཉེས་པ་ཡིན་པས། དེའི་གཉེན་པོ་དྲན་པ་སྟེ། དྲན་པ་ཡང་དམིགས་རྟེན་མ་བརྗེད་པ་གཅིག་པུས་མི་ཆོག་གི །སེམས་དམིགས་རྟེན་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་དམིགས་ནས། རིག་པ་ངར་ལྡན་དུ་བྱས་པའི་ངེས་ཤེས་དམ་སྤྲིང་ངེ་བ་དང་ལྡན་པའོ། །

At the point when we are working towards this concentration, there is the problem of forgetting the instructions. And the antidote for this is calling back the mind. To call the mind back to the object, it is not enough to merely not be losing your object of focus. As you focus single-pointedly on your object, you must also be able to get a very firm fixation, with intensity.

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཚེ། བྱིང་རྒོད་གཉིས་ཉེས་པ་ཡིན་པས་དེའི་གཉེན་པོ་ཤེས་བཞིན་ཏེ།

At the point when you can sustain a period of concentration, there comes the two problems of dullness and agitation. The antidote for these is to maintain awareness.

དེ་ཡང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱིང་རྒོད་འབྱུང་མི་འབྱུང་ལེགས་པར་བརྟགས་པས། བློ་རབ་ཀྱིས་བྱིང་རྒོད་འབྱུང་བའི་མགོ་རྩོམ་པ་ན། དེ་ཤེས་ནས་སྤོང་ལ། འབྲིང་གིས་བྱུང་མ་ཐག་དང་། ཐམས་ཀྱང་བྱིང་རྒོད་བྱུང་ནས་རིང་པོ་མ་ལོན་པར། དེ་ཤེས་ནས་སྤོང་ དགོས་སོ།།

The function of awareness is to watch carefully whether or not dullness or agitation has come up. Those with a powerful mind are able to detect dullness or agitation as it begins to arise, and then eliminate it. Those of average intelligence are able to do so just after it arises, and even those whose minds are not so sharp are able to detect and eliminate their dullness or agitation not long after it has occurred.

འོ་ན༔ རྨུགས་པ་དང་བྱིང་རྒོད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། དམིགས་རྟེན་མི་གསལ་བར་ལུས་སེམས་ལྕི་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ནི་རྨུགས་པ་ཡིན་ལ། སེམས་ལ་སྨུན་པ་བབ་པ་ལྟ་བུ་དང་། སེམས་དམིགས་རྟེན་ལས་གཞན་དུ་མི་འཕྲོ་ཡང་། དྭངས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་མེད་པར། དྲན་པའི་ཤུགས་ཞན་དུ་སོང་བ་ནི་བྱིང་བ་རགས་པ་དང་།

Some may wonder what is the difference between fogginess and the two obstacles of dullness and agitation. Well, fogginess takes the form of a heavy feeling in your body and your mind, with your object of focus unclear. Whereas with an overt form of dullness, it is as if darkness had descended on your mind. The mind doesn't fly off to other objects, but it lacks any kind of brightness or clarity, because the power of calling back the mind has weakened.

དྭངས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཡོད་ཀྱང་། དམིགས་རྟེན་ངེས་པའི་ངེས་ཤེས་དམ་སྦྲིང་ངེ་བ་ལས་ཅུང་ཟད་ཞན་དུ་སོང་བ་ནི། བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ཡིན་ལ། དེ་དག་གི་གཉེན་པོར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་སེམས་པ་དང་། སྣང་བའི་མཚན་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་། རླུང་སེམས་ནམ་མཁའ་དང་བསྲེ་བའི་གདམས་ངག་རྣམས་བྱའོ། །

And then subtle dullness is where you have brightness and clarity, but that really firm fixation on the object has weakened a bit. The antidote for all these is to think about the good qualities of the three jewels, and then turn your mind to something vibrant, following the advices of mixing the winds and mind with the sky.

སེམས་དམིགས་རྟེན་ལ་གཡོ་མེད་དུ་མི་གནས་པར་ཅུང་ཟད་འཕྲོ་བ་ནི་རྒོད་པ་ཕྲ་མོ་ཡིན་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་དྲན་ཤེས་བསྟེན་ནས་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །

Then subtle agitation is when the mind flies off a bit and does not remain unmoved on the object of focus. The antidote for this is to meditate by calling back the mind and maintaining awareness.

དྲན་ཤེས་བསྟེན་ཀྱང་མི་གནས་པར་ཆགས་ཡུལ་རྣམས་ལ་འཕྲོ་བ་ནི། རྒོད་པ་རགས་པ་ཡིན་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་མི་རྟག་པ་དང་། ངན་སོང་གསུམ་དང་འཁོར་བ་སྤྱིའི་སྡུག་བསྔལ་བསྒོམ་པ། རྒོད་པ་བཅན་ཐབས་སུ་གཅོད་པའི་གདམས་ངག་རྣམས་བྱའོ། །

If you are calling back the mind and maintaining awareness, but still the mind doesn't remain, but flies off to some other attractive object, then you have overt agitation. Its antidote is to meditate on impermanence, and the suffering of the three lower realms and this cycle of pain in general, following the advices for taking drastic measures to cut off your agitation.

བྱིང་རྒོད་གཉིས་བྱུང་བའི་ཚེ། འདུ་མི་བྱེད་པ་ཉེས་པ་ཡིན་པས། དེའི་གཉེན་པོར་བྱིང་རྒོད་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་རིག་པར་བྱས་ནས་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་བསྟེན་པར་བྱའོ། །

When either dullness or agitation arises, if you do not take action it is a problem. The antidote for this is to detect the dullness or agitation just after it has come up, and then take the necessary action to eliminate it.

དེ་ཡང་སེམས་དམིགས་རྟེན་ལ་ཆེས་ཆེར་བསྒྲིམས་པའི་རིག་པ་ངར་ལྡན་དུ་བྱས་ནས། གསལ་ཆ་ཡོད་ཡང་། རྒོད་ཤས་ཆེ་བས་གནས་ཆ་སྐྱེད་དཀའ་ལ། ཆེར་མ་བསྒྲིམས་པར་གློད་ན་གནས་ཆ་ཡོད་ཡང་བྱིང་ཤས་ཆེ་ཞིང་། གསལ་ཆ་སྐྱེད་དཀའ་བས།

Once your mind develops an intensity of thought which can lock the mind tighter and tighter on its object, you will get clarity, but even then it can sometimes be difficult to reach fixation, due to a great deal of agitation. If you ease up and don't lock the mind quite so tightly, fixation comes, but with a great deal of dullness, making it difficult to get clarity.

དེས་ན། རང་ཉམས་ལ་དཔགས་ཏེ་རིག་པ་འཕངས་འདི་ཙམ་ཞིག་བསྟོད་ན་རྒོད་པ་སྐྱེ་བར་འདུག་སྙམ་པ་ལས་ཅུང་ཟད་གློད། འདི་ཙམ་དུ་ཞག་ན་བྱིང་བ་སྐྱེ་བར་འདུག་སྙམ་པ་ལས་ཅུང་ཟད་བསྟོད་ན་རན་པར་འགྱུར་བས། དེ་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་སུ་འཕྲོ་རྒོད་ལས་སེམས་བླན་ཏེ་གནས་ཆ་འཚོལ།

What you need to do is evaluate your current condition. Think ahead, saying to yourself, "If I uplift my mind to this point, I will start to get agitation." And then once you've eased up a bit, think to yourself, "If I relax my mind to this point, I will start to get dullness." Then by uplifting your mind just a bit, you'll reach middle ground. And as you are trying to find a line between these two, keep working towards a state of fixation, and try to keep the mind from flying off to other things for at least a short period of time.

གནས་ཆ་ནམ་བྱུང་རེས་ཀྱིས་བྱིང་བ་ཞན་བྱས་ནས་རིག་པ་ངར་ལྡན་དུ་བྱས་པའི་གསལ་ཆ་འདོན། དེ་གཉིས་རེ་མོས་སུ་བྱས་ནས་བསྐྱངས་པས། ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱོན་མེད་འགྲུབ་ཀྱི། ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་ངར་ལྡན་དུ་བྱས་པའི་གསལ་ཆ་མེད་པའི་དྭངས་བ་ཙམ་ལ་ཡིད་བརྟན་མི་བྱའོ། །

Each time you get fixation, watch out for dullness, so that you can bring on a clarity imbued with intensity. If you are able to hold that while maintaining those two, you can achieve an obstacle-free concentration. Just make sure you are never holding your mind on an object which only has brightness, but not the clarity imbued with intensity.

དེ་ལྟར་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོ་ཡང་ཚོད་ནས་སེམས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་འཇུག་པའི་ཚེ། འདུ་བྱེད་པ་ཉེས་པ་ཡིན་པས། དེའི་གཉེན་པོར་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པར། ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་དམ་སྒྲིང་ངེ་བའི་ངང་དུ་བཏང་སྙོམས་སུ་གློད་ནས་འཛོག་པའོ། །

Once you have detected even subtle forms of dullness and agitation, you are at the point where you can enter into concentration in a steady stream. This is where we get the problem of taking unnecessary action. Its antidote is to refrain from applying the antidote for dullness or agitation. Place your mind so that it is tightly locked on your object, and then release yourself into a state of balance.

དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་གྱིས་ལེགས་པར་བསྐྱངས་པས་སེམས་གནས་པ་དགུ་རིམ་གྱིས་ཐོབ་ནས། ལུས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་དང་བཅས་པའི་ཞི་གནས་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རོ། །

If you keep this up sincerely, then step by step your mind will reach the nine stages; and as you gain meditative fluidity of your body and your mind, you will reach stillness.

The following verse is an excerpt from "Light on the Yoga of the Sun and Moon", by Master Svatmarama, who wrote this sometime in the 1400s. This work is thought to be the foundation of all today's modern yoga practices.

****

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥१७ ॥

hathasya prathama-angatvad asanam purvam uchyate
kuryattad asanam sthairyam arogyam ca-anga laghavam

I. 17

Of all the initial steps
Of the yoga of the sun and moon,
The poses are said
To come first.
If a person practices
These poses steadily,
They become free of illness,
And feel light in their body.

वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।

अन्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥१८ ॥

vashishthadyaish cha munibhir matsyendradyaish cha yogibhih
angi kirta-anya-asanani kathyante kani chinmaya

I. 18

The poses that I shall
Describe now are those
Accepted by the Able Ones,
Vasishtha and the rest;

And by the yogins,
Matsyendra and such.
As such there will be nothing
That I have just
Made up myself.

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकाय समासीन स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥१९॥

januvorantare samyak kirtva padatale ubhe
irjukaya samasina svastikam tat prachakshate

I. 19

Slip the soles
Of both your feet
Firmly between
Thigh and calf.
Sit in a balanced way,
With your body straight.
This then is called
The Auspicious Pose.

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥२०॥

savye dakshina gulpham tu pirshta parshve niyojayet
dakshinepi tatha savyam gomukham gomukha kirti

I. 20

Take your right ankle
Over to your left side,
Off to the back;

And in the same way then
Your left ankle as well,
To your right side.
This is known as
The Cowface Pose,
Because it resembles
The face of a cow.

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं

विन्यसेन्मेढ्रेपादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।

स्थाणुः संयमितेन्द्रियो ऽचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं

ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥३५॥

yonisthanakam anghri mula ghatitam kirtva dirdham
vinyasen medre padam athaikam eva hirdaye kirtva hanum susthiram
sthanuh samyam itendriyo chala dirsha pashyed bhruvorantaram
hyetanmokshaka pata bhedajanakam siddhasanam prochyate

I. 35

Press the heel
Of one of your feet
Up into where
A vagina would be,
Holding it there firmly.
Then take your other foot
And place it on your penis.
Bend your chin down
Firmly towards your heart.
Sit as still as
The trunk of a tree,
Restraining your
Physical senses well.

Look without shifting
Your gaze,
At the spot
Between your eyebrows.
This is known
As the Master's Pose,
And it is oh
So amazing!
It helps you
Burst open
The doors to
Liberation.

वामोरूपरि दक्षिणं चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद्
एतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥४४ ॥

vamo rupari dakshinam caranam sansthapya vamam tatha
daksho rupari pashchimena vidhina dhirtva karabhyam dirdham
angusthau hirdaye nidhaya chibukam nasagram alokayed
etad vyadhi vinashakari yaminam padmasanam prochyate

I. 44

Place your right leg
Up upon your left thigh;
Then do the same with your left
Upon your right thigh.
Wrap your arms around your back
And grasp your big toes firmly.
Set your chin on your chest,
And gaze towards the tip of your nose.

This is what is called
The Lotus Pose,
And it stops all disease
For all those who learn
To restrain themselves.