



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטוּוה

תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 1

1. מהו שמו של הביאור שבו נשתמש בלימודנו את נדרי הבודהיסטוּוה? מהו שמו המלא של המחבר ותאריכיו (מסלול טיבטי – כללו את השמות גם בטיבטית).

הבאור נקרא דרך המלך לבודהיסטוּוה

ཇུང་ཚུབ་གཞུང་ལམ།

*jangchub shunglam*

מאת ג'ה צונגקפה לובסנג דרקפה, 1357-1419

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

*je tsongkapa*

2. סיכומים של הנדרים שכלולים בשלוש קבוצות הנדרים כלולים בטקסט סטנדרטי שנמצא בכל מנזר טיבטי. מה שמו של ספר זה שבו נשתמש, מיהו המחבר, ומהם תאריכיו המקורבים (מסלול טיבטי – בטיבטית).

הספר נקרא "מחרוזת אבני חן זוהרות"

ནོར་བུའི་འོད་འཕྲིང་།

*norbuy u-treng*

שחובר ע"י Geshe Tsewang Samdrup

དགེ་བཤེས་ཚེ་དབང་བསམ་འགྲུབ།

*geshe tsewang samdrup*

שהיה מורהו של ה"ק הדלאי למה העשירי Tsultrim Gyatso, שתאריכיו 1816-1837. איננו יודעים את תאריכיו המדויקים של Geshe Tsewang Samdrup.

קורס מספר 7, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

3. המקור הראשוני לכול נדרי לוח הבודהאיסטווה הן הסותרות של שלמות החוכמה. הארגון הראשוני של הנדרים כאוסף מופיע בכמה מקורות. רשום את שמם של ארבעה מחברים מוקדמים, תאריכיהם, ואלו מהנדרים כלולים בחיבורם (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. לורד בודהה (בערך 500 לפה"ס) כלל שלושה עשר נדרי בסיס (מס' 5-17) בסוטר של *תמצית המרחב*,

ནམ་མཁའི་སྣིང་པོའི་མདོ།

*namkay nyingpoy do*

ונדר בסיס נוסף (מס' 18) בסוטר של *פעילות מיומנת*.

ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མདོ།

*tab la kepay do*

ב. מסטר אסנגה (350 לספירה)

འཕགས་པ་ཐོགས་མིད།

*pakpa tokme*

כלל ארבעה נדרי בסיס (1-4) בספר *רמות הבודהאיסטווה*

ཇུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ས།

*jangchub sempay sa*

ג. מסטר שנטידווה (695-743 לספירה) כלל את כול שמונה עשרה נדרי הבסיס ב-*אוסף של עצות*

བསྐྱབ་པ་ཀུན་བདུས།

*lappa kuntu*

ד. מסטר צ'נדרגומי (בערך 925 לספירה) כלל את ארבעת נדרי הבסיס הראשונים ואת ארבעים וששת הנדרים המשניים ב-*עשרים פסוקים על הנדרים*.

སྣོམ་པ་ཉི་ཤུ་པ།

*dempa nyishupa*

קורס מספר 7, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

4. תן את ההגדרה הקצרה של השאיפה להארה שניתנה ע"י לורד מייטרייה (מסלול טיבטי – בטיבטית).

השאיפה להגיע להארה מלאה למען כול הבריאה.

སེམ་པ་འཇིག་ལྷན་པའི་ཤུང་ཆུབ་འདོད།  
ཡང་དག་ཇོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།

*semkye pa ni shendun chir  
yangdak dzokpay jangchub du*

5. מהם שני הסוגים הבסיסיים של השאיפה להארה (מסלול טיבטי – בטיבטית).

חלוקה ראשונה:

א. השאיפה מהסוג של תפילה (כלומר – לחשוב כמו בודהיסטויה)

སྨོན་སེམ་པ།

*munsem*

א. השאיפה בצורת פעולה (כלומר – להתנהג כמו בודהיסטויה).

འདུག་སེམ་པ།

*juksem*

חלוקה שנייה:

א. השאיפה האולטימטיבית (כלומר לראות ריקות ישירות)

ב. השאיפה הכוזבת (מה שבדרך כלל מתכוונים ב"שאיפה")

6. תן את שמם ותאורם של שלושת סוגי הסבל? הסבר את סיבתם (מסלול טיבטי – תן את השמות בטיבטית, ותאר בעברית).

א. סבל של סבל – סבל פיזי או מנטאלי

སྤུག་བསྔལ་གྱི་སྤུག་བསྔལ།

*dukngel gyi dukngel*

קורס מספר 7, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

ב. סבל של שינוי – תענוג לא טהור שחייב להסתיים

འགྲུར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ།

*gyurway dukngel*

ג. סבל חזור – כאשר יש לנו גוף וחלקים אחרים שטבעם הוא להזדקן ולמות,

ཐུབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ།

*kyappa duje kyi dukngel*

אלו נגרמים על ידי נגעים רוחניים גורמים לנו לצבור קארמה בלתי טהורה..

7. תאר את הקשר בין תפנית והשאיפה להארה.

תפנית מתרכזת בסבל האישי שלך, כאשר נפשך קצה בסבל. השאיפה להארה ממוקדת גם היא ברצון לחסל את הסבל, כאשר נפשך קצה גם בסבלם של כל הברואים.

8. הסבר בקיצור את המשמעות של השורות ב"שלוש הדרכים העיקריות" מאת ג'ה צונגקפה, שמתארות את היצורים כלכודים בכלוב פלדה שנסחף ע"י נהר איתן.

כל היצורים הסובלים, שכולם היו אימי, נזרקו לנהר איתן, נסחפים בארבעה זרמים עזים: ההכרח להיוולד בעולם הסבל, ההכרח להזדקן, ההכרח לסבול מחלות, וההכרח למות. הם כפותים בכוחם של מעשיהם בעבר, דחוסים בתוך כלוב פלדה של היאחזות ב"טבע עצמי" של דברים, ומכוסים בעלטה כבדה של בורות, והם נאלצים לחזור על זה שוב ושוב, בסבב אין סופי של לידות באוקיינוס של חיי הסבל.



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטוּוה

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 2

1. מהן שלוש קבוצות הנדרים? (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. נדרי החופש האישי

སོ་བར་གྱི་སྡོམ་པ།

*sotar gyi dompa*

ב. נדרי הבודהיסטוּוה

བྱང་སེམས་གྱི་སྡོམ་པ།

*jangsem kyi dompa*

ג. נדרים טנטריים

གསང་སྡུག་གྱི་སྡོམ་པ།

*sang-ngak kyi dompa*

2. תן את שמם ותיאורם של שלושת סוגי המוסר? (מסלול טיבטי – תן את השמות בטיבטית, ותאר בעברית).

א. כללי המוסר של המנעות ממעשים רעים: להמנע תמיד מעשרת המעשים הרעים ומשבירה של נדרי השחרור האישי שיש לך

ཉེས་སྦྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་བྲིས་པ།

*nyechu dompay tsultrim*

ב. כללי המוסר של צבירת חסד: שימוש בשיטות שונות כגון שש השלמויות, לאסוף אל קרבך שפע עצום של חסד וחוכמה

དགེ་བའི་ཚོས་སྦྱུད་པའི་ཚུལ་བྲིས་པ།

*geway chu dupay tsultrim*

ג. כללי המוסר של עשייה למען הברואים: שמירה על כללי המוסר הקודמים במיוחד במה שיביא ברכה למען כל הברואים.

## སེམ་ཅན་དྲེན་གྱི་ཚུལ་བྲིམ་སྟེང་།

*semchen dunje kyi tsultrim*

3. ציין ותאר את ארבע הסגולות הנפלאות של נדרי הבודהיסטווה. (מסלול טיבטי – תן שמות בטיבטית, ותאר בעברית).

א. התקבלו מאחר. כאשר אתה קרוב לשבירת הנדרים, יש סיכוי שתמנע משבירה בגלל בושח ממה שאותו אדם קדוש שהעניק לך את הנדרים יחשוב כשישמע על כך.

## པ་རེལ་ལས་སྐྱངས་པ།

*parul le langpa*

ב. כוונה טהורה. כאשר אתה קרוב לשבירת הנדרים, יש סיכוי שתמנע משבירה בגלל חשש מן האופן שבו תרגיש אתה עם עצמך אם תשבור אותם. אתה נזכר בכוונה הטהורה שהיתה לך בעת נטילת הנדרים, ואינך רוצה להכתים את כבודך העצמי.

## བསམ་པ་དག་པ།

*sampa dakpa*

ג. ניתן לשקם את הנדרים אם נשברו. להבדיל מסוגי נדרים אחרים, את נדרי הבודהיסטווה ניתן לשקם או ליטול מחדש אם נשברו.

## ཉམས་ན་ཕྱིར་གསོ།

*nyam na chir so*

ד. מלכתחילה נימנע משבירת הנדרים. פירושו של דבר שאם שתי האיכויות הראשונות מפותחות אצלך היטב, לעולם לא תגיע למצב של שבירת הנדרים.

## མ་ཉམས་པར་བྱེད་པ།

*ma-nyampar jepa*

4. ציין את שתי החלוקות של נדרי הבודהיסטווה, ותן סיבה אחת מדוע יש רק שתיים? (מסלול טיבטי – תן את השמות בטיבטית והסבר בעברית).

א. נדרי בסיס

ཚ་ལུང་།

tsatung

ב. נדרים משניים

ཉེ་ཉེ།

nyeje

הסבר מדוע יש רק שתיים:

הסיבה שיש רק שני סוגים של נדרים היא שישנם כתבים אוטוריטיביים שאומרים זאת, למרות שכמה חכמים טיבטיים מוקדמים סברו שיש יותר משניים. סיבה נוספת היא שבכל פעם שמתרחשת שבירה לא שלמה של נדר בסיסי, היא נחשבת לעבירה משנית, להבדיל מסוגי נדרים אחרים שבהם יש מספר רמות חומרה של שבירה.

5. מהם שבעת הסוגים של נדרי החופש האישי, ומה הקשר בינם לבין נדרי הבודהיסטווה?

- א. הנדרים של נזיר מלא
- ב. הנדרים של נזירה מלאה
- ג. הנדרים של נזירה במעמד בינוני
- ד. הנדרים של נזיר מתחיל
- ה. הנדרים של נזירה מתחילה
- ו. הנדרים של איש שאינו נזיר
- ז. הנדרים של אישה שאינה נזירה.

עדיף ליטול את אחד מסוגי הנדרים הללו לפני נטילת נדרי הבודהיסטווה [במקרה זה אלו הופכים לחלק מכללי המוסר של לוחם הרוח שחלים עליך], ובכל מקרה, עליך להקפיד להמנע מעשרת המעשים הרעים.

6. הסבר את תגובתו של ג'ה צונגקפה לרעיון שמי שמתרגלים את דרך הסוד אינם צריכים לשמור על שתי קבוצות הנדרים האחרות.

ג'ה צונגקפה אומר שדעה שגויה זאת "גודעת את השורש של תורת הבודהה, וכמו סערה של ברד כבד היא משמידה את היבולים הרכים של אושרם של כול היצורים. היא משקפת כישלון גמור להבין גם את ההוראות הן של הדרך הנמוכה והן של הדרך הגדולה. היא סברה מוטעית לחלוטין שיש להיפטר ממנה כמו מזבל".



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 3

1. טקסטים מסוימים טוענים שיש ליטול את נדרי הבודהיסטווה בשני שלבים: ראשית ניטול על עצמנו בטקס את ההתחייבות ליצור את השאיפה להארה בליבנו (כלומר – לחשוב כמו בודהיסטווה), ואז בטקס שני לטול את ההתחייבות לשאיפה להארה בצורת פעולה, כלומר להתחייב לפעול כמו בודהיסטווה ע"י שמירת 64 הנדרים וההתחייבויות האחרות. הסבר מדוע ג'ה צונגקפה מקבל גישה זאת.

ג'ה צונגקפה אומר שקיום טקסים נפרדים של התחייבות לאמץ את השאיפה להארה תחילה, ורק אחר כך נטילת הנדרים, מחזקים את הנדרים בתודעתנו.

2. רשום את שלושת השלבים העיקריים בטקס נטילת נדרי הבודהיסטווה. (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. שלבים מוקדמים

འཇུག་བཞུགས་པ།

*gorwa*

ב. הטקס עצמו

དངོས་གཞི།

*ngushi*

ג. הסיום

མཇུག་ཚེག་བཞུགས་པ།

*jukchok*

3. מהם חמשת החלקים של שלב ההכנה? תאר אותם בקצרה (מסלול טיבטי – תן את השמות בטיבטית ותאר בעברית).

א. הגשה של מנחת המנדלה ובקשה, תוך יראת כבוד ללאמה, להעניק את הנדרים

གསོལ་བ་གདབ་པ།

*sulwa dappa*

ב. הזמנת כול הבודהות והבודהיסטות להשתתף בטקס ולהיות עדים לנטילת הנדרים, וקידה מנטאלית של מודעות לסגולותיהם הנפלאות

ཚོགས་སྐྱབ་པ།

*tsok druppa*

ג. כריעה על ברך ימין ובקשה מהלאמה להעניק את הנדרים תכף ומייד

སྲོམ་པ་ལྷུར་དུ་བསྐྱེལ་བ།

*dompa nyurdu kulwa*

ד. הרהור ושמחה על ההזדמנות הגדולה שקבלת לצבור כמות עצומה של חסד שתאפשר לך להפוך לישות מוארת ולעזור לכל היצורים

སྲོམ་བ་བསྐྱེད་པ།

*trowa kyepa*

ה. מנחה הטקס שואל את נוטלי הנדרים על כוונתם בלקיחת הנדרים: האם באמת הם מקווים שע"י נטילת הנדרים ישיגו הארה מלאה כדי שיוכלו להושיע את כל הברואים? האם הם מבינים את הנדרים ומתכוונים לשמרם היטב?

བར་ཆད་ནི་བ།

*barche driwa*

**4. תאר איזה מין אדם מוסמך להעניק את נדרי הבודהיסטווה?**

עדיף, אם כי לא הכרחי, שהאדם שמעניק את נדרי הבודהיסטווה יהיה נזיר/ה, וכן עדיף שיהיה ביכולתם להעניק לך גם את הנדרים הטנטריים. אותו אדם יכול להיות איש או אשה, והם צריכים לשמור היטב על נדריהם. צריך שתהיה להם המוטיבציה של בודהיסטווה, הכרה טובה של הטקס, הכרה טובה של הלימוד של הבודהיסטווה, ושיהיו מעוניינים ומסוגלים לקדם את התלמידים בדרכם הרוחנית. הם צריכים להיות חופשיים מהשתוקקויות, כלומר שמחים בחלקם. הם צריכים לכבד את הנדרים, לא להיות מי שמתרגז או מתעצבן בקלות, או מחזיק בכעס, לא להיות עצלנים במובן שאינם שמחים לעשות חסד. הם צריכים שלא להיות מפוזרים ולהיות מסוגלים למדוט היטב, ולהיות נבונים במובן של קבלה והערכה לדרך הגדולה, המהיינה.

**5. תאר איזה מין אדם מוסמך לקחת את נדרי הבודהיסטווה?**

מי שנוטל את נדרי לוחם הרוח חייב לרצות מאוד ליטול אותם, להיות בעל טבע חומל, להכיר את הנדרים, בעל כוונה לשמרם, ומקפיד בשמירת המוסר (נמנע בקפידה מעשרת המעשים הרעים).

**6. מהם ארבעת השלבים בחלק המסיים של טקס נטילת נדרי הבודהיסטווה?**

א. אתה מבקש מכל הבודהות והבודהיסטוות להיות עדים למה שעשית, ואתה מאשר את השבועה שנשבעת להם. לאחר מכן קדים שלוש פעמים לכל אחד מעשרת הכוונים שבהם ישויות אלה שוכנות.

ב. הלאמה מלהיב את נוטלי הנדרים ע"י הסבר עד כמה חשוב המעשה שעשו, כגון ע"י תאור הטלטלה שמעשה זה העביר בכול גני העדן של הבודהות, וכיצד כל הבודהות יראו בהם חלק ממשפחתם האצילה, ידאגו להם וינחו אותם מעתה והילך.

ג. נוטלי הנדרים והלאמה נותנים יחדיו מנחה של הכרת תודה לכול הבודהות והבודהיסטוות, על הזכות וההזדמנות לטול את הנדרים.

ד. אתה נוטל החלטה בליבך שלא לפרסם את נדריך למי שאינו מאמין בהם, שכן אם תפרסם זאת ואחרים יזלזלו בענין, זה יגרום להם מכשולים בעתיד. שמור על נדריך כעל משהו פרטי, ואל תצפה לזכות בטובת הנאה כלשהי או שבחים מאחרים בגינם.



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 4

1. מנה את תשעת נדרי הבסיס הראשונים של הבודהיסטווה, תוך שימוש בצורה המקוצרת (מסלול טיבטי – בטיבטית).

- א. לשבח עצמי או לגנות זולתי;
- ב. לא לתת את הדרמה או דברים חומריים;
- ג. לדברי התנצלות לסרב ולשמוע (או להכות מישו);
- ד. את דרך המהיינה לזנוח (או ללמד דהרמה כוזבת);
- ה. משלושת היהלומים ליקח בגנבה;
- ו. לוותר על הדהרמה;
- ז. להעביר הגלימה;
- ח. חמישה מיידים;
- ט. השקפה שגויה.

བདག་བསྟོན་གཞན་སྟོན།

*daktu shenmu*

ཚེས་ལོར་མི་སྟེར།

ལལ་གས་ཀྱང་མི་ཉན།

*shak kyang mi-nyen*

ཐེག་ཆེན་ཕོང་བ།

*tekchen pongwa*

དགོན་མཚོག་དགོར་འཕྲོག།

*konchok kortrok*

ཚུམ་ཕྱོང་།

*chupong*

ངུར་སྒྲིག་འཕྲོག་

*ngurmik trok*

མཚམས་མིང་གྲ།

*tsamme nga*

ལོ་གྲ།

*lokta*

2. בכתבים המקוריים, "נפילות הבסיס" נקראות גם "מפלות". הסבר את המשמעות של שני הביטויים (מסלול טיבטי – תן את המונחים בטיבטית והסבר בעברית).

א. בדרך כלל משתמשים במילה "בסיס" לסמן שאם שוברים נדר זה, הוא מושמד בתודעתך. "נפילה" בדרך כלל מראה שאז תפול לגיהנום הגדול.

ཚ་ཕྱོང་།

*tsatung*

ב. המשמעות "מפלה" היא שבדרך כלל אם תשבור נדר כזה, נחלת מפלה מידיהם של נגעי הרוח, ולא תוכל להשיג את הרמה הראשונה של הבודהיסטות באותו מהלך חיים.

ཕམ་པ།

*pampa*

3. מנה את שני החלקים לכל אחד מארבעת נדרי הבסיס הראשונים (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. לשבח עצמך

དག་བསྟོད།

*daktu*

א. לגנות זולתך

གཞན་སྟོད།

*shenmu*

ב. לא ללמד דהרמה למישהו

ཚེས་མི་སྟོར་བ།

*chu miterwa*

ב. לא לתת עזרה חומרית למישהו

ནོར་མི་སྟོར་བ།

*nor miterwa*

א. לא לקבל התנצלות או הצעה

ཤད་སྐྱང་མི་ལེན།

*shejang milen*

ג. להכות מישהו

འཚོག་པ།

*tsokpa*

ד. לוותר על הדרך הגדולה

ཐེག་ཆེན་སྟོང་བ།

*tekchen pongwa*

ד. ללמד דהרמה כוזבת

དམ་ཚེས་ལྟར་སྐྱང་།

*damchu tarnang*

4. מדוע לא עשו מארבעת הנדרים הראשונים שמונה נדרים?

מבחינת הביצוע, יש כאן שמונה עבירות שונות, אלא שיש רק ארבעה סוגים של מוטיבציות, כך שניתן לזווג את העבירות באופן שבכל נדר יש אותה מוטיבציה. ארבעת סוגי המוטיבציה הם: רצון לזכות ברווח חומרי או בכבוד, רכושנות, איבה כלפי מישו, ובורות הקשורה בדהרמה.

5. הסבר את שתי המוטיבציות האפשריות כאשר שוברים את נדר הבסיס הראשון (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. רצון לזכות ברווח חומרי

ཉེད་པ་ལ་ཆགས་པ།  
*nyepa la chakpa*

ב. רצון לזכות בכבוד או הערצה מצד אחרים

བཀུར་སྣི་ལ་ཆགས་པ།  
*kurti la chakpa*

6. הסבר את שני האספקטים של האדם שהוא האובייקט של נפילת הבסיס השנייה.

- א. יש להם צורך פיזי כלשהו - רעב, מחלה, וכדומה.
- ב. אין מישהו אחר שיכול לעזור להם, שום מערכת תמיכה מלבדך.

7. הסבר את ההבדל שבין האובייקטים של נפילת הבסיס הרביעית והשישית.

האובייקט של המפלה הרביעית הוא הלימוד של הדרך הגדולה. אתה אומר שזה לא ניתן ע"י לורד בודהה.  
האובייקטים של המפלה השישית הן התורות של שלוש הדרכים: דרך המאזינים, הדרך של בודהות מכוח עצמם, והדרך הגדולה. אתה אומר שאחת מהן או יותר לא נאמרו ע"י לורד בודהה.

8. הסבר את הצורות של נפילת הבסיס השביעית (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. לקחת מגזיר או נזירה את הגלימה: להכריחם לסלק את סממני הנזירות שלהם.

ངུར་སྣི་ག་འཕྲོག་པ།  
*ngurmik trokpa*

קורס מספר 7, תשובות שיעורי בית, שיעור 4, המשך

ב. להכריח נזיר או נזירה לוותר על נדריהם

རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པ།  
*rabjung le pappa*

9. מהן חמש הצורות האפשריות של הנפילה הבסיסית השמינית (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. להרוג את אביך

ཕ་བསད་པ།  
*pa sepa*

ב. להרוג את אמך

མ་བསད་པ།  
*ma sepa*

ג. להרוג את משמיד האויב, כלומר ארהט, מי שהשיג נירוונה

དབྲུག་བཅོམ་པ་བསད་པ།  
*drachompa sepa*

ד. לנסות לפגוע בבודהה

བདེ་གཤེགས་ལ་ངན་སེམས་ཀྱིས་བྲག་འབྲིན།  
*deshek la ngensem kyi trak jin*

ה. לגרום לפילוג בין תלמידיו של בודהה שקיימוני

གཤེན་དབྲེན་བྱེད།  
*gendun yenje*

10. הסבר שני סוגים אופייניים של העבירה הבסיסית התשיעית.

א. להכחיש את קיומם של חוקי הקארמה (החוקיות של סיבה ותוצאה).

ב. להכחיש את קיומם של גלגולים קודמים או עתידיים.



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 5

1. מנה את תשעת נדרי הבסיס האחרונים של הבודהיסטווה, תוך שימוש בצורה המקוצרת (מסלול טיבטי – בטיבטית).

- א. הריסה של ערים ומעשים שדומים;
- ב. ריקות להורות לשאינם מוכנים;
- ג. להרחיק משאיפה לכליל הארה;
- ד. לזנוח נדרי חופש אישי,
- ה. לבקר את דרך המאזינים;
- ו. לכזב בנוגע לחוכמה עמוקה;
- ז. לקבל רכושם של שלושת היהלומים;
- ח. חוקים לחוקק שאינם נכונים;
- ט. לוותר על השאיפה להארה.

གྲོང་སོགས་འཇོམས།

*drong sok jom*

མ་སྐྱངས་སྟོང་ཉིད་བསྟན།

*majang tongnyi ten*

ཇོགས་བྱང་ལྡོག།

*dzokjang dok*

སོ་ཐར་སྟོང་།

*sotar pong*

ཉན་སྟོང་།

*nyenmu*

ཟབ་བརྩུན་སྒྲ།

sabdzun ma

མཚོག་གསུམ་དགོང་ལིན།

choksum kor len

བྲིམས་ངན་འཆེ།

trim ngen cha

སེམ་སྒོང་།

semtong

**2. מהי התוצאה שחייבת לקרות כדי שתתקיים הנפילה הבסיסית האחת עשרה.**

כתוצאה מזה שלימדת ריקות, מישהו שכבר התחיל לתרגל לפי הדרך הגדולה (מהיינה), נבהל או נהייה מוטרד, ויתר על הדרך הגדולה, והחל לתרגל לפי הדרך הפחותה (היניינה).

**3. תאר כיצד מתבצעת הנפילה הבסיסית השלוש עשרה.**

אתה משכנע מישהו ששומר על נדרי השחרור האישי שאין זה כל כך חשוב לשמור על נדרים אלו כדי להגיע להארה, ושעדיף שיפתחו את השאיפה להארה ויתרגלו לפי הדרך הגדולה; הנדר נשבר כאשר הם מסכימים אתך ומחליטים לוותר על שמירת המוסריות של נדרי השחרור האישי.

**4. תאר את ההבדל בין הנפילה הבסיסית הארבע עשרה והשישית?**

אתה שובר את נדר הבסיס השישי כאשר אתה אומר שאחת או יותר משלוש הדרכים – דרך המאזינים, הדרך של בודהות מכוח עצמם, והדרך הגדולה – לא נאמרה ע"י לורד בודהה. הנפילה הבסיסית הארבע עשרה קורית כאשר אתה טוען שלא ניתן להגיע לנירוונה ע"י תרגול הדרך של ההיניינה, מה שאינו נכון. בנפילה הבסיסית הארבע עשרה אינך בהכרח פוסל את כל הדרך של ההיניינה.

**5. מהו "הנדר החסר" בין נדר הבסיס הארבעה עשר והחמישה עשר? הסבר מדוע הוא לא נחשב לנדר נפרד.**

"הנדר החסר" הוא לשבח עצמך או לגנות מישהו אחר בגלל רצון לזכות ברווח או בכבוד. במיוחד הכוונה היא לגינוי של מישהו אשר מלמד, לומד, או משנן כהלכה, כאילו אין זה נכון, ואילו אתה כן עושה זאת נכון. אתה אומר משהו שאיננו נכון, בשל רצונך לזכות בכבוד או הערצה. נדר זה אינו נחשב כנדר נפרד משום שהוא כבר כלול בנדר הראשון, ויש שאומרים שהוא עצם התמצית של הנדר הראשון.

**6. הסבר את ההבדל שבין העבירה הבסיסית השש עשרה והחמישית.**

הנפילה הבסיסית השש עשרה היא לקבל בתור מנחה משהו שנגנב משלושת היהלומים, בעוד שהחמישית היא לגנוב בעצמך משהו ששייך לשלושת היהלומים.

**7. כאשר קורית העבירה הבסיסית השבע עשרה, ישנם שלושה צדדים מעורבים, ואחד מהם צובר את הקארמה השלילית. מהם שלושת הצדדים המעורבים, וציין איזה מהם אחראי לעבירה (מסלול טיבטי – בטיבטית).**

א. קבוצה של אנשים, בין אם זה במנזר או במקום אחר, המתרגלת מדיטציה כדי להשיג ריכוז מדיטיבי ותובנה;  
ב. קבוצה אחרת המתרגלת אמירה ושינון של הכתבים הקדושים;  
ג. אדם בעל בעל סמכות המאמין שאלו שמתרגלים מדיטציה משחיתים זמנם לריק ואינם תורמים דבר, ולכן קובע תקנה שמעבירה את רכושם של המודטים לרשות המשננים. אותו בעל סמכות הוא זה שצובר את העבירה.

**8. העבירה הבסיסית השמונה עשרה ואחת נוספת שבאה לפני כן הן חמורות במיוחד, וקורות גם כאשר לא נוכחים כל ארבעת נגעי הרוח "הכובלים". תאר בקצרה את העבירה הנוספת שבה מדובר (מסלול טיבטי – בטיבטית).**

העברה הבסיסית הנוספת היא העברה התשיעית, השקפה שגויה. יש שני סוגים קלאסיים של השקפות שגויות: הכחשה של חוקי הקארמה וקיומה של קארמה טובה וקארמה רעה, והכחשה של גלגולים קודמים ושל חיי עתיד.

འཇམ་ལྷན་པའི་

lokta



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 6

1. מהם ארבעת ה"נגעים הכובלים" ושחייבים כולם להיות נוכחים כדי שיתרחש "אירוע גדול" של אותם נגעים רוחניים - דבר שגורם לאובדן של אותו נדר בסיסי (מסלול טיבטי - בטיבטית).

א. אתה מוכן לחזור על המעשה.

ལྷོད་འདོད་མ་ལོག།

*chu du malok*

ב. אין לך בושה והתחשבות בקשר למעשה. כלומר: אינך דואג למנוע את המעשה מחמת הפגיעה בכבוד העצמי שלך, וגם לא בשל המחשבה על השפעת מעשך על אחרים.

ངོ་ཚ་བྲིལ་མིད།

*ngotsa trelme*

ג. אתה מרוצה ואפילו נהנה מעשיית המעשה

དགའ་མགུ།

*gan-gu*

ד. אינך מחשיב את המעשה כשגוי.

ཉིས་དམིགས་མི་བཟླ།

*nyemik mita*

2. מה ההבדל בין בושה לבין התחשבות בדעת אחרים? (מסלול טיבטי - שמות בטיבטית והסבר בעברית).

בושה הינה הימנעות ממעשה רע בגלל מצפון או מחשש לפגיעה בהערכתך העצמית. התחשבות היא הימנעות ממעשה רע בגלל חשש ממה שאחרים יחשבו עליך.

ངོ་ཚ་ཤེས་པ།

*ngotsa shepa*

བྲིལ་ཡིད་པ།

*trel yupa*

**7. תאר את הגרסאות הבינונית והפחותה של שרשרת הנגעים הכובלים.**

- א. רמה בינונית: ביצוע עבירה בסיסית כאשר נוכח הנגע הכובל הרביעי, לא לראות במעשה עברה, ואולי עוד אחד או שניים מן הנגעים הכובלים האחרים.
- ב. רמה פחותה: ביצוע עבירה בסיסית כאשר ישנו צירוף כלשהו של הנגעים הכובלים, אך ללא הנגע הרביעי.

(הנ"ל לא כולל נדרים מס' תשע ושמונה עשרה)

**4. תאר כיצד לשקם את הנדרים בכול אחד משלושת המקרים**

- א. אם זו עבירה חמורה, יש ליטול את הנדרים מחדש
- ב. אם זו עבירה בינונית, יש להתוודות עליה לפני שלושה אנשים או יותר.
- ג. אם זו עבירה קלה (או עבירה על הנדרים המשניים), יש להתוודות עליה בפני אדם אחד או יותר.

**5. ציין את שמם ותאר בקצרה את ארבעת הכוחות המתקנים (מסלול טיבטי – שמות בטיבטית).**

- א. כוח הבסיס. זהו הבסיס שעליו אתה נשען כדי להתרומם לאחר שנפלת. אתה מאשש מחדש את ההשקפה הבודהיסטית: נוטל מקלט בשלושת היהלומים, ומתחייב מחדש להתאמץ להגיע להארה למען כול הברואים.

ཏེན་གྱི་སྡོམ་པ།

*ten gyi top*

- ב. כוח ההשמד. חרטה אינטליגנטית של בודהיסט משכיל, שמבין שהוא יסבול באופן אישי בעתיד בגלל מה שעשה. (זאת בניגוד לרגש אשמה שהוא משתק, ובא מאגו).

ནམ་པར་སུན་འབྲིན་པའི་སྡོམ་པ།

*nampar sunjinpay top*

ג. כוח הריסון. אתה מתחייב להמנע מלחזור על המעשה. זוהי התמצית של טיהור. אם אינך מסוגל עדיין לחדול ממנו לחלוטין, קבע תקופה מסויימת והתאמץ להמנע מן המעשה במשך תקופה זו..

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་བཟོག་པའི་སྣོབ་ས།

*nyepa le larndokpay top*

ד. הכוח של תרופת נגד. אתה עושה מעשה חסד ומקדיש אותו לכפר על המעשה הרע. תרופת הנגד הטובה ביותר היא ללמוד ולמדוט על ריקות.

གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་བའི་སྣོབ་ས།

*nyenpo kuntu chupay top*

6. מדוע תהיה זאת טעות לנחם את עצמך בידיעה שגם אם שברת נדר בסיסי, תמיד ניתן לחזור וליטול את הנדרים?

ג'ה צונגקפה אומר שאפילו אם היתה לך רק מפלה אחת (שבירה של נדרי הבסיס), לא יהיה זה יותר אפשרי עבורך לראות ריקות ישירות עם בודהיציטה בלבך בחיים אלו, כלומר לא תוכל להשיג את הרמה הראשונה של הבודהיסטות. כמו כן, לא תוכל בחיים אלו להגדיל את מצבור החסד שכבר צברת ושעשוי היה להביא לראייה ישירה של ריקות, ותאבד את היכולת לצבור חסד חדש. כמו כן, יהיה לך קשה מאוד בחייך הבאים לפגוש מורה רוחני.

7. ציין שלושה אופנים שבהם ניתן לאבד את נדרי הבודהיסטות.

- א. לאמץ השקפות מוטעות
- ב. לוותר בודהיציטה, כלומר על השאיפה להביא את כל הברואים להארה; זה שקול לויתור פורמלי על נדרי הבודהיסטות
- ג. שבירה של נדר בסיסי בנוכחות כל ארבעת הנגעים הכובלים.



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

### תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 7

#### 1. ציין חמישה מקרים שבהם אינך עובר עבירה משנית כאשר אינך עונה לשאלה

- כאשר אתה מלמד דהרמה, או שאתה שקוע בשיחה על דהרמה עם אדם אחר.
  - בנסיבות אחרות, כאשר אתה שקוע בשיחה רצינית עם מישהו אחר כדי לספק את צרכיהם.
  - כאשר אתה מקשיב לשיעור דהרמה.
  - אם זה יפריע למישהו אחר שמקשיב לשיעור דהרמה.
  - אם אתה חושש שזה יפריע למורה הדהרמה שבשיעורו אתה משתתף.
- מקרים אחרים – אם אתה מאוד חולה, או שאתה יודע שסרוב לענות יהווה לקח חשוב לשואל, או שהנרים שנטלת אוסרים עליך לענות.

#### 2. יש שני סוגים כלליים של מוטיבציה כאשר עוברים עבירה. ציין מהם ותן שתי דוגמאות לכול סוג (מסלול טיבטי – תן את השמות בטיבטית).

- עבירה שמונעת על ידי נגע רוחני כמו כעס, קנאה, תאוה, או כוונת זדון.

ཉོན་མོངས་ཅན།

*nyonmong chen*

ཁོང་རྒྱ།

*kongtro*

ཕྱག་དོག།

*trakdok*

ཆགས་པ།

*chakpa*

གཞོན་སེམས།

*nusem*

- מקרים שבהם אתה מבצע עבירה בגלל מוטיבציה שאינה קשורה לנגע רוחני, כגון ששכחת מה אתה אמור לעשות, או בגלל עצלות, וכדומה.

ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པ།

*nyonmong chen mayinpa*

གཞེན་ངེས།

*je-nge*

ལེ་ལོ།

*lelo*

3. באופן כללי ישנם שני סוגים של עבירות: עבירות טבעיות, ועבירות שנקבעו כאיסורים ע"י לורד בודהה, משהו שנאסר כתוצאה מארוע לא נעים. ציין והסבר את שני הסוגים של עבירות מהסוג השני (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. איסור שנקבע בכדי לשמור על דעה חיובית של אחרים הן ביחס למתרגלים בודהיסטים והן ביחס לדרך הבודהיסטית. דוגמה לכך תהיה נזיר שימנע משתיית אלכוהול וכו' שכן אם אחרים יראו נזיר צורך אלכוהול וסמים, זה עלול להרחיקם מבודהיזם.

གཞན་སྐྱུང་གི་སྐྱོད་པོ་

*shen sem sungwa*

ב. איסורים שנקבעו כדי למנוע מאנשים להיות מאוד עסוקים. זה כולל אגירת רכוש וכדומה, דבר שעלול להסיח את הדעת מן התרגול.

དུང་དང་འཇུག་གི་སྐྱོད་པོ་

*dun dang jarwa nyungwa*

4. האם צריך הבודהיסטווה להימנע מעבירות מהסוג השני בדיוק כמו מי ששייך לדרך הפחותה?

הבודהיסטווה צריך להקפיד על הסוג הראשון עוד יותר מן המתרגלים של הדרך הפחותה, אבל אם יש בכך תועלת לזולת, מותר לו להקל בשמירת האיסורים מן הסוג השני בהשוואה למתרגלים של הדרך הפחותה. למשל, לנזירים מלאים אסור להחזיק בגליל בד אם אינם עומדים להשתמש בו לתפירת גלימות תוך מספר קטן של ימים, אבל נזיר מלא שגם נטל את נדרי הבודהיסטווה חייב לשמור בדים שניתנו כתרומה, ואפילו זמן רב, אם הם יוכלו לעזור למישהו אחר.

5. תאר איזה מין מתרגל חייב אדם להיות, כדי שיוכל, בנסיבות מאוד מיוחדות ומתוך חמלה, להפר את הכללים של התנהגות ודיבור?

הוא חייב להיות בודהיסטווה מאד מנוסה בדרך, שאותה הוא כבר תרגל מיליוני שנים, בעל חמלה עצומה, מיומן בעזרה לזולת, וזאת רק במידה שהוא מעריך שאין דרך אחרת לעזור במקרה הספציפי.

6. ציין ותאר חמישה סוגים של מחיה שגויה שתוארו ב"מחרוזת אבני חן", וכך תאר את הסוג הנוסף של מחיה שגויה שתואר ע"י מאסטר בודהיבהדרה. (מסלול טיבטי: תן את חמשת השמות בטיבטית ותאר בעברית).

א. התחזות. התחזות לאדם קדוש בתקווה שמישהו ייתן לך משהו.

ཚུལ་འཚོས།

*tsulchu*

ב. חנופה. להתחנף למישהו בתקווה שייתן לך משהו.

ཁ་གསལ།

*kasak*

ג. רמז. מתן רמז למישהו שאתה צריך או רוצה משהו, בתקווה שהם ייתנו לך את זה.

གཞོན་ལྗོངས།

*shok-long*

ד. שימוש בכוח. להציק או להטריד אנשים שיתנו לך משהו שבעצם אינם מתכוונים לתת לך.

ཐོབ་ཀྱིས་འཇལ་བ།

*top kyi jelwa*

ה. פיתוי. לתת למישהו מתנה קטנה בתקווה שיחזיר מתנה גדולה.

ལྷེད་པས་ལྷེད་འཚོལ།

*nyepe nye tsul*

מאסטר בודהיבהדרה: מסחר באלכוהול, בכלי נשק, במשי, בבעלי חיים, חפירה באדמה או חריש ללא שום דאגה לבעלי החיים ששוכנים שם וכדומה. בקיצור, כל עיסוק שפוגע באחרים.

7. הסבר למה באמת מתכוונות הסותרות באומרו של "הבודהיסטווה מעדיף סמסרה על נירוונה"

אין הכוונה שהבודהיסטווה דוחה השגת הארה כדי לעזור לאחרים, שכן ישות מוארת יכולה לייצר מספר אין סופי של מופעים שיכולים לעזור לאחרים. הכוונה היא שאחרי שהשיג הארה במהירות המירבית, הבודהיסטווה אמור להנות מלהופיע, או להעמיד פנים שהוא נולד שוב (מתוך בחירה רוויה בשמחה שנובעת מחמלה, ולא בגלל קארמה ונגעים רוחניים) לתוך מעגל חיי הסבל, כדי לעזור לאחרים.



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטוה

### תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 8

1. ציין את ארבע הנקודות של התרגול של חסד (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. כשמישהו צועק עליך או מגדף אותך, אינך מגיב באותה מטבע

ཤེལ་ལན་བྱས།

*shewa lenje*

ב. כשמישהו מתכעס עליך ואומר לך משהו לא נעים, אינך מחזיר באותה מטבע.

ཐྲོལ་ལན་བྱས།

*trowa lenje*

ג. כשמישהו מכה אותך, אינך מחזיר באותה מטבע.

བདེག་པ་ལན་བྱས།

*dekpa lenje*

ד. כשמישהו מבקר אותך ומצביע על מגרעותיך, אינך מחזיר באותה מטבע.

མཚན་འདྲུ་ལན་བྱས།

*tsangdru lenje*

2. ציין ותאר בקצור את חמשת המכשולים לריכוז מדיטטיבי (מסלול טיבטי – תן שמות בטיבטית ותאור בעברית)

א. פיזור הדעת, אי שקט או געגועים למשהו או למישהו: המחשבות קופצות לדברים שאתה צריך לעשות, או לאכול, או כל דבר אחר שמפריע למדיטציה; או שאתה יושב וחושב על "הימים הטובים", השגי העבר, חבר או חברה מן העבר וכו'.

གྱིད་འགྱུད།

*gu gyu*

ב. מחשבות זדון: אתה יושב במדיטציה וחושב על אנשים שאינך אוהב

གཞོན་སེམས།

*nusem*

ג. קהות רוח או ישנוניות: אתה יושב במדיטציה אך תודעתך קהה, מעורפלת או שאתה קרוב לשינה. מצב זה נגרם על ידי אכילת יתר לפני המדיטציה או מחסור בשינה

གཉིད་སྲུགས།

*nyimuk*

ד. משיכה לאובייקטים של החושים: אתה יושב במדיטציה כאשר הריכוז שלך מופרע עקב משיכה מופרזת במשך היום לאובייקטים המענגים את החושים, כמו מין, אוכל טוב, מוזיקה, וכדומה

འདྲེན་པ་ལ་འདུན་པ།

*dupa la dumpa*

ה. ספק: אתה מתחבט בספק לגבי משהו שיכולת להבהיר לעצמך, אבל לא עשית זאת משום שהתעצלת או שלא שמת לב [בעת השיעור]. זה אינו כולל ספקות בריאים שיש לנו אודות נושאים שונים בדהרמה שאותם אנחנו עדיין מבררים, או שאותם עלינו ללמוד קצת יותר בטרם נוכל להגיע למסקנה אודותם. סוג זה של ספק הוא טוב לבודהיסט.

ཇི་ཚོས།

*tetsom*

**3. תאר איזה סוג של בודהיסטייה יכול לעסוק בלמוד רציני של ההיניינה או של תורות לא בודהיסטיות, בלי לשבור את נדרי הבודהיסטווה.**

אותו בודהיסטווה צריך להיות מסוגל לתפוס מהר ונכון את המשמעות של מה שהוא קורא; גישתו צריכה להיות מאוד לוגית; הוא זוכר היטב כל מה שלמד; ושלא ניתן להסיט את דעתו מהשקפה נכונה. מי שבאופן טבעי יעדיף להקדיש כפליים זמן ללמוד את הכתבים הבודהיסטיים לעומת הזמן שהם מקדישים ללמוד משהו אחר, שאותו יש להם סיבה טובה ללמוד.

**4. תאר את ארבעת האופנים שבהם ניתן לשגות ולדחות את תורת המהיינה (מסלול טיבטי – שמות בטיבטית)**

- א. כאשר אומרים שחלק מן הלימוד נחות
- ב. כאשר אומרים שאיכות הכתיבה נחותה
- ג. כאשר אומרים שהמחבר נחות
- ד. כאשר אומרים שלימוד זה לא יביא תועלת רבה לברואים.

**5. הסבר מה מציע המגן, לורד מייטרייה, לעשות אם אנו נתקלים בהסבר בודהיסטי שאיננו מקובל עלינו כרגע.**

אם יש חלק מן הלימוד שאינך מבין, או שיש לך ספק אודותיו, שים אותו בצד לזמן מה. היזהר מלחרוץ משפט שזאת טעות או לדחות אותו, כיוון שזאת קארמה שלילית כבדה. במקום זה, הנח את הענין בצד והחלט לחזור אליו אחרי שתקבל מידע נוסף או שתוכל לבחון אותו יותר לעומק.



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטוּוה

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 9

1. מנה ארבעה מן המצבים שבהם מוטל על הבודהיסטוּוה לעזור למישהו נזקק

- א. כאשר מישהו לוקח על עצמו משימה
- ב. כאשר מישהו מנסה להגן על רכושו
- ג. כאשר מישהו מנסה ללמוד מקצוע או לרכוש מיומנות במשהו שאינו מזיק
- ד. כאשר מישהו מתכנן ארוע של חסד

2. מהם "שני מצבי התודעה" ו"שני מצבי התודעה האחרים" שמהווים לעיתים קרובות מוטיבציה לבצוע עבירות משניות (מסלול טיבטי – בטיבטית)

א. כוונה זדונית: רצון לפגוע במישהו

མནེར་སེམས།

*narsem*

ב. כעס

ཁོང་རྒྱ།

*kongtro*

ג. סתם עצלות: משיכה לעשות דברים נחותים שאינם חסד או סתם אי חשק להתאמץ

ལེ་ལོ།

*lelo*

ד. עצלות רוחנית: לא להנות מעשיית מעשים טובים

སྟོམ་ལས།

*nyomle*

3. ציין ארבע מתוך תשע העבירות הנוספות שפוגעות בפיתוח השאיפה להארה מהסוג של תפילה, כלומר לחשוב כמו בודהיסטווה (מסלול טיבטי – תן שמות בטיבטית)

- א. לא ללמד דהרמה למי שיאה ללמד
- ב. לא לתת עזרה חומרית למי שיאה לתת
- ג. לא לוותר על כעס על משהו שמישהו עשה לפגוע בך
- ד. לחבב אנשים מסוימים ולסלוד מאחרים
- ה. לא לקחת את עצמך ללאמה קדושה/ה;
- ו. לוותר על למוד של דהרמה, בשיעורים ובבית;
- ז. לוותר על הרהור ועיון על דהרמה שלמדת;
- ח. שימוש בכסף או מזון או חפצים מבלי להיות מונע על ידי השאיפה להארה;
- ט. עשיית חסד בלי לחשוב על השאיפה להארה

4. ציין את ארבעת המעשים הלבנים, והסבר את המעשה השחור התואם שעבורו הוא מהווה תרופת נגד (מסלול טיבטי – תן את השם של המעשה הלבן בטיבטית, והסבר את המעשה השחור בעברית).

- א. לעולם לא לשקר לאף יצור חי, אפילו לא בצחוק. זוהי תרופת נגד למעשה של הונאה מכוונת של הלאמה או כל ישות קדושה.

ཀུན་ལ་རྣམ་མི་སྲུ།

*kun la dzun mi-ma*

- ב. להביא אחרים לחתור לאידיאל של הארה מלאה. זוהי תרופת נגד למעשה של לגרום למישהו להתחרט על מעשה חסד שעשו.

ཇོ་གས་བྱང་ལ་འགོ་དུ།

*dzokjang la gu*

- ג. לנסות לראות כל אדם וכל חפץ שאתה פוגש כטהור לחלוטין, ולראות כל ברייה כבודהה עצמו. זוהי תרופת נגד לאמירת דברים בלתי נעימים לבודהיסטווה מתוך כעס.

དག་སྣང་སྦྱར་བ།

*dak nang jorwa*

- ד. שמירה על יושר מוחלט כלפי כל אדם. זוהי תרופת נגד להתנהגות ערמומית כלפי מישהו, ללא רגש של אחריות אישית להארתם.

ཀུན་ལ་གཡོ་སྦྱ་མི་དུ།

*kun la yo-gyu me*



## קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 10

#### 1. תאר את חמשת השלבים הקשורים בשמירה טובה של נדרי הבודהיסטווה:

- א. כבוד לדברי הבודהה: ראה את הנדרים כעל מתנה אישית שניתנה לך באופן אישי ע"י ישות מוארת.
- ב. שמור על שלוש הכוונות: הכוונה לשמור על הנדרים מכיוון שנתנו ע"י ישות מוארת, הכוונה להגיע להארה ולגן עדן, והכוונה לעזור לאינספור יצורים.
- ג. טול את הנדרים לאחר שקיימת את שני התנאים הקודמים.
- ד. כבד את הנדרים כרכושך היקר ביותר וכדבר היקר ביותר בעולם.
- ה. ומכיוון ש (ד) נכון, הימנע משבירת הנדרים.

#### 2. האם יכול אדם לעבור עבירה משנית פשוט מתוך שכחה, או שהמוטיבציה חייבת להיות נגע רוחני כלשהו?

ניתן לעשות זאת בשתי הדרכים.

#### 3. ציין והסבר את חמשת האפיונים שקובעים אם נעשתה עבירה חמורה (מסלול טיבטי – תן שמות בטיבטית).

- א. הסוג של הנדר שנשבר, היינו האם שברת נדר בסיסי (שזה עבירה חמורה) או נדר משני (עבירה יותר קלה)

ངགོ་ལྷོ་ལྷོ་

*ngowo nyi*

- ב. מה הביא לשבירת הנדר. חוסר תשומת לב, שיכחה, הסחת דעת או אי הכרת הנדרים גורמים לעברה קלה יותר, התקפה של נגעים רוחניים גורמת עבירה בינונית, ואילו ביטול הנדרים או זלזול בהם גורם לעבירה חמורה.

ཇེཔ་ལྷོ་

*jepa*

ג. עד כמה היית נתון להשפעתם של שלושת הרעלים (השתוקקות ודחייה שמקורם בבורות, והבורות עצמה). העוצמה והכמות של רעלים אלו בתודעתך בעת ביצוע העברה משפיעים על דרגת החומרה שלה.

## བསམ་པ།

*sampa*

ד. האובייקט שכלפיו כוונה העבירה. עבירה כלפי בעלי חיים היא קלה יותר, עבירה כלפי אנשים או עוברים חומרתה בינונית, ועבירה כלפי מי שסייע לך בדרכך הרוחנית, ההורים והלאמה, מהווים עבירה חמורה.

## གཤི

*shi*

ה. מידת הצבירה, היינו מספר הפעמים שבו בוצעו עבירות. מספר קטן של עבירות משניות שאתה מסוגל למנות או לזכור בקלות יהיה קל יותר, מספר גדול שעדיין ניתן למנותו של עבירות יהיה בינוני, ומספר לא ידוע של פעמים יהיה חמור.

## སོགས་པ།

*sokpa*

4. מהן ארבע הסיבות האופייניות לשבירת נדרי הבודהיסטווה?

א. מלכתחילה, אי הכרת הנדרים

## མི་ཤེས་པ།

*mi-shepa*

ב. אתה מכיר את הנדרים אך מתרשל, מתעצל או שוכח לקיימם.

## བག་མིན་པ།

*bak mepa*

ג. אתה מכיר את הנדרים, אך בשל התקפה של נגע רוחני אתה מאבד שליטה ושובר אותם.

## ཉོན་མོངས་མངའ་བ།

*nyonmong mangwa*

ד. זלזול בנדרים. חוסר כבוד לנדרים או לבודהה עצמו

## མ་གུས་པ།

*ma-gupa*

5. מהן תרופות הנגד לארבע סיבות אלו? (מסלול טיבטי – תן שמות בטיבטית).

א. דע את הנדרים על בוריים

ལུང་བ་ལ་མཁམ་པ།

*tungwa la kepa*

ב. היה זהיר ודרוך ועצור עצמך אם אתה מתחיל למעוד.

དྲན་ཤིས་བསྟེན།

*drenshe ten*

ג. זהה את הנגע הרוחני החמור ביותר שלך, ועבוד עליו.

ཉེན་ཤས་ཆེ་བའི་གཉིན་པོ།

*nyun she cheway nyenpo*

ד. פתח כבוד לנדרים, בהסתמך על השנויים ששמירתם מביאה בחיך

གུམ་པ།

*gupa*

6. מהי הברכה האולטימטיבית וארבעת היתרונות הזמניים לשמירת נדרי הבודהיסטווה?

- א. התועלת האולטימטיבית: אתה מביא לידי שלמות את שלמות המוסר ומשיג הארה מלאה.
- ב. הבודהות יראו בך את ילדם ויתמכו בהתפתחותך הרוחנית.
- ג. מותך יהיה קל ומלווה בשמחה גדולה.
- ד. בגלגול הבא תולד במקום שבו יש מורים רוחניים ואנשים שמתרגלים דהרמה.
- ה. בחיים אלה תצבור חסד רב, חיך ישתפרו ומוסריותך תגדל.
- ו. בחיים הבאים תהיה מאסטר בשמירת המוסר, באופן אוטומטי.