

Как начинать практику Дхармы

Учение Его Святейшества Зонг Ринпоче, дарованное в Соквел, Калифорния, США в мае 1978 года (последнее обновление было сделано 26 сентября 2014 года)



Его Святейшество Зонг Ринпоче (1905-1984) родился в провинции Кхам, Тибет, учился в монастыре Ганден, где получил известность как ученый геше и великий практик диспута и служил настоятелем девять лет. Он бежал из Тибета в Индию в 1959 году и позже служил директором Центрального Тибетского Института в Сарнатхе.

Ринпоче даровал это вступительное учение в первый день двухнедельного курса об учениях Махаяны о трансформации ума в Лагере Кеннолин, Соквел, Калифорния, 20 мая 1978 года во время своего первого западного визита. Учение было переведено Ламой Сопой Ринпоче и появилось в публикации «Учения из Тибета» в Архиве Мудрости Ламы Йеше в 2005 году.

Практика Дхармы является личным выбором

В целом, это вам как индивиду решать - практиковать Дхарму или нет. Это не то, что можно заставить вас делать – если только это не закон какой-либо страны; в таком случае все обязаны это делать. Но даже в этом случае это не является практикой Дхармы, поскольку соблюдение законов страны делается только для целей этой жизни.

Если вы живете целями только этой жизни, вы не улучшите свои будущие жизни, тогда как практикуя Дхарму, вы испытаете больше счастья не только в ваших будущих жизнях, но и настоящей.

Однако, вам нужно отыскать и практиковать истинную Дхарму; если же вы будете практиковать неистинную Дхарму, как бы долго вы ни практиковали, вы растратите свою жизнь впустую.

Мне нет необходимости объяснять почему вам нужна практика Дхармы, думаю, что вы и так это понимаете. Различные религии появлялись на этой планете, но Дхарма Будды Шакьямуни дарует счастье и благо в начале, середине и конце. Причиной его является добродетель, оно приводит к добродетели, оно рождает добродетель все время, и поэтому приносит непрекращающуюся пользу.

Изначально Дхарма Будды была широко распространена во всей Индии, а затем в Тибете. В эти дни, по причине неблагоприятных условий, Дхарма снова распространяется в Индии и даже за ее пределами. Я использую слова «неблагоприятные» потому, что те условия, на которые я ссылаюсь, привели к упадку Дхармы в Тибете. Однако, поскольку эти условия помогли распространить Дхарму в других странах, с этой точки зрения, возможно, они не так уж и неблагоприятные.

Что необходимо делать, когда вы соприкоснулись с Дхармой? В начале вам нужно слушать учения, потом пытаться понять их смысл и, наконец, медитировать. Если вы будете практиковать таким образом, вы достигнете просветления.

Существуют две причины для слушания [или чтения] учений: первая – это просто достичь интеллектуального понимания, вторая – знать как практиковать. Если вы практикуете Дхарму, это поможет вам освободиться от беспокойных мыслей и преобразовать ваш ум, изменить его к лучшему. Это принесет вам счастье в этой и следующих жизнях.

Если вы слушаете [или читаете] Дхарму для интеллектуального понимания, но не осуществляете практику, это не принесет вашему уму большой пользы. Однако, поскольку то, что вы слушаете – это Дхарма Будды, то от этого есть некоторая польза – слушание учений оставляет отпечатки в вашем сознании, оно сеет семена в вашем уме. Затем, в следующей жизни, вам будет легко понять и осознать Дхарму.

Следовательно, если вы слушаете [или читаете] учения для того, чтобы понять и медитировать на них, это прекрасно, но даже если вы просто пытаетесь достичь интеллектуального понимания, это тоже приводит к обширным заслугам и является причиной для сорадования. Какой бы ни была ваша мотивация для размышления о Дхарме, вам нужно ощутить насколько удачна ваша участь.

Поскольку мы пришли в контакт с Дхармой во времена упадка, чрезвычайно важно, чтобы мы не упустили этот шанс. Когда вы начинаете практику, весьма важно не только продолжать ее, но и заканчивать. Во-первых, постарайтесь понять смысл учений, затем попытайтесь использовать это знание для принесения пользы другим живым существам.

Для того, чтобы укреплять Дхарму в вашем уме, вы должны найти полностью сведущего учителя. В эти дни есть много ученых монахов, геше и лам за пределами Тибета, намного больше, чем в самом Тибете. В Тибете уже нет никакой свободы ни в материальной жизни, ни в практике Дхармы; все, что существовало, полностью уничтожено.

Его Святейшество Далай Лама взял на себя огромную ответственность за помощь тибетскому народу в изгнании в материальном и духовном планах. Если ему не удастся вернуть независимость Тибета, учения действительно могут быть в опасности затеряться, потому что многие из высоко опытных лам в настоящий момент находятся в преклонном возрасте и вскоре покинут нас¹. Если же Его Святейшеству удастся это сделать, то Дхарма может распространиться в Тибете снова, что принесет огромную пользу всему человечеству. Восстановление и сохранение Дхармы в Тибете имеет громадное значение, поэтому, пожалуйста, молитесь за то, чтобы все святые желания Его Святейшества осуществились.

То, что мы называем Дхармой, является лекарством для излечения ума, изменения его из неконтролируемого состояния, которое было до встречи с Дхармой, к лучшему. Начиная с бесконечных времен наш ум был запятнанным, туманным, загрязненным и беспокойным из-за трех ядов невежества, привязанности и ненависти, потому что мы так и не поняли и не практиковали учения. Дхарма является лекарством для изменения такого ума к лучшему.

Реинкарнация

Буддизм не является единственной религией, в которой есть учения о перерождении. В древней Индии, например, было много небуддийских религий, представители которых верили в реинкарнацию². Но одна из этих религий – Чарвака (гедонисты³), взгляды которой были особенно ограниченными – отрицала существование перерождений, потому что ее представители верили, что только те вещи, которые вы можете видеть, существуют на самом деле. Это было их логикой: если вы видите что-то, то оно существует, если нет, то не существует. Существует много вещей, которые вы не можете увидеть – как, например, ваш затылок, вещи, закопанные под землей или то, что другие люди думают – но ведь они существуют.

Есть много причин, позволяющих доказать существование прошлых и будущих жизней, но если вы не изучали обширные тексты, которые объясняют эти причины, мне будет трудно объяснить их, а вам – понять.

Однако, поскольку вы уже заинтересованы практикой Дхармы, необязательно, чтобы я пытался объяснить существование реинкарнации. В любом случае количество существующих явлений, которые мы не можем увидеть, намного больше количества вещей, которые мы можем увидеть; в принципе сравнение здесь невозможно. Есть бесконечное количество вещей, которые мы не можем видеть; наше настоящее знание почти равно нулю. Этот простой факт демонстрирует как мало мы знаем.

Что вам необходимо знать для практики Дхармы

Возможно, лучшее, что вы можете делать для практики Дхармы – это следовать учениям о трех стадиях последовательного пути к просветлению: пути для маленького, среднего и высшего потенциала или способности. Практикуя эти учения, вы сможете развить три основных аспекта пути – отречение от сансары, бодхичитта и правильное видение пустотности – которые позволят вам продолжать поэтапный путь тайной мантры, или Ваджраяны.

Однако, самое важное, что вам необходимо делать – это тренировать ваш ум в бодхичитте, потому что без нее не будет и малейшей возможности для достижения блаженного состояния просветления; вам безусловно необходимо заняться великими практиками Махаяны о трансформации ума. Без практики бодхичитты вы не сможете получить разрешение на учения о тантре, не говоря уже о практике тантрических учений. И когда вы войдете в путь тантры, вам нужно хранить вашу практику в тайне; именно поэтому тантрические учения также зовутся тайной мантрой.

Учения о тайной мантре не только не могут быть разъяснены неокрепшим и невосприимчивым умам, но и искусные учения Махаяны о трансформации ума не должны быть поведаны неподготовленным умам. Вы не можете прийти в центр города и даровать такие учения всем прохожим. На самом деле, они должны быть преподаны только тем ученикам, кто искренне попросит об этом учителя.

Если вы хотите достичь просветления, вам нужно практиковать тантру, а для этого вам надо тренировать ваш ум в бодхичитте. Для того, чтобы практиковать бодхичитту, вам нужно практиковать учения Махаяны о трансформации ума, а для этого вам нужно получить такие учения. Поэтому вам нужно искренне попросить своего учителя даровать учения о стадиях пути, особенно те, которые касаются учений о трансформации ума. Затем, даже если ваш ум не стал бодхичиттой, но он близок к этому, вы можете получить посвящения и учения о тайной мантре, которые чрезвычайно благотворны - это оставит глубокие отпечатки в вашем уме.

До того, как вы получите учения Махаяны о трансформации ума, вам нужно изучить предварительные учения о стадиях пути к просветлению.

Цель Дхармы – подчинить ум и исправить ваши действия в повседневной жизни так, чтобы они стали благотворными. Таким образом, учения о Дхарме являются зеркалом, которое ясно отражает действия, совершаемые вашими телом, речью и умом, чтобы вы могли судить являются ли они благотворными (что является причиной счастья) или пагубными (что является причиной несчастья).

Начиная с безначальных предыдущих жизней мы находились под контролем беспокойных негативных мыслей, которые заставляли нас бесконтрольно совершать пагубные действия,

негативную карму, что является причиной несчастья. В результате, начиная с безначальных времен мы испытывали различные страдания сансары и даже в этой жизни мы продолжаем их испытывать. Начиная с рождения у нас не было и дня без проблем.

Другими словами, мы больны, мы пациенты. Мы испытываем страдания от болезни беспокойных мыслей, которые приводят нас к совершению ошибочных действий, а они, в свою очередь, приводят к страданию. Что может излечить эту болезнь? Что может избавить нас от страданий? Какое лечение нам необходимо? Это Дхарма. Дхарма – это единственное лекарство, которое может помочь.

Что касается лекарства, то оно должно быть принято. Пациент, у которого правильное лекарство, но который его не принимает, не может вылечиться. Также, если мы не практикуем учения Дхармы, которые мы получили, мы не сможем избавиться от проблем в повседневной жизни или избежать страданий.

До получения учений Махаяны о трансформации ума нам необходимо совершить предварительные практики. Это правильная основа для медитаций о бодхичитте. Эти первоначальные учения содержат учения о драгоценном человеческом рождении (что это такое, насколько оно значимо и как трудно достичь его опять), о непостоянстве и смерти, прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, карме и недостатках обусловленного существования. Вам необходимо начинать практику с исследования учений о совершенном человеческом рождении и их практики.

¹ Заметьте, что это учение было даровано в 1978 году.

² См. Хопкинс, Джеффри. «Медитация о Пустотности», стр. 317 (англ.) для обзора небуддийских систем

³ Зонг Ринпоче ссылается к ним по одному из их названий, Янг-пэн-па [санскр. Аята]. См. «Медитация о Пустотности», стр. 327-30 (англ.) для обзора этой системы.