* 1. **Шесть основных положений учения о развитии шаматхи**

Способ развития шаматхи объясняется в шести основных частях. Постарайтесь запомнить эти шесть положений, в противном случае вы не сможете нормально подготовиться к практике. Подготовка дома или пищи для затворничества — это вторично. Важнейшая подготовка состоит в изучении всех техник, которые перечисляются ниже. В них содержатся все учения по шаматхе, преподанные в сутрах и коренных текстах, таких как «Абхисамаяаланкара».

Первое положение: *благоприятные условия для развития шаматхи*. Как уже упоминалось, Атиша сказал, что, если вы упустите хотя бы одно из этих благоприятных условий, вы можете медитировать в течение тысячи лет, но шаматху не разовьете. Поэтому в качестве основного фундамента вы должны знать все благоприятные условия для развития шаматхи. Если вам удалось собрать все эти условия, обеспечить их для своей практики, то считайте, что вы уже осуществили очень значительный этап подготовки. А если не знаете, в чем они заключаются, то глупо говорить, что вы медитируете. Сначала необходимо изучить основы и узнать самое главное.

Второе положение: *применение противоядий от ошибок в медитации*. Без этого прогресс в шаматхе невозможен. Когда вы устраните те ошибки, которые возникают в вашей практике, качество вашего сосредоточения улучшится.

Представьте себе плохо работающий телевизор, в котором все каналы перепутаны, изображение мутное, вместо звука — треск. В телевизоре есть какие-то неисправности. Даже устранение одной неисправности улучшит качество изображения или звука, а устранение каждой следующей поломки сделает работу телевизора еще лучше. Так, исправляя ошибки, вы можете добиться превосходного изображения и звучания. То же самое и с телевизором нашего ума. У него гораздо больше возможностей, чем у обычного. В телевизоре нашего ума миллионы каналов, но пока мы не можем их смотреть из-за самых разнообразных неисправностей. Сейчас у нас работает один канал, да и тот плохо, потому что в телевизоре нашего ума много погрешностей, которые необходимо исправить.

Поэтому во втором основном положении говорится об ошибках медитации, о том, как применять противоядия от этих ошибок, как продвигаться в этой практике. Такая последовательность была изложена ламой Цонкапой в «Ламрим Ченмо». Я встречал много других комментариев к практике шаматхи, но такой четкой и правильной последовательности, как у ламы Цонкапы, такой целостности в изложении этого учения я не видел больше нигде. Это учение хорошо систематизировано, оно невероятно логично и последовательно.

Третье положение, которое объясняет лама Цонкапа: *как идти по пути развития шаматхи через девять стадий*. Вы продвигаетесь от первой стадии до девятой. А после девятой стадии достигаете шаматхи. Дело в том, что если вы не знаете всего этого, то, достигнув чего-либо, вы подумаете, что уже обрели шаматху. На самом деле это не так. Может быть, вы достигли четвертой стадии, а уже полагаете, что достигли шаматхи. Поэтому вам необходимо знать все эти наставления и понимать, чем отличается одна стадия от другой. Лама Цонкапа объяснял все это на основе своего личного опыта. Геше Нима — мастер наших дней, развивший шаматху, — говорил: «Даже если кто-то в наши дни достигает шаматхи, ему нечего добавить к тому учению, которое дал лама Цонкапа. Нет никакого особого комментария, который уже не был бы изложен ламой Цонкапой в Ламриме».

Четвертое положение: *как продвигаться от одной стадии к другой, опираясь на шесть сил*. Именно эти шесть сил помогают вам продвигаться от начальных стадий к более высоким. Эти шесть сил очень важны. Вам будет очень трудно продвигаться без них, несмотря на прилагаемые усилия.

Пятое положение: здесь лама Цонкапа объясняет *четыре способа вступления в сосредоточение*. Существует четыре способа начала сосредоточения: можно вступить в сосредоточение с силой, можно это сделать без применения усилий. Важно знать, каким образом происходит ваше погружение в концентрацию. Причем на разных этапах развития шаматхи вы делаете это по-разному.

Шестое положение: в этом разделе лама Цонкапа рассказывает, *как реализовать шаматху, опираясь на все вышеупомянутые факторы, как получить результат, или плод, этой практики*. На этом учение шаматхи заканчивается.

Итак, подведем итоги и перечислим эти основные положения еще раз:

1. Создание благоприятных условий для развития шаматхи.

2. Применение противоядий от ошибок в медитации.

3. Девять стадий на пути развития шаматхи.

4. Опора в продвижении на шесть сил.

5. Использование четырех способов вступления в сосредоточение.

6. Достижение результата — шаматхи.

Важно помнить эти основные положения.