



# Семь пунктов Тренировки ума



ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ  
НА ПУТИ К ПРОБУЖДЕНИЮ

*Шангпа Ринпоче*

Колесо времени (Ориенталия)

Шангпа Ринпоче

**Семь пунктов Тренировки ума.  
Практические инструкции  
на пути к Пробуждению**

«Ориенталия»

2007

УДК 294.3  
ББК 86.35

### **Ринпоче Ш.**

Семь пунктов Тренировки ума. Практические инструкции на пути к Пробуждению / Ш. Ринпоче — «Ориенталия», 2007 — (Колесо времени (Ориенталия))

В этом издании содержится комментарий современного буддийского ученого и мастера медитации Шангпы Ринпоче к средневековому тексту, составленному Атишей Шри Джняной (980-1054). Краткие и схематичные исходные наставления посвящены развитию любви и сочувствия ко всем существам, а также пониманию пустотности и нереальности всех явлений – это важнейшие аспекты учения Великой колесницы (Махаяны). Шангпа Ринпоче в своем комментарии подробно объясняет слова Атиши, раскрывая глубокий смысл Просветленного настроения.

УДК 294.3  
ББК 86.35

© Ринпоче Ш., 2007  
© Ориенталия, 2007

## Содержание

От учеников и редакторов английского издания	6
Биографиядосточтимого Шангпы Ринпоче	7
Предисловие	10
Общее введение	11
Выражение почтения и обязательства	13
Источник Учения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Шангпа Ринпоче**  
**Семь пунктов Тренировки ума.**  
**Практические инструкции**  
**на пути к Пробуждению**

Под общей редакцией Елены Леонтьевой (к. и. н.)

By arrangement with Shangpa Rinpoche  
Публикуется с согласия Шангпы Ринпоче

Перевод с английского Татьяны Дивиной

## **От учеников и редакторов английского издания**

Почтение нашему Гуру, досточтимому Шангпе Ринпоче, который наставлял нас в этом драгоценном поучении, давая тем самым ценнейшую возможность развить два вида Просветленного настроения, чтобы приносить пользу другим.

Пусть каждый, кто уже получил это поучение и наставления по Тренировке ума, заново откроет совершенство и глубину этого текста.

Пусть те из читателей, кто впервые знакомится с Учением, изложенным здесь, вдохновятся и будут следовать этим советам на пути к Просветлению для блага всех.

## Биография досточтимого Шангпы Ринпоче

12 сентября 1960 года в местечке под названием Долпо, поблизости от границы между Непалом и Тибетом, родился мальчик. В то время никто не знал, что это необычный ребенок: в один прекрасный день он вдохновит множество существ на усердную практику, поведет их по пути к Просветлению.

В нежном двухлетнем возрасте в мальчике признали второе воплощение Шангпы Ринпоче, великого йогина, который был учеником пятнадцатого главы линии Карма Кагью – Его Святейшества Гьялвы Кармапы Кхакхьяба Дордже.

Детство Второго Шангпы Ринпоче было осложнено разными перипетиями и невзгодами из-за политической ситуации в Тибете. Преодолев много трудностей, в девятилетнем возрасте он с матерью прибыл в Покхару. Здесь Его Святейшество Шестнадцатый Гьялва Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже тоже официально признал его вторым воплощением Шангпы Ринпоче, и мальчик начал монастырскую жизнь. Когда ему исполнилось 11 лет, Шестнадцатый Кармапа в Покхаре посвятил его в духовный сан.



И по сей день Шангпа Ринпоче помнит добрые советы и напутствия, полученные им в Румтеке от Его Святейшества Кармапы. Кармапа знал, что Ринпоче обладает великим потенциалом для распространения Дхармы. Его Святейшество было свято убеждено в этом и глубоко верил, что деятельность и поучения Шангпы Ринпоче принесут пользу многочисленным существам. Слова покойного Кармапы по сей день остаются для Ринпоче источником безграничной силы. Они вдохновляют его на все усилия по распространению Дхармы Будды, благодаря которым Ринпоче осуществляет во всем мире множество проектов.

После посвящения в монахи юный Шангпа Ринпоче взялся за интенсивное изучение древних ритуалов, искусств и буддийских писаний. Он обрел наставника в лице ныне покойного Ламы Друбсинга Ринпоче, а также учился у многих сведущих учителей. По достижении шестнадцатилетнего возраста юноша приступил к учебе в тибетском Высшем институте буддийских исследований, расположенном в Варанаси. За время обучения он изучил буддийскую философию, литературу, поэзию, историю буддизма и санскрит. В то же время он получил множество важных посвящений и сущностных поучений от многих великих учителей, включая Его Святейшество Шестнадцатого Гьялву Кармапу, Четырнадцатого Кюнзига Шамарпу Ринпоче, Ургьена Тулку Ринпоче, Трюлсинга Ринпоче, Чобгье Три Ринпоче, Тенги Ринпоче, Кхуну Ринпоче, Кхенпо Ринчена, Чогдже Ламы Шераба Гьялцена. Ринпоче также выполнил множество медитаций в отшельничестве.

Первоначально в монастыре Друбсинга Ринпоче была только горстка посвященных монахов. Затем их число начало возрастать, так как многие родители просили Ламу инициировать их сыновей. Благодаря благословию и любезной помощи Шестнадцатого Кармапы монастырь расширился. Те из монахов, кто имел такой же высокий потенциал, как у Шангпы Ринпоче, отправлялись для продолжения обучения в Высший тибетский институт буддийских исследований. Досточтимый Друбсинг Ринпоче умер в 1976 году, когда Шангпа Ринпоче учился на четвертом курсе этого института.

Руководствуясь инструкциями Кармапы, Шангпа Ринпоче взял на себя обязанности своего покойного учителя, принял его должность и стал настоятелем монастыря Джангчуб Чёлинг в Покхаре (Непал). Работа в должности настоятеля положила начало неустанным усилиям Ринпоче, нацеленным на продолжение благородных устремлений покойного учителя и Его Святейшества Кармапы. С того времени Шангпа Ринпоче постоянно работал в направлении усовершенствования помещений и учебного плана монастыря Джангчуб Чёлинг.

В 1982 году досточтимый Шангпа Ринпоче впервые прибыл в Сингапур по просьбе Кюнзига Шамарпы, который предложил Ринпоче взять на себя роль духовного учителя и советчика в местном буддийском центре Карма Кагью. Он давал поучения последователям Учения, вел и наставлял их. Кроме того, Ринпоче сыграл решающую роль в поиске и приобретении помещения центра, которое используется и сегодня.

В своем неустанном стремлении приносить пользу всем существам Ринпоче также взял на себя реализацию множества других важных буддийских проектов. Во многих частях Непала, включая Лумбини, Муктинатх, Киртипур, как и в других частях Юго-Восточной Азии, Ринпоче курирует важную работу, начиная от строительства и обеспечения монастырей и заканчивая руководством ретритными центрами. Некоторые из этих проектов представляют собой продолжение работы, начатой Ринпоче в прошлой жизни, в то время как начало другим было положено в его нынешнем воплощении.

В 1993 году Ринпоче основал Буддийский институт Викра-машила в Покхаре (Непал), чтобы обеспечить Сангху благоприятным окружением, способствующим практике, структурировать учебу и сосредоточить ее на изучении буддийской Дхармы, тибетского языка и культуры. Первый Шангпа Ринпоче провел много лет в Мустанге, давая поучения. Великий йогин, он построил тогда множество ступ и монастырей для блага существ. При поддержке короля



Мустанга и преданных последователей предыдущего воплощения Ринпоче в 1995 году в Муктинатхе был построен женский монастырь Тхарпа Чёлинг. В 2004 году Ринпоче успешно инициировал строительство института для монахинь, чтобы они могли изучать философию буддизма.

На сегодняшний день в институте получают образование около сорока монахинь. Также члены Буддийского комитета Дхарма Дхайя попросили Ринпоче основать монастырь в Лумбини, месте рождения Будды.

В 2001 году завершилось создание монастыря Друбгью Чёлинг. Ринпоче также основал Институт буддийского образования Кагью в Киртипуре – первый в Непале буддийский институт традиции Кагью. Он открыт для практикующих мирян со всего мира, заинтересованных в прохождении буддийских образовательных курсов и ретритов под руководством знающих почтенных мастеров и кхенпо. В 1996 году был основан фонд Шангпы Ринпоче, призванный облегчить управление многочисленными проектами, находящимися под попечением Ринпоче. С одобрения и при поддержке непальского правительства досточтимый Шангпа Ринпоче возглавляет фонд; он глубоко благодарен своим преданным последователям во всем мире за их непрестанную финансовую поддержку и обеспечение всем необходимым.

## Предисловие

«Семь пунктов познания и Тренировки ума» – это простое и в то же время глубокое поучение. Эта передача берет начало от Атиши – индийского ученого и великого мастера, который прибыл в Тибет по приглашению короля Ринчена Зангпо, чтобы учить Дхарме.

Это поучение ставит акцент на отсутствии эго и взращивании любящей доброты и сочувствия. Все существа, включая нас, хотят мира и счастья. Тем не менее преходящая, мимолетная суть всех явлений часто повергает нас в разочарование, заставляя лишаться иллюзий. Корнем этой проблемы является сосредоточенность на самом себе, или цепляние за идею «себя». Забывая о природной взаимозависимости всех явлений и существ, мы ошибочно полагаем, что истинное счастье может прийти к нам только в том случае, если мы поставим наши собственные потребности выше нужд остальных. Это, к сожалению, и есть корень всех страданий, произрастающий в нас с безначальных времен. Наставление о Семи пунктах Тренировки ума кратчайшим и внимательнейшим образом выявляет эти проблемы и дает нам решения для их искоренения. Изучение и практика этого Учения – величайший дар, который мы можем преподнести себе и миру. Учение обеспечивает детальное руководство, на практике помогает нам трансформировать наше состояние ума. Переживание спокойствия и радости может прийти только с непривязанностью. Просветление действительно открывается благодаря практике этого глубокого наставления.

Эта книга является компиляцией поучений, которые досточтимый Шангпа Ринпоче дал в Сингапуре в июне-июле 2000 года, а затем снова в 2006 и 2007 годах. Потребовалась небольшая редакция текста, чтобы исключить повторения и способствовать более глубокому изложению материала для читателей. Редакторы старались во всем сохранять дух, вкус, аромат и чистоту исходных устных поучений. Мы верим, что это руководство по буддизму Махаяны окажется великим вдохновением и наставлением как для начинающих, так и для почтенных практикующих.

*12 сентября 2007 г.*

## Общее введение

«Семь пунктов Тренировки ума» – это краткое поучение о развитии бодхичитты, или Просветленного настроения. Оно содержит инструкции по использованию медитации тонглен, которая помогает менять себя ради других и преобразовывать ежедневные жизненные ситуации в путь к Пробуждению. Каждому практикующему важно размышлять над этим поучением и применять его в повседневной жизни. Для тех, кто раньше уже получал поучения по Тренировке ума, это руководство послужит укреплению понимания и углублению практики. Тем из вас, кому такие поучения внове, эта книга как минимум добавит важное измерение в понимании жизни.

Обычно, когда нам не хватает определенного мастерства, мы беремся за необходимую тренировку, чтобы обрести недостающие качества. Что же касается Тренировки ума, то она основана на убеждении, что природа Будды изначально присутствует в каждом из нас, но из-за нашего неведения и привязанности к концепции «я» мы не способны осознать свои качества, связанные с этой природой. Тренировка ума помогает нам распознать неведение и его причину, а затем и устранить неведение. Так мы сможем осознать свою истинную природу и в совершенстве развить мудрость. В конце концов мы осознаем, что нет никакой разницы между природой Будды и нашим умом.

Если белую корову покрасить черной краской, то рано или поздно ее природный белый цвет все-таки проявится вновь. Придется лишь приложить достаточно усилий, чтобы отмыть и отскрести ее шкуру. Поскольку природа Просветления уже присуща каждому из нас, она может быть постигнута – это только вопрос достаточного количества приложенных усилий и времени, проведенного в практике. Однажды мы полностью ее раскроем и станем Буддой, или Пробужденным. Это значит, что следование пути и достижение Просветления лежат в пределах наших способностей. Сам Будда и многие великие мастера доказали, что, правильно и с усердием применяя Учение Будды, мы действительно можем постичь абсолютную истину и освободиться.

Чтобы продвигаться в духовном развитии, нам следует объединить Дхарму, то есть Учение Будды, с нашим образом мышления и повседневной деятельностью. Не следует думать, что мы практикуем буддизм отдельно от обычной жизни, только в специально отведенные для этого часы. Большую часть нашего времени поглощают привычные заботы. У нас есть обязательства, касающиеся работы или бизнеса, мы должны поддерживать хорошие отношения с близкими, друзьями, коллегами и т. д. Иногда трудно выделить достаточное количество времени для практики в одиночестве. Следовательно, наилучший подход – применять практику Дхармы во всех повседневных делах и использовать каждую ситуацию, с которой мы сталкиваемся, как возможность для Тренировки ума и духовного развития.

Любая практика начинается с развития мышления. Мы должны быть внимательны к тому, чтобы наши мысли двигались в верном направлении. Когда мысли позитивны и обращены к Дхарме, речь и действия будут следовать в том же направлении. Это и есть способ Тренировки ума.

Теоретическое значение поучения о Семи пунктах Тренировки ума легко понять, просто обратившись к какой-нибудь книге, но этого недостаточно. Мы должны не только понимать поучение, но и размышлять над ним, до тех пор пока оно не станет неотъемлемой частью нас самих. Это и есть способ изучения и практики Дхармы. Интеллектуальное знание предмета как такового не приносит большой пользы. Мы должны впитать Учение полностью и применять его. Только тогда мы увидим, как невероятно ускорится наш духовный рост.

Я буду давать объяснения из комментария, написанного Первым Джамгёном Конгтрулом (1813–1899). Я также передам вам практические инструкции к определенным частям этого поучения.

## Выражение почтения и обязательства

13 о времена правления царя Трисонга Дэчена с санскрита на тибетский язык было переведено множество буддийских писаний и комментариев. Переводчики стандартизировали стиль выражения почтения, чтобы определить, под какую категорию подпадают переведенные тексты – Сутра это, Виная или Абхидхарма. Эти выражения преданности и почтения найдены в Кангьюре и в индийских комментариях. Если в тексте выражается почтение только Будде, то поучение относится к Винае. Виная (моральные устои и этика) столь сложна, что даже Бодхисаттвы не полностью понимают ее тонкости. Окончательное понимание доступно только Будде. Следовательно, в любой практике, связанной с Винаей, почтение выражается одному только Будде.

Сутры представляют собой записи поучений и диалогов между Буддой и собранием Бодхисаттв. Здесь Бодхисаттвы просят поучений, а Будда – их учитель – обязан отвечать и учить. Таким образом, в сутрах выражается почтение и Буддам, и Бодхисаттвам.

Абхидхарма в свою очередь является очень сложной темой, в ней обсуждается множество тонких вопросов. Это знание не для заурядного ума. Нужна превосходная мудрость, чтобы постичь этот предмет. Здесь превосходную мудрость Просветления воплощает в себе Бодхисаттва Манджушри. Именно ему выражается почтение в текстах Абхидхармы.

Все великие индийские мастера, составляя любой буддийский текст, с самого начала работы следовали некоему стандартному формату. Во-первых, они выражали почтение превосходному полю Будд и Бодхисаттв. Во-вторых, всякий раз, начиная составлять текст, они брали на себя обязательство завершить его. Тибетские мастера при создании письменных трудов следовали той же процедуре. Кроме того, они обычно также выражали почтение Йидамам и иногда отступали от правил, установленных переводчиками.

Поэтому Первый Джемгён Конгтрул, составляя комментарий к Семи пунктам Тренировки ума, воздает почтение Будде, Бодхисаттвам и своему Гуру.

*С нерушимым доверием я помещаю над своей головой  
Лotosовые стопы Превосходного мудреца —  
Того, кто первым привел в движение Колесо любви  
И полностью восторжествовал в достижении двух целей.*

В первую очередь он выражает почтение Будде, потому что Будда развил вечную, непреходящую любящую доброту и сочувствие, или сострадание, ко всем существам. Будда достиг двух целей: он переживает подлинную реальность (благо для себя) и помогает существам (благо для других). Цель «блага для себя» состоит в развитии мудрости и способностей. Цель «блага для других» заключается в использовании всех этих качеств, чтобы постоянно и неустанно приносить пользу всем живущим. Достижение этих двух целей проистекает из развития абсолютной любящей доброты и сострадания по отношению ко всем существам. В то время, когда Будда был Бодхисаттвой, он развивал Просветленный настрой, чтобы освободить всех существ, и благодаря этому достиг Просветления. Его сочувствие вечно и постоянно, подобно колесу, в котором нет ни одной точки, которая могла бы назваться его началом или концом.

*Прославленным сынам Победителя я кланяюсь —  
Манджушри, Авалокитешваре и другим, что отправились  
В дальний путь в челне отважного сочувствия  
И теперь освобождают существ из океана страданий.*

Затем выражается почтение Бодхисаттвам.

Бодхисаттвы – это великие герои: они обладают смелостью и уверенностью, необходимыми для того, чтобы спасти всех существ из океана страданий. Не у всякого есть такая отвага. Нам зачастую недостает храбрости, чтобы освободить от страдания даже самих себя. Поэтому, если у человека есть мужество и способность освободить и себя, и всех существ, он рассматривается как великая личность. Подобного рода действия – наиболее героический поступок. Силой своего великого сочувствия Бодхисаттвы освобождают существ из океана страданий. Их сочувствие подобно кораблю, вмещающему всех существ и несущему их через океан сансары.

Чтобы понимать Дхарму, мы должны совершенствовать также мудрость. Манджушри есть воплощенная чистая мудрость. Чтобы успешно следовать пути Бодхисаттв, мы должны обладать великой любящей добротой и состраданием ко всем существам. Эти качества воплощает в себе Авалокитешвара – Бодхисаттва Любящие Глаза. Поэтому Джамгён Конгтрул упоминает здесь именно этих двух Бодхисаттв.

*Непревзойденный духовный друг открывает нам  
Благородный путь сострадания и пустоты.  
Он направляет всех Победителей.  
Простираюсь у ног моего Гуру.*

В-третьих, автор текста воздаёт почести своему Гуру, указавшему путь пустоты и сострадания. Все Будды на этом этапе зависят от развития своих учителей, ведущих их на пути к Просветлению. Гуру, Учителя – это проводники для всех Будд прошлого, настоящего и будущего.

*Я объясню здесь тот путь,  
По которому прошли Победитель и его сыны.  
Легкий в понимании, он не подвергся искажению.  
Его легко практиковать – на него вступают  
с воодушевлением.  
Этот путь глубок и абсолютен, и на нем обретается  
состояние Будды.*

После выражения почтения Джамгён Конгтрул в четырех предложениях излагает взятые им на себя обязательства. Он упоминает о том, что у всех Будд и Бодхисаттв есть один-единственный путь – бодхичитта. Это самая суть всех учений Будды. Затем он заявляет о своем намерении объяснить практику и применение Просветленного настроения. Он сделал объяснение очень простым, чтобы каждый мог его понять, практиковать и в итоге достичь Просветления. Когда мастера берут на себя обязательства, они выполняют их, и неважно, какого рода трудности им придется для этого преодолеть. Их обязательства всегда связаны с ясной целью – и для Джамгёна Конгтрула цель заключается в том, чтобы привести всех и каждого на путь бодхичитты простым и единственным в своем роде способом.

Будда Шакьямуни дал множество поучений, и великие мастера Индии и Тибета написали огромное количество текстов и комментариев, но многие из них слишком сложны для нашего понимания. У нас просто нет времени, чтобы изучить их все. Некоторые слишком кратки, и без выдающихся умственных способностей и восприятия мы не в состоянии полностью понять их значение. Кроме того, не все поучения применимы к ситуации каждого практикующего. Этот текст «Семи пунктов Тренировки ума» представляет собой извлечение из разнообразных буддийских трудов и содержит сущность всех поучений, предназначенных для развития ума в направлении Просветления.

## Источник Учения

Великий индийский мастер Атиша первым ввел практику по Тренировке ума (по-тибетски Лоджонг) в Тибете. Атиша получил эти поучения от мастера Серлингпы, жившего на Суматре. Благодаря своей сильной связи с Дхармой из прошлых жизней, Серлингпа в совсем юном возрасте нашел золотую статую Будды. Он постоянно выражал почтение Будде, даже в то время, когда буддизм не был признанной религией. Поскольку он был принцем, никто не смел препятствовать ему. Позднее этот интерес заставил его предпринять путешествие в Бодхгаю, что расположена в Индии. Там Серлингпа встретил буддийских мастеров. Пребывая в Бодхгае, он получил наставления у многих учителей, и прежде всего от мастера по имени Кусали, который был великим йогином. Завершив свою учебу и практику, Серлингпа вернулся в свою страну. Позднее он стал одновременно правителем страны и учителем Дхармы для своего народа; он правил согласно буддийским принципам. Тысячи людей получили посвящения и буддийское Прибежище, образовали Сангху. Его страна процветала, и Дхарма в ней распространилась широко.

Сам Атиша был бенгальским принцем. Несмотря на то, что он побывал у многих мастеров, изучая буддийский взгляд, однажды он понял, что ему все еще трудно пробуждать в своем уме Просветленный настрой. Йидам Атиши предсказал, что ему полезно будет найти Мастера по имени Серлингпа.

Говорится, что Атиша три месяца добирался до Суматры, и там ему пришлось прождать еще шесть месяцев, прежде чем он смог наконец встретить Мастера. Он оставался у Серлингпы двенадцать лет, получая поучения о Просветленном настрое. Наконец бодхичитта пробудилась в нем, и с тех пор он рассматривал Серлингпу как своего коренного Ламу.

По приглашению тибетского царя по имени Йеше Од Атиша прибыл в Страну снегов и начал проповедовать там Учение Будды. Он особенно подчеркивал важность практики бодхичитты и обучал людей Тренировке ума, во время которой практикующий мысленно обменивается с другими, принимая на себя их страдания и боль и отдавая им свое счастье. Он передал все поучения своим тибетским последователям, сформировавшим позднее традицию Кадампа.

У Атиши было три главных ученика: Кху (Кхутон Цёндрю), Нгог (Нгог Легпе Шераб) и Дромтонпа. Их считали олицетворениями трех главных Бодхисаттв. Хотя они достигли мастерства во всех аспектах Учения, каждый из них специализировался в определенной области. Кху был держателем философского аспекта, Нгог – инструкций, а Дромтонпа сохранял передачу практических методов. Впоследствии учения традиции Кадампа были поглощены школами Кагьюпа, Сакьяпа, Гелугпа и Ньингмапа. Все эти школы практикуют учение Лоджонг, переданное Атишей. В нашей традиции Карма Кагью мы практикуем устные наставления, по-тибетски называемые мен-нгаг.

Позднее один из мастеров традиции Кадампа по имени Чекава Йеше Дордже (1102–1176) составил текст «Семь пунктов Тренировки ума». Он извлек сущность всех поучений, данных Атишей, и сосредоточил их все в главной практике. Этот труд позднее передавался в традиции Карма Кагью. Все практикующие традиции Карма Кагью должны хотя бы некоторое время изучать, практиковать и размышлять над этим поучением, прежде чем приступить к другим практикам. Это сущностная часть их Тренировки.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.