



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

*Домашняя работа, занятие I*

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

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

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.

4) Назовите десять глав *Руководства*.

*Задание для медитации:* Проведите 15 минут в день в молитве, вопрошая Мастера Шантидеву благословении, чтоб вы по истине смогли развить это желание в своем сердце.

*Даты и время медитации (должны быть заполнены иначе работа не принимается):*



**Курс X**  
**Руководство к образу жизни бодхисаттвы,**  
**часть I**

*Домашняя работа, занятие 2*

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

2) Назовите и опишите две формы стремления к просветлению.

а)

б)

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

а)

б)

в)

г)

д)

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.

а)

б)

в)

г)

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

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.

*Задание по медитации:* Аналитическая медитация, 15 минут в день медитируйте на роль, которую стремление к просветлению будет играть в процессе вашего собственного просветления.

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



## **Курс X**

### **Руководство к образу жизни бодхисаттвы**

*Домашняя работа, занятие 3*

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

a)

b)

c)

d)

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

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

a)

b)

c)

*Курс X, Занятие третье, Домашняя работа, продолжение*

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

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

j)

k)

l)

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

*Задание для медитации:* 15 минут в день делайте аналитическую медитацию, ментально проходя по 12 различным видам подношений и подносите их Трем Драгоценностям.

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



## Курс X

### Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I

*Домашняя работа, занятие 4*

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

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)

б)

в)

г)

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?



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

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

а)

б)

в)

г)

д)

е)

6) Кратко опишите четыре шага, используемые мастером Шантидевой в его объяснении первой из четырех сил.

а)

б)

в)

г)

7) Назовите три шага в объяснении силы основания.

а)

б)

в)

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

*Задание по медитации:* 15 минут в день – аналитическая медитация о взаимосвязи между смертью и четырьмя силами.

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



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

*Домашняя работа, 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.

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

а)

б)

в)

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

а)

б)

в)

г)

д)

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

5) Назовите и опишите противоположность возрадования.

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

а)

б)

в)

г)

*Что мы посвящаем:*

7) Чего мы желаем, когда делаем посвящение?

*Задание для медитации:* 15 минут в день, сидите в медитативной позе и радуйтесь добродетели своей и других, на всех трех уровнях.

*Даты и время медитаций (должны быть заполнены, иначе домашняя работа не принимается):*



## Курс X

### *Домашняя работа, занятие 6*

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

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

а)

б)

в)

г)

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

а)

б)

в)

г)

д)

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

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

а)

б)

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

Задание по медитации: 15 минут в день аналитическая медитация на то, как желание просветления уничтожает страдание в каждом живом существе.

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



## **Курс X**

### **Руководство к образу жизни бодхисаттвы**

*Домашняя работа, занятие 7*

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

а)

б)

в)

г)

2) Дайте определение, что такое ментальное омрачение.

3) Назовите шесть основных ментальных омрачений.

а)

б)

в)

г)

д)

е)



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

а)

б)

в)

г)

д)

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

*Задание по медитации:* 15 минут в день, делайте аналитическую медитацию на тему каким образом определенные ментальные омрачения, которые у вас есть, вредят вам, используя четыре шага, данные мастером Шантидевой.

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



## Курс X

### Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I

*Домашняя работа, занятие 8*

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

а)

б)

в)

г)

д)

е)

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

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

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

а)

б)

в)

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

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

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

а)

б)

в)

*Задание по медитации:* 15 минут в день исследуйте ваш ум и вашу жизнь, чтобы определить, какие вторичные ментальные омрачения вы испытываете чаще всего.

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

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



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

*Домашняя работа, лекция IX*

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

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

а)

б)

в)

г)

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

а)

б)

в)

4) Объясните аргументацию по поводу последовательности шести совершенств.

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

а)

б)

в)

г)

д)

*Задание для медитации:* 15 минут в день, медитируйте на ситуации, возникшие недавно, в которых нам следовало бы замереть как бревно, и какую ошибку мы могли бы совершить, если бы мы не замерли.

*Даты и время медитаций (должны быть заполнены, иначе домашняя работа не принимается):*



**Курс X**  
**Руководство к образу жизни бодхисаттвы,**  
**Часть 1**

*Домашняя работа, лекция X*

- 1) Назовите шесть различных качеств, упомянутых Мастером Шантидевой, которые делают совершенство даяния очень мощным кармически.
  - а)
  - б)
  - в)
  - г)
  - д)
  - е)
  
- 2) Какие две вещи Мастер Шантидева говорит относительно приоритетности усилий практикующего Шесть Совершенств?
  - а)
  - б)
  
- 3) Сформулируйте три принципа, которые обсуждает Мастер Шантидева в отношении нравственности от лица всех живых существ.
  - а)
  - б)
  - в)

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

а)

б)

в)

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

а)

б)

в)

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)

б)

в)

*Задание по медитации:* 15 минут в день по принципам приоритетности в своей практике, анализировать свою собственную жизнь и приоритеты в отношении Шести Совершенств.

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