

Title	Description	Author	Source	Page #
5 ужасных плохих поступков	Убийство своей матери; убийство своего отца; убийство архата; сотворение раскола; пытаться убить Будду со злым намерением	ГМР	АСI 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	АСI 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	АСI III, Занятие 3 Заметки студентов; Чтение 3	28-30; 5-6
5 поступков, хороших по самой своей природе	Не-желание; не-ненависть; не-невежество; не-стыдливость; не-предусмотрительность	ГМР	АСI 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	АСI 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 (Прадзньяпарамита, <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