

<https://doi.org/10.30853/manuscript.2019.10.45>

Урбанаева Ирина Сафроновна

МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА ШАМАТХИ В МАХАЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ ПОСТЕПЕННОГО ПУТИ

В статье дана характеристика медитации "шаматха" как особой техники развития однонаправленной концентрации, общей для индийских духовных традиций и используемой в буддизме в качестве инструмента реализации Дхармы. Рассматриваются сущность и специфика данного типа медитации в отличие от других медитативных состояний и практик; раскрывается роль Чже Цонкапы в разработке теории шаматхи и обосновании ее практической стороны в контексте системы постепенного пути (Ламрим) и в единстве с медитацией типа випашьяна. Указано различие махаянских подходов "мгновенного" и "постепенного" пути при использовании методов однонаправленной концентрации. Автор опирается на "Самдхинирмочана-сутру", шастру Майтреи/Асанги "Мадхьянтавибхага", текст "Бхаванакрама" Камалашилы, тексты "Ламрим" Цонкапы, а также на линию устных инструкций Гьялва Венсапы, которую представляет в России Геше Джампа Тинлей.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/9/2019/10/45.html

Источник

Манускрипт

Тамбов: Грамота, 2019. Том 12. Выпуск 10. С. 226-230. ISSN 2618-9690.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/9.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/9/2019/10/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: hist@gramota.net

4. **Игнатов А. Н.** Криминологический анализ основных рисков технологического развития человечества // Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности: задачи, проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Симферополь: Крымский филиал Краснодарского ун-та МВД России, 2018. С. 204-209.
5. **Кавыкин О. И.** Неоязычество в России и Африке южнее Сахары как попытка конструирования идентичности // Ценности и смыслы. 2012. № 5 (21). С. 167-176.
6. **Кахута И. О.** Радикализм современных неоязыческих течений // Ученые записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Философия, политология, культурология. 2018. Т. 4 (70). № 2. С. 145-156.
7. **Коноплева А. А.** Изменение религиозной принадлежности как актуальная тенденция религиозного мировоззрения современного человека // Евразийский юридический журнал. 2017. № 4 (107). С. 412-414.
8. **Куликов И. В.** Новые религиозные организации России деструктивного, оккультного и неоязыческого характера: энциклопедия: в 9-ти т. М.: ПаломникЪ, 2000. Т. 3. Неоязычество. Ч. 1. 394 с.
9. **Скребец Е. С.** Ограничение прав и свобод человека и гражданина в интересах обеспечения общественной безопасности и противодействия экстремизму // Права и свободы человека в контексте развития современного государства: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2017. С. 291-294.
10. **Чудина-Шмидт Н. В.** Определение условий и факторов экстремальных проявлений современности как социальная проблема // Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности: задачи, проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Симферополь: Крымский филиал Краснодарского ун-та МВД России, 2018. С. 240-244.
11. **Шнирельман В. А.** Неоязычество и национализм: восточноевропейский ареал: монография. М.: Институт этнологии и антропологии им. Н. Н. Миклухо-Маклая РАН, 1998. 30 с.
12. **Шнирельман В. А.** Русское неоязычество: идентичность и цели // Страницы. 2012. Т. 15. № 3. С. 446-464.
13. **Ярцев А. Б.** Современное неоязычество: к вопросу о происхождении понятия // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». 2012. № 5. С. 151-154.

CAUSES FOR NEO-PAGANISM POPULARITY IN THE MODERN RUSSIAN SOCIETY

Konopleva Anna Alekseevna, Ph. D. in Philosophy, Associate Professor
Kakhuta Igor' Olegovich

*Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (Branch) in Crimea, Simferopol
 konoplyova.artcrimea@gmail.com; ikahuta@mail.ru*

Recent popularity of neo-paganism in the modern Russian society is obvious. Such relevance is conditioned by inherent for neo-paganism doctrines of love for the native land, desire to revive the forgotten traditions of the Russian culture, etc. However, some neo-pagan trends manifest radicalism based on related beliefs. Considering the above mentioned, the authors argue for the necessity to undertake a comprehensive study of doctrinal peculiarities, ideological basis and causes for recent popularity of neo-paganism.

Key words and phrases: neo-paganism; Slavic Native Faith; Russian society; mass culture; social needs.

УДК 1; 24

Дата поступления рукописи: 21.07.2019

<https://doi.org/10.30853/manuscript.2019.10.45>

В статье дана характеристика медитации «шаматха» как особой техники развития однонаправленной концентрации, общей для индийских духовных традиций и используемой в буддизме в качестве инструмента реализации Дхармы. Рассматриваются сущность и специфика данного типа медитации в отличие от других медитативных состояний и практик; раскрывается роль Чже Цонкапы в разработке теории шаматхи и обосновании ее практической стороны в контексте системы постепенного пути (Ламрим) и в единстве с медитацией типа випашьяна. Указано различие махаянских подходов «мгновенного» и «постепенного» пути при использовании методов однонаправленной концентрации. Автор опирается на «Самдхинирмочана-сутру», шастру Майтреи/Асанги «Мадхьянтавибхага», текст «Бхаванакрама» Камалашилы, тексты «Ламрим» Цонкапы, а также на линию устных инструкций Гьялва Венсаны, которую представляет в России Геше Джампа Тинлей.

Ключевые слова и фразы: классическая йога; дхьяна; самадхи; махаяна; однонаправленная концентрация; безмятежность; випашьяна; Камалашила; Ламрим; Цонкапа; Геше Тинлей.

Урбанаева Ирина Сафроновна, д. филос. н.

*Институт монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения Российской академии наук,
 г. Улан-Удэ
 urbanaeva@imbt.ru*

МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА ШАМАТХИ В МАХАЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ ПОСТЕПЕННОГО ПУТИ

Ментальные упражнения под названием «медитация» сегодня становятся все более популярными во всем мире. Они происходят из древнеиндийской религиозно-философской традиции, общей для индуизма

и буддизма, и связаны с йогическими методами, основанными на *шаматхе*. «Шаматха» (санскр. *śamatha*), если дать ее общее определение, это практика развития однонаправленной концентрации, которая приводит к ментальной *безмятежности*. Это состояние, свободное от мыслетворчества и ментальных волнений. Обретение этого ментального качества считается как в индуистских, так и в буддийских традициях условием, необходимым для развития духовных совершенств. Таким образом, практика *шаматхи*, вообще говоря, не является специфически буддийской практикой. Более того, общие техники развития *шаматхи* применимы любым человеком независимо от его религиозной идентичности. И хотя эта психотехника была разработана в йогической традиции Индии в сотериологических целях [3], сегодня она продолжает сохранять свою практическую ценность для разного рода психотренингов, причем порой совершенно независимо от определенного религиозного наполнения. Классические йогические методы работы с сознанием в контексте восточной психологии были разработаны, как можно судить по содержанию йога-сутр Патанджали (II в. до н.э.) и комментария Вьясы (IV либо V в. н.э.), под значительным влиянием буддизма. Это отмечают исследователи названных источников, российские санскритологи Е. П. Островская и В. И. Рудой [Там же, с. 15-83]. Несмотря на то, что буддийская теория сознания и разработанные на ее основе созерцательные техники имели и имеют огромное значение для развития когнитивных наук и практической психологии, буддийские методы медитации, в том числе медитация «шаматха», ныне все еще слабо изучены, особенно в отечественной науке. Исследование буддийской теории и практики медитации **актуально** как с философско-религиоведческой позиции, так и с точки зрения развития инновационных подходов к экологии сознания и поиска эффективных методов борьбы со стрессом и психическими расстройствами. Автор в данной статье предпринимает попытку очень краткой презентации буддийской теории и практики *шаматхи* с особым вниманием к индо-тибетской традиции *постепенного пути* махаяны. Основная **задача** сводится к объяснению сущности медитации «шаматха» в ее отличии от других медитативных состояний и практик, а также ее места в системе поэтапного пути просветления и связи с медитацией *vipaśyāna*. Это делается впервые в академической литературе. **Научная новизна** предмета и герменевтического подхода, применяемого к исследованию феномена буддийской медитации, дополняется тем, что привлекается материал о практике *шаматхи* из устной традиции тибетского буддизма.

При знакомстве с ментальной практикой «шаматха» в соответствии с санскритской этимологией этого термина на первый план выходит «пребывание в покое», или «умиротворенное состояние». В палийском каноне (см.: *Аттхаканагара-сутта* (AN 4.94) из *Мадджхима Никаи* (MN 52) [14]) и в современной традиции тхеравада [13] подчеркивается именно это качество *шаматхи* – *безмятежность*, состояние медитативного равновесия, покоя и концентрации. Практику *шаматхи* обычно считают синонимом *самадхи* (санскр. *śamādhi*) и *дхьяны* (санскр. *dhyāna*; пали *jhāna*). Эти термины обозначают, вообще говоря, концентрацию. Правда, в классической йоге Патанджали (II в. до н.э.) «дхьяна» и «самадхи» различаются: *дхьяна* – это созерцание, тогда как *самадхи* – это сосредоточение [3, с. 48-49]. Но в современной литературе о медитации, при поверхностном знакомстве с восточными психотехниками, «дхьяна» и «самадхи» выступают, как правило, в качестве синонимов, имеющих общий смысл – состояние медитативного равновесия и ментального покоя. Что касается *шаматхи*, то мы должны подчеркнуть, что, хотя она является состоянием *безмятежности*, тем не менее нетождественна *дхьяне* и *самадхи*. Последние являются более широкими понятиями, которые охватывают множество уровней медитативного сосредоточения, тогда как *шаматха* относится к достижению вполне конкретного состояния безошибочной однонаправленной концентрации, наступающего по прохождении девяти стадий, и последующей пластичности тела и ума [2]. Согласно общей для всех направлений буддизма системе представлений о медитативных состояниях, *шаматха* – это реализация чистой однонаправленной концентрации в пределах так называемого *мира желаний* (санскр. *kāmadhātu*) – первой сферы *тридхату* (санскр. *tridhātu*) сансары, которой соответствует тип сознания, полностью детерминированный чувственным влечением [1, с. 74, 132-133]. В *мире желаний* обитают существа шести родов, являющиеся жертвами сильных эмоций и жаждущие счастья, основанного на чувственных удовольствиях. В пределах второго из миров – *мира форм* (санскр. *rūpadhātu*) [Там же, с. 75, 133] выделяют семнадцать уровней медитативных состояний, включая *четыре дхьяны* [9]. Третий из миров – *мир без форм* (санскр. *arūpadhātu*), где обитают «те, кто лишен влечения к материальному» [1, с. 76]. В «Энциклопедии Абхидхармы» эта сфера описывается как «мир, не существующий в пространстве, но представляющий четыре вида в связи с практикой его реализации» [Там же, с. 133]. Здесь выделяют четыре уровня медитативной абсорбции. Они описываются «как крайне тонкие медитативные состояния, неопределимые с точки зрения факторов, связанных с четырьмя *дхьянами*» [12, р. 50].

Если рассматривать *шаматху* именно как медитативное состояние чистой концентрации, то *дхьяны* – состояния концентрации и *самадхи* – состояния медитативного погружения, достигаемые за пределами *мира желаний* – это более высокие, чем *шаматха*, уровни чистой концентрации, но остающиеся все еще в пределах мирских духовных достижений, то есть еще не позволяющие освободиться от сансары. Значение *дхьяна-медитации*, то есть однонаправленной концентрации, в буддизме, особенно раннем, нередко толкуют неадекватно. Как представители некоторых направлений буддизма, так и исследователи нередко преувеличивают роль *дхьяны*. Так, Тилманн Веттер даже считает возможным говорить применительно к раннему буддизму о медитации *дхьяна* как Пути (*dhyāna-path*) [15, р. 21-25]. Более того, он утверждает, что найденный Буддой оригинальный путь и есть путь *дхьяна-медитации* [Ibidem, р. 4-6]. Такого рода интерпретация буддизма и его духовной практики совпадает с подходом, распространенным в китайской/дальневосточной махаяне,

особенно в школах чань/дзэн, где традиционно был распространен так называемый *мгновенный путь* [4] с характерными для его адептов созерцательными методами. Здесь практике *дхьяны*, однонаправленной концентрации, традиционно придавалось центральное значение.

Исторически сложилась и альтернативная интерпретация буддийского пути: этот подход получил название *постепенный путь* [Там же]. В рамках этого подхода, разделяемого хинаянистами и большей частью махаянистов, медитация как инструмент достижения просветления рассматривается в двух ее видах: это *шаматха* и *випашьяна* – инсайт в природу вещей. В древней хинаяне и современной тхераваде *шаматха* практикуется в сочетании с *випашьяной* с целью реализации архатства – Плода колесниц *шраваков* и *пратьекабудд*. Буддисты махаяны также исходят из признания необходимости соединения практик *шаматхи* и *випашьяны*: их союз необходим для просветления и достижения состояния Будды в контексте сутраяны и ваджраяны. Но прежде чем понять механизм соединения *шаматхи* и *випашьяны* в махаяне, необходимо все-таки разобраться, что же такое *шаматха* как медитативная практика.

В индо-тибетской махаяне теория и практика медитации имеет некоторые существенные отличия от дальневосточных махаянских традиций. Здесь разработанная теория и практика *шаматхи* (*zhi-gnas*) и *випашьяны* (*lhag-mthong*) как очень важных методов достижения реализаций в практике Дхармы Будды. *Шаматха* рассматривается как инструмент осуществления *Дхармы реализаций* (*rtogs-ra'i-chos*), которая также необходима для сохранения Учения Будды, как и другой вид Дхармы – *Дхарма трансмиссии*, или *теоретическая Дхарма* (*lung-gi-chos*). Это соответствует классическому представлению древнеиндийских буддистов о том, что сама по себе *шаматха* не ведет к освобождению и что необходимо ее соединение с *випашьяной* – аналитической медитацией, которая проникает в природу вещей. В особенности важна абсолютная *випашьяна* – медитация на пустоту и бессамость.

Разработанные в Тибете техники достижения *шаматхи* непосредственно связаны с махаянской мотивацией и поэтапной системой практики, называемой Ламрим (*Lam-rim*). В тибетской терминологии *шаматха* передается термином *шинэ* (*zhi-gnas*), буквально означающим «спокойное пребывание», или «безмятежность». Это соответствует этимологии древнеиндийского слова *шаматха*. Но для уяснения сущности *шаматхи* как ментальной практики достижения *безмятежности* (*shin-sbyangs*) в качестве ее результата не стоит ограничиваться этимологией термина. В традициях пандитов Наланды, в частности Камалашилы (VIII в.), а также Чже Цонкапы (1357-1419) и устной трансмиссии *сущностных* и *тайных инструкций* по линии великого йогина Венсапы (1504-1566), пятого в линии *сиддхов* махамудры Ганден, которые на основе разработанной Цонкапой тантрической системы достигли высших реализаций, также подчеркивается, что *шаматха* – это состояние совершенной физической и ментальной податливости. Наряду с этим дается подробная характеристика данного состояния. Так, современный держатель данной традиции Геше Джампа Тинлей подчеркивает, что это не просто пребывание в покое, а состояние *чистой* однонаправленной концентрации на избранном ментальном объекте, в котором отсутствуют пять изъянов (*nyes-dmigs*), устраняемых посредством восьми противоядий (*gnuen-po*). Такое понимание сущности *шаматхи* основано на «*Мадхьянтавибхаге*» Майтреи/Асанги (IV в.), разработано в «*Бхаваанакраме*» Камалашилы и принято в тибетской традиции [2, с. 260-326]. *Шаматха* – это не просто покой и концентрация, а состояние полного контроля над ментальными процессами, когда достигается отсутствие блуждания (*rgod-ra*) и притупленности (*bying-ba*) даже в их тонких формах. Далее, это не покой «замороженности» ментальных процессов, как понимают медитацию в традиции китайского наставника Хэшана, с которым полемизировал Камалашила во время знаменитых дебатов в Самье [5, с. 47-65]. В традиции Хэшана любая дискурсивная мысль исключалась из медитации, а медитация сводилась к достижению состояния безмыслия, так что здесь речи не было о соединении *шаматхи* с аналитической медитацией. И, кроме того, исключалась любая степень интроспекции во время медитации. Его подход был подвергнут критике со стороны Чже Цонкапы во многих местах его «*Большого Ламрима*» (*Lam-rim-chen-mo*) [6, с. 905, 928, 1037, 1128]. *Шаматха*, как реализация *безмятежности* в контексте буддийской практики, это очень живое, активное состояние ментальной ясности, без следа притупленности. Наконец, реализованная *шаматха* – это не грубая, а тонкая *безмятежность*, состояние *тонкого блаженства* тела и ума [2, с. 348-351]. Более того, это такой вид блаженства, когда «ум всегда готов медитировать без какого-либо самопринуждения или затруднений» [10, р. 44].

Как практика развития чистой однонаправленной концентрации (*'jog-sgom*), *шаматха* выделяется в тибетской традиции в один из двух типов медитации наряду с аналитической медитацией (*dnyad-sgom*) по темам Ламрима, высшей формой которой является *випашьяна*, приводящая к прямому постижению пустоты. Оба типа медитации практикуются в единстве на всем пути, начиная с практики вверения Гуру и вплоть до единения *ясного света* и *иллюзорного тела* на этапе завершения тантрической практики. Поэтому тибетские ламы говорят, что все многообразие медитаций сводится к двум видам – *шаматхе* и *випашьяне* [6, с. 794]. В этом устная традиция *сущностных наставлений* (*gdams-ngag*), известная как линия Венсапы и представленная в России Геше Тинлеем, опирается на «*Большой Ламрим*». Чже Цонкапа, в свою очередь, в качестве первоисточников своего учения о *шаматхе* использовал ряд сутр и сочинений Майтреи/Асанги, Васубандху, Камалашилы и других индийских классиков буддизма. Сутрой, наиболее цитируемой Чже Цонкапой при изложении общей теории шаматхи, является «*Самдхинирмочана-сутра*» [17]. В восьмой главе этой сутры Майтрея спрашивает Будду: «*Бхагаван, пребывая на чем и в зависимости от чего бодхисаттвы великой колесницы культивируют шаматху и випашьяну?*» [Ibidem, р. 149]. И в ответ Будда объясняет, как реализовать *шаматху* и *випашьяну*, какие объекты используются для созерцания и каким способом осуществляются эти

два типа 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 малейшего отвлечения. Она имеет существенное значение для продвинутых медитативных практик, поскольку предотвращает проявление омрачений. А посредством *випашьяны* устраняется сама основа возникновения омрачений. Приведенное здесь определение *шаматхи* [Ibidem, p. 150] цитируется Цонкапой в «Большом» и «Среднем Ламриме», когда он раскрывает сущность этого типа медитации:

«Сидя в уединении, полностью обратив [мысль] внутрь, направляют внимание именно на то [положение] Дхармы, которое правильно и хорошо обдуманно. 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*» [6, с. 795; 7, с. 344].

Цонкапа в обоих текстах Ламрим приводит цитаты из «*Махаянасутраламкары*» Майтреи/Асанги, из «*Бодхисаттва-бхуми*» Асанги¹, из «*Бхаванакарамы*» Камалашилы, разъясняющие сущность *шаматхи* и *випашьяны* и их различия. Из приведенных цитат следует, что «*безмятежность* и *проникновение* не отличаются по своим объектам» [7, с. 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» [6, с. 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, с. 801]. То есть ментальная ясность при полном отсутствии отклонения от объекта – это обязательное качество *шаматхи*, как это следует из объяснений Ламы Цонкапы.

Таким образом, *шаматха* – это фиксирующая медитация, тогда как анализ того же объекта во время пребывания 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. *Випашьяна*, в отличие от *шаматхи*, это дискурсивный процесс, но основанный на *шаматхе*. Оба типа медитации, *шаматха* и *випашьяна*, являются инструментами реализации Дхармы и необходимы для выполнения махаянской практики в согласии с Дхармой. В «*Мадхьянтавибхаге*» Майтреи/Асанги объясняется, что такое *махаянская практика*, *согласующаяся с Дхармой*. Это, по определению, именно медитативная концентрация на темах махаяны без какого-либо отвлечения внимания и без ошибок. Из комментария (*бхашья*) Васубандху к данному тексту становится ясно, что речь идет об однонаправленной *махаянской* концентрации, полностью свободной от восприятия внешних объектов, от «телесных сознаний» и от создания ментальных образов, а также от «низких» помыслов хинаяны [11, р. 100-101]. Достижение такого рода медитативного состояния, основанного на единстве *шаматхи* и *випашьяны* в махаянской традиции выполнения практики в согласии с Дхармой, означает реализацию чистой концентрации более высокого порядка, нежели реализация *шаматхи* как таковой, а также превосходящей все медитативные состояния *самадхи* уровней *рупадхату* и *арупадхату*.

Согласно устной традиции Цонкапы/Венсапы, передаваемой в России Геше Тинлеем, достижение *шаматхи* не является самоцелью: достаточно реализовать 4-5-ю стадию в практике *шаматхи*, чтобы использовать инструмент однонаправленной концентрации для реализации трех основных аспектов *постепенного пути* в процессе *практики, выполняемой в согласии с Дхармой*. В такой системе практики однонаправленная концентрация на ментальном объекте сочетается с тонкой аналитической медитацией на темы Ламрима – *випашьяной*. Благодаря этому практикующий способен породить спонтанное чувство (отречение, бодхичитта) или обрести спонтанное постижение смысла анализируемой темы (пустота).

Таким образом, в буддийской системе *постепенного пути* медитация *шаматха*, в отличие от состояний однонаправленной концентрации *дхьяна* и медитативного погружения *самадхи*, имеющих более широкое значение, означает состояние безошибочной однонаправленной концентрации по прохождении девяти стадий, сопровождающееся совершенной ментальной и физической пластичностью, и это означает контроль над сознанием, необходимый для реализации Дхармы. Сама по себе *шаматха* не является элементом *постепенного пути* махаяны, но в соединении с *випашьяной*, медитацией проникновения в сущность явлений, служит инструментом реализации этапов пути просветления. Это следует из теории *шаматхи*, разработанной Цонкапой на основе махаянских сутр, таких как «Самдхинирмочана-сутра», а также трактатов Майтреи, Асанги, Камалашилы. Данная теория, подкрепленная устными инструкциями по линии Венсапы, сегодня находит практическое применение в России благодаря высококвалифицированному буддийскому мастеру Геше Джампа Тинлею, который в Байкальском медитационном центре учит российских учеников буддийским методам работы с собственным сознанием. Изучение этого практического опыта буддийских медитаций,

¹ «Бодхисаттва-бхуми» – это пятнадцатый раздел основной части «Йогачара-бхуми» Асанги [8; 16].

как и лежащих в их основе философских доктрин и специального учения о медитации, восходящего к буддийской классике Индии и к классическим тибетским текстам, составляет предмет перспективных научных исследований, в том числе по линии диалога современной науки и буддизма.

Список источников

1. **Васубандху.** Абхидхармакоша. Раздел первый / пер. с санскрита, введение, комментарий, историко-философское исследование В. И. Рудого. М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1990. 318 с.
2. **Геше Джампа Тинлей.** Шаматха и махамудра. Новосибирск: Издательство Дже Цонкапа, 2013. 420 с.
3. **Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»)** / пер. с санскрита, введение, комментарий и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М.: Наука, 1992. 260 с.
4. **Урбанаева И. С.** Буддийская философия и практика. Часть II. Махаяна и «мгновенный» путь просветления. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2018. 292 с.
5. **Урбанаева И. С.** Становление тибетской и китайской махаяны: в контексте проблемы аутентичного буддизма. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2014. 364 с.
6. **Чже Цонкапа.** Большое руководство к этапам Пути Пробуждения: в 2-х т. СПб.: Издательство А. Терентьева, 2012. Т. 2. 802 с.
7. **Чже Цонкапа.** Сокращенное руководство к этапам Пути Пробуждения. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2015. 656 с.
8. **Asanga.** The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment: A Complete Translation of Bodhisattvabhūmi (Tsadra) / translated by Artemus B. Engle. Snow Lion, 2016. 800 p.
9. http://www.berzinarchives.com/web/en/about/glossary/glossary_tibetan.html (дата обращения: 21.08.2019).
10. **Khenchen Thrangu Rinpoche.** The Practice of Tranquillity & Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation. 2nd ed. N. Y.: Snow Lion; Kindle Edition, 1998. 184 p.
11. **Maitreya's Distinguishing the Middle from Extremes (Madhyāntavibhāga) Along with Vasubandhu's Commentary (Madhyāntavibhāga-bhāṣya)** / transl. by M. D'Amato. N. Y.: The American Institute of Buddhist Studies; Columbia University's Center for Buddhist Studies and Tibet House US, 2012. 217 p.
12. **Shankman R.** The Experience of Samadhi: An In-depth Exploration of Buddhist Meditation. Boston – L.: Shambhala, 2008. 236 p.
13. **Thanissaro Bhikkhu.** One Tool among Many. The Place of Vipassana in Buddhist Practice. 1997 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/onetool.html> (дата обращения: 05.09.2019).
14. **The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikaya** / transl. by Bhikkhu Ñanamoli, Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 1995. 1424 p.
15. **Vetter T.** The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism. Leiden – N. Y. – København – Köln: E. J. Brill, 1988. 110 p.
16. **Willis J. D.** On Knowing Reality: The Tattvārtha Chapter of Asaṅga's Bodhisattvabhūmi. Delhi: Motilal Banarsidass, 2002. 202 p.
17. **Wisdom of Buddha: Samdhinirmochana-sūtra** / transl. by J. Powers. Berkeley: Dharma Publishing, 1995. 252 p.

**SHAMATKHA MEDITATION PRACTICE
IN MAHĀYĀNA TRADITION OF THE GRADUAL PATH**

Urbanaeva Irina Safronovna, Doctor in Philosophy
*Institute for Mongolian, Buddhist and Tibetan Studies
of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences, Ulan-Ude*
urbanaeva@imbt.ru

The article characterizes shamatkha meditation as a special technique to develop one-pointed concentration common for the Indian spiritual traditions and used in Buddhism as an instrument to achieve Dharma. The paper considers the essence and specificity of this type of meditation in comparison with other meditative states and practices; the author reveals Je Tsongkhapa's contribution to the development of the shamatkha theory and justification of its practical aspect within the "gradual path" system (Lamrim) and in combination with vipassana meditation. The paper emphasizes difference between Mahāyāna practices of "sudden" and "gradual path" while using one-pointed concentration techniques. The research material includes Samdhinirmochana sutra, Maitreya's shastra Madhyāntavibhāga, Kamalaśīla's "Bhāvanākrama", Tsongkhapa's "Lamrim" and Gyalwa Ensapa's teaching represented in Russia by Geshe Dzhampa Tinlei.

Key words and phrases: classical yoga; dhyāna; Samādhi; Mahāyāna; one-pointed concentration; praśrabdhi; vipassana; Kamalaśīla; Lamrim; Tsongkhapa; Geshe Tinlei.