И. С. Урбанаева¹

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ШАМАТХИ В ТРАДИЦИИ ЦОНКАПЫ/ВЕНСАПЫ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ

Статья является введением в учение и практику шаматхи как элемента буддийской системы *постепенного Пути*. Автор опирается на индийские сутры и шастры, тексты «Ламрим» «Цонкапы», Панчен-ламы Лосанга Еше, Пабонгка Ринпоче, устную традицию Венсапы, которую проповедует в России Геше Тинлей.

Ключевые слова: «Мадхьянтавибхага», «Самдхинирмочана-сутра», шаматха, чистая концентрация, Ламрим, затворничество, ваджрасана, пять ошибок, восемь противоядий.

I. S. Urbanaeva

THEORY AND PRACTICE OF SAMATHA IN TSONGKHPA/BENSAPA'S TRADITION: PRELIMINARY STEPS

The article is an introduction to the teaching and practice of samatha as an element of the Buddhist system of a gradual path. The author relies on the Indian sutras and shastras, on the Lamrim texts by Tsongkhapa, Panchen Lama Losang Yeshe, Pabongka Rinpoche, and on the oral tradition of Bensapa, which Geshe Jampa Thinley spreads in Russia.

Keywords: “Madhyāntavibhāga”, “Samdhinirmochana-sūtra”, meditation, samatha, pure concentration, Lamrim, retreat, vajrasana, the five faults, the eight antidotes.

Понятие *шаматха*, санскритское по происхождению, в тибетском буддизме передается термином «zhi-gnas», который буквально означает «пребывание в покое», или «умиротворенное состояние». Однако было бы, по меньшей мере, неточным сводить смысл буддийской практики, называемой *шаматха/шинэ* (тиб. zhi-gnas), к этимологическому значению термина и трактовать эту практику просто как достижение ментального покоя в смысле полного отсутствия каких-либо ментальных движений, мыслей, эмоций. Хотя, следует заметить, в палийском каноне² и в традиции тхеравады [Thanissaro 1997] подчеркивается именно это качество *шаматхи* – *спокойное пребывание*, или *безмятежность*. То есть это состояние медитативного равновесия, покоя и концентрации. И оно необходимо

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.

² См.: *Аттхаканагара-сутта* (AN 4.94) из *Маддджима Никаи* (MN 52).

для достижения *vipaśyāny* – инсайта в природу вещей и реализации архатства. В тибетской традиции объяснения *шаматхи* и *vipaśyāny* (lhag-mthong), которая опирается на буддийское наследие Индии, в деталях теории и практики восходит к учению Чже Цонкапы и к устной трансмиссии *сущностных* и *тайных инструкций* по линии Венсапы¹, также подчеркивается, что *шаматха* – это состояние *безмятежности*. Наряду с этим также дается подробное определение *шаматхи* как состояния *безмятежности*.

Так, современный тибетский учитель Дхармы Геше Джампа Тинлей² подчеркивает, что это не просто пребывание в покое, а такое ментальное состояние, которое, во-первых, является *безошибочной* однонаправленной концентрацией на избранном ментальном объекте. Это не просто покой, а состояние полного контроля над ментальными процессами, когда достигается отсутствие блуждания и рассеянности. Во-вторых, это не покой «замороженности» ментальных процессов, не состояние безмыслия, а очень живое, активное состояние ментальной ясности, без следа притупленности и вялости. В-третьих, реализация *шаматхи* – это не грубая, а тонкая *безмятежность*, состояние *тонкого блаженства* тела и ума [Геше Джампа Тинлей 2013: 348–351; архив И. С. Урбанаевой и др.³]. В этом понимании *шаматхи* как одного из двух типов буддийской медитации, наряду с *vipaśyāny* охватывающих все ее разновидности и различные методы [Цонкапа 2012: 794], устная традиция *сущностных наставлений* (gdams-ngag)⁴, известная как линия Венсапы и представленная в России Геше Тинлеем, опирается теоретически на учение Цонкапы. Речь идет о его «Большом Ламриме» (Lam-rim-chen-mo) и «Среднем Ламриме» (Lam-rim 'bring-po).

Чже Цонкапа, в свою очередь, в качестве первоисточников использует ряд сутр и шастр – сочинений Майтреи/Асанги, Васубандху, Камалашилы и др. Сутрой, наиболее цитируемой Чже Цонкапой при изложении общей теории шаматхи, является «Самдхинирмочана-сутра» (dgongs-pa nges 'grel) – «Сутра истолкования замысла» [Samdhinirmochana-sūtra 1995]. В восьмой главе этой сутры Майтрея спрашивает Будду: «Бхагаван, пребывая на чем и в зависимости от чего бодхисаттвы великой колесницы культивируют *шаматху* и *vipaśyāny*?» [Ibid.: 149]. И в ответ Будда объясняет, как развить *шаматху* и *vipaśyāny*, какие объекты используются для созерцания и каким способом осуществляются эти два типа

¹ Лама Венсапа (dben-sa-pa) – пятый *сиддха*, достигший просветления на основе системы тантрической практики, разработанной Чже Цонкапой по линии махамудры Ганден.

² Информация о содержании устной традиции извлечена автором из лекций Геше Тинлея, прочитанных в разные годы в Улан-Удэ, Москве и Байкальском медитационном центре.

³ См. архив лекций Геше Джампа Тинлея на сайте www.geshe.ru.

⁴ *Сущностные наставления* (gdams-ngag) – так в тибетской традиции называются ключевые инструкции, передаваемые учителем ученику в устной форме и предназначенные для его практики.

медитации, а также говорит о том, почему и каким образом их следует сочетать. Здесь указывается, что *шаматха* – это развитая посредством медитативной практики концентрации ментальная способность сосредоточиваться на объекте без отвлечения. Она имеет существенное значение для продвинутых медитативных практик, поскольку предотвращает проявление омрачений. А посредством *ви-пашьяны* – медитации, анализирующей абсолютную природу вещей, устраняется сама основа возникновения омрачений. Приведенное здесь определение *шаматхи* [Samdhinirmochana-sūtra 1995: 150] цитируется Цонкапой в «Большом» и «Среднем Ламриме», чтобы раскрыть сущность этого типа медитации:

«Сидя в уединении, полностью обратив [мысль] внутрь, направляют внимание именно на то [положение] Дхармы, которое правильно и хорошо обдумано. При этом ум контролирует непрерывность установки направленного внимания.

У того, кто таким образом многократно входит в [созерцание] и пребывает в нем, появляется совершенная *податливость* тела и ума, что называется *безмятежностью*. Именно так бодхисаттвы стремятся к *безмятежности*» [Цонкапа 2012: 795; 2015: 344].

Цонкапа в обоих текстах «Ламрим» приводит цитаты из «Украшения махаянских сутр» (*Mahāyāna Sūtrālamkāra*; mdo-sde-rgayn) Майтреи/Асанги, «Уровней бодхисаттв» (*Bodhisattvabhūmi*; byang-chub sems-dpa'i sa)¹, «Ступеней созерцания» (*Bhāvanākrama*; sgom-rim) Камалашилы, разъясняющие различие *шаматхи* как медитации *безмятежности* и *ви-пашьяны* как медитации аналитического проникновения в сущность. Из приведенных цитат следует, что главное различие между ними – не в объектах медитации. Это специально подчеркнуто Цонкапой после ряда цитат: «Поэтому *безмятежность* и *проникновение* не отличаются по своим объектам» [2015: 347]. А различие между двумя типами медитации кроется в способе и целях созерцания.

В случае *шаматхи* речь идет о достижении *безмятежности* как *естественного пребывания* ума на одном внутреннем объекте через многократно повторяющиеся сеансы сосредоточения, без отклонения от объекта. Это «радость и блаженство совершенной *податливости* тела и ума» [Он же 2012: 795]. Радость и блаженство появляются благодаря тому, что силою однонаправленной концентрации энергии-ветры (rlung) становятся послушными, открываются особые энергетические каналы, как объясняется в устной традиции. А когда зарождается физическое и ментальное блаженство, «то силой явно выраженного радостного, блаженного чувства в ум приходит ясность» [Там же: 801]. То есть ментальная ясность при полном отсутствии от объекта – это обязательное качество *шаматхи*, как это следует из объяснений Ламы Цонкапы.

Таким образом, согласно Цонкапе, *шаматха* как состояние *безмятежности* – это фиксирующая медитация, тогда как анализ того же объекта во время пре-

¹ «Бодхисаттва-бхуми» – это пятнадцатый раздел основной части «Йогачара-бхуми» Асанги [Asanga 2016; Willis 2002].

бывания в состоянии *безмятежности* – это уже другой тип медитации – *випашьяна*. *Шаматха* – это недискурсивное состояние. Но важно обратить внимание на то, что достижение этого состояния как естественного однонаправленного пребывания на ментальном объекте предполагает развитие полной внимательности и контроля над своими ментальными процессами, непрерывного удерживания на объекте и одновременной интроспекции вплоть до достижения уровня спонтанного вхождения в медитацию.

Вообще говоря, оба типа медитации – *шаматха* и *випашьяна* являются инструментами реализации Дхармы. Оба метода необходимы для выполнения махаянской практики в согласии с Дхармой. Майтрея в своей работе «*Различие между Срединностью и крайностями*» (*madhyāntavibhanga*; dbus mtha' rnam-'byed) объясняет, что такое *махаянская практика, согласующаяся с Дхармой*. Это, по его определению, именно медитативная концентрация без какого-либо отвлечения внимания и без ошибок. Васубандху в *бхашье* – комментарии к тексту Майтреи перечисляет шесть моментов, характерных для махаянской практики, выполняемой без отвлечения. Приводим их по английскому переводу Д'Амато¹.

«1. Отсутствие естественного отвлечения: концентрация на махаяне без отвлечения на пять телесных сознаний, которое естественным образом происходит, когда практикующий поднимается из концентрации.

2. Отсутствие внешнего отвлечения: махаянская концентрация избегает отвлечения на восприятие пяти чувственных объектов.

3. Отсутствие внутреннего отвлечения: махаянская концентрация избегает апатии и возбужденности.

4. Отсутствие отвлечения на признаки: посредством махаянской концентрации не фокусируются на ментальных представлениях, которые возникают во время медитации.

5. Отсутствие отвлечения на извращенные вещи: в махаянской концентрации нет места мыслям об индивидуальности – практикующий не думает: “Я существую”.

6. Отсутствие отвлечений на то, чтобы иметь “низкие” помыслы: посредством махаянской концентрации практикующий избегает того, чтобы практиковать хинаяну» [MMV 2012: 100–101].

Махаянская практика, которая согласуется с Дхармой, также не должна содержать десяти форм ошибок, а также избегать двух крайностей. Васубандху подробно останавливается на них, перечисляя все десять ошибок и пятнадцать пар крайностей, а также десять «ваджрных слов» [Там же: 101–103]. Их знание позволяет глубже понять сущность практики Дхармы в махаяне, но здесь мы не будем их приводить, поскольку это выходит за рамки данной статьи, посвященной лишь вводной презентации теории и практики *шаматхи*.

¹ Это перевод «Мадхьянтавибхаги», выполненный в серии переводов Тенгьюра Американским институтом буддийских исследований при Колумбийском университете [MMV 2012].

Рассмотрим далее как, согласно наставлениям, изложенным в классических индийских текстах и в текстах Ламрим Цонкапы, а также в соответствии с устной линией Венсапы, выполняется практика *шаматхи*. Прежде всего следует знать о шести благоприятных условиях¹, которые практик должен создать до того, как приступит к интенсивному ретриту по развитию *шаматхи*². Эти шесть условий таковы:

1) подходящее место с пятью характеристиками³; 2) уменьшение потребностей; 3) удовлетворенность малым; 4) отстраненность от мирских занятий; 5) соблюдение нравственной чистоты; 6) отказ от мирских забот и привязанностей, уменьшение концепций⁴.

Условие подходящего места является очень важным. Далеко не всякое уединенное место может оказаться подходящим для медитации. Пабонгка Ринпоче, приводя цитату из «Махаянасутраламкары», пишет, что в этом месте должны быть доступны «благие средства к существованию», не оскверненные нравственными нарушениями, в противном случае это может представлять опасность для практикующего [2014: 828]. Речь идет не просто о доступности воды и пищи, а прежде всего о том, что в этом месте должна быть возможность приобретения *чистых* средств существования. Что касается воды и еды, то, как говорится в устной традиции, Будда сделал специальное посвящение, чтобы его последователи, медитирующие в уединении, не нуждались в пропитании. Геше Тинлей приводит в своих лекциях чудесные истории, которые в реальности случались с йогинами, медитирующими в горах близ Дхармасалы. Это, в частности, история о том, как неизвестный человек принес однажды *цампу*⁵ и масло йогину, из-за снежных завалов оказавшемуся отрезанным от внешнего мира, и затем исчез, бесследно растворившись.

¹ В «Уровнях шравак» (*Śrāvaka bhūmi*) – это десятый раздел основной части «Йогачара-бхуми» Асанги, – говорится о 13 предварительных условиях шаматхи. Они приведены в русском переводе «Большого Ламрима».

² Эти же условия требуются для ретрита по развитию *vipaśyāny*.

³ Пять характеристик подходящего места перечислены в «Махаянасутраламкаре», и соответствующие цитаты приводятся Цонкапой в его текстах «Ламрим». А в устной традиции они таковы: 1) доступность средств существования; 2) место, несущее на себе благословение реализованных мастеров; 3) безопасное место; 4) наличие сообщества буддийских практиков; 5) наличие всего необходимого для медитации [Тинлей 2013: 185–190].

⁴ Геше Тинлей поясняет, что речь идет об устранении негативных концепций, привязанностей и умопостроений, основанных на искажениях разного рода [Там же: 227–230]. Цонкапа в «Большом» и «Среднем Ламриме», а также Пабонгка Ринпоче в своем Ламриме «Освобождение в наших руках» под шестым условием имеют в виду отказ от стремления к удовлетворению своих желаний и созерцание пагубности желаний [Цонкапа 2012: 816–817; 2015: 357–358].

⁵ *Цампа* – жареная ячменная мука.

Подходящее место должно быть безопасным для здоровья и жизни в смысле не только природных и климатических условий, отсутствия хищных зверей и преступников, но также и злых духов. Что касается существования и вероятного вмешательства злых духов, то, если говорить об учениках Геше Тинлея, с одной стороны, приступая к выполнению духовной практики, они, конечно, имеют теоретические познания об этих возможных препятствиях. Так, из «Ламрима» Пабонгка Ринпоче известно, что место затворничества может оказаться обиталищем духов, что следует уметь подчинить их мягкими методами [Пабонгка 2014: 829]. С другой – будучи буддистами XXI в. и людьми высокообразованными, они имеют изрядную долю скепсиса в данном вопросе. Тем более что на основе буддийской философии известно: нет никаких духов, объективно, независимо от нашего сознания существующих со своей стороны. В подкрепление этого положения Геше Тинлей приводит иногда известные из устной традиции истории о том, как духи пытались чинить помехи йогинам прошлого, в частности Джецуну Миларепе, и как те благодаря знанию правильного воззрения и наличию великого сострадания смогли выдержать атаки демонов и сделать их помощниками в своей медитации.

В устной традиции, передаваемой Геше Тинлеем, также говорится, что место, подходящее для медитации, не должно быть осквернено случившимися в прошлом войнами и кровопролитиями. Кроме того, место должно нести в себе благословение йогинов прошлого. Геше Тинлею предлагали построить медитационный центр в других регионах России, в частности, К. Н. Илюмжинов, когда был президентом Калмыкии, предлагал для этого степи Калмыкии. Московские ученики Геше Тинлея предлагали в качестве такого места Подмоскovie. Рассматривались и другие красивые и тихие места. Но Геше Тинлей отказался от этих предложений, ибо все эти места, в отличие от Бурятии, не являются полностью подходящими и отвечающими всем критериям. Участок земли на побережье Байкала в местности Заречье Кабанского района оказался как раз удовлетворяющим всем требованиям. И здесь начиная с 2009 г. стал строиться медитационный центр, предназначенный для выполнения подготовительных практик *нендро*¹ и аналитических медитаций по «Ламриму». Одновременно Геше Тинлей начал серьезную подготовку² учеников к ретриту по *шаматхе*, и впервые интенсивный шестимесячный ретрит по развитию *шаматхи* состоялся в период с 22 августа 2018 г. по 22 февраля 2019 г. Двенадцать учеников занимались медитацией, сидя в отдельных кельях в общем доме, специально оборудованном для данного ретрита, а еще 10 человек³ – в индивидуальных домах, также имеющих звукоизо-

¹ О *нендро* см. статью И. С. Урбанаевой в данном альманахе.

² См. предыдущую статью о системе практики учеников Геше Тинлея в соответствии с устной традицией Цонкапы/Венсапы и о теоретической базе, на которой происходила подготовка к *шаматхе*.

³ Вместе с учениками Геше Тинлея затворнический образ жизни вел его тибетский друг Таши Гьяцо, который в бытность монахом несколько лет провел в тайском монастыре, практикуя развитие концентрации в традиции тхеравады.

ляцию. Сам Геше Тинлей тоже выполнял строгий ретрит в своем медитативном доме и провел в затворничестве 7 месяцев. Для всех участников этого шестимесячного ретрита была создана система обслуживания, в частности, доставки в специальных контейнерах еды, приготовленной на общей кухне дома шаматхи. Геше Тинлей создал такую единую систему помощи медитирующим¹, учитывая собственный опыт медитации в горах Дхарамсалы, когда приходилось тратить много времени, чтобы сходить за водой или едой, что не могло не сказываться на ходе развития концентрации.

Далее, что касается самой практики *шаматха*, то, как говорит Геше Тинлей, когда созданы все благоприятные условия и причины, а также изучена на базе текстов «Ламрим» Чже Цонкапы теория *шаматхи*, освоена благодаря устным инструкциям практическая система применения восьми противоядий для устранения пяти ошибок медитации, познаны механизмы и критерии продвижения по девяти стадиям, и ученики опираются правильно на шесть сил и четыре способа вхождения в медитацию, то тем самым обеспечивается правильная практика развития *шаматхи*. В этом случае искренняя махаянская мотивация и подлинное вверение себя гуру дают силу медитации и становятся залогом ее эффективности. «Если созданы все внешние и внутренние условия и вы правильно применяете теорию *шаматхи*, изложенную Чже Цонкапой, и устные инструкции квалифицированного наставника, то вы не сможете не достичь реализаций», – говорит Геше Тинлей. В противном случае, если отсутствуют все необходимые условия, то, как говорится в устной традиции, которая опирается на «Светоч» Атиши, не реализовать *шаматху*, даже если медитировать тысячу лет [Атиша 2012: 1416].

В устной традиции Цонкапы/Венсапы принято, как объясняет Геше Тинлей, практиковать *шаматху/шинэ* в качестве элемента махаянской практики и включать ее в контекст целостного Пути, используя как инструмент достижения махаянских реализаций на *пяти путях* (*накопления, подготовки, видения, медитации, более-не учения*). К интенсивному ретриту с целью развития *шаматхи* большинству учеников рекомендуется приступать после выполнения предварительных практик (*нендро*), и обретения первичного опыта аналитических медитаций по Ламриму, до того, как приступить к медитации на пустоту. В этом случае *шаматха/шинэ* служит предпосылкой и техническим способом реализации *трех основных аспектов* (*lam-gtso nam-gsum*) *постепенного Пути*: *отречения, бодхичитты и высшей мудрости*. *Випашьяна* как практика высшей мудрости осуществляется после реализаций первых двух этапов Ламрима.

Обычно в тибетских традициях медитации *постепенный Путь*, безопасный и пригодный для всех, считается универсальным и общим Путем, тогда как *быстрый Путь* махамудры, дзогчен, четырех классов тантр считается особым Путем, предназначенным для исключительных учеников, имеющих мощные кармические отпечатки (*bags-chags-nus-pa*) из прошлых жизней. Особые ученики могут

¹ Это будет ежегодно действующая система обслуживания участников ретрита по *шаматхе*.

также вначале заняться поиском *воззрения*, т. е. постижением пустоты на основе учения мадхьямики, а после этого – реализовать *шаматху*.

Особенностью устной традиции Цонкапы/Венсапы является то, что она сочетается в системе медитативной практики методы сутр и тантр, которые доступны не только особым ученикам, но и каждому, кто стремится к просветлению и имеет искреннюю преданность гуру. Система медитации, разработанной Цонкапой и реализованной *сиддхами* школы гелуг, в том числе Гьялва Венсапой и Панчен-ламой Чокьи Гьялшеном, передается по линии устной трансмиссии и опирается на текст гуру-йоги «Союз Блаженства и Пустоты» [bLa-ma mchod-pa 2003]. Медитативная практика, выполняемая на основе данного текста, включает в себя практику *идама*¹. В случае учеников Геше Тинлея это практика Ямантака-тантры. Кроме того, развитие *шинэ* по этой системе связано с применением методов махамудры – махамудры сутр и махамудры тантр (см.: [Махамудра 2008]). Эта система позволяет при условии создания всех благоприятных условий и причин, правильной опоры на теоретическую Дхарму в целом и особенно на философию мадхьямики прасангики, а также на теорию *шаматхи*, изложенную в «Ламрима», и устные инструкции по линии Венсапы реализовать шаматху за 6 месяцев интенсивной медитации в строгом затворничестве. Поскольку эта система представляет собой *быстрый Путь* с применением методов тантр, то на этом пути практикующий может также одновременно реализовать *шаматху* и *випашьяну*, если до этого хорошо понял воззрение мадхьямики и опирается на необходимые инструкции. В системе Цонкапы/Венсапы медитация предполагает усвоение мадхьямики прасангики.

Практика *шаматхи* выполняется не только в буддизме, но и в индуизме, системах индийской йоги. В контексте буддизма она выполняется как элемент *Дхармы реализаций* (rtogs-pa'i chos) – второго вида Дхармы Будды наряду с *Дхармой трансмиссии*, или *теоретической Дхармой* (lung-gi chos). Такое качество практика развития концентрации приобретает благодаря предварительным упражнениям, создающим внутренние условия реализации *шаматхи/шинэ*. В тибетской традиции придается важнейшее значение в предварительной части развития *шаматхи* культивированию установок всех трех этапов «Ламрима», особенно бодхичитты – устремленности к просветлению ради блага всех живых существ, а также достижения некоторого уровня понимания теории пустоты.

Шаматха/шинэ в контексте махаянской практики является сущностью парамиты концентрации, на что указывает автор Ламрима «Быстрый Путь» (Муиг-

¹ Идам (Yi-dam) – это медитативное божество в практике тантр. На стадии порождения (skyed-rim) выполняется йога божества с целью реализации так называемого *чистого видения* и отсечения привязанности к обычному восприятию реальности. На стадии завершения (rdzogs-rim) практикующий использует *ваджрную анатомию* (каналы, энергии-ветры, капли) и активирует тончайший ум, *ясный свет* ('od-gsal) и его энергетический носитель, чтобы преобразовать свое тело, речь и ум и реализовать посредством медитации просветленное состояние своего Идама.

lam) Панчен-лама Лосанг Еше [2018: 156]. Вместе с тем реализация *шаматхи* не равнозначна развитию парамиты сосредоточения (bsam-gtan-gyi phar-phyin). Геше Тинлей разъясняет в своих устных наставлениях, что *шаматха* становится парамитой концентрации, т. е. ментальным достоинством бодхисаттв, когда объектом совершенной концентрации является абсолютная природа всех феноменов – пустота. Такое же объяснение парамиты концентрации содержится в гуру-йоге «Союз Блаженства и Пустоты» [bLa-ma mchod-pa 2003: 44].

Теперь рассмотрим, как на основе теории, объясненной Чже Цонкапой в соответствии с классическими индийскими текстами, устная традиция учителей линии Венсапы рекомендует заниматься практикой развития *шаматхи/шинэ*. Эта практика объясняется Геше Тинлеем на основе комментаторской традиции в двух разделах: 1) метод развития чистой концентрации; 2) как прогрессировать по девяти стадиям, опираясь на чистоту концентрации [Геше Джампа Тинлей 2013: 231].

Очень важно обратить внимание на то, что практика *шаматхи/шинэ* не сводится к развитию концентрации, а состоит в развитии *чистой* концентрации. «Если вам не удастся добиться чистой концентрации, то породить *шаматху* вы не сможете», – говорит Геше Тинлей. «Это должна быть именно чистая концентрация. Если вашей концентрации недостает ясности и интенсивности, то чистой ее назвать пока нельзя. Даже если вам удастся добиться яркой и четкой концентрации, но при этом ваш ум будет немного блуждать, эта концентрация тоже не является чистой» [Там же: 232]. Согласно устной традиции, Геше Тинлей определяет *шаматху/шинэ* как такое однонаправленное сосредоточение ума на объекте, в котором нет ни единого изъяна. Поскольку развитие чистой концентрации имеет определяющее значение для реализации *шаматхи* и далее парамиты концентрации, то в устной традиции Венсапы принято начинать объяснение этой практики с метода развития чистой концентрации. Эта часть учения состоит из наставлений о том, что делать до концентрации на объекте; что делать во время выполнения собственно практики сосредоточения на объекте медитации; что делать после сосредоточения на объекте.

Еще до того как приступить к собственно концентрации на объекте, нужно знать, что и как нужно преодолеть в процессе развития *шаматхи*. Необходимо знать *пять ошибок*, или *изъянов*, и *восемь противоядий* от них, которые объясняются в традиции Ламрим. Наставления об этом опираются на сочинение Майтреи «Различие между Срединностью и крайностями» (*madhyāntavibhanga; dbus mtha' rnam 'byed; IV 3b*), где говорится, что *безмятежность* как реализация *шаматхи* возникает из применения восьми противоядий, которые устраняют пять недостатков (цит. по: [Пабонгка 2014: 832]).

Медитация по развитию *шаматхи* – это, как говорится в устной традиции, есть «активный процесс устранения изъянов медитации» [Геше Джампа Тинлей 2013: 261]. Следовательно, это не просто сидение в позе медитации и состояние ментального покоя. Правильно применяемая интроспекция по выявлению и

устранению ошибок концентрации – важнейшая составляющая метода развития чистой концентрации. Что касается позы во время развития чистой концентрации, то во всех классических текстах и в устной традиции рекомендуется так называемая семичленная (восьмеричная) поза Вайрочаны¹, которая также известна как *ваджрасана*, *ваджрная* поза, или еще она называется *падмасаной* – позой лотоса². В устной традиции известно высказывание знаменитой тибетской йогини Мачиг Лабдрон о том, что *качество практики йоги определяется позой йоги*. Девятый Кармапа Ванчуг Дордже (1556–1603), известный мастер махамудры в традиции кагью, также подчеркивал, что правильное положение тела и ума является краеугольным камнем медитации [2002].

Геше Тинлей разрешает своим ученикам сидеть в так называемой позе «полулотоса», когда, в отличие от полного «лотоса», где ноги лежат на противоположных бедрах или икрах, лишь одна из ног лежит на бедре или голени другой ноги, тогда как вторая нога расположена в согнутом состоянии под первой. Для людей, не имеющих привычки сидеть со скрещенными ногами, обе эти позы являются очень сложными, и для соответствующей растяжки тела³ требуется, как показывает опыт западных людей, довольно длительный период, иногда целый год специальных занятий. Впрочем, если речь не идет о развитии чистой концентрации в контексте тантрической практики, разрешается так называемая поза Майтреи – сидение на стуле с прямой спиной. Его Святейшество Далай-лама в своих наставлениях допускает, что в случае медитации по системе махамудры можно вначале сидеть не в строгой позе, но основную практику он рекомендует выполнять в позе медитации [Тензин Гьяцо 2008]. В качестве исключения для лиц, имеющих трудности с сидением в ваджрной позе или хотя бы в полулотосе, Его Святейшество допускает возможность сидеть в позе одного из бодхисаттв, когда одна нога вытянута, а другая согнута и подтянута к ней. Но это годится лишь для выполнения медитации без использования тантрических техник. Геше Тинлей в устных наставлениях подчеркивает, что для медитации с применением тантрических техник совершенно необходимо овладеть хотя бы сидением в позе полулотоса.

Правильная поза совершенно необходима при развитии *шаматхи* по системе Цонкапы/Венсапы, где сочетаются методы сутр и тантр, а также используются методы махамудры традиции тантр⁴. Как объясняется в устной традиции, поза

¹ См. описание позы Вайрочаны: [Цонкапа 2012: 818–820; 2015: 360; Геше Джампа Тинлей 2013: 163–168].

² Хотя имеются некоторые различия между «ваджрасаной» и классической «падмасаной», эти термины обычно используются как синонимы, обозначающие позу, в которой ноги скрещены на бедрах или икрах.

³ При выполнении упражнений часто полагают ошибочно, что нужно тренировать коленные суставы, тогда как на самом деле в тренировке нуждаются тазобедренные суставы.

⁴ О двух видах махамудры – махамудры сутр и тантр см.: [Махамудра традиции гелуг-кагью 2008: 45–49; Геше Джампа Тинлей 2018: 12–203].

Вайрочаны обеспечивает контроль над энергиями. В объяснении пользы этой позы для медитации мастера гелуг сходятся с йогинами прошлого, известными из других традиций. Так, известный мастер линии дагпо кагью Таши Намгьял (1512–1587) [Такпо Таши Намгьял], а также Девятый Кармапа Вангчуг Дордже [2002] дают такие же наставления, что и Геше Тинлей. Согласно этим данным, поскольку колени прижаты к полу, то спина автоматически выпрямляется, и это вместе с выпрямленными плечами, ладонями, локтями¹ позволяет энергиям свободно проходить по телу. Ноги, запертые в ваджрный замок, дают контроль над нисходящей энергией, отвечающей за репродуктивные и выделительные функции организма, и не позволяют терять ее. Ладони, сложенные на два пальца ниже пупка (правая – поверх левой), слегка давят на область пупка, и это дает контроль над тепловой энергией, небольшой наклон шеи вперед и касание языком нёба позволяют контролировать восходящую энергию.

Девятый Кармапа рекомендовал: «Чтобы направить энергетические потоки твердого элемента тела в центральный канал, выпрямите спину как конец копья. Чтобы ввести энергетические потоки жидкого элемента тела в центральный канал, сложите руки в медитативном жесте равновесия и держите их ниже пупка, а также разведите плечи, держа их на одном уровне. Для направления энергетических потоков элемента тепла в центральный канал немного сожмите шею как крючок. Для направления в центральный канал потока газообразного элемента не открывайте глаза широко и не закрывайте их полностью, но смотрите прямо в точку перед кончиком своего носа» [Вангчуг Дордже: 2002].

Вторичные энергии контролируются неподвижным взглядом: глазные яблоки должны быть неподвижны. Говорится, что очень важно во время основной практики концентрации сохранять неподвижность принятой позы. Если тело склоняется влево, то ум притягивается к чувственным объектам, если – вправо, то умом овладевает беспорядочное мышление. Если тело склоняется вперед или назад, то это ведет к ментальному возбуждению или рассеянности.

Таким образом, поскольку контроль над энергиями своего тела очень важен в контексте применения тантрических техник для развития *шаматхи*, то поза Вайрочаны обеспечивает едва ли не половину успеха. Сохранение в неподвижности правильно принятой позы совершенно необходимо для развития чистой концентрации. Геше Тинлей говорит, что в представляемой им устной традиции, следующей указаниям Ламы Цонкапы, рекомендуется не менять позицию тела, несмотря на возникающую в ногах боль, и не трогать место, где она ощущается, тогда боль постепенно пройдет. Терпение к физической боли – это качество, без которого невозможен прогресс в развитии чистой концентрации. А поскольку для людей с не очень здоровым телом, особенно в немолодом возрасте приступающим к интенсивной медитации, боль в теле становится значительной помехой в концентрации, то им следует знать, как научиться преобразовать боль в

¹ Локти не должны быть прижатыми к телу.

фактор, способствующий духовному прогрессу. Эти знания¹ нужно применять в процессе развития чистой концентрации, ибо вплоть до развития способности к спонтанному вхождению в медитацию и достижения телесной пластичности придется неизбежно терпеть боль в ногах и других частях тела.

Развитие чистой концентрации и *шаматхи* в конечном счете зависит от применения восьми противоядий от пяти изъянов медитации. Об этом сказано в «Мадхьянтавибхаге» Майтреи/Асанги (Р 5522: 20.4.8-5.1). Пять изъянов, или ошибок, согласно Ламриму «Быстрый путь» (*myur-lam*), таковы:

«1. Лень.

2. Забывание сущностных наставлений².

3. Притупленность и блуждание, взятые как одна [ошибка].

4. Неприменение противоядий.

5. Применение противоядий» [Панчен-лама Лосанг Еше 2018: 160].

В этой классификации ошибок медитации Панчен-лама Лосанг Еше опирается на трактат Майтреи/Асанги. Иногда в текстах говорится не о пяти, а о шести ошибках медитации, когда блуждание (*rgod-pa*) и притупленность (*bying-ba*) рассматриваются как два разных вида изъяна.

В устной традиции практики *шаматхи*, согласно наставлениям Геше Тинлея, эти пять изъянов медитации перечисляются с той разницей, что в качестве второго изъяна называется не «забывание сущностных наставлений» (*gdams-ngag brjed-pa*), а «забывание объекта медитации» [Геше Джампа Тинлей 2013: 266–269]. В действительности Геше Тинлей, называя в качестве второго изъяна «забывание объекта медитации», имеет в виду то же самое, что и источники, называющие «забывание сущностных наставлений». Пабонгка Ринпоче в своем Ламриме указывает, что второй вид изъяна «также называют забыванием объекта медитации» [Пабонгка 2015: 836].

В случае второй ошибки концентрации важно знать, что это именно отсутствие *внимательности* в отношении того, как правильно концентрироваться. Так, в разъяснении Сакьонга Мипама³, ламы школ кагью и ньингма, *забывание инструкций* – это такое состояние: «Когда мы забываем инструкции, ум устремляется к дискурсивности. Мы, сидя на медитативной подушке, настолько погружены в мысли, что не можем вспомнить, что мы должны делать. Инструкция оставаться здесь кажется слабой по сравнению с силой наших отвлекающих факторов. Забывание инструкций может произойти внезапно или постепенно, как если бы

¹ Имеются в виду техники, позволяющие осознать боль как медитативное состояние единого вкуса и избавляющие медитирующего от необходимости считать боль своим противником и бороться с ней. Так, в частности, наставлял Дагпо Таши Намгьял. Применение этих техник, заимствованных из махамудры, приводит к перестройке психосоматических элементов и исцелению от боли.

² *Сущностные наставления* (*gdams-ngag*) – это ключевые устные инструкции, даваемые наставником и предназначенные для практики ученика.

³ Сакьонг Мипам – это сын видьядхары Чогьяма Трунгпа.

мы теряли контроль над тяжелым предметом... Возможно, мы также забыли причину, по которой мы медитируем» [Sakyong Mimpam 2003: 102].

Первый из пяти изъянов концентрации, от которого необходимо избавиться еще на предварительном этапе, – это лень. «Вы должны знать, что лень является одним из препятствий, которое с самого начала не дает вам развить чистую концентрацию; в середине лень не дает вам продвигаться по пути, а в конце она мешает вам получить желаемый результат», – говорит Геше Тинлей [2013: 233]. Если не избавиться от лени на предварительном этапе, то она, даже если приступить к развитию концентрации, не позволит выполнять практику полноценно и продлить концентрацию [Цонкапа 2012: 822]. В «Большом» и «Среднем» Ламриме не приводятся подробные наставления относительно лени и противоядий к ней, но упоминается, что подробно об этом говорится в сутрах и в сочинениях Харибхадры, Камалашилы, Шантипы и других индийских учителей. В «Ламриме» Панчен-ламы Лосанга Еше и в устных традициях объясняется, что из восьми противоядий, применяемых для развития чистой концентрации и *шаматхи*, четыре противоядия применяются для борьбы с ленью. Так, в «Нюрламе» эти противоядия перечисляются так:

- «1. Вера с осознанием достоинств медитативной концентрации.
2. Вдохновенный интерес к практике медитативной концентрации¹.
3. Усердное приложение усилий в медитативной концентрации².
4. Совершенная податливость как результат приложения усилий» [Панчен-лама Лосанг Еше 2018: 161].

В устной традиции Цонкапы/Венсапы объясняется, что «эти четыре противоядия соотносятся между собой как причины и следствия: каждое последующее возникает в свой черед на основе предыдущего» [Пабонгка 2014: 836]. Поэтому прежде всего необходимо культивировать *веру*. Под *верой* (*dad-pa*) здесь имеется в виду вера в достоинства *шаматхи* и уверенность в своих силах [Геше Джампа Тинлей 2013: 289]. Геше Тинлей говорит, что как раз веру очень трудно развить, поэтому он дает очень подробные наставления о культивировании веры. Вера в качества *шаматхи* и в собственные силы, подкрепленная позитивными примерами из прошлого и современности, способна породить вдохновение. «Вдохновение – пища для ума, оно придает уму силу», – наставляет Геше Тинлей своих учеников [2013: 296]. Вдохновение как противоядие от ошибок в практике *шаматхи*, согласно устной традиции, – это устремленность к развитию чистой концентрации. Это устремленность, основанная на *серьезном* отношении к практике. Из серьезности рождается и внимательность, без которой не развить чистую концентрацию.

¹ Второе противоядие, *вдохновение* (*'dun-pa*), – это не просто интерес к развитию концентрации, а именно устремленность к этому.

² В терминологии Геше Тинлея это третье противоядие (*rtsol-ba*) называется *энтузиазмом*.

Веру и вдохновение следует культивировать еще на предварительном этапе, до того как отправиться в интенсивный ретрит по развитию *шаматхи*. С появлением веры и вдохновения придет радость от медитативных упражнений, а это есть *энтузиазм*, противодействующий лени. Но до тех пор, пока не развита совершенная *податливость* (*shin-sbyangs*), служащая абсолютным противоядием от лени, медитирующему приходится бороться с ленью, пусть не в таких ее грубых формах, как вначале. *Безмятежность* – это состояние совершенной пластичности не только тела, но и ума. По словам Кхенчен Трангу, это состояние, в котором ум всегда готов медитировать без какого-либо самопринуждения или затруднений [Khenchen Thrangu Rinpoche 1993: 44]. Это состояние, в котором «медитация вообще не будет доставлять вам никаких неудобств, она перестает быть для вас трудностью и превращается в наслаждение», – говорит Геше Тинлей. «Вы захотите медитировать все больше и больше. Чем больше вы будете медитировать, тем счастливее будете становиться, поэтому вам не захочется останавливать эту практику» [2013: 299].

Таким образом, как следует из устной традиции Цонкапы/Венсапы, прежде чем приступить к интенсивному развитию чистой концентрации и безмятежности в строгом затворничестве, нужно уяснить значение и место практики *шаматхи* в общей системе *постепенного Пути*, необходимость этой практики и ее достоинства, а также создать внешние и внутренние благоприятные условия для реализации *шаматхи*, начать в повседневных условиях устранение лени к развитию *шаматхи* с применением противоядий от нее, выполнить предварительные практики (*нендро*) и взрастить хотя бы на некотором уровне три основных аспекта Пути. В особенности важно установить махаянскую мотивацию, придающую силу практике.

Прежде чем приступить к интенсивной практике концентрации, нужно знать, какие виды объектов концентрации существуют и что в буддийской традиции развития концентрации принято выбирать в качестве объекта сосредоточения не физические, а ментальные объекты, из которых лучшим считается образ Будды. В предварительный период следует апробировать возможные ментальные объекты в процессе ежедневной практики концентрации и во время краткосрочных (1–2 недели) ретритов. Однако, согласно традиции Цонкапы/Венсапы, во время интенсивного ретрита объект концентрации выбирает не сам практикующий, он дается духовным наставником, хотя определенная возможность выбора со стороны ученика все же имеется в рамках тех вариаций объекта, который был дан учителем. Очень важно также в подготовительный период освоить правильную позу медитации, иначе большая часть ретрита может уйти на борьбу с болью в ногах. При наличии всех благоприятных условий, правильной подготовке тела и ума, предварительном очищении от препятствий к развитию *шаматхи* и корректной практике в соответствии с теорией и полученными от учителя устными инструкциями относительно применения методов сутр и тантр, а главное, при искреннем вверении себя гуру можно реализовать *шаматху* за шесть, а то и за три месяца, как говорит Геше Тинлей.

Тем самым мы дали краткое введение в предварительную часть теории и практики *шаматхи* в традиции Цонкапы/Венсапы, которой обучает своих российских учеников тибетский лама Геше Тинлей. Содержание основной части данной теории и практики будет рассмотрено в последующих публикациях.

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

Атиша Чжово. Светоч на пути к Пробуждению // Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути Пробуждения. Т. II / пер. с тиб. А. Кугявичуса, под общ. ред. А. Терентьева. – СПб.: изд-е А. Терентьева, 2012.

Вангчуг Дордже, Девятый Кармапа. Махамудра, рассеивающая тьму неведения / коммент. Беру Ринпоче; пер. с англ. М. Елинского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://litra.pro/mahamudra-rasseivayuschaya-tjmu-nevedeniya/devyatij-karmapa-vangchuk-dordzhe/read>. – М.: Шанг-Шунг, 2002.

Геше Джампа Тинлей. Шаматха и махамудра. – Новосибирск, 2013. – 420 с.

Махамудра традиции гелуг-кагью. – М.: Открытый мир, 2008. – 464 с.

Такпо Таши Намгьялю Махамудра: Квинтэссенция Ума и Медитации (Лучи лунного света Махамудры) [Электронный ресурс] / «Лунный свет: блестящее разъяснение стадий медитации высочайшей великой печати». – Режим доступа: [http:// abhidharma.ru/A/Tantra/Content/Mahamudra/0001.pdf](http://abhidharma.ru/A/Tantra/Content/Mahamudra/0001.pdf).

Тензин Гьяцо, Далай-лама XIV. Лекции по махамудре: Комментарий на работу Первого Панчен-ламы «Светильник дальнейшего прояснения» // Махамудра традиции гелуг-кагью / пер. с тиб. А. Берзина; пер. с англ. С. Хоса. – М.: Открытый мир, 2008. – С. 175–451.

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.

Пабонгка Ринпоче. Освобождение на вашей ладони: Разъяснение этапов пути просветления. Кн. 2 / пер. с англ. С. Хоса; науч. ред. А. Терентьева. – М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2014. – 464 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. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Т. 2 / пер. с тиб. А. Кугявичуса, под общ. ред. А. Терентьева. – СПб.: изд-е А. Терентьева, 2012. – С. 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.

Asanga. The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment: A Complete Translation of Bodhisattvabhūmi (Tsadra) / trans. by Artemus B. Engle. – Snow Lion, 2016. – 800 p.

Khenchen Thrangu Rinpoche. The Practice of Tranquility & Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation. Snow Lion, Kindle Edition, 1993; 2nd edition 1998. – 184 p.

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.

MMV – Maitreya's Distinguishing the Middle from Extremes (Madhyāntavibhāga) Along with Vasubandhu's Commentary (Madhyāntavibhāga-bhāṣya): A Study and Annotated Translation by Mario D'Amato. – New York: The American Institute of Buddhist Studies, Columbia University's Center for Buddhist Studies and Tibet House US, 2012. – 217 p.

Sakyong Mipham. Turning the Mind into an Ally. – New York: Riverhead Books, 2003. – 234 p.

Samdhinirmochana-sūtra – Wisdom of Buddha: Samdhinirmochana-sūtra / transl. by John Powers. – Dharma Publishing, 1995. – 252 p.

Thanissaro Bhikkhu. One Tool Among Many [Электронный ресурс] // The Place of Vipassana in Buddhist Practice, 1997. – Режим доступа: <http://www.dhammatalks.org>.

Willis Janice Dean. On Knowing Reality: The Tattvārtha Chapter of Aśaṅga's Bodhisattvabhūmi. – Delhi: Motilal Banarsidass, 2002. – 202 p.