

**Лама Гонгду**  
**Наставления по следованию по пути практики**  
**Устные наставления о теле, речи и уме**

Хвала гуру, дева, дакини! Хум!

Йогин должен осуществлять получение опыта в соответствии с такими наставлениями о следовании по пути практики посредством [различных методов] достижения просветления.

Итак, сама суть самого йогина, что пребывает повсюду, есть состояние вредоносного, гора [последствий] действий. В этом состоянии пребывает великая медитация ума. И когда побуждается посредством памятования и мотивации, думая «Буду осуществлять цели живых существ!», то в силу мгновенного совершенного памятования зарождаешь мгновенно гуру, дева и дакини. Когда проявляются части [тела], украшения, атрибуты, руки, цвет тела всего этого — распознавай как тело самбхогакаи.

Также все эти тела не являются подобными неизменному и прочному, что обладает материальностью. Отсутствие собственной природы у видений распознается как нирманакая.

Когда представляешь подобным образом, ум Я не является разнообразными помыслами и памятованиями. Когда нет помыслов в ясности и при этом пребываешь подобно масляному светильнику, что не колеблется ветром, то это распознаётся как дхармакая.

Все эти гуру, дева и дакини, что визуализируются подобным образом, также не присутствуют где-то в стороне. И поскольку возникает сущность гуру, дева и дакини, природа собственного ума, то распознавай подобным образом.

[Таково] благословение тела, речи и ума как подобных такому. Поверх белой чакры с четырьмя спицами, [что располагается] в верхней части головы, представляй белый слог **om̐**. Распознавай как сущность тела всех Татхагат. В шее поверх четырёхлепесткового красного лотоса появляется единственный красный **āḥ**. Распознавай как сущность речи всех Татхагат. В сердце посредине скрещенного ваджра появляется один тёмно-синий **hūm̐**. Распознаётся как сущность ума всех Татхагат.

[Так устанавливается] спонтанное достижение, изначальное отсутствие фабрикаций этих гуру, дева и дакини, что проявляются подобным образом как Махамудра тела, речи и ума. И это распознаётся как то, что является сущностью Просветлённого.

Распознав таким образом и сформировав понимание, медитируй. Посредством этого также будет медитировать на гуру, дева и дакини. Но даже тогда распознавай в медитации всех Просветлённых, Победоносных и Сынов. Объединившись в визуализации, что подобна такой, в теле не будешь обладать упадком или разложением. Благодаря этому распознаешь отсутствие встречи и разлуки рождения и смерти. Всё это — есть прямое введение в Махамудру тела, что так распознаётся.

Затем следует прямое введение в три слога речи и распознавание. Этот слог **om̐**, что проявляется в верхней части головы, распознаётся как сердце тела всех Сугат, таких как гуру, дева, дакини и пр. **āḥ**, что проявляется в шее, рас познавай как сердце речи. **hūm̐**, что проявляется в сердце, распознавай как сущность ума.

Распознавай, что [слогом] **om̐** очищаются завесы тела всех живых существ трёх сфер. Распознавай, что посредством **āḥ** — очищаются завесы речи. Распознавай, что посредством **hūm̐** очищаются завесы ума. Благодаря очищению завес тела, речи и ума, появляются три вида знаков достижений. Так из-за достижения [уровня] тела посредством **om̐** - появляется блаженство в обычном теле и блаженство распознаётся как дхармакая. Из-за достижения [уровня] тела посредством **āḥ**, появляются возможности в обычной речи. И распознаётся как дхармакая, [единство] звучания и пустоты. Из-за достижения [уровня] ума посредством **hūm̐**, в уме появляется постижение. И отсутствие помыслов в уме распознаётся как дхармакая.

Когда объединишься с представлением, что подобно такому, появится три аспекта непресекаемого потока. Когда воздух входит внутрь — **om̐**. И **om̐** появляется из верхней части головы. Когда воздух пребывает в промежутке — **āḥ**, и **āḥ** появляется из шеи. Когда выходит наружу — **hūm̐**. И **hūm̐** появляется из сердца. И поскольку не пресекается в сердце поток вхождения, пребывания и выхода праны и трёх слогов, то так распознаётся непресекаемый поток нерождённой ваджрной рецитации. Посредством всего этого осуществляется распознавание посредством прямого введения в три слога.

Это прямое введение в тело, речь и ум, распознается [следующим образом]. **om̐** — является сущностью нирманакаи. И многообразие сознания в настоящем времени распознаётся как памятование и осознание, что обладает движением. **āḥ** — является самхогокаей. И ясное осознание распознаётся как непремекаемое. **hūm̐** — является сущностью дхармакаи. Сущность ума не устанавливается где-либо и распознаётся здесь как свобода от прикрас.

Также **om̐** является сущностью нирманакаи. Поскольку нет привязанности к разнообразным действиям, то даже если появляется что-либо подобное такому, распознаётся как возникновение. **āḥ** — сущность самхогокаей. И она в медитации распознаётся как отсутствие цепляния за ясность. **hūm̐** — сущность дхармадхату. И она распознаётся как отсутствие желания ко всему, свобода от крайностей, великое блаженство в воззрении.

**om̐** — сущность нирманакаи. Поскольку при этом помыслы и движение памятования освобождаются на собственном уровне, то помыслы распознаются как проявление в дхармате. **āḥ** — сущность самхогокаей. И поскольку проявляется как естественная энергия дхарматы, то распознаётся как отсутствие промежутков медитации. **hūm̐** — сущность дхармакаи. И поскольку она [предстаёт как] дхармата без основы, то в воззрении распознаётся как отсутствие ошибок.

Вкратце, объединив воедино ключевые моменты всех практик, формируешь следование по пути. И когда тело проявляется как собственная природа божества, нет собственной природы. [Предстаёт как] недвойственность видения и пустоты. Речь — собственная природа мантры. Вхождение, пребывание и выход воздуха, рецитация ума, [предстают как] недвойственность ясности и пустоты. Ум — собственная природа дхарматы. И поскольку пребывает как несфабрикованная в природе [единства] блаженства и пустоты, [являет собой] недвойственность блаженства и пустоты.

Когда обладаешь тремя [постижениями, что] подобны таким, достигается и достижение с признаками и достижение, свободное от признаков. [Предстаёшь в состоянии] недвойственности [этих пар], единстве, пресечении потока отдаления и объединения, без напряжения и расслабления, без отбрасывания и получения. Сказано, что «проследуешь по пути» без «достижения» и «отсутствия достижения». И начиная с обладания следования по пути, что подобен такому, будет входить в силу [этого] благословение без удаления и приближения гуру. В силу природы появятся сиддхи без удаления и приближения девата. Предстанет мгновенное осуществление активностей дакини без отдаления и объединения. Благодаря обладанию уровнем, что подобен такому, реализуешь [всё] и проследуешь по пути.

В последствии, услышат могущественный владыка, отец и сын. И будут осуществлять сущность [практики] последователи Падмы из будущих поколений. Все фрагменты сердца глубоких наставлений получай в опыте в виде всех без исключения записей. [Когда сделаешь так,] осуществишь отдельно как сердце потока тела, речи и ума.

В состоянии сансары нет времени для счастья. В состоянии Просветлённого — [пребывает] счастье. Но если будешь достигать [уровень] Просветлённого, не достигнешь. Если же не будешь искать, то достигнешь без фиксации на собственном уровне. Отбрасывая сансару — не отбросишь. Рассеяв на собственном уровне, освободишь из-за пребывания. Из-за построения страданий не будешь счастлив. Когда нет фабрикаций и исправлений, то будешь счастлив из-за пребывания, расслабившись. Желая счастья, его не переживёшь. Но будешь счастлив, из-за пребывания, когда устранишь [концептуальный] ум. Отсекая привязанность и страсть, не отсецешь. Если отвернешься от привязанности, то пресечешь. Желая наставлений, их не найдешь. Но найдешь, служа гуру. Коли спрашиваешь благословения, оно не появится. Но придет, если зародишь доверие и преданность.

Благодаря счастью, коли знаком и дружен с дхарматой, узришь дхамату как собственную цель. Увидев, из-за знакомства и привычки, будешь тренироваться в энергии. Когда рассеются все магические колёса отвлечения и осуществления действий тела, речи и ума, [предстанет] состояние следования по пути достижения. Будешь действовать в сути без отвлечения и объединения с гуру, девата и дакини. Будешь пребывать [в этом состоянии]. Из-за этого осуществишь пребывание без колебаний в сфере великой равности, нерождённой дхармакаи. Самая. Символ растворен.

[Так завершаются] наставления по следованию по пути достижения, устные наставления относительно тела, речи и ума. Ради могущественного владыки, отца и сына в настоящем, и ради блага последователей будущего, на основании наставлений Падмасамбхавы из Уддияны, я, обладающая малым умом, Цогьял, отметила это в записях и скрыла в тайной терма. Пусть повстречает того, кто обладает удачей и устремлён в действиях!

Самайя. Печать. Печать. Печать. Печать сокрытия. Печать вверения. Печать сокровищницы.  
Тайна. Да будет благо!  
Перевёл лама Дондруб Дордже Тулку.