



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 1

1) ציין את שמו של המחבר של דרכים עיקריות בבודהיזם (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו הנזירי) וכן באילו שנים הוא חי. (גם בטיבטית).

המחבר של 'דרכים עיקריות בבודהיזם' הוא ג'ה צונגקפה (Je Tsongkapa) שחי בין השנים 1357-1419. שמו הנזירי היה לובסנג דרקפה (Lobsang Drakpa) שפירושו – "תודעה אצילה, נודע לתהילה"

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་ ལྷོ་བསྐང་གྲགས་པ་

*je tsongkapa lobsang drakpa*

2) מהו שמה האמיתי של יצירתו? (גם בטיבטית).

שלוש הדרכים העיקריות – לאם צו נאם סום

ལམ་ཁ་ཙོ་རྣམ་གསུང་།

*lamtso namsum*

3) עבור מי נכתבה היצירה (שם פופולארי ושם נזירי)? (גם בטיבטית).

נגוונג דרקפה – שמו הפופולארי  
צקו וונגפו – שמו הנזירי

ངག་དབང་གྲགས་པ་ཚེ་ཁོ་དབོན་པོ།

*ngawang drakpa tsako wongpo*

4) מי כתב את הביאור שאותו אנו לומדים (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו המיוחד)? באילו שנים הוא חי? (גם בטיבטית).

הביאור נכתב על ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941), אשר שמו המיוחד היה דְּצֶ'ן גִּינְגְּפוֹ

ཕ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ། བདེ་ཆེན་སྣིང་པོ།  
*pabongka rinpoche dechen nyingpo*

5) מי היה לאמה זה בחייו הקודמים?

צ'אנגקיה רולְּפֵי דוֹרְגֵ'ה (Changkya Rolpay Dorje), שחי בין השנים 1717-1786, שהיה המורה המהולל של קיסר סין.

6) מיהו תלמידו של טריג'נג רינפוצ'ה, אשר כתב את ההקדמה? רשום את שמו המלא וכן את תאריכו המדויקים. (גם בטיבטית).

תלמידו של טריג'נג רינפוצ'ה אשר כתב את ההקדמה היה קֶן רִינְפּוֹצֶ'ה גֶּשֶׁה לוֹבְּסַנְגְּ תְּרֶצֶ'ין שחי בין השנים 1921 - 2004.

མཁམ་རིན་པོ་ཆེ་དགེ་བཤེས་སྣོ་བཟང་མཐར་ཕྱིན།  
*khen rinpoche geshe lobsang tharchin*

7) מהן "שלוש הבעיות של הסיר"?

1. להיות "סיר הפוך": שמשמעו לא לשים לב למה שהלאמה מלמד אותך;
2. להיות "סיר מלוכלך": שמשמעו לשמוע לימוד עם מוטיבציה שגויה;
3. להיות "סיר דולף": שמשמעו לא לשמור/להחזיק/להפנים את שנלמד.

8) מהי החלוקה הגסה לשלוש של כתבי הלאם רים, הכתבים על הדרך המדורגת להארה?

שלוש הרמות של החלוקה הן:

א. הרמה הראשונה – **ההיבט הצר**: כאשר המתרגלים מונעים בתרגולם על ידי השאיפה להימלט בעצמם מאימת העולמות התחתונים.

ב. הרמה השנייה – **ההיבט הבינוני**: כאן המתרגלים מבינים שלא די להימלט מן העולמות התחתונים, שכן הם מבינים שכל מקום בסמסרה הוא סבל, והם מונעים על ידי השאיפה להימלט לחלוטין מגלגל הקיום הסובל.

הרמה השלישית – **ההיבט הרחב**: אנשים אלו מתרגלים מתוך השאיפה להגיע להארה השלמה של הבודהה, ושואפים לבטל את סבלם הם ואת סבלם של כל הברואים, ולהביאם להארה שלמה.

קורס 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

9 ציין את שמן של שלוש הדרכים העיקריות. (גם בטיבטית).

א. הדרך הראשונה – תפנית

ངེས་འབྱུང་།  
*ngenjung*

ב. הדרך השנייה – בודהיצי'טה (השאיפה להארה למען כל הברואים)

སེམས་བསྐྱེད།  
*semkye*

ג. הדרך השלישית – השקפה נכונה

ཡང་དག་པའི་རྩ་བ།  
*yangdakpay tawa*

10 האם הן משהו פיזי, מנטאלי, או האם הן רעיונות?

הן שלבים של תובנות המנטאליות.



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 2

- (1) האם מעשי חסד בהכרח מוליכים לנירוונה ולהארה מלאה? (רשום את המלה הטיבטית ל-'חסד' / למה / למה לא?)

לא בהכרח. זה תלוי במוטיבציה של העושה. אם המוטיבציה שלו אינה טהורה (כגון להשיג כבוד או משהו חומרי), או שמעשה החסד אינו מלווה בהבנת החוכמה של קארמה וריקות, או אפילו אם המוטיבציה היא טהורה, אך מוגבלת לשאיפה של ההיבט הצר (לזכות בגלגול אנושי או למעלה מזה), אזי החסד יביא לתוצאה טובה וחיובית אך לא בהכרח יוביל לנירוונה ולהארה מלאה.

חסד -

བཅོམ་ཞུམ་པ།

*sunam*

- (2) מהי המלה בסנסקריט ל'"חותם הגדול"? (גם בטיבטית).

מהמודרה (Mahamudra)

ཕྱག་ཚིན།

*chakchen*

- (3) האם יש קשר בין שלוש הדרכים העיקריות והחותם הגדול? והאם יש קשר בין שלוש הדרכים ותרגול טנטרי?

מהמודרה, החותם הגדול, משמעו תפיסה ישירה של ריקות, והיא התוצאה הטבעית של תרגול טוב של שלוש הדרכים העיקריות. תרגול טנטרי יכול להצליח אך ורק בהתבסס על תרגול שלוש הדרכים העיקריות; למעשה, אדם המתרגל היטב את שלוש הדרכים העיקריות יגיע כמעט באופן אוטומטי לרמות של התרגול הטנטרי.

התרגול הטנטרי מתבסס באופן מלא על שלוש הדרכים העיקריות, עד כדי כך שבלעדיהן המתרגל לעולם לא יצליח בתרגול הטנטרי; לעומת זאת, אם מתרגלים היטב את שלוש הדרכים העיקריות, ההצלחה מובטחת כמעט באופן אוטומטי.

קורס 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

4) מהן שתי הסיבות העיקריות שמביאות להארה? (גם בטיבטית.)

א) שיטה (מחשבות ועשייה של בודהיסטווה) –

ཐབས།

tap

ב) חוכמה

ཤེས་རབ།

sherab

5) מהם שני המרכיבים העיקריים שלהם? (גם בטיבטית.)

א) המרכיבים העיקריים של שיטה – תפנית ושאיפה לכליל הארה (בודהיצי'טה)

ཐབས། ངེས་འབྱུང་དང་སེམས་བསྐྱེད།

tap, ngenjung dang semkye

ב) המרכיבים העיקריים של חוכמה – השקפה נכונה

ཤེས་རབ། ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ།

sherab, yangdakpay tawa

6) מהם שני הגופים של הבודהה? (גם בטיבטית.)

שני הגופים (או החלקים) של ישות מוארת הם:

א) הגוף הפיזי – בסנסקריט נקרא רופה-קאיה (Rupakaya). זהו הגוף המואר של הבודהה וכולל גם את המופע שבאמצעותו מתגלה לנו ישות מוארת.

ב) הגוף המנטאלי – בסנסקריט נקרא דהרמה-קאיה (Dharmakaya). זהו השלוב של חכמת הבודהה, והאספקטים האולטימטיביים שלו.

སུ་ཀུ།

suk-ku

ཇུ་ཀུ།

chu-ku

קורס 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

7) ציין את שתי הסיבות לגופים אלה. (גם בטיבטית).

א) מכלול החסד יוצר את גוף המופע, הגוף הפיזי.

གཞུགས་སྐྱུ། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས།

*su-ku, sunam kyi tsok*

ב) מכלול החוכמה יוצר את הגוף המנטאלי.

ཚོས་སྐྱུ། ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

*chu-ku, yeshe kyi tsok*

8) אילו מבין שלוש הדרכים העיקריות יוצרות את שני הגופים הללו של הבודהה?

התפנית והשאיפה לכליל הארה תורמות בעיקר להיווצרות הגוף או החלק הפיזי של ישות מוארת והשקפה נכונה תורמת בעיקר לגוף המנטאלי ולאספקטים האולטימטיביים של הבודהה.

9) מהם שני המכשולים העיקריים להגיע להארה מלאה? (גם בטיבטית).

א) מכשולים להשגת ידע כל

ཤེས་སྒྲིབ།

*shedrip*

ב) מכשולים הקשורים בנגעים הרוחניים והזרעים שלהם.

ཉོན་སྒྲིབ།

*nyundrip*

10) איך זה שג'ה צונגקאפה היה מסוגל לכתוב עשרת אלפים דפים בעלי עומק בלתי ייאמן והסברים מפורטים ומעמיקים על הבודהיזם?

לג'ה צונגקאפה המזהיר היה קשר ישיר עם ישות מוארת בשם מנג'ושרי (הקול הרך), [ תחילה דרך רואה צאן ואחר כך ישירות. יש שאומרים שהוא עצמו היה מנג'ושרי. ]



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

### שיעור 3

#### (1) ציין את עשרת המאפיינים של הלאמה הטוב (גם בטיבטית).

(א) דולוה – 'מישהו מרוסן'. מי שהשיג שליטה גבוהה בעצמו, כלומר השיג רמת אמון גבוהה מאד במוסר.

དུལ་བ།

*dulwa*

(ב) שיווה – 'שלווה'. מי שהשיג רמת אימון גבוהה בתרגול היוצא דופן של ריכוז מדיטטיבי.

ཞི་བ།

*shiwa*

(ג) נייר שיווה – 'שלווה עליונה'. בעל/ת רמת אימון גבוהה בתרגול היוצא דופן של חוכמה.

ཉམ་ཞི་བ།

*nyer shiwa*

(ד) יונטן הלך-פה – 'סגולות נעלות'. בעל/ת מעלות רוחניות העולות על אלו של התלמידים, באופן שיוכלו לעזור להם.

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།

*yuntan hlakpa*

(ה) צון צ'ה – בעלי נכונות לעשות "מאמץ רב" ולהשקיע בעזרה לתלמידיו תוך הנאה ואהבה.

བཟློན་བཅས།

*tsunche*

קורס 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך

(ו) לונג גי צ'וק – 'גדול בתורה'. בעל/ת ידע רב בכתבים הקדושים.

ལུང་གི་ཇུག  
*lung gi chuk*

(ז) הבנה של ריקות. בעל/ת הבנה עמוקה של ריקות, כלומר שראה ריקות ישירות או שלפחות יש לו ידע והבנה אינטלקטואלית עמוקה אודות ריקות.

དེ་ཉིད་རབ་ཏོགས།  
*de-nyi rabtok*

(ח) מה קה דן – 'מורה אמן'. כלומר מסוגלת/להעריך את יכולת התלמידים ולהתאים את הכמות והסדר של הלימוד והידע הרוחני ליכולת זו.

སྐྱེ་མཁའ་ལྡན།  
*make den*

(ט) צווי דק ני – 'התגלמות האהבה'. מלמד/ת דהרמה מתוך אהבה לתלמידים ולא מתוך שום מניע ארצי.

བཙུང་བའི་བདག་ཉིད།  
*tseway daknyi*

(י) קיווה פאנג – 'ויתור על שאט נפש'. אינו/ה מתעייף/ת מלחזור שוב ושוב על הנלמד, כפי שדרוש לכל תלמיד.

ཀྱོ་བ་པང་ས།  
*kyowa pang*



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 4

1) ציין את שלושת המאפיינים של לימוד אותנטי, אשר מכשירים אותו להביא להצלחה בתרגול הרוחני. (גם בטיבטית).

לימוד אותנטי מאופיין על ידי שלושה אספקטים:

א) הוא ניתן על ידי הבודהה.

སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ།

*sanggye kyi sungpa*

ב) הוא עבר ניקוי מסילופים: חכמים שבחנו את הלימוד החזירו אותו למצבו האותנטי לאחר שבדקו לראות האם חלו בו שיבושים בזמן שעבר מאז שהבודהה לימד, או שהסתננו ללימוד רעיונות שגויים.

པདྨ་ཏེན་ལ་པཎ་པ།

*pandite ten la pappa*

ג) מימוש התורה על ידי מתרגלים בעבר. הלימוד חייב להיות מוכח בזה שהצליח להביא לתוכנות של ממש בלבם של מתרגלים מתקדמים לאחר ששמעו, בחנו והגו בו. כמו כן, חייב הלימוד להיות מועבר אלינו באמצעות הדורות השונים של שושלת רציפה של מורים.

བྱུང་པའི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འབྲུངས་དང་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ།

*druppay tukgyu la trung dang rimgyi gyupa*

קורס 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

2. ציין את שלוש הדרישות של התלמיד הטוב, כמצוין ב-400 הפסוקים של אריידווה (Aryadeva) (גם בטיבטית).

א) התלמיד צריך להיות עם ראש פתוח ולבוא אל ה-teaching בלי דעה קדומה: נכונות לראות דברים בדרך חדשה,

གཟུར་གནས།

*surne*

ב) התלמיד צריך להיות אינטליגנטי, במיוחד במובן הרוחני

ལྷོ་ལྷན།

*londen*

ג) התלמיד צריך להיות בעל כמיהה למטרות רוחניות נעלות ובעל נכונות להשקיע מאמץ להשיגן.

དོན་གཉིང་བ།

*dunmyerwa*



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 5

1) הגדר מה הכוונה בביטוי "גלגל החיים", או "סמסרה" (סנסקריט). (רשום את המלה בטיבטית ל"גלגל החיים".)

סמסרה היא מצב שבו נכפה עלינו שוב ושוב, בכוחם של הקארמה והנגעים הרוחניים, למצוא את עצמנו בתוך אוסף של חלקים בלתי טהורים שהם המרכיבים של יצור סובל.

འཁོར་བ།

*korwa*

2) למה תפנית הכרחית ליציאה מגלגל החיים? מהו הקשר בין תפנית והרצון להגיע להארה למען כל הברואים?

תפנית זו תובנה עמוקה שכל מה שקשור בחיים שלנו הוא סבל. ללא ההבנה והשכנוע העמוק שהחיים כפי שהם כעת הם סבל, לא יתפתח הרצון להימלט מצורת קיום שכזאת. לאחר שהתפתחה ההבנה של הסבל שלך, תוכל/י לראות כיצד האחרים סובלים בדיוק באותו האופן. הבנה זו היא שתוביל לשאיפה לשחרר את כל הברואים מסבל, ולהביאם לכל אושר.

3) ישנם שני שלבים בדרך, אשר נועדו לבלום את התשוקה לחיים האלה. ציין את שמם. (גם בטיבטית)

מדיטציה על:

א) ההזדמנות הנדירה של חיים אלו של שפע ופנאי ועל הקושי להשיג חיים שכאלה.  
ב) החלופיות שלנו, והעובדה שאנו חייבים למות.

དལ་འབྱོར་དོན་ཚིན་དཀའ།

*delnjor dunche nyeka*

ཚི་བ་མི་ཉག་པ།

*chiwa mitakpa*

(4) ציין את שמונה המחשבות הארציות. (גם בטיבטית)

(א) אנו שמחים כאשר אנו משיגים דברים וכל מה שרצוי לנו.

སྟེན་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ།

*nyekur jung na ga*

(ב) עצובים כאשר אנו לא משיגים את מה שאנו רוצים.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*

(ג) שמחים כשמרגישים טוב.

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།

*dewa jung na ga*

(ד) עצובים כשמרגישים רע.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*

(ה) שמחים כשיש מוניטין טוב.

སྟོན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ།

*nyendrak jung na ga*

(ו) עצובים כשאין מוניטין טוב או כשיש מוניטין רע.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*

(ז) שמחים לקבל שבחים.

བསྟོན་རྒྱུང་ན་དགའ།

*tura jung na ga*

(ח) עצובים כשלא מקבלים שבחים.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 6

(1) ציין את ארבעת העקרונות של קארמה. (גם בטיבטית)

(א) התוצאה וודאית, ודומה באופייה למעשה (מעשה כולל מחשבה, דיבור, עשייה).

ལས་ངེས་པ།

*le ngepa*

(ב) קארמה מתעצמת; התוצאה גדולה מהמעשה שגרם אותה.

ལས་འཕྲིལ་ཚེ་བ།

*le pel chewa*

(ג) אדם לא יוכל לפגוש תוצאה אם לא ביצע תחילה את המעשה שמהווה לה סיבה.

ལས་མ་གུས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

*le majepa dang mi trepa*

(ד) התוצאה של מעשה שבוצע, לא תעלם מעצמה.

གུས་པ་ཚུད་མི་ཟ་བ།

*jepa chu misawa*

קורס 1, שיעור 6, תשובות לשיעורי בית, המשך

2) ציין את ששת סוגי הסבל שבחיי אנוש. (גם בטיבטית)

א) הבעיה שאין וודאות בחיים.

ངེམ་པ་མེད་པ།

*ngepa mepa*

ב) הבעיה שתמיד אנחנו לא מרוצים. אנחנו תמיד רוצים עוד, או יותר.

ངོམས་པ་མེད།

*ngompa me*

ג) הבעיה שאנו נאלצים שוב ושוב להיפרד מגופנו.

ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདོར་བ།

*lu yangne yangdu dorwa*

ד) הבעיה שאנו נאלצים שוב ושוב לחצות את הקו שבין חיים ומוות.

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྐྱོར་བ།

*yang yang nyingsam jorwa*

ה) הבעיה שמזלנו ומעמדנו בחיים עולה ויורד, שוב ושוב.

ཡང་ཡང་མཚོན་མན་དུ་འགྱུར་བ།

*yang yang tomen du gyurwa*

ו) הבעיה שאנחנו תמיד לבד (בחיים ובמוות).

གྲོགས་མེད་པ།

*drok mepa*

3) מהי הנקודה בה אדם יודע שפיתח תפנית אמיתית?

כאשר אדם מייחל מהבוקר עד הערב להשיג חופש, ולא קיימת יותר משיכה למה שנחשב "הדברים הטובים" של החיים.



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 7

- (1) הבא הסבר של שני החלקים של המילה "בודהיצי'טה" (Bodhichitta). (גם בטיבטית).

bodhi – פירושו 'מואר' או 'הארה'; chitta - פירושו מיינד או תודעה. שני החלקים יחד פירושו – 'תודעת הארה': תודעה שספוגה בשאיפה להגיע להארה למען כל הברואים' ואין הכוונה שזו תודעה של ישות מוארת (בודהה) במובן של תודעה שכבר השיגה הארה, או של תודעה שהיא כבר מוארת ושרק צריך איכשהו לראותה כמוארת.

ཇུང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས།

*jangchub kyi sem*

ניתן לכתובה כ:

སེམས་བསྐྱེད།

*semkye*

- (2) מתי הופך אדם ללוחם רוח? (בודהיסטווה – Bodhisattva)

אדם הופך ללוחם רוח כאשר מתפתחת בו שאיפה אמיתית להשיג הארה למען כל הברואים, רצון בלתי נשלט לפעול לשחרר אותם מכל סבל.

- (3) האם כל בודהיסטווה ראה ריקות ישירות?

לא; אפשר לרכוש בודהיצי'טה (כלומר את השאיפה האמיתית להגיע להארה למען כל הברואים) הרבה לפני ראייה ישירה של ריקות.

- (4) האם יכול אדם להגיע לנירוונה (משמע: להפוך לארהט ולהסיר את כל הנגעים המנטאליים) לפני הפיכתו לבודהיסטווה?

כן; בדרך ההינאנה (hinayana) ניתן להגיע לנירוונה לפני שהופכים לבודהיסטווה.

5 ציין לפחות 6 מעלות שבפיתוח שאיפה להארה. (גם בטיבטית).

ניתן לציין שש מתוך תשע התכונות הבאות:

א) בודהיציטה מהווה סיבה להשיג ידע-כל.

དག་བ་ནམ་མཁུན་གྱི་རྒྱ།  
*ge-ba nam-kyen gyi gyu*

ב) נהפכים לראויים לקידות של עולם ויושביו וכל מלאכיו.

ལྷ་མི་ལྷག་བྱར་འོས་བ།  
*hla mi chak jar u-pa*

ג) מי שרכש בודהיציטה מעיב בזוהרו על זוהרם של "המאזינים" ו"הבודהות שהגיעו בעצמם" המתרגלים את דרך ההיניאנה (ההיבט הצר). מתרגלים אלו, על אף שיש ביכולתם להשיג תובנות מאד גבוהות כגון ראייה ישירה של ריקות ונירוונה, טרם פיתחו שאיפה של ממש להשיג הארה מלאה למען הזולת

ཉན་རང་ཟི་གྱིས་གནོན་པ།  
*nyen rang sil-gyi nu-pa*

ד) אפילו מעשה חסד קטן, כמו להאכיל פרוורים לציפור, הופך לתרגול של הדרך הגדולה (ועל כן סיבה להארה).

དག་བ་ཚུང་ཟང་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚེས།  
*ge-wa chung-se tek-chen gyi chu*

ה) כל מעשיך הטובים הופכים לפעולות של הבודהיסטווה

རྒྱལ་སྐུས་གྱི་སྦྱོང་པ།  
*gye-se kyi chu-pa*

ו) בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים.

སངས་རྒྱས་ནམ་མཁུན་གྱི་སྐུས་སྦྱང་གོང་ས།  
*sang-gye nam kyi se-su gong*

קורס I, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך

(ז) כל הבודהיטוות האחרים רואים כך אח או אחות שלהם.

བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་ནམས་ཀྱི་སྐུ་དུ་དགོངས།

*jang-chub sem-pa nam kyi pun du gong*

(ח) מי שיש לו בודהיצי'טה, נכנס לדרך הגדולה - למהינה - **Mahayana**.  
(כלומר: התפתחה בו או בה האחריות האישית והגדולה לעזור לכל הברואים).

ཐེག་ཚེན་ལ་བཞུགས།

*tek-chen la shuk*

(ט) מי שיש לו בודהיצי'טה יכול להגיע להארה אפילו בפרק חיים אחד. זאת משום שהבודהיצי'טה הופכת את המתרגל לכשיר לתרגל את לימודי הסוד של הבודהיזם (טנטרה) ולהצליח בהם.

ཚེ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས།

*tse chik la sang-gye*



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 8

1) ציין את שבעת הצעדים שבשיטת סיבה-ותוצאה לפיתוח השאיפה להארה. הסבר בקיצור איך כל אחד מהם נחוץ בשביל הצעד שבא אחריו. (כתוב השמות של הצעדים בטיבטית והסבר בעברית.)

א) להכיר כי כל אחד ואחד מבין הברואים היה בעבר אימא שלך. להשיג באמצעות מדיטציה, תובנה עמוקה שכל אחד מהברואים היה אימי באחד מחיי הקודמים. ומעצם העובדה כי נתנו לנו חיים בעבר, הם ממשיכים להיות אימנו לנצח. התייחסות אחידה, היא תנאי הכרחי להשגת שלב זה, כיוון שכל עוד אני חש קירבה לחלק מן היצורים וריחוק מאחרים, לא אוכל לראות את הברואים כולם כאימי הטובה, הראויה לעזרתי האולטימטיבית.

མཚན་མཚན།

*marshe*

ב) לזכור לאם את חסדה. אנו זוכרים לאימנו את חסדה, על כי סבלה כדי לתת לנו גוף וחיים שבאמצעותם נוכל לזכות בהארה. ומכיוון שכל יצור היה אמנו באחד מגלגולינו הקודמים, אנו זוכרים את חסדם בדיוק כמו זה של אמנו בחיים אלו. הצעד הראשון מוביל לצעד זה, שכן אם אינך רואה בכל יצור את אימך בחיים קודמים, לא תוכל לראות כל אחד כמי שהיטיב עמך בעבר, ולזכור את כל החסד שגמלו עמך.

དྲིན་དྲིན།

*drindren*

ג) להחזיר לאם כגמולה. בשלב זה מתקבלת ההחלטה להשיב לה כגמולה. הצעד השני מוביל לזה – מכיוון שאם אינך רואה את החסד הרב שעשתה עמך אימך, לא תהיה מונע לרצות להשיב לה כגמולה.

དྲིན་གཞོ།

*drinso*

ד) אהבה יפה. בשלב זה אנו מפתחים את היכולת לאהוב בעוצמה את כל הברואים, באותה מידה בה אהבת את בנה יחידה. אהבה זו מבקשת שיהיה להם כל טוב וכל שנדרש להם. שלושת השלבים הראשונים מובילים לשלב זה – לאחר שהכרת בכך שכל אחד הוא אימך ושזהו קשר שלעולם לא נפסק, ואתה מכיר בחסד הרב שעשו עמך, כאשר סבלו כאב למענך, ודאגו לכל צרכיך כדי לתת לך גוף ויכולות שבעזרתם תוכל להגיע להארה, אתה מפתח רצון עז להשיב להם כגמולם ומקבל

החלטה לעשות זאת. התוצאה הטבעית של תהליך זה הוא אהבה לכל היצורים הרוצה להעניק להם כל מה שטוב.

ཡིང་འོང་བྱམས་པ།

*yi-ong jampa*

(ה) החמלה הגדולה.

בשלב זה מתפתח רגש של חמלה גדולה לכל הברואים, רגש שמבקש לשחרר אותם מכל סבל. שלב ארבע הוא הסיבה לחמלה הגדולה, שכן בלעדי הרגש של אהבה עצומה ליצורים והרצון שיהיו מאושרים לא תהיה לך סיבה לרצות שיהיו חופשיים מכל הסבל שהם סובלים.

སྙིང་ཇི་ཆེན་པོ།

*nyingje chenpo*

(ו) אחריות אישית.

אחריות אישית פירושה ההחלטה לקום ולעזור לכולם, גם אם תידרש לעשות זאת לבד, ובלי להתחשב בקשיים שיבואו, ובלי להתיימש גם אם לא יבוא איש לעזרתך. השלב החמישי הוא הסיבה לשלב השישי כיוון שאם לא פיתחת את החמלה ששואפת לראותם חופשיים מכל סבל, הרי שבוודאי לא תקבל את ההחלטה לעשות זאת בעצמך. זה המקום שבו אדם מבין שמאחר שכל ייצור הוא אימו - כל האחריות להסרת הסבל מוטלת עליו הוא.

ལྷན་བསམ་རྣམ་དག།

*hlaksam namdak*

(ז) בודהיציטה – השאיפה להארה.

מתעוררת השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים. כלומר: לפתח בודהיציטה ולהפוך לבודהיסטווה. השלב השישי הוא הסיבה לשלב זה כיוון שבעקבות ההחלטה לקחת אחריות אישית לעזור לכל הברואים, מגיעה ההחלטה להשיג את היכולת שתאפשר לממש את הרצון הזה, על ידי שנשיג את ההארה המלאה של הבודהה.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས།

*jangchub kyi sem*

או

སེམས་བསྐྱེད།

*semkye*

(2) תאר את האימון המקדים לשבעת צעדים אלה.

התייחסות אחידה – המתרגל חייב להשיג התייחסות אחידה כלפי כל הברואים, לראות את כולם כשווים, לא טובים יותר או רעים יותר, יותר מושכים או יותר דוחים מאחרים. במשך אלפי עידנים, מאז ומתמיד, כל ייצור כבר היה עימנו בכל סוג של מערכת יחסים (אוהב, אויב, חבר, מתחרה, בעדנו, נגדנו וכו'). כך שבסופו של דבר יש לנו יחסים שווים עם כל אחד. חשיבה זו מאפשרת לנו להתייחס באופן שווה ואחיד לכל היצורים.



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 9

#### 1) ציין את שמן של שתי האמיתות ותאר אותן בקצרה. (גם בטיבטית).

א) **אמת אולטימטיבית** (מציאות אולטימטיבית): הריקות של כל הדברים, שמשמעו – העובדה כי שהם לא יותר מאשר השלכה שנכפית עליך על ידי הקארמה (מעשי העבר).

དྲུང་དམ་བཅོམ་པ།

*dundam denpa*

ב) **אמת כוזבת** (מציאות כוזבת, שלפעמים מכונה, בטעות, "מציאות יחסית"): כל האובייקטים הרגילים שסביבנו, אשר נראים כקיימים מצד עצמם, או בעלי טבע עצמי משל עצמם, אלא שאינם כך, ועל כן הם "כוזבים". אמת זו היא "כוזבת" במובן שהמופע של דברים, איננו תואם את האופן שבו הם קיימים באמת.

ཀུན་ཇོ་བ་བཅོམ་པ།

*kuntzob denpa*

2) הסבר את משמעותו של הביטוי "תלות הדדית" (אשר נקרא גם לפעמים "קיום תלוי" או "קיום מותנה" או "התהוות מותנית") בכל אחת מהאסכולות הבודהיסטיות אשר מוזכרות למטה (רשום את המילה בטיבטית ל"תלות הדדית").

א) קבוצת המתפקדים:

קיום תלוי על פי אסכולה זו מוסבר בכך שהקיום של דברים משתנים תלוי בסיבות ובתנאים שלהם. הגדרה זו אינה מסבירה את הקיום התלוי של אובייקטים שהם בלתי משתנים, כגון מרחב או ריקות.

קבוצה זו מורכבת משלוש האסכולות הקלאסיות הראשונות בבודהיזם של הודו הקדומה: 1.

אסכולת האבידהרמה ("המפרטים")

2. אסכולת הסוטריסטים (אסכולת תורת ההיגיון ותורת התפיסה)

3. אסכולת "רק תודעה".

ב) קבוצת העצמאיים:

הקיום התלוי על פי קבוצה זו היא שקיומם של כל הדברים, משתנים ובלתי משתנים, תלוי בחלקים שלהם. זהו אכן הסבר מקיף, אך אינו נותן את ההסבר האולטימטיבי לקיום תלוי. (קבוצה זו מורכבת מן המחצית התחתונה של דרך האמצע, או מדיאמיקה, המכונה 'העצמאיים' או סוטנטריקה)

(ג) קבוצת המסקנה:

על פי קבוצה זו, הדברים הם מותנים במובן שהם תוצאה של השלכה שלנו על בסיס ההשלכה, או אוסף נתונים גולמיים (ושאם נעמיק יותר נראה שגם הם השלכה). זוהי המשמעות האולטימטיבית לקיום התלוי. (קבוצה זו מכילה את החלק העליון של דרך האמצע או המדיאמיקה, המכונה אסכולת 'המסקנה' או פרסנגיקה מדיאמיקה)

ཏིན་འབྲེལ།

*tendrel*

קיום תלוי

3. הבודדים מלמד שאין 'עצמי' שקיים. תאר את העצמי (טבע עצמי) הזה שאינו קיים, לפי מאסטר צ'נדקירטי. (רשום את המלה בטיבטית ל'עצמי'.)

'עצמי' או 'אני' אכן קיים; הרי יש מי שקורא תשובות אלו ברגע זה. אבל אין 'עצמי' או 'אני' אשר קיים מצד עצמו, אשר לו טבע משל עצמו, באופן שהוא בלתי תלוי בהשלכה הנכפית עלי על ידי הקארמה שלי.

བདག

*dak*



## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

### עקרונות יסוד בבודהיזם

#### שיעור 10

1) האם הרעיון של קארמה (משמע: אתיקה או מוסריות) יכול להתקיים בו זמנית עם הרעיון של ריקות או שהם סותרים זה את זה? (רשום את המלים בטיבטית ל"מוסריות" ול"ריקות.")

ཐུལ་བྱིངས།

*tsultrim*

מוסריות

སྟོང་པ་རྟིང།

*tongpa-nyi*

ריקות

שני רעיונות אלו, קארמה וריקות, הם למעשה שני צדדים של אותו מטבע. דברים הם 'ריקים' במובן שהם כמו מסך ריק. המידה שבה אני תופס אותם באופן כזה או אחר, תלויה בהשלכות שלי, אשר נכפות עלי מכוח הרישומים הקארמיים בתודעה שלי שנוצרו על ידי האופן שבו חשבת, דיברתי או עשיתי מעשים בעבר. כך שקארמה וריקות שזורים יחדיו באופן מלא, וכל מי שמבין ריקות מבין גם את הצורך להיות מוסרי לחלוטין בחיים היום יום.

2) נניח שיכולנו להבין כי אין "עצמי", כיצד עוזר רעיון זה לבלום את הרגשות השליליים ולהשיג שחרור? (רשום את המלים בטיבטית ל"מחשבות שליליות" ול"אובייקט שיש להפריכו.")

נניח כי הבוס צועק עליך בעבודה. אם אתה מבין העדר קיום עצמי, אתה מבין שחוויה לא נעימה זו, אינה באה מצד הבוס. למעשה הוא כמו מסך נקי, ומכוח הקארמה ומעשיך בעבר, נכפה עליך לראות אותו כרע. מישהו אחר הנמצא באותו זמן בחדר, אשר מבשילה לו קארמה יותר טובה, עשוי לתפוס את כל הסיטואציה כחוויה נעימה; למשל, הוא עשוי לראות את הבוס מתקן בטובו את דרך פעולתו של העובד על מנת שישתפר. כאשר אתה מבין עובדה זו, אתה גם מבין שאם אתה משיב לבוס בצעקה, אתה יוצר באותו רגע קארמה שלילית חדשה אשר תגרום לך לראות את הבוס צועק עליך שוב בעתיד. הבנה של הדרך הבודהיסטית מביאה לתובנה שהדרך הטובה ביותר להגיב היא מתוך נחמדות וסבלנות. אם תתמיד כך בתגובותיך, תשיג נירוונה במהרה.

קורס 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 10, המשך

ཉུན་མོངས།

*nyunmong*

נגעים רוחניים

དག་ཅེས།

*gakja*

אובייקט שיש להפריכו