

The Dawn of Physical Yoga

Dispelling the Hindrances to Immortality

(**Amṛtasamkātānibarhaṇa*, Tib. 'Chi med kyi 'phrang sel)



Critically Edited and Translated by
Giacomella Orofino



The Dawn of Physical Yoga

Dispelling the Hindrances to Immortality

(**Amṛtasamkṣāṇibarhaṇa*, Tib. 'Chi med kyi 'phrang sel)

UNIVERSITÀ DI NAPOLI L'ORIENTALE
DIPARTIMENTO ASIA, AFRICA E MEDITERRANEO

Series Minor CIV

Direttore

FRANCESCO SFERRA

Comitato di redazione

RICCARDO CONTINI, MARTIN ORWIN, JUNICHI OUE,
ROBERTO TOTTOLI, GIOVANNI VITIELLO

Comitato scientifico

ANNE BAYARD-SAKAI (INALCO), STANISŁAW BAZYLIŃSKI (Facoltà teologica
S. Bonaventura, Roma), HENRIETTA HARRISON (University of Oxford),
HARUNAGA ISAACSON (Universität Hamburg), BARBARA PIZZICONI (SOAS, University
of London), LUCAS VAN ROMPAY (Duke University), RAFFAELE TORELLA (Sapienza,
Università di Roma), JUDITH T. ZEITLIN (The University of Chicago)

ISMEO - ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE
DI STUDI SUL MEDITERRANEO E L'ORIENTE

Serie Orientale Roma n.s. 44

Editor

ADRIANO V. ROSSI

Scientific Board

TIMOTHY H. BARRETT (East Asian History, School of Oriental and African
Studies, London), ALESSANDRO BAUSI (Sapienza, Università di Roma),
PETER KORNICKI (East Asian Studies, Cambridge University),
DANIEL POTTS (Ancient Near Eastern Archaeology and History,
Institute for the Study of the Ancient World, New York University)

UNIVERSITÀ DI NAPOLI L'ORIENTALE
DIPARTIMENTO ASIA, AFRICA E MEDITERRANEO

Series Minor
CIV

ISMEO - ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE
DI STUDI SUL MEDITERRANEO E L'ORIENTE

Serie Orientale Roma
n.s. 44

The Dawn of Physical Yoga

Dispelling the Hindrances to Immortality

(**Amṛtasamkātānibarhaṇa*, Tib. 'Chi med kyi 'phrang sel)

Critically Edited and Translated by
Giacomella Orofino



Napoli
2025

This volume has been printed with a contribution of
Progetto MUR “Storia, lingue e culture dei paesi asiatici e africani:
ricerca scientifica, promozione e divulgazione”

Cover Image

Detail of *Vajradhara with Eighty-Five Great Adepts (mahāsiddhas)*
15th Century, Western Tibet
Pigments on cloth, Rubin Museum of Art, Gift of the Shelley & Donald
Rubin Foundation F1998.17.3

Image reproduced with permission

ISSN 1824-6109
ISBN 978-88-6719-314-1



UniorPress
Via Nuova Marina, 59 - 80133, Napoli
uniorpress@unior.it



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution 4.0 International License

All rights reserved
Printed in March 2025

This publication has undergone the process of anonymous, international peer review

Contents

Acknowledgements	11
I. Introduction	13
1. The Authors and the Context	15
1.1 Eṇadeva	18
1.2 Amoghavajra	23
1.3 Vanaratna	26
2. <i>Hathayoga</i> in Vajrayāna	29
3. The Central Doctrine of <i>Amṛtasiddhi</i>	39
4. Dispelling the Hindrances to Immortality	47
II. Annotated Translation of the ' <i>Chi med kyi 'phrang sel</i> '	57
III. Critical Edition of the ' <i>Chi med kyi 'phrang sel</i> '	135
Bibliography	181
Index	195



Vajradhara with Eighty-Five Great Adepts (mahāsiddhas)
15th Century, Western Tibet
Pigments on cloth, 22 x 22 in. (55.9 x 55 cm) HAR 665
Rubin Museum of Art, Gift of the Shelley & Donald Rubin Foundation
F1998.17.3

To the *yogins* and *yoginīs* of Tibet

Acknowledgements

This volume is the outcome of research conducted during my sabbatical year in 2023, a period in which, relieved of my regular academic commitments, I was able to pursue fieldwork in Nepal, Bhutan, and the northern regions of India, specifically Himachal Pradesh and Sikkim. These travels provided me with the invaluable opportunity to engage in dialogue with several Tibetan monks and *yogins*, with whom I examined selected passages of the **Amṛtasamkṣāṇibārhaṇa* (*'Chi med kyi phrang sel*) attributed to Amoghavajra.

I wish to express my profound gratitude to Khenpo Tsultrin Nyima of Karma Śrī Nalanda Institute, Rumtek Monastery (Sikkim), with whom I read and discussed numerous chapters of the text. His patience, erudition, and dedication were indispensable, as he demonstrated a range of complex yogic practices outlined therein—some of which extend beyond the established repertoire of the Karma Bka' bgyud pa tradition to which he belongs. His meticulous efforts to elucidate even the most demanding and obscure exercises were of singular importance to my comprehension of the text.

My sincere appreciation extends to Acharya Pema Wangyal, Geshe Yundrung Gyatso, Tenzin Wangyal Rinpoche, Ponlop Trinle Nyima Rinpoche, and the many other *bla mas* I had the privilege of interviewing during my research. Their insights were instrumental in enhancing my understanding of the centrality and transmission of *'khrul 'khor* practices within diverse Tibetan religious lineages.

I am deeply indebted to Jason Birch, Dan Martin, and David White, who reviewed an early draft of this work and provided insightful and constructive feedback.

In addition, I extend my sincere thanks to Alessandra Policreti and John Oliphant of Rossie, whose meticulous review of the English manuscript and valuable translation suggestions contributed significantly to its clarity and accuracy. I am further grateful to Dr Luigi Rogora for his careful compilation of the general index, which he executed with exemplary diligence and attention to detail, and to Mariano Cinque for his skillful layout and jacket design. I would also like to thank the two anonymous reviewers for their careful reading of the manuscript and their thoughtful comments.

I acknowledge with gratitude my colleagues Andrea Manzo and Roberta Giunta, who, in their successive roles as Directors of the Department of Asia, Africa, and the Mediterranean, facilitated the financial support that made this research possible. Conducted within the framework of a departmental project on the models and dynamics of the diffusion of Buddhism in Asia, which I directed as Principal Investigator, this study has benefited from institutional backing at multiple levels.

Its publication has been further supported by the ISMEO project History, Languages, and Cultures of Asian and African Countries: Scientific Research, Promotion, and Dissemination, funded by the Italian Ministry of University and Research.

My interest in the physical practices of Tibetan yoga was first inspired by my late master, Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, who collected and preserved ancient Tibetan yogic traditions and authored a remarkable work on a lineage of yoga he had received in Tibet from his uncle, the great Tibetan yogin Togden Ugyen Tenzin (1881–1961) of the Kham region in eastern Tibet.

To him, and to all the *yogins* and *yoginīs* of Tibet—past, present, and future—this work is dedicated.

I Introduction

The Authors and the Context

The *Amṛtasiddhi* is a Vajrayāna teaching traditionally attributed to Virūpa, the legendary saint revered in both medieval Indian Buddhist and non-Buddhist traditions.¹ Contemporary scholarship recognizes it as the earliest Sanskrit source to introduce practices and principles foundational to the yoga method based on physical activity, categorized in Sanskrit texts as “the yoga of force” (*haṭhayoga*).²

The first Western scholar to bring the *Amṛtasiddhi* to light was Kurtis Schaeffer in 2002, when he examined a unique bilingual Sanskrit and Tibetan manuscript of the *Amṛtasiddhi* written in two scripts: Newārī and Tibetan.³

¹ For Virūpa’s legacy in the Buddhist Vajrayāna literary traditions, refer to Davidson 2002: 258–262, 281–288, Davidson 2005: 49–54, Dowman 1985: 43–52, Robinson 1979: 27–32, and Chattopadhyaya 1970: 214–215. Virūpa’s image is also quite recurrent in the Himalayan Tibetan artistic heritage, as discussed in Linrothe 2006: 29, 242–243, 292–298, 302–317.

² See Birch 2011, Mallinson 2012, Mallinson 2014, Mallinson 2020, Mallinson, Szántó 2021.

³ See Schaeffer 2002. The original manuscript is housed at the China Nationalities Library of the Cultural Palace of Nationalities in Beijing. In his remarkable, pioneering work Schaeffer argued that the *Amṛtasiddhi* played a significant role in the process of the transmission of Indian Nāth religious practices to Tibetan Buddhist traditions. In recent times, however, it has been demonstrated that, *viceversa*, the *Amṛtasiddhi* originated in a Vajrayāna milieu and played a direct role in the production of several subsequent Indic non-Buddhist *haṭha* texts, such as the Śaiva oriented 12th *Amarauḡha* and the subsequent post-15th century *Amarauḡhaprabodha*. See Mallinson 2016, Mallinson 2019, Birch 2019 and Birch

More recently, James Mallinson and Péter Dániel Szántó published an in-depth study that included a critical edition and translation of the *Amṛtasiddhi*, along with the edition and translation of the **Amṛtasiddhimūla* (*Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba*), a text existing solely in Tibetan and preserved within the Tibetan Bstan 'gyur.⁴

Their analysis of the texts led them to conclude that the *Amṛtasiddhi*, which opens and closes with dedications to Virūpa, was composed in a Buddhist tantric context by one Mādhvacandra,⁵ presumably in the Deccan region of India, no later than the second half of the 11th century CE.⁶

Apart from the various Sanskrit textual witnesses of the *Amṛtasiddhi*, there are few, if any, Indian documentary sources that help elucidate its history. The Tibetan canon, however, includes an intriguing collection of ancillary literature related to the *Amṛtasiddhi* (Tib. 'Chi med bsgrub pa), encompassing texts that are quite significant for understanding this tradition.

Among these treatises, *Dispelling the Hindrances to Immortality* (**Amṛtasamkṣāṇibarhaṇa*, Tib. 'Chi med kyi 'phrang sel) is particularly worthy of attention. It is a yoga manual that meticulously

2024a: 14–16. As Birch notes (2024a: 17), «if this text was composed in Kadri at the time Buddhist communities were converting to Śaivism, it is an early record of *haṭha* and *rājayoga* emerging from the intersection of Śaiva and Vajrayāna *siddha* traditions that eventually produced the strong association between this combination of yogas and some of the *siddha* traditions descending from Gorakṣanātha. It also reveals that Śaivas jettisoned much of the Buddhist theory behind the physical praxis, which largely remained the same».

⁴ See Mallinson, Szántó 2021.

⁵ Mallinson and Szántó point out that they have identified the author as Mādhvacandra on the evidence of verse 36.2, of the *Amṛtasiddhi*, rather than following the colophon. They note nevertheless that the southern manuscripts of the *Amṛtasiddhi* ascribe its authorship to Virūpākṣa. See Mallinson, Szántó 2021: 3.

⁶ Schaeffer (2002: 517), also, attributes its composition to Avadhūtacandra, which could be an alternative name for Mādhvacandra. In the colophon of the bilingual manuscript, its Tibetan translation is attributed to the monk Padma 'od zer of the Bya clan, a name that figures among the junior translators who collaborated with Gyi jo Lo tsā ba Zla ba'i 'od zer, the famous Tibetan scholar who translated the *Laghukālacakratantṛa* in Tibetan and was active in the second half of the 11th century. If it is indeed the same person, it would date this Tibetan translation to roughly the end of the 11th century. Moreover, the colophon of the Sanskrit text indicates that the manuscript was copied in 1160. This could determine the *terminus ante quem* of the redaction of the *Amṛtasiddhi*. See also Mallinson, Szántó 2021: 3.

ly describes one hundred and eight strenuous physical exercises (Skt. *yantra*, Tib. *'khrul 'khor*) designed to remove obstacles to the practice of the *Amṛtasiddhi*. Its colophon, as well as those of the other related texts within the Tibetan Bstan 'gyur canon, consistently refers back to Virūpa (Tib. Bir ba pa) as the initiator of this tradition. However, its compilation is attributed to the mysterious figure of a *yogin*, the *mahāsiddha* Yogeśvara Amoghavajra.

As is frequently the case with Vajrayāna texts, determining authors and dates with certainty is not an easy task.

Virūpa or Virūpākṣa, as is well-known, figures among the eighty-four Buddhist *siddhas* that, despite their historical identities being shrouded in myth, played a pivotal role in the transmission of the Vajrayāna lineages in Tibet. In the Tibetan Bstan 'gyur we find several texts attributed to him alongside the *Amṛtasiddhi*'s literature, such as *sādhana*, *dohā*, *gīti*.⁷

According to Tibetan hagiographic tradition, Virūpa was born in East India and later moved to Deccan and southern regions. This narrative is corroborated by recent research by James Mallinson (2019) who, drawing upon non-Buddhist literature, inscriptions, and medieval statuary, identified evidence of Virūpa's presence in the southern regions of the Konkan, where, from the 11th century onward, a peaceful transition from Vajrayāna Buddhism to Nāth Śaivism transpired. This transition finds a paradigmatic example in the events of Virūpa's life as narrated in non-Buddhist texts. For instance, in the *Līlācaritra*, a 13th century Marathi hagiography of Mahānubhava Swāmī, founder of the Cakradhara *sampradhāya*, it is recounted that Virūpākṣa was converted by Gorakṣanātha from *vajraolī*, the Buddhist Vajra lineage, to *amaraolī*, the Śaiva Amara lineage, and was thereafter named Adaṇḍinātha. Subsequently, numerous non-Buddhist sources from the 13th century onward include Virūpākṣa among the *siddhas* and masters of the Śaiva Nāth tradition.⁸

⁷ An early draft list of these texts was compiled by Chattopadhyaya (1970: 404), drawing from Cordier's Catalogue (Cordier 1915) of the Peking Bstan 'gyur, housed in the Paris National Library. It is important to note that the Sde dge branch of the Bstan 'gyur contains fewer *Amṛtasiddhi*-related texts compared to the Peking branch, which exclusively preserves Amoghavajra's *Amṛtasiddhi* ancillary corpus.

⁸ Refer to Mallinson (2019: 5–7) for a detailed analysis of eight non-Buddhist texts mentioning Virūpākṣa. One of these texts, the *Vaṃaratnākara*, an early 14th Maithili text from northeastern India, lists Virūpa among eighty-four *siddhas*.

Such considerations support the hypothesis suggesting a correspondence between Virūpa, the revered *mahāsiddha* of the Vajrayāna Buddhist tradition, and Virūpākṣa of the Śaiva Nāth tradition.⁹

The conversion of Virūpa during his travels in the Southern Konkān region not only provides an exemplary illustration of the transition from Vajrayāna Buddhism to Nath Śaivism that occurred in the 11th century, but also sheds light on the dissemination of the yoga techniques outlined in the *Amṛtasiddhi*. These techniques, initially developed within the tantric Buddhist context, were later incorporated into the Nath tradition, consequently impacting later Śaiva yoga literature.¹⁰

Alongside Virūpa/Virūpākṣa and Mādhvacandra/Avadhūtacandra, the names of other Indian *yogins* appear in the colophons of the treatises associated with *Amṛtasiddhi* preserved in the Tibetan canons. It seems that there are primarily two transmissions: one connected to the figure of Eṇadeva and the other to Amoghavajra. Both were active in Tibet from the second half of the 11th century to the early 12th century.

1.1 Eṇadeva

The name Eṇadeva appears as the translator from Sanskrit to Tibetan for the brief text “The Root of the Attainment of Immortality”

The remaining seven texts are affiliated in some manner with the Śaiva Nāth tradition and are from the Deccan or South India.

⁹ For further exploration of the connection between Vajrayāna Virūpa/Virūpākṣa and the Virūpākṣa of non-Buddhist traditions, see Harris 2021a and Harris 2021b. However, identifying Virūpa as a historical figure and determining whether there were multiple *siddhas* designated as Virūpa also presents challenges from the Vajrayāna perspective. For instance, in 2002 Schaeffer noted that, at the time of his writing, he had found no evidence linking Virūpa, the originator of *Amṛtasiddhi*, to either the Virūpa within the Tibetan Lam 'bras tradition or the Virūpa associated with the *caryā* songs of Bengal, or to the songs and stories of the eighty-four *siddhas*, cf. Schaeffer 2002: 527, fn.12. However, recent studies have suggested the possibility of a relationship, cf. Isaacson 2008 and Mallinson 2019: 3, fn. 16. For further discussion on the complex matter of the later Tibetan interpretation of Virūpa's identity, including the theory of two distinct individuals—Virūpa and Virūpa the Younger—and their respective attribution to the Sa skya Lam 'bras (Path with its fruit) tradition and the Shang pa Bka' 'brgyud pa tradition, see Templeman 1983: 17–18, Stearns 2006: 133, and Harding 2023: 47ff.

¹⁰ On the dissemination and popularity of the *Amṛtasiddhi* in the Nāth contexts and on the developments of *Amṛtasiddhi's haṭhayoga* in Śaiva literature, refer to Mallinson 2012, Mallinson 2020, Birch 2019. On the continuities and discontinuities with the *Amṛtasiddhi* of the system of *haṭhayoga* in the *Amauraugha* see Birch 2024a: 19–26.

(**Amṛtasiddhimūla*, Tib. *Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba*) which has been preserved only in Tibetan.¹¹ As noted by Schaeffer, it is possible that this name corresponds to Dur khrod E de ba (Skt. **Śmāśānika Eṇadeva*).¹² This identification is supported by the colophon of the **Amarasiddhivṛttisanātanāsiddhi*, Tib. 'Chi med grub pa'i 'grel pa g.yung drung grub pa,¹³ which states that it was translated into Tibetan by Dur khrod E de ba. This colophon provides additional insights into the transmission lineage, narrating how the teachings passed from Virūpa to the Brahmin Kāṇha (Tib. Bram ze Nag po), who initially failed to grasp their meaning until participating in a tantric offering ritual. Only after becoming inebriated did he attain understanding, subsequently teaching and composing the *vajra* verses. Later, Dur khrod E de ba from Magadha¹⁴ succeeded

¹¹ See *Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba* (Q 3133). As mentioned above, it was edited and translated in Mallinson, Szántó, 2021: 153–178. This is the only instance in all of the *Amṛtasiddhi* literature where the Tibetan title is translated as *The Root of the Attainment of Nectar* (*Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba*) rendering the Sanskrit word *amṛta* with the Tibetan word for nectar (*bdud rtsi*), instead of immortality ('*chi med*), which would be more appropriate in this context. For readers not familiar with Sanskrit, it is necessary to note that the Sanskrit term *amṛta* carries a dual meaning of nectar and immortality. The term consists of two parts: “a”, a negation, and “mṛta”, meaning “death” or “mortal”. Therefore, “*amṛta*” can be interpreted as that which is not subject to death or decay, often associated with the concept of nectar that grants immortality in Hindu mythology.

¹² See Schaeffer 2002: 520. Mallinson and Szántó (2021: 16, fn.35) refer that E de ba/Eṇadeva is a standard Kālamukha name from the Deccan's inscriptional records.

¹³ It should be noted that in the Tibetan Bstan 'gyur editions, the Sanskrit title is transcribed (albeit inaccurately) as **Asmarasitivytti* ('*Chi med grub pa'i g.yung drung grub pa*, Q 5026). Although the Tibetan title is listed in the Bstan 'gyur catalogs in the same way as it appears in the colophon: '*Chi med grub pa'i 'grel pa g.yung drung grub pa*, the title found in the *incipit* is slightly different: *G.yung drung grub pa zhes bya ba'i 'grel pa*. It is worth noting here that the Tibetan translator, possibly Eṇadeva, chooses to translate *amṛta* with the Tibetan term *g.yung drung* (Skt. *sanātana*), whereas in the *Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba* (Q 3133), Eṇadeva uses *bdud rtsi* as the equivalent to *amṛta*. In both instances, this differs from Amoghavajra's translation's choice, where *amṛta* is consistently translated as '*chi med*, “immortality”. As noted above, this latter rendering seems appears to align more closely with the Sanskrit meaning of the title.

¹⁴ In the colophon, we find the Tibetan term *gha dhar* which I assume to be *ma gha dhar*. This conjecture is based on the usage of *ma gha dha* as a common toponym in the colophons of Bstan 'gyur, and in general in Tibetan literature, denoting the ancient Indian region of Magadha. Cordier, in his catalogue, interpreted *gha dharas* Gandhara; however, although fascinating, I find this interpretation to be incorrect.

him and made three journeys to Tibet, translating this commentary on his own, without the assistance of a Tibetan *lo tsā ba* (translator). Moreover, the colophon underscores that this commentary, authored by the great ācārya Virūpa, encloses the essence of the esoteric Lam 'bras teachings, the tantric tradition propagated in the Tibetan Sa skya school.¹⁵

In addition to associating Dur khrod pa with Eṇadeva, this colophon is interesting for two other reasons. First, it is the only colophon in the *Amṛtasiddhi* corpus mentioning the name of Kāṇha, who, according to Tibetan Lam 'bras tradition, was one of the direct disciples of Virūpa, along with Ḍombi Heruka. Secondly, it asserts that this commentary represents the essence of the Lam 'bras tradition. Although likely a later addition, it may serve as an important element confirming the hypothesis that the Virūpa of the *Amṛtasiddhi* teachings corresponds to the Virūpa of the Lam 'bras Tibetan tradition.¹⁶

The name Eṇadeva (without the addition of the epithet Dur khrod pa) also appears as the translator of another text within the *Amṛtasiddhi* corpus, the **Amṛtasiddhimaṇḍalavidhi* (Tib. 'Chi med grub pa'i dkyil 'khor, Q 5079). In the colophon of this text, which is a *maṇḍala* ritual teaching by *Mādhvacandra (Dbu ma zla ba), Eṇadeva (I ti pa) is mentioned as the Indian *paṇḍita* who collaborated with Dmar Lo tsā ba Te dror to translate the text into Tibetan.¹⁷

In the *Blue Annals* by 'Gos Lo tsā ba Gzhon nu dpal (1392–1481) there is an intriguing reference to Dur khrod/ Eṇadeva. 'Gos Lo tsā ba mentions the name Dur khrod as an alternative to Virūpa when outlining the lineage of teachings in the tantric cycle of *Mahākaraṇika* transmitted by La stod Dmar po, also known as Dam pa Dmar po, a

¹⁵ «e de bas 'gyur gyi tshe lo rgyus 'thud pa yin gsung ngo 'bir ba pas mdzad 'chi med gzhung || bram ze nag pos ma mkhyen nas || nyid kyi sku lus rdor bying brlabs || de drung tshog mchod gsol btab tshe || chang khal lnga bcu rdo zhal gsol || de rjes bzi nas 'grel 'di gsungs || de nas de yis 'grel mdzad gang || bram zes rdo rje'i tshig rkang mdzad || || [ma?] gha dhar (sic) dur khrod e de bas || rjes bzung bod du lan gsum byon || 'chi med grub pa'i 'grel pa g.yung drung grub pa zhes bya ba | gsang sngags kyi lam 'bras bu dang bcas pa'i snying po bsdus pa || slob dpon dpal 'bir ba pas mdzad pa | rdzogs sho || || bla ma chen po dur khro e de bas rang 'gyur mdzad pa'o||». See 'Chi med grub pa'i g.yung drung grub pa, Q 5026, f.213b.

¹⁶ Regarding the identification of Virūpa's identity and the possibility of multiple Virūpas according to Tibetan traditions, please see above fn. 9, p. 18.

¹⁷ «paṇḍita chen po i ti ba'i zhal mnga' nas || bod kyi dmar lo tsā te dror bsgyur ba'o||», see 'Chi med grub pa'i dkyil 'khor, Q 5079, f. 129a. I am uncertain about identifying the Tibetan translator Dmar Lo tsā Te dror.

Tibetan *bla ma* contemporary to Pha Dam pa sangs rgyas and Mar pa Lo tsā ba (11th century).¹⁸ The text of the *Blue Annals* reads:¹⁹

The lineage of the transmission of the teachings of the *Mahākaruṇika* cycle, which reached Tibet through La stod Dmar po, originates as follows: Buddha Amitābha (to) the *ḍākiṇī* Guhyajñānā who transmitted to La wapa or Spyod pa (Cāryāpa),²⁰ who transmitted to Dur khrod pa or Virūpa, who transmitted to Rdo rje gdan pa che ba (Mahāvajrāsana),²¹ who transmitted to La stod Dmar po.

This assertion is clarified by later Tibetan literature, which links the name Dur khrod pa, or more precisely Dur khrod Nag po, with Kāla Virūpa, the Black Virūpa, who was a direct disciple of ācārya Virūpa. For instance, in his *Seven Instruction Lineages* (*Bka' babs bdun ldan*), the renowned Tibetan Jo nang pa scholar Tāranātha (1575–1634) cites Kāla Virūpa as a direct disciple of Virūpa in the section on the second instruction, related to the goddess Caṇḍikā.²² Consequently, it appears that when 'Gos Lo tsā ba designates Virūpa as an alternate name for Dur khrod pa, he is essentially referring to Kāla Virūpa, the direct disciple of ācārya Virūpa.

¹⁸ See 'Gos Lo tsā ba gzhon nu dpal, *Deb ther sngon po*: 912; Roerich, Chöphel 1946: 1025–1026.

¹⁹ «*la stod dmar po las 'ongs pa'i thugs rje chen po chos skor ji ltar byung ba ni | sangs rgyas 'od pa med | mkha' 'gro ma gsang ba ye shes | des la ba pa'am sbyod par | des dur khrod pa'am bi ru pa 'am | des rdo rje gdan pa che ba | des la stod dmar po la gnang ba yin te*» in 'Gos Lo tsā ba gzhon nu dpal, *Deb ther sngon po*, p. 911. The same annotation, with precisely the same wording, is mentioned by Mkhas btsun Bzang po in his *Rgya bod mkhas grub rim byon gyi rnam thar phyogs bsgribs*, vol. 12, p. 391.

²⁰ In this case, the connection between the name Lawapa and the name Caryāpa is not very clear to me. However, Caryāpa is a rather generic epithet found in the names of various other *siddhas* as well and may also be an alternative name for Lawapa. For comprehensive compilations of *siddha* names across different sources, see Linrothe 2006: 422–432.

²¹ On Mahāvajrāsana (Tib. Rdo rje ldan pa chen po) see Alexander Gardner, “Mahāvajrāsana”, *Treasury*, accessed at <http://treasuryoflives.org/biographies/view/Mahavajrasana/6723>. According to the BUDA–BDRC, among his students were the Indian *paṇḍita* Niśkalaṅkadeva, Khyung po rnal 'byor (978–1127), the founder of the Shangs pa Bka' brgyud tradition, and Vajrāsana the Younger (Rdo rje ldan pa chung ba) whose personal name was Amoghavajra. See Mahāvajrāsana, BUDA–BDRC accessed at <http://library.bdrc.io/show/bdr:P43?s=q=%22Mah%C4%81vajr%C4%81sana%22&lg=inc-x-ia&t=Person&n=1>.

²² See Templeman 1983: 17.

Returning to the *Blue Annals*, this source recounts an episode even more directly relevant to Dur khrod pa and the transmission of the *Amṛtasiddhi* in Tibet. Here it is narrated that the Tibetan *bla ma* Sangs rgyas gnyan ston Chos kyi shes rab (1175–1255) of the Shangs pa Bka' brgyud lineage,²³ despite seeking teachings from various other masters, was unable to dispel his obstacles. After spending three years in seclusion, a *yogin* arrived at his hermitage, stating that he had been sent by the master Dur khrod Nag po to give him the Dharma teachings. The *yogin* conferred on him the *Amṛtasiddhi* teachings on yoga exercises (*'Chi med 'khrul 'khor*) and remained in retreat with him for seven months. Upon receiving the teachings of *Amṛtasiddhi*, Sangs rgyas gnyan ston Chos kyi shes rab successfully overcame all his obstacles. When he tried to reward the *yogin* with gold, silver, and silk for the teachings received, the *yogin* declined, stating that he had come solely to guide him to the Dharma gate and then departed.²⁴

This concise episode, as narrated in the *Blue Annals* and concurrently documented in the autobiography of Sangs rgyas gnyan ston Chos kyi shes rab,²⁵ offers insights into the beginning of the transmission of *Amṛtasiddhi*'s teachings in Tibet from the 12th century onwards.²⁶

The name Dur khrod bde ba [*sic*] which appears to be a different transcription of Dur khrod Edeva, also appears in the Rnying ma school lineage of Hayagrīva's tantric teachings reported by 'Jam mgon Kong sprul Blo gros mtha' yas (1813–1899), as a disciple of the Kaśmīrī *siddha* Kukkuripa (Kha che ku ri pa) and master of Blo gros gzi brjid.²⁷

²³ On the Shangs pa Bka' brgyud lineage refer to Kapstein 1980; Smith 2001: 53–57; Harding 2022: xxii–xxvii.

²⁴ 'Gos Lo tsā ba Gzhon nu dpal, *Deb ther sngon pa*: 650; Roerich, Chöphel 1946: 743.

²⁵ See Sangs rgyas gnyan ston: f. 7b; see also *Shangs pa gser 'phreng*: 297–333; *Shangs pa bla rab*: 179–207. Cf. also Harding 2022: 48 and Harding 2023: 447, 905, fn. 43.

²⁶ For an English translation of the *'Chi med grub pa zhes bya ba'i rtsa ba*, a Tibetan version of the **Amṛtasiddhimūla* composed by Sangs rgyas Stong pa Brtsan 'grus seng ge (1207–1278), the direct successor of Sangs rgyas Gnyan ston Chos kyi shes rab, see Harding 2022: 47–59.

²⁷ Cf. 'Jam mgon Kong sprul blo gros mtha' yas, *Gnas gsar Bkra shis chos 'phel*: vol. 1, f. 98v5.

1.2 Amoghavajra

The other central figure in the transmission of the *Amṛtasiddhi* in Tibet is Yogeśvara Amoghavajra, a *yogin* from the eastern regions of India. Despite being an elusive figure, with scant details of his life documented in Indian and Tibetan historiographical literature, undeniable evidence attests to his significant activity in Tibet during the second half of the 11th century, where he was also known as Don yon Rdo rje or Rdo rje ldan pa chung ba (Vajrāsana the Younger).

The Peking branch of the Bstan 'gyur preserves a corpus of more than twenty texts related to the *Amṛtasiddhi*.²⁸ The colophons of these texts all mention Amoghavajra, but only in one text does he appear as the translator from Sanskrit to Tibetan of a work attributed to Virūpa, the *Amṛtasiddhi* (Tib. 'Chi med bsgrub pa). At the end of this text, it is specified that, while residing in Tibet, he carried out the translation work alone, without the assistance of another Tibetan translator (*bod yul du rang 'gyur du mdzad pa*).

Conversely, in the colophons of all the other texts within this corpus, Amoghavajra is acknowledged as the author (*mdzad pa*) or the compiler (*yi ger bkod pa*). From these colophons, one might infer that upon his arrival in Tibet, he initiated the composition of commentarial texts on the *Amṛtasiddhi* directly in Tibetan and began teaching them to a Tibetan audience.

In addition to the texts related to the *Amṛtasiddhi*, Amoghavajra is also credited as authoring seven other Tibetan texts on physical yoga. These texts, while bearing resemblance to his writings on *Amṛtasiddhi*, are associated with the **Mahādhundhana* (Q 5060), a yoga teaching tradition attributed to Kṛṣṇācārya (Nag po spyod pa). These commentary texts are preserved in the Peking Bstan 'gyur within the *Amṛtasiddhi* corpus and are cataloged from Q 5061 to Q 5067. Moreover, he is recognized as the author of

²⁸ For a brief overview of this corpus, see Schaeffer 2002: 520–521, 528. While Schaeffer identifies some twenty-one works, it seems to me that the number might be higher. In addition to the texts explicitly attributed to Amoghavajra, in the Peking Bstan 'gyur there are several short texts—such as glosses, instructions, and commentaries on the yogic practices of the *Amṛtasiddhi*—that, although unattributed, undoubtedly belong to the same corpus. A systematic study of this material would greatly enhance our understanding, and it is a task I hope to address in the future.

another text on physical yoga (Skt. *yantra*, Tib. *’khrul ’khor*), the **Sarvatantrapadeśaikatogumphitārthanimittothānatilakayantrapadeśa-vajrapadavibhaṅga* (Q 4823), which is not included in the *Amṛtasiddhi* corpus.

Amoghavajra’s contribution as an author was not limited solely to literature related to the *Amṛtasiddhi*’s corpus. He is also credited as the author of several other Tantric texts. Among these are various tantric treatises (*upadeśa*), including the **Anukampopākramatattvayogāvatāropadeśa* (Q 2616) **Karmamudrāparīkṣopadeśa* (Q 2617) and the **Kurukullākarmayogopadeśa* (Q 4711), as well as chants and hymns such as the **Vajrapadavibhaṅga* (Q 4611), the **Gaṇapatistotra* (Q 4991), and the **Śrīvajrabhairavastuti* (Q 2865). Additionally, he authored ritual texts (*sādhana*), such as the **Gaṇapatiguhyasādhana* (Q 4560), the **Śrīvajrabhairavasādhana-karmopacāravidhisattvasaṅgraha* (Q 2845), and the **Mahāvajrabhairavahomavidhi* (Q 2850).

The name Amoghavajra also appears as that of a translator of tantric texts from Sanskrit into Tibetan. Within the tantra sections of the Bka’ ’gyur and the Bstan ’gyur, over a hundred tantric texts are attributed in their colophons to an Amoghavajra, often in collaboration with various Tibetan *lo tsā bas*. However, it is possible that this name does not refer to a single individual but to several Indian masters who shared the name.

Nevertheless, it cannot be ruled out that our Amoghavajra corresponds to the Indian pandit who carried out numerous translations in partnership with the renowned Tibetan translator Ba ri Lo tsā ba Rin chen grags pa (1040–1112). Occasionally, he worked alongside other Tibetan translators, including notable figures such as Nag tsho Tshul khriṃs rgyal ba (1011–1064), Phur bu ’od, Lha btsas, Shes rab bla ma, Chos kyī bzang po, and Mar pa Chos ’bar Rin chen rdo rje, during a period that shines as one of the most significant and fertile eras in the history of the transmission of Vajrayāna Buddhist doctrines in Tibet.

As observed by Cyrus Stearns, it is unlikely, however, that this Amoghavajra corresponds to the teacher of ’Brog mi Lo tsā ba (992–1072), an important early master of Vajrabhairava and Yamantaka practices, whose own teachers were Lalitavajra and Jetari. Furthermore, it is equally improbable that the Amoghavajra of the Vajrabhairava lineage is the same as the Amoghavajra

who came to Tibet in the 12th century and served as a teacher of Ras byung pa.²⁹

In the *Blue Annals*, Amoghavajra is described as a disciple of Mitrayogin, from whom he received the transmission of the *Mitra brya rtsa* lineage.³⁰ Furthermore, the same text mentions that Rong zom Chos kyi bzang po (1042–1136), one of the most important scholars of the Rnying ma tradition at that time, encountered Amoghavajra in Tibet alongside several other Indian *paṇḍitas*, including Mañjuśrī-varman, Mañjuśrījñāna, Upāyaśrīmitra, Buddhākaraśāstra, Devākaraśāstra, Parameśvara, etc. After becoming Amoghavajra's disciple, Rong zom Chos kyi bzang po served as his translator into Tibetan.³¹

The search for Amoghavajra's identity in historical sources and the challenge of precisely defining the names of various characters, often concealed under different epithets, unveils a fascinating and still largely unexplored aspect of the history of Vajrayāna Buddhism and its spread in Tibet. During the 11th and 12th centuries, numerous Indian and Nepalese *paṇḍitas* and *yogins* traveled through the Himalayan routes to reach Tibet, while many Tibetan masters and translators journeyed to India in pursuit of Buddhist teachings and masters. This historical period witnessed remarkable dynamism and creativity within medieval Buddhism, occurring before the establishment of Tibetan schools and the crystallization of different lineages. The translation efforts of Tibetan *lo tsā bas*, alongside Indian *paṇḍitas*, which had begun during the monarchy but intensified during this time, led to the formation of the Tibetan canons, representing a literary heritage of immense value.

As exemplified by the case of Amoghavajra, these efforts extended beyond the translation of Sanskrit texts, catalyzing the emergence of a distinctive Tibetan religious literature directly composed in Tibetan. Rooted in Sanskrit precedents, this literature facilitated the development and dissemination of Buddhist teachings in Tibet amidst their demise in India due to the predominance of Hindu traditions.

²⁹ Cf. Stearns 2001: 196, fn.255.

³⁰ See Roerich, Chöphel 1946: 1042; Chandra 1965.

³¹ See Roerich, Chöphel 1946: 163. On the life of Rong zom Chos kyi bzang po see Almogi 2002.

1.3 Vanaratna

The phenomenon of Buddhist text translations was predominantly unidirectional, from Sanskrit to Tibetan. There were, however, a few cases where the opposite occurred. It is interesting to note that the doctrines of *Amṛtasiddhi* appeared among the oral teachings received by the renowned Indian *paṇḍita* Vanaratna (1384–1468),³² during one of his journeys in Tibet, prompting him to consider it important to translate them back into Sanskrit.

In point of fact, a brief series of texts, written in old Bengali script on a palm-leaf manuscript, with the name **Amarasiddhiyantrakam*, surfaced in codex 35 of the Hodgson collection³³ of Nepalese Sanskrit manuscripts at the Royal Asiatic Society, London.³⁴

Harunaga Isaacson drew the scientific community's attention to the significance of this codex in studying the history of tantric Buddhism, referring to it as the Vanaratna Codex.³⁵ He hypothesized that it may be an autograph by Vanaratna, or if not an autograph, a text certainly prepared under his close supervision. This manuscript includes various tantric Buddhist texts, some copied, and others back-translated into Sanskrit from Tibetan. Vanaratna was an Eastern Indian Buddhist tantric master, regarded as the last *paṇḍita* of Indian Buddhism.³⁶ He traveled to Tibet three times, attracting numerous followers and gaining great fame in both Tibet and Nepal. It is highly probable that he back-translated into Sanskrit the short text on the physical exercises related to the teaching of the *Amṛtasiddhi*, possibly a text titled *'Chi med grub pa'i 'khrul 'khor*, (**Amarasiddhiyantrakam*) along with other tantric Buddhist teachings, which he disseminated among his Nepalese disciples who did not read Tibetan, so as to prevent their disappearance.

Martin Delhey, in his analysis of the name *Ānandamatidhva-jaśrībhadrā* mentioned by Vanaratna as the name of the Tibetan master who transmitted the doctrines cited in the codex, identifies him as Kun dga' Blo gros (1365–1439), a Tibetan lama from

³² For a brief of account of his life, see Ehrhard 2004, see also Roerich, Chöphel 1946: 797 *et passim*.

³³ For a brief description of ms Hodgson 35, see Isaacson 2008; Delhey 2021.

³⁴ See Cowell, Eggeling 1876: 28; see also Mallinson 2019: 3.

³⁵ See Isaacson 2008.

³⁶ Cf. Pal 1989; Parajuli 2014; Ehrhard 2002: *passim*; Ehrhard 2004.

the princely Shar kha pa family, belonging to the Jo nang and the Sa skya traditions. Vanaratna met Kun dga' Blo gros during his sojourns in the Upper Nyang on his second trip to Tibet. This episode led Delhey to conclude that the Vanaratna Codex (Hodgson MS 35) was composed between 1426 and 1436.³⁷

Another noteworthy aspect of this codex is the presence of a list of names, starting with Virūpākṣa, which is found in a folio following a version of the *Marmopadeśa*. Isaacson identified these names as belonging to the masters of the Lam 'bras lineages. This lends support to the hypothesis that our Virūpa/Virūpākṣa, the originator of the *Amṛtasiddhi* tradition, may correspond to the first master of the Lam 'bras lineages transmitted in the Tibetan Sa skya school.³⁸ Indeed, one of the earliest references to the transmission of *Amṛtasiddhi* in Tibet is found in the influential treatise of Sa skya Paṇḍita (1182–1251), the *Sdom gsum rab dbye*. In this text, Sa skya Paṇḍita lists the teaching of *Amṛtasiddhi* among the doctrines renowned in Tibet at that time, which he personally learned over the course of his life.³⁹ It is noteworthy that Sa skya Paṇḍita places *Amṛtasiddhi* immediately immediately after the *ṣaḍaṅgayoga* practice of the *Kālacakratantra* and the six transmissions of the *Nāmasaṃgīti*, just preceding the Lam 'bras tradition.⁴⁰

³⁷ See Delhey 2021: 388–389.

³⁸ Regarding the difficulties surrounding the identification of Virūpa, see above fn.9, p. 18.

³⁹ «'dus kyi 'khor lo'i sbyor drug sogs| mtshan brjod bshad pa lugs drug dang| 'chi med grub pa'i gdams ngag dang| lam 'bras la sogs lam skor dgu| de las 'phros pa du ma dang| gzhan yang bod dang rgya gar la| deng sang grags pa phal mo che| bdag gis 'bad de legs par mnyan|»: «The six-limbed yoga of *Kālacakratantra* and so forth, the six transmissions of the *Mañjuśrīnāmasaṃgīti*, the teachings of the *Amṛtasiddhi*, the Path with its Fruit and the rest of the nine cycles of the path, and the many instructions derived from these teachings. Furthermore, I have strived to learn most of the doctrines nowadays known in Tibet and India». See Sa skya paṇḍita Kun dga' rgyal mtshan, *Sdom pa gsum gyi rab tu dbye ba*, f. 51b, p. 102; Rhoton 2002: 182.

⁴⁰ In the Sa skya tradition, physical yoga exercises (*'khrul 'khor*) have been attested since the 12th century, as evidenced by a beautifully illustrated manuscript discovered in the Imperial Treasury of the Palace Museum Library in Beijing. This manuscript, published in 2009, contains 117 images, each accompanied by a brief text in Tibetan and a corresponding text in Chinese. The primary focus of the images is a presentation of thirty-two yogic exercises (*'khrul 'khor*) taught by the Tibetan

In this study, I shall refrain from delving into the transmission of *Amṛtasiddhi* in the later Tibetan traditions. It does not appear, however, that this text gained widespread traction in Tibet. Specific mentions of the *Amṛtasiddhi* teachings, as previously noted, are confined to the early Sa skya and the *Ni gu chig brgyud* lineages of the Shangs pa Bka' brgyud pa tradition, associated with Sangs rgyas Gnyan ston Chos kyi shes rab. Notably, these traditions omit any direct reference to the yoga practices found in Amoghavajra's *Amṛtasiddhi* corpus. Nonetheless, it remains undeniable that very similar practices, known as *rtsa lung 'khrul 'khor* (exercising channels and winds) and linked to different lineage transmissions such as those of Tilopa, (c. 928–1009) Nāropā (956–1040) and others, are widely observed across all Tibetan Tantric Buddhist traditions, encompassing the Gsar ma, the Rnying ma and the Bon schools.⁴¹

master Grags pa rgyal mtshan (1147–1216), the third Sa skya patriarch and master of Sa skya Paṇḍita. According to Françoise Wang-Toutain, the Chinese translation of these images might date back to the Xixia/Yuan period when Tibetan Vajrayāna Buddhism enjoyed great favor in the Tangut kingdom (1032–1227) and became a fundamental element of Xixia culture. Cf. Wang-Toutain 2009: 31. The instruction text on physical yoga by Grags pa rgyal mtshan, “The Yogin Training of the Thirty-Two Actions” (*Phrin las sum bcu rtsa gnyis kyi 'khrul 'khor*), which is reproduced in the Chinese manuscript, belongs to the fourth chapter of the *Yellow Book* (*Pod ser*) of the Sa skya tradition and owes a great debt to the works on Lam 'bras by Phag mo gru pa (1110–1170). Cf. Stearns 2001: 31. However, it does not appear to have specific common elements with the physical yoga practices of the *Amṛtasiddhi*.

⁴¹ Tibetan literature on yoga is vast and remains very much alive, practiced by Tibetan *yogins* from various traditions in Tibet, the Himalayan countries of Bhutan, Nepal, and Ladakh, as well as in the diaspora. Given the centrality and importance of these practices in Tibetan religious traditions, there are numerous studies and popular texts on Tibetan yoga, making it impossible to cite them all comprehensively. Among the first to translate texts on Tibetan yoga were Evans-Wentz with Lama Kazi (1935) and Chang (1961). Namkhai Norbu wrote a very interesting book on the teachings of *'khrul 'khor*, based on an ancient manuscript he received in Tibet from Rtogs ldan O rgyan bstan 'dzin (1888–961). He later shared these teachings widely with his western disciples around the world. See Namkhai Norbu 2008; Namkhai Norbu 2012 and Alexander Gardner, “Tokden Orgyen Tenzin”, *Treasury*, accessed at <http://treasuryoflives.org/biographies/view/Tokden-Orgyen-Tenzin/13659>.

Haṭhayoga in Vajrayāna

The yoga method known as *haṭhayoga*, literally “the yoga by means of force”, emerged in Indian Sanskrit literature during the latter centuries of the first millennium CE. Since its inception within the Indian literary canon, *haṭhayoga* has traversed various evolutionary paths, undergoing substantial metamorphoses and embracing diverse manifestations and methodologies across different religious currents and schools. This proliferation, especially notable from the 19th century onwards, marks a relatively recent phase in yoga’s historical development.⁴²

As already noticed in 2011 by Jason Birch, the first texts to describe this method were the Buddhist *tantras*, while it was absent in Śaiva *tantras* until such late works as the *Rudrayāmalottaratantra*.⁴³

In particular, the first text to mention the *haṭhayoga* method is one of the earliest Buddhist *tantras*, the well-known *Guhyasamājatantra* (8th century), where verses 161–163 of the eighteenth chapter, the *Samājottaratantra*,⁴⁴ state that if a *yogin*, during the

⁴² Cf. De Michelis 2004; Alter 2004; Mallinson, Singleton 2017; Singleton 2008; Singleton 2010.

⁴³ See Birch 2011: 527

⁴⁴ With considerable likelihood, the eighteenth chapter, known as the *Samājottaratantra*, is a later addition to the *Guhyasamājatantra*. Matsunaga convincingly dates the completion of the entire *tantra* to the second half of the 8th century, noting it was in its formative stages during the first half of the 8th century, whereas Wayman suggests a dating around the 6th century. See Matsunaga 1978: xxiv; Wayman 1995; 1977: 41.

śaḍaṅgayoga practice, is unable to achieve the visionary experiences (*darśana*) that lead to ultimate truth, and this persists after three attempts, each lasting six months, he must then resort to the yoga of force (Skt. *haṭhayoga*, Tib. *stobs kyi mal 'byor*). This method is said to lead to awakening (*bodhi*) and the perfection of knowledge (*jñānasiddhi*).⁴⁵

In the *Guyasamājatantra*, the practice is mentioned only briefly, while a detailed description is found in the fourth chapter of the *Śrīkālacakratantrarāja* or *Laghukālacakratantra* (beginning 11th century) and its coeval commentary by Puṇḍarīka, the *Vimalaprabhā*, where the results of the six auxiliaries of yoga (*śaḍaṅgayoga*) are discussed.⁴⁶ In this context, the forceful method of *haṭhayoga* is described as a supplementary technique to be used when

⁴⁵ Cf. *Guhyasamājatantra*, ed. Matsunaga (1978: 126): «*darśanaṃ yadi śaṅmā-sair yad uktaṃ naiva jāyate | ārabheta tribhir vārair yathoktavidhisambhṛtaiḥ || 18.161 || darśanaṃ tu kṛte 'py evaṃ sādhakasya na jāyate | yadā na sidhyate bodhir haṭhayogena sādhayet || 18.162 || jñānasiddhis tadā tasya yogenaivopajāyate || 18.163ab ||*».

⁴⁶ The six auxiliaries or stages of *śaḍaṅgayoga* in Buddhist *tantras* are practices to be performed during the *utpannakrama* (completion phase), which involves the realization of the deity state cultivated during the generation phase (*utpattikrama*). These practices can be succinctly outlined as follows: The first, withdrawal (Skt. *pratyāhāra*, Tib. *so sor sdud pa*), involves the interiorization of the senses and sense objects, accompanied by the appearance of luminous lights. This leads to the second stage, contemplation (Skt. *dhyāna*, Tib. *bsam gtan*), where ordinary perception ceases and spontaneous luminous apparitions manifest, marking a deeper immersion into meditative states. The third stage, breath control (*prāṇāyāma*, Tib. *srog rtsol ba*), halts the flow of solar and lunar breaths in the right and left channels, redirecting the breath into the central channel through specific breathing exercises and *mantra* recitations. Following this, the fourth stage, retention (Skt. *dhāraṇā*, Tib. *'dzin pa*), represents a progression from the previous practices, focusing on unifying the vital force (*prāṇa*) with the *bodhicittabindu* located in the forehead *cakra*. This unification is achieved by raising the vital breath's energy along the *avadhūti* through the *cakras* of the navel, heart, throat, and forehead. At the end of this process, the *yogin* meditates on the supreme immutable wisdom. The fifth stage, mindfulness (Skt. *anusmṛti*, Tib. *rjes su dran pa*), is initiated by the heat of desire that kindles the *bodhicittabindu* at the crown of the head, causing the white seed of *bodhicitta* to melt and culminate in a vision of a radiant, luminous *maṇḍala*. Lastly, the sixth stage, *samādhi*, (Tib. *ting nge 'dzin*) brings about the realization of non-established (Skt. *apratiṣṭhita*, Tib. *rab tu mi gnas*) *nirvāṇa*, where the *yogin* transforms the 21,600 impure samsaric breaths into moments of supreme wisdom. For a detailed description of these stages, particularly within the *Kālacakratantra* tradition, see Grönbold 1969; 1982; 1983a; 1983b; 1983c; 1984; 1992; 1996; Orofino 1996, Sferra 2000.

spiritual achievement does not manifest during the *ṣaḍaṅgayoga* practice.⁴⁷

Nāropā, one of the most important figures in Buddhist tantric traditions, comprehensively summarizes this technique in the *Paramārthasamgraha*, his influential commentary on the *Sekoddeśa*,⁴⁸ where he directly quotes verses from the *Śrīkālacakraṅtrārāja*.⁴⁹

Now the *hathayoga* (Tib. *btsan thabs kyi rnal 'byor*)⁵⁰ is explained as follows:

Here, when the Immutable Moment does not manifest because the vital breath is not controlled, even if an image is perceived

⁴⁷ *Śrīkālacakraṅtrārāja*, IV, 119, and IV 196–197; *Vimalaprabhāṭikā*, IV, 119.

⁴⁸ According to tradition, the *Sekoddeśa* is a section of the *Paramādibuddha*, or the *Mūlakālacakraṅtra*—the root *tantra* of the *Kālacakra* tantric cycle. It is traditionally believed that this *tantra* originally consisted of 12,000 verses, which are now lost in Sanskrit and were never translated into Tibetan. However, the *Sekoddeśa*, which consists of 174 verses is preserved in two distinct Tibetan translations within the Tibetan canons, both critically edited in Orofino 1994. For a new edition of the Sanskrit text based on two manuscripts recently discovered in Tibet and preserved at the China Tibetology Research Center, see Klu mo 'tsho, Sferra (eds.) *forthcoming*. The *Sekoddeśa* has been the subject of three commentaries by Indian authors, the most notable being Nāropā's *Paramārthasamgraha*, preserved in both Sanskrit and Tibetan. The other commentaries include Sāduputra Śrīdharānanda's coeval *Sekoddeśaṭīppanī*, and the anonymous *Sekoddeśapañjikā*. For an Italian translation of the *Paramārthasamgraha* see Gnoli, Orofino 1994; for its critical Sanskrit and Tibetan editions, see Sferra, Merzagora 2006.

⁴⁹ Among the key sources on *ṣaḍaṅgayoga* is a now-lost Sanskrit treatise by Anupamarakṣita, preserved in two Tibetan translations within the Bstan 'gyur: one by Vibhūticandra (Q 2083, Tō 1367) and a longer version later retranslated by Lo tsā ba Dpal ldan Blo gros and Mi mnyan bzang po (Q 2102, Tō 1387). I thank Lorena Longobardi for bringing this to my attention. Subsequently, Raviṣrijñāna composed a commentary on this work, the *Guṇabharaṇī nāma ṣaḍaṅgayogaṭīppanī* (*Rnal 'byor yan lag drug gi brjed byang yon tan gyis 'gengs pa*), which has survived both in Sanskrit and in two Tibetan translations by Vibhūticandra (Q 2103, Tō 1388; Q 2084, Tō 1368). A critical edition and translation were first published by Grönbold in 1969 and later by Sferra in 2000.

⁵⁰ The Sanskrit term *hathayoga* is translated into Tibetan as either *stobs kyi rnal 'byor* or *btsan thabs kyi rnal 'byor*, which literally mean “forceful yoga” and “powerful yoga method”, respectively. For instance, Vibhūticandra (1170–1230), the translator from Tibetan of Anupamarakṣita's *Ṣaḍaṅgayoga*, employs *stobs kyi rnal 'byor*, while Yar klungs Lo tsā ba Grags pa rgyal tshan (1242–1346), in his translation of Nāropā's *Sekoddeśaṭīkā* in collaboration with the Kaśmīrī *paṇḍita* Dharmadhara opts for *btsan thabs kyi rnal 'byor*.

through the process of withdrawal (Skt. *pratyāhāra*, Tib. *so sor sdud pa*) and so on, in that moment the *yogin*, by practicing the internal resonance (*nādābhyāsa*) forcefully directing the vital breath into the *avadhūtī*, will realize the Immutable Moment through non-vibration (*niḥśpanda*) by arresting the *bodhicittabindu*⁵¹ in the *vajra*-gem located in the lotus of wisdom. This is *haṭhayoga*.

The practice of the internal resonance is described here: The [*prāṇa*] energy (Skt. *śakti*; Tib. *nus ma*) ascends from the navel's centre to the ultimate abode (Skt. *parapada*; Tib. *gzhan gyi gnas su*), reaching the end of twelve finger breadths⁵² and the end of the *kalā*.⁵³ It is halted at the navel *cakra* and, like radiant lightning in

⁵¹ In the Buddhist *yoginītantra* literature, the term *bodhicittabindu* or *bindu* symbolically represents the essence of semen or sexual fluid, as in the *Guhyasamājatantra*, where it is often termed *bodhicittabindu*. In the *Śrīkālācakra* literature and throughout the related Sanskrit commentary literature, it is frequently referred to simply as *bindu*. The presence of these concepts in the *Aṃṭasiddhi* supports Mallinson and Szántó's hypothesis that it was a text conceived within the Vajrayāna milieu, see Mallinson, Szántó 2021: 4.

⁵² In the yoga physiology described in the *Kālācakra* literature as well as in various Śaiva texts, the end of the twelve finger widths (Skt. *dvādaśānta*, Tib. *bcu gnyis mtha'*) serves as a focal point for meditation, directing one's attention to an imagined spot located twelve finger widths above either the tip of the nose or the *brahmarandhra*, see Mallinson, Singleton 2017: 178, 301.

⁵³ In Indian astronomy, the moon—and consequently the lunar month—waxes and wanes in two fifteen-day periods, each day referred to as a *kalā*. The first, a bright fortnight, leads up to the full moon, while the second, a dark fortnight, sees the moon wane until the new moon. The sixteenth *kalā*, following the bright fortnight, marks an invisible moment to human eyes, when the moon, having grown through fifteen *kalās*, reaches peak fullness and transitions from waxing to waning. In the *Kālācakra*, the *yogin*'s body is conceived as a microcosm, mirroring the macrocosm of the entire universe. During the practice of *śaḍaṅgayoga*, the semen (Skt. *bindu*, Tib. *thig le*) at the crown of the head, akin to a nascent moon, is activated by the desire-driven fire (*kāmāgni*). This energy, represented as the feminine *caṇḍālī* (Tib. *gtum mo*) within the navel *cakra*, intensifies, melting the seed at the crown of the head and causing it to descend to the *vajra*. This mirrors the moon's waxing from the first to the fifteenth day, culminating in fullness just before emission, analogous to the full moon. The sixteenth moment, concluding the bright fortnight, is a state of innate bliss (*sahajānanda*). If emission occurs, it leads to a period of satiety and disgust (*virāga*), reflecting the fifteen-day waning cycle of the moon. The sixteenth day of the waning moon is characterized by the absence of the moon (Skt. *naśṭacandra*, Tib. *zla ba nyams pa*). *Saṃsāra* is dominated and perpetuated by the alternating fortnights characterized by desire and the absence of desire. The *yogin*'s task is to disrupt this cycle, thereby averting the absence of desire during the dark fortnight. By refraining

the form of a stick, proceeds smoothly and quiveringly along the *avadhūtī*, moving from one *cakra* to the next, until it forcefully pierces the orifice of the *uṣṇīṣa*, similar to a thorn piercing skin.⁵⁴ At this moment, the *yogin* must pull the *apāna* (Tib. *thur du sel ba*)⁵⁵ very forcefully upwards, into the [central] path. Once the two winds are halted [inside the *avadhūtī*], they break through the *uṣṇīṣa* and ascend to the supreme citadel (Skt. *paraṣura*, Tib. *mchog gi grong khyer*).⁵⁶ Thus, through the awakening of the *vajra* in the mind [this energy now integrated] with the objects,⁵⁷ achieves the state of *khecara* (Tib. *mkha' la spyod pa*)⁵⁸ and becomes the *yogin*'s universal mother (Skt. *yoginām viśvamātā*, Tib. *rnal 'byor pa rnams dag gi sna tshogs yum*), endowed with the five supernormal knowledges.⁵⁹

The earliest form of *haṭhayoga*, as described in the *Kālacakratantra*, is essentially a practice of breath control without involving pos-

from emission, the *yogin* redirects the seed upward through the central channel back to the crown of the head, achieving immutable supreme bliss. See Gnoli, Orofino 1994: 196–201; Orofino 2009.

⁵⁴ This paragraph is a *verbatim* citation of *Laghukālacakratantra* IV, 196.

⁵⁵ *Apāna* is the downward-moving breath circulating in the lower part of the body from the navel downward. See below fn. 106, p. 60.

⁵⁶ In his *Guṇabharanī*, Raviśrījñāna interprets the compound *paraṣura* (the supreme citadel) as *paraśarīra*, thus referring to the yoga technique known as *paraṣurapraveśa* (Tib. *grong 'jug*). This technique, which involves transferring the vital principle from one's own body into another corpse to reanimate it, was known in both Hindu and Buddhist schools. According to Tibetan tradition, Nāropā was familiar with this practice and had transmitted it to Marpa Lo tsā ba; however, it was eventually considered lost in the later Tibetan Gsar ma traditions, while it is preserved in the Rnying ma school. See Gnoli Orofino 1994: 16, 247, fn.5 and Sferra 2000: 271, fn.101. For further references on the practice of *grong 'jug*, as recounted in Mar pa's Tibetan biographies, see Ducher 2017: 200–209.

⁵⁷ According to the *Guṇabharanī*, the awakening of the *vajra* of the mind signifies the awakening of supreme bliss awareness (*mchog tu bde ba'i ye shes rab tu sad pa*), manifesting in a dimension of integration between the subject and the object of perception (*gzung ba dang 'dzin pa'i sems gcig tu 'dres par gyur pa*). See Gnoli, Orofino 1994: 248, fn.3; Sferra 2000: 213.

⁵⁸ According to the *Guṇabharanī* it corresponds to the power to fly through the sky, ultimately achieving sovereignty over Akaniṣṭha's paradise (*mkha' la spyod ni 'og min gyi sa'i mthar thug pa la dbang byed pa'i bdag po nyid du 'gro'o*). Cf. Sferra 2000: 213. The reference to the state of *khecara* inevitably brings to mind the attainment of the *khecariṃudrā* in later Hindu tantric texts, such as the *Khecariṃvidyā*. See Mallinson 2007: 24–31 and Mallinson, Singleton 2017: 426–427 for further discussion.

⁵⁹ This paragraph is a *verbatim* citation of *Laghukālacakratantra* IV, 197.

tural physical exercises. As previously mentioned, it is considered a supplementary technique of the six-fold yoga (*ṣaḍaṅgayoga*), to be employed when there is a failure to effectively control the *prāṇa*. Thus, it should be understood as part of the more complex interiorization practice of the *utpannakrama* process in the Buddhist *tantras*. Its distinctiveness as a supplementary technique lies in forcefully channeling, with intensity, the *prāṇa* and the *apāna* into the *avadhūtā*, arresting, as we have seen, the *bodhicittabindu* in the *vajra* gem, located in the lotus of wisdom. This helps prevent the physical emission of semen during the ritualized sexual union envisaged in the Buddhist *niruttarantra* practices,⁶⁰ which can be sublimated through the visualization of the deity.

Once the breath is arrested at the central *cakra*, one must engage in the so-called practice of the internal resonance (*nādābhyāsa*) which, as explained in Raviśrījñāna's *Guṇabharanī*, involves the continuous and forceful utterance of the syllable *Hūṃ* thorough the cultivation of awareness and innate pleasure.⁶¹ At the same time,

⁶⁰ Dalton (2004), drawing on an extensive analysis of Tibetan Buddhist manuscripts discovered at Dunhuang, examines the progressive internalization of Buddhist rituals within the development of *tantras*. He identifies three distinct phases in this transformation. The first phase, emerging at the beginning of the 8th century, is characterized by the advent of the “internal” *yogatantras*. During this phase, ritual practice shifted inward, positioning the *yogin* as the Buddha at the center of the ritual and redirecting prayers and offerings toward himself. The intermediate phase, spanning the late 8th to early 9th centuries, marked the rise of the early *mahāyogatantras*, which further emphasized the relocation of ritual worship to the body's interior, with particular focus on the male and female sexual anatomy. In this phase, the visualized *maṇḍala* was generated inside the vagina during sexual union, worshipped through pleasure arising from *coitus reservatus*, and introduced the supreme sacrament—the ritual ingestion of sexual fluids. By the 9th century, the later *mahāyogatantras*, which were eventually classified as *yoga-niruttaratantras*, advanced sophisticated methods for engaging with the body's subtle internal energies. These practices, foundational to *utpannakrama* practice, evolved over several decades and incorporated intricate systems of *nāḍī*, *prāṇa*, and *bodhicittabindu*, prescribing semen retention as a systematic discipline.

⁶¹ See *Guṇabharanī* 16a: «*nādābhyāsāj jñānasahajānandābhyāsād dhatena hūṃkāranādena prajñābja gata kuḷśamaṇau bodhicittabindurodhād iti* (Tib. *Nā da goms pa las ye shes lhan cig skyes pa'i dga' ba goms pa las so* || *stobs kyi te hūṃ yig gi nā da shes rab kyi chu skyes dang rdo rje nor bur byang chub kyi sems kyi thig le gog pa las te*)» in Sferra 2000: 107, 212. On the practice of the internal resonance, or inner sound, as a form of *samādhi* in the different Indian yoga and tantric traditions, see Mallinson, Singleton 2017: 323–358.

the *apāna*—the breath that pervades the lower abdomen—is drawn upward from the navel along the *avadhūtī*, visualized as a flame traveling through the central channel and piercing the top of the head.

As mentioned above, Raviśrījñāna associates this yoga technique with the *paraṅpurapraveśa* practice, which involves the transference of the vital principle from one's own body into the corpse of another person or animal.⁶² This practice also parallels the transference of consciousness technique (Skt. *saṅkrānti*, Tib. 'pho ba), which is well-known in Tibetan Buddhist tantric traditions as a method for overcoming death, both in the Rnying ma and the Gsar ma schools.

Another essential practice of *ṣaḍaṅgayoga* is the technique known as *caṅḍālī* (Tib. *gtum mo*),⁶³ which occurs during the fourth *aṅga*, the retention stage (Skt. *dhāraṇā*, Tib. 'dzin pa). This follows the third *aṅga*, controlling the breath (Skt. *prāṇāyāma*, Tib. *srog gi rtsol ba*), where the flow of vital breath in the right and left channels is halted and directed into the central channel. At this point, the breath's force, hypostatized as a feminine energy, naturally ignites and ascends like a red flame from the navel *cakra*. Its heat melts the lunar *bindu* (Skt. *candrabindu*, Tib. *zla ba'i thig le*) in the head *cakra*, visualized as a white *Haṃ* syllable. This *bindu* then gradually descends as nectar filling all the *yogin's cakras* at the throat, heart, navel, and secret parts, with each descent phase characterized by four distinct blisses (Skt. *ānanda*, Tib. *dga' ba*).⁶⁴

⁶² On the practice of *paraṅpurapraveśa*, see White 2011: 161–66.

⁶³ The Sanskrit term *caṅḍālī* refers to women of the lowest caste, who deal with the disposal of corpses and are traditionally considered untouchable. For more on the role of untouchable caste women in Indian tantric esoteric antinomian cults, see Sanderson 1988: 661. On the concept of *kuṅḍālinī*, the power of feminine (*śakti*) energy residing within the body of the yogi in various Indian yoga traditions, see Mallinson, Singleton 2017: 178–180. The Tibetans interpreted *caṅḍālī* as a fiery feminine energy and translated it into Tibetan as *gtum mo*, meaning “wrathful woman”, a translation that conveys its symbolic meaning.

⁶⁴ In such Buddhist *tantras*, as the *Guhyasamājatantra*, the *Hevajratantra* and the *Śrīkālācakratantrarāja* the four blisses (Skt. *caturānandāḥ*, Tib. *dga' ba bzhi*) are: 1) initial (Skt. *prathamānanda*, Tib. *dang po'i dga' ba*), 2) supreme (Skt. *paramānanda*, Tib. *mchog gi dga' ba*), 3) of cessation (Skt. *vīramānanda*, Tib. *dga' bral gyi dga' ba*), and 4) innate (Skt. *sahajānanda*, Tib. *lhan cig skyes pa'i dga' ba*). In the *Kālācakratantra* system, *vīramānanda*, the third bliss, is interpreted as *vividharamaṇa*, meaning multifarious or special, and is translated into Tibetan accordingly (*khyad par gyi dga' ba*). However, in Vajrayāna literature, the four blisses have also been at the center of a philosophical controversy regarding their order, in which the third bliss, *vīramānanda*, is consid-

Nāropā in his *Paramārthasaṃgraha*, commenting on *Guhyaśāstramājottaratantra*, 148–151, says:⁶⁵

The *prāṇa*, because it is the protector of the mind, is one's own *mantra*. This *prāṇa* should be meditated upon within the navel and raised [from *cakra* to *cakra*] to the heart until it reaches the *bindu*, that is, the place where the *bindu* resides, the forehead. Here it must be halted. This jewel, accompanied by the senses, must be halted, namely it must be rid of coming and going. This is what is stated as retention, the fourth *aṅga*. [...] Then, this great jewel, once halted, that is, made immovable by the limb of retention, will cause the *caṇḍālī* to arise from the navel *cakra* through the adamant path, the *avadhūtī*, to the elements of the ether, viz. to the *cakra* of the head. It then, emerging from the *cakra* of the head, will dissolve the syllable *Haṃ* and having dissolved it, will lead the four *bindus*, essences of body, voice, mind, and knowledge, each aligned with the four blisses (*ānanda*), to the *cakra* of the *vajra* gem. After retention, the *caṇḍālī* immediately ignites. This is the teaching of the Masters.

It should be observed that the two practices just described, the *parapurapraveśa* and the *caṇḍālī*, are also included in a set of instructions known as *ṣaḍdharmopadeśa* (Tib. *chos drug gi man ngag*), “The Instructions on the Six Dharmas”, better known as the “Six Yogas of Nāropā”. This set of instructions, according to tradition, was passed down from Tilopa to Nāropā, then to Mar pa Lo tsā ba (1012–1097), and later became widespread in Tibet in both the Bka' brgyud and Dge lugs schools.⁶⁶

ered the last and is preceded by *sahajānanda*. This discussion corresponds to an exegetical tradition related to the method of initiations and tantric yogic practice. A very interesting treatise on this subject is the *Sekaniṛdeśa* by Maitreyanātha (Advayavajra) with its commentary by Rāmapāla, translated in Isaacson, Sferra 2014: 255–334.

⁶⁵ See Gnoli, Orofino 1994: 215–216; Sferra, Merzagora 2006: 115–116, 282.

⁶⁶ This system encompasses instructions on 1) *caṇḍālī* (Tib. *gtum mo*), 2) *māyākāya* (Tib. *sgyu lus*), 3) *svapna* (Tib. *rmi lam*), 4) *prabhāsvara* (Tib. *'od gsal*), 5) *antarābhava* (Tib. *bar do*), 6) *saṃkrānti* (Tib. *'pho ba*), and *parapurapraveśa* (Tib. *grong 'jug*). Since its first English translation by W. Y. Evans-Wentz and Lama Kazi Dawa-Samdup in 1935, this system has been widely acknowledged in the contemporary western world. The “Six Yogas of Nāropā” have been the focus of both academic studies and translations for the general public. Cf. Chang 1961, 1963; Kragh 2011, 2015; Mullin 1996, 2005; Shen Weirong 2005; Torricelli 1996a, 1996b.

It is worth mentioning that instructions on these “Six Yogas” are well-known and widespread across all schools of Tibetan Buddhism, where they are attributed to various transmission lineages, not exclusively to Tilopa and Nāropā. Similar instructions can also be found in the *gter ma* tradition of the Rnying ma and Bon schools, as well as in the Sa skya and Jo nang transmission lineages.

These teachings form the foundational basis for the practice of Vajrayāna yoga, which has been practiced across all Tibetan schools from the 11th century to the present day.

The Central Doctrine of the *Amṛtasiddhi*

Similar yoga methods are also found in the *Amṛtasiddhi* and its ancillary literature, among which Amoghavajra's **Amṛtasamkaṭānibarhaṇa*, analyzed and translated here, is particularly noteworthy.

To establish the theoretical framework of the *Amṛtasiddhi*, I will provide a synopsis of its central doctrine and refer readers to the comprehensive translation of the text by Mallinson and Szántó (2021).

According to the *Amṛtasiddhi*, the body is a microcosm, perfectly symmetrical with the macrocosm. At its center is the *avadhūtī*, known as the Goddess of the Centre (*madhyā*), which corresponds to Mount Meru of the universe. It has two gates: the lower one, through which beings are born, and the upper one, through which only fortunate *yogins* proceed to attain liberation.

At its summit resides the Moon, from which the nectar of immortality descends. This nectar is of two types: one that descends through the left lunar channel (*iḍā*), bringing nourishment via the subtle channels to the whole body, and one that descends into the central channel, leading to procreation through sexual union.

At the base of the *avadhūtī* resides the Sun, which travels upward through the right channel and through the other minor channels permeates the entire body, consuming the lunar nectar and burning up the seven bodily constituents.

The union of the Sun and Moon, externally, results in procreation, while internally, it symbolizes the practice of yoga. Astronomically, this moment of union is likened to an eclipse, which is deemed auspicious from an external perspective and signifies the

attainment of liberation from an internal one. Similarly, during a lunar eclipse, when the Sun is superimposed upon the Moon, a mutual union (*yogaḥ*) arises; this is why, as specified in the text, it is called “yoga”.⁶⁷ It is notable here that among the earliest *hatha-yoga* texts, it is precisely in the *Amṛtasiddhi* (1, 8) that the definition of yoga as the union of the Sun and Moon is given for the first time.⁶⁸ However, the *Amṛtasiddhi* does not mention the term *hathayoga* nor associate the Sun and Moon with the syllables *ha* and *ṭha*, a symbolic interpretation that will be adopted later in modern yoga texts.⁶⁹

Additionally, with clear reference to stanzas 86 and 87 of the *Sekoddeśa*, it is explained that when the Sun, which coincides with Fire and the planet Rāhu, moves upwards and the seed, the lunar ambrosia, descends and is emitted, men die. Liberation occurs only when all the elements are directed upwards and there is no emission of the semen.⁷⁰

Within the center of the orb of the Sun resides Fire, situated in the region of the bladder. While its intrinsic essence constitutes the Sun, it remains distinct from it. Although the Sun and Fire appear similar, they differ subtly. Fire allows the flow of lunar *bindu*, confers strength, and grants longevity. When Fire is in its natural place, it promotes health within the body and frees men from disease.

According to the *Amṛtasiddhi*, the elements of the body are four: earth, water, fire, and air. *Vāyu*, the air, is the most important

⁶⁷ See *Amṛtasiddhi*, 4, 8 in Mallinson, Szántó 2021: 114.

⁶⁸ Jason Birch, personal communication, 29 September 2024: «In contrast, the Amaraugha’s definition of *haṭha* in verse 3 is not related to the Sun and Moon. Verse 13, however, does mention the Sun and Moon in a Buddhist context, but reconfigures the model around filling the body with nectar and uniting Śiva and Śakti, rather than focusing on raising *bindu*».

⁶⁹ See Birch 2011: 532–533.

⁷⁰ In the *Sekoddeśa*, we read: «For all corporeal beings, at the moment of death, the lunar ambrosia descends while the blood of the Sun and Rāhu, which is the transmigrating consciousness, ascend (86). Therefore, it is necessary, O King, that the lunar ambrosia be directed upwards, the Sun be directed downwards, and the transmigrating consciousness, related to Rāhu, be directed towards the immovable pleasure (87). (*Adhaś candrāmṛtaṃ yāti maraṇe sarvadehinām | ūrdhve sūryarajo rāhuvijñānaṃ bhāvalakṣaṇe* ||86 *ataś candrāmṛtasyorūrdhve kartavyaṃ gamanaṃ nṛpa | adho ’rkarajaso rāhuvijñānasyākṣare sukhe* ||87. Tib. *lus can thams cad ’chi ba na | zla ba bdud rtsi ’og tu ’gro | steng du nyi ma rdul sgra gcan | rnam shes dngos po’i mtshan nyid la* ||86 *de phyir zla ba bdud rtsi ni | steng du bgrod bya mi yi bdag | ’og tu nyi ma rdul sgra gcan | rnam shes ’gyur med bde ba la* ||87)». See Orofino 1994: 82, 83, 140.

among them. In the universe, it supports all planets, oceans, and realms. In the body, it differentiates into various breaths. The five principal breaths are: *prāṇa*, residing in the heart; *apāna*, residing in the anus; *samāna*, in the navel area; *udāna*, in the throat; and *vyāna*, which permeates the entire body. The control of breath represents the best form of yoga.

The fundamental essence of the body is the *bindu*, which corresponds to the Moon, and to the seminal fluid, and is the nucleus of everything. The *bindu* is of two types: male and female. The male *bindu*, white in colour, is called seed (*bīja*); the female *bindu*, red in colour, is referred to as menstrual fluid *rajas*. The optimal practice of yoga involves uniting the male and female *bindu*.

Bindu, breath, and the mind are interconnected: mastering one leads to mastery over the other two. Using terminology typical of Vajrayāna literature, it is explained that this leads to the perfect fusion of the three *vajras* of body, speech, and mind, which corresponds to perfect wisdom and immortality.

As in the exegetical tradition of the Ārya school of the *Guhyasamājatantra*, *prakṛti* manifests in the body as mental and physical disturbances. The physical disturbances manifest as the three *doṣas* (*pitta*, *kapha*, and *vāta*), which must be eliminated. The *guṇas* (*satva*, *rajas*, and *tamas*) originate from *prakṛti*. *Rajas* and *tamas* need to be eradicated, and there is a specific *mudrā*, a method of manipulating the breath and other vital energies designed for this purpose, that must be taught by the *guru*.

By analyzing the teachings of the *Amṛtasiddhi*, we can identify several elements from the Buddhist *tantras* that were adopted in subsequent Indic non-Buddhist literature on *hathayoga*. One notable aspect, is the definition of *bindu* as seminal fluid, which, as previously noted, has been present in Vajrayāna literature since the *Guhyasamājatantra*.⁷¹ *Bindu* holds significant importance in the *Kālacakratantra* doctrine, which shares several affinities with the *Amṛtasiddhi*. Both texts are based on a complex correspondence between the macrocosm and microcosm, locating the triad of Sun, Moon, and Rāhu within the human physical body. Moreover, the

⁷¹ Pace Mallinson 2020: 414, and Mallinson, Szántó 2021: 10; 16–17. For further insight into the concept of *binduyoga* in Buddhist tantric literature, see Ōmi, 2022: 334–329.

Amṛtasiddhi, akin to the *śaḍaṅgayoga* practice of Buddhist *tantras*, teaches that in order to realize innate wisdom, the *bindu*, which corresponds to the lunar *amṛta*, must be raised along the central channel and must not be emitted. If it descends and is emitted, one will age, die, and be destined for the endless cycle of transmigration. Conversely, if it is not emitted, the *yogin* achieves immortality.⁷²

Another noteworthy element appears in the seventh chapter of the *Amṛtasiddhi*: “The inquiry on the *bindu* element”. This chap-

⁷² The practices of retaining semen and reversing its flow were also integral to Chinese alchemy and the tradition of sexual cultivation for achieving longevity in China, dating back to the 5th century BCE. In internal *neidan* (內丹), however, sexual fluid is conceptualized as a form of vital breath (*qi* 氣), which needs to be refined by repeatedly circulating it up the spine and then down the front of the body. These sexual practices evolved into an individual meditation technique around the 4th and 5th centuries CE. As Needham (1983: 282–283) suggested, from the 4th to the 14th centuries CE, China and India engaged in continuous exchange, with China notably contributing to alchemy and physiology. On the same theme see also White 1996: 53–55 and Samuel 2008: 278–282. At the same time, Mair observed substantial evidence of Indian ideas and practices in China before the 1st millennium CE. The complex of yogic physiological disciplines and metaphysical notions is echoed in early Taoist life-extending regimens and cosmological concepts. For instance, the controlled breathing and channeling of vital energy called *prāṇāyāma* is closely paralleled by *daoyin* (導引), and the postures referred to in Yoga as *āsanas* are replicated in form and function in Taoist exercises. Mair attributes these similarities to cultural transfers in ancient Eurasia, involving Greece and Persia and extending to India and China. He emphasizes that Indians played a key role in transmitting western ideas eastward. For example, in the famous *Zhuang Zi* (莊子), one can easily recognize many ideas, expressions, and images of Indian origin. Cf. Mair 1990: 140–148, 155–161, and Mair 2004: 81–96. Conversely, in a recent study, Dolly Yang raises the question of whether the physical practices of *daoyin* may have contributed to the development of *hathayoga* in India. In China, the alchemical rejuvenation practices, involving semen retention and its upward movement were part of the traditions of sexual cultivation, as described in bedchamber manuals (*fangzhong* 房中), dating back to the Warring States, Qin, and Han dynasties (475 BCE–220 CE). In light of these considerations, Yang formulates the hypothesis, fascinating, but by no means irrefutable in my opinion, that the emergence in India during the 11th and 12th centuries of texts on practices involving bodily posture and breath control, to make the semen enter the central channel and rise upwards, could have been a phenomenon based on influences from ancient Chinese techniques related to the science of “nourishing life” (*yangsheng* 養生), including breathing exercises, sexual cultivation, and *daoyin*. However, in her conclusions she deems it equally possible that what appears Chinese could have originated from India. She suggests that such knowledge transfer of bodily practices likely circulated in both directions between China and India during the medieval peri-

ter mentions the specific Vajrāyana notion of the four blisses that arise from yoga practice, specifying that they “arise from *bindu*, just as moonlight arises from the moon” (7, 4).⁷³ Additionally, it states that breath practice makes the *bindu* steady. The connection mind, channels, breath, and *bindu*, already present in the practice of earlier Buddhist *mahāyoga*, *yoginī* or *yoganiruttara tantra* practises,⁷⁴ is clearly articulated in the *Amṛtasiddhi* and is achieved through practices involving bodily postures and breath control: «*Bindu* is mastered in the same way that breath is mastered. The state of the mind is the same as the state of *bindu* (7, 16). When breath moves then *bindu* is said to move. He whose *bindu* is moving has a restless mind (7, 17)».

od, with each culture adding its own distinctive elements. Cf. Yang 2023: 413–440. Refer also to Steavu 2023: 375–413, on the possible exchanges between China and India, where, after thoroughly outlining the studies of major 20th century scholars and the most recent research on the subject, he raises an intriguing question regarding two Chinese sources from the 6th or 7th century. These sources describe a set of eighteen postures labeled in Chinese as the “Brahmanic massage” method which closely resemble Indian body disciplines only documented in South Asia in later sources. This raises the question of whether these “Brahmanic massage” Chinese practices were genuinely Brahmanic practices adapted to the Chinese context or were presented as foreign to appear more fashionable. In his analysis, Steavu also considers Tibetan *’khrul ’khor* practices and their possible role in mediating between China and India. It should be noted, however, that Steavu references studies based on post-14th century Tibetan literature (Loseries-Leick 1997, Chaoul 2006, 2021, Baker 2018). In any case, as Steavu (2023:413) emphasizes, this requires large-scale, multidisciplinary projects with a global scope, grounded in comparative multilingual textual-historical analyses to address the complex exchange of ideas and practices between India, Tibet, and China.

⁷³ Despite the *Amṛtasiddhi* acknowledging the concept of the four blisses, we should note that in stanza 34.3 only three blisses are mentioned. While these are not specifically listed, according to Mallinson, they are likely to be *ānanda*, *paramānanda*, and *sahajānanda*, as per the reformulation of the *Amṛtasiddhi*’s celibate yoga. See Mallinson, Szántó 2021: 17, 149.

⁷⁴ In all Buddhist *mahāyogatantras*, *yoginītantras*, or *yoganiruttaratanttras*, such as the *Guhyasamājatantra*, the *Cakrasamvaratantra*, the *Vajradākatantra*, the *Hevajratantra*, the *Kālacakratantra*, the perfecting stage (*utpannakrama*) involves the manipulation and mastery of the channels (*nāḍī*) and energy centers (*cakra*) of the inner subtle body, as well as the control of the subtle winds (*prāṇa*) and drops (*bindu*) that flow within them. For an analysis of the categorization of Buddhist tantras as *mahāyogatantras*, *yoginītantras*, or *yoganiruttaratanttras*, within Indian and Tibetan doxographical traditions, see Orofino 2023: 138.

To attain this state, the *Amṛtasiddhi* text teaches three *mudrās*:

- 1) *Mahāmudrā*: After pressing the perineum with the left heel, the *yogin* should extend the right leg, grasp its toes with both hands, lower the chin to the chest, inhale, and hold the breath. Then, stopping the movement of the Moon and the Sun, he performs the breath training (*prāṇayantraṇa*) locking the breath within the body and preventing the downward flow of the elements. By unifying body, speech, and mind, a *yogin* who has advanced on the path will undoubtedly achieve mastery over these aspects through the practice of this *mudrā*. Among all *mudrās*, this one is considered the greatest. For this reason, it is known as great *mudrā*. It has the power to prevent death. This training (*yantra*) is mastered by those whose mind is concentrated.⁷⁵
- 2) *Mahābandha*: This practice is divided into two phases: the perineum lock and the throat lock. During the first phase, the *yogin* performs *mahāmudrā* and, by contracting the anus and the perineum, locks the breath at the opening of the *avadhūtī*. After joining *prāṇa* and *apāna*, he pushes the breath upward, stopping the downward flow of the elements. The throat lock is performed by putting all the elements into the pot of breath retention (*kumbhaka*), using firm restraint and making *udāna*, a locking bolt after joining *prāṇa* and *apāna*.⁷⁶
- 3) *Mahāvedha*: The *yogin* places the hands together firmly on the ground, joins the feet, points the toes down, lifts the haunches onto the heels, and with them taps Mount Meru (the spinal column), making the breath rise up the central channel and pierce the knots (*granthi*) of Brahmā, Viṣṇu,

⁷⁵ See *Amṛtasiddhi* 11.1–10 in Mallinson, Szántó 2021: 72, 129. In this context I believe that “training” or “exercise” better capture the meaning of *yantra*. See in this regard Birch 2019: 18, who translates verse 11.10: *cetasā vidhṛtā yena yantram tenaiva niṣṛjītam* as: «the exercise (*yantra*) is mastered by one whose mind is concentrated». See also the discussion below on the term *yantra* (Tib. *’khrul ’khor*), pp. 47–48.

⁷⁶ See *Amṛtasiddhi* 12.1–16 in Mallinson, Szántó 2021: 72–75, 129–131.

and Rudra,⁷⁷ before opening the gateway of Brahmā at the top of the head.⁷⁸

The essential aim of these three *mudrās* is to direct the breath into the central channel to achieve liberation. As stated in the eighth chapter of the *Amṛtasiddhi*:

When breath is in the centre because it has stopped moving in both [sides] then mind, having taken hold of all the elements, is everywhere (VIII.20).

Then there is knowledge, then there is meditation, then there is perfection, then there is immortality. Then indeed perfect fusion of the three *vajras* [of body, speech, and mind] is sure to arise (VIII.21).⁷⁹

⁷⁷ The *granthis* or knots that impede the flow of energy are mentioned in many earlier Śaiva texts, such as in the *Kubjikāmatatantra* 17.61–84, in which there are sixteen *granthis*, and the *Netrat Tantra* 7.22–25, in which there are twelve. However, the configuration of the three *granthis* of Brahmā, Viṣṇu, and Rudra along the *avadhūti* appears for the first time in the *Amṛtasiddhi*. Cf. Mallinson, Szántó 2021: 10, fn. 14. In the corpus of ancillary texts of the *Amṛtasiddhi* attributed to Amoghavajra, we notice the text 'Chi med grub pa'i rtsa mdud brgyad 'grol ba'i 'khrul 'khor gyi yig sna (*Amṛtasiddhinādyasṭagrānhamocanayantrapradhānavyañjana), "Manual of The Physical Exercises to Release the Eight Channel Knots of the Attainment of Immortality". This text, preserved in the Peking branch of the Bstan 'gyur (Q 5055), seems incomplete. Although the title mentions eight knots, the discussion only addresses five of them. These knots are: 1) *rtogs pa'i 'ching ba'i mdud pa* – the knot of conceptual mind, 2) *chags par 'ching ba'i mdud pa* – the knot of desire, 3) *zhen pas 'ching ba'i mdud pa* – the knot of craving, 4) *snang byed dag gis 'ching ba'i [mdud pa]* – the knot of perception, and 5) *zhes byas 'ching ba'i [mdud pa]* – the knot of the objects of knowledge. In Amoghavajra's commentary to the *Amṛtasiddhi*, the 'Chi med grub pa'i 'grel pa (*Amṛtasiddhivṛtti), the other three knots are mentioned and they are: 6) *bde ba'i [mdud pa]* knot that hinders bliss, 7) *gsal byed kyi [mdud pa]* knot that hinders clarity, 8) *mi rtog pa'i [mdud pa]* knot that hinders non-thought. See 'Chi med grub pa'i 'grel pa, Q 5058, f. 89a5.

⁷⁸ See *Amṛtasiddhi* 13.1–16 in Mallinson, Szántó 2021: 75–78, 121–134.

⁷⁹ See Mallinson, Szántó 2021: 125.

Dispelling the Hindrances to Immortality

The principles outlined here, which govern the essential practice of the *Amṛtasiddhi*, also form the basis of the yoga instructions of the **Amṛtasamkṣāṇibārhaṇa* (Tib. *’Chi med kyi ’phrang sel*), the first text in Amoghavajra’s ancillary corpus preserved in the Peking branch of the Bstan ’gyur.⁸⁰

The **Amṛtasamkṣāṇibārhaṇa* is a yoga manual organized into thirty-six chapters, each consisting of three sections: a preliminary, a main, and a concluding one. In its colophon, the yoga trainings described in the text are defined as *’khrul ’khor*, which translates the Sanskrit polysemous term *yantra*. Notably, this term is also used twice in the Sanskrit text of the *Amṛtasiddhi* within the description of the practice of *mahāmudrā*: first with the meaning of “breath control training” in 11.5,⁸¹ and again with the meaning of “training” in 11.10.⁸² Its Tibetan rendering, *’khrul ’khor*, means, as in Sanskrit, machine or device, and in certain contexts of yoga literature, it means physical training. As mentioned above, it is

⁸⁰ Following a well-established practice in the publication of classical texts, this study offers, in addition to the critical edition in the final chapter, the Tibetan text without the critical apparatus, alongside its English translation. The aim of this approach is to enhance the accessibility of the resource for both scholars and native Tibetan speakers, by facilitating a fluid and uninterrupted reading process.

⁸¹ See *Amṛtasiddhi* 11.5: «*cittaṃ catuḥ paṭhe kṛtvā ārabhet prāṇayantraṇaṃ | candrārkayor gatim bhañkva kuryādvāyuniṅvāraṇam*» in Mallinson, Szántó 2021: 71, 128.

⁸² See *Amṛtasiddhi* 11.10: «*anayā bādhyate mṛtyur hiteyaṃ tena sarvadā | cetasā vidhṛtā yena yantraṃ tenaiva*» in Mallinson, Szántó 2021: 72, 129.

frequently used in Tibetan yoga tantric texts in the triad *rtsa rlung khrul khor*, with the meaning “training channels and winds.” Occasionally, it appears with the spelling *’phrul khor*, possibly due to an ancient variant, but retaining the same meaning.⁸³

The central and most important practice of each series involves directing the breath into the central *nāḍī* to unify *prāṇa* and *apāna* through forceful retention. The breath must be arrested at the navel *cakra* by pulling the downward-moving breath (Skt. *apāna*, Tib. *’og rlung*) upward and pressing the upward-moving breath (Skt. *prāṇa*, Tib. *steng rlung*) downward, with great force.

Notably, the Tibetan term *stobs* (force), used to translate the Sanskrit *hathayoga* (*stobs kyis mal ’byor*), is repeated more than a hundred times in the **Amṛtasamkṣāṇībarhaṇa* (*’Chi med kyī ’phrang sel*). As indicated by its title, this text should be understood as a set of preliminary set of training exercises (*khrul khor*) designed to remove hindrances and prepare *yogins* for the core practice of *Amṛtasiddhi*.

Even though the text never mentions the three *mudrās* of the *Amṛtasiddhi* (*mahāmudrā*, *mahābandha* and *mahāvedha*) verbatim, it contains interesting elements that refer to these specific yoga practices. For example, the practice of “tapping Mount Meru” is mentioned twice, in chapters 13.3 and 30.2. This practice consists, as in the case of *mahāvedha*, of tapping the base of the spine several times with the heels.

Interestingly, some of the physical yoga poses described in the **Amṛtasamkṣāṇībarhaṇa* closely resemble *āsanas* found in later Indian *hathayoga* literature, making this one of the earliest known manuals to document dynamic postures using a vigorous yoga method. These unnamed postures, presented with remarkable precision, align with *āsanas* that were later codified in Indian texts and became central to both premodern and modern yoga traditions. Several of these poses I have been able to identify in later

⁸³ Recently, some authors have interpreted the variant reading *’phrul khor* as “magical movement”. Although this translation is fascinating, it does not seem to me very consistent with the meanings of the Sanskrit and Tibetan original terms. Cf. Chaoul 2006, 2021, Baker 2019. In the Chinese translation of Grags pa rgyal mtshan’s text on “The Yogin Training of the Thirty-Two Actions” (*Phrin las sum bu rtsa gnyis kyī khrul khor*), the term *khrul khor* is rendered in Chinese as: 乱轮 *luan lun* (lit. confused wheel), which seems a literal translation of the Tibetan *khrul* (illusion) *khor* (wheel). Cf. Wang–Toutain 2009:32.

Indian sources, and I have indicated their corresponding chapters in the **Amṛtasamkṛāṇibarhaṇa*, while distinguishing between those established in the medieval/premodern period and those that appear prominently in modern yoga systems.

Among the poses identifiable as medieval/premodern *āsanas*, we find *padmāsana* (1.1), explicitly named in Tibetan (*pad ma'i skyil krung*) and referenced in the *Gorakṣaśataka* (10th century) as a foundational seated pose. *Kukkuṭāsana* (3.1), one of the earliest non-seated postures, is described in the *Vasiṣṭhasaṃhitā* (13th century) and the *Haṭhapradīpikā* (15th century).⁸⁴ Dynamic poses such as *trivikramāsana* (12.3) and *śalabhāsana* (16.3) appear in the *Haṭhābhyāsapaddhati* (18th century)⁸⁵ and the *Gheraṇḍasaṃhitā* (17th century), respectively.⁸⁶

Other notable medieval postures include *duryodhanāsana* or *kapālīkaraṇa* (21.1), an inverted headstand referenced by Hemacandra (11th–12th century) and detailed in the *Yogacintāmaṇi* (16th century).⁸⁷ *Nāṭarājāsana* (24.2), though unnamed in the text, aligns with iconic depictions in later premodern traditions and is practiced in modern *haṭhayoga* tradition.⁸⁸ *Baddhapadmāsana* (1.2 and 26.1) appears in the *Vivekamārtaṇḍa* (13th century), and *tittīryāsana* (26.2) appears in the 18th century *Haṭhābhyāsapaddhati* and in the *Gheraṇḍasaṃhitā* and is similar to *vyāgrāsana* from modern yoga systems. *Viparītāsana* (27.3), referenced in the *Jogaṇḍīpikā* (18th century), corresponds to *sarvāṅgāsana* in contemporary traditions, while the posture described in chapter 32.1 resembles *phodyāsana* described in the *Jogaṇḍīpikā* and aligns with *kabandhāsana* in modern yoga manuals.

Among the *āsanas* that can be identified in modern yoga systems are postures resembling *tulāṅgulāsana* (20.2) and *utthitapadmāsana* (25.1), the latter being a lifted lotus commonly seen in contemporary traditions. Sequences such as *dvīpādaśīrāsana* and *utthitakūrmāsana* (26.3) are detailed in modern systems, including the Yoga Challenge® System.⁸⁹ Additionally, the text includes

⁸⁴ See Mallinson, Singleton 2017: 87–88.

⁸⁵ See Birch 2018: 163

⁸⁶ See *Gheraṇḍasaṃhitā*, 2.39 translated in Mallinson 2004: 50, 52.

⁸⁷ Birch 2018: 139–140.

⁸⁸ See Bühnemann 2007: 138, fig.55.

⁸⁹ See Bühnemann 2007.

a headstand (31.1) resembling *ūrdhvaśīrṣāsana* and back-bending postures such as *vṛścikāsana* (28.2) while *śāsakāsana* (32.2) is a posture popularized in many modern yoga systems.

Furthermore, Amoghavajra describes numerous postures involving the suspended lotus (*utthitapadmāsana*) and several inverted positions.⁹⁰ One of the most intriguing examples of inverted yoga postures appears in chapter 30.2, where the head is positioned downward and the legs rest on a tree. Such inverted postures are well-documented in ancient Sanskrit and Pali sources. The Pali Canon refers to non-Buddhist ascetics practicing the “bat-penance” (*vaggulivata*), commonly interpreted as suspending oneself upside-down from a tree. The *Mahābhārata* similarly mentions comparable austerity practices.⁹¹ A related position (*tapakārāsana*), differing in that it involves the use of a rope, is depicted in the *Jogapradīpakā*, an 18th century Indian text. This posture is beautifully illustrated in a set of drawings of *āsanas* and *mudrās* from 1830, now preserved in the British Library.⁹²

Interestingly, similar postures involving suspension from trees were also documented among 5th century CE Chinese *fangshi* (方士 “Masters of Esoterica”). By the 7th century CE, “hanging upside down” had become part of the standardized *daoyin* exercise regimen for medical purposes in China.⁹³ This convergence raises the possibility that the practice may have developed independently in both India and China, or that there was a historical exchange of postural disciplines between these cultures in ancient times. Such parallels lend some support to scholars like Dominic Steavu, who hypothesized that Tibetan *’khrul ’khor* practices may reflect influences from ancient Chinese physical traditions. In this view, Tibet appears to have served as a fulcrum in the interchange of postural knowledge between India and China.⁹⁴

⁹⁰ For an illustrated description of various *āsanas* in premodern and modern yoga practices, including mural depictions, original drawings and photographs, see Bühnemann 2007.

⁹¹ See Mallinson 2016: 129

⁹² These colored drawings are published in Bühnemann 2007: 43–63. The description of the upside-down posture on the tree is found on page 51 (fig.33). See also Birch 2017.

⁹³ See Yang 2023: 426–427.

⁹⁴ Cf. Steavu 2023: 401.

What stands out, however, is that the analysis of the thirty-six hindrances impeding the practice of *Amṛtasiddhi* clearly reveals that the **Amṛtasaṃkaṭanibarhaṇa* is rooted in an unmistakably Buddhist Vajrayāna context.

The first two chapters specifically address obstacles to the practice of *samatha* and *vipaśyanā*, meditation techniques that have been highly significant and widely practiced across all Buddhist schools since ancient times.

It is in chapters 3 and 5 that the philosophy and practice of Vajrayāna emerge most clearly. Chapter 3 considers abstaining from objects of sensory desire to be an error, reflecting the Buddhist tantric perspective that desire can be utilized as a method in yoga practice and transmuted into wisdom. Chapter 5, on the other hand, emphasizes the importance of raising the semen (*bindu*) during yoga practice, which, as we have seen, is the ultimate goal of the practice of the three *mudrās* taught in the *Amṛtasiddhi*.

The other chapters are also of great interest, as they reflect philosophical and religious developments taking place among the *mahāsiddhas* of the Vajrayāna tradition around the 11th century. While preserving continuity with earlier Buddhist paradigms, these *yogins* were also protagonists of a strong social and religious critique, embodying a radical and anti-intellectual perspective that stands in contrast to earlier Buddhist monastic traditions.

The elements in continuity with the previous Mahāyāna tradition encompass several well-established themes within Buddhist ethics. The text describes attitudes considered erroneous across all schools, such as the error of attachment to material possessions (ch. 4) and grasping at the three realms of existence (*traiḍhātuka*) (ch. 17). Furthermore, it addresses the philosophical fallacies of eternalism (*śāśvataṅvāda*) (ch. 6) and nihilism (*ucchedavāda*) (ch. 7), which represent extreme views that deviate from the Middle Way. The list extends to the error of feeling disdain for the Dharma teachings (ch. 9) as well as its opposite, the flaws of succumbing to blind faith or fanaticism (ch. 10). Ethical errors are further identified in the treatment of sentient beings with contempt (ch. 11) and in the absence of altruism and empathy (ch. 16).

The critique of Buddhist schools presented in this text underscores the errors embedded within practices that ostensibly adhere to correct Buddhist conduct.

Written in a concise and at times cryptic style, the text often remains barely comprehensible without the aid of Amoghavajra's commentary, the **Amṛtasiddhivṛtti*. In this commentary, Amoghavajra devotes an entire chapter to the list of thirty-six defects, annotating and clarifying the most obscure passages.⁹⁵ Fundamentally, two principal categories of defects in spiritual practice emerge: those related to pride and attachment, and those stemming from an overly intellectual approach that obstructs the realization of innate wisdom.

Chapter 8, for example, describes the errors arising from engaging in hearing (*śruta*) and reflecting (*cintā*), which are classical methods in Mahāyāna training and therefore seemingly beyond reproach. However, Amoghavajra's glosses explain that the error lies in performing these practices with a conceited mind, thereby denouncing the arrogance that such ostensibly perfect behaviors conceal.

Chapter 12 describes the errors of placing excessive importance on scriptural authority (Skt. *āgama*, Tib. *lung*) and logical reasoning (Skt. *yukti*, Tib. *rigs*), representing a critique of dogmatism and intellectualism. In addition, the text contains a list of errors that indicate a sharp condemnation of conceptual thought. One such error is "conceptually abandoning what is right or not right" (ch. 14), which underscores the necessity of transcending binary distinctions to perceive the true nature of phenomena beyond dualistic categorizations.

Another error is the belief that karmic latencies (Skt. *vāsanā*, Tib. *bag chags*) are crucial in having a deep impact on one's life (ch. 15), which implies viewing these latencies as the fundamental determinants of one's existence. This deterministic view is questioned, highlighting the potential to realize the non-dual nature of reality and to transcend the causal effects of past *karman* during one's lifetime. Additionally, the text addresses the error of attempting to achieve what is beyond conception through conceptual thought (ch. 18), emphasizing that ultimate truth cannot be grasped by ordinary intellectual means, as ultimate wisdom is inherently beyond such conceptions.

The list of hindrances encompasses a critique of the intellectual dualistic perception of reality, separating the perceiving subject

⁹⁵ See Amoghavajra, 'Chi med grub pa'i 'grel pa, Q 5058, ff. 92r8–93r3.

from the perceived object of perception (Skt. *ālambana*, Tib. *dmigs pa*) (ch. 22), as well as the extreme intellectualism that leads to “distinguishing between mind and mind” (ch. 23), referring to the sophisticated intellectual analyses of various mental states in Mahāyāna philosophy. Chapter 24 also denounces the error of “the determination in the righteous wish to establish the Truth”, as it reinforces dualistic thinking, creating attachments to specific philosophical views and reinforces dogmatic approaches.

Chapters 25 to 29 provide an analysis of various errors arising from the fallacious practice of Vajrayāna. Here Amoghavajra targets the presumption and self-satisfaction arising from experiential states or temporary experiences (Skt. *anubhava*, Tib. *nyams*) encountered during meditation or yoga practices (ch. 25), as well as the tendency to clinging to one’s partial or limited accomplishments (ch. 26). Attachment to the apparition of Tathāgata divinities (ch. 27), and practicing the scriptural teachings with arrogance and conceited mind (ch. 28) are also highlighted as significant errors. Furthermore, relying solely on one’s own effort and natural capacities is considered erroneous as it reflects a lack of belief in the innate ultimate wisdom (ch. 29).

Chapters 30 to 36, moreover, provide a rigorous critique of the pursuit of attainments in tantric practice, as well as the pride and self-satisfaction derived from spiritual achievements—such as the ability to read the mind of others, obtaining power over the elements, and the manifestation of miraculous powers. Taking confused philosophical views as true, feeling conceited about one’s own compassion, and grasping for the realization of uncontaminated ultimate reality are also identified as significant missteps.

The **Amṛtasamkṣātanibarhāna*, along with the other texts in the *Amṛtasiddhi*’s corpus by Amoghavajra preserved in the Tibetan canon, represents a significant moment in the evolution of the *Amṛtasiddhi* teachings from the second half of the 11th century onward. After its emergence in the Deccan region of India within a Buddhist tantric milieu, these teachings likely diverged along two distinct trajectories.

The Buddhist trajectory crossed the Himalayas and, thanks to Eṇadeva (alias Kāla Virūpa) and Amoghavajra, entered Tibet, where it continued to develop.

The Śaiva trajectory, on the other hand, is reflected in the adaptation of *Amṛtasiddhi* verses within Śaiva *haṭhayoga* texts spanning from the 12th to the 15th century, where they were incorporated without explicit attribution.⁹⁶ The earliest Śaiva text to exhibit this influence is the *Amarauḡha*, a shorter recension of the *Amarauḡhaprabodha*, attributed to Gorakṣanātha and later utilized by Svātmārāma in composing the *Haṭhapradīpikā*, the foundational manual of the 15th century Śaiva *haṭhayoga* tradition.

In his recent research, Jason Birch presents a thought-provoking hypothesis: both the *Amarauḡha* and the *Amṛtasiddhi* likely borrowed from an older Buddhist source, with the *Amarauḡha*'s section on *haṭhayoga* probably being closer to the original.⁹⁷ This suggestion reveals a more intricate and layered intertextual relationship between Buddhist and Śaiva traditions of *haṭhayoga* than previously recognized.

Ultimately, this split in two distinct trajectories, the Buddhist and the Śaiva, mirrors the broader historical shifts in Buddhism itself: while it declined and eventually disappeared in India, it continued to flourish and evolve in Tibet.

Since its inception in Tibet, the *Amṛtasiddhi* teachings were transmitted as highly esoteric doctrines, primarily within the Shangs pa Bka' brgyud school.

As mentioned above, one of the earliest prominent figures associated with these teachings is Sangs rgyas gnyan ston Chos kyi shes rab (1175–1255). He transmitted the *Amṛtasiddhi* teachings to Sangs rgyas ston pa Brtson 'grus seng ge (1207–1278), who wrote a particularly interesting treatise illustrating thirty-two yoga physical exercises (*khrol 'khor*) related to the *Amṛtasiddhi* doctrine.⁹⁸ An-

⁹⁶ See Mallinson 2020: 412.

⁹⁷ For a comprehensive study of the *Amarauḡha* and *Amarauḡhaprabodha*, see Birch 2019. For further insights, refer to Birch 2024a: 13–20.

⁹⁸ Sangs rgyas ston pa Brtson 'grus seng ge re-elaborated the Sanskrit texts of the *Amṛtasiddhi* by Mādhavacandra and the *Amṛtasiddhimūla* by Eṇadeva, incorporating various modifications to adhere to other Buddhist tantric literature. For example, the three *mudrās* in the Sanskrit text of the *Amṛtasiddhi* are expanded to four and assimilated into the four *mudrās* system of Buddhist *tantras*: *karmamudrā*, *dharmamudrā*, *samayamudrā*, and *mahāmudrā*. These four *mudrās* are rendered in the Tibetan text as follows: 1) *ang grol las kyi phyag rgya* (Skt. **aṅgakarāṇī* (?) *karmamudrā*), 2) *be ta chos kyi phyag rgya* (Skt. *vedham dharmamudrā*), 3)

other significant figure is Tāranātha (1575–1634)⁹⁹ an important exponent of the Jo nang pa school. He also belongs to the lineages of the Shangs pa Bka' brgyud tradition and authored several treatises on the *Amṛtasiddhi*.

The great 19th century master 'Jam mgon Kong sprul Blo gros mtha' yas included this teaching in the *Gdams ngag mdzod*, the “Treasury of Oral Instructions”, his monumental compilation of texts from the eight main lineages of Tibetan Buddhism. In the volume dedicated to the Shang pa school, he describes the *Amṛtasiddhi* tradition as the fruit of a tree, with its roots represented by the “Six Yogas”, the trunk by *mahāmudrā*, the branches by Niguma's doctrine of the three integrations, and the flowers by the White and Red Khecarī practices of Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna. In particular, he summarizes the yoga teachings of the *Amṛtasiddhi* as follows:¹⁰⁰

By performing the thirty-two physical exercises that ensure immortality, one utilizes one's body on the path to liberation. Given that one's own mind is primordially unborn, its immortality is ensured as a supreme state of natural freedom. The physical body as the natural consequence of *karma*, being an assemblage of inanimate matter, is devoid of any basis for assigning birth or death. In actual fact, even the body occurs simply as a manifestation of mind, so if one gains the indwelling confidence of realizing mind

bhandha dam tshig phyag rgya (Skt. *bandha samayamudrā*) and 4) *phyag rgya chen po* (Skt. *mahāmudrā*). The thirty-two *'khrul 'khor* practices are divided into one preliminary practice, twelve main practices, and nineteen secondary practices. The twelve main *'khrul 'khor* are further categorized into three groups: external, internal, and secret, each corresponding to one of the four *mudrās*. Regarding the correspondence to the yoga exercises, the external *'khrul 'khor* of the first *mudrā*, the *ang grol las kyi phyag rgya*, is very similar to the practice of *mahāmudrā* described in the Sanskrit text of the *Amṛtasiddhi*, while in Sangs rgyas ston pa's treatise, the practice of *mahāmudrā* is less physical and places greater emphasis on the practice of meditation in a one-pointed state of mind and the elimination of the flow of thoughts (*yid la mi byed*). It is interesting to note that in this text, the Sanskrit terms *bandha* and *vedha* (not *mahābandha* and *mahāvedha* as in the Sanskrit text of the *Amṛtasiddhi*) are simply transcribed into Tibetan (*bhandha* and *be ta*), whereas in the Tibetan text of the *Amṛtasiddhimūla* by Eṇadeva, they are translated in Tibetan as *bsdams pa* and *'bigs pa*. See Britson 'grus seng ge, 'Chi med grub pa'i 'khrul 'khor sum cu rtsa gnyis kyi lag len, f. 4b (p. 273).

⁹⁹ On Tāranātha see Stearns 2010: 68–70. Templeman 1989; Tomlin 2017.

¹⁰⁰ See Barron 2013: 69.

to be deathless, the manifestation of the body is that of *mahāmudrā* in the form of the deity, as determined within basic space, without the error that is due to perceptions based on confusion. It is said that one can gain the *kāya* primordial unity in this lifetime by receiving just a few of these instructions, and that merely hearing them will allow one to awaken to Buddhahood in the intermediate state after death, as the *sambhogakāya* of the victorious ones.¹⁰¹

The words of this great 19th century intellectual, a profound connoisseur of all Tibetan religious traditions, highlight that, although the *Amṛtasiddhi* teachings did not achieve the same widespread diffusion as parallel yoga traditions such as the “Six Yogas of Nāropā”, they nonetheless had a significant impact in Tibet. The Tibetans collected and elaborated on teachings related to Buddhist *hathayoga*, cultivating a rich body of physical yoga instructions. These practices, as demonstrated by manuals such as the one translated here, emerged contemporaneously with—or perhaps even earlier than—the corresponding Indian literature.

These physical yoga practices were primarily attributed to the Buddhist *mahāsiddha* tradition, forming an integral part of their identity. This connection is vividly reflected in Tibetan art, where the iconography of the *mahāsiddhas* often integrates representations of their physical yoga practices, underscoring their centrality within the tradition.

The case analyzed here is particularly noteworthy because Amoghavajra, the author of the text we translate, was an Indian *yogin* who, during his travels in Tibet, wrote these instructions directly in Tibetan for a Tibetan audience, at a time when Buddhism was declining in India and was received with great fervor in the Land of Snow.

From the end of the 11th century onward, Buddhist tantric physical yoga teachings spread across all Tibetan schools becoming an essential part of Tibetan Buddhist esoteric practice. These developments highlight the complexity of the fabric of Tibetan religion, where diverse yogic *mahāsiddha* traditions were woven into its Vajrayāna doctrines, having a profound effect on the shaping of both its theoretical and practical dimensions.

¹⁰¹ See Barron 2013: 72.

Part II
Dispelling the Hindrances to Immortality

༡༡། །འཆི་མེད་འཕྲུང་སེལ་བཞུགས་སོ།།

༄༅། །དཔལ་རྫོང་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ།

Homage to Vajrayoginī.

1

དང་པོ་ཞི་གནས་འཕྲང་གི་ནི།།
ཚྭ་ན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།།
ཚྭ་ན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།།

When eradicating the errors that hinder the practice of the cultivation of tranquillity (*śamatha*),¹⁰² there are three stages: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་ཚྭ་ན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།།
ཞབས་གཉིས་པརྟའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།།
ལག་གཡས་ཁུ་རྩུར་བཅང་བྱས་ཏེ།།
སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷན་ལ་བརྒྱུང་བྱས་ནས།།
ལག་གཡོན་ཐལ་མོས་གཤད་བྱས་ཤིང་།།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

1.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture (Skt. *padmāsana*, Tib. *pad ma'i skyil krung*)¹⁰³

¹⁰² *Śamatha*, the cultivation of tranquility of the mind, together with *vipaśyanā*, profound insight contemplation, mentioned below, are meditation practices prescribed in Buddhist traditions since the earliest times and widespread in all later traditions of Mahāyāna and Vajrayāna. See Gunaratana 1985; Cousins 1996; Gombrich 1997: 96; Schmithausen 2007: 235; Adam 2007: 75–78; Abe 2017.

¹⁰³ *Pad ma'i skyil krung* (Skt. *padmaparyāṅka*). In the **Gativyūha* (Tib. *Stang stabs kyi bkod pa*) of Buddhajñānapāda (circa 750–820 CE), a brief, very interesting text on several Tantric Buddhist yoga postures and *mudrās*, extant only in Tibetan and preserved in the Bstan 'gyur, seven sitting positions are mentioned: 1) *vajraparyāṅka* (*rdo rje skyil krung*); 2) *padmāsana* (*pad ma'i skyil krung*); 3) *satva-paryāṅka* (*sems dpa'i skyil krung*); 4) *vīrāsana* (*dpa' bo'i 'dug stang*); 5) *bhadraśana* (*bzang po'i 'dug stang*); 6) *utkaśana* (*tsog pu'i 'dug stang*); and 7) *lalitāsana* (*rol pa'i 'dug stang*). According to this text, *padmāsana* corresponds to the sitting posture

straighten up the spine, bend the neck.¹⁰⁴

Clench the right hand in a fist,

stretch it upward with force

and rub it [with a downward movement]¹⁰⁵

with the palm of the left hand.

[Repeat] in the same way on the left side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་པ་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཀྱང་བཅའ།
ལུས་མོ་ས་ལ་གཟུགས་བྱ་སྟེ།
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་སྐྱེལ་བྱས་ན།
ཤེ་ཤ་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
ལྗང་རྒྱང་རྒྱང་ཟད་མནན་བྱས་པས།
ལྷོ་ལོ་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ནས།
ལྗང་བཟེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོན་པར་བྱ།

1.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
placing the knees on the floor,
cross the hands behind the back.

Bind the arm muscles (*rbe sha*),

then vigorously pull the *apāna* (*'og rlung*),¹⁰⁶ upward and
slightly push the *prāṇa* (*steng rlung*) downward.¹⁰⁷

with the right calf pressing upon the left calf, both knees down, and the body perfectly at peace (*g.yas pa'i byin pas byin pa g.yon mnan la* || *pus mo gnyis ka dbab par byas nas ni* || *lus ni rab tu zhi ba'i tshul dang ldan* || *pad+ma'i 'dug stangs yin par mkhas pas bshad* ||). See Buddhajñānapāda, *Stang stabs kyi bkod pa* (**Gativyūha*), Q 2727, f. 82b.4.

¹⁰⁴ The Tibetan text literally says “bend the throat”, which means pressing the chin against the sternum or pressing the chin against the larynx. For better readability in English, I translate it as “bend the neck”.

¹⁰⁵ The verb used in the Tibetan text, *gshad pa*, indicates a type of downward brushing that is commonly used to brush a horse’s tail.

¹⁰⁶ *Apāna* is the downward-moving breath circulating in the lower part of the body from the navel downward.

¹⁰⁷ *Prāṇa* in Sanskrit is both a generic term, defining all type of breaths and the first of the five major breaths (*pañcaprāṇa*), mentioned also in *Amṛtasiddhi* 6.7–8, which circulates in the upper part of the body from the navel upward. In this text *prāṇa* refers to the upward breath, as specified in Tibetan (*rteng rlung*). For

After placing the forehead on the floor,
Perform the practice with great force.¹⁰⁸

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲིལ་སྦྱོལ་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཡོན་ལུ་རྩྭ་བཅང་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་གཡོན་ཏུ་བརྒྱུང་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཡམས་ལུ་རྩྭ་བཅང་བྱས་པས།
གཞུ་འགོངས་རྩལ་གྱིས་ཐེན་བྱས་ནས།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

1.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
clench the left hand in a fist,
with force, stretch it out on the left side.
Clench the right hand in a fist,
pull it as if pulling the string of a bow.
[Repeat] in the same way on the left side.¹⁰⁹

2

གཉིས་པ་རྒྱག་པར་མཐོང་བ་ཡི།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

a thorough historical survey of breath control (*prāṇāyāma*) in yoga since earliest descriptions, see Mallinson, Singleton 2017: 127–170.

¹⁰⁸ As noted by Jason Birch (personal communication, 9th October 2024), this posture resembles *baddhapadmāsana*, though it omits the grasping of the big toes. The earliest known reference to this posture in Indian yoga texts appears in the *Vivekamārtanḍa* from the 13th century and the *Gheraṇḍasaṃhitā* (2.9), which dates to the 18th century, see Mallinson 2004: 18.

¹⁰⁹ As noted by Steavu (2023: 401) the bow pose appears as the fourth posture in the “Essential Recipes” by Sun Simao, the renowned mid-7th century Chinese physician and alchemist. It seems therefore that Amoghavajra, in describing this exercise, may have had contacts, possibly during his travels in Tibet, with Chinese practitioners. We also note that this pose is later mentioned in the *Rdzogs chen kun bzang dgongs ’dus*, a *gter ma* of Padma Gling pa (1451–1521), the noted exponent of the Tibetan Rnying ma tradition. See Mallinson, Singleton 2017: 113.

When eradicating the errors arising from the profound insight contemplation (*vipaśyanā*)¹¹⁰ there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་སྦྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་གཤེན་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ཅོག་གུའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་ཐལ་མོ་ཡིས།
མཚན་རྒྱུད་སྐབས་པའི་གཉིས་དག་ནི།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱམ་པར་བྱ།

2.1 The preliminary stage

Bring the feet close together
and sit in a squatting posture (*utkaṭāsana*).¹¹¹
Straighten up the spine and bend the neck.
With great force and arms crossed,
press against both sides of the chest
with the palms of the hands.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་རྗེ་རྗེའི་སྦྱིལ་གྲུང་བཅའ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་བའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
མགྲིན་པ་དགུག་ཅིང་སྟེང་ག་མནན།
ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཕྱག་རྒྱ་བཅའ།
སྟེང་འོག་རྒྱུད་གཉིས་སྦྱང་བྱས་ཏེ།
འཇམ་རྒྱུད་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

¹¹⁰ See above fn. 102, p. 60.

¹¹¹ In Tibetan *cog bu* or *cog gur* refers to a small square tent that accommodates only one person, used by Tibetan *yogins* when they retire to solitary places for practicing austerities. It is also a synonym of *tsog pu'i 'dug*. (Skt. *utkaṭāsana*) the crouching posture. Buddhajñānapāda in his **Gatīvyūha* explains the *utkaṭāsana* posture in this way: «place the feet within the distance of circa one finger span apart and sit in a crouching position: this posture is explained as *utkaṭāsana* (*tsog pu'i 'dug stangs*), (*rkang pa gnyis ka mtho gang tsam gyis ni* || *bar du chod par stan la bzhag nas kyang* || *tsog tsog por ni 'dug pa gang yin pa* || *de nyid tsog pu'i 'dug stangs nyid du bshad*)». See Buddhajñānapāda, *Stang stabs kyi bkod pa* (**Gatīvyūha*), Q 2727, f. 69a.

2.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
 After firmly stabilizing the lower vertebrae,
 straightening the spine, bend the neck and press the chest.
 Place the hands in the gesture of equipoise (Skt. *samāhitamudrā*,
 Tib. *mnyam bzhaḡ phyag rgya*).¹¹²
 After uniting the *prāṇa* with the *apāna*,
 practice by means of smooth breathing (*'jam rlung*).¹¹³

གསུམ་པ་རྒྱུ་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
 ཀླུང་གཞིས་མཁུལ་བ་སྦྱོལ་བྱ་སྟེ།
 མཐེལ་བྱར་གཞིས་ནི་ས་ལ་གཟུགས།
 ལྷལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགོན་པ་དགུག།
 ལག་གཞིས་བསྦྱོལ་བའི་ཐལ་མོ་ཡིས།
 སུས་མོ་གཞིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྦྱོམ་པར་བྱ།

2.3 The concluding stage

[Kneeling], after stabilizing the lower vertebrae,
 cross the insteps and
 press the sides of the feet
 against the ground.
 Straighten up the spine, bend the neck,

¹¹² This *mudrā* is also sometimes called *dhyānimudrā*. The gesture executed with both hands resting in the lap, the back of the right hand resting on the palm of the left and the thumbs lightly touching each other. See Beer 2003: 226.

¹¹³ In Tibetan yoga literature *'jam rlung* refers to a slow, subtle breathing, often opposed to the rough breathing (*rtsub rlung*) a kind of rough, forceful breathing. These breathing techniques are mentioned in several Amogavajra's yoga texts preserved in the Bstan 'gyur, as for example in the *'Chi med grub pa'i rtsa mdud bgyad 'grol ba'i 'khrul 'khor gyi yig sna* (Q 5055), the *Rdo rje bzlas pa'i rnam gzhag* (Q 5056), the *Rdo rje bzlas pa'i rnam gzhag* (Q 5057), the *'Chi med grub pa'i 'grel pa* (Q 5058) and are very widespread in later Tibetan yoga literature of all schools, while I have not been able to find an equivalent term in Sanskrit. In *Amṛtasiddhi* 6, 7–8, the five breaths (*pañcaprāṇa*) are mentioned: «*prāṇa* (*steng rlung*) always resides in the heart, *apāna* (*'og rlung*) in the region of the anus, *samāna* (*mnyam pa'i rlung*) in the area of the navel and *udāna* (*gyen rgyu*) is always in the throat, *vyāna* (*khyab byed*) pervades the body». See Mallinson, Szántó 2021: 116.

with the palms of the crossed hands,
bind the knees and
practice with great force.

3

གསུམ་པ་འདོད་ཡོན་བཀག་པ་ཡི།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྐྱོན་གྱོ་དངོས་ཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
abstaining from the desirable sense objects¹¹⁴
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྐྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་རྩི་རྒྱུལ་གྲུང་བཅའ།
ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ནས།
སྐྱེལ་གྲུང་ནང་དུ་གཞུག་བྱས་ཏེ།
སྐྱོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ལ་གཟུགས།
ལག་གཉིས་དག་ལ་སྐྱེད་བསྐྱར་ནས།
སྐྱེལ་གྲུང་རྣམ་མཁར་གདེག་པར་བྱ།

3.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged *vajra* posture (*rdo rje skyil
krung*)¹¹⁵

¹¹⁴ In Amoghavajra’s commentary to the *Amṛtasiddhi*, the ‘*Chi med grub pa’i ’grel pa*, the Tibetan term ‘*dod yon* (Skt. *kāmaguṇa*) is commented as: “form etc.” (*gzugs la sogs pa*), meaning the five external bases of the sense faculties: visible matter (Skt. *rūpa*; Tib. *gzugs*), sound (Skt. *śabda*; Tib. *sgra*), smell (Skt. *gandha*; Tib. *dri*) taste (Skt. *rasa*; Tib. *ro*), and touch (Skt. *spraṣṭavya*; Tib. *reg bya*). For a thorough discussion of senses in Indo-Tibetan Buddhism from a philosophical perspective, see Holba: 2019.

¹¹⁵ In the **Gativyūha*, the *vajra* cross-legged posture (Tib. *rdo rje skyil krung*) is explained as: «place the left foot in between the right calf and the thigh and then place the right foot on top of it (*g.yas pa’i byin pa dang ni brla dbus su* || *rkang pa g.yon pa mam par bzhag nas kyang* || *de yi steng du g.yas pa bzhag pa ni* || *rdo rje’i skyil mo krung zhes bya bar bshad*)». See Buddhajñānapāda, *Stang stabs kyi bkod pa* (**Gativyūha*), Q 2727, ff. 80a.4–83a.6.

clench the fists, insert them in the space between the cross-legged
 legs and
 and press the ground with force.
 Bringing the weight on the hands,
 raise [the body maintaining] the cross-legged posture in the air.¹¹⁶

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་ལྷུང་བཅའ།
 བསྐྱེད་ལ་སྐང་བྱ་གྱེ།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷུང་བ་ཡིས།
 སྐྱིད་ལྷག་གཉིས་སྟུ་གཞུག་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་རབ་ཏུ་བསྐང་བྱ་གྱེ།
 མགྲིན་པ་དགུག་ཅིང་སྐྱང་ག་མནན།
 ལག་གཉིས་ཐམ་མ་སྐྱར་བྱས་ཤིང་།
 དཔལ་བར་རབ་ཏུ་གཏུག་བྱས་ནས།
 སྐྱང་འོག་རྒྱང་གཉིས་སྐྱར་བྱས་ཏེ།
 སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་པར་བྱ།

3.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture
 and lift the lotus upward.
 Then, firmly stabilizing the lower vertebrae,
 join the hands with force, and
 inserting them in the hollow of the knees
 fully straighten the spine.
 Bending the neck, press the chest.
 After joining the palms of the hands,
 firmly touch the forehead,
 and uniting the *prāṇa* with the *apāna*.
 practice with great force.

¹¹⁶ This suspended, arm-balancing, cross-legged posture resembles *kukkuṭāsana*, one of the earliest non-seated postures in Indian yoga sources, documented in the 13th century *Vasiṣṭhasaṃhitā*, and later incorporated by Svātmārāma in his seminal 15th century work, the *Haṭhaṣradīpikā*. It is also part of the collection of *āsanas* in the *Yogacintāmaṇi*, a compilation from the late 16th and early 17th century composed by Śivānandasarasvatī. See Mallinson, Singleton 2017: 87–88; Birch 2024b: 161.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་པ་སྒྲུབ་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག། །
 ལག་གཡས་བཀལ་བའི་ཐལ་མོ་ཡིས། །
 གཡས་པའི་དཔུང་མགོ་བཟུང་བྱས་ནས། །
 ལན་བདུན་བར་དུ་བསྐྱོར་བྱས་ཏེ། །
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

3.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 straighten up the spine, bend the neck.
 With the palm of the bent right hand
 hold the right shoulder and rotate it seven times.
 [Repeat] in the same way on the left side.

4

ཟང་ཟེང་མཚོག་ཏུ་འཛིན་པ་ཡི། །
 ལྷོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 ལྷོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

When eradicating the errors arising from
 strong attachment to material goods,¹¹⁷
 there are three practices: the preliminary, the main, and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་པ་སྒྲུབ་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག། །
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ། །
 ལྷོབས་ནམས་བསྐྱེད་ཅིང་ཕྱིར་ལ་བཟུང། །
 རང་དུ་དགུག་ཅིང་ཕྱིར་ལ་བཟུང། །
 ལྷོང་ག་དག་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ། །
 ལན་བདུན་བར་དུ་དེ་བཞིན་ནོ། །

¹¹⁷ In Amoghavajra’s *’Chi med grub pa’i ’grel pa*, the Tibetan word *zang zing* (ma-
 terial things) is explained as *dngos grub*, meaning wealth. See Amoghavajra, *’Chi*
med grub pa’i ’grel pa, Q 5058, f. 92v2.

4.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture
straighten up the spine, bend the neck.
Interlace the ten fingers and
stretch them externally with force.
Then bend them internally and extend externally,
pressing the heart region.
[Repeat] in the same way up to seven times.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་གཉིས་གཤེབས་པའི་རྒྱུར་བ་ཡིས། །
བྲང་པ་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཏེ། །
རྟིང་པ་གཉིས་ནི་གཤེབས་པ་ཡིས། །
ཙོས་པོ་གཉིས་ནི་བཏེག་བྱས་ཤིང་། །
ལག་གཉིས་སོར་བཟུ་བརྗེས་བྱས་པས། །
ངར་གདོང་འོག་ཏུ་བཟུག་བྱས་ནས། །
ངར་གདོང་གཉིས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐེན་བྱས་པས། །
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས། །
ཉེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་པར་བྱ། །

4.2 The main stage

[Kneeling], bring the feet close together
and place the chest on the ground.
Then bring the heels together and
raise the hips.
Interlace the fingers,
place them below the shins.
Pressing the shins down
pull on the arms with force.
Straighten up the spine, bend the neck.
Forcefully, pulling the *apāna* upward,
push the *prāṇa* downward.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་ནི་བརྒྱ་སྟེལ་གྱང་བཅའ། །
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་རྒྱང་ཐང་ཐེན་བྱས་ཏེ། །

འཇམ་རྒྱུང་དག་གི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
ལག་གཡས་སྐྱོབས་བསྐྱེད་ལུ་རྒྱུར་བཅའ།
ཚོགས་གསུམ་བསྐོར་ཞིང་ལན་བདུན་སྟུག།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

4.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture
straighten up the spine, bend the neck.
Pulling up slightly the *apāna* and
applying the practice of smooth breathing (*'jam rlung*),
clench the right hand in a fist with force.
After rotating the three joints [of the wrist],
shake [the hands] seven times.
[Repeat] in the same way on the left side.

5

གཞན་དོན་འཇུག་འདོད་ཅ་ལངས་ཀྱི།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྐྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱས་གསུམ་མོ།

Wishing to engage in the benefit of others,¹¹⁸
when eradicating errors in the practice
of the raising of the *nāḍī*¹¹⁹
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

¹¹⁸ In the '*Chi med grub pa'i 'grel pa* by Amoghavajra, we find a brief annotation: «If you don't have confidence in yourself, wishing to engage in the benefit of others (*rang la gdengs med par gzhan don la 'jug pa 'dod pa*)». See Amoghavajra, '*Chi med grub pa'i 'grel pa*, Q 5058, f. 92v3.

¹¹⁹ Most probably the raising of the *nāḍī* (Tib. *rtsa langs*) refers to stanza 12.8 of the *Amṛtasiddhi* which explains that the channels normally flow downwards, but that with the practice of *mahābandha* the flow is reversed and raised: «The channels, all of which usually flow downwards, are reversed by this Great Lock». See *Amṛtasiddhi* 12.8. In addition, in stanza 33 of the *Amṛtasiddhimūla* we find: «Draw all channels upward. Rising, the channels will turn upwards (*rtsa mams thams cad 'then par bya | langs pas rtsa mams gyen du phyogs*)». See Mallinson, Szántó 2021: 130; 172.

དང་པོ་ཚྭ་ན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་གཤེབས་ཤིང་བརྟན་བྱས་ནས།
 ཙམ་གྱི་ཚྭ་ལྷོ་ལ་འདུག་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས།
 སོར་བཅུ་ཅེ་མོ་སྤྲོད་བྱས་ནས།
 ལུས་སྤྱི་ནམ་མཁའ་ལྗང་བྱས་ཏེ།
 མདུན་རྒྱབ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོར་བ་ཡིས།
 ལན་བདུན་བར་དུ་མཚོང་བར་བྱ།

5.1 The preliminary stage

Firmly bring the feet close together
 and sit in a crouching posture.
 Place the hands on the ground with force.
 Joining the tips of the ten fingers
 lift the body [backward] in the air.¹²⁰
 Jump up to seven times.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་པར་ལྷོ་སྤྱི་ལྷོ་ལྷོ་བཅའ།
 པར་ལྷོ་ན་ལ་བསྐྱང་བྱས་ཏེ།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྤྱོར་བ་ཡིས།
 སྤྱིད་ལུག་གཉིས་སུ་གཞུག་བྱས་ཏེ།
 སྤྱི་ལྷོ་ཚེགས་བསྐྱང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
 མགྲིན་པ་རབ་དུ་བཟུམས་བྱས་ནས།
 འོག་རྒྱང་དག་སོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 རྗེང་རྒྱང་དག་སོར་མནན་པར་བྱ།

¹²⁰ This posture is similar to the one adopted by Bzang po pa (*Bhadrapa) in the 15th century thangka of Vajradhāra with eighty-five *siddhas* (first figure, second register, detail in Cat. no. 15) published in Linrothe 2006: 220. It also closely resembles one pose from a set of traditional 19th century line drawings of the eighty-four *asanas* preserved in the Kesar Library, Kathmandu, and reproduced in Bühnemann 2007: 72, fig. 23.

5.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture and raise [the legs] upward [in] the lotus posture. After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine, join the hands with force and insert them in the knee pits. Straighten up the spine, bend the neck, and interlacing the fingers, bind the neck firmly. Forcefully pull the *apāna* upward and push the *prāṇa* downward.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་སོར་བརྩ་བརྗེད་པ་ནི།
 ས་ལ་བཙུགས་པའི་སྐྱེང་དག་ཏུ།
 ཞབས་གཉིས་བརྟན་པར་བཞག་བྱས་ནས།
 ཚོག་གུའི་རྗེས་ཀྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ།
 ལྷམ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 བང་ཚོག་དག་གི་རྗེས་བ་ཡིས།
 གཡས་གཡོན་དག་ཏུ་བསང་བྱས་ཏེ།
 གཞུངས་པ་ལན་བདུན་བསང་བར་བྱ།

5.3 The concluding stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine, interlace the fingers and set them above the ground. Placing the feet firmly, sit in a crouching posture. Straighten up the spine, bend the neck, and engaging the chest, straighten up the left and the right sides. Then straighten up the spine seven times.

རྗེ་འབྲས་ཤེས་པའི་རིག་པ་ཡི།
 རྗེན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ལ།
 རྗེན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from the conceptual belief in causality¹²¹ there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་ཚྭ་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་པར་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ།
སྐྱེས་ཀྱང་ལྷོ་འབས་བར་དག་ཏུ།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་གཞུག་བྱས་ཏེ།
ཁུ་རྩུ་རབ་ཏུ་བཅང་བྱས་ནས།
ས་ལ་བཅུགས་ཤིང་བརྟན་བྱས་པས།
སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
བྱང་ལོག་དག་གི་རྩུར་བ་ཡིས།
གཡས་གཡོན་རབ་ཏུ་འགྲང་བྱས་ཏེ།
ལན་བདུན་བར་ཏུ་སྐྱུག་པར་བྱ།

6.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
With force place the hands within the lotus,
at the base of the pelvis.
Clenching the fists, place them firmly on the ground,
then straighten up the spine and bend the neck.
Engaging the upper torso,
lift it up to the right and to the left sides,
and shake it seven times.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་པར་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ།
ཕུས་མའི་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཞུགས།
རྐང་གཉིས་མགུལ་པའི་ས་མཚམས་ནས།

¹²¹ In the 'Chi med grub pa 'grel pa by Amoghavajra, the term rgyu 'bras, (lit. cause and effect) is explained as «a conceptual belief characterized by the wrong perception that even lifeless bodies or corpses have a soul (lus bem po la yang srog yod par 'dod pas mtshan ma'i shes pa'i rig pa)». See 'Chi med grub pa 'grel pa, Q 5058, f. 92v3. This is a reference to the view-point of eternalism (Skt. nityadr̥ṣṭi, Tib. rtag pa'i lta ba), which together with nihilism (Skt. ucchedadr̥ṣṭi; Tib. chad pa'i lta ba), represent the two extreme views (Skt. divyanta, Tib. mtha' gnyis) that Buddhist philosophy rejects since the earliest traditions. See Garfield 1995: 255–260.

མཐོ་དོ་སོར་བཞི་གཞུག་བྱས་ནས།
ས་མཚམས་ལྷགས་པར་བརྟུག་བྱས་ལྟེ།
ལག་གཉི་སོར་བརྩ་བརྩོལ་བྱས་ཤིང།
ཕྱིར་བརྗོག་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དཔྱག།
འོག་རྒྱང་དག་པོ་ཐེན་བྱས་ནས།
སྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང།།
ཉེ་བསྐོར་ཞིང་བསྐོམ་པར་བྱ།

6.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
then place the knees on the ground.
From the insteps
measure two finger spans (*mtho*) and four inches (*sor*),
and mark well the limit.
Place the fingers of the crossed hands [on this point]
and then return them back on the ground.
Straighten up the spine, bend the neck,
Strongly pull up the *apāna* and
press down the *prāṇa*, then
practice rotating the center of the navel.

གསུམ་པ་རྩེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བརྩོལ་བྱས་ནས།
ཐོ་ཤ་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཏེ།
གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ནས།
བརྒྱ་ལྷན་ལ་བསྐང་བྱས་ཏེ།
ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་བདུན་པ་ནི།
ལག་ངར་གཉིས་ལ་སྦྱིང་བསྐྱར་ཏེ།
ས་ལ་བརྟན་པོར་གཟུགས་བྱས་ནས།
སྟོང་སྐང་གཉིས་ནི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ།
ལྱེན་ལ་ལན་བདུན་དཔྱག་པར་བྱ།

6.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
cross the hands behind the back,
then bind the arm muscles.
Lay down in the supine position and

raise [the legs in] the lotus posture.
 Bringing the weight onto the seventh upper vertebra
 and on the forearms firmly planted on the ground,
 bend upward seven times with force
 [straining] the upper and lower [parts of the body].

7

ལྷོ་འབྲས་སྤོང་པར་སྤང་བ་ཡི།
 ལྷོན་རྩམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 the conceptual perception of causality as empty,¹²²
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་གྲིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྦྱོར་གྱི་ཀྱང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐུག་མོ་ཡིས།
 བརྒྱ་ཤ་གཉིས་ནི་མཚན་བྱས་ཏེ།
 ལྷོན་ཚེགས་བསྐྱེད་བའི་སྤོང་བ་ཡིས།
 གསང་གནས་ལྷོན་ལ་དང་བྱས་ཤིང་།
 མགྲིན་པ་དྲ་དམིག་སྤོང་བ་ཡིས།
 ལན་བདུན་ལྷོན་ལ་བསྐྱེད་བར་བྱ།

7.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 [and] with the palms of the hands press the thighs
 with force.

Straightening up the spine,
 draw up the secret place (perineum).

Engaging the cavity (*dra dmig*) of the throat,
 pull it upward seven times.

¹²² According to Amoghavajra's *'Chi med grub pa'i 'grel pa*, this error is the opposite of the previous one and corresponds to the nihilistic view (*chad par lta ba*), see footnote above.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་པ་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་ནམ་སྤང་ཕྱག་རྒྱ་བཅའ།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤོང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
འགྲང་བའི་རྩལ་གྱིས་བསྐྱེད་པར་བྱ།

7.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
and firmly stabilize the lower vertebrae of the spine.
Straighten up the spine, bend the neck and
adjust the hands in the Vairocana *mudrā*.
Forcefully pull up the *apāna*, then
forcefully pressing down the *prāṇa*,
practice by lifting up (*'geng ba*).

གསུམ་པ་རྩེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
སྟོབས་ནམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
རྒྱང་གཡས་ས་ལ་བརྩེགས་བྱས་ཤིང་།
རྒྱང་གཡོན་བསྐྱིས་པའི་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
གཡས་པའི་བོལ་གོང་མནན་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་སོར་བརྩུ་བསྐྱེད་བྱས་པས།
རྒྱང་གཡོན་ཕྱས་གོང་མཚམས་དག་ཏུ།
དྲག་པོའི་རྩལ་གྱིས་མནན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
བརྟན་པའི་རྩལ་གྱིས་གནས་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།

7.3 The concluding stage

Applying great force,
place the right leg on the ground,
and lifting up the left foot
press the upper part of the right leg.
Then, interlacing the ten fingers,
forcefully press the upper part of the left knee.
Straighten up the spine, bend the neck,

remain in this position in a stable manner.
[Perform] in the same way on the left side.

8

ཐོས་དང་བསམ་པའི་ལས་བྱེད་གྱི།
སྒྲོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྒྲོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors of
engaging in hearing (*śruta*) and reflecting (*cintā*) [with conceited
mind],¹²³
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ཞབས་གཉིས་གཤེབས་པའི་སྒྲུབ་བ་ཡིས།
མདུན་དུ་རབ་ཏུ་བརྒྱུང་བྱས་ཏེ།
མཐེ་བོང་གཉིས་ནི་མདུད་བྱས་པས།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་ཁུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་མདུན་དུ་བརྒྱུང་བར་བྱ།

8.1 *The preliminary stage*

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
bring the feet together, stretch them well in front of you.
Cross the big toes,
straighten up the spine, bend the neck,
clench the hands into fists

¹²³ In the 'Chi med grub pa'i 'grel pa by Amoghavajra, we find the interlinear note: «to act with conceited mind while hearing and thinking (*thos pa dang bsam pa'i rlom sems las byed pa*)». See 'Chi med grub pa 'grel pa, Q 5058, f. 92v4. In Māhayāna Buddhism these methods belong to the threefold training of hearing, reflection and meditation (*śrutacintābhāvanā*) for cultivating *prajñā* (wisdom or discernment). See Turenne 2022.

and with force
stretch them out in front of you.

གཉེས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
རྒྱ་མོ་གཉེས་པའི་བྱིན་པ་གཉེས།
གྲུ་མོ་གཉེས་པ་ལྗེད་བསྐྱར་ནས།
ལག་གཉེས་སོར་བཅུ་བསྐྱེལ་བྱས་པས།
རྒྱ་གཉེས་མགུལ་པ་བཟམས་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་རྒྱ་གཉེས་བརྒྱུད་ཤིང་།
ལག་གཉེས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐེན་བྱས་པས།
འོག་རྒྱུད་དག་སོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོང་རྒྱུད་དག་སོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
མགྲིན་པ་རབ་ཏུ་དགུག་བྱས་ནས།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

8.2 The main stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
bring the foreparts of the feet close together and
place the weight [of the body] on the elbows.
Interlacing the ten fingers of the hands,
bind the insteps.
Extend the legs and
pull out the hands with force.
Strongly pull the *apāna* upward
and press the *prāṇa* downward, then,
firmly bending the neck,
practice with force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉེས་པ་སྐྱེའི་སྐྱེལ་གྱུང་བཅའ།
ལག་གཉེས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐེན་མོ་ནི།
གཡས་གཡོན་གཉེས་སྲུ་ས་ལ་གཟུགས།
སྐྱེལ་ཚོགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ཁོང་པ་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བར་བྱ།

8.3 The concluding stage

Adjust the legs in the lotus posture,
with force place the palms of the hands

on the ground, on the right and left sides.
Straighten up the spine, bend the neck,
rotate the inner abdomen (*khong pa*).

9

ཚོས་ནམས་ཀུན་ལ་སྤང་བ་ཡི།
སྐྱེན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྤོན་འགྲོད་ངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors of
despising [and not having faith in] all Dharma teachings,¹²⁴
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྤོན་འགྲོད་ལི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་སྤྲོད་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཉིས་མེ་ཤ་བཟམས་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་བའི་སྤྱོད་བ་ལ།
ལག་གཉིས་བརྗོལ་བའི་ལག་ངར་གྱིས།
རྟག་ཟུར་དག་ནི་མནན་བྱས་ཏེ།
།དང་པོ་གཡས་ཕྱོགས་སྤྱོད་བ་ཡིས།
ལན་བདུན་རིམས་ཀྱིས་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་།
གཡས་བ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།

9.1 *The preliminary stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
with the hands bind the muscles of the arms
and straighten up the spine.
With the crossed forearms
press the back and sides of the neck.
Engaging the right part [of the body],

¹²⁴ In the '*Chi med grub pa'i 'grel pa* by Amoghavajra, the Tibetan verb *smad pa*, meaning to despise is explained as *ma dad pas* meaning "not having faith, being cynical". See Amoghavajra, '*Chi med grub pa 'grel pa*, Q 5058, f. 92v4.

First rotate gradually seven times [to the left side]
Then [repeat] in the same way toward the right side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲེལ་གྱི་ལྷན་བཅའ།
པ་སྒྲེལ་ལ་བསྐྱོད་བྱས་ནས།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་མགུལ་པ་བཟུངས་བྱས་ཤིང་།
སྒྲིལ་གྱི་བརྒྱུ་ལ་བཟུངས་བྱས་ནས།
སྐུ་ཚེགས་བསྐྱོད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱུ་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
སྟེང་རྒྱུ་ལྷན་ཟད་མཚན་པར་བྱ།

9.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
Raise [the legs in] the lotus posture and
firmly stabilize the lower vertebrae of the spine.
Binding the wrists and binding the crossed legs,
straighten up the spine and bend the neck.
Strongly pull the *apāna* upward and
slightly push the *prāṇa* downward.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་ངར་གདོང་ས་ལ་གཟུགས།
གསང་སྟོང་གི་མཚམས་དག་ཏུ།
ཞབས་གཉིས་ཚ་བས་དྲག་ཏུ་བཟུངས།
ལག་གཉིས་བསྐྱོད་བའི་ཐལ་ཚོ་ཡིས།
མཚན་ལུང་རབ་ཏུ་བཟུངས་བྱས་ནས།
ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་སྟོར་བ་ཡིས།
བསྐྱོད་ཀྱི་མཚན་བྱས་ཤིང་།
ལྷོ་བས་རྒྱུ་རབ་ཏུ་བསྐྱོད་བྱས་ནས།
ཡན་ལག་དང་པོ་དགུག་པར་བྱ།

9.3 The concluding stage

[Kneeling], place the feet and shins on the ground,
vigorously bind the soles of the feet
to the junction of the secret door.
With the crossed palms of the hands,

bind well the armpits.
Engaging the forearms,
press the thighs and
bend the head with great force.

10

ཚོས་རྒྱམས་རྩེས་སུ་འཛིན་པ་ཡི།
སྦྱོན་རྒྱམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྦྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྩེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
following the Dharma teachings with absolute conviction,¹²⁵
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྦྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྦྱིལ་ཀྱང་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཡས་མདུན་དུ་བརྒྱུང་བྱས་ཏེ།
སྦྱོབས་རྒྱམས་བསྐྱེད་ཅིང་ལྷ་རྩྭ་བཅང་།
ཁྱིམ་མགུལ་དག་གི་འཁོར་ལོ་ནི།
ཉེ་ཤུ་དག་ཏུ་བསྐོར་བྱས་ཤིང་།
སྦྱོབས་རྒྱམས་བསྐྱེད་ཅིང་སྦྱགས་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

10.1 *The preliminary stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
straighten up the spine, bend the neck.
Extend the right hand,
clench the fist with force and
rotate the wrist twenty times,
then shake it with force.
[Repeat] in the same way on the left side.

¹²⁵ The 'Chi med grub pa'i 'grel pa interlinear commentary by Amoghavajra adds: "absolutely" (*yang dag du*). See Amoghavajra, 'Chi med grub pa'i 'grel pa, Q 5058, f. 92v4.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི། །
འབས་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ཚོ་ནི་ལ། །
འབས་ཀྱི་ཚ་བས་དག་ཏུ་བཟུམ། །
འབས་གཡས་སྐྱམ་པའི་ལོང་བུ་ཡིས། །
གཡོན་པའི་བཟང་དག་མནན་བྱས་ཏེ། །
ལག་གཡོན་ཕྱིར་ལ་བཀུག་པ་ཡི། །
གྲུ་མོ་རྐང་གཡས་བོལ་གོང་བཟུམ། །
ལག་གཡས་རྒྱབ་ཏུ་བཀུག་བྱས་ཤིང་། །
ལྷ་ཚུར་དག་ནི་བཅང་བྱས་ཏེ། །
ལག་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས། །
ལག་གཡས་མགལ་པ་བཟུམས་བྱས་པས། །
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས། །
སྟོང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་། །
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱོར་བར་བྱ། །

10.2 The main stage

With the sole of the left foot,
firmly bind the perineum (*dzo ni*) with force.
Bending the ankle of the right foot,
press down the left thigh.
Bending the left hand on the outside
bind the upper part of the right leg with the elbow.
Bending the right hand on the back, close the fist and
with the palm of the left hand
bind the right wrist with force.
Practice with force,
vigorously pulling the *apāna* upward,
and pressing the *prāṇa* downward.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
འབས་གཉིས་པ་སྐྱེད་སྐྱེས་ཀྱང་བཅང། །
སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྱུན་པ་དགུག། །
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་ཤིང་། །
སྟོབས་བསྐྱེད་ལུག་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། །
ཚ་རྣམས་སྟོབས་པའི་སྐྱེར་བ་ཡིས། །
སྐྱ་སྟོང་དག་ནི་བསྐྱོར་བར་བྱ། །

10.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
straighten up the spine, bend the neck,

interlace the ten fingers
and raise them up with force.
Practicing the balancing of the channels,
rotate the upper part of the body.

11

མེས་མེད་ཀྱི་ལ་བརྒྱུ་པ་ཡི།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྐྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
treating all sentient beings with contempt,¹²⁶
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྐྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་སྐྱོའི་སྐྱེལ་གྱུང་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགོན་པ་དགུག།
མར་གྱི་ཚེགས་པ་དགུ་པ་བ།
ལག་གཡས་རྒྱབ་ཏུ་དཀྱིལ་བྱས་ནས།
ལག་གཡོན་མེ་ཤ་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་ལྷ་ཚུར་བཅང་བྱས་ནས།
ཕོ་བ་དག་ལ་སྐྱུར་བྱས་ཏེ།
སྐྱོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བཟུམས་བྱས་ནས།
གཡས་པ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།

11.1 *The preliminary stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
straighten up the spine, bend the neck.
After wrapping the right hand around the back
on the lower ninth vertebra,
with the left hand bind the arm muscles.

¹²⁶ The 'Chi med grub pa'i 'grel pa interlinear commentary by Amoghavajra adds: «looking at them as having bad karma (las ngan par ltas na)». See Amoghavajra, 'Chi med grub pa'i 'grel pa, Q 5058, f. 92v4.

Clench the left hand and
place it on the stomach.
perform the lock with force.
[Repeat] in the same way on the right side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་རྒྱུ་ལྷུང་བཅའ།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱེལ་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷུ་ཚུར་ས་ལ་གཟུགས།
སྐལ་ཚོགས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
མགྲིན་པ་དགུག་ཅིང་སྟོང་ག་མནན།
འོག་རྒྱུང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོང་རྒྱུང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེལ་པར་བྱ།

11.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture, and
firmly stabilize the lower vertebrae of the spine.
Crossing the hands on the back,
place the fists on the floor with force.
Straightening up the spine,
bend the neck and press the chest.
Strongly, pull the *apāna* upward and
push the *prāna* downward.
Perform the lock with force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
རྒྱུང་གཡོན་ཚོག་གུར་འདུག་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚོགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱེལ་བྱས་པས།
སྟོབས་བསྐྱེད་བྱིར་ལ་བརྒྱུང་བ་ལ།
རྒྱུང་གཡོན་དྲག་ཏུ་བརྒྱུང་བ་ཡིས།
སོར་བཅུ་རྒྱབ་གཏང་ལུས་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།

11.3 The concluding stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
put the left leg in a crouching posture (*utkaṭāsana*).

Straighten up the spine, bend the neck.
 After crossing the ten fingers,
 stretch them out with force.
 Energetically stretching out the right foot,
 turn back (the palms of the hands),
 shake and retract the ten fingers.
 [Repeat] in the same way on the left side.

12

ལུང་རིགས་གཙོ་བོར་འདོད་པ་ཡི།
 ལྷོན་རྣམས་རབ་རུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྩེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from considering
 scriptural authority (*āgama, lung*) and logical reasoning (*yukti,*
rigs) as essential,
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 གན་རྒྱལ་དག་རུ་ཉལ་བྱས་ཤིང་།
 ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་ལྷིད་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་གྲུན་ལ་བརྒྱུང་བྱས་ཏེ།
 རྒྱུང་གཉིས་གྲུན་ལ་བསྐྱམ་པ་ཡི།
 མཐེ་བོང་གཉིས་ནས་བཟུང་བྱས་ཤིང་།
 ལྷོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བརྒྱུང་བར་བྱ།

12.1 The preliminary stage

After lying down on the back,
 bring the weight of the body onto the third vertebra from the top.
 Stretch the hands upward,
 lift up the feet,
 grasp both the big toes
 and stretch them with force.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བསྐྱེད་ལྷིལ་ཀྱང་བཙལ།

ལག་གཉིས་གྲེན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
ལག་གཡས་མཐེལ་ལག་གཡོན་གྱི།
རྒྱབ་གཏོང་སྐར་བརྩ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་མགྲིན་པ་བསྐང་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟེང་རྒྱང་ལྷུང་ཞིག་མནན་བྱས་ནས།
འགྲང་བའི་རྩྭ་ལྷིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

12.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
After raising the hands up,
place the palm of the right hand on the back of the left
and interlace the ten fingers.
Straighten up the spine, bend the neck.
Vigorously pull the *apāna* upward,
slightly press the *prāṇa* downward and
practice by lifting up (*'greng ba*).

གསུམ་པ་རྩེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
རྒྱང་གཡས་བཀྲག་པའི་མགུལ་པ་ནི།
མཐིང་པ་དག་ལ་རྒྱལ་བྱས་ཏེ།
རྒྱང་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལངས་བྱས་ཤིང་།
ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྐྱར་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

12.3 The concluding stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
bend the right leg and cross the ankle over the neck.
Applying force in the right foot,
stand up (on the left leg)
and join the palms of the hands at the heart.
(Repeat) in the same way on the left side.¹²⁷

¹²⁷ A similar posture is described in the 18th century *Haṭhābhyāsaṣaddhati*: «Having placed one foot on the [back of the] neck, [the *yogin*] should sit [and then] stand up [with the leg on the neck. This] is *trivikrama*'s pose (*grīvāyām pādāṃ samsthāpya sthātavyam utthātavyam trivikramāsaṇam bhavati* || 81)». See

ལྟ་སྤྱོད་སྐྱོམ་པས་གྲུབ་པ་ཡི།
 ལྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 [desiring unquestioningly to] achieve¹²⁸ view, action and medita-
 tion,¹²⁹
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་སྟོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་སོར་བལྟ་བལྟོལ་བྱས་ཏེ།
 ཕྱིར་བསྐྱོག་གྲུ་མོ་གདོག་བྱས་ཤིང་།
 ལྷམ་ཚོགས་བསྐང་ལ་མགྱིན་པ་དགུག།
 ལྟོབས་རྣམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ནས།
 ལྟོང་བའི་རྩུལ་གྱིས་སྐྱོམ་པར་བྱ།

13.1 *The preliminary stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
 Interlace the ten fingers,
 lift the elbows and then bring them back.
 Stretch the spine upwards, bend the neck,
 and perform the practice with force
 using the method of straightness.

Birch 2018: 163. This posture is similar to *samkhatāsana* in the modern Yoga Chal-
 lenge® System, see Bühnemann 2007: 140, fig. 67.

¹²⁸ The 'Chi med grub pa'i 'grel pa interlinear comment by Amoghavajra says:
 «desiring unquestionably (*gsal bar 'dod pa*) to achieve the three—view, action and
 meditation—as an objective reality, while, according to Buddhist philosophy,
 true realization must transcend the dualistic separation of subject and object of
 desire». See Amoghavajra, 'Chi med grub pa'i 'grel pa, Q 5058, f. 92v5.

¹²⁹ The framework of view, meditation, and action (*lta sgom spyod gsum*) is very
 important in Tibetan religious literature and is prevalent across all schools. Notice
 that the author inverts the terms *spyod* and *sgom* here. For a thorough analysis
 of its meaning in Tibetan Buddhist contexts, particularly in relation to Buddhist
 moral phenomenology, see Simonds 2023.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
 ཀྱང་གཉིས་མགུལ་པ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
 ཚོག་གུའི་ཚུལ་གྱིས་དུག་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་ལྡོ་ཤ་བཟམས་བྱས་པས།
 དུས་མོ་གཉིས་ནི་གཞུག་བྱས་ཏེ།
 མཐེལ་བྱར་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཟུགས།
 ལྷལ་ཚོགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 རྩེང་རྩེང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཏེ།
 འོག་རྩེང་ལུང་ཟང་ཐེན་བྱས་ནས།
 ལྷོར་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

13.2 The main stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
 join the ankles together
 and sit in *utkaṭāsana*.
 Clasp the muscles of the arms with the hands,
 embrace the knees and
 place the sides of the soles of the feet on the floor.
 Straighten up the spine, bend the neck.
 Vigorously pressing the *prāṇa* downward
 and slightly pulling the *apāna* upward,
 practice by means of unification (*sbyor ba'i tshul*).

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་པ་སྐྱོལ་བྱས་པ་བཅའ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལུ་རྩེང་བཅའ།
 རི་རབ་འཕུལ་བའི་ལྷོར་བ་ཡིས།
 ལྷོབས་རྩམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
 བྱང་ལོག་དག་ཀྱང་བསྐང་བར་བྱ།

13.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 clench the fists with force,
 with the practice of “tapping Mount Meru” (the spinal column),¹³⁰
 straighten up the chest with great force.

¹³⁰ In the *Amṛtasiddhi* (13.7c), the practice of “tapping” or “flicking” the great Mount Meru (Skt. *asphālayen mahāmerum*; Tib. *ri rab chen po 'phul ba*) is part of

རིགས་དང་རིགས་མེན་སྣང་བ་ཡི།
 ལྷོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྷོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 [conceptually] abandoning what is right or not right,
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་སྣོན་འགྲིའི་རིམ་པ་ནི།
 རྒྱང་གཞིས་བསྐྱོལ་བའི་སྣོང་བ་ཡིས།
 བོལ་གོང་ས་ལ་གཞུགས་བྱས་ཏེ།
 རྟིང་པ་གཞིས་ཀྱིས་ཚོས་པོ་བཟུམ།
 ལག་གཞིས་སོར་བལྟ་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
 ལྷུང་བསྐྱོག་ས་ལ་གཞུགས་བྱས་ཏེ།
 ངར་གདོང་གཞིས་ཀྱིས་མཚན་བྱས་ཤིང་།
 ལྷོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བར་བྱ།

the “great piercing” (*mahāvedha*). This is performed by placing the hands on the ground, bringing the feet together, pointing the toes downward, lifting the haunches onto the heels, and flicking Mount Meru (the spinal column) with them. Through this practice, the *yogin* causes the breath to rise up the central channel, piercing the knots of Brahmā, Viṣṇu, and Rudra, ultimately opening the gateway of Brahmā at the crown of the head. See Mallinson, Szántó 2021: 9, 133. As noted by Jason Birch in a personal communication (24th October 2024), *mahāvedha* is performed in a cross-legged position—as described in Amoghavara’s text—only in later yoga texts, such as the *Hathayogapradīpikā*. In the three witnesses of the ‘*Chi med phrang sel*’ that I have collated, I found the Tibetan verb ‘*phul ba*’ (literally “to press”), which is a faithful Tibetan translation of the Sanskrit verb *āsphālayati*. Interestingly, in several Tibetan sources on ‘*khrol ’khor*’ and ‘*Naro chos drug*, a variant form ‘*phur ba*’ (literally “flying” or “rubbing”) appears, which seems to have undergone textual corruption over time, eventually being interpreted in the sense of “flying”. For example, in Zhwa dmar 5th, ‘*Khrol ’khor gyi dmigs rim zab mo*’ (p. 850), we find: «Here the visualization of the “Flying on Mount Meru” is explained: the *bindu* and the elements move, and as desire is generated, the *bindu* is pushed above, and with this focus, one engages in the yogic training (*ri rab ’phur ba’i dmigs pa ni/ thig le lus khams g.yos te chags pa skyed zin nas thig le yar ’dren dmigs nas ’phrul ’khor ’jug go*)». See also: Bsam gtan bstan ’dzin, *Snyan rgyud yid bzhin nor bu’i ’phrul ’khor gsal ba’i me long*, vol. 2, f. 6a (p. 213); Situ 9th, *Zab lam nāro chos drug ’phrul ’khor zin bris*, vol. 2, f. 7a (p. 431); Grub rigs khyu mchog (ed.), *Mkha’ ’gro snyan brgyud kyi ’khrul ’khor*, vol. 72, f. 9a (p. 404); Dpal spungs Mkhyen brtse, *Nā ro’i chos drug las gtum mo’i bogs ’don*, p. 594 (see below, image p. 133).

14.1 The preliminary stage

[Kneeling,] cross the feet and
place the upper part of the ankles (*bol gong*) on the floor,
Lock the hips with the heels,
interlace the ten fingers,
and place the backs (*phyir zlog*) of the hands on the ground.
Pressing against them with the two shins,
practice with great force.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
ལག་གཉིས་ལོར་བཟུ་བཞུལ་བྱས་པས།
ས་ལ་བརྟན་པར་གཟུགས་བྱས་ལ།
རྒྱུང་གཉིས་བཞུལ་བའི་མཐེལ་དག་གིས།
ལག་གཉིས་མགུལ་པ་བརྒྱུང་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱུང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤྱིང་རྒྱུང་ལུང་ཟད་མནན་བྱས་ནས།
ཚྭ་པའི་རྒྱུས་བསྐྱེམ་པར་བྱ།

14.2 The main stage

Firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
and, interlacing the ten fingers,
place them on the floor.
Crossing the soles of the feet, stretch the wrists.
Vigorously pull the *apāna* upward and
slightly push the *prāna* downward.
Practice by means of locking (*bandha*).

གསུམ་པ་རྒྱུ་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
རྒྱུང་གཉིས་བཞུལ་བའི་རྒྱུང་བ་ཡིས།
རྒྱུང་གཡས་གཡོན་དུ་བརྒྱུང་བྱས་ཏེ།
རྒྱུང་གཡོན་གཡས་སུ་བརྒྱུང་བྱས་པས།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བརྒྱུད་ཐལ་མོ་ཡིས།
རྒྱུང་གཉིས་ལོར་མོ་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
ལོང་པ་དག་གི་རྒྱུང་བ་ཡིས།
རིམ་གྱིས་གཡས་སུ་བཟུལ་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

14.3 *The concluding stage*

Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine,
 after crossing the feet,
 stretch the right foot to the left and
 stretch the left foot to the right.
 With the palms of the hands
 bind the toes with force.
 Practicing with the inner abdomen
 twist gradually to the right side.
 [Repeat] in the same way to the left side.

15

བག་ཆགས་གཙོ་བོར་འདོད་པ་ཡི།
 ལྷོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 considering the karmic latencies as crucial [in determining one's
 own life],
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་གཞིབས་པའི་སྐྱེར་བ་ཡིས།
 ས་ལ་བརྟན་པོར་གཞུགས་བྱས་ཏེ།
 ཀླང་གཉིས་སོར་བཅུའི་རྩེ་མོ་ནི།
 ལག་གཉིས་མཐེལ་ལ་གཏད་བྱས་ཏེ།
 ལྷོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱམས་བྱས་པས།
 བསྐང་བའི་རྩྭ་ལྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

15.1 *The preliminary stage*

Bring the feet close together
 and place them firmly on the ground.
 Press the tips of the toes on the palms of the hands and
 binding them with force,
 practice by means of straightening up.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་རྟིང་པ་ཡིས།
 ཕྱི་ཟུང་གཉིས་ནི་བཟང་མས་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་མགུལ་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་ནས།
 མཐོ་གང་མོར་བཞི་གཞུལ་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཡས་ཁུ་ཚུར་བརྟན་པོར་གཟུགས།
 ལག་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
 གཡས་པའི་མགུལ་པ་དྲག་ཏུ་བཟང་།
 ལྷལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 རྟེང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
 རྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

15.2 The main stage

Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine,
 with the soles of the feet together
 clasp the external margins [of the feet].
 From the ankles measure the length
 of one span (*mtho gang*)¹³¹ and four inches (*sor*)
 and place the right fist firmly on the ground.
 Strongly bind the right wrist
 with the left hand.
 Straighten up the spine, bend the neck.
 Vigorously pull the *apāna* upward and
 push the *prāṇa* downward, then
 practice with great force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་པ་དྲུག་སྐྱེལ་གྱུང་བཅའ།
 ལྷལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཁུ་ཚུར་ནི།
 གཡས་གཡོན་དག་ཏུ་ས་ལ་གཟུགས།
 རྟོབས་གྱུང་བྱེན་ལ་བཏེག་བྱས་ཤིང་།
 རྩམ་མཁར་རབ་ཏུ་སྐྱིང་བར་བྱ།

¹³¹ The Tibetan term *mtho gang* defines the distance measured from the tip of the thumb to the tip of the extended middle finger.

15.3 *The concluding stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 straighten up the spine, bend the neck.
 With force place the fists on the ground,
 on the right and left sides.
 Lift up the [the legs in] the cross-legged posture (*skyil krung*) and
 suspend them high in the air.

16

ནལ་འབྱོར་གཞན་དོན་མེད་པའི།
 ལྷོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors, arising from
 the *yogin* lacking in altruism¹³²
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ཀླང་གཉིས་གཤེབས་པའི་བརྒྱང་བྱས་ཏེ།
 ལྷལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་ལྷུ་རྩྭ་བཅང་བྱས་ནས།
 བེ་ག་འཕུལ་བའི་ལྷོར་བ་ཡིས།
 ཕོ་བ་དག་ནི་བཟུམ་པར་བྱ།

16.1 *The preliminary stage*

Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine,
 stretching out the legs, join them.
 Straighten up the spine, bend the neck.
 After clenching the fists,
 by pushing them on the thighs
 lock the central part of abdomen.

¹³² In the '*Chi med grub pa'i 'grel pa* commentary by Amoghavajra, it is said: «when the [capacity for] benefiting others does not arise (*gzhan don mi 'byung ba*)». See Amoghavajra, '*Chi med grub pa'i 'grel pa*, Q 5058, f. 92v6.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་དཔྱེད་སྒྲིལ་ཀྱང་བཅའ།
པདྨའི་ལྷན་ལ་བསྐྱང་བྱས་ཏེ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱར་བ་ནི།
སྐྱིད་ལྷག་གཉིས་སུ་གཞུག་བྱས་ཏེ།
ཁྱ་ཚུར་ས་ལ་བརྟན་པོར་གཟུགས།
སྐལ་ཚེགས་བསྐྱང་ལ་མགྲིན་པ་དབུག།
སྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

16.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture and raise [the legs in] the lotus posture. Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine, join the hands with force and insert them in the backs of the knees. Then put the fists firmly on the ground, straighten the spine and bend the neck. Strongly pushing the *prāṇa* downward and pulling the *apāna* upward, practice with great force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
རྐང་པ་གཉིས་ནི་གཤིབས་པ་ཡི།
བང་པ་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་ཁྱ་ཚུར་བཅང་བྱས་པས།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ལ་གཟུགས།
སྟེང་པ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱར་བ་ཡིས།
ཙམ་པོ་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ནས།
ཕུས་མོ་ཕྱིར་ལ་བརྐྱང་བྱས་ཤིང་།
སྟོད་རྣམས་གསེང་ཞིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

16.3 The concluding stage

[Kneeling], join the legs and place the chest on the ground. Clench the fists and place them on the ground with force.

Joining the heels, lock the hips
and stretch the knees outward.
Perform the practice lifting the upper limbs.¹³³

17

ལམས་གསུམ་དག་ཏུ་འཛིན་པ་ཡི།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྐྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
clinging to the three world realms (Skt. *traiḍhātuka* Tib. *kham gsum*),¹³⁴
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྐྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
མར་གྱི་ཚེགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
ལུས་ཀྱི་ལྗེད་རྣམས་བཀུར་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་སེར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
ཕྱིར་ལ་བརྒྱལ་བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
རྒྱུ་གཉིས་བཟང་གི་བསྐྱམས་བྱས་ལ།
མགོན་པ་དགུག་ཅིང་སྙིང་ག་མནན།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
ལན་བདུན་བར་ཏུ་སྐྱུག་པར་བྱ།

¹³³ This posture is similar to *śalabhāsana*, as described in the 17th century *Gheraṇḍasaṃhitā*, see *Gheraṇḍasaṃhitā*, (2.39) and practiced in modern postural yoga systems, see Bühнемann 2007: 135, fig. 40.2.

¹³⁴ Buddhist cosmology adopts a tripartite structure of existence, often seen as reflecting ancient conceptions of the universe divided into three realms: the Desire Realm (*kāmaloka*), the Form Realm (*rūpaloka*), and the Formless Realm (*arūpyaloka*). Human beings live in the Desire Realm, the lowest of the three, and they (along with other denizens of the six realms of rebirth) are reborn here because they are still subject to desire. In the Form Realm there is no desire but corporeality remains, and in the Formless realm there is neither desire nor corporeality. For an in-depth exploration of the cosmological framework within the Abhidharma traditions, see de La Vallée Poussin 1923–1931 ; de La Vallée Poussin, Lodrö Sangpo 2012.

17.1 The preliminary stage

After bringing the weight of the body
onto the third lower vertebra,
cross the fingers
and joining the back of the hands,
bind the thighs.
Bending the neck, press the chest.
Practicing with force, shake up to seven times.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
རྒྱ་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་འཛོལ་ལ།
འབས་ཀྱི་ཚ་བས་དག་ཏུ་བཟུམས།
རྒྱ་གཡུག་བསྐྱེད་པའི་བོལ་གོང་གིས།
རྒྱ་གཡས་བཟླ་སྐང་མནན་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་སོར་བལྟ་བལྟལ་བྱས་ཏེ།
ལུས་མོ་གཉིས་ནི་གཞུག་བྱས་ནས།
ལག་ངར་གཉིས་ཀྱིས་བཟུམས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚོགས་བསྐང་ལ་མགོན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱུད་དག་སོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟེང་རྒྱུད་ལུང་ཟང་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐོས་པར་བྱ།

17.2 The main stage

With the sole of the right foot.
press well the perineum with force.
Retract the left leg and
with the top of the foot
press against the upper part of the right thigh.
Then interlace the ten fingers
and place them between the knees.
Clasping the forearms,
straighten up the spine, bend the neck.
Strongly pull the *apāna* upward and,
slightly pushing the *prāṇa* downward,
perform the practice with force.¹³⁵

¹³⁵ This posture is very similar, in its initial part, to *siddhāsana*, with a slight variation in the subsequent stages. *Siddhāsana* is one of the oldest *āsanas*, described as a meditation seat in the 10th century *Gorakṣaśataka* (1.10–12).

17.3 The concluding stage

གསུམ་པ་རྒྱ་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་སྒྲིལ་སྒྱུ་ཀྱང་བཅའ།
 ལྷལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷ་རྒྱུ་བཅང་།
 ཕྱིར་ལ་བརྒྱུད་བའི་རྒྱུར་བ་ཡིས།
 ལན་བདུན་བར་དུ་སྐྱུགས་པར་བྱ།
 རང་དུ་བཀུག་པའི་རྒྱུར་བ་ཡིས།
 དཔུང་པ་གཉིས་ལ་གདོག་པར་བྱ།

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 straighten up the spine, bend the neck.
 With force clench the fists,
 stretching them out
 shake them up to seven times.
 Bending them inward,
 lift the shoulders.

18

མ་དམིགས་དམིགས་པས་བསྐྱབ་པ་ཡི།
 རྒྱུན་རྒྱུས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྩོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱུས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 trying to accomplish through conception what is beyond conceptions,¹³⁶
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་རྩོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་སྒྲིལ་སྒྱུ་ཀྱང་བཅའ།
 ལྷལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 རྩོན་བསྐྱེད་བའི་རྒྱུར་བ་ཡིས།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།

¹³⁶ Amoghavajra's commentary '*Chi med grub pa'i 'grel pa*, adds: «the real sense is that [ultimate truth] is inconceivable (*ma dmigs pa'i don te*)». See Amoghavajra, '*Chi med grub pa'i 'grel pa*, Q 5058, f. 92v6.

ལྷོ་བས་བསྐྱེད་ཕྱིར་ལ་བརྒྱུང་བུས་ནས།
རྒྱུ་པོ་དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་གིས།
ལན་བདུན་བར་དུ་བསྐོར་བར་བྱ།

18.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
straighten up the spine, bend the neck.
Applying the practice of moving the abdomen
interlace the ten fingers and
extend them outwards with force.
Rotate them up to seven times,
describing a circular shape [in the air].

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རྣམ་བཞག་ནི།
ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
ཚྭ་ས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བུས་ཏེ།
ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས།
མཚན་འོག་གཉིས་ནི་དྲག་པོར་བཟླས།
སྤེལ་ཚྭ་ས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དཔྱལ།
འོག་རྒྱུང་དྲག་པོར་ཐེན་བུས་ཏེ།
སྤོང་རྒྱུང་དྲག་པོར་མནན་བུས་ཤིང་།
མདུན་རྒྱུབ་གཡམ་ཞིང་སྐོར་བར་བྱ།

18.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
and firmly stabilize the lower vertebrae of the spine.
Then, with the *sahajamudrā*,¹³⁷
bind well the two armpits.
Straighten up the spine, bend the neck.
Vigorously pull the *apāna* upward and
pushing the *prāṇa* downward
practice moving back and forth.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་རྒྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།

¹³⁷ The *sahajamudrā* is performed joining the hands, interlocking the fingers, pressing the palms together and placing both thumbs parallel to the index finger. See Beer 2003: 226.

ལག་གཉིས་སོར་བཟུ་བསྐྱེལ་བྱས་ཏེ།
 ལྷོ་བས་རྒྱམས་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ལ་གཟུགས།
 ལྷིལ་ཀྱང་ལུས་མོ་གཡས་བཟུག་ནས།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་སོར་བཟུ་མནན་བྱས་ནས།
 ལུ་མཇིང་ལྷོད་ཀྱི་ལྷོར་བ་ཡིས།
 གཡོན་ནས་དག་ཏུ་གཟུག་བྱས་ཤིང་།
 དྲག་པོའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱེལ་བྱས་ཏེ།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

18.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 interlace the fingers and
 place them on the ground with force.
 Then position [the hands by] the right knee in the cross-legged
 lotus posture
 and press the ten fingers with force.
 Practicing with the upper torso, the breast and neck,
 twist from the left side (to the right)
 and vigorously perform the lock.
 [Repeat] in the same way with the left (knee).

རང་གི་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་གི།
 ལྷོན་རྒྱམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྷོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 (grasping at) the inner experiences of bliss, luminosity and
 non-conceptuality,
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་ལྷིལ་ཀྱང་བཅའ།
 ལྷིལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲོན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་ལྷོ་བས་བསྐྱེད་ཏུ་ལྷོར་བཅང་།
 ལྷིལ་ཏུ་བཀྲལ་བའི་ལྷོར་བ་ཡིས།
 ཡར་གྱི་ལྷིལ་ཚེགས་དང་པོ་ལ།

རེ་མོས་དག་གིས་སྒྱུར་བ་ཡིས།
བལ་བཞི་བར་དུ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་།
བསྐྱེད་པ་དག་ཀྱང་རབ་གཏོན་ནོ།

19.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
straighten up the spine, bend the neck.
With force clench the two fists,
bend them and join them at the back.
Alternately [with the left and right fist]
beat the first upper vertebra up to fourteen times,
emitting a loud sound.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ངར་གདོང་གཉིས་ནི་ས་ལ་བཅུགས།
ཞབས་གཉིས་གཤེབས་པའི་རྟིང་བ་ཡིས།
གསང་སྒྲོ་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་པ་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཡས་ཁུ་རྒྱུར་གྱིན་ལ་བསྐྱེང་།
ལག་གཡོན་ཐམ་མོས་ལག་གཡས་ཀྱི།
ལྷ་ཚེགས་བསྐྱེད་པའི་ལག་ངར་གྱིས།
ལྷོ་གཅུག་རབ་ཏུ་མནན་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དུག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
རྟིང་རྒྱང་དུག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
གཡས་གཡོན་བསྐང་ཞིང་བསྐྱེད་པར་བྱ།

19.2 The main stage

[Kneeling,] place the shins on the floor.
With heels together
lock the secret door.
Straighten up the spine, bend the neck,
raise the right fist upward.
With the palm of the left hand
clasp the right elbow, and
with the [right] forearm
press down on the tip [of the left elbow].
Strongly pull the *apāna* upward and
pushing the *prāṇa* downward,
practice straightening up on the right and left sides.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་བརྟན་བྱས་ཤིང་།
 ལྷམ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ཀླང་གཉིས་དག་དང་ལག་གཉིས་ནི།
 བྱམ་མཁའ་དག་ལ་གདང་བྱས་ཏེ།
 ལན་བདུན་བར་དུ་སྒྲུགས་པར་བྱ།

19.3 The concluding stage

Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine,
 straighten up the spine, bend the neck.
 Raise the hands and legs in the air
 and shake up to seven times.

20

ཉིང་འཛིན་རྣམ་པར་འཚང་བ་ཡི།
 ལྷོན་རྣམས་རབ་དུ་སྐལ་བའི་ཚེ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 grasping at *samādhi*,¹³⁸
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ནས།
 ཀླང་གཉིས་གཤིབས་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
 བྱམ་ལ་རབ་དུ་བསྐྱང་བྱས་ཏེ།
 ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་དང་པོ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྟོང་དུ་བརྒྱང་།
 མགྲིན་པ་དགུག་ཅིང་སྟོང་ག་མནན།
 ལྷོབས་རྣམས་རབ་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱ།

¹³⁸ In Amoghavajra’s commentary by we find: «grasping means clinging tenaciously, desiring (*ting ’dzin mam par ’chang zhing zhen pa*)». See Amoghavajra, ‘*Chi med grub pa ’i ’grel pa*, Q 5058, f. 92v7.

20.1 The preliminary stage

Lie down on your back.
Bringing the legs close together
raise them steadily.
Bring the weight of the body
onto the first upper vertebra.
Extend both arms up.
Bending the neck, press the chest
with great force.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲིལ་གྱིང་བཅའ།
ལག་གཉིས་ལྷུ་ཚྭ་བཅང་བྱས་ཏེ།
ལག་ངར་གཉིས་ནི་ས་ལ་བཅུགས།
ལུས་སྤྱི་མཐའ་ལ་ཐིང་བྱས་ནས།
སྤྱིང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
སྤོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

20.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
Clenching the fists,
place the forearms on the ground and
suspend the body in the air.
Strongly pushing the *prāṇa* downward and
pulling the *apāna* upward
practice with great force.¹³⁹

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ལག་གཡས་ས་ལ་བཅུགས་བྱས་ཏེ།
སྤོབས་ནམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
ལུས་སྤྱི་མཐའ་ལ་ཐིང་བྱས་ནས།
རྩ་མཐུན་དྲག་གི་སྤྱིང་བ་ཡིས།
འཁོར་ལོ་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

¹³⁹ This posture is similar to *tulāṅgulāsana*, the forearm balance in the modern Yoga Challenge® System, see Bühneemann 2007: 133, fig.31.

20.3 *The concluding stage*

Place the right hand on the ground,
[and] with great force suspend the body in the air.
Practicing the posture of the potter (*rdza mkhan*)
rotate [on the arm like] a wheel, intensely.¹⁴⁰
[Repeat] in the same way on the left side.

21

བདེན་པས་གྲུབ་པའི་གཉིས་མེད་གྱི།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྐྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the error of accepting
a “non-dualism” established in truth,¹⁴¹
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྐྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་དང་།
སྐྱི་བོ་ས་ལ་བཙུགས་བྱས་ཏེ།
རྐང་གཉིས་གཤིབས་པའི་སྐྱུར་བ་ཡིས།
རྣམ་མཁའ་དག་ལ་འབྲང་བར་བྱ།

21.1 *The preliminary stage*

With force, place the palms of the hands and
the head on the ground.

¹⁴⁰ According to Tibetan Khenpo Tsultrin Nyima (personal interview, April 2024), this exercise involves balancing the body on one arm, using it as a central pivot while twirling around it. The legs extend outward, moving in a circular motion through the air, creating a dynamic, rotational effect. Notably, a posture with a similar name—*kulālacakra* (“the potter’s wheel”)—is mentioned in the 18th century *Haṭhābhyaśapaddhati*. See Birch 2018: 133.

¹⁴¹ In Amoghavajra’s commentary we find: «Non dualism, established in truth, means attachment to oneself (*rang la zhen pa*)». See Amoghavajra, ‘*Chi med grub pa’i ’grel pa*, Q 5058, f. 92v7. For a discussion on the meaning of *bden par grub pa* (established in truth, that is, hypostatically) as it relates to *paramārtha* reality, particularly in the context of the *tathāgatagarbha* theory of Mahāyāna Buddhism, see Seyfort Ruegg 1989a: 37.

Bringing the legs together,
raise them up in the air.¹⁴²

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་དྲུའི་སྐྱེལ་གྱིང་བཅང། །
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བ་ཡི། །
ལག་མཐིམ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུ་མོ་བཟམས། །
ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
མར་གྱི་ཚེགས་པ་བདུན་པ་ཅ། །
བཟམས་པའི་ཚུལ་གྱིས་མནན་བྱས་ཤིང། །
ཤེ་ཤ་གཉིས་ནི་རྩོལས་བསྐྱེད་ནས། །
ཚིབས་ལྷག་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཏེ། །
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུ། །
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
ཉིང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང། །
རྩོལས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ། །

21.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
fold the arms at the back.
With the palms of the hands
clasp the elbows.
Engaging the two forearms,
press on the seventh lower vertebra.
Performing the lock,
vigorously constrict the two sides of the torso

¹⁴² An inverted headstand posture, referred to as *duṛyodhanāsana* or *kapālīkaraṇa*, is mentioned by Hemacandra (c. 1088–c. 1172/1173 CE) in his auto-commentary on the *Yogaśāstra* (see Mallinson, Singleton 2017: 89). The earliest detailed description of the headstand in an Indian yoga text, however, appears as *āsana* no. 27 in the 16th century *Yogacintāmaṇi*. Additionally, a depiction of a three-point headstand with bent knees is found in an illustrated manuscript of the Baḥr al-Ḥayāt (circa 1605). For an analysis of *viparītāsana*-type positions in other yoga traditions, see Birch 2018: 139–140. The specific name of this posture does not reappear in textual sources until the 18th century, when it resurfaces in the *Siddhāntamuktāvalī*, a longer recension of the *Haṭhpradīpikā*, as well as in the *Jogpradīpakā* and the accounts of Purāṇ Purī (see Mallinson, Singleton 2017: 104, 120). A color reproduction of this posture, named *kapālī āsana*, is featured as posture number 17 in the illustrated set of eighty-four *āsanas* in the *Jogpradīpakā* manuscript housed in the British Library (see Bühneemann 2007: 47). In modern yoga practice, this posture is commonly known as *śīṅāsana* (headstand).

with the arm muscles.
Straighten up the spine, bend the neck.
Vigorously pulling the *apāna* upward and
pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force.

གསུམ་པ་རྩེ་གྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ནི།
གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་ས་ལ་བཅུགས།
རྐང་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་རྟིང་པ་ནི།
རེ་མོས་དག་གི་སྦྱར་བ་ཡིས།
བརྗེད་གཉིས་ལ་བརྟེན་པར་བྱ།

21.3 *The concluding stage*

Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine,
and with force place the palms of the hands
on the ground, on the right and left sides.
With the heels, practicing alternately,
forcefully beat the thighs.

ཡུལ་དང་ཡུལ་གྱི་དམིགས་ལྡན་གྱི།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྩེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the error of
[accepting the conceptual] basis (Skt. *ālambana*, Tib. *dmigs pa*)
of subject object [duality],¹⁴³
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

¹⁴³ The interlinear commentary by Amoghavajra clarifies the meaning of this otherwise cryptic sentence: *yul dang yul gyi dmigs* is to be understood as *yul dang yul can gyi dmigs pa dang ldang pa*, which refers to the conceptual basis of both object and subject. On the meaning of *ālambana* in Buddhist epistemology, see Warder 1975, Coseru 2009 and Spackman 2020.

དང་པོ་ཚྭ་ན་འགྲིའི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་མེ་ཤ་བཟམས་པ་ཡི།
ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
པོ་བ་དག་ནི་གནས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ཞབས་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལུས་བར་བྱ།

22.1 The preliminary stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
clasp the arm muscles with the hands.
Engaging the forearms,
keep the central part of the stomach still.
Straighten up the spine, bend the neck and
push the feet forward with force.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་སྐྱེའི་སྐྱེའི་ཀྱང་བཅའ།
པ་སྐྱེ་གྱེན་ལ་བསྐྱང་བྱ་སྟེ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
ལག་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་ལག་མཐིལ་གྱིས།
ལྷག་བྱར་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་མགྲིན་པ་བསང་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་ལྷུང་ཟད་ཐེན་བྱས་ནས།
སྐྱེང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

22.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture and
lift [the legs in] the lotus posture.
After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
with the palms of the hands joined together,
bind the back and the sides of the neck.
Straighten up the spine and the throat.
Practicing with great force,
slightly pull the *apāna* upward and
vigorously push the *prāṇa* downward.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།

ལྷ་ཚེགས་མགྲིན་པ་དགུག་བྱས་ཤིང་། །
 ཀྱང་གཡས་དག་ཏུ་བརྒྱང་བྱས་ནས། །
 ཀྱང་གཡོན་བསྐྱམ་པའི་བོལ་གོང་གིས། །
 ཀྱང་གཡས་བཟླ་སྐང་མནན་བྱས་ཏེ། །
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་བརྒྱང་བྱས་ནས། །
 ཀྱང་གཡས་འོག་ཏུ་བཅུག་བྱས་ཏེ། །
 སོར་བརྩེར་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བྱས་པས། །
 ཕྱིར་བཞོག་སྟོབས་ནམས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

22.3 The concluding stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
 [straighten up] the spine and bend the neck.
 Forcefully stretch the right leg and
 with the top of the left foot,
 press against the upper part of the right thigh.
 Stretching the hands with force
 put them on the right leg that is below.
 Interlace the fingers vigorously and
 bend them back with force.

སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱི། །
 མྱོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ། །
 མྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

When eradicating the errors arising from
 distinguishing between mind and mind,¹⁴⁴
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་མྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་པརྐའི་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ། །

¹⁴⁴ The text alludes to the different definitions of mind, although it is not specified which one the author is referencing from among the many taxonomies in Buddhist philosophy. It might refer to an intellectual dualistic distinction between mind (*sems*) and nature of mind (*sems nyid*). The 'Chi med grub pa'i 'grel pa commentary gives no help.

ལུས་མོ་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ལ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཡོན་མདུན་དུ་མཉམ་བཞག་ནས།
ལག་གཡས་ལྷ་རྩེ་བཅང་བྱས་ཏེ།
མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་གཡོ་བྱེད་ཅིང་།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དབཞིན་ནོ།

23.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture
and place the knees on the ground.
Straighten up the spine, bend the neck.
In the equanimity *mudrā*,¹⁴⁵ place the left hand in front,
clench the right hand in a fist,
and wave it in the space in front.
Repeat on the left side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
རྐང་གཡོན་བྱང་པ་ས་ལ་བཅུགས།
རྐང་གཡས་བསྐྱམ་པའི་བོལ་གྱིང་གིས།
གཡོན་པའི་བཞུ་སྐང་མནན་བྱས་ཏེ།
ཞབས་གཡོན་རྟིང་པ་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟེན་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱེལ་བྱས་ནས།
ས་ལ་རབ་ཏུ་བཅུགས་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་རྒྱང་ཟེན་བྱས་ཤིང་།
སྟེང་རྒྱང་དུག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབ་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེལ་པར་བྱ།

23.2 The main stage

Place the sole of the left foot on the ground,
retract the right leg and,
with the top of the right foot,
press against the upper part of the left thigh.
Then [bending the left side of the body on the floor]

¹⁴⁵ The *samāhitamudrā*, also defined as *dhyānimudrā*, is made with both hands resting in the lap. See Beer 2003: 226.

forcefully beat the lower vertebrae with the left heel.
 Interlace the fingers
 and place them firmly on the ground.
 Straighten up the spine, bend the neck,
 practice with great force,
 slightly pulling the *apāna* upward and
 vigorously pushing the *prāṇa* downward.

གསང་སྒོ་དག་གི་མཚམས་དག་ཏུ།
 འབས་གཉིས་རྩ་བ་དྲག་ཏུ་བཟུངས།
 ལག་གཉིས་སྒོ་བས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས།
 སོར་བཟུབ་སྒོལ་བའི་མཚམས་དག་ཏུ།
 ངར་གདོང་དག་ནི་མནན་བྱས་ཏེ།
 ལྷལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 གཡས་གཡོན་གཉིས་དང་ཐད་ཀ་རྩ།
 ལན་བདུན་བར་ཏུ་བསང་བར་བྱ།

23.3 *The concluding stage*

[Kneeling,] place the feet and shins on the ground.
 With the soles of the feet
 lock the junction of the secret door.
 With force place the hands on the ground,
 interlace the fingers and
 press down the shins.
 Straighten up the spine, bend the neck,
 stretch [the body] seven times
 toward the left and the right sides.

བདེན་བསྐྱབ་འདོད་ལེགས་ངེས་པ་ཡི།
 རྒྱུན་རྒྱས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 ཐོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 [intellectual] determination in the righteous wish to establish
 the Truth,
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་ཚྭ་ན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།།
 རབས་གཉིས་པ་དྲུའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཅང།།
 ལག་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས།།
 སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དཔུག།
 ལག་གཡས་ཁྱུ་རྒྱུ་བཅང་བྱས་ཏེ།།
 ལྷང་ལ་བསྐྱར་བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།།
 ལན་བདུན་བར་ཏུ་སྐྱུགས་བྱས་ཤིང་།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

24.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 [and] place the left hand on the ground with force.
 Straighten up the spine, bend the neck,
 clench the right hand in a fist
 and rotating it around the head,
 shake it up to seven times.
 [Repeat] in the same way with the left hand.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།།
 ཀྱང་གཡོན་བཏུན་པོར་ས་ལ་བཅུགས།།
 འགྲོང་བའི་ཚྭ་ལྱི་ལངས་བྱས་ཏེ།།
 ལག་གཡོན་ཕྱིར་བཀུག་གྲུ་མོ་ཡིས།།
 ཀྱང་གཡས་བོལ་གོང་[གཡོན་པའི་བརྒྱ་སྐྱང་ནས་རྒྱུར་བཏང་བ་]བཟླམས་བྱས་ཏེ།།
 ལག་གཡས་ཕྱིར་བཀུག་ཁྱུ་རྒྱུ་བཅང་།།
 ལག་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐབས་མོ་ཡིས།།
 གཡས་པའི་མགུལ་པ་བཟླམས་བྱས་ཤིང་།།
 མགྲིན་པ་དཔུག་ཅིང་སྟེ་ག་མནན།།
 ལྷང་རྒྱང་རྒྱང་ཟད་མནན་བྱས་ཤིང་།།
 འོག་སྐོ་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།།
 རྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།།

24.2 The main stage

Place the left leg firmly on the ground,
 and stand up straight, by lifting [the body]
 Bend the left elbow outward on the back of the body and
 tighten the top part of the right foot.¹⁴⁶

¹⁴⁶ The text includes an interlinear note adding: «bringing it close to the upper left thigh (*g.yon pa'i brla sgang nas tshur btang ba*)». This *āsana* is similar to *nāṭarajasana* of later *haṭhayoga* tradition. See Bühnamann 2007: 138, fig. 55.

Clench the right fist, bending it on the back of the body.
 With the palm of the left hand
 forcefully bind the right wrist.
 Bending the neck and pressing the chest,
 slighty pull the *apāna* upward and
 vigorously press the *prāna* downward.
 Practice with great force.

གསུམ་པ་རྒྱུ་རིམ་པ་ནི།
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 འབས་གཉིས་གཤེབས་པས་མདུན་དུ་བརྒྱུང་།
 ལག་གཉིས་གྱེན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་བཅང་བ་ཡིས།
 ལག་གཡོན་སོར་མོ་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 ཁོང་པ་དག་གི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 འཁོར་ལོ་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཤིང་།
 གཡས་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

24.3 The concluding stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
 extend the aligned feet in front.
 After raising the hands upward with force,
 with the right hand grasp the fingers
 of the left hand and bind them.
 Practice with the inner the abdomen, rotating it well.
 [Repeat] in the same way on the left side.

ཉམས་རྣམས་མཚན་མར་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི།
 སྦྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 སྦྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱུ་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 perceiving the temporary experiences [of spiritual practice]
 as indication [of successful spiritual progress],
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ཚྭ་ན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཚད་དང་ཚན་པའི་དབྱེ་བ་ནི།
 རྒྱང་ཤིང་ཚུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ།
 བཏན་པར་རབ་ཏུ་གཟུང་བྱས་ཏེ།
 ཕོ་བ་དག་ནི་དགལ་བྱས་ཤིང་།
 ཀླང་བ་གཉིས་དང་ལག་པ་གཉིས།
 མཐོ་གང་ས་མཚམས་ནམ་མཁའ་ལ།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་མིང་བར་བྱ།

25.1 The preliminary stage

[Like] a stick that has the right size
 is raised vertically and is kept straight in the air,
 after loading the abdomen [with breath]
 [with a jump] suspend the hands and feet in the air
 a finger span [from the floor].¹⁴⁷

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་པ་སྒྲིལ་གྱུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་མོར་བཟུ་བསྐྱེལ་བྱས་ནས།
 མཇིང་པ་དག་ནི་བཟུམས་བྱས་ཤིང་།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ནས།
 ཡར་གི་ཚེགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་ཚྭ་ན་ནམས་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་།
 ལྷོ་བ་གྱུང་ནམ་མཁའ་མིང་བྱས་ཏེ།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
 ལྷོ་བ་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་པས།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

25.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
 interlace the fingers of the hands and
 bind the neck.

¹⁴⁷ The distance from the tip of the thumb (*mthe bong gi rtse*) to the tip of the middle finger (*gung mo'i rtse*) is called one finger span (*mtho gang*). This is a description of the practice called *'beb* in Tibetan where the *yogin*, placing both hands alongside the hips while pressing the palms firmly on the ground, lifts the buttocks in *utthitapadmāsana* and simultaneously raises up the hands before falling (*'bebs pa*) with the crossed legs on the ground.

Lie down on the back,
 load the weight of the body
 onto the third upper vertebra
 and lift the lotus.
 Practice with great force,
 vigorously pulling the *apāna* upward,
 and pushing the *prāṇa* downward.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཁུ་ཚུར་བཅང་།
 དུལྱུ་དམིག་གཉིས་ལ་བརྟེན་གསུམ་ཤིང་།
 དེ་རྗེས་ལག་གཉིས་ཁུ་ཚུར་ནི།
 རེ་མོས་བདུན་དུ་སྐྱུག་བྱས་ཤིང་།
 བྱུན་ལ་རབ་ཏུ་བརྒྱུག་པར་བྱ།

25.3 The concluding stage

Clench the fists with force
 and strike the two hips.
 After that, clench the fists again
 and shake them, in turn, seven times.
 Then run vigorously uphill.

སྐྱུབ་པ་ཕྱོགས་སུ་འཛིན་པ་ཡི།
 སྐྱེན་རྣམས་བ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 clinging to one’s partial (*phyogs su*) accomplishment,¹⁴⁸
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་རྫོ་རྗེའི་སྐྱེལ་གྱུང་བཅའ།

¹⁴⁸ In Amoghavajra’s commentary, the term *phyogs su* (partially) is interpreted as *gcig pa* (single). See Amoghavajra, *’Chi med grub pa’i ’grel pa*, Q 5058, f. 92v8.

ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་ཐལ་མོ་སྦྱར། །
ཚྗགས་པ་བདུན་པ་མནན་བྱས་ཤིང་། །
སྐལ་ཚྗགས་བསྐང་ལ་མགོན་པ་དགུ། །
སྟོབས་ནམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ནས། །
རྟན་པའི་རྩལ་གྱིས་མནན་པར་བྱ། །

26.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged *vajra* posture,¹⁴⁹
join the palms of the hands at the back and
press down on the seventh vertebra.
Straighten up the spine, bend the neck,
with great force press down
in a stable manner.¹⁵⁰

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
ལག་གཉིས་ལུ་རྒྱར་བཅང་བ་ཡི། །
ལག་ངར་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཙུགས། །
རྐང་གཉིས་གྱེན་ལ་བཀུག་བྱས་ནས། །
ལུས་སྦྱི་ནམ་མཁར་ཤིང་བྱས་ཤིང་། །
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
སྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

26.2 The main stage

Clench the fists,
and place the forearms on the ground.
Bending the legs upward,
suspend the entire body in the air.¹⁵¹
Lightly pull the *apāna* upward and
vigorously pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force.

¹⁴⁹ See above fn. 115, p. 64.

¹⁵⁰ This posture is similar to *baddhapadmāsana*, without gripping the feet. See above fn. 108, p. 61.

¹⁵¹ This elbow stand posture is similar to *tittīryāsana* in the 18th century *Haṭhābhyāsapaddhati*, see Birch 2018: 133 and similar to the *vyāgrāsana* of the modern Yoga Challenge® System, see Bühnemann 2007: 142, fig. 82.

གསུམ་པ་རྒྱ་རིམ་པ་ནི།
 ཚོགས་པའི་མར་མཚན་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ཀླང་གཉིས་བཀླག་པའི་མགུལ་པ་ནི།
 མཇེང་པ་དག་ལ་དགལ་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་ས་ལ་བལྟགས་བྱས་ནས།
 ལྷོབས་བསྐྱེད་ནམ་མཁའ་རྒྱང་བར་བྱ།

26.3 The concluding stage

Firmly stabilize the lower vertebrae of the spine,
 bend the tops of the feet
 and put them around the neck.
 Place the hands on the ground,
 suspend [the body] in the air with force.¹⁵²

27

བདེ་གཤེགས་ལྟ་ཡི་སྤང་བ་ཡི།
 ལྷོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱུས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 clinging to the apparition of the Tathāgata divinities,¹⁵³
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding:

ང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཀླང་གཡོན་རྟིང་པས་གསང་སློ་མནན།
 ཀླང་གཡས་བསྐྱམ་པའི་བོལ་གོང་གིས།
 གཡོན་པའི་བཟླ་སྤང་མནན་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཡོན་ས་ལ་བལྟགས་བྱས་ནས།
 ཀླང་གཡས་མཐེབ་མོ་བརྟེན་བྱས་པས།
 ལག་གཡས་ལྷ་རྒྱུར་གྱེན་ལ་བརྒྱུང་།

¹⁵² This sequence corresponds to *dvīpādaśīrāsana* and *utthītakūrmāsana* in the modern Yoga Challenge® System, see Bühnemann 2007: 139. figs. 62, 63.

¹⁵³ In Amoghavajra’s commentary the Tibetan expression *lha yi snang ba* (the apparition of the deities) is interpreted as «clinging or feeling attachment to the apparition of the deities (*lha yi snang ba la zhen pa*)». See Amoghavajra, *‘Chi med grub pa’i ’grel pa*, Q 5058, f. 92v8.

ལན་བདུན་པར་དུ་བསྐྱོར་བྱས་ཤིང་། །
གཡེན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

27.1 *The preliminary stage*

With the heel of the left foot
press on the secret door.
Retract the right foot and with its upper part
press against the left thigh.
Place the left hand on the ground and
[with it] support the right big toe.
Stretch the fist of the right hand upward
and rotate it up to seven times.
[Perform] in the same way on the left side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲུབ་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱར་བ་ཡིས། །
སྐྱིད་ལུགས་གཉིས་སུ་གཞུག་བྱས་ནས། །
གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ཏེ། །
ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་བདུན་པ་ལ། །
ལུས་ཀྱི་ལྗེད་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ནས། །
འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
སྟེང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་། །
ལག་གཉིས་ལུ་རྩྱར་བཅང་བྱས་ནས། །
དཔལ་བ་དག་ལ་བརྟུགས་བྱས་ནས། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་པར་བྱ། །

27.2 *The main stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
with force join the hands,
and inserting them behind the knees
lie down on the back.
Load the weight of the body,
onto the seventh upper vertebra.
Strongly pulling the *apāna* upward and
pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force,
clenching the fists and
touching the forehead.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བེ་ཤ་བཟམས།
 ཀླང་པའི་མཐེབ་མོ་བསྐྱེལ་བྱས་ཤིང་།
 ཡར་གྱི་ཚྭ་གས་པ་གསུམ་པ་བྱ།
 ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ནམས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།
 རྣམ་མཁའ་རབ་ཏུ་བསྐྱང་བར་བྱ།

27.3 The concluding stage

Lie down in the supine position,
 bind the muscles of the arms on the back
 with the hands.
 Twist the big toes,
 and after loading the weight of the body
 onto the third upper vertebra,
 lift the body high in the air.¹⁵⁴

ལུང་བསྐྱེད་དག་ཏུ་བསྐྱབ་པ་ཡི།
 ལྷོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 རྣམ་མཁོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors
 arising [from feeling pride] in attaining understanding of the
 scriptural teachings,¹⁵⁵
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་བསྐྱེལ་བྱས་ཀྱང་བཅའ།

¹⁵⁴ This posture is similar to *vīparitāsana* in the 18th century *Jogapradīpakā*. See Bühnemann 2007: 50 fig. 29. It is also similar to the later *sarvāṅgāsana* of the Yoga Challenge® System, Bühnemann: 141, fig. 78.

¹⁵⁵ In Amoghavajra’s commentary it is explained: «accomplishing with conceited mind the scriptural teachings (*lung bstan pa la rom sems dag tu sgrub pa*)». See Amoghavajra, *’Chi med grub pa’i ’grel pa*, Q 5058, f. 92v8.

ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མ་ཡིས། །
ཞབས་གཉིས་སོར་མོ་བསྐྱམས་བྱས་ཏེ། །
སྐལ་ཚེགས་བསྐྱང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
གསེགས་པའི་ཚུལ་གྱི་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

28.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
with the palms of the hands,
clasp the toes with force.
Straighten up the spine, bend the neck,
and practice by means of shaking.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་ནི་དཔྱལ་ལྷིམ་ཀྱང་བཅའ། །
ཕྱས་མོ་ས་ལ་བལྟགས་བྱས་ཏེ། །
མཐོ་དོ་གཙལ་བའི་ས་མཚམས་སུ། །
ལག་གཉིས་ལྷ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ། །
ལག་ངར་གཞིབས་ཏེ་ས་ལ་གཟུགས། །
མགོ་བོ་ཚུང་ཟད་དགྱེ་བ་ལ། །
སྐལ་ཚེགས་རབ་ཏུ་དགུག་བྱས་ཤིང་། །
འོག་རྒྱང་དག་སོར་ཐེན་བྱས་ནས། །
སྟོང་རྒྱང་ལྷུང་ཟད་མནན་བྱས་ཏེ། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

28.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
Place the knees on the floor,
two spans apart,
and clench the fists.
Align the forearms close together
and place them on the ground.
Gently hold the head upright,
and bend, stretching the spine intensely.
Vigorously pulling the *apāna* upward,
slightly push the *prāṇa* downward and
practice with great force.¹⁵⁶

¹⁵⁶ This posture corresponds to *vṛścikāsana* in the modern Yoga Challenge® System, see Bühnemann 2007: 136, fig 44.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་མཐེབ་མོ་མནན་བྱས་ཤིང་།
 ཙོག་གུའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ།
 ཀླང་པའི་མཐེབ་མོའི་མཚན་པ་དག་ནས།
 མཐོ་གང་གཙལ་བའི་ས་མཚན་སྟེ།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བརྒྱལ་བྱས་པས།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བཅུག་བྱས་ཤིང་།
 ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་ཚྭ་བ་ཡིས།
 ལུས་མོ་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 བསང་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱེད་པར་བྱ།

28.3 The concluding stage

Press down the toes
 and sit in a crouching posture (*utkatāsana*).
 From the tip of toes
 measure the distance of one span
 and interlacing the fingers of the hands,
 place them [on the ground] with force.
 Bind the knees with the forearms and
 perform the practice by straightening up.

སྐྱུས་པའི་སྐྱོབས་གྱིས་འཇུག་པ་ཡི།
 ལྷོན་ནི་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 engaging [in yoga] relying on one’s own innate capacities,¹⁵⁷
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

¹⁵⁷ In the ‘*Chi med grub pa*’i ‘*grel pa*’ commentary, *skyes pa*’i (congenital, inherent from birth) is interpreted as «not having confidence in ultimate knowledge (*rtogs pa*’i *gdeng med par*)», and *stobs* (capacities) is explained as «self-effort (*rang gi rtsol ba*)». This refers to the mistaken approach of engaging in practice through self-effort alone, without trust in spontaneously arising wisdom (*rang byung ye shes*), and relying solely on one’s own inborn abilities, rather than on ultimate knowledge. See Amoghavajra, ‘*Chi med grub pa*’i ‘*grel pa*’, Q 5058, f. 93r1.

དང་པོ་ཚྭ་ན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
སྒྲོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་ལངས་བྱས་ཤིང་། །
ལག་གཉིས་སོར་བརྟུ་བསྐྱེལ་བྱས་ནས། །
ཕྱིར་སྒྲོག་ཐུར་ལ་བརྒྱུང་བྱས་ཏེ། །
ཞབས་གཡས་བརྟུག་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
ལན་བདུན་བར་ཏུ་འགོང་བྱས་ཤིང་། །
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

29.1 The preliminary stage

Stand up with great force and interlace the ten fingers.
Then stretch them downward, and turn them outward.
Insert the right foot [inside the crossed hands]
and step over it seven times.
[Repeat] in the same way on the left side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
ལག་གཉིས་ལུ་སྐྱར་བཅང་བ་ཡི། །
ལག་ངར་གཉིས་དང་སྐྱེ་བོ་ནི། །
ས་ལ་བརྟན་པོར་གཟུགས་བྱས་ཏེ། །
སྐྱེལ་ཀྱང་ནམ་མཁར་མིང་བྱས་ཤིང་། །
འོག་རྒྱུང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
སྟོང་རྒྱུང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ནས། །
སྒྲོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེལ་པར་བྱ། །

29.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
clench the fists and
place the forearms and the crown of the head
firmly on the ground.
Then suspend the lotus in the air.¹⁵⁸
Lightly pull the *apāna* upward and,
after vigorously pressing the *prāna* downward,
practice with great force.

¹⁵⁸ This posture is named *ūrdhvasiṅgāsana* in the modern Yoga Challenge® System, see Bühnemann 2007: 142, fig. 81.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་པས།
 བརྒྱའི་སྦྱིལ་གྲུང་བཅས་བྱས་ནས།
 བརྒྱ་བྱེན་ལ་བསྐང་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་ལྷ་ཚྭ་བཅང་བྱས་ཤིང་།
 མགྲིན་པ་རབ་ཏུ་དགག་བྱས་ནས།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་ཐང་བར་བྱ།

29.3 The concluding stage

Lie down in supine position
 [Crossing the feet] in the lotus posture
 raise [the legs held in] the lotus [posture].
 Clenching the fists and
 bending the neck as far as possible,
 lift up [the lotus] with great force.

30

མཚན་རྣམས་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པ་ཡི།
 ལྷོ་ན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 ལྷོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 pursuing the obtainment of signs,¹⁵⁹
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་ལྷོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཀླང་གཡས་ལྷོ་བས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས།
 ཀླང་གཡོན་བྱེན་ལ་བསྐྱབ་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡོན་ཐུར་ལ་བརྐྱང་བྱས་ནས།

¹⁵⁹ In Amoghavajra’s commentary *mtshan* is annotated as *dpe byad*, «minor marks of excellence». In Buddhist literature, the Buddha is characterized by eighty minor marks, known as the *anuvyañjana*. These marks, alongside the thirty-two major marks (*lakṣaṇa*), are believed to represent the physical perfection and spiritual qualities of a fully enlightened being. For a general overview on the body of the Buddha, see Powers 2021.

རྐྱང་གཡོན་མགུལ་པ་ཐེན་བྱས་ཤིང་། །
ལག་གཡས་ལུ་རྒྱ་བཅང་བྱས་པས། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། །
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

30.1 The preliminary stage

Place the right leg on the ground with force,
and fold the left leg upward.
Extending the left hand downward
pull it toward the left ankle.
Then clench the right fist and
rotate it with force.
[Perform] in the same way on the left side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
སྟོན་ཤིང་དག་ལ་འཇོག་བྱས་ནས། །
མགོ་ལོ་ཐུར་དུ་བརྟན་བྱས་ཏེ། །
ལག་པ་གཉིས་དང་རྐྱང་པ་གཉིས། །
སྟོན་ཤིང་དག་ལ་འཇུང་བྱས་ཤིང་། །
པང་པར་བཏབ་པའི་རྒྱལ་དག་གིས། །
འོག་རྒྱང་དག་ལོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
སྟོང་རྒྱང་དག་ལོར་མནན་བྱས་ནས། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱར་པར་བྱ། །

30.2 The main stage

After climbing a tree,
Secure yourself firmly, with the head [pointing] downward¹⁶⁰
embrace the tree with both arms and legs,
holding it close to your chest.
Gently pull the *apāna* upward and,
after vigorously pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
རྐྱང་གཉིས་གཤེབས་པའི་རྒྱུར་བ་ཡིས། །

¹⁶⁰ This description may be the earliest written record of this inverted yoga posture, with the head downward and the legs on a tree. See above p. 50.

ས་ལ་བརྟན་པོར་གཞུགས་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་ཁུ་རྩུ་བཅང་བྱས་པས།
 འགྲང་བའི་ཚྭ་གྱིས་ཐང་བྱས་ནས།
 རི་རབ་འཕུལ་བའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 ལན་བདུན་བར་དུ་སྒྲུག་པར་བྱ།

30.3 The concluding stage

Align the feet together
 and place them firmly on the ground.
 Clench the fists and
 after raising up your body by lifting,
 with the practice of “tapping Mount Meru” ¹⁶¹
 shake up to seven times.

31

ལམས་བཞི་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པ་ཡི།
 སྦྱོན་རྩམས་རབ་དུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 སྦྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 obtaining power over the four elements,
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
 cluding.

དང་པོ་སྦྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་དཔྲལ་བྱེད་ཀྱང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་རྒྱབ་དུ་བསྐྱོལ་བྱས་ནས།
 བོ་ཤ་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།
 གན་རྒྱལ་དག་དུ་ཉལ་བྱས་ཏེ།
 ཡར་གྱི་ཚིགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་ཚྭ་རྩམས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།
 ཁོང་པ་དག་ནི་བསྐང་བྱས་ཏེ།
 སྦྱོལ་གྱང་ནམ་མཁར་ཕྱར་བར་བྱ།

¹⁶¹ Regarding the practice of tapping or flicking Mount Meru in the context of the Mahāvedha practice, as described in the *Amṛtasiddhi*, see above fn. 130, pp. 86-87.

31.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
fold the arms at the back,
then clasp both the arm muscles.
Lie down in a supine position.
Load the weight of the body
onto the third upper vertebra.
Straightening up the inner abdomen,
lift up the [legs in the] lotus posture.¹⁶²

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲུབ་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཉིས་ཁུ་ཚྭ་བཅང་བྱས་ནས།
ཐུ་མཚམས་དག་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
སྐུལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ཚེབ་མ་རབ་ཏུ་བསྐང་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤོང་རྒྱང་ལྷང་ཟད་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེམ་པར་བྱ།

31.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
clench the fists and press them against the eyebrows.
Straighten up the spine, bend the neck,
and after straightening up the ribs
vigorously pull the *apāna* upward.
After slightly pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་པ་སྒྲུབ་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ།
པ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཚྭ་ལ་བསྐང་བྱས་ཏེ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས།
སྤོང་ག་རབ་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
ལུས་རྣམས་བཀུག་ཅིང་བསྐྱེམ་པར་བྱ།

¹⁶² This posture is very similar to *nagnāsana* of the *Jogapradīpakā*, see Bühnemann 2007: 63, fig. 82.

31.3 *The concluding stage*

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture
and lift up the lotus.
After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
press well the heart region
with the *sahajamudrā*¹⁶³
and perform the practice,
bending the whole body.

32

དེ་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་ཚློ་སེམས་ཀྱི།
སྐྱུན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྐྱུན་འགྲིའི་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
feeling pride in realizing
the true nature of existence (*tathatā*),
there are three [stages]: the preliminary, the main and the con-
cluding.

དང་པོ་སྐྱུན་འགྲིའི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
རྐང་མགོ་གཞིབས་པའི་སྐྱུར་བ་ཡི།
ནམ་མཁའ་དག་ལ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཞིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷན་མ་ཡིས།
རྐང་གཞིས་བྱིན་པ་བརྟེན་བྱས་ནས།
ལག་གཞིས་སོར་བརྟེན་བསྐྱེད་བྱས་པས།
བོལ་གོང་མགུལ་བས་བསྐྱུར་བར་བྱ།

32.1 *The preliminary stage*

Sit firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
aligning the forepart of the feet,
thrust them upward in the air.
Strongly supporting the calves with the elbows and

¹⁶³ See above fn. 137, p. 96.

interlacing the ten fingers with the ankles,
perform the lock.¹⁶⁴

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
རྒྱུ་གཉིས་གཤེབས་པའི་རྒྱུར་བ་ནི།
ངར་གདོང་ས་ལ་བལྟོག་བྱས་ཏེ།
ལག་པ་གཉིས་དང་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི།
སོར་བལྟར་བ་ཏུ་བལྟོལ་བྱས་ཏེ།
རྒྱུ་པ་གཉིས་ཀྱི་པོལ་གོང་གིས།
ལག་མཐེལ་གཉིས་ནི་མནན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་མགྲིན་པ་དགུག་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱུང་དག་སོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤོང་རྒྱུང་དག་སོར་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོན་པར་བྱ།

32.2 The main stage

[Kneeling], align the legs and
place the shins on the ground.
Firmly interlace the fingers and toes.
With the upper part of the feet
press down the palms of the hands,
bend the spine and the neck.
Vigorously pull the *apāna* upward and
press the *prāṇa* downward.
Then practice with great force.¹⁶⁵

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
རྒྱུ་གཉིས་གཤེབས་ཏེ་ས་ལ་གཟུགས།
རྒྱུ་སོར་གཉིས་ཀྱི་རྩེ་མོ་ནས།
སོར་བཞི་གཞུག་བའི་མཚམས་སྟེ།
ལག་གཉིས་སུ་རྒྱུར་གཤེབས་ལ་གཟུགས།
རྒྱུ་གཉིས་འོང་བུ་གཡས་གཡོན་ནས།
སུ་རེ་གཞུག་བའི་ས་མཚམས་སྟེ།

¹⁶⁴ This posture is very similar to *phodyāsana* in the *Jogapradīpakā* and to *ka-bandhāsana* in the modern Yoga Challenge® System, see Bühnemann 2007: 47 fig. 19; 137, fig. 51.

¹⁶⁵ This posture is very similar to *śaśakāsana* in Svāmi Svayamānanda's line drawings published in Bühnemann 2007: 160, fig. 44.

རྒྱ་གཞི་སྒྲིབ་བསྐྱེད་གཡམ་གཡོན་དུ།
འགྲུང་དང་སྐྱེད་པའི་སྒྲིབ་བཡིས།
ལན་བདུན་བར་དུ་མཚོང་བར་བྱ།

32.3 *The concluding stage*

Align the feet and place them on the ground.
From the tips of the toes
calculate a distance of four inches
and place the two aligned fists [there].
From the right and left ankles
calculate the distance of one cubit and
jump seven times with force
raising [the legs] up and bending them down,
on the right and on the left.¹⁶⁶

གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ལྡན་གྱི།
སྒྲིབ་རྣམས་རབ་དུ་སྟེ་བའི་ཚེ།
སྒྲིབ་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
[self-satisfaction in] the power of knowing the mind of others
there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་སྒྲིབ་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཞིས་པརྒྱའི་སྒྲིབ་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཞིས་སྒྲིབ་བསྐྱེད་སྒྲིབ་བཡིས།
རྒྱ་གཞི་སེར་བཅུ་བཟམས་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་རྣམས་ནི་བསྐང་བྱས་ཤིང་།
མགྲིན་པ་དགུག་ཅིང་སྒྲིབ་ག་མནན།
ལོང་བྱ་གཞིས་ལ་སྒྲིབ་བསྐྱེད་ཏེ།
ལུས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་རྣམས་རབ་བསྐྱེད་ནས།
མདུན་རྒྱབ་དག་དུ་སྒྲིབ་བར་བྱ།

¹⁶⁶ This exercise appears to be a variation of that described at chapter 5.1 (see above fn. 120, p. 69) which is similar to those reproduced by Linrothe 2006: 221 and Bühnemann 2007: 80, fig. 70.

33.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
join the hands with force
and clasp the toes.
Straighten up the spine,
bending the neck, press the chest.
Load the weight on the ankles and,
applying force in the body,
jump forwards and backwards.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་པརྟའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
མཁལ་ཁུང་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
སྐུལ་པ་དག་ཏུ་བསྐྱེལ་བྱས་ནས།
ལྷོ་བ་བསྐྱར་ཞིང་བསྐྱམ་པར་བྱ།

33.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
with the palms of the hands
clasp the kidneys with force.
Straighten up the spine, bend the neck.
Vigorously pull the *apāna* upward and
press the *prāṇa* downward, then
perform the practice rotating the abdomen
while holding the breath at the [navel] **nirmāṇacakra*.¹⁶⁷

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་པརྟའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།

¹⁶⁷ According to Amoghavajra’s commentary, the names of the *cakras* are: *bde ba chen po’i ’khor lo* (**mahāsukhacakra*), the *cakra* of great bliss at the crown of the head, *ye shes kyi ’khor lo* (**jñānacakra*), the *cakra* of wisdom at the forehead, *longs spyod rdzogs pa’i kyi ’khor lo* (**sambhogacakra*), the *cakra* of enjoyment at the throat, *chos kyi ’khor lo* (*dharma-cakra*), the *cakra* of *dharma* at the heart, *sprul pa’i ’khor lo* (**nirmāṇacakra*), the *cakra* of transformation at the navel, *yid bzhiñ gyi ’khor lo* (**cintācakra*), the wish-fulfilling *cakra* at the secret place. See Amoghavajra, *’Chi med grub pa’i ’grel pa*, Q 5058, f. 94v2.

ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མ་ཡིས། །
བརྗེད་ཀྱང་གཉིས་ནི་མནན་བྱས་ཤིང་། །
ཁོང་པ་དག་གི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
ལོངས་སྐྱོད་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བར་བྱ། །

33.3 The concluding stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture.
Sit firmly, stabilizing the lower vertebrae of the spine, and
vigorously press on the upper part of the thighs
with the palms of the hands.
Practicing with the inner abdomen,
rotate the [throat] **sambhogacakra*.

སྐྱ་བ་བསྟོགས་པའི་བདེན་འཛིན་གྱི། །
སྐྱོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ། །
སྐྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

When eradicating the errors arising from
taking confused philosophical views as true,
there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་སྐྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེས་ཀྱང་བཅའ། །
ལག་གཉིས་ཅེ་ག་བཟུངས་བྱས་ཏེ། །
གྲུན་ལ་རབ་ཏུ་ཐུར་བ་ཡི། །
ལྷོ་བཙུག་དག་ནི་མནན་བྱས་ཤིང་། །
སྐལ་ཚོགས་བསྐྱང་ལ་མགྲིན་པ་དབྱེ། །
ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ནམས་བསྐྱེད་བར་བྱ། །

34.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
with the hands bind the muscles of the arms
and, raising them steadily,
press the top of the head.
Straighten up the spine, bend the neck,
and develop the body's force.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་འགྲུག་པ་བསྐྱེས་བྱས་ཏེ།
མཐེལ་བྱར་གཉིས་ནི་ས་ལ་བལྟུགས།
རྒྱུ་གཉིས་མགུལ་བའི་མཚམས་དག་ནས།
མཐོ་དོ་གཙམ་བའི་ས་མཚམས་སྟ།
ལག་གཉིས་ལྷ་རྒྱུ་བཅང་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཤིང་།
ལག་དར་གཉིས་ནི་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།
ཕྱས་མོ་དག་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཟད་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོང་རྒྱུང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེས་པར་བྱ།

34.2 The main stage

Bend the feet and cross them, then
press against the ground with the sides of the soles.
From the insteps [calculate] the distance of two spans and,
clenching the fists, place them on the ground with force.
Then vigorously bind the knees with the forearms.
Slightly pull the *apāna* upward and
vigorously pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force.

གསུམ་པ་རྒྱུ་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་བའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
ལྷན་ཅིག་སྐྱེད་པའི་བྱུག་རྒྱ་ཡིས།
སྟོང་ལ་རབ་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
རྒྱ་གཞིའི་དག་ཏུ་བརྒྱུང་བྱས་ཤིང་།
རྒྱུང་གཞིའི་བསྐྱེད་པའི་ལོང་བྱ་ཡིས།
རྒྱུང་གཞིའི་སྟོབས་གཞན་བྱས་ཤིང་།
གཞིའི་དག་ཏུ་དེ་བཞིན་ནོ།

34.3 The concluding stage

After firmly stabilizing the lower vertebrae of the spine,
press well the heart region
with the *sahajamudrā*.¹⁶⁸

¹⁶⁸ See above fn. 137, p. 96.

Straighten up the spine, bend the neck,
 forcefully stretch the left leg.
 Contract the right leg and,
 with the right ankle, rub the large vein of the left leg
 with a downward combing movement.
 [Repeat] in the same way on the right side.

35

ལྷགས་ཇི་རྫོམ་སེམས་དང་འབྲེལ་གྱི།
 རྫོན་རྣམས་རབ་རྩ་སེལ་བའི་ཚེ།
 རྫོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising from
 conceit regarding one’s own compassion,¹⁶⁹
 there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་རྫོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བསྐྱེད་སྦྱིལ་གྲུང་བཅའ།
 ལྷག་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་འཁྱུ་ལྷ་བུའི་རྫོར་བ་ཡིས།
 ལུས་ཀྱི་རྫོབས་རྣམས་བསྐྱེད་པར་བྱ།

35.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture
 straighten up the spine, bend the neck,
 with a practice similar to washing hands
 develop the body’s force.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བསྐྱེད་སྦྱིལ་གྲུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་རྒྱབ་རྩ་བསྐྱེལ་བྱས་ཏེ།
 བེ་ཤ་གཉིས་ནི་བསྐྱེལ་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་ལག་ངར་གྱིས།
 ཚེགས་པ་བདུན་པ་མནན་བྱས་ཤིང་།

¹⁶⁹ In Amoghavajra’s *‘Chi med grub pa’i ’grel pa*, the Tibetan word *thugs rje* (compassion) is interpreted as “contaminated” or “mundane” (*zag bcas*). See Amoghavajra, *‘Chi med grub pa’i ’grel pa*, Q 5058, f. 93r2.

སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྐྱེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱམ་པར་བྱ།

35.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
cross the hands at the back
and clasp both the arm muscles.
With the crossed forearms
press against the seventh vertebra.
Straighten up the spine, bend the neck.
Slightly pull the *apāna* upward and
vigorously pushing the *prāṇa* downward,
practice with great force.

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་ངར་གདོང་ས་ལ་གཟུགས།
རྟིང་པ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱར་བ་ཡིས།
ཙོས་པོ་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་པས།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་སོར་བརྟུ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
འཛིང་པ་དག་ནི་བཟུམས་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་སྐྱ་མོ་ཉི་བར་བྱ།

35.3 The concluding stage

[Kneeling,] place the feet and shins on the ground.
After joining the heels,
bind them to the hips.
Straighten up the spine and bend the neck.
Interlace the ten fingers and,
binding the neck, place the elbows close together.

ཟག་མེད་བསྐྱབས་བའི་འཛིན་པ་ཡི།
སྦྱོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྦྱོན་འགྲེལ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

When eradicating the errors arising in grasping for the realization of unconditioned ultimate reality, there are three [stages]: the preliminary, the main and the concluding.

དང་པོ་སྐྱོན་འགྲིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
མཚུབ་མོ་ལྷག་རྒྱུད་སྦྱོར་བ་ཡི།
གཡས་པའི་སྒྲ་མོ་བཏྲག་བྱས་པས།
མཚན་ལྷང་དག་ནི་སྦྱོབས་བསྐྱེད་ནས།
གཡོན་པའི་ལག་ངར་མནན་བྱས་ཤིང་།
གཡས་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

36.1 The preliminary stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
straighten up the spine, bend the neck.
Joining the fingers of both hands,
as if making a chain,
lift the right elbow and press the left forearm
by applying force to the armpit.
[Repeat] in the same way on the right side.

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་རྫོ་རྗེའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཡོན་མནན་བཞག་ཕྱག་རྒྱ་དང་།
ལག་གཡས་མཚོད་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱ་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་རྒྱང་ཟད་ཐེན་བྱས་ནས།
སྦྱོང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
སྦྱོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

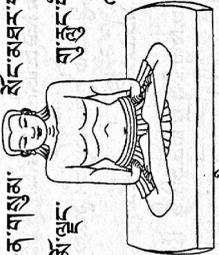
36.2 The main stage

Adjust the feet in the cross-legged lotus posture,
with the left hand make the *mudrā* of equanimity¹⁷⁰ and

¹⁷⁰ See above fn. 145, p. 106.

594

༡༡། །བསྐྱེམས་དུག་དང་མཐར་འབྲེལ་བའི་ཆེན་གསུམ་
 ལྷོ་ལོག་རྒྱུང་རྩལ་བཅས་གྱིས་ཡར་འཕེན། རྒྱུང་གི་ལྷ་མོ་ལྟང་
 རས་འདིགས་བར་བསམ། འདིས་ནི་ཉིན་བདུན་གྱི་
 ཡང་རྗེར་དང་བཅས་ཏེ་འགྲོལ། །ལྷ་བདེ་རྒྱུང་ལུས་
 རབ་འཕུར་བ་ནི། ལུས་གནད་རྒྱུང་དང་བབ་རྗེར་



རྒྱུང་ལུས་འཕུར་བ།

སོང་མཐར་ཏ་སྐྱུགས་འཕུར་འདྲར་བཅས་ལྷ། དམིགས་པའི་གནད་
 གུ་རྒྱུང་གི་རང་བཞིན་གཤོག་པ་ཅན་གཉིས་གྱིས་མཚན་འོག་
 ལམ་བར་ཉིན་གཅིག་གིས་ཚོད་པའི་གནད་དེ་རྟེན་པ་
 སེམས་འདེན་པའི་འཕུལ་འཁོར་བཞིན་དང་པོ་རི་
 སྐྱིལ་བཅས་ལུ་རྒྱུར་གཉིས་བརྒྱ་ཅར་སྐབས། ལྷ་མོ་

མེ་བཞི།

The posture of *ri rab 'phur ba* (sic), which literally translates to 'flying Mount Meru,' as described by Dpal Spungs Mkhayen Brtse in *Nā ro'i chos drug las gtum mo'i bogs 'don*, p. 594. Regarding the Tibetan rendering *'phur ba* instead of the original *'phul ba*—which may be the result of a textual corruption introduced over time—see above footnote 130, pp. 86–87.

Part III

Critical Edition

༣། །འཆི་མེད་ཀྱི་འཕྲང་སེལ་བཞུགས་སོ།།

Sources

G: *'Chi med kyi 'phrang sel*. Bstan 'gyur (*gser bris ma*), vol. 87, [Snar thang], 1600–1699, pp. 148–78 (*rgyud 'grel*, vol. *ru*, 73v1–89v7). Buddhist Digital Resource Center (BDRC), purl.bdrc.io/resource/MW23702_3051. [BDRC bdr:MW23702_3051]-

N: *'Chi med kyi 'phrang sel*. Bstan 'gyur (Snar thang), vol. 87, [Snar thang dgon], 1800, pp. 92–113 (*rgyud 'grel*, vol. *ru*, ff. 45v7– 56r7). Buddhist Digital Resource Center (BDRC), purl.bdrc.io/resource/MW2KG5015_3841. [BDRC bdr:MW2KG5015_3841].

P: *'Chi med kyi 'phrang sel*. Bstan 'gyur (Pe cing), vol. 87, [Pe cing pho brang], 1724, pp. 104–29 (*rgyud 'grel*, vol. *ru*, 50v3–63r8). Buddhist Digital Resource Center (BDRC), purl.bdrc.io/resource/MW1KG13126_5052. [BDRC bdr:MW1KG13126_5052]. Q 5052.

Notes to the Critical Edition

This critical edition of the *'Chi med kyi 'phrang sel* (**Amṛtasamkāṭānibarhaṇa*) has been prepared on the basis of the G, N, and P witnesses, as the text is extant exclusively within the Peking branch of the Bstan 'gyur. Among these witnesses, G and N exhibit a high degree of concordance, whereas P diverges in several instances. These divergences, however, are merely grammatical or orthographic in nature and are most likely the result of scribal errors. The text is composed in heptasyllabic verse, a metrical structure that ensures brevity and facilitates memorization—two essential qualities for the oral transmission of practical teachings. Its linguistic style is highly condensed and frequently elliptical, employing syntactic constructions that deviate significantly from those typically encountered in erudite classical Tibetan literature. The composition is also characterized by a repetitive and formulaic style, reflecting its nature as a technical manual for yoga instruction. This technicality is further emphasized by its precise and consistent use of specialized vocabulary related to the body, postures, and breathing techniques. These features, combined with certain grammati-

cal irregularities and unconventional phrasing, might suggest, in my opinion, that the author was not a native speaker of Tibetan. Nonetheless, the repetitive structure and reliance on essential vocabulary enhance the clarity and accessibility of the text for its intended audience. Despite its stylistic peculiarities, the *'Chi med kyi 'phrang sel* successfully fulfills its role as a practical manual, providing clear and actionable guidance in a concise format.

Editorial Conventions

[...]	enclose the pagination of the Bstan 'gyur editions
]	separates the accepted reading
conj.	indicates conjectural readings introduced to address instances of textual corruption
<i>deest</i>	indicates syllables that are absent in one or more textual witnesses.
em.	denotes editorial emendations based on the evidence of at least one witness, introduced to correct scribal errors, inconsistencies, or other anomalies in the transmitted text.
r	recto
v	verso

Interlinear glosses found into the witnesses are transcribed in the main text using bold characters, distinguishing them from the base text.

༤༢། །འཆི་མེད་ཀྱི་འཕྲང་སེལ་བཞུགས་སོ།།

།

༤༢། །དཔལ་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ།།

དང་པོ་ཞི་གནས་འཕྲང་གི་ནི།།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།།
སྐྱོན་འགོ་དངོས་གཞི¹ [N 46r] རྗེས་གསུམ་མོ།།

དང་པོ་སྐྱོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།།
ཞབས་གཉིས་པརྟའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།།
སྐལ་ཚོགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།།
ལག་གཡས་ཁུ་རྩུར་བཅང་བྱས་ཏེ།།
སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱིན་ལ་བརྟུང་བྱས་ནས།།
ལག་གཡོན་ཐལ་མོས་གཤམ་བྱས་ཤིང་²།།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་⁴རིམ་པ་ནི།།
ཞབས་གཉིས་པརྟའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།།
བྱས་མོས་ལ་གཟུགས་བྱ་རྟེ།།
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་སྐྱོལ་བྱས་ན།།
ཐེ་ཤ་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ཤིང་།།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།།
སྐྱེད་རྒྱང་ལྷང་ཟད་མནན་བྱས་པས།།
སྐྱེ་བོ་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ནས།།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།།

¹ gzhi G N] bzhi P
² gshad conj.] bshad G N P
³ shing N] cing G P
⁴ gzhi'i G] bzhi'i N P

གསུམ་བ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 །ལག་གཡོན་ཁུ་རྩུ་བཅང་བྱས་ཏེ།
 རྩོལ་བསྐྱེད་གཡོན་དུ་བརྒྱུད་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཡལ་ཁུ་རྩུ་བཅང་བྱས་པས།
 གཞུ་འགོངས་རྩུལ་གྱིས་ཐེན་བྱས་ནས།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། [P 50v]

༢

གཉིས་པ་སྟག་པར་མཐོང་བ་ཡི།
 རྩོན་རྩམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྩོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་རྩོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་གཤེབས་པའི་རྩྭ་བ་ཡིས།
 ཅོག་གུའི་རྩུལ་གྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚོགས་བསྐྱང་ལ་མགོན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་བསྐྱེད་བའི་ཐལ་མོ་ཡིས།
 མཚན་རྩུར་སོགས་པའི་གཉིས་དག་ནི།
 རྩོལ་ [G 74r] བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བཟླས་པར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་རྩོ་རྩེའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚོགས་བསྐྱང་བའི་རྩྭ་བ་ཡིས།
 མགོན་པ་དགུག་ཅིང་སྟོང་ག་མནན།
 ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་བྱས་རྒྱ་བཅའ།

⁵ gzhi'i G N] bzhi'i P

⁶ brtan em.] bstan G N P

རྟེན་འོག་རྒྱང་གཉིས་སྤང་བྱས་ཏེ།
འཇམ་རྒྱང་ཚུལ་⁷ གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
རྐང་གཉིས་མགུལ་བ་སྣོལ་བྱ་རྟེ།
མཐིལ་བྱར་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཟུགས།
སྤལ་ཚོགས་བསྐང་⁸ ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་བསྣོལ་བའི་ཐལ་མོ་ཡིས།
ཕྱས་མོ་གཉིས་ནི་བསྐྱེད་པ་བྱས་ཏེ།
རྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་ [N 46v] པར་བྱ།

༣

གསུམ་པ་འདོད་ཡོན་བཀག་པ་ཡི།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
ཚོན་གོ་དངོས་ཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།
དང་པོ་ཚོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་རྩོ་རྗེ་སྦྱིལ་གྲུང་བཅའ།
ལག་གཉིས་ཁུ་རྒྱར་བཅའ་བྱས་ནས།
སྦྱིལ་གྲུང་ནང་དུ་གཞུག་¹⁰ བྱས་ཏེ།
རྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ལ་གཟུགས།
ལག་གཉིས་དག་ལ་ལྷེད་བསྐྱར་¹¹ རྣམ།
སྦྱིལ་གྲུང་ནམ་མཁར་གདེག་པར་བྱ།

⁷ tshul G N] chul N
⁸ bsrang N P] bsang G
⁹ bsdams em.] bsdam G N P
¹⁰ gzhug P] bzhug G N
¹¹ bskur G N] bsgur P

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
 བསྐྱེད་ཀྱི་ལ་སྐང་བྱ་སྟེ། །
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་¹²བྱས་ནས། ། [P 51v]
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱོར་བ་ཡིས། །
 སྦྱིད་ལྷག་གཉིས་སྤྱ་གཞུག་¹³བྱས་ ཉ་¹⁴། །
 སྐལ་ཚེགས་རབ་ཏུ་བསྐང་བྱ་སྟེ། །
 མགིན་པ་དགུག་ཅིང་ [G 74v] སྟོང་ག་མནན། །
 ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྦྱར་བྱས་ཤིང་། །
 དབྱལ་བར་རབ་ཏུ་གཏུག་བྱས་ནས། །
 སྟོང་འོག་རྒྱང་གཉིས་སྦྱར་བྱས་ཉེ། །
 སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱེམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག། །
 ལག་གཉིས་བཞུག་པའི་ཐལ་མོ་ཡིས། །
 གཡས་པའི་དབྱང་མགོ་བཟང་བྱས་ནས། །
 ལན་བདུན་བར་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཉེ། །
 གཡེན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །



ཟང་ཟིང་མཚོག་ཏུ་འཛིན་པ་ཡི། །
 སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 སྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

¹² brtan em.] bstan G N P
¹³ gzhug G] bzhug P, gzhung N
¹⁴ te N] la G P

དང་པོ་ཐོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲིལ་གྱང་བཅའ།
 ལྷལ་ཚོགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
 ལྷོ་བས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ཕྱིར་¹⁵ལ་བརྒྱང་།།
 རང་དུ་དགུག་ཅིང་ཕྱིར་ལ་བརྟམ།
 ལྷིང་ག་དག་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
 ལན་བདུན་བར་དུ་དེ་བཞིན་འོ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་¹⁶རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་གཤེབས་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 བང་པ་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཏེ།
 རྟིང་པ་གཉིས་ནི་གཤེབས་པ་ཡིས།
 ཚོས་པོ་གཉིས་ནི་བཏེག་¹⁷བྱས་ཤིང་།།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
 ངར་གདོང་འོག་ཏུ་བཅུག་བྱས་ནས།
 ངར་གདོང་གཉིས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།
 ལག་གཉིས་ལྷོ་བས་བསྐྱེད་ཐེན་བྱས་པས།
 ལྷལ་ཚོགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
 ལྷིང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་པར་བྱ།

གསུམ་ [N47r] པ་¹⁸རྗེས་¹⁹ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བསྐྱོལ་གྱང་བཅའ།
 ལྷལ་ཚོགས་བསང་ལ་ [G 75r] མགིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་རྒྱང་ [P 52r] ཟད་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 འཇམ་རྒྱང་དག་གི་སྦྱོར་བ་ཡིས།

¹⁵ phyr N P] deest in G
¹⁶ gzhi P] bzhi G N
¹⁷ bteg G N] brteg P
¹⁸ pa G P] deest in N
¹⁹ rjes G N] brjes N

ལག་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷ་ཚུར་བཅའ།
ཚོགས་གསུམ་བསྐྱར་ཞིང་ལན་བདུན་སྟལ།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

༥

གཞན་དོན་འཇུག་འདོད་ཅ་ལངས་ཀྱི།
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་གཤེབས་ཤིང་བརྟན་བྱས་ནས།
ཚོག་གུའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས།
སོར་བཅུ་ཅེ་མོ་སྟེན་བྱས་ནས།
ལུས་སྦྱི་རྣམ་མཁའ་ལྗིང་བྱས་ཏེ།
མདུན་རྒྱབ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ལན་བདུན་བར་ཏུ་མཚོང་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་བརྟའི་སྦྱིལ་ཀྱང་བཅའ།
བརྟའི་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་²⁰བྱས་ནས།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱོར་བ་ཡིས།
སྐྱིད་ལྷག་གཉིས་སུ་གཞུག་²¹བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚོགས་²²བསྐྱེད་ལ་མགོན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྟོལ་བྱས་པས།

²⁰ brtan G N] bstan P
²¹ gzhug G N] bzhug P
²² tshigs G N] tshig P

མགིན་པ་རབ་ཏུ་བཟམས་²³བྱས་ནས།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤོང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་²⁴བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བརྗོལ་བ་ནི།
ས་ལ་བཅུགས་པའི་སྤོང་དག་ཏུ།
ཞབས་གཉིས་བརྟན་པར་བཞག་བྱས་ནས།
ཅོག་གུའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚོགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
བང་འོག་དག་གི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
གཡས་གཡོན་དག་ཏུ་ [G 75v] བསང་བྱས་ཏེ།
གཞུངས་པ་ལན་བདུན་བསང་བར་བྱ།

༤

རྒྱ་འབྲས་ཤེས་པའི་རིག་པ་ཡི།
སྦྱོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ལ།
ཐོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྦྱོན་ [P 52v] འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་པར་སྤྱི་ལྟར་བཅའ།
སྦྱིལ་གྲུང་རྒྱ་ཞབས་བར་དག་ཏུ།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་གཞུག་བྱས་ཏེ།
ཁྱ་རྒྱུར་རབ་ཏུ་བཅང་བྱས་ནས།
ས་ལ་བཅུགས་ཤིང་བརྟན་བྱས་པས།
སྐལ་ཚོགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།

²³ bsdams em.] bsdam G N P

²⁴ brtan em.] bstan G N P

བྱང་ཁོག་དག་གི་སྒྲིབ་བ་ཡིས། [N 47v]

གཡས་གཡོན་རབ་ཏུ་འགྲང་བྱས་ཏེ།

ལན་བདུན་བར་དུ་སྐྱུག་པར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།

ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲིབ་སྒྲིལ་གྲང་བཅའ།

ཕྱས་མའི་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཟུགས།

རྐང་གཉིས་མཁུལ་²⁵པའི་²⁶ས་མཚམས་ནས།

མཐོ་དོ་སོར་བཞི་གཞལ་བྱས་ནས།

ས་མཚམས་ལེགས་པར་བརྟག་བྱས་སྟེ།

ལག་གཉི་སོར་བཅུ་བརྗོལ་བྱས་ཤིང།

ཕྱིར་བརྗོལ་²⁷ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཏེ།

སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགོན་པ་དགུག།

འོག་རྒྱང་དག་པོ་ཐེན་བྱས་ནས།

སྟོང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང།

ཉེ་བ་སྐོར་ཞིང་བསྐོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།

ཞབས་ནི་པ་སྒྲིབ་སྒྲིལ་གྲང་བཅའ།

ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བརྗོལ་བྱས་ནས།

ཆེ་²⁸ཤ་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཏེ།

གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ནས།

པ་སྒྲིབ་ལ་བསྐང་བྱས་ཏེ།

ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་བདུན་པ་ནི།

ལག་ངར་གཉིས་ལ་ལྗིད་བསྐྱར་ཏེ།

ས་ལ་བརྟན་པོར་གཟུགས་བྱས་ནས།

སྟོང་སྐང་གཉིས་ནི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ།

གྲེན་ལ་ལན་བདུན་དགུག། [G 76r] པར་བྱ།

²⁵ mgul em.] 'gul G N P

²⁶ pa em.] ba G N P

²⁷ bzlog G N] zlog P

²⁸ rbe G P] deb N

།

རྒྱ་འབྲས་སྣོད་པར་སྣང་བ་ཡི།
ལྷོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
ཕྱོད་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྣོན་གྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་པ་སྒྲའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
ལག་གཉིས་སྣོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
བཟང་ཤ་གཉིས་ནི་མནན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་བའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
གསང་གནས་གྲུན་ལ་དང་བྱས་ཤིང་།
མགྲིན་པ་དྲ་དམིག་སྦྱོར་བ་ཡིས། [P 53r]
ལན་བདུན་གྲུན་ལ་བསྐྱེད་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་²⁹རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་པ་སྒྲའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་³⁰བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་རྣམ་སྣང་ཕྱག་རྒྱ་བཅའ།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
རྟེན་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
འགྲེང་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
སྣོབས་རྣམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
རྐང་གཡས་ས་ལ་བཙུགས་བྱས་ཤིང་།
རྐང་གཡོན་བསྐྱིས་པའི་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
གཡས་པའི་སོལ་གོང་མནན་བྱས་ཤིང་།

²⁹ gzhi'i G N] bzhi'i P

³⁰ brtan em.] bstan G N P

ལག་གཉིས་སོར་བརྩ་བསྐྱེལ་བྱས་པས། །
 ཀྱང་གཡོན་པུས་གོང་མཚམས་དག་ཏུ། །
 དག་པོའི་ཚུལ་གྱིས་མནན་བྱས་ཏེ། །
 སྐལ་ཚེགས་[N 48r]བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 བརྟན་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་བྱས་ཏེ། །
 གཡོན་པ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །

༤

ཐོས་དང་བསམ་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱི། །
 ལྷོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ། །
 ལྷོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྒྱས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་ལྷོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི། །
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ། །
 འབས་གཉིས་ [G 76v] གཤེབས་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
 མདུན་དུ་རབ་ཏུ་བརྟུང་བྱས་ཏེ། །
 མཐེ་བོང་གཉིས་ནི་མདུད་བྱས་པས། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་ཁུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ། །
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་མདུན་དུ་བརྟུང་བར་བྱ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་³¹བརྟན་བྱས་ཏེ། །
 ཀྱང་མགོ་གཤེབས་པའི་བྱིན་པ་གཉིས། །
 གྲུ་མོ་གཉིས་ལ་ལྷིད་བསྐྱར་ནས། །
 ལག་གཉིས་སོར་བརྩ་བསྐྱེལ་བྱས་པས། །
 ཀྱང་གཉིས་མགུལ་པ་བཟམས་བྱས་ཏེ། །
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་ཀྱང་གཉིས་བརྟུང་བྱས་ཤིང་། །

³¹ mtshams G N] tshams P

ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐེན་བྱས་པས། ། [P 53v]
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
 རྟེན་རྒྱང་དག་པོར་མཐན་བྱས་ཤིང་། །
 མགིན་པ་རབ་ཏུ་དགུག་བྱས་ནས། །
 རྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་པརྟེན་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐེན་མོ་ནི། །
 གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་ས་ལ་གཟུགས། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགིན་པ་དགུག། །
 ཁོང་པ་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བར་བྱ། །

།

ཚོས་རྣམས་ཀུན་ལ་སྤྲང་བ་ཡི། །
 སྐུན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 རྩོན་འགྲོང་དོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་མེ་པརྟེན་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །
 ལག་གཉིས་ཐེ་ཤ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་བའི་སྟོར་བ་ལ། །
 ལག་གཉིས་བསྐྱོམ་བའི་ལག་ངར་གྱིས། །
 ལྷག་བྱུར་དག་མེ་མཐན་བྱས་ཏེ། །
 །དང་པོ་གཡས་སྟོགས་སྟོར་བ་ཡིས། །
 ལན་བདུན་རིམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བྱས་ཤིང་། །
 གཡས་པ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་[G 77r] རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་པརྟེན་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ། །

བསྐྱེན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ནས། །
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ། །
 ལག་གཉིས་མགུལ་པ་བཟུམས་བྱས་ཤིང་། །
 རྩེལ་ཀྱང་བརྟུག་ལ་བཟུམས་³²བྱས་ནས། །
 སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས། ། [N 48v]
 རྩེད་རྒྱང་རྩེད་ཟད་མནན་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 ཞབས་གཉིས་ངར་གདོང་ས་ལ་གཟུགས། །
 གསང་སྟོང་དག་གི་མཚམས་དག་ཏུ། །
 ཞབས་གཉིས་རྩ་བས་དག་ཏུ་བཟུམ། །
 ལག་གཉིས་བརྩོལ་བའི་ཐལ་མོ་ཡིས། །
 མཚན་ལྷུང་རབ་ཏུ་བཟུམས་³³བྱས་ནས། །
 ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས། །
 བསྐྱེད་ཀྱི་ལུས་ལྷི་མནན་བྱས་ཤིང་། །
 རྩེད་ལས་རྩེད་ལྷི་བསྐྱེད་བྱས་ནས། །
 ཡན་ལག་དང་པོ་དགུག་པར་བྱ། །

།

ཚོས་རྩེས་རྩེས་ལུ་འཛིན་པ་ཡི། །
 རྩེན་[P 54r]རྩེས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 རྩེན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྩེས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་རྩེན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
 ཞབས་ལྷི་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུས་བཅའ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།

³² bsdams em.] bsdam G N P

³³ bsdams em.] bsdam G N P

ལག་གཡས་མདུན་ཏུ་བརྒྱུང་བྱས་ཏེ།
 ལྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ཁྱ་ཚུར་བཅང་།།
 འིག་³⁴མགུལ་དག་གི་འཁོར་ལོ་ནི།
 ཉི་ཤུ་དག་ཏུ་བསྐོར་བྱས་ཤིང་།།
 ལྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་སྐྱགས་བྱས་ཏེ།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཡོན་ལྟོབས་བསྐྱེད་ཚོ་ནི་ལ།
 འབས་ཀྱི་རྩ་བས་དག་ཏུ་བཟུམ།
 འབས་གཡས་སྐྱམ་པའི་ལོང་བྱ་ཡིས།
 གཡོན་པའི་བརྒྱ་དག་མནན་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡོན་ཕྱིར་ལ་ [G 77v] བཀུག་པ་ཡི།
 བྱ་མོ་རྐང་གཡས་བོལ་གོང་བཟུམ།
 ལག་གཡས་རྒྱབ་ཏུ་བཀུག་བྱས་ཤིང་།།
 ཁྱ་ཚུར་དག་ནི་བཅང་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡོན་ལྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
 ལག་གཡས་མགུལ་པ་བཟུམས་³⁵བྱས་པས།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
 རྐང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།།
 ལྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐོར་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་བཅའ།
 སྐལ་ཚོགས་བསྐྱེད་ལ་མགོན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་ལོར་བརྩ་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
 ལྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱིན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
 རྩ་རྣམས་སྐྱོམས་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
 སྐྱ་སྐྱོང་དག་ནི་བསྐོར་བར་བྱ།

³⁴ mkhrig em.] khrig G N P

³⁵ bsdams em.] bsdam G N P

སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བརྟམ་པ་ཡི།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྦྱིལ་ཀྱང་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
མར་གྱི་ཚེགས་པ་དགུ་པ་བ།
ལག་གཡམས་རྒྱབ་ཏུ་དགྲིས་བྱས་ནས།
ལག་གཡོན་ཤེ་ཤ་བཟམས་³⁶བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་ལུ་ [N 49r; P 54v] ལྷོར་བཅང་བྱས་ནས།
པོ་བ་དག་ལ་སྦྱར་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བཟམས་བྱས་ནས།
གཡམས་པ་ལ་ཡང་དྲ་བཞིན་ནོ།
གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྦྱིལ་ཀྱང་བཅའ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་³⁷བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་ལུ་ལྷོར་ས་ལ་གཟུགས།
མགིན་པ་དགུག་ཅིང་ [G 78/79r]³⁸ ལྷོང་ག་མནན།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ³⁹།
རྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བཟམ་པར་བ།

³⁶ bsdams em.] bsdam G N P

³⁷ brtan G P] bstan N

³⁸ In G, the numbering of this folio exhibits an irregularity: f. 78 is numbered both as 78 and 79 (don brgyad don dgu)

³⁹ te G N] nas N P

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
 ཀྱང་གཡོན་ཚོག་གུར་འདུག་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགོན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བཅོམ་བྱས་པས།
 ལྟོབས་བསྐྱེད་ལྱིར་ལ་བརྒྱང་བ་ལ།
 ཀྱང་གཡས་དག་ཏུ་བརྒྱང་བ་ཡིས།
 སོར་བཅུ་རྒྱབ་གཏད་ལུལ་བྱས་ཏེ།
 གཡོན་པ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།

༡༩

ལུང་རིགས་གཙོ་བོར་འདོད་པ་ཡི།
 ལྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་ལྟོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
 གན་⁴⁰རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ཤིང་།
 ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་ལྷེད་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་གྲེན་ལ་བརྒྱང་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་གྲེན་ལ་བསྐྱམ་པ་ཡི།
 མཐེ་བོང་གཉིས་ནས་བཟུང་བྱས་ཤིང་།
 ལྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བརྒྱང་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་གྲེན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡས་མཐེལ་ལག་གཡོན་གྱི།

⁴⁰ gan G N] gal P

ལྷུ་གཤོང་⁴¹སོར་བཅུ་བསྐྱེལ་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་མགིན་པ་བསྐང་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤེང་རྒྱང་ཅུང་ཞིག་མནན་བྱས་ནས།
འགྲུང་བའི་[P 55r] ལྷུ་གྲིས་བསྐོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་ [G 78/79v] རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁴²བྱས་ཏེ།
རྐང་གཡས་བཀུག་པའི་མགུལ་པ་ནི།
མཇིང་པ་དག་ལ་རྒྱལ་བྱས་ཏེ།
རྐང་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལངས་བྱས་ཤིང་།
ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྐྱར་བྱས་ཏེ།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

།

ལྷ་སྟོང་[N 49v] སྐོམ་པས་གྲུབ་⁴³པ་ཡི།
སྟོན་⁴⁴རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་པརྟའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཅའ།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱེལ་བྱས་ཏེ།
ཕྱིར་བསྐྱོག་གྲུ་མོ་གདེག་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་⁴⁵ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
སྟོབས་རྣམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ནས།
སོང་བའི་ལྷུ་གྲིས་སྐོམ་པར་བྱ།

⁴¹ gtod P G] gtad N
⁴² brtan em.] bstan G N P
⁴³ bsgrub em.] bstan G N P
⁴⁴ skyon G N] skyen P
⁴⁵ sgal G N] rgal P

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ནས།
 ཀྱང་གཉིས་མགུལ་པ་བསྐྱེལ་བྱས་ཏེ།
 ཚོག་གཉིས་ཀྱིས་དུག་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་ཟེ་ཤ་བཟམས་བྱས་པས།
 བྱས་མོ་གཉིས་ནི་གཞུག་བྱས་ཏེ།
 མཐིལ་བྱར་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཟུགས།
 སྐལ་ཚོགས་བསྐྱང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 རྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མཐན་བྱས་ཏེ།
 འོག་རྒྱང་རྒྱང་ཟད་ཐེན་བྱས་ནས།
 ལྗོངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་བསྐྱེལ་བྱས་པའཕམ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཁྱེད་ཚུར་བཅང་།
 རི་རབ་འཕུལ་⁴⁶བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
 ལྟོབས་རྣམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
 བྱང་ལོག་དག་ཀྱང་བསྐྱང་བར་བྱ།

།

རིགས་དང་རིགས་མཐན་སྟོང་བ་ཡི། [G 80r]
 ལྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཀྱང་གཉིས་བསྐྱེལ་བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
 བོལ་གོང་ས་ལ་གཞུགས་བྱས་ཏེ། [P 55v]

⁴⁶ 'phul G N] phul P

ཉིང་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚོས་པོ་བཟུམ་⁴⁷།
 ལག་གཉིས་སོར་བརྩ་བསྐྱོལ་བྱས་པས། །
 ཟུར་བསྐྱོག་⁴⁸ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཏེ།
 ངར་གདོང་གཉིས་ཀྱིས་མནན་བྱས་ཤིང་། །
 ལྷོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁴⁹བྱས་ནས། །
 ལག་གཉིས་སོར་བརྩ་བསྐྱོལ་བྱས་པས། །
 ས་ལ་བརྟན་པར་གཟུགས་བྱས་ལ། །
 ཀླང་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་མཐེལ་དག་གིས། །
 ལག་གཉིས་མགུལ་པ་བརྟུང་བྱས་ཤིང་། །
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
 ལྷིང་རྒྱང་ལུང་ཟད་མནན་བྱས་ནས། །
 ལྷོམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁵⁰བྱས་ཏེ། །
 ཀླང་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
 ཀླང་གཡམས་གཡོན་དུ་བརྟུང་བྱས་ཏེ། །
 ཀླང་གཡོན་གཡམས་སུ་བརྟུང་བྱས་པས། །
 ལག་གཉིས་སྐྱབས་[N 50r] བསྐྱེད་⁵¹ཐལ་མོ་ཡིས། །
 ཀླང་གཉིས་སོར་མོ་བཟུམས་བྱས་ཏེ། །
 ཁོང་པ་དག་གི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
 རིམ་⁵²ཀྱིས་གཡམས་སུ་བརྩུས་བྱས་ཏེ། །
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

⁴⁷ bsdam P G] bsdams N
⁴⁸ bzlog em.] zlog G N P
⁴⁹ brtan em.] bstan G N P
⁵⁰ brtan em.] bstan G N P
⁵¹ bskyed P G] skyed N
⁵² rim em.] rims G N P

བག་ཚགས་གཙོ་བོར་འདོད་པ་ཡི།
 ལྷོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 ལྷོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་ལྷོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་གཤིབས་བའི་[G 80v] ལྷོན་བ་ཡིས་⁵³།
 ས་ལ་བརྟན་པོར་གཟུགས་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་སོར་བརྩེ་ཚེ་མོ་ནི།
 ལག་གཉིས་མཐེལ་ལ་གཏང་བྱས་ཏེ།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བཟུམས་བྱས་པས།
 བསྐང་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་བརྟན་⁵⁴བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་བསྐྱེལ་བའི་རྟིང་པ་ཡིས།
 ཕྱི་བྱར་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་མགུལ་གཉིས་ཀྱིས་མཚམས་ནས།
 མཐོ་གང་སོར་བཞི་གཞུལ་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཡས་ལུ་[P 56 r]ཚུར་བརྟན་པོར་གཟུགས།
 ལག་གཡོན་ལྷོ་བས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
 གཡས་པའི་མགུལ་བ་དྲག་ཏུ་བཟུམ།
 ལྷོ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྱིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 རྟིང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
 ལྷོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

⁵³ yis G N] yi P
⁵⁴ brtan em.] bstan G N P

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་པ་སྒྲུའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལྷ་ཚུར་ནི།
 གཡས་གཡོན་དག་ཏུ་ས་ལ་གཟུགས།
 སྐྱེལ་ཀྱང་གྲུན་ལ་བཏེག་བྱས་ཤིང་།
 རྣམ་མཁར་རབ་ཏུ་མྱེང་བར་བྱ།

།

རྣལ་འབྱོར་གཞན་དོན་མེད་པའི།
 སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 མོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁵⁵བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་གཤེབས་པའི་བརྒྱུད་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 ལག་གཉིས་ལྷ་ཚུར་བཅང་བྱས་ནས།
 རེ་ག་འཕུལ་⁵⁶བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས།
 པོ་བ་དག་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ།

གཉིས་ [G 81r] པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་པ་སྒྲུའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 པ་སྒྲུའི་གྲུན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁵⁷བྱས་ནས།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྐྱོར་བ་ནི།

⁵⁵ brtan em.] bstan G N P
⁵⁶ 'phul em.] phul G N P
⁵⁷ brtan em.] bstan G N P

རྒྱུད་ལྷག་གཉིས་སུ་གཞུག་⁵⁸བྱས་[N 50v] ཏེ། །
 ལུ་ཚུར་ས་ལ་བརྟན་པོར་གཞུགས། །
 ལྷལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག། །
 རྣེད་རྒྱུད་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་། །
 འོག་རྒྱུད་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
 རྣོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 ཀྱང་པ་གཉིས་ནི་གཤེབས་པ་ཡི། །
 བང་པ་ས་ལ་གཞུགས་བྱས་ཏེ། །
 ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བྱས་པས། །
 རྣོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ལ་གཞུགས། །
 རྣེད་པ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས། །
 ཚོས་པོ་གཉིས་[P 56v]ནི་བཟམས་བྱས་ནས། །
 བུས་མོ་བྱིར་ལ་བརྒྱུད་བྱས་ཤིང་། །
 རྣོད་རྣམས་གསེང་ཞིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

།

ཁམས་གསུམ་དག་ཏུ་འཛིན་པ་ཡི། །
 རྣོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 རྣོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་སྣོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་གསུམ་པ་ལ། །
 ལུས་ཀྱི་རྒྱུད་རྣམས་བཀྱར་⁵⁹བྱས་ཏེ། །
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོམ་བྱས་པས། །
 བྱིར་ལ་བསྐྱོག་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས། །

⁵⁸ gzhug conj.] gzhung G N P

⁵⁹ bkur N] bskur G P

རྐང་གཉིས་བཟླ་ཤ་བཟླམས་⁶⁰བྱས་ལ།
མགིན་པ་དགུག་ཅིང་སྤོང་ག་མནན།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ལན་བདུན་བར་དུ་སྦྱག་པར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
རྐང་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་འཛོལ་⁶¹ནི་ལ།
ཞབས་ཀྱི་ཚ་བས་དྲག་དུ་བཟླམས།
རྐང་གཡོན་བསྐྱེད་པའི་བོལ་གོང་གིས། [G 81v]
རྐང་གཡས་བཟླ་སྐང་མནན་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་ལོར་བརྩ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
ཕུས་མོ་གཉིས་ནི་གཞུག་བྱས་ནས།
ལག་ངར་གཉིས་ཀྱིས་བཟླམས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོང་རྒྱང་ཅུང་ཟད་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་པ་རྒྱའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཅང།
སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚུར་བཅང་།
ཕྱིར་ལ་བརྐང་བའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ལན་བདུན་བར་དུ་སྦྱགས་པར་བྱ།
ནང་དུ་བཀྱག་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
དཔུང་⁶²པ་གཉིས་ལ་གདེག་པར་བྱ།

⁶⁰ bsdams N] bsdam G P
⁶¹ 'dzo G N] mdzo P
⁶² dpung G N] pung P

མ་དམིགས་དམིགས་པས་བསྐྱབ་པ་ཡི།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་བསྐྱའི་[N 51r] སྐྱེལ་ཀྱང་བཅད།
སྐལ་ཚེགས་ [P 57r] བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
སྟོ་བ་སྟོད་པའི་སྟོར་བ་ཡིས།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྟོལ་བྱས་ཏེ།
སྟོ་བས་བསྐྱེད་ཕྱིར་ལ་བརྒྱུད་བྱས་ནས།
ལྷུམ་པོ་དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་གིས།
ལན་བདུན་བར་ཏུ་བསྐྱོར་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རྣམ་བཞག་ནི།
འབས་ནི་བསྐྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅད།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
སྟོན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས།
མཚན་འོག་གཉིས་ནི་དག་པོར་བསྟོམ་⁶³།
སྐལ་⁶⁴ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱུད་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟོང་རྒྱུད་[G 82r]དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
མདུན་རྒྱབ་གཡོམ་ཞིང་སྟོམ་བར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་བསྐྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅད།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྟོལ་བྱས་ཏེ།
སྟོ་བས་རྣམས་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ལ་གཟུགས།

⁶³ bsdom G] bsdam N P

⁶⁴ sgal G N] rgal P

སྐྱེལ་གྲུང་ལུས་མོ་གཡམས་བརྩལ་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་སོར་བརྩ་མནན་བྱས་ནས།
ལུ་མཛིང་སྟོང་གྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
གཡོན་ནས་དག་ཏུ་གཞུས་⁶⁵བྱས་ཤིང་།
དྲག་པོའི་ཚུལ་གྱིས་བཟམས་⁶⁶བྱས་ཏེ།
གཡོན་⁶⁷པ་དག་གྲུང་དེ་བཞིན་ནོ།

།

ནང་གི་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་གི།
སྦྱོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
སྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྒྱས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགོན་པ་དགུ།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཁྱུ་ཚུར་བཅང་།
རྒྱབ་ཏུ་བཀུག་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ཡར་གྱི་སྐལ་ཚེགས་དང་པོ་ལ།
རེ་མོས་དག་གིས་སྦྱོར་བ་ཡིས།
བརྩ་བཞི་བར་ཏུ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་།
བསྐྱེགས་པ་དག་གྲུང་རབ་གཤོན་⁶⁸ནོ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ངར་གཤོང་གཉིས་ནི་ས་ལ་བཅུགས།
ཞབས་གཉིས་གཉིབས་པའི་རྟིང་བ་ཡིས།
གསང་སྟོ་རབ་ཏུ་བཟམས་[P 57v]བྱས་ཏེ།

⁶⁵ gcus N] bcus G P

⁶⁶ bsdams P] bsdam G N

⁶⁷ g.yon G N] g.yan P

⁶⁸ gdon G N] don P

སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 ལག་གཡས་ཁུ་ཚུར་གྱིན་ལ་བསྐང་།།
 ལག་གཡོན་ཐལ་མོས་ལག་གཡས་གྱི།
 གྱུ་ཚེགས་བསྐྱམས་པའི་ལག་ངར་གྱིས།།
 རྩི་གཞུག་རབ་[G 82v]ཏུ་མནན་བྱས་ཤིང་།།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།།
 རྩེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས།།
 གཡས་གཡོན་བསྐང་ཞིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ།།

གསུམ་པ་རྗེས་གྱི་རིམ་པ་ནི།། [N 51v]
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་བརྟན་བྱས་ཤིང་།།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 རྐང་གཉིས་དག་དང་ལག་གཉིས་ནི།།
 རྣམ་མཁའ་དག་ལ་གདིང་བྱས་ཏེ།།
 ལན་བདུན་བར་དུ་སྐྱུགས་པར་བྱ།།

༥༠

ཏིང་འཛིན་རྣམ་པར་འཚང་བ་ཡི།།
 རྩོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།།
 རྩོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།།

དང་པོ་རྩོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།།
 གན་⁶⁹རྒྱལ་⁷⁰དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ནས།།
 རྐང་གཉིས་གཤེབས་པའི་རྩོར་བ་ཡིས།།
 གྱིན་ལ་རབ་ཏུ་བསྐང་བྱས་ཏེ།།
 ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་དང་པོ་ལ།།
 ལུས་གྱི་རྩིང་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།།

⁶⁹ gan G N] gal P
⁷⁰ rkyal G N] brkyal P

ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྟོང་ཏུ་བརྒྱུད་།།
མགོན་པ་དགུག་ཅིང་སྟེང་ག་མནན།།
སྟོབས་རྣམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་པར་བྱ།།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།།
ཞབས་གཉིས་པསྟེའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།།
ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ།།
ལག་དར་གཉིས་ནི་ས་ལ་བཙུགས་⁷¹།།
ལུས་སྐྱི་⁷²མཁའ་ལ་ལྗང་བྱས་ནས།།
སྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་⁷³པར་བྱ།།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།།
ལག་གཡས་ས་ལ་བཙུགས་བྱས་ཏེ།།
སྟོབས་རྣམས་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།།
ལུས་སྐྱི་⁷⁴མཁའ་ལ་ལྗང་བྱས་ནས།།
རྩ་[G 83r]མཁན་དག་གི་སྟོར་བ་ཡིས།།
འཁོར་ལོ་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཏེ།།
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

༢༧

བདེན་པས་གྲུབ་པའི་གཉིས་མེད་ཀྱི།།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།།
ཚོན་འགོ་དངོས་[P 58r]གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།།

⁷¹ btsugs G N] bcug P
⁷² spyi G N] kyi N P
⁷³ bsgom G N] bgom P
⁷⁴ spyi G N] kyi P

དང་པོ་ཚུན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་དང་།
 མྱེ་བོ་ས་ལ་བལྟགས་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་གཤེབས་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 རྣམ་མཁའ་དག་ལ་འགྲོང་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་པསྒྲའི་སྐྱེལ་གྱང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བ་ཡི།
 ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུ་མོ་བཟུམས།
 ལག་དར་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 མར་གྱི་ཚེགས་པ་བདུན་པ་བྱ།
 བཟུམས་པའི་ཚུལ་གྱིས་མཚན་བྱས་ཤིང་།
 བེ་ཤ་གཉིས་ནི་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།
 ཚེབས་ལོག་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 རྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མཚན་བྱས་ཤིང་། [N 52r]
 རྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁷⁵བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ནི།
 གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་⁷⁶ས་ལ་བལྟགས།
 ཀྱང་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་རྟིང་པ་ནི།
 རེ་མོས་དག་གི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 བརྒྱ་ཤ་གཉིས་ལ་བདེག་པར་བྱ།

⁷⁵ brtan em.] bstan G N P

⁷⁶ su conj.] pu G N P

ཡུལ་དང་ཡུལ་གྱི་དམིགས་ལྡན་གྱི།
སྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྟོན་[G 83v]འགྲོ་དངོས་གཞི་རྩེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁷⁷བྱས་ཏེ།
ལག་གཉིས་ཤེ་ཤ་བཟམས་པ་ཡི།
ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
པོ་བ་དག་ནི་གནས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགིན་པ་དགུག།
ཞབས་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལུལ་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
བསྐྱེད་ཀྱི་ལ་བསྐྱེད་བྱ་སྟེ།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁷⁸བྱས་ནས།
ལག་གཉིས་བསྐྱེད་བའི་ལག་མཐེལ་གྱིས།
ལྷག་བྱར་གཉིས་ནི་[P 58v] བཟམས་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་མགིན་པ་བསང་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་ལུང་ཟད་ཐེན་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་དུག་པོར་མནན་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྩེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་⁷⁹བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚེགས་མགིན་པ་དགུག་བྱས་ཤིང་།

⁷⁷ brtan em.] bstan G N P
⁷⁸ brtan em.] bstan G N P
⁷⁹ brtan em.] bstan G N P

ཀྱང་གཡས་དྲག་ཏུ་བརྒྱུང་བྱས་ནས།
 ཀྱང་གཡོན་བརྟམ་པའི་བོལ་གོང་གིས།
 ཀྱང་གཡས་བརྟམ་སྐང་⁸⁰མནན་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་བརྒྱུང་བྱས་ནས།
 ཀྱང་གཡས་འོག་ཏུ་བརྟུག་བྱས་ཏེ།
 སོར་བཅུར་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
 ཕྱིར་བསྐྱོག་སྟོབས་ནམས་བསྐྱེད་པར་བྱ།

༢༩

སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱི།
 རྟོན་རྟམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་རྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་པརྟའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 བུས་མོས་ལ་གཟུགས་བྱས་ལ།
 སྐལ་ཚོགས་བསྐང་ལ་[G 84r] མགྲིན་པ་དགུག།
 ལག་གཡོན་མདུན་དུ་མཉམ་བཞག་ནས།
 ལག་གཡས་ཁུ་རྒྱུར་བཅང་བྱས་ཏེ།
 མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་གཡོབ་བྱེད་ཅིང་།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

གཉིས་པ་[N 52v] དངོས་གཞིའི་⁸¹རིམ་པ་ནི།
 ཀྱང་གཡོན་བྲང་པ་ས་ལ་བཙུགས་⁸²།
 ཀྱང་གཡས་བརྟམ་པའི་བོལ་གོང་གིས།
 གཡོན་པའི་བརྟམ་སྐང་མནན་བྱས་ཏེ།

⁸⁰ sgang G N] bsgang P

⁸¹ gzhi'i G N] bzhi'i P

⁸² btsugs G N] gtsugs P

འབས་གཡོན་རྟེན་པ་སྟོབས་བསྐྱེད་⁸³ནས།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བདེག་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་ནས།
 ས་ལ་རབ་ཏུ་བཅུགས་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་ཅུང་ཟད་ཐེན་བྱས་ཤིང་།
 རྟེན་རྒྱང་དག་པོར་མཐོན་བྱས་ནས།
 རྟོབ་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་ངར་གདོང་ས་ལ་གཟུགས།
 གསང་སྟོ་[P 59r] དག་གི་མཚམས་དག་ཏུ།
 འབས་གཉིས་རྩ་བ་དག་ཏུ་བཟུམ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས།
 སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བའི་མཚམས་དག་ཏུ།
 ངར་གདོང་དག་ནི་མཐོན་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 གཡས་གཡོན་གཉིས་དང་ཐང་ཀ་ཟ།
 ལན་བདུན་བར་ཏུ་བསྐྱེད་བར་བྱ།

༢༥

བདེན་བསྐྱེད་འདོད་ལེགས་ངེས་པ་ཡི།
 རྟོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྩོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་རྩོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 ལག་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་ [G 84v] གཟུགས།

⁸³ bskyed P] bskyod G N

སྐལ་ཚོགས་བསྐང་ལ་མགོན་པ་དགུག།
 ལག་གཡས་ཁྱུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ།
 རྒྱུད་ལ་བསྐྱོར་བའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 ལན་བདུན་བར་ཏུ་སྦྱུགས་བྱས་ཤིང་།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

གཉེས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཀྱང་གཡོན་བརྟན་པོར་ས་ལ་བཅུགས།
 འགྲུང་བའི་ཚུལ་གྱི་ལངས་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡོན་ཕྱིར་བཀུག་གྲུ་མོ་ཡིས།
 ཀྱང་གཡས་བོལ་གོང་[གཡོན་པའི་བརྒྱ་རྒྱུད་ནས་ཚུར་བཏང་བ་] བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡས་ཕྱིར་བཀུག་ཁྱུ་ཚུར་བཅང་།
 ལག་གཡོན་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
 གཡས་པའི་མགུལ་པ་བཟུམས་བྱས་ཤིང་།
 མགོན་པ་དགུག་ཅིང་སྟེ་ག་མནན།
 རྟེང་རྒྱང་ཅུང་ཟད་མནན་བྱས་ཤིང་།
 འོག་སྒོ་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 མར་གྱི་ཚོགས་པ་བརྟན་⁸⁴བྱས་ཏེ།
 ཞབས་གཉེས་གཤེབས་པས་མདུན་དུ་ [N 53r] བརྒྱུང་།
 ལག་གཉེས་གྲེན་ལ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
 ལག་གཡས་སྟོབས་བསྐྱེད་བཅང་བ་ཡིས།
 ལག་གཡོན་སོར་མོ་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 ཁོང་པ་དག་གི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 འཁོར་ལོ་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཤིང་།
 གཡས་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

⁸⁴ brtan em.] bstan G N P

ཉམས་ནམས་མཚན་མར་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི། [P 59v]

སྐྱོན་ནམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
སྐྱོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྐྱོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
ཚད་དང་ལྡན་པའི་དབྱུག་པ་ནི།
ལྡང་ཤིང་ཚུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ།
བརྟན་པར་རབ་ཏུ་གཟུང་བྱས་ཏེ།
པོ་བ་དག་ནི་[G 85r] དགས་བྱས་ཤིང་།
རྐང་བ་གཉིས་དང་ལག་པ་གཉིས།
མཐོ་གང་ས་མཚམས་ནམ་མཁའ་ལ།
སྐྱོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་ལྗོངས་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྱང་བཅང།
ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་ནས།
མཛིང་པ་དག་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།
གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ནས།
ཡར་གྱི་ཚོགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
ལྷས་ཀྱི་སྐྱོང་ནམས་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་།
སྐྱེལ་གྱང་ནམ་མཁའ་⁸⁵སྐྱོང་བྱས་ཏེ།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
རྐྱེད་རྒྱང་དག་པོར་མཚན་བྱས་པས།
སྐྱོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ལག་གཉིས་སྐྱོབས་བསྐྱེད་ལྷ་རྒྱུར་བཅང་།

⁸⁵ mkhar G N] gar P

དེའི་⁸⁶དམིག་གཉིས་ལ་བརྟེན་པའི་⁸⁷བྱས་ཤིང་། །
 དེ་རྗེས་ལག་གཉིས་ལུ་རྒྱུ་ལོ། །
 རེ་མོས་བདུན་དུ་སྐྱུག་བྱས་ཤིང་། །
 ལྷན་ལ་རབ་དུ་བརྒྱུག་པར་བྱ། །

༢༥

ལྷན་པ་ཕྱོགས་སུ་འཛིན་པ་ཡི། །
 ལྷོན་རྣམས་བ་དུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 ལྷོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་ལྷོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་གཉིས་རྗེ་རྗེས་སྐྱིལ་གྱང་བཅའ། །
 ལག་གཉིས་རྒྱབ་དུ་ཐལ་མོ་སྐྱུར། །
 ཚོགས་པ་བདུན་པ་མཚན་བྱས་ཤིང་། །
 སྐལ་ཚོགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག། །
 ལྷོན་རྣམས་རབ་དུ་བསྐྱེད་བྱས་ནས། །
 ལྷན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་མཚན་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
 ལག་གཉིས་ལུ་རྒྱུར་བཅང་ [G 85v] ལ་ཡི། །
 ལག་ངར་གཉིས་ནི་ས་ལ་གཙུགས་⁸⁸ ། །
 རྒྱུ་གཉིས་ལྷན་ལ་བཀྲུག་བྱས་ནས། །
 ལུས་སྐྱི་ནམ་མཁའ་⁸⁹ལྗོངས་བྱས་ཤིང་། །
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
 ལྷོང་ [N 53v] ལྷང་དག་པོར་མཚན་བྱས་ [P 60r] ལས། །
 ལྷོན་པ་བསྐྱེད་རབ་དུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

⁸⁶ dpyi G N] dbyi P
⁸⁷ brdeg G N] brdeg P
⁸⁸ btsugs P G] gtsugs N
⁸⁹ mkhar N G] mkha' P

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ཀྱང་གཉིས་བཀྲལ་པའི་མགུལ་པ་ནི།
 མཛེང་པ་དག་ལ་དགལ་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་ས་ལ་བརྩུགས་བྱས་ནས།
 རྟོབས་བསྐྱེད་ནམ་མཁའ་མིང་བར་བྱ།

༢༧

བདེ་གཤེགས་ལྷ་ཡི་སྣང་བ་ཡི།
 རྩོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
 རྩོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

ང་པོ་རྩོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཀྱང་གཡོན་ཏིང་པས་གསང་སྟོ་མནན།
 ཀྱང་གཡས་བསྐྱམ་པའི་བོལ་གོང་གིས།
 གཡོན་པའི་བརྒྱ་སྐང་མནན་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཡོན་ས་ལ་བརྩུགས་བྱས་ནས།
 ཀྱང་གཡས་མཐེབ་མོ་བརྟན་བྱས་པས།
 ལག་གཡས་ཁྱུ་ཚུར་གྱེན་ལ་བརྟུང་།
 ལན་བདུན་བར་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཤིང་།
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་པརྟེན་གྱིས་ཀྱང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་རྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 རྩོད་ལྷགས་གཉིས་སུ་གཞུག་བྱས་ནས།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ཏེ།
 ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་བདུན་པ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་རྩིད་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ནས།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།

སྒྲིབ་རྒྱུ་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་། ། [G 86r]
ལག་གཉིས་ཁུ་རྒྱུ་བཅང་བྱས་ནས། །
དངུལ་བ་དག་ལ་བརྟུགས་བྱས་ནས། །
སྒོ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
གན་⁹⁰ རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ཏེ། །
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བེ་ཤ་བཟུངས། །
རྐང་པའི་མཐེབ་མོ་བསྐྱེལ་བྱས་ཤིང་། །
ཡར་གྱི་ཚེགས་པ་གསུམ་པ་བྱ། །
ལྷས་ཀྱི་རྒྱུད་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། །
ནམ་མཁའ་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་བར་བྱ། །

༢༥

ལུང་⁹¹ བཟུན་དག་ཏུ་བསྐྱབ་པ་ཡི། །
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
སྐྱེད་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་སྐྱོན་འགོའི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་གཉིས་པརྟེན་སྐྱིལ་གྲུང་བཅའ། ། [P 60v]
ལག་གཉིས་སྒོ་བས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས། །
ཞབས་གཉིས་སོར་མོ་བཟུངས་བྱས་ཏེ། །
སྐྱལ་ཚེགས་བསྐྱེད་ལ་མགོན་པ་དགུག།
གསེགས་པའི་རྒྱུ་བྱི་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
ཞབས་ནི་པརྟེན་སྐྱིལ་གྲུང་བཅའ། །

⁹⁰ gan P G] gal N

⁹¹ lung conj. on the basis of the Amoghavajra's 'Chi med grub pa'i 'grel pa] lus G N P

དུས་མོ་ས་ལ་བཅུགས་[N 54r] བྱས་ཏེ།
 མཐོ་དྲོ་གཅལ་བའི་ས་མཚམས་སྟུ།
 ལག་གཉིས་ཁྱུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ།
 ལག་ངར་གཉིབས་ཏེ་ས་ལ་གཟུགས།
 མགོ་བོ་ཅུང་ཟད་དགྱེ་བ་ལ།
 སྐལ་ཚེགས་རབ་ཏུ་དགྲུག་བྱས་ཤིང་།
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ནས།
 རྗེང་རྒྱང་ཅུང་ཟད་མནན་བྱས་ཏེ།
 རྗོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་མཐེབ་མོ་མནན་བྱས་ཤིང་།
 ཅོག་གུའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་བྱས་ཏེ། [G 86v]
 ཀྱང་པའི་མཐེབ་མོའི་མཚམས་དག་ནས།
 མཐོ་གང་གཅལ་བའི་ས་མཚམས་སྟུ།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
 རྗོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བཅུགས་བྱས་ཤིང་།
 ལག་ངར་གཉིས་ཀྱི་རྗོངས་པ་ཡིས།
 དུས་མོ་གཉིས་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ།
 བསང་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

༢༩

སྐྱུས་པའི་རྗོབས་ཀྱིས་འཇུག་པ་ཡི།
 རྗོན་ནི་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྗོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་རྗོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 རྗོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་ལངས་བྱས་ཤིང་།
 ལག་གཉིས་སོར་བཅུ་བསྐྱོལ་བྱས་ནས།
 ཕྱིར་རྗོག་ཐུར་ལ་བརྒྱང་བྱས་ཏེ།

འབས་གཡས་བཅུག་པའི་སྒྲོར་བ་ཡིས། །
 ལན་བདུན་བར་དུ་འགོང་བྱས་ཤིང་། །
 གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །
 གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
 འབས་ནི་བསྐྱའི་སྒྲིལ་ཀྱང་བཅའ། །
 ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བ་ཡི། །
 ལག་ངར་གཉིས་དང་སྤྱི་བོ་ནི། །
 ས་ལ་བཏན་པོར་གཟུགས་བྱས་ཏེ། །
 སྒྲིལ་ཀྱང་ནམ་མཁར་མིང་བྱས་ཤིང་། །
 འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། ། [P 61r]
 ལྷིང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས། །
 རྩོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་པས། །
 བསྐྱའི་སྒྲིལ་ཀྱང་བཅས་བྱས་ནས། །
 བསྐྱེན་ལ་བསྐྱང་བྱས་ཏེ། །
 ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཤིང་། །
 མགྲིན་པ་རབ་ཏུ་དགུག་བྱས་ནས། །
 རྩོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་མང་བར་བྱ། ། [G87r]

༥༠

མཚན་རྣམས་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པ་ཡི། །
 སྒྲོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
 རྩོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། །
 ཀྱང་གཡས་རྩོབས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས། །
 ཀྱང་གཡོན་གྲེན་ལ་བརྟམ་བྱས་ཏེ། །
 ལག་གཡོན་ཐུར་ལ་བརྐྱང་བྱས་ནས། །

རྐང་གཡོན་མགུལ་པ་[N 54v] ཐེན་བྱས་ཤིང་། །
ལག་གཡས་ཁུ་རྒྱུར་བཅང་བྱས་པས། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་བྱས་ཏེ། །
གཡོན་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི། །
ཚུན་ཤིང་དག་ལ་འཇོག་བྱས་ནས། །
མགོ་བོ་ཐུར་ཏུ་བརྟན་བྱས་ཏེ། །
ལག་པ་གཉིས་དང་རྐང་པ་གཉིས། །
ཚུན་ཤིང་དག་ལ་འབྱུང་བྱས་ཤིང་། །
པང་⁹²པར་བཏབ་པའི་རྒྱལ་དག་གིས། །
འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ། །
སྟེང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ནས། །
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །
རྐང་གཉིས་གཤིབས་པའི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
ས་ལ་བརྟན་པོར་གཟུགས་བྱས་ཏེ། །
ལག་གཉིས་ཁུ་རྒྱུར་བཅང་བྱས་པས། །
འགྲུང་བའི་རྒྱལ་གྱིས་ལྡང་བྱས་ནས། །
རི་རབ་འཕུལ་⁹³བའི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །
ལན་བདུན་བར་ཏུ་སྤྲུག་པར་བྱ། །

37

ཁམས་བཞི་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པ་ཡི། །
སྐྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ། །
ཐོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ། །

⁹² pang N P] dpang G
⁹³ 'phul P G] phul N

དང་པོ་ཚོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱོལ་ [G 87v] བྱས་ནས།
 བེ་ཤ་གཉིས་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་གིང་།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་ [P 61v] བྱས་ཏེ།
 ཡར་གྱི་ཚོགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་རྒྱུད་རྣམས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་།
 ཁོང་⁹⁴པ་དག་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་།
 རྒྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་ནམ་མཁའ་ཕྱུར་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ནས།
 སྤུ་མཚམས་དག་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚོགས་བསྐྱེད་སྐྱེལ་མཁྱིལ་པ་དགུལ།
 རྩེབ་མ་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་གིང་།
 འོག་རྒྱུང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 རྩེད་རྒྱུང་ལུང་ཟད་མནན་བྱས་ནས།
 རྩེད་སྐྱེལ་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྩེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་ནི་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
 བསྐྱེད་སྐྱེལ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྲུང་།
 ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ལྷན་ཅིག་སྐྱེལ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས།
 རྩེད་ག་རབ་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
 ལུས་རྣམས་བཀུག་ཅིང་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

⁹⁴ khong P G] khang N

དེ་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་སྒྲོམ་སེམས་ཀྱི།
སྐྱེན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚེ།
ཚོན་འགྲོའི་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
རྐང་མགོ་གཤེབས་⁹⁵[N 55r] པའི་སྐྱོར་བ་ཡི།
ནམ་མཐའ་དག་ལ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་གྲུ་མོ་ཡིས།
རྐང་གཉིས་བྱིན་པ་བརྟེན་བྱས་ནས།
ལག་གཉིས་སོར་བརྟེན་བསྐྱོལ་བྱས་པས།
བོལ་གོང་མགུལ་པས་བསྐྱམ་པར་བྱ། [G 88r]

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
རྐང་གཉིས་གཤེབས་པའི་སྐྱོར་བ་ནི་⁹⁶།
ངར་གདོང་ས་ལ་བརྟེན་བྱས་ཏེ།
ལག་པ་གཉིས་དང་རྐང་གཉིས་ཀྱི།
སོར་བརྟེན་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
རྐང་པ་གཉིས་ཀྱི་⁹⁷བོལ་གོང་གིས།
ལག་མཐེལ་གཉིས་ནི་མནན་བྱས་ཏེ།
སྐལ་ཚོགས་མགྲིན་པ་དགུག་བྱས་ཤིང་།
འོག་རྒྱང་དག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྟེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
སྟོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
རྐང་གཉིས་གཤེབས་ཏེ་ས་ལ་ [P 62 r] གཟུགས།

⁹⁵ gshibs G N] bshibs P

⁹⁶ ni G N] yi P

⁹⁷ kyi P G] kyis N

ཀྱང་སོར་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་མོ་ནས།
 སོར་བཞི་གཞུང་བའི་མཚམས་སྟུ།
 ལག་གཉིས་ཁུ་ཚུར་གཤེབས་ལ་གཟུགས།
 ཀྱང་གཉིས་ལོང་བྱ་གཡས་གཡོན་ནས།
 ཁུ་རེ་གཞུང་བའི་ས་མཚམས་སྟུ།
 ཀྱང་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་གཡས་གཡོན་དུ།
 འགྲེད་དང་སྐྱེད་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 ལན་བདུན་བར་དུ་མཚོང་བར་བྱ།

༣༩

གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་སྟོབས་ལྡན་གྱི།
 སྦྱོན་རྣམས་རབ་དུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 སྦྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་སྦྱོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷུ་ལྷུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱོར་བ་ཡིས།
 ཀྱང་གཉིས་སོར་བཅུ་བཟམས་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་རྣམས་ནི་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
 མགོན་པ་དགུ་ཅིང་སྦྱིང་ག་མནན།
 ལོང་བྱ་གཉིས་ལ་ལྷེད་བསྐྱེད་ཏེ།
 ལུས་སྦྱི་སྟོབས་རྣམས་རབ་བསྐྱེད་ནས།
 མདུན་རྒྱབ་དག་དུ་ལྷེད་བར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 ཞབས་ནི་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷུ་ལྷུང་བཅའ།
 ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།
 མཁལ་ཁུང་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།

⁹⁸ pad+ma'i P] mnyam pa'i N G

སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག། [G 88v]

འོག་རྒྱང་དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།།

སྤྱང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།།

སྐལ་པ་དག་ཏུ་བསྐྱེལ་བྱས་ནས།།

ཉོ་བ་བསྐྱོར་ཞིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ།།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།།

ཞབས་ནི་སྤྲེའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།།

ཚོགས་པའི་མར་མཚམས་[N 55v] བརྟན་བྱས་ནས།།

ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐལ་མོ་ཡིས།།

བཟུང་རྟེན་གཉིས་ནི་མནན་བྱས་ཤིང་།།

ཁོང་པ་དག་གི་སྦྱོར་བ་ཡིས།།

ལོངས་སྦྱོང་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བྱ།།

༩༤

ལྷ་བ་བསྟོགས་¹⁰⁰པའི་བདེན་འཛིན་གྱི།།

སྦྱོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།།

ཚོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།།

དང་པོ་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་[P 62 r] པ་ནི།།

ཞབས་ནི་སྤྲེའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།།

ལག་གཉིས་ཐེ་ཤ་བཟུངས་བྱས་ཏེ།།

ལྷན་ལ་རབ་ཏུ་བྱར་བ་ཡི།།

སྐྱེ་བརླུག་དག་ནི་མནན་བྱས་ཤིང་།།

སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།

ལུས་ཀྱི་སྟོབས་རྣམས་བསྐྱེད་པར་བྱ།།

⁹⁹ rkang conj.] sgang G N P

¹⁰⁰ bsnyogs conj.] snyoms G N P

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་འགྲུག་པ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
 མཐེལ་བྱར་གཉིས་ནི་ས་ལ་བཅུགས་¹⁰¹།
 ཀྱང་གཉིས་མགྲུལ་པའི་མཚམས་དག་ནས།
 མཐོ་དོ་གཅལ་བའི་ས་མཚམས་སུ།
 ལག་གཉིས་ལུ་ཚུར་བཅང་བྱས་ཏེ།
 རྩོལས་བསྐྱེད་ས་ལ་གཟུགས་བྱས་ཤིང་།
 ལག་དར་གཉིས་ནི་རྩོལས་བསྐྱེད་ནས།
 བུས་མོ་དག་ནི་བཟུམས་བྱས་ཏེ་¹⁰²།
 སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་ཅུང་ཟད་ཐེན་བྱས་ཏེ།
 རྩེང་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
 རྩོལས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོལ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 ཚེགས་པའི་མར་མཚམས་བརྟན་བྱས་ཏེ།
 ལྷན་ཅིག་སྐྱེད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས།
 རྩེང་ཁ་རབ་ཏུ་མནན་བྱས་ཏེ།
 སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 ཀྱན་གཡོན་དག་ཏུ་བརྒྱང་བྱས་ཤིང་།
 ཀྱང་གཡམས་བསྐྱེད་པའི་ལོང་བྱ་ཡིས།
 ཀྱང་གཡོན་རྩ་ཚེན་གཤད་¹⁰³བྱས་ཤིང་།
 གཡམས་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།

༣༥

ཐུགས་རྗེ་རྗེས་སེམས་དང་འབྲེལ་གྱི།
 རྩོན་རྣམས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྩོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།

¹⁰¹ btsugs N] gtsugs G P
¹⁰² te G N] nas P
¹⁰³ gshad conj.] bshad G N P

དང་པོ་ཚོན་འགྲིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་འཁྲུ་ལྷ་བུའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ལུས་ཀྱི་སྦོབས་རྣམས་བསྐྱེད་པར་བྱ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་ནི་བརྒྱའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཅའ།
ལག་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
ཐེ་ཤ་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་བསྐྱོལ་བའི་ལག་ངར་གྱིས།
ཚེགས་པ་བདུན་པ་མནན་བྱས་ཤིང་།
སྐལ་ཚེགས་[N 56r] བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
འོག་རྒྱང་[P 63r] དྲག་པོར་ཐེན་བྱས་ཏེ།
སྤྱང་རྒྱང་དྲག་པོར་མནན་བྱས་ནས།
སྦོབས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
ཞབས་གཉིས་ངར་གཏོང་ས་ལ་གཟུགས།
རྟིང་པ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ཚོས་པོ་གཉིས་ནི་བཟམས་བྱས་བས།
སྐལ་ཚེགས་བསང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
ལག་གཉིས་སོར་བརྟུ་བསྐྱོལ་བྱས་ཏེ།
འཇིང་པ་དག་ནི་བཟམས་བྱས་ཤིང་། [G 89v]
ལག་གཉིས་གྲུ་མོ་ཉེ་¹⁰⁴བར་བྱ།

¹⁰⁴ nye conj.] mnye G N P

ཟག་མེད་བསྐྱབས་¹⁰⁵པའི་¹⁰⁶འཛིན་པ་ཡི།
 རྒྱུན་རྒྱུས་རབ་ཏུ་སེལ་བའི་ཚོ།
 རྒྱུན་འགྲོའི་དངོས་གཞི་¹⁰⁷རྗེས་གསུམ་མོ།

དང་པོ་རྒྱུན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་ནི་པརྒྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 མཚན་མོ་ལྷག་རྒྱུད་སྐྱོར་བ་ཡི།
 གཡས་པའི་གྲུ་མོ་བཏྲག་བྱས་པས།
 མཚན་ལུང་དག་ནི་རྒྱུ་བས་བསྐྱེད་ནས།
 གཡོན་པའི་ལག་ངར་མནན་བྱས་ཤིང་།
 གཡས་པ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལོ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་གཉིས་རྗེས་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 ལག་གཡོན་མཉམ་བཞག་ཕྱག་རྒྱ་དང་།
 ལག་གཡས་མཚོད་སྐྱེན་ཕྱག་རྒྱ་བཅའ།
 སྐལ་ཚེགས་བསྐང་ལ་མགྲིན་པ་དགུག།
 འོག་རྒྱང་ཅུང་ཟད་ཐེན་བྱས་ནས།
 རྗེས་རྒྱང་དག་པོར་མནན་བྱས་ཤིང་།
 རྒྱུ་བས་བསྐྱེད་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།
 འབས་ནི་པརྒྱའི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཅའ།
 གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་ཉལ་བྱས་ཤིང་།
 སྐྱེལ་ཀྱང་གྲེན་ལ་བསྐང་བྱས་ཏེ།

¹⁰⁵ bsgrubs P] sgrubs G N
¹⁰⁶ pa'i P] pas G N
¹⁰⁷ gzhi G N] bzhi P

ཡར་གྱི་ཚོགས་པ་གསུམ་པ་ལ།
ལུས་གྱི་ལྗེན་རྣམས་བསྐྱར་¹⁰⁸བྱས་ཤིང་།
ལག་གཉིས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱོར་བ་ཡིས།
ཀློང་པ་དག་ནི་བརྟེན་པར་བྱ།
སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་འབེར་མ་པས་མཛད་པའི་འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་འཕྲང་སྤམ་ཅུ་ཙུག་གི་འབྲུལ་¹⁰⁹འཁོར་
གྱི་ཡིག་སྐུ། རྣལ་འབྱོར་དབང་ལྷུག་ཨ་མོ་ལྷ་བཟོས་མཛད་པ། །རྫོགས་སོ། །།

¹⁰⁸ bskur G N] bgur P

¹⁰⁹ 'khrul N P] 'phrul G

Bibliography

Abbreviations, acronyms, web resources

(Sigla used in the critical apparatus are listed on p. 137)

- BUDA– BDRC *Buddhist Digital Archives–Buddhist Digital Resource Center*. Accessed at <https://www.bdrclibrary.org/>
- Na Snar thang Bka' 'gyur, Bstan 'gyur Edition. Bstan 'gyur (Snar thang). Buddhist Digital Resource Center (BDRC). Accessed at <https://library.bdrclibrary.org/show/bdr:MW22704>
- Q Catalogue number in the Peking (Qianlong) Bka' 'gyur, Bstan 'gyur. Suzuki, Daisetz Teitaro, ed. *The Tibetan Tripiṭaka, Peking Edition*, Ōtani University Kyōto 1955–1961. Accessed at <https://web.otani.ac.jp/crj/twrpe/peking/>
- rKTs *Resources for Kanjur and Tanjur Studies*. Accessed at <http://www.rkts.org/>
- Tō Sde dge Bka' 'gyur, Bstan 'gyur. Ui, Hakuju, Munedata Suzuki, Kanakura Yenshō, and Tada Tōkan, eds. *A Complete Catalogue of the Tibetan Buddhist Canons (Bkaḥ-hgyur and Bstan-hgyur)*, Tōhoku Imperial University, Sendai 1934. Accessed at http://prajnaquest.fr/downloads/BookofDzyan/Tohoku_Catalogue_of_Tibetan_Buddhist_Canons.pdf
- Treasury *The Treasury of Lives*. Accessed at <https://treasuryoflives.org/>

Primary Sources (Sanskrit and Tibetan)

Abhayadatta

Grub thob brgyad cu rtsa bzhi'i lo rgyus (**Caturaśītisiddhapravṛtti*), Tsa mi lo tsā ba smon grub shes rab (trans.). Par thengs dang po, Dharamsala (H.P.): Bod kyi dpe mdzod khang, 2010. BUDA– BDRC, purl.bdrclibrary.org/resource/MW1KG20928. [BDRC bdr: MW1KG20928].

Amoghavajra

'Chi med grub pa'i 'grel pa (*Amṛtasiddhivṛitti), Q 5058, rgyud 'grel, ru, 79b3–98b4; Na, rgyud 'grel, ru, 70b2–87b3.

'Chi med grub pa'i rtsa mdud brgyad 'grol ba'i 'khrul 'khor gyi yig sna (*Amṛta-siddhinādyasṭagrānṭhamocana yantrapradhānavyañjana), Q 5055, rgyud 'grel, ru, 77b2-79a2; Na, rgyud 'grel, ru, 68b4-70a2.

Anupamarakṣita

Sbyor ba yan lag drug pa (*Śaḍaṅgayoga), Q 2083, rgyud 'grel, nga, 220a4–230a5; Tō, 1367, rgyud 'grel, pa, 198b5–207a3.

Sbyor ba yan lag drug pa (*Śaḍaṅgayoga), Q 2102, rgyud 'grel, nga, 320b7–342a4; Tō, 1387, rgyud 'grel, pa, 285b5–303a3. Ed. Sferra 2000: 149–234.

Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba (*Amṛtasiddhimūla)

Q 3133, rgyud, tsi, 157b2–159b5; Tō 2285, rgyud, zhi, 142b7–145a1. Ed. Mallinson, Szántó, 2021: 153–178.

Bsam gtan bstan 'dzin

Snyan rgyud yid bzhin nor bu'i 'phrul 'khor gsal ba'i me long, in *Chos bdag bka' 'bum*, Vol. 2, 1a–7b (pp. 203–216), BUDA– BDRC purl.bdrc.io/resource/W1KG10580. [BDRC bdr: W1KG10580].

Buddhajñānapāda

Stang stabs kyi bkod pa (*Gativyūha), Q 2727, rgyud 'grel, ti, 80a.4–83a.6; Tōh, 1864, rgyud 'grel, di, 66b2–69a4.

'Chi med grub pa'i g.yung drung grub pa (*Amṛtasiddhivṛittisanātanāsiddhi)

Q 5026, rgyud 'grel, yu, 210b3-213b6; Na, rgyud 'grel, yu, 210a2-213a3.

'Chi med grub pa'i dkyil 'khor (*Amṛtasiddhimāṇḍalavidhi)

Q 5079, rgyud 'grel, ru, 128b2-129a2; Na, rgyud 'grel, ru, 115b7-116a7.

Dpal spungs Mkhyen brtse Kar ma mkhyen brtse'i 'od zer

Nā ro'i chos drug las gtum mo'i bogs 'don lus sbyong 'khrul 'khor gyi zhal khrid kun gsal me long, in *Dpal nā ro'i chos drug gi man ngag gces btus*, Tawang (Arunachal Pradesh): Dawo Shon nu Library, pp. 528–632.

Gheraṇḍasamhitā

Ed. and transl. in Mallinson 2004.

Gorakṣasātaḥ,

Government Oriental Manuscripts Library, Madras, manuscript no. R7874.

'Gos lo tsā ba gzhon nu dpal

Deb ther sngon po, New Delhi: International Academy of Indian Culture 1974. BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW7494. [BDRC bdr:MW7494].

Grub rigs khyu mchog (ed.)

Mkha' 'gro snyan brgyud kyi 'khrul 'khor gyi brjed byang blo dman dga' bskyed, in *'Brug pa'i chos mdzod chen po bsam 'phel nor bu'i bang mdzod*. Vol. 72, 1a–11b (pp. 387–408). Mdo khams pa nges don bshad sgrub nyi ma, publisher, 2015. BUDA–BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW3CN2232_70 CEF2. [BDRC bdr: MW3CN2232_70CEF2].

Bibliography

Guyasamājatantra

Ed. in Matsunaga 1978.

Haṭṭhapradīpikā of Svātmārāma

Ed. Svāmī Digambarjī and Pitāambar Jhā, Lonāvlā: Kaivalyadhām Śrīman-mādhav Yogamandir Samiti, 1970.

ʼJam mgon Kong sprul Blo gros mthaʼ yas, Gnas gsar Bkra shis chos ʼphel

Kong sprul gsan yig. 2 Vols. BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW29706. [BDRC bdr:MW29706].

Kubjikāmatatantra (Kulālikāmnāya version)

Ed. T. Goudriaan and J. A. Schoterman, Leiden: E. J. Brill, 1988.

Mkhas btsun Bzang po

Rgya bod mkhas grub rim byon gyi rnam thar phyogs bsgrigs. 12 Vols. Library of Tibetan Works and Archives, 1973–1990. BUDA–BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW1KG10294. [BDRC bdr:MW1KG10294].

Nratatantra with commentary (*Uddyota*) by Kṣemarāja

Ed. Madhusūdan Kaul Śāstrī. Kashmir Series of Texts and Studies 46, 61, Srinagar, 1926, 1939.

Pātāñjalayogaśāstra

Ed. Kāśīnātha Śāstrī Āgāṣe. *Pātāñjalayogasūtrāṇi*, Pune: Ānandāśrama-mudraṇālaye, Anandashram Sanskrit Series, 47, 1904.

Raviśrījñāna

Sbyor ba yan lag drug paʼi ʼgrel pa (*Ṣaḍaṅgayogaṭikā*), Q 2084, *rgyud ʼgrel, nga*, 230a5–241a2; Tō 1368, *rgyud ʼgrel, pa*, 207a2–216b2.

Rnal ʼbyor yan lag drug gi brjed byang yon tan gyis ʼgengs pa (*Guṇabharaṇjñā-maṣaḍaṅgayogaṭippañī*), Q 2103, *rgyud ʼgrel, nga*, 342a5–371a8; Tō 1388, *rgyud ʼgrel, pa*, 303a3–328a7. Ed. in Sferra 2000: 185–234.

Sangs rgyas gnyan ston Chos kyi shes rab

Chos kyi shes rab kyi rnam thar, BUDA– BDRC purl.bdrc.io/resource/MW2CZ7951. [BDRC bdr: MW2CZ7951].

Sangs rgyas ston pa Brtson ʼgrus seng ge

ʼChī med grub paʼi ʼkhrul ʼkhor sum cu rtsa gnyis kyi lag len, in Kar lu rin po che (ed.), *Dpal ldan shangs paʼi chos skor rnam lngaʼi rgya gzhung*. Vol. 7, 16 ff. (pp. 267–298). BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW23922_EEE1FF. [BDRC bdr: MW23922_EEE1FF].

Sa skya paṇḍi ta Kun dgaʼ rgyal mtshan

Sdom pa gsum gyi rab tu dbye ba, in *Sa skya bkaʼ ʼbum*, Sachen International, 2006. Vol. 12, pp. 11–113. BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW00EGS1017151_B6E7B3. [BDRC bdr:MW00EGS1017151_B6E7B3].

Sekoddeśa (*Dbang mdor bstan pa*)

Ed. Gnoli 1999: 143–166.

Ed. Orofino 2000: 54–122.

Eds. Klu mo 'tsho, Francesco Sferra. *Critical Edition of the Sanskrit Text with the Anonymous Sekoddeśapañjikā and its Tibetan Translation by Bu ston*, Beijing and Vienna (forthcoming).

Shangs pa gser 'phreng

Ed. Kar lu rin po che, *Shangs pa gser 'phreng, A Golden Rosary of Masters of the Sangs pa dkar bgyud pa schools*, Leh: Sonam W. Tashigang, 1970.
BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW30112. [BDRC bdr:MW30112].

Shangs pa bla rab

Ed. Nam mkha' bsam grub rgyal mtshan, *Shangs pa bka' brgyud bla rabs kyi mam thar*, par gzhi dang po 1996 par thengs dang po, Lhasa: Bod ljongs mi dmangs dpe skrun khang, 1996. BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/MW20441. [BDRC bdr: MW20441].

Situ 9th Padma nyin byed dbang po

Zab lam nā ro chos drug 'phrul 'khor zin bris mthong tsam gyis khong chud don dang ldan pa yi gsung rgyun go bde rab gsal, in *Gsung 'bum padma nyin byed dbang po*, vol. 2, ff. 1a–9a (pp. 419–436), Upper Bhattu, Kangra (H.P.), India: Dpal spungs gsung rab nyams gso khang, 2006. BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/W1KG4280. [BDRC bdr: W1KG4280].

Śrīkālācakraṅgarāja or *Laghukālācakraṅgā*

Ed. L. Chandra, R. Vira. *Kālācakraṅga and other texts*, Satapiṭaka Series 69, Delhi: International Academy of Indian Culture, 1966.

Ed. B. Banerjee. *Bibliotheca Indica*, Calcutta: The Asiatic Society, 1985.

Vimalaprabhāṭikā of Kalki Śrī Puṇḍarīka

Vol. 1. Ed. Jagannatha Upadhyaya. *Bibliotheca Indo-Tibetica Series 11*.

Vols. 2–3, Ed. Vrajavallabh Dwivedi and S.S. Bahulkar, *Rare Buddhist Text Series 12–13*, Sarnath: Varanasi, Central Institute of Higher Tibetan Studies, 1986–1994.

Zhwa dmar 5th Dkon mchog yan lag, Karma pa de bzhin gshegs pa

'Khrul 'khor gyi dmigs rim zab mo, in *Zab lam nā ro'i chos drug gi bla ma brgyud pa la gsol ba 'debs pa*. Vol. 1, pp. 839–858. Bir (H.P.), India: Dpal spungs shes rab gling, 2005.
BUDA– BDRC, purl.bdrc.io/resource/W8LS31009. [BDRC bdr: W8LS31009].

Studies

Abe, Takako

2017 *Śamatha and Vipāśyanā in the Śrāvākabhūmi. Journal of Indian Buddhist Studies* 65 (3): 1229–1235.

Adam, Martin T.

2007 Two Concepts of Meditation and Three Kinds of Wisdom in Kamalaśīla's *Bhavanakramas*: A Problem of Translation. *Buddhist Studies Review* 23(1): 71–92.

Bibliography

Almogi, Orna

- 2002 Sources on the Life and Works of the Eleventh Century Tibetan Scholar Rong zom Chos kyi bzang po: A Brief Survey. In H. Blezer (Ed.), *Tibet, Past and Present. Tibetan Studies I, Proceedings of the Ninth Seminar of the International Association for Tibetan Studies*. Leiden: Brill, pp. 67–80.

Alter, Joseph S.

- 2004 *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.

Baker, Ian

- 2018 Tibetan Yoga: Somatic Practice in Vajrayāna Buddhism and Dzogchen. In P. Maas, K. Presiendanz (eds.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives on a Global Phenomenon*. Vienna: V&R Unipress, pp. 335–384.

- 2019 *Tibetan Yoga: Principles and Practices*. London: Thames and Hudson.

Barron, Richard (ed. and transl.)

- 2013 *The Catalog of the Treasury of Precious Instructions by Jamgön Kongtrul Lodrö Taye*. New York: Tsadra Foundation.

Beer, Robert

- 2003 *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*. Chicago and London: Serindia Publications.

Birch, Jason

- 2011 The Meaning of Haṭha in Early Haṭhayoga. *Journal of the American Oriental Society* 131 (4): 527–554.

- 2017 The Āsana That Produces Tapas (and Misunderstandings!). *The Luminescent*, accessed at <https://www.theluminescent.org/2017/10/the-asana-that-produces-tapas-and.html>

- 2018 The Proliferation of Āsanas in Late Medieval Yoga Texts. In P. Maas, K. Presiendanz (eds.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives on a Global Phenomenon*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Unipress, pp. 101–179.

- 2019 The *Amarauḡhaṡrabodha*: New Evidence on the Manuscript Transmission of an Early Work on Haṭha and Rājayoga. *Journal of Indian Philosophy* 47: 947–977.

- 2024a *The Amarauḡha and Amarauḡhaṡrabodha of Gorakṡanātha*. Pondicherry: École française d'Extrême-Orient.

- 2024b *Āsanas of the Yogacintāmaṡi: The Largest Premodern Compilation of Postural Practice*. Pondicherry: École française d'Extrême-Orient.

Bühnemann, Gudrum

- 2007 *Eighty-Four Āsanas in Yoga: A Survey of Traditions*. Delhi: DK Printworld.

Chang, Garma C. C.

- 1961 *Esoteric Teachings of the Tibetan Tantra*. Indian Hills, Colorado: The Falcon's Wing Press.

- 1963 *Teachings of Tibetan Yoga*. New York: University Books.

- Chaoul, M. Alejandro
2006 *Magical Movements ('phrul 'khor): Ancient Yogic Practices in Bön Religion and Contemporary Medical Perspectives.* PhD dissertation, Rice University.
2021 *Tibetan Yoga: Magical Movements of Body, Breath, and Mind.* Somerville, MA USA: Wisdom Publications.
- Chattopadhyaya, Debiprasad (ed.)
1970 *Tāranātha's History of Buddhism in India.* Simla (H.P.): Indian Institute of Advanced Study.
- Cordier, Palmyr
1915 *Catalogue du Fonds Tibétain de la Bibliothèque Nationale.* Paris: Imprimerie Nationale
- Coseru, Christian
2009 Buddhist 'Foundationalism' and the Phenomenology of Perception. *Philosophy East and West* 59 (4): 409–439.
- Cousins, Lance S.
1996 The Origin of Insight Meditation. In T. Skorupski (ed.), *The Buddhist Forum IV: Seminar Papers 1994–1996.* London: School of Oriental and African Studies, pp. 35–58.
- Cowell, Edward B. and Julius Eggeling
1876 *Catalogue of Buddhist Sanskrit Manuscripts in the Possession of the Royal Asiatic Society (Hodgson Collection).* Hertford: Printed by S. Austin & sons.
- Dalton, Jacob
2004 The Development of Perfection: The Interiorization of Buddhist Ritual in the Eighth and Ninth Centuries. *Journal of Indian Philosophy* 32: 1-30.
- Davidson, Ronald M.
2002 *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement.* New York: Columbia University Press.
2005 *Tibetan Renaissance: Tantric Buddhism in the Rebirth of Tibetan Culture.* New York: Columbia University Press.
- De Michelis, Elizabeth
2004 *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism,* London: Continuum.
- Delhey, Martin
2021 The 'Vanaratna Codex': A Rare Document of Buddhist Text Transmission (London, Royal Asiatic Society, Hodgson MS 35). S. Brinkmann, G. Ciotti, S. Valente, E. Wilden (eds), *Materialised: Reconstructing Teaching and Learning Contexts through Manuscripts.* Berlin, Boston: De Gruyter.
- Dowman, Keith
1985 *Masters of Mahāmudra: Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist Siddhas.* New York: State University of New York Press.

Bibliography

- Ducher, Cécile
2017 *Building a Tradition: the Lives of Mar-ṣa the Translator*. München: Indus Verlag.
- Dyczkowski, Mark S. G.
2009 *Manthānabhairavatantram: Kumārikākhaṇḍaḥ: The Section Concerning the Virgin Goddess of the Tantra of the Churning Bhairava*. Vols. 1–6. New Delhi: Indira Gandhi National Centre for the Arts, D.K. Printworld.
- Ehrhard, Franz-Karl
2002 *Life and Travels of Lo-chen bSod-nams gya-mtsho*. Lumbini: Lumbini International Research Institute.
2004 Spiritual Relationships between Rulers and Preceptors: The Three Journeys of Vanaratna (1384–1468) to Tibet. In C. Cüppers (ed.), *The Relationship Between Religion and State (Chos srid zung 'brel) in Traditional Tibet*. Proceedings of a Seminar Held in Lumbini, March 2000. Lumbini: Lumbini International Research Institute, pp. 245–265.
- Evans-Wentz, Walter Y. and Lāma Kazi D. S.
1935 *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. London: Oxford University Press.
- Faure, Bernard
1999 *The Red Thread: Buddhist Approaches to Sexuality*. Princeton: Princeton University Press.
- Garfield, Jay L.
1995 *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nāgārjuna's Mūlamadhyam-kakārikā*. New York: Oxford University Press.
- Gnoli, Raniero
1999 *Sekoddeśaḥ*. Edition of the Sanskrit Text. *Dhīḥ* 28: 143–166.
- Gnoli, Raniero and Giacomella Orofino
1994 Nāropā. *Iniziazione. Kālacakra*. Milano: Adelphi.
- Gombrich, Richard
1997 *How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.
- Grimes, Samuel
2020 *Amṛtasiddhi a Posteriori: An Exploratory Study on the Possible Impact of the Amṛtasiddhi on the Subsequent Sanskritic Vajrayāna Tradition*. *Religions* 11 (3), 140. <https://doi.org/10.3390/rel11030140>
- Grönbold, Günter
1969 *Raviśrījñāna's Guṇabharaṇīnāmaśaḍaḡayogaṭīppaṇī mit Text, Übersetzung und literarhistorischem Kommentar*. Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität zu München, München.
1982 Materialien zur Geschichte des Śaḍaṅga-Yoga III. Die Guru-Reihen im buddhistischen Śaḍaṅga-Yoga. *Zentralasiatische Studien* 16: 337–347.
1983a Der Sechsgliedrige Yoga des Kālacakra-Tantra. *Asiatische Studien* 37: 25–45.

- 1983b Materialien zur Geschichte des Ṣaḍaṅga Yoga I. Der Ṣaḍaṅga-Yoga in Hinduismus. *Indo-Iranian Journal* 25: 181-190.
- 1983c Materialien zur Geschichte des Ṣaḍaṅga-Yoga IV: Tibetische Literatur zum Ṣaḍaṅga-Yoga. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens* 27: 191-199.
- 1984 Materialien zur Geschichte des Ṣaḍaṅga-Yoga II. Die Offenbarung des Ṣaḍaṅga-Yoga im Kālacakra-System. *Central Asiatic Journal* 28: 43-56.
- 1992 Heterodoxe Lehren und ihre Widerlegung im Kālacakra-Tantra. *Indo-Iranian Journal* 37: 273-297.
- 1996 *The Yoga of Six Limbs: An Introduction to the History of Ṣaḍaṅgayoga*. Translated from the German by R.L. Hütwohl. Santa Fe, New Mexico: Spirit of the Sun Publications.
- Gunaratana, Henepola
1985 *The Path of Serenity and Insight*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Harding, Sarah
2022 *Shangpa Kagyu: The Tradition of Khyungpo Naljor*. Part One. Boulder: Snow Lion, Shambhala Publications.
- 2023 *Shangpa Kagyu: The Tradition of Khyungpo Naljor*. Part Two. Boulder: Snow Lion, Shambhala Publications.
- Harris, Westin
2021a Virūpa is Virūpākṣa: Towards an Indo-Tibetan Siddha Corpus. Lecture. Tibetan Graduate Studies Seminar. Oxford University, Oxford, U.K. May 6.
- 2021b The Hideous One in the Himavat: Tales of the Siddha Virūpākṣa From Nepal. Lecture. RYI Public Lecture Series. Rangjung Yeshe Institute, Kathmandu, Nepal. June 27.
- Holba, Jiri
2019 The Senses in Indo-Tibetan Buddhism from a Philosophical Perspective. *Revue d'Etudes Tibétaines* 50: 13–39.
- Isaacson, Harunaga
2008 Himalayan Encounter: The Teaching Lineage of the *Marmopadeśa*. *Manuscript Cultures* 1: 2–6.
- Isaacson, Harunaga and Francesco Sferra
2014 *The Sekanirdeśa of Maitreyaṅgā (Advayavajra) with the Sekanirdeśapañjikā of Rāmapāla*. Critical Edition of the Sanskrit and Tibetan Texts with English Translation and Reproduction of the MSS, with contributions by Klaus-Dieter Mathes and Marco Passavanti. *Manuscripta Buddhica*, 2, Napoli: Università degli studi di Napoli "l'Orientale".
- Kapstein, Matthew
1980 The Shangpa bKa'-brgyud: An Unknown Tradition of Tibetan Buddhism. In M. Aris, A. San Suu Kyi (eds.), *Tibetan Studies in Honour of Hugh Richardson*. Delhi: Vikas Publishing House, pp. 138–144.
- Kragh, Ulrich T.
2011 Prolegomenon to the Six Doctrines of Nāropa: Authority and Tradition. In R. Jackson, M. Kapstein (eds.), *Mahāmudrā and the Bka'brgyud*

Bibliography

- Tradition, PIATS 2006. Tibetan Studies Proceedings of the Eleventh Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Königswinter 2006.* Bonn: International Institute for Tibetan and Buddhist Studies.
- 2015 *Tibetan Yoga and Mysticism. A Textual Study of the Yogas of Nāropa and Mahāmudra Meditation in the Medieval Tradition of Dags po.* Tokyo: International Institute for Buddhist Studies (Studia Philologica Buddhica).
- de La Vallée Poussin, Louis
1923–1931 *L'Abhidharmakośa de Vasubandhu, traduit et annoté*, Paris: Paul Geuthner, Louvain: J.-B. Ista.
- de La Vallée Poussin, Louis and Lodrö Sangpo.
2012 *Abhidharmakośa-Bhāṣya of Vasubandhu. Translated into French by Louis de La Vallée Poussin, Annotated English Translation by Gelong Lodrö Sangpo, with a New Introduction by KL Dhammajoti.* 4 vols., Delhi: Motilal Banarsidass.
- Linrothe, Rob (ed.)
2006 *Holy Madness: Portraits of Tantric Siddhas.* New York and Chicago: Rubin Museum of Art and Serindia Publications.
- Loseries-Leick, Andrea
1997 Psychic Sports: A Living Tradition in Contemporary Tibet? In H. Krasser et. al., (ed.) *Tibetan Studies: Proceedings of the 7th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Graz 1995*, vol. 2, Vienna: Österreichische Akademie der Wissenschaftern, pp. 583–593.
- Losty, Jeremiah P.
1985 The Thousands Petal of Bliss: The Yoga Force. *Franco Maria Ricci* (FMR, 4 (17): 91–104.
- Mair, Victor H. (trans.)
1990 *Tao Te Ching: The Classic Book of Integrity and the Way.* New York: Bantam.
2004 Foreword: The beginnings of Sino-Indian Cultural contacts. *Journal of Asian History* 38 (2): 81–96.
- Mallinson, James
2004 *The Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation*, Woodstock, NY: YogaVidya.com.
2007 *The Khecarīvidyā of Ādinātha. A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Haṭhayoga.* London: Routledge.
2012 *Siddhi and Mahāsiddhi in Early Haṭhayoga.* In K. A. Jacobsen (ed.), *Yoga Powers.* Leiden: Brill, pp. 327–344.
2014 Haṭhayoga's Philosophy: A Fortuitous Union of Non-Dualities. *Journal of Indian Philosophy* 42: 225–247.
2016 Śāktism and Haṭhayoga. In B. W. Olesen (ed.), *Goddess Traditions in Tantric Hinduism, History, Practice and Doctrine.* Oxford: Routledge, pp. 109–140.
2019 Kālavañcana in the Konkan: How a Vajrayāna Haṭhayoga Tradition Cheated Buddhism's Death in India. *Religions* 10 (4), 273. <https://doi.org/10.3390/rel10040273>

- 2020 The *Amṛtasiddhi*: Haṭhayoga's Tantric Buddhist Source Text in D. Goodall, S. Hatley, H. Isaacson, S. Raman (eds.) *Śaivism and the Tantric Traditions. Essays in Honour of Alexis G. J. S. Sanderson*. Brill: Leiden, Boston, pp. 409-425.
- Mallinson, James and Mark Singleton
2017 *Roots of Yoga*. London: Penguin Books.
- Mallinson, James and Peter Szántó
2021 *The Amṛtasiddhi and Amṛtasiddhimūla: The Earliest Texts of the Haṭha-yoga Tradition*. Pondicherry: Institut Français de Pondichéry, École française d'Extrême-Orient.
- Matsunaga, Yukei
1978 *The Guhyasamāja Tantra: A New Critical Edition*. Osaka: Toho Shuppan.
- Miyake, Shin'ichiro
2000 Comparative Table of the Manuscript Tenjur in dGa'-Idan Monastery with the Peking Edition of Tenjur. *Annual Memoirs of the Otani University Shin Buddhist Comprehensive Research Institute* 17: 1-65.
- Mullin, Glenn H.
1996 *The Six Yogas of Naropa*. Ithaca (N.Y): Snow Lion Publications.
2005 *The Six Yogas of Naropa, Tsongkhapa's Commentary Entitled a Book of Three Inspirations. A Treatise on the Stages of Training in the Profound Path of Naro's Six Dharmas*. Ithaca (N.Y): Snow Lion Publications.
- Namkhai Norbu, Chögyal
2008 *Yantra Yoga. The Tibetan Yoga of Movement*. Ithaca (N.Y.): Snow Lion Publications.
2012 *Rainbow Body: The Life and Realization of a Tibetan Yogin, Togden Ugyen Tendzin*. Berkeley (CA): North Atlantic Books.
- Needham, Joseph
1983 *Science and Civilisation in China*. Vol. 5, Cambridge: Cambridge University Press.
- Ōmi, Jishō
2022 "Bindu (Drop) Yoga Described in the *Mahāmāyā-tantra*: The Interpretations of Ratnākaraśānti." *Journal of Indian and Buddhist Studies (Indogaku Bukkyogaku Kenkyu)* 71: 334-329.
- Orofino, Giacomella
1994 *Sekoddeśa. A Critical Edition of the Tibetan Translations. With an Appendix by R. Gnoli on the Sanskrit Text, SOR, LXXII*. Rome: IsMEO.
1996 On the *Ṣaḍaṅgayoga* and the Realisation of Ultimate Gnosis in the *Kālacakrat Tantra*. *East and West* 46: 127-145.
2009 The Mental Afflictions and the Nature of the Supreme Immutable Wisdom in the *Sekoddeśa* and Its Commentary by Nāropā. In E. A. Arnold (ed.) *As Long as the Space Endures: Essay on the Kālacakra Tantra in Honor of H.H. the Dalai Lama*. Ithaca: Snow Lion Publications, pp. 26-49.

Bibliography

- 2023 On the Dissemination of Buddhist Tantras in Tibet. A Historical Introduction. *Annali, Sezione Orientale*, 83: 130-153.
- Pal, Pratapaditya
1989 The Last Buddhist Pundit of Bengal. In D. Mitra, G. Bhattacharya (eds.), *Studies in Art and Archaeology of Bihar and Bengal*. Delhi: Sri Satguru Publications: 189-197.
- Parajuli, Punya
2014 Vanaratna and His Activities in Fifteenth-Century Nepal. In B. Bogin, A. Quintman (eds.), *Himalayan Passages: Tibetan and Newar Studies in Honor of Hubert Decler*. Boston: Wisdom Publications, pp. 289-300.
- Powers, John
2021 The Body of the Buddha. *Oxford Research Encyclopedia of Religion*. Accessed at <https://oxfordre.com/religion/view/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-745>.
- Rhoton, Jared D.
2002 *A Clear Differentiation of the Three Codes: Essential Distinctions among the Individual Liberation, Great Vehicle, and Tantric Systems by Sakya Pandita Kunga Gyaltsen*. New York: State University of New York Press.
- Robinson, James B.
1979 *Buddha's Lions: The Lives of the Eighty-Four Siddhas*. Tibetan Translation Series. Berkeley: Dharma Publishing.
- Roerich, George N. and Gendun Chöphel
1946 *The Blue Annals*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Samuel, Geoffrey
2008 *The Origins of Yoga and Tantra. Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sanderson, Alexis
1988 Śaivism and the Tantric Traditions. In S. Sutherland, et al. (eds). *The World's Religions*. London: Routledge and Kegan Paul, pp. 660-704.
- Schaeffer, Kurt R.
2002 The Attainment of Immortality: From Nāthas in India to Buddhists in Tibet. *Journal of Indian Philosophy* 30: 515-533.
- Schmithausen, Lambert
2007 Aspects of Spiritual Practice in Early Yogācāra. *Journal of the International College for Postgraduate Buddhist Studies* 11: 213-244.
- Seyfort Ruegg, David
1989a *Buddha-nature, Mind and the problem of Gradualism in a comparative perspective: On the transmission and reception of Buddhism in India and Tibet. Jordan Lectures 1987*. London: SOAS, University of London.
- Sferra, Francesco
2000 *The Śaḍaṅgayoga by Anuṣamarakṣita with Raviśrījñāna's Guṇabharaṇīnāma śaḍaṅgayogaṭīpṇā*, SOR, LXXXV. Roma: Is.I.A.O.

The Dawn of Physical Yoga

- Sferra, Francesco and Stefania Merzagora
2006 *The Sekoddeśatīkā by Nārōpā*, SOR, XCIX. Roma: Is.I.A.O.
- Shen Weirong
2005 Studies on Chinese Texts of the Yogic Practices of Tibetan Tantric Buddhism found in Khara Khoto of Tangut Xia (I): Quintessential Instruction on the Illusory Body of Dream. *Cahiers d'Extrême-Asie* 15: 187-230.
- Simonds, Colin H.
2023 *Lta sgom spyod gsum: A Tibetan Approach to Moral Phenomenological Praxis*. *Journal of Buddhist Ethics* 30: 93-137.
- Singleton, Mark
2008 *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London: Routledge.
2010 *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Smith, E. Gene.
2001 *Among Tibetan Texts: History and Literature of the Himalayan Plateau*. Boston: Wisdom Publications.
- Sobisch, Jan-Ulrich
2008 *Hevajra and Lam 'bras Literature of India and Tibet as Seen Through the Eyes of A-mes-zhab*. Wiesbaden: Dr. Ludwig Reichert Verlag.
- Spackman, John
2020 Nonconceptual Cognition in Yogācāra and Madhyamaka Thought, in M. Siderits, C. Keng, J. Spackman (eds.), *Buddhist Philosophy of Consciousness Tradition and Dialogue*. Leiden, Boston: Brill, pp. 62-88.
- Stearns, Cyrus
2001 *Luminous Lives: The Story of the Early Masters of the Sakya Tradition*. Somerville (MA): Wisdom Publication.
2006 *Taking the Result as the Path: Core Teachings of the Sakya Lamdre Tradition*. Somerville (MA): Wisdom Publications.
2010 *The Buddha from Dolpo: A Study of the Life and Thought of the Tibetan Master Dolpoṣa Sherab Gyaltzen*. Ithaca (NY): Snow Lion.
- Steavu, Dominic
2023 Is There Such a Thing as Chinese Yoga? Indian Postural Therapies in Mediaeval China. In D. Bevilacqua, M. Singleton (eds.), *Yoga and the Traditional Physical Practices of India: Influence, Entanglement and Confrontation*. *Journal of Yoga Studies*, special issue, 4: 375-413.
- Templeman, David (trans.)
1983 *The Seven Instruction Lineages*. Dharamsala (H.P.): Library of Tibetan Works and Archives.
1989 *Tāranātha's Life of Kīṣṇācārya/Kaṇha*. Dharamsala (H.P.): Library of Tibetan Works and Archives.
- Tomlin, Adele
2017 *Tāranātha's Commentary on the Heart Sūtra: A Study, Translation and Critical Edition*. Dharamsala (H.P.): Library of Tibetan Works and Archives.

Bibliography

- Torricelli, Fabrizio
1996a The Tibetan Text of Ti lo pa's *Ṣaddharmopadeśa*. *East and West* 46: 145–66.
1996b A Tanjur Text on *gTum-mo*: Tōhoku no. 2332 – I. *The Tibet Journal* 21: 30–46.
- Turenne, Philippe
2022 The Methodological Implications of the Buddhist Model of Study, Reflection, and Cultivation. *Religions* 13, 1029. <https://doi.org/10.3390/rel13111029>
- Wang-Toutain, Françoise
2009 Introduction. In L. Wenhua, F. Wang-Toutain (eds.), *Samādhi of Completion: Secret Tibetan Yoga Illuminations from the Qing Court*. Beijing: The Forbidden City Publishing House.
- Warder, Anthony K.
1975 Objects. *Journal of Indian Philosophy* 3 (3/4): 355–361.
- Wayman, Alex
1995 An Historical Review of Buddhist Tantras. *Dhīh* 20: 137–153.
1977 *Yoga of the Guhyāsamajatantra*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- White, David G.
1996 *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago and London: University of Chicago Press.
2011 *Sinister Yogis*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Yang, Dolly
2023 Knowledge Transfer of Bodily Practices between China and India in the Mediaeval World." In D. Bevilacqua, M. Singleton (eds.), *Yoga and the Traditional Physical Practices of India: Influence, Entanglement and Confrontation*. *Journal of Yoga Studies*, special issue, 4: 413–440.

Index

- Ācārya Virūpa, see Virūpa
Adaṅḍinātha: 17
Advayavajra, see Maitreyaṅātha
āgama (*lung*): 52, 83
Akaniṣṭha: 33n
ālabana (*dmigs pa*): 53, 103, 103n
Amara lineage / *amaraolī*: 17
**Amarasiddhivṛttisanātanāsiddhi*: 19
**Amarasiddhiyantrakaṃ*: 26
Amarauḡha: 15n, 40n, 54, 54n
Amarauḡhaprabodha: 15n, 54n
ambrosia, see *amṛta*
Amitābha, buddha: 21
Amoghavajra: 11, 17, 17n, 18, 19n, 21n, 23, 23n, 24, 25, 28, 39, 45n, 47, 50, 52, 52n, 53, 56, 61n, 64n, 66n, 68n, 71n, 73n, 75n, 77n, 79n, 81n, 85n, 95n, 99n, 101n, 103n, 111n, 113n, 115n, 117n, 119n, 126n, 129n, 132, 169n,
amṛta (*bdud rtsi*, 'chi med; ambrosia, nectar): 19n, 35, 39, 40n
**Amṛtasamkaṭānibarhaṇa* ('Chi med kyi 'phrang sel): 12, 16, 39, 47-49, 51, 53, 137-138
Amṛtasiddhi corpus: 17, 17n, 20, 23, 23n, 24, 28, 45n, 53
Amṛtasiddhi ('Chi med bsgrub pa): 15, 15n, 16, 18, 18n, 22, 23, 23n, 26, 27, 28, 28n, 32, 39, 40, 40n, 41-43, 43n, 44, 44n, 45, 45n, 47, 47n, 48, 51, 53-54, 54n, 55, 55n, 56, 60n, 63n, 64n, 68n, 86n, 121n
**Amṛtasiddhimāṅḍalavidhi* ('Chi med grub pa'i dkyil 'khor): 20
**Amṛtasiddhimūla* (*Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba*): 16, 19, 19n, 22n
**Amṛtasiddhinādyasṭagranthamocanayantrapradhānavyañjana* ('Chi med grub pa'i rtsa mdud bgyad 'grol ba'i 'khrul 'khor gyi yig sna): 45n
**Amṛtasiddhivṛtti* ('Chi med grub pa'i 'grel pa): 45n, 52, 63n, 64n, 66n, 68n, 71n, 73n, 75n, 79n, 91n, 95n, 99n, 101n, 105n, 111n, 113n, 115n, 117n, 126n, 129n, 169n
ānanda, see bliss
Ānandamatidhvajaśrībhadrā: 26
aṅga, see stages of practice
**aṅgakarāṇī* (?) *karmamudrā* (*ang grol las kyi phyag rgya*): 54n
ang grol las kyi phyag rgya, see **aṅgakarāṇī* (?) *karmamudrā*
anubhava (*nyams*): 53
Anupamarakṣita: 31n
**Anukampopakramatattvayogāvatāroḡpadeśa*: 24
anusṛti (*rjes su dran pa*): 30n
anuvyañjanaś: 119n
antarābhava (*bar do*): 36n
apāna ('og *rlung*): 33, 33n, 34-35, 41, 44, 48, 60, 60n, 63, 63n,

- 65, 67-68, 70, 72, 74, 76, 78,
80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94,
96, 98, 100, 103-104, 107, 109,
111-112, 114, 116, 118, 120, 122,
124, 126, 128, 130, 132
- ārūpyaloka*: 93n
- Ārya school: 41
- āsanas*: 42n, 48-50, 65n
- baddhapadmāsana*: 61n, 112n
- bhadrāsana*: 59n
- duryodhanāsana*: 49, 102n
- dvīpādaśīrāsana*: 49, 113n
- kabandhāsana*: 49, 124n
- kapālikaraṇa/kapāli āsana*: 49,
102n
- kukkuṭāsana*: 49, 65n
- lalitāsana* (*rol pa'i 'dug stang*):
59n
- nagnāsana*: 122n
- nāṭarājāsana*: 49
- padmāsana* (*pad ma'i skyil
krung*): 49, 59, 59n
- phodyāsana*: 49, 124n
- śalabhāsana*: 49, 93n
- sālamba-sarvāṅgāsana*: 132n
- sarvāṅgāsana*: 49, 115n
- śaśakāsana*: 50, 124n
- sattvaparyāṅka* (*sems dpa'i skyil
krung*): 59n
- siddhāsana*: 94n
- śīrṣāsana*: 102n
- tapakārāsana*: 50
- tittīryāsana*: 49, 112n
- trivikramāsana*: 49, 84n
- tulāṅgulāsana*: 49
- ūrdhvasarvāṅgāsana*: 132n
- ūrdhvaśīrṣāsana*: 50, 118n
- utkaṭāsana* (*tsog pu'i 'dug stang*):
59n, 62, 62n, 82, 86, 117
- utthitakūrmāsana*: 49, 113n
- utthitapadmāsana*: 50, 110
- vajrāparyāṅka* (*rdo rje skyil
krung*): 59n, 64, 64n
- vīparītāsana*: 49, 102n, 115n
- vīrāsana* (*dpa' bo'i 'dug stang*):
59n
- vṛścikāsana*: 50, 116n
- vyāgrāsana*: 49, 112n
- **Asmarasitīvṛttī*: 19n
- āsphālayen mahāmerum* (tapping
of Mount Meru): 86n
- Atiśa Dīpaṅkara Śrījñāna: 55
- Avadhūtacandra (probably
Mādhvacandra): 16n
- avadhūtī* (central channel): 30n,
32-36, 33n, 35n, 39, 40n, 42,
44, 45, 45n, 87n
- bag chags*, see *vāsanā*
- baddhapadmāsana*: 61n, 112n
- bandha samayamudrā* (*bhandha
dam tshig phyag rgya*): 55n
- bar do*, see *antarābhava*
- Ba ri Lo tsā ba Rin chen grags
pa: 24
- bde ba'i [mdud pa]*: 45n
- bde chen 'khor lo*, see *
mahāsukhacakra
- bdud rtsi*, see *amṛta*
- Bdud rtsi grub pa'i rtsa ba*,
see **Amṛtasiddhimūla*
- Beijing, China: 15n, 27n
- Bengal: 18n
- be ta chos kyi phyag rgya*, see
vedham dharmamudrā
- bhadrāsana*: 59n
- bhandha dam tshig phyag rgya*,
see *bandha samayamudrā*
- Bhutan: 11, 28n
- bīja*: 41
- bindu* (*thig le*): 51n, 36, 40, 40n, 41
- binduyoga*: 41n
- Bir ba pa, see *Virūpa*
- Birch, Jason: 11, 16n, 30, 40n, 54,
61n, 87n
- 'Bir wa pa, see *Virūpa*
- Bka' 'babs bdun ldan*: 21
- Bka' 'gyur*: 24
- Blo gros gzi brjid: 22
- bliss (*ānanda*, *dga' ba*)
four blisses (*caturānandāḥ*,

dga' ba bzhi: 35, 35n, 36, 43, 43n
 initial (*prathamānanda*, *dang po'i dga' ba*): 35n
 innate (*sahajānanda*, *lhan cig skyes pa'i dga' ba*): 32n, 35n, 36n
 of cessation (*viramānanda*, *dga' bral gyi dga' ba*): 35n
 supreme (*paramānanda*, *mchog gi dga' ba*): 33n, 35n
Blue Annals, see *Deb ther sngon po bodhi*: 30
bodhicitta: 30n
bodhicittabindu: 32, 32n, 34, 34n
bol gong (ankles): 88
 Bon school: 28, 37
 Brahmā: 44, 45, 45n, 87n
 Brahmin Kāṇha: 19-20
 Bram ze Nag po, see Brahmin Kāṇha
 breaths/breathing: 30n, 41, 42n, 60n, 63n
apāna ('*og rlung*): 33, 33n, 34-35, 41, 44, 48, 60, 60n, 63, 63n, 65, 67-68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 103-104, 107, 109, 111-112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132
 five major, see *pañcaprāṇa prāṇa* (*steng rlung*): 30n, 34, 34n, 36, 41, 43n, 48, 60, 60n, 63, 63n, 65, 67, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 103-104, 107, 109, 111-112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132
 rough breathing (*rtsub rlung*): 63n
samāna (*mnyam pa'i rlung*): 41, 63n
 smooth breathing ('*jam rlung*): 63, 68
udāna (*gyen rgyu*): 41, 44, 63n
vāyu: 40
vyāna (*khyab byed*): 41, 63n
 'Brog mi Lo tsā ba: 24

Buddhajñānapāda: 59n, 62n
 Buddhākaraḥbhadra: 25
bsam gtan, see *dhyāna*
 Bstan 'gyur: 16, 17, 17n, 19n, 23, 23n, 24, 45n, 48, 59n, 63n, 137-138
btsan thabs kyi rnal 'byor, see *haṭṭha-yoga*
 Buddha: 34, 119n
 Buddhism: 12, 17-18, 25-26, 28n, 54-55, 64, 101
 Bya clan: 16n
bzang po'i 'i dug stang, see *bhadraśana*

cakras: 30, 32-36, 43n, 48,
 **cintācakra* (*yid bzhiñ gyi 'khor lo*): 126n
dharmacakra (*chos kyi 'khor lo*): 126n
 **jñānacakra* (*ye shes kyi 'khor lo*): 126n
 **mahāsukhacakra* (*bde ba chen 'khor lo*): 126n
 **nirmānacakra* (*sprul pa'i 'khor lo*): 126, 126n
 **sambhogacakra* (*longs spyod kyi 'khor lo*): 126n, 127
 Cakradhara *sampradhāya*: 17
caṇḍālī (*gtum mo*): 32n, 35, 35n, 36, 36n
candrabindu: 35, 40c
 aryā songs: 18
 Cāryāpa: 21
chags par 'ching ba'i mdud pa: 45n
 'chi med, see *amṛta*
 'Chi med *bsgrub pa*, see *Amṛtasiddhi*
 'Chi med *grub pa'i dkyil 'khor*, see **Amṛtasiddhimaṇḍalavidhi*
 'Chi med *grub pa'i 'grel pa*, see **Amṛtasiddhivṛtti*
 'Chi med *grub pa'i 'grel pa g.yung drung grub pa*, see **Amarasiddhivṛttisanātanāsiddhi*
 'Chi med *grub pa'i 'khrul 'khor*, see **Amarasiddhiyantrakam*

'*Chi med grub pa'i rtsa mdud brgyad 'grol ba'i 'khrul 'khor gyi yig sna*, see **Amṛtasiddhinādyasāgra nṭhamocanayantrapradhānavy aṅjana*
'*Chi med kyi 'phrang sel*, see **Amṛtasaṃkṣātanibarhaṇa*
China: 42n, 43n, 50
chos kyi 'khor lo, see *dharmacakra cintā*: 52, 75
Chos kyi bzang po: 24-25
colophons: 16n, 17-19, 19n, 20, 23-24, 47
Cordier, Palmyr: 17n, 19n

Dam pa Dmar po, see La stod
Dmar po
daoyin: 42n
darśana: 30
Dbang mdor bstan pa, see *Sekoddeśa*
Dbu ma zla ba, see Mādhvacandra
Dge lugs school: 36
death: 19n, 35, 40n, 44, 55-56
Deb ther sngon po (Blue Annals): 20-22, 25
Deccan: 16-17, 18n, 19n, 53
Devākaracandra: 25
dhāraṇā ('*dzin pa*; retention stage): 30, 35-36
Dharma: 22, 77, 79
dharmacakra (chos kyi 'khor lo): 126n
Dharmadhara: 31n
dharmamudrā: 54n
dhyāna (bsam gtan): 30n
dhyānimudrā: 63n, 106n
divyanta (mtha' gnyis), see extreme views
dga' ba, see blisses
Dmar Lo tsā ba Te dror: 20
dmigs pa, see *ālambana*
'*dod yon*: 64n
dohā songs: 17
doṣas: 41
Dombi Heruka: 20

Don yon Rdo tje, see Vajrāsana the Younger
dpa' bo'i 'dug stang, see *vīrāsana dra mig* (cavity): 73
Dur khrod bde ba: 22
Dur khrod E de ba (also Dur khrod pa), see Eṇadeva
Dur khrod nag po, see Kāla Virūpa
duryodhanāsana: 49, 102n
dvīpādaśīrāsana: 49, 113n
'*dzin pa*, see *dhāraṇā dzo ni* (perineum): 80

eighty-four Buddhist *siddhas*: 17n, 18n
Eṇadeva: 18-20, 53, 54n, 55n
Evans-Wentz, W. Y.: 36n
extreme views: 51, 53, 71n

fangshi: 50
fangzhong: 42n

**Gaṇapatiguhyasādhana*: 24
**Gaṇapatistotra*: 24
gandha: 64n
Gandhara: 19n
**Gativyūha*, see *Stang stabs kyi bkod pa*
Gdams ngag mdzod: 55
Gheraṇḍasaṃhitā: 49, 61n
gīti: 17
Gorakṣanātha: 17, 54
Gorakṣasātaka: 49, 94n
'*Gos Lo tsā ba Gzhon nu dpal*: 20-21
Guhyasamājatantra: 29n, 35n, 41, 43n
Guṇabharāṇī: 33n, 34
Guṇabharāṇī nāma ṣaḍaṅgayogaṭīpanī (*Rnal 'byor yan lag drug gi brjed byang yon tan gyis 'gengs pa*): 31n
Graggs pa rgyal mtshan: 28n, 48n
granthīs (knots),

- bde ba'i* [*mdud pa*] (knot that hinders bliss): 45n
of Brahmā: 44, 45n, 87n
chags par 'ching ba'i mdud pa (knot of desire): 45n
gsal byed kyi [*mdud pa*] (knot that hinders clarity): 45n
mi rtog pa'i [*mdud pa*] (knot that hinders non-thought): 45n
rtogs pa'i 'ching ba'i mdud pa (knot of conceptual mind): 45n
of Rudra: 45, 45n, 87n
snang byed dag gis 'ching ba'i [*mdud pa*] (knot of perception): 45n
of Viṣṇu: 44, 45n, 87n
zhen pas 'ching ba'i mdud pa (knot of craving): 45n
zhes byas 'ching ba'i [*mdud pa*] (knot of the objects of knowledge): 45n
- grong 'jug*, see *parapurapraveśa*
gsal byed kyi [*mdud pa*] (knot that hinders clarity): 45n
- Gsar ma schools: 28, 33n, 35
- gtum mo*, see *caṅḍālī*
- Guhyajñānā *ḍākiṅṅ*: 21
- guṇas*: 41
- gyen rgyu*, see *udāna*
- Gyi jo Lo tsā ba Zla ba'i 'od zer: 16n
- g.yung drung*, see *sanātana*
- gzhan gyi gnas su*, see *parapada*
- gzugs*, see *rūpa*
- Haṭhābhyāsapaddhati*: 49, 84n, 101n, 112n
- hathayoga*: 15, 18n, 29-31, 31n, 32-33, 40-41, 42n, 48-49, 54, 56, 108n
- Haṭhayogapradīpikā*: 87n
- Hayagrīva lineage: 22
- Hemacandra: 102n
- Hevajratantra*: 35n, 43n
- idā*: 39n
- immortality: 19n, 41-42, 45, 55
- India: 11, 16, 17, 17n, 18n, 23, 27n, 42n, 43n, 50, 53-54, 56
- Isaacson, Harunaga: 26-27
- I ti pa, see Eṇadeva
- 'Jam mgon Kong sprul Blo gros mtha' yas: 22, 55
- 'jam *rlung* (smooth breathing): 63, 68
- Jogapradīpakā*: 49-50, 115n, 122n, 124n
- Jo nang school: 21, 27, 37, 55
- **jñānacakra* (*ye shes kyi 'khor lo*): 126n
- jñānasiddhi*: 30
- kabandhāsana*: 49, 124n
- kalā*: 32, 32n
- Kāla Virūpa (Black Virūpa): 21, 53
- kāmāgni*: 32n
- kāmaguṇa*, see 'dod yon
- kapālikaraṇa/kapālī āsana*: 49, 102n
- kaṭha*: 41
- karmamudrā*: 54n
- **Karmamudrāparīkṣopadeśa*: 24
- karmān*: 52, 55
- Kathmandu, Nepal: 69
- Kha che ku ri pa, see Kukkuripa
- khecara* (*mkha'la spyod pa*): 33, 33n
- khecarīmudrā*: 33n
- Khecarīvidyā*: 33n
- Khenpo Tsultrin Nyīma: 11, 101n
- khong pa* (inner abdomen): 77
- khyab byed*, see *vyāna*
- Khyung po rnal 'byor: 21n
- knots, see *granthis*
- Konkan, India: 17
- '*khrol 'khor*: 11, 17, 22, 24, 28n, 43n, 44n, 47-48, 48n, 50, 54, 55n, 87n, 132
- Kṛṣṇācārya (Nag po spyod pa): 23
- Kubjikāmatatantra*: 45n
- Kukkuripa: 22
- kukkuṭāsana*: 49, 65n
- **Kurukullākarmayogopadeśa*: 24

- kumbhaka*: 44
kuṇḍālinī: 35n
 Kun dga' Blo gros: 26-27
- Ladakh: 28
Laghukālacakrantra: 16, 30, 33n
lakṣaṇas: 119n
lalitāsana (*rol pa'i 'dug stang*): 59n
 Lama Kazi Dawa Samdup: 28n, 36n
 La stod Dmar po (a.k.a. Dam pa Dmar po): 20-21
 La wapa, see Cāryāpa
 Lha btsas: 24
lhan cig skyes pa'i dga' ba, see *sahajānanda*
Līlācaritra: 17
longs spyod kyi 'khor lo, see **sambhogacakralo tsā ba*: 20, 24-25
 Lo tsā ba Dpal Idan Blo gros: 31n
lta sgom spyod gsum: 85n
luanlun: 48n
lung, see *āgama*
- Mādhavacandra: 16, 16n, 18, 20, 54n
 Magadha, India: 19, 19n
mahābandha: 44, 48, 55n, 68n
 **Mahādhuṇḍhana*: 23
 Mahākaruṇika tantric cycle: 20-21
 Mahānubhava Swāmī: 17
mahāmudrā (*phyag rgya chen po*)
 in the four-*mudrās* system: 54n
 in the three-*mudrās* system of the *Amṛtasiddhi*: 44, 48
 practice: 48, 55
 state: 56
mahasiddha, see *siddha*
 **mahāsukhacakra* (*bde ba chen 'khor lo*): 126n
 **Mahāvajrabhairavahomavidhi*: 24
 Mahāvajrāsana, see Rdo rje gdan pa che ba
mahāvedha: 44, 48, 55n, 87n, 121n
 Mahāyāna: 51-53, 59n, 101n
mahāyogatantra: 34n, 43n
- Maitreya-nātha: 36
 Mallinson, James: 16-17, 39
maṇḍala: 20, 30n, 34n
 Mañjuśrījñāna: 25
Mañjuśrīnāmasaṅgīti: 27n
 Mañjuśrīvarman: 25
mantra: 30n, 36
 manuscript(s): 12, 15, 15n, 16n, 26, 27n, 28n, 31n, 102n
Marmopadeśa: 27
 Mar pa Chos 'bar rin chen rdo rje: 24
 Mar pa Lo tsā ba: 21, 33n, 36n
māyākāya (*sgyu lus*): 36n
mchod sbyin phyag rgya, see *pūjādānamudrā*
mchog gi grong khyer, see *parapura*
 meditation: 32n, 42n, 45, 51, 53, 55n, 59n, 75n, 85n, 94n
 Meru, see Mount Meru
 Middle Way: 51
 Mi mnyan Bzang po: 31n
mi rtog pa'i [mdud pa] (knot that hinders non-thought): 45n
Mitra brgya rtsa lineage: 25
 Mitrayogin: 25
mkha' la spyod pa, see *khecara mnyam bzhag phyag rgya*, see *samāhitamudrā*
mnyam pa'i rlung, see *samāna*
 Moon: 32n, 39-41, 43-44
 Mount Meru: 40, 44, 48, 86, 87n, 121
mtho (finger span): 72, 90, 110n
mudrās,
 and Sangs rgyas ston pa Brtson 'grus seng ge elaboration: 55n
 **aṅgakarāṇī* (?) *karmamudrā* (*ang grol las kyi phyag rgya*): 54n
 bandha samayamudrā (*bhandha dam tshig phyag rgya*): 55n
 dharmamudrā: 54n
 dhyānimudrā: 63n, 106n
 karmamudrā: 54n
 khecarīmudrā: 33n

mahāmudrā (*phyag rgya chen po*): 44, 48, 54n, 55, 56
pūjādānamudrā (*mchod sbyin phyag rgya*): 132n
sahajamudrā: 96, 96n, 123, 128
samāhitamudrā (*mnyam bzhas phyag rgya*): 63, 106n
samayamudrā: 54
 Vairocana: 74
vedham dharmamudrā (*be ta chos kyi phyag rgya*): 54n
Mūlakālacakratantra: 31n

nāḍabhyāsa: 32, 34
nāḍī (*rtsa*): 34n, 43, 48, 68, 68n
nagnāsana: 122n
 Nag tsho Tshul khriims rgyal ba: 24
Na ro chos drug, see Six Yogas of Nāropā
 Nāropā: 28, 31, 33n, 36-37, 56
naṣṭacandra (*zla ba nyams pa*): 32n
nāṣṭarājāsana: 49
 Nāth tradition: 15n, 17-18, 18n
 nectar, see *amṛta*
neidan: 42n
 Nepal: 11, 26, 28n
Netratantra: 45n
Ni gu chig brgyud lineages: 28
niḥspanda: 32
 **nirmāṇacakra* (*sprul pa'i 'khor lo*): 126, 126n
nirvāṇa
 non-established *nirvāṇa* (Skr. *apratīṣṭhita*, Tib. *rab tu mi gnas*): 30n
 Niṣkalaṅkadeva: 21n
nityadṛṣṭi (*rtag pa'i lta ba*): 71n
nus ma, see *śakti*
nyams, see *anubhava*

'od gsal, see *prabhāsvara*
 'og rlung, see *apāna*

padmāsana (*pad ma'i skyil krung*): 49, 59, 59n
 Padma Gling pa: 61n
pad ma'i skyil krung, see *padmāsana*
 Padma 'od zer: 16n
padmaparyāṅka, see *padmāsana*
pañcaprāṇa: 60n, 63n
Paramādibuddha, see *Mūlakālacakratantra*
Paramārthasaṃgraha: 31, 31n, 36
 Parameśvara: 25
paraṇada (*gzhan gyi gnas su*): 32
paraṇpura (*mchog gi grong khyer*): 33, 33n,
paraṇpuraṇpraveśa (*grong 'jug*): 35, 35n, 36, 36n
paraśarīra: 33n
 Pha Dam pa sangs rgyas: 21
 Phag mo gru pa (person): 28n
'Phrin las sum bcu rtsa gnyis kyi 'khrul 'khor: 28n, 48n
'pho ba, see *saṃkrānti*
phodyāsana: 49, 124n
 Phur bu 'od: 24
phyag rgya chen po, see *mahāmudrā*
 Purāṇ Purī: 102n
pitta: 41
Pod ser: 28n
prabhāsvara ('od gsal): 36n
prakṛti: 41
prajñā: 75
prāṇa (*steng rlung*): 30n, 34, 34n, 36, 41, 43n, 48, 60, 60n, 63, 63n, 65, 67, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 103-104, 107, 109, 111-112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132
prāṇāyāma (*srog rtsol ba*): 30n, 35, 42n, 61n
pratyāhāra (*so sor sdud pa*): 30n, 32
'phrul 'khor: 48, 48n
pūjādānamudrā (*mchod sbyin phyag rgya*): 132n

qi: 42n

- Rāhu: 40, 40n, 41
rajas: 41
rājayoga: 16n
Rāmapāla: 36n
rasa (ro): 64n
Raviśrījñāna: 31n, 33n, 34-35
rbe sha (arm muscles): 60
Rdo rje bzlas pa'i rnam gzhag: 63n
Rdo rje gdan pa che ba: 21
Rdo rje ldan pa chung ba, see
Vajrāsana the Younger
rdo rje skyil krung, see *vajrapa-*
ryaṅka
Rdzogs chen kun bzang dgongs 'dus:
61n
retention
as practice stage, see
dhāraṇā
of breath: 44, 48
of semen: 34n, 42n
rgyu 'bras: 71n
rīgs, see *yukti*
ri rab chen po 'phul ba, see
āspḥālayen mahāmerum
rjes su dran pa, see *anusmṛti*
rmi lam, see *svapna*
Rnal 'byor yan lag drug gi brjed
byang yon tan gyis 'gengs pa, see
Gurubharaṇīnāmaśaḍaṅgayo-
gatippanī
Rnying ma school
ro, see *rasa*
Rong zom chos kyi bzang po: 25
rtag pa'i lta ba, see *nityadrṣṭi*
Rtogs ldan O rgyan bstan 'dzin:
28n
rtogs pa'i 'ching ba'i mdud pa (knot
of conceptual mind): 45n
rtsa, see *nāḍī*
rtsa langs: 68n
rtsa lung 'khrul 'khor: 28, 48
rtsub rlung (rough breathing): 63n
Rudra: 45, 45n, 87n
Rudrayāmalottaratantra: 29
rūpa (gzugs): 64n
rūpaloka: 93n
śabda (sgra): 64
śaḍaṅgayoga practice, see Six Yo-
gas of Nāropa
**Śaḍaṅgayoga*, see *Sbyor ba yan lag*
drug pa
**Śaddharmopadeśa*, see *Chos drug*
gi man ngag
sādhana: 17, 24
sahajamudrā: 96, 96n, 123, 128
sahajānanda (*lhan cig skyes pa'i*
dga' ba): 32n, 35n, 36n
Śaiva
tradition: 16n, 17-18, 18n, 54
texts: 15n, 18n, 29, 32n, 45n, 54
śakti (nus ma): 32
śalabhāsana: 49, 93n
sālamba-sarvāṅgāsana: 132n
samādhi (ting nge 'dzin): 30n, 34n,
99
samāhitamudrā (mnyam bzhag
phyag rgya): 63, 106n
Samājottaratantra: 29
samāna (mnyam pa'i rlung): 41, 63n
sāmātha: 51, 59, 59n
samayamudrā: 53
**saṃbhogacakra* (*longs spyod kyi*
'khor lo): 126n, 127
saṃbhogakāya: 56
saṃkrānti ('*pho ba*): 35
saṃsāra: 32n
sanātana (g.yung drug): 19n
sarvāṅgāsana: 49, 115n
śasakāsana: 50, 124n
śāsvatavāda, see *nityadrṣṭi*
sattvaparyāṅka (sems dpa'i skyil
krung): 59n
Sa skya school: 20, 27, 27n, 28,
28n, 37
Sa skya Paṇḍita: 27, 27n, 28n
Sangs rgyas Gnyan ston Chos kyi
shes rab: 22, 22n, 28, 54
Sangs rgyas Stong pa Brtson
'grus Seng ge: 22n, 54, 54n
Sarvatantropadeśaikatogumphitār
thanimittotthānatilakayanthro-
padeśavajrapadavibhaṅga: 24

- Sbyor ba yan lag drug pa*
 (**Ṣaḍaṅgayoga*): 31n
- Schaeffer, Kurtis: 15, 15n, 18n,
 19, 23n
- Sdom gsum rab dbye*: 27
- Sekanirdeśa*: 36n
- Sekoddeśa* (*Dbang mdor bstan pa*):
 31, 31n, 40, 40n
- Sekoddeśapañjikā*: 31n
- Sekoddeśaṭikā*: 31n
- Sekoddeśaṭipañī*: 31n
- semen: 32n, 34, 34n, 40, 42n, 51
- sems: 105n
- sems dpa'i skyil krung*, see *sattvaṣa-
 ryaṅka*
- sems nyid*: 105n
- sgra*, see *śabda*
- sgyu lus*, see *māyākāya*
- Shangs pa Bka' brgyud school:
 21n, 22, 22n, 28, 54-55
- Shar kha pa family: 27
- Shes rab bla ma: 24
- siddha*: 16n, 17, 17n, 18, 18n, 21n,
 22, 51, 56, 69n
- Siddhāntamuktāvalī*: 102n
- siddhāsana*: 94n
- siddhis*
jñānasiddhi: 30
- śīrṣāsana*: 102n
- Six Yogas of Nāropa (*ṣaḍaṅgayo-
 ga*): 27, 30, 30n, 31, 31n, 32,
 34-35, 42
antarābhava (*bar do*): 36n
caṇḍālī (*gtum mo*): 32n, 35,
 35n, 36, 36n
māyākāya (*sgyu lus*): 36n
parapuruṣaṣeṣa (*grong 'jug*):
 33n, 35, 35n, 36, 36n
prabhāsvara ('*od gsal*): 36n
saṃkrānti ('*pho ba*): 35, 36n
svaṣṇa (*rmi lam*): 36n
- **Śmāśānika* Eṇadeva, see Eṇadeva
snang byed dag gis 'ching ba'i
[mdud pa] (knot of percep-
 tion): 45n
- so* (inch): 72, 90
- so sor sdud pa*, see *pratyāhāra*
- spraṣṭavya*: 64
- sprul pa'i khor lo*, see **nirmāṇacakra*
- Spyod pa, see *Cāryāpa*
- **Śrīvajrabhairavasādhanakarmo-
 pacāravidhisattvasaṃgraha*: 24
- **Śrīvajrabhairavastuti*: 24
- srog rtsol ba*, see *prāṇāyāma*
- śruta*: 52
- śrutacintābhāvanā*: 75
- stages of practice (*aṅga*)
anusmṛti (*rjes su dran pa*): 30n
dhāraṇā ('*dzin pa*): 30n, 35
dhyāna (*bsam gtan*): 30n
prāṇāyāma (*srog rtsol ba*): 30n,
 35, 42, 61n
pratyāhāra (*so sor sdud pa*):
 30n, 32
samādhi (*ting nge 'dzin*): 30n,
 34n, 99
- Stang stabs kyi bkod pa* (**Ga-
 tivṛyūha*): 59n
- Steavu, Dominic: 43n, 50
- steng rlung*, see *prāṇa*
- stobs kyi rnal 'byor* see *haṭhayoga*
- Sun: 39-40, 40n, 41, 44
- Sun Simao: 61n
- Svāmi Svayamānanda: 124n
- svaṣṇa* (*rmi lam*): 36n
- Svātmārāma: 54, 65
- Szántó, Péter-Dániel: 16
- tamas*: 41
- Tangut: 28
- tapakāvāsana*: 50
- Tāranātha: 21, 55
- Tathāgata: 53, 113
- tathāgatagarbha*: 101n
- thig le*, see *bindu*
- thur du sel ba*, see *apāna*
- Tibet: 12, 17-18, 20-23, 25-28,
 28n, 31n, 36, 43n, 50, 53-54,
 56, 61n
- Tilopa: 28, 36-37
- ting nge 'dzin*, see *samādhi*

tittiryāsana: 49, 112n
trivikramāsana: 49, 84n
tsog pu' i ' dug stang, see *utkaṭāsana*
tulāṅgulāsana: 49

ucchedavāda, see *ucchedadṛṣṭi*
ucchedadṛṣṭi: 71n
udāna (*gyen rgyu*): 41, 44, 63n
upadeśa: 24
Upāyaśrīmitra: 25
ūrdhvasarvāṅgāsana: 132n
ūrdhvasīrṣāsana: 50, 118n
uṣṇā: 33
utkaṭāsana (*tsog pu' i ' dug stang*):
 59n, 62, 62n, 82, 86, 117
utṭannakrama: 30, 34, 34n, 43
utṭattikrama: 30
utthitakūrmāsana: 49, 113n
utthitapadmāsana: 50, 110

vaggulivata: 50
Vajradākatantra: 43n
Vajra lineage / vajraolī: 17
 **Vajrapadavibhaṅga*
vajrāparyāṅka (*rdō rje skyil krun*):
 59n, 64, 64n
Vajrāsana the Younger: 21n, 23
Vajrayāna: 15, 15n, 16n, 17-18, 25,
 28n, 29, 32, 35n, 37, 41, 51,
 53, 56, 59n
Vajrayāna Virūpa / Virupakṣa: 18n
Varṇaratnākara: 17n
vāsana (*bag chags*): 52
Vasiṣṭhasaṃhitā: 49, 65n
Vanaratna: 26-27
vāta: 41
vāyu: 40
vedham dharmamudrā (*be ta chos*
kyi phyag rgya): 54n
Vibhūticandra: 31n
vīparītāsana: 49, 102n, 115n
vīpaśyanā: 51, 59n, 62
virāga: 32n
virāsana (*dpa' bo' i ' dug*
stang): 59n

Virūpa (Tib. *Bir ba pa*, 'Bir wa pa), a.k.a. *Virūpākṣa*, *Ācārya Virūpa*: 15, 15n, 16-17, 17n, 18, 18n, 19-20, 20n, 21, 23, 27, 27n, 53, 132
Virūpa the Younger: 18n
Virūpākṣa, see *Virūpa*
Viṣṇu: 44, 45n, 87n
Vimalaprabhā: 30
Vivekamārtanḍa: 49
vṛścikāsana: 50, 116n
vyāgrāsana: 49, 112n
vyāna (*khyab byed*): 41, 63n

Xixia: 28n

yangsheng: 42
yantra, see *'khrul 'khor*
Yar klungs Lo tsā ba Grags pa rgyal tshan: 31n
ye shes kyi 'khor lo, see *jñānacakra*
yoga: 12, 15-16, 16n, 18, 22-24, 27n, 29-30, 31n, 32n, 33n, 34n, 35, 35n, 39-41, 42n, 43, 43n, 47-50, 50n, 51, 53-55, 55n, 56, 59n, 61n, 63n, 65n, 87n, 93n, 102n, 117, 132, 132n, 137
Yoga Challenge® System: 49, 100n, 112n, 113n, 115n, 116n, 118n, 124n, 132n
Yogacintāmaṇi: 49, 65n, 102n
yoganiruttaratāntra: 34n, 43n
Yogaśāstra: 102n
yogatantra: 34n
Yogeśvara Amoghavajra, see *Amoghavajra*
yogin: 11, 17-18, 22-23, 25, 28n, 29, 30n, 32, 32n, 33, 33n, 34, 35n, 40, 42-44, 48, 51, 56, 62n, 84n, 87n, 91, 110n
yoginītantra: 32n, 43n
 Yuan: 28

Index

yukti (*rigs*): 52, 83

zhen pas 'ching ba'i mdud pa (knot
of craving): 45n

zhes byas 'ching ba'i [mdud pa]
(knot of the objects of
knowledge): 45n

Zhuang zi: 42n

zla ba'i thig le, see *candrabindu*

zla ba nyams pa, see *naṣṭacandra*

Printed in March 2025
by Officine Grafiche Francesco Giannini & Figli S.p.A.,
Via Cisterna dell'Olio 6B, 80134 Napoli
for UniorPress

ISSN 1824-6109
ISBN 978-88-6719-314-1

