Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
16.08.2022 00:00 - Обновлено 16.08.2022 09:29



МАХАМУДРА УПАДЕША | ТИЛОПА | ТАНТРА - ВЫСШЕЕ ПОНИМАНИЕ
Устное наставление по Махамудре, данное Шри Тилопой Наропе на берегу Ганга. Переведено с санскрита на тибетский Чокьи Лодро (Chos kyi bLo gros), Марпой-Переводчиком.

1. *Почтительно приветствую вместерождённую мудрость! (1)*
Нельзя показать махамудру,
Но ты, преданный гуру, овладевший аскетическими практиками
И терпеливо переносящий страдания, проницательный Наропа,
Прими это в сердце, мой удачливый ученик!

2. *Кье хо! (2)*
Посмотри на природу мира,
Она непостоянна подобно миражу или сновидению;
Даже мираж или сновидение не существуют.
Поэтому породи отречение и оставь мирские дела.
3. *Откажись от слуг и родственников, они – причины привязанности и гнева.*
Созерцай, оставаясь один в лесу, в затворе, в пустынных местах.
Оставайся в состоянии немедитации.
Если ты достигнешь недостижения, достигнешь махамудры.
4. *Ничтожна дхарма (3) сансары, вызывающая привязанность и гнев.*
Вещи, которые мы создали, не имеют сущности, поэтому ищи сущность окончательного.
Дхарма ума не может постичь суть изначального осознавания (ye shes, jnana).
Дхарма действия не может открыть суть недеяния.
5. *Если хочешь достичь постижения изначального осознавания и недеяния,*
Отсеки корень ума и оставь сознание обнажённым.

Позволь очиститься грязным водам умственных действий.
Не стремись остановить проявления, позволь им успокоиться самим по себе.
Когда нет ни принятия, ни отвержения, ты освобождаешься в махамудре.
6. *Листья и ветви растут на дереве,*
Если ты отсечёшь корни, множество листьев и ветвей завянут.
Подобно этому, если ты отсечёшь корень ума,
Разнообразные действия ума утихнут.
7. *Тьму, накопленную за тысячи кальп (4),*
Рассеет один факел.
Подобно этому, один миг опыта ума ясного света
Растворит завесу кармических загрязнений.
8. *Люди, обладающие меньшими умственными способностями, неспособные постичь это,*
Сосредоточивайте своё сознание и направляйте внимание на дыхание.
Используя различные практики пристального взирания и сосредоточения,
Дисциплинируйте свой ум, пока он не будет естественно покоиться.
9. *Если вы воспринимаете пространство,*
Жёсткие представления о центре и границе растворяются.
Подобно этому, если ум воспринимает ум,
Вся умственная деятельность прекратится, вы останетесь в состоянии немышления,
И постигнете высшую бодхичитту (5).
10. *Пары, поднимающиеся от земли становятся облаками, а затем исчезают в небе;*
Неизвестно, куда облака уходят, когда они растворяются.
Подобно этому, волны мысли, возникающие из ума,
Растворяются, когда ум воспринимает ум.
11. *Пространство не обладает ни цветом, ни формой;*
Оно неизменно, и не окрашивается чёрным или белым.
Подобно этому, ум ясного света не обладает ни цветом, ни формой;
Он не окрашивается чёрным или белым, добродетелью или пороком.
12. *Чистая и сияющая сущность солнца*
Не может быть омрачена тьмой, длящейся тысячу кальп.
Подобно этому, ясный свет сущности ума
Нельзя омрачить долгими кальпами сансары.
13. *Хотя можно сказать, что пространство пусто,*
Пространство нельзя описать.
Подобно этому, хотя можно сказать, что ум — это ясный свет,
Именование его не доказывает, что он существует.
Пространство совершенно не имеет местонахождения.
Подобно этому, ум махамудры не пребывает нигде.
14. *Ничего не изменяя, свободно пребывайте в изначальном состоянии;*
Без сомнения, ваши узы развяжутся.
Сущность ума подобна пространству,
Поэтому он объемлет всё.
15. *Позвольте движениям тела расслабиться в неподдельности,*
Прекратите бессмысленную болтовню, позвольте своей речи стать подобной эхо,
Отбросив ум, узрите дхарму прыжка.
16. *Тело, подобно полому бамбуку, не обладает субстанцией.*

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
16.08.2022 00:00 - Обновлено 16.08.2022 09:29

Ум подобен сущности пространства, в нём нет места для мыслей.
Позволь своему уму пребывать свободно; не сдерживай его, но и не разрешай ему блуждать.
Если ум не имеет никакой цели, это — махамудра.
Достижение этого является достижением высшего пробуждения.
17. *Природа ума сияет, не существует объектов восприятия.*
Ты откроешь путь будды, в котором отсутствует путь медитации.
Медитируя на немедитации ты достигнешь высшего пробуждения (bodhi). (6)
18. *Это — царь воззрений, он превосходит схватывающего и схватываемое. (7)*
Это — царь медитаций, за пределами блуждающего ума.
Это — царь деятельности, за пределами усилий.
Когда нет больше надежды и страха, ты обрёл плод.
19. *Нерождённая алайя (8) — за пределами привычных склонностей и завес.*
Оставь ум в нерождённой сущности; не различай сессии медитации и время после неё.
Когда проекции исчерпают дхарму ума,
Ты достигнешь царя воззрений, свободного от всех ограничений.
20. *Безграничное и глубокое — высший царь медитаций.*
Безусильное естественное существование — высший царь деятельности.
Естественное существование без надежд — высший царь плода.
21. *В начале ум подобен бурной реке.*
В середине он подобен медленно текущей реке Ганг.
В конце он подобен месту слияния всех рек, подобно встрече сына и матери.
22. *Последователи тантры, праджняпарамиты,*
Винайи (9), сутр, и других религий,
Все они, опираясь на свои тексты и философские принципы,
Не увидят ясного света махамудры.
23. *За пределами ума и желаний,*
Естественно спокойный, естественно существующий,
Он подобен волне воды.
Ясный свет скрыт только возникновением желания.
24. *Подлинное обязательство самайи (10) нарушается, если мыслишь предписаниями.*
Если ты не пребываешь, не воспринимаешь и не отходишь от окончательного,
Тогда ты — святой практикующий, светоч, освещающий тьму.
Если у тебя нет желаний, если ты не впадаешь в крайние воззрения,
Ты узришь дхармы всех учений.
25. *Если ты усердствуешь в этом стремлении, ты освободишься от тюрьмы сансары,*
Если ты созерцаешь так, то сожжёшь завесу кармических загрязнений.
Поэтому ты прославишься как «Светоч Учения».
Даже невежественных людей, которые не преданы этому учению,
Ты сможешь спасти от постоянного утопания в реке сансары.
26. *Жаль, что существа испытывают такое страдание в низших мирах.*
Те, кто стремится освободиться от страдания, должны искать мудрого гуру.
Обретя адхиштхану (11), их ум освободится.
27. *Если ты найдёшь кармамудру (12), то возникнет мудрость соединения блаженства и пустоты.*
Соединение искусных средств и мудрости приносит благословение.

Низведи его вниз и породи мандалу.
Проведи его в (нужные) места и распространи по всему телу.
28. *Если никакое желание не примешивается, то возникнет соединение блаженства и пустоты.*
Обретёшь долгую жизнь без седых волос, и будешь возрастать подобно луне.
Воссияешь, и твоя сила станет совершенной.
Быстро достигнув обычных сиддхи (13), человек должен стремиться обрести высшие сиддхи.
Да останется это указующее наставление в махамудре в сердцах удачливых существ.
Примечания:
1. **Вместерождённая мудрость:** изначальная мудрость, родившаяся одновременно с неведением, так же, как сансара и нирвана должны возникать одновременно.
2. **Кье-хо!:** «Внимай!» или «Слушай!».
3. **Дхарма:** здесь употребляется, как закон, обычай, путь.
4. **Кальпа:** эпоха.
5. **Бодхичитта**: пробуждённый ум.
6. **Бодхи:** пробуждённое состояние.
7. **Схватывающий и схватываемое:** вера в существование субъекта и объектов; схватывающий — субъект, который схватывает; схватываемое — объекты, которые схватываются.
8. **Нерождённая алайя:** дхармадхату, изначальное состояние за пределами бытия и небытия.
9. **Винайя:** писания, содержащие правила дисциплины Хинаяны.
10. **Самайя:** тантрические обязательства.
11. **Адхиштхана:** благословения, атмосфера, созданная гуру.
12. **Кармамудра:** супруга практикующего в практике третьей абхишеки, третьего посвящения.
13. **Сиддхи:** достижения, чудесные силы.
Перевод с тибетского: Чогьям Трунгпа Ринпоче.
Перевод с английского: Калиберда Игорь.

И ещё один вариант перевода от Ошо
Песня Махамудра | Тилопа | Тантра - Высшее понимание
1. *Махамудра выше всех слов и символов. Но тебе, Наропа, искреннему и верному, следующее должно быть сказано:*
Пустота не требует опоры, Махамудра сама по себе опора. Без усилий, оставаясь раскованным и естественным, можно разорвать оковы и достигнуть освобождения.
2. *Если, глядя в пространство, вы не видите ничего, если своим умом вы наблюдаете за умом, тогда разрушаются различия, и достигается природа Будды.*
Облака, проплывающие по небу, не имеют ни корней, ни дома. Также и различные мысли, проплывающие в сознании.
Когда мы видим подлинную природу «Я», исчезают различия.
В пространстве возникают краски и формы, но пространство не окрашивается ни черным, ни белым. Из подлинной природы «Я» возникает все, но сознание остается

незапятнанным пороками и добродетелями.
3. *Тьма веков не может затмить сияющего солнца: долгие кальпы сансары никогда не скроют яркого света ума.*
Хотя слова произносятся, чтобы объяснить пустоту, пустоту как таковую невозможно выразить.
Хотя мы говорим: «Ум сияет как свет», — но это за пределами слов и символов.
Хотя ум, это по существу пустота, он схватывает и содержит в себе все.
4. *Ничего не совершай телом, но расслабься;*
Сомкни уста и молчи;
Опустоши свой ум и ни о чем не думай.
Подобно полому бамбуку пусть отдыхает твое тело.
Ничего не давая и не принимая, успокой свои ум.
Махамудра подобна уму, который ни к чему не привязан
Упражняясь в этом, ты со временем достигнешь состояния Будды.
5. *Практика мантры и парамиты,*
Объяснение сутр и предписаний,
Учения разных школ и священных писаний
Не помогут осознать Врожденную истину.
Потому что, если ум, охваченный желанием, стремится к цели,
Он только скрывает свет.
Тот, кто придерживается заповедей Тантры,
Но продолжает различать, - предает дух самайи.
Оставьте всякую деятельность, откажитесь от всех желаний,
Пусть мысли поднимаются и падают
По своей воле, как волны океана.
Кто не нарушает принципа неразличения,
Тот утверждает заповеди Тантры.
Тот, кто оставляет желания
И не привязывается ни к тому, и ни к этому,
Постигает истинное значение писания.
6. *В Махамудре сжигаются все грехи,*
В Махамудре получаешь освобождение
От оков этого мира.
Это - высочайший факел Дхармы.
Те, кто не верят в это — глупцы,
Которые навек погрязли в нищете и страданиях.
7. *В стремлении к освобождению*
Следует опираться на Мастера.
Когда ваш ум получает его благословение,
Освобождение близко.
8. *Увы! Все в этом мире бессмысленно,*
Все - не что иное, как семена печали.
9. *Малые учения ведут к поступкам -*
Нужно следовать только великим учениям.
10. Переступить двойственность — цель достойная царя.
Овладеть отвлечениями — деяние, достойное царя.

Путь недеяния — путь всех будд.
11. *Практика без практики -*
Это путь всех будд.
Следующий этому пути,
Достигает состояния будды.
12. *Тот, кто идет по этому пути, достигает состояния будды.*
Преходящ этот мир, как призраки и сны, он нематериален.
Отрекись от него и оставь своих близких,
Разорви путы похоти и ненависти.
И медитируй в лесах и горах.
Если без усилия,
Остаешься раскованным в естественном состоянии,
Вскоре достигнешь Махамудры,
Достигнешь недостижимого.
13. *Отрубите дереву корень, и листья увянут.*
Отсеките корень вашего ума, и сансара падет.
Свет любой лампы в мгновенье рассеивает
Темноту долгих кальп.
Ясный свет разума в одно мгновение
Уничтожает темноту невежества.
Тот, кто цепляется за ум,
Не видит истины того,
Что находится за пределами ума.
Тот, кто управляет в дхарме,
Не находит истину того,
Что находится за пределами практики.
Чтобы узнать, что находится
За пределами разума и практики,
Необходимо совершенно рассечь корень ума
И смотреть невооруженным глазом.
Так следует избавиться от всякого различения
И пребывать в покое.
14. *Не следует ни давать, ни брать,*
Но оставаться естественным,
Потому что Махамудра
За пределами всякого приятия и неприятия.
Алайю никто не производил на свет,
Поэтому ее нельзя осквернить,
Ей нельзя препятствовать.
15. *Высшее понимание превосходит это и то,*
Высшее действие
Включает большую находчивость
Без привязанности.
Высшее достижение -
Осознать постоянство без надежды.
16. *Поначалу йог чувствует,*

что его ум низвергается, как водопад.
В середине пути он течет,
Подобно Гангу, спокойно и медленно.
В конце он - безбрежный океан,
В котором в одно сливаются свет сына и матери.
Ошо / Тантра - Высшее понимание



