



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 1

- 1) Назовите автора *Основных учений буддизма* (укажите оба имени: мирское и монашеское), а также даты его жизни.

- 2) Каково изначальное название этой работы?

- 3) Для кого была написана эта работа (монашеское имя и мирское имя)?

- 4) Кто написал комментарии, которые мы изучаем (укажите оба имени: мирское и монашеское)? Каковы даты его жизни?

- 5) Кем был этот Лама в прошлой жизни?

- 6) Какой ученик Триджанга Ринпоче написал введение? Укажите его полное имя и подробные титулы.

- 7) Каковы три «проблемы кувшина»?
- а)
 - б)
 - в)
- 8) Каковы три основные раздела текстов о ламрине (о «Шагах к природе будды»)?
- а)
 - б)
 - в)
- 9) Назовите три основных пути.
- а)
 - б)
 - в)
- 10) Являются ли они физическими, умственными, или же это концепции?

Задание на запоминание: Выучите стихотворение под названием *Прибежище и желание*.

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на отречение.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):

- 6) Назовите два тела Будды?
- а)
 - б)
- 7) Назовите две причины обретения двух тел.
- а)
 - б)
- 8) Которые из трех главных путей служат причиной обретения каждого из этих двух тел?
- 9) Назовите два препятствия для Просветления.
- а)
 - б)
- 10) Почему Чже Цонкапа смог написать 10 000 страниц чрезвычайно глубоких и сложных объяснений Буддизма?

Задание на запоминание: Выучите стихотворение *Посвящение добродетели содеянного*.

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на отречение.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 3

1) Назовите десять качеств компетентного ламы.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

з)

и)

к)

Задание на запоминание: Выучите стихотворение *Подношение Мандалы*.

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на отречение.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 4

1) Назовите три характеристики истинного учения, которое подходит для того, чтобы сделать вашу практику успешной.

а)

б)

в)

2) Назовите три требования к хорошему ученику, указанные в «400 стихах» Арьядэвы.

а)

б)

в)

Задание на запоминание: Выучите название и первую строку «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на отречение.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 5

1) Дайте определение тому, что имеется в виду под «циклом жизни», на Санскрите - *самсара*.

2) Почему отречение необходимо, чтобы вырваться из цикла жизни? Какая связь между отречением и желанием достичь Просветления ради всех существ?

3) Два шага из Шагов на пути призваны остановить жажду этой жизни. Назовите их.

а)

б)

4) Перечислите восемь мирских мыслей.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

з)

Задание на запоминание: Выучите первый стих из «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на восемь мирских мыслей.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 6

- 1) Назовите четыре принципа действия (или кармы).
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)

- 2) Перечислите шесть страданий человеческой жизни.
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)

Курс I, лекция 6, домашняя работа, продолжение.

д)

е)

3) Что является тем моментом, когда вы понимаете, что достигли истинного отречения?

Задание на запоминание: Выучите наизусть вторую строфу «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на четыре принципа действия.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):

5) Назовите по крайней мере шесть преимуществ развития желания просветления.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

Задание на запоминание: Выучите наизусть третью строфу «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на преимущества желания просветления.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 8

1) Назовите семь шагов метода причины и следствия для развития желания просветления; кратко поясните, почему каждый из них необходим для последующего.

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

2) Опишите предварительную практику, которая предшествует этим семи.

Задание на запоминание: Выучите наизусть четвёртую строфу «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на семь шагов для развития желания просветления.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 9

1) Назовите две истины и кратко опишите их.

a)

b)

2) Объясните, что означает «взаимозависимость» (также иногда называемая «зависимым возникновением») в каждой из трёх школ, указанных ниже:

a) *Группа «Функционалистов»:*

b) *Группа «Независимых»:*

c) *Группа «Следствие»:*

Курс I, Лекция 9, Домашняя работа, продолжение

3) Буддизм учит тому, что «я» не существует. Опишите это несуществующее «я» или природу «я», согласно Мастеру Чардракирти.

Задание на запоминание: Выучите наизусть десятую строфу «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на три значения «взаимозависимости».

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):



КУРС I

Основные учения буддизма

Домашняя работа, Лекция 10

1) Может ли идея кармы (этика или нравственность) сосуществовать с идеей пустоты, или же они противоречат одна другой?

2) Предположим, вы можете понять, что «я» не существует. Как это поможет вам прекратить ваши пагубные эмоции и достичь свободы?

Задание на запоминание: Выучите наизусть двенадцатую строфу «Трёх главных путей».

Задание по медитации: 15 минут в день, отсчитайте 10 циклов дыхания и затем проведите аналитическую медитацию на союз этики и пустоты.

Даты и время медитаций (без этого пункта домашняя работа не принимается):