

Лама гонгду  
Практика единственного героя  
Внешняя, внутренняя и тайная практика  
«Сердце драгоценности»

Хвала гуру, дева, дакини! Хум!

Осуществляй достижение главных как сути, что объединяет девять групп мандалы Гонгду. Даже [делая так,] в соответствии с традицией Кусулупы провозглашу практику приближения и пути освобождения.

Здесь разясняются предварительные действия, основная часть и завершение. Предварительная часть и завершение соответствуют общим. Основная часть трёхчастна: внешняя, внутренняя и тайная. В каждой части есть три по три [пункта], что осуществляются кем-либо в девятичастном способе. Посредством благословения, сиддхи, активности и пр. осуществляется великая цель временного состояния и окончательного уровня.

Самайя.

На основании осуществления внешней, внутренней и тайной [практики] в девяти главных [пунктах], [показывается] три, внешняя, внутренняя и тайная для внешней [практики]. [Показывается] три, внешняя, внутренняя и тайная для внутренней [практики]. И три — внешняя, внутренняя и тайная для тайной [практики].

### 1. Внешняя практика

Таковы внешняя, внутренняя и тайная [практика].

[Проявление] тела благословенного Ваджрапани<sup>1</sup>. Тёмно-синий, с одним ликом и двумя руками. Правая рука поднимает ваджр в небо. Левая держит на бедре колокольчик. Украшен змеями, тигром, драгоценными украшениями. Рот раскрыт, клыки оскалены. Три глаза раскрыты. Волосы на бровях, бороде и голове — жёлто-красные и озаряются огнём, поднимаясь вверх.

На основании атрибутов гневного якши, он попирает двумя ногами граха и владыку местности. Обладает большим телом и крупными конечностями. Осуществляй медитацию на центр сердца. И даже это сердце Владыки Сокровенного зарождается как собственное осознание. Усердствуй в этом и осуществляй рецитацию:

**oṃ vajra caṇḍa mahā rośana hūṃ phaṭ**

Это благородная внешняя практика. Осуществляй ее пока не реализуешь. Реализовав, осуществляй желаемые йогические действия.

Самайя.

Осуществи зарождение на уровне шеи. Там предстаёт великий и могущественный Хаягрива. С телом красного цвета. На макушке устрашающая голова лошади чистого зелёного цвета. В правой и левой руках держит булаву и показывает мудру скорпиона. Рот открыт, клыки оскалены, язык вращается. Три глаза — гневные и сверкают подобно молнии. Обладает полыхающими атрибутами царя гневных, такими как коса из волос, которые распущены, и пр. Две ноги находятся в позе танца героя. Попирает нагов и гьялгонг. Тело совершенно [украшено] восемью кладбищенскими атрибутами. Практикуя, усердствуй в сути этого сердца:

**oṃ padmata kṛita vajra krodha hayagrīva hūṃ phaṭ**

Осуществив [вплоть до реализации], быстро связывайся с действиями. Такова внутренняя практика внешнего.

Самайя.

---

1 Тиб. bcom ldan lag na rdo rje

[Такова практика] Буддхакапала-кханды. Зарождай на вершине головы. Он тёмно-синий, с одним ликом, четырьмя руками. Правые руки держат отсекающий кинжал и дамару. Левые держат капалу с кровью, и жезл-кхатвангу. Гневный и улыбающийся, с широко открытыми тремя глазами. Верхняя часть тела укрыта [шкурой] слона, носит скорт из тигра. Украшен диадемой пяти семейств и прекрасной короной. Представая в виде риши с шестью костяными украшениями, пребывает в позе танца с наполовину скрещенными ногами. Танцуя, пребывает в позе поверх освобождаемых врагов и помех. Таково сердце тайного:

**oṃ buddha karāli a hi he hūm phaṭ**

Усердствуя в повторении этого, осуществи [реализацию] с помощью рецитации. Осуществив, осуществляй желаемые йогические деяния. Осуществляй постижение того, что является тайной практикой.

Даже зародив подобным образом три божества-героя в трёх местах тела, зарождай в аскезе как собственное осознание. И осуществляй с силой рецитацию сердца быстрого [божества].

Самайя. Печать. Печать. Печать.

## 2. Внутренняя практика

Внешняя, внутренняя и тайная таковы.

Благословенный Гуру Драгпоцал. Тёмно-красный, с одним ликом и двумя руками. Правой рукой поднимает ваджр из небесного железа.левой — испускает посланцев с помощью скорпиона. Рот открыт, язык вращается, клыки оскалены. Брови и борода полыхают подобно огню. Глаза в виде треугольника, что заполнен кровью. В пространстве межбровья в середине лба — гневно сжимаются брови. [Обладает] костяными украшениями и кладбищенскими атрибутами. Двумя ногами, вытянутой и согнутой, в позе танца стоит поверх скрещенных мужской и женской формы якши. Обладает атрибутами гневного ракшаса. Осуществляя медитацию на [пребывающего в] центре сердца, произноси подобно дракону мантру жизненной силы могущественного [божества]:

**oṃ āḥ hūm arcig nircig namo bhagavate hūm hūm a hūm hūm phaṭ phaṭ**

[Делай так] вплоть до реализации [начитывания]. Реализовав, осуществляй йогические деяния созерцания. Такова истинная внешняя практика.

Самайя.

Великий видьядхара Тхопацал. Красно-зелёный, с одним ликом и двумя руками. Правой и левой руками поднимает меч и килаю. Совершенно ужасающий. Обладает восемью полыхающими атрибутами. Украшен драгоценностями и костями. Полностью совершенен в гневных атрибутах. Будучи на сиденье строения отверстия для сожжения, пребывает в позиции осуществления могущественных деяний. Осуществляй коренную мантру:

**oṃ acarya mahā yoga karāla hrīḥ hūm phaṭ**

Говоря это, [повторяй] вплоть до совершенных знаков. Осуществив благим образом, связывайся с действиями.

Самайя.

В верхней части головы поверх половинки Луны находится великий и могущественный Благословенный с телом Лotosового Владыки. Озаряется красными [вспышками], подобен стволу коралла. С одним ликом и четырьмя руками. Сидит скрестив ноги. Главные руки находятся у сердца со скрещенными ладонями. Правая нижняя рука управляет чётками. Левая нижняя рука держит красный лотос. Открыто улыбается, украшен шелками и драгоценностями. Обладает диадемой и чёрными волосами на голове. Украшен пятью семействами Сугат. Обладает знаками и отметинами. Повторяй с усердием царя тайной мантры:

**oṃ āḥ hūm hrīḥ oṃ maṇi padme hūm**

Завершив знаки реализации, связывайся с деяниями. Это — высшая и непревзойдённая тайная практика.

Самайя.

Таким образом осуществляй зарождение божеств внешней, внутренней и тайной [практики] в трёх местах тела. И чтобы привнести созерцание и активности, [показываются] устные наставления единственного героя.

Самая. Печать. Печать. Печать.

### 3. Тайная

Таковы три — внешняя, внутренняя и тайная [практики].

Благословенный в теле Акшобхьяваджры. Цвета золота, с одним ликом и двумя руками. Правая и левая держат драгоценность и чакру. Ради осуществления увеличения долголетия, славы и богатства, полностью совершенен посредством атрибутов тела. Украшен драгоценностями, костями и кладбищенскими атрибутами. Гневный и улыбающийся, с тремя круглыми глазами, которые вращаются. Жёлто-красные волосы на голове, бровях и бороде — вздымаются, полыхая подобно огню. Будучи на сиденье, выстроенном из драгоценностей, пребывает с вытянутой и согнутой ногами в героической позе. Представляй его в центре сердца. Осуществляй совершенную рецитацию коренной сердечной [мантры]:

**om vajra akṣyobhya hūm phaṭ svāhā**

Завершив, отмечай [всё] трансформацией и активностями. Такова истинная внешняя практика.

Самайя.

В шее находится Будда-Тхотхренггал. Сияюще-белый, сияет, излучает лучи света. С одним ликом и двумя руками. В правой — чакра. Лево́й держит сосуд с нектаром. Рот открыт, улыбается. В одеждах из широкого шёлка, прекрасно украшен пятью видами драгоценностей. Находится на диске полной Луны. Находится в равновесии и неколебимости со скрещенными ногами. Мирный, расслабленный, сияющий. С ясностью смотри на это приближение:

**om āḥ hūm buddha thod phreng rtsal samaya ja siddhi phala hūm**

Завершив счёт и получение знаков, связывайся с действиями. Так понимай внутреннюю практику.

Самая.

Медитируй на верхнюю часть головы. [Там предстаёт] высшая природа Трёх Драгоценностей и собрания гуру, девата и дакини. Сущность, что объединяет всё, находится поверх тычинок лотоса, Солнца и Луны. Благословенный Падма Ваджрацал с одним ликом, двумя руками, сидит со скрещенными ногами. С телом красно-белого цвета, сияющий, обладает открытой улыбкой. Правая рука держит у сердца ваджр. В левой капала с нектаром. Пребывая в позиции равновесия, полагается на бок. На тело надет парчовый халат и монашеская роба. На макушке находится тонкая [шапка] из оленя. Украшен стервятником, разноцветными шелками и зеркалом. Одет в шлейф, величественный и элегантный. Прекрасен из-за украшений и рисунков из различных драгоценностей, таких как повязки на ушах, золотая чакра, дымчатые браслеты на руках и ногах и пр. Порождается как подавляющий величием явленное бытие. Осуществляй рецитацию этого сердца с усердием пока не осуществится желаемая суть в виде знаков божества:

**om āḥ hūm vajra guru padma vajra hrīḥ sarva siddhi hūm**

Если появятся знаки от этого, осуществляй отдельно всё желаемое из собрания действий. Это — высшая и наиболее тайная из тайных практика. С умом, что отмечен верой и преданностью, осуществляй, отбросив лень. Осуществляй приближение и созерцание, представляя [божеств] в трёх местах тела.

Самайя. Печать. Печать. Печать.

Так как во всех этих зарождениях [телесных форм] нет ничего неизменного или фиксации, [постигай единство] проявления и пустоты и подобие иллюзии. Смотри как на радугу и скопление света. Все сердца рецитации [мантр] читай подобно эху, [постигая единство] звучания и пустоты. Даже если собственное тело есть иллюзорный град, то представляй как гуру Ваджрасаттву, объединение посвящения и благословения. Во всех охватывающих общее практиках с ясностью [представляй] великого героя, девата. Когда связываешься с деяниями и активностями, породдай как дакини, великую мать, Варахи.

[Есть] девять божеств внешней, внутренней и тайной [практики] в трёх местах порождения [божеств] подобного рода. Когда связываешься с самаясаттвой, осуществляй призывание джнянасаттвы, захватывание, введение и смешивание. осуществи соответствующие общим посвящение, запечатывание и пр., и дарование подношений.

Приближение количеством — сто тысяч зёрен [слов]. Количество для плода — девять по пять групп. Период приближения — три месяца. Так понимай всё вместе с дополнениями.

На основании того, что знаки соответствуют общим, появляются различные знаки божества. Все они приемлемы и для переживаний практики. Это — ежедневная йога. Поскольку является приближением для показанного выше, усердствуй в этом в начале.

Также такова трансформация деяниями. Если желаешь подчинить владык местности и граха, осуществляй рецитацию Ваджрапани. Если желаешь подчинить нагов и яростных Цен, осуществляй рецитацию могущественного Хаягривы. Если желаешь подчинить Мара и мамо, то делай приближение Буддхакапала-кханды. Если желаешь подчинить гьялпо и Яму, то осуществляй приближение огненных чётков Драгпо. Если желаешь исполнить отдельно могущественные активности, то осуществляй рецитацию Тхёпацала. При исполнении деяний подчинения усердствуй в рецитации Лotosового Владыки. Если желаешь осуществить деяния увеличения, то осуществляй приближение Акшобхьяваджры. Если желаешь исполнить деяния умиротворения, то осуществляй приближение Будда Тхотхренгцала.

Даже когда осуществляешь любые деяния такого вида, [осуществляй] приближение главного среди высших, что важно осуществлять в совершенстве. Медитируй на главное [божество] в любом приемлемом месте, будь то сердце во всех случаях или макушка. Этим осуществишь все действия. Нет сомнения в том, что осуществишь их быстро.

Когда наступит время и период для мандалы, подношений, торма и пр., являй понимание в соответствии с индивидуальным текстом о посвящении, великой практике, тонкой практике и пр.

Зарождай в сердце Акшобхьяваджру, справа от него Ваджрапани с синими одеждами, слева Гуру Драгпоцала. На уровне шеи зарождай посредине Будда Тхотхренгцала, справа от него Хаягриву, слева — видьядхару Тхёпацала. Подобным образом на верхушке головы также зарождай посредине Падма Ваджрацала, справа — Буддхакапала-кханду, слева — великого Лotosового Владыку. Когда действуешь для блага других, осуществляй такое зарождение.

Если действуешь ради себя, то представляй следующим образом. Медитируй на верхушку головы, где в центре Падмаваджрацал, справа - Буддатхотхренгцал, слева — Акшобхьяваджра. Подобно тому представляй также и в месте шеи следующее: посредине — Падмавангчхенцал, справа — видьядхара Тхёпацал, слева — медитируй на огненные чётки Драгпо. Посредине сердца — Буддхакапала, справа от него — Хаягрива, слева зарождай Ваджрапани. Осуществляй зарождение в соответствии со способом, что соответствует порядку.

Также [действуй] и с мантрами ради себя и других.

Ради других читай в трёх периодах времени. Утром читай мантры божества на макушке. В полдень мантры божества в шее. Вечером — осуществляй приближение божества в сердце.

Ради себя вечером [читай мантры] божеств в верхней части головы. В полночь осуществляй приближение для божеств в шее. Ранним утром — осуществляй повторение мантр божеств в сердце.

Вращение магического колеса мантры, осуществление подношений внутренней и внешней торма и пр. - понимай как соответствующие общим, что соответствует порядку практики.

В практике приближения такого одиночного героя на основании осуществления внешней, внутренней и тайной [практики] сможешь во временном состоянии осуществить всё желаемое тонкими действиями. Если же не осуществляешь подобную практику, то не сможешь использовать тонкие деяния.

Самайя.

Коренное осуществление внешней, внутренней и тайной [практики представлено] в устных наставлениях о броне приближения, показанного выше, как устраняющее препятствия ради практики Кусулупы и новичков. Предварительно осуществи рецитацию в количестве сто тысяч раз для сердца каждого божества. Это является чрезвычайно важным.

Благодаря этому не появятся препятствия для тех, кто переходит к любым действиям и всему, будь то практики приближения гуру, дева и дакини, три деяния и пр. [И посредством этого появится] необходимость и в полном достижении желанных целей.

Так завершается практика внешнего, внутреннего «Сердце драгоценности». Это наставления совершенного объединения практики девата, единственного героя. Пусть повстречает сына речи [Учителя из] Уддияны, который обладает судьбой и участью!

Самайя. Печать. Печать. Печать. Печать сокрытия. Печать вверения. Печать сокровищницы. Символ растворён.

Такой как я, Гаргьи Вангчхуг, Ролва Йешецал извлёк из Пури Пхугмочхе, места практики великого из Уддияны.

Переводил лама Дондруб Дордже Тулку.