

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