

Порядок устранения 5 ошибок на 9 стадиях развития шаматхи при помощи 8 противоядий, 6 сил и 4 видов внимания

СТАДИИ И ОШИБКИ		№1. Установление (1.5 мин)*	№2. Продолж. установление (3 мин)	№3. Повторное установление	№4. Прочное установление (4 часа)	№5. Укрощение	№6. Умиротворен.	№7. Полное умиротворен.	№8. Однонаправл. сосредоточен.	№9. Ровное сосредоточен.
1.	Лень	Противоядия: 1) вера в достоинства* шаматхи; 2) вдохновение; 3) энтузиазм								4) Безмятежн.
2.	Забывание объекта	5) Внимательность*								
3.	Грубое блуждание (1. приятная вещь; 2. ум уходит; 3. не даёт концентрироваться)	Вниматель. и 6) бдительн.*								
	Грубая притуплённость (объект полностью теряет ясность — затуманивается, расплывается)					Внимательн. и бдительн.				
	Тонкое блуждание (небольшая часть ума уходит к другому объекту)						Внимательн. и бдительн.			
	Тонкая притуплённость (объект ясный, яркий, но яркости недостаёт интенсивности, не максимальная)							Внимательн. и бдительн.		
4.	Неприменение противоядий (блуждание и притуплённость слабые — не замечаются или с ними мирятся)								7) Волевые усилия	
5.	Применение противоядий (опасности возникновения ошибок нет, но противоядия применяются по привычке, а «орёл» должен спонтанно парить)								8) Равновес.	
<i>6 сил развития:</i>		<i>1. Слушания</i>	<i>2. Вникания</i>	<i>3. Внимательности</i>	<i>4. Бдительности</i>	<i>5. Усердия</i>			<i>6. Навыка</i>	
<i>4 вида внимания:</i>		<i>1. Напряжённое</i>			<i>2. Прерывающееся</i>				<i>3. Непрерывн.</i>	<i>4. Спонтанн.</i>

* Достоинства шаматхи: подавление проявлений омрачений, радость и блаженство, возможность направить ум на благое, породить бодхичитту и достичь Просветления, сверхъестественные способности, причина перерождения в Мире форм.

* Установление ума на объекте: 1. поиск объекта; 2. обнаружение; 3. фиксация; 4. удержание (решимость «я не позволю своему уму отклониться от объекта»).

Особенности концентрации: 1. ясность мысли; 2. недискурсивная фиксация.

* Особенности внимательности: 1. знакомый объект; 2. непрерывное памятование; 3. неотходность ума от объекта.

* Бдительность: непрерывное наблюдение за умом — нет ли блуждания или притуплённости?

4 вида снаряжения: обуздание чувств, сознательность действий, разумное питание, усердствование днём и правильный способ сна.

6 условий: благоприятная местность, малые желания, довольствование скудным, отказ от многих дел, отказ о помыслов об удовлетворении желаний, чистая нравственность.

Шаматха: порождение блаженной податливости ума на основе чистой концентрации (9 стадия).

Устранение блуждания	Устранение притуплённости
Ослабить удержание	Усилить удержание
Сделать менее ярким	Сделать ярче
Опустить	Приподнять
Поразмышлять о непостоянстве и смерти	Представлять живо, с чувством, излучающим свет
Дыхательная медитация	Размять тело, побрызгать водой
Не следовать за концепциями и не подавлять их	