И. С. Урбанаева¹

ВВЕДЕНИЕ В БУДДИЙСКУЮ МЕДИТАЦИЮ В ТРАДИЦИИ ЦОНКАПЫ/ВЕНСАПЫ

Статья посвящена рассмотрению сущности, типов и видов буддийской медитации в тибетской традиции Цонкапы/Венсапы. Автор опирается на тексты Ламрим Чже Цонкапы и других тибетских авторов, а также на традицию устных инструкций, представленную в России тибетским ламой Геше Джампа Тинлеем, и на собственный полевой материал.

Ключевые слова: аналитическая медитация, рефлексивная медитация, шаматха, випашьяна, три базовые практики буддизма, Дхарма трансмиссии и Дхарма реализаций, Геше Джампа Тинлей.

I. S. Urbanaeva

INTRODUCTION TO BUDDHIST MEDITATION IN TRADITION OF TSONGKHAPA/BENSAPA (DBEN-SA-PA)

The article is devoted to the analysis of the essence, types and kinds of Buddhist meditation in the Tibetan tradition of Tsongkhapa/Bensapa (dben-sa-pa). The author relies on the texts of Lamrim written by Je Tsongkapa and other Tibetan authors, as well as on the tradition of oral instructions presented in Russia by Tibetan Lama Geshe Jampa Tinley. The article also reflects the author's own field materials.

Keywords: analytical meditation, reflective meditation, shamatha, vipashyana, three higher Buddhist trainings, Dharma of transmission, Dharma of realization, Geshe Jampa Thingley.

Медитация как феномен восточной формы духовности сегодня стала очень распространенным явлением во всем мире. Сказанное относится и к буддийской медитации в обеих традициях махаяны: индо-тибетской и дальневосточной. Интерес к буддийской форме медитации, появившийся в прошлом столетии на Западе благодаря просветительской активности таких известных представителей дзен-буддизма, как Д. Т. Судзуки, А. Уотс и др., которые преподнесли дзен как уникальное выражение восточной духовности, в наше время не ослабевает. Более того, он все более возрастает на волне широкого распространения тибетской традиции буддизма, наиболее ярко представленной сегодня Его Святейшеством Да-

¹ Урбанаева Ирина Сафроновна – доктор философских наук, главный научный сотрудник Федерального государственного бюджетного учреждения науки «Институт монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения Российской академии наук», г. Улан-Удэ, Россия. E-mail: 79148335922@yandex.ru.

лай-ламой XIV Тензином Гьяцо. Можно утверждать, что сегодня тибетская традиция буддизма представлена глобальной сетью, созданной тибетскими беженцами, и включает в себя множество лам, в качестве резидентных и гастролирующих учителей Дхармы, распространяющих в мире данную традицию и характерные для нее духовные практики. А также это разветвленная сеть не только монастырских, но и светских образовательных центров и программ обучения, ретритных центров, где проводятся массовые и индивидуальные медитативные затворничества. Однако далеко не всегда люди, интересующиеся буддизмом и особенно буддийской медитацией, руководствуются аутентичными инструкциями, полученными из достоверных источников. Далеко не все современные тибетские ламы, проповедующие буддизм, соответствуют необходимым квалификационным требованиям, известным из классических индийских и тибетских источников. Кроме того, большинство даже высококвалифицированных учителей Дхармы наносят лишь спорадические визиты в Россию и западные страны с краткосрочными лекционными циклами и не имеют возможности непосредственно руководить медитативной практикой своих последователей. Наконец, Интернет наводняется массой всевозможной информации о буддизме и буддийской медитации, которая происходит из ненадежных источников. Все это не способствует формированию правильного подхода к медитации у тех, кто заинтересован в практической стороне буддизма.

Эффективность ментальных упражнений, называемых медитацией, зависит как от знания общей и специальной теории медитации, так и от наличия квалифицированного духовного наставника, имеющего духовные реализации и способного обеспечить практикующего необходимыми познаниями, защитой от воздействия разного рода негативных факторов, а также от возможных ошибок. В индо-тибетской традиции учитель, обладающий необходимой квалификацией, объясняет сущность, функции и механизмы медитации в контексте общего процесса осуществления Учения Будды как целостной практической системы, образующей *постепенный Путь*. Благодаря опыту, возникшему на основе изучения классического буддийского письменного наследия, *сущностных наставлений* (тиб. gdams-ngag), *тайных инструкций* (тиб. man-ngag), полученных по линии преемственности (тиб. chos-brgyud), и в процессе личной практики такой учитель имеет возможность постепенно и безопасно вести учеников в их духовном созревании. В тибетской махаяне система постепенной духовной практики, осуществляемой под водительством учителя, являющегося мастером Дхармы, известна как Ламрим (тиб. lam-rim). В ее обосновании как универсального пути просветления важнейшую роль сыграли индийский пандита Атиша Дипамкара Шриджняна (982–1054), автор текста «Светоч на пути просветления» (санскр. *Bodhipathapradipa*; тиб. byang-chub lam gyi sgron-ma), и Чже Цонкапа (1357–1419) – великий буддийский ученый и йогин Тибета, известный как основоположник школы гелуг, хотя его значение в истории тибетской махаяны далеко превосходит масштаб одной лишь этой школы тибетского буддизма. Именно Цонкапе, исследователю и систематизатору классического буддийского наследия Индии,

автору фундаментальных работ в области мадхьямаки, внесшему огромный вклад в развитие буддийской герменевтики и в обосновании единства и внутренней взаимосвязи различных разделов Учения Будды, теоретического и функционального содержания сутр и тантр, принадлежат важнейшие тексты категории Ламрим, объясняющие систему поэтапного пути просветления. Это «Большой Ламрим» (Lam-rim-chen-mo) [Чже Цонкапа 1994–2001; 2007; 2012а, б; Lam-rim-chen-mo 2012], «Средний Ламрим» (Lam-rim 'bring-po) [Чже Цонкапа 2015; Lam-rim 'bring-po 2012], «Краткий Ламрим» (Lam-rim bsdus-don) [Чже Цонкапа 2006]. На эти сочинения появилось множество комментариев в Тибете и монгольском мире, образовав целый класс литературы Ламрим. Но «Большой Ламрим» до сих пор считается лучшей теоретической презентацией *постепенного Пути*, «Средний Ламрим» – лучшим практическим руководством к практике этапов Пути. В них излагается общее учение о медитативной практике *постепенного Пути*, и в этом контексте объясняется теория и практика собственно медитации – *шаматхи* (zhi-gnas) и *випашьяны* (lhag-mthong) как буддийских созерцательных практик. Если «Большой Ламрим» в большей степени носит теоретический характер, освещая первоисточники тех практик, которые входят в содержание этапов Пути, и дает обоснование всей системы Ламрима, то «Средний Ламрим» акцентирует внимание на механизмах духовной практики и отражает также духовный опыт мастеров прошлого и самого Чже Цонкапы.

Чже Цонкапа как раз подчеркивает в своем учении Ламрим фундаментальную значимость для личного осуществления Дхармы духовного руководителя, который обладает необходимыми качествами – как минимум реализациями в трех базовых практиках Дхармы, именуемых также *тремя высшими тренингами* (санскр. *triśikṣa*; тиб. bslab-gsum). Эти три вида тренингов охватывают полный путь к Просветлению, т. е. в целом функциональную сторону Учения Будды. Три высшие практики буддизма, выражающие функциональное содержание *Дхармы реализаций*, известны как (1) практика нравственности, или дисциплины (*adhiśīlaśikṣa*; *tshul-khrims-kyi bslab-pa*), (2) практика медитации, или концентрации (*samādhiśikṣa*; *ting-nge-'dzin-gyi bslab-pa*) и (3) практика мудрости (*prajñāśikṣa*; *shes-rab-kyi bslab-pa*). Они соответствуют трем разделам *Дхармы трансмиссии* (lung-gi chos), т. е. Трем Корзинам *Трипитаки* – Корзине Винаи, Корзине Сутр, Корзине Абхидхармы, охватывающим все Учение Будды. Практика нравственности как одна из трех базовых практик имеет целью главным образом прекращение процесса накопления негативной кармы и очищение ума от впечатков созданной в прошлом негативной кармы, успокоение ума от наиболее грубых омрачений, а также накопление духовных заслуг и развитие позитивных ментальных качеств. В особенности речь идет об *отречении* – стремлении к нирване и *бодхиचितте* (в махаяне) – устремленности к просветлению ради блага всех живых существ. Буддийская этика как духовная практика, которая относится к поведению тела, речи и ума, служит основой для двух других базовых практик – медитации и мудрости.

Практика медитации как одна из трех высших практик, являющихся общими для всех направлений буддизма, – это практика обуздания ума посредством развития внимательности и способности однонаправленной концентрации (санскр. *śamatha*; тиб. *zhi-gnas*). Эта базовая практика служит, в свою очередь, подготовкой и основой для развития мудрости, которая в данном контексте означает высшую мудрость постижения пустоты как абсолютной реальности. Данная практика именуется *випашьяной* (*vipaśyanā*; lhag-mthong). Здесь следует заметить, что высшая мудрость, обретаемая посредством упражнений в *випашьяне*, достигается в действительности посредством единения *шаматхи* и *випашьяны*, а практика нравственности служит не только в качестве подготовительного тренинга, но и в качестве фундамента реализаций: на основе первичного обуздания ума посредством нравственной дисциплины (в махаяне это обеты трех уровней) реализуется *шаматха*, а с помощью *шаматхи* и на ее основе обретается высшая мудрость, служащая противоядием от *омраченного неведения* (ma-rig-pa nyon-mongs-can) – корня *сансары* и активируется тончайшее, изначально чистое ментальное состояние, именуемое в терминологии ваджраяны *ясным светом* ('od-gsal), и оно служит причиной *дхармакаи* (chos-sku) – *тела истины*, одного из трех тел Будды. Из этого тела *дхармакаи* Будды проявляются в своем энергетическом (*самбхогакая*) и материальном (*нирманакая*) аспектах, как говорится в махаянских сутрах и шастрах.

Таким образом, хотя в системе трех базовых практик именно вторая, практика однонаправленного сосредоточения, именуется медитацией, в действительности медитация является также способом ментального тренинга и в рамках третьей базовой практики буддизма. Высшая мудрость прямого постижения абсолютной природы вещей не может быть достигнута без опоры на реализованную *шаматху* и без ее использования как инструмента ментального тренинга на высшем этапе пути. То есть практика *випашьяны*, медитативного созерцания пустоты как абсолютной природы всех вещей, неизменно базируется на реализованной *шаматхе*. Поэтому высшая часть *постепенного Пути* как в контексте сутраяны, так и в контексте ваджраяны представляет собой единство *шаматхи* и *випашьяны*. Более того, как объясняется в тибетской устной традиции передачи Учения (Его Святейшество Далай-лама XIV Тензин Гьяцо, досточтимый Геше Джампа Тинлей и другие современные тибетские ламы), медитация совершенно необходима для обретения духовных реализаций не только на высшем этапе пути, но и на всех его этапах. Она необходима с самого начала практики Дхармы – принятия Прибежища (*skyabs-'gro*) в *триратне* (*dkon-mchog gsum*) – Трех Драгоценностях (Будда, Дхарма и Сангха). Воплощением *триратны* является, с позиций махаяны, квалифицированный духовный наставник, который в тибетской традиции Ламрим рассматривается как корень Пути и источник всех духовных реализаций [см.: Чже Цонкапа 2012а: 51–85; 2015: 35–51; Панчен-лама Лосанг Еше 2018: 60–70; Пабонгка Ринпоче 2008б: 6–48].

Медитации Ламрима начинаются всегда с вверения гуру и на всех этапах выполняются на базе преданности гуру (*bla-ma'i bsten-pa*). А на высшем этапе

постепенного Пути, когда практик использует методы тантр, опора на гуру становится решающей: все практики выполняются на основе и в контексте гуру-йоги (bla-ma'i sgrub-pa). В практиках тантр преданность гуру является важной даже в еще большей степени, чем в практике сутр. Можно сказать, что здесь неколебимая вера в гуру, воспринимаемого как воплощение всех трех драгоценностей Прибежища (Будда, Дхарма, Сангха) и всех трех корней реализаций (Идам, Дакини, Защитник Дхармы), есть решающий фактор успешной медитации, которая ведет к подлинным реализациям (rtogs-pa).

В тибетской традиции медитация используется как универсальный инструмент осуществления *Дхармы реализаций* (rtogs-pa'i chos) и подразделяется на несколько основных видов. Когда применительно к Ламриму, особенно что касается начальных этапов практики, говорится о медитации, то речь идет, прежде всего, о практике *аналитической медитации*, а также о так называемой *рефлексивной*, или *обзорной медитации*. Эти виды медитации практикуются буддистами тибетской традиции с самого начала духовного пути, т. е. с момента вверения себя квалифицированному духовному наставнику. Метод однонаправленной концентрации, называемый *шаматха*, подключается не с самого начала постепенной практики. Но прежде чем обратиться к рассмотрению собственно *шаматхи* как буддийской медитации¹, следует уяснить, что же такое медитация в своей сущности и с точки зрения ее механизмов?

Европейский термин «медитация» соответствует санскритскому «бхавана» (*bhāvana*), который означает «культивирование», «развитие» [Wallis]. Этот санскритский термин происходит от глагола «бху», имеющего значение «быть, становиться». Буквально «бхавана» означает «вызывать к бытию», поэтому в англоязычной литературе чаще подчеркивается как основное значение данного термина «культивирование», «вращивание». Спрашивается, что культивируется? Из буддийских источников следует такой ответ: на основе состояния обычных существ посредством трансформации их тела, речи и ума достигается состояние Будды. А это – так называемые Три Тела Будды (*trikāya*; sku-gsum): *дхармакая*, *самбогакая* и *нирманакая*.

Какой смысл вкладывается в понятие культивирования Трех Тел? Индийские и тибетские коренные тексты, а также устная традиция передачи Учения Будды, сохранившаяся в Тибете и монгольском мире, позволяют на этот вопрос кратко ответить так: превращение обычного существа в Будду, обладающего тремя названными телами, означает радикальное изменение качества существования, или реальности, а поскольку качество реальности, которую творит для нас карма, зависит от ментальных качеств, то создание реальности за пределами страданий, т. е. сансары, существенным образом зависит от качеств сознания. Поэтому с той классической точки зрения, общей для хинаяны и махаяны, *медитация* как куль-

¹ Шаматха как тип медитации практикуется не только в буддизме. Индуизм также имеет многовековой опыт этой созерцательной практики.

тивирование означает ментальный тренинг: очищение сознания от его негативных аспектов, факторов, кармических отпечатков и формирование позитивных качеств ума. В этой общей буддийской перспективе медитация в широком смысле охватывает практики очищения сознания от негативных кармических отпечатков и омрачений, а также практики накопления заслуг и мудрости – двух собраний (*sambhāradvaya*; tshogs-gnyis), без которых невозможно достичь просветления. Медитация в узком смысле – это практика однонаправленной концентрации, и она служит инструментом как очистительных практик, так и накопления двух собраний.

В тибетской традиции трансляции Учения Будды термин «бхавана» переводится как «sgom-ra». Так же, как и на санскрите, означает «культивирование», «созерцание», «отражение». При этом тибетцы привносят в учение о медитации некоторые особенности, акцентируя некоторые смысловые моменты понятия «sgom-ra». Так, в одном из авторитетных тибетских толковых словарей буддийской терминологии разъясняется, что «sgom-ra» означает «снова и снова приучать ум к смыслу того, что было понято посредством размышления» [Bod rgya tshig mdzod chen-mo 1998: 597]. В тибетской традиции подчеркивается такой смысл медитации, отражаемый термином «sgom-ra», как «привыкание», «приучение», который не столь характерен для термина «бхавана». Тем самым здесь подчеркивается, что медитация является способом приучения и привыкания ума к правильному мышлению и позитивным состояниям, причем таким способом, который предполагает длительные и многократно повторяемые тренировки. При этом следует заметить, что эти тренировки выполняются по определенной системе и в совокупности охватывают весь *постепенный Путь*. Говоря проще, медитативная практика позволяет устранить негативные или неправильные, неэффективные действия и реакции, привычные для тела, речи и ума, обычно осуществляемые спонтанно в силу привычки. То есть медитация – это инструмент борьбы с дурными привычками вообще и, в особенности, с привычкой цепляния за представление о самосущем бытии всех вещей и собственного «я» в особенности. Этому дается обоснование в буддийской философии. Она объясняет, что без устранения самой дурной привычки, называемой *омраченным неведением* и создающей все ментальные препятствия (nyon-bsgrib), а также вызывающей *цепляние за «я»* (bdag-‘dzin), которое служит механизмом воспроизводства сансары, не достичь подлинной свободы. Без этого не раскрыть все неограниченные ментальные возможности во благо существ, страдающих в сансаре. Медитация также способствует возникновению, сохранению и укреплению новых, эффективных с точки зрения целей освобождения от сансары и достижения просветления форм поведения, восприятия «я» и реальности, взаимоотношений с другими живыми существами, отношения к будущему.

Итак, медитация в своей сущности – это, главным образом, переучивание ума и создание качественно новых привычек, основанных на принципах буддийской философии и особенно мадхьямики прасангики с характерным для нее воззрением пустоты как отсутствия самосущего бытия всех явлений (rang-stong).

Это также привыкание к просветленному настрою, устремленности к состоянию Будды во имя блага всех живых существ, называемой *бодхиचितтой* (byang-sems), и освоение практики *бодхисаттв* – существ, мотивируемых в своих поступках спонтанной бодхиचितтой. Спонтанность *отречения* и *бодхиचितты* достигается путем продолжительной медитации, в которой присутствуют два типа медитации – аналитическая (dpyad-sgom) и однонаправленная, или фиксирующая ('jog-sgom). Аналитическая медитация призвана в отношении конкретной темы ламрима, начиная с темы вверения себя гуру, «расшатать» и устранить привычное, возникшее и укрепившееся в омраченном сознании ложное восприятие данной темы – понимание или отношение (чувство), а затем породить и закрепить посредством достоверных логических аргументов убежденность в правильном понимании или чувстве. В начале практики *постепенного Пути*, когда буддийским практиком еще не достигнута полностью реализованная способность однонаправленного сосредоточения (*шаматха*), он обретает после стадий сомнения и правильного предположения убежденность (если целью анализа является понимание смысла) или чувство (если целью является порождение определенного чувства, эмоционального отношения), основанные на систематическом логическом исследовании темы. Такого рода реализация понимания Дхармы или порождения позитивного чувства еще не является спонтанной. Спонтанность достоверного понимания или позитивного состояния ума как результат аналитической медитации, т. е. как *реализация* (rtogs-pa), появляется только с развитием способности к длительной стабилизирующей медитации, т. е. *шаматхи*. Поэтому в тибетской традиции объясняется, что достижение *шаматхи* совершенно необходимо для обретения духовных реализаций. Что касается обзорной, или рефлексивной, медитации, применяемой в тибетской традиции, особенно последователями школы гелуг, то это в действительности есть аналитическая медитация. Но она выполняется в сжатом виде таким образом, что за один сеанс практик охватывает весь путь к Просветлению, начиная с коренной практики преданности гуру и вплоть до единения *ясного света* ('od-gsal) и *иллюзорного тела* (sgyu-lus), ведущего к состоянию Будды. Таким способом ум практикующего осваивает общую структуру Пути и привыкает к ней, а затем, снова и снова повторяя в сжатом виде практики Ламрима, он укрепляет отпечатки Пути в потоке собственного сознания.

Таков системный подход к медитативной практике, ставший традицией последователей Чже Цонкапы по линии Венсапы. Гьялва Венсапа Лобсанг Дондруб (1504–1566) – это один из шести первых *сиддхов*¹, держателей учения и практики *махамудры* традиции ганден, посмертно признанный третьим Панчен-ламой в школе гелуг. Он был учеником второго Далай-ламы Гендуна Гьяцо (1475–1542),

¹ *Сиддха* означает «реализованное существо». Шесть первых *сиддхов* устной традиции махамудры Ганден, они же – шесть сиддхов школы гелуг: это Тогден Джампел Гьяцо, Басо Чокьи Гьялцен, Друбчен Чокьи Дордже, Гьялва Венсапа, Кхедруб Сангье Еше и Джецун Лосанг Чокьи Гьялцен.

более 20 лет своей жизни провел, медитируя в горной пещере. После него осталось собрание сочинений – *сумбум* (gsung-‘bum) в двух томах, из которого наиболее известным сочинением стал его комментарий к *Шести йогам Наропы*. В линии учителей школы гелуг, последователей Цонкапы, согласно схеме Пабонгка Ринпоче, Гьялва Венсапа числится пятым после *сиддхов* Джампел Гьяцо, Кхедруб Чже, Басо Чокьи Гьялцена и Друбчен Чокьи Дордже. В молитве, обращенной к ламам линии преемственности школы гелуг, к нему применяется эпитет «реализовавший три каи» [Пабонгка 2008б: 203]. Иначе говоря, речь идет о просветленном существе. Его биография содержится в *намтаре* – агиографии шести первых сиддхов устной традиции школы гелуг. По просьбе Ламы Еше¹, этот *намтар* был переведен на английский язык в 1995 г. Джанис Д. Виллис [Willis 1995]. Он является свидетельством того, что благодаря разработанной Чже Цонкапой уникальной системе тантрической медитации его последователи достигали высших реализаций, образуя непрерывную линию *сиддхов* школы гелуг. Гьялва Венсапа стал главным держателем так называемой *традиции устных учений*, которые были получены Цонкапой напрямую от Манджушри, как следует из биографии Цонкапы [Чже Цонкапа 2012а: XXXV–LIII; ‘jam-mgon-chos-kyi-rgyal-po 1967; Ary 2015; Cabezón 2005; Sparham 2017; Thurman 2009] и вышеупомянутого *намтара* шести *сиддхов*.

Устные учения (gsung-chos), *сущностные наставления* (gdams-ngag) и *тайные инструкции* (map-ngag) этой линии трансмиссии Дхармы, известной также как линия Венсапы, сохраняются и поныне в традиции гелуг. Они служат «ключом» к пониманию буддийского философского наследия Индии и методологической основой системной практики Пути (трех этапов, пяти путей) в единстве сутраяны и ваджраяны. Такого рода полная система практики целостного пути передается уже более 25 лет в России тибетским ламой Геше Джампа Тинлеем. Он приехал в 1993 г. по направлению Его Святейшества Далай-ламы XIV с миссией помощи буддийским регионам России, а также Монголии в деле возрождения буддизма. За эти годы им учреждено около 20 Дхарма-центров в крупных российских городах, объединенных в централизованную религиозную организацию «Дже Цонкапа», а также несколько Дхарма-центров в ближнем зарубежье (Монголия, Казахстан, Литва) с просветительскими функциями. На Байкале, в с. Заречье Кабанского района Республики Бурятия 10-й год существует медитационный центр, где ежегодно в летнее время съезжаются ученики Геше Тинлея. В это время он читает лекции по буддийской философии, дает систематический комментарий к учению Ламрим, тантре Ямантаки и соответствующим медитативным практикам, передает общую теорию и методику развития *шаматхи* и *випашьяны* на основе первоисточников, а также опытный комментарий и ин-

¹ Лама Тубтен Еше (1935–1984) вместе со своим учеником Ламой Сопа основал на Западе сеть Дхарма-центров, объединенных в систему Фонд сохранения традиций махаяны (FPMT). Ее духовным руководителем является Лама Сопа.

струкции, предназначенные для медитативного затворничества. Система обучения учеников, которой придерживается Геше Тинлей, соответствует той, что известна как устная традиция Цонкапы/Весапы.

Согласно этой системе, медитативная практика сравнивается с умелым культивированием прекрасного и разнообразного сада, в котором после грамотной подготовки почвы одновременно засеиваются по определенной системе все семена разного рода, и в результате правильного ухода каждый росток появляется своевременно, так что через некоторое время сад полностью цветет и дает плоды. Так что нет необходимости, посадив одно дерево, ждать, когда оно принесет плоды, чтобы приступить к посадке других деревьев. В традиции Венсапы нет необходимости ждать достижения каждой реализации, чтобы приступить к практике очередной темы или ступени. Здесь происходит умелое развитие махаянской мотивации с самого начала практики, сочетание аналитической и рефлексивной медитации, отражающей в сознании целостный Путь, своевременное развитие способности к безошибочной стабилизирующей медитации и ее применение в практике трех основных аспектов Пути (*lam-gtso nam-gsum*) – *отречения, бодхичитты и мудрости прямого постижения пустоты*. Кроме того, применяются методы тантр для ускорения духовного созревания и достижения реализаций.

В этой традиции практического осуществления Дхармы принято, согласно устным инструкциям Геше Тинлея, приступать к интенсивной практике развития *шаматхи* уже после того, как ученик получил в систематической форме *Дхарму трансмиссии* (*lung-gi chos*). Геше Тинлей уделяет большое внимание формированию у учеников теоретической базы – знания и понимания учения о четырех благородных истинах, понимания воззрений четырех школ буддийской философии, системы учения Ламрим и структуры *постепенного Пути*. Его ученики получают разрешение на интенсивную практику развития *шаматхи* уже после обретения опыта аналитической медитации по темам Ламрима, проводимой в повседневных и риторных условиях. Что касается рефлексивной медитации по Ламриму, то они выполняют ее ежедневно на основе текста Панчен-ламы Чокьи Гьялцена «Необычная Гуру Йога ‘Союз блаженства и пустоты’» [bLa-ma mchod-ra 2003], а также в риторных условиях, ежегодно медитируя в Байкальском медитационном центре на основе структуры Ламрима, образуемой сущностными положениями, предназначенными для аналитической и рефлексивной медитации¹.

Такого рода системный подход к постепенной реализации Дхармы объясняется сегодня и некоторыми другими ламами школы гелуг. Так, в частности, ге-

¹ В основном структура текстов Ламрим в традиции гелуг является инвариантной, поскольку множество текстов данной категории, написанных представителями гелуг, представляют собой комментарии на «Большой Ламрим» Чже Цонкапы, считающийся коренным текстом Ламрим, который наилучшим образом излагает систему *постепенного Пути*.

ше-лхарамба Джампа Тегчог, бывший настоятель тибетского монастырского колледжа Сера Дже в Индии, объясняет систему практики по темам Ламрим способом, сходным с методикой Геше Тинлея. Тот вид медитации, который Геше Джампа Тинлей называет *рефлексивной*, в терминологии Геше Джампа Тегчога [Кхенсур Ринпоче] называется *обзорной медитацией* – «это краткое и сжатое размышление обо всех пунктах определенной медитации в правильном порядке». Этот вид медитации, как поясняет Геше Тегчог, служит формированию представления о пути в целом. «Мы должны знать структуру пути, его схему, его главные темы, порядок медитаций, связи между ними и так далее. Когда мы четко знаем структуру поэтапного пути, мы испытываем уверенность в том, что, пройдя медитации – одну за другой, уделяя должное время каждой из них – мы сможем развить реализации. Такова цель обзорной медитации <...> Если мы новички и пока не знакомы со всеми стадиями поэтапного пути и их отдельными пунктами, нам полезно медитировать над ними в сжатой форме в ходе обзорной медитации. Затем мы постепенно сможем разбирать их более подробно в ходе аналитических медитаций. Так советуют работать со всеми темами: сначала понять тему в общих чертах. В начале не разбирайте тему обширно, не размышляйте над каждой деталью. Сначала лучше развить общее понимание, в котором мы поймем основополагающие пункты каждой темы и главные доводы, их подкрепляющие, и затем постепенно будем делать нашу медитацию все более обширной, выполняя аналитическую медитацию. Мы словно рисуем картину: сначала делаем набросок всей сцены, а затем постепенно добавляем детали. Мы не вырисовываем все детали в одном углу полотна, оставляя оставшуюся часть холста пустой. Таким образом, изучая учения Будды, мы сначала изучаем обобщенные, сущностные пункты, а затем изучаем все темы в деталях. Когда мы приобретем опыт размышления над каждой темой, то сможем вновь кратко проходить сквозь них, и ощущения будут быстро возникать в нашем уме», – учит он [Там же]. Это похоже на то, как объясняет предназначение рефлексивной медитации Геше Джампа Тинлей. В своих устных инструкциях (map-ngag) он подчеркивает, что помимо знакомства со структурой Пути и обретением соответствующих кармических отпечатков выполнение рефлексивной медитации позволяет заучить наизусть структуру Ламрима, а это необходимое условие собственно медитации. Геше Тегчог не относит обзорную и аналитическую медитацию к собственно медитации (в контексте различения слушания, размышления и медитации), а считает ее практикой размышления. В отличие от него Геше Тинлей считает рефлексивную медитацию видом аналитической, а последнюю классифицирует как один из двух типов медитации наряду с однонаправленной, или фиксирующей. Это именно медитация, а не просто размышление или анализ, ибо на заключительной стадии этого вида ментального упражнения выполняется однонаправленная концентрация на достигнутом понимании или переживании, – такое объяснение дается в устных наставлениях Геше Тинлея [Архив лекций Геше Тинлея].

Согласно Геше Тинлею, знание буддийской философии, особенно хорошее понимание учения о четырех благородных истинах, и достижение некоторого

уровня освоения тем Ламрима подготавливает ум практикующего к интенсивной медитации. Помимо подробных учений на основе классических индийских текстов (сутр, трактатов ученых Наланды), трудов Чже Цонкапы и других великих тибетских мастеров Дхармы, *сущностных и тайных инструкций*, полученных от его учителей – Его Святейшества Далай-ламы XIV Тензина Гьяцо и таких великих современных мастеров Дхармы, как медитировавший в горах более 30 лет Пэнанг Ринпоче, известный во всем мире ваджрный наставник Геше Нгаванг Даргье, выдающийся буддийский философ из Дрепунг Лоселинга Геше Намгьял Вангчен, Геше Тинлей готовит учеников к серьезной медитативной практике также путем передачи учений ваджраяны. Он обучает их теории и практике махамудры в традиции ганден [Геше Джампа Тинлей 2018a], а также методам медитации из Ямантака-тантры [Он же 2018б], опираясь при этом на собственный опыт изучения и практики тантр. Он объясняет тонкие механизмы медитации в контексте целостной системы практики.

Такой глобальный системный подход призван обеспечить эффективность медитации и ее безопасность, что очень важно, если учесть, что разного рода факторы, внешние и внутренние, во время медитативного затворничества способны приводить к нарушению физического и ментального здоровья. Поэтому практика медитации должна строиться на надежной основе знания полного Пути и в его контексте, усвоения теории *шаматхи* и систематических инструкций, полученных от квалифицированного наставника, имеющего достоверный опыт духовных реализаций.

По достижении *шаматхи* или, как разъясняет в своих лекциях досточтимый Геше Тинлей, хотя бы ее четвертой или пятой из девяти стадий, практикующий получает возможность достижения спонтанных реализаций, начиная с чистой преданности гуру и далее – трех основных аспектов Пути (*lam-gtso-nam-gsum*) – отречения (*nges-'byung*), бодхичитты (*byang-sems*) и мудрости прямого постижения пустоты (*shes-rab*). Таким образом, в тибетской традиции принято практиковать *постепенный Путь*, Ламрим на двух уровнях: до достижения *шаматхи* и после ее достижения. До достижения *шаматхи* практикующий проходит от уровня ошибочного восприятия через уровни сомнения, правильного предположения и логической убежденности к достоверному восприятию – уверенности в изучаемой теме, которая выражается пониманием правильного смысла или рождением правильного эмоционального отношения. Таковы первоначальные стадии аналитической медитации, согласно тибетской устной традиции. Заключительная стадия – спонтанная реализация смысла или чувства наступает с достижением *шаматхи* или, по крайней мере, ее четвертой-пятой стадии (о девяти стадиях развития *шаматхи* (см.: [Геше Джампа Тинле 2013: 327–348]).

На том уровне практики, когда ученик еще не реализовал *шаматху*, медитативная практика заключается, главным образом, в сочетании аналитической и обзорной (рефлексивной) медитации. Геше Тегчог рекомендует вначале посредством обзорной медитации обрести общее представление о структуре Пути и не-

которого уровня переживания тем Ламрима, затем сочетать аналитическую медитацию по конкретной теме, продвигаясь последовательно по всем темам, начиная с темы вверения гуру, с обзорной медитацией по всем другим темам. Геше Тинлей советует на этом уровне во время ежедневной практики выполнять рефлексивную медитацию по всем темам Ламрима и во время ее выполнения акцентировать внимание на конкретных темах, также последовательно продвигаясь в их углубленном освоении. На этом уровне практикующему также рекомендуется выполнять одно- или двухнедельные затворничества, посвященные аналитической медитации по конкретной теме. Но прежде чем приступить к таким медитативным затворничествам по Ламриму, необходимо, как учит Геше Тинлей, выполнить общие предварительные практики – *нендро* (thun-mong sngon-'gro) – это принятие Прибежища (skyabs-'gro); очистительная практика Ваджрасаттвы с начитыванием мантры; гуру-йога (bla-ma'i gnal-byor) с начитыванием *мигзэма* (мантра Чже Цонкапы) или мантры Гуру Ваджрадара¹; практика простираций или подношения мандалы. В некоторых тибетских школах принято исполнять определенное количество, обычно 100 тысяч ('bum), простираций, подношений мандалы или начитываний мантр. В школе гелуг, особенно в традиции Цонкапы/Венсапы, принято при выполнении *нендро* делать упор не на количестве, а на качестве, поскольку предназначение этих практик – устранение кармических препятствий и ментальных блоков, мешающих духовным реализациям, а также развитие правильной мотивации – духовной силы, от которой зависит эффективность основной практики. Так, Геше Тинлей всегда подчеркивает, что во время каждой сессии не нужно «экономить» на предварительной части, пусть даже на основную часть практики времени останется меньше, чем на предварительную. Сказанное относится и к интенсивному шестимесячному ретриту по *шаматхе*, через который первая группа учеников Геше Тинлея в составе 21 человека прошла в период с 22 августа 2018 г. по 22 февраля 2019 г.

В традиции Цонкапы/Венсапы практики *нендро* не являются чем-то раз и навсегда выполненным и законченным. Как общие, так и специальные *нендро* присутствуют в практике всего Пути, сутраяны и ваджраяны, ибо от них зависит правильная мотивация, та сила, которая стоит за ментальным тренингом. С этой точки зрения весьма вдохновляющим является пример самого Чже Цонкапы. Как говорится в его биографии, он имел с рождения весьма необычные интеллектуальные и духовные способности, в очень юном возрасте изучил полностью весь канонический свод Учения Будды – *Кангьюр* и *Тенгьюр*, стал учителем Дхармы. В 32 года он написал «Золотые четки великолепных объяснений» (*Legs-bshad gser-'phreng*) – комментарий к «Абхисамаяламкаре» Майтреи/Асанги. В этот период он выполнил также большой ретрит по тантре Чакрасамвары и освоил шесть йог Наропы и шесть йог Нигумы. После этого приступил к изучению всех

¹ Гуру Ваджрадара является, согласно объяснению Геше Тинлея, синтетической формой всех духовных наставников.

четырёх классов тантр, в особенности стадий завершения (rdzogs-rim), и затем, под руководством кагьюпинского ламы Умапы приступив к углубленному изучению воззрения мадхьямики, провел ретрит по практикам Манджушри и, достигнув его прямого видения, стал получать от него наставления. Но у него все еще не было полного понимания мадхьямаки¹ и учений тантр. Тогда по совету Манджушри он вместе со своими восемью учениками выполнил длительный ретрит по практикам *нендро*. Они сделали по 100 тысяч простираций перед каждым из 35 Будд покаяния и 18 раз сделали по 100 тысяч подношений мандалы. В конце этого ретрита Цонкапа обрел прямое видение Майтреи и благодаря этому, как считает А. Берзин [Электронный ресурс], помог людям установить связь с Буддой будущего. Он воздвиг статую Майтреи в *цуглаканге*² Лхасы, а после этого продолжил практики *нендро*, выполнил ретрит по стадии завершения Калачакры и годичный ретрит по мадхьямаке. И только тогда он обрел реализацию пустоты.

Пример Цонкапы говорит о том, что *нендро* – это не просто предварительные практики. В действительности это практики, являющиеся основополагающими для духовных реализаций, вплоть до высших.

В прежние годы, когда существовал первый медитационный центр Геше Тинлея в с. Курумкан на севере Бурятии и когда ученики имели еще слабое представление о полной системе практического осуществления Пути, Геше Тинлей рекомендовал им выполнять до начала практики Ламрим специальные ретриты по *нендро*. В тот период многие из учеников, ныне составляющие уже старшее поколение, последовали его рекомендации. Так, в частности, они провели в Курумкане в 1999 г. полугодовой ретрит по *нендро* (принятие Прибежища, практика Ваджрасаттвы, гуру-йога, практика простираций или подношения мандалы). В последующие годы многие продолжали выполнять практики *нендро* в домашних или ритодных условиях. После появления медитационного центра на Байкале, – а это произошло в 2009 г., ученики, продолжая выполнять *нендро*, приступили также к аналитическим медитациям по Ламриму. При этом применяется методика двух видов. В первом случае практикующий последовательно осваивает темы Ламрима, уделяя каждой в рамках ретрита одну-две недели, и проходит так через практики этапов низшей и средней личности, но руководствуется с самого начала махаянской мотивацией, пусть и не спонтанной, а искусственной, порожденной во время медитативной сессии. В остальное время между периодами затворничества, в процессе ежедневной практики он поддерживает опыт достигнутого понимания и переживания, выполняя рефлексивную медитацию по этапам Пути. Во втором случае, по рекомендации Геше Тинлея, практикующий выполняет ретрит, который состоит из трех сессий, таким образом: первая сессия посвящается

¹ *Мадхьямика* (bdus-ma-pa) – название философской школы, основанной Нагарджуной, тогда как *мадхьямака* (bdus-ma) – это название срединного воззрения, философии школы Нагарджуны.

² Тиб. gtsug-lag-khang – главный монастырский храм, в котором имеется полное собрание Кангьюра и Тенгьюра.

нендро, в особенности гуру-йоге, вторая – аналитической медитации по теме Ламрима, третья – практике Ямантаки. При этом все практики выполняются в контексте гуру-йоги «Союз Блаженства и Пустоты» [bLa-ma mchod-ra, 2003]¹, так что каждая сессия завершается рефлексивной медитацией.

Поскольку за годы наставничества со стороны Геше Тинлея многие из учеников уже получили некоторый практический опыт, выполняя ретриты и практикуя ежедневно учение сутр и тантр, примерно за 10 лет до первого интенсивного ретрита по *шаматхе* он стал приучать учеников к ежедневной практике развития внимательности и концентрации. Во время ежегодного двухнедельного ретрита на Байкале, в котором принимало участие большинство учеников из всех Дхарма-центров, также часть этого времени специально посвящалась развитию концентрации. Наконец, когда ученикам были переданы все необходимые знания, а в медитационном центре были подготовлены все необходимые условия для проведения строгого ретрита по развитию *шаматхи*², Геше Тинлей отобрал 21 человека, и они выполнили под непосредственным его руководством³ этот уникальный ретрит в период с 22 августа 2018 г. по 22 февраля 2019 г.

Опыт выполнения этого ретрита говорит о том, что медитация, если ее выполнять серьезно и в условиях интенсивной практики (четыре сессии, начиная с шести утра) – это очень напряженный труд. Он приводит в движение материал всей теоретической Дхармы (*lung-gi-chos*), сутраяны и ваджраяны и нуждается в понимании многих тонких механизмов практики, знание которых не почерпнуть из одних лишь текстов. Эффективность практики зависит также от того, насколько искренен практикующий в своей мотивации и в вверении себя гуру. Единство знания и веры во время такого ретрита приобретает особый смысл.

После окончания данного ретрита Геше Тинлей, говоря обобщенно о его результатах, сказал на одной из лекций в Улан-Удэ следующее: «Я могу сказать, что хотя никто из участников ретрита не достиг высоких реализаций, не стал *арьей*⁴, совершенно точно состояние ума большинства из них, за исключением,

¹ Учениками Геше Тинлея используется несколько вариантов перевода данного текста с английского и тибетского языков. Ни один из этих переводов не был опубликован в академическом издании.

² О внешних и внутренних условиях, требующихся для развития *шаматхи*, см.: [Тинлей 2013: 183–230].

³ Геше Тинлей в этот период сам находился в строгом ретрите в своем медитативном доме неподалеку от учеников и периодически собирал их для передачи тайных инструкций (*map-ngag*) для практики.

⁴ Хотя это был ретрит по развитию способности однонаправленной концентрации и, вообще говоря, достижение состояния *арьи*, т. е. существа, имеющего прямое постижение пустоты, не относится к цели медитации по развитию *шаматхи*, благодаря уникальной методике, разработанной Геше Тинлеем в соответствии с традицией Цонкапы/Венсапы и связанной с практикой махамудры и тантрических методов, возможность реализации не только *шаматхи*, но и *vipaśhyāny*, в принципе имела место.

быть может, одного-двух человек, изменилось в сравнении с умом других людей»¹.

Таким образом, буддийская медитация в традиции Цонкапы/Венсапы – это практика двух типов и трех видов медитации, основанная на знании теоретической Дхармы, особенно философии, причем философии мадхьямики прасангики. Она базируется на понимании целостной системы осуществления *постепенного Пути*, включающего методы сутраяны и ваджраяны, на трансмиссии устных инструкций, личном опыте духовного наставника и предназначена для духовной трансформации практикующего по определенной системе.

Статья подготовлена в рамках государственного задания (проект XII.191.1.3 «Комплексное исследование религиозно-философских, историко-культурных, социально-политических аспектов буддизма в традиционных и современных контекстах России и стран Центральной и Восточной Азии», номер госрегистрации АААА-А17-117021310263-7).

Источники и литература

Архив лекций Геше Тинлея [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.geshe.ru>.

Берзин А. Советы о предварительных практиках нендро [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.studybuddhism.com.

Геше Тинлей. Сущностные наставления // Полевые материалы И. С. Урбанаевой.

Геше Дзампа Тинлей. Шаматха и махамудра. – Новосибирск: Изд-во Дже Цонкапа, 2013. – 420 с.

Геше Дзампа Тинлей. Обширный комментарий к махамудре. – Новосибирск: Изд-во Дже Цонкапа, 2018а. – 292 с.

Геше Дзампа Тинлей. Учение по стадиям порождения и завершения тантры Ямантаки. – Новосибирск: Изд-во Дже Цонкапа, 2018б. – 362 с.

Кхенсур Ринпоче Геше Дзампа Тегчог. Слушание, размышление и медитация // Архив Дхармаракшиты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.Dharmarakshita.org>.

Пабонгка Ринпоче. Ламрим: Освобождение в наших руках (Lam rim gnam grol lag bcangs) / Пабонгка Ринпоче; изд. тиб. текста Триджанг Ринпоче; пер. с тиб., вступ. ст. и коммент. И. С. Урбанаевой. Т. I, кн. 1. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2008а. – 192 с.

Пабонгка Ринпоче. Ламрим: Освобождение в наших руках (Lam rim gnam grol lag bcangs) / Пабонгка Ринпоче; изд. тиб. текста Триджанг Ринпоче; пер. с тиб., коммент. и примеч. И. С. Урбанаевой. Т. I, кн. 2. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2008б. – 214 с.

Панчен-лама Лосанг Еше. Ламрим «Быстрый путь к всеведению»: Обнаженное руководство по этапам пути просветления / пер. с тиб., коммент., прил. А. В. Лощенкова. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2018. – 224 с.

Чже Цонкапа. Краткое изложение поэтапного пути к Просветлению / пер. с тиб. Л. Трегубенко. – М.: Открытый мир, 2006. – 96 с.

¹ Из полевых материалов И. С. Урбанаевой.

Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. В 5 т. / пер. с тиб. А. Кугявичуса; под ред. А. Терентьева; стихотворные отрывки в пер. М. Кожевниковой. – СПб., 1994–2001; 2-е изд., т. 2. – СПб., 2007; 3-е изд., т. 2. – СПб., 2010.

Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Т. 1 / пер. с тиб. А. Кугявичуса, под общ. ред. А. Терентьева. – СПб.: изд-е А. Терентьева, 2012а. – 786 с.

Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Т. 2 / пер. с тиб. А. Кугявичуса, под общ. ред. А. Терентьева. – СПб.: изд-е А. Терентьева, 2012б. – С. 790–1592.

Чже Цонкапа. Сокращенное руководство к этапам пути Пробуждения (Средний Ламрим) / пер. с тиб. А. Кугявичуса; науч. и общ. ред. А. Терентьев. – М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2015. – 656 с.

Чже Цонкапа. Три основных аспекта Пути // lam-gtso-rnam-gsum. Gaden Phodrang Trust, 2019. – P. 17–21.

Ary Elijah. Authorized Lives: Biography and the Early Formation of Geluk Identity, Simon and Schuster, 2015.

Bod rgya tshig mdzod chen-mo (Большой тибето-китайский толковый словарь). – Beijing: National Publishing House, 1998. – P. 3294 (на тиб. яз.).

Cabezón José Ignacio. Tsong Kha Pa / ed. Jones Lindsay // MacMillan Encyclopedia of Religion/ MacMillan, 2005.

Geshe Sonam Rinchen. Lama Tsongkhapa // Three Principal Sapects of the Path [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.lamayeshe.com/teacher/lama-tsongkhapa>.

‘jam-mgon-chos-kyi-rgyal-po tsong-kha-pa-chen-po’i rnam-thar-thub-bstan mdzes-pa’i rgyan gcig ngo-mtshar nor-bu’i ‘phreng-ba zhes-bya-ba. – Phags-yul-gyi gnas-chen saranatha’i legs-bshad-gter-mdzod-khang 1967.

Lam-rim chen-mo. rJe Tsong-kha-pa blo-bzang grags-pa. Mnyam-med tsong-kha-pa chen-pos mzad-pa’i byang-chub lam-rim che-ba bzhugs-so // Byang-chub lam-gyi rim-pa’i khrid-yig (Glegs-bam dang-po). – Yongzin Lingsan Labrang, 2012. – P. 27–792.

Lam-rim ‘bring-po. rJe Tsong-kha-pa blo-bzang grags-pa. Byang-chub lam-rim ‘bring-po // sKyes-bu gsum-gyi nyams-su blang-ba’i byang-chub lam-gyi rim-pa bzhugs-so. Byang-chub lam-gyi rim-pa’i khrid-yig (Glegs-bam gnis-pa). – Yongzin Lingsan Labrang, 2012. – P. 71–387.

bLa-ma mchod-pa. Zab lam bla-ma mchod-pa’i cho-ga bde stong dyer-med ma bzhugs-so // bla-ma’i rnal ‘byor dang yi-dam khag-gi bdag bskyed sogs zhal ‘don gces btus bzhugs so. – Published by Sherig Parkhang (TCRPC), Delhi, 2003. – P. 25–48.

Sparham G. Tsongkhapa // Stanford Encyclopedia of Philosophy [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plato.stanford.edu> (First published Mon Jul 18, 2011; substantive revision Mon Jul 10, 2017).

Thurman R. Life and Teachings of Tsong Khapa. Library of Tibetan Works & Archives, 2009.

Wallis G. Bhavana A guide to classical Buddhist meditation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.glennwallis.com/files/Bhavana_6-20-09.pdf.

Willis Janice D. Enlightened Beings: Life Stories from Ganden Oral Tradition. – Wisdom Publications, 1995. – P. 318.