

Lamrim Gliederung

I. Die herausragenden Qualitäten der Zusammensteller

II. Die herausragenden Qualitäten der Lehren des graduellen Pfades

III. Die Art und Weise, wie der Lamrim studiert und gelehrt werden sollte

IV. Wie man Schüler zur Erleuchtung führt

- a. Wie man auf spirituelle Lehrer als die Wurzel des Pfades vertraut
 - i. Was während der tatsächlichen Sitzungen zu tun ist
 - 1. Die sechs vorbereitenden Praktiken
 - 2. Wie wir Vertrauen zu unseren Lehrern entwickeln
 - 3. Wie man die Sitzung beendet
 - ii. Was zwischen den Sitzungen zu tun ist, um Vertrauen zu unseren Lehrern zu entwickeln

- b. Stufen zur Schulung des Geistes
 - i. Überzeugt sein, Nutzen aus unserem kostbaren menschlichen Leben zu ziehen
 - ii. Wie wir Nutzen aus unserem kostbaren menschlichen Leben ziehen
 - 1. Unseren Geist in den Stufen wie eine Person anfänglicher Motivation schulen – nach der Fröhlichkeit zukünftiger Leben streben
 - 2. Unseren Geist in den Stufen wie eine Person mittlerer Motivation schulen – nach Befreiung von der zyklischen Existenz streben
 - 3. Unseren Geist in den Stufen wie eine Person höherer Motivation schulen – nach der Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen streben

I. Die herausragenden Qualitäten der Zusammensteller

II. Die herausragenden Qualitäten der Lehren des graduellen Pfades

- I. Dargelegt in Atishas Lampe des Pfades
 - a. Er zeigt, wie alle Lehren des Buddha sich nicht widersprechen
 - b. Er zeigt, wie alle Lehren als persönlicher Rat betrachtet werden können
 - c. Die ultimative Absicht des Buddha – alle Wesen durch eine Vielfalt an Lehren zur Erleuchtung zu führen – wird leicht entdeckt
 - d. Man wird den Fehler sektiererischer Ansichten hinsichtlich einer Dharma-Linie oder Lehre vermeiden
- II. Dargelegt in Lama Tsong Khapas großer Exposition zu dem graduellen Pfad zur Erleuchtung
 - a. Er umfasst den gesamten Inhalt des Lamrim
 - b. Er ist leicht anwendbar
 - c. Er ist mit den Anweisungen der zwei Linien (von Manjushri und Maitreya) ausgestattet

Praktiziere Lehren,:

- I. die ihren Ursprung im Buddha haben
- II. deren schwierige Punkte durch große indische Pandits dargelegt wurden
- III. die von Weisen praktiziert wurden

III. Die Art und Weise, wie der Lamrim studiert und gelehrt werden sollte

Qualitäten eines Lehrers

I. Eines Vinaya-Meisters

- a. Mitgefühl für kranke Menschen
- b. Hat Begleiter mit guten Qualitäten
- c. Hilft Schülern mit Material und Lehren (in „Lama Chopa“ lauten die 2. und 3. Punkte abweichend: 2) kenntnisreich in allen drei Körben, 3) hält Gelübde ein, die von anderen Meistern abgenommen wurden)
- d. Reine Ethik
- e. Wissen des Vinaya
- f. Fähig, jede Lehre zu jeder Zeit zu lehren

II. Eines Mahayana-Mentors

- a. gezügeltes physisches und verbales Verhalten durch das Praktizieren des höheren Trainings in Ethik
- b. gezügelter Geist durch das Praktizieren des höheren Trainings in Konzentration
- c. Sehr gebündelt durch das Praktizieren des höheren Trainings in Weisheit
- d. einem Schüler in Wissen, mündlichem und verwirklichtem Dharma überlegen
- e. Reichtum in mündlicher Lehre, das heißt: hat viel gelernt
- f. Reichtum in verwirklichter Lehre, das heißt: tiefe, stabile Erkenntnis von Leere

- g. Freude und Enthusiasmus für das Lehren
- h. Fähigkeit, sich klar auszudrücken
- i. Liebevolle Sorge und Mitgefühl für Schüler, lehrt mit reiner Motivation
- j. bereit, die Schwierigkeiten der Führung anderer anzunehmen

Qualitäten des Schülers

- I. Frei von Vorurteilen, aufgeschlossen, nicht von Anhaftung und Abneigung überwältigt
- II. Unterscheidende Intelligenz
- III. Interesse, Hingabe, möchte den Pfad verstehen und erfahren

I. Die Art und Weise das Dharma zu studieren (zuzuhören)

- a. Die Nutzen des Hörens bedenken
- b. Dem Dharma und dem Lehrer Höflichkeit zeigen
- c. Die tatsächliche Art und Weise zu lernen
 - i. Die drei Fehler vermeiden, unter Nutzung der Analogie des Topfes
 - 1. Auf den Kopf gestellter Topf
 - 2. Topf mit einem Loch im Boden
 - 3. Dreckiger Topf
 - ii. Auf die 6 Anerkennungen vertrauen
 - 1. Man selbst als kranke Person
 - 2. Der Lehrer als ein fähiger Doktor
 - 3. Das Dharma als die Medizin
 - 4. Das Dharma als den Weg zur Heilung praktizieren
 - 5. Buddha als das heilige Wesen, dessen Medizin des Dharmas nicht irreführend ist
 - 6. Methoden, die wir lernen, sind Dinge, für deren Existenz und Verbreitung wir beten sollten

II. Das Dharma erklären

- a. Die Nutzen des Erklärens des Dharmas bedenken
- b. Die dem Buddha und Dharma gezeigte Höflichkeit vergrößern
- c. Gedanke und Handlungen, mit denen zu lehren sind
- d. Der Unterschied, wen man lehrt und wen nicht

III. Der abschließende Abschnitt, Lehrern und Schülern gemeinsam

IV. Wie man Schüler zur Erleuchtung führt

- a. Wie man auf spirituelle Lehrer als die Wurzel des Pfades vertraut
 - i. Was während der tatsächlichen Sitzungen zu tun ist
 1. Die sechs vorbereitenden Praktiken

Die Sechs vorbereitenden Praktiken

- I. Den Raum reinigen, den Schrein einrichten
- II. Opfergaben in richtiger Art und Weise beschaffen und sie schön herrichten
- III. In der 8-Punkte-Haltung sitzen, in einer positiven geistigen Haltung, Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln
- IV. Das Feld positiven Potentials visualisieren
- V. Reinigen und positives Potential ansammeln: Sieben-Glieder-Gebet und Mandala-Opfergabe
- VI. Inspiration erbitten

2. Wie wir Vertrauen zu unseren Lehrern entwickeln

Vertrauen zu unseren Lehrern entwickeln

I. Vorteile sich auf einen Lehrer zu verlassen

- a. Wir kommen der Erleuchtung näher
- b. Wir erfreuen alle Buddhas
- c. Schädliche Kräfte und irreführende Freunde können uns nicht beeinflussen
- d. Unsere Bedrängnisse und schadhafte Verhalten nehmen ab
- e. Wir erlangen meditative Erfahrungen und beständige Erkenntnisse
- f. Uns fehlt es in zukünftigen Leben nicht an spirituellen Lehrern
- g. Wir nehmen keine niedere Wiedergeburt
- h. Alle unsere temporären und endgültigen Ziele werden erreicht

II. Nachteile von unrichtigem Vertrauen und Aufgeben des Lehrers

- a. Es ist, als würde man alle Buddhas verachten
- b. Wir werden für die gleiche Anzahl von Äonen in den niederen Bereichen geboren, wie die Anzahl von Momenten, die wir wütend auf unseren Lehrer waren
- c. Obwohl wir versuchen, Tantra zu praktizieren, werden wir keine Erleuchtung erreichen
- d. Obwohl wir viel Aufwand in die tantrische Praxis stecken mögen, wird es auf eine höllische Wiedergeburt hinauslaufen
- e. Wir werden keine neuen Qualitäten oder Siddhis entwickeln und was wir entwickelt haben wird schwinden
- f. Viele unerwünschte Dinge, wie Krankheit und Unglücke, werden uns in diesem Leben widerfahren
- g. In zukünftigen Leben werden wir endlos die unteren Bereiche durchstreifen
- h. Uns fehlt es in zukünftigen Leben an spirituellen Lehrern

III. Wie wir mit unseren Gedanken auf spirituelle Lehrer vertrauen

- a. Vertrauen entwickeln, dass unsere Lehrer Buddhas sind
 - i. Warum es nötig ist, unsere Lehrer als Buddha zu betrachten
 - ii. Warum es möglich ist, unsere Lehrer als Buddha zu betrachten
 - iii. Was dabei zu denken ist
 1. Vajradhara behauptete, hohe Lehrer sind Buddhas
 2. Unsere Lehrer sind die Medien, um uns Buddhas erleuchteten Einfluss zu übermitteln
 3. Zu dieser verwahrlosten Zeit arbeiten die Buddhas und Bodhisattvas immer noch für das Wohl aller fühlenden Wesen
 4. Unsere Meinungen sind nicht immer zuverlässig
- b. Liebenden Respekt für unsere Lehrer entwickeln, indem wir uns ihrer Güte erinnern
 - i. Ihre Güte übersteigt die des Buddha
 - ii. Ihre Güte uns das Dharma zu lehren
 - iii. Ihre Güte uns zu inspirieren
 - iv. Ihre Güte uns in ihren Schülerkreis aufzunehmen und materiell für uns zu sorgen

IV. Wie wir mit unseren Taten auf unsere Lehrer vertrauen

- a. Material opfern
- b. Respekt zollen und unseren Dienst und Hilfe anbieten
- c. Nach Anweisungen unseres Lehrers praktizieren
 3. Wie man die Sitzung beendet
 - ii. Was zwischen den Sitzungen zu tun ist, um Vertrauen zu unseren Lehrern zu entwickeln
- b. Stufen zur Schulung des Geistes
 - i. Überzeugt sein, Nutzen aus unserem kostbaren menschlichen Leben zu ziehen

Die acht Freiheiten und zehn Reichtümer erkennen

I. Die acht Freiheiten

- a. Die vier nicht-menschlichen Zustände ohne Möglichkeit zum Dharma-Studium
 - i. Lebensformen, die stetig Schmerz und Angst erfahren
 - ii. Lebensformen, die stetig Frust und Klammern erfahren
 - iii. Tiere
 - iv. Himmlische Wesen
- b. Die vier menschlichen Situationen ohne Möglichkeit zum Dharma-Studium
 - i. Barbaren unter unzivilisierten Wilden oder in einem Land, in dem Religion verboten wurde
 - ii. Wo Buddhas Lehren nicht verfügbar sind, wo ein Buddha nicht erschienen ist und gelehrt hat
 - iii. Geistig behindert, taub, stumm, blind
 - iv. Instinktiv falsche Ansichten haben

II. Die zehn Reichtümer

- a. Die fünf persönlichen Faktoren, die unsere Leben bereichern
 - i. Geburt als Mensch
 - ii. In einer zentral-buddhistischen Region leben
 - iii. Einen vollständigen und gesunden Sinn und geistige Fähigkeiten haben
 - iv. Keine der fünf abscheulichen Handlungen begangen haben, keine Handlungen gegen das Dharma tun, wie z.B. Fleischer sein
 - v. Instinktiven Glauben in Dinge haben, die Respekt wert sind: Das Dharma, der Wert von Ethik, Pfad zur Erleuchtung etc.
- b. Die fünf Reichtümer der Gesellschaft
 - i. Leben, wo und wann ein Buddha erschienen ist
 - ii. Leben, wo und wann ein Buddha das Dharma gelehrt hat
 - iii. Leben, wo und wann das Dharma noch existiert
 - iv. Leben, wo und wann eine Sangha-Gemeinde Buddhas Lehren folgt
 - v. Leben, wo und wann es andere mit liebender Sorge gibt

Die Wichtigkeit eines kostbaren menschlichen Lebens

- I. Aus Sicht temporärer Ziele
- II. Aus Sicht ultimativer Ziele
- III. Jeder Moment unseres kostbaren menschlichen Lebens ist wertvoll

Die Schwierigkeit ein kostbares menschliches Leben zu erhalten bedenken

- I. Aus Sicht seiner Ursachen (Ethik, die anderen weitreichenden Handlungen praktizieren, reine Gebete)
- II. Aus Sicht von Analogien
- III. Aus Sicht seiner Natur, Anzahl
 - ii. Wie wir Nutzen aus unserem kostbaren menschlichen Leben ziehen
 1. Unseren Geist in den Stufen wie eine Person anfänglicher Motivation schulen – nach der Fröhlichkeit zukünftiger Leben streben

1) Daran Interessiert sein, zukünftigen Leben zu nützen

Sich des Todes erinnern

I. Sechs Nachteile sich nicht des Todes zu erinnern

- a. Wir werden nicht an das Dharma denken
- b. Selbst wenn wir an das Dharma denken, werden wir es nicht praktizieren und aufschieben
- c. Selbst wenn wir praktizieren, tun wir dies nicht rein. Unsere Praxis wird mit den acht weltlichen Belangen gemischt sein
 - i. Uns von den acht weltlichen Belangen lösen
 1. Bindung an das Erhalten materieller Besitztümer
Abneigung sie nicht zu erhalten oder sich von ihnen zu trennen

2. Bindung an Lob
Abneigung gegen Vorwürfe
 3. Bindung an einen guten Ruf
Abneigung gegen einen schlechten
 4. Bindung an Freuden der fünf Sinne
Abneigung gegen unangenehme Erfahrungen
- ii. Auf die zehn innersten Juwelen der Kadampa-Tradition vertrauen
- d. Wir werden nicht immer aufrichtig praktizieren. Unserer Praxis wird es an Intensität mangeln
 - e. Durch unser negatives Handeln werden wir uns selbst daran hindern, Befreiung zu erlangen
 - f. Wir werden mit Reue sterben

II. Sechs Nutzen sich des Todes zu erinnern

- a. Wir werden bedeutungsvoll Handeln und das Dharma praktizieren wollen
- b. All unsere positiven Handlungen werden kräftig und effektiv
- c. Es ist wichtig am Anfang: Es lässt uns den Pfad beginnen
- d. Es ist wichtig in der Mitte: Es hilft uns durchzuhalten
- e. Es ist wichtig am Ende: Es hält uns fokussiert auf nützliche Ziele
- f. Wir werden mit einem fröhlichen Geist sterben

III. Der tatsächliche Weg sich des Todes bewusst zu werden

- a. Neun-Punkt-Meditation
 - i. Der Tod ist unvermeidbar, unabdingbar
 1. Nichts kann unser letztendliches Sterben verhindern
 2. Unsere Lebensdauer kann nicht verlängert werden, wenn es Zeit ist für uns zu sterben, und mit jedem vorübergehenden Moment nähern wir uns dem Tod
 3. Wir werden auch sterben, wenn wir keine Zeit gehabt haben, das Dharma zu praktizieren
Schlussfolgerung: Wir müssen das Dharma praktizieren
 - ii. Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss
 1. Es gibt generell keine Gewissheit der Lebensdauer in unserer Welt
 2. Es gibt mehr Möglichkeiten zu sterben als am Leben zu bleiben
 3. Unser Körper ist äußerst zerbrechlich
Schlussfolgerung: Wir werden das Dharma kontinuierlich praktizieren, ab jetzt
 - iii. Nichts kann zur Zeit des Todes helfen, außer das Dharma
 1. Wohlstand ist keine Hilfe
 2. Freunde und Verwandte sind keine Hilfe
 3. Nicht einmal unser Körper ist eine Hilfe
Schlussfolgerung: Wir werden rein praktizieren
- b. Meditation zu eigenem Tod

Vorteile und Nachteile von drei Arten der Wiedergeburt

- I. Über das Leid von Lebensformen nachdenken, die kontinuierlich Schmerz und Angst erfahren
- II. Über das Leid von Lebensformen nachdenken, die kontinuierlich Frust und Klammern erfahren
- III. Über das Leid von Tieren nachdenken

2) Methoden, um zukünftigen Leben zu nützen

Zuflucht nehmen

I. Gründe zum Zuflucht-Nehmen

- a. Furcht und Bedacht bezüglich Wiedergeburt in unglücklichen Lebensformen oder in der gesamten zyklischen Existenz
- b. Überzeugung oder Vertrauen in die Drei Juwelen uns zu leiten
- c. Mitgefühl für alle fühlenden Wesen

II. Objekte zum Zuflucht-Nehmen

- a. Die geeigneten Objekte zum Zuflucht-Nehmen erkennen
 - i. Buddha
 1. Ultimativ = Dharmakaya: der Naturkörper und das Weisheits-Dharmakaya
 2. Konventionell = Rupakaya (Formkörper): der Genusskörper und der Ausströmungskörper
 - ii. Dharma
 1. Ultimativ = Aryas wahre Beendigung und wahrer Pfad
 2. Konventionell = 84.000 Dharma-Lehren: Die Schriften
 - iii. Sangha
 1. Ultimativ = Aryas Wissen und Befreiung: wahrer Pfad und wahre Beendigung
 2. Konventionell = einzelner Arya oder Versammlung ordinierter Wesen
 - iv. Ursächliche und resultierende Zuflucht
 1. Ursächlich – Personen oder Dinge, die bereits die Drei Juwelen sind. Sie leiten uns durch:
 - a. Buddha manifestiert sich in verschiedenen Formen, um uns zu leiten und zu lehren
 - b. Dharma ist die tatsächliche Zuflucht, denn durch das Verwirklichen beenden wir Verdunkelungen und entwickeln gute Qualitäten
 - c. Sangha leitet uns, indem sie ein gutes Beispiel ist und uns ermutigt
 2. Resultierende – Zuflucht in den Drei Juwelen nehmen, die wir werden
- b. Gründe, warum sie geeignete Objekte der Zuflucht sind
 - i. Buddhas sind frei von allen Ängsten der zyklischen Existenz und selbstgefälligem Frieden

- ii. Sie haben gewandte und effektive Wege, um andere von allen Ängsten zu befreien
- iii. Sie haben gleiches Mitgefühl für alle, unabhängig davon, ob wir in sie vertrauen oder nicht
- iv. Sie erfüllen die Ziele aller Wesen, ob diese ihnen geholfen haben oder nicht

III. Die Größe messen, zu der wir Zuflucht genommen haben; wie man Zuflucht nimmt

- a. Zuflucht nehmen, indem man ihre Qualitäten und Fähigkeiten kennt
 - i. Die guten Qualitäten des Buddha
 - 1. Qualitäten und Fähigkeiten des Körpers eines Buddhas
 - 2. Qualitäten und Fähigkeiten der Sprache eines Buddhas
 - 3. Qualitäten und Fähigkeiten des Geistes eines Buddhas: Weisheit und Mitgefühl
 - 4. Qualitäten und Fähigkeiten des erleuchtendem Einflusses eines Buddhas
 - ii. Die guten Qualitäten des Dharma
 - 1. Wahrer Pfad zerstört direkt Unwissenheit
 - 2. Wahre Beendigung verhindert Wiederkehren der Bedrängnisse
 - iii. Die guten Qualitäten der Sangha
 - 1. Hörer-Aryas
 - 2. Einsiedler-Erkenner-Aryas
 - 3. Arya Bodhisattvas
- b. Zuflucht nehmen, indem man die Unterschiede in Bezug auf diese Punkte kennt:
 - i. Eigenschaften
 - ii. Erleuchtender Einfluss
 - iii. Bestrebungen oder eifrige Beachtung, die wir für jedes haben
 - iv. Wie wir in Bezug auf jedes praktizieren
 - v. Welcher Qualitäten wir uns erinnern oder welcher wir uns bewusst sind
 - vi. Wie positives Potential in Bezug zu ihnen erlangt wird
- c. Zuflucht nehmen, indem man sie akzeptiert
 - i. Buddha ist der ideale Lehrer, ist wie ein Doktor
 - ii. Dharma ist was uns tatsächlich befreit, wie Medizin
 - iii. Sangha sind ideale Freunde um uns zu helfen, die Zuflucht zu verwirklichen, Krankenschwester
- d. Zuflucht nehmen, indem man nicht zugunsten von anderen Zufluchten spricht
- e. Zuflucht nehmen, indem man die drei ultimativen Objekte der Zuflucht kennt

IV. Nutzen Zuflucht genommen zu haben

- a. Wir werden Buddhisten
- b. Wir errichten die Grundlage für alle weiteren Gelübde
- c. Wir können Ergebnisse von zuvor angesammelten negativen Karma beseitigen
- d. Wir können schnell großes positives Karma sammeln
- e. Wir können nicht von Menschen oder Nicht-Menschen verletzt werden
- f. Wir werden nicht zu den unglücklichen Wiedergeburten fallen
- g. Im Allgemeinen werden unsere tugendhaften Absichten und weltlichen Ziele erfüllt
- h. Wir werden schnell Buddhaschaft erreichen

V. Punkte zum üben, nachdem man Zuflucht genommen hat

- a. Spezifische Richtlinien
 - i. im Buddha Zuflucht genommen habend
 1. Keine Zuflucht in weltlichen Gottheiten nehmen
 2. Alle Bilder des Buddha respektieren
 - ii. im Dharma genommen Zuflucht habend
 1. Es vermeiden einem fühlenden Wesen zu schaden
 2. Die geschriebenen Worte, die den Pfad beschreiben, respektieren
 - iii. in der Sangha genommen Zuflucht habend
 1. Keine Freundschaften mit Menschen entwickeln, die den Buddha, Dharma oder Sangha kritisieren, falsche Ansichten lehren oder sich ungebärdig benehmen
 2. Respekt für Mönche und Nonnen entwickeln
- b. Übliche Richtlinien
 - i. Sich der Qualitäten, Fähigkeiten und Unterschiede zwischen den Drei Juwelen und anderen möglichen Zufluchten bewusst sein, wiederholt Zuflucht nehmen
 - ii. Sich ihrer Güte erinnern, Opfergaben machen
 - iii. Sich ihres Mitgefühls bewusst sein, andere ermutigen Zuflucht zu nehmen
 - iv. Sich den Nutzen der Zuflucht erinnern, dreimal jeden Morgen und Abend
 - v. Alle Handlungen tun, indem man sich den Drei Juwelen anvertraut
 - vi. Unsere Zuflucht nicht aufgeben, nicht unter dem Preis unseres Lebens oder als Witz

Vertrauen in Handlungen und ihre Wirkungen

I. Über die generellen Aspekte von Handlungen und ihren Wirkungen nachdenken

- a. Tatsächlicher Weg, die generellen Aspekte zu betrachten
 - i. Karma ist definitiv
 - ii. Ergebnisse einer Handlung steigern sich
 - iii. Wenn eine Handlung nicht getan wird, trifft man ihre Ergebnisse nicht
 - iv. Handlungen vergehen nicht ohne ein Ergebnis
- b. Verschiedene spezifische Aspekte unterscheiden und betrachten
 - i. Über negative Handlungen und ihre Ergebnisse nachdenken
 1. Tatsächliche Pfade negativer Handlungen
 - a. Drei zerstörerische Handlungen des Körpers
 - i. Leben nehmen
 1. Objekt oder Basis
 2. Komplette Absicht
 - a. Korrekte Erkennung des Objekts
 - b. Absicht
 - c. Eine der drei giftigen Haltungen
 3. Tatsächliche Handlung
 4. Vollendung der Handlung
 - ii. Nehmen, was nicht gegeben wurde
 - iii. Unkluges sexuelles Verhalten
 - b. Vier zerstörerische Handlungen der Sprache
 - i. Lügen

- ii. Spaltende Sprache
 - iii. Brutale Worte
 - iv. Nutzlose Sprache
 - c. Drei zerstörerische Handlungen des Geistes
 - i. Begehren
 - ii. Bosheit
 - iii. Falsche Ansichten
- 2. Unterscheidende Faktoren, die eine Handlung schwer oder leicht machen
 - a. Natur der Tat
 - b. Basis oder Objekt
 - c. Stärke der Absicht
 - d. Wie die Handlung getan wurde
 - e. Häufigkeit
 - f. Ob ein Gegenpart angewandt wurde oder nicht
- 3. Die Ergebnisse dieser zerstörerischen Handlungen
 - a. Reifungsergebnis
 - b. Ergebnis ähnlich der Ursache
 - i. In Bezug auf Erfahrung
 - ii. In Bezug auf gewohnheitsmäßiges Verhalten
 - c. Umweltergebnis
- ii. Über positive Handlungen und ihre Ergebnisse nachdenken
- iii. Intensität von Karma
 - 1. Handlungsfeld
 - 2. Stufe des Vertrauens oder Glaubens in die Gesetze von Handlungen und Wirkungen
 - 3. Methode, was in die Handlung involviert ist
 - 4. Absicht
- iv. Andere Wege, Handlungen zu differenzieren
 - 1. Werfendes und vervollständigendes Karma
 - 2. Bestimmtes und unbestimmtes Karma
 - 3. Ausgeführtes und angesammeltes Karma

II. Über spezifische Aspekte von Handlungen und ihren Ergebnissen nachdenken

- a. Die acht vorteilhaften Qualitäten für Dharma-Studium und -Praxis erkennen
 - i. Langes Leben
 - ii. Fehlerfreier, attraktiver und gesunder Körper
 - iii. Geburt in einer guten, angesehenen Familie
 - iv. Reichtum, guter Ruf, viele Freunde
 - v. Ehrliche und glaubwürdige Sprache
 - vi. Starker Einfluss auf andere
 - vii. Mutig, objektiv, durchsetzungsfähig, fleißig
In traditionellen Texten wird dieser Punkt als Geburt als Mann gelistet
 - viii. Geistige und physische Ausdauer
- b. Angemessene Nutzung dieser acht vorteilhaften Qualitäten
- c. Tugendhafte Handlungen die Ursachen sind, die zu einer menschlichen Wiedergeburt mit diesen acht führen

III. Wie man sich in positiven Handlungen engagiert

- a. Im Allgemeinen
- b. Sich durch die vier Gegenkräfte reinigen
 - i. Reue - reinigt Ergebnis ähnlich der Ursache in Bezug auf Erfahrung
 - ii. Objekt (Beziehung wiederherstellen) - reinigt Umweltergebnis
 - iii. Entschluss es nicht zu wiederholen - reinigt Ergebnis ähnlich der Ursache in Bezug auf Verhalten
 - iv. Schadensbehebung - reinigt Reifungsergebnis

2. Unseren Geist in den Stufen wie eine Person mittlerer Motivation schulen – nach Befreiung von der zyklischen Existenz streben

Interesse an Befreiung entwickeln

I. Die Absicht des Buddhas, die Wahrheit der unzulänglichen Erfahrungen als die erste der vier edlen Wahrheiten darzulegen

II. Tatsächliche Meditation zu unzulänglichen Erfahrungen (Leid) (erste edle Wahrheit)

- a. Über das Leid der zyklischen Existenz im Allgemeinen nachdenken
 - i. Keine Sicherheit
 - ii. Keine Befriedigung
 - iii. Seinen Körper wiederholt aufgeben müssen
 - iv. Wiederholt Wiedergeburt in Samsara nehmen müssen
 - v. Wiederholt Status ändern, von erhaben zu arm
 - vi. Im Grunde allein sein und keine Freunde haben

Die unzulängliche Natur ist in drei Punkten zusammengefasst

 - Die unzulängliche Erfahrung des Leides und Schmerzes
 - Die unzulängliche Erfahrung der Änderung
 - Die zusammengesetzte, durchdringende unzulängliche Erfahrung
- b. Über das Leid individueller Zustände nachdenken
 - i. Leiden der drei unglücklichen Zustände (zuvor diskutiert)
 - ii. Leiden der drei glücklichen Zustände
 1. Unzulängliche Erfahrungen von Menschen
 - a. Geburt
 - b. Alter
 - c. Krankheit
 - d. Tod
 - e. Getrennt werden von dem, was man mag
 - f. Treffen, auf was man nicht mag
 - g. Nicht erhalten, was man mag
 - h. Verunreinigte physische und geistige Aggregate haben
 2. Unzulängliche Erfahrungen der Halb-Götter

3. Unzulängliche Erfahrungen der Götter

Von der Natur des Pfades zur Befreiung überzeugt werden

I. Über die Ursachen von Leid nachdenken und wie sie uns in der zyklischen Existenz platzieren und halten

- a. Wie Bedrängnisse entstehen
 - i. Die Bedrängnisse erkennen
 1. Wurzel-Bedrängnisse
 - a. Anhaftung
 - b. Ärger, Abneigung
 - c. Stolz
 - d. Unwissenheit
 - e. Behafteter Zweifel
 - f. Behaftete Ansichten
 - i. Ansicht der vergänglichen Ansammlung
 - ii. Ansicht festhaltend an einem Extrem
 - iii. Falsche Ansichten als Höchstes halten
 - iv. Schlechte Ethik und schlechtes Verhalten als Höchstes halten
 - v. Falsche Ansichten
 2. Sekundäre Bedrängnisse
 - ii. Reihenfolge der Entwicklung der Bedrängnisse
 - iii. Ursachen für das Aufkommen von Bedrängnissen
 1. Abhängige Basis: Der Samen der Bedrängnisse
 2. Objekt, das sie zum Aufkommen anregt
 3. Nachteilige Einflüsse: Falsche Freunde
 4. Verbale Anregungen
 5. Gewohnheit
 6. Unangebrachte entscheidende Aufmerksamkeit
 - iv. Nachteile der Bedrängnisse
 - b. Wie Karma durch die Bedrängnisse angesammelt wird
 - i. Karma angesammelt durch geistige Handlungen
 - ii. Karma angesammelt, das von geistigen Handlungen entstammt
 - c. Der Vorgang von Tod und Wiedergeburt
 - i. Wie der Tod eintritt
 - ii. Wie der Bardo nach dem Tod erreicht wird
 - iii. Wie die Verbindung zum nächsten Leben erfolgt
- (Die zwölf Glieder des bedingten Entstehens können hier erklärt werden)

II. Von der Natur des Pfades zur Befreiung überzeugt werden

- a. Art von Körper, mit dem man aus der zyklischen Existenz brechen kann
- b. Art von Pfad zum Folgen, um aus der zyklischen Existenz auszubrechen
 - i. Vorteile, das hohe Training in Ethik einzuhalten
 1. Buddhas Lehren als lebendige Tradition erhalten
 2. Ein Gefäß zum Halten der Bodhisattva- und tantrischen Gelübde sein

3. Ein lebendiges Beispiel sein, um andere zu inspirieren
 4. Dharma der Einsicht oder Erkenntnis aufrechterhalten
 5. Nutzen vom Halten der Ethik in verwaehrlosten Zeiten
- ii. Nachteile, Ethik nicht einzuhalten

3. Unseren Geist in den Stufen wie eine Person höherer Motivation schulen – nach der Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen streben

Vorteile der uneigennütigen Absicht

- I. Es ist das einzige Tor, um den Mahayana-Pfad zu betreten
- II. Man erhält den Namen „Kind des Buddha“
- III. Man wird die Brillanz der Sravakas und Einsiedler-Erkenner übertreffen
- IV. Man wird Objekt des höchsten Respekts und höchster Opfergabe
- V. Man wird mit Leichtigkeit die Ansammlung von Verdienst und Einsicht vollenden
- VI. Hindernisse und negatives Karma werden schnell beseitigt
- VII. Was immer man sich wünscht wird generell passieren
- VIII. Uneigennützigkeit verhindert und bewältigt Schaden und Störung
- IX. Man wird schnell alle Erkenntnisse des Pfades vollenden
- X. Man wird eine Quelle von Trost und Fröhlichkeit für alle Wesen

Der Weg, um die uneigennütige Absicht zu entwickeln

I. Tatsächliche Stufen zur Entwicklung der uneigennütigen Absicht

Meditation zu Gleichmut

- a. Durch die sieben Punkte von Ursache und Wirkung
 - i. Erkennen, dass jedes fühlende Wesen unsere Mutter war
 - ii. Sich ihrer Güte als Mutter erinnern
 - iii. Wünschen, ihre Güte zu erwidern
 - iv. Herzwärmende Liebe – andere als liebenswert sehen
 - v. Großes Mitgefühl
 - vi. Großer Entschluss
 - vii. Uneigennütige Absicht
- b. Durch Ausgleichen und Austausch von Selbst und anderen
 - i. Ausgleichen von Selbst und anderen
 - ii. Nachteile von Ichbezogenheit
 - iii. Vorteile, andere zu schätzen
 - iv. Selbst und andere austauschen
 - v. Seine eigene Freude geben und das Leid anderer nehmen

- c. Durch die Elf-Punkt-Bodhicitta-Meditation
 - i. Gleichmut
 - ii. Erkennen, dass jedes fühlende Wesen seine Mutter war
 - iii. Sich der Güte anderer erinnern
 - iv. Wünschen, ihre Güte zu erwidern
 - v. Selbst und andere ausgleichen
 - vi. Nachteile von Ichbezogenheit
 - vii. Vorteile, andere zu schätzen
 - viii. Das Leid anderer durch Mitgefühl nehmen
 - ix. Seine Fröhlichkeit durch Liebe geben
 - x. Großer Entschluss
 - xi. Uneigennützig Absicht

II. Wie man die Bodhisattva-Gelübde nimmt

- a. Die Bodhisattva-Gelübde nehmen, falls man sie zuvor nicht genommen hat
- b. Wie man genommene Gelübde rein hält und Verwahrlosung verhindert
 - i. Verpflichtungen der anstrebenden Bodhisattva-Gelübde
 - 1. Wie man verhindert, dass das Bodhicitta in diesem Leben verwahrlost
 - a. Sich der Vorteile von Bodhicitta wieder und wieder erinnern
 - b. Um das Bodhicitta zu stärken, den Gedanken „Erleuchtung zu erreichen, um allen Wesen zu nützen“ drei Mal morgens und drei Mal abends entwickeln. Das Rezitieren und Kontemplieren des Gebetes zum Zuflucht-Nehmen und ein hingebungsvolles Herz entwickeln sind gute Wege, dies zu erfüllen.
 - c. Es nicht aufgeben, für fühlende Wesen zu arbeiten, selbst wenn diese schädlich sind
 - d. Um sein Bodhicitta zu steigern, stetig Verdienst und Weisheit ansammeln
 - 2. Wie man das Verlieren von Bodhicitta in zukünftigen Leben verhindert
 - a. Die vier schwarzen Handlungen beenden
 - i. Den Guru, Abt oder andere heilige Wesen mit Lügen täuschen
 - ii. Andere dazu bringen, tugendhafte Handlungen zu bereuen, die sie getan haben
 - iii. Ausnutzen oder Kritisieren von Bodhisattvas oder des Mahayana
 - iv. Nicht mit einem reinen selbstlosen Wunsch handeln, sondern unter Vorwand und mit Täuschung
 - b. Die vier weißen Handlungen praktizieren
 - i. Beenden absichtlichen Täuschens und Lügens gegenüber Gurus, Äbten und so weiter
 - ii. Aufrichtig, ohne Vorwand und Täuschung sein
 - iii. Anerkennen der Bodhisattvas als sein Lehrer und sie loben
 - iv. Selbst die Verantwortung übernehmen, alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu führen

- ii. Verpflichtungen der engagierten Bodhisattva-Gelübde (siehe Perlen der Weisheit, Buch II oder anstrebendes und engagiertes Bodhicitta)

Bodhicitta entwickelt habend, wie man die Handlungen der Bodhisattva betreibt

I. Wie man das allgemeine Verhalten aller Bodhisattvas erreicht

- a. Die sechs weitreichenden Haltungen üben, um seinen Geist zu reifen
 - i. Großzügigkeit
 - 1. Materielle Hilfe geben
 - 2. Schutz vor Angst geben
 - 3. Das Dharma geben
 - ii. Ethik
 - 1. Ethik des Zurückhaltens vom zerstörerischen Handeln
 - 2. Ethik des positiven Handelns (Tugenden sammeln)
 - 3. Ethik des Arbeitens zum Wohle anderer
 - iii. Geduld
 - 1. Geduld des Nicht-Vergeltens
 - 2. Geduld, Schwierigkeiten zu ertragen
 - 3. Geduld, definitiv das Dharma zu praktizieren
 - iv. Freudige Anstrengung
 - 1. Die drei Arten freudiger Anstrengung
 - a. Rüstungsartige freudige Anstrengung
 - b. Freudige Anstrengung des positiven Handelns (Tugenden sammeln)
 - c. Freudige Anstrengung des Arbeitens zum Wohle von anderen
 - 2. Die drei Arten der Faulheit, die freudige Anstrengung stören
 - a. Aufschub
 - b. Anziehung an triviale Angelegenheiten und negatives Verhalten
 - c. Entmutigung, Gefühle der Unfähigkeit
 - v. Meditative Stabilisation
 - 1. Zwei Arten der meditativen Stabilisation nach ihrer Natur
 - a. Weltlich
 - b. Transzendental

2. Drei Arten der meditativen Stabilisation nach ihrer Stärke
 - a. Meditation des Ruhigen Verweilens
 - b. Meditation der besonderen Einsicht
 - c. Meditative Stabilisation, die beide harmonisch kombiniert
3. Drei Arten der meditativen Stabilisation nach ihrer Funktion
 - a. Meditative Stabilisation, die geistige und physische Glückseligkeit entwickelt
 - b. Meditative Stabilisation, die alle anderen Vorteile bringt
 - c. Meditative Stabilisation, die einen befähigt, zum Wohl anderer zu arbeiten
- vi. Weisheit
 1. Weisheit, die Leere versteht, ultimative Wahrheiten
 2. Weisheit, die Phänomene versteht, konventionelle Wahrheiten
 3. Weisheit, die anderen zu helfen versteht
- b. Sich in den vier Faktoren üben, die den Geist anderer reifen
 - i. Großzügig sein
 - ii. Gütig und weise sprechen, das Dharma lehren
 - iii. Ermutigung geben
 - iv. Im Einklang mit dem handeln, was man lehrt, ein gutes Beispiel geben

II. Wie man speziell die letzten beiden weitreichenden Haltungen praktiziert

- a. Übung im Ruhigen Verweilen, um meditative Stabilisation zu perfektionieren
 - i. Angemessene Umstände für die Meditation des Ruhigen Verweilens arrangieren
 1. An einem angemessenen und förderlichen Ort leben
 2. Wenige Verlangen und Anhaftungen haben
 3. Zufrieden sein
 4. Ablenkungen und irrelevante Aktivitäten vermeiden
 5. Reines ethisches Verhalten wahren
 6. Vorurteile über Sinnesobjekte beenden
 - ii. Tatsächlicher Weg zum Ruhigen Verweilen zu praktizieren
 1. Fünf Hindernisse zu Ruhigem Verweilen
 - a. Faulheit
 - b. Das Objekt der Meditation vergessen
 - c. Nachlässigkeit und Rastlosigkeit
 - d. Nicht-Anwenden der Gegengifte zu den Hindernissen
 - e. Gegengifte anwenden, wenn sie nicht gebraucht werden
 2. Acht Gegengifte
 - a. Vertrauen oder Glauben in die Nutzen von Ruhigem Verweilen
 - b. Bestrebung
 - c. Freudige Anstrengung
 - d. Elastizität
 - e. Achtsamkeit
 - f. Introspektive Aufmerksamkeit
 - g. Anwendung von geeigneten Gegengiften
 - h. Gleichmut
 3. Neun Stufen im Praktizieren von Ruhigem Verweilen
 - a. Den Geist platzieren

- b. Fortlaufendes Platzieren
 - c. Zurücksetzen
 - d. Nahes Platzieren
 - e. Bändigung
 - f. Pazifizierung
 - g. Ausgiebige Pazifizierung
 - h. Einpunktigkeit
 - i. Gleichgewicht einstellen
 - 4. Sechs geistige Kräfte, um diese Stufen zu erlangen
 - a. Hören
 - b. Denken
 - c. Achtsamkeit
 - d. Introspektive Aufmerksamkeit
 - e. Aufwand
 - f. Vertrautheit
 - 5. Vier Engagements zum Verwenden, um dies zu tun
 - a. Mühevoll (kraftvoll)
 - b. Wiederholt (unterbrochen)
 - c. Ununterbrochen
 - d. Mühelos (spontan)
 - 6. Weg, um dadurch tatsächliches Ruhiges Verweilen zu entwickeln
- b. Übung in besonderer Einsicht, um die Weisheit der Leere zu perfektionieren
- i. Die Selbstlosigkeit von Personen begründen
 - 1. Über Leere meditieren, die raumartig in Sitzungen ist
 - a. Das Objekt erkennen, das negiert (widerlegt) wird
 - b. Argument widerlegt eindeutig das, was widerlegt werden soll
 - c. Das Ich kann nicht selbstständig existieren oder das Gleiche wie seine Teile sein
 - d. Das Ich kann nicht als Viele existieren oder anders als seine Teile sein
 - 2. Zwischen den Sitzungen Dinge als ähnlich einer Illusion kontemplieren
 - ii. Die Selbstlosigkeit aller Phänomene begründen
 - 1. Überzeugt sein, dass kein funktionelles Phänomen wahrhaftig existiert
 - a. Form existiert nicht wahrhaftig (innewohnend)
 - b. Bewusstsein existiert nicht wahrhaftig
 - c. Nicht-assozierte zusammengesetzte Phänomene existieren nicht wahrhaftig
 - 2. Überzeugt sein, dass keine permanenten Phänomene wahrhaftig existieren
 - iii. Der Weg, um tatsächliche besondere Einsicht zu entwickeln
(Der Edle Achtfache Pfad wird an dieser Stelle oft gelehrt)

III. Wie man den ungewöhnlichen Pfad des Tantra praktiziert