



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. ציין את שמו של הכתב המקורי שבו אנו משתמשים בקורס זה, שמו של המחבר, ובאילו תאריכים משוערים הוא נכתב. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית)

המדריך לחיי לוחם הרוח, נכתב על ידי מאסטר שנטידווה. 700 לספירה בקירוב.

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

jangchub sempay chupa la jukpa

ལོཔུན་ཤིལ་མེ།

loppun shiwa hla

2. מהו שמו של הביאור המפורסם שבו נשתמש? ציין את שני שמותיו של המחבר ואת תאריכיו המדויקים. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

שער הכניסה לילדי המנצחים) נכתב על ידי גיילצ'אב ג'ה, דרמה רינצ'ן, 1364-1432.

རྒྱལ་སྤེལ་འཇུག་ངོགས།

gyalse juk-ngok

རྒྱལ་ཚབ་ཇེ། དར་མ་རིན་ཆེན།

gyaltsab je darma rinchen

3. תאר בקצרה את האירוע בחייו של מאסטר שנטידווה שלימד את נזירי מנזר נלנדה שאל להם לעולם לשפוט אדם על פי הופעתו החיצונית. (מסלול טיבטי ציינו בנוסף את השם שניתן למאסטר זה ע"י אנשים שוגים)

משום שבחר שלא לחשוף את יכולותיו הרוחניות יוצאות הדופן, מאסטר שנטידווה קיבל את הכינוי המשפיל "האישי בעל שלוש המחשבות", המרמז על כך שכל עניינו היה לאכול, לישון וללכת לשירותים. במטרה לגרום להדחתו מן המנזר, נזירים מסוימים ניסו להביכו על ידי שהפנו אליו בקשה כי ילמד בפומבי. אז הוא דקלם את המדריך, הציג כוחות פלאיים, ונעלם אל השמים. יותר מאוחר איתרו אותו הנזירים, והוא העניק להם הסבר על שתיים מיצירותיו הגדולות.

དུ་ཤེས་གསུམ་པ་བ།

dushe sumpawa

4. רשום את שמות עשרת הפרקים במדרגך. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. המעלות של פיתוח השאיפה להארה.

བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

jangchub kyi sem kyi pen-yun

ב. טיהור מעשים רעים.

སྡིག་པ་ལགས་པ།

dikpa shakpa

ג. השגת השאיפה להארה.

བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་བ།

jangchub kyi sem sungwa

ד. פיתוח זהירות, תשומת לב.

བག་ཡིད་བསྟན་པ།

bak-yu tenpa

ה. פיתוח דריכות

ཤེས་བཞིན་བསྟང་བ།

sheshin sungwa

ו. פיתוח אורך רוח

བཟོད་པ་བསྟན་པ།

supa tenpa

ז. הדוות המאמץ

བཙུན་གྲུས་བསྟན་པ།

tsundru tenpa

ח. ריכוז מדיטטיבי

བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

samten tenpa

ט. חוכמה

ཤེས་རབ་ཀྱི་ལཱུ།

sherab kyi leu

י. הקדשה

བསྟོ་བའི་ལཱུ།

ngoway leu



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. תן את ההגדרה של השאיפה להארה (בודהיציטה) על פי לורד מייטרייה. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית).
- ההגדרה של השאיפה להארה היא השאיפה להשיג הארה מלאה במטרה לעזור לכל הברואים.

སེམ་མཁེ་པ་ཉི་གཞན་དོན་གྱིར།
ཡང་དག་ཇོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།
semkyepa ni shendun chir
yangdak dzokpay jangchub du

2. תאר וציין את שמן של שתי הצורות של השאיפה להארה. (מסלול טיבטי- תן את השם הטיבטי של השניים ותאר באנגלית).
- א. שאיפה של משאלה. כמו לתכנן לצאת למסע, החלטה להתחייב להגיע להארה מלאה למען הזולת.

མེས་སེམ།
munsem

- ב. שאיפה של עשייה. כמו לצאת למסע בפועל. לקחת את נדרי הבודהיסטויה ולשמור עליהם, לתרגל את שש השלמויות.

འཇུག་སེམ།
juksem

3. תאר את חמש המטאפורות הראשונות המשמשות לתיאור היתרונות בשאיפה להארה.
- השאיפה היא כמו תמיסה אלכימית שיש בכוחה לשנות את הגוף הנחות שיש לנו כעת לגוף הנשגב של הבודהה.
 - השאיפה היא כמו אבן חן יקרת ערך, שנדיר למצאה, ושיש בכוחה לסלק כל סוג של מחסור של היצורים החיים.
 - השאיפה היא כעץ ירוק עד שאינו מת לאחר שהניב את פריו פעם אחת, אלא ממשיך לגדול ולתת מפריו.
 - השאיפה היא כמו לוחם רב עוצמה היכול להגן מפני פחד גדול וסכנה.
 - השאיפה היא כאש המגיעה בסוף העידן: יש ביכולתה לשרוף את כל מעשינו הרעים ללא כל קושי.
4. בסוטר "מעריך הקנים" נאמר ששאיפה קדושה זו היא כמו זרע, שדה פורה, כד ממלא משאלות וחרב. הסבר כל אחת ממטאפורות אלו.
- השאיפה היא כמו זרע, משום שממנה צומחות כל אחת ואחת מהאיכויות של ישות מוארת.
 - השאיפה היא כמו שדה פורה, משום שהיא מצמיחה ומעצימה את כל התכונות הטובות של הברואים.
 - השאיפה היא כמו כד ממלא משאלה משום שיש בכוחה למלא את כל משאלותיך.
 - השאיפה היא כמו חרב, משום שאתה יכול להשתמש בה להביס את האויב, של כל מה שקשור בנגעיך הרוחניים.
5. הסבר כיצד השאיפה להארה משמידה את מעשיו הרעים של אדם ומונעת בעדו מלהיוולד באחד מהעולמות התחתונים?
- משום שאדם שואף להיות בודהה במטרה לעזור לכל הברואים, הוא שומר על נדריו באדיקות, ומשתמש בארבעת הכוחות בכדי לחסל את כוחם של מעשיו השליליים בעבר.
6. הסבר מדוע משהו פחות משאיפה יקרה זו, לא יוכל לעולם להעביר את כל עולמנו וקיומנו למשהו שהוא לגמרי טהור ומואר?
- משום שהשאיפה להארה כרוכה בהחלטה להגיע להארה במטרה לעזור למספר אינסופי של ברואים, שזהו השלב הגבוה ביותר של קיום שאדם יכול להשיג; זה מייצר את הקארמה להפוך את עולמנו העתידי לטהור לחלוטין.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. מהם ארבע החלוקות הכלליות בפרק השני של "המדריך לחיי לוחם הרוח". (מסלול טיבטי- גם בטיבטית)

א. מנחה

མཚན་པ།

chupa

ב. קידות

ཐུག་འཚེལ་པ།

chaktsewa

ג. הליכה למקלט

རྒྱལ་ས་སུ་འགྲོ་བ།

kyabsu drowa

ד. טיהור המעשים השלילים

སྡིག་པ་བཤགས་པ།

dikpa shakpa

2. תאר וציין את שמם של האובייקטים הנעלים ביותר בתרגול של מתן מנחה

שלושת האובייקטים הנשגבים הם יהלום הבודהה (הכוונה בעיקר לגוף הדהרמה, או הריקות של גופי הבודהה). יהלום הדהרמה (הכוונה בעיקר לתפיסה הישירה של ריקות, ולהפסקות התמידית של מכשולים רוחניים). ויהלום הסגהה (הכוונה לאלו שתפסו ריקות ישירות).

3. רשום את שלושת סוגי המנחה הכלליים המתוארים במדריך. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית)

א. הגשת מנחה של דברים שאיך להם בעלים.

བདག་པོས་མ་བཟུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་མཚོན་པ།

dakpu masungway dze kyi chupa

ב. הגשת גופנו כמנחה.

རང་གི་ལུས་དབུལ་བ།

rang gi lu ulwa

ג. הגשת דברים שאנו מדמיינים כמנחה.

ལྷོས་སྤུལ་བའི་མཚོན་པ།

lu trulway chupa

4. רשום את שנים עשר סוגי המנחה שאת/ה יכול/ה לתת בדמיוןך (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. מנחה של אמבט/ רחצה

བྱུ་ལ།

tru

ב. מנחה של ביגוד

ན་བཟུང།

nabsa

ג. מנחה של קישוטים

གྱིན།

gyen

ד. מנחה של משחות ריחניות

ཇུག་པ།
jukpa

ה. מנחה של פרחים

མེ་ཏོག་།
metok

ו. מנחה של קטורות

ཕུ།
pu

ז. מנחה של מאכל

ཞེས་ཟས།
shelse

ח. מנחה של אור

སྒྲུང་གསལ།
nangsel

ט. מנחה של היכלות

གཞེས་མིང་ཁང་།
shelme kang

י. מנחה של שמשיות

གདུགས།
duk

יא. מנחה של מוסיקה

རུལ་མོ།
rulmo

יב. מנחה של זרם בלתי פוסק של ברכות.

མཚན་པའི་རྣམ་པ་སྐྱུན་མི་འཆད་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པ།

chupay nampā gyun michepar jin-gyi lappa

5. תאר/י בקצרה מדוע המעשה של לקיחת מקלט יכול בפועל להגן עליך.

על ידי לקיחת מקלט בשלושת היהלומים אנו למעשה מחזקים את אמונתנו בתפיסה של ריקות. דבר זה מגן עלינו כאשר אנו מסוגלים להפסיק להגיב בצורה שלילית לאנשים ולאירועים קשים, משום שאנו מבינים שתגובות כאלו ייצרו רישומים מנטאליים שיכפו עלינו לחוות שוב סבל בעתיד.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. תן את שמו של טקסט המקור של הלימוד על ארבעת כוחות הטיהור (מסלול טיבטי- גם בטיבטית) הלימוד על ארבעת כוחות הטיהור לקוח במקור מהסוטרה על ארבעת התרגולים
2. רשום את ארבעת הכוחות בסדר שבו הם הוצגו ב"טיפול המפורט על הכוחות" בביאורו של גיילצאב ג'ה למדריך לחיינו של לוחם הרוח. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית)

א. כוח ההשמד

ནམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྣོན་པས།

nampar sunjinpay top

ב. כוח הבסיס

ཏེན་གྱི་སྣོན་པས།

ten gyi top

ג. כוח התיקון

གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྣོན་པའི་སྣོན་པས།

nyenpo kuntu chupay top

ד. כוח הריסון

ཉིས་པ་ལས་སྐར་བརྗོད་པའི་སྣོན་པས།

nyepa le larndokpay top

3. האם התרגול של ארבעת הכוחות יעיל אפילו עם מעשים שליליים, היכן שהקארמה כבר בוצעה ונצברה, מה שעושה לוודאי את החוויה של תוצאות המעשים?
כן, אפילו את האנרגיה של סוגי קארמות שליליות מעין אלו ניתן להסיר על ידי ארבעת הכוחות, על ואחת וכמה שניתן להסיר סוגי קארמות רעות אחרות.

4. נקוב בשמה של השיטה שבה נוכל להשתמש על מנת להגיע לדרגת החרטה הנדרשת בראשון מבין ארבעת הכוחות

עלינו לחשוב על דרכים שבהן מעשים שליליים גורמים שלושה סוגים שונים של תוצאות קארמיות.

5. נקוב בשם של ששה תרגולים שונים אשר יכולים להיות מועילים בתרגולו של השלישי מבין הכוחות. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. ללמוד את הכתבים המעמיקים של הקנון (הבודיהיסטי) על ריקות.

མདོ་སྡི་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་པ།

dode sabmo la tenpa

ב. למדוד על ריקות

སྟོང་པ་ཉིད་བསྐྱེལ་པ།

tongpa-nyi gompā

ג. אמירה של מנטרות

བཟླས་པ་ལ་བརྟེན་པ།

depa la tenpa

ד. ליצור ייצוגים פיזיים של הגופים הקדושים של ישויות מוארות.

སྐུ་གཟུགས་ལ་བརྟེན་པ།

kusuk la tenpa

ה. הגשת מנחות

མཚོད་པ་ལ་བརྟེན་པ།

chupa la tenpa

ו. לחזור על שמותיהן של ישויות נשגבות (בודחות).

མཚན་ལ་བརྟེན་པ།

tсен la tenpa

6. תאר בקצרה את ארבעת השלבים שבהם השתמש מאסטר שנטידווה בהסברו לראשון מבין ארבעת הכוחות.

א. הסבר התהליך של פיתוח חרטה המושגת באמצעות מחשבה על האופן שבו בוצע המעשה השלילי.

ב. התרגול של פיתוח חרטה מתוך פחד שנמות בעוד הקארמה של המעשים השליליים עדיין נמצאת בתודעתנו.

ג. התרגול של פיתוח חרטה במיוחד על ידי מחשבה על האופן שבו בצענו מעשים שלילים שהם חסרי משמעות.

ד. התרגול של ללמוד להתיירא מפעולות שליליות.

7. ציין את שמם של שלושת השלבים בהסבר על כוח הבסיס.

א. ההנחיה לחפש מקלט בשלושת היהלומים מרגע זה ממש.

ב. בקשת עזרה מבניהם ובנותיהם של הבודחות המנצחים, שלהם כוח התפילות.

ג. מרגע שלקחנו בהם מקלט, לבצע את משאלתם.

8. מה הטעם בהשוואה בין חרדה מפני המוות לסוג העונש שבו נכרת אחד מגפיו של אדם?

הנקודה היא שאם כל הופעתו של אדם משתנה לחלוטין בשל האימה מן העונש הצפוי של כריתת איבר, הרי שהפחד בזמן המוות הוא הרבה יותר בלתי נסבל. אנו מסוגלים לראות את האדם שנענש בכריתת איבר, וזה נותן לנו צוהר להרגשה הפנימית בעת המוות. עלינו לחוש חרטה עמוקה כעת על פעולותינו השליליות בעבר ולהמשיך וליישם בהתמדה את ארבעת הכוחות, בכדי לטהר את הקארמה השלילית, כדי שנוכל למנוע את הכאב והאימה של המוות.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. בדיונו בשלישי מבין ארבעת כוחות הטיהור, מאסטר שנטידווה מייעץ לנו לחשוב על עצמנו כעל אנשים חולים הזקוקים לתרופה ולרופא נעלה. תאר את המחלה הכרונית שאותה נאמר שיש לנו. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

אנו חולים באופן כרוני ומתמשך בשלושת הרעלים של השתוקקות שמקורה בבורות, דחייה שמקורה בבורות, והבורות עצמה. חשוב להבין את התיאור של השתוקקות ודחייה. השתוקקות, למשל, מוגדרת בכתבי שלמות החוכמה כ"מחשבה מכוח עצמה שבה אדם אינו רוצה לאבד אובייקט בלתי טהור המופיע כאטרקטיבי".

ཟག་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་ཡིད་འོང་དུ་སྣང་ནས་རང་སྣོན་གྱིས་མི་འབྲུལ་བར་

འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ།

*sakche kyi ngupo la yi-ong du nang ne rang top kyi mindrelwar dupay
semjung sempa*

2. ציין שלוש סיבות חשובות מדוע עלינו להשקיע מאמץ רב בתרגול טיהור עצמנו באמצעות כל ארבעת הכוחות יהדיו. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. איננו מבינים את חוקי המעשים ותוצאותיהם.

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་པ།

lendre kyi namye la mi-kepa

ב. אנחנו לא מסוגלים לפעול אפילו בהתאם להבנתנו המועטה, ובאופן תמידי צוברים רישומים קארמיים חדשים ועוצמתיים.

ཅུང་ཟད་ཉེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ།

chungse she kyang dorlen tsulshin du mi jepa

ג. עלינו להסיר את המכשולים להשגת השאיפה האמיתית להארה.

བྱང་སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྡོད་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་དགོས།
jangsem kyeway gek jongwa la mik ne be gu

3. ציין חמש פעולות העוזרות לנו לאסוף אנרגיה חיובית אשר לה אנו זקוקים על מנת להשיג את השאיפה האמיתית להארה. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית).

א. שמחה במעשי חסד

དགེ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ།
Gewa la jesu yirangwa

ב. הפצרה בישויות הקדושות לשובב את גלגל הדהרמה. (ללמד).

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ་བ།
chu kyi korlo korwar kulwa

ג. תחינה לישויות הקדושות שלא יעברו ל"נירוונה".

མྱ་ངན་ལས་མི་འདེལ་བར་གསོལ་བ་གདབ་པ།
nya-ngen le mindawar solwa dappa

ד. הקדשת מעשינו הטובים.

དགེ་བ་བསྐྱོར་བ།
gewa ngowa

ה. התמסרות, על ידי תרגול של מצב תודעה שבו אתה רוצה למסור את גופך, את רכושך ואת כוחם של מעשייך הטובים.

ལུས་འོངས་སྡོད་དགེ་ཅུ་གཏོང་བའི་སེམས་པ་སྐྱུང་བ།
lu longchu ge-tsa tongway sempa jangwa

4. ציין שלוש דרגות שונות של מעשי חסד שבהם אנו יכולים לשמוח.

מעשי חסד שלנו ושל אחרים העשויים להוביל

- ללידה גבוהה,
- לנירוונה בלבד,
- ולהארה הנשגבה.

5. ציין ותאר את ההפך של שמחה.

קנאה, שהיא סוג של כעס או אי נחת כשמישהו אחר השיג קורטוב של אושר או מעלות אישיות טובות. קנאה היא רגש מאוד לא הולם לבודהיסטיות, הפועלים למען המטרה שכל היצורים החיים ישיגו כל סוג של אושר.

6. ציין ארבעה סוגים של הקדשה, ואז תאר מה אנו מקדישים. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א. הקדשה כללית,

ཅིར་གསོལ་བ།

chir ngowa

ב. הקדשה למען החולים,

ནཔ་དུང་དྲུང་གསོལ་བ།

nepay dundu ngowa

ג. הקדשה למען להסיר כל רעב וצמא,

བརྒྱུ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་གསོལ་བ།

trekom setway dundu ngowa

ד. הקדשה שכולם ישיגו את כל משאלותיהם.

འདྲུང་དྲུང་གསོལ་བ།

dugu jungway gyuy ngowa

מה אנו מקדישים: את כוח החסד של כל המעשים שעשינו, החל ממתן מנחה ועד לתחינה שהישויות הקדושות לא יעברו לגירווה.

7. למה אנו מייחלים כשאנו עושים את ההקדשה.

אנו שואפים להגיע להארה בעצמנו באמצעות מעשי החסד שלנו, כדי שאנו עצמנו נוכל להפוך לתרופה, למרפא ולרופא עבור החולה; להפוך למאכל ומשקה לנזקקים; להפוך לכל הדברים והאנשים שכל הברואים מייחלים להם, באופן זמני ובאופן אולטימטיבי.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. מדוע ממליץ מאסטר שנטידווה על תרגול השמחה, לאחר שאדם השיג את שתי הצורות של השאיפה להארה?
זוהי דרך למנוע אובדנה של השאיפה, ולגרום לה ללכת ולהתעצם.
2. תאר ארבעה דברים אשר מרוממים את ליבנו כאשר אנו זוכים לראשונה בשתי הצורות של השאיפה. (מסלול טיבטי- בטיבטית)
א. חיינו נהיים בעלי משמעות.

བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡི་དཀྱིལ།

daktse drebu yu

- ב. זה מהווה הגשמה של הברכה של חיינו כבני אדם.

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཚོབ།

miyi sipa lekpar top

- ג. אנו נולדים לתוך משפחת הבודהות.

སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།

sanggye riksi kye

- ד. אנו נהיים ילדיהם של הבודהות.

སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་གྱུར།

sanggye sesu gyur

3. ציין חמש דרכים שבהן יש לשאיפה את הכוח להסיר את סבלם של היצורים החיים. (מסלול טיבטי-בטיבטית)

א. היא מחסלת את שר המוות השוכן בקרב כל הברואים.

འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་པ།

droway chidak jompa

ב. היא מחסלת עוני (בקרב כל הברואים, כנ"ל בכל השאר).

དབུལ་བ་འཇོམས་པ།

ulwa jompa

ג. היא מחסלת מחלות.

ནད་འཇོམས་པ།

ne jompa

ד. היא מחסלת את הסבל הכללי שבגלגל החיים.

ཤིར་སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཇོམས་པ།

chir sipay dukugel jompa

ה. באופן יותר ספציפי, היא מחסלת את הסבל שבעולמות הנחותים.

ཁྱེཔར་ལྷན་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཇོམས་པ།

kyepar ngendroy dukugel jompa

4. כיצד יכולה השאיפה להסיר את סבלם של כל היצורים החיים?

אלו שיש להם את השאיפה יכולים להגיע להארה מלאה, וכשהם מוארים, הם מיומנים לחלוטין ללמד ולעזור לכל שאר היצורים להסיר את כל סבלם, ובכך להשיג את שלמותם הם.

5. תאר וציין את שמם של שני סוגי המכשולים שיש בכוחה של השאיפה להרוס. (מסלול טיבטי-שמות בטיבטית ותאור בעברית)

א. מכשולים הקשורים ישירות לנגעים רוחניים: מכשולים להשגת נירוונה.

ཉམ་གྲིབ།

nyundrip

ב. מכשולים המונעים מאדם את המצב של ידע-כול: מכשולים להשגת הארה מלאה.

ཤེད་གྲིབ།

shedrip

6. מהי "הדרך הנעלה מכול למצות את העובדה שזכינו בגוף ובתודעה אנושיים" על פי גיילצאב ג'ה?
התהליך של יישום בפועל של כל האימונים המקדימים הנחוצים - טיהור עצמנו ממכשולים הפועלים נגד השאיפה, ואיסוף כל הגורמים שתורמים להשגתה, ואחר כך השגה בפועל של השאיפה עצמה.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1. רשום את ארבעת השלבים השונים בתהליך ההתבוננות כיצד הנגעים הרוחניים פוגעים בנו.
 - א. אנו מבחינים עד כמה אנו חסרי אונים לעומתם.
 - ב. אנו מהרהרים בעובדה שהם משלחים אותנו לסבל שלא ניתן לשער.
 - ג. אנו מהרהרים בעובדה שמשך הזמן שבו הם פגעו בנו ארוך עד אין קץ.
 - ד. אנו מהרהרים בסיבות מדוע תהיה זו שגיאה לנהוג בעדינות בנגעים הרוחניים.

2. תן את ההגדרה המקובלת לנגע רוחני. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

נגע רוחני הוא גורם מנטאלי מהסוג שפועל להפר את שלווות הרוח של התודעה שאליה הוא קשור.

རང་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་སེམས་སྤྱད་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་རིགས་གནས་གྱི་
སེམས་བྱུང་།

rang dang tsungden gyi semgyu ma-shiwar jepay rikne kyi semjung

3. ציין את שמם של ששת הנגעים הרוחניים הראשיים. (מסלול טיבטי- בטיבטית)
 - א. תשוקה שמקורה בבורות

འདྲོད་ཆགས།

duchak
 - ב. דחייה שמקורה בבורות

ཁོང་འགྲོ།

kongtro
 - ג. גאווה

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

ד. בורות

མ་རིག་པ།
marikpa

ה. ספק

ཇི་ཚོམ།
te-tsom

ו. השקפה לא נכונה

ཏཱ་བ།
tawa

4. תאר בקצרה וציין את שמן של חמש הצורות של ההשקפות השגויות המרכיבות את השישי מבין הנגעים הרוחניים הראשיים. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. השקפה מתכלה. מתמקדת בחלקיו של אדם, ותופסת את האדם כבעל קיום עצמי.

འཇིག་ལྷ།
jikta

ב. השקפה קיצונית. מתמקדת באדם שבו מתמקדת ההשקפה המתכלה, ותופסת אדם זה באחת משתי צורות קיצוניות: כבלתי משתנה או כלא קיים כלל.

མཐར་ལྷ།
tarta

ג. השקפה שגויה. אמונה שאין תוצאות למעשינו, או שאין חיי עבר ועתיד וכדומה.

ལོག་ལྷ།
lokta

ד. השקפה מתנשאת. השקפה הדוגלת בעליונותן של ההשקפות השגויות שיש לאדם. אמונה שכל ההשקפות השגויות האחרות הן נחותות לעומת זו שבה אדם זה מאמין.

མཚོག་འཇིན་གྱི་ཏཱ་བ།
chokdzin gyi tawa

ה. השקפה הדוגלת במוסריות שגויה ובסגפנות כנעלות. אמונה שתרגולים רוחניים שבהם אדם מכה או פוצע את עצמו וכדומה, הם תרגולים מועדפים.

ཚུལ་བྲིམས་དང་བརྟུལ་ལུགས་མཚན་འཛིན་གྱི་ལྟ་བུ།

tsultrim dang tulshuk chokdzin gyi tawa

5. מה אומר מאסטר שנטידווה על הרעיון שאדם אמור להימנע מלהגיע לנירוונה עד שהאחרים יעשו זאת לפניו?

מאחר ונירוונה מוגדרת כחיסול מוחלט ובלתי הפיך של נגעים רוחניים, תהייה זו מחשבה טיפשית להחזיק בנגעים הרוחניים שלך עד אשר אחרים יפטרו מנגעייהם תחילה. מה גם שלא תהיה מסוגל להדריך אחרים לחסל את נגעייהם הרוחניים כל עוד לא חיסלת אתה את נגעיך אתה.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 8

1. ישנם עשרים נגעים רוחניים משניים. תאר וציין את שמם של שישה מתוכם. (מסלול טיבטי- שמות בטיבטית ותאור בעברית)

א. כעס - נובע מדחייה ועלול לגרום לכך שתהיה מוכן לפגוע במישהו על ידי איום וכדומה.

ཐྲོ་བ།

trowa

ב. לנטור טינה - מהווה חלק מדחייה. זה קורה כאשר מחזיקים במחשבה פוגעת במשך פרק זמן ממושך וגורם לחוסר סובלנות.

ཁུན་འཛིན།

kundzin

ג. רגזנות- זהו חוסר סבלנות הנובע מכעס ורוגז, וגורם לך לדבר בדיבור גס.

འཚོ་བ།

tsikpa

ד. כוונת זדון/רצון רע - זהו סוג של דחייה שפעולתה מזיקה ונטולת חמלה. זהו מצב תודעה המוכן לפגוע במישהו.

ནམ་པར་འཚོ་བ།

nampar tsewa

ה. קנאה - היא חלק מכעס. זוהי הפרעה פנימית בתודעה אשר מתוך תשוקה לרווח וכבוד, אינה מסוגלת לשאת כאשר אחרים שמחים. זוהי אי נוחות מנטאלית, המפריעה לתודעה ותומכת בעשיית הרע.

ཐྲཀ་དོག།

trakdok

ו. הכחשה - זהו מצב תודעתי מעוות, אשר מתוך תשוקה לרווח ולכבוד מסתיר את חולשותיו, ולכן עסוק תמידית בטשטושן. זה מונע אותך מלקבל הנחייה של ממש.

ཀྱུ

gyu

ז. העמדת פנים/התחסדות - להעמיד פנים שיש לך סגולות שאין לך בפועל, במטרה לזכות ברווח או בכבוד. זוהי הטעייה מרושעת של אחרים, מחזקת נגעים רוחניים אחרים, ותומכת בעיסוק בפרנסה לא ראויה.

གཡོ་བ།

yowa

ח. חוסר בושה - זה לא להימנע ממעשים שליליים מסיבות הקשורות בך.

ངོ་ཚ་མེད་པ།

ngo-tsa mepa

ט. חוסר התחשבות - לא להימנע מביצוע מעשים שליליים מסיבות הקשורות בזולת.

བྲིལ་མེད་པ།

trek mepa

י. להסתיר את מגרעותיך - זהו המחדל של לא להיות מונחה על ידי שאיפות חיוביות, ורצון להסתיר את חסרונותיך. זהו הגורם לצער וחרטה, ומונע שמירתו של ידע שרכשת.

འཇམ་པ།

chappa

יא. קמצנות - נובעת מתוך רצון והשתוקקות לדברים שיש לאחרים. זה פועל למנוע צמיחת עושרך.

སེར་སྣ།

serna

יב. התנשאות - זהו מצב תודעתי מתנשא שבו אתה שמח ונאחז בתכונותיך הבלתי טהורות כגון בריאותך הטובה, האינטליגנציה שלך, ונעורריך.

གྱལ་པ།

gyakpa

יג. חוסר אמונה - זהו סוג של בורות; חוסר הערצה רוחנית לאובייקטים של אמונה נכונה ולמעשים טובים. זה פועל לחיזוק עצלות.

མ་དད་པ།

madepa

יד. עצלות - זוהי חיבה מופרזת להרגשה הנעימה שמקורה בשינה ובטלה. זהו חוסר התלהבות לעשות מעשים טובים, וההפך מחדוות המאמץ.

ལེ་ལོ།

lelo

טו. חוסר זהירות - זה משפיע על התרגול של עשיית מעשים טובים והימנעות ממעשים שליליים. זה ההפך מתשומת לב. זה פועל להגביר עוולה, ולהפחית חסד.

བག་མིད་པ།

bak mepa

טז. שכחה של הטוב - זהו ערפול ושכחה של אובייקטים של חסד. זה ההפך מזכירה, מחזק אי שקט מנטאלי, ומעודד נגעים רוחניים.

བེད་ངེས།

je-nge

יז. חוסר דריכות - זוהי פעולה מזלזלת וחסרת זהירות שאתה עושה במחשבה, בדיבור, ובמעשה, ומסייעת לשבירת נדריך.

ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ།

sheshin mayinpa

יח. קהות - זוהי כבודות של הגוף והתודעה אשר מביאה למצב שבו אינך מסוגל לחדור אל האובייקט שבו אתה מתמקד. זוהי התכנסות כלפי פנים וחוסר מיומנות של התודעה, וגורם שתומך בנגעים רוחניים.

མུག་པ།

mukpa

יט. הסחת דעת - זוהי הנהייה אחרי אובייקט נעים העולה בתודעתך. זה נחשב חלק מהשתוקקות. מכיוון שזוהי בריחה של התודעה לעבר אובייקט, היא מהווה מכשול לשלווה מנטאלית.

ནམ་གཡིང་།

nam-yeng

כ. פיזור דעת- זוהי תודעה שיש בה תנועה והסחה לעבר אובייקטים במקום התמקדות חד נקודתית על אובייקט קדוש.

ཀླུ་པ།
gupa

2. מה אומר גיילצאב ג'ה על הרעיון שאהבה חזקה והיאחזות בדרך שהיא אנטידוט לנגעים, ושנאה לנגעין הרוחניים, הם עצמם נגעים רוחניים?

הוא אומר שבגלל שאלו מהווים מרכיבים של הדרך עצמה, הדרך שעוזרת להרוס את הנגעים הרוחניים, לא ניתן לראותם כשייכים לקבוצת האובייקטים שאותם יש לסלק מן התודעה. הוא ממשיך ואומר שאותם ביאורים המסבירים שיש לחסל את שתי ההתייחסויות הללו יותר מאוחר, בעצם מתכוונים לעובדה שברגע שהנגעים הרוחניים חוסלו, שתי אלו לא יתפקדו יותר במלחמה נגד הנגעים הרוחניים.

3. מדוע זה חשוב שהמשך קיומם של הנגעים הרוחניים תלוי בתפיסה שגויה?

מכיוון ששורשם של הנגעים הרוחניים הוא תפיסה לא נכונה, הרי שניתן לחסלם בשלמות כאשר התפיסה הלא נכונה מתוקנת על ידי עין החוכמה; ואז הם לעולם לא יחזרו.

4. ציין שלוש סיבות מדוע אין לנגעים הרוחניים מקום ללכת אליו, ברגע שהם סולקו מן התודעה. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. הנגעים הרוחניים אינם חלק טבעי מן האובייקטים השונים שאנו תופסים; אילו היו, אזי אפילו משמידי האויב (ארהטים) היו חייבים ללקות בנגע רוחני בשעה שהם מסתכלים על צורות וכו'.

ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་གཞུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་
མི་གནས།

nyonmongpa nam ni suk lasokpay yul na rangshin gyi mi-ne

ב. הנגעים הרוחניים אינם חלק טבעי מכוחות החושים שלנו, העין וכל השאר, משום שאין זה אפשרי שלאדם המתמקד בריקות יהיה בו בזמן נגע רוחני כלשהו, למרות שבהחלט אפשרי שבאותו הזמן יהיו לאדם זה חושים כגון העין.

མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས།

mikla lasokpay wangpoy tsok la yang rangshin gyi mi ne

ג. הנגעים הרוחניים לא קיימים באופן טבעי בשום מקום שבין שתי האפשרויות הנ"ל.

དེ་དག་གི་བར་ནང་མི་གནས།
de dak gi bar na-ang mi-ne

5. רשום את שש השלמויות, ששת המעשים העיקרים של הבודהיסטויה, והסבר מדוע הם שלמויות. (מסלול טיבטי - בטיבטית)

שש השלמויות הן:

• נתינה

སྤྱིན་པ།

jinpa

• אורח חיים מוסרי

ཚུལ་སྦྱིམ་ས།

tsultrim

• אורך רוח

བཟོན་པ།

supa

• חדות המאמץ

བརྩོན་འགུལ།

tsundru

• ריכוז

བསམ་གཏན།

samten

• וחוכמה

ཤེས་རབ།

sherab

הן נקראות 'שלמויות' משום שהן הובאו לידי שלמות בתודעתה של ישות מוארת. הן גם קרויות 'שלמויות' אם הן מופיעות בתודעתה של ישות שהתחייבה לשאיפה להארה, משום שתפקידן הוא להביא אדם לידי לשלמות.

པ་རུ་ཏུ་ཕྱིན་བྱེད།
parul tu chinje

པ་རུ་ཏུ་ཕྱིན་པ།
parul tu chinpa

6. האם שלמות הנתינה תלויה בהשלמתה באופן חיצוני? מדוע כן, או מדוע לא?

אין זה תלוי בהשלמה חיצונית, משום שאנו יכולים לראות שעדיין יש בעולם אנשים הסובלים מעוני. אילו הייתה שלמות הנתינה מתמצית בהסרת כל עוניים של כל היצורים, אזי לא ייתכן שישויות מוארות מן העבר השיגו את שלמות הנתינה. ולכן השלמות של הנתינה פירושה להביא לידי שלמות את הרצון למת (שגם בא לידי ביטוי ביכולת הנוכחית הגבוהה ביותר של המתרגל)

7. ציין את שמם של שלושת האובייקטים החיצוניים אשר אין צורך בחיסולם על מנת להשלים כל אחת משלוש השלמויות הראשונות.

א. אנשים נזקקים.

ב. יצורים שנפגעים.

ג. אנשים מעצבנים.



קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח, חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 9

1. באיזה הקשר מבחין מאסטר שנטידווה בין זכירה לבין דריכות. (מסלול טיבטי ציין גם את שמם של שני אלו בטיבטית).

מאסטר שנטידווה מצמיד את ידיו לפני חזהו ומפציר בנו במילים הבאות: "אלו השואפים להגן על תודעתם חייבים לעשות כל שביכולתם כדי לשמור את הזכירה, הפועלת למנוע את השכחה של אובייקט מבורך של התודעה, ואת הדריכות, הבוחנת מה קורה עם שלושת אופני הביטוי בכל זמן נתון."

དྲན་པ།

Drenpa

ཤེས་བཞིན།

Sheshin

2. רשום את ארבע החלוקות בפרק המוקדש לאופן שבו צריך אדם להשתמש בעיניו (מסלול טיבטי-בטיבטית).

א. עצה כללית כיצד להביט עם עיניך.

མིག་གིས་བལྟ་བའི་ཀུན་སྲོད་སྤྱིར་བཏགས་པ།

mik gi tarway kunchu chir tenpa

ב. מה לעשות עם עיניך כשאתה מתעייף.

དུབ་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

duppay tse jitar jawa

ג. כיצד לנהוג כשאתה מוצא עצמך בנוכחות אדם אחר.

གང་ཟག་གཞན་དྲུང་དུ་འོངས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

gangsak shen drung du ongpa la jitar jawa

ד. מה לעשות כשסיימת את מנוחתך.

ངལ་བསྐོས་པའི་ཚེ་ལྷུང་གུ་བ།

ngel supay tse jitar jawa

3. ציין שלוש נסיבות מיוחדות שבהן מותר לאדם להשתחרר, זמנית, מן הבחינה המדוקדקת של מחשבתו והתנהגותו הגופנית.

מאסטר שנטידווה מזכיר את הנסיבות הבאות:

- כאשר חייו של אדם בסכנה
- כשאדם משתתף בהגיגה של מתן מנחות לשלושת היהלומים
- וכאשר זה יביא תועלת רבה ליצורים החיים.

4. הסבר את הסיבה לסדר של שש השלמויות.

לא להיות עסוקים עם רכוש ולא להיות אחוזים בו הכרחי להשגת שלמות הנתינה, ומוביל באופן טבעי לשלמות של אורח חיים מוסרי. שלמות המוסר כוללת ריסון עצמי מביצוע פעולות שליליות, וזה מוביל באופן טבעי לשלמות של אורך רוח. השלמות של אורך רוח כרוכה ביכולת לשאת בקשיים גדולים למען הדהרמה, וזה מוביל באופן טבעי לשלמות של חדות המאמץ. השלמות של חדות המאמץ כרוכה במאמץ מתמיד, יום ולילה, המוביל לריכוז מדיטטיבי חד נקודתי. שלמות המדיטציה כרוכה בהשגת הנקודה שבה הגוף והתודעה מאומנים היטב במדיטציה, וזה מוביל לחוכמה, שהיא הבנה מושלמת של טבעם האמיתי של כל האובייקטים.

5. ציין את שמם של שישה מצבים שונים שבהם מאסטר שנטידווה אומר שעלינו לקפוא, ולהיות כמו בול עץ. (מסלול טיבטי- בטיבטית).

כאשר אחד מן הדברים הבאים מופיע בפנינו (בחר אחד מהשישה):

תשוקה שמקורה בבורות (*chakpa*), דחייה שמקורה בבורות (*trowa*), גאווה (*nga-gyel*), יהירות (*gyakpa*), המחשבה לדבר על חסרונותיו של אחר (*tsang trupa*), הונאה (*yu*) לפאר את עצמי (*dak tu*), לבקר אחרים (*shen mu*), לנזוף בזולת (*shewa*), להתוכח (*tsupa*), להשתוקק לתהילה (*nyekur dupa*), להתעלם מצרכיהם של אחרים (*shendun yelwar dorwa*), להתמקד רק בצרכיך שלך (*rang dun bashik dupa*), לאבד אורך רוח כאשר מתעוררים קשיים הקשורים בדהרמה (*mi supa*), חוסר חדות בעשיית טוב (*lelo*). זהו חלק מן המצבים המוזכרים על ידי מאסטר שנטידווה.

ཇགས་པ།

chakpa

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

ཐྲོ་བ།

trowa

རྒྱལ་པ།

gyakpa

མཚང་འབྲུ་བ།

tsang druwa

བདག་བསྟོན།

dak tu

གཤེ་བ།

shewa

སྟེན་བཏུར་འདོད་པ།

nyekur dupa

རང་དོན་འབའ་ཞིག་འདོད་པ།

rang dun bashik dupa

ལེ་ལོ།

lelo

གཡོ་ལྷ།

yo-gyu

གཞན་སྟོན།

shen mu

ཚུད་པ།

tsupa

གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོད་པ།

shendun yelwar dorwa

མི་བཟོད་པ།

misupa



קורס ACI מס' 10: המזריך ללוחם הרוח, חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 10

1. ציין שש איכויות שונות המוזכרות על ידי מאסטר שנטידווה, ואשר הופכות את שלמות הנתינה לעוצמתית ביותר מבחינת הקארמה. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. לבצע מעשי חסד בהתמדה.

ལྷུང་རུ་བྱ་བ།

gyumdu jawa

ב. לבצע זאת עם מוטיבציה חיובית חזקה .

འདུན་པ་བྲག་པོས་བྱ་བ།

dumpa drakpu jawa

ג. לבצע זאת עם מחשבה מתקנת חזקה, כגון השאיפה להיות חופשי מהשתוקקות.

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱང་བ།

mitun chok kyi kunne langwa

ד. לבצע זאת כלפי אובייקטים נעלים, כגון שלושת היהלומים.

ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པའི་ཞིང་།

yunten dang denpay shing

ה. לבצע זאת כלפי מי שעזר לך בעבר.

ཕན་འདོགས་པའི་ཞིང་།

pendokpay shing

ו. לבצע זאת כלפי מישהו שמאוד טובל, כגון אלו השרויים בעוני רב.

སྤུག་བསྐྱལ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

dukngel chen gyi shing

2. מהם שני הדברים שאומר מאסטר שנטידווה בנוגע לסדר העדיפויות במאמצים שאדם משקיע בשש השלמויות? (מסלול טיבטי: ציין את המילה "סדר עדיפויות" בטיבטית).

א. בתוך כל אחת מהשלמויות, כמו הנתינה, במידה ויש בחירה בין מעשה חשוב יותר או פחות, עלינו לבצע בכל רגע נתון את הפעולה החשובה יותר של נתינה.

ב. מבין שש השלמויות עצמן, במידה ויש בחירה בין שתי שלמויות, עלינו לבצע בכל רגע נתון את הגבוהה יותר (ברשימת השלמויות). בטיבטית עיקרון זה נקרא *jawa nyi dompa*

བྱ་བ་གཉིས་འདྲམས་པ།

jawa nyi dompa

3. ציין שלושה עקרונות שבהם דן מאסטר שנטידווה בהתייחסו למוסריות של פעולה למען היצורים (מסלול טיבטי- בטיבטית).

א. להתמסר לעזרה לאחרים.

གཞན་དོན་སྤུར་སྒྲུང་བ།

shendun hlur langwa

ב. אימון בפעולות שמטרתן למנוע הזדהמות בשל מעשים רעים, ומשיכת אחרים לדהרמה.

རང་ཉིས་པས་མ་གོས་པར་གཞན་བསྐྱུ་བའི་སྤྱོད་པ་ལ་བསྐྱབ་པ།

rang nyepe magupar shen duway chupa la lappa

ג. אימון בפעולות המשמרות את דעתם הטובה של האחרים על הדהרמה, והימנעות מהזדהמות בשל מעשים רעים.

སེམ་ཅན་གྱི་སེམ་ཅན་རྗེས་སུ་བསྐྱུང་ཞིང་ཉིས་པས་མི་གོས་པའི་སྤྱོད་པ་
ལ་བསྐྱབ་པ།

semchen gyi sem jesu sung shing nyepe mi-gupay chupa la lappa

4. ציין שלושה עקרונות בתרגול שמטרתו לקרב אנשים לדהרמה באמצעות נתינה חומרית. (מסלול טיבטי- בטיבטית).

א. מתי לתת או לא לתת מזון וביגוד.

མཇུག་གོས་སྒྲིན་པ་དང་མི་སྒྲིན་པའི་ཁྱད་པར།

se gu jinpa dang mi-jinpay kyepar

ב. עצה שלא לפגוע בגוף במטרה להשיג מטרות שוליות.

བྱ་བ་ལྷན་ཚེ་གས་ཀྱི་ཚེད་དུ་ལྷུས་ལ་གནོད་པར་མི་བྱ་བ།

jawa trentsek kyi chedu lu la nupar mijawa

ג. הסבר על הזמן הנכון והמטרה הנכונה שלה נותנים את הגוף.

ལྷུས་སྒྲིན་པར་གཏོང་བའི་དུས་དང་དགོས་པ་བཤད་པ།

lu jinpar tongway du dang gupa shepa

5. ציין שלושה עקרונות בתרגול שמטרתו לקרב אנשים לדהרמה באמצעות נתינה של הדהרמה עצמה. (מסלול טיבטי- בטיבטית).

א. תלמידים אשר בשל התנהגותם יהיה זה בלתי הולם ללמדם דהרמה.

ཚེས་བཤད་དུ་མི་རུང་བའི་ཉན་པ་པོའི་ལྷུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོད།

chu shedu mi-rungway nyenpapoy lu kyi kumchu

ב. להעריך את יכולתו של התלמיד וללמד את שמתאים לרמתו.

སྒྲོད་ཀྱི་བསམ་པའི་ཁྱད་པར་བཏག་པ།

nu kyi sampay kyepar takpa

ג. להיזהר שלא להוביל את אלו הנמשכים ללימוד של היבט הרחב (מהיינה) ללימוד של היבט הצר (ההיינה).

གྲུ་ཚེན་པོ་ལ་ཚོས་པ་དམན་པ་ལ་སྐྱར་བར་མི་བྱ་བ།

gya chenpo la mupa menpa la jarwar mi jawa

6. ציין שלושה עקרונות בתרגול הפעולות אשר משמרות את דעתם הטובה של האחרים על הדהרמה, ואשר מונעות הזדהמות על ידי מעשים רעים. (מסלול טיבטי- בטיבטית).

א. הימנעות מסוגי התנהגות שאינם הולמים ואשר יגרמו לאחרים לאבד את אמונתם.

ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ཉེས་པ་དང་བཅས་ཤིང་གཞན་མ་དད་པ་སྤང་བ།

lu kyi chulam nyepa dang che shing shen ma-depa pangwa

ב. כיצד להתנהג כאשר אתה מורה את הדרך וכדומה.

ལམ་ལ་སོགས་པ་སྤོན་པའི་ཚེ་ལྟར་བྱ་བ།

lam lasokpa tunpay tse jitar jawa

ג. הדרך הנאותה לישון.

ཉལ་བའི་ཀུན་སྤྱོད་ལྟར་བྱ་བ།

nyelway kunchu jitar jawa