



# РОССИЙСКИЙ БУДДИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Образовательная программа подготовки  
служителей и религиозного персонала  
религиозных организаций буддийского  
вероисповедания –  
программа бакалавриата  
**«БУДДИЙСКИЕ НАУКИ», 1 ступень**

Утверждена  
в составе образовательной программы  
приказом № 4 от «18» августа 2018 г.

Ректор РБУ

Уржанай Д.А.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ОП.2)

### **«Ламрим - методы духовного развития»**

Блок: Общегуманитарные дисциплины  
Профиль «Буддийская философия»

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

**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.**

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

## **2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен:

### **знатъ:**

Величие автора и Дхармы Правила слушания и проповедования Дхармы  
Действительное руководство: этапы ведения учеников  
Основа пути – вверение себя благому другу  
Духовная практика после вверения  
Этап пути развития низшей личности  
Действительное развитие установок низшей личности  
Взращивание заботы о будущем развитии  
Памятование о смерти  
Перспективы жизни после смерти  
Средства к достижению счастья после смерти  
Обращение к Прибежищу  
Объекты Прибежища  
Метод обращения к Прибежищу  
Обязанности тех, кто принял прибежище –  
Согласно Асанге, согласно другим Учителям  
Вред несоблюдения обязанностей  
Взращивание веры  
Размышления о Законе Кармы  
Специальное размышление  
Выбор поведения после специального размышления  
Мера взращивания нужной установки  
Устранение ложных представлений о ней

## **3. Трудоемкость дисциплины**

Виды учебной работы	Всего, час.	1 курс			
		кол-во часов по семестрам			
		1	2	3	4

<b>Контактная работа обучающегося с преподавателем,</b> в том числе:	<b>162</b>	<b>54</b>	<b>108</b>		
Лекции (Л)	<b>80</b>	<b>26</b>	<b>54</b>		
Семинарские/ практические занятия (СП)	<b>82</b>	<b>28</b>	<b>54</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	<b>158</b>	<b>52</b>	<b>106</b>		
<b>Виды промежуточной аттестации: ЗАЧЕТЫ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Общий объем</b>	<b>в часах</b>	<b>324</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	
	<b>в зачетных единицах</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	

#### 4. Тематический план дисциплины

№ п/ п	Наименование разделов, тем дисциплины	Трудо емкос ть в ак.ч.	контактная работа обучающегося с преподавателем			СР
			Л	С/П	К	
<b>1 курс 1 семестр</b>						
1	Чже Цонкапа – основоположник школы Гелуг. Величие автора и Дхармы.	9	2	2		5
2	Правила слушания и проповедования Дхармы	9	2	2		5
3	Основы пути и вверение себя Благому Другу	9	2	2		5
4	Этап духовного развития низшей личности. Духовная практика после вверения	11	2	4		5
5	Врашивание заботы о будущем рождении. Памятование о том, что в этом мире долго не жить...»	11	2	4		5
6	Размышление о перспективах жизни после смерти.	9	2	2		5
7	Метод Обращения к Прибежищу.	13	4	4		5
8	Обязанности принявших Прибежище	13	4	4		5
9	Общее размышление о законе действия и плода	15	6	4		5
10	Специальное размышление. Выбор поведения после слушания					
11	О достоинствах Трех Драгоценностей					
	Подготовка к зачету, зачет	9			2	7
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
<b>1 курс 2 семестр</b>						
1	Этап духовного развития средней личности. Развитие нужной установки.	17	4	4		9
2	Определение заботы о Свободе.	19	5	5		9
3	Размышление о страдании и его источнике.	19	5	5		9
4	Созерцание страданий.	19	5	5		9
5	Размышление о ходе погружения в сансару.	19	5	5		9

6	Размышление о двенадцатизенной формуле обусловленного происхождения.	19	5	5		9
7	Мера нужной установки.	19	5	5		9
8	Основы пути Освобождения.	19	5	5		9
9	Какое положение лучше для избавления от сансары.	19	5	5		9
10	Каким путем необходимо идти к Освобождению.	19	5	5		9
11	Разъяснение почему Устремленность к Пробуждению единственная дверь в Махаяну.	19	5	5		9
	Подготовка к зачету, <b>зачет</b>	9			2	7
	<b>Итого за 2 семестр</b>	216	54	54	2	106
	<b>Итого</b>	324	80	82	4	158

*Л – лекции, С/П – семинарские, практические занятия, К – контроль (промежуточная аттестация), СР – самостоятельная работа обучающегося.*

## 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути пробуждения. Санкт-Петербург, 2007
2. Чже Цонкапа. 6 йог Наропы. Последовательное руководство к глубокому пути шести учений Наропы «Обладающее троичной надежностью» / пер. с тиб. СПб.: Нартанг, 2007. – 182
3. Его Святейшество Далай Лама XIV. Открытое сердце: практика сотворения в повседневной жизни. Пер. с англ. В. Дмитриевой. – М.: «София», 2006
4. Чокьи Нима Ринпоче. Путеводитель по жизни и смерти. Пер. с англ. Б. Гребенщикова. – М.: «Открытый мир», 2005
5. Патрул Римпоче. Слова моего несравненного Учителя. – СПб.: Нартанг, 2007
6. Буддийские медитации: тексты практик и руководств/сост. И перев. Текстов с тиб. и англ. М.Н. Кожевникова, ред. А.В. Парибок. СПб.: Нартанг, 2008
7. Далай Лама. Этика для нового тысячелетия. –СПб.: Нартанг, 2001  
Видения буддийского ада. Пер. с монг.. – СПб.: Нартанг,
8. 2004 Избранные труды по буддизму и тибетологии. /Берзин Алекс. – М.:, 2005 Практика Круга времени. Калачакра. Пер. стиб. Нартанг, 2003
9. Лобсан Чойки Гъялцен. Ритуал почитания Учителя. Шестиразовая йога. /пер. с тиб. СПб.: Нартанг, 2002 Простыми словами о внимательности. Практика в медитации и повседневной жизни. – 240 с.
- 10.Страстное просветление. Женщины в тантрическом буддизме. Пер. с англ. – М., 2001
- 11.Сутра: поучения Вималакирти. – Улан-Удэ. БНЦ СО РАН, 2005 Чже Цонкапа. Сущность медитации. /пер. с тиб. А. Кугевичуса (Большое руководство к этапам Пути пробуждения, том 5). Нартанг, 232 с.
- 12.Еше Ловсал Ринпоче. Живая Дхарма, или Дхарма для жизни. Пер. с англ. К. Левина. – М.: «Открытый мир», 2006
- 13.Турман Р. Предисловие и перевод «Тибетской книги мертвых». Пер. с

- англ. О. Альбедиля. – М.: «Открытый мир», 2005  
14. Розенберг Л. жизнь в свете смерти: об искусстве быть живым. Пер. с англ. Д.  
15. Шевченко – М.: «София», 2005

## **6. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **1 семестр**

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. Цели, задачи и функции Ламрима.
2. Виды и уровни теоретических исследований в Ламриме.
3. Ламрим: сущность и определение.
4. Структура Ламрима. Основные подходы и определения.
5. Памятование о смерти
6. О причинах обращения к Прибежищу
7. Объекты Прибежища
8. Метод обращения к Прибежищу
9. Об обязанностях, принявших Прибежище
10. О правилах слушания и проповедования Дхармы
11. Об избегании трех изъянов сосуда
12. Проявление шести восприятий
13. Восприятие себя как больного
14. Восприятие проповеди как врача
15. Восприятие проповеди как лекарства
16. Восприятие усердной практики как процесса исцеления
17. Величие Дхармы. Величие способствования постижению непротиворечивости всего Учения
18. Величие выявления всего слова Будды в качестве практического руководства
19. Величие облегчения постижения замысла Победителя
20. Величие естественного ограждения от величайшего проступка
21. Правила слушания и проповедования Дхармы, отмеченной двойным величием
22. Правила слушания
23. Обдумывание пользы слушания Дхармы
24. проявление почтения к Дхарме и проповеднику
25. Действительные правила слушания
26. Восприятие Татхагаты как святого человека
27. Восприятие традиции Дхармы как долговременной
28. Проявление почтения к всемирному учителю и Дхарме
29. Основа пути – вверение себя (Благому) Другу
30. Характеристика (Благого) Друга
31. Характеристика вверяющего ученика
32. Правила вверения

33. Вверение мыслями
34. Общее изложение установок вверения
35. Воспитание коренной веры
36. Почитание Учителя
37. Вверение делами
38. Польза вверения
39. Вред вверения
40. Подведение итога
41. Краткое изложение правил практики
42. Действительные правила практики
43. Что делать во время занятий
44. Подготовительная часть занятий
45. Основная часть занятия
46. Общие правила практики. Правила практики
47. Заключительная часть занятия
48. Что делать между занятиями: «Тройной сверток», «Четыре вида снаряжения»
49. Этапы развития трех видов личности
50. Закон Кармы
51. О четырех силах Очищения Кармы
52. О Восьми свободных состояниях и Десяти благоприятных условиях
53. О Восьми видах горячих и Восьми видах холодных адов
54. О достоинствах Трех Драгоценностей
55. Об основах Пути
56. О духовных практиках после вверения

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы***

1. Чже Цонкапа – основоположник школы Гелуг, его программная работа «Ламрим»
2. Правила слушания и проповедования Дхармы
3. Вверение себя Благому другу
4. Духовная практика после вверения
5. Этап духовного развития низшей личности
6. Действительное развитие установок низшей личности
7. Взращивание заботы о будущем рождении
8. Этап духовного развития средней личности
9. Этап развития духовной высшей личности
10. Памятование о смерти
11. Средства к достижению счастья после смерти
12. Обращение к Прибежищу
13. Причины обращения к Прибежищу
14. Метод обращения к Прибежищу
15. Обязанности тех, кто принял Прибежище
16. Вред несоблюдения обязанностей

17. Врашивание веры
18. Закон Кармы
19. Специальное размышление
20. Величие Дхармы

***Темы творческих заданий, индивидуальных и групповых проектов***

- 1.Ламрим: сущность и предпосылки.
- 2.Концепция Ламрима и методологические подходы к её реализации.
3. Цели и принципы Ламрима.
4. Задачи и функции Ламрима.
- 5.Генезис и определение категории «Ламрим».
- 6.Проектирование содержания учебного предмета.
- 7.«Ламрим» как субъект и среда воспитания и развития личности.

**2 семестр**

***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 зачету***

1. Этап духовного развития средней личности
2. Развитие нужной установки
3. Определение заботы о Свободе
4. Метод взращивания 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 двенадцатизенной (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 Освобождения
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, убийства, изгнания
50. Страдания богов высших сфер
51. Осквернение омрачениями
52. Определение 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. Одержанность 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.