

Лама гонгду
Наставления по пути практики сновидения

Оглавление

1. Путь сновидения.....	3
1.1. Предварительные действия.....	3
1.2. Основная часть.....	4
1.2.1. Распознавание сновидения.....	4
1.2.1.1. Распознавание намерением.....	4
1.2.1.2. Распознавание с медитацией на бинду.....	4
1.2.1.3. Распознавание с созерцанием слогов.....	4
1.2.2. Тренировка или очищение.....	5
1.2.2.1. Трансформация.....	5
1.2.2.1.1. Трансформация намерением.....	5
1.2.2.1.2. Трансформация силой привыкания.....	5
1.2.2.1.3. Трансформация силой усердия.....	6
1.2.2.2. Увеличение.....	6
1.2.2.2.1. Увеличение себя.....	6
1.2.2.2.2. Увеличение проявлений других.....	6
1.2.2.2.3. Увеличение чистых стран.....	7
1.2.3. Устранение помех.....	7
1.2.3.1. Причины вхождения помех.....	7
1.2.3.2. Условия.....	7
1.2.3.3. Знаки.....	7
1.2.3.4. Способ устранения.....	7
1.2.3.4.1. Устранение взаимозависимостью веры и преданности гуру.....	8
1.2.3.4.2. Устранение намерением и помыслами.....	8
1.2.3.4.3. Устранение магическим колесом йоги.....	8
1.2.3.4.4. Устранение созерцанием.....	8
1.2.4. Тренировка в иллюзорности.....	9
1.2.4.1. Распознавание сущности сновидения.....	9
1.2.4.2. Распознавание отсутствия установления истинности.....	9
1.2.4.3. Следование по этому пути.....	9
1.2.5. Привнесение прогресса.....	10
1.2.5.1. Распознавание.....	10
1.2.5.2. Привнесение прогресса.....	10
1.3. Последующие действия.....	10
2. Путь ясного света.....	12
2.1. Ясный свет дня.....	12
2.2. Ясный свет ночи.....	13
2.2.1. Установление положения тела.....	13
2.2.2. Удержание речи в тюрьме.....	13
2.2.3. Концентрация ума на цели.....	13
2.3. Привнесение прогресса.....	14
2.3.1. Устранение заблуждения.....	14
2.3.2. Распознавание.....	14
2.3.3. Установление.....	14

Хвала гуру, дева, дакини! Хум!

Всяк йогин, что осуществляет достижение за одну жизнь и в одном теле освобождение и всезнание, вступает на путь просветления. Поэтому важно практиковать наставления о пути сновидения.

Также даже если соотноситься с силой возможностей на протяжении ста лет у одного существа, то среди множества [таких людей] малое [количество] приходит к усердию следования по пути просветления. Половину жизни следуют снам. И человек, даже покинув сон, полностью взволновал из-за усилий в отношении осуществления мирских действий, вещей, пищи, одежды и пр. Поскольку движется в силу полностью [охватывающих] волнений тела, речи и ума, то не следует по пути непрезойдённого просветления. И им важно от всего сердца действовать во всём, даже с обычными телом, речью и умом, что [осуществляю методы] достижения просветления. Поэтому ключевой [представляется] объединение с тремя телами посредством появления ясного света во сне и сновидении. В Тхалгьюр сказано: «Кто медитирует в йоге сна? Тот, кто действует на пути тупости». Также сказано: «Определенно собрав [воедино] тело, речь и ум, смешивай со сновидением великого ясного света. Привыкнув к подобному такому, определенно [будешь] связан с тремя телами, йогин». Поэтому на основании сновидения в этих наставлениях об осуществлении следования по пути сновидения [есть] два [пункта:] следование по пути сновидения; действия на пути ясного света [на основании] этого.

1. Путь сновидения

Первое. В [практике] сновидения есть три [пункта]: предварительная часть, основная [практика], последующие [действия].

1.1. Предварительные действия

Итак в начале [следуют] предварительные действия. В них [есть] три аспекта позиций, поскольку в Тхалгьюр сказано: «Устанавливай [всё в определенных] позициях в предварительных действиях. Предварительно тренируй [или очищай] тело, речь и ум». Поэтому [три]: положение тела; положение речи; положение ума.

Что касается положения тела, то с начала наступления темноты и до сумерек и пр., то есть в промежутке, когда не удаляешься от сна, будучи на хорошей кровати, сядь скрестив ноги. [Сидя так,] обвяжи себя поясом медитации или скрестив руки, положи на колени. Шея обладает видом небольшого крюка. Сделав подобным образом, немного сожми тело, поддерживая как огонек [пламени].

Положение речи. Троекратно выдохни грязный воздух и пр. Во время задержки, когда продолжительно удерживаешь во времени с мягкостью прану, в пространстве перед [собой] представляй [всё в соответствии] с гуру-йогой. [Представляя, говори или думай:]

Прошу осуществить распознавание сна! Прошу явить осуществление свободы от страхов сна! Прошу благословить на тренировку во сне! Прошу благословить на появление сна как ясного света! Прошу благословить на обретение океана изначальной мудрости, плода трёх тел, [что обретается] после очищения заблуждений сновидения!

Осуществляй молитву, используй такие слова молитвы и пр., вместе с просьбой о желаемом. Говоря о «Распознавании сна без дня и ночи», говори о об отсутствии промежутка.

Что касается положения ума, то зарождай силу жара веры, преданности и доверия по отношению к собранию гуру, дева и дакини. Думая так, [представляй, что] эти короткие видения настоящего — есть сон, привычные тенденции, заблуждение. Это собственное тело также является телом сновидения. Все эти действия тела и речи, провозглашения высказываний, движения и памятования ума, грубые и тонкие мысли — является сновидением. Все эти люди, такие как отец, мать, братья, друзья и пр. - также являются сном.

Вкратце, думай «Всё явленное бытие предстает как сон». Когда думаешь «Всё, что излучается и собирается умом как [нечто] определенное, является сном», не твори в уме ни на мгновение помыслы и размышления, что направлены на другое.

Вкратце, всё, что осуществляется, будь то обычные действия тела, речи и ума, хождение, прогулка, сон, сидение и пр., все высказывания и всё мыслимое — охватывается как сновидение.

Важность и необходимость [этого] такова. Не погружаешься в привязанность к чему-либо, появляется распознавание снов и пр. Поскольку руководишься тем, что все привычные тенденции, что осуществляют всё днём, предстают как сон, то и днём тренируешься [или очищаешь энергию] сновидения. В Тхалгьюр сказано: «Полагаясь на знаки, распознавай знаки, подавление величием и привычные тенденции». Благодаря тренировке [или очищению энергии] тела, речи и ума в предварительных практиках, что подобны таким, распознаешь всё, будь то знаки тренировки и сновидение, как сон.

1.2. Основная часть

Второе. В основной части есть пять [пунктов]: распознавание сновидения; тренировка [или очищение]; устранение помех; тренировка в иллюзорности; привнесение прогресса.

1.2.1. Распознавание сновидения

Первое. В устных наставлениях об осуществлении распознавания сновидения есть три [пункта]: наставления [для лиц с] особенными способностями об осуществлении распознавания концентрацией намерения; [для лиц] со средними [способностями] о распознавании медитацией на бинду; со средними способностями об осуществлении распознавания концентрацией и созерцанием семенных слогов.

1.2.1.1. Распознавание намерением

Первое. Привыкнув к предварительным действиям, что подобны показанным выше, во время приближения к следованию ко сну, направь голову на север, лик на запад, ноги на юг, затылок смотрит на восток. Лежи на правой боку. Правая рука предстает как основание щеки. Левая — покоится на бедре. Во время засыпания таким способом, сконцентрируй сознание на центре полностью раскрытого четырехлепесткового лотоса в собственной шее. Думая так, осуществляй понимание сновидения как сна. Не забывай о сновидении. Формируй неколебимую мотивацию помнить о сновидении. Ум не должен во время сна отправляться к другим помыслам. Также, придерживайся сна посредством памятования во время пробуждения. [Когда будешь делать так,] на основании того, что тело не колеблется, с силой концентрируйся на намерении, что соответствует [показанному] выше. Подобным образом концентрируй помыслы и намерение засыпая и пробуждаясь. [Концентрируясь на помыслах и намерении] таким образом, посредством засыпания и тренировки днём — распознаешь сон.

1.2.1.2. Распознавание с медитацией на бинду

Те, кто предстает [как обладающие] средней мудростью, [должен использовать] способ засыпания, подобный [показанному] выше. [Должен] концентрироваться [также], как показано выше, на намерении «Этой ночью буду распознавать сновидение». На основании этой природы медитируй на ясную снаружи и изнутри, подобно хрусталу, белую бинду размером с фасолину, что [находится] посередине красного лотоса в шее. [Когда будешь делать так,] понимай в сновидении, что все видения являются сном. Думай: «Поскольку не устанавливается как истинное и само сновидение, осуществляется распознавание сновидения. [При этом] все явления явленного бытия, самсары и нирваны, видятся как подобные сновидению и иллюзии». Снова и снова осуществляя подобное такому без отвлечения, распознаешь сон.

1.2.1.3. Распознавание с созерцанием слогов

[Обладающие] малым умом концентрируются на слогах. [Таково] у них распознавание сновидения. На основании способа засыпания, что показан ранее, [представляй] в шее полностью

раскрытый четырехлепестковый красный лотос. Посредине находится слог **om̐** белого цвета. На лепестке в направлении спереди — синий **hūm̐**, справа — желтый **trañ**, позади — красный **hrīḥ**, слева - зеленый **āḥ**. Созерцай [это].

Как и ранее вечером, концентрируйся на намерении, думая «Необходимо распознать сон» и пр. [Когда сконцентрируешься,] засыпая, распознаешь сон.

И даже осуществляя всё, что соответствует методам для особых, средних и низких способностей, не направляй ум на другое и пресекай всячески в промежутке мысли о хорошем, мысли о плохом, другие намерения ума. [На основании] природы [такого пресечения], не отдаляясь от цели в концентрации и созерцании, переходи к засыпанию. Зароди силу веры и преданности. Исполни молитву:

Собрание гуру, дева и дакини! Прошу осуществить распознавание сна!

Испрашивай так и пр. Вслух говори и думай: «Все видения без разделения на день и ночь — являются сном. Буду распознавать сновидение». Помышляй так в уме. Засыпай в чистом месте. Избегай загрязнений. Одежда и сиденье не должны быть очень грубыми и не должны быть очень тонкими. Поддерживай соизмеримость тепла и холода. Окажись от вечерней пищи и вина, что опьяняет полностью. И пока не распознаешь сон, прекращай колебания тела, речи и ума из-за мирских действий. Усердствуй в методах очищения завес тела, речи и ума. Придерживайся [этого], придерживаясь сновидения.

1.2.2. Тренировка или очищение

Придерживайся подобного такому, пока не распознаешь сновидение. Распознав, осуществляй очищение [или тренировку] сновидения таким образом. В Тхалгьюр сказано: «Затем, когда наступит время ниспадения в сущность [метода, используй] очищение и трансформацию» и пр. И хотя присутствуют многочисленные высказывания, но если собрать объединять вкратце, то в важных моментах получения опыта есть два [пункта]: трансформация и увеличение.

1.2.2.1. Трансформация

В трансформации есть три [пункта]: распознавание намерением в особенном [случае]; трансформация силой привыкания в среднем случае; [обладающие] обычными [способностями] трансформируют, поддерживая усердие в сознании.

1.2.2.1. Трансформация намерением

Первое. Способ трансформации [для обладающих] особенными [способностями] таков. Сверх обладания намерением распознавать сновидение подобно [показанному] ранее, придерживайся чего-либо в сновидении. Поскольку делаешь так, то не удовлетворяйся этим. Когда трансформируешь сновидения на основе заблуждения и привычных тенденций, думай «Распознаю как естественно сияющую изначальную мудрость и чистые страны и тела. Себя также превращу в тела гуру, дева и дакини и пр.» Поскольку концентрируешься с таким намерением, то во сне появится единственно обретение собственного мастерства. Поскольку благодаря этому отсеешь заблуждения, будешь придерживаясь отсутствия истинности у заблуждения. Пребывай в равновесии в сути, что свободна от крайностей. Когда отсутствуют сны, [нечто] излучается из всех предыдущих привычных тенденций и заблуждений.

1.2.2.2. Трансформация силой привыкания

[Таков] способ трансформации силой привыкания для [лиц со] средними [способностями]. Днём думай «Все внешние и внутренние объекты и субъекты шести скоплений — являются сновидением». Думай так с силой однонаправленности и без отвлечения. Когда погрузишься [в такое размышление], то когда проследуешь в сон в вечернее время, придерживайся памятования [об этом] когда приблизишься [ко сну]. Тогда будешь придерживайся размышления «Буду трансформировать сновидения, чтобы ни [происходило] ночью». И поскольку развернешься к сновидению, то будешь

распознавать сон. Собственное тело трансформируй в любое желанное тело, такое как божества девата и пр. Этим распознаешь [и будешь трансформировать] сновидение.

1.2.2.3. Трансформация силой усердия

Таков способ трансформации [теми, кто обладает] малыми [способностями]. Сконцентрируй собственное осознание на кружочке волос в собственном межбровье середины лба. Не направляй осознание на какие-либо другие направления, как мирские так и превосшедшие мирское. [Делая так,] с твердостью сконцентрируй осознание на слогах «**om a nu ta ra**» в центре бинду из света в межбровье в середине лба, что подобно полностью раскрытой Луне [в полнолуние]. Если не можешь придерживаться сущности слогов, то концентрируй осознание на пяти бинду размером с фасоль, [обладающих] белым, синим, желтым, красным и зеленым [цветом]. И когда будешь приближаться к направлению в сон, придерживайся [подобного созерцания] посредством памятования. Поскольку будешь сконцентрирован на помыслах «Трансформирую сновидение», появится способность трансформировать сны.

В Талгьюр сказано: «В центре, из-за формирования основных моментов деяний отбрасывания, окончательно истощаются сновидения действий. И этим устраняются близкие привычные тенденции и заблуждения». В силу большого, среднего и малого усердия или больших, средних и малых способностей — в особенном случае пресечешь поток сновидений. В среднем случае распознаешь сон. В обычном случае — очистив негативные заблуждения и помыслы, превратишь в благие. В Тхалгьюр сказано: «В это время посредством собственного усердия в особенном случае пресечешь. В среднем постигнешь. В обычном — определенно изменишь». Как только возникнет способность трансформировать сновидение, осуществляй во сне многочисленные проявления и [осуществляй] трансформацию. Будешь блуждать по чистым землям Просветлённых и видеть их. Сформируешь не охватываемые умом образы магических проявлений. Ум будет соизмеряться величиной с трансформацией проявлений многочисленных [образов], таких как собственное тело, что [превращается] образы гуру, дева и дакини, наряду с великим телом, крупными частями [тела] и пр.

Также являй усердие тела, речи и ума в дневное время. Важно формировать поддержку посредством однонаправленного намерения. Думая «Сейчас действую на пути сна», не обнаружишь собственных пут из-за собственной аскезы [или отсутствия лености]. Все видения распознаешь как сновидение. Всё, что ни осуществляешь, такое как обычные действия, движение, прогулки, сон, стояние [на месте] – будешь осуществлять как путь активности на основании природы, что подобна сну.

1.2.2.2. Увеличение

Увеличение: увеличение себя; увеличение проявлений других; увеличение чистых стран.

1.2.2.2.1. Увеличение себя

Увеличение себя таково. Увеличивай [или распространяй] собственное тело без числа. И даже если есть [какой-то] образ, действие или атрибут у всех них, увеличивай в виде разнообразных проявлений, что не определяются как одно. Собственное тело увеличивай до тех пор, пока полностью не заполнит сферу пространства. [Представляй, что весь мир предстает как] неизмеримый дворец, обладающий множеством видов украшений. Внутри него сама суть, царь осознания, собственное сознание увеличивается как собрание гуру, дева, дакини вместе со свитой. Осуществляй увеличение этого как различных видов символов.

1.2.2.2.2. Увеличение проявлений других

Увеличение проявлений других [таково]. Во сне увеличивай многократно всё, что видишь как мирское, так и превосшедшее мир, из [различных] видов форм, будь то человек и другие объекты органа чувств глаза. В соответствии с этим, увеличивай до предела без числа, [переходя] от одного к

одному также и все другие [проявления] скоплений [объектов] органов [чувств]. [Действуй со] звуками, ароматами, вкусом, осязанием, явлениями ума и пр.

1.2.2.2.3. Увеличение чистых стран

Увеличение чистых земель таково. Когда приближаешься к направлению в сон, В шее представь лотос. Умом концентрируйся на слоге **om̐**, [находящемся на нём]. Ночью твори в уме [видения] чистой страны Благословенного Вайрочаны вместе с украшениями. [Сотворив, представляй] себя и всех других также как Благословенного Вайрочану вместе со свитой, проявлениями и эманациями. [Действуя] в такой последовательности, концентрируй ум на слоге **hūm̐**. Тогда твори в уме чистую страну Благословенного Ваджрасаттвы, Учитель, проявления и эманации его учения. Из слога **tram̐** – [появляется] Ратнасабхава. Из слога **hrīḥ** – Ами табха. Из слога **āḥ** – Амогхасиддхи, [на котором] концентрируешься умом. [Когда так делаешь,] представляй как проявления множества песчинок поверх одной.

Подобным образом, всё, будь то чистая страна, учитель и свита, также увеличиваются [в виде] Просветлённых, которым верим, во всех [формах] проявлений и эманаций. Если не будешь придерживаться этого, то не сможешь [осуществить] увеличение. Поэтому если появится обычный собственный лик во сне, то поняв его, сможешь трансформировать.

1.2.3. Устранение помех

Устранение помех таково: причины вхождения помех; условия; знаки; способ устранения.

1.2.3.1 Причины вхождения помех

Причины вхождения помех появляются на основании линии от корня плохих привычных тенденций и когда обладаешь омрачениями.

1.2.3.2 Условия

Условия — нечистые действия или активности, такие как внутренние, негативные воздействия, способ засыпания и пр., пища и одежда, истончение и уменьшение с потерей добродетельной практики. На основании этого появятся в силу вхождения условия, такие как отсутствие равновесия и подготовки внутренних каналов, бинду и праны, [отсутствие равновесия] в потоке [ума] и пр.

1.2.3.3 Знаки

Знаки, что появляются из-за некоторых плохих мест, плохой тени и пр., появляются как подавление, такое как подавление землёй, горой, скалой и пр., охватывание водой, сжигание огнём, колебание ветром, охватывание сферой пространства, падение в великую бездну и пр. Сны появляются как враги, формируется разнообразный вред и повреждений от вредоносных богов и демонов, формируется разнообразный вред и повреждения от семейств людей, преследуют собаки, хищники и пр.

Вкратце, во снах появляются не охватываемые помыслами виды утрашения, гнева, опасности. И на основании этого предстают как препятствия, что опутывают на пути сна.

1.2.3.4 Способ устранения

В способе устранения [помех присутствуют:] устранение взаимозависимостью веры и преданности гуру; устранение намерением и помыслами; устранение магическим колесом [йоги]; устранение созерцанием.

1.2.3.4.1 Устранение взаимозависимостью веры и преданности гуру

Первое. При засыпании медитируй на гуру в верхней части головы. Медитируй на девата в шее. Медитируй на дакини в сердце. Медитируй на защитников Учения в пупке. Зароди сильный жар веры, доверия и преданности. Исполняй им молитвы с однонаправленным [умом]. Во время когда будешь приближаться к следованию в сон, представляй что в твоём сердце пребывают все гуру, дева и дакини. На основе природы [таких помыслов], формируй единственно жар веры и преданности.

Затем, когда сконцентрируешься в соответствии с текстом на намерении сновидения, возвращайся в сон. Тем самым устранишь [помехи].

1.2.3.4.2 Устранение намерением и помыслами

Второе. После возникновения ужасающих и устрашающих видов магических проявлений сна, что соответствуют вечеру, не сможешь удерживать сон и предстанешь как обладающий страданием. Если так, во время сна, что соответствует вечернему, предстанет сон формами и снами, что порождают страдание. Когда привязываешься к снам как постоянным и истинным, это является фантазиями. [Поэтому] думай «Пусть во снах в вечернее время определено придут сны, что порождают страдание! Я же буду распознавать сон и [тогда] превращу страдание в великое блаженство!» Концентрируясь однонаправленно на таком умственном намерении, не будешь придерживаться во сне страдания и превратишь в дружелюбное [проявление]. И оно предстанет как гармоничное условие трансформации проявлений.

Дополнительно думай: «Когда не понимаешь того, что все явления являются магическими проявлениями ума, и цепляешься во сне за собственный поток [ума], то ты как идиот. Сейчас, понимая таким образом, не будут формироваться условия страдания в виде страданий сна. Поэтому буду радоваться всему». [Выстраивай] мотивацию [думая так. Тогда] будет невозможно быть сожженным пламенем сна. Будет невозможно быть охваченным водой. Невозможно будет умереть из-за убийства. Когда устранишь [страдание] с мотивацией и последовательным пониманием такого, устранишь [страдание] посредством распознавания сна.

1.2.3.4.3 Устранение магическим колесом йоги

Третье. Во время засыпания [составь] позицию спящего льва, что показана ранее. В частности, левой рукой составь ваджрный кулак, надавливая большим пальцем на основание безымянного пальца. [Сделав так,] положи в основание плеча [или подмышку] правой руки. Выдохни изо рта грязную прану. Сожми правую ногу и вытяни левую как линию. Засыпай, расслабив тело без связывания и освобождения. Этим устранишь одно сильное [воздействие].

1.2.3.4.4 Устранение созерцанием.

Четвертое [предстает] как общее и частное.

В общем [случае], когда приближаешься к направлению в сон, заполни сознание удовольствием. Когда придешь к заполнению как вялого [или уставшего], представь сознание как слог **hūm**. Появившись в пустоте кишечника в центральном канале, он выходит изнутри и выстреливается далеко в небесное пространство. [Когда сделаешь так,] засыпай с такой мотивацией сна.

В частности, когда появится подавление землёй, собственное тело становится по природе такой как земля. Поэтому пребывай в смешении с землей. Если действуешь так, то при охватывании водой смешивай воду с водой. Смешивай [далее] огонь с огнём. Смешивай ветер с ветром. Так как ум является пространством, то засыпай в медитации и созерцании смешивания с пространством.

Дополнительно, когда возникнет страх, ужас или сияние, осуществляй визуализацию себя как разновидность его, являя смешивание. [Делай так], осуществляй засыпание. Этим устранишь [помехи].

Дополнительно, когда просыпаешься при приближении к распознаванию сна, появляются заблуждения и забывчивость, то размышляй перед этим: «Не проснусь. Не буду обладать заблуждениями. Буду действовать без забывчивости». Засыпай [полагаясь] природу таких

[размышлений]. То, что будет сильным [или ведущим аспектом], появляется также на основании ошибок из-за хорошей постели и способа засыпания. Поэтому затем подготовься к хорошему сну [то есть подготовь хорошую постель] и выстраивай неколебимую чистоту в соответствии с наставлениями о засыпании. Этим устранишь [помехи]. У некоторых нет края возможностям того, чтобы ни возникали в непрерывном потоке привычные тенденции заблуждений во сне. Поэтому [следует] распознавать всё как заблуждение и трансформировать без раздумий всё. Этим устранишь [помехи].

1.2.4. Тренировка в иллюзорности

[Такова] тренировка при тренировке в иллюзорности: распознавание сущности сновидения; распознавание отсутствия установления истинности как подобных сну у всего, самсары и нирваны, явленного бытия; разъяснение способа следования по этому пути.

1.2.4.1. Распознавание сущности сновидения

Сущность сновидения такова. Сверх изначальной основы всего, излучаются единственно мысли. И внутри тела, что там едино с праной действий, [появляются] видения в виде разнообразных [проявлений], что подобны таким. Сознание никоим образом не исходит наружу из тела. Также нет и наличия внутри внешних объектов стабильности и постоянства, правильности и истинности. Каковы в этом случае причины видения в виде множества объектов сновидения? Во всебазовом [сознании] привычные тенденции, связанные с действиями безначальной самсары, [подобны] тени у тела. Или же пребывает подобно камфоре и аромату. Мысли, что цепляются там за это отражение формы, в качестве примера, если один человек, с которым был знаком ранее, сформируется в уме, то в силу собственной природы в уме появится форма этого человека, цвет, образ и пр. Даже если сформируется привязанность к уму в помыслах «Это — этот <имярек>», то это подобно незримости на основе лишь отражения формы ума. Измучившись привычными тенденциями также и в настоящем, что подобно такому, [постигай что] также видения, что предстают как крупные в виде объектов шести скоплений органов [чувств], подобны сну.

1.2.4.2. Распознавание отсутствия установления истинности

[Таково] распознавание отсутствия установления истинности. В качестве примера это подобно тому, что все явления, что объединяются явленным бытием, самсарой и нирваной, уподобляются сну. Постигнув как относительный уровень, распространишь [практику] на день и ночь, очистишь, трансформируешь и пр. Привыкнув к этому, обретешь собственную силу в промежуточном состоянии, трансформируешь все желанные проявления и пр.

Вкратце, привыкая к непосредственному [восприятию] настоящего, распознавай как сновидение. Если привыкнешь к такому, постигнешь все явления как подобные сну. Распознав промежуточное состояние, обретешь мастерство.

1.2.4.3. Следование по этому пути

Как следовать по такому пути? Усердствуй в получении опыта, такого как распознавание сна, что подобно такому, и пр. Посредством этого в особенном случае прекратятся сны. В среднем случае распознаешь [и будешь удерживать]. В обычном случае трансформируешь и пр. Обретя знаки теплоты, [постигнешь] подобие сну у всех времен и образов и подобие иллюзии. Нет разницы в видениях подобного рода и сновидения. Нет разницы в видениях сновидения и в видениях промежуточного состояния. Поскольку нет различия в видениях промежуточного состояния и видениях будущей [жизни], то на основании природы понимания подобного рода разрушается мысль о привязанности ко всем явлениям и следуешь по пути в природе сновидения, что подобно иллюзии. Действуй, соотносясь с собственным потоком [ума]. Подобным образом все явления постигаются как подобные сну и иллюзии. На основании природы [такого постижения] следуешь по пути. На основе

тела, речи и ума осуществишь все аскезы. И во всём будешь следовать по пути. Соприкоснешься с ключевыми моментами. Предстанет как достижение сущностного плода.

1.2.5. Привнесение прогресса

Привнесение прогресса [является] устными наставлениями [что показываются] посредством ключевых моментов относительно осуществления распознавания того, что не было распознано. Итак, привнесение прогресса [представлено в двух пунктах]: распознавание и привнесение прогресса при смешивании с таковостью.

1.2.5.1. Распознавание

Первое. Если также не распознаешь что-либо в этом случае, то следует отбросить привязанность к мирским заблуждениям шести скоплений [органов чувств] как и ранее. Отсеки ткань различных помыслов. Полагайся в потоке [ума] на смерть и непостоянство. Сформируй в потоке [ума] особенный просветлённый настрой, любовь и милосердие по отношению ко всем живым существам. Исполни молитву к гуру. Осуществи в соответствии с общими [текстами] медитацию и рецитацию ста слогов. Распознавай [всё], думая: «Все видения дня и ночи являются самым сном».

Затем, когда распознаешь сон, с однонаправленным намерением в правом и левом глазах появляются Луна и Солнце. Посредине них Луна предстает как чистая, проясняясь как белая бинду, сделанная из воды. Солнце предстает как красная бинду, сделанное из огня. Концентрируй осознание на каждой без отвлечения. Засыпай, полагаясь на природу, что не свободна от такого созерцания.

Всё другое подобно показанному ранее. Если будет ясность собственной природы как только отправишься ко сну, то не возможно то, что не распознаешь сон. Определенно распознаешь. Таким образом понимай как соответствующее очищению [или тренировке] и пр. Посредством отсутствия распознавания подобного такому и метода формирования распознавания смешивай распознавание сна с таковостью.

1.2.5.2. Привнесение прогресса

[Таково] привнесение прогресса. Распознав сон, осуществишь не охватываемые умом действия, такие как очищение сна, увеличение, трансформация и пр. Сделав так, также сотворишь излучение проявлений, разъяснение Учения, видение чистых стран и пр. Если даже тогда будешь думать обо всём этом как заблуждению и привяжешься к этому, то также на основании природы заблуждения сотворишь и будешь превращать в суть магического колеса деяний. , что не имеет смысла. И когда [постигнешь] высказывание «Нет смысла в действиях. Отвращусь от сути действий», [постигнешь] самсару как она есть.

Посредством этого будешь придерживаться распознавания сущности всего того. Когда превзойдешь крайние деяния этого, будешь полностью пребывать в сфере фундаментального [состояния], свежести, несфабрикованной природе ума как Махамудре, свободной от прикрас.

Поскольку покоишься подобным образом, являешь прогресс. [Сделав так, предстанешь] как подобный растворению маленьких рек в пространстве великого моря. Поскольку свобода от привязанности к чему-либо является дхарматой, без достижения смешивай с [дхармическим] пространством. Когда никоим образом не творятся изменения, исправление, смешение, дополнение, погружаешься в такое равновесие. Таковы благородные истинные ключевые моменты.

1.3. Последующие действия

В последующем показывается последовательность знаков и соразмерности. Также для тех йогин, что предстают с особыми способностями или предстают с особенным усердием, нет определенности. После демонстрации наставлений на протяжении трёх дней появится распознавание сна. Когда обретишь собственную силу в изменении проявлений во сне и пр., или пресечешь поток сновидения, обретишь собственную силу ясного света. Или же пресечешь поток сновидения. [Сделав

так, явишь] возникновение ясного света из-за собственной силы. Установишь [устойчивость в самадхи] сверх естественного состояния. Постигнув все явления как подобные сну и иллюзии, разрушишь иллюзорные видения и пр. обретешь безграничные качества, как такие и пр.

Также нет определенности и у тех, кто обладает обычными способностями и обладает привязанностью и усердием. Осуществляй понимание, когда связываешься со способом [возникновения] видений.

При средних способностях и среднем усердии сперва появится ясность в снах. И также в отношении видений дня возникают помыслы «Небольшие разнообразные мысли, видения сегодняшнего дня, счастье, страдание, благое и ошибки — также пребывают как подобные сновидению в сияющем [или ясном] сне», «Ни в чем нет постоянства и того, что с определенностью пребывает». И полностью следуешь к уменьшению действий тела, речи и ума.

Затем распознаешь сон как сновидение. Возникнет распознавание того, что является сновидением на основе засыпания и сновидений на пути сновидения и отсутствие продолжительности проявления снов. В это время йогин распознает внешние видения заблуждений. И также проследует к небольшой привязанности [или уменьшению таковой] по отношению ко всему.

Затем появятся возможности для формирования трансформации сновидения и увеличения. Смешаешь дневные видения и ночные сны, обретешь собственное могущество в отношении сна, появится ясновидение сновидения, обретешь собственную силу в сновидении после засыпания во сне, когда концентрируешься на любом намерении. Когда отвратишься от сна, как будешь разговаривать с другими людьми снаружи? Когда не сокрыт во всём при осуществлении всех действий, возникает ясное понимание.

Обретя стабильность в завершении, очистишь заблуждения сновидения на закате. Очистив заблуждения шести скоплений в дневное время, не будешь отвлекаться от сути естественного состояния в цикле дня и ночи. В потоке [ума] появится особенное постижение и опыт. Когда не будет получения и отбрасывания всех явлений самсары и нирваны, возникнет один вкус у множества [явлений].

Также после получения опыта в благом, на протяжении одного года завершишь знаки пути сновидения. [Завершив,] придешь на путь сновидения. [Придя,] появится соединение материнского и сыновьего ясного света. Если с определенностью распознаешь сон на протяжении семи дней, то [следует] разъяснить как распознать промежуточное состояние. Даже тогда при отсутствии определенности в этом необходимо обрести небольшую устойчивость.

Если обнаружишь сон и распознаешь отдельное [и разбросанное в нём несколько] раз, то распознаешь промежуточное состояние. Также главным и важным [является] очищение нечистых видений заблуждения. Даже если личность с ясными способностями не получает опыт в наставлениях о следовании по пути сна, то даже в случае появления распознавания окрестностей сна, не распознает сон. Но даже тогда очистит заблуждения и затем предстанет в распознавании промежуточного состояния. Также важно во всё распознавать видения заблуждения. Когда распознаешь проявления заблуждения, то начиная с этого [момента всё] предстанет как высшие качества знаков и пути. Приходи к соизмеримости получения опыта пути и состоянию, [когда] поворачиваешься спиной к самсаре. Если не распознаешь видения заблуждения, то это подобно земле летом, так как неясны видения опыта знаков пути. В качестве примера [соответствует тому, что] во время наступления летнего сезона на земле появляются не охватываемые умом различные виды трав, деревьев, растений и плодов.

Когда наступает зима, всё высыхает и пр., будучи подобным тому, что предстает как непостоянное. И после исчезновения всего, что появляется как родственное видениям с поврежденными знаками пути, но из-за движения нет определенности. Посредством этого все знаки пути предстанут как лишь поддержка. Поэтому большинство йогов при соотношении с переживанием своего собственного опыта должны анализировать с логикой. Чтобы ни появлялось, будучи благим или плохим, не действуй с этим, творя надежды или опасения, пресечение или установление, отбрасывание или принятие. Важно, когда отбрасываешь несуществующее, действовать без ошибок в отношении текста о получении опыта.

Кто-то придерживается посредством сновидения соизмеримости получения опыта на пути. В теле, речи и в уме появляются знаки. Поскольку соизмеримость предстает как демонстрация пути действий, то нет малого или большого в учености, мастерстве в разъяснениях, возвышенности в

болтовне, допущениях. Когда погружаешься внутрь намерения, то смотришь на ум. [Делай] небольшой привязанность к знакам тепла дня и ночи. Когда всё является непостоянным объектом, не возвращай разнообразные мысли, что цепляются за постоянство. Смотри на человека, что подавлен сильной болезнью, или труп умершего. Благодаря быстрому тренировке у себя, как подобному такому, зарождай усердие, отбрасывая ленность. Когда не существует ничего, представляй как существующее. Когда присутствует много [всего], мгновенно делай несуществующим. Разрушай, раскалывай и устраняй характеристики составного.

Также в общем посредством разьяснения не станет совершенной последовательность знаков пути достижения просветления. В особенности, появятся неопределенные различные знаки следования по пути наставлений о сновидении и [неопределенные знаки] получения опыта. Поэтому посредством разьяснений [они] не станут завершенными. Поэтому важно анализировать следование за заблуждениями или отсутствие следования, чистоту или отсутствие чистоты видений заблуждения.

2. Путь ясного света

В действия при следовании пути ясного света есть три [пункта]: ясный свет дня; ясный свет ночи; принесение прогресса [в практику].

Итак, йогин, который входит в традицию практики [получения опыта] на пути захватывания сновидения и пр., [должен осуществить] практику, что соответствует предварительным действиям в разделе сновидения. В особенности, когда зародишь жар веры и преданности по отношению к гуру, [говори]:

Прошу благословить на тренировку в [в постижении] ясного света!

Исполняй такую молитву и пр. Поднеси мандалы в соответствии с общими [предписаниями].

2.1. Ясный свет дня

[Таков] здесь ясный свет дня. Поскольку отбрасывается привязанность и помыслы относительно обычной самости, то [следует] представить [себя] как божество-девата, что подобно тому, что сделано из хрусталя. [Когда представишь это,] сотвори в уме единственно [то, что] не сокрыто завесами. И также представляй что тело изнутри пусто, подобно дуновению. На основании природы [такой визуализации] концентрируйся на намерении, думая «**Буду придерживаться [распознавания] ясного света**».

Медитируй на белом четырехлепестковом лотосе внутри собственного сердца. Представляй, что посередине него [находится] белое бинду из света, размером с фасолину, спереди - синее, справа — желтое, позади — красное, слева — зеленое. Взглядом концентрируйся на пространстве кружка волос между бровями посередине лба. Покойся в равновесии в природы неконцептуальности.

Затем в месте, куда нацелен взор, представь единственный слог **hūñ**, белого света. Из него излучается свет и соприкасается со всем сосудом и содержимым, самсарой и нирваной, явленным бытием. Всё это также превращается в скопление лучей света. [Превратившись,] собираются обратно и растворяются в слоге **hūñ**. В завершении представляй, что **hūñ** и собственное тело растворяются в группе пяти бинду в сердце. Представляя так, думай, что «**Все видения, что подобным таким, пребывают как магические проявления ума. В видениях, характеристиках ума, не устанавливается собственная природа**».

На основании природы таких размышлений пять видов света смешиваются воедино. Охватываясь пространством повсеместно, [видения] появляются подобно восходу Солнца. И охватываются ясностью. Когда представишь так, покойся в равновесии в природе неконцептуальности. Если появятся помыслы, то когда распознаешь все проявления [помыслов], такие как тонкие, грубые, большие и пр., медитируй, смешивая в пространстве [единства] ясности и пустоты. Благодаря получению переживания-опыта при регулярной [практике], следуешь по пути. Благодаря этому взойдет ясный свет. И в ясном свете [присутствует два аспекта]: обычный ясный свет и высший ясный свет.

При обычном ясном свете все объекты незримы и появляются подобно восходу Солнца. При высшем ясном свете все видения появляются подобно появлению в море Луны, планет и созвездий. [В таких видениях] не устанавливается собственная природа. И даже если всё скрыто, появляется в

ясности как не осязаемое. И какие бы ни появлялись подобным образом высший или обычный [ясный свет], покойся без привязанности в равновесии в природе [единства] ясности и пустоты. У некоторой особенной личности также ясный свет может появляться частями. И какая бы разновидность ясного света не возникала, связывайся с сутью высшего и продвигайся по пути.

2.2. Ясный свет ночи

Ясный свет ночи есть формирование [состояния,] как сновидение распознается как ясный свет. В Тхалгьюр сказано: «Объединив с определенностью тело, речь и ум, смешивай сновидение и великий ясный свет». Поэтому здесь есть три [пункта]: установление положения тела; удержание речи в тюрьме; концентрация ума на цели.

2.2.1. Установление положения тела

Первое. Установление положения тела [таково]. Выпрямись вместе с поясом медитации, пребывая без движения и колебания. После введения таким образом праны и ума в центральный канал, возникнет в силу природы ясны свет.

2.2.2. Удержание речи в тюрьме

Как удержать речь в тюрьме. Когда троекратно выдохнешь грязную прану, мягко придави верхнюю прану и немного удерживая, поднимая вверх нижнюю прану. Удерживай мягкую прану, обладая [формой] сосуда. Действуй с одинаковой соразмерностью вдоха, выдоха и задержки. Ограничивай привычные высказывания. Посредством этого будешь пребывать в устойчивости в цели концентрации на отсутствии устремления к объектам [различных] видов.

2.2.3. Концентрация ума на цели

Концентрация ума на цели [таково]. На основании природы, что творится подобно показанному выше в положениях тела и речи, представляй в собственном сердце единственный белый слог **hūm**. Из него излучаются лучи света. Они соприкасаются со всем, сосудом и содержимым, самсарой и нирваной, явленным бытием. Соприкасаясь, превращает всё это в в сферу из света. [Сделав так,] собирается обратно и растворяется в своем теле. Само тело также растворяется в слог **hūm** в сердце. Слог **hūm** растворяется в свете. [Растворившись,] предстает как бинду из света размером с фасолину. Когда представишь так, вплоть до приближения к следованию в сон осуществляй привыкание и тренировку в энергии в этом.

Затем, когда наступит затуманенность сна, эту фасолину света увеличивай до великой и заполняй все элементы пространства. Представляя так, отвращаешься от снов на основании отсутствия отвлечения в созерцании. [Благодаря этому] исчезнут видения настоящего. И в этом промежуточном состоянии из-за отсутствия возникновения видений сна появится неконцептуальность и ясность, что подобна масляному светильнику в сосуде. Важно действовать для распознавания этого.

Также из-за побуждения в силу условий, таких как внешний шум и пр., взирай, придерживаясь видения распознавания. Если будешь придерживаясь распознавания, появится три, блаженство, ясность и неконцептуальность. Хотя так разъясняется, но в случае особого существа [появится] три, среднего — два, обычного — появится единственно ясный свет. Также возникнет всё приемлемое из двух, блаженства и пустоты. В случае когда не распознаешь этого, около продвижения в сновидение преврати тело в единственную бинду света, что подобно сфере из кристалла. [Делая так,] в центре [представь] сущность сознания, диск Солнца, отмеченный белым слогом **hūm**. Сконцентрируй на этом ум.

Поскольку установится ясность в созерцании посредством частичного очищения любых снов, то возникает ясный свет, что подобен Солнцу. Также когда не будет привязанности к ясному свету, установится ясность посредством неконцептуального самадхи. Благодаря этому в потоке [бытия] зародится обладание высшей изначальной мудростью, чистыми блаженством и пустотой.

Поскольку подобным образом следуешь по пути ясного света дня и ночи, во временном состоянии станет сияющим осознание, ясным сознание, смешаются день и ночь, к телу не прилипнет грязь, очистятся внешние и внутренние черви, что присутствовали ранее, не войдут извне, в потоке [ума] появятся особенные опыт и постижение и пр. Появятся эти и пр. не охватываемые умом качества знаков пути. И даже если появятся какие-либо качества, не погружайся в привязанность.

На окончательном уровне появится ясновидение. Будешь помнить о прошлых и будущих рождениях. Раскроются врата самадхи вместе с [появлением] проявлений числом из многих сотен. Посредством света будешь управлять многими существами. Станешь соответствующим Амитабхе.

2.3. Привнесение прогресса

В привнесении прогресса есть три [пункта]: устранение заблуждения; распознавание; установление.

2.3.1. Устранение заблуждения

Как устраняются заблуждения? Медитируя на ясный свет, [также можешь] зародив видения сна без [разделения] на день и ночь, не распознать также возникновение и ясного света. [Когда не распознаешь,] будешь формировать затемненность [в отношении проявлений], устранение и выбор, неуверенные движения, обманчивость. Когда не будет появления и увеличения в аскезе, то предстанет как спекуляции сознания. И когда [всё] поймёшь на пути сновидения посредством снов и сновидений, что следуют перед этим, получишь опыт, что соответствует появившемуся во всем как сути сновидения. Благодаря этому будешь придерживаться опыта отсутствия помыслов в ясности.

2.3.2. Распознавание

Распознавание [таково]. Сверх всебазового [сознания] появляются тяжелые сны [или состояния, когда трудно проснуться] и пр. Хотя это и подобно самому [себе], это также является сопутствующим неведением. Из-за этого предстает как ошибка. [В этом случае] осуществляй подчинение и трансформацию посредством соответствующего памятования об этом и понимания. [Сделав так, увидишь, что] не пребываешь во всех видениях форм, звуков, ароматов, телесных ощущений и пр.. [И даже тогда] из-за отсутствия вовлечения посредством анализа и помыслов ума не изменишь помыслов. И также когда нет сокрытости завесами всего сосуда и содержимого, внешнего и внутреннего, [всё] возникает подобно тому как кристаллическую сферу положат в ладонь руки. Ясный свет основы есть природа ума изначальной чистоты. Ясный свет пути есть самадхи, что не имеет покрова завес и не колеблется условиями, предстает как явная изначальная мудрость многообразия и абсолютный уровень ясного света плода.

2.3.3. Установление

Установление [таково]. В особенном случае ясный свет основы устанавливается с устойчивостью как изначальная чистота без исправлений и модификаций. Ясный свет пути устанавливается в устойчивости в свободе и расслаблении в соответствующих таким видениях. Ясный свет плода устанавливается в устойчивости как великое отдохновение.

[В случае] средних [способностей] ясный свет основы устанавливается как особенный при появлении промежуточного состояния. Ясный свет пути устанавливается в устойчивости в фиксации внимания и ясновидения. Ясный свет плода устанавливается как подобный зеркалу.

[В случае] обычных [способностей] концентрируйся с намерением на пятицветном скоплении света в сердце.¹ [Сконцентрировавшись,] засыпай. В межбровье посередине лба внутри треугольной

¹ Ясный свет, очищающий тупость.

формы появляется видение бинду синего цвета². Придерживайся умом этого как не имеющего собственной природы. В тайном месте [появляется] красная бинду³ как подобная огненной искре.

Сконцентрировав осознание на этом, устанавливай как ясный свет основы. Концентрируйся в пространстве в межбровье между глаз [посредине лба] на бинду, подобную капле воды. Сознание ума не вводи ни во что. Не излучай [направляя куда-либо]. Пребывай без колебания. Благодаря тому, что покоишься без движения праны, подавления или связывания, устанавливаешься в стабильности в ясном свете пути. Сущность — пустота без [разделения] на аспекты. Собственная природа — отсутствие пресечения в ясности. Сострадание — охватывает всё без прикрас. Это — установление в стабильности в ясном свете плода. Обладая сутью, что подобна такой, являешь следование по пути ясного света. Дхатхим.

[Таковы] наставления о следовании по пути сновидения.

Падмасамбхава, великий из Уддияны, составил это в Дрегу Геу⁴ ради могущественного владыки, отца и сына, в настоящем и ради блага последователей в будущем. Затем такая как я, обладающая малым умом Цогьял, записала и скрыла в сокровищнице.

Пусть повстречает сына речи [учителя из] Уддияны, обладающего удачей и судьбой!

Самая. Печать. Печать. Печать. Печать сокровища. Печать вверения. Печать сокровищницы.

Кхатхам. Символ растворен. Тайна.

Терма Сангье Лингпы. Мангалам. Благо! Благо! Благо!

Перевел лама Дондруб Дордже Тулку.

2 Ясный свет, очищающий гнев.

3 Ясный свет, очищающий страстное желание.

4 Тиб. bre gu dge 'u