

Серия «Устные наставления»



Калу Ринпоче

# О природе ума

Москва  
Ориенталия

УДК 294.32  
ББК 86.35  
К17

### **Калу Ринпоче**

К17 О природе ума. / Пер. с нем. А. Фукс.—  
М.: Ориенталия, 2012. — 160 с. — (Устные  
наставления).  
ISBN 978-5-91994-020-3

Калу Ринпоче (1905–1989) — известный учитель тибетского буддизма, один из высочайших лам традиции Кагью. «О природе ума» — шестая книга из серии «Устные наставления». Она посвящена взгляду и практике буддизма Алмазного пути (Ваджраяны). Автор проясняет понятие природы ума — сути Учения Будды — и указывает на необходимость ее осмысления. Подробно освещается цель буддийского пути, ступени и средства ее достижения. Текст снабжен примерами и поучительными историями.

**УДК 294.32**  
**ББК 86.35**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-91994-020-3

© А. Фукс, перевод, 2011  
© ООО «Ориенталия», 2012

# Оглавление

Редкая удача . . . . .	6
Три драгоценности . . . . .	14
Из Индии через Тибет на Запад . . . . .	20
Природа ума . . . . .	26
Шинэ, лхагтонг и Махамудра . . . . .	42
Наставления по медитации . . . . .	45
Кармический процесс . . . . .	49
Пустотность ума . . . . .	60
Обычные существа, Бодхисаттвы и Будды . . . . .	73
Человеческое существование . . . . .	78
Все меняется каждое мгновение . . . . .	85
Сделать практику Дхармы частью жизни . . . . .	88
Доверие, сочувствие и мудрость . . . . .	93
Мирские и высшие накопления . . . . .	103
Медитация с ведущим . . . . .	107
Обещание Бодхисаттвы . . . . .	118
Относительная и абсолютная бодхичитта . . . . .	125
Биография Калу Ринпоче . . . . .	142

## Редкая удача

**К**ак существа на этой особенной планете Земля, мы обрели условия для человеческого перерождения, получили это драгоценное человеческое тело со всеми свободами и благоприятными обстоятельствами, которое оно нам дает. Теперь мы стоим перед выбором: либо извлечь действительную пользу из потенциала человеческого тела и достичь более высоких состояний или даже Просветления, либо продолжать блуждать в круговороте существования, позволить уму опуститься в низшие состояния и переживать все боль-

ше запутанности и страдания. Именно сейчас мы находимся на перепутье и можем решить, куда идти — вверх или вниз.

Состояние Будды — это совершенное пробуждение, в котором реализованы всеведение и способность видеть все аспекты действительности. Когда Будда Шакьямуни описывал различные сферы существования, он делал это благодаря всеведению. Он объяснял, что в сансаре есть шесть миров: три низших — ады, миры голодных духов и животных, и три высших — миры людей, полубогов и богов. Таким образом, родившись людьми, мы достигли состояния высшего перерождения, которое по сравнению с другими мирами выглядит очень благоприятно.

Какие условия требуются для человеческого перерождения? В общем можно сказать, что, будучи людьми, мы все разделяем определенную долю позитивной кармы. Эту карму мы накапливали и укрепляли в прошлых жизнях, совершая десять позитивных действий, и она привела нас в эту особенную сферу существования. Это — карма, общая для всех нас.

Но в индивидуальной структуре каждого человека есть также элементы негативной кармы: у одних больше, у других — меньше. Из-за различных пропорций между позитивными и негативными кармическими впечатлениями люди обладают разными качествами и талантами, по-своему воспринимают жизнь в мире людей. У одних обстоятельства более благоприятные, чем у других. И положительные переживания в целом счастливого человеческого бытия, и трудности не столь удачливой жизни — все это коренится в нашей позитивной или негативной карме.

---

*И положительные переживания в целом счастливого человеческого бытия, и трудности не столь удачливой жизни — все это коренится в нашей позитивной или негативной карме.*

---

Грубо говоря, человечество можно разделить на три группы. Эта классификация основывается на том, сколько истинной пользы извлекается из потенциала человеческого существования.



Существует множество людей с однозначно негативными наклонностями. Они проводят жизнь, совершая негативные поступки и тем самым причиняя вред самим себе и другим. Такие люди безвозвратно проматывают свои благоприятные обстоятельства, и единственно возможная участь для них — это перерождение в низших мирах, которые характеризуются великим страданием и запутанностью. Их ум будет и дальше блуждать в круговороте перерождений и не освободится, пока человек будет продолжать совершать негативные поступки. Во всем, что касается духовного развития, это — впустую растраченное человеческое существование.

Большинство людей живет скорее заурядно — они не особенно используют эту драгоценную возможность достичь пробуждения. Не плохие и не хорошие, они не делают ничего, что имело бы серьезные последствия, негативные или позитивные. Их жизнь проходит весьма посредственно, и неудивительно, что результат — тоже посредственный. Перерождение, к которому стремится такой ум, тоже не будет ни чрез-

вычайно плохим, ни слишком хорошим, и вряд ли об этом можно много сказать.

Кроме того, есть люди, которые сознают, какую уникальную возможность предоставляет человеческое развитие. Они понимают: родившись человеком, можно достичь полного Просветления, если действительно этого захотеть, — и не только для самих себя, но для блага всех чувствующих существ.

Такие люди интересуются Учением Будды и настроены применять его на практике. Они действительно используют свой человеческий потенциал наилучшим способом. Только о таком человеке, который осознает этот потенциал и реализует его, говорят, что он обладает действительно драгоценным, особым человеческим рождением. Вы все, слушающие эти наставления, располагаете этим сверхценным человеческим телом, со всеми его свободами и преимуществами. Это очевидно просто потому, что вы, придя сюда, проявляете свой интерес к Дхарме.

Что означает быть буддистом? Это значит следовать Учению Будды. Будда достиг

полного пробуждения, совершенно освободившись от всякого неведения, заблуждений, всех эмоциональных конфликтов и завес, всяческой негативности, которые затемняют природу ума. Когда устранены все омрачения, беспрепятственно проявляется истинная природа ума, ничем не ограниченная. Такое освобождение — от всех негативных, мешающих и ограничивающих факторов ума, и полное раскрытие невероятных качеств ума, которые при этом обнаруживаются, — и есть состояние Будды. Будда — тот, кто уже достиг Просветления, а обычный буддист стремится к этому.

---

*Когда устранены все омрачения,  
беспрепятственно проявляется истинная  
природа ума, ничем не ограниченная.*

---

Тибетцы называют наставления Будды «внутренние поучения». В комбинации «тело — ум» мы можем выделить внешний уровень физического тела и материального мира и внутренний уровень ума. В поучениях буддизма основное внимание уделяется уму и распознаванию его истинной

природы. Если мы следуем Дхарме Будды, мы изучаем эти наставления. Поэтому тибетцы считают буддийские наставления внутренним Учением.

В традиционных текстах человеческому существованию приписываются восемь свобод и десять благоприятных обстоятельств. Описать их все займет довольно много времени, поэтому я предлагаю, так как вы — образованные люди, прочитать об этом самим в соответствующих текстах и изучить эту тему более подробно. Классический труд, в котором описаны восемь свобод и десять благоприятных обстоятельств, — «Драгоценное украшение Освобождения» Гампопы<sup>1</sup>.

Каждому, кто хочет знать об истинных признаках драгоценного человеческого существования, следует прочитать этот или подобные тексты. Важным здесь является следующий постулат: получив челове-

---

<sup>1</sup> Гампопа (1079–1153) был одним из важнейших учеников великого йогина Миларепы, великим мастером медитации и ученым. Труд «Драгоценное украшение Освобождения» переведен на русский язык Б. Ерохиным и издан в 2005 году в Санкт-Петербурге. — *Здесь и далее прим. ред.*

ское тело, действительно используйте его, практикуя духовный путь, который поможет полностью реализовать человеческий потенциал. Это путь практики Дхармы, выполнять которую можно, лишь родившись в теле человека. Это — самое важное, к чему действительно нужно серьезно отнестись и поступать соответствующим образом. Как говорит индийский буддийский мастер Шантидэва<sup>2</sup>, сейчас у нас есть драгоценная возможность, но нам будет не так просто снова обрести ее, если мы не используем ее правильно. Хотя мы и получили сейчас драгоценное человеческое тело, нет никакой гарантии, что это случится и при следующем перерождении. Существование в мире людей — на самом деле большая редкость. И потому, если сейчас упустить этот шанс, вполне вероятно, больше у нас его никогда не будет.

---

<sup>2</sup> Шантидэва (VII–VIII вв.) жил в Индии. Его самый известный труд — «Бодхичарья-аватара». Это классический текст, который изучают во всех тибетских традициях и высоко ценят до сих пор. Он переведен на многие европейские языки. На русском языке, в переводе Ю. Жиронкиной, он вышел в Санкт-Петербурге в 2000 году.

В этом мире мы выражаем себя посредством действий тела, речи и ума. Когда мы говорим, что от негативных действий усиливаются негативные кармические тенденции, а от позитивных действий — позитивные, мы имеем в виду наши мысли, слова и поступки.

Важный момент нашей практики — убежденность в законе кармы: мы хорошо понимаем, что между нашими действиями и переживаниями есть причинно-следственная связь. С этой уверенностью у нас появляется основа для принятия решений: мы различаем, какие поступки полезны, а какие вредны. Иметь такую основу очень важно; понимание кармических процессов — это ключ к нашим действиям.

### **Три драгоценности**

Если мы хотим сделать практику буддизма своим духовным путем, то первый шаг здесь — принятие Прибежища. С этой минуты, принимая Прибежище снова и снова, мы создаем фундамент для развития. Это действительно важно, поскольку сущность принятия Прибежища заключается в дове-

рии к Трем драгоценностям — Будде, Дхарме и Сангхе. Прежде всего, если у нас нет доверия к Будде как Учителю и к его состоянию как цели духовного пути, у нас не будет также и доверия к тем наставлениям, которые давал «этот» Будда. Без доверия к его поучениям мы не будем их практиковать, а даже если и будем, то ничего не добьемся и не получим никакой пользы. Поэтому особенно важно обладать доверием к тому, что Три драгоценности — это источник вдохновения и пользы. Доверять Будде — очень хорошо, ведь более благородного и великого объекта доверия просто нет.

Рассмотрим аспекты, которые выражают Просветление Будды. На уровне тела Будда обладает ста двенадцатью различными знаками совершенства, большими и малыми, которые отличают его тело от обычной человеческой или даже божественной формы. Речь просветленного существа обладает шестьюдесятью качествами и является совершенным инструментом для духовного общения, для объяснения Дхармы. Ум Будды обладает тридцатью двумя качествами, которые отражают просветленное сознание и от-

личают его от сознания обычных существ. И мы доверяем этому богатству качеств и возможностей, принимая Прибежище в Будде.

Будда — первая из Трех драгоценностей. Вторая — Дхарма, все богатство поучений, которое проявил Будда Шакьямуни из своего состояния всеведения, сознавая эмоциональную запутанность живых существ. Чтобы помочь им, испытывающим очень сложные состояния неведения, Будда давал глубокие поучения. Традиционно считается, что было дано восемьдесят четыре тысячи собраний поучений в качестве лекарства от восьмидесяти четырех тысяч заблуждений, причиняющих страдания всем живущим. Эти поучения, следуя которым мы растворяем запутанность и достигаем пробуждения, — драгоценность Дхармы. Таким образом, принимать Прибежище в Дхарме означает использовать эти ценные поучения.

Третья драгоценность — Сангха. Здесь мы различаем два вида сообщества практикующих. Обычная Сангха — это люди, применяющие Учение и в определенной степени постигающие его. Поэтому они служат другим учителями или советчи-



ками. Другой вид — так называемая благородная Сангха — это высокоразвитые практикующие, благодаря своей практике достигшие определенных ступеней постижения, то есть ступеней Бодхисаттвы (санскр. *бхуми*).

Когда мы принимаем Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы принимаем Прибежище в вышеописанных духовных аспектах. Это действие приносит великую пользу, и в то же время для нас — тех, кто принимает Прибежище, — в этом не заключается никаких опасностей, ограничений или сложностей.

Три драгоценности — это источник сочувствия<sup>3</sup> и благословения, они излучают

---

<sup>3</sup> Одна из современных концепций перевода буддийских текстов на западные языки предполагает нахождение слов, максимально близких по смыслу к исходным санскритским или тибетским терминам. Иногда авторы настоящего перевода отступают также от общепринятых в российской буддологии оборотов. В частности, санскритское слово «*karuṇa*» мы переводим как «сочувствие», а не «сострадание», поскольку каруна не подразумевает «совместного страдания». Напротив, важным аспектом буддийского сочувствия является радость.

материнскую заботу, какую мать проявляет к своему единственному ребенку. Только это сочувствие и благословение не ограничивается одним или несколькими существами, но включает в себя всех. Оно всегда есть, его можно ощутить. Мы могли бы сравнить такое сочувствие с крючком. Единственное, что требуется, — чтобы практикующий с доверием открылся этому сочувствию. Эта открытость — как кольцо, за которое может зацепиться крючок. Без доверия невозможно создать связь. Мы создаем ее, принимая Прибежище впервые, и укрепляем, продолжая принимать его с настроем доверия. Тем самым мы открываемся благословию. Прибежище не только помогает избежать страдания и боли в этой жизни, но также оберегает наш ум от падения в низшие миры, ведет к высшим состояниям и в конце концов к достижению совершенного Просветления. Полезные последствия подлинной открытости, возникающие с первого мгновения, воистину необычайны на разных уровнях, как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе.

---

*Прибежище не только помогает избежать страдания и боли в этой жизни, но также оберегает наш ум от падения в низшие миры, ведет к высшим состояниям и в конце концов к достижению совершенного Просветления.*

---

Принятие Прибежища не таит в себе никаких опасностей и не несет ограничений, ни внешних, ни внутренних. Оно не стесняет нас в нашей повседневной деятельности. По существу, речь идет о том, чтобы развивать доверие к источнику сочувствия и благословения. И также неправда, что принявшему Прибежище запрещается доступ к другим духовным традициям. В этом мире существует множество духовных поучений. Будда говорил, что все традиции следует рассматривать как активность просветленного состояния ума, которое по-разному выражает себя в зависимости от различных потребностей существ. Это признают все буддисты. Все религии истинны в своем контексте. И когда мы принимаем Прибежище, от нас не ожидают, что мы начнем отрицать истину других духовных течений, говоря: «Только это Учение верно, все

остальные — нет. Мы не хотим иметь с ними ничего общего». Это совершенно не тот случай. После принятия Прибежища вполне допустимо иметь доверие к другой религиозной системе и даже практиковать ее, понимая, что каждая религия преследует свою цель. Таким образом, человек, приявший Прибежище, не испытывает никаких новых трудностей или ограничений. Это просто не является частью Прибежища. Единственное, что действительно важно, — это доверие к Трем драгоценностям.

## **Из Индии через Тибет на Запад**

Особые условия в современном мире привели к распространению Дхармы Будды в странах, традиционно не буддийских. Мы видим: сейчас так происходит во всем мире. В трех странах готовность к восприятию кажется наиболее высокой: в США, Франции и Германии<sup>4</sup>.

В них Дхарма стала особенно популярна. Когда мы говорим о тибетском буддизме, очень важно помнить: это не что-то но-

---

<sup>4</sup> Утверждение относится к тому времени, когда давались эти поучения (1982 г.).