



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство по образу жизни бодхисаттвы, часть 1

Лекция 1:

Причина, по которой вы находитесь в этом классе, - это то, что вы умираете. У старения и смерти есть причина. И цель этого занятия – это изучить силы, которые являются причинами вашего мира, и причины, которые дают вам вещи, и также их все отбирают (включая вашу жизнь и личность). Задача этого занятия – это изучить и изменить эти силы, так, чтобы жизнь не была бесконечными переменами, потерями и страданиями. «Руководство к образу жизни бодхисаттвы» - это руководство о том, как влиять на эти силы, чтобы вам не пришлось страдать и умирать. Смысл Буддизма в том, чтобы научиться не страдать – то есть всегда жить в раю. Это руководство о том, как это сделать.

Исходный текст и автор:

ДЖАНГ-ЧУБ Буддовость Бодхисаттва -	СЭМПАЙ воин царья -	ЧУПА ЛА образ жизни аватара (снкрт.)	ДЖУКПА вхождение в	«Руководство к образу жизни бодхисаттвы», основной текст этого курса
---	----------------------------------	--	---------------------------------	--

ЧУН изучение	ДЖУК как действовать	Короткое название этого текста.
------------------------	--------------------------------	---------------------------------

ГЬЯЛСЕ Бодхисаттва	ШИВА мир <i>Шанти</i>	ХЛА ангел <i>дева</i>	снкрт.: Шантидева (ок. 700 г.)	Автор Руководства
------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------

Комментарий:

ГЬЯЛЦАБ держатель трона	ЧЖЕ Чже (Цонкапы)	ДАРМА РИНЧЕН (1364-1432) – его полное монашеское имя. Он был студентом Чже Цонкапы, и написал комментарий:
-----------------------------------	-----------------------------	---

ГЬЯЛСЕ дитя Будд	ДЖУК-НГОК отправной пункт	«Отправной пункт для детей Победоносных Будд»
----------------------------	-------------------------------------	--

ДУШЕ в вашем уме	СУМБАВА только 3 вещи	(снкрт. Бусуку)	«Мистер Три Мысли». Это было прозвище Мастера Шантидевы в монастыре.
----------------------------	------------------------------------	-----------------	---

Заголовки 10 глав:

1. **ДЖАНГ-ЧУБ КЬИ СЕМ КЬИ ПЕН ЮН** **Преимущества желания к просветлению.**
Вдохновляют вас на то, чтобы быть

бодхисаттвой и иметь бодхичитту, что означает быть духовным воином и бороться против ментальных омрачений в своем собственном уме, истинном поле битвы.

2. ДИКПА ШАКПА

Очищение плохих поступков. Процесс, в котором вы настраиваете свой ум на то, чтобы стать бодхисаттвой; вы очищаете свой ум и его негативные энергии в качестве подготовки к становлению бодхисаттвой.

3. ДЖАНГ-ЧУБ КЬИ СЕМ СУНГВА

Приобретение желания к просветлению. Включает в себя:

а) развитие состояния ума бодхисаттвы и
б) церемония посвящения себя тому, чтобы стать бодхисаттвой. Здесь раскрывается много техник для накопления хорошей энергии. Вы учитесь привлекать духовную энергию вселенной, после того, как сначала устраняете негативную энергию по методам, описанным во второй главе. Вы очищаете свой ум и затем накапливаете позитивную энергию для того, чтобы иметь основу для приобретения бодхичитты.

4. БАК-Ю ТЕНПА

Изучение того, как быть осторожным. Как только вы научились думать и действовать как бодхисаттва, вы обязаны хорошо заботиться об этой новой хрупкой способности, как о новорожденном ребенке.

5. ШЕ-ШИН СУНГВА

Охраняющая осознанность (и воспоминание). Установка наблюдателя, который предупреждает вас, когда вы собираетесь сделать что-то неправильное, и хранит вас сфокусированным на том, о чем вы должны думать.

6. СУПА ТЕНПА

Глава о том, как не злиться. Искусство не злиться, когда обстоятельства вынуждают злиться.

7. ЦУНДРУ ТЕНПА

Радостное усердие. Хорошо проводить время, делая хорошие дела; быть вдохновленным и увлеченным совершением хороших дел.

8. САМТЕН ТЕНПА

Глава по медитации. Медитация – это платформа, с которой вы можете увидеть пустоту напрямую.

9. ШЕРАБ КЫИ ЛЬЮ

Глава по мудрости.

10. НГОВЭЙ ЛЬЮ

Глава по посвящению. Брать то хорошее, что вы совершили, пытаться увидеть долгосрочный эффект от этого поступка, и посвящать это определенной добродетели. Видеть результат того, что вы сделали.

Шесть Совершенств – деятельность бодхисаттвы, и как они соответствуют главам:

1. ДаяниеГлава 10
2. Нравственность.....Глава 5
3. Не злиться.....Глава 6
4. Радостное усердие.....Глава 7
5. Концентрация.....Глава 8
6. Мудрость.....Глава 9

**ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ****Курс X: Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I****Урок 2 : Бодхичитта, пять путей**

ДЖАНГЧУБСЕМ	КЪЕ	Бодхичитта
просветление	ум	развивать

Пять путей:

ЛАМ НГА **Пять путей.** Пять этапов, через которые вы проходите, чтобы стать просветленным, пять уровней духовного развития:
путь пять

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1. ЦОК
настоящего
накопление | ЛАМ
путь | Путь накопления. На этом пути достигают отречения. Его очень трудно достичь. |
| 2. ДЖОР
подготовка | ЛАМ
путь | Путь подготовки. Разделен на четыре этапа. Вы начинаете лучше понимать пустоту с каждым этапом, что приводит к... |
| 3. ТОНГ
видение
медитации.
часть
когда
пустоты. | ЛАМ
путь | Путь видения. Вы видите пустоту напрямую в первое мгновение Пути видения, во время глубокой
Это длится 15–20 минут в первый раз. Вторая Пути видения – это то, что вы испытываете, выходите из состояния прямого восприятия
Это ведет к... |
| 4. ГОМ
увидели
привыкание | ЛАМ
путь | Путь привыкания. Вы привыкаете к тому, что на Пути видения. Вы прилагаете то, что видели на Пути видения к своей повседневной жизни. Это ведет к... |
| 5. МИ ЛОБ
нет больше
обучения | ЛАМ
путь | Путь больше-не-учения. Если на этом уровне у вас есть бодхичитта, вы становитесь Буддой; если нет, вы достигаете нирваны. Этот путь – это финальный результат, конечная цель. |

Определение Стремления, данное Майтреей:

СЕМКЪЕ ПА НИ стремление к просветлению, бодхичитта	ШЕНДУН ЧИР ради всех существ
---	--

ЯНГДАК ДЗОКПАЙ ДЖАНГЧУБ полное просветление	ДУ хотеть достичь
---	-----------------------------

«Бодхичитта, или стремление к просветлению, – это желание достичь полного просветления ради блага всех существ».

Ощущение бодхичитты после созерцания пустоты:

Вы получаете совершенно особое переживание бодхичитты сразу после созерцания пустоты напрямую; оно очень отличается от бодхичитты в общем. Оно связано с двумя типами мудрости:

- | | | |
|---|------------------------|---|
| 1. НЬЯМШАК
чрезвычайно глубокая медитация | ЕШЕ
мудрость | Мудрость, получаемая в чрезвычайно глубокой медитации; прямое, чрезвычайно глубокое восприятие пустоты. |
| 2. ДЖЕ ТОБ
последующая | ЕШЕ
мудрость | Мудрость, которую вы получаете сразу после прямого восприятия пустоты. |

Если вы идете по пути Махаяны, тогда у вас возникает необыкновенный, почти оргазмический порыв помочь всем живым существам, как будто поток света бьет у вас из груди. Все ваши отношения, все ваши деньги, все – другим. Это прекрасно – освободиться от такого отношения, при котором вы заботитесь только о себе. Одна минута этого ощущения стоит всего. Вы преодолеваете эгоизм. **Необходимо** медитировать один-два часа в день, чтобы достичь этого состояния.

Два вида бодхичитты:

(Это описание двух видов бодхичитты относится именно к созерцанию пустоты, а не к бодхичитте в общем без созерцания пустоты.)

- 1. МУН СЕМ** **Стремление к просветлению в форме молитвы.** Чувство, направленное на то, чтобы посвятить все ваши будущие жизни тому, чтобы помогать другим. Это как будто вы планируете это, хотите этого - таков ваш идеал.
- 2. ДЖУК СЕМ** **Стремление к просветлению в форме действия.** Все время на протяжении каждого дня вы постоянно смотрите по сторонам, думая о том, как помочь другим. Это не осознаваемая мысль, но некое подспудное стремление всегда искать возможности помочь другим. Вы принимаете обеты бодхисаттвы и практикуете шесть совершенств.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство по образу жизни бодхисаттвы, Часть 1

Занятие 3 : Подготовка к зарождению бодхичитты

Три предварительных шага:

ГЕЛ	КЬЕН	ТУН	КЬЕН
препятствующее	условие	способствующее	условие

Есть вещи, которые блокируют вас от достижения состояния, в котором вы заботитесь о других, как о самом себе, и есть вещи, которые способствуют, которые вы должны собрать и организовать. Блоки – это внутренние духовные препятствия, о которых вы даже не в курсе, которые мешают вам достичь ваших духовных целей.

После того, как вы устремились к бодхичитте и зацепили бодхичитту, необходимо устранить препятствия на пути к достижению *настоящей* бодхичитты. Вы делаете это путем удаления негативных отпечатков (кармы). **Перед тем, как вы сможете очистить негативную карму, вы должны очистить препятствия для успешной очистки негативной кармы.**

ДИКПА	ШАКПА	Очищение
плохие поступки	разъединиться	открыть

Три этапа очищения кармы:

1. Простираение
2. Принятие прибежища
3. Подношение

Вы должны делать это, чтобы накопить позитивную энергию, необходимую для способности очищать кармические отпечатки. **Без этого вы не сможете очистить карму. Если вы не очистите карму, вы никогда не сможете развить настоящую бодхичитту.**

1. **ЧАК** **ЦЕЛВА** Простираения.
рука что-то искать

Когда вы делаете простираения, идея заключается в том, чтобы в это время вы думали: «Я

нахожусь в присутствии Дхармакаи и я должен преклониться к земле». Вы думаете: «Я верю, что Дхармакая присутствует и Будда существует, и я признаю это». В этом заключается суть простирания; если вы так не думаете, тогда нет никакого смысла в простирании. Это шанс сделать что-то, что является исключительно священным актом, некоммерческим, восхитительным по отношению к другим и т.д.

Объекты нашего простирания (а также принятия прибежища и совершения подношений):

КОЙН очень редко	ЧОК высший	СУМ три	Три Драгоценности:
А. САНГЬЕ Будда	КОНЧОК Драгоценность		Картинки, представляющие Будду – «номинальные» (просто называются) Драгоценность Будды. Они не основная Драгоценность Будды. Главная Драгоценность Будды - Дхармакая, пустота Будды. (Драгоценность Будды и Будда - разные вещи.)
В. ЧУ Дхарма	КОНЧОК Драгоценность		Книги и учения – это номинальная Драгоценность Дхармы. Настоящая Драгоценность Дхармы – это видение пустоты напрямую, пять Путей, которые ведут к прямому восприятию пустоты, и прекращения как результат видения пустоты. Поэтому мы поклоняемся прямому восприятию пустоты и следующим за ней прекращениям. (Драгоценность Дхармы отличается от Дхармы)
С. ГЕНДУН Сангха	КОНЧОК Драгоценность		Номинальная Драгоценность Сангхи – это посвященные монахи и монахини. Настоящая Драгоценность Сангхи – это каждый, кто видел пустоту напрямую.
2.КЪЯМ ДРО	<u>Принятие прибежища.</u>		Вы принимаете прибежище в Трех Драгоценностях. Принятие прибежища делает вас буддистом. Вы принимаете прибежище для защиты от страдания и смерти. **** Буддизм почти не защищает вас до тех пор, пока вы не поймете хорошо пустоту. Пустота – это защита. ****
3.ЧУПА	<u>Совершение подношений.</u>		Вы должны подносить вещи, которые имеют для вас значение, без всяких скрытых мотивов для себя. Это своего рода заявление, что вы верите в существа вне этого мира. Эти существа не получают никакой выгоды с ваших подношений. Они все переживают как блаженство все время, ваши подношения не представляют для них ничего уникального – подношения не для их пользы, а для вашей. Вы готовитесь для очищения – вы должны изменить себя, свой ум, и его предрасположенности. Подношения создают позитивную энергию для этого.

Три вида подношений:

1. **ДАКПА МАСУНГ ВАЙ ДЗЕ** Подношение вещей, которыми никто не владеет: горы, небо и пр.
2. **РАНГ ГИ ЛУ УЛВА** Подношение вашего собственного тела: вверить себя ваше тело подносить служению Трем Драгоценностям; проводить свою собственное жизнь в служении.
3. **ЛУ ТРУЛВАЙ ЧУПА** Подношение, излучаемые вашим умом: вообразите прекрасное с умом излучение подносить сны вещи в своем уме и поднесите их. Реально вовлекитесь в это и получайте удовольствие. Это изменяет ваши мысли и поведение. Мастер Шантидева упоминает 12 таких подношений.

Если вы принимаете прибежище, делаете простирания и предлагаете подношения, не думая о пустоте Будды, прямом восприятии пустоты, и тех, кто видел пустоту, вы делаете это неправильно, и это не подготовит вас к очищению негативной кармы. Вы не сможете очистить негативные отпечатки и получить бодхичитту.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I

Лекция 4: Как очистить негатив

Устранение препятствий для обретения бодхичитты:

Подготовка и правильная организация имеют решающее значение для успеха в любом деле. Если все причины и условия присутствуют, результат должен появиться, вы не можете остановить его. Обрести бодхичитту очень трудно, и чтобы получить ее, все предварительные условия должны быть соблюдены. Если вы обеспечите причины и условия, она должна возникнуть и возникнет в вашем уме. Простирания, принятие прибежища и подношения являются разминкой, чтобы подготовить вас к очищению ума от плохих поступков. Очищение необходимо, для того чтобы развить бодхичитту, а если вы не сделаете это, очищение не будет работать.

Для того чтобы стать просветленным, вы должны прекратить накапливать негативную карму (совершать не-добродетель), ликвидировать всю старую плохую карму и накапливать только хорошую карму. Очищение – это практика стирания старых негативных ментальных отпечатков (кармы).

Очищение негативных ментальных отпечатков:

ТОБ ШИ **Четыре силы.** Если у вас есть эти четыре элемента, вы можете
силы четыре стереть негативные отпечатки (карму) в вашем уме или уменьшить их
 влияние таким образом, что то, что привело бы к перерождению в
аду, созреет лишь в виде головной боли, например. *Все четыре силы
 должны присутствовать, чтобы это работало.*

ЧХУ ШИ ТЕНПАЙ **ДО** *Сутра, которая обучает четырем практикам* Лорд
практика 4 обучающая сутра Будда обучал четырем силам. Это название сутры, на
которую Гьялцаб Чже ссылается в своем учении о четырех силах.

Четыре силы:

1. **НАМПАР СУН ДЖИНПАЙ** **ТОБ** **Сила разрушения: Сожаление.** «Разумное вырывать, уничтожать сила сожалеющего образованного буддиста». Это то, что сильно повреждает отпечаток, – сожалеющий приводит к разрушению. Это сожалеющий человека, который понимает, как карма посажена в уме и как, едва совершив плохой поступок, вы уже устраиваете себе страдания в будущем. Это разумное сожалеющее сильно отличается от чувства вины.

2. **ТЕН** **ГБИ** **ТОБ** **Сила основания: Прибежище и бодхичитта,** опора, которую

основание (чего) сила мы используем для того, чтобы восстановиться после падения. Вам необходима какая-то твердая почва, чтобы стоять. Помня о прибежище (пустоте) и бодхичитте (желании помочь другим), вы восстанавливаете эту правильную мотивацию в качестве вашей опоры, как основание и базу для вашего поведения.

3. НЬЕНПО КУНТУ ЧУПАЙ ТОБ Сила противоядия. Принятие мер, для того противоядие деятельность сила чтобы компенсировать то, что вы сделали.

Шесть видов противоядий:

1) **ДОДЕ САБМО ЛА ТЕНПА** Изучайте писания, обучающие пустоте.
сутры глубокий изучение Вы должны помнить, что вы учитесь ради очищения конкретного проступка. Даже всего пятнадцати минут обучения достаточно.

2) **ТОНГПА НЬИ ГОМПА** Медитация на пустоту. Это самое
пустота (чего) медитирование мощное противоядие.

3) **ДЕПА ЛА ТЕНПА** Повторение тайных мантр. Для того, чтобы мантра повторять практика работала, она должна быть составлена очень святым существом и человек, который произносит ее, должен обладать добрым сердцем и чистой мотивацией. Если оба эти элемента присутствуют, мантры могут быть невероятно мощными. Чтобы использовать мантру для очищения, подумайте о плохом поступке, и пожелайте очистить его при чтении мантры.

4) **КУ СУК ЛА ТЕНПА** Практика святых тел. Создание алтарей, статуй,
святой тело практика картин, ступ и тому подобных образов и форм святых существ.

5) **ЧХУПА ЛА ТЕНПА** Практика подношений.
подношение практика

6) **ЦХЕН ЛА ТЕНПА** Практика имен. Изучение и произнесение имен
святых имя практика существ с преданностью.

4. НЬЕПА ЛЕ ЛАРН ДОКПАЙ ТОБ Сила сдерживания.

плохой поступок отворачиваться от сила
Решение не совершать поступок снова. Это то, что заставляет четыре силы работать. Примите решение не совершать плохого поступка в течение реалистичного количества времени, так чтобы вы также не солгали, говоря, что вы никогда не будете делать это снова, в то время как вы отступитесь или забудете и сделаете это снова. Пообещайте, что «у меня не будет этих негативных мыслей в течение следующего часа» или «я не буду это делать вовсе в следующем месяце».

Мы накапливаем огромное количество кармы (в основном недобродетельной) каждый день. Выполнение очищения один раз не будет достаточно значительным, чтобы уничтожить огромные скопления негативной кармы. Вы должны делать кармическое очищение последовательно и часто, или оно никогда не будет успевать за вашим негативом и преодолевать его. Следует применять четыре силы каждый день, и не нужно быть в медитации, чтобы делать это. Каждый раз, когда у мастера Атиши была плохая мысль, он немедленно останавливался, чтобы очистить ее.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство по образу жизни бодхисаттвы, часть I

Лекция 5 : Накопление благодетели и устранение препятствий

Противоядие от негативной кармы:

НЬЕНПО КУНТУ ЧУПЭЙ ТОБ

Сила противоядия для очищения негативной кармы. Основным противоядием является понимание пустоты. Две мысли не могут сосуществовать в одном уме одновременно. Когда у вас в уме есть понимание пустоты, другие омраченные реакции/мысли не могут присутствовать там в это же время. Вот почему пустота является главным противоядием от негативных омрачений и кармы. Это противоядие применяется к:

Три яда:

ДУК СУМ

яд три

Три яда - главная болезнь в нашем уме, являющаяся причиной омрачений. Эти яды постоянно находятся в нашем уме, циркулируя подобно яду в крови. Они причиняют вам вред и постоянно находятся с вами. Если бы вы могли избавиться от них, то почувствовали бы себя намного лучше. Вот эти три яда: невежественная любовь к вещам, невежественное отвращение к вещам, невежество само по себе.

Техническое определение невежественной любви вещей (также страстное желание, привязанность):

САК ЧЕ КЫИ НГУПО ЛА ЙИ-ОНГ ДУ НГАНГ НЕ

нечистота вещей привлекательной представляется

РАНГ ТОБ КЫИ МИ ДРЕЛ ВАР ДУПЭЙ СЕМ-ДЖУНГ СЕМПА

независимо не хочет терять хочет ментальная функция мысль

Ментальная функция (мысль), которая не хочет терять что-либо, что само по себе не чисто, однако представляется привлекательным.

Любить что-либо невежественно означает желать что-нибудь нечистое, что позже изменится на страдание, — то есть, когда вещи привлекают вас таким образом, что не может принести вам истинного удовлетворения или счастья. Карма за объектом, к которому вы привязаны, закончится и вы его потеряете.

Невежественное желание ошибочно понимает и воспринимает свой объект; оно видит объект и неправильно понимает его. Когда вы видите объект как нечто другое, и не свою

собственную проекцию, навязанная вам собственной прошлой кармой, вы воспринимаете объект неверно. Когда вы ошибочно воспринимаете объект, то у вас могут возникать ментальные омрачения в его отношении - «глупое» желание или «глупое» отвращение. Когда вы воспринимаете объект верно - как пустой объект, который вы воспринимаете определенным образом в силу своей прошлой кармы, - у вас не может быть глупого желания или отвращения по отношению к нему. «Глупый» означает, что вы можете совершить что-либо не-добродетельное, чтобы его заполучить.

Четыре шага накопления негативной кармы.

1. Вы неправильно понимаете объект; вы полагаете, что он существует независимо от ваших собственных проекций.
2. Вы хотите объект.
3. Вы намерены сделать что-то неэтичное для того, чтобы заполучить его.
4. Вы накапливаете плохую карму.

Если шаг номер один отсутствует, вы не можете накопить негативную карму. Если вы понимаете, что хорошие объекты происходят только из совершенного добра, вы не совершите не-добродетельный поступок, чтобы получить хорошие объекты. «Глупая» симпатия и «глупое» отвращение основаны на желании совершить не-добродетель по причине неведения о природе того, откуда происходят хорошие вещи.

«Не-глупая» любовь или отвращение означают иметь мудрость и понимание пустоты объекта во время опыта его восприятия. Например, желать хорошие вещи, понимая при этом, что вы должны совершить добродетель для того, чтобы испытать опыт пустых объектов как наслаждение; или испытывать отвращение к неприятным вещам и, таким образом, думать, что вы должны избегать не-добродетельных поступков, чтобы избежать опыта восприятия пустых объектов как неприятных вещей.

«Разумная симпатия» означает наслаждение чем-либо, в то время как вы понимаете ее пустоту, - понимаете, что этот опыт навязан вам как результат добродетели, совершенной в прошлом, и который вы обязаны воспринимать как хороший результат. Наслаждайтесь и радуйтесь своим прошлым добродетелям!

Три причины использовать Четыре Силы для очищения негативной кармы:

1. **ЛЕНДРЕ КЬИ НАМЬЕ ЛА МИКЕПА**
действия/последствия все детали не понимать

Мы не понимаем очень хорошо, что правильно и что неправильно. Поэтому мы должны очистить те плохие поступки, которые мы делаем, даже если мы не осознаем, что мы сделали что-то недобродетельное.

2. **ЧАНГСЕ ШЕ-КЬЯНГ ДОР ЛЕН ЦУЛ ШИН ДУ МИ ЧЖЕПА**
немного можно понимать, но прекращать надлежащим образом не делать

Даже если мы немного понимаем карму, мы не способны контролировать себя и делать правильные вещи. Мы не можем применить то, что знаем очень хорошо, мы не способны делать то, что приносит нам пользу, и избегать того, что причиняет нам боль. Мы постоянно накапливаем обширный объём негативной кармы. Очищение должно быть хорошо применимым, серьезным и последовательным, для того, чтобы преодолеть свои не-добродетели. Если вы это делаете, очищение превозмогает плохие поступки и ваша жизнь заметным образом улучшится. *Слабое очищение не будет иметь заметного эффекта.* По мере вашего очищения старых плохих карм, они созреют как небольшие страдания, и вещи покажутся вам хуже. После того, как старое накопление плохой кармы истратится таким образом, ваша жизнь начнет улучшаться, только если вы не создадите больше не-добродетели, чем очищаете.

3. **ДЖАНГ СЕМ** **КЬЕВЭЙ** **ГЕЕ-ЧЖОНГ**
бодхичитта способный развить препятствие устранить это

Очищение устраняет препятствия к достижению такого состояния ума, когда вы можете любить других также сильно, как вы любите самого себя.

После того, как вы расчистили препятствия к достижению бодхичитты (негативы в своем собственном уме) путем выполнения Четырех Сил, вы должны собрать некоторую позитивную энергию - способствующие условия, которые помогут бодхичитте расти.

Пять практик для накопления позитивной энергии, необходимой для обретения Бодхичитты:

1. ЙИ РАНГ

Возрадование. Быть счастливым в связи с хорошими вещами, которые делаете вы или другие люди. Чувствуйте радость от этого!

Три уровня возрадования:

1. Быть счастливым от чего-либо хорошего, что вы делаете для того, чтобы оказаться в высшей сфере, называется первым уровнем возрадования. В основном, это означает избегать десяти не-добродетелей.
2. Быть счастливым по поводу себя или другого человека, делающих хорошие вещи, чтобы достичь нирваны. В основном, это включает в себя действия, целью которых является полное устранение навсегда своих ментальных омрачений, и наиболее конкретно, видение пустоты.
3. Быть счастливым от того, что делаете вы или другие ради достижения полного просветления.

2. КУЛВА

Просьба к святым существам обучать Дхарме. Буддийские учителя обычно не будут вас обучать, если только вы не попросите (по традиции - три раза), и вы должны попросить правильным образом. Просить правильным образом главным образом означает продемонстрировать, что вы применяете то, чему они вас уже научили, а также вы делаете других людей более счастливыми, чем наоборот.

3. СОЛНДЕБ

Просить, чтобы ваши учителя остались, не уходили в нирвану и не умирали. Акт обращения к ним с просьбой оставаться создает карму для них, позволяющую продолжать появляться перед вами. Если ваша карма исчерпается, ваш учитель оставит вас.

4. НГОВА

Посвящение. Положите свои заслуги в банк на сохранение и использование для просветления, вместо того, чтобы обналичивать их на временные удовольствия. Если вы не посвящаете свои добродетели/заслуги, они могут быть уничтожены не-добродетелями.

Четыре вида посвящения:

1. Общее посвящение: «Пусть силой этого поступка все живые существа станут просветленными».
2. Посвящение заслуги, чтобы помочь больным.
3. Посвящение заслуги, чтобы помочь голодным и жаждущим.
4. Посвящение заслуги, чтобы все существа смогли получить все, чего они хотят.

5. ТОНГ СЕМ

Щедрость, полная отдача. Тотальное желание отдать все, что вы имеете другим людям - своё тело, любую свою собственность, и все свои хорошие заслуги (хорошую карму). Это не совершенство даяния, но разогрев к нему.

Если вы не практикуете все пять пунктов сильно и искренне, вы не обретете бодхичитту.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство по образу жизни бодхисаттвы

Лекция 6 : Радование

Таким образом, мы подробно описали три шага, которые надо сделать для успешного развития бодхичитты:

1. Делать три подготовительных действия, предшествующие очищению негативных отпечатков в сознании.
2. Очищать негативные ментальные отпечатки, являющиеся препятствиями для получения бодхичитты, с помощью четырёх сил.
3. Собирать положительную энергию, необходимую для развития бодхичитты, с помощью пяти практик.

Следующий шаг – принятие обетов бодхисаттвы для стремления и привлечения бодхичитты. И затем следующий шаг, который сегодня и будет предметом обсуждения. Традиционно существуют две церемонии бодхичитты. Вторая церемония – это принятие обязательства привлечь бодхичитту; первая церемония была обетом получить бодхичитту «в форме молитвы». Эта первоначальная церемония включает:

1. Очищение препятствий.
2. Собираение положительной энергии.
3. Церемонию достижения желания и
4. Радование по завершении церемонии.

Радование.

ГАВА

ГОМПА

радость

медитировать на

Радование. Быть абсолютно счастливым оттого, что принял обеты бодхисаттвы. Радоваться и пребывать в эмоции радости. Быть очень счастливым, что ты прошёл церемонию и взял обеты. Это очень важный шаг после церемонии; он цементирует происшедшее в твоём сознании и готовит основу для того, чтобы твоя бодхичитта увеличивалась и расцветала после церемонии.

Ты должен сесть и почувствовать себя счастливым после церемонии. Это очень важно.

Счастлирое состояние после церемонии состоит из двух частей: быть счастливым самому и делать счастливыми других.

Быть счастливым для себя: думать о том, как бодхичитта поможет тебе в осуществлении собственных целей. Здесь есть три части:

1. **СЕНГ ТУПА** **Создай духовный подъём в сердце.** Будь счастлив и наполнен оттого, что ты взял обязательство помогать другим людям всю оставшуюся жизнь. Просто взять обязательство – это уже большое дело, даже если сдерживать его слабо получается.

ДЕНГДУ ДАКЦЕ ДРЕБУ ЙЮ; МИЙИ СИПА ЛЕКПАР ТОБ

с этого момента моя жизнь плодотворна человеческое рождение получится хорошо

**ДЕРИНГ САНГЬЕ РИКСУ КЬЕ; САНГЬЕ СЕСУ ДАК
ГЬЮР ТО**

сегодня Будды их семья родились в Будды царский ребёнок я стал

С этого момента моя жизнь стала плодотворной;

Я по-настоящему достиг человеческого перерождения, родился вновь;

Сегодня я родился в семье Будды;

Теперь я стал сыном Будд.

2. Теперь, когда у вас есть это обязательство, вы должны выполнить его, и выполнить как следует.
3. Думайте о редкости того, что вы только что сделали. Вы один из миллиона. Из всех, кто существует, почти никто не имеет бодхичитты. Вы определились, что будете совершать каждое действие для блага других, посвящать всё, отдать всю свою жизнь тому, чтобы достичь просветления и помочь всем существам стать счастливыми. Это невероятная исключительность получения обета бодхичитты.

Быть счастливым потому, что имея бодхичитту вы можете помогать другим:

Думайте о том, как вы приобретете способность уничтожить все страдания других, имея бодхичитту. Теперь вы вооружены для уничтожения страданий других.

Пять способов освободить других от страданий, имея бодхичитту:

1. **ДРОВАЙ ЧИДАК ДЖОМПА**

существа властелин смерти уничтожить

Уничтожить властелина смерти во имя других людей. Властелин смерти находится внутри вас. Это состояние, в котором вы родились, ваша неминуемая смерть. Если вы разовьете настоящее сострадание, у вас получится остановить смерть других людей, также, как и свою собственную. Только развивая сострадание, вы сможете стать полностью просветленными и остановить собственную смерть, а затем сможете научить других, как сделать то же самое.

2. **УЛВА ДЖОМПА**

бедность уничтожить

Уничтожить материальную и духовную бедность. Если вы приобретете настоящую бодхичитту, или сформируете желание, вы сделаете первый шаг к обретению способности устранять бедность других. Вы сами придёте к этому состоянию (освобождению от бедности) и научите других, как это сделать.

3. **НЕ ДЖОМПА**

болезнь уничтожить

Уничтожить ментальные омрачения и физические болезни других (используя тот же процесс, что описан выше).

4. **ЧИР ДУК-НГЕЛ ДЖОМПА**

в общем страдания уничтожить

Уничтожить вообще все страдания других – страдания всякого рода во всех мирах.

5. **КЪЕПАР НГЕНСОН ГБИ ДУК-НГЕЛ ДЖОМПА**

особенно 3 нижних мира в страдания уничтожить

Уничтожить страдания в трёх нижних мирах (ад, мир голодных духов и животных) в особенности.

Вы уничтожаете страдания существ, и вы также уничтожаете две причины этих страданий:

Две причины всех страданий:

1. **НЬЮН ДРИП**

ментальное омрачение препятствие

Препятствия ментальных омрачений – это, во-первых, препятствия, не позволяющие вам достичь нирваны, а во-вторых, мешающие вам достичь полного просветления. В вашем сознании существуют определённые состояния, которые не позволяют вам достичь нирваны. Эти препятствия: сами ментальные омрачения, а также склонность к видению всего самосуществующим. Как только вы устранили эти препятствия – вы достигли нирваны. Чтобы это сделать, вы должны увидеть пустоту напрямую.

2. **ШЕ ДРИП**

знание препятствие

Препятствия к абсолютному знанию (всеведению). Когда вы их устраняете, вы становитесь просветлённым существом. Вы уничтожаете тончайшие семена для видения самосуществования.

После того, как вы уничтожили препятствия ментальных омрачений (это происходит на восьмом уровне бодхисаттвы), вы должны уничтожить препятствия к своему всеведению (на девятом и десятом уровнях бодхисаттвы вы преимущественно работаете над

приобретением всеведения) и уничтожить тончайшие отпечатки для видения вещей самосуществующими.

Препятствия к знанию и препятствия ментальных омрачений служат причинами всех болезней, страданий и смерти. Остановив их, вы останавливаете причины страдания.

Будьте счастливы оттого, что вы посвятили себя всеобъемлющему состраданию. Абсолютное сострадание включает понимание того, что на самом деле делает людей больными и смертными, а затем останавливает это.

Радуйтесь тому, что вы получите способность определять, что именно в сердцах людей заставляет их болеть и умирать, и тому, что сможете научить их это останавливать.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство к образу жизни Бодхисаттвы

Лекция 7: Ментальные омрачения и неправильное воззрения

НЬЙОН МОНГ – Ментальные омрачения, плохие мысли, мысли, которые досаждают. На санскрите – *klesha* от *klesh* – беспокоить, досаждать, домогаться, подвергать стрессу.

СЕМ-ГЬЮ

поток сознания

МАШИВАР

без покоя

ДЖЕПАЙ

делает

СЕМ-ДЖУНГ

мысли

Определение ментального омрачения звучит так: «Мысль, которая разрушает покой ума». Достичь нирваны означает убрать все ментальные омрачения навсегда.

Ментальные омрачения вредят вам, потому что делают вас несчастными. Они разрушают ваш день. Это их функция – портить ваш день. Не существует несчастного состояния ума, которое было бы добродетельным, за исключением разумного сожаления. Любое несчастное состояние ума не благостно.

Шесть главных ментальных омрачений:

1. ДУ ЧАК

Любить вещи невежественным образом (в других переводах называют желанием или привязанностью). Для того, чтобы это было ментальным омрачением и, следовательно, не добродетелью, вы должны любить вещи, которые вы видите в своем уме как самосуществующие. Вы любите что-то как самосуществующее и не хотите потерять. Чтобы это было ментальным омрачением, вы должны неправильно понимать объект, это подразумевает, что вы готовы поступать недобродетельно, чтобы получить или удерживать то, что вы любите.

2. КОН ТРО

Не любить вещи невежественным образом (в других переводах называют гнев или отвращение). Это означает видеть что-то в своем уме как самосуществующее и быть готовым совершать недобродетельные поступки, чтобы избежать этого. Например, кричать на кого-то в ответ, чтобы заставить его перестать кричать на вас.

3. НГА ГЬЕЛ

Гордыня, буквально «Я - король». Чувствовать, что вы лучше, основываясь на реальных или воображаемых качествах. Самоуверенность или гордость, которая мотивирует или вдохновляет

вас – это неплохо и похоже на возрадование в истинной добродетели. Но гордыня, когда вы переполнены чувством собственной важности и плохо относитесь к другим, высокомерно, свысока, и т. д. – это ментальное омрачение. Гордыня омрачает ваш ум. Гордыня также кармически ведет к глупости и вялости ума/умственных способностей.

4. **МА РИКПА** **Невежество.** Неправильно понимать такие вещи как законы кармы (это качество не относится к видению вещей как самосуществующих).

5. **ТЕ ЦОМ** **Сомнение,** ленивое сомнение. Не анализировать и оценивать вещи своим умом. Вы не принимаете и не следуете учению или практике в полную силу, потому что вы ленитесь узнать о них, разобраться в них и активно им следовать. Вам не хочется прилагать усилий, чтобы прояснить вещи, потому что потом вам придется действовать.

6. **ТАВА** **Неправильное видение.** Существует пять неправильных воззрений, которые являются большими ментальными омрачениями.

Пять неправильных воззрений:

1. **ДЖИКТА** **Тленное воззрение.** Это фокусирование на чем-то, что будет разрушено. Это фокусироваться на «я» или «моё», думать, что вещи являются самосуществующими. «Я» означает мое тело, руки, ноги, и т. д. «Моё» означает мой дом, одежда и т. д. Вы совершаете недобродетельные поступки из-за этого. Это источник ментальных омрачений.

2. **ТАРТА** **Экстремальное/категоричное воззрение.** Считать, что вещи либо не существуют, либо никогда не изменяются. Иметь категоричный взгляд, что вещи существуют в том виде, как они выглядят, или что вообще ничего не существует.

3. **ЛОКТА** **Неправильное воззрение.** Активно верить, что не существует кармы или последующих

жизней. Активно означает решительно придерживаться этого умозаключения.

4. ТАВА ЧОК ДЗИН

взгляд на мир лучший верить

Иметь убеждение, что **ваше неправильное мировоззрение – самое лучшее**, наивысшее. Радоваться собственному невежеству.

5. ЦУЛТРИМ ДАНГ ТУЛШУК ЧОКДЗИН ГЬИ ТАВА

мораль и аскетизм верить они лучшие

Верить, что ошибочные духовные испытания и мораль, являются наилучшими, включая духовные практики, такие как голодание, причинение себе боли, истязание себя и тому подобное. С духовной точки зрения бессмысленно намеренно причинять себе вред, вредить своему телу или уму.

Призыв к битве Мастера Шантидевы:

Эти шесть базовых ментальных омрачений являются бедствием человечества и вашими врагами. Они ваши смертные враги и они причиняют вам огромные страдания. Этот враг разрушает вас постоянно. Объявите войну этому врагу и уничтожьте его. Оpozнайте, ищите и разрушите их, буквально. Не будьте терпимы к ним даже на мгновение в вашем сознании. Рак и старость вызваны этими ментальными омрачениями, которые создали это страдающее тело. Стресс, плохие привычки, каждая отвратительная вещь в вашей жизни исходят от них. Поэтому начните войну против них и не останавливайтесь, пока эта работа не будет полностью закончена. Главное оружие – это понимание пустоты вещей, знание откуда все происходит. Еще одна тактика – это изучение кармы и понимание того, к чему приведут ментальные омрачения в будущем, а затем интеллектуальное/разумное уничтожение их. Если вы поймете жестокость этой проблемы, вы будете готовы заплатить любую цену и сделать то, что требуется. В конечном счете, понимание пустоты – это единственный способ остановить ментальные омрачения.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство к образу жизни бодхисаттвы, часть I

Урок 8 : Вторичные ментальные омрачения; шесть совершенств

20 вторичных ментальных омрачений:

- | | |
|-----------------------|---|
| НЬЕ НЬЮН | Вторичные ментальные омрачения. Они следуют после и вместе с шестью первичными ментальными омрачениями. |
| 1. ТРОВА | Гнев. Он происходит из нашего невежественного неприятия чего-либо, и приводит к тому, что мы причиняем другим боль. Это первые несколько минут гнева. |
| 2. КУН ДЗИН | Поддержание гнева в течение продолжительного времени после начального его проявления. |
| 3. ЦИКПА | Раздражение. Появление раздражения; начальная стадия гнева, которая ведет к гневу. |
| 4. НАМ-ЦЕ | Злоба. Намерение (принятие сознательного решения) причинить кому-либо боль словесно или физически. |
| 5. ТРАК ДОК | Зависть. Как следствие вашего желания получить выгоду или признание, вы не желаете, чтобы другие имели что-то хорошее. Это форма гнева. Зависть распространена и крайне опасна в центрах дхармы. |
| 6. ГЬЮ | Неискренность, отрицание, ложь. Вы не признаете своих ошибок или недостатков и в результате не можете получить знание, потому что вам кажется, что вы все это знаете. |
| 7. ЙО-ВА | Притворство. Склонность притворяться, что у вас есть качества, которых у вас нет, чтобы другие уважали вас. |
| 8. НГО-ЦА МЕПА | Бесстыдство. Неимение совести, которая удерживает вас от совершения недостойных поступков, когда никто этого не видит. |
| 9. ТРЕЛ МЕ | Неосмотрительность. Безразличие к мысли или чувству другого человека, когда вы делаете что-то. Вы не избегаете совершения плохого поступка, что приведет к тому, что другие утратят веру. |
| 10. ЧАП-ПА | Сокрывание своих проступков. Чем дольше вы скрываете свой проступок, тем больше растет карма. |

11. **СЕР-НА** **Жадность**, скупость, отсутствие щедрости, нежелание давать что-либо.
12. **ГЪЯК ПА** **Высокомерие**, надменность, сосредоточенность на собственных временных хороших качествах (например, своем богатстве или красоте), заикленность на этом.
13. **МА ДЕ ПА** **Недостаток веры**. Ленивое отношение, недостаточное восхищение святыми существами, которые заслуживают нашей преданности.
14. **ЛЕ ЛО** **Леность**. Духовная лень, недостаток радости при совершении добродетели. Валяться дома в выходные вместо того, чтобы пойти сделать что-то хорошее.
15. **БАК МЕПА** **Халатность**. Неосторожность по отношению к своей духовной жизни; беспечность, ведущая к совершению не-добродетельных поступков.
16. **ЧЖЕ НГЕ** **Забывчивость**, потеря фокуса. Забывание вашего обязательства соблюдать этичное поведение в повседневной жизни.
17. **ШЕ-ШИН МАЙИНПА** **Утрата бдительности**, несознательность. Не слежение за собой с целью удержать себя от недостойного поведения. Потеря своего ментального наблюдателя, бдительности по отношению к не-добродетели.
18. **МУКПА** **Вялость** тела или ума, заторможенность, затуманивание, например, когда вы едите слишком много или мало спите. Это приведет к другим ментальным омрачениям.
19. **НАМ-ЙЕНГ** **Отвлечение** на какой-либо приятный объект; это результат невежественного желания чего-либо.
20. **ГУПА** **Рассеянность**. Неспособность сосредоточиться на чем-то одном; рассеянное перескакивание с одной вещи на другую.

Где пребывают омрачения:

Возможно ли полностью разрушить ментальные омрачения? Все омрачения происходят из невежества – восприятия вещей как самосущих – и могут быть устранены из нашего потока ума, когда мы достигаем нирваны. После того, как мы уберем их из нашего ума, могут ли они спрятаться где-либо и затем вновь заразить наш ум? Есть три возможных места, где могут находиться ментальные омрачения: в вашем уме; во внешних объектах, которые мы воспринимаем; и в чувствах, с помощью которых мы воспринимаем.

1. **СУК СОК ЮЛ ЛА МИ-НЭ** **Во внешнем мире**. Если бы ментальные омрачения находились во внешнем мире, тогда любой мог бы заразиться ими, включая архатов (которые устранили ментальные омрачения безвозвратно). Поэтому

омрачения не могут располагаться во внешних объектах.

2. МИК СОК ВАНГПО ЛА МИ-НЭ **В нашей способности чувствовать.** У любого, кто воспринимает пустоту, есть способность чувствовать, но нет ментальных омрачений. Таким образом, омрачения не могут находиться в чувствах.

3. БАР ЛА МИ-НЭ **Им некуда больше идти.** Если они не во внешнем мире, и не в нашем уме, и не в способности чувствовать, соединяющей ум с внешним миром, тогда им негде больше существовать, и они исчезли навсегда, утратив все основания для того, чтобы вернуться и возникнуть вновь. Как только они устранены из вашего ума, они исчезают навсегда.

Шесть совершенств: Существует шесть общих видов деятельности бодхисаттвы. Если вы будете делать эти вещи, ваш мир изменится.

ПАРОЛ **ТУ** **ЧИНПА** санскр. *парам-ита* **ПАРОЛ** **ТУ** **ЧИН ДЖЕ**
другая сторона на ушел другая сторона на взять тебя

«Перешел на другую сторону», к совершенству. Эти шесть действий называются совершенствами потому что:

1. Когда вы достигнете Буддовости, вы будете выполнять их идеально.
2. Они приведут вас к совершенству, к Буддовости.

1. **ДЖИНПА** **Даяние.** Материальных объектов, дхармы или защиты.
2. **ЦУЛТРИМ** **Этичный образ жизни.** Исполнение обетов, начиная от избегания десяти недобродетелей и заканчивая тантрическими обетами.
3. **СУПА** **Не злиться,** когда приходит время злиться.
4. **ЦУН ДРУ** **Радостное усилие.** Радость от совершения добрых дел.
5. **САМТЕН** **Медитация, концентрация.**
6. **ШЕРАБ** **Мудрость.** Понимание пустоты.

Совершение этих действий может дать вам кармическую энергию для достижения просветления в этой жизни. Вы должны проводить жизнь, совершая эти действия. «Совершенство» означает, что вы усовершенствовали ваше сознание до такого состояния, когда оно хочет совершать и совершает эти действия. Например, вы хотите отдать все что у вас есть, чтобы помочь другим. Совершенствование даяния не означает, что у каждого есть все, что он хочет. Это означает, что вы хотите давать, потому что вы получаете удовольствие от даяния, независимо от результата; независимо от того, улучшилось ли что-то от вашего даяния или нет. Вы усовершенствовали ваше *отношение* к даянию.

даянию.



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE По-Русски

ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство по образу жизни бодхисаттвы, часть 1

Лекция 9 : Вспоминание, бдительность и замирание

ДРЕНПА
вспоминание

ШЕШИН
бдительность

Вспоминание и Бдительность. Вы должны обладать этими двумя состояниями ума для того, чтобы думать и действовать как бодхисаттва.

Вспоминание:

Вспоминание – это удерживание благодетельного объекта в своем уме без его потери. Это относится к вспоминанию нескольких специфических вещей. Вспоминайте свою абсолютную цель стать полностью просветленным, вспоминайте свою благодетельную практику в течение дня, и вспоминайте три близких вспоминания:

Три близких вспоминания:

1. **Первое близкое вспоминание: Драгоценность Будды.** Прогуливайтесь, думая: «Я собираюсь достичь абсолютной цели, и я хочу обладать всезнанием, райским телом, и способностью излучать бесчисленные тела везде для помощи всем существам». Также помните пустоту Будды и свою пустоту; функции пустоты позволяют вам стать Буддой. *Этот последний момент – сущность драгоценности Будды, и это очень важно.*
2. **Второе близкое вспоминание: Драгоценность Дхармы.** Самый важный аспект этого – это прямое восприятие пустоты. Когда вы прогуливаетесь по улице, вспоминайте качество видения пустоты напрямую.
3. **Третье близкое вспоминание: Драгоценность Сангхи.** Те существа, которые видели пустоту напрямую. Когда вы прогуливаетесь, думайте о тех, кто видел пустоту.

Итак, когда вы прогуливаетесь по улице, вспоминайте свою финальную абсолютную цель (просветление), вспоминайте благодетельную деятельность в течение дня (например, даяние), и храните это в глубине своего сознания и вспоминайте об этом в течение всего дня. Вам нужно выбрать одну вещь и хранить ее в своем сознании как практику до тех пор, пока у вас это не станет получаться хорошо.

Бдительность:

Бдительность – это ментальный будильник. Когда вы теряете свое воспоминание даяния или пустоты, и т.д., бдительность в глубине вашего сознания звучит как будильник и напоминает, что вы потеряли объект воспоминания и концентрации. Бдительность наблюдает за вашими мыслями, речью и действиями.

Мастер Шантидева утверждает, что если присутствует слишком много сенсорной стимуляции, то невозможно удерживать свое воспоминание и бдительность. Существуют методы для того, чтобы удерживать свою внимательность и помогать отключать отвлечения, и регулировать свою сенсорную стимуляцию. Одна из практик – это опускание своих глаз:

- опустите глаза вниз, смотрите в пол.
- посмотрите вверх, чтобы освежить свой ум, если вы заскучили, не отвлекайтесь.
- если вы встречаете какого-то знакомого, посмотрите на них и поприветствуйте обычным образом, не будьте странными или недружелюбными, и затем продолжайте идти своим путем.
- когда вы поднимаете глаза, чтобы освежиться, проверьте, нет ли машин, телефонных столбов и т.д., и будьте внимательны, чтобы не подвергнуть себя физической опасности, смотря вниз.

Порядок Шести Совершенств:

Когда вы проходите шесть совершенств, каждое совершенство является более серьезным и важным, чем предыдущее. Мудрость – это высшее совершенство и даяние – низшее. Уровни бодхисаттвы (бхуми) упорядочены в соответствии с увеличивающимся усложнением шести совершенств. Второй уровень более важный и сложный, чем первый. На первом уровне бодхисаттвы вы уже видели пустоту напрямую с бодхичиттой в своем сердце. Даже не смотря на то, что у вас все шесть совершенств на первом уровне бодхисаттвы, вы концентрируетесь на совершенстве даяния. Вы становитесь очень, очень сильными в практике даяния. На втором уровне вы все еще практикуете все шесть совершенств, но у вас действительно хорошо получается жить этическим образом жизни.

Когда вы практикуете шесть совершенств, сконцентрируйтесь на номере один (даяние), пока у вас это не станет получаться хорошо. Затем фокусируйтесь последовательно на усовершенствовании номера два, три и т.д. В целом, выполняйте совершенства по одному в правильном порядке. Сначала усовершенствуйте номер один, потом фокусируйтесь на номере два, затем на номере три, и т.д.

Причина, по которой одно совершенство ведет к следующему, такова: когда даяние, не беспокоящееся об имуществе и не привязанное к вещам, является важным отношением, которым вы обладаете, то это отношение естественным образом ведет к этическому образу жизни, - если вы не слишком привязаны к материальным объектам и не беспокоитесь о том, чтобы удержать их, то тогда намного легче хранить моральность. Вы не собираетесь причинять вред другим, лгать, и т.п. ради этих объектов. Этический образ жизни включает в себя сдерживание себя от негативных действий, что естественным

образом ведет к следующему совершенству – не злиться. Учиться сдерживать себя, стараться изо всех сил, и бороться со своей негативностью – тяжело, и это подготавливает сцену для того, чтобы быть счастливым, когда делаешь хорошие дела (совершенство номер четыре). Если у вас есть радостное усилие, вы будете делать хорошие дела нон-стоп, день и ночь. Вы будете фокусироваться только на этом. Концентрация своей жизни одно-точечно на одной вещи ведет естественным образом к концентрации во время медитации. Вы должны быть в глубокой медитации, чтобы увидеть пустоту напрямую, что является абсолютной формой совершенства номер шесть.

Ситуации, в которых вам нужно «замереть»:

ШИНГ ШИНДУ МЕПА
дерево как оставаться

Оставайтесь как кусок дерева, замрите. Это внимательность. Когда вы ловите себя на проступке, просто остановитесь в середине потока. В целом, когда возникает любое главное или вторичное ментальное омрачение, поймите себя и остановитесь. Мастер Шантидева дает некоторые примеры ситуаций, в которых могут проявиться плохие привычки и плохие поступки:

1. ЧАКПА

Любить что-то невежественно. Невежественно означает, что вы неправильно понимаете природу этого, и хотение заставляет вас делать что-то не этическое, чтобы это получить.

2. ТРОВА

Испытывать неприязнь к вещам невежественно. Испытывать неприязнь к чему-то до такой степени, что вы готовы сделать что-то не благодетельное, чтобы этого избежать.

3. НГА ГЬЕЛ

Гордость, буквально «Я король»

4. ГЬЯКПА

Тщеславие, когда вы ощущаете себя выше других.

5. ЦАНГ ДРУВА

Критика, когда вы хотите огласить публично недостатки или ошибки других.

6. ЙО-ГЬЮ

Обман других, когда вы хотите надеть маску или спрятать свои плохие качества.

7. ДАК-ТУ

Восхваление себя.

8. ШЕН МУ

Унижение других.

9. ШЕВА

Ругать, кричать на кого-то.



ЗАМЕТКИ К ЛЕКЦИИ

Курс X: Руководство к образу жизни Бодхисаттвы, Часть I

Лекция 10 : Совершенство Даяния и Этическая Жизнь

Шесть совершенств являются такими видами деятельности, которые Вам необходимо начать практиковать как только Вы решили стать просветленным ради всех живых существ. Данная лекция охватывает два первых совершенства: совершенство даяния и этическая жизнь.

Совершенство Даяния:

I. **ЖИМПАЙ ПАРЧИН** Совершенство даяния. Включает три категории даяния:
даяние совершенство

1. **САНГ СИНГ ГИ ЖИНПА** Даяние материальных вещей таких как еда, одежда, материальные вещи из даяние кров, и т.д.
2. **МИН ЖИКПА ЖИНПА** Даяние защиты от страха. Защита других от не бояться даяние причинения вреда, воровства, хулиганства, и т.д.
3. **ЧУ КИИ ЖИНПА** Даяние Дхармы. Это наивысшая форма даяния. Дхарма из даяние Привести людей к реализации в своих сердцах.

Вещи, которые делают кармический результат более мощным: (даяние используется как пример)

1. **ГЪЮН ДУ ЯВА** Делать это в потоке. Давать снова и снова — постоянно.
в потоке даяние
2. **ДУНПА ДРАКПО** Делать это с очень сильными чувствами — как мотивация неуправляемая интенсивная забота, сострадание, и т.д. Иметь твердое намерение привести кого-то к просветлению, когда вы даёте им что-либо.
3. **МИ ТУН ЧОК** Делать это в качестве антидота к трём ядам в вашем уме. Например, отдать вещи, к которым вы привязаны, или хвалить того, кому вы завидуете.
4. **ЮНТЭН ГИИ ШИНГ** Давать мощным объектам.
хорошее качество мощных объектов Примерами мощных кармических объектов являются Твой Лама и Три Драгоценности.
5. **ПЕН ДОКПАЙУ ШИНГ** Давать людям, которые помогли вам в значительной степени.

помощник делать особенный
объект

Таким как родители, которые дали вам
человеческое тело и ум с помощью которого вы можете
достичь абсолютный рай. Признайте это благо.

6. **ДУНГЕЛ ЧЕН ГЙИ ШИНГ**
страдание кто-либо сильный
объект

Давать тому, кто страдает, в беде, устал,
находится в стрессе, тот, кто крайне
нуждается в вашей помощи. Любой человек в
мире, который находится в крайней нужде
является сильным кармическим объектом.

Приоритизация Совершенств:

ЙАВА НЙИ ДОМ
действие два слияние

Когда есть два варианта, какой из них вы выбираете?
По отношению к какому из двух людей вы должны
выполнить даяние? Вам необходимо расставить
приоритеты выбора. Вы должны выполнить высшее
совершенство, а не низшее, если есть выбор только между ними
двумя. Например, вы должны медитировать, а не давать, в ситуации,
когда можно сделать что-то одно. Высшие даяния в конечном счёте
имеют большую пользу для нас и для других.

Также, когда вы практикуете одно совершенство, необходимо сосредоточить данные
действия на объекте с большей кармической силой, нежели на объекте с меньшей.
Например, если нужно выбирать, то необходимо совершать деяния в отношении Трёх
Драгоценностей, а не по отношению к человеку, который в нём не нуждается и не
является кармически мощным объектом. **Приоритезируйте в пользу высших
совершенств, самых мощных кармических объектов, чтобы прийти к просветлению
как можно быстрее.**

Совершенство Этического Образа Жизни:

ТСУЛРИМ ГЙИ ПАРЧИН
мораль даяние

Совершенство Этического Образа Жизни.

Существуют три вида этического поведения:

1. Соблюдение ваших обетов.
2. Взятое на себя обязательство придерживаться определенного поведения, которое
собирает хорошую энергию.
3. Поведение, направленное на освобождение себя и других существ. Мастер Шантидева
концентрируется на этом третьем типе поведения, который включает в себя три части:

1. **ШЕНДУН ХЛУРЛАНГ**
для пользы других действовать

Полностью посвятить себя этому. Делать всё,
что в ваших силах для служения другим.

2. **ШЕН ДУВЭЙ ЛАПША**
другие собирать передавать

**Привлечь и побудить других практиковать
Дхарму.** Сделать это возможным и доступным.
Не обращать в свою веру, или проповедовать, но
если они немного заинтересованы, то

очаровательно привлечь их с помощью материальных ценностей, или через Дхарму таким
образом, чтобы это их привлекло:

Как привлечь людей к Дхарме:

А. Использование материальных ценностей:

а) **СЕГУ ДЖИН МИДЖИН** **Надлежащим образом делиться своими** одежда давать не давать **ресурсами (еда, одежда).** Если это поможет их привлечь, отдайте вещи, но не нарушайте какого-либо из ваших обетов, чтобы сделать это.

б) **ЛУ ЛА МИ НУ** **Не причинять вреда своему телу.** Позаботьтесь о тело к не вредить своём здоровье и об основных бытовых удобствах, а также об основных потребностях вашей семьи. Преждевременно не вредите себе ради незначительных целей пока вы не будете в состоянии.

в) **ЛУ ДЖИН ДУГУ** **Когда придёт время и вы будете готовы,** откажитесь **от своего тела и жизни.** «Быть готовым» означает, тело давать время, цель что у вас не будет никаких сожалений в промежуточном состоянии после смерти.

Б. Привлечение других к Дхарме тем, как вы даёте Дхарму:

а. **НЙЕНПОЙ КУНЧУ** **Если ученик не ведёт себя хорошо** (по отношению ученик поведение к учителю и Дхарме), тогда не учи его.

б. **НУ КЙИ САМПА** **Уровень ученика.** Оценивай их уровень и учи сосуд уровень согласно их уровню — не выше и не ниже его.

в. **ГЙАЧЕН МУЛА МЭН МИНЖАР** **Если ты нашел ученика с большим потенциалом не учи его низшим путям.**

обширные привлекаться низшие не Давай ему как можно возможности к учения ставить более высокий уровень учения.

3. **СЭМ ДЖЭСУ ДЗИНПА** **Поддерживайте веру других.** Ведите себя таким разум поддерживать образом, чтобы быть хорошим примером для других веру других и поддерживать их веру и восхищение Дхармой. Представляйте собой правильное состояние бодхисаттвы.

Три вида поведения для привлечения других:

А. **МА ДЭПА ПАНГ** **Предотвращайте потерю веры другими.** Ваша потеря веры предотвращать деятельность в качестве бодхисаттвы должна предотвращать потерю веры в Буддизм другими людьми благодаря вашему собственному поведению.

Б. ЛАМ ТУН ПА
путь указывать

Соблюдайте хорошие манеры, когда вы даёте указания и взаимодействуете с другими людьми. В общем имейте привлекательные манеры. Будьте вежливыми и чувствительными к потребностям других. Будьте внимательными и вдумчивыми.

В. НЬЕЛВЕЙ КУНЧУ
правильно
отходить ко сну правильное
поведение

Отходите ко сну надлежащим образом,

Во время сна лежите на правом боку. Думайте о каком-нибудь очень добродетельном объекте во время засыпания. Подумайте, что вы собираетесь заснуть, чтобы проснуться отдохнувшим для совершения великих добродетелей.