

Что такое Дхарма?

- Дхарма - это сущность учения Будды
- Сангхаракшита подчеркивает важность преданности, духовной дружбы и общины
- Книга основана на материалах из выступлений Сангхаракшиты

• Автор и его вклад

- Сангхаракшита родился в 1925 году в Лондоне, стал буддистом в 16 лет
- Основал Буддийскую Общину "Триратна" и Буддийский Орден "Триратна"
- Начал публичную деятельность в 1946 году в Сингапуре

• Предисловие издателя

- Книга основана на лекциях и семинарах Сангхаракшиты
- Стилль выступлений менялся со временем, но содержание учения оставалось неизменным

• Введение

- Буддизм начинается с духовного опыта Будды и его Просветления
- Дхарма - методы передачи этого опыта другим

• Значение слова "Дхарма"

- Дхарма используется для передачи реальности и выражения учения Будды
- Дхарма как истина и доктрина взаимосвязаны

• Многозначность слова "Дхарма"

- В Индии "Дхарма" может означать долг или закон
- В буддизме "Дхарма" означает закон, принцип или истину

• Природа Дхармы

- Дхарма описывается как "сваккхато" и "сандиттхико"
- Учения Будды доступны на разных языках

• Универсальность Дхармы

- Дхарма не ограничена временем и пространством
- Буддизм можно практиковать в любой стране и культуре

• Критический подход к Дхарме

- Дхарма требует критического мышления и проверки на собственном опыте
- Будда призывал проверять его слова, как ювелир проверяет золото

• Практичность Дхармы

- Дхарма ведет к духовному и культурному развитию
- Каждый человек должен лично проверить учения Будды

• Будда и философия

- Будда не был философом, его учение практично
- Буддизм не сводится к философским системам, а является средством достижения цели

- **Притча о плоте**

- Буддизм сравнивается с плотом, помогающим достичь Просветления
- Важно не превращать Дхарму в цель, а использовать её как средство

- **Переход от учения к опыту**

- Будда предостерегает от принятия средств за цель
- Буддизм учит смотреть дальше учения и видеть духовный опыт

- **Что такое Дхарма?**

- Дхарма - учение, которое помогает достичь Просветления
- Будда учил, что Дхарма способствует покою, чистоте и мудрости

- **Разнообразие буддизма**

- В мире существует множество форм буддизма, которые могут противоречить друг другу
- Важно помнить, что Дхарма помогает духовному развитию

- **Аутентичность буддизма**

- Дхарма жива, если она помогает людям двигаться к Просветлению
- Важно выделить сущность учений Будды и адаптировать их к современным нуждам

- **Цель буддизма**

- Цель всех учений буддизма - помочь идти к Просветлению

- **Поиск учителя**

- Шарипутра и Маудгальяна отправились на поиски просветленного учителя
- Шарипутра встретил Ашваджита, одного из первых учеников Будды

- **Встреча с Ашваджитом**

- Ашваджит поделился с Шарипутрой строфами о зависимом возникновении
- Шарипутра понял, что все возникает из причин и условий и прекращается с их исчезновением

- **Влияние учения**

- Строфы Ашваджита стали основой для всех буддийских школ
- Они выражают великий закон обусловленности, пратитья-самутпаду

- **Решение Будды учить**

- Будда сомневался, стоит ли передавать учение миру
- Брахма Сахампати убедил Будду, что это необходимо для спасения мира
- Будда решил учить, чтобы помочь существам обрести Просветление

- **Ливень Дхармы**

- Будда учит Дхарме всех живых существ, как дождь проливается на все растения
- Каждый человек растет в соответствии со своей индивидуальной природой

- **Разнообразие учеников**

- Будда хвалит своих учеников за их особые качества

- Ученики не становятся копиями учителя, а развиваются по-своему

- **Изменение и свобода воли**

- Люди могут измениться от плохого к хорошему, если захотят
- Мы в ответе за свою духовную судьбу и можем развиваться или не развиваться

- **Мост над пропастью**

- Будда уверен в духовном потенциале людей
- Передача истины от Будды к непросветленным сложна из-за огромной пропасти между ними

- **Буддизм и его трудности**

- Будда не знает и не понимает нас, между его просветлением и нашим опытом существует бездна
- Пересечение этой бездны трудно даже для Будды

- **Передача учения Будды**

- Будда использует концепции и образы для передачи учения
- В Палийских писаниях преобладают концепции, в Махаяне - образы

- **Концепция обусловленности**

- Будда формулирует обусловленность как "Из существования одного рождается другое"
- Это утверждение охватывает все существующее, от материи до духовности

- **Следствия обусловленности**

- Будда объясняет обусловленность через Четыре благородные истины
- Страдание ума возникает из-за страстного желания, а не физических страданий
- Просветление устраняет страдания ума, но не физическую боль

- **Круг и спираль обусловленности**

- Круг обусловленности - циклическое колебание между противоположностями
- Спираль обусловленности - восходящее движение от одного состояния к другому

- **Пустота и духовный путь**

- В буддизме нет различия между обусловленным и Необусловленным
- Духовный путь - это движение от обусловленного к Необусловленному

- **Спиральный путь и другие пути**

- Спиральный путь объясняет спиральную обусловленность
- Рассматриваются Благородный восьмеричный путь, семь факторов Просветления, семь ступеней очищения, пять духовных способностей

- **Цель и завершение**

- Цель - показать буддийскую практику и её применимость в повседневной жизни
- Глава об Идеале Бодхисаттвы подчеркивает важность сострадания

- **Динамика бытия**

- "Бытие" не подходит для буддизма, лучше использовать "становление"

- Рассматриваются "звенья обусловленного совозникновения" и возможность положить конец циклу перерождений

- **Карма и перерождение в западном буддизме**

- Влияние буддизма на Запад было многообразным
- Разные учения и школы привлекали внимание в разные периоды
- Буддизм окончательно обосновался на Западе в начале XX века

- **Причины интереса к буддизму на Западе**

- Личность Будды, этика и учение о карме и перерождении привлекали первых западных буддистов
- В наши дни эти аспекты менее значимы

- **Влияние христианства на интерес к буддизму**

- В XIX веке христианство утратило интеллектуальное влияние, но сохраняло эмоциональную связь
- Люди искали в буддизме замену христианству, особенно в личности Будды, этике и учении о карме и перерождении

- **Промежуточный этап развития западного буддизма**

- Переход к буддизму требует постепенного усвоения и адаптации
- Современные западные буддисты меньше связаны с христианством
- Религия больше не воспринимается как поклонение личности

- **Смещение интереса с личности Будды на его учение**

- Будда учил, что понимание Дхармы помогает увидеть его самого
- Переводы учений Будды на европейские языки увеличились
- Этика не является центральным вопросом, больше внимания уделяется медитации

- **Медитация и этика**

- Этика важна для достижения успеха в медитации
- Современные буддисты больше интересуются настоящим существованием
- Дзен-буддизм стал более популярным, чем Тхеравада

- **Процесс перерождения и кармы**

- Карма и перерождение важны, но не являются центральными для современных буддистов
- Процесс перерождения анализируется через двенадцать звеньев становления
- Ниданы помогают понять дух обусловленности, а не её число

- **Неведение (авидья)**

- Неведение - это недостаток духовной осознанности
- Авидья проявляется в ложных воззрениях и вере в личного бога
- Вера в очистительные ритуалы также является проявлением авидьи

- **Проблема ритуальной стороны религии**

- Лютер критиковал ритуальную сторону религии, особенно покупку индульгенций
- Он утверждал, что ритуалы не обладают ценностью сами по себе
- Католическая церковь считает, что грешность священника не влияет на силу ритуалов

- **Неведение и кармические самсары**

- Неведение и кармические самсары связаны с кармой и перерождением
- Неведение проявляется в ложных воззрениях и вере в очистительные ритуалы

- **Неведение и самсары**

- Неведение включает незнание закона всеобщей обусловленности
- Самсары возникают под влиянием неведения и могут быть искусными или неискусными
- Неискусные состояния ума приводят к "дурному перерождению", искусные - к "благому перерождению"

- **Сознание и перерождение**

- Сознание возникает под влиянием самсар
- Перерождение происходит при определенных условиях, таких как сексуальное сношение и готовность матери к зачатию
- Вопрос о том, кто перерождается, остается открытым: либо личность остается прежней, либо она полностью меняется

- **Буддизм и причинность**

- Буддизм избегает споров о тождественности или различии причины и результата
- Принцип обусловленности утверждает, что любой феномен возникает в зависимости от других феноменов
- Вопрос о том, остается ли человек тем же или отличается, не имеет значения в рамках буддизма

- **Реинкарнация и буддизм**

- Буддизм не верит в реинкарнацию, так как это подразумевает наличие неизменной души
- Буддизм стремится к независимости ума от обусловленного существования

- **Психофизический организм и его составляющие**

- Психофизический организм состоит из пяти скандх: физического тела, ощущения, восприятия, волевых актов и сознания
- Шесть основ включают пять физических органов чувств и ум как шестой орган чувств
- Контакт возникает под влиянием шести основ и представляет собой взаимодействие органов чувств с объектами
- Ощущение возникает под влиянием контакта и может быть приятным, неприятным или нейтральным
- Страстное желание возникает под влиянием ощущения и включает три вида: жажда чувственных переживаний, желание продлить жизнь и желание исчезнуть
- Привязанность возникает под влиянием жажды и включает четыре вида: привязанность к удовольствиям, собственности, людям, воззрениям, нравственности и религиозным предписаниям, вере в постоянное "я"
- Становление возникает под влиянием привязанности и включает жизнь на любом уровне, от ада до небес
- Рождение возникает под влиянием становления и включает обретение физической независимости от матери
- Разрушение и смерть возникают в зависимости от рождения и включают печаль, плач, боль, скорбь и отчаяние

- **Процесс действия и результат**

- Двенадцать нидан можно разделить на процесс действия и процесс результата
- Процесс действия включает действия, которые приводят к перерождению
- Процесс результата включает результаты действий, которые мы испытываем
- В каждой жизни процесс действия и результат чередуются

- **Разрыв цепи**

- Вторая точка перехода в середине жизни позволяет перейти от циклического к спиральному типу обусловленности
- Это точка, в которой можно разорвать цепь перерождений

- **Чувства и ощущения в буддизме**

- Чувства и ощущения не являются плохими, они часть процесса
- Выбор есть в том, как реагировать на ощущения
- Страстное желание возникает автоматически под влиянием ощущений

- **Три вида страстного желания**

- Страстное желание бесконечного существования и исчезновения - противоположные тенденции
- Страстное желание чувственных переживаний - ключ к разрыву замкнутого круга

- **Три коренные яда**

- Жадность, ненависть и неведение - силы, заставляющие вращаться Колесо Жизни
- Реакция на приятные, неприятные и нейтральные ощущения создает новую карму

- **Осознанность и вера**

- Важно научиться испытывать чувства, не позволяя им привести к страстному желанию
- Осознанность помогает понять, что мирские вещи не могут удовлетворить желания
- Вера - противоположность страстного желания, первый шаг к спиральному пути

- **Двенадцать положительных звеньев**

- Символизируют спиральный тип обусловленности
- Важны для понимания буддизма и духовного пути
- Необходимо внимательно ознакомиться с ними и медитировать на них

- **Текстура реальности**

- Реальность в буддизме - это нечто осязаемое и конкретное
- В буддизме обсуждаются два вида реальности: обусловленная и необусловленная
- Необусловленное - естественное, обусловленное - искусственное

- **Различие между обусловленным и необусловленным**

- Фундаментально для буддийской мысли
- Существовало задолго до Просветления Будды

- **Автобиографический отрывок в "Маджхима-никае"**

- "Арьяпариесана-сутта" рассказывает о том, как Будда покинул дом и стал монахом
- В сутте нет упоминания о "четырёх знаках", которые обычно связывают с его обращением

- **Внутренний процесс принятия решения**

- Будда размышляет о своей смертности и погоне за обусловленными вещами
- Он решает искать Необусловленное, что приводит к его уходу из дома

- **Путь к Просветлению**

- Будда осознает, что его "неблагородные поиски" ведут к бесконечному кругу существования
- Он выбирает "благородные поиски", которые ведут к Просветлению

- **Три характеристики обусловленного существования**

- Духкха (страдание), аниья (непостоянство), анатман (пустота "я")
- Эти характеристики определяют все обусловленные вещи и существа

- **Страдание как основная характеристика**

- Духкха переводится как "неудовлетворенность" или "болезненность"
- Будда выделяет семь форм страдания: рождение, старость, болезнь и другие

- **Поиск Необусловленного**

- Будда стремится к бессмертию, выходящему за пределы "я"
- Он задается вопросом, как смертный может стать бессмертным

- **Психические нарушения и болезни**

- Психические нарушения и неврозы сопровождаются страданием
- Стресс может привести к сердечным приступам, усталость - к синдрому
- Болезнь не отступает, несмотря на изменения облика

- **Страдание от смерти**

- Смерть вызывает страх и страдания
- Люди не всегда готовы к смерти, особенно если она связана с близкими
- Раскаяние и страхи на смертном ложе усиливают страдания

- **Страдание от контакта с неприятным**

- Общение с неприятными людьми может быть болезненным
- Работа, которая не нравится, может быть источником страданий
- Условия окружающей среды могут причинять неудобства

- **Страдание от расставания с любимым**

- Разлука с близкими может быть мучительной
- Война и разлука с родными вызывают сильные страдания
- Некоторые люди не могут оправиться от этих потерь

- **Страдание от неудовлетворения желаний**

- Неудача в достижении целей вызывает разочарование и отчаяние
- Жизнь некоторых людей полна разочарования и горечи
- Даже небольшие неудачи могут вызывать страдания

- **Учение Будды о страдании**

- Будда учит освобождению от страдания

- Страдание - ключевой момент его учения
- Будда сравнивает себя с врачом, пытающимся избавиться от болезни обусловленного существования

• **Скрытое страдание**

- Удовольствие одного может приводить к страданиям других
- Бессознательное чувство вины может вызывать тревогу и беспокойство
- Богатые люди могут испытывать чувство вины из-за своего богатства
- Отдача части богатства может облегчить чувство вины

• **Непостоянство**

- Все обусловленные вещи постоянно изменяются и не являются вечными
- Ум меняется быстрее, чем физическое тело, и не имеет устойчивого "я"
- Вселенная состоит из взаимосвязанных процессов, которые постоянно меняются

• **Пустота "я"**

- Будда отрицал существование постоянного, неизменного "я"
- Психическая жизнь делится на пять категорий, которые не имеют постоянного самобытия
- Эти категории не составляют самости, как утверждали индуисты

• **Три освобождения**

- Проникновение в обусловленное существование через медитацию
- Антипатия к обусловленному и поворот к Необусловленному
- Необусловленное и обусловленное не являются двумя разными принципами, а представляют собой одно целое

• **Три освобождения в буддизме**

- Апранихита: состояние ума без целей и желаний, спокойное и уравновешенное
- Анимитта: выход за пределы слов и мыслей, осознание пустоты концепций
- Шуньята: пустотность, осознание отсутствия самости и идентичности

• **Три лакшаны и их значение**

- Лакшаны помогают постичь обусловленное и достичь Необусловленного
- Погружение в страдание приводит к невозмутимости
- Сосредоточение на непостоянстве ведет к беззнаковости
- Осознание отсутствия самости ведет к пустотности

• **Нирвана и её значение**

- Нирвана - конечная цель буддийской практики
- Нирвана означает угасание страстей и омрачений
- Нирвана скандх - угасание психофизического существования
- Нирвана - состояние непревзойдённого блаженства

• **Интерпретации нирваны в буддизме**

- Нирвана не является вечной жизнью или исчезновением, а представляет собой срединный путь
- Различные школы буддизма предлагают разные интерпретации нирваны

- **Психология целеполагания**

- Цель в буддизме - это стремление к нирване
- Цель может быть связана с желанием быть или иметь что-то
- Цель всегда связана с неудовлетворенностью текущим состоянием

- **Проблемы с постановкой целей**

- Постановка целей часто приводит к неудачам, так как мы стремимся к мимолетному счастью
- Мы продолжаем ставить цели, чтобы избежать осознанности и знания себя

- **Альтернатива осознанности**

- Осознанность и знание себя - это альтернатива постановке целей
- Осознанность помогает понять причины наших проблем и страданий

- **Медитация и осознанность**

- Медитация помогает достичь глубокого понимания себя и своих переживаний
- Осознанность развивается через разоблачение собственных мотивов и причин состояний ума

- **Связь с нирваной**

- Осознанность и медитация могут привести к пониманию нирваны как цели буддизма
- Подготовка почвы для понимания нирваны

- **Страдание и осознанность**

- Страдание — основа жизни, нужно признать это.
- Оптимизм не должен быть ценой самообмана.
- Осознанность помогает понять, почему мы хотим нирваны.

- **Психологическая и социальная обусловленность**

- Люди принимают нирвану в соответствии с собственными нуждами.
- Стремление к удовольствию или просветлению влияет на восприятие нирваны.
- Нирвана становится проекцией мирских нужд.

- **Вопросы о мотивации**

- Важно задавать вопросы о мотивации, а не о самом понятии нирваны.
- Исследование собственного отношения к нирване приближает к осознанности.

- **Тайна пустоты**

- Пасха символизирует духовное возрождение и просветление.
- В буддизме распятие и воскресение — мифы, символизирующие духовное возрождение.
- Яйцо — символ жизни и воскресения.

- **Шуньята как тайна**

- Шуньята — это духовный опыт, который невозможно описать.
- Доктрины шуньяты помогают достичь нирваны, но не являются её целью.

- **Сутры "Совершенства Мудрости"**

- Рассматривают шуньяту как непосредственный духовный опыт.

- Эти тексты представляют собой проповеди Будды, основанные на его трансцендентном опыте.

- **Виды шуньяты**

- Существует тридцать два вида шуньяты.
- Четыре главных вида представляют собой последовательные стадии в опыте пустоты.

- **Пустотность обусловленного и Необусловленного**

- Обусловленная реальность характеризуется неудовлетворением и непостоянством.
- Необусловленная реальность обладает блаженством, вечностью и самостью.

- **Аналогии и реальность**

- Все утверждения о нирване следует воспринимать как аналогии.
- В Махаяне и Палийском каноне используются термины "великое я" и "маха-атта".

- **Эзотерическое понимание страсти и гнева**

- Страсть и гнев следует понимать в эзотерическом смысле.
- На Западе существует опасность неправильного понимания этих понятий.

- **Великая пустота и пустота пустотности**

- Великая пустота — пустота самого различия между обусловленным и Необусловленным.
- Пустота пустотности — пустота сама по себе пуста и не является неизменной догмой.

- **Опыт шуньяты**

- Мы начинаем с осознания пустоты мира и переходим к Необусловленному.
- В Необусловленном мы находим блаженство, вечность и подлинную индивидуальность.

- **Встреча императора и Бодхидхармы**

- Император просит Бодхидхарму объяснить основополагающий принцип буддизма.
- Бодхидхарма отвечает строфой из "Дхаммапады".

- **Различие между теорией и практикой**

- Теория буддизма проста, но практика сложна.
- Император и многие западные буддисты часто ждут более сложных объяснений.

- **Путь к Просветлению**

- В буддизме существуют различные пути к Просветлению.
- Все эти пути подчеркивают разные аспекты, но ведут к одной цели.

- **Проблема применения теории на практике**

- Теория буддизма проста, но на практике она сложна.
- Основная проблема духовной жизни — найти эмоциональные соответствия интеллектуальному пониманию.

- **Сансара и Дхармадхату**

- Сансара — сфера обусловленного существования.
- Дхармадхату — сфера Необусловленного.

- Духовный путь — это путешествие из одной сферы в другую.

- **Этапы духовного пути**

- Нравственность: действия, свободные от страстного желания, отвращения и неведения.
- Медитация: промежуточная цель, ведущая к опыту Необусловленного.
- Мудрость: окончательная цель, постижение Необусловленного.

- **Нравственность в буддизме**

- Нравственность называется искусными действиями.
- Искусные действия готовят почву для медитации, но сами по себе не приводят к Просветлению.

- **Заблуждения о буддизме**

- Люди могут ошибочно думать, что буддизм учит только личной выгоде.
- В буддизме Махаяны стало ясно, что саморазвитие невозможно без заботы о благополучии других.

- **Достижение Просветления**

- Просветление не для индивидуального спасения, а для блага всех существ.
- Идеал бодхисаттвы в Махаяне.

- **Медитация**

- Второй этап Трехчленного пути.
- Три значения медитации: сосредоточение ума, собственно медитация, созерцание.

- **Проблемы медитации**

- Легкость падения в мирские заботы.
- Сомнения в возможности духовного продвижения.

- **Необходимость медитации**

- Основа для развития мудрости.
- Медитация как первая ступень к мудрости.

- **Притяжение Необусловленного**

- Ощущение движения к Просветлению.
- Сопротивление из-за страха потери себя.

- **История о японской старухе**

- Молитва о перерождении в Чистой земле.
- Монах, подслушивающий молитвы, и его реакция.

- **Путь к Просветлению**

- Мы стремимся к Просветлению, но боимся потерять себя.
- Нужно научиться отпускать, покориться Необусловленному.

- **Мудрость и точка невозвращения**

- Третий этап пути — мудрость, осознание реальности Необусловленного.

- Точка невозвращения — момент, когда притяжение Необусловленного становится сильнее.

- **Гравитационное притяжение обусловленного**

- Притяжение обусловленного действует на всех уровнях жизни.
- Важно видеть его силу и не прекращать усилия.

- **Вхождение в поток**

- Вхождение в поток — невозможность преодолеть силу Необусловленного.
- Метафора реки: первый этап — нравственность, второй — медитация, третий — мудрость.

- **Разрыв оков**

- Буддийская традиция перечисляет десять оков, привязывающих к существованию.
- Разорвав первые три оковы, человек становится Вошедшим в поток.
- Ослабив четвертую и пятую оковы, человек становится "однажды возвращающимся".
- Разорвав все оковы, человек достигает Просветления в одной из "чистых обителей".

- **Пять низших оков и их влияние**

- Первые пять оков приковывают к миру чувственных желаний.
- Шестая и седьмая оковы относятся к миру формы и миру без форм.
- Разрыв пяти оков освобождает человека от перерождений, делая его архатом.

- **Разрыв оков и духовный путь**

- Разрыв первых трех оков равноценен Вхождению в поток.
- Первая окова: воззрение относительно "я" как неизменного.
- Вторая окова: сомнение или нерешительность.
- Третья окова: зависимость от правил морали и религиозных предписаний.

- **Важность духовного пути**

- Духовный путь не должен быть самоцелью, а средством достижения Просветления.
- Необходимо постоянно задавать себе вопросы о продвижении к Просветлению.
- Разрыв оков и достижение Вхождения в поток возможны в течение жизни.

- **Спиральный путь к Просветлению**

- Духовное развитие представляет собой последовательность переживаний.
- Каждый этап духовного пути ведет к более продвинутому опыту.
- Цель духовной практики — разорвать бесконечный круг действия и реакции.

- **Бардо между жизнями и духовный рост**

- Бардо между жизнями предоставляет духовные возможности.
- Духовный рост возможен не только после смерти, но и в середине жизни.

- **Цепь зависимого возникновения**

- Цепь нидан прочна настолько, насколько прочно её самое слабое звено.
- Самое слабое звено — момент возникновения желания под влиянием ощущений.
- Желание заставляет процесс продолжаться, но его можно разорвать.

- **Методы разрыва цепи**

- Внезапный метод: мгновенное преобразование.
- Постепенный метод: состоит из последовательных шагов.

- **Неудовлетворенность и страдание**

- Ощущения могут быть приятными, болезненными или нейтральными.
- Мы стремимся к приятным ощущениям и избегаем боли.
- Жизнь полна неудовлетворенности и страдания, даже при наличии материальных благ.

- **Будда и его путь**

- Будда осознал, что материальные блага не приносят счастья.
- Он оставил всё и отправился искать ответ на проблему страдания.

- **Причины страдания**

- Большинство людей считает, что счастье в удовлетворении желаний.
- Будда утверждал, что все вещи непостоянны, и удовлетворение желаний не решает проблему страдания.

- **Поиск духовного**

- Неудовлетворенность заставляет нас искать что-то высшее.
- Рано или поздно мы встречаемся с духовным, что приносит больше удовлетворения и счастья.

- **Встреча с "не от этого мира"**

- Символ, эхо, отражение: книга, картина, человек.

- **Вера в буддизме**

- Вера (шраддха) противопоставляется страстному желанию (тришна)
- Вера в Необусловленное и Абсолют

- **Три Драгоценности**

- Будда, Дхарма, Сангха
- Самые ценные вещи в духовном мире

- **Радость и удовлетворение**

- Радость возникает после нахождения высшего
- Преобразование жизни и появление конкретной цели

- **Укрепление веры**

- Вера может угаснуть, но со временем укрепляется
- Человек становится менее эгоистичным и более щедрым

- **Нравственная жизнь**

- Соблюдение пяти наставлений: не отнимать жизнь, не брать того, что не дано, воздерживаться от неправильного сексуального поведения, говорить правду, воздерживаться от опьяняющих напитков и наркотиков

- **Радость как признак буддиста**

- Радость важна для духовного пути
- Признак настоящего буддиста - радость и безмятежность

- **Избегание сожалений**

- Сожаления мешают духовному продвижению
- Признание ошибок и намерение больше так не поступать

- **Восторг**

- Следующий этап пути после радости
- Сильная, восторженная радость, ощущаемая умом и телом

- **Сходство восторга и творчества**

- Восторг в творчестве подобен подъему вдохновения
- Творчество требует труда, но сопровождается экстазом

- **Виды восторга**

- "Малое волнение", "Мгновенный восторг", "Заполняющий восторг", "Всепроникающий восторг", "Перемещающий восторг"

- **Летитация в буддизме**

- Левитация связана с достижением восторга
- Примеры левитации в Кхарагпуре и Калимпонге

- **Процесс достижения восторга**

- Восторг возникает из высвобождения заблокированной энергии
- Медитация помогает устранить комплексы и освободить энергию

- **Покой и блаженство**

- Покой (прашрабдхи) наступает после восторга
- Блаженство (сукха) - состояние сильного счастья

- **Позитивность в духовной жизни**

- Важно быть эмоционально позитивным
- Отрицательные эмоции могут сковывать духовное развитие

- **Препятствие отрицательным эмоциям**

- Важно быстро препятствовать развитию отрицательных эмоций
- Духовная жизнь часто скована отрицательными эмоциями

- **Буддизм и счастье**

- Девиз буддизма: "пусть все живые существа будут счастливы"
- Счастье и сосредоточение взаимосвязаны

- **История Будды и царя**

- Царь считал себя счастливее Будды из-за богатств
- Будда показал, что его счастье проистекает из сосредоточения

- **Медитация и сосредоточение**

- Медитация начинается с сосредоточения
- Насильственное сосредоточение не приносит пользы
- Медитация требует постепенного роста и подготовки

- **Подготовка к медитации**

- Важно развивать веру, удовлетворенность, радость и восторг
- Сосредоточение должно расти естественно и спонтанно
- Подготовка к каждой сессии медитации требует постепенного подхода

- **Переход к следующему этапу**

- Медитация на мирском уровне подвержена гравитационному притяжению
- Следующий этап полностью запредельен и не может скатиться вниз
- Сосредоточенный ум видит вещи такими, какие они есть

- **Ятхабхута-джнянадаршана**

- Переход от медитации к мудрости
- Непостоянство, неудовлетворительность и нереальность обусловленных вещей
- Видение Необусловленного сквозь обусловленное

- **Отстраненность (нирведа)**

- Духовная отстраненность от обусловленного
- Потеря интереса к мирским вещам
- Безразличие к жизни, но участие в ней

- **Бесстрастность (вайрагья)**

- Состояние отсутствия привязанностей
- Невозмутимость и невозмутимость
- Будда и Мара: Будда не замечает демонов

- **Свобода (вимукти)**

- Духовная свобода от эмоциональной и психологической обусловленности
- Свобода от неверных воззрений и ложной философии
- Цель буддийской жизни и практики

- **Знание о разрушении ашрав**

- Разрушение трех ядов: желания, цепляния и духовного неведения
- Отсутствие желаний и достижение состояния Будды

- **Спиральный путь и духовная жизнь**

- Духовная жизнь - это естественный процесс роста
- Каждая стадия развивается из переполнения предыдущей
- Медитация помогает обнаружить этот процесс

- **Принцип обусловленности**

- Осознание цикличности жизни может преобразить её
- Прогрессивные реакции ведут к Просветлению

- **Перевернутые воззрения**

- Мы видим вещи неправильно, что мешает видеть реальность
- Будда выделял четыре "перевернутых воззрения"
- Эти воззрения связаны с тремя лакшанами обусловленного существования

- **Совершенное видение**

- Первый шаг на Благородном восьмеричном пути
- Позволяет видеть реальность такой, какая она есть

- **Благородный восьмеричный путь**

- Состоит из двух разделов: Путь Видения и Путь Преображения
- Путь Видения начинается с Совершенного видения
- Путь Преображения включает Совершенные эмоции, речь, деяние и другие шаги

- **Этапы пути**

- Совершенные эмоции преобразуют эмоциональную и волевую природу
- Совершенная речь правдива, приятна и способствует гармонии
- Совершенное деяние - нравственное поведение, основанное на любви и щедрости

- **Буддийская этика и общество**

- Буддийская этика учитывает не только себя, но и других
- Совершенный образ жизни требует зарабатывать деньги без вреда для живых существ
- Важно не только следовать нравственности, но и изменять общество

- **Этапы Восьмеричного пути**

- Совершенное усилие направлено на устранение неискusstных состояний ума
- Совершенная внимательность включает осознанность к себе и реальности
- Совершенное самадхи означает погружение в реальность

- **Семь факторов Просветления**

- Осознанность, различение состояний ума, энергия, радость, умиротворение, самадхи и беспристрастность
- Эти факторы представляют собой семь ветвей духовной жизни

- **Осознанность**

- Включает осознание действий, чувств и мыслей
- Важно практиковать осознанность в любой ситуации

- **Различение состояний ума**

- Помогает различать различные состояния ума
- Способствует развитию духовной жизни

- **Вичая: различение состояний ума**

- Вичая означает "выделение" или "различение" состояний ума
- Важно различать искусные (нравственные) и неискusstные состояния ума
- Процесс различения можно сравнить с сортировкой риса

- **Вирья: энергия**

- Вирья означает "энергия"
- Буддист должен использовать энергию для благих целей
- Шантидева сравнивает бодхисаттву с диким слоном, ныряющим в пруды

- **Прити: радость и воодушевление**

- Прити - это радость или воодушевление, вытекающее из развития энергии
- Буддагхоша сравнивает прити с воздушным шаром, наполненным воздухом

- **Прашрабдхи: умиротворение**

- Прашрабдхи - это умиротворение, когда возбуждение утихает
- Будда сравнивает это с пчелой, собирающей нектар

- **Самадхи: однонаправленность ума**

- Самадхи включает однонаправленность ума
- Пример однонаправленности: Будда не слышал шума повозок, несмотря на их движение

- **Упекша: беспристрастность**

- Упекша означает "беспристрастность" или "психологическую безопасность"
- Обладая упекшей, человек остается непоколебимым, как гора

- **Висуддхи: путь чистоты**

- Висуддхи - это семь очищений ума
- Первая висуддхи - сила-висуддхи, чистота поведения
- Вторая висуддхи - читта-висуддхи, чистота ума через медитацию
- Остальные пять висуддх - последовательный подход к мудрости

- **Ратнавинита-сутта: диалог о висуддхах**

- Шарипутра спрашивает Пунью, достигаем ли мы нирваны через висуддхи
- Пунья отвечает, что ни с висуддхами, ни без них мы не достигаем нирваны

- **Смена колесниц**

- Царь меняет колесницы, чтобы добраться до города
- Каждая колесница переносит его на следующий этап
- Седьмая колесница приводит его к месту назначения

- **Сила-висуддхи**

- Нравственное поведение
- Пять нравственных принципов: не причинять вреда, не брать чужого, не совершать неправильных поступков в сексуальной сфере, не говорить лжи, не принимать одурманивающих веществ

- **Читта-висуддхи**

- Очищение ума
- Избавление от неискusstных состояний ума: гнева, зависти, страха, неведения
- Замещение их позитивными состояниями: дружелюбия и ясности

- **Диттхи-висуддхи**

- Постижение истинной природы феноменального существования и нирваны
- Избавление от ложных воззрений: "все создано Богом", "все является результатом судьбы", "все зависит от случайностей"
- Развитие правильных воззрений: осознание причинности и условий

- **Кханкавитарана-висуддхи**

- Пересечение посредством избавления от сомнений
- Преодоление нежелания разбираться в происходящем
- Препятствия и возражения как защита от изменений

- **Магга-амагга-нана-дассана**

- Знание и проникновение в то, что является путем и что не является путем
- Доверие определенному пути и понимание его эффективности
- Критерии для отличия ложного пути от верного

- **Патипада-нана-дассана**

- Знание и видение пути
- Прохождение пути на собственном опыте

- **Вера в буддизме**

- Вера дополняет разум, а не противопоставляется ему.
- Включает преданность и чувства.
- Вера в Будду важна, так как он основоположник буддизма.

- **Преданность**

- Отклик на Просветление.
- Выражается через простирания, поклонения и подношения.
- Отказ от преданности может привести к фанатизму.

- **Мудрость**

- Праджня - мудрость, созвучная Дхарме.
- Включает три вида мудрости: знание, обдумывание и медитация.
- Самостоятельность мышления важна для понимания идей.

- **Вера и мудрость**

- Должны работать в гармонии.
- Немецкая традиция интеллектуальной точности может стать слабостью без баланса.

- **Вирья и её виды**

- Энергия, направленная на достижение нирваны.
- Объективная вирья включает действия на благо других.
- Субъективная вирья связана с правильным усилием ума.

- **Развитие вирьи**

- Оба аспекта нуждаются в развитии.
- Будда подчеркивал важность поддержания движущей силы практики.

- **История с белкой**

- Важность упорства и настойчивости.
- Успех достигается регулярными усилиями.

- **Реальная и невротическая энергия**

- Реальная энергия расслаблена и легка в управлении.
- Невротическая энергия беспокойна и хаотична.

- **Самадхи и его уровни**

- Однонаправленность ума.
- Буддийские писания описывают самадхи через четыре дхьяны.
- Самадхи нужно уравнивать вирьей.

- **Практика внимательности**

- Внимательность к телу, чувствам, мыслям и идеалам.
- Сама по себе приводит к равновесию.

- **Пять духовных способностей**

- Вера, мудрость, энергия, сосредоточение и внимательность.
- Развитие должно быть сбалансированным.

- **Сравнение с индуистскими йогами**

- Буддийские способности можно сравнить с четырьмя йогами индуизма.
- Буддизм требует развития всех способностей, включая внимательность.

- **Роль духовного сообщества**

- Сангха помогает развивать духовные способности.
- Обеспечивает благоприятные условия для духовного роста.

- **Условия для духовного роста**

- Пять условий: семя, почва, тепло, свет, вода.
- Семя - потенциальность Просветления.
- Почва - благоприятные обстоятельства.
- Тепло - духовная дружба.
- Свет - интеллектуальная ясность.
- Вода - незагрязненный ливень Дхармы.

- **Сущность учения Будды**

- Будда учил о различных небесах и адах, но все они временны.
- Все существа могут обрести Просветление.

- **Закон кармы**

- Мы пожинаем то, что сеем.
- Будда выделял пять порядков обусловленности.

- **Пять наставлений**

- Воздержание от убийства, взятия чужого, неправильного сексуального поведения, лживых речей и напитков и наркотиков.
- Принцип ненасилия (ахимса) требует любви к людям.

- **Любовь как мощное оружие**

- Любовь может преодолеть ненависть.
- Практика ахимсы в международных масштабах исключила бы войны.

- **Принцип неприсвоения**

- Мы не должны брать то, что принадлежит другим.
- Нравственность влияет на нас самих.

- **Принцип целомудрия**

- Сексуальное желание не должно занимать центральное место.
- Важно развивать спокойствие и умиротворённость.

- **Принцип правдивости**

- Мы не должны давать согласие на ложь.
- Правдивость важна для торговли и политики.

- **Последствия неискусного поведения**

- Мы ощущаем последствия своего поведения.
- Важно помнить о разрушительном воздействии лжи.

- **Пятое наставление и алкоголь**

- Воздержание от алкоголя.
- В буддийских кругах существуют разногласия по этому вопросу.

- **Внимательность и Четыре благородные истины**

- Постоянное осознание истинной природы ситуации.
- Важно помнить Четыре благородные истины.

- **Этика и Просветление**

- Одно добродетельное поведение не ведет к Просветлению.
- Этика является первым этапом Трехчленного пути.

- **Три Прибежища**

- Будда, Дхарма и Сангха.
- Повторение Прибежища выражает преданность.
- Обращение к Прибежищу является основополагающим событием духовной жизни.

- **Современное состояние буддизма**

- Множество форм буддизма.
- Буддизм пришел на Запад за последние 20-30 лет.
- Духовный горизонт Запада расширился благодаря знакомству с буддизмом.

- **Угроза псевдодуховного потребления**

- Потребительское отношение может привести к искажению.
- Буддизм должен быть принят как путь к преображению.

- **Уровни обращения к Прибежищу**

- Культурное, временное, действительное и подлинное.
- Обращение к Прибежищу - основной поступок в жизни буддиста.

- **Медитация в буддизме**

- Буддизм уделяет особое внимание уму
- Дзен описывает медитацию как "прямое указание на ум"
- Медитация - систематическое расширение осознанности сознания

- **Мотивация к медитации**

- Психологическая мотивация: поиски покоя ума
- Духовная мотивация: стремление к духовному росту и просветлению

- **Психологический и духовный подходы**

- Психологический подход может привести к духовному опыту
- Духовный подход требует здоровой психологической основы
- Психологический и духовный подходы взаимно проникают друг в друга

- **Приготовления к медитации**

- Нравственность: соблюдение пяти этических наставлений
- Контроль над пищей, сексом и сном
- Обуздание агрессивности, вегетарианская диета, тихая и простая жизнь
- Спокойные упражнения и техники релаксации
- Выбор мирного пути заработка

- **Пять методов медитации**

- Осознанное дыхание, метта-бхавана, размышление о распаде, цепь нидан, анализ шести элементов

- **Осознанное дыхание**

- Практика включает четыре этапа
- Цель - устранить блуждающие мысли и развить сосредоточение

- **Метта-бхавана**

- Практика включает пять этапов
- Цель - развить всеобъемлющую любовь и заботу

- **Размышление о распаде**

- Практика созерцания трупов на площадке для кремации
- Мягкие размышления о непостоянстве вещей

- **Цепь нидан**

- Размышление о двенадцати звеньях обусловленного совозникновения

- Символическое представление звеньев в тибетском Колесе Жизни

- **Практика шести элементов**

- Анализ шести элементов помогает осознать, что ничто не принадлежит нам
- Практика включает медитацию на земле, воде, огне, воздухе, эфире и сознании

- **Развитие осознанности**

- Осознанное дыхание и метта-бхавана развивают шаматху
- Эти техники необходимы для более сложных практик

- **Три основные практики медитации**

- Випашьяна связана с развитием глубокого понимания реальности
- Медитация не сводится к технике, важнее внутренний опыт

- **Этапы медитации**

- Шаматха: покой и равновесие ума
- Самапатти: достижения, такие как видения, звуки, изменения в теле
- Самадхи: состояние ясности, свободное от мыслей, граничит с Просветлением

- **Трехчленный путь**

- Этика, медитация, мудрость
- Нравственность и медитация необходимы для мудрости
- Сострадание дополняет мудрость

- **Различие между виджняной и джняной**

- Виджняна: знание через опыт и рациональный ум
- Джняна: запредельная мудрость, свободная от жадности и ненависти

- **Праджня**

- Праджня - истинное знание, свободное от жадности и заблуждений
- Праджня динамична, джняна статична
- Праджня включает три уровня: мудрость из слышания, мышления и медитации

- **Мудрость Будды**

- Будда стремился передать мудрость другим через сострадание и искусные средства
- Пример с Кисой Готами показывает, как мудрость помогает понять неизбежность смерти

- **Праджняпарамита**

- Школа буддийской мысли, посвященная "Совершенству мудрости"
- Будда учил, что его учение - средство достижения Нирваны
- Некоторые последователи Будды не использовали учение для достижения цели, что привело к созданию Праджняпарамиты

- **Абхидхарма и Праджняпарамита**

- Абхидхарма - доктринальная система, буквальное воплощение абсолютной истины
- Праджняпарамита - литература, выходящая за пределы буквализма Абхидхармы
- Праджняпарамита включает около тридцати пяти независимых текстов

- **Сутры и их значение**

- Сутры - проповеди Будды, но не в буквальном смысле
- Основная тема сутр - пустота, шуньята
- Важнейшие сутры: "Алмазная сутра", "Сутра Сердца", "Праджняпарамита"

- **Благодарность в буддизме**

- Благодарность - буддийская добродетель
- Будды испытывают благодарность к Дхарме и Совершенству Мудрости
- Благодарность к переводчикам, включая доктора Конзе

- **Трудности с благодарностью**

- Благодарность часто пренебрегается
- Люди стыдятся благодарности, считая, что не заслуживают её

- **Влияние сутр на мышление**

- Тексты Праджняпарамиты бросают вызов буквализму
- Они побуждают к преданности и чувственному восприятию

- **Мудрость в буддизме**

- Совершенство Мудрости почитается как богиня Праджняпарамита
- Мудрость даёт свет, избавляет от тьмы и заблуждений

- **Две группы учеников Будды**

- Одна группа сосредоточилась на устном учении Будды
- Другая группа считала, что важна и личность Будды

- **Свидетельства о Будде**

- Примеры щедрости и доброты Будды
- Записи об отношениях Будды с Анандой

- **Ананда и учения Будды**

- Ананда был главным источником информации о учениях Будды
- Он запомнил все слова Будды и был свидетелем его странностей
- Ананда больше всего ценил доброту Будды, а не его мудрость

- **Сострадание и мудрость в буддизме**

- Буддизм включает в себя не только мудрость, но и сострадание
- Буддисты должны стремиться к Просветлению на благо всех живых существ
- Махаяна развилась на основе этого понимания

- **Бодхисаттва и воля к Просветлению**

- Бодхисаттва стремится к Просветлению ради всех живых существ
- Бодхичитта - это желание достичь Просветления, а не просто мысль о нем
- Бодхичитта универсальна и проявляется через отдельных людей

- **Путь бодхисаттвы**

- Путь начинается с принятия обета бодхисаттвы

- Обет бодхисаттвы включает в себя освобождение всех живых существ и достижение состояния Будды
- Для принятия обета необходимо пройти большой путь духовной практики

• **Шесть совершенств**

- Бодхисаттва практикует шесть парамит: даяние, честность, терпение, усердие, медитацию и мудрость
- Даяние включает в себя материальные вещи, бесстрашие, образование и культуру
- Эти добродетели помогают бодхисаттве на пути к Просветлению

• **Поддержка искусства и науки**

- Бодхисаттва должен поддерживать искусство и науку
- В прошлом люди жертвовали жизнью за свои убеждения

• **Жертва и даяние**

- Бодхисаттва готов пожертвовать жизнью и конечностями
- Он отдает свои заслуги, накопленные благими действиями
- Дар Дхармы - величайший дар, ведущий к Просветлению

• **- Даяние себя - высшая форма даяния, включающая все остальные**

• **Нравственность**

- Нравственность - это искусное действие, свободное от страстей и неведения
- В буддизме важны три сферы: еда, работа и брак
- Еда должна быть вегетарианской и поддерживать здоровье
- Работа должна быть правильной и не причинять вреда другим
- Брак рассматривается как отношения, которые могут закончиться без споров

• **Терпение и энергия следования**

- Терпение включает в себя мягкость, послушание, любовь и терпимость
- Энергия следования - это сила, направленная на благое

• **Благое и энергия**

- Благое обозначает Просветление на благо всех живых существ
- Энергия необходима для духовной жизни, особенно эмоциональная
- Многие люди испытывают недостаток энергии из-за блокировок или растраты

• **Способы освобождения энергии**

- Осознанность, творческая работа, общение, медитация, искусство, вера и преданность
- Бодхисаттва как воплощение энергии, открытой для духовного продвижения

• **Медитация и мудрость**

- Медитация включает сосредоточение, восхождение к высшим состояниям сознания и созерцание реальности
- Мудрость обозначает интуицию по отношению к Необусловленному, пять знаний: Дхармадхату, зеркалоподобное знание, беспристрастность, всеразличающее знание, всеисчерпывающее знание

- **Уравновешивание совершенств**

- Шесть совершенств бодхисаттвы: даяние и честность, терпение и энергия, медитация и мудрость
- Бодхисаттва синтезирует и уравновешивает эти пары противоположностей

- **Продвижение бодхисаттвы**

- Бодхисаттва проходит десять ступеней духовного прогресса, начиная с зарождения бодхичитты и заканчивая Высшим Просветлением
- Процесс занимает длительный период времени, возможно, три кальпы
- Бодхисаттва проживает множество уделов и планов существования, держась за волю к Просветлению

- **Идеал бодхисаттвы**

- Идеал бодхисаттвы имеет космическое значение, не ограниченное временем и пространством
- Бодхисаттва посвящает себя достижению Просветления на благо всех чувствующих существ

- **Вселенская любовь в буддизме**

- Буддизм рассматривает всех существ как часть одного большого сообщества
- Практика метта-бхаваны развивает любовь ко всем живым существам, включая тех, кто находится в других галактиках

- **Вселенское учение буддизма**

- Буддизм утверждает, что существует множество миров, населенных разумными существами
- Буддизм применим ко всем разумным существам, независимо от времени и места

- **"Лотосовая сутра" как пример**

- "Лотосовая сутра" демонстрирует вселенское учение буддизма
- Будда проповедует Дхарму, окруженный множеством существ, включая богов и демонов

- **Пророчества и видения**

- Будда дает пророчества своим ученикам, предсказывая их будущее как Будд
- В сутре появляется ступа с телом древнего Будды, который обещает свидетельствовать об истинности учений

- **Возвращение Будд**

- Будда Шакьямуни собирает всех Будд, чтобы они могли увидеть ступу
- Будды осознают важность послания и возвращаются в мир Саха

- **Очищение мира для Бодхисаттв**

- Мир очищается для принятия Бодхисаттв
- Земля преобразуется в синее сияние с драгоценными деревьями
- Боги и люди переносятся в любое место

- **Прибытие Будд и Бодхисаттв**

- Пять сотен Будд прибывают из отдаленных миров
- Будда Шакьямуни очищает миллионы миров для их размещения
- Шакьямуни открывает врата ступы, где сидит Будда Изобильные Сокровища

- **Вознесение собрания**

- Будда Шакьямуни поднимает собрание в небо
- Будда задает важный вопрос

- **Сравнение с научной фантастикой**

- "Лотосовая сутра" напоминает научную фантастику
- Сходства в выходе за пределы планеты и путешествиях во времени и пространстве

- **Космическая значимость Бодхисаттвы**

- Бодхисаттва перемещается между мирами и планами существования
- Авалокитешвара появляется в разных формах для разных существ
- Кшитигарбха спускается в глубины ада для освобождения

- **Идеал бодхисаттвы**

- Идеал бодхисаттвы не ограничен временем и пространством
- Бодхисаттва символизирует потенциал Просветления человечества
- Бодхичитта и Дхарма действуют вечно и направляют все к высшим уровням существования

- **Сущность учения Будды**

- Дхарма - это учение Будды, включающее мирские и духовные аспекты
- Мирские дхармы включают формы, ощущения, восприятия, волевые акты и знания
- Духовные дхармы включают освобождение от страданий и достижение нирваны

- **Сутра и сутта**

- Сутра и сутта - литературные формы, в которых записаны учения Будды
- Сутра может быть короткой или длинной, но всегда содержит учения Будды или его учеников

- **Колесо Жизни**

- Символ, символизирующий цикл рождения, жизни и смерти
- Путь к освобождению и просветлению

- **Скандхи и лакшаны**

- Скандхи - пять совокупностей личности
- Лакшаны - три характеристики, делающие совокупности непостоянными и неудовлетворительными

- **Три освобождения**

- Клеша-нирвана, скандха-нирвана и паринирвана
- Паринирвана - полное освобождение после смерти Будды или архата

- **Благородный Восьмеричный Путь**

- Включает правильное понимание, намерение, речь, действие, усилие, осознание, внимание и сосредоточение
- Помогает достичь просветления и освобождения от страданий

- **Правильный образ жизни и предписанная нравственность**

- Паннати-шила включает внешние правила для монахов и мирян

- Будда, Дхарма и Сангха известны как Три Драгоценности и Три Прибежища

- **Покаяние и прити**

- Покаяние в буддизме отличается от христианской практики
- Буддагхоша перечисляет пять видов прити

- **Три тела Будды**

- Нирманакая, самбхогакая и дхармакая
- Описание в книге Вессантары "Встречая Будд"

- **Обращение и паравритти**

- Паравритти связано с обращением к учению Будды
- Информация в книге Сангхарашиты "Значение обращения в буддизме"

- **Махаянские рассказы о Будде**

- Упоминания о нападении "полчищ Мары" на будущего Будду
- Примеры в Буддхачарите Ашвагхоши и Лалитавистара-сутре

- **Освобождение ума и мудрость**

- Чето-вимутти и панна-вимутти
- Ньянатилока приводит отсылку к Палийскому канону

- **Три ашравы и випарьясы**

- Три ашравы перечислены в Палийском каноне
- Випарьясы перечислены в Ангуттара-никае

- **Восьмеричный путь и уровни осознанности**

- Разделение на сверхмирской и мирской пути
- Четыре уровня осознанности не смешивать с "четырьмя опорами внимательности"

- **Око Дхармы и бодхьянг**

- Око Дхармы символизирует достижение проникновения
- Семь бодхьянг перечислены в Махасатипаттхана-сутте

- **Абхидхарма и энергия**

- Абхидхарма систематизирует учения Будды
- Энергия как стремление совершать искусные действия

- **Срединный Путь и неприкасаемые**

- Срединный Путь избегает крайностей чувственных удовольствий и умерщвления плоти
- История доктора Б.Р. Амбедкара и его влияние на неприкасаемых

- **Преданность и ритуалы**

- Преданность в буддизме
- Детальное рассмотрение в книге Сангхаракшиты "Ритуал и преданность в буддизме"

- **Четыре правильных усилия и дхьяны**

- Упоминания в канонических текстах
- Описание дхьян в Маджхима-никае

- **Мантра и сангха**

- Мантра как средство сосредоточения и связи с запредельным
- Сангха как сообщество арья-сангхи и маха-сангхи

- **Небеса и ады в буддизме**

- Символическое восприятие или буквальное существование
- Возможность жить как на небесах, так и в аду внутри человеческого существования

- **Сущность учения Будды**

- Дхарма - учение Будды, изложенное различными путями
- Реакция людей на учение Будды описывается как восстановление разрушенного, указание пути заблудшему и принесение светильника в темноту

- **Медитация и практика**

- Медитация повторяет процесс, который Будда прошел, чтобы достичь Просветления
- Практика шести элементов упоминается в канонических текстах

- **Мудрость и её уровни**

- Три уровня мудрости перечисляются в различных текстах
- Виджняна - мудрость, которая может быть использована как для спасения, так и для убийства

- **Бодхисаттвы и архетипические фигуры**

- Различие между историческими и архетипическими бодхисаттвами
- Архетипические бодхисаттвы воплощают просветленные качества

- **Буддийские тексты и их переводы**

- Перечисление пяти Будд мандалы приводится в различных текстах
- Информация о "Сутре белого лотоса" и "Лотосе чудесного Закона" доступна в переводах

- **Содержание книги**

- Книга состоит из двух частей: "Истина" и "Путь"
- В "Истине" рассматриваются основополагающая истина, динамика бытия, текстура реальности, нирвана и тайна пустоты
- В "Пути" обсуждаются гравитационное притяжение и точка невозвращения, спиральный путь, путешествие к просветлению, модель буддийской жизни и работы, трехчленный путь: нравственность, медитация и мудрость, космическое значение идеала Будды