



Ответы, занятие I

1) Назовите исходный текст, который мы будем использовать в нашем изучении образа жизни бодхисаттвы, его автора и его приблизительные даты.

«Руководство к образу жизни бодхисаттвы» Мастера Шантидевы, около 700 г.

བུང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འབྲུག་པ།

джангчуб семпай чупа ла джукпа

ལོཏུན་ཤིབ་མེ་ལ།

лоппун шива хла

2) Назовите известный комментарий к этому тексту, который мы будем использовать, а также два имени автора и его точные даты жизни.

«Отправной пункт для детей Победоносных Будд» Гьялцаба Чже, Дарма Ринчена, 1364-1432

རྒྱལ་སྤུལ་འབྲུག་ངོགས།

гьялце джук-нгок

རྒྱལ་ཚབ་ཇེ། དར་མ་རིན་ཆེན།

гьялцаб чже дарма ринчен

3) Кратко опишите событие из жизни Мастера Шантидевы, которое научило монахов монастыря Наланда тому, что они никогда не должны судить человека по его или ее внешнему виду.

Поскольку Мастер Шантидева выбрал не показывать внешне свои экстраординарные духовные качества, он получил унижительное имя «Мистер Три Мысли», подразумевающее, что он был заинтересован только в еде, сне и испражнении. В попытке побудить его покинуть монастырь, определенные монахи пытались смутить его просьбой выступить с учениями публично. Тогда он прочитал Руководство, показал

(См. продолжение на след. стр.)

сверхъестественные силы и исчез в небе. Позже монахи нашли его, и он даровал им объяснения двух своих величайших работ.

འདུ་ཤེས་གསུམ་པ་བ།

душе сумпава

4) Назовите десять глав *Руководства*.

(1) Преимущества желания к просветлению

བྱང་ལྷུབ་གྱི་སེམས་གྱི་ཕན་ཡོན།

джангчуб кьи сем кьи пен-юн

(2) Очищение плохих поступков

སླིབ་པ་བཤགས་པ།

дикпа шакпа

(3) Приобретение желания к просветлению

བྱང་ལྷུབ་གྱི་སེམས་གཟུང་བ།

джангчуб кьи сем сунгва

(4) Использование осторожности

བག་ཡོད་བསྟན་པ།

бак-ю тенпа

(5) Охраняющая осознанность

ཤེས་བཞིན་བསྟུང་བ།

шешин сунгва

(6) Как не злиться

བཟོད་པ་བསྟན་པ།

супа тенпа

(См. продолжение на след. стр.)

(7) Радостное усердие

བཟོན་གྱུས་བསྟན་པ།

цундру тенпа

(8) Медитативная концентрация

བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

шераб кьи лью

(10) Посвящение

བསྐྱེད་བའི་ལེན།

нговэй лью

(См. продолжение на след. стр.)



Курс X

Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I

Ответы, занятие 2

1) Дайте определение стремления к просветлению (бодхичитте) согласно лорду Майтрее.

Определение стремления к просветлению таково: это желание достичь полного просветления, для того чтобы помочь всем живым существам.

སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར།

ཡང་དག་ཇོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།

*семкьепа ни шендун чир
ягдак дзокиэй джангчуб ду*

2) Назовите и опишите две формы стремления к просветлению.

а) Стремление в форме молитвы. Это как планировать поездку; решение достичь полного просветления ради других.

སློན་སེམས།

мунсем

б) Стремление в форме действия. Это как действительно совершать поездку; принять обеты бодхисаттвы и держать их с практикой шести совершенств.

འདུག་སེམས།

джуксем

3) Опишите первые пять метафор, используемых для описания преимуществ стремления к просветлению.

а) Это стремление подобно алхимическому эликсиру, способному превратить низшее тело, которое у нас есть сейчас в высшее тело будды.

(См. продолжение на след. стр.)

b) Это стремление подобно великой драгоценности, которую трудно найти и которая способна устранить обездоленность живущих.

c) Это стремление подобно вечно зеленому дереву, которое не умирает, единожды принеся плоды, но вместо этого постоянно растет и приносит больше плодов.

d) Это стремление подобно великому воину, способному защитить человека от великого страха и опасности.

e) Это стремление подобно огню, который приходит в конце зона, оно способно сжечь все ваши дурные поступки вообще без каких-либо сложностей.

4) В сутре под названием «Стебли во множестве» сказано, что это священное стремление подобно семени, плодородному полю, вазе, исполняющей желания, и мечу. Объясните каждую из этих метафор.

a) Это стремление подобно семени, потому что из него произрастают все без исключения качества просветленного существа.

b) Это стремление подобно полю с плодородной почвой, поскольку оно увеличивает и усиливает все благие качества живых существ.

c) Это стремление подобно вазе, исполняющей желания, потому что оно может исполнить каждое ваше желание.

d) Это стремление подобно копью, потому что его можно использовать для победы над врагом – всем, что связано с омрачениями ума.

5) Объясните, как стремление к просветлению уничтожает ваши дурные поступки и не дает вам родиться в одном из низших миров.

Поскольку вы хотите стать буддой, чтобы помочь всем живым существам, вы тщательно придерживаетесь своих обетов и используете четыре силы для устранения воздействия прошлых деяний.

6) Объясните, почему ничто меньшее, чем это драгоценное желание ни за что не может преобразить весь ваш мир и само ваше существо в нечто совершенно чистое и просветленное.

Поскольку стремление к просветлению подразумевает решение достичь просветления для себя, чтобы помочь неограниченному количеству других существ, высшего состояния бытия, доступного кому-либо, то оно создает карму для того, чтобы весь ваш будущий мир был абсолютно чистым.

(См. продолжение на след. стр.)

Курс X

Руководство по образу жизни бодхисаттвы

Ответы, занятие 3

1) Приведите четыре основные раздела второй главы “Руководства к образу жизни бодхисаттвы”.

- a) Подношение**
- b) Простирание**
- c) Принятие прибежища**
- d) Очищение себя от плохих поступков**

2) Назовите и опишите самые высокие объекты для практики совершения подношений.

Три самые высокие объекта: Драгоценность Будды (которая относится прежде всего к телу Дхармы или к пустоте тела Будды); Драгоценность Дхармы (которая относится прежде всего к прямому восприятию пустоты и постоянному прекращению духовных препятствий); и Драгоценность Сангхи (которая относится к тем, кто воспринял пустоту напрямую).

3) Перечислите три главные вида подношений, описанных в “Руководстве”.

- a) Подношение вещей, у которых нет владельца;**
- b) Подношение собственного тела;**
- c) Подношение вещей, которые ты излучаешь своими собственными мыслями.**

(См. продолжение на след. стр.)

4) Перечислите 12 видов подношений, которые вы можете сделать, выделяя их в своем уме.

a) Подношение купания;

b) Подношение красивых одежд;

c) Подношение орнаментов;

d) Подношение мазей;

e) Подношение цветов;

f) Подношение благовоний;

g) Подношение вкусной еды;

h) Подношение света;

i) Подношение особняков;

j) Подношение зонтов;

k) Подношение музыки;

l) Благословение подношений, чтоб они могли продолжаться в непрерывном потоке.

5) Кратко опишите, почему акт принятия прибежища действительно может защитить тебя.

Принимая прибежище в Трех Драгоценностях, мы фактически заново утверждаем нашу веру в восприятие пустоты. Это защищает нас, когда мы можем прекратить реагировать плохо на негативные события и людей из-за того, что мы понимаем, что эти реакции будут создавать кармические отпечатки, которые заставят нас еще раз пережить страдания в будущем.

(См. продолжение на след. стр.)

Курс X

Руководство по образу жизни бодхисаттвы

Часть I

Ответы, лекция 4

1) Укажите название исходного источника учения о четырех силах очищения. (В тибетском варианте – ответ на тибетском.)

Учение о четырех силах очищения изначально происходит из Сутры о четырех практиках.

ཚེས་བཞི་བསྐྱེད་པའི་མདོ།

чху ши тенпай до

2) Перечислите четыре силы в том порядке, в котором они представлены в подробном описании сил в комментарии Гьялцаба Чже к «Руководству к образу жизни бодхисаттвы». (В тибетском варианте – ответ на тибетском.)

а) Сила разрушения

ནམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྣོབས།

нампар сунджинпай топ

б) Сила основания

རྟེན་གྱི་སྣོབས།

тен гьи топ

в) Сила применения антидота

གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྣོད་པའི་སྣོབས།

ньенпо кунту чупай топ

г) Сила воздержания от плохого поступка

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་བཞེས་པའི་སྣོབས།

(См. продолжение на след. стр.)

ньена ле ларндокпай топ

3) Эффективна ли практика четырех сил даже в отношении плохих поступков, при которых карма была и совершена, и накоплена, что сделало испытание последствий этих поступков неизбежным?

Да, энергия даже таких типов плохой кармы может быть устранена с помощью четырех сил, так что излишне объяснять, что и другие типы плохой кармы можно устранить.

4) Назовите метод, который мы можем использовать для достижения уровня сожаления, необходимого для первой из четырех сил.

Мы должны думать о том, как негативные действия запускают три разных типа кармических результатов.

5) Назовите шесть различных видов практики, которые могут быть эффективны в практике третьей из сил. (В тибетском варианте – ответ на тибетском.)

а) Изучение глубоких писаний канона

མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་པ།

додэ сабмо ла тенпа

б) Медитация на пустоту

སྟོང་པ་ཉིད་བསྒྲུབ་པ།

тонгпа-ньи гомпа

в) Произнесение тайных слов

བཞུགས་པ་ལ་བརྟེན་པ།

депа ла тенпа

г) Изготовление вещественных образов священных тел просветленных существ

སྐུ་གཟུགས་ལ་བརྟེན་པ།

кусук ла тенпа

д) Совершение подношений

མཚོན་པ་ལ་བརྟེན་པ།

(См. продолжение на след. стр.)

чхупа ла тенпа

е) Произнесение имен высших существ

མཚན་ལ་བརྟེན་པ།

цхен ла тенпа

б) Опишите четыре шага, используемые мастером Шантидэвой в его объяснении первой из четырех сил.

а) **Объяснение процесса развития сожаления, которое достигается посредством размышления о том, как было совершено отрицательное действие.**

б) **Практика развития сожаления из-за страха, что можно умереть, все еще обладая кармой негативных поступков.**

в) **Практика развития сожаления через особое внимание к тому, как вы совершили негативные поступки, которые являются бессмысленными.**

г) **Практика обучения боязни негативных действий.**

7) Назовите три шага в объяснении силы основания.

а) **Инструкции о поиске прибежища в Трех драгоценностях с этого самого момента.**

б) **Поиск помощи со стороны сыновей и дочерей Победителей – тех, кто обладает силой молитв.**

в) **Исполнение их желаний с того момента, как вы приняли прибежище в них.**

8) Какой смысл сравнивать ужас смерти с таким наказанием, при котором одну из конечностей человека отрезают?

Смысл в том, что, если весь внешний вид человека полностью преобразуется от ужаса в ожидании наказания – отрезания конечности, то страх в момент смерти еще более невыносим. Мы можем наблюдать за первым процессом, и это должно дать нам представление о внутренних ощущениях во время второго. Мы должны чувствовать сейчас сильное сожаление о наших прошлых негативных действиях и постоянно применять четыре силы, чтобы очистить нашу негативную карму, так чтобы смочь избежать боли и ужаса смерти.

(См. продолжение на след. стр.)



**Курс X:
Руководство по образу жизни бодхисаттвы
Часть I**

Ответы, лекция V

1) В своем обсуждении третьей из четырех сил очищения, Мастер Шантидева рекомендует нам думать о себе как о больных людях, нуждающихся в лекарстве и самом лучшем враче. Опишите хроническую болезнь, которой мы, как говорится, больны.

Мы хронически и постоянно больны тремя ядами невежественной любви и невежественного отвращения к вещам, а также невежеством как таковым. Важно понимать описание этих любви и отвращения. К примеру, в литературе по совершенству мудрости невежественная любовь определяется как «независимая мысль, когда человек желает не потерять

ཟག་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་ཡིད་འོང་དུ་སྒྲུང་ནས་རང་སྣོན་བས་ཀྱིས་མི་འབྲུལ་བར་
འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ།

нечистый объект, представляющий привлекательным».

*сакче кьи нгупо ла йи-онг ду нанг не ранг топ кьи миндрелвар
дупэй семджунг семпа*

2. Назовите три важные причины, почему мы должны предпринимать великие усилия в практике очищения себя при помощи всех четырех сил вместе.

а) Мы не понимаем законы действий и их последствий.

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་པ།

лендре кьи намье ла ми-кепа

б) Мы неспособны следовать тому немногому, что мы действительно понимаем, и постоянно создаем новые и мощные кармические отпечатки.

(См. продолжение на след. стр.)

чунгсе ше кьянг дорлен цулшин ду ми джепа
ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ།

в) Мы должны устранить препятствия к обретению истинного желания просветления.

джангсем кьивэй гек джонгва ла мик не бе гу
བྱང་སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྐྱོད་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་དགོས།

3) Назовите пять видов деятельности, функция которых помочь нам собрать позитивную энергию, необходимую для достижения истинного желания просветления.

а) Возрадование хорошему

དགོ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ།

гева ла джесу йи-рангва

б) Убеждать святых существ повернуть колесо Дхармы

ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ་བ།

чу кьи корло корвар кулва

в) Просить святых существ не уходить в «нирвану».

སྐྱུངན་ལས་མི་འདེའ་བར་གསོལ་བ་གདབ་པ།

нья-нген ле минавар солва даппа

г) Посвящать свои хорошие дела

དགོ་བ་བསྐྱོད་པ།

гева нгова

(См. продолжение на след. стр.)

д) Сдаться, при помощи практики состояния ума, в котором вы хотите оставить свое тело, свою собственность, а также силу своих добрых поступков.

ལུས་ལོངས་སྤོང་དགེ་རྩ་གཏོང་བའི་སེམས་པ་སྤྱང་བ།

лу лонгчу ге-ца тонгвэй семпа джангва

4) Назовите три различных уровня добродетели, которым мы можем возрадоваться.

Добродетельные поступки нас самих и других людей, ведущие к высшим рождениям, только к нирване, и к наивысшему просветлению.

5) Назовите и опишите противоположность возрадования.

Зависть, являющаяся видом гнева или несчастья от того, что кто-либо другой стал в определенной степени счастлив или обрел хорошее личное качество. Зависть чрезвычайно неблагоприятна для бодхисаттв, работающих для того, чтобы все живые существа смогли иметь все виды счастья.

6) Назовите четыре вида посвящения, а затем опишите, что в каждом из них посвящается.

а) Общее посвящение

ཇི་རྩེ་བསྐྱོ་བ།

чир нгова

б) Посвящение ради больных

ནད་པའི་དོན་དུ་བསྐྱོ་བ།

непай дунпу нгова

в) Посвящение ради устранения голода и жажды

བགྱིས་སྒྲོམ་སེལ་བའི་དོན་དུ་བསྐྱོ་བ།

треком селвэй дунпу нгова

(См. продолжение на след. стр.)

г) Посвящение тому, чтобы все, о чем каждый мечтает, смогло воплотиться

འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་བཟོ་བ།

дугу джунгвэй гуйю нгова

Что мы посвящаем: добродетельную силу всех поступков, которые мы совершили, от подношений до просьбы к святым существам не уходить в «нирвану».

7) Чего мы желаем, когда делаем посвящение?

Мы желаем, чтобы мы сами смогли стать просветленными силой своих заслуг, чтобы мы сами смогли стать лекарством, исцелением и врачом для больных; стать едой и питьем для нуждающихся; стать теми самыми вещами и людьми, о которых мечтают все существа, во временном и абсолютном смысле.

(См. продолжение на след. стр.)



Курс X

Ответы, занятие 6

- 1) Почему Мастер Шантидева рекомендует практику возрадования, после того как практикующий сформировал две формы желания просветления?

Это способ предотвратить утрату желания и создать причину дальнейшего его нарастания.

- 2) Опишите четыре причины духовного подъёма после того, как мы впервые достигли двух форм желания просветления.

**а) Наши жизни становятся плодотворными
дакце дреу йу**

**б) Мы по-настоящему достигли человеческого воплощения
мийи сипа лекпар топ**

**в) Мы родились в семье Будд
сангье риксу кье**

**г) Мы превратились в дитя Будд
сангье сесу гьюр**

- 3) Назовите пять способов устранения страданий, для которых у желания просветления есть сила.

**а) Оно уничтожает Властелина смерти внутри каждого живого существа.
дровай чидак джомпа**

**б) Оно уничтожает бедность (внутри каждого живого существа, а также повсеместно)
ульва джомпа**

**в) Оно уничтожает болезнь.
не джомпа**

**г) Оно уничтожает общее страдание цикла жизни.
чир сипа дукнгел джомпа**

(См. продолжение на след. стр.)

**д) Оно уничтожает, более конкретно, страдания низших миров.
кьепар нгендрой дукнгел джомпа**

- 4) Каким образом происходит так, что это желание просветления уничтожает страдание в каждом живом существе?

Тот, кто имеет желание просветления, способен достичь просветления, и как просветлённый, наделяется совершенными качествами, чтобы учить и помогать всем другим разумным существам избавиться от их страданий и таким образом достичь их собственного совершенства.

- 5) Назови и опиши два типа препятствий, которые можно уничтожить силой желания просветления.

**а) Препятствия, которые напрямую относятся к ментальным омрачениям:
препятствия к достижению нирваны.
нюндрип**

**б) Препятствия, которые блокируют состояние абсолютного знания:
препятствия к достижению Буддовости.
шедрип**

- 6) Что, по утверждению Гьялцаба Чже, является наивысшим из всех путей для достижения главного смысла обладания человеческим телом и умом?

Процесс прохождения всех необходимых подготовительных мероприятий – очищение нас от препятствий, противодействующих достижению нами желания просветления, и собирание воедино всех факторов, способствующих его достижению; и затем собственно достижение самого желания.

(См. продолжение на след. стр.)



Курс X

Руководство к образу жизни бодхисаттвы

Ответы, занятие 7

1) Назовите четыре шага в процессе размышление как ментальные омрачения могут навредить нам.

- а) **Размышление о том, как они делают нас беспомощными**
- б) **Размышление о том, как они направляют нас к невообразимым страданиям**
- в) **Размышление о том, что время, когда они причиняют нам боль, бесконечно**
- г) **Размышление о причинах, почему неправильно становиться друзьями с ментальными омрачениями.**

2) Дайте определение, что такое ментальное омрачение.

Ментальная функция такого типа, которая работает на разрушение покоя ума, с которым он ассоциируется.

རང་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་རིགས་གནས་གྱི་
སེམས་བྱུང་།

ранг данг цунгден гьй семгью ма-шивар джепай рикне кьи семчуг

3) Назовите шесть основных ментальных омрачений.

- а) **Любить вещи невежественным образом**

འདོད་ཆགས།

(См. продолжение на след. стр.)

дучак

б) Не любить вещи невежественным образом

ཁོང་འཇོལ།

конгтро

в) Гордость

ང་རྒྱལ།

нга-гъйел

г) Невежество

མ་རིག་པ།

марикпа

д) Сомнение

ཐེ་ཚོམ།

те-цом

е) Неправильные воззрения

ཏུ་བ།

таува

4) Назовите и кратко опишите пять видов неправильных воззрений, которые создают шесть основных ментальных омрачений.

а) Тленное воззрение. Фокусируется на частях человека и считает человек сам существующим.

འཇིག་ལྷ།

джикта

(См. продолжение на след. стр.)

б) Категоричное воззрение. Фокусируется на человеке

མཐར་ལྷན།

тарта

в) Неправильное воззрение. Вера в то, что действия и их последствия, или прошлые и последующие жизни и тому подобное не существует.

ལོག་ལྷན།

локта

г) Воззрение, когда вы считаете свое неправильное воззрение наивысшим. Верить в то, что все неправильные воззрения уступают этому в значимости.

མཚོག་འཛིན་གྱི་ལྷན་བ།

чокдзин гъи таува

д) Воззрение, что ошибочная мораль и аскетизм являются наивысшими. Вера, что духовные практики, включающие нанесение вред себе, являются наилучшими.

ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུན་ལྷན་མཚོག་འཛིན་གྱི་ལྷན་བ།

цултрим данг тулшук чокдзин гъи таува

5) Что говорит мастер Шантидева об идее, что человеку следует воздержаться от достижения нирваны до того момента, пока ее не достигнут другие?

Поскольку нирвана определяется как окончательное разрушение ментальных омрачений, было бы глупой мыслью держаться за свои ментальные омрачения, пока другие люди не избавятся от них первыми. Вы также не сможете вести других к разрушению ментальных омрачений, если до этого не разрушили свои собственные.

(См. продолжение на след. стр.)



Курс X

Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I

Ответы, занятие 8

1) Существует двадцать вторичных ментальных омрачений. Назовите и опишите любые шесть из них.

а) **Гнев.** Он происходит из неприязни и заставляет вас готовиться нанести вред кому-либо, угрожая ему и т. д.

ཐོབ་པ།

трова

б) **Поддержание гнева.** Является частью неприязни. Это длительное удержание вредоносной мысли на протяжении долгого периода времени, приводит к нетерпимости.

ཐོབ་འཇོག་པ།

кундзин

в) **Раздражение.** Это нетерпеливость, происходящая из гнева и раздражения, заставляет вас говорить грубые слова.

འཚོབ་པ།

цикпа

г) **Злоба.** Это вид неприязни, который проявляется в виде не сострадательного нанесения вреда. Это состояние ума, который готов ранить кого-то.

རྣམ་པར་འཚོབ་པ།

нампар цева

д) **Зависть.** Это часть гнева. Это внутреннее беспокойство ума, который из-за стремления к выгоде и почестям не может выносить вид чужого счастья. Это умственный дискомфорт, он беспокоит ум и способствует неправильным поступкам.

ཕྱག་དོག་པ།

(См. продолжение на след. стр.)

тракдок

е) Отрицание. Это извращенное состояние ума, который вследствие привязанности к выгоде и почестям прячет свои недостатки и, таким образом, скрывает их продолжительное время. Это препятствует получению истинных наставлений.

མཚོན་པ།

зью

(7) Притворство. Это означает делать вид, что вы обладаете качествами, которых на самом деле у вас нет, ради выгоды и почестей. Это лукавство, вводящее других в заблуждение, усиливает другие ментальные омрачения и способствует практике неправильного зарабатывания средств к существованию.

གཏོག་པ།

йова

(8) Недостаток стыда. Это означает не избегать плохих поступков по причинам, относящимся к вам.

ངོ་ཚ་མེད་པ།

нго-ца мена

(9) Недостаток уважения. Это значит совершать плохие поступки по причинам, связанным с другими.

ཐེལ་མེད་པ།

трел мена

(10) Соккрытие своих недостатков. Неспособность следовать хорошим побуждениям и желание скрывать свои ошибки. Является причиной чувства сожаления и препятствует тому, чтобы знания оставались с вами.

འཚབ་པ།

чаппа

(11) Скупость. Происходит из приязни, состоит в желании обладать вещами, которые есть у других. Препятствует росту вашего благосостояния.

(См. продолжение на след. стр.)

སེར་སྒྲ།

серна

(12) Самодовольство. Это надменное состояние ума, в котором вы радуетесь и привязываетесь к собственным нечистым качествам, таким как ваше хорошее здоровье, умственные способности или ваша молодость.

རྒྱལ་སྒྲ།

гьякпа

(13) Недостаток веры. Это форма невежества. Недостаток духовного почитания объектов правильной веры и благих деяний. Его действие – способствовать лени.

མ་དད་པ།

мадена

(14) Лень. Пристрастие к приятным ощущениям от таких действий, как сон и праздное времяпрепровождение. Это отсутствие энтузиазма в совершении хороших дел и противоположность радостного усилия.

ལེ་ལོ།

лело

(15) Халатность. Влияет на вашу практику совершения благих дел и избегания плохих поступков. Противоположна осознанности. Ее действие – наращивать не-добродетель и сокращать добродетель.

བག་མེད་པ།

бак мена

(16) Забывчивость добродетели. Размывание в уме, забывание добродетельного объекта. Это противоположность сосредоточенности, способствует умственному волнению и является опорой для ментальных омрачений.

བརྗེད་ངེས།

чже-нге

(17) Недостаток осознанности. Это невнимательность и неосторожность в отношении ваших мыслей, слов и поступков, способствует нарушению ваших обетов.

(См. продолжение на след. стр.)

ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ།

шешин майинпа

(18) Вялость. Это тяжесть тела и ума, которая делает вас неспособным погрузиться в объект вашего внимания. Это внутренняя ограниченность и слабость ума, опора для ментальных омрачений.

ལྷུག་པ།

мукпа

(19) Отвлечение. Следование за приятным объектом, возникающим у вас в уме. Входит как составная часть в желание. Поскольку это уход сознания вслед за объектом, оно препятствует достижению ментального покоя.

རྣམ་གཤིང་།

нам-йенг

(20) Рассеянность. Это движение, блуждание сознания вслед за объектами вместо одноточечного сосредоточения на одном добродетельном объекте.

གྲུལ་པ།

гуна

2) Что Гьялцаб Чже говорит об идее, что сильная любовь к Пути и ненависть к собственным ментальным омрачениям являются ментальными омрачениями сами по себе?

Он говорит, что, поскольку они – элементы самого Пути, Пути, который помогает вам разрушить ментальные омрачения, то их нельзя считать частью группы объектов, которые необходимо удалить из ума. Далее он говорит, что комментарии о том, что эти две установки нужно ликвидировать позже, всего лишь относятся к тому факту, что, после того как ментальные омрачения будут устранены, эти установки более не будут действовать в борьбе с ментальными омрачениями.

3) Почему важно, что продолжающееся существование ментальных омрачений зависит от неправильного восприятия?

Поскольку ментальные омрачения коренятся в неправильном восприятии, их можно истребить полностью, так как неправильное восприятие исправляется оком мудрости; и тогда они уже никогда не смогут вернуться.

(См. продолжение на след. стр.)

4) Назовите три причины, по которым ментальным омрачениям некуда деваться после того, как они были удалены из ума.

а) Ментальные омрачения не являются естественной частью различных объектов восприятия, ибо, если бы они были, то даже уничтожители врагов подхватывали бы ментальные омрачения, когда смотрели на зримые формы и т. д.

ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་
མི་གནས།

ньонмонгна нам ни сук ласокнай юл на рангшин гьи ми-не

Ментальные омрачения не являются естественной частью наших способностей восприятия – зрения и других, ибо невозможно, чтобы человек, концентрирующийся на пустоте, имел ментальное омрачение, хотя в этот момент он может иметь способность восприятия, например, зрение.

མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས།

микла ласокнай вангпой цок ла янг рангшин гьи ми не

Ментальные омрачения не существуют естественным образом нигде между этими другими двумя возможностями.

དེ་དག་གི་བར་ནའང་མི་གནས།

де дак ги бар на-анг ми-не

5) Перечислите шесть совершенств, шесть главных видов деятельности бодхисаттвы и объясните, почему они являются совершенствами.

Шесть совершенств – это даяние, этичный образ жизни, способность не злиться, радостное усилие, концентрация и мудрость. Они называются совершенствами потому, что в уме просветленного существа они были доведены до совершенства. Также они называются совершенствами, если возникают в уме существа, посвятившего себя стремлению к просветлению, потому что их действие заключается в том, чтобы привести его к совершенству.

སྤོན་པ།

джинпа

ཚུལ་སྤྲིམས།

цултрим

བཟོད་པ།

супа

(См. продолжение на след. стр.)

བཙོན་འགྲུལ།

цундру

བསམ་གཏན།

самтен

ཤེས་རབ།

шераб

ཕ་རོལ་ཏུ་སྲིན་པ།

парул ту чинпа

ཕ་རོལ་ཏུ་སྲིན་བྱེད།

парул ту чинже

6) Зависит ли совершенство даяния от его внешнего совершенствования? Почему да или почему нет?

Оно не зависит от его внешнего совершенствования, потому что мы можем видеть, что в мире еще есть люди, страдающие от бедности. Если бы устранение бедности всех существ было сутью совершенства даяния, то просветленные существа прошлого не смогли бы овладеть деянием в совершенстве. Следовательно, *совершенство* даяния – это совершенство готовности давать (которое также проявляется до предела чьих-то нынешних способностей).

7) Назовите три внешних объекта, которые не нужно устранять, чтобы достичь совершенства в каждом из первых трех совершенств.

- а) Нуждающиеся люди.**
- б) Существа, которым причиняют вред.**
- в) Раздражающие люди.**

À

(См. продолжение на след. стр.)



Курс X
Руководство по образу жизни бодхисаттвы
Часть I

Ответы, лекция IX

1) Опишите контекст, в котором Мастер Шантидева делает различие между воспоминанием и бдительностью.

Мастер Шантидева соединяет ладони у груди и умоляет нас со следующими словами: «Те, кто желают защищать свои умы должны делать все возможное для поддержания, – даже ценой своей жизни, – своего воспоминания, которое функционирует для предотвращения забывания конкретного благодетельного объекта ума, и его бдительности, которая проверяет, что происходит с тремя вратами выражения в любой момент времени».

2) Укажите четыре раздела секции, посвященной тому, как следует смотреть глазами.

а) **Общий совет о том, как смотреть глазами.**

མིག་གིས་བསྟོན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་སྤྱིར་བསྟོན་པ།

мик ги тавэй кунчу чир тенпа

б) **Что делать с глазами, когда вы устаете.**

དུབ་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

дуппэй це джитар джава

в) **Что делать, когда вы понимаете, что находитесь в присутствии другого человека.**

གང་ཟག་གཞན་དུང་དུ་འོངས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

(См. продолжение на след. стр.)

гангсак шен друнг ду онгпа ла джитар джава

г) Что делать, когда вы закончили отдыхать.

ངལ་བསོལ་པའི་ཚེ་སྣར་བྱ་བ།

нгел сунэй це джитар джава

3) Назовите три особых условия, при которых может быть разрешено временно прекратить обычное очень тщательное исследование своих мыслей и действий тела.

Мастер Шантидева упоминает следующие условия: когда ваша жизнь под угрозой; когда вы участвуете в праздновании подношений Трем Драгоценностям; и когда это приносит какую-то очень большую пользу живым существам.

4) Объясните аргументацию по поводу последовательности шести совершенств.

Не беспокоится об имуществе, и не имеет привязанности к нему, - это необходимо для совершенства даяния, и ведет естественным образом к совершенству этической жизни. Совершенство этической жизни включает в себя сдерживание от негативных действий, и это естественным образом ведет к совершенству терпения. Совершенство терпения подразумевает способность проходить через большие трудности ради Дхармы, и это ведет естественно к совершенству радостного усилия. Совершенство радостного усилия подразумевает прикладывание постоянных усилий, день и ночь, что приводит к одно-точечной медитации. Совершенство медитации предполагает достижение того уровня, где тело и ум хорошо натренированы для медитации, что ведет к мудрости, которая осознает идеально истинную природу всех объектов.

5) Назовите шесть отдельных случаев, когда Мастер Шантидева говорит, что мы должны замереть и оставаться как бревно.

Всякий раз, когда для нас наступает одно из следующего (выберите любые шесть): невежественное обожание вещей (*чакпа*); невежественная неприязнь к вещам (*трова*); гордость (*нга-гьел*); тщеславие (*гьякпа*); мысли о перебирании чьих-то ошибок, снова и снова (*цанг трупа*); обман (*йу гью*); восхваление себя (*дак ту*); критика других (*шен му*); ругань (*шева*); спор (*цуна*); страстное желание славы (*ньекур дуна*); игнорирование чьих-то нужд (*шендун йелвар дорва*); уделение внимание только своим собственным потребностям (*ранг дун башик дуна*); потеря терпения с трудностями, относящимися к Дхарме (*ми суна*); отсутствие

(См. продолжение на след. стр.)

радости при выполнении добродетели (лело). Это и есть ситуации, упомянутые Мастером Шантидева.

ཆགས་པ།

chakpa

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

མཚང་འབྲུ་བ།

tsang druwa

བདག་བསྟོད།

dak tu

གཤེ་བ།

shewa

སྟེང་བཀུར་འདོད་པ།

nyekur dupa

རང་དོན་འབའ་ཞིག་འདོད་པ།

rang dun bashik dupa

ལེ་ལོ།

lelo

བློ་བ།

trowa

རྒྱགས་པ།

gyakpa

གཡོ་རྒྱ།

yo-gyu

གཞན་སྟོད།

shen mu

ཚུད་པ།

tsupa

གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོད་པ།

shendun yelwar dorwa

མི་བཟོད་པ།

misupa

(См. продолжение на след. стр.)



Курс X

Руководство к образу жизни бодхисаттвы

Часть 1

Ответы, лекция X

☞ Назовите шесть различных качеств упомянутых Мастером Шантидевой которые делают совершенство даяния очень кармически мощным"

а) Постоянное выполнение добродетельной активности

[riṃṃi 'ukU

б) Выполнение с сильной добродетельной мотивацией

xi bduṃṃi dī 'ukU

в) Выполнение с сильными корректирующими мыслями, такими как свобода от желания

aṃṃi bṃṃi 'riṃṃi bṃṃi bṃṃi bṃṃi

г) Выполнение по отношению к очень добродетельным объектам, таким как Три Драгоценности

riṃṃi bṃṃi bṃṃi bṃṃi bṃṃi bṃṃi

д) Выполнение по отношению к тому, кто вам помогал

dṃṃi bṃṃi dṃṃi bṃṃi

е) Выполнение по отношению к кому-то, кто очень страдает, например находится в состоянии крайней нищеты

xi bṃṃi bṃṃi bṃṃi bṃṃi bṃṃi

s

2) Какие две вещи Мастер Шантидева говорит относительно приоритетности усилий практикующего Шесть Совершенств?

(См. продолжение на след. стр.)

S

а) При выполнении одного совершенства, например, даяния, давая, мы должны выполнять наиболее важный акт даяния, если есть выбор между более и менее важным актом в любой момент времени.

б) Выбирая из самих Шести Совершенств, мы должны выбирать высшее (последнее), если есть выбор между двумя совершенствами в любой момент времени.

На тибетском данный принцип называется **འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་**

འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་

3) Сформулируйте три принципа, которые обсуждает Мастер Шантидева в отношении нравственности от лица всех живых существ.

а) Полностью отдаваться помощи другим людям

གྲོ་བམ་པོ་འོ་འཕུལ་ཆུ་

б) Обучение деятельности предотвращающей от загрязнения себя плохими деяниями и привлечения других к Дхарме.

འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་གྲོ་བམ་པོ་འོ་འཕུལ་ཆུ་

в) Обучение активностям, которые поддерживают хорошее мнение других в Дхарме и предотвращают от загрязнения себя плохими деяниями.

གྲོ་བམ་པོ་འོ་འཕུལ་ཆུ་གྲོ་བམ་པོ་འོ་འཕུལ་ཆུ་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་

4) Назовите три принципа в практике привлечения других людей к Дхарме через материальное даяние.

а) Когда давать и когда не давать еду и одежда

གྲོ་བམ་པོ་འོ་འཕུལ་ཆུ་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་

б) Совет не вредить своему телу для достижения незначительных целей

འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་

в) Объяснение правильного времени и цели для которой нужно отдать своё тело

འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་དུ་

(См. продолжение на след. стр.)

5) Назовите три принципа в практике привлечения других людей к Дхарме через дарование самой Дхармы.

а) Ученики, которых из-за их поведения неуместно учить Дхарме

W g W a]fi b[k UhbnYdUbmî _n]i bW

б) Оценивать способности ученика и учить их тому, что им подходит

bi _n]gJadUhnYdUfW_dU

в) Быть осторожными, чтобы не вести тех, кого привлекает более высшее учение (Махаяна), более низшим путём (Хинаяна).

[nbWbdc`Uai dUa YdU`U`Uk U`a]`Uk U

6) Назовите три принципа в практике самообучения в действиях, которые поддерживают в других правильные убеждения в Дхарме и предотвращают практикующего от загрязнения от плохих дел.

а) Избегание ненадлежащего поведения и поведения, которое могло бы быть причиной потери веры другими.

i _n]W`Ua bnYdU`U`Uk U`a]`Uk U

б) Как действовать, когда указываешь путь и тому подобное

`Ua`U`Uk U`a]`Uk U

в) Правильный способ сна

bnYkUhji bW`U`Uk U

S

(См. продолжение на след. стр.)