

2.2. Добродетельные комментарии посредине

Второе. В благих комментариях посредине присутствует два подразделения: пресечение в авадхути кармических ветров; растворение в неразрушимой бинду внутри центрального канала. Или же: комментарий о контроле жизненной силы и комментарий о захватывании.

2.2.1 Контроль жизненной силы

Первое. В описании комментария относительно контроля жизненной силы присутствуют: ключевые наставления о практике и созерцании; установление в уме сути медитации.

2.2.1.1 Ключевые наставления о практике и созерцании

Первое. Здесь представлены два: совершенные характеристики самих ветвей контроля жизненной силы и осуществление практики новичком, что соответствуют последующему контролю жизненной силы. Но кто-то разъясняет, полагаясь на следовавшие позже [комментарии]. Они известны как наставления линии передачи от великого мудреца Шакья Шри, известные как традиция Дро или устные наставления великого мудреца Соманатхи и известные как традиция Ра или устные наставления владыки Саманта Шри. Хотя при осуществлении главных практик этих трёх традиций присутствует соответствие в большинстве частей, если сравнивать с другими традициями, но есть и небольшие особенности в разъяснениях. В этих устных наставлениях пандиты Шакья Шри, что указаны там, [присутствует] шесть ваджрных строф: очищение каналов и пути посредством ваджрной рецитации из предварительных практик; очистив, вводят в центральный канал жизненную силу посредством мягкого дыхания, заполнения и устранения; осуществление после введения связывания жизненной силы в центральном канале посредством йоги вазоподобного дыхания и грубой праны; пресечение пути солнца и луны посредством йоги с усилиями в том случае, если свяжешь или не введешь; освобождение посредством йоги верхней [части] в случае, если пресечешь сильными методами нижние врата посредством остановки; переживание эссенции внутреннего нектара благодаря йоге практики трёх языков; смешивание посредством огня туммо жизненной силы и нисходящего [ветра] и практика бессмертия.

Первые четыре являются устными наставлениями относительно контроля жизненной силы. Последние два показываются как устные наставления об удержании. Если осуществлять в соответствии с этим разделом, то [представлено два пункта]: собственно устные наставления о контроле жизненной силы и увеличение прогресса вкупе с устранением помех.

2.2.1.1 Устные наставления о контроле жизненной силы

Первое. В соответствии со стоящими в стороне записями о йоге для очищения тела, осуществляй медитации в соответствии с йогой предварительных действий. Также, если соотноситься с традицией великого пандиты Шакья Шри, то существует три йоги ветра, что разъяснены ранее.

2.2.1.1.1 Очищение каналов и пути посредством ваджрной рецитации

Первая там представляет собой очищение каналов и пути посредством ваджрной рецитации. Особенное положение взгляда здесь называется «Положени взгляда бурлящего нектара или приведение помех к завершению». Смотря вперёд, подними взгляд слегка вверх и смотри с ясностью на межбровье. Хотя это не соотносится с теми [методами], что обладают очищением созерцания, но [используются] определенно только в этих позициях взгляда в разделах контроля жизненной силы и захватывания. В тантре сказано: «Воззрение, приводящее помехи к завершению, приводит к пути нектара-амриты. Благодаря этому приближающей практикой будет шесть ветвей». Ключевые наставления о положении тела подобны другим, что показаны ранее. Когда троекратно очистишь грязную прану, то сперва сконцентрируйся на отсутствии заблуждений

ума в отношении трёх: ветра, движущегося наружу, движущегося внутрь и пребывания [или задержки]. Таким будет первое созерцание ваджрной рецитации.

Затем следует визуализация трёх каналов. Внутри тела [есть] центральный канал синего цвета, как тонкая трубка, [прямой] как стрела, чистый, средний [по величине]. Наверху касается макушки. Внизу находится на уровне пупка. Справа от него — красный расана. Слева — белый лалана. Представляй, что они оба сопровождают парой центральный канал, будучи тонкими, и пребывают, сливаясь втроем в центральном канале [внизу].

Когда прана движется наружу, представляй, что начиная с пупка, перемещается по центральному каналу и каналу расана. Начиная с горла и вплоть до макушки проходит все части обоих каналов и выходит наружу из ноздри.

Когда входит внутрь, представляй, что [прана] входит из ноздри. Начиная с макушки и вплоть до горла проходит не разрушаясь все части центрального канала и канала лалана. И двигаясь по пути этих двух каналов приходит в пупочный [центр]. Когда там пребывает, заполняет только внутренность центрального канала.

В начале благодаря осуществлению лишь равному [времени] очищения, вхождения и пребывания, последовательно осуществляй продвижение по себе, увеличивая продолжительность. Также во время движения из правой ноздри праны красного света. Если движется из левой ноздри, то белого. Если пребывают в равномерном движении [из двух ноздрей], то [прана] синего или зеленого цвета. Медитируй, осуществляя движение [наружу], прихождение [внутри при вдохе] и пребывание [с небольшой задержкой]. Такова вторая ваджрная рецитация.

Когда возникнет такое, то на выдохе закрывай левую ноздрю, а на вдохе — закрывай правую ноздрю. Если же будешь пребывать какое-то время в практике, нет необходимости в подобной ваджрной рецитации. Затем, когда уже [прана] движется наружу, подобно показанному ранее, вместе с лучами света [появляется] звук āḥ. В завершении лучей света при движении [внутри и задержке], движется и слог āḥ. Когда [прана] движется внутрь, [это происходит] вместе со звуком om̐. Когда снова приходит, возвращаясь к [ноздрям], представляй, что приходит со слогом om̐. Движение на прихождение и уход не осуществляется одновременно из обоих, лаланы и расаны. Представляй тогда движется из центрального канала. И во время пребывания [праны в пупке], внутри центрального канала представляй звучание слога hūm̐ и ум концентрируй при этом на слоге hūm̐. Также цвет слогов соответствует пране. И поскольку подразделяется движение справа, слева и одинаковое, то это красный, белый и синий. Это — является ваджрной рецитацией вместе с созерцанием.

В основной и третьей ваджрной рецитации показывается одно большое созерцание, что связывает все три. Благодаря этому показывается четырнадцатый цикл созерцания из основной части.

Сейчас [будет показана] ваджрная рецитация для начинающего. Когда нет приемлемых действий, что подобны таким. Осуществляется ваджрная рецитация абсолютного уровня. И если понять нераздельность входа, выхода и пребывания праны, пустых форм и махамудры, то все высказывания относительно имён и слов будут названиями, что постигаются как подобные иллюзии.

2.2.1.1.1.2 Введение жизненной силы в центральный канал посредством йоги заполнения и выталкивания мягкого ветра.

Второе. Введение жизненной силы в центральный канал посредством йоги заполнения и выталкивания мягкого ветра. Анализируй движение, откуда движется прана. Если исходит из левой ноздри, ладонь правой руки положи [слегка надавив] на грудь и подмышку слева. Сделав так, зажми углублением [подмышки] слева. Очисти грязный воздух. Пальцем левой руки закрой правую ноздрю. С большой силой сделай продолжительный вдох левой ноздрей и сдави в пупке. Свяжав немного, соизмеряйся с тем, чтобы не возникало неприятное [ощущение]. Сделав так, закрой указательным пальцем левой руки левую ноздрю и с силой изгони прану из правой ноздри с правой стороны лица. Также закрой правую ноздрю и повтори вдох в левую ноздрю и пр., как показано выше. Придерживайся этого и тренируйся. Хотя в этом разделе и говорится про позицию, в которой сидишь с вытянутой и согнутой ногой, но посредством скрещенных ног в ритуале

необходимо связывать собственное место для нижней праны. Эта прана переходит в правую ноздрю или перемещается в равновесии [при дыхании двумя ноздрями]. Также если движется из правой ноздри, то разверни эту мудру. Благодаря этому будешь осуществлять движение из левой [ноздри] и движение в равновесии. Если повторишь так какое-то количество раз, смешивая правую и левую стороны, то определенное сможешь уравновесить. Придя к равномерному движению, осуществляй ваджрную рецитацию в такой традиции. Также, если перемешаются левая с правой, то благодаря йоге предыдущего [варианта исполнения] выправится и недостаток. Так как говорится такое, то в любом случае когда придешь каким-то образом к равномерному движению, осуществляй йогу глубокого [дыхания] или медитацию вазоподобного дыхания. Поскольку очень хорошо, если будешь делать так, то увидишь как хорошее и вхождение в йогу ветров при такой задержке. Время этого разъясняется как лучшее при долговременной практике. Таков пятнадцатый цикл созерцания.

2.2.1.1.3 Связывание жизненной силы в центральном канале посредством йоги вазоподобного [дыхания] и грубого ветра

Третье. Связывание жизненной силы в центральном канале посредством йоги вазоподобного [дыхания] и грубого ветра. Хорошо, если в начале пребываешь в равномерном продвижении. Если пребываешь в некотором упадке, то выправи равномерное продвижение посредством йог, что показана выше. Хотя и говорится про положение ног в виде круга и что руки должны быть скрещены у сердца кулаками, но лучшим [вариантом будет] когда ноги будут скрещены, одна над другой. Трижды по три раза, то есть девять раз, устрани грязный ветер из правой, левой и обеих [ноздрей], сперва мягко, потом с силой, потом с большой силой. В это время осуществи остановку праны, что ниспадает вниз. Затем быстро вдохни немного верхней праны и сдави, смешав [с праной в области] пупка. Когда смешиваешь вместе, еще не будет огня. После этого быстро добавь ниспадающую прану с левой, правой и обеих [сторон]. Соизмеряясь с возможностями, удерживай в единстве в пупочном [центре]. Когда станет невозможно, не выдыхай, но слегка вдохни три раза и сдави. Затем также, если станет невозможно, то медленно выдохни и в завершении медленно выдохни, очищаясь. При исполнении соответствующей процедуры трижды поворачивай [животом] над коленями. Если будет остановка на тридцать шесть секунд периодов, то это обычный [промежуток]. Если остановишь на два таких периода, это среднее. Если остановишь на сто восемь [секунд], это называется «большим».

Таковы для этого ключевые наставления о созерцании. Если возникнут внутри тела видения знаков ясного света, то концентрируй ум на возникновение пустых форм в пупочном [центре]. Если же нет такого, то концентрируй ум на этом месте для возникновения различных пустых форм. Концентрируй так свой ум иногда, если ничего не появляется. Нет необходимости в основании для созерцания из медитации. Осуществляй концентрацию ума на аспекте пупочного [центра] в середине тела. Таков шестнадцатый цикл созерцания.

В высказываниях ранних учителей традиции Дро и устных наставлениях великого мудреца Соманатхи говорится про пять пунктов: ваджрную рецитацию, захватывание, задержку [полного дыхания], парализация, ограничение частиц. Впоследствии стало использоваться в ритуале достижения цели только четыре из ранних стадий основной части устных наставлений. Ваджрная рецитация подобна показанной ранее. Поэтому не осуществляется созерцание при выдохе из расаны. Также соответствующими являются действия с правой, левой и равномерное движение [праны в ноздрях]. Выдох — красный. Вдох — белый. При остановке медитируй на черный [цвет]. Нет необходимости в обоих предварительных действиях из ваджрной рецитации. Благодаря одному из пунктов, показанных ранее, нет [необходимости] руководствоваться возвратом к циклам созерцания. У махасиддха Юмо в отношении этой ваджрной рецитации существует разъяснение в шести йогах для обычных, средних и высших способностей. Высшие последователи традиции Дро говорили про завершение ваджрной рецитации для обладания вазоподобным [дыханием], что это суть тантры и особая сокровищница.

Второе. Захватывание. Когда прана движется из правой ноздри, позиция взгляда немного перемещается в правую сторону. Руководствуясь медленным вдохом праны, осуществляй связывание в соответствии с возможностями, когда сдавливаешь тайное место. Если не можешь, то

действуя понемногу снова и снова, в завершении выдыхай, очищаясь. Таков семнадцатый цикл созерцания.

Третье. Задержка [и заполнение дыханием]. Когда прана движется из левой ноздри, позиция взгляда немного перемещается влево. Когда движение внутрь станет немного более быстрым, говорят про вдох. И заполнение посредством плавного [действия] соответствует ранее показанному устраниению. Таков восемнадцатый цикл созерцания.

Четвертое. Парализация. Заполнение и освобождение мягкого ветра, показанного ранее, соответствует аспектам. Но даже вазоподобное [дыхание] из этой традиции указывается как осуществляемое ими. По сути это является также вазоподобным [дыханием] мягкого ветра. Также очисти грязный ветер. И если происходит движение из левой [ноздри], то изменяй позицию взгляда на право. Когда свяжешь нижние врата и выдохнешь из правой [ноздри], то вдыхай естественно. Когда будешь удерживать в тайном месте, в завершении выдыхай из правой [ноздри]. Если идёт движение из правой [ноздри], то позиция взгляда перемещается налево. [Выдохнув] из левой, осуществляй медленный вдох. Свяжи нижние врата. Заполни живот. В завершении выдохни из левой [ноздри]. Подобным образом в цикле осуществляй медитацию для увеличения. Если пребываешь в равномерном движении, то посмотри перед собой и быстро вдохни. Всё показывается открыто в небольших словах относительно ошибок, [появляющихся] на основании природы сильного объединения [пран] в пупочном [центре]. Осуществляй продолжительный выдох. Обладание вазоподобным [дыханием] подобного рода есть девятнадцатый цикл созерцания.

Эта традиция также представлена единственным совершенным аспектом устных наставлений относительно контроля жизненной силы. Также сказано в высказываниях из текстов и устных наставлений махасиддхов. Даже Чхогле Намгьял, Бутён и другие высшие [учителя] повторяли это. И также это соответствует и такой общей [практике]. Так в устных наставлениях традиции Ра говорится, что сперва надо реально ввести жизненную силу [в центральный канал]. И на основании положения тела и пр., что подобны общим, сперва закрывают указательным пальцем соответственно правую ноздрю. Закрыв, делают продолжительный вдох. И придерживаются вазоподобного [дыхания], немного связывая нижнюю прану. Также закрывают левую ноздрю и из правой выдыхают. Так медитируют для увеличения справа и слева захватывания вазоподобного [дыхания], удерживая и пр. Таков двадцатый цикл созерцания.

Реальное введение праны, что ниспадает вниз, осуществляется подобно показанному выше относительно верхней праны. Благодаря сильной йоге раскрытия и закрытия нижних врат, с силой запечатывают одновременно слогами om̐ и āḥ. Более того, одновременно с праной концентрируются на тайном месте. На основании записей таких устных наставлений разъясняют про сильное смешивание со всеми другими чакрами в вазоподобном [дыхании] для жизненной силы и ниспадающей вниз [праны]. Это соотносится с обретением устойчивости в пупочном [центре]. Подобным образом показывается восемнадцать видов вазоподобного [дыхания] для праны жизненной силы. И поскольку обретается то, что соотносится с обретением силы в отношении праны, такой как указана, формировании вазоподобного [дыхания] для нисходящей [праны] и пр., то нет необходимости во всём этом для новичка. Для тех, кто действует с собственной силой, также будет показано и следующее далее. Таков двадцать первый цикл созерцания.

Также посредством этого будет явлено в этом разделе совершенство частей устных наставлений относительно контроля жизненной силы. На основании показанного ранее, вводят прану, пребывающую в равновесии. Так как это подобно показанному ранее по-другому, то осуществляется выдох ит вдох двумя ноздрями. Представляй, что собираются воедино пять чакр, что не соотносятся с макушкой, и все праны членов тела и конечностей. Когда с силой связываются нижние врата слогом om̐, проследуй вверх. Благодаря раскрытию нижних врат слогом āḥ, связывай ниспадающую вниз [прану]. На основании смешивания такого движения вверх и пребывания [в равновесии] с силой вводи [прану] в горло и верхнюю часть тела. Даже если будешь пребывать, осуществляя охватывание, связывай каждое индивидуальное [из пран] подобными такими действиями. Хотя это и называется «Скрещивание четырех мышц», но является созерцанием ветви трёх этих. И поскольку сейчас не поддерживаются комментарии о практике, то не руководствуйся дополнительными циклами созерцаний. Традиция шести йог, что провозглашает названия из устных наставлений и текстов, говорит про рецитацию умом слога om̐ при

продолжительном вдохе. Если удерживаешь единство вазоподобного [дыхания] вместе с небольшим вдохом, то умом повторяется *hūm*. И если выдыхаешь продолжительно и не явно, произноси умом слог *āḥ*. И высшие учителя традиции Дро также говорили про это как сущностное. Это — совершенная традиция двух, ваджрной рецитации и вазоподобного [дыхания] как единства йоги ветров определенно наилучшая. Подобным образом заполнение, опустошение, вазоподобное [дыхание] также совершенным образом понималось и в других традициях, как то Гьичо, Тхромло, Цами, Гало и пр. Поэтому нет необходимости в дополнительных разъяснениях. У всех них есть связь с устными наставлениями, что являются обычными. Когда прана движется наружу, с силой концентрируй ум на видениях знаков. Когда входит внутрь, смешивай с сутью ума. Когда пребывает [внутри в виде задержки], разрушается цепляние и переживание смещения ума и пустых форм. Без повреждений и с необходимостью соизмеряться со всеми текстами тантр и линии передачи от лица к лицу и от уха к уху, когда слушаешь ключевые наставления об уме, самадхи и наиболее глубокой практики. Таков двадцать второй цикл созерцания.

2.2.1.2 Увеличение прогресса вкупе с устранением помех

Второе. Здесь два пункта: достижение цели и увеличение прогресса; устранение помех на основании контроля жизненной силы.

2.2.1.2.1 Увеличение прогресса

Первое. Если нет введения и нет связывания, то лучшим будет достижение цели в виде пресечения пути Солнца и Луны посредством йоги грубых методов. Великий мудрец Шакья Шри говорил: «Положение тела и позиция взгляда подобны общим. Когда очистишь грязную прану, то затем прана естественно успокоится. Если вены хорошие, то зажми [слегка] большим и указательным пальцами любой из рук, какой удобно, артерии на шее. Если вены плохие, то большим пальцем надави сверху на артерию справа, а левым большим надави на левую сонную артерию. Остальные пальцы положи на затылке. Благодаря нажатию на какое-то время в лучшем случае будешь переживать блаженство и пустоту и зародится особенное переживание ясного света. В среднем случае пресекутся мысли и возникнут немного новые видения знаков. В обычном случае также немного остановятся мысли. Сперва надавливай не увеличивая небольшую силу [давления]. Позже надавливай всё с большей и большей силой. Благодаря этому переживания станут всё более и более хорошими. На основании устных наставлений традиции Дро про это говорят «Завершение частиц». Правой пяткой закрой путь испражнений. Надави на тайный канал от голени до колена или левой пяткой надави на тайный канал. Будь устойчив в сидении с одной рукой. Надавливай на противоположную [позицию] во время сна. Полностью совершенным образом удерживай прану. Или же делай с блаженством, удерживай остаток после небольшого выдоха». Наставления о переносе, что можно использовать после этого, разъясняются ниже. Таков двадцать третий цикл созерцания.

Извлечение максимальной пользы таково. В двух устных наставлениях, возникших из практики Джняналочаны, сказано: «Первое таково. Удерживай ясный свет внутри дхути. Так постигнешь неконцептуальную природу ума, увидишь природу ваджрного тела, обретешь мастерство в учениях тайной мантры». Благодаря привыканию к повторяющемуся пребыванию в равновесии в вазоподобном [дыхании] и пустых формах, возникнут пустые формы внутри тела. Благодаря привыканию к ежедневному [осуществлению] такой [практики], появится возможность для появления всего желаемого внутри тела. Начиная с этого периода посередине чакры проявлений в пупочном [центре] будет заполняться центральный канал. И когда возникнут пустые формы в таком существующем направлении, однонаправленно концентрируй на этом ум. Благодаря этому быстро возникнет переживание блаженства и тепла, такое как тепло, жар, полыхание и пр. Если такое возникнет, значит пришел к ключевым наставлениям. Если приходишь к отсутствию возникновения блаженства и тепла и нет ясности в пустых формах, то присутствует ошибка в ключевых моментах. Поэтому формируй определенность в отношении природы и места центрального канала. Если благодаря медитации внутри него появятся пустые формы, то медитируй подобно показанному ранее. Затем благодаря природе переживаний возникнет и

видение разнообразных видов, таких как центральный канал, чакры с каналами и пр. Подобным образом осуществляй медитацию, связанную с другими местами и каналами, такими как сердце и пр. Благодаря этому аспекты обычных крупных каналов и мест возникнут как природа переживаний. После этого, благодаря постоянной медитации явно увидишь состояние каналов, праны, бинду. Таков двадцать четвертый цикл созерцания.

Также сказано: «Ясный свет воспринимай во вратах контроля жизненной силы. Пойми реальность праны и движения. Увидишь цвет пяти ветров. Подчинишь умиротворение, увеличение и пр.». Концентрируй свой ум на появлении пустых форм в пространстве вверху на удалении шестнадцати пальцев от ноздри. Если будешь устойчив в этом, то последовательно будешь продвигаться всё ближе и ближе. В завершении действуй вплоть до того, когда ум будет концентрироваться на появление пустых форм внутри носа. Это — является медитацией на пути праны пространства. Подобным образом связывайся с пранами других элементов. Если в завершении медитации натренируешься во всём, то концентрируй ум на появлении пустых форм в пространстве перед носом. И даже если формируются эфемерные пустые формы что следуют дыханию, то не следуй за ними и концентрируй там ум на пребывании в начальной [точке]. Благодаря такой медитации во вратах носа возникнет постоянное место пустых форм. Благодаря последовательному действию при привыкании к однонаправленности по отношению к этому, определенно возникнут аспекты цвета пран, очертания, размера, счета движения. Также, если после возникновения медитируешь вместе с вазоподобным [дыханием], то обретишь устойчивость на протяжении шести месяцев и пр. Затем благодаря лишь изменению намерения в отношении усердия в движении праны также достигнешь неразрушимого осуществления восьми великих деяний, таких как умиротворение, увеличение и пр. Это только лишь символ. Но [говоря] по другому, возникнет увеличение контроля жизненной силы посредством многочисленных йог внутреннего жара, печати действий, грубых методов. Таков двадцать пятый цикл созерцания.

2.2.1.2.2 Устранение помех

В этом разделе показывается устранение помех на основании врат самого контроля жизненной силы и остановка при распространении пяти ваджрных строф великого мудреца. Если остановишь грубыми методами нижние врата, то необходимо понять также и освобождение посредством стабильности в йоге верхней [праны]. Также благодаря медитации контроля жизненной силы могут возникнуть помыслы об отсечении головы, болезни головы и сердца, боли в животе, подобные волдырям наросты на коже головы. Если [будешь] с силой вращать внутри тела чакру лучей света, что подобна вхождению внутрь, то необходимо посредством йоги вводить в центральный канал. Но даже тогда, если нет подобного, иногда ослабляй усердие медитации контроля жизненной силы. Расслабив, полагайся на хорошую пищу и массаж тела. Благодаря многочисленным йогам падения [во взлете], крикам Ха и повторению [практик] выдоха праны — осуществишь устранение [помех]. Для общего устранения помех в случае малых помех успокоишь даже осуществив устранение. В случае больших — важно использовать силу и могущество. Если не отбросишь на основании этого, то небольшие станут великими. И большие помехи станут сложными для [устранения]. Если же день ото дня обретается переживание изначальной мудрости, то поддерживай ее возникновение как царя. Благодаря этому устранился большинство обычных помех. С другой стороны, также необходимо мастерство в наставлениях относительно устранения помех и усердие в очищении тела. Следует понимать легкие комментарии, что обладают переживанием, соответствующим таким основным слогам.

2.2.1.2 Установление в уме сути медитации

Второе. В установлении значения медитации в уме есть шесть [пунктов]: суть наименования «контроль жизненной силы»; период медитации; ветви способов медитации; измерение знаков медитации; подразделения очищающего и очищаемого; плод медитации.

2.2.1.2.1 Суть наименования контроль жизненной силы

Первое. На санскрите называется *prañāyama*. Поскольку приходишь к остановке, контролю, формированию продолжительного [дыхания], то благодаря связыванию с ограничениями, *prañāyama* предстает как контроль жизненной силы или пресечение жизненной силы. Здесь под жизненной силой подразумевается прана [или ветер]. Её остановка или контроль — суть того, что формируется как разрушение.

2.2.1.2.2 Период медитации

Второе. Сама ветвь контроля жизненной силы является медитацией после зарождения в потоке [ума] пяти ветвей медитативного погружения. Но одновременно приемлема и как медитация для начинающего. Но если обретишь небольшие переживания в различных видах индивидуальных помыслов [или визуализаций] на основании особенно добродетельного в начале, это будет очень благоприятно.

2.2.1.2.3 Ветви способа медитации

Третье. В ветвях способа медитации есть пять пунктов. Первый пункт — объект взаимодействия для любого контроля жизненной силы. В общем, этим являются бескрайние каналы, прана и бинду ваджрного тела. Главное здесь, это центральный канал, лалана и росана, начинающиеся в пупочном [центре]. Под пупочным [центром] находятся по три канала для ануса и выхода урины, итого шесть. Есть две [праны]: жизненной силы и ниспадающая вниз. Если [разъяснить] пространно, то в будет хорошо, если в этом разделе разъяснить обширным образом суть пунктов относительно каналов, праны, бинду. Второй пункт — необходимость медитации на контроль жизненной силы. В тантре сказано: «Поэтому осуществляй медитацию в йоге каналов во время обычных суток, когда изменяется суть тела». Также в устных наставлениях Калачакрапеды сказано: «Осуществляй медитацию ветвей контроля жизненной силы ради зарождения неизменного блаженства». Это является махамудрой и пустыми формами единственной части собрания причин неизменного блаженства. И является осуществлением на основании времени индивидуальных помыслов. На основании праны, что исходит из одной порции, обретишь совершенную победу. Полностью трансформировав ваджрное тело благодаря связыванию в авадохути, [станешь] бессмертным и сформируешь мастерство в отношении бинду. Такова необходимость контроля жизненной силы. Третий пункт — медитация в соответствующее время для контроля жизненной силы. Когда осуществляешь медитацию йоги, [следует действовать] вплоть до введения пран в центральный канал. Благодаря этому будешь удерживать грубую субстанцию и станешь обладать мастерством в отношении отбрасывания. Благодаря острым способностям на протяжении шести месяцев достигнешь мастерства в осуществлении этого. В тантре сказано: «Соприкоснешься с усердием и связыванием посредством [практики на протяжении] шести месяцев. И даже обладая малым блаженством [превратишь] в настрой пути равновесия». Четвертый пункт — природа контроля жизненной силы. Сказано: «Даже при подавлении двух путей контроля жизненной силы, сделаешь полное введение жизненной силы в центральный канал». Прана из лаланы и расаны пресекается в центральном канале. Также пресекается в стволе и прана, которая движется в анусе и мочевыводящих путях снизу. Подобным образом показывается самадхи, что объединяет воедино жизненную силу, что движется в центральном канале, и нисходящую [прану], что движется в стволе снизу. Пятый пункт. Относительно ваджрной рецитации как способа медитации в соответствии с контролем жизненной силы в тантре сказано: «Осуществляй ваджрную рецитацию и пр. для тела, что пребывает и движется посредством Луны, Солнца, авадохути и пр.». Благодаря заполнению и испусканию мягкой праны полностью выпрямляется дыхание. Сказано: «Когда надавишь с силой на грудь, когда действуешь на основании левой и правой подмышки, то пресечешь жизненную силу. Сделав так, быстро полностью перенеси из правого канала в левый. Также как действовал с левой подмышкой, поступай и с правой. Действуя так месяц сможешь повстречать смерть и признаки смерти. Йогин, что обладает такой йогой...». Что касается заполнения и вазоподобного [дыхания], то говорится: «Очистив два отверстия носа, будучи с закрытым ртом, силой жизненной силы захватишь все без исключения внешние праны. И подобно чистой молнии свяжешь и прану,

ниспадающую вниз». Относительно блага и пользы от этого сказано: «Даже если тело повстречает голод и жажду по отношению к пище и пр., то не умрет». Также в Вималапрабхе сказано: «Всё будет приближено йогой устранения, заполнения и вазоподобного [дыхания]». Поэтому такое разъясняется во всех различных устных наставлениях о контроле жизненной силы. Поскольку здесь вазоподобное [дыхание] является главным, то определено необходимо [для разъяснения]. Всё остальное связано с соответствующими видами [методов]. Чтобы не возникло пресечение жизненной силы во временных состояниях, увеличивается сила праны и вводится в центральный канал. Или же приемлемо также устранять помехи. Сказано про это: «Полностью осуществляй контроль жизненной силы. И подобно сердцу и голова будет согрета огнём».

2.2.1.2.4 Измерение знаков медитации

Четвертое. Все знаки контроля праны объединяются в пять аспектов, которые возникают из силы пресечения десяти ветров слева и справа в центральном канале: переживания тела, переживания речи, переживания ума, переживания видимого и переживания снов. Такова величина. Поскольку является изначальной мудростью когда движение помыслов пресекается в виде ветров в центральном канале, то показывается как четыре явных [аспекта], являющихся непосредственной остановкой ума.

2.2.1.2.5 Подразделения очищающего и очищаемого

Пятое. Если классифицировать очищаемое, то это собранные воедино скандхи, такие как различающее сознание и пр., шесть дхату. Если подразделять очищающее в самом контроле жизненной силы, то подразделяется на десять пунктов, что смешиваются в центральном канале в виде десяти мандал справа и слева.

2.2.1.2.6 Плод медитации.

Шестое. Временный плод таков. В тантре сказано: «Благодаря контролю жизненной силы покажешь чистоту. И освободив полностью Луну и Солнце, [будешь тем, кому] делают подношения бодхисаттвы». На основании пользы и блага от пресечения уменьшения при движении в расане и лалане, будет сделано предсказание бодхисаттв и дано благословение Просветлёнными. Будешь действовать с чувственными удовольствиями шести объектов, таких как форма, что превращается в видения изначальной мудрости, и пр. Появится ясновидение шести органов [чувств]. Подчинишь людей и нелюди.

Абсолютный плод. Обретешь связку шести сфер ветра как божеств, таких как Амогхасиддхи и пр. такова одна сессия для этого установления в уме сути медитации и пр. Так завершается комментарий относительно контроля жизненной силы.