

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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	

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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>джнянадармакая</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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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 состоянии видения пустоты впервые; тот, кто только что стал Архатом.	ГМР	АСІ V Занятие 1 Заметки студентов, Чтение 4	10; 48-70

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
4 Величия	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	ГМР, ПР, ДЦК	АСИ I Чтение 4	67
4 безмерных	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.	ГМР, ПР, ДЦК	АСИ I Чтение 9	222

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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	ACI 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	ACI VI Занятие 6 Заметки студентов	15-16

<b>Title</b>	<b>Description</b>	<b>Author</b>	<b>Source</b>	<b>Page #</b>
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