

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Бханте Гунаратаны.....	11
Предисловие Бхикшу Тензина Гьяцо, Далай-ламы XIV	14
Предисловие редактора русскоязычного издания Шраманеры Лобсанга Тенпа.....	16
Вступление	19
Благодарность	22
Глава 1. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ БУДДИЙСКОГО УЧЕНИЯ.....	27
• Жизнь Будды	27
• Буддийские каноны и распространение Дхармы	28
• Палийская традиция.....	30
• Буддизм в Китае.....	33
• Буддизм в Тибете	38
• Наши сходства и различия.....	40
Глава 2. ПРИБЕЖИЩЕ В ТРЕХ ДРАГОЦЕННОСТЯХ	45
• Существование Трех Драгоценностей	46
• Качества Татхагаты	48
• Три Драгоценности в палийской традиции	54
• Три Драгоценности в санскритской традиции.....	58
• Пробуждение, паринирвана и всеведение Будды	61
• Принятие и правильное поддержание прибежища	66
Глава 3. ШЕСТНАДЦАТЬ КАЧЕСТВ ЧЕТЫРЕХ ИСТИН.....	69
• Санскритская традиция	69
• Палийская традиция.....	80
Глава 4. ВЫСШАЯ ТРЕНИРОВКА В НРАВСТВЕННОМ ПОВЕДЕНИИ	93
• Важность нравственного поведения.....	93
• Нравственные обеты пратимокши.....	95
• Зачем нужен целибат?.....	98
• Школы винаи.....	99

• Значимость монашеской общины	103
• Осуществление целей монашеской жизни.....	106
• Монахи, священнослужители и учителя-миряне.....	108
• Тибетские монахи, монахини и монастыри.....	109
• Трудности западных монахов и монахинь	110
• Полное посвящение для женщин.....	111
• Советы для монахов и монахинь.....	113
• Радость соблюдения монашеской дисциплины.....	114
• Обеты бодхисаттвы и тантрические обеты.....	116
Глава 5. ВЫСШАЯ ТРЕНИРОВКА В СОСРЕДОТОЧЕНИИ	119
• Важность сосредоточения.....	119
• Царства бытия и сферы сознания	120
• Палийская традиция.....	121
• Пять помех и пять факторов поглощения	125
• Четыре джханы.....	127
• Четыре нематериальных поглощения.....	132
• Восемь медитативных освобождений	134
• Сверхпознания.....	135
• Санскритская традиция	139
• Поза и объекты для медитации	141
• Пять недостатков и восемь противоядий	145
• Девять стадий устойчивого внимания	147
• Безмятежность и последующие медитативные поглощения.....	149
• Китайский буддизм.....	153
Глава 6. ВЫСШАЯ ТРЕНИРОВКА В МУДРОСТИ: ТРИДЦАТЬ СЕМЬ ФАКТОРОВ ПРОСВЕТЛЕНИЯ.....	155
• Четыре установления памятования	157
• Памятование о теле.....	159
• Памятование о чувствах	161
• Памятование об уме	163
• Памятование о явлениях.....	166
• Четыре установления памятования для бодхисаттв.....	168
• Четыре высших устремления	169

• Четыре основы сверхъестественных сил.....	170
• Пять способностей и пять сил.....	171
• Семь факторов пробуждения.....	172
• Благородный восьмеричный путь.....	173
• Условная и окончательная природа тридцати семи факторов, способствующих пробуждению.....	174
Глава 7. БЕССАМОСТНОСТЬ И ПУСТОТНОСТЬ	177
• Палийская традиция: бессамость и совокупности.....	178
• Мадхьямака: объект отрицания.....	182
• Семичастное опровержение.....	184
• Шесть элементов — это не «я».....	187
• Опровержение четырех крайностей возникновения.....	192
• Бессамость и обманчивость.....	200
• Пустотность.....	202
• Что переносит карму?.....	204
Глава 8. ВЗАИМОЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ	207
• Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения.....	207
• Последовательность звеньев.....	215
• Кто вращается в сансаре?.....	218
• Преимущества медитации на двенадцати звеньях взаимозависимого происхождения.....	220
• Санскритская традиция: уровни зависимости.....	221
• Причинная зависимость.....	222
• Взаимная зависимость.....	222
• Простое зависимое обозначение.....	224
• Пустотность и зависимое возникновение совместимы.....	225
• Палийская традиция: названия, понятия и условности.....	228
Глава 9. ОБЪЕДИНЕНИЕ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ И ПРОЗРЕНИЯ	231
• Палийская традиция.....	231
• Санскритская традиция.....	234
• Китайский буддизм.....	236

ГЛАВА 10. ПРОДВИЖЕНИЕ ПО ПУТИ	241
• Палийская традиция: очищение и знание.....	241
• Санскритская традиция: пять путей и десять земель бодхисаттв	246
• Различия между тремя колесницами	249
• Санскритская традиция: нирвана	250
• Палийская традиция: ниббана	253
ГЛАВА 11. ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ.....	257
• Палийская традиция.....	257
• Любовь.....	259
• Сострадание	264
• Радость	265
• Равностность	266
• Четыре безмерных и прозрение.....	267
• Ближние и дальние враги.....	268
• Санскритская традиция	269
ГЛАВА 12. БОДХИЧИТТА.....	273
• Тибетский буддизм	273
• Равностность	275
• Семичастные наставления по причинам и следствиям	275
• Уравнивание и замена себя и других	277
• Свокорыстие, уверенность в себе, эгоцентричный настрой и неведение,	280
• Объединение воззрения с бодхичиттой.....	282
• Китайский буддизм.....	283
• Четыре великих обета.....	287
• Бодхичитта устремления и вовлечения	289
• Палийская традиция: бодхичитта и бодхисатты	291
ГЛАВА 13. ТРЕНИРОВКА БОДХИСАТТВ В СОВЕРШЕНСТВАХ.....	297
• Санскритская традиция	297
• Палийская традиция: десять парами	300

• Совершенство щедрости.....	303
• Совершенство нравственного поведения.....	306
• Совершенство стойкости.....	308
• Совершенство радостных усилий.....	312
• Совершенство медитативной устойчивости и отречения.....	314
• Совершенство мудрости.....	315
• Совершенства непоколебимой решимости и решительности.....	318
• Совершенства искусных средств, силы и возвышенной мудрости.....	319
• Парамы правдивости, любви и равенности.....	320
• Четыре способа привлечения учеников.....	322
ГЛАВА 14. ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОБУЖДЕНИЯ И ПРИРОДА БУДДЫ.....	325
• Возможно ли освобождение?.....	325
• Палийская традиция: светоносный ум.....	328
• Школа йогачара: природа будды.....	329
• Школа мадхьямака: природа будды.....	330
• Тантраяна: природа будды.....	332
• Чань: природа будды, бодхичитта и истинная таковость.....	333
• Понимание татхагатагарбхи.....	335
ГЛАВА 15. ТАНТРА.....	339
• Тантрические божества.....	340
• Вступление в ваджраяну.....	341
• Превосходные качества высшей йога-тантры.....	342
ГЛАВА 16. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	345
Алфавитный указатель.....	349
Сокращения.....	357
Об авторах.....	359
О редакторе русскоязычного издания.....	360
Отзывы о книге.....	361
Благодарности англоязычных издателей.....	363