

22-May-24	Геше Майкл Роуч	ГМР
	Гьялва Гендун Друп	ГГД
	Кедруп Тенпа Даргье	КТД
v 5 Ru March 23 2024	Дже Цонгкапа	ДЦК
	Мастер Васубанду	МВ
	Пабонгка Ринпоче	ПР
	Кьябдже Триджанг Ринпоче	КТР
	Лорд Будда	ЛБ
	Мастер Асанга	МА
	Гампопа	ГП

Title	Description	Author	Source	Page #
1 дневные обеты	Четыре основных: воздержание от сексуальной активности (измена является наиболее серьезным); воздержание от кражи; воздержание от убийства человека или человеческого зародыша; воздержание от лжи; вторичные: воздержание от использования или наслаждения большим комфортом;	ГМР	АСІ ІХ Занятие 4 Заметки студентов	12-13
1 недобродетель доведенная до завершения через невежество о вещах	Ошибочные взгляды	ГГД	АСІ V Чтение 7	131
1 абсолютный антидот	Понимание пустоты	ГМР	АСІ X Занятие 5 Заметки студентов	10

Title	Description	Author	Source	Page #
10 плохих рождений в сфере желаний	Восемь уровней ада (восемь горячих и восемь холодных), жаждущие духи, животные	ГМР	АСІ VIII Занятие 1 Заметки студентов	3
10 бодхисаттва бхуми	Великая радость; незапятнанный; сияющий; светящийся; очень сложно обучаемый; явно превосходящий; далеко ушедший; Недвижимый; хорошо различающая мудрость; облако Дхармы	ГП	Орнамент Драгоценности Освобождения	259-277
10 удач	Смотреть 5 удач (личных) и 5 удач (мирских)	ГМР	АСІ III, Занятие 9 Заметки студентов; Чтение 9	15; 128-131
10 хороших рождений в сфере желаний	Люди (четыре типа в зависимости от континента); существа удовольствия (шесть различных типов в сфере желаний)	ГМР	АСІ VIII Занятие 1 Заметки студентов	3

Title	Description	Author	Source	Page #
10 недобродетелей	Тело: Убийство любого живого существа, воровство, неправильное сексуальное поведение; Речь: ложь, разъединяющие разговоры, грубые слова, и бессодержательные разговоры; Ум: жажда вещей принадлежащих другим, мысли о нанесении вреда, и неправильное воззрение	ПР	АСІ І Чтение 6	130
10 качеств ламы	Соблюдает 10 этических принципов; обладает концентрацией; обладает мудростью (глубокое понимание или прямое восприятие пустоты); знает больше, чем ученик; готов прилагать большие усилия в интересах учеников; отлично понимает Писания; воспринял пустоту напрямую; искусный учитель; любит учеников; не устает помогать ученикам	ДЦК	АСІ ІІІ Занятие 8, Заметки студентов	15

Title	Description	Author	Source	Page #
10 результатов совершения 10 недобродетелей	Убийство (личный результат, ваша жизнь коротка и окружающий результат состоит в том, что продукты питания не являются питательными; кража чего-либо имеющего ценность (личный результат урожая скудные и редкие, окружающий результат - урожай скудные и редкие); сексуальная нечистоплотность (личный результат люди вокруг вас не надежны, окружающий результат повсюду моча и фекалии, все воняет); ложь (личный результат никто не верит тому, что вы говорите, окружающий результат совместная работа проваливается, каждый друг друга обманывает); разделительные разговоры (личный результат легко теряете друзей, окружающий результат земля, на которой вы живете, разделенная и неровная, поэтому сложно перемещаться); грубая	ГМР	АСІ ІХ Занятие 6 Заметки студентов; Чтение 4	14-16; 68

Title	Description	Author	Source	Page #
10 Абсолютных Сокровищ	<p>Четыре цели: окончательно нацелить свое сознание на практику; окончательно нацелить свою практику на нищего; окончательно нацелить свою практику на смерть; окончательно нацелить смерть на какую-нибудь грязную канаву. Три алмаза: посылать неуловимый алмаз перед собой; класть нерушимый алмаз позади себя; держать алмаз мудрости при себе. Три состояния выброшенного: быть выброшенным из ранга людей; дойти до ранга собак; достичь ранга богов.</p>	ГМР	АСИ I Чтение 5	85

Title	Description	Author	Source	Page #
12 звеньев зависимого происхождения	1. Невежество, пожилой слепой человек, 2. Создание новой кармы, гончар делает новые горшки, 3. Неукрощенное сознание, ум обезьянки, 4. Форма и имя, двое ребят в лодке, 5. Пустое строение представляет шесть органов чувств, 6. Контакт, целующиеся мужчина и женщина, 7. Чувство, человек со стрелой в своем глазу, 8. Страстное стремление, проводник пьющий пиво, 9. Цепляние, хватание, обезьяна хватает фрукты, 10. Рождение, беременные женщины, 11. Перерождение, женщина дающая рождение ребенку, 12. Старость и смерть, один человек опирается на трость, человек похоронен в небесном захоронении	ГМР	АСI IV Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	21; 59
13 бхуми	Два нижних (путь накопления, путь подготовки); 10 бодхисаттва бхуми; высший (путь больше не учения)	ГМР	Орнамент Драгоценности Освобождения	259

Title	Description	Author	Source	Page #
16 аспектов 4 Истин Арьи (14 представлены в ACI VI Занятие 6, 17-18)	Истины Арии о Страдании: непостоянство, страдание, пустота, бессамость; Истина Причины Страдания: причина, происхождение, возникновение, условия; Истина Прекращения Страдания: прекращение, успокоение, мастерство, свобода; Истина Пути: путь, точность, достижение, и избавление	ПР	Освобождени е на Ладони Твоей Руки	342
18 обещаний для развития Доброго Сердца	Придерживайтесь трех законов (три набора обетов); никогда не подвергайте себя опасности; не делайте различий между людьми; измените свое сознание и оставайтесь прежними внешне; не говорите о том, что нарушено; никогда не беспокойтесь о том, что делают другие; избавьтесь сначала от своего самого большого омрачения; никогда не надейтесь на какую-либо награду; перестаньте есть ядовитую пищу; не разрешайте течь потоку гладко; забудьте об	ГМР	ACI XIV Занятие 6 Заметки студентов	28-29
2 дополнительных способа утраты обетов	Совершить одно из поражений; если Дхарма исчезает на земле	ГМР	ACI IX Занятие 7 Заметки студентов	23

Title	Description	Author	Source	Page #
2 других классификации существ, которых нужно спасти	Существа с физическими телами, сфера желаний и сфера форм; существа без физического тела, существа сферы без форм	ГМР	АСІ VI Занятие 2 Заметки студентов; Чтение 2	4; 19, 21
2 преимущества принятия и хранения обетов индивидуальной свободы	Избежание перерождения в низших сферах; вы достигнете трех Просветлений	ГМР	АСІ IX Занятие 7 Заметки студентов	23
2 бодхичитты	Кажущаяся, желание стать Буддой, чтобы помочь всем существам; абсолютная, прямое восприятие пустоты	КТД	АСІ II Занятие 4 Заметки студентов; Чтение 2	9, 11
2 причины всех страданий	Препятствия ментальных омрачений; препятствия к абсолютному знанию	ГМР	АСІ X Занятие 6 Заметки студентов	14
2 накопления	Заслуги, первые четыре совершенства; мудрость, пятое и шестое совершенства	ГМР, МВ	АСІ V Занятие 8 Заметки студентов; Чтение 8	16; 150-160

Title	Description	Author	Source	Page #
2 определения не двойственности	Не двойственность означает, что поскольку вы сконцентрированы на восприятии пустоты, которая является другим типом реальности, вы не можете воспринять себя со своим умом, существует разделение между субъектом и объектом, но вы не можете осознавать это; Вы переживаете пустоту и пустоту всех остальных объектов, вся эта пустота равна пустоте вас	ГМР	АСІ VI Занятие 6 Заметки студентов	16
2 страсти	Страсть к этой жизни и страсть к будущим жизням	ПР	АСІ I Занятие 5 Заметки студентов	38, 159
2 разделения бодхичитты по ее основной природе	Бодхичитта в форме желания; бодхичитта в форме деятельности	ГМР	АСІ II Занятие 4 Заметки студентов; Чтение 2	9; 11
2 подразделения бодхичитты	Желание в форме молитвы; действовать, чтобы помочь всем живым существам	ГМР	АСІ VII Занятие 3 Заметки студентов;	6

Title	Description	Author	Source	Page #
2 подвида кармы	Проецирующая карма, забрасывает вас в ваше следующее перерождение, наиболее мощная, сильная карма в течение вашей жизни; завершающая карма определяет подробности вашей следующей жизни	ГМР	АСІ V Занятие 8 Заметки студентов; Чтение 8	20; 146-156
2 подвида кармы	Сообщающая; не сообщающая	ГМР, МВ	АСІ V Чтение 2	33-37
2 разделения отрицательных вещей	Простое отсутствие чего-либо (пустое пространство); отсутствие, где слова предполагают, что это не является чем-то другим	ГМР	АСІ XIII Занятие 6 Заметки студентов	29
2 вида обетов бодхисаттвы	18 коренных обетов; 46 второстепенных обетов	ГМР	АСІ VII Занятие 2 Заметки студентов	8
2 вида пустоты	Отсутствие самосуществующей природы вас; отсутствие самосуществующей природы ваших частей	ГМР	АСІ XII Занятие 6 Заметки студентов	20
2 вида великого сострадания	Великое сострадание, которое хочет освободить всех живых существ от страданий; великое сострадание, которое хочет защитить людей от страданий	ГМР	АСІ XII Занятие 10 Заметки студентов	36-37

Title	Description	Author	Source	Page #
2 вида ментальных омрачений	Явное, активное; скрытое, неактивное	ГМР	АСІ XII Занятие 4 Заметки студентов	11
2 типа людей	Человек, который воспринял пустоту напрямую (пакпа, арья); человек, который еще этого не совершил	ГМР	АСІ XII Занятие 2 Заметки студентов	5
2 типа взаимосвязей	Взаимосвязь идентичности (быть одной вещью автоматически означает быть другой, например, быть изменяющейся вещью и вещью, которая создана); взаимосвязь вещи и той вещи, из которой она произошла (причина и следствие, может быть только односторонней)	ГМР	АСІ XIII Занятие 7 Заметки студентов	34
2 вида страдания	Страдания, которые имеют место во время и после момента смерти	ГМР	АСІ VII Занятие 1	2
2 типа достоверного восприятия	Прямое достоверное восприятие (осознание объекта или ваших собственных мыслей); достоверное восприятие вовлекающее концептуализацию (примером может быть ваши первые восприятия пустоты)	ГМР	АСІ XIII Занятие 5 Заметки студентов	27

Title	Description	Author	Source	Page #
2 значения нирваны	Естественная нирвана, не означает нирвану, означает пустоту всех объектов; настоящая нирвана, полное устранение ментальных омрачений	ГМР	АСІ XII Занятие 2 Заметки студентов	7
2 препятствия	Препятствия к устранению всех плохих мыслей и препятствия к знанию всех вещей	ГМР	АСІ I Чтение 2	36
2 восприятия	Прямое восприятие; верное восприятие	ГМР	АСІ IV Занятие 2 Заметки студентов;	4
2 реальности	Обманчивая реальность; абсолютная реальность	ГМР	АСІ XII Занятие 1 Заметки студентов	4
2 прибежища	Обычное (прибежище в мирских вещах); исключительное (прибежище в 3 Драгоценностях)	ГМР	АСІ II Занятие 1 Заметки студентов. Чтение 1	3; 5
2 прибежища	Абсолютное прибежище (следование пути достигло своей конечной цели); кажущееся прибежище (любое прибежище, где следование пути не достигло своей финальной цели).	ГМР	АСІ II Чтение 1	4

Title	Description	Author	Source	Page #
2 стороны обрыва	Вещи существуют такими, как они выглядят, крайность существования; если вещи не существуют так, как они выглядят для меня сейчас, поэтому они не могут существовать вообще, я могу делать что-либо, что хочу.	ГМР	ACI VI Занятие 9 Заметки студентов	25
2 специфические причины рождения животным	Постоянное нарушение меньших правил; неуважение других	ГМР	ACI VIII Занятие 3 Заметки студентов	9
2 вещи, которые могут обрубить ваш корень добродетели	Диаметрально противоположное представление о том, как что-либо существует на самом деле; гнев, направленный на бодхисаттву, каждое мгновение создает кальпу в аду	ГМР, МВ	ACI V Занятие 8 Заметки студентов; Чтение 8	19; 150-160
2 типа Абхидхармы	Главная Абхидхарма (три высших пути, видение, привыкание, больше не учение); вспомогательные элементы к знанию (жизненная мудрость)	ГМР, МВ	ACI V Занятие 1 Заметки студентов	2

Title	Description	Author	Source	Page #
2 типа верного восприятия	Прямое восприятие не требует аргументации; дедуктивная аргументация, хорошие аргументы, которые приводят вас к тому, чтобы увидеть что-то	ГМР	АСІ IV Занятие 3 Заметки студентов; Чтение 3	7; 16
2 типа медитации	Предупредительная медитация, состояние ума, которое у вас на протяжении всего дня, предотвращает ментальные омрачения; разрушающая медитация, глубокая медитация с совершенной концентрацией	ГМР	АСІ XI Занятие 7 Заметки студентов	18
2 Абсолютных Тела	Заслуги (Рупакая) и мудрость (Дхармакая)	ДЦК	АСІ III Чтение 10	204
2 средства передвижения	Хинаяна; Махаяна	ГМР	АСІ VI Занятие 11 Заметки студентов	26
2 способа доказать что-либо	Авторитет писания; логическое доказательство	ГМР	АСІ XIII Занятие 6 Заметки студентов	30

Title	Description	Author	Source	Page #
2 что является осознанием смерти, а что нет	Осознание смерти — это не то, чтобы обращать внимание или пытаться воссоздать панику и ужас, которые вы будете чувствовать в момент смерти; это учиться фокусироваться на вещах этой жизни, которые будут влиять на вас после смерти	ГМР	АСІ VIII Занятие 9 Заметки студентов	25
2 неверных идеи о нас самих	То, что вы научились считать на самом деле самосуществующим; склонность видеть вещи самосуществующими	ГМР	АСІ XII Занятие 5 Заметки студентов	15
20 вторичных ментальных омрачений	Гнев; поддержание гнева; раздражение; злоба; зависть; неискренность; притворство; бесстыдство; неосмотрительность; сокрытие своих проступков; жадность; высокомерие; недостаток веры; ленность; халатность; забывчивость; утрата бдительности; вялость; отвлечение; рассеянность	ГМР	АСІ X Занятие 8 Заметки студентов	20-21

Title	Description	Author	Source	Page #
22 формы желания	Земля, золото, первый день луны, огонь, шахта, тайник с драгоценностями, океан, алмаз, король гор, лекарство, духовный наставник, камень желаний, солнце, песня, король, сокровище, шоссе, скаковая лошадь, фонтан воды, сладкий звук, река и облако	ПР	АСІ I Чтение 8	159
3 дополнительных способа освободить себя	Полностью посвятить себя этому; побуждать других практиковать Дхарму; поддерживать веру других	ГМР	АСІ X Занятие 10 Заметки студентов	27
3 дополнительных способа привлечь учеников	Предотвращайте потерю веры других; соблюдайте хорошие манеры; отходите ко сну надлежащим образом	ГМР	АСІ X Занятие 10 Заметки студентов	28
3 способа привлечения людей к Дхарме с тем, как вы даете Дхарму	Не обучайте учеников, не проявляющих уважения; обучайте согласно их уровню; распознавайте потенциал	ГМР	АСІ X Занятие 10 Заметки студентов	28
3 способа привлечения людей к Дхарме с материальными вещами	Делиться своими ресурсами; заботиться о своем здоровье; когда приходит время, отдать свое тело и жизнь	ГМР	АСІ X Занятие 10	27-28

Title	Description	Author	Source	Page #
3 характеристики алмаза	Алмазная стена совершенно чистая, как пустота повсюду вокруг вас, и вы не можете ее увидеть; алмаз самая твердая вещь во вселенной, подобно пустоте абсолютен; части алмаза все имеют подобные качества, полностью чистые, подобно пустоте которая на 100 процентов является пустотой	ГМР	АСІ VI Занятие 1 Заметки студентов	2
3 атрибута поворота колеса Дхармы	Пустота (йонгдруп); конструкция ЛБ (кюнтак); зависимая вещь (шенванг). Школа Ум Только.		АСІ XV Занятие 4 Заметки студентов	17
3 корзины	Винайя, обеты морали; сутры; мудрость, Абхидхарма	ГМР	АСІ VI Занятие 4 Заметки студентов	8
3 книги, совершенство мудрости	100 000 стихов; 20 000 стихов; 8 000 стихов	ГМР	АСІ II Занятие 1 Заметки студентов	1
3 категории изменяющихся вещей	Физическая материя; ментальная вещь; определение действующей вещи, которая не является ни умом, ни материей	ГМР	АСІ XIII Занятие 2 Заметки студентов	8

Title	Description	Author	Source	Page #
3 теста для проверки того, что сказанное кем-то является точным	Утверждение не может быть опровергнуто никаким имеющимся или имевшимся у вас прямым восприятием; утверждение не может противоречить правильным неопровержимым рассуждением; ничто из сказанного им ранее не противоречит сказанному им позднее	ГМР	АСІ IV Занятие 4 Заметки студентов	8-9
3 близких воспоминания	Драгоценность Будды (Я собираюсь достичь абсолютной цели); Драгоценность Дхармы (прямое восприятие пустоты); Драгоценность Сангхи (думать о тех, кто видел пустоту напрямую)	ГМР	АСІ X Занятие 9 Заметки студентов	23
3 собрания	Обеты нравственности, концентрация и мудрость	ГМР	АСІ I Чтение 4	67
3 условия для человеческого перерождения	Женщина способная дать рождение; отец и мать имеющие желание произвести сексуальный контакт; существо Бардо должно находиться в непосредственной близости от родителей, когда они занимаются сексом	ГМР	АСІ VIII Занятие 5 Заметки студентов	13

Title	Description	Author	Source	Page #
3 различных значения «Сутры»	Открытые учения Лорда Будды; короткая книга; одна из трех великих коллекций Буддийских писаний	ГМР	АСІ ІХ Занятие 1 Заметки студентов	3
3 отличительные черты Лам Рим	Лам Рим включает все темы как открытых, так и секретных учений, его легко реализовать на практике и это учение дошло до нас от Мастеров двух великих традиций, Пабонгка Ринпоче и Дже Цонгкапа.	ГМР, ПР, ДЦК	АСІ І Чтение 4	67
3 разделения бодхичитты по образу мышления человека	Королю-подобная, Сначала я достигну просветления, и затем приведу других к просветлению; Пастуху-подобная, Я удостоверюсь, что другие достигли просветления, а затем и я достигну его; паромщику-подобная, сделаем это вместе	ГМР, КТД	АСІ ІІ Занятие 4 Заметки студентов	9
3 разделения поступков	Заслуги, добродетельные поступки сферы желаний; не заслуги, не добродетельные поступки в сфере желаний; недвижимые поступки, из сферы форм и сферы без форм	ГМР	АСІ V Чтение 4	49

Title	Description	Author	Source	Page #
3 элемента хорошего поступка	Дающий, видящий пустым того, кто совершает поступок; получатель, они создали карму, чтобы получить дар; акт даяния, видеть это действие пустым, это хороший поступок, который принесет хороший результат	ГМР	АСІ VI Занятие 5 Заметки студентов	13
3 элемента пустоты (три сферы)	Объект, касательно которого вы завидуете; человек, который завидует; действие зависти	ГМР	АСІ XII Занятие 9 Заметки студентов	35
3 просветления	Слушатель; самосозданный Будда; Махаяна	ГМР	АСІ IX Занятие 7 Заметки студентов	19
3 примера отрицательных вещей	Вещь-ность или отсутствие самости (термин школы логики для пустоты, это отрицательная вещь, поскольку если вы хотите воспринять ее, вам нужно устранить все вещи, которые ею не являются); пустое пространство (отсутствие какого-либо физического препятствия); Джон Смит толстый парень, который никогда не ест в течение дня	ГМР	АСІ XIII Занятие 6 Заметки студентов	29-30

Title	Description	Author	Source	Page #
3 объяснения зависимого происхождения	Вещи существуют, поскольку они зависят от своих причин и условий (функционалисты); вещи существуют, поскольку они зависят от своих частей (независимые); вещи существуют по большей части в зависимости от того, как вы думаете о собрании их частей определенным образом (последствия)	ГМР	АСІ XII Занятие 8 Заметки студентов	32
3 исключительных практики	Этический образ жизни (винайя); медитация (сутры); мудрость (Абхидхарма)	ГМР	АСІ VI Занятие 4 Заметки студентов; Чтение 8	8; 117
3 трудности	Научиться выявлять начало ментальных омрачений; научиться прекращать их; научиться прекращать привычку	ГМР	АСІ курс XIV Чтение 3 и 4	24
3 Драгоценности	Драгоценность Будды (Будда), совершенная защита; Драгоценность Дхармы (учения); Драгоценность Сангхи (кто-либо, у кого было прямое восприятие пустоты)	ГМР	АСІ II Занятие 1 Заметки студентов; Чтение 1	3; 2-4
3 Драгоценности	Драгоценность Будды, драгоценность Дхармы и драгоценность Сангхи	ГМР	АСІ I Чтение 6	130

Title	Description	Author	Source	Page #
3 кармических результата	Созревание, насколько сильны были ваши эмоции в момент совершения поступка, какова мотивация и насколько плох сам поступок; соответствующий результат, подобный опыт, подобная привычка; соответствующее окружение; неправильное сексуальное поведение ведет к месту, которое пахнет	ГМР	АСI V Занятие 4; Чтение 4	9; 48-70
3 уровня сострадания	Сострадание, которое фокусируется на частях людей; сострадание, которое фокусируется ни на чем, высшая форма сострадания, поскольку она приведет вас к тому, что вы будете обучать людей создавать истинные причины для своего будущего счастья; сострадание, которое обычно фокусируется только на простых людях	ГМР	АСI XII Занятие 6 Заметки студентов	21-22

Title	Description	Author	Source	Page #
3 вида концептуального достоверного восприятия	Дедуктивное, логическое концептуальное достоверное восприятие (звук является изменяющейся вещью); достоверное концептуальное восприятие, основанное на договоренности, консенсусе или соглашении (Дядя Сэм означает федеральное правительство); разумное убеждение (бесспорный авторитет, которому можно полностью доверять, утверждает, что что-то верно)	ГМР	АСІ XIII Занятие 5 Заметки студентов	29
3 типа правильных аргументов	Правильная аргументация включает результат (отношение причины и следствий); верная аргументация, которая включает природу (рассмотрим звуки, они изменяющиеся вещи, поскольку они созданы, быть вещью, которая создана означает автоматически быть изменяющейся вещью); правильная аргументация доказывает отсутствие чего-либо.	ГМР	АСІ XIII Занятие 5 Заметки студентов	27

Title	Description	Author	Source	Page #
3 вида дедуктивной аргументации	Логическая используется для восприятия скрытых вещей; вера в авторитет; основанное на договоренности	ГМР	АСІ IV Занятие 3 Заметки студентов; Чтение 2А	7; 11
3 вида этического поведения	Соблюдение ваших обетов; поведение, которое накапливает хорошую энергию; поведение нацеленное на освобождение себя и других существ	ГМР	АСІ X Занятие 10 Заметки студентов	27
3 вида кармы	Черная карма, ее суть черна и ее результаты черны, накапливается в сфере желаний; Белая карма является добродетельной кармой сферы форм; черно-белая смешанная относится к добродетельной в сфере желаний. Черно-белая карма означает как результат действия, так и природу существа, совершающего действие.	ГМР	АСІ V Занятие 7 Заметки студентов, Чтение 7	14; 124-125
3 вида кармы	Тело; речь; ум	ГМР, МВ	АСІ V Чтение 2	31-32
3 вида кармы	Добродетельная; недобродетельная; нейтральная	ГМР, МВ	АСІ V Чтение 3	47

Title	Description	Author	Source	Page #
3 вида доброты	Дарование личных наставлений, устная передача и формальные пояснения Писаний	ГМР	АСІ І Чтение 10	249
3 вида медитации	Размещение ума на объекте; медитация пересмотра; аналитическая медитация	ГМР, КТР	АСІ ІІІ Занятие 7 Заметки студентов; Чтение 5-6	14; 47
3 вида подношений	Подношение вещей, которыми никто не владеет; подношение Вас служению Трем Драгоценностям; подношения преподносимые в Вашем уме	ГМР	АСІ ІХ Занятие 1 Заметки студентов	7
3 вида терпения	Я рад, что это произошло; Я превращу эту ситуацию в нечто лучшее; Я сдержу свой гнев ради уважения к Дхарме; я выбираю не отвечать	ГМР	АСІ ІХІ Занятие 1 Заметки студентов	2-3
3 вида прет	Существа с препятствиями снаружи; существа с препятствиями внутри; препятствия к еде и питью	ГМР	АСІ ІІІІІ Занятие 3 Заметки студентов	8
3 вида страдания	Страдание страдания; страдание перемен; всепроникающее страдание	ГМР	АСІ ІІІІІІ Занятие 1	2
3 мира	Под землей, на земле и в небе над землей	ГМР, ПР, ДЦК	АСІ І Чтение 2	37

Title	Description	Author	Source	Page #
3 уровня реальности	Привычные формы, звуки, цвета; скрытые вещи, которые вы воспринимаете через аргументацию, дедукцию; глубоко скрытые явления, такие как действие кармы.	ГМР	АСІ IV Занятие 2 Заметки студентов;	4,11
3 уровня возрадования	Быть счастливым от чего-либо хорошего от того, что вы делаете, чтобы оказаться в высшей сфере, по большей части предполагает избегание 10 недобродетелей; быть счастливым по поводу себя или другого, совершая хорошие вещи, чтобы достичь Нирваны; быть счастливым от того, что вы или другие сделали, чтобы достичь полного просветления	ГМР	АСІ X Занятие 5 Заметки студентов	12
3 уровня совершенства мудрости	Совершенство мудрости Пути; совершенство мудрости результата; книги о совершенстве мудрости и учения	ГМР	АСІ II Занятие 1 Заметки студентов	2
3 места поворота колеса Дхармы	Варанаси; Вершина Стервятника; Вайшали	ГМР	АСІ XV Занятие 5 Заметки студентов	20-23
3 низших сферы	Животные, жаждущие духи, существа адов	ГМР	АСІ I Чтение 2	37

Title	Description	Author	Source	Page #
3 основных аспекта осознания смерти	Смерть неизбежна (ничто не может остановить ее, вы не можете добавить время к своей жизни, у вас нет времени практиковать); время смерти не определено (продолжительность жизни не фиксирована, много вещей, которые могут вас убить, не так много вещей, которые сохраняют вас живыми, тело чрезвычайно хрупкое); когда вы умираете, только Дхарма может помочь (друзья и родственники не помогают, материальные блага не помогают, ваше тело не помогает)	ГМР	АСІ VIII Занятие 9 Заметки студентов	26-28
3 типа морали	Удержание себя от плохих поступков; накопление добродетели; нравственность во благо всех живых существ (первые два типа с мотивацией помочь другим)	ГМР	АСІ III Занятие 10 Заметки студентов	20
3 наименования поворота колеса Дхармы	Поворот колеса о четырех истинах Арьи; поворот колеса о том, что ничего не существует по определению; поворот колеса тонких различий	ГМР, ЛБ	АСІ XV Занятие 4 Заметки студентов	20-23

Title	Description	Author	Source	Page #
3 негативных результат от гнева	Гнев разрушает хорошую карму; гнев разрушает наше счастье и наши отношения; бессмысленно расстраиваться	ГМР	АСІ XI Занятие 1 Заметки студентов	1-2
3 недобродетели приводимые к завершению всеми тремя ядами ума	Ложь; разделяющая речь; бессмысленные разговоры	ГМР	АСІ V Чтение 7	135-136
3 недобродетели приводимые к завершению через страстное желание	Сексуальная нечистоплотность; жажда чужого; кража	ГМР	АСІ V Чтение 7	135
3 недобродетели приводимые к завершению через неприязнь	Лишение жизни; злоба; грубая речь	ГМР	АСІ V Чтение 7	135
3 Порядок Трех поворотов колеса Дхармы в соответствии со Школой Срединного Пути	1-ый: Поворот Колеса на Четыре Истины Арии; 2-ой: Поворот Колеса Тонких Различий; 3-ий: Поворот Колеса Ничего не Существует по Определению.	ГМР, ЛБ	АСІ XV Занятие 6 Заметки студентов	26-28
3 совершенства даяния	Даяние материальных вещей; защита от страха; Дхармы	ГМР	АСІ X Занятие 9 Заметки студентов	26
3 яда	Невежественная симпатия; невежественная неприязнь; само невежество	ГМР	АСІ VII Занятие 10 Заметки студентов;	25

Title	Description	Author	Source	Page #
3 возможности являющиеся причиной мира	Первоначальная причина; первоначальная энергия; существо-творец	ГМР, МВ	АСІ V Чтение 2	31-32
3 предварительных шага для очищения кармы	Простирание; принятие прибежища; подношение	ГМР	АСІ X Занятие 1 Заметки студентов	6
3 предварительных условия для прямого восприятия пустоты	Путь накопления, отречение выхода из сансары и низшей нирваны, оставить домашнюю жизнь и мирскую жизнь, посвятить максимальные усилия изучению Дхармы; путь подготовки, получение интеллектуального понимания пустоты; должен быть способным достаточно хорошо концентрироваться, чтобы покинуть эту сферу существования	ГМР	АСІ VI Занятие 6 Заметки студентов	14-15
3 Основных Пути	Отречение, бодхичитта, правильное воззрение	ГМР	АСІ I Чтение 2	36
3 Проблемы Сосуда	Сосуд с закрытой крышкой, грязный сосуд, сосуд с выпавшим дном	ГМР	АСІ I Чтение 2	36
3 качества даяния, делающие поступок более мощным кармически	Уважительное отношение; давайте то, что действительно необходимо; давайте то, что не может причинить вред	ГМР	АСІ V Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	25; 181-197
3 сферы существования	Сфера желаний, сфера форм, сфера без форм	ГМР	АСІ I Чтение 2	36

Title	Description	Author	Source	Page #
3 причины шести совершенств	Вам необязательно практиковать предшествующие пять совершенств, чтобы узнать о пустоте и получить интеллектуальное понимание пустоты; вам необязательно практиковать в совершенстве предшествующие пять совершенств, чтобы развить значительное интеллектуальное понимание и глубокую убежденность в истинности пустоты; слушатели и самосозданные Будды, которые не практикуют шесть совершенств, могут воспринять пустоту напрямую	ГМР	АСИ XII Занятие 1	3-4

Title	Description	Author	Source	Page #
3 причины изучать логику	Это позволяет увидеть пустоту напрямую, единственные люди, которые квалифицированы поддерживать Буддизм в безопасности в мире — это те, кто понимает и логически может доказать истину Буддизма; если вы как я или кто-либо как я (Будда), то тогда вы можете судить других людей, но другим людям (не-Будда) не следует судить других людей, иначе они провалятся	ГМР	АСІ XIII Занятие 1 Заметки студентов	1-2
3 причины использовать Четыре Силы Очищения	Мы не понимаем достаточно хорошо, что правильно, а что неправильно, поэтому нам следует очищать плохие поступки, которые мы совершаем; мы не можем контролировать себя и делать правильные вещи; очищение устраняет препятствия к любви других настолько же сильно, насколько мы любим самих себя	ГМР	АСІ X Занятие 5 Заметки студентов	11-12
3 Причины, почему в момент смерти ничего не поможет, кроме вашей практики	Вы оставляете свое имущество позади, ваша семья и друзья не могут вам помочь, ваше собственное тело не может вам помочь	ГМР	АСІ VIII Занятие 9, Заметки студентов	25-26

Title	Description	Author	Source	Page #
3 Причин, почему смерть определена	Ничего не может остановить смерть, когда она приходит, невозможно добавить времени к вашей жизни, нет времени на практику	ГМР	АСІ VIII Занятие 9, Заметки студентов	25-26
3 Причин, почему время смерти не определено	Продолжительность жизни не зафиксирована, вещей, которые могут убить нас много, а вещей, которые поддерживают нас живыми мало, наши тела хрупки	ГМР	АСІ VIII Занятие 9, Заметки студентов	25-26
3 решения с учетом осознания смерти	Начать практиковать Дхарму; бросьте свои мирские дела и начните свою практику сегодня; практикуйте только Дхарму	ГМР	АСІ VIII Занятие 9 Заметки студентов	28
3 корня недобродетели	Невежественное желание чего-то; неприязнь к чему-либо; невежество в отношении вещей	ГМР, ГГД	АСІ V Чтение 7	129
3 правила, чтобы определить, когда принимать утверждение в переносном смысле	Каково было истинное намерение заявления; противоречит ли это очевидной прямой реальности/восприятию; есть ли настоятельная необходимость сделать это утверждение для достижения определенной цели	ГМР	АСІ IV Занятие 4 Заметки студентов	9

Title	Description	Author	Source	Page #
3 школы Древней Индии	Функционалисты; Независимые; Последствие	ГМР	АСІ XII Занятие 2 Заметки студентов	6
3 различных способности	Низшая (избежать перерождений в низших сферах), средняя (избежать сансары), большая (достичь полного просветления ради каждого живого существа)	ГМР	АСІ I Reading 2	47
3 специфические причины перерождения жаждущим духом	Неспособностью совершить три типа даяния (кров, материальные вещи, защита от вреда, Дхарма учения); скупость; зависть	ГМР	АСІ VIII Занятие 3 Заметки студентов	7
3 предмета поворота колеса Дхармы	Четыре Истины Арьи; пустота; три атрибута	ГМР	АСІ XV Занятие 5 Заметки студентов	20-23
3 страдания	Страдание от страдания, страдание перемен, всеобъемлющее страдание	ГМР	АСІ I Чтение 6	38-40

Title	Description	Author	Source	Page #
3 теста для проверки переносного или буквального смысла	Расплавьте это (проверить это на собственном непосредственном опыте); разрежьте это (проверить это на соответствие вашему собственному логическому анализу); потрите это (противоречат ли его слова авторитету, который, как вы резонно полагаете, говорит правду)	ГМР	АСІ XV Занятие 1 Заметки студентов	5
3 три, которые никогда не должны быть утрачены	Добродетельные действия в ваших словах; ваших мыслях; и ваших поступках	ГМР	АСІ курс XIV Чтение 3 и 4	24
3 временных промежутка кармических последствий	Созревшая в этой самой жизни, прямо в следующей жизни, в любой из жизней после следующей	ГМР	АСІ V Занятие 4 Заметки студентов, Чтение 4	7
3 времен	Прошлое; настоящее; будущее	ГМР	АСІ XIII Занятие 10 Заметки студентов	45

Title	Description	Author	Source	Page #
3 вида <i>чи</i> (качество, общая категория)	<i>Рик чи</i> тип или вид, у которого есть индивидуальные вещи, являющиеся характерными для него (различие между какой-то машиной, этой машиной и «машиной»); <i>дун чи</i> ментальное изображение чего-либо, что вы уже восприняли; <i>цок чи</i> физическое собрание частей	ГМР	АСІ XIII Занятие 3 Заметки студентов	10
3 типа страстного стремления	Страстное стремление желания, страстное стремление страха, страстное стремление к существованию	ГМР	АСІ IV с 10 Заметки студентов; Чтение 10	22, 65
3 типа учеников в каждом повороте колеса Дхармы	Слушатели; практикующие высшего пути (Школа «Ум только» говорит, что это также для практикующих школы «Ум только», потому что они знают, что это фигурально); люди всех путей	ГМР	АСІ XV Занятие 5 Заметки студентов	23-24
3 Нравственность основанная на обетах	Обеты свободы; обеты бодхисаттвы; Тантрические обеты	ГМР, ДЦК	АСІ VII Занятие 2 Заметки студентов	5
3 неверных идеи о пустоте	Пустота это ничто или черный вакуум; представлять, что вещей на самом деле здесь нет; ничего не имеет значения и нравственность не важна	ГМР	АСІ XII Занятие 2 Заметки студентов	6

Title	Description	Author	Source	Page #
4 абсолютно важных вида деятельности в наших жизнях	Изучать Дхарму; ежедневно практиковать; медитация; практика на работе или в семейной ситуации	ГМР	АСІ XI Занятие 1 Заметки студентов	1
4 истины Арьи (также известные как Благородные истины)	Истина о страдании; истина о причине страдания; истина о прекращении страдания; истина о пути прекращения страдания	ГМР	АСІ VI Занятие 6 Заметки студентов	19
4 привязанности	Кто-либо, кто привязан к этой жизни не является практикующим Дхарму; кто-либо, кто привязан к трем сферам существования не имеет отречения; кто-либо, кто привязан только к своим потребностям не является Бодхисаттвой; если вы воспринимаете вещи, как самосуществующие, у вас нет мировоззрения	ГМР	АСІ XIV Занятие 10 Заметки студентов	47
4 качества речи Лорда Будды	Все вещи не постоянны; все не чистые вещи являются страданиями; все вещи пусты и не имеют собственной природы; Нирвана это покой	ГМР	ГМР учения, занятие переводчика 23 октября 2023	

Title	Description	Author	Source	Page #
4 выгоды от принятия обетов	Получены от другого человека, преимущество жить под их пристальным взглядом и соответствовать их ожиданиям; чистая мотивация стать просветленным, чтобы помочь другим; возможность восстановить, починить свои обеты; если у вас сильны первые два качества, вы изначально не нарушите обеты	ГМР	АСІ VII Занятие 2 Заметки студентов	5
4 черных и белых поступков	Преднамеренно обманывать своего ламу, никогда не лгите ни одному живому существу даже в шутку; сделать так, что кто-то будет сожалеть о добродетельном поступке, который они совершили; сказать что-то неприятное бодхисаттве из гнева, видеть каждого как бодхисаттву; быть коварным, нечестным или лживым по отношению к какому-либо существу с плохой мотивацией	ГМР	АСІ VII Занятие 9 Заметки студентов;	23

Title	Description	Author	Source	Page #
4 тела Будды	<i>Рупакая</i> это тело формы, <i>нирманакая</i> тело эманации и <i>самбхогакая</i> тело удовольствия; <i>дхармакая</i> тело мудрости, <i>свабхавакая</i> тело сущности и <i>дзьянадармакая</i> тело мудрости	ГМР	АСІ VI Занятие 3 Заметки студентов	7-8
4 причины для перерождения в качестве жаждущего духа	Основная причина, совершение 10 недобродетелей средней серьезности; три специфические причины	ГМР	АСІ VIII Занятие 3 Заметки студентов	7
4 цепи	Не считать, что вы собираетесь сделать или делаете что-то неправильное; быть готовым сделать это снова; вы наслаждаетесь, делая это; вы не испытываете никакого стыда по поводу совершения этого поступка по причинам связанным с вами (вашей совестью) или другими (что они будут думать о вас)	ГМР	АСІ VII Занятие 6 Заметки студентов;	13
4 глубоких осознанности	Тело; чувства; ум; объекты	ГМР	АСІ XII Занятие 7 Заметки студентов	25

Title	Description	Author	Source	Page #
4 эры	Эра результатов, многие люди станут архатами, многие люди станут не возвращающимися, многие люди станут вошедшими в поток; Эра практики (попытки), люди тренируются в мудрости, тренируются концентрации; тренируются в нравственности; физическая Дхарма (люди говорят, но не практикуют и не достигают), корзина Абхидхармы существует, корзина Сутр существует, корзина Морали существует; Эра всего лишь следа, никто не понимает и не практикует Дхарму	ГМР	АСІ VI Занятие 4 Заметки студентов	8-9
4 примера мощных объектов, которые вызовут созревание кармы еще в этой жизни	Тот, кто только что впервые вышел из медитации прекращения; тот, кто только что впервые вышел из медитации неизмеримой любви или медитации остановки ума впервые; тот, кто только что впервые вышел из состояние видения пустоты впервые; тот, кто только что стал Архатом.	ГМР	АСІ V Занятие 1 Заметки студентов, Чтение 4	10; 48-70

Title	Description	Author	Source	Page #
4 опыта в момент смерти	Мучимы воспоминаниями плохих вещей, которвые вы совершили; вы слышите ужасные звуки; вы испражняетесь от себя от страха; полная потеря ясности	ГМР	АСІ ХІ Занятие 4 Заметки студентов	11
4 кратный анализ	Определите то, что вы отрицаете, признайте неизбежность, осознайте, что он не по-настоящему один, осознайте, что его не по-настоящему множество	ГМР	АСІ І Чтение 9	188-189
4 силы, поддерживающие радостное усердие	Сила воли; сила устойчивости; сила абсолютного упоения практикой; сила оставления (отдых)	ГМР	АСІ ХІ Занятие 6 Заметки студентов	15
4 больших части Источника Всех Моих Благ	Основа пути; как практиковать и очистить разум после вверения себя ламе; просьбы о помощи в практике; молитва о том, чтобы встретить ламу и о достижении целей	ГМР, ДЦК	АСІ ІІІ Занятие 8, Заметки студентов	15
4 великих факта	Ничего не существует само по себе, но это не верно, что вовсе ничего не существует; все существует только по имени, но это не так, что оно таковым является само по себе	ГМР	АСІ VІ Занятие 9 Заметки студентов	26

Title	Description	Author	Source	Page #
4 Величия	<p>Человек приходит к осознанию взаимосвязи всех учений, начинает воспринимать все Тексты как личный совет, легко схватывает истинный замысел Будд, и автоматически избегает ошибки пренебрежения к любому учению</p>	ГМР, ПР, ДЦК	АСИ I Чтение 4	67
4 безмерных	<p>Пусть все живые существа обретут счастье и причины для счастья и пусть я помогу им достичь этого; Пусть все живые существа избегнут страданий и причин страданий и пусть я помогу им достичь этого; Пусть все живые существа никогда не находятся без счастья свободного от любого страдания и пусть я помогу им достичь этого; Пусть все живые существа остаются в равности, свободными от любого пристрастия к своим друзьям и отвращения к своим врагам, и пусть я помогу им достичь этого.</p>	ГМР, ПР, ДЦК	АСИ I Чтение 9	222

Title	Description	Author	Source	Page #
4 вида посвящения	Общее посвящение; посвящение заслуги, чтобы помочь больным; посвящение заслуги, чтобы помочь голодным и жаждущим; посвящение заслуги так, чтобы все существа получили все, что они хотят	ГМР	АСІ Х Занятие 5 Заметки студентов	12-13
4 вида эонов	Эон разрушения; эон формирования; эон продолжения; пустой эон; великий эон	ГМР	АСІ VIII Занятие 8 Заметки студентов	20-21
4 типа даяния	Даяние ради собственной пользы; даяние ради пользы другим; даяние приносящее пользу и себе, и другому; никто не получает пользы от даяния (Будда Будде)	ГМР	АСІ V Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	24; 177-192
4 вида хороших кармических поступков	Нирвана; хороший поступок по своей природе; добродетельная мысль; добродетельное вербальное или физическое действие	ГМР	АСІ V Занятие 3 Заметки студентов	5

Title	Description	Author	Source	Page #
4 вида кармы, которая должна раскрыться, а не остаться сокрытой	Поступок, совершенный с сильной мотивацией; поступок совершенный по отношению к очень высокому святому объекту; поступок совершаемый снова и снова; поступок совершаемый с экстраординарной мотивацией, например, тантра.	ГМР	ACI V Занятие 4 Заметки студентов, Чтение 4	8-9; 48-70
4 вида медитации, которые приводят к перерождению в сфере без форм	Не концептуальная и не концептуальная; безграничная осознанность; вообще ничего; пик существования.	ГМР	ACI VIII Занятие 2 Заметки студентов	5
4 вида совершенства мудрости	Естественное совершенство мудрости; текстовое совершенство мудрости; совершенство мудрости пути; совершенство мудрости результата	ГМР	ACI VI Занятие 9 Заметки студентов	25
4 вида питания	Порционная (тонкая, которая не производит мочу или кал, грубая, то, что мы едим); контакт, просто увидеть вещь дает питание; движение сознания поддерживает вас, чтобы продолжать жизнь; ум сам по себе поддерживает существование существа	ГМР	ACI VIII Занятие 6 Заметки студентов	15

Title	Description	Author	Source	Page #
4 уровня сфер без форм	Безграничное пространство; безграничная осознанность/осознание; вообще ничего; пик (страдания) существования.	ГМР	АСІ VIII Занятие 2 Заметки студентов	5
4 метода привлечения учеников	Удовлетворите их физические потребности, говорите таким образом, который близок для них, обучайте в соответствии уровню ученика, практикуйте то, чему обучаете	ГМР		
4 объекта даяния	Давать людям лучше, чем животным; даяние тому, кто страдает, намного сильнее, чем тому, кто не пребывает в большой нужде; даяние особому объекту, кто обладает высокими духовными практиками; даяние особому объекту, такому, например, как ваши родители	ГМР	АСІ V Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	25-26; 177-192
4 части медитации на смерть	Проблемы возникающие, если вы не культивируете осознание смерти; преимущества культивирования осознания смерти; Какого вида осознание смерти мы должны развить и какого нет; как развивать осознание смерти	ГМР	АСІ VIII Занятие 9 Заметки студентов	24-25

Title	Description	Author	Source	Page #
4 части пути действия	Задействованный объект; сопутствующие мысли (А) правильная идентификация, (Б) дурные мысли, (В) мотивация или намерение; предпринятие действия; (Г) завершение действия	ГМР, ГГД	АСІ V Занятие 7 Заметки студентов; Чтение 7	14-15; 145-150
4 точки практики добродетели	Кто-то кричит на вас, и вы не отвечаете тем же; кто-то указывает на ваши ошибки и поливает вас грязью, и вы не отвечаете тем же; кто-то бьет вас, и вы не отвечаете тем же; кто-то разозлился на вас и унижил вас, и вы не отвечаете тем же	ГМР	АСІ VII Занятие 8 Заметки студентов;	17
4 точки добродетели	Отвечать на руганью на ругань; отвечать критикой на критику; отвечать ударом на удар; отвечать гневом на гнев	ГМР	АСІ VII Занятие 8 Заметки студентов; Чтение 8	17;77
4 силы очищения	Основа (прибежище); сожаление, разумное сожаление; сдержанность; исправление, противоположное действие	ГМР, МВ	АСІ V Занятие 11 Заметки студентов; Чтение 10	23;161-180
4 основных однодневных обета	Отсутствие сексуальной активности; отсутствие воровства; отсутствие убийства человека или человеческого плода; отсутствие лжи	ГМР	АСІ IX Занятие 4 Заметки студентов	10

Title	Description	Author	Source	Page #
4 принципа кармы	Фиксированное содержание (хороший поступок-приятный результат, плохой поступок-болезненный результат); результаты больше, чем их семена; если вы не совершаете карму, вы не получите результата; карма должна раскрыться	ГМР	АСІ VIII Занятие 3 Заметки студентов	7
4 качеств, которые должны идти вместе	Функционирующая вещь (что-то делает); изменяющаяся вещь; обусловленная вещь (создана вызывающими ее причинами); созданная вещь (что-то сделано)	ГМР	АСІ XI Занятие 2 Заметки студентов	5
4 требования к Буддийской книге	Предмет изучения имеет смысл; назначение; конечная цель; связь между предыдущими тремя	ГМР	АСІ V Чтение 1	23-24
4 результата Буддийского пути	Вошедший в поток; возвращающийся единожды; невозвращающийся; архат	ГМР	АСІ II Занятие 7 Заметки студентов	14

Title	Description	Author	Source	Page #
4 Школы Древнего Буддизма	Школа функционалистов (Хинаяна, Абхидхарма или Вайбхашика, Саутрантика или Сутристы, логика), Махаяна Читтаматра или Йогачара, Ум Только); Школа Независимых, Махаяна, Мадьямика, Сватантрика, независимые; Школа Подразумевания, Махаяна; Мадьямика Прасангика, последствия.	ГМР	АСІ VI Занятие 11	29
4 вторичных однодневных обета	Не использовать роскошную мебель; не использовать интоксиканты; никаких легкомысленных занятий наподобии танцев и песен; не есть после полудня	ГМР	АСІ IX Занятие 4 Заметки студентов	10
4 специальных качеств учений Лам Рим (Шагов на Пути)	Осознать, что все учения свободны от каких-либо противоречий; каждое учение поражает вас как личный совет; с легкостью уясните намерения Будд; спаситесь от великой бездны	ГМР	АСІ IX Занятие 8 Заметки студентов; Чтение 8	26; 83
4 шага накопления негативной кармы	Думать, что вещи существуют независимо от ваших проекций; вы хотите объект; вы намерены совершить что-то неэтичное, чтобы заполнить это; вы накапливаете негативную карму	ГМР	АСІ X Занятие 5 Заметки студентов	11

Title	Description	Author	Source	Page #
4 вещи, которые питают тело	Поедание еды; забота о своем теле; сон; концентрация	ГМР	АСІ VIII Занятие 6 Заметки студентов	14-15
4 типа бодхичитты (духовное понимание)	Обладает Махаяна бодхичиттой, но еще не видел пустоту, это происходит на этапах накопления и подготовки; обладает Махаяна бодхичиттой, видел пустоту напрямую, до сих пор видит вещи, как обманчивую реальность, происходит на пути видения и привыкания; обладает Махаяна бодхичиттой, не видит и не считает вещи самосуществующими, но до сих пор имеет семена видеть вещи самосуществующими, бодхисаттва бхуми 8-10; Махаяна бодхичитта, не считает вещи самосуществующими, не видит их самосуществующими, больше нет семян видеть вещи самосуществующими, это Будда	ГМР	АСІ II Занятие 4 Заметки студентов	8-9

Title	Description	Author	Source	Page #
4 типа цепляния	Привязанность к привлекательному объекту, желание сильно привязанное к плохим воззрениям, цепляние за самосуществование, желание сильно привязанное к плохим аскетичным практикам	ГМР	АСІ IV Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	61
4 типа кармических результатов	Созревающий (крупные плохие поступки сфера ада, средние плохие поступки прета, маленькие плохие поступки сфера животных); Соответствующий причине (если вы убили, ваша жизнь будет короткой); соответствующий результату (тенденция повторять одни и те же проступки); результат в окружении (как вы воспринимаете физическую реальность)	ГМР	АСІ IX Занятие 6 Заметки студентов	21
4 вида нирваны	Естественная Нирвана; Нирвана с остатком; Нирвана без остатка; Нирвана, которая не остается в крайности сансары или в крайности покоя	ГМР	АСІ II Занятие 5 Заметки студентов; Чтение 3	12-13; 11

Title	Description	Author	Source	Page #
4 вида сексуальной нечистоплотности	Секс с чьей-то женой, или с женщиной, которая близко связана с вами; секс с женщиной с использованием неподходящей части ее тела, рта или ануса; секс в неподобающем месте, под открытым небом или в окрестностях святыни или храма; секс в неподобающее время, в то время, как ребенок еще кормится от женщины, или когда она беременна, или в течение периода, когда она соблюдает однодневный обет мирянина	ГМР	АСI V Чтение 7	137
4 способа смотреть на ментальные образы	<i>Цок чи</i> , целое, представляющее собой совокупность его частей; <i>рик чи</i> качество, разбивание целого на концепции и идеи, "машина" является качеством или <i>рик чи</i> , Шевроле является характеристикой, это подмножество автомобилей; <i>дун чи</i> ментальная картинка чего-либо, которую вы видели; <i>дра чи</i> , ментальная картинка того, что вы не видели	ГМР	АСI VI Занятие 6 Заметки студентов	15-16

Title	Description	Author	Source	Page #
4 способа восприятия себя	Обычный я; восприятие себя самосуществующим и вера в то, что я самосуществующий; кто-то, кто видел пустоту напрямую не верит в самосуществование, но видит себя как самосуществующего; тот, кто больше не воспринимает или не верит, что является самосуществующим	ГМР	АСІ IV Занятие 10 Заметки студентов;	23
4 способа принять рождение	Утроба; яйцо; чудо; тепло и влага	ГМР	АСІ IV Занятие 9 Заметки студентов;	19
5 ужасных плохих поступков	Убийство своей матери; убийство своего отца; убийство архата; сотворение раскола; пытаться убить Будду со злым намерением	ГМР	АСІ V Занятие 9 Заметки студентов; Чтение 9	22; 157-176
5 типов ясновидения	Сверхъестественные силы эманации, зрения, слуха, видения прошлого и знание мыслей других	ГМР	АСІ I Чтение 2	37
5 условий окружающей среды	Благоприятное место; мало потребностей; быть довольным, тем что есть; отказаться от большого количества действий; избегать причинения вреда; отказаться от чувственных желаний	ГМР	АСІ III, Занятие 3 Заметки студентов; Чтение 3	28-30; 5-6

Title	Description	Author	Source	Page #
5 поступков, хороших по самой своей природе	Не-желание; не-ненависть; не-невежество; не-стыдливость; не-предусмотрительность	ГМР	ACI V Занятие 3 Заметки студентов	7
5 вырождений	Человеческая жизнь очень хрупкая; людей не привлекает делать добро; наши тела не очень прочные; пища и лекарства теряют свои способности питать и исцелять и не являются очень хорошими; посвященные в духовный сан люди не являются добродетельными	ГМР	ACI VIII Занятие 8 Заметки студентов	23

Title	Description	Author	Source	Page #
5 различных опытов, которые приносят поступки	Примером первого будут чувства, что является опытом или ощущением по своей природе. Нечто наподобии ментальной функции контакта будет представлять второй тип или опыт благодаря ментальной связи. И форма, например, может быть представлена опытом, проявляясь как объект фокуса кого-либо. Добродетельные и недобродетельные поступки являются причинами, где нечто является опытом своего раскрытия. И пример последнего типа нечто, что кто-то испытывает по мере того, как оно проявляется в непосредственным образом, будет чувствами.	ГМР	АСI V Чтение 4	54
5 различных видов принятия прибежища	Принятие прибежища с малым охватом; средним охватом; большим охватом; прибежище-причина and прибежище-результат	ГМР	АСI II Чтение 1	4-5
5 элементов благоприятного места	Все для физических потребностей; безопасное место; здоровая среда; доверительное окружение; изолированное, нет книг или радио или компьютера	ГМР	АСI III Занятие 3 Заметки студентов	5; 28

Title	Description	Author	Source	Page #
5 факторов, которые делают нарушение обетов более или менее серьезным	Природа, первичная против вторичной; побуждающая причина, не знание обетов, быть временно охваченным плохими мыслями, неуважение к своим обетам; наличие трех ядов; объект; накопление, некоторые будут менее серьезные, большее количество нарушений будет серьезно; слишком большее количество, чтобы посчитать будет иметь серьезную тяжесть.	ГМР	АСІ VII Занятие 10 Заметки студентов;	24
5 удач (личные качества)	Рождены человеческими существами, рождены на «центральной Земле», имеем все необходимые способности, не совершали пять немедленных проступков, имеем веру в три собрания писаний (нравственность, концентрация, мудрость)	ГМР	АСІ III Занятие 9	15
5 Удач (мирские)	Просветленное Существо пришло в этот мир, это Существо обучило святой Дхарме, учения выжили, есть люди, практикующие учения, имеется необходимая поддержка для практикующих	ГМР	АСІ III Занятие 9	15

Title	Description	Author	Source	Page #
5 основных причин утраты ваших обетов	Формальное возвращение обетов; умереть, если возникает половой орган противоположного пола; если вы сменили пол три и более раза; если вы уничтожите корень вашей накопленной добродетели	ГМР	АСІ ІХ Занятие 7 Заметки студентов	22
5 великих текстов	Совершенство мудрости (Праджняпарамита, <i>Prajnaparamita</i>), Срединный путь (Мадьямика, <i>Madhyamika</i>); Обеты нравственности (Винайя, <i>Vinaya</i>), Высшее знание (Абхидарма, <i>Abhidarma</i>), Буддийская логика и восприятие (Прамана, <i>Pramana</i>)	ГМР	АСІ ІІІ Занятие 8, Заметки студентов	14
5 куч	Физическое тело; чувства; распознавание; другие факторы; сознание основного ума	ГМР, КТД	АСІ ІІ Занятие 6 Заметки студентов	13
5 куч	Физическое тело; чувства; различение; другие факторы; осознанность	ГМР	АСІ ІІІІ Занятие 7 Заметки студентов	24
5 ужасных плохих поступков в порядке степени тяжести, наихудшее вначале	Сотворение раскола, разделение сангхи; пытаться убить Будду; убийство архата; убийство своей матери; убийство своего отца	ГМР	АСІ V Занятие 9 Заметки студентов; Чтение 9	22; 157-176

Title	Description	Author	Source	Page #
5 пожизненных обетов мирян	Воздержание от убийства человека или человеческого зародыша; воздержания от того, чтобы взять что-либо имеющее ценность, что не было дано; лгать о своей духовной жизни; совершить измену; не принимать интоксиканты; дополнительная часть не прекращать принимать прибежище	ГМР	АСІ ІХ Занятие 4 Заметки студентов; Чтение 4	12;35
5 ментальных ядов	Невежественная симпатия к чему-либо; глупая неприязнь к чему-либо; невежество; гордыня; зависть	ГМР	АСІ ХІV Занятие 3 Заметки студентов	12-13
5 минимальных качеств хорошего учителя	Они должны быть привержены Дхарме по большей степени; работает для будущих жизней; заботится о других прежде, чем о себе; не относится небрежно к своим физическим, вербальным или ментальным действиям; они не обучают не верному пути	ГМР, ДЦК	АСІ ІІІ Занятие 8, Заметки студентов	15

Title	Description	Author	Source	Page #
5 препятствий к медитации	Беспокойное желание, sentimentalные мечты; чувство злобы, гнев; притупленность тела и ума, сонливость; влечение к объектам чувств; деструктивные сомнения	ГМР	АСІ ХІ Занятие 7 Заметки студентов	20
5 путей	Путь подготовки, путь накопления, путь видения, путь привыкания, и путь «более-не-изучения»	ГМР, ДЦК	АСІ І Чтение 9	208
5 практик для накопления позитивной энергии, необходимой для обретения бодхичитты	Возрадование; Просьба к святым существам обучать; просьба к учителям оставаться; посвящение; готовность отдать все, чтобы помочь другим	ГМР	АСІ Х Занятие 5 Заметки студентов	12
5 проблем вызываемых гневом	Вы никогда не обретете покой; разрушает ваше счастье; физически разрушает ваше тело; не дает вам хорошо спать; выводит из равновесия	ГМР	АСІ ХІ Занятие 1 Заметки студентов	1
5 проблем медитации	Отсутствие желания медитировать; потеря объекта; притупленность или возбужденность; неудача в предприятии действий; предприятие действий, когда это необходимо	ГМР, КТР	АСІ ІІІ Занятие 7 Заметки студентов; Чтение 4 and 5	37; 204

Title	Description	Author	Source	Page #
5 доказательств пустоты	Пустота одного или множества; осколок алмаза; отрицание того, что вещи, которые существуют или не существуют могут возникнуть; отрицание того, что вещи могут возникнуть посредством любой из четырех возможностей; аргументация взаимозависимости	ГМР, КТД	АСІ ІІ Занятие 8 Заметки студентов	17; 22-25
5 качеств хорошего ламы	Контролирует себя посредством трех исключительных практик; воспринял пустоту напрямую или интеллектуально; любит учеников	ГМР	АСІ ІІІ Занятие 8, Заметки студентов	15
5 качеств несообщающей кармы	Даже когда вы не думаете о ней, она все равно там; в глубокой медитации, она все равно там; она либо добродетельная, либо недобродетельная; она следует за вами во времени и пространстве; содержит все типы элементов типов в качестве своей причины	ГМР, МВ	АСІ ІV Чтение 2	32-37
5 наук	Грамматика, логика, буддийская теория, изящные искусства и медицина	ГМР, ПР	АСІ І Чтение 2	37

Title	Description	Author	Source	Page #
5 шагов к соблюдению ваших обетов	Уважать речь Будды; иметь три намерения, следовать обетам, поскольку просветленное существо сделало их доступными, намереваться достичь Буддовости, намереваться стать просветленным; вы принимаете обеты на основе предыдущих двух шагов; вы уважаете их как наивысшую вещь; избегать их нарушения из уважения	ГМР	АСІ VII Занятие 10 Заметки студентов;	23
5 вещей для избегания во время ухаживания за противоположным полом	Умолять человека, который вас привлекает об отношениях; не избегать плохих поступков, неэтичного поведения, когда преследуете их; разрушать свою репутацию, совершая недобродетель; участвовать в безрассудном поведении; использовать все свои деньги и ресурсы с целью поймать их	ГМР	АСІ XI Занятие 7 Заметки студентов	20
5 вещей, которые не явл	Вы видите абсолютно неправильно; вы не можете определиться; восприятие памяти слабее; предположение, что вы знаете что-то; это появляется перед вами, но вы не удостоверяетесь в этом	ГМР	АСІ IV Занятие 3 Заметки студентов;	6

Title	Description	Author	Source	Page #
5 способов освободить других от страданий, имея бодхичитту	Уничтожить Владыку смерти для других; уничтожить духовную и материальную бедность; уничтожить ментальные омрачения и физические болезни других; уничтожить вообще все страдания других; уничтожить страдания в трех низших мирах	ГМР	АСІ Х Занятие 6 Заметки студентов	15
5 неправильных воззрений	Тленное воззрение (самосуществующий я); экстремальное воззрение (вещи либо существуют таким образом, каким они проявляются или вообще ничего не существует); неправильное воззрение; эстетство (верить, что ваши ошибочные духовные испытания и мораль являются наилучшими); радоваться своему невежеству	ГМР	АСІ Х Занятие 7 Заметки студентов	18
50 стихов о ламах	Смотреть чтение	ПР	АСІ І Чтение 3	53

Title	Description	Author	Source	Page #
6 Страданий	Ничего не определено, никогда не удовлетворены, сбрасываем свои тела снова и снова, вынуждены приходить в новую жизнь снова и снова, то взлеты, то падения, никто не может идти вместе с нами, умираем в одиночестве	ГМР, ПР	АСІ I Чтение 6	122
6 преимуществ, если вы медитируете на смерть	Ваша практика чиста; ваша практика набирает силу; помогает вам начать; поддерживает вас сильным; доводит вас до конца; вы умираете с удовлетворением	ГМР	АСІ VIII Занятие 9 Заметки студентов	25
6 видов противоядий (сила противоядия в четырех силах)	Изучайте Писания обучающие пустоте; медитация на пустоту; повторяйте тайные мантры; практика святых тел (создание изображений святых, создание статуй, ступ и подобного); практика подношений; практика имен	ГМР	АСІ X Занятие 4 Заметки студентов	9

Title	Description	Author	Source	Page #
6 аспектов благородной истины о страдании	<p>Рождение с двумя привычками видеть себя и свои части самосуществующими; тенденция видеть себя и свои части как самосуществующие растёт и становится сильнее; влечение или отторжение от вещей неправильным образом, как происходящих со своей собственной стороны; ваши невежественные симпатии и антипатии вещей невежественно растут; вы совершаете проступки и накапливаете карму; вы увековечиваете страдание</p>	ГМР	<p>АСІ XII Занятие 4 Заметки студентов</p>	13-14

Title	Description	Author	Source	Page #
6 шагов, являющихся причиной для создания кармы	Бакчак из предыдущей жизни раскрывается восприятием чего-либо как самосуществующим; два вида невежества возникают, самосуществующая природа человека, самосуществующая природа вещей; вы смотрите на объекты как самосуществующие; развитие привязанности или отвращения; вы накапливаете карму, думая об объекте с привязанностью или отвращением; вы вращаетесь по кругу в цикле жизни страдания.	ГМР, МА	ACI V Занятие 6	14

Title	Description	Author	Source	Page #
6 необходимых условий для прямого восприятия пустоты	Соединиться с очень компетентным учителем; изучать пустоту очень глубоко; глубоко медитировать один или два часа в день ежедневно; получить наставления о сути создания ментальных картинок (чи и чедрак); начинают происходить глубокие реализации о природе непостоянства; затем вы получаете прямой опыт восприятия обманчивой истины, которая ведет к прямому восприятию пустоты	ГМР	АСІ XII Занятие 2 Заметки студентов	5
6 Образов для обучения	Думать о себе как о пациенте (больны ментальными омрачениями), думать о Дхарме как о лекарстве, думать о вашем учителе как об опытном враче, думать о том, чтобы следовать его учениям в точности, думать о Буддах как о непогрешимых (ваш учитель), молиться, чтобы учения оставались на долгое время (как великое лекарство)	ГМР, ПР	АСІ I Чтение 2	36-37
6 совершенств	Даяние; нравственность; не поддаваться гневу; радостное усердие; концентрация; мудрость	ГМР	АСІ VI Занятие 5 Заметки студентов	13

Title	Description	Author	Source	Page #
6 Подготовительных шагов к Медитации	Прибраться в комнате; расположить подношения; принять прибежище и зародить бодхичитту (предполагается соответствующая поза); представить лам; очистить препятствия и собрать добродетель, используя 7 ингредиентов; попросить благословений	ГМР	АСІ ІІІ Чтение 1	1-17
6 проблем, если вы не медитируете на смерть	Вы не практикуете Дхарму; думаете, что смерть случится позже; вашей практике не хватает энтузиазма; вы все больше погружаетесь в сансару; вы испытываете невероятное сожаление в момент смерти	ГМР	АСІ VІІІ Занятие 9 Заметки студентов	24
6 Страданий	Ничего не является фиксированным; никогда не удовлетворены; теряем свое тело снова и снова; быть рожденным снова и снова; после подъема идет спад; нет никого с нами	ГМР	АСІ VІІІ Занятие 4 Заметки студентов	11

Title	Description	Author	Source	Page #
6 вещей, которые делают карму совершенной и накопленной	Намеренный; полный кармический путь; отсутствие сожалений; отсутствие противоядия; вы радуетесь тому, что сделали; определенный кармический результат	ГМР	АСІ V Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	26; 177-192
6 вещей, которые делают карму более мощной	Делать это в потоке; делать это с очень сильными чувствами; делать это в качестве антитота к трем ядам в вашем уме; мощный объект; для людей, которые помогли вам в значительной степени; давать тому, кто страдает	ГМР	АСІ X Занятие 9 Заметки студентов	26
6 главных ментальных омрачений	Любить вещи невежественным образом (желание или привязанность); не любить вещи невежественным образом (гнев или отвращение); гордыня; невежество (в понимании законов кармы); сомнения (ленивое сомнение); неправильное видение	ГМР	АСІ X Занятие 7 Заметки студентов	17-18

Title	Description	Author	Source	Page #
7 ингредиентов	Три простираия представляют учителя, учения и тех, кто следует учениям; подношения; признание; радость; просьба святых существ обучать; просьба святых существ оставаться; посвящение	ГМР	АСІ ІІІ Занятие 2 Заметки студентов; Чтение 1- Чтение 2	1-16
7 частей руководства по тому, как рисовать Колесо Жизни	Пять сфер существования; существа Бардо; три яда; 12 звеньев зависимого происхождения; нарисуй все в когтях непостоянства; Лорд Будда должен быть вне этих пяти сфер существования, указывая на белое небесное тело, указующее путь к нирване; внизу добавь два стиха	ГМР	АСІ ІХ Занятие 2 Заметки студентов	7-8
7 качеств дающего	Концентрация на хороших качествах; избегание 10 плохих поступков; не скупитесь, не давайте из своих остатков; понимание трех сфер; не совершайте плохих поступков по причинам связанными с вами; не совершайте плохих поступков по причинам связанным с тем, что подумают другие; понимание отсутствия самосуществования	МВ	АСІ V Занятие 10 Заметки студентов; Чтение 10	24-25; 177-192

Title	Description	Author	Source	Page #
7 типов людей, которые не могут принять обеты	Существа, которые живут на северном континенте, у них нет отречения, поскольку они живут около 500 лет; кастрированные лица; евнухи; гермафродиты; кто-либо, кто совершил один из пяти мгновенных плохих поступков; обманщики; люди, которые не верят в карму, перерождения или Три Драгоценности	ГМР	АСІ ІХ Занятие 7 Заметки студентов; Чтение 6	22; 49
8 великих достижений	Меч позволяет путешествовать куда угодно; таблетка, при помощи которой можно стать невидимым или принять любую форму; глазная мазь, помогающая видеть мельчайшие или далекие предметы; быстрые ноги, способность путешествовать с большой скоростью; принятие сути, способностью поддерживать существование лишь на крохах питания; хождение по небу, способность летать; подземка, способность проходить сквозь твердую землю как рыба сквозь воду.	ГМР	АСІ І Чтение 2	37

Title	Description	Author	Source	Page #
8 категорий обетов личной свободы	Один день; пожизненные обеты мирянина; пожизненные обеты мирянки; обеты начинающего монаха; обеты начинающей монахини; обеты монахини промежуточного уровня; обеты полностью посвященной монахини (364); обеты полностью посвященного монаха (253)	ГМР	АСІ ІХ Занятие 3 Заметки студентов	11
8 глав Абхидхармакоши	Категории существования; силы; мир страдания; карма; ментальные омрачения; личность и путь; мудрость; сбалансированная медитация	ГМР	АСІ V Занятие 1 Заметки студентов	3
8 холодных Адов	Не описаны далее в АбхидхармаКоше	ГМР	АСІ VIII Занятие 7 Заметки студентов	18
8 решений к проблемам медитации	Привлекательность хороших качеств медитации; вы хотите медитировать; усиленно стараться медитировать; легкость практики; возвращаться к объекту; бдительность; предпринять действия; не предпринимать действия	ГМР, КТР	АСІ III Занятие 5 and 6 Заметки студентов	9-10

Title	Description	Author	Source	Page #
8 больших преимуществ	Приблизиться к Буддовости, угодить Буддам, преодолеть влияние злых сил, избежать неправильных действий и мыслей, достичь высоких осознаний, постоянно находить учителей, никогда не падать в низшие сферы, с легкостью достигать временных и конечных целей	ГМР, ПР	АСІ I Чтение 3	52
8 горячих Адов	Ад, называемый адом оживления; ад черных сечений; ад сбора и сокрушения; ад воплей; ад великих воплей; ад жара; ад великого жара; ад «нет передышки» (Авичи)	ГМР	АСІ VIII Занятие 6 Заметки студентов	17-18
8 уровней	Включает медитативные уровни сфер форм и без форм	ГМР	АСІ I Чтение 9	208
8 однодневные обетов	Четыре первичных; четыре вторичных	ГМР	АСІ IX Занятие 4 Заметки студентов; Чтение 4	12; 38

Title	Description	Author	Source	Page #
8 точечная поза	Ноги (лотос или полу-лотос, то, что является удобным); глаза расслаблены, сфокусированы на кончике носа; прямой позвоночник; расслабленные плечи на одном уровне; голова расслаблена; губы и зубы в естественном, нормальном расположении; язык прижат к небу; расслабленное дыхание, медленное слегка заметное	ГМР	АСІ ІІІ Чтение 4	34-35
8 качеств Будды	Беспричинен, спонтанен, непостижим никак иначе, знание, любовь, сила, удовлетворяет свои потребности, удовлетворяет потребности других	ГМР	АСІ ІІ Занятие 2 Заметки студентов; Чтение 1	5; 4
8 результатов невежественной гордыни	Ввергает вас в три низшие сферы; разрушает ваше ментальное счастье; превратит вас в нищего; лишит вас вашего влияния и власти; сделает вас глупым; сделает вашу физическую внешность отталкивающей для других; лишит вас уверенности; другие будут плохо с вами обращаться	ГМР	АСІ ХІ Занятие 6 Заметки студентов	16-17

Title	Description	Author	Source	Page #
8 Страданий	Рождение, старение, болезни, смерть, переживание неприятностей, потеря приятных вещей, неудачные попытки получения желаемого, и страдание просто в силу того, что мы живем и имеем все нечистые стороны «себя», которые мы создаем	ГМР	АСI I Чтение 8	131
8 видов даяния	Даяние ближним; даяние из страха; даяние, потому что они дали вам; даяние, потому что они дадут вам; даяние, потому что ваши родители и предки обычно давали; даяние с надеждой достичь одного из высших рождений; даяние ради известности; даяние, чтобы достичь абсолютную цель	ГМР	АСI V Занятие 11 Заметки студентов; Чтение 10	24; 177-192 (186)

Title	Description	Author	Source	Page #
8 путей отсутствия возможности	Принять рождение в аду, принять рождение животным, принять рождение жаждущим духом, принять рождение долго живущим существом удовольствия, принять рождение на не цивилизованной территории, обладать какого- либо ограничениями инвалидности, поддерживать неверные взгляды, жить в период, когда Просветленный еще не пришел	ГМР	АСІ ІІІ Занятие 9 Заметки студентов	15
8 мирских мыслей	Радоваться, когда получаем что- то, и огорчаться, когда не получаем; радоваться, когда нам хорошо, и огорчаться, когда нам плохо; радоваться, когда мы знамениты, и огорчаться, когда безвестны; радоваться, когда о нас хорошо отзываются, огорчаться, когда отзываются плохо	ГМР	АСІ І Чтение 5	83

Title	Description	Author	Source	Page #
9 ситуаций, в которых вам нужно замереть	Любить что-то невежественно; испытывать неприязнь к вещам невежественно; гордыня; тщеславие; критика; обман других; восхваление себя; унижение других; ругать, кричать на кого-то	ГМР	АСІ Х Занятие 9 Заметки студентов	25
9 этапов медитации	Фокусирование сознания на предмете; удержание ума на объекте в течение короткого времени; удержание ума на объекте, с промежутками времени, когда вы теряете объект; устойчивое удержание ума на объекте; контроль ума; успокоение ума; полное успокоение ума; достижение одноточечной концентрации; погружение в глубокую медитацию	ГМР, КТР	АСІ ІІІ Занятие 7 Заметки студентов; Чтение 5-6; Чтение 7	11-12; 43-47; 56-63