



שם  תאריך  ציון

## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, 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).

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

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

4. מי כתב את הפרשנות שאותה אנו לומדים (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו מיוחד)? באילו שנים הוא חי? (גם בטיבטית).

5. מי היה לאמה זה בחייו הקודמים?

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

קורס 1, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

7. מהן "שלוש הבעיות של הסיר"?

א.

ב.

ג.

8. מהן שלוש החלוקות הגדולות של כתבי הלאם רים? (Works on the Steps to Buddhahood)

א.

ב.

ג.

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

א.

ב.

ג.

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

משימת שינון בלפ: שגן את הבית שנקרא מקלט ותפילה (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על תפנית.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 2

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

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

3. האם יש קשר בין שלוש הדרכים העיקריות והחותם הגדול? והאם יש קשר בין שלוש הדרכים ותרגול טנטרי?

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

א.

ב.

5. מהם שני האלמנטים (מרכיבים) העיקריים שלהם? (גם בטיבטית).

א.

ב.

קורס 1, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

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

א.

ב.

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

א.

ב.

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

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

א.

ב.

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

משימת שינון בלפ: שגן את הבית שנקרא הקדשה (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על תפנית.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 3

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

ט.

י.

משימת שינון בלפ: שני את הבית שנקרא מנחת המנדלה (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על תפנית.  
תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):





שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 4

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

א.

ב.

ג.

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

א.

ב.

ג.

משימת שינון בלפ: שגן את הכותרת והשורה הראשונה של שלושת הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על תפנית.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):







שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 5

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

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

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

א.

ב.

קורס 1, שיעור 5, שיעורי בית, המשך

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

משימת שינון בלפ: שנן את הבית הראשון של שלוש הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על שמונה מחשבות ארציות.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 6

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

א.

ב.

ג.

ד.

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

א.

ב.

ג.

ד.

קורס 1, שיעור 6, שיעורי בית, המשך

ה.

ו.

3. מהי הנקודה בה אדם יודע שפיתח תפנית אמיתית?

משימת שינון בלפ: שנן את הבית השני של שלוש הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על ארבעת העקרונות של קארמה.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 7

1. הבא הסבר של שני החלקים של המילה "בודהיציטה" (Bodhichitta). (גם בטיבטית).

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

3. האם כל בודהיסטווה ראה ריקות ישירות?

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

קורס 1, שיעור 7, שיעורי בית, המשך

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

משימת שינון בלפ: שגן את הבית השלישי של שלוש הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על המעלות שבשאיפה להארה.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, 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/אנגלית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

2. תאר את האימון המקדים לשבעת צעדים אלה.

משימת שינון בלפ: שגן את הבית הרביעי של שלוש הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על שבעת הצעדים לפיתוח הרצון להארה.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):







שם  תאריך  ציון

## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, שיעור 9

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

א.

ב.

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

א. קבוצת המתפקדים:

ב. קבוצת העצמאיים:

ג. קבוצת ההשלכה:

קורס 1, שיעור 9, שיעורי בית, המשך

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

משימת שינון בלפ: שגן את הבית העשירי של שלושת הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על שלוש המשמעויות (+לפי שלושת האסכולות) ל"תלות הדדית".

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שיעורי בית, 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".)

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

משימת שינון בלפ: שגן את הבית השניים-עשר של שלושת הדרכים העיקריות (גם בטיבטית).  
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, לנשום עד 10 ולעשות מדיטציה אנליטית על השילוב של אתיקה וריקות.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):





שם  תאריך  ציון

## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, 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).

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

3. מי כתב את הפרשנות שאותה אנו לומדים (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו מיוחד)? באילו שנים הוא חי? (גם בטיבטית).

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

קורס 1, שיעור 1, בוחן, המשך

5. מהן "שלוש הבעיות של הסיר"?

א.

ב.

ג.

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

א.

ב.

ג.



שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, שיעור 2

1. מהי המלה בסנסקריט ל"חותם הגדול"? (גם בטיבטית).
2. האם יש קשר בין שלוש הדרכים העיקריות והחותם הגדול? והאם יש קשר בין שלוש הדרכים ותרגול טנטרי?
3. מהן שתי הסיבות העיקריות שמביאות להארה? (גם בטיבטית).
  - א.
  - ב.
4. מהם שני האלמנטים (מרכיבים) העיקריים שלהם? (גם בטיבטית).
  - א.
  - ב.
5. מהם שני הגופים של הבודהה? (גם בטיבטית).
  - א.
  - ב.

קורס 1, שיעור 2, בוחן, המשך

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

א.

ב.

7. אילו מבין שלוש הדרכים העיקריות יוצרות את שני הגופים הללו של הבודהה?





שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוחן, שיעור 3

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

ט.

י.





שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, שיעור 4

1. ציין את שלוש הדרישות של התלמיד הטוב, כמצוין ב-400 הבתים של אריידווה (*Aryadeva*) (גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.





שם  תאריך  ציון

## קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, שיעור 5

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

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.





שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, שיעור 6

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

א.

ב.

ג.

ד.

2. מהי הנקודה בה אדם יודע שפיתח תפנית אמיתית?







שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוחן, שיעור 7

1. הבא הסבר של שני החלקים של המילה "בודהיציטה" (Bodhichitta). (גם בטיבטית).

2. ציין לפחות 6 מעלות שבפיתוח השאיפה להארה. (גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.





שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, 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/אנגלית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.





שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, שיעור 9

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

א.

ב.

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

א. קבוצת המתפקדים:

ב. קבוצת העצמאיים:

ג. קבוצת ההשלכה:

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





THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

קלסיקה בודהיסטית בישראל



שם  תאריך  ציון

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בוזן, 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".)







<input type="text"/>	שם	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>
<input type="text"/>	כתובת	<input type="text"/>	עיר	<input type="text"/>	ארץ	<input type="text"/>

### קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

בחינה סופית

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

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

3. מי כתב את הפרשנות שאותה אנו לומדים (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו מיוחד)? באילו שנים הוא חי? (גם בטיבטית).

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

5. מהן "שלוש הבעיות של הסיר"?

א.

ב.

ג.

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

א.

ב.

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

א.

ב.

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

9. האם יש קשר בין שלוש הדרכים ותרגול טנטרי?

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

ט.

י.

11. ציין את שלוש הדרישות של התלמיד הטוב, כמצוין ב-400 הבתים של ארידווה (*Aryadeva*) (גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

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

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

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

א.

ב.

ג.

ד.

15. מהי הנקודה בה אדם יודע שפיתח תפנית אמיתית?

16. הבא הסבר של שני החלקים של המילה "בודהיצ'יטה" (Bodhichitta). (גם בטיבטית).

17. 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/אנגלית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

בחינה סופית, המשך

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

א.

ב.

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

א. קבוצת המתפקדים:

ב. קבוצת העצמאיים:

ג. קבוצת ההשליכה:

20. הבודהיזם מלמד שאין "עצמי" שקיים. תאר את העצמי (טבע עצמי) הזה שאינו קיים, לפי מאסטר צ'נדֶרְקִיֶרְטִי. (רשום את המלה בטיבטית ל"עצמי").

21. 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").

\* \* \* \* \*

אנא רשום את שמך בדיוק כפי שאתה רוצה שיופיע בתעודת הגמר שלך, ואת הכתובת שאליה תרצה שהתעודה תשלח.

שם:

---

כתובת:

---