



**Лама Йонтен Гиалтсо**

# **Шаматха и Випашьяна**

Краткое описание практики  
Успокоения и Постижения

Центр «Джонангпа»  
Москва, 2010



## Шаматха и Випашьяна

### Краткое описание практики Успокоения и Постижения

Во-первых, **Успокоение**. Сущность успокоения – это пребывание ума в состоянии ясности и пустоты, в отсутствии тупости, возбуждения и мыслей. Во-вторых, **Постижение**. Сущность постижения – это полная сосредоточенность ума, пребывающего в естественном ему состоянии.

Было бы хорошо разъяснить эти понятия в связи с их объектами, однако, поскольку для людей с малыми навыками ум лишь приходит в беспокойство от большого количества разъяснений, мы этого делать не будем. В нашем случае краткого ознакомления нет необходимости вдаваться в подробности. В «Ратнамегха Сутре» сказано: «Успокоение – это сосредоточенность ума. Постижение – это распознавание дхарм-явлений именно так, как они суть в реальности».

**Необходимость** медитации успокоения и постижения. Поскольку все достоинства, как мирские, так и запредельные мирским, появляются благодаря успокоению и постижению, польза, которую достигают благодаря им, неизмерима. Поэтому в «Сандхинирмочана Сутре» сказано: «Когда человек овладевает навыками успокоения и постижения, он освобождается от оков заостеневших идей и оков воспринимаемых характеристик». Такова необходимость того, почему следует культивировать [успокоение и постижение].

**Последовательность.** «Понимая, что омрачения устраняются постижением, которое

полностью наделено успокоением, в первую очередь следует стремиться к успокоению. Причем оно осуществляется благодаря переживанию ценности [успокоения как] отсутствия привязанности к мирскому». Кроме того в «Дхармасамгити Сутре» сказано: «Благодаря тому, что ум остается покоиться в равновесии, [наблюдение] становится именно таковым, какова реальность».

Понимая, что ум, пребывающий сосредоточенно в состоянии успокоения, и являющийся [одновременно] постижением, полностью наделенным качеством этого созерцательного погружения, является мудростью, распознающей природу явлений именно так, каковы они суть, и понимая, что именно сила этого распознавания, в котором достигается недвойственный союз [успокоения и постижения], уничтожает все омрачения – корень вращения в самсаре, в первую очередь следует стремиться к достижению успокоения.

Понимая ценность этого созерцательного успокоения, являющегося причиной распознающей мудрости постижения, которая является таковым окончательным противоядием [от омрачений], и [понимая, таким образом, ценность] состояния концентрации в отсутствии привязанности к мирским заботам, мы формируем мысль о необходимости осуществления [успокоения].

Посредством такой направленности ума следует прилагать усилия в культивации [видения] бессамостной реальности.

Когда возникает привязанность к какому-либо чувствующему существу, то, выделив умственно

разные части данного объекта, и проанализировав отдельные части тела и ума этого чувствующего существа, мы исследуем, осмысливая, какова же та самобытная природа, что присуща [этому объекту]. В частности, детально рассмотрев это самое тело, осознавая все то нечистое, что присуще ему по своей природе, выдуманное влечение и привязанность к данному объекту полностью успокаиваются.

Итак, во-первых, осмотрев собственный поток ума, следует воспрепятствовать мешающим эмоциям и прочим омрачениям. Вспомнив о достоинствах созерцательного погружения, с большой верой следует взять, в начале, в качестве опоры для наблюдения изображение Татхагаты.

Подробно изучив изображение на картинке или статуэтку Будды, и сформировав представление, ясно визуализируем его образ – лицо, атрибуты, одежду и так далее - [в пространстве] перед собой напротив точки между бровями. Снова и снова усиливая ясность визуализации, достигаем четкости, и когда появляется полная ясность видимого образа, мы находим опору для наблюдения, и тогда внимательное состояние ума, не забывающего свой объект наблюдения, пребывает ясно в этом наблюдении (что является аспектом ясности), и не отвлекается ни на что другое (это аспект покоя).

Таким образом, посредством двух этих аспектов мы культивируем [успокоение] с собранностью и напряжением.

Если прикладывать слишком большое напряжение, появляется возбуждение. С другой стороны, если ослабить собранность, которая необходима для удержания [наблюдения],

появляется тупость. Следуя за этим, таким образом, необходимо сосредотачивать ум как можно лучше на [объекте] в течение сначала одного часа и так далее.

**Тупость**, о которой здесь говорится, - это ум, который покоится в состоянии, где отсутствует острота ясности восприятия при наблюдении какого бы то ни было объекта, будь то добродетельный, недобродетельный или нейтральный по сути. **Вялость** - это аспект безразличия (или глупости) - это тяжесть ума и тела, недееспособное и недобродетельное состояние сознания. **Возбуждение** - это отвлечение ума на объект привязанности, это импульс-желание, не способствующее тому, чтобы ум пребывал во внутреннем [сосредоточении].

**Беспокойство** - это волнение ума, отвлекающегося от объекта наблюдения на любые другие, будь то добродетельные, недобродетельные или нейтральные. Здесь, поскольку [в беспокойстве] имеются все три [реакции отвлечения] (и добродетельные и недобродетельные и нейтральные), [категории] возбуждения и беспокойства не отождествляются в одну, поскольку «возбуждение» - это лишь привязанность и импульс-желание.

В данном случае медитации, далее, между тем как ум, большей частью, остается покоиться на опоре для наблюдения, возникает едва заметное состояние ума, не покоящееся направленно на наблюдении объекта, вследствие чего острота ясности и способность удерживать [наблюдение] слегка ослабевает и притупляется.

Тогда это состояние является **тонкой тупостью**, и поэтому надо усиливать остроту ясности наблюдения объекта.

Когда острота четкости теряется внезапно, и не остается ничего кроме просто прозрачности, то это **грубая тупость**.

Когда имеется восприятие объекта, но оно частичное из-за появляющихся мыслей, это **тонкое возбуждение-беспокойство**, и как только мы его узнаем, то сразу же предотвращаем волнение, после чего в качестве противоядия крепко удерживаем наблюдение со всей четкостью и внимательностью. Когда восприятие объекта полностью теряется [из-за беспокойства], то, распознав тут же это возбуждение, следует в качестве противоядия сразу же расположить ум, [направив его на объект].

Благодаря применению [наставлений] на практике возникает опыт, где мы способны узнавать мысли-эмоции. Причем тогда за счет **силы изучения** [наставлений] осуществляется первое состояние успокоения, так называемое «**сосредоточение ума**», где просто благодаря услышанным наставлениям о наблюдении, следуя им, ум просто направляет свое внимание на объект наблюдения.

Затем, по мере того, как мы постепенно культивируем эту медитацию, появляется переживание того, что мысли-эмоции, которые иногда несутся как водный поток в узкой горной стремнине, успокаиваются, и переживание того, что мысли-эмоции, возникающие в другой раз плавно, затихают.

В это время за счет силы осмысления [услышанных наставлений] осуществляется второе состояние успокоения, так называемое **«Непрерывное сосредоточивание»** - способность немного продлить наблюдение объекта. На этих двух этапах успокоения тупость и возбуждение большие, а созерцательное погружение слабое, поэтому из четырех видов направленности ума – это случай применения **сосредоточения с напряжением**.

Затем, слегка овладев навыком этой медитации, далее, начиная с третьей и по седьмую стадию успокоения, ум в отсутствии неблагоприятных условий способен пребывать в успокоении подобно тихой реке, плавно спускающейся по все более пологим склонам. При неблагоприятных же обстоятельствах появляется переживание истощения беспокойных мыслей-эмоций.

В это время за счет третьей **силы – внимательности** – осуществляется третье состояние успокоения, называемое **«Исправленное сосредоточение»**, когда ум быстро осознает отвлечение и возвращается к наблюдению; четвертое состояние успокоения, называемое **«Близкое сосредоточение»**, когда состояние ума из разбросанного делается все более собранным и тонким.

За счет четвертой **силы – бдительности** – осуществляется пятое состояние успокоения, называемое **«Укрощение»**, когда ум переживает ценность достоинств созерцательного погружения; шестое состояние успокоения, называемое



**«Умиротворение»**, когда недостатки рассеянности осознаются и она прекращается.

За счет пятой **силы – радостного усилия** – осуществляется седьмое и восьмое состояние успокоения, из которых седьмое, называемое **«Полное умиротворение»**, является умиротворением возникавших омрачений, таких как привязанность и прочее, [в состоянии, где они больше] не допускаются. Поскольку на этих пяти стадиях в состояние успокоения вмешиваются тупость и возбуждение, то из четырех видов умственной направленности в это время действует второй – **прерывающееся сосредоточение**.

Затем, постепенно культивируя медитацию, условия уже не нарушают созерцательное погружение, и какие бы мысли-эмоции не появлялись, они тут же приходят к успокоению благодаря лишь небольшому усилию для сохранения внимательности, поэтому появляется переживание подобное океану, в котором имеются волны, называемое «формирование мыслей-эмоций». В это время благодаря пятой силе осуществляется восьмое состояние успокоения, называемое **«Сосредоточенность»**, созерцательное погружение которого осуществляется непрерывно.

Поскольку его не могут нарушить тупость или возбуждение, из четырех видов умственной направленности здесь действует третий – **непрерывное сосредоточение**. Затем, постепенно культивируя эту медитацию, какие бы внешние объекты и условия не возникали, благодаря противоядию сохраняемой внимательности созерцательное погружение присутствует

естественно безо всяких усилий, таким образом, появляется переживание успокоения, подобного океану, в котором нет волн, без какого-либо явного напряжения или формирования мыслей-эмоций.

В это время за счет шестой силы – **полной освоенности** – осуществляется девятое состояние успокоения, называемое **«Равновесие»**. И поскольку ум покоится в наблюдении без усилий, четвертый вид умственной направленности, действующий здесь, – это **естественно осуществляемое сосредоточение**.

Девятая стадия «Равновесие» является собственно осуществлением успокоения, и благодаря совершенной послушности тела, совершенной послушности речи и совершенной послушности ума, и благодаря недвойственной связи Успокоения и Постижения в наблюдении пустоты, [практикующий] пресекает корень умозрительного [восприятия], и посредством сильных внимательности и бдительности добивается Видения.

**Пять изъянов**, имеющиеся на данных этапах, которые надлежит отбросить, следующие: «Лень, забывание наставлений, тупость и возбуждение, отсутствие напряжения и [излишнее] напряжение – таковы пять изъянов». Лень и небрежность в наблюдении – это первое ошибочное состояние, забывание наставлений – второе, тупость и возбуждение – это третье, несобранность и отсутствие напряжения – это четвертое, перенапряжение формирующей активности – это пятое состояние, которое мешает [успокоению], все эти изъяны следует устранить.

**Средством** для их устранения являются восемь формирующих факторов: «Место и пребывание, причина и результат. Незабывание наблюдения, осознание тупости и возбуждения, формирующая деятельность, устраняющая их, и пребывание в естественном состоянии во время, когда те успокоились». То есть недопущение, стремление, радостное усилие и совершенная послушность суть четыре [формирующих фактора], которые являются средством от лени.

Внимательность – это средство от забывания объекта наблюдения. Бдительность – это средство от тупости и возбуждения. Формирующее напряжение, устраняющее их, – это средство от недостатка энергичности. Безмятежность-равностность, в которой усилие расслабляется – это средство от перенапряжения.

Девять стадий успокоения ума осуществляются посредством шести сил: благодаря силе изучения осуществляется (1) сосредоточивание. Благодаря силе осмысления осуществляется (2) непрерывное сосредоточивание, благодаря силе внимательности осуществляется (3) исправляемое сосредоточение и (4) близкое сосредоточение. Благодаря силе бдительности осуществляется (5) укрощение и (6) умиротворение. Благодаря силе радостного усилия осуществляется (7) полное умиротворение и (8) однонаправленная сосредоточенность ума. Благодаря силе освоенности осуществляется девятое состояние - (9) равновесия.

Когда, снова и снова направляя свой ум на наблюдаемое, состояние ума становится непрерывным, и когда в него прорываются мысли-

эмоции, резко пресекайте их. Когда рассеянность оказывается скованной железными кандалами, осознание удерживайте [железным крюком бдительности] и держите под контролем. [Для избавления] от эмоций-омрачений прибегайте к средствам-противоядиям. Когда в уме вялость и сила осознания слаба, поднимайте настроение. Когда пребываете в естественном состоянии, не вмешивайтесь искусственно, что-то исправляя.

Все вышеперечисленные методы успокоения ума сводятся к этим практикам. Тогда ум, находящийся в состоянии ясности, пустоты, отсутствия цепляния, не отвлекающийся, и не имеющий пристрастного деления на своих и чужих, и является успокоением.

Сейчас редко у кого получается полностью овладеть подлинным успокоением, в котором присутствовали бы все его характеристики, такие как совершенная послушность тела, речи и ума, и прочее, но лишь некоторые из них.

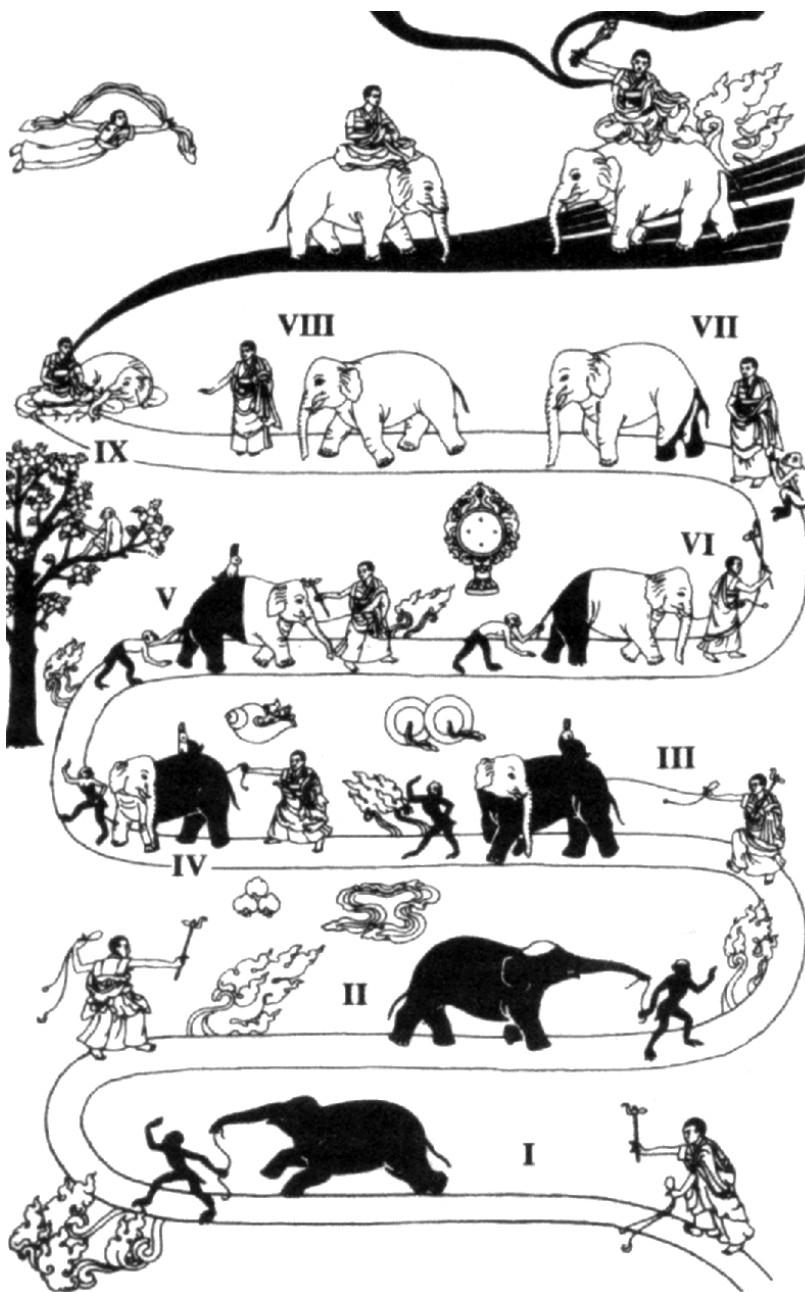
Что касается **Постижения**, то оно делится на мирское постижение и постижение пути освобождения, а также на концептуальное уразумение и неконцептуальное уразумение, также оно делится на медитацию осмысления и медитацию сосредоточения, и так далее, - постижением является равновесие ума, покоящегося во всяком переживании тела, речи или ума, и всяком восприятии зрительной формы, звука, запаха, вкуса и осязаемого, пустых по своей природе.

В «Сандхи Вякаранта Тантре» сказано: «Поскольку [ум] видит все внутренние [охватываемые сознанием] явления, такие как

форма и прочее, [это видение] называется «Постижением». Таким образом, когда ум покоится в равновесии созерцательного погружения объединенных вместе успокоения и постижения, появляется вся полнота разнообразных благ и счастье как циклического существования [самсары], так и Покоя [нирваны].

Во время пребывания ума в равновесии созерцательного погружения взаимосвязанных успокоения и постижения, объединяя с ними, чрезвычайно важно культивировать, прежде всего, Бодхичитту (ум просветления). Так называемая «Бодхичитта» - это мысль-обещание достичь освобождения и состояния всеведения ради всех существ.

Имеется рисунок, иллюстрирующий медитацию успокоения – девять стадий успокоения, шесть сил и прочее. Поэтому вкратце дадим пояснения к этому рисунку.



Первое состояние успокоения – сосредоточивание. [Монах на изображении] держит крюк в правой руке, поднимая его вверх – это бдительность. В левой руке он держит петлю – внимательность. Начиная с этого места и до седьмой стадии успокоения, на рисунке указаны языки пламени, наличие или отсутствие которых, а также их величина показывает различие в величине прикладываемого напряжения внимательности и бдительности [на разных стадиях].

Дорога [,по которой движется монах,] имеет шесть изгибов [,включая начало и конец,] – шесть сил. А именно (1) сила изучения, благодаря которой осуществляется первое состояние успокоения – сосредоточивание. Здесь беспокойная обезьяна черного цвета иллюстрирует возбуждение, а слон – ум черного цвета иллюстрирует тупость.

(2) Сила осмысления, благодаря которой осуществляется второе состояние успокоения – непрерывное сосредоточивание. Отсюда и далее, цвет животных, начиная с головы, становится все более белым, что означает увеличение степени ясности и покоя.

(3) Сила внимательности, благодаря которой осуществляются третье и четвертое состояние успокоения (узел из лент – это пять объектов привязанности, что иллюстрирует возбуждение). Третье состояние успокоения – исправляемое сосредоточение. Здесь на спине [слона] появляется кролик – тонкая тупость, и отсюда и далее появляется возможность распознать отдельно грубую и тонкую тупость.

Два смотрящих внешних глаза иллюстрируют способность ума, распознав отвлечение, снова вернуться к наблюдению наблюдаемого. Четвертое состояние – близкое сосредоточение.

(4) Сила бдительности, благодаря которой осуществляются пятое и шестое состояния успокоения. Сила возбуждения ослабевает в сравнении с прежним, но во время осуществления успокоения ум иногда отвлекается в сторону добродетели, что является также препятствием, которое необходимо пресекать, однако, в другом случае ум не отвлекается, и получает результат – два блага [собственное и других]. Бдительность не позволяет уму отвлекаться, но побуждая его, ведет к созерцательному погружению – это пятое состояние успокоения (укрощение) и шестое состояние (усмирение).

(5) Пятая сила радостного усердия, благодаря ей осуществляются седьмое и восьмое состояния успокоения. Седьмое – полное усмирение – во время которого тонкие глупость и возбуждение хоть и возникают иногда, но тут же устраняются лишь малым усилием. Здесь черный цвет слона исчезает, и слон полностью расстается с обезьяной, это означает, что благодаря [приложению] лишь небольшой степени [усилия] внимательности и бдительности ни тупость, ни возбуждение, ни беспокойство не будут мешать уму постоянно находиться в созерцательном погружении. Восьмое состояние – это однонаправленная сосредоточенность.

(6) Сила полной освоенности, благодаря ей осуществляется девятое состояние успокоения.



Девятое состояние – это равновесие, обретение успокоения, полная послушность тела, речи и ума, состояние, где благодаря взаимозависимым успокоению и постижению, наблюдением которых является пустотность, корень умозрительного [омраченного] состояния пересекается, и благодаря имеющейся силе внимательности и бдительности мы добиваемся Воззрения-видения.

### **Порядок культивации успокоения**

Так называемые девять методов успокоения ума суть следующие:

- (1) сосредоточивание,
- (2) непрерывное сосредоточивание,
- (3) исправляемое сосредоточение, (4) близкое сосредоточение, (5) укрощение,
- (6) умиротворение (7) полное умиротворение
- (8) однонаправленность потока ума и
- (9) равновесие».

Первое из них – это направленность ума на наблюдаемое.

Второе – все большее и большее удлинение непрерывности этой [направленности].

Третье состояние – ум правильно фокусируется и тогда остается сосредоточенно на наблюдаемом. Эти три состояния являются самым начальным этапом [успокоения] – первой фазой.

Четвертое состояние – это близкое сосредоточение, когда ум уже немного естественнее остается покоиться в наблюдении, и непрерывность

этого состояния все более и более продлевается и сохраняется.

Пятое состояние – когда появляется некоторое чувство усталости, вспомнив о достоинствах созерцательного погружения, порождает радость-удовольствие, и еще более культивируем это [успокоение].

Шестое – осознав и увидев недостатки рассеянности и мыслей-эмоций, ум сосредотачивается, не допуская возникновения привязанности, неприязни и прочих отвлечений. На протяжении долгого времени [практики] эта усталость и рассеянность приобретают большую силу, [поэтому] необходимы эти два средства-противоядия.

Седьмое – когда время от времени [практику] нарушают несильные мысли-эмоции привязанности, неприязни и страдания, они успокаиваются сами собой и [ум сохраняет] направленность, либо же такое беспокойство пресекается без удовольствия или неудовольствия. Эти состояния являются второй – промежуточной фазой [успокоения].

Восьмое состояние – подконтрольно, ум, не смешанный ни с какой рассеянностью на тупость или возбуждение, способен сохранять состояние успокоения сколько угодно. Поднадзорно [как бы со стороны], отвлечения исчезли, – это третья фаза.

Девятое состояние – затем, даже без какого-либо [внешнего] контроля, это состояние, лишенное всяческих изъянов [тупости или возбуждения], присутствует когда угодно и сколько угодно, – это четвертая фаза.

Полностью овладев всеми этими видами [состояний успокоения], мы не испытываем никаких трудностей в медитации на протяжении круглых суток, ни днем, ни ночью.

*Этот текст написал Лама Йонтэн Гиалтсо  
на благо ученикам*

Перевод: Батаров Валерий  
Редакция: Давлетшин Ирек  
Верстка и корректура: Батюк Павел

Издание центра «Джонангпа»  
(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2010

К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почетном месте, например, на алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.



## Лама Йонтен Гиалтсо



Лама Йонтен Гиалтсо родился в 1966 году в селении Нгава (тибетская провинция Амдо).

С 7 лет его отдали в буддийский монастырь линии Джонанг - Сер Гомпа, где он изучал различные области знаний и выполнял практики в традиции Калачакры.

Лама Йонтен сдал экзамены по учениям Калачакра-тантры и в течение трех лет находился в отшельничестве, занимаясь практикой тантры Калачакры, после чего удостоился большой похвалы со стороны своего учителя Ламы Кунга Тукдже Пала. В течение одного года Лама Йонтен был учителем философии и четыре года был учителем на отделении Калачакры.

Затем Лама Йонтен отправился в длительные ретриты, в которых много практиковал медитацию. Ретриты проходили в различных местах отшельничества, таких как пещеры всеведущего Долпопы (в Центральном Тибете), а также в пещерах Миларепы, Джецун Кюнга Дролчок и других местах.

Прибыв в Индию в 1997 году, Лама поступил в монастырь Джонанг Тактен Пунтсок Чоелинг в г. Шимла (Индия). Лама Йонтен Гиалтсо был заместителем настоятеля монастыря Джонанг Тактен Пунцок Чойелинг в течение 5 лет. Халха Джецун Дамба Богдо-геген Ринпоче уполномочил Ламу Йонтена Гиалтсо передавать обширное учение Дхармы традиции Джонанг в России и других странах.

С 2003 года Лама Йонтен Гиалтсо большую часть времени находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам, а также дает учения и практики на Украине и в Молдове.

Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа», где ученики осваивают предварительные практики (нендро) традиции Калачакры, практику Пхова (перенос сознания в чистую землю), практики Шаматха и Випашьяна, получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.



## Центр «Джонангпа» Джонанг. Традиция тибетского буддизма

### **Медитация Тибетская йога Тибетская медицина**

*Лама Йонтен Гиалтсо с 2003 года находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам. Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа». В нашем центре ученики Ламы получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.*

**В центре «Джонангпа» проходят занятия с Ламой Йонтемом Гиалтсо по следующим практикам:**

- Буддийские мантры и молитвы
- Предварительные практики (нендро)
- Дыхательная медитация
- Шаматха
- Випашьяна
- Предварительные практики Калачакры
- Шесть йог Наропы
- Тибетская исцеляющая йога
- Чод

Кроме того, проводятся занятия по тибетскому языку и тибетской медицине

**Наш адрес: Москва, м. Партизанская, Окружной проезд, д.16, 2 этаж, комната 113. Телефон центра: (499) 369-27-92  
Интернет: [www.jonangpa.ru](http://www.jonangpa.ru) Email: [jonangpa@mail.ru](mailto:jonangpa@mail.ru)**