

Буддийская Традиционная Сангха России
Религиозная духовная образовательная организация высшего образования
«Агинская Буддийская Академия»

Рекомендовано Ученым Советом
Агинской Буддийской Академии

«Утверждаю» _____ Сультимов Ч.С.
Ректор Агинской
Буддийской Академии



Направление подготовки: *«Буддийские науки»*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа дисциплины

Ламрим. Часть II.

Преподаватель: Дондоков Б.Б.

Индекс дисциплины по учебному плану - Б.1.О.02.11

Семестр 5,6

Аудиторные занятия 180ч.

Самостоятельная работа 90ч.

Всего часов 270ч.

Зачет (семестр) 5,6

Экзамен (семестр) 6

с. Амитхаша, 2021г.

Программа учебной дисциплины «Ламрим» является частью основной профессиональной образовательной программы «Буддийские науки», относится к обязательной части модуля дисциплин профессионального цикла – шифр Б.1.О.02.11

1.Цель курса. Цель теоретического раздела курса - познакомить студентов с категориальным аппаратом данной области знания, раскрыть существо основных проблем теории Просветления. Цель раздела - дать представление о специфике и закономерностях развития этапов Пути Пробуждения.

Задачи курса. Четко обозначить все вехи пути общей Махаяны. Способствовать практикующим развить мотивы побуждения к духовной практике. Подчеркнуть важность последовательности духовной практики.

1.1. Требования к уровню освоения содержания учебного курса

УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-3.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-2	Способен самостоятельно готовить тезисы научных докладов, доклады и выступления в рамках проведения научных конференций, круглых столов, семинаров по буддийской тематике.
ПК-1	Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание в религиозных учреждениях на основе базовых национальных ценностей.
ПК-2.	Способен применять теоретические знания на практике, в том числе, в экспертной и представительской-посреднической деятельности
ПК-3.	Способен участвовать в теоретическом и практическом обеспечении государственно-конфессионального и общественно-конфессионального взаимодействия
ПК-4	Способен использовать знания буддийских наук в решении задач социально-практической деятельности, связанных с объектами профессиональной деятельности
ПК -5	Способен организовывать просветительскую деятельность в области буддийских наук в различных аудиториях

Студент, прослушавший курс «Ламрим» (2 часть), должен знать:

Этап духовного развития средней личности

Развитие нужной установки

Определение заботы о Свободе

Метод взращивания заботы о Свободе

Размышление о страдании и его источнике

Размышление об ущербности сансары согласно истине страдания

Разъяснение замысла, по которому Истина страдания проповедована первой из Четырех истин

Созерцание страданий

Размышление об истине источника, ходе погружения в сансару

Размышления о двенадцатизвенной формуле обусловленного происхождения

Определения отдельных звеньев

Группировка звеньев

За сколько жизней завершается цикл

Мера развития нужной установки

Упразднение ложных представлений и ней

Основы пути освобождения

Какое положение лучше для избавления от сансары

Каким путем необходимо идти к Освобождению

Особенности трех практик в трех отношениях

Их подлинная последовательность

Сущность Трех практик

Методика практики нравственности

Как избавиться от омрачений

Тематический план дисциплины.

Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
		лекции	семинары	

Тема 1. Этап духовного развития средней личности. Развитие нужной установки.	18	4	10	4
Тема 2. Определение заботы о Свободе.	24	4	10	10
Тема 3. Размышление о страдании и его источнике.	34	4	20	10
Тема 4. Созерцание страданий.	38	4	24	10
Тема 5. Размышление о ходе погружения в сансару	30	4	16	10
Тема 6. Размышление о двенадцатизвенной формуле обусловленного происхождения	42	6	24	12
Тема 7. Мера нужной установки	16	2	10	4
Тема 8. Основы пути Освобождения	24	4	10	10
Тема 9. Какое положение лучше для избавления от сансары	22	2	10	10
Тема 10. Каким путем необходимо идти к Освобождению	22	2	10	10
Итого:	270	36	144	90

II. Содержание учебной дисциплины

Этап духовного развития средней личности. Развитие нужной установки

Определение заботы о Свободе. Метод взращивания заботы о Свободе.

Размышление о страдании и его источнике. Размышление об ущербности сансары согласно истине страдания. Разъяснение замысла, по которому Истина страдания проповедована первой из Четырех истин. Созерцание страданий. Размышление об (Истине) источника, ходе погружения в сансару. Размышления о двенадцатизвенной (формуле) обусловленного происхождения.

(Определение) отдельных звеньев. Группировка звеньев. За сколько жизней завершается (цикл). Резюме. Мера развития нужной установки. Упразднение ложных представлений и ней. Основы пути освобождения. Какое положение лучше для избавления от сансары. Каким путем необходимо идти к Освобождения. Особенности трех прак-

тик в трех (отношениях). Их подлинная последовательность. Сущность Трех практик. Методика практики нравственности. Как избавиться от омрачений.

Учебно-методические материалы семинарских занятий

№	Тема	Учебные элементы
1.	Этап развития средней личности. Развитие нужной установки.	Взрастив установку малой личности, надо возвращать установку средней личности- от-вращение о всего сансарного, а на ее основе – взрастить <i>устремленность</i> к высшему Пробуждению. Тренировка и развитие желания достичь Освобождения. Размышления о 4х Благородных Истинах. Общее представление о 4х Благородных Истинах. Общее представление 1-го поворота Колеса Учения. Объяснение, почему 4 Благородные Истины являются позвоночником для всего Учения Дхармы.
2.	Определение заботы о Свободе.	Если вы признаете Благородную Истину страданий, то вы перестаете привязываться к сансаре. Если вы воспринимаете природу страданий, как природу счастья, то вы привязываетесь к сансаре.
3.	Размышления о страдании и его источнике	Общее представление 2 поворота Колеса учения. Что такое страдание. Что такое причина страдания. Что такое счастье. Что такое причина счастья.
4.	Созерцание страданий. Размышление об общих страданиях сансары	Размышление о восьми страданиях. Размышление о страданиях рождения. Размышление о страданиях старости. Размышление о страданиях болезни. Размышление о страданиях смерти. Размышление о страданиях встречи с неприятным. Размышление о страданиях разлучения с приятным. Размышление о страданиях неисполнения желаний. О сказанном: «Вкратце, пять совокупностей (личности) – страдание». Размышление о шести горестях. Горесть неопределенности. Горесть ненасытности. Горесть нескончаемого оставления тела. Горесть нескончаемых перерождений. Горесть нескончаемых падений. Горесть одиночества. Размышление о Трех (аспектах) страдания.

		Страдание изменчивости. Страдание мучения. Страдание обусловленности. Размышление о страданиях каждого из шести (уделов) – трех дурных: – страдания в адах - страдания прет - страдания животных И трех счастливых: - страдания людей - страдания асур - страдания богов. Страдания богов сферы желаний. Страдание смерти и падения. Страдания смерти. Страдание падения в низшие состояния. Страдания от зависти. Страдания отсечения. Рассечения и убийства, и изгнания. Страдания богов высших сфер
5.	Размышление об (Истине) источника, ходе погружения в сансару	Осквернение омрачениями. Определене омрачений. Общая характеристика омрачений. Характеристика каждого из десяти омрачений. Характеристика страсти. Характеристика гнева. Характеристика гордыни. Характеристика неведения. Характеристика Сомнения. Эгоцентрическое воззрение. Приверженность к одной из крайностей. Ослепленность воззрениями. Одержимость правилами и аскетизмом. Совершенно ложное воззрение. Происхождение (омрачений). Причины проявления омрачений. Основа. Воспринимаемое. Мирская компания. Лжеучения. Привычка. Неправильные установки. Пагубность (омрачений). Накапливание кармы из-за (омрачений). Определение кармы. Побуждающая карма. Побуждаемая карма. Процесс накопления кармы. Накапливание при стремлении к ублажению чувств. Накапливание ради равновесия чувств. Смерть, переход (в бардо) и перерождение. Условия смерти. Мысли умирающего. Благие мысли. Неблагие мысли. Нейтральные мысли. Откуда (и где) собирается (жизненное) тепло. Переход в бардо после смерти. Процесс перерождения
6.	Размышление о двенадцати	История возникновения Учения. 4 фактора

	тизвенной формуле обусловленного происхождения	вращения. Определение звеньев. Группировка звеньев. Как медитировать на ветви. За сколько жизней заканчивается цикл.
7.	Мера нужной установки	Способы медитации на 12-членную цепь взаимозависимого возникновения.
8.	Основа пути	Ознакомление с основами пути.
9.	Какое положение лучше для освобождения от страданий.	Драгоценная Человеческая Жизнь. Монашество.
10.	Какой путь следует культивировать для достижения освобождения.	Практика нравственности. Практика сосредоточения. Практика мудрости.

1.2. *Варианты вопросов и заданий к семинарским занятиям, контрольных работ, примерные вопросы к зачету и экзаменам*

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Размышление о восьми страданиях
2. Размышление о страданиях рождения
3. Размышление о страданиях старости
4. Размышление о страданиях болезни
5. Размышление о страданиях смерти
6. Размышление о страданиях встречи с неприятным
7. Размышление о страданиях разлучения с приятным
8. Размышление о страданиях неисполнения желаний
9. О сказанном: «Вкратце, пять совокупностей (личности) – страдание»

Примерные вопросы к экзамену:

1. Этап духовного развития средней личности
2. Развитие нужной установки
3. Определение заботы о Свободе
4. Метод возвращивания заботы о Свободе
5. Размышление о страдании и его источнике

6. Размышление об ущербности сансары согласно истине страдания
7. Разъяснение замысла, по которому Истина страдания проповедована первой из
Четырех истин
8. Созерцание страданий
9. Размышление об (Истине) источника, ходе погружения в сансару
10. Размышления о двенадцатизвенной (формуле) обусловленного происхождения
11. (Определение) отдельных звеньев
12. Группировка звеньев
13. За сколько жизней завершается (цикл)
14. Резюме
15. Мера развития нужной установки
16. Упразднение ложных представлений и ней
17. Основы пути освобождения
18. Какое положение лучше для избавления от сансары
19. Каким путем необходимо идти к Освобождению
20. Особенности трех практик в трех (отношениях)
21. Их подлинная последовательность
22. Сущность Трех практик
23. Методика практики нравственности
24. Как избавиться от омрачений
25. Размышления об общих страданиях сансары. Размышление о восьми страданиях
26. Размышление о страданиях рождения
27. Размышление о страданиях старости
28. Размышление о страданиях болезни
29. Размышление о страданиях смерти
30. Размышление о страданиях встречи с неприятным
31. Размышление о страданиях разлучения с приятным
32. Размышление о страданиях неисполнения желаний
33. О сказанном: «Вкратце, пять совокупностей (личности) – страдание»
34. Размышление о шести горестях.
35. Горесть неопределенности.

36. Горесть ненасытности
37. Горесть нескончаемого оставления тела
38. Горесть нескончаемых перерождений
39. Горесть нескончаемых падений
40. Горесть одиночества
41. Размышление о Трех (аспектах) страдания
42. Страдание изменчивости
43. Страдание мучения
44. Страдание обусловленности
45. Размышление о страданиях каждого из шести (уделов) – трех дурных:
 - страдания в адах
 - страдания прет
 - страдания животных
- И трех счастливых:
 - страдания людей
 - страдания асур
 - страдания богов
47. Страдания богов сферы желаний. Страдание смерти и падения. Страдания смерти. Страдание падения в низшие состояния.
48. Страдания от зависти
49. Страдания отсечения. Рассечения, убиения, изгнания
50. Страдания богов высших сфер
51. Осквернение омрачениями
52. Определене омрачений
53. Общая характеристика омрачений
54. Характеристика каждого из десяти омрачений. Характеристика страсти
55. Характеристика гнева
56. Характеристика гордыни
57. Характеристика неведения
58. Характеристика Сомнения
59. Эгоцентрическое воззрение

60. Приверженность к одной из крайностей
61. Ослепленность воззрениями
62. Одержимость правилами и аскетизмом
63. Совершенно ложное воззрение
64. Происхождение (омрачений)
65. Причины проявления омрачений. Основа. Воспринимаемое. Мирская компания. Лжеучения. Привычка. Неправильные установки.
66. Пагубность (омрачений)
67. Накапливание кармы из-за (омрачений). Определение кармы. Побуждающая карма. Побуждаемая карма.
68. Процесс накопления кармы. Накапливание при стремлении к ублажению чувств. Накапливание ради равновесия чувств.
69. Смерть, переход (в бардо) и перерождение.
70. Условия смерти. Мысли умирающего. Благие мысли. Неблагие мысли. Нейтральные мысли.
71. Откуда (и где) собирается (жизненное) тепло
72. Переход в бардо после смерти
73. Процесс перерождения

Рекомендации студенту по освоению программы учебного курса

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Пояснение к рекомендациям. Комплекс заданий для самостоятельной работы включает:

1. Составление портфолио по дисциплине, которое содержит:
 - Аннотированный библиографический список по культурологическим проблемам, адреса Интернет-сайтов по изучаемым вопросам;
 - Тезисы выступлений на диспутах, эссе.
 - Методики оценки развития профессионального самоопределения, творческой деятельности, изучения уровня сформированных качеств личности и т.д.

- Разработанные структурно-логические схемы по темам семинарских занятий.
- Составленный словарь по дисциплине

Выполнение заданий по темам занятий, содержание и формы работы см. Таблицу.

№	Тема	Содержание	Форма работы
1.	Созерцание страданий. Размышление об общих страданиях сансары	Размышление о восьми страданиях	Разработайте тематику исследовательских проектов для студентов
2.	Размышление об (Истине) источника, ходе погружения в сансару	Характеристика каждого из десяти омрачений.	Разработайте тематику исследовательских проектов для студентов

III. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Литература.

Основная литература:

- Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути пробуждения. Санкт-Петербург, 2007
- Чже Цонкапа. 6 йог Наропы. Последовательное руководство к глубокому пути шести учений Наропы «Обладающее троичной надежностью» / пер. с тиб. СПб.:Нартанг, 2007. – 182
- Его Святейшество Далай Лама XIV. Открытое сердце: практика сотрадания в повседневной жизни. Пер. с англ. В. Дмитриевой. – М.: «София», 2006
- Чокьи Нима Ринпоче. Путеводитель по жизни и смерти. Пер. с англ. Б. Гребенщикова. – М.: «Открытый мир», 2005
- Патрул Римпоче. Слова моего несравненного Учителя. – СПб.: Нартанг, 2007
- Буддийские медитации: тексты практик и руководств/сост. И перев. Текстов с тиб. и англ. М.Н. Кожевникова, ред. А.В. Парибок. СПб.: Нартанг, 2008
- Далай Лама. Этика для нового тысячелетия. –СПб.: Нартанг, 2001
- Видения буддийского ада. Пер. с монг.. – СПб.: Нартанг, 2004

- Избранные труды по буддизму и тибетологии. /Берзин Алекс. – М.:, 2005
- Практика Круга времени. Калачакра. Пер. стиб. Нартанг, 2003
- Лобсан Чойки Гьялцен. Ритуал почитания Учителя. Шестиразовая йога. /пер. с тиб. СПб.: Нартанг, 2002
- Простыми словами о внимательности. Практика в медитации и повседневной жизни. – 240 с.
- Страстное просветление. Женщины в тантрическом буддизме. Пер. с англ. – М., 2001
- Сутра: поучения Вималакирти. – Улан-Удэ. БНЦ СО РАН, 2005
- Чже Цонкапа. Сущность медитации. /пер. с тиб. А. Кугявичуса (Большое руководство к этапам Пути пробуждения, том 5). Нартанг, 232 с.
- Еще Ловсал Ринпоче. Живая Дхарма, или Дхарма для жизни. Пер. с англ. К. Левина. – М.: «Открытый мир», 2006
- Турман Р. Предисловие и перевод «Тибетской книги мертвых». Пер. с англ. О. Альбедиля. – М.: «Открытый мир», 2005
- Розенберг Л. жизнь в свете смерти: об искусстве быть живым. Пер. с англ. Д. Шевченко – М.: «София», 2005