



Пам'ятування Трьох Тренувань



Image courtesy of Rigpa

Дорогі друзі!

Поруч ви чи далеко, я, як і завжди, сподіваюся, що у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. В сьогоднішній день Гурі Рінпоче хочу нагадати вам строфи, в яких містяться усі Вчення Будди:

*Лихо жодне не вчиняй,
благо щедро виплекай,
власні серце й ум цілком
маєш ти приборкати —
таке Буддове Вчення.*

Це слова самого Будди. Вони є стислим викладенням усієї Дгарми — буддових вчень, що складаються з Трьох Тренувань: тренування в дисципліні, медитації та мудрості. “Лихо жодне не вчиняй” — це стосується практики дисципліни. “Благо щедро виплекай” — це практика медитації. А “власні серце й ум цілком маєш ти приборкати” стосується практики мудрості. Сьогодні хочу трохи нагадати вам про кожен з цих трьох видів тренування.

Перш за все, усім нам, як практикуючим, слід пам’ятати, що основоположне тренування у дисципліні потребує уважного усвідомлення і пильності. Уважне усвідомлення означає пам’ятування про те, чого слід уникати (зокрема, десять неблагих дій), і що слід вчиняти (зокрема, десять благих діянь). Нам необхідне уважне усвідомлення, щоби повсякчас пам’ятувати про це, і пильність, щоб перевіряти себе — чи ми дійсно не вчиняємо жодних проступків.

На додачу до цього, для дотримання дисципліни важливим є регулярне каяття в усіх проступках, вчинених у цьому і минулих життях. Можемо виконувати каяття на основі чотирьох сил (сила опори, сила розкаяння, сила протидії та сила наміру), якщо знайомі з цим. Або, принаймні, можемо каятися перед усіма буддами і бодгісаттвами, такими як Ваджрасаттва.

Щедре плекання блага становить тренування в медитації. Це коли ми спокійно сидимо впродовж десяти, п’ятнадцяти хвилин, або, можливо, впродовж однієї чи двох годин щодня — так довго, скільки можемо. При цьому ми підтримуємо стан спокою і тиші, розслабляємо тіло, дозволяємо нашому диханню рухатися вільно і природно, і дозволяємо нашій свідомості спочивати в односпрямованості, не блукаючи і не перестрибуючи з одного на інше. Коли даємо свідомості спочити, ми підтримуємо уважне усвідомлення того, чи ми забуваємося, або стаємо сонливими, або не можемо зосередитися на чомусь одному. В процесі медитації ми тренуємо стабільність нашої свідомості. При цьому в нас може бути певний об’єкт для зосередження у практиці Дгарми, наприклад, мантра, яку начитуємо, плекання бодгічїтти, ритуали, перебування в спокої (шаматха), вище бачення (віпаш’яна) тощо. Якщо ви не знайомі з жодним особливим методом медитації, просто деякий час посидіть спокійно, розслабляючись в непорушності тіла, мови і свідомості.

Також для медитації конче важливою є ваша мотивація. Якщо не маєте належної мотивації, від вашої медитації не буде особливої користі. Найкращий різновид мотивації — це прагнення осягнути істинну природу всіх явищ, аби звільнити себе й інших істот від страждань самсари — у цьому й у наступних життях. Такою є неперевершена мотивація бодгічїтти.

Насамкінець, приборкання власного серця і ума являє собою тренування в мудрості — осягнення відсутності “я”. Задля цього ми розпочинаємо із розпізнавання того, що кожна наша дія мотивована нашим власним егоїзмом і прагненням власної вигоди. Далі, коли послабимо наші корисливі тенденції, побачимо, що все ще лишається гордість, яка ховалася за тим егоїзмом. Відтявши пиху, бачимо, що все ще лишається неявище чіпляння за “я”. Все це — прояви чіпляння за “я”.

Маємо зрозуміти кожен з цих проявів, дослідити їх, намагаючись знайти це “я”, за яке ми так відчайдушно чіпляємося. Чи воно знаходиться у тілі, чи в свідомості? Чи це суб’єкт, який чіпляється, чи це об’єкт чіпляння? Коли ми неспроможні відшукати “я” аніде, ми відпускаємо це і спочиваємо в медитації. Цей метод практики надзвичайно важливий для просування в тренуванні у мудрості.

Ці Три Тренування є сутністю усіх Вчень Будди. Власне, дисципліна, медитація і мудрість є настільки ж незамінними для досягнення щастя на мирському рівні, наскільки вони є незамінними для успішної практики Дгарми. А сутністю цих Трьох Тренувань є уважне пам’ятування добра і неблагого, плекання співчуття і люблячої доброти, і дослідження нашої вродженої тенденції вірити в “я” і чіплятися за нього.

Отже, сьогодні я хотів нагадати вам про ці Три Тренування. Вони у всій повноті містять Вчення Будди, які були поширені в Тибеті більш ніж тисячу років тому у формі Канг’юру — перекладених слів Будди. Вони є сутністю Трипітаки — Трьох Зібрань Вчень: тренування в дисципліні складає вчення Вінаї, тренування в медитації складає Сутри, а тренування в мудрості складає Абгідгарму. Таким чином, всі Вчення Будди містяться у цій строфі, що вказує на три основоположні тренування в дисципліні, медитації і мудрості.

З любов’ю,
Сарва мангалам.



Пакчок Рінпоче