



SAMYE

Памятуя Три Практики



Image courtesy of Rigpa

Дорогие друзья!

Рядом вы или далеко, я, как и всегда, надеюсь, что у вас всё хорошо, что вы здоровы и счастливы. В сегодняшний день Гуру Ринпоче хочу напомнить вам о строфах, в которых содержатся все Учения Будды:

Никакого зла не совершай,
добродетель в изобилии твори,
сердце-ум свой умири всецело —
таково это Учение Будды.

Это слова самого Будды. Они представляют собой краткое изложение всей Дхармы — учений Будды, которые состоят из Трёх Практик: практики дисциплины, медитации и мудрости. «Никакого зла не совершай» — это относится к практике дисциплины. «Добродетель в изобилии твори» — это практика медитации. А «сердце-ум свой умири всецело» относится к практике мудрости. Сегодня хочу напомнить вам вкратце о каждой из этих трёх практик.

Прежде всего, всем нам, как практикующим, следует помнить, что основополагающая практика дисциплины требует внимательного осознания и бдительности. Внимательное осознание означает памятование о том, чего следует избегать (в частности, десять неблагих действий), и что следует совершать (в частности, десять благих деяний). Нам необходимо внимательное осознание, чтобы всегда помнить об этом, и бдительность, чтобы проверять себя — действительно ли мы не совершаем никаких проступков.

Вдобавок к этому, для поддержания дисциплины важную роль играет регулярное раскаяние во всех проступках, совершённых в этой и в прошлых жизнях. Можем практиковать раскаяние на основе четырёх сил (сила опоры, сила покаяния, сила противодействия и сила намерения), если это нам знакомо. Или же, по крайней мере, можем каяться перед всеми буддами и бодхисаттвами, такими как Ваджрасаттва.

«Добродетель в изобилии твори» представляет собой практику медитации. Это когда мы спокойно сидим в течение десяти, пятнадцати минут, или, возможно, в течение часа или двух ежедневно — так долго, сколько можем. При этом мы поддерживаем состояние спокойствия и тишины, расслабляем тело, позволяем дыханию двигаться свободно и естественно, и позволяем нашему сознанию пребывать в однонаправленности, без блужданий и перескакивания с одного на другое. Когда позволяем сознанию расслабиться, мы поддерживаем внимательное осознание того, забываемся ли мы, или впадаем в дремоту, или не можем сосредоточиться на чём-то одном. В процессе медитации мы тренируем стабильность нашего сознания. При этом у нас может быть определённый объект

для сосредоточения в практике Дхармы, например, мантра, которую начитываем, возвращение бодхичитты, ритуалы, спокойное пребывание (шаматха), высшее постижение (випашьяна) и т. п. Если ни одна техника медитации вам не знакома, просто какое-то время посидите спокойно, расслабляясь в неподвижности тела и тишине на уровне речи и сознания.

Также для медитации крайне важной является ваша мотивация. Без надлежащей мотивации от вашей медитации не будет особой пользы. Наилучший вид мотивации — это стремление постичь истинную природу всех явлений, чтобы освободить себя и других существ от страданий самсары — в этой жизни и в будущих рождениях. Такова непревзойдённая мотивация бодхичитты.

И, наконец, усмирение собственного сердца и ума представляет собой практику мудрости — постижение отсутствия «я». Мы приступаем к этому, начиная с распознавания того, что каждое наше действие мотивировано нашим собственным эгоизмом и преследованием личной выгоды. Далее, когда ослабим наши корыстные тенденции, увидим, что всё ещё остаётся гордость, которая скрывалась за тем эгоизмом. Когда отсечём гордость, увидим, что всё ещё остаётся неявное цепляние за «я». Всё это — проявления цепляния за «я».

Нам следует понять каждое из этих проявлений, исследовать их, попытаюсь обнаружить это «я», за которое мы так отчаянно цепляемся. Находится ли оно в теле, или же в сознании? Является ли оно субъектом, который цепляется, или же это объект цепляния? Когда оказывается, что мы нигде не можем отыскать «я», мы отпускаем это и расслабляемся в медитации. Этот метод практики невероятно важен для продвижения в тренировке мудрости.

Эти Три Практики являются сутью всех Учений Будды. Собственно, дисциплина, медитация и мудрость настолько же незаменимы для достижения счастья в мирской сфере, насколько они незаменимы для успешной практики Дхармы. А сутью этих Трёх Практик является внимательное памятование добра и недобродетели, возвращение сострадания и любящей доброты, а также исследование нашей врождённой тенденции верить в «я» и цепляться за него.

Итак, сегодня я хотел напомнить вам об этих Трёх Практиках. Они во всей полноте содержат Учения Будды, которые распространились в Тибете более чем тысячу лет назад в форме Кангьюра — переведённых слов Будды. Они являются сутью Трипитаки — Трёх Собраний Учений: практика дисциплины представляет учения Винаи, практика медитации представляет Сутры, а практика мудрости представляет

Абхидхарму. Таким образом, все Учения Будды содержатся в этой строфе, которая указывает на основоположные практики дисциплины, медитации и мудрости.

С любовью,

Сарва мангалам.



Пакчок Ринпоче