



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

תכנית הקורס

מקראה ראשונה:

הגדרה של בודהיציטה וסוגים של בודהיציטה, השאיפה להגיע להארה, טקסטים מקוריים על הנדרים וביאורים.

קטעים מתוך הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941) ל"שלוש הדרכים העיקריות" ff. 23B-28B

מקראה שניה:

תכונות כלליות וסוגים של מוסר, סוגים שונים של נדרים, חלוקות של נדרי הבודהיסטווה, הקשר שבין נדרי הבודהיסטווה וסוגים אחרים של נדרים.

קטעים מתוך "דרך המלך ללוחמי הרוח" מאת ג'ה צונגקפה (1357-1419), עמ' 521-525, 533-536

מקראה שלישית:

כיצד נוטלים את נדרי הבודהיסטווה.

קטעים מתוך "דרך המלך ללוחמי הרוח" מאת ג'ה צונגקפה, עמ' 570-591

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", מאת Geshe Tsewang Samdrup, מורה אישי של ה"ק הדלאי לאמה העשירי Tsultrim Gyatso (1816-1837) f. 16A

מקראה רביעית: נדרי הבסיס, חלק ראשון

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe Tsewang Samdrup, ff.16B-17A

מקראה חמישית: נדרי הבסיס, חלק שני

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe Tsewang Samdrup, ff.17A-18A

מקראה שישית: ההשפעה של נגעי הרוח שנקראים "כובלים"; איך מאבדים את הנדרים ואיך לחדשם.

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe TsewangSamdrup , 22A-23B , 18A ff.
קטעים מתוך "דרך המלך ללוחמי הרוח", ג'ה צונגקפה, עמ' 570-5, 582-3, 588-9

מקראה שביעית: העברות המשניות, חלק ראשון – אלו שפועלות כנגד השלמות של נתינה ושל צבירת החסד
קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe TsewangSamdrup , 18A-19B ff.

מקראה שמינית:

העברות המשניות, חלק שני – אלו שפועלות כנגד השלמויות של אורך רוח, מאמץ, ריכוז, וחוכמה לצבירת החסד.

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe TsewangSamdrup , 19B - 20B ff .

מקראה תשיעית:

העברות המשניות, חלק שלישי – אלו שפועלות כנגד המוסריות של פעולה למען כלל היצורים. עברות משניות כנגד הנדרים הקשורים לשאיפה להארה בצורת משאלה. ארבעת המעשים השחורים וארבעת המעשים הלבנים.

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe Tsewang Samdrup , 20B-22A ff.

מקראה עשירית:

התייחסויות שעוזרות לשמור על הנדרים; סיבות שגורמות להפר את הנדרים; כיצד להתוודות; הברכה שבשמירת הנדרים.

קטעים מתוך "דרך המלך ללוחמי הרוח", ג'ה צונגקפה, עמ' 697-722

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", Geshe Tsewang Samdrup , 23B ff.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה ראשונה: בודהיצי'טה, השאיפה להארה

הקטעים הבאים לקוחים מן הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה (1873-1941) לטקסט הידוע שלוש הדרכים העיקריות, מאת ג'ה צונגקפה (1357-1419).

གཉིས་པ་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།
 །ཤུགས་དྲག་ཚུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་བྲིས།
 །བརྗོག་དཀར་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས།
 །བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྐྱབས་སུ་ཚུད།
 །མ་དུག་སྐྱུན་པའི་སྐྱབས་ཆེན་ཀུན་ནས་འབྲིབས།

 །སྐྱེ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ཏུ།
 །སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མནར།
 །གནས་སྐྱབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།
 །ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་བར་མཛོད།
 །ཅིས་པས་བསྐྱུན།

החלק השני בהסבר של השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה מתאר כיצד לפתח שאיפה זו. כפי שאומרים שני הפסוקים הבאים בטקסט המקור:

(8,7)

נסחפות בארבעת זרמי הנהר,
כבולות בשלשלת מעשי העבר,
בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות,
ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שרויות.
בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות,
ובלידתן בשלושה סוגי סבל ללא הרף מעונות –
זכור כך תמיד את סבלן של האימהות,
ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות.

དེ་ཡང་སྒྲིབ་འཇུག་ལས།
།སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གྲོན་ནད་ཙམ།
།བསལ་ལོ་སྣམ་དུ་བསམ་ན་ཡང་།
།པན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་པས།
།བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་གྱུར་ན།

།སེམས་ཅན་རི་རིའི་མི་བདེ་བ།
།དཔག་དུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་།
།རི་རིའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ།
།བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་སྣོས་ཅི་དགོས།
།ཞེས་དང་།

נביא גם כמה שורות מתוך "המדריך לחיי לוחם הרוח":

רק השאיפה להיות מסוגל
להפסיק כאב ראש שיש לאחר,
יכולה להביא חסד רב בלי מידה,
בהיותה מלווה בכוונה של עזרה.

ואם יש כוונה להיות מסוגל
להפסיק לחלוטין את הכאב העצום,
שאיך לו שיעור של כל הברואים,
ולמקם את כולם באושר שאין לו מידה –
על אחת כמה וכמה!

དཔའ་བྱིན་གྱིས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
|བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
|དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན།
|ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ།
|དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

בסוטרה שנקראת "הסוטרה שביקש וויךְ הטה" נאמר גם כן:

אילו הייתה ניתנת צורה
לחסד שבא מן השאיפה להארה,
הייתה זו ממלאת את כל המרחב
ועוד היה זה עובר על גדוּתו.

|ཞེས་སོགས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་པན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པར་གསུངས་པ་
|ལྟར་མ་སེམས་ཅན་ནམས་སྟུག་བསྐྱེད་ལ་ལྷགས་དག་པ་འདོད་པའི་ཆུ་བོ། ལྷ་བའི་ཆུ་བོ།
|སྟོན་པའི་ཆུ་བོ། མ་རིག་པའི་ཆུ་བོ་སྟེ་རྒྱ་རྒྱས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞི་དང་། སྐྱེ་བ། སྐྱེ་བ། ན་
|བ། འཆི་བ་སྟེ་འབྲས་རྒྱས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞིའི་རྒྱན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱིར་ཞིང་།

הברכה של שאיפה זו, להשיג הארה למען כל הברואים, מתוארת אם כן, בכתבים אלו ובאחרים, כאינסופית. הנה כאן נמצאת קבוצת כל היצורים, שכל אחד מהם היה אמנו, והן נסחפות בארבעת זרמי הנהר, שכולם סבל עז. מצד אחד, בהיותם פועלים כסיבות, ארבעה זרמים אלו מייצגים את הזרם של תשוקות, הזרם של השקפות מוטעות, הזרם של הבשלות קארמיות, והזרם של בורות. מנקודת המבט של תוצאות, הארבעה מייצגים לידה, זקנה, מחלה, ומוות.

ཆུ་བོའི་རྒྱུན་དེའི་ནང་དུ་སྐྱེས་ཡང་རྐང་ལག་ནྤམས་ཐག་པས་བསྐྱམས་པ་ལྟར་བསྐྱོག་
དཀའ་བ་ལས་གྱི་ཞགས་པའམ་འཆིང་བས་དམ་པོར་བསྐྱམས།

ולא רק שאותם היצורים-אימהות נסחפות בארבעת זרמי הנהר האדירים הללו, אלא שהן במצב שבו כאילו ידיהן ורגליהן קשורות בחזקה, והן כבולות בשלשלות הדוקות – לכודות במעשי העבר, שקשה ביותר לבטלם.

དེས་ཀྱང་མི་ཚད་པ་སྡོམ་བྱེད་གྱི་ཐག་པ་དེ་འབྲིང་པ་དང་ཕྱིད་ཐག་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་
གཙོད་དཀའ་བའམ་ཐར་དཀའ་བ་ལྷགས་ཐག་གིས་བསྐྱམས་པ་ལྟ་བུའི་བདག་འཛིན་
ལྷགས་གྱི་བའི་སྐབས་སུ་ཚུད།

וזה עוד לא הכול: הקשרים שמחזיקים אותן בחזקה אינם קשרים רגילים, כמו החבלים שלנו שעשויים מעור יאק או משיער, אלא שהמצב יותר דומה כאילו היו אסורות באזיקי ברזל, שכה קשה לנתקם או לפתחם, כיוון שבעודן נסחפות במורד הנהר הריהן גם בכלוב של פלדה דחוסות של אחיזה באיזה "עצמי" שאינו קיים.

དེར་མ་ཟད་ཉིན་མོ་ཡིན་ན་གཞན་ལ་འབོད་པ་དང་རོགས་སྤེལ་བ་ཚུན་ཆད་གྱི་རི་བ་
ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་མཚན་མོ་ནམ་གུང་སྐྱུན་པའི་སྐྱག་རུམ་ནས་
ཆུ་བོའི་གཞུང་དུ་སྐྱེས་བ་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པའི་སྐྱུན་པའི་སྐྱག་ཆེན་གྱིས་ཀུན་ནས་
གཏིབས་ཤིང་།

ויש עוד: אילו היה שם איזה אור יום, הרי שהיה ליצורים-אימהות איזה שמץ תקווה - לפחות היו יכולות לצעוק ולנסות להשיג עזרה. אלא שזוהי שעת ליל, שעתו החשוכה ביותר של הליל, ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שרויות, נסחפות במורד הנהר האדיר.

མཐའ་མེད་མུ་མེད་ཀྱི་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ།
 འགྲུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། ལྷུང་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་
 པར་དུས་ཉལ་ཏུ་མནར་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་གནས་སྐབས་འདི་
 འདྲར་གྱུར་གྱུང་།

בגלגל אין קצה, בגלגל שהוא אינסופי, הן שוב ושוב נולדות, אל תוך האוקיינוס של החיים, ובלידתן
 בשלושה סוגי סבל מעונות: הסבל של סבל, הסבל של שינוי, והסבל שחזור בכול, והעיוניים נמשכים לל
 הרף, הם תמיד שם.

མ་རང་གི་ངོས་ནས་ནི་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་ལས་འདོན་པའི་ལྷུར་བྱ་རང་ལ་བབས་
 ཤིང་། འདོན་པའི་ཐབས་ད་ལྟ་རང་ལ་བསྐྱབ་ཏུ་ཡོད་པས་ན། མ་ནམས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་
 གྱིས་མནར་བའི་ངང་རྩལ་བསམས་ནས་དེ་ལས་སློལ་བའི་ལྷུར་འབྲེར་བའི་ལྷུག་
 བསམ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་སློ་སྤངས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་
 ལ་འབད་དགོས།

זכור כך תמיד את סבלן של האימהות, זהו מצבן – סבל ללל נשוא. וכך אין דבר שהן יכולות לעשות כדי
 לעזור לעצמן. אלא שלך, הבן, יש הזדמנות למשוך את אמך לחופשי. חייב אתה למצוא דרך, ואתה חייב
 לעשות זאת מייד: לאחוז ביד אמך ולמשוך אותה החוצה. והדרך היא שאתה חייב לנסות בשאיפה נעלה זו
 לזכות, לפתח את השאיפה היקרה להארה. ראשית חייב אתה להתאמן בלחשוב כיצד אמך מרגישה, מעונה על
 ידי הכאב, ואז להחליט ולקחת אחריות אישית, ליטול על עצמך את החובה לשחררן, וכך הלאה, לפי סדר
 השלבים.

དེ་སྐྱེ་བ་ལ་བསམ་དགོས། བསམ་པ་ལ་ཐོས་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
 བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་བྱུངས་པ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་འདོད་
 ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་སྡིང་ཇེ། དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གཅིས་པའི་བྱ་གཅིག་སྤུ་ནད་གྱིས་ཟེན་པའི་
 མ་དེས་སློད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་བྱ་དེ་ནད་ལས་སྤུར་དུ་གྲོལ་ཐབས་ཤིག་བྱང་ན་ཅི་མ་
 རུང་སྐྱམ་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ངས་ངས་འུགས་གྱིས་སློལ་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ནི་
 སྡིང་ཇེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན།

כדי להשיג את השאיפה להארה עלינו ראשית להרהר בה. לשם כך יש תחילה ללמוד אודותיה מפי אחרים. "האהבה הטובה" הינה רצון כמעט כפייתי שכל אחד ואחד מהיצורים יהיה מאושר. "חמלה" הנה רצון כמעט כפייתי שכל אחד ואחד מהיצורים יהיה חופשי מכל כאב. חשוב כיצד מרגישה אימא כאשר ילדה היחיד והאהוב סובל ממחלה קשה. לכל שתפנה, ובכל שתעשה, היא חושבת בלי הרף כמה נפלא זה היה אילו יכלה למצוא דרך לשחררו במהירות ממחלתו. מחשבות אלו מציפות את תודעתה בזרם יציב, ללא הפוגה, מכוח עצמן ובאופן אוטומטי. הן הופכות לכפייתיות אצלה. כאשר אנו מרגישים כך כלפי כל יצור חי, ורק אז, נוכל לומר שהשגנו את מה שנקרא "חמלה הגדולה".

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སློབ་སྦྱང་ཚུལ་རྒྱ་
 འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་གང་
 གི་སློབ་སྦྱང་སྦྱང་ནའང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ངེས་པར་རྒྱ། དེ་སྦྱང་བའི་ཐབས་ཚང་ལ་
 མ་ཉོར་བ། ས་སྤོང་འདི་ན་འགྲན་ལྷ་དང་བྲལ་བ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་
 བསྟན་པའི་སྤིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན་པས་འདིའི་སློབ་སྦྱང་ཆུབ་ཀྱི་
 སེམས་ལ་སློབ་སྦྱང་དགོས།

במשנתו של הבודהה מוצגות שתי שיטות לתרגול התודעה באבן חן זו, השאיפה להארה. הראשונה ידועה כ"הוראה בת שבעת השלבים של סיבה ותוצאה". השנייה נקראת "החלפת עצמי בזולתי". אין זה משנה באיזו דרך תבחר; אתה יכול לבטח להשיג את השאיפה להארה בכל אחת משתי הדרכים. הדרך לאמן את עצמך בשאיפה, הדרך שהיא שלמה ואין בה שום טעות, הדרך שעולה על כל הדרכים האחרות שקיימות על פני האדמה, היא דרך ה"לאם רים", הדרך המדורגת להארה, עצם התמצית של כל הוראתו של מגיננו העדין [המילה "עדין" באה להזכיר שהוא דמות מופע של "קול עדין", הלא הוא לורד מנג'ושרי], צונגקפה הגדול. לפיכך, יש לתרגל את תודעתך בשאיפה להארה על ידי שימוש בהנחיה זו.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱང་ཚུལ་མདོར་བསྟུས་ན། ཐོག་མར་བཏང་སློབ་སྦྱང་དང་། དེ་ནས་
 མར་ཤེས་སོགས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྐྱོམ། མར་ཤེས། དེ་ནས་དེ་ནས་གཞན་གྱི་
 ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པའི་རྒྱ་དང་། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུ་
 དང་། སྤིང་ཆེ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ཡིན།

נביא כאן סיכום קצר בלבד כיצד יש להתאמן על מנת להשיג את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים. ראשית יש לתרגל רגש של התייחסות אחידה לכל היצורים; לאחר שזה הושג, יש להתחיל למדוט על כל אחד מהשלבים, החל מ"זיהוי כאימא" וכו'. שלושת השלבים הראשונים הם:

- לזהות את כל היצורים כאימא שלי
- לפתח הכרת תודה על טוב ליבם כלפי

- לפתח שאיפה לגמול להם על טוב ליבם.
- שלושה שלבים אלו פועלים כסיבה לפתח מה שנקרא "אהבה יפה". סוג זה של האהבה הטובה הוא עצמו גם הצעד הרביעי; הוא תוצאה של שלושת הקודמים, וסיבה לשלב החמישי: פיתוח "החמלה הגדולה"

བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་ལྷན་པུགས་སྟག་ཡོད་མེད་ཀྱང་སྣིང་ཇི་ཆེན་པོ་ལྷན་པུགས་ཆེ་རྒྱང་གིས་
 འབྱུང་བ་ཡིན། སྣིང་ཇི་མ་སྐྱེས་ན་སྐྱེ་བའི་ཐབས་གྲྭ་མ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་གྱི་རྣལ་
 འབྱོར་བསྐྱོམ། གསོལ་བ་འདེབས། སྐྱེན་རས་གཟིགས་གྱི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་
 དབྱེར་མེད་དུ་བསྐྱེ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འབད་ན་བྱིན་རྒྱབས་ཉེ་སྣིང་ཇི་ཆེན་པོ་སྐྱེ་
 བ་ལ་བྱུང་ཆེ་བ་མན་ངག་ཡིན། ཟུམ་གནད་གཞན་འགའ་དེ་ཡོད་ཀྱང་ཚོགས་སྐྱེ་མི་
 འཆད་གསུངས།

העוצמה היחסית של השאיפה להארה שיש לאדם תלויה בעוצמה של החמלה הגדולה בליבו. אם אתה מתקשה בפיתוח חמלה, תוכל לתרגל את המדיטציה שנקראת "לאמה אוולוקיטשוורה" כדי להשיגה. אם תשקיע מאמץ ניכר במדיטציה זאת ובתחינות הנאותות, וכן בתרגול ההדמיה שבה תודעתך מתמזגת לבלתי הפרד עם זו של אוולוקיטשוורה, אזי תוכל לזכות בברכה שתעזור לך להשיגה. זוהי הנחייה מאד אישית לפיתוח החמלה הגדולה. ישנן גם הנחיות מעמיקות נוספות בנושא זה, אך הלאמה הסביר שלא ניתן ללמדם בציבור כי אם רק באופן פרטי.

སྣིང་ཇི་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ན་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འབྱེར་བའི་ལྷན་པུགས་སྐྱེ། དེ་ལས་བྱུང་
 རྒྱུ་གྱི་སེམས་སྐྱེ་བ་ཡིན།

- לאחר שפיתחת חמלה גדולה, תוכל לפתח את הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית, שבה אתה נוטל על עצמך את המשא של פעולה למען הזולת. זה יוביל
- לשאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

དེ་ཡང་བཏང་སྣོམ་སྣོམ་པ་ལ་ཐོག་མར་དགྲ་གཉིན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་མའི་
 སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆགས་སྡང་གི་སེམས་སྣོམ་སྣོམ། དེ་ནས་རང་གི་ཡིད་ལ་འབབ་
 པའི་གཉིན་ཞིག་དང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་དགྲ་གཉིས་མདུན་དུ་བསམ་སྟེ། གཉིན་
 འདིས་ཀྱང་ཆོ་རབས་མང་པོར་དགྲར་སྐྱིས་ཏེ་གཞོན་པ་བྱས། དགྲ་འདིས་ཀྱང་ཆོ་
 རབས་མང་པོར་གཉིན་དུ་གྱུར་ནས་ཕན་བཏགས་ཚུལ་བསམ་སྟེ་ཆགས་སྡང་གི་
 སེམས་སྣོམ་སྣོམ།

הנה האופן שבו יש לתרגל השגת התייחסות אחידה.

ראשית, יש להביא למחשבה מאוזנת, נטולת רגשות של העדפה, אהבה או שנאה, וזאת על ידי שתחשוב על
 משהו שבשבילך הוא דמות ניטרלית, לא ידיד ולא אויב. כעת דמייך שני אנשים ישובים לפניך: ידידך האהוב
 ביותר, והגדול באויבך.

כעת חשוב בריכוז רב כיצד היה ידידך האהוב אויבך, בגלגולים רבים בעבר שבהם הוא פגע בך. חשוב גם
 כיצד אויבך [הנוכחי] היה ידידך ועזר לך בגלגולים רבים בעבר. בצורה כזאת תצליח להביא את תודעתך
 למצב מאוזן, חופשי מרגשות חיבה ושנאה. [השאר עם ההרגשה זמן מה, עד שתוכל לזהותה בקלות].

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་བདེ་བ་འདོད་པའང་མཉམ།
 ལྷུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པའང་མཉམ། དེ་ཐབས་ཅད་རང་གི་དགྲ་གཉིན་གཉིས་ཀ་ལ་ན་
 གྲངས་མང་པོ་བྱས་པའང་མཉམ་ན། ལྷུ་ལ་ནི་ཆགས་པར་བྱ། ལྷུ་ལ་ནི་སྡང་བར་བྱ།
 ལྷུ་ལ་དུ་མཁའ་ཁྲུབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྣོམ་སྣོམ་པ་མ་སྐྱིས་ཀྱི་བར་དུ་
 བསམ་དགོས།

המשך בתרגול וחשוב על העובדה שכל היצורים החיים שווים בכך, שכל אחד מנקודת מבטו הוא שואה להיות
 מאושר. הם גם שווים בכך שאינם רוצים לסבול שום כאב. והם שווים בכך שכל אחד מהם היה ידידי והיה גם
 שונאי הרבה הרבה פעמים. אם כן, מי זה שאותו עלי לחבב? ואת מי אני עלי לשנוא? עליך להמשיך לתרגל
 באופן זה עד שיום אחד תצליח לפתח רגשות ניטרליים כלפי כל היצורים החיים, שמניין מספרם רב כמרחב.

མར་ཤེས་སྣོམ་པ་ལ་ནམ་འགྲུལ་ལས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ལྷུག་མིད་དུ་
 ལྷུབ་པའི་རིགས་པ་འདི་སྐྱར་ན་མར་ཤེས་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན་ཆེ་བས་འདིར་མདོར་བསྡུ་ན།

השלב הבא הוא תרגול מדיטציה שבה אתה מזהה כל יצור חי כאמך. השגת תובנה זו תהיה קלה יותר אם תשתמש בשורת הטיעונים שבהם משתמשים ב"ביאור על התפיסה התקפה" להמחשת ההמשכיות האינסופית של התודעה. נציג כאן בקיצור הוכחה זו.

རང་གི་དེ་རིང་གི་རིག་པ་འདི་ཁ་སང་གི་རིག་པའི་རིག་རྒྱན་དང་། ད་ལོའི་རིག་པ་
འདི་ལོ་སྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་རིག་པ་འདི་ཚེ་
སྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱན་དང་། ཚེ་སྔ་མའི་རིག་པ་དེ་ཡང་དེའི་ཚེ་སྔ་མ་སྔ་མའི་
རིག་རྒྱན་ཡིན་པས་དེ་ག་ནང་བཞིན་པར་དེད་ན་འདི་པན་ཚད་དུ་མེད་བྱ་བ་གཏན་ནས་
མེད་པར་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་སྟབས་མེད་དུ་འགྱུར་ཅིང་།

תודעתך היום היא המשך מנטאלי של תודעתך מן היום הקודם. תודעתך השנה היא המשך י של תודעתך מן השנה שעבירה. כך גם תודעתך בחיים אלו היא המשך מנטאלי של תודעתך מחיים קודמים. תודעתך בחיים הקודמים היא המשך מנטאלי של תודעתך מהחיים שקדמו להם. אתה יכול להמשיך ולצטוד כך אחורה, ולעולם לא תוכל למצוא אף נקודה בזמן שעליה תוכל להגיד: "לפני זמן זה, לא הייתה לי תודעה". זה מוכיח, אם כן, שניתן לסגת בזמן עד אינסוף - ותודעתנו הייתה קיימת תמיד.

དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སྐྱི་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད།
ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱིས་བྱ་བ་མེད། ས་ཕྱོགས་རི་རི་ལའང་གྲངས་མེད་པ་རི་སྐྱིས།
སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལྷས་མ་སྐྱངས་བྱ་བ་མེད། སྐྱངས་པ་རི་རིའང་གྲངས་མེད་པ་
རི་སྐྱངས། བྱི་གཅིག་བུའི་སྐྱི་བ་སྐྱངས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

אם כך, גם לגלגולי אני אין התחלה, וכן אין נקודת התחלה ללידות שבהן נולדתי. אין שום מקום שבו אף פעם לא נולדתי. נולדתי בכל מקום, מספר אינסופי של פעמים. אין בנמצא אף יצור שלא נטלתי את צורתו. כבר נטלתי כל צורת חיים אינספור פעמים. רק החיים שבהם הייתי כלב - מניינם אינסופי. וזה גם נכון לגבי כל יצור חי.

དེས་ན་སེམས་ཅན་འདིས་རང་གི་མ་སྐྱས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། སེམས་ཅན་རི་
རིས་ཀྱང་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རི་བྱས་པ་ཤ་སྟབས་ཡིན། མི་གཅིག་བུའི་རྟེན་ལ་
རང་གི་མ་བྱས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པས།

כיוון שכך, לא ניתן להגיד שקיים יצור שמעולם לא היה אמי. כל אחד ואחד מהם היה אמי אינספור פעמים. אפילו אם נספור רק את המקרים שבהם כל אחד היה אמי בלידה אנושית, גם אז מספרם אינסופי.

དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མ་གུངས་མིན་པ་རེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་
ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་ཤུགས་དྲག་མ་སྐྱེས་བར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྐྱོམ།

חזור שוב ושוב על מדיטציה זו, עד שתשיג בטחון שלם שכל יצור חי היה אמך, שוב ושוב, אינספור פעמים.

དེ་ནས་དྲིན་དྲན་ཚུལ་ལ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་མ་ལ་མཚོན་ན། རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་
ཆགས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱ་ལ་གཞོན་གྱིས་དོགས་ནས་ཟས་སྟོན་ཁ་འཛེམ་པ་ཚུན་ཆད་
ནད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལྟར་སྤངས། མ་རང་གི་གཟུགས་པོ་ནད་པ་ཉམ་ཐག་
པའི་ལུས་ལྟར་གོམ་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་འདོར་མ་པོན་པར་སྐྱབ་དགུ་དང་ཞག་བཅུའི་
རིང་རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཉར།

השלב הבא הוא פיתוח הרגש של הכרת תודה, ואתה יכול להתחיל עם אמך בחיים הנוכחיים. קשייה בעטיי החלו עוד כשהייתי ברחמה, ברצון הייתה מוכנה להימנע מכל מה שסבורה הייתה שעלול להזיק לי, כולל המזון שהיא אכלה, וטיפלה בעצמה בזהירות, כאילו הייתה חולה. במשך תשעה חודשים ועשרה ימים היא נשאה אותי ברחמה, תוך שהיא מתייחסת אל גופה היא כאילו היה שייך למישהו אחר, מישהו מאוד חולה, ונזהרה אפילו מצעד גדול.

ཕྱིར་སྐྱེས་པའི་ཚེ་འང་མ་རང་ལ་ན་ཚ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཚད་མིན་པས་གཞོན་ཚབས་
ཆེན་པོ་དེ་ཅུང་ཡང་། ད་དུང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་རྟོན་པ་ལྟར་དགའ་
ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས།

בעת לידתה אותי, היא נקרעה בסבל עז, כאבי תופת, ובכל זאת הייתה הלומת שמחה, כאילו מצאה אבן חן יקרה שתספק את כל מבוקשה.

རང་དེ་དུས་ཏུ་རྒྱ་དང་ལག་པས་གཡེབ་ཅམ་གཡེབ་ཅམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་
 མི་ཤེས། ཅི་ཡང་མི་རུས་པའི། ལྷགས་པ། ལྷོ་བོ། བྱིའུ་ལྷག་ཁ་དམར་ལྷ་བྱ་ཞིག་
 ལས་མེད་པ་ལ་ཨ་མས་མོར་མོ་བཅུ་ཉི་ལྔ་ལ་གཡེབ་ས། འདི་དོད་ལ་སྐྱར། བརྩི་བའི་
 འཇུ་མ་གྲིས་བསྟུས།

באותו הזמן לא ידעתי דבר מלבד לבכות ולנפנף בידיי. הייתי חסר ישע לחלוטין, מטומטם לחלוטין. משולל כל יכולת. לא שונה מאפרוח עם מקור אדום ורך כגומי שטרם התקשה. אבל היא נענעה אותך בידיה, חבקה אותי אל גופה החם, וקיבלה אותי בחיוך אוהב.

དགའ་བའི་མིག་གིས་བརྟུས། ལྷགས་ཁས་སྤྱིས། མི་གཙང་བ་ལག་པས་སྤྱིས། འོ་
 མའི་རྒྱོ་མ་སོགས་ཁས་སྤྱད། གཞོན་པ་གང་རུས་ལས་བསྐྱར། བན་པ་གང་རུས་
 བསྐྱབ།

היא הביטה בי במבט של שמחה, ונגבה בשפתיה את הריר על פניי, וניקתה בידיה צואתי המטונפת. לעתים היא לעסה את האוכל בשבילי, והאכילה אותי בדייסה של חלב היישר מפיה אל פי. במיטב יכולתה התאמצה לשמרני מכל פגיעה, ולספק לי כל מה שטוב.

དེ་དག་གི་རྣམས་སུ་རང་གི་རྒྱུད་སྐྱུག་ལེགས་ཉིས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་མ་དེའི་གཞོང་
 ལ་བརྟུས་ཉེ་མ་དེ་གཅིག་ལུ་ལ་རེ་བ་བྱས་ནས་སྤོད་དགོས་པ་བྱུང་། རང་དེ་དུས་ཨ་
 མས་དྲིན་གྲིས་མ་བསྐྱངས་ན་ཅུ་ཚོད་གཅིག་ཀྱང་མི་སྤོད་དེ། བྱ་དང་བྲི་སོགས་གྲིས་
 ཟ་འགྲོ་བ་སོགས་ལས། གསོན་པོར་ཡོང་རྒྱུ་འི་རེ་བ་མེད། རང་ཨ་མས་ཉིན་རེ་ལ་
 ཡང་སློག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་ཅམ་བཏོན་པའི་དྲིན་ཡོད།

באותו זמן, הייתי תלוי בה בכול, הטוב והרע, השמחה והעצב, כל יחבי השלכתי על אדם אחד בלבד: אימא. אלמלא רוב חסדה, לא הייתי שורד אפילו שעה, והיו משליכים אותי החוצה כבר אז, מאכל לכלבים ולציפורים – ללא שום תקווה שאשרוד. מדי יום ביומו היא הגנה עלי מפגיעות שהיו עלולות להביא למותי – לפחות מאה פעמים. כה רב היה חסדה.

རང་ནར་སོན་ནས་ཀྱང་མ་རང་གིས་སྲིག་སྲུག་གཏམ་ངན་ལ་མ་འཇོམས་པར་
 བསགས་བསགས་ནས་མ་རང་གིས་ཀྱང་ཡོངས་སྤྱད་མ་བྱ་བའི་རྒྱ་ཚོར་གང་ཡོད་བུའི་
 ལག་ཏུ་བཞག།

בזמן שגדלתי היא דאגה לקבץ עבורי את כל מה שנדרש, מוכנה לעשות כל דבר, ולשאת בכל סבל, ובלא
 שהיה לה אכפת מה אומרים הבריות אודותיה. היא נתנה לי את כל כספה ורכושה, נזהרת להשתמש בדברים
 למען עצמה.

རང་ལ་ཚོས་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་ཡོད་ན་མ་རང་གིས་ཚོར་རྗེས་ལ་ཕངས་པ་མེད་པར་
 མཐུན་རྐྱེན་སྤྱར་ཏེ་ཚོས་སློར་གཞུགས་པ་མན་ཆད་འཁོས་ཀ་གང་ཡོད་པས་དྲིན་གྱིས་
 བསྐྱངས་པ་ལ་ཚད་མེད།

לא לו מאתנו ששפר מזלם להיות נזירים, הייתה זו אימא שדאגה לכיסוי כל ההוצאות הנחוצות, תוך נתינה בלי
 חשבון, לסדר את קבלתנו למנזר. ומאז אותו זמן היא תמכה בנו כאן, מאותם המקורות שעמדו לרשותה. כך
 שהחסד שגמלה לנו אמנו הוא אכן לא נתן למדידה.

ཚེ་འདིའི་མས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ཡང་ཚེ་འདི་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར། རང་གི་ཚེ་
 རབས་སྡུ་མ་མང་པོར་དྲིན་ཚེན་པོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གྲངས་མེད་པར་བསྐྱངས། ཚེ་
 འདིའི་མ་འདི་ཅུ་མ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ད་ལྟ་སྤྱི་འཚི་འཕོས་པའི་དབང་
 གིས་ངོ་མ་ཤེས་པ་མ་གཏོགས་ཚེ་རབས་སྡུ་མ་ནུམས་སུ་རང་གི་མ་བྱས་པའི་སྐབས་ཚེ་
 འདིའི་མས་ཇི་ལྟར་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ལྟར་དྲིན་ཚེན་པོའི་སློ་ནས་བསྐྱངས་པ་ཤ་
 ལྷག་ཡིན་ཏེ།

מה גם חייים אלו אינם היחידים שבהם גמלה עמי אמי הנוכחית חסד רב שכזה. היא המטירה עלי חסד כזה,
 חסד עצום, שוב ושוב, אינספור פעמים, בחיי הקודמים המרובים. ולא רק היא; כל יצור חי היה אמי בחיים
 קודמים, ובאותם החיים הוא דאג לי, לא פחות מאשר אמי הנוכחית – ורק המעברים ממוות ללידה מונעים
 ממני כעת מלזהות את כולם כאימותיי.

དཔེར་ན་ད་ལྟའི་དུད་འགྲོ་བྱི་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱ་བྱི་ཕྱོ་ཚོས་རང་རང་གི་བྱ་ལ་སྦྱིང་
 བརྩེ་ལུགས་དང་། རིན་གྲིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱུང་ལུགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཤེས་པར་རུས་
 བསྐྱུངས།

הלמה סיים בדוגמה הבאה: הסתכל, למשל, כיצד כל חייה מצויה - כלב, צפור, אפילו עפרוני קטן - מראים
 אהבה לילדיהם ודואגים להם היטב. מתוך התבוננות באלה נוכל לדמות איזו חסד עצום ניתן גם לנו.

རིན་གཞོན་གྱི། དེ་ལྟར་རང་ལ་སོགས་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡང་ཡང་རིན་གྲིས་
 བསྐྱུངས་པའི་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྩ་བོ་བཞིའི་རྒྱན་གྲིས་འཁོར་
 བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གྲོང་དུ་བྱིས་ནས་སྤྱུག་བསྐྱུང་ལུགས་ལ་སོགས་པས་རྒྱན་ཆད་
 མེད་པར་མཉམ་ཏེ་ལྷན་དུ་ཉམ་ཐག་པ་ལ།

השלב הבא כדי להשיג את השאיפה להארה הוא לפתח רצון לגמול על החסד הרב הזה. כעת אני יודע שכל
 יצור חי הוא אמי, שהעניקה לי אהבה וטיפול שוב ושוב ללא חשבון, אינספור פעמים, מקדמת דנא. ואנו
 יודעים מהתאור שניתן לעיל שהם נסחפים בחוסר ישע על ידי ארבעת זרמי הנהר אל עבר הים - לאוקיינוס
 העצום של חיים בגלגל היגון. הם מעונים, ללא הרף על ידי שלושת סוגי הסבל וכל סוגי הכאב האחרים. מצבם
 נואש.

ད་ལྟ། བྱ་རང་ལ་དེ་དག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་བཞིན་དུ་
 ཅི་ཡང་མི་སེམས་པར་བསྐྱུང་ན་ལྷན་དུ་མ་རབས་བྲིལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་ན།

הנהגה אני כאן, ילדם. כעת יש לי הזדמנות להושיעם מאוקיינוס זה של חיים בגלגל היגון. נניח שפשוט אשב לי
 ואבלה את זמני, ולו אחשוב עליהם. הרי זו הדרגה השפלה ביותר שאליה יכול אדם להגיע - נחות וחסר כל
 בוש.

ད་ནི་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཟས་གོས་གནས་མལ་རྟེན་པ་སོགས་གནས་
 རྐབས་གྱི་འཁོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཅུ་མ་མ་ཡིན་པར་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ལ་བཀོད་ན་རིན་
 གཞོན་མཚོན་ཏུ་འགྱུར་བས། དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་
 ལྷན་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱུང་ལུགས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྟེ་ལྟར་
 བསམ།

במצבי הנוכחי אני יכול לתת להם דברים שהם ישמחו לקבל – מזון או בגדים, מקום לישון, וכדומה. אבל כל אלו הם דברים שיכולים להביא רק אושר רגעי בתוך גלגל הסבל. הדרך הנעלה ביותר לגמול על חסדם כלפיי היא להביאם למצב של אושר אולטימטיבי. על כן עלי להחליט ביני לביני שכל יצור חי צריך לזכות בכול אושר שיש, ולהיות חופשי מכל צורה של סבל.

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་ཟག་མིན་གྱི་བདེ་བ་ཏུ་གསུམ་ཡོད་དེ། ཟག་བཅས་གྱི་
 བདེ་བ་ཅུང་ཡང་མི་འདུག། །སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོས་བདེ་བ་ཡིན་སྐྱེས་པ་འདི་
 རྣམས་ཀྱང་ངོ་བོ་འགྲུར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་ཤ་སྟག་ཡིན། འདོད་རྒྱུ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་
 བདེ་བའི་རྒྱུར་དགོ་བ་སྤྱད་པའི་ཤེས། མི་འདོད་རྒྱུ་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་འདོད་ཀྱང་། སྤྱད་
 བསྐྱེད་གྱི་རྒྱུ་སྤྱི་བ་སྤོང་མི་ཤེས། ལྷང་དོར་གོ་ལོག་ཏུ་སྤྱད་དེ་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཉམ་
 ཐག་པའི་མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་འདི་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་
 དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྲུར་ཅིག། །ལྡན་པ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད། སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་།
 བྲལ་བར་གྲུར་ཅིག། །བྲལ་བ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད་སྐྱེས་ཏུ་ཡང་ཡང་བསྐྱོམས་པས་
 བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་ཇི་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད།

יהיה זה אבסורד לטעון שיצורים אלו השיגו, במצבם הנוכחי, איזה שהוא סוג של אושר טהור – אין להם אפילו שום סוג של אושר בלתי טהור. כל מה שהם מחשיבים כאושר, הוא במהותו אך ורק כאב. הם רוצים "דברים טובים" אך אינם רוצים לדעת דבר על המעשים הטובים שמביאים אושר. הם אינם רוצים שום דברים בלתי רצויים, אך אינם רוצים ללמוד אודות הפסקת המעשים הרעים שמביאים את הסבל. הם פועלים בצורה הפוכה לחלוטין: הם עושים את מה שהוא "בל ייעשה", ואינם עושים את מה שיש לעשות. וכך אימותיי היקרות והזקנות, כל היצורים החיים, גורמים לעצמם סבל.

"מה נפלא זה היה אילו יכלו היצורים לפגוש כל אושר, ואת כל הסיבות לכל אושר.

הייתי רוצה שזה יקרה. אדאג בעצמי שזה יקרה."

"מה נפלא זה היה אילו יכלו היצורים להיות חופשיים מכל סבל, ומכל הסיבות לכל סבל.

הייתי רוצה שזה יקרה. אדאג בעצמי שזה יקרה."

תן לשתי שרשרות אלו של מחשבות למלא את ליבך. מדוט עליהן שוב ושוב. כך תוכל, יום אחד, להרגיש אהבה וחמלה עזות ביותר.

ཡང་ཁ་ཅིག་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྲུང་རང་གིས་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། སེམས་
 ཅན་འདྲིན་མཁན་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་མང་པོ་ཡོད་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་གྲིད་ཀྱང་
 དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲིལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བསམ་པ་གཏན་ནས་མི་རུང་
 ལྟ། དཔེར་ན་ཚེ་འདིའི་རང་གི་མའི་བཀའ་སློམ་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེམས་བའི་
 ཐབས་བྱ་གཞན་གྱིས་བྱས་ན་ཡང་། རང་ལ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་དྲིན་ལན་གཞོ་
 བའི་སྲུང་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་པ་བཞིན་དུ།

יש אנשים שעלולים להעלות התנגדות: "מדוע שאקח אני על עצמי את המשא העצום של כל היצורים? האם
 אין בנמצא די בודהות ובודהיסטיות שיכולים להדריך אותם בדרכם?"

מחשבה כזאת היא לגמרי בלתי ראויה. היא שפלה. היא חסרת בושה. הרי זה כאילו אמך בחיים הנוכחיים
 שרוייה ברעב וצמא, ואתה מצפה שילד של אימא אחרת ילך וידאג לה למזון ומשקה. הרי אתה זה שבו היא
 טיפלה, והאחריות לגמול לה כראוי מוטלת עליך בלבד.

རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་མ་ལན་བྱངས་མང་པོ་བྱས་
 ཤིང་། དེ་དག་གི་སྐྱབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚེ་འདིའི་མ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློན་སྐྱོན་
 བསྐྱུངས་པ་ཤིན་ཏུ་ཡིན་པས། དེའི་དྲིན་ལན་གཞོ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་
 གཞན་སྤུ་ལའང་ཁག་མི་འཁྲི་བར་རང་གཅིག་སྤུའི་སྲུང་དུ་བབས་པས་ན།

ואותו הדבר חל על כל היצורים האחרים אשר מקדמת דנא היו אמי כל כך הרבה פעמים, ואשר בכל אחת
 מפעמים אלו דאגו לי בכל צורה אפשרית, עם אותה אהבה כמו אמי הנוכחית. האחריות לגמול על אהבתם
 אינה מוטלת על אף אחד אחר – על אף בודהה או הבודהיסטויה – זוהי אחריותי שלי, ורק שלי.

སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་དང་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་མཁན་དེའང་གཞན་
 ལ་རག་མ་ལས་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་ཡང་ང་རང་
 གཅིག་ལུས་བྱེད། སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡང་ང་རང་གཅིག་ལུས་བྱེད།
 ལྷ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་ང་རང་གཅིག་ལུས་བཞོད་སྐྱེམ་པའི་སྐྱུ་ག་པའི་
 བསམ་པ་ལྷགས་དྲག་ཏུ་བསྐྱོམ།

חייב להיות משהו שיעשה זאת – לוודא שכל יצור חי ישיג כל אושר, ולא יסבול שום כאב. וזה יהיה אני
 בעצמי. לא אסתמך על אף אחד אחר. אני בעצמי אדאג לכך שכל יצור ישיג כל אושר, ואני בעצמי אדאג לכך
 שכל יצור לא יסבול שום כאב. אני בעצמי אדאג לכך שכל יצור ישיג את מצבו של הלאמה, הארה מלאה.
 מדוט בחזקה על מחשבות אלו; הם השלב שנקרא "הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית".

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ནའང་ད་ལྟ་ནི་རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞོག
 །སེམས་ཅན་གཅིག་ཅུ་འདྲིན་པའི་རྣམ་པ་ཡང་མི་འདུག །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་
 དེ་སྐྱེལ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་
 པ་མ་གཏོགས་གཞན་སྐྱེལ་ལའང་མེད། རང་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་
 ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྐྱུ་ག་སྐྱེད་ལྷགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་རིས་ཀྱང་སེམས་ཅན་
 གྲངས་མེད་པའི་དོན་བྱ་བར་རྣམ་པས།

ואמנם, ייתכן שאהיה מסוגל לפתח כוונה טהורה זאת, אבל העובדה היא שאין לי שום יכולת להביא אפילו
 יצור אחד לכליל הארה, קל וחומר את כל אחד מהיצורים. למי אם כן יש היכולת כזאת? יכולת כזאת יש רק
 לבודהה מואר לחלוטין, לו בלבד, ולא לאף אחד אחר. אם אוכל להשיג מצב כזה, הרי שבאופן אוטומטי אביא
 לכלל שלמות את יכולתי לפעול למעני ולמען אחרים. ואז כל קרן אור שנובעת ממני, בין אם היא מעשה של
 גופי, דיבורי, או מחשבותיי, יהיה בכוחה להביא להגשמת המטרות של אינסוף היצורים החיים.

དེས་ན་སེམས་ཅན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་དེ་ཉིད་དུ་སྐྱུར་བ་
 ཉིད་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ་སྐྱེས་དུ་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་
 བསྐྱེད།

– וכך, למען כל היצורים החיים, אעשה כל שביכולתי להשיג מטרה נעלה זו – הארה מלאה של הבוהה –
 במהירות המרבית. חשוב כך בינך לבין עצמך, ועשה כל שביכולתך לפתח את השאיפה הכנה להשיג הארה
 למען כל הבריאה.

བྱང་སེམས་སྐྱུང་སྐྱབས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ན་དེའི་ཞོར་དུ་རང་དོན་ཡང་འབད་མིད་དུ་
 འབྱུང་བར་བསམ་ན་ཐེག་དམན་དུ་མི་ལྷུང་བའི་གནད་ཡོད་པར་ཇི་འོ་ལམ་རིམ་དུ་
 གསུངས་ཡོད་གསུང་།

בשעה שאתה מתרגל את המדיטציות הללו לפיתוח השאיפה להארה, הרהר גם בעובדה שכאשר תשיג כליל
 הארה, ממילא תשיג גם את כל מה שהיית רוצה לעצמך. הלאמה שלנו הזכיר שנקודה זאת נאמרה ביצירה
 "הספר הגדול על השלבים בדרך להארה" של לורד צונגקפה, כבעלת ערך רב למנוע בעד אדם מלסגת לדרך
 הפחותה.

རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་དང་པོ་གསུམ་ནི་སྣིང་ཇི་ཆེན་པོའི་གཞི་སྐྱབ་པ་ཡིན།
 ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུར་འོང་བས་དམིགས་པ་འོགས་སུ་
 སྦྱོང་ཚུལ་མིད་ཀྱང་། དེའི་ཚབ་དུ་སེམས་ཅན་སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་གྱི་
 བྱམས་པ་བསྐྱོམ་དགོས།

שלושת השלבים הראשונים בהוראות של שבעת השלבים סיבה ותוצאה, מהווים בסיס לחמלה הגדולה.
 הצורה "היפה" של אהבה נובעת משלושה שלבים אלו, ולכן אין הנחיות נפרדות למדיטציה בשבילה. במקום
 זאת יש לתרגל מדיטציה על האהבה הטובה שבה אתה משתוקק שכל יצור ישיג כל אושר.

བྱམས་པ་དེ་དང་། སྣིང་ཇི། ལྷག་བསམ་གསུམ་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉིད་གྱི་སྣོ་ཡིན།
 སེམས་བསྐྱེད་དངོས་ནི་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། ལམ་རིམ་ཡང་སྐྱིས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་
 གི་ལམ་ནི་སེམས་སྐྱེ་བའི་སྣོན་འགོ་དང་། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྐྱོམ་ཚུལ་ནི་དངོས་
 གཞི། མཚུགས་སྦྱོང་བའི་སྣོར་ནམས་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན།

אהבה טובה זאת, וכן החמלה והצורה היוצאת דופן של אחריות אישית, הם כולן ביטויים שונים של המחשבה שחותרת להשגת טובתם של אחרים. השאיפה להארה עצמה היא התוצאה שלהן. לחיבורים על השלבים בדרך להארה יש מבנה דומה. דרכי התרגול של אנשים בעלי ההיבט הצר והבינוני הם שלבים מקדימים לפני פיתוח השאיפה להארה. ההוראות כיצד למדוט על שאיפה נעלה זו הם השלב העיקרי. אחרי כן באים החלקים על פעולות הבודהיסטווא – הנחיות כיצד לממש את השאיפה בפעולותינו.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤོང་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་ཉེར་གཉིས་དང་། སློན་འཇུག་
སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་བྱང་པར་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱང་དགོས།

כאשר אתה מתרגל כדי לפתח שאיפה זאת להארה, עליך לאמן את תודעתך גם בטבעה הבסיסי וגם בכל סגולותיה, שכוללות את עשרים ושתיים הדרגות של השאיפה, ההבחנה שבין השאיפה להארה מהסוג של משאלה והשאיפה להארה שמיושמת במעשים, וכך הלאה.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣིང་པོ་དང་།
རྒྱལ་སྐས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གཅིག་ཕུ་ཡིན་
ཏེ། སློན་འཇུག་ལས།

།དམ་ཚེས་འོ་མ་བསྐབས་པ་ལས།

།མར་གྱི་ཉིང་བྱུ་ཕྱང་བ་ཡིན།

།ཞེས་དང་།

།བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི།

།ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་པན་པར་གཟིགས།

།ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། །སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་
 ལམ་གྱི་གཞུང་ལོང་སྟེ། །ཞེས་པ་ནས། དེ་ལྟར་ལེས་ནས་རྒྱལ་སྐས་དཔའ་བོ་རྣམས།
 །རིན་ཆེན་སེམས་མཚོག་སྐྱབས་དམ་མཐིལ་དུ་མཇོད། །ཅེས་གསུངས། ཇི་ཐམས་
 ཅད་མཐུན་པས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་གང་
 ལའང་སྐྱབས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་མ་གསུངས་པས། རང་ཅག་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བ་
 ཞིག་བྱེད་འདོད་ན་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱ་དགོས།

מרגלית יקרה זו, השאיפה להגיע להארה למען כל היצורים, היא התמצית הפנימית של כל הוראותיהם הנעלות של הבודהות המנצחים. זהו לב ליבה של מחשבתם של כל אחד מילדיהם – הבודהיסטות, לוחמי הרוח. כפי שנאמר [על השאיפה להארה] בספר "מדריך לחיי לוחם הרוח":

כמו החמאה המזוקקת מחלבה של דהרמה קדושה.

ומצאנו גם

**בעלי הסגולה התחבטו בשאלה
 במשך אלפי עידנים, וראו בה ברכה
 להמון היצורים, הרבים בלי מידה,
 להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.**

מגיננו העדין, לורד צונגקפה הגדול, כתב גם הוא את השורות שמתחילות במילים:

"עמוד התווך של הדרך הנעלה ביותר, השאיפה..."

ומסתימות במילים

**ביודעם כל זאת, שומרים הנסיכים,
 הלא הם לוחמי הרוח,
 על היהלום היקר של השאיפה,
 כעל תרגולם המרכזי.**

השר הכול-יודע כינה את השאיפה היקרה להארה, ואותה בלבד, בכינוי "התרגול המרכזי". כיוון שכך, אלו מאתנו שרוצים לתרגל על פי הדרך הגדולה, חייבים להפוך את השאיפה להארה לתרגולנו המרכזי ביותר.

དེང་སང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གང་ལ་བྱེད་ཅིས་དྲིས་ན་ཡི་དམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཟེར་བ་
 ལས། བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་ལ་བྱེད་ཟེར་མཁན་པར་ཞོག། །བྱང་སེམས་འདི་ལ་
 ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་ཤེས་མཁན་ཡང་དགོན་པར་འདུག།

בימינו אלה, כאשר אתה שואל מישהו מהו תרגולו העיקרי, הוא יענה שהוא מודט על אחד מאותם המלאכים
 שרב כוחם. אינך מוצא אנשים שיגידו שתרגולם העיקרי הוא למדוט על השאיפה להשיג הארה למען כל
 היצורים. אפילו יותר גרוע, שכן די קשה למצוא מישהו שאפילו מבין שעליו לעשות את השאיפה להארה
 לתרגולו המרכזי.

ཁ་ཤས་གྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དེ་བསངས་དང་། གསེར་སྐྱིམས་དང་། ཁ་མཚུ་
 ནག་པོ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་གཞུངས། ཉེས་པ་ཀུན་སེལ། ལུག་གཞུངས། ཉ་གཞུངས།
 རྟོན་གཞུངས། བར་ཆད་ལམ་སེལ། རྒྱ་ནག་སྐྱབ་བསྐྱོག། །མི་ཁ་དབྱ་བསྐྱར་
 སོགས་ལ་བྱེད། དེ་ལ་བལྟོས་ན་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚད་ལྡན་རེ་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་
 བྱེད་ཟེར་བ་དེ་ཡང་དགའ་རབ་ཡིན།

אנו רואים אנשים שעושים כל מיני דברים בתור תרגולם העיקרי: טקס טיהור להרחקת רוחות רעות, המנחה
 של התה המזוהב, הכישוף לסיום תביעות רעות, הטקס שנקרא "הפסקת כל הפגיעות", הכישוף של כבשים,
 הכישוף של סוסים, הכישוף של כסם, הטקס להפסקת כל הבעיות, הטקס להפסקת מזל רע בסיום המחזור של
 תריסר שנים, הטקס שמונע משבחים שאחרים נתנו לך מלהיפך לקללות, וכו' וכו'. כל אלו הם כל כך
 גרועים, שאם מישהו יכול להגיד שתרגולו המרכזי קשור באיזושהי דרך במלאך אמיתי, זה כבר נראה יחסית
 די טוב.

ཡང་ལུང་པ་ཁ་ཅིག་ཏུ། མནའ་བཤགས་རིན་ཆེན་སྲིང་བ་དང་། སྡིག་བཤགས་
 གསེར་གྱི་སྐྱ་གྱི་ཁྲི་མདོ། སྐྱང་མདོ། ལྗ་མདོ། དེད་མདོ། སྐྱལ་མདོ་ཟེར་བ་སོགས་
 གང་བྲན་བྲན་བྱས་པ་ལྷ་བུ་དེ་འབྲ་དར་སྲོལ་འདུག་གྱང་། དེ་ཚོ་ལ་ཁྲུངས་ནམ་དག་
 ཡོད་པ་གཏན་ནས་མ་མཐོང་ཞིང་།

אנו מוצאים גם ספרים שזוכים לפופולריות במקומות שונים, שנראים כמו המצאות שאנשים ממציאים:
 מחרות אבני החרן לאלו שקשורים קשר דם, להב הזהב להתוודות על חטאים, מה שנקרא "הסוטר" של

הכלב", מה שנקרא "הסוּטרה של הזאב", מה שנקרא "הסוּטרה של השועל", מה שנקרא "הסוּטרה של הדוב", מה שנקרא "הסוּטרה של הנחש", וכל השאר. אלא שאי אפשר למצוא שום מקור לגיטימי ואוטנטי לאחד מאלו.

གལ་ཏེ་སློབ་པ་ལགས་སུ་བཏོན་ཆུ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ནའང་དཔེ་ཆ་བརྗམས་མ།
ངལ་བ་དོན་མེད་དེ་འདྲམ་ལག་མི་ཐོགས་པར་ཕྱང་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་དང་། སླུ་
སྒྲིའི་མདོ། ཐར་པ་ཆེན་པོའི་མདོ། མདོ་སྡེ་བསྐྱལ་བཟང་ལ་སོགས་པ་རྒྱལ་བས་མདོ་
རྒྱུད་ནམས་སུ་མང་དུ་གསུངས་པའི་ཚད་ལྡན་བྱང་ས་དག་དེ་འདྲ་ལ་སློབ་འདོན་བྱེད་
དགོས་གསུངས།

אם אמנם דרוש לך טקסט כדי להתוודות על מעשיך הרעים, חדל לבזבז זמנך על כתבים מזויפים ומאמצים חסרי טעם כאלה. המנצחים נתנו לנו, בלימודם הפתוח והסודי, מספיק עבודות נאותות: הסוּטרה של שלושת המצבורים, הסוּטרה של התרופה העילאית, הסוּטרה של החופש הגדול, הסוּטרה של העידן של מול, ואחרות כמותן. הלאמות שלנו הורו לנו להשתמש בטקסטים מהימנים מעין אלו, ללימודינו ולשימוש בטקסים.

ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱི་སེམས་ལ། བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་ལོས་ཡོད། ཚོ་གའི་འགོར་
སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་མ་བཏོན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་
ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག་སྐྱེས་པ་དེ་ཡིན་བསམ་ཡང་དེ་ནི་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཡིད་སློན་
བྱས་པ་ཅམ་དང་། སློན་ལམ་བཏབ་པ་ཅམ་ལས་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡིན་ན་དགོ་
སློར་བྱེད་བྱུང་བྱས་པ་གཞན་དང་གཞན་ལས་ཀྱང་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་ལས་སྐྱོལ་སུ་
སྐྱང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སློབ་ཤིང་
གྲིས་སྐྱངས་ཏེ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

יש גם אנשים שחושבים לעצמם: "הלא כבר יש לי את השאיפה להארה. הרי בתחילת כל תרגול אני אומר את המלים של הליכה למקלט לבודהה, דהרמה, סנגהה, ואני גם חושב על השגת הארה למען כל היצורים". אלא שזה רק מביע תקווה שתצליח להשיג את השאיפה להארה – זוהי רק המשאלה להשגת השאיפה. אין זאת השאיפה עצמה. אלמלא כן היה פיתוח השאיפה להארה התרגול הקל ביותר מבין כל התרגולים של חסד שאנו לכאורה מנסים לתרגל.

וכך, סיכם הלאמה שלנו, עלינו לפתח את השאיפה האמתית על ידי שנפנה את לבנו אל התרגול שתואר לעיל, כל השלבים, בזה אחר זה, לפי הסדר.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווא

מקראה שנייה: סוגים ומאפיינים של קוד מוסרי

א. שלוש מערכות של נדרים

הקטע הבא לקוח מן הספר דרך המלך לבודהיסטווא שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419), ff. 527-528.

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ལི་འཕྲོས་ཀྱང་མི་གཏོང་བས་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་
ཐོབ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ཡོད་པར་འཆད་དོ། །སྤྱིར་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ལི་འཕྲོས་ཀྱང་
རྗེས་སུ་འབྲང་བས་འགྲོ་བ་གསུམ་ག་ན་ཡོད་པ་འཐད་ལ། བྲིམ་པ་དང་རབ་བྱུང་གི་
ཕྱོགས་གཉིས་སུ་འབྱེད་པ་ནི་དག་ཚུལ་ལ་སོགས་པ་རབ་བྱུང་སྡེ་ལྔའི་སྡོམ་པ་དང་ལྷན་
པ་དང་མི་ལྷན་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཅོ།

אפילו כאשר אתה מת ועובר ללידתך הבאה, אינך מאבד את נדרי הבודהיסטווא. הטקסט מדבר על נדרי הבודהיסטווא שמקבלים "באופן טבעי". באופן כללי, נכון להגיד שבין שלושת סוגי היצורים [אלים, טיטנים, אנשים] יש כאלו שקיבלו את נדרי הבודהיסטווא "באופן טבעי", כיוון שנדרים אלו באים אתך גם כאשר אתה מת ועובר לגלגול הבא. יחד עם זאת, כאשר אנחנו מסווגים את הנדרים, אנו משתמשים רק בשני סוגים: נדרים של מי שעזבו את הבית [נזירים] ונדריים של מי שאינם נזירים. חלוקה זאת נעשית לפי איזה מחמשת הסוגים של נדרי הווינאיה יש לאותו הבודהיסטווא: נזיר מתחיל וכך הלאה.

།རང་བཞིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་བརྟེན་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དེ་ཡང་མདོར་བསྡུ་
ན། སྡོམ་པ་དང་དག་བའི་ཚོས་སྤྱད་པ་དང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་ཚུལ་
བྲིམས་གསུམ་སྟེ། བྱང་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུང་བར་བྱ་བའི་ཚུལ་བྲིམས་ཐམས་ཅད་ནི་
གསུམ་པོ་འདྲིའི་འདུས་པའི་ཕྱིར་རོ།

בהמשך לחלוקה הנ"ל, ניתן גם לעשות חלוקה לפי טבעו הבסיסי של סוג הקוד המוסרי שיש לאלו ששייכים לשתי הקבוצות הקודמות. בקיצור, אפשר לחלק כל קבוצה לשלושה סוגים: אלו שמתרגלים את המוסריות של ריסון, או את המוסריות של איסוף חסד, או את המוסריות של פעולות למען כל היצורים החיים. זאת משום שכל סוג של מוסריות שמוטל על הבודהיסטווה לתרגל, כלול בשלושת אלו.

ཅི་ལྟར་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམས་པ་གསུམ་དུ་བྱས་ཤིང་། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་ལ་ཉན་མོངས་རྩེ་
འཇིག་བའི་སོ་ཐར་དང་རྒྱན་ཡོད་ཀྱང་རི་ཞིག་མི་ལྡང་བའི་བསམ་གཏན་གྱི་སྣོམ་པ་
དང་། རྒྱན་གཙོད་པའི་ཟག་མེད་ཀྱི་སྣོམ་པ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་གྲངས་མཐུན་པར་
བྱས་པའོ་ཞེས་འགྲེལ་པ་རྣམས་ལས་འཆད་མོད་ཀྱང་།

ניתן לשאול: "מדוע עושים חלוקה שכזו, לפי שלושת סוגי המוסר?" אמנם נכון הדבר שישנם ביאורים שמסבירים שחלוקה זו לשלוש כוונתה להתאים לחלוקה של דרך המאזינים, היכן שהנדרים מחולקים לשלוש הקבוצות הבאות:

1. נדרי החופש האישי, שפעולתם לרכך את נגעי הרוח;
2. נדרי המדיטציה, כאשר, בנסיבות המתאימות, נגעי הרוח עדיין עלולים להתעורר, אך בשל המצב המדיטטיבי הם כרגע רדומים;
3. נדרי חופש טהורים, כאשר נגעי הרוח פסקו לחלוטין.

བྱང་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་ནི་གཉིས་སུ་ཟད་དེ། རང་གི་རྒྱུད་དང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་སློན་པར་
བྱེད་པའོ། །དང་པོ་ལ་ཉིས་སྟོད་སྟོང་བ་དང་ལེགས་སྦྱང་བསྐྱུ་བ་གཉིས་སུ་ངེས་པས་
སྣོམ་པ་དང་དག་བ་ཚོས་སྦྱང་གཉིས་ཡིན་ལ། གཞན་སློན་པར་བྱེད་པ་ལ་སེམས་ཅན་
དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམས་དགོས་པའི་ཕྱིར་གསུམ་དུ་ངེས་སོ་ཞེས་བཤད་ན་ལེགས་སོ།

אלא שהפעולות של הבודהיסטווה מוגבלות לשני סוגים בלבד: תרגול שמיועד להבשיל את זרם התודעה שלו עצמו, ותרגול שמיועד להבשיל את זרם התודעה של יצורים אחרים. התרגול הראשון מתחלק רק לשני סוגים של פעילות – לא פחות ולא יותר – הפסקת התנהגות בלתי הולמת, וצבירת התנהגות טובה. אלו מיוצגים על ידי שני סוגים של מוסריות: המוסריות של ריסון עצמי, והמוסריות של איסוף החסד. כדי להבשיל את התודעה של אחרים, אתה זקוק למוסריות של פעילות למען כל היצורים. באופן זה יש בדיוק שלושה סוגים של מוסריות. זוהי דרך מצוינת להסביר נקודה זאת.

ཅིའི་ཕྱིར་རྩུལ་གྱི་མཁུ་གསུམ་གྱི་གོ་རིམ་ས་དེ་ལྟར་ངེས་ཤིང་། ཉན་ཐོས་དང་ཐུན་མོང་
 བ་སྐོང་བའི་རྩུལ་གྱི་མཁུ་གསུམ་ནི་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱི་རྩུ་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདྲུག་པའི་
 རྩུལ་གྱི་མཁུ་གསུམ་ནི། བདག་མ་གྲོལ་བས་བཞུགས་སྐོལ་བར་མི་རིགས་བདག་མ་ཞི་བས་
 བཞུགས་ཞི་བར་མི་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པས་དགོ་བ་སྐྱུད་པ་དང་ཕོར་མ་བྱས་ན་སེམས་
 ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པར་མི་འགྱུར་བས་རིམ་པ་ངེས་པར་ས་སྐྱུ་བྱ་མི་གྲུས་བྱས་ཟེར་བའི་
 འགྲེལ་པར་བཤད་པ་ལྟར་འཐད་དོ།

ניתן להמשיך ולשאול: "מדוע נקבע הסדר של שלושת סוגי המוסר באופן זה?" המוסריות של ויתור על התנהגות בלתי נאותה, שהיא משותפת עם המאזינים, היא סיבה שמובילה אותנו לשני סוגי המור האחרים. באשר למוסריות שאינה מתורגלת על ידי המאזינים, הרי שלא תוכל כלל לפעול למען כל היצורים בטרם הצלחת להשיג מידה של חסד עבור עצמך, כפי שנאמר:

אינך יכול לשחרר אחרים
 בטרם שחררת את עצמך;
 אינך יכול להביא אחרים לשלווה
 בטרם השגת שלווה בעצמך.

זאת הדרך שבה הסדר הוסבר בביאור שמיוחס לסמודרה מגהה, והסבר זה הוא נכון.

།རང་བཞིན་ལ་གསུམ་ལས། རྩོམ་པའི་རྩུལ་གྱི་མཁུ་གསུམ་ནི། སོ་ཐར་གྱི་རྩོམ་པ་རིས་
 བདུན་པོ་སྟེ་དེ་ཡང་དགོ་སྐོང་པ་མ་དང་དགོ་སྐོབ་མ་དང་དགོ་རྩུལ་པ་མའི་རྩུལ་གྱི་མཁུ་
 ཉི་རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་དང་དགོ་བསྟེན་པ་མའི་རྩུལ་གྱི་མཁུ་གསུམ་ནི་གྱི་མཁུ་གསུམ་པའི་ཕྱོགས་ཡིན་
 ལོ།

נעבור כעת לדיון בטבעם הבסיסי של שלושה סוגים אלו של מוסר. הסוג הראשון הוא המוסריות של ריסון עצמי, והיא כוללת את שבעת הסוגים השונים של נדרי החופש האישי. אלו הם קודם כל הנדרים של נזיר מלא ונזירה מלאה, נזירה בשלב ביניים, ונזיר מתחיל או נזירה מתחילה, בקבוצת אלו שעזבו את חיי הבית. ביחס למי שאיננו נזיר, הם כוללים את נדרי החיים לגבר או לאשה.

།སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་ཡོད་ཀྱང་བསྟེན་གནས་མ་གསུངས་པ་ནི་སྟོམ་པ་ནི་ཤུ་པའི་དགའ་
 འབྲེལ་ལས། ཉིན་ཞག་གཅིག་པའི་ཡང་དག་པར་སྤངས་པ་ནི་དགའ་བ་སྟོན་པ་དང་
 འདོད་པ་ལས་དབེན་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་ཡུན་རིང་པོར་རྗེས་སུ་མ་འབྲེལ་བའི་
 ཕྱིར་འདི་ལ་འོས་པ་མ་ཡིན་པས་མ་བསྟན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

למעשה ישנם שמונה סוגים של נדרי חופש אישי. ניתן להבין את הסיבה שנדרים ליום אחד אינם מוזכרים
 בהקשר זה, על פי מה שהוסבר ב-ביאור על הנקודות הקשות בעשרים הפסוקים על נדרים, ושם נאמר:
 "אם נבחן את [הנדרים] שאותם נוטלים רק ליום אחד, הרי שאלו אינם כלולים כאן מכיוון שזה לא ממש
 שייך. הם אינם כרוכים בקושי, ואינם מרחיקים מתשוקות, ואינם בתוקף לזמן רב!"

ב. אודות שלושת סוגי המוסר

הקטע הבא לקוח מן הביאור ל-מקור כל חסדי שנכתב על ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941) לטקסט הידוע
 של ג'ה צונגקפה (1357-1419), ff. 18A-18B.

།སེམས་ཅོམ་བསྟེན་ཀྱང་རྩལ་བྲིམས་ནམ་གསུམ་ལ།
 །གོམས་པ་མེད་ན་བྱང་རྩལ་མི་འབྲུབ་པར།
 །ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྤུལ་སྟོམ་པ་ལ།
 །བརྩོན་པ་དྲག་པོས་སྟོབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས།

(8)

ברכני נא גם שאראה נכוחה
 שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.
 את דרכי להארה להשלים לא אוכל
 בלי אימון מעמיק בשלוש המוסר.
 אנא תן החלטה נחושה בליבי
 להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.

|ཞེས་པའི་ལྷོ་ཀ་གཅིག་ལྟེ། དེ་ལྟར་སྣང་བ་ལྟར་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་
 རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱེད་སྣམ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཀྱང་།
 སེམས་བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྣོན་པ་བཟུང་སྟེ་སྤྱིན་སོགས་པར་བྱིན་དུ་གཏུགས་
 བསྐྱབ་པར་འཚང་བྱ་བར་མི་འགྲུར་ལ།

נניח שאתה מסוגל, כפי שתואר לעיל, להגיע לשאיפה להארה, שאתה באמת מקווה להגיע למצב של בודהה
 כדי לעזור לכל יצור חי. אלא שלא די בפיתוח השאיפה לבדה. משהגעת לשאיפה, אתה עדיין צריך לקחת את
 הנדרים של הנסיכים והנסיכות שהם בודהיסטות, הבנים והבנות של הבודהה המנצח. ואז, חייב אתה לאמן את
 עצמך בנתינה ובחמש השלמויות האחרות. אחרת אין שום אפשרות שתגיע אי פעם להארה.

དེས་ན་འདིར་པར་བྱིན་དུ་གཏུགས་ཚུལ་བློམས་ནམ་པ་གསུམ་དུ་བསྐྱས་ཏེ་གསུངས་པ་ཏེ་
 ཅང་གནད་ཆེ་ལྟེ།

עובדה זו מסבירה מדוע כל כך חשובים הדברים שנאמרו על ידי הישויות הקדושות כשהן אומרות שכל שש
 השלמויות¹ מכוסות על ידי שלושת הסוגים של המוסר.

སྤྱིར་སེར་སྐྱ་གང་ཡིན་ཡང་ངེས་པར་བསྐྱང་དགོས་པའི་བསྐྱང་བྱ་ཐུན་མོང་བ་མི་དགོ་
 བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་བློམས་ལེགས་པར་བསྐྱང་བའི་ཐོག་།

הסוג הראשון נקרא "האתיקה של הישמרות מעשיית הרע". כאן אתה מתחיל בכך שאתה מקפיד ביותר לשמור
 על המוסריות של הימנעות מעשרת המעשים הרעים². סוג זה של התנהגות טובה משותף לכולם, בין אם הם
 עוטים גלימות או לא, והוא צריך להישמר באופן מוחלט.

¹ כל שש השלמויות: שש השלמויות הבודהיסטיות הן - נתינה, מוסריות, שליטה בכעס, שמחה בעשיית הטוב, ריכוז מדיטטיבי
 וחוכמה. מקור חשוב ללימוד השלמויות הוא "שער לדרך האמצע" של מאסטר צ'נדרקירטי, שבו מוקדש פרק לכל אחת מהן.

² הימנעות מעשרת המעשים הרעים: הרשימה של עשרת המעשים הרעים (ההימנעות מהם הינה רשימת עשרת המעשים הטובים)
 היא למעשה רשימה מאוד מקוצרת של מגוון המעשים השליליים אשר אנו מסוגלים לבצע. הם כוללים שלושה אשר אנו מבצעים
 באמצעות גופנו: הרג, גניבה, התנהגות מינית בלתי הולמת. ארבעת הבאים הינם מילוליים: שקר, דיבור מפלג, דיבור בוטה ודיבורי
 סרק. שלושת האחרונים הינם מנטאליים: חמדנות, רצון להרע/שמחה לאיד והשקפות שגויות. ההצגה הקלאסית של העשרה נמצאת
 ב-"פרק על המעשים" מתוך אוצר החוכמה הגבוהה שנכתב ע"י החכם ההודי מהמאה הרביעית לספירה, Master Vasubandhu.

བྱེ་བྲག་ཏུ་རང་རང་གིས་སོ་ཐར། བྱང་སེམས། གསང་སྤྲུགས་ཏེ་སྡོམ་པ་གསུམ་
 བང་ཁས་སྤངས་པ་དེ་དང་དེའི་བཅས་མཚམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པས་ནམ་ཡང་མ་
 གོས་པའི་ཐབས་ལ་ནན་ཏན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་འབད་པར་བྱེད་པ་ཉེས་སྡོད་སྡོམ་པའི་
 ཚུལ་བྲིམས།

באופן ספציפי יותר, בהקשר של סוג ראשון זה של מוסר, אתה גם צריך להתאמץ ככל יכולתך, ולוודא שחייך לא יוכתמו כהוא זה בעבירה על הנדרים שנטלת על עצמך. כאן אנו מתכוונים לנדרים ששייכים לכל אחת משלוש הקבוצות המסורתיות: נדרי החופש, נדרי הבודה/סטווה, ונדרים הסודיים³.

བསོད་ནམས་དང་ཡི་ཤེས་ཏེ་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་དགོ་ཚུ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་
 རྣམས་ཐབས་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱི་སློ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱད་པར་བྱེད་པ་དགོ་བའི་ཚོས་སྤྱད་
 པའི་ཚུལ་བྲིམས།

הסוג השני של אתיקה ידוע כ"אתיקה של צבירת החסד". זה המקום שבו אתה משתמש באמצעים שונים ורבים כדי לאסוף מצבורים רבי עוצמה של הטוב אלא תוך ישותך. זהו הטוב של מכלולי החסד והחוכמה⁴.

སྤར་བཤད་པའི་སྡོམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དེ་རྣམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་བསྐྱེད་པར་
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱིར་རྫོགས་བྱང་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བསྐྱུང་བ་
 སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཡིན་པས།

הסוג השלישי של מוסר הוא "האתיקה של פעילות למען כל הבריאה". כאן אתה שומר על הסוגים השונים של מוסריות שהזכרו לעיל, אשר כוללים הישמרות ממעשים רעים, אך במקום לעשות זאת עם המוטיבציה שנגועה באינטרס-עצמי, אתה פועל אך ורק מתוך הכוונה להגיע להארה מוחלטת למען כל הברואים.

³ שלוש מערכות הנדרים: נדרי החופש הוזכרו קודם. נדרי הבודה/סטווה מורכבים מ- 18 נדרים עיקריים ומ- 46 נדרים משניים שבעזרתם אדם מתחייב לשרת את האחרים. הנדרים הסודיים נלקחים כדי להגיע להארה בחיים אלו, כדי לעזור לכל היצורים החיים. ראה מתנת השחרור של פבונגקה רינפוצ'ה.

⁴ מכלולי החסד והחוכמה: שני מצבורים ענקיים אלו של מעשים טובים וידע בתוך זרם תודעתו של אדם פועלים כסיבות לצורה הפיזית ולמצב של ידע-כול של הבודה, בהתאמה. ראה הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה לשלוש הדרכים העיקריות של ג'ה צונגקפה.

དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་བློམས་ནམ་པ་གསུམ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པའི་སྲོང་བ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་མེད་ན། ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མི་
 འགྲུབ་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་པ་བརྟན་པོ་ཉིད་ནས།

אתה חייב למצוא מידה של ודאות שבה אתה רואה נכוחה איך – אם חסר אתה שליטה מוחלטת בשלושה המוסר, בשלושה סוגים אלו של אתיקה מוסרית, אם אין לך אימון מעמיק ואינך מתורגל היטב ביישומם – כי אז השלים לא תוכל את הדרך להארה השלמה של בודהה.

རྒྱལ་བའི་སྤྲས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྲོམ་པ་བཟུང་ནས་ཚུལ་བློམས་ནམ་པ་
 གསུམ་ལ་བརྩོན་པ་ཤུགས་དག་པོས་སློབ་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཞེས་པ་ཡིན་
 གསུངས།

כאשר מצאת ידע זה, חייב אתה לקחת על עצמך את הנדרים של ילדי המנצחים (כלומר, של הבודהיסטות), ואז בנחישות החלטה בליבך אתה חייב ללמוד ולהשכיל בדרכס, כלומר להשיג שליטה מלאה בשלושת הסוגים של האתיקה המוסרית. מה שאנחנו מבקשים כאן מהלאמה שלנו, אמר הלאמה שלנו, הוא שהוא או היא יתנו לך את היכולת לעשות זאת.

ג. המאפיינים של מוסריות

הקטע הבא לקוח מן הספר דרך המלך לבודהיסטות שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419), 521, 524-526. ff. הטקסט מתייחס לקטע מסוים מתוך הספר רמות הבודהיסטות שנכתב על ידי מאסטר אסנגה.

ཚུལ་བློམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་གང་ཞེ་ན། མདོར་བསྡུ་ན་ཡོན་ཏན་བཞི་དང་ལྷན་པ་སྟེ། བ་
 རོ་ལ་ལས་ལེགས་པར་ཡང་དག་པར་སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་བསམ་པ་ཤིན་ཏུ་རྣམ་
 པར་དག་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། ཉམས་ན་སྤྱིར་གསོ་བའི་ཡོན་ཏན་དང་མི་ཉམས་པར་བྱ་
 བའི་སྤྱིར་གསུམ་པ་བསྐྱེད་ནས་དྲན་པ་ཉི་བར་གནས་པའི་ཡོན་ཏན་ནོ།

אתה עשוי לבוא ולשאול: "מהי המהות של מוסריות זו?" בקיצור נאמר, שיש לה ארבע סגולות נפלאות:

1. את הקוד המוסרי הזה אתה מקבל ממישהו אחר, בדרך מצוינת;
2. המוטיבציה לנטילתו היא מאוד טהורה;
3. אם נכשלת בשמירתו, אפשר לתקן;
4. אדם יכול לפתח יראת כבוד כלפי מוסריות זו, וכתוצאה מכך לפתח את הגורם של זכירה, וכך להימנע מכישלון בשמירתה.

འཕྲིན་ཏན་གྱི་བྱིན་པ་ནི། བསྐྱབ་པ་ལས་ཉམས་པའི་
 རྒྱུ་ཉི་བཅུ་གཞན་གྱིས་སྤང་ན་མི་རུང་ངོ་སྤྲོས་ནས་ཉམས་སྲོད་ལ་འཛེམ་པའི་བྲིལ་ཡོད་
 པ་བསྐྱབ་དོ།

לכל אחת מסגולות נפלאות אלו יש תפקיד ספציפי. העובדה שעליך לקבל את הנדרים מאחר מאפשרת לך לפתח מודעות של בושח שעוזרת להימנע ממעשה שגוי: כאשר אתה קרוב לשבירת אחד הנדרים, אתה עוצר בעצמך, בגלל שאתה חושב כיצד ינזוף בך זה שנתן לך את הנדרים.

ཁས་མ་པ་དག་པས་ནི། བསྐྱབ་པ་ལས་ཉམས་པའི་རྒྱུ་ཉི་བཅུ་རང་ངམ་རང་གི་ཚེས་
 རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཉམས་སྲོད་ལ་འཛེམ་པའི་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་སྐྱབ་དོ།

המוטיבציה שלך בזמן שאתה מקבל את הנדרים תורמת ליצירת מודעות של התחשבות בזולת, שגם היא עוזרת במניעת מעשים שגויים: כאשר אתה קרוב לשבירת אחד הנדרים, אתה בולם את עצמך, בגלל הכבוד העצמי שלך למי שאתה ולמה שאתה מייצג.

ཉམས་ན་གསོ་བ་དང་མ་ཉམས་པར་བྱིན་པ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་འགྲོད་པ་མེད་པར་འགྱུར་
 ཉི་འདི་ལྟར་ཡང་དག་པར་སྤངས་པ་དང་བསམ་པ་དག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱིས་པའི་ངོ་
 ཚ་དང་བྲིལ་ཡོད་དང་ལྡན་ན་མི་ཉམས་པར་བྱིན་པ་དང་ཉམས་ན་གསོ་བའི་སློ་ནས་
 ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱུང་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་བསྐྱུངས་ན་ནི་ལྟུང་བ་དང་མི་ལྡན་པར་
 མཐོང་ནས་འགྲོད་པ་མེད་པར་འགྱུར་རོ།

שתי הסגולות: האפשרות לתקן את הנדרים אם שברת אותם, ושמירה קפדנית שלא להיכשל בהם, מאפשרות לך להיות ללא חרטה. לאחר שתצליח לפתח את ההתחשבות ואת הבושה שנובעים מנטילת הנדרים בדרך מצוינת מידי אחרים, וכן ממוטיבציה טהורה מלכתחילה, תהיה מסוגל לשמור על הקוד המוסרי, בין על ידי שמירה קפדנית שלהם, או על ידי תיקון הנדרים [כפי שיוסבר בהמשך] במידה שקרתה הפרה. אם תתמיד בשמירת המוסריות באופן זה, תוכל להבחין כיצד הנך הופך לחופשי מכל נפילות מוסריות, ותוכל להיות בלי שום חרטה בלבך.

དེ་དག་གིས་ནི་འདི་སྐད་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། ལྷོ་མ་པ་སྤངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། ལྷོ་མ་
 བཞིན་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཇི་ཅམ་བརྟགས་ཀྱང་ལྷུང་བ་སྤྱོད་
 རགས་གང་དང་ཡང་མི་ལྡན་པར་མཐོང་ནས་ཡིད་ལ་འགྲོད་པ་མིད་པའི་རྒྱུད་གཙང་
 སིང་ངེ་བ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས་སོ།

תהליך זה מתואר כדלהלן: אלו שקיבלו את הנדרים מאחרים חייבים בכל עת לבחון את מחשבותיהם, באמצעות סוג של חוכמה שהיא מאד מדויקת. אם הם מוצאים שלא ארעה שום נפילה, כבדה או קלה, הם יכולים ליהנות מן ההרגשה שאין להם על מה להתחרט, תוך שזרם התודעה שלהם צח ונקי.

།དེ་ལ་ཡང་དང་པོ་ནས་ཉེས་པས་མ་གོས་པའི་ཕྱིར་དུ་འབད་པ་དང་། བརྒྱུ་ལ་བཟུང་
 དེས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་པས་གོས་ན་ཡང་ཇི་མི་སྣམ་པར་མི་འཇོག་པར་བཤགས་པ་
 དང་བསྐྱམས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཕྱིར་འཚོས་པ་ཞིག་དགོས་སོ།

עליך לעשות מאמצים גדולים, למן ההתחלה, שלא להרשות לעצמך להיות מוכתם בשום מעשה רע שהוא. אם קורה המקרה הנדיר ואתה שוכח את עצמך או כדומה, ומוצא את עצמך מזוהם במעשה שכזה, לעולם אין להתעלם מכך ולעבור לסדר היום. עליך לנקוט בצעדים לטהר את עצמך, לרסן את עצמך בעתיד, וכך הלאה.

དེ་འོང་བ་ལ་ནི་ངོ་ཚ་དང་བྲིལ་ཡོད་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་དགོས་ལ། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་ལྷོ་མ་
 པ་ལིན་པའི་ཚེ་ཡུལ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་བཤེས་གཉིན་ཅིག་ལ་སྤངས་པ་དང་།
 ལིན་པའི་བསམ་པ་ཡང་གཞན་གྱི་གཡམ་ལ་རྒྱག་ལ་སོག་པ་མིན་པར་སྦྱིང་ཐག་པ་
 རས་དང་། འཆི་བའི་ཕྱིར་ལ་སོགས་པ་བསམ་པ་དམན་པ་མིན་པར་བསམ་པ་དམ་
 པས་སྤངས་པ་ཞིག་དགོས་པས་ཐོག་མའི་རྒྱ་གཉིས་པོ་ལ་ནན་ཏན་དུ་བྱུངོ།

כדי שזה יקרה, צריך שיהיו לך הרגשות של התחשבות ובושה. ועל מנת שאלה יופיעו, צריכים להתקיים כמה תנאים בשעה שאתה נוטל את הנדרים.

1. האדם שנותן לך את הנדרים צריך להיות ידיד טוב [זהו כינוי למורה רוחני] שניחן בכל הכישורים הדרושים.

2. המוטיבציה שלך ללקיחת הנדרים צריכה לנבוע בכנות, מעומק הלב; אל לך לקחתם רק כדי להיות שייך, או כל נימוק מעין זה. כמו כן אין לקחת את הנדרים מתוך איזה מניע פחות, כגון פחד ממוות וכו'. שאיפתך צריכה להיות הנעלה ביותר שאפשר.

השקע מאמץ מרובה להבטיח ששני התנאים הללו מתקיימים.

ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ཆེ་བ་ལ་བཞི། དག་བ་དང་། དཔག་ཏུ་མིན་པ་དང་། ཕན་འདོགས་པ་
དང་། འབྲས་བུ་དང་ཕན་ཡོན་ཆེ་བའོ། །དང་བོ་ནི།

לתרגול המוסריות הזו יש ארבעה סוגים של גדולה:

- חסד,
- אינסופיות,
- עזרה,
- ותגמול וברכה מרובים.

נתחיל בתיאור הגדולה הראשונה.

ཡོན་ཏན་བཞི་དང་ལྡན་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དེ་ཡང་དག་པར་སྤངས་པ་དང་སྤངས་པའི་
རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པ་ལ་ཡོན་ཏན་ཅི་ཡོད་ཅི་ན། བདག་ལ་ཕན་པ་སོགས་སོ། །དེ་ལ་ཉན་
ཐོས་ལ་སོགས་པའི་བདག་ལ་ཕན་པའི་བདེན་པ་ཤེས་པས་ཉན་མོངས་པ་དང་སྐྱག་
བརྒྱལ་སྤངས་པ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་དོན་དང་བྱ་བ་ཉུང་ལ་རང་ཞི་བ་དང་དུལ་བ་ཅོམ་སྐྱབ་
པའོ།

ייתכן שתשאל: "איזו סגולה טובה יש למוסריות כאשר היא נלקחת בצורה נפלאה, וכאשר שומרים עליה לאחר שנלקחה?"

אנשים כמו המאזינים שואפים רק להשיג מצב שבו הם מסוגלים לעזור לעצמם, כאשר הם משתמשים בהבנתם את האמת להיפטר מכל מה שקשור לנגעי הרוח ולכל צורה של סבל. למען השג מטרה זאת הם מגבילים את עצמם למספר קטן של פעולות, ומנסים להגיע למצב שבו הם משיגים שלוה מסוימת ושליטה עצמית.

།བྱང་སེམས་ཀྱི་བདག་ལ་ཕན་པ་ནི་སྤངས་པ་གཉིས་དང་ཡི་ཤེས་གཉིས་སོ། །གཞན་
 ལ་ཕན་པ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ན་རིགས་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན་པར་ཞུགས་
 པའོ།

הבודדהיסטויות, לעומתם, מנסים לעזור לעצמם על ידי השגת שני סוגי ההיפסקות ושני הסוגים של חוכמה. אבל
 הם גם פועלים לעזור לאחרים; כאשר הם משיגים את השאיפה להארה, הם נוטלים על עצמם לעזור גם למי
 שנעלה וגם למי שלא.

།རིགས་མེད་པ་ལ་ཕན་པ་འཆད་པ་ན། རྐྱེ་བ་མང་པོ་ལ་ཕན་པ་ནི་རི་ཞིག་ངན་འགོ་
 ལས་སྐྱོབ་པ་མི་དག་བ་མ་སྐྱིས་པ་མི་སྐྱིད་པ་དང་སྐྱིས་པ་སྤོང་བའོ།

למה הכוונה ב-'לעזור למי שאיננו נעלה'? הכוונה לשלושה דברים:

1. הפעולות של סיוע לאנשים רבים, ופירושו לסייע להם להימנע מפיתוח מידות רעות שעדיין אין
 להם, ולוותר על אותן מידות רעות שכבר יש להם. במילים אחרות, זה אומר: להגן עליהם מלידה
 בעולמות הנמוכים.

།སྐྱི་བོ་མང་པོ་ལ་བདེ་བ་ནི་བདེ་འགོ་ལ་འབོད་པ་དག་བ་མ་སྐྱིས་པ་སྐྱིད་པ་དང་སྐྱིས་པ་
 སྤོལ་བའོ།

2. הפעולות שבאות להביא אושר לאנשים רבים, פירושו לסייע להם לפתח מידות טובות שעדיין אין
 להם, ולחזק בהם מידות טובות שכבר יש להם. במילים אחרות, זה אומר: להוביל אותם ללידה
 בעולמות הגבוהים.

།འཇིག་རྟེན་ལ་སྤིང་བ་ཅེ་བ་ནི་རིགས་མེད་པའི་སྐྱི་བོ་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ཞེ་འགྲས་པ་
 དང་སྐྱེལ་བ་མེད་པ་དང་སྤོང་དུ་གྱུར་གྱང་ལོག་པར་ལྷུང་བ་ངན་འགོར་སོང་བ་མགོ་
 བོ་ལྷ་བྱ་ལ་ཕན་བདེའི་བསམ་པ་མི་གཏོང་བར་དུས་ལ་སྤོང་བའོ།

3. הפעולות של חמלה על העולם, פירושו להתאזר באורך רוח, ולעולם לא לוותר על התקווה לעזור
 ליצורים מסוימים בין אלו שאינם נעלים: אלו שהם מלאי כעס, או שאין להם את אוסם התנאים של

שפע ופנאי⁵, או כאלו שהיו יכולים להיות ראויים ללימוד דהרמה אלא שהתדרדרו לדרך רעה, או מי שכבר נמצא בעולמות הנמוכים. אתה מרגיש כאילו שהם אורחך, ואתה מצפה להזדמנות לעזור להם.

דוֹגְמַתְּ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ

ומה פירוש לעזור למי שהוא נעלה? הכוונה ליצורים שהם נעלים במובן של היותם בעלי מעמד וכוח, בין אלים ובין אנשים, ואתה לוקח על עצמך להדריך אותם בדרך של תרגול החסד.

אֲנִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ

"סיוע" מתייחס לשלבים שמביאים אותך לתרגול של החסד, כלומר לדרכים של צבירה ושל הכנה. "השגת אושר" מתייחס לחיים של אושר בגלגול הנוכחי, כלומר ליהנות מתחושה מענגת, גופנית ומנטאלית, אשר מושגת כאשר משיגים ריכוז מדיטטיבי טוב, ועד להשגת העונג העצום של השחרור עצמו.

אֲנִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ

בגלל כל הסיבות הללו, המוסריות היא "חסד", מה שמתייחס לעובדה שהיא לעולם לא מכזיבה. אמנם ניתן למצוא בביאורים אחרים תיאורים שהם שקולים לזה שכאן, אך לא ארשום כאן את כולם.

אֲנִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ
וְעוֹרְפְּךָ אֵינִי מֵעֵינֶיךָ, אֲנִי מֵעֵינֶיךָ

"אינסופיות" מתייחס לעובדה שמוסריות זאת כוללת מספר אינסופי של נקודות ביחס לנדרים הבודהיסטווה.

⁵ הכוונה לשמונה תנאים של פנאי ועשרה תנאים של שפע. ראה בספר *הכנה לטנטרה*.

ལམ་འདོགས་པ་ནི། འབྲས་བུ་དང་ལྷན་ཅིག་གི་སྤྱི་ཚོམས་ཅན་ལ་ལམ་བཟོ་བྱིང་
གནས་པ་ལོ།

"עזרה" מתייחס לעובדה שהבודהיסיטווה חי כדי להביא עזרה ואושר לכל היצורים, גם בזמן תרגול המוסריות הזאת וגם כאשר כבר הושגה מטרתה.

འབྲས་བུ་དང་ལམ་འདོགས་པ་ནི། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྐབས་ན་ཚོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་
འབྲས་བུར་འཇོག་པས་འབྲས་བུ་ཆེ་བ་དང་སངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་ན་གཞན་ལ་འབྲས་
བུ་སྐྱིན་པས་ལམ་འདོགས་པ་ལོ།

"תגמול וברכה מרובים" מתחלק באופן הבא: "תגמול הגדול" כאן מתייחס להארה המלאה שהיא המטרה של [תרגול] המוסריות כאשר אתה עדיין הבודהיסיטווה. "הברכה המרובה" היא מה שהמוסריות תביא [דרכך] לאחרים, לאחר שאתה כבר הגעת לכליל הארה.

ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱི་ནི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཐོག་མར་དགོ་བ་སོགས་ཡིན་ལ། བྱང་སེམས་
ཀྱི་ནི་ཚུལ་སྤྲོས་པ་འབྲེལ་ལ་ཡང་དེ་དག་ཡོད་དེ། དང་པོར་སེམས་བསྐྱིད་དུས་
ནས་རང་གཞན་ལ་ལམ་པ་རྒྱས་པ་དང་བཅས་པ་ནི་ཐོག་མར་དགོ་བ་དང་། སེམས་
ཅན་ལ་ལམ་འདོགས་པ་ནི། བར་དུ་དགོ་བ་དང་། འབྲས་བུ་དང་ལམ་འདོགས་པ་ནི་ཐ་
མར་དགོ་བ་ལོ།

ארבעת סוגי הגדולה, חסד והשאר, חלים גם על שלושת האימונים של המאזינים⁶, אבל רק המוסריות של לוחמי הרוח מכילה את כולם, באופן הבא. בהתחלה, כאשר רק פיתחת את השאיפה להארה, מייד יש למוסריות הזאת הסגולה של חסד, כיוון שהיא עוזרת לעצמך ולאחרים, כפי שהוסבר קודם. בשל העזרה שמוסריות זאת מביאה לכל היצורים, הרי שהיא חסד גם באמצע. והיא חסד גם בסוף, כיוון שהיא מביאה לתגמולים וברכות מרובים.

⁶ מוסריות, ריכוז מדיטטיבי, וחוכמה

הקטע הבא לקוח מתוך דרך המלך של הבודהיסטות, ff. 595-6

འདིར་ལྷུང་བ་བསྐྱེད་པའི་རྟེན་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་ལ་ལྷུང་བ་སྡི་ཚན་དུ་སྐྱེད་པ་ཡིན་ཞེ་ན།
རྟེན་ནི་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་སེམས་འབྲུགས་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཚོར་བས་ཉན་པ་
དང་སྡོམ་པ་མ་མཉོས་པ་ལ་ནི་ལྷན་དུ་ཉེས་པ་མེད་པར་རིག་པར་བྱའོ། ཞེས་གཞུང་
ལས་གསུངས་པས་སྡོམ་པ་ཐོབ་ལ་མ་བཏང་བ་དང་བསམ་པ་ནལ་དུ་གནས་པ་སྡི་ཚོས་
གཉིས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་དགོས་སོ།

ניתן לשאול: "איזה סוג של אדם עלול לעבור על הנדרים? ומהן הקבוצות של עבירות אפשריות על הנדרים?
הטקסטים העיקריים אומרים את הדברים הבאים על אדם זה:

יש להבין כי לא נעשתה עבירה על הנדרים אם [באותו זמן] הייתה רוחו של האדם מופרעת, או שהוא סבל
תחושת כאב חזקה, או שטרם קיבל על עצמו את הנדרים.

ישנם שני תנאים שצריכים לחול עליך כדי שתשבור את הנדרים:

- ראשית, צריך שתהיה אדם שכבר לקח את הנדרים וטרם איבד אותם,
- ושנית, אתה צריך להיות בעל דעה צלולה בעת שבירתם.

ལྷུང་བའི་སྡི་ཚན་ནམ་རིས་ནི། གཉིས་ཁོར་ངེས་པ་སྡི་སྡོམ་པ་ནི་ཤུ་པའི་འགྲེལ་བ་
རྟེན་བ་ལས། གང་གི་སྤྱིར་བུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ལ་ཉེས་པའི་རིས་གཉིས་སུ་
ཟད་པར་འབྱུང་སྟེ་ཕམ་པའི་གནས་ལྷ་བུའི་ཚོས་སུ་གཏོགས་པ་དང་ཉེས་བྱས་གྱི་ཚོས་
སུ་གཏོགས་པའོ། །དགེ་སྟོང་གི་སྡོམ་པ་ལས་ཉེས་པའི་རིས་ལྷ་འབྱུང་བ་ལྷ་བུ་ནི་མ་
ཡིན་ནོ། ཞེས་

དང་།

באשר לשאלה כמה קבוצות של עבירות על הנדרים קיימות, ניתן לומר שיש רק שתיים, לא פחות ולא יותר. הביאור הישן יותר ל-**עשרים הפסוקים**⁷, למשל, אומר שהסיבה היא שכל [עבירה על] נדרי הבודהיסטווה כלולה באחת משתי קבוצות של מעשים רעים. בקבוצה הראשונה כלולות אותן עבירות שדומות לעבירות החמורות על נדרי הנזירות, ובקבוצה השנייה כלולות עבירות שדומות לעבירות המשניות על חוקי הנזירות. אין זה נכון שיש כאן חמש קבוצות של עבירות, בדומה לחמש קבוצות של עבירות על נדרי נזיר מלא.

འགྲེལ་པ་གསར་མ་དང་ཐུབ་པ་དགོངས་རྒྱན་ལས་ཀྱང་ལྷུང་བའི་ལུས་སམ་སྡེ་གཉིས་
 ཁོ་ནར་གསུངས་ཤིང་གཞུང་གི་དོན་ཡང་དེ་ཁོ་ན་ལྟར་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ།

יתר על כן, מצאנו שגם בביאור החדש יותר וגם **אבן הקן של כוונתם האמתית של בעלי הסגולה** אומרים באופן מפורש שיש רק שני "גופים", דהיינו קבוצות, של נדרי בודהיסטווה. גם הטקסט העיקרי מסכים בנקודה זאת.

དེའི་ཕྱིར་བོད་ཁ་ཅིག་དང་ནག་པོ་པའི་དཀའ་འགྲེལ་ལས་བྱུང་རྒྱུ་ལུས་སམ་དཔའི་
 སྡོམ་པ་ལ་ཕམ་པའི་གནས་དང་སྡོམ་པོའི་ལྷུང་བ་དང་ཉེས་བྱས་ཀྱི་ལྷུང་བ་རྣམས་
 བསྐྱུང་དགོས་པས་ཞེས་ངེས་གསུམ་དུ་འཆད་པ་མི་འཐད་དེ། འཐད་ན་ཟག་པ་རྒྱུང་
 འབྲིང་གི་ལྷུང་བ་རྣམས་སྡོམ་པོར་བྱ་དགོས་ན་དེ་དག་ཕམ་པའི་གནས་ལྟ་བུའི་ཚོས་
 དང་ཉེས་བྱས་སུ་གཞུང་འདྲིར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། དེས་ན་ཟག་པ་རྒྱུང་འབྲིང་གི་
 ལྷུང་བའི་ངོ་བོ་ཉེས་བྱས་ཡིན་ལ་ངེས་སམ་སྡེ་ཚན་ནི་ཕམ་པའི་སྡེ་ཚན་ཡིན་ཏེ།
 དཔེར་ན་ཕམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྡོམ་པོ་དང་ཉེས་བྱས་རྣམས་ཕམ་པའི་སྡེ་ཚན་དུ་འཛོག་པ་
 བཞིན་ནོ།

כיוון שכך, ההסבר שנמצא במספר ביאורים טיבטיים, וכן ב"ביאור על הנקודות הקשות" של החכם נקפופה, שמחלקים את נדרי הבודהיסטווה לשלוש, איננו נכון. אלו טוענים שיש שלוש קבוצות נפרדות של עבירות על הנדרים, שהן: נפילות, עבירות חמורות, ומעשים שגויים. אילו זה היה נכון, כי אז מקרים של עבירה בינונית או קלה על הנדרים שבקבוצת השבירה המלאה היו צריכות להיחשב כעבירה חמורה, אבל הטקסט המקורי מציין במפורש שגם מקרים אלו הם בחזקת שבירה מלאה, או עבירה משנית. לכן עבירה בינונית או קלה על נדר שבקבוצת השבירה המלאה צריכות להיחשב כעבירות משניות, והנדרים עצמם שייכים לקבוצת השבירה המלאה. זה מתאים לדרך שבה יש נדרי נזירות השייכים לקבוצה של שבירה מלאה, אבל עבירות עליהם יכולות להיות שבירה מלאה או עבירה חמורה.

⁷ שנכתבו על ידי החכם צ'נדרגומי

ה. הקשר שבין נדרי הבודהיסטווה ושתי הקבוצות האחרות של נדרים

הקטע הבא לקוח מתוך דרך המלך של הבודהיסטווה, 518-9, 533, 536. ff.

གལ་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་བཟུང་ནས་དེའི་བསྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་
པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་ཐེག་པ་ལ་འཇུག་ན་ཡིན་གྱི། གསང་སྤྲུལ་གྱི་སློ་ནས་འཇུག་པ་
ལ་མི་དགོས་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་གྱི་ལམ་མ་ཡིན་ལོ་སྣམ་ན།

עלול מישהו לחשוב לעצמו: נוהג זה של נטילת נדרי הבודהיסטווה ושמירתם שייך רק לאלו שעלו על דרך השלמויות. אין זה משהו שנחוץ למי שנכנס בשער של ההנחיה של המילה הסודית [טנטרה]. לכן, דרך זו אינה חלה על כל הבודהיסטווה.

འདི་ནི་ལོག་པར་ཉོག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ་དཔལ་སམ་བྱུ་ཏེ་དང་དོ་ཇེ་མཁའ་འགོ་དང་དོ་
ཇེ་ཚེ་མོ་རྣམས་སུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་སླ་ན་མེད། །དམ་པ་བདག་གིས་བསྐྱེད་པར་
བགྱི། །ཚུལ་བྲིམས་གྱི་ནི་བསྐྱབ་པ་དང་། །དག་བའི་ཚོས་ནི་སྤྱད་པ་དང་། །སེམས་
ཅན་དོན་བྱེད་ཚུལ་བྲིམས་གསུམ། །སོ་སོར་བརྟན་པོར་བདག་གིས་གཟུང་།

זאת היא טעות עצומה, וההוכחה היא הקטע הבא, שמופיע בטנטרה של סמבוטי וגם בטנטרה של מלאך היהלום וגם בשיא היהלום:

אשאה להשיג השאיפה להארה,
תודעה נעלה שאין לה דוגמה;
אשמור בקפידה על כל השלושה:
אימון המוסר,
צבירת חסדים,
ופעולה למענם של כל הברואים.

ཞེས་དོན་ཅེ་ཐེག་པའི་སྣོན་པ་འཛིན་པ་ན་སེམས་བསྐྱེད་ནས་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་
ལ་སློབ་པར་ཁས་སྲུངས་པ་དང་སློབ་ནས་རིགས་ལཱའི་སྣོན་པ་འཛིན་པ་དགོས་པར་
གསུངས་ཤིང་།

הנקודה כאן היא שכאשר אדם נוטל את הנדרים של דרך היהלום, עליו גם ליטול את הנדרים של חמש המשפחות של הבודהות, ואלו כוללים התחייבות לפתח את השאיפה להארה ועמה התרגול של שלושת סוגי המוסר.

དགྲིལ་འགོར་གྱི་ཚོ་ག་ཁུངས་སྲུབ་པ་དུ་མར་ཡང་སྲུན་མོང་དང་སྲུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
སྣོན་པ་གཉིས་གཉིས་འཛིན་དགོས་པར་གསུངས་པའི་སྲུན་མོང་བ་ནི་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དཔའི་སྣོན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་།

כתבים מוסמכים רבים המתארים את הטקס של כניסה לעולמות הסודיים למיניהם אומרים גם שעל החניך לקבל על עצמו שתי מערכות נפרדות של נדרים: אלו שהם משותפים ואלו שלא. אלו שהם משותפים הלא הם נדרי הבודההיסטווה.

སེམས་བསྐྱེད་ནས་བྱང་སེམས་གྱི་བསྐྱབ་པ་བཟུང་སྟེ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ལྟར་ཚུལ་
བྲིམས་གསུམ་མཐ་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་དུག་ལ་སློབ་པ་ལས་གཞན་པའི་ལམ་པ་རོལ་དུ་
ཕྱིན་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་།

בנוסף לכך, בשעה שאתה מתחייב לשאיפה להארה, אתה גם מתחייב לשמור את נדרי הבודההיסטווה. ואין שום דרך שכלולה בדרך הגדולה, הלא היא דרך השלמויות, שהיא שונה מהאימון בשלושת סוגי המוסר, בשש השלמויות.

དེ་ཡང་གསང་སྐྱབས་གྱི་རྒྱུད་སྟེ་བཞི་གང་གི་སློར་འཇུག་གུང་དགོས་པའི་ཕྱིར་སེམས་
བསྐྱེད་དང་ཕར་ཕྱིན་དུག་གི་ལམ་ནི་དོན་ཅེ་ཐེག་པ་དང་། ཕར་ཕྱིན་གྱི་ཐེག་པ་གཉིས་གྱི་
ལམ་སྲུན་མོང་བ་ཡིན་གྱི་སྐྱབས་གྱི་ཐེག་པ་བས་རྣམ་པ་བསམས་ཅན་དུ་འདོར་དུ་མི་རུང་
ངོ་།

כמו כן, אין זה משנה באיזה סוג מבין ארבעת הסוגים של התרגול סודי אתה משתמש על מנת להיכנס בשערי הסוד: בכל אחד מהם אתה מתחייב לדרך של השאיפה להארה, ושש השלמויות. דרך זאת היא, אם כן, משותפת לדרך היהלום ולדרך השלמויות; תהיה זו טעות גמורה למישהו הצועד בדרך הסוד לזלזל בה.

דֵּי־סָ'נְ'בְּרָ'סָ'רְ'שְׁ'פָ'רִ'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'בְּרִ'נְ'בְּרָ'סָ'רְ'שְׁ'פָ'רִ'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י' שְׁ'פָ'רִ'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'

בשעה שהטקסט "רמות הבודהיסטיות" דן במוסריות של ריסון [עצמי] וטוען שיש שבע קבוצות שונות של נדרי חופש אישי, יש להבין שאמירה זאת מתכוונת גם לשבע הקבוצות השונות של נדרים אלו, וגם לזניחת המעשים הרעים הטבעיים, שהם משותפים לנדרים אלו ולנדרי הבודהיסטווה. כוונתם של דברים אלו אינה מוגבלת אך ורק לשבע הקבוצות של נדרי החופש האישי.

רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'
רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'רִ'י'כְּ'לָ'בְּרִ'סָ'רְ'בְּרָ'

מוטל עלינו להסביר יותר את המעשה של הפסקת המעשים הרעים הטבעיים שמשותפים לנדרי החופש האישי ולנדרי הבודהיסטווה. היא מתרחשת בקרבך בו בזמן שאתה מקבל על עצמך את נדרי הבודהיסטווה. אין

הכוונה ששני סוגי הנדרים מהווים בסיס [נדרי החופש האישי] ומה שנשען על אותו בסיס [נדרי הבודהיסטווה]. אם נבחן את שבע הקטגוריות של נדרי החופש, הרי שנדרי הבודהיסטווה ייווצרו בתודעתו של מי שנטל אותם, גם אם אדם זה מעולם לא לקח על עצמו את נדרי החופש האישי. יחד עם זאת, אם מישהו מתאים לקבל על עצמו כיאות את נדרי החופש, עדיף שייקח על עצמו את אחת הצורות של נדרים אלו, זו המיועדת לנזירים או זו המיועדת למי שחיים חיי בעל בית⁸, לפני קבלת נדרי הבודהיסטווה. זאת משום שאחרת לא תפעל לפי הסדר הנכון, כפי שזה מתואר במשנתו של הבודהה; מצב זה דומה למי שנוטל נדרי נזיר מלא בטרם נטל על עצמו את נדרי הנזיר הזוטר: אמנם נכון שהנדרים ייווצרו בתודעתו, אלא שאין זה דבר שהוא לחלוטין כשורה.

རྟོན་མེད་པ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། རང་དོན་གྱི་བསམ་པ་མ་ལོག་ན་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་མི་
 རྐྱེ་བའི་ཕྱིར་རྐྱེ་བའི་གོགས་ཡིན་ལ། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་ལྡན་གྱིས་རང་དོན་གྱི་
 བསམ་པ་བསྐྱེད་ན་སྡོམ་པ་དེ་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་གནས་པའི་གོགས་སོ་ཞེས་
 ཟེར་བ་ནི། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་དང་ཐེག་དམན་གྱི་བསམ་པ་གཉིས་བྱང་པར་མ་བྱེད་
 པའི་འབྲུལ་པ་སྟེ། འདི་ལྟར་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་རྐྱེ་བ་ལ་ཐེག་དམན་གྱི་བསམ་པ་
 གཏང་སྒོས་ཀྱང་སོ་ཐར་གཏང་མི་དགོས་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྡོམ་ལྡན་གྱིས་ཐེག་དམན་གྱི་
 བསམ་པ་བསྐྱེད་ན་ཐེག་ཆེན་ལས་ཉམས་ཀྱང་སོ་ཐར་མི་གཏོང་སྟེ།

יש כאלו שאומרים את הדברים הבאים, מבלי שיש בסיס נאות לדבריהם:

אם אדם לא מצליח [בזמן טקס קבלת הנדרים] להפסיק את הנטייה לחשוב קודם כול על עצמו, הרי שאין נדרי הבודהיסטווה יכולים להיווצר בתודעתו. מבחינה זאת, נדרי החופש האישי מהווים מכשול ליצירת נדרי הבודהיסטווה ברוחו. ואם מישהו כבר קיבל את נדרי הבודהיסטווה ואז מפתח את הנטייה לחשוב קודם כול על עצמו, הרי שאז נדרי הבודהיסטווה ניזוקים. מבחינה זאת, נדרי החופש האישי מהווים גם מכשול להמשך קיום נדרי הבודהיסטווה.

השקפה זאת היא מוטעית, ומי שמביע אותה לא הצליח ליצור הבחנה בין נדרי החופש האישי ובין המוטיבציה של הדרך הנמוכה. אמנם נכון שיש לוותר על המוטיבציה של הדרך הנמוכה [של השגת שחרור אישי] כדי שנדרי הבודהיסטווה ייווצרו בתודעה, אך אין זה נכון שלשם כך צריך לוותר על נדרי החופש האישי. ובאותו אופן, אמנם נכון שאם אדם שקבל על עצמו את נדרי הבודהיסטווה מפתח מוטיבציה של הדרך הנמוכה הרי שהוא סטה מן הדרך הגדולה, אך אין זה אומר שבמקרה זה הוא מאבד את נדרי החופש האישי.

⁸ זהו הכינוי בספרות הבודהיסטית למי שאינם נזירים.

སོ་ཐར་ནི་ཐེག་པ་གཉིས་གྱི་སྤྱན་མོང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་བསམ་པ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་
གཏོང་རྒྱར་མ་རིགས་པའི་ཕྱིར་དང་སོ་ཐར་གྱི་སྤོམ་ལྡན་གྱིས་སྤོམ་པ་གོང་མ་ཡིན་པ་
ནི་སྤྱན་སྤུམ་ཚོགས་པའི་རྟེན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

יתר על כן, נדרי החופש האישי משותפים לשתי הדרכים, ופיתוח המוטיבציה של הבודהיסטווה אינו יכול להיות דבר שיגרום לאדם לאבד את נדרי החופש האישי; הדרך הנעלה והמצוינת ביותר לחיות היא כאשר מי שיש לו כבר את נדרי החופש האישי נוטל על עצמו את הנדרים הגבוהים יותר.

།དེ་ལྟར་ན་སྤོམ་པ་གོང་མ་ལ་གནས་པས་འོག་མ་འདོར་བར་བྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་
བསྟན་པའི་རྩ་བ་གཙོན་པར་བྱེད་པ་སྐྱེ་དགའི་ཕན་བདེའི་ལོ་ཐོག་གི་སེར་བ་ཆེན་པོ།
གཞུང་གོང་འོག་གི་གནད་གཏན་ནས་མ་གོ་བའི་ལོག་པར་རྟོག་པ་ཡིན་པས་རྒྱང་རིང་
དུ་དོར་བར་བྱའོ།

לכן הרעיון שמי ששומרים על הנדרים הגבוהים צריכים לוותר על הנדרים הנמוכים יותר משול למטר עז של ברד שמשמיד את עצם שורשה של תורת הבודהות המנצחים, וקוצץ את היבולים השופעים של חסד ואושר שהם נחלתו של כל יצור חי. זהו רעיון עוור של מי שהוא חסר לחלוטין כל הבנה של הנקודות המהותיות של הכתבים החשובים של כל הטווח של האסכולות הבודהיסטיות. כיוון שכך, טול רעיון זה הרחק ממך ככל שאפשר, והשלך אותו כמו זבל.

སློབ་ལྟོན་བྱེད་པར་འཕགས་པ་ཡིས། །དགོ་སློབ་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ནི། །ཐབས་
ལ་མཁས་པས་ཐམས་ཅད་དུ། །མི་ལམ་དུ་ཡང་འགལ་མི་བསམ། །ཞེས་སོགས་
གྲིས་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ།

הכתבים מביעים זאת בהרחבה, בציטטות כמו זו הבאה:

מי שתבונתם יוצאת מן הכלל
יפעלו במיומנות, ובכל מצב,
ובכל מחיר ימנעו, ואי בחלום,
מלהפר נדריהם: נדרי הנזירות,
ונדריים של הבודהיסטות.

།མདོ་སློབ་དུ་མར་ཡང་འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་བྱིས་ན་གནས་པའི་སེམས་དཔའ་
ཆེན་པོ་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་སློབ་པ་ལ་རིང་ནས་བསྐྱབས་པ་དུ་མས་ཀྱང་བྱིས་
སྤངས་ཏེ་རབ་དུ་བྱུང་ཞིང་བསྐྱུར་པར་རྫོགས་པ་ཆེད་དུ་གཉེས་ནས་མཛད་པར་
གསུངས་པའི་བྱིས། །སོ་སོར་ཐར་པའི་སློབ་དང་དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་རབ་དུ་བྱུང་བའི་སློབ་
པ་རྣམས་ནི་ཐེག་པ་མཚོག་ལ་གནས་པ་རྣམས་གྲིས་གཅེས་སྐྱས་སུ་གཞུང་དགོས།

כמו כן אנו מוצאים בסותרות רבות תיאורים של ישויות שהגיעו למעמד של מלך העולם, ושהיו אנשים שלא היו נזירים - בודהיסטות גדולים שהקדישו שנים רבות לתרגול הפעולות של הבודהיסטות. כתוצאה מכך, רבים מהם פיתחו רצון עז לעזוב את חיי הבית ולהפוך לנזירים, וזה מה שהם עשו. לאור כל זה ניתן להסיק שמי שמתרגלים את הדרך הנעלה צריכים לרחוש כבוד רב לנדרי החופש האישי באופן כללי, ובמיוחד לנדרי הנזירות.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה שלישית: כיצד נוטלים את נדרי הבודהיסטווה

הקטע הראשון נלקח מ-מחרוזת אבני חן זוהרות, Geshe Tsewang Samdrup, ff. 16A-16B, (c. 1835).

། དང་པོ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ནི། སངས་རྒྱལ་སྤྲུལ་བཅས་ལ་གུས་པས་
ཕྱག་འཚལ། ཅི་རུས་གྱིས་མཚོན་ནས། བསོད་ནམས་ཀུན་གྱི་གཏེར་དུ་གྱུར་པའི་བྱང་
སེམས་གྱི་སྣོམ་པ་དེ། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་དུ་ལེན་ཡུལ་སླེ་མ་བྱང་སེམས་གྱི་སྣོམ་
པ་ལ་གནས་ཤིང་། བྱང་སེམས་གྱི་སྣོན་ལ་མཁས་པ། སློབ་མ་སྦྱོང་བའི་རུས་པ་
དང་ལྡན་པ་ལ་གསོལ་བ་ནན་གྱིས་བཏབ་སྟེ་སླང་བར་བྱའོ།།

ראשית נתאר כאן איך אלו שטרם נטלו את נדרי הבודהיסטווה יכולים לקחתם.

התחל בקידות תוך יראת כבוד לבודהות ולילדיהם. הגש להם מנחות כמיטב יכולתך. ואז, למען כל הברואים, פנה ברגש עמוק אל מי שממנו אתה עומד לקבל את הנדרים: ללאמה שלך, מי ששומר היטב על הנדרים, ושהוא מומחה בכתבים של דרך הבודהיסטווה, ושיש לו היכולת לקדם את תלמידיו. בדרך זו קבל על עצמך את הנדרים.

הקטעים הבאים לקוחים מן הספר דרך המלך לבודהיסטווה שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה, 570-5, 582-3, ff..588-9

། སློབ་དཔོན་གྱི་སྣོན་ལ་མཁས་པ་གྱིས་སེམས་བསྟོད་པའི་ཚོ་ག་མཚན་གྱི་དེ་ལས་ཕྱར་པའི་སྣོམ་པའི་

ཚོ་ག་མ་མཛད་དོ། །འོན་ཀྱང་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚོ་ག་ལས། བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་
 སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགྲོན་དུ་གཉིར།
 །བྱང་ཆུབ་སྐྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་
 འགྲུབ་པར་འོག་། །དེ་སྐད་ལན་གསུམ་བཞུས། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའོ། །ཞེས་

החכם הקדוש נגרג'ונו חיבר טקסט שמטרתו לגרום לשאיפה להארה להתעורר בתודעה, אך לא חיבר
 טקסט נפרד לטקסט קבלת הנדרים. הפסוקים הבאים מופיעים בטקסט שלו לפיתוח השאיפה להארה:

אמור את הפסוקים הבאים שלוש פעמים כדי לעורר את השאיפה להארה בתודעתך:

למען צרכיי וצורכי זולתי
 אצור שאיפת הארה בליבי,
 ולאחר שאצור השאיפה הנעלה
 אפרוס חסותי על כל הבריאה;
 אתאמן במעשים היפים והנעלים
 של הבודהיסטוות וכל המוארים;
 לו אהיה נא לבודהה, למען כל הברואים!

ལམ་སྐྱོན་གྱི་འགྲོལ་པར་ཡང་ཇོ་བོས་མཛད་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དང་སྡོམ་པའི་ཚོ་ག་ནི་
 ལྷ་སྐྱབ་དང་ཐོགས་མེད་དང་ཞི་བ་ལྷུ་འི་ལུགས་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །དེའི་ཕྱིར་
 འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་དང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ཚོ་གའི་བྱང་པར་འགའ་ཞིག་
 མི་འདྲ་བ་མ་གཏོགས་པ་སྡོམ་པ་འཐོབ་པའི་ཚོ་ག་ལ་དོན་ལ་བྱང་པར་མེད་དོ།

גם בביאור ל-**אור על הדרך**⁹ נאמר שהטקסטים שחברו על ידי לורד אטישה ליצירת השאיפה להארה בתודעה
 ולקבלת הנדרים, מייצגים את השיטה שבה השתמשו החכמים נגרג'ונו, אסנגה, ושנטידווה. ולמרות שיש
 הבדלים קטנים של נוסח בין הטקסטים שחברו על ידי החכמים נגרג'ונו ואסנגה, אין שום הבדל ביניהם
 מבחינת המשמעות עצמה.

⁹ לאם רים ידוע שנכתב על ידי לורד אטישה, חכם הודי שנענה להפצרותיו המרובות של מלך טיבט והביא את הבודהיזם לארץ זו.

སློབ་དཔོན་དབྱ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བས་ནི་སློན་འཇུག་དང་སློམ་པ་གཟུང་བའི་རིམ་པ་
 གཉིས་མཛད་ལ། དཔལ་མར་མེ་མཛད་གྱིས་ཀྱང་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་སློམ་པའི་ཚོ་
 ག་སོ་སོར་མཛད་ཅིང་། མདོ་ཀུན་ལས་བརྟུས་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་། སློན་འཇུག་གི་
 འགྲེལ་པར་ནག་པོ་པས་ཀྱང་སློན་འཇུག་གི་ཚོ་ག་སོ་སོ་བའི་རྣམ་གཞག་མཛད་དོ།

החכם Master Jetari מתאר תהליך בן שני שלבים ליצירת ההתחייבות:

1. התחייבות לשאיפה בצורה של משאלה וכן לשאיפה בצורת פעולה,
2. קבלת הנדרים.

גם ד"ר מוקדנה המזוהר [לאמה אטישה] מבחין בבירור בין שני טקסים נפרדים, אחד ליצירת השאיפה להארה בתודעתו של אדם, והשני לקבלת הנדרים. הביאור ל"קובץ של סוטרות" וכן הביאור ל-מזריך לחיי הבודהיסטויה של החכם נקפופה, מתארים שני טקסים נפרדים, שבהם מתחייבים לשאיפה מהסוג של משאלה ולשאיפה בצורת פעולה.

།འདི་ལ་འཇུག་པ་དང་སློམ་པའི་ཚོ་ག་ཐ་དད་པར་མཛད་པ་འཐད་སྣམ་པ་མེད་ལ་སློན་
 པའི་ཚོ་ག་སློན་དུ་སྒྲངས་ནས་བརྟན་པར་བྱས་ཏེ་བྱིས་སློམ་པའི་ཚོ་ག་མཛད་པའི་
 གཉིས་གཉིན་གོང་མ་རྣམས་གྱི་ལུགས་ནི་སློམ་པ་བརྟན་པར་འགྱུར་བའི་ཐབས་བཟང་
 པོ།

לפי דעתי אין זה נכון לעשות טקסים נפרדים, להתחייב לשאיפה בצורה של פעולה ואז לקחת הנדרים. אלא שאם עושים טקס מקדים שבו מתחייבים לשאיפה מהסוג של משאלה, אתה מחזק ברוחך את השאיפה, ואז כאשר תקיים יותר מאוחר טקס לקבלת נדרים, הרי שזה גם יבסס את הנדרים יותר טוב בתודעתך. זוהי שיטה מצוינת שבה השתמשו המורים הרוחניים מהמסורת שלנו בעבר.

།དགུས་གྱི་དོན་ལ་གཉིས། ལྷ་མ་ཡོད་པའི་ཚོ་ག་དང་། ལྷ་མ་མེད་པའི་ཚོ་གའོ།
 །དང་པོ་ལ་གསུམ། སློར་བ་དང་། དངོས་གཞི་དང་། མཇུག་གི་ཚོ་གའོ།

המשך ההסבר מתחלק לשניים: תיאור של הטקס לקבלת הנדרים עם לאמה, ותיאור של הטקס לקבלת הנדרים בלי לאמה. לראשון יש שלושה חלקים: הכנה, החלק העיקרי, ואז הסיום.

།དང་པོ་ལ་ལྟ། གསོལ་བ་གདབ་པ། ཚོགས་སྐབ་པ། ལྷོམ་པ་ལྷུང་དུ་བསྐྱལ་བ།
སྣོ་བ་བསྐྱེད་པ། བར་ཆད་ཅི་བའོ།

ההכנה כוללת חמישה שלבים: בקשה, כינוס, הפצרה להזדרז, רגשות שמחה, ושאלות בקשר למכשולים.

།གསོལ་བ་གདབ་པ་ལ་གཉིས། གང་ཟག་གི་བྱང་པར་དང། ཚོགས་བྱང་པར་རོ།
།གང་ཟག་གི་བྱང་པར་ལ་གཉིས་ལས། རྟེན་གྱི་བྱང་པར་ནི།

תיאור הבקשה עוסק בשני נושאים: פרטי האנשים ופרטי הטקס. הדיון בפרטי האנשים מתחלק לשניים, והחלק הראשון עוסק בסוגי האנשים.

ལྷོམ་པ་ལིན་པའི་རྟེན་ལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཤི་ན། བྱང་སེམས་བྲིམ་པའམ་རབ་བྱུང་
གང་ཡང་རུང་བ་སྣར་བཤད་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཚུལ་བྲིམས་གསུམ་ལ་
བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་སྣོ་བ་པར་འདོད་ཅིང་ཚོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་དུ་སྣོན་ལམ་བཏབ་པ་
སྡེ་གདམས་ངག་བཞིན་དུ་སྣོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པའོ།

אם תשאל: "איזה מין אדם יכול לקבל את הנדרים?"

הבודהיסטות יכולים להיות נזירים או מי שאינם נזירים. צריך שתהיה להם שאיפה מעומק הלב לתרגל את האימון של הבודהיסטות שתואר קודם, כלומר את שלושת סוגי המוסר. נחון גם שהם יצרו בליבם את השאיפה מהסוג של משאלה – משאלה להשיג הארה מלאה בדרך נאותה, על פי ההנחיות.

།སྡོམ་པ་བཟུང་བ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྡོམ་འདོད་མེད་པ་དང་སྡོན་
སེམས་མ་བརྐྱེད་པ་ལ་ནི་སྡོམ་པ་སྦྱིན་པར་མི་བྱའོ།

אין להעניק את הנדרים למי שרק מעוניינים לקבל אותם, אך אינם מתכוונים לתרגל את האימון של הבודהיסטות, וכן אין להעניקם למי שטרם יצרו בליבם את השאיפה מהסוג של משאלה.

།དེ་ལྟར་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་སྐྱང་བར་འདོད་པའི་བྱང་སེམས་ལ་བརྟན་པར་བྱ་བའི་
ཕྱིར་སྡོམ་པ་སྦྱར་བའི་སྣ་རོལ་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་མ་ཚོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དཔའི་ས་འདི་ལས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་དང་ཉེས་པའི་གནས་གང་དག་
བརྟན་པ་དེ་དག་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ།

יש להכין אדם אשר יש בליבו הכוונות הנכונות לקבלת הנדרים לפני שמעניקים אותם, כיוון שזה יחזק את הנדרים בליבו. צריך ליידיע את המועמד בפרוטרוט אודות כל פרטי האימון של הבודהיסטות, ומאלו שגיאות יש להימנע, כפי שמתואר בטקסט המקור לכל הספרות הקשורה בבודהיסטות, והוא *רמות הבודהיסטות* [שנכתב על ידי החכם אסנגה].

དེ་ལྟར་བཤད་པ་ལ་གལ་ཉེ་རྣམས་སམ་མི་རྣམས་སྦྱིང་ནས་བརྟགས་ཤིང་ཤེར་བ་གྱིས་སོ་
སོར་བརྟགས་ནས་སྡོམ་པ་ཡིན་པ་ལ་སྡོམ་པར་གྱུར་ལ་རང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཕ་རོལ་
པོས་ཡང་དག་པར་འཛིན་དུ་བརྟུག་པའི་ཕྱིར་ཡང་མ་ཡིན། ཕ་རོལ་པོ་དང་འགྲན་པའི་
ཕྱིར་ཡང་མ་ཡིན་ན་བྱང་སེམས་བརྟན་པོར་རིག་པར་བྱ་སྟེ། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་
ཡང་དག་པར་སྐྱང་བ་འདིས་ཚོ་ག་བཞིན་དུ་དེས་ཀྱང་མཚོན་པར་བྱ་ཞིང་དེ་ལ་དཔོག་
པར་ཡང་བྱའོ།

הסיבה למתן הסבר מפורט זה למועמדים היא לאפשר להם לבחון היטב את ליבם ולבדוק האם יוכלו לקיים את הנדרים; זה מאפשר להם לבחון את המצב בתבונה, ואז לקבל על עצמם את הנדרים, ולעשות זאת בשמחה. הנקודה החשובה היא לא לכפות על איש לקחת את הנדרים בניגוד לרצונם. חשוב גם שהאדם לא יחשוב שהוא

חייב לקבל על עצמו את הנדרים כדי להיות כמו אחרים, ויזקק את הנדרים מסיבה זו. עליך להבין שאם תעניק את הנדרים בצורה נאותה ובטקס נאות, הם יהיו חזקים; וודא שאתה עושה הכול בעיניים פקוחות.

།དེ་ལྟར་ན་འདི་ནི་འདུལ་བ་དང་མི་འདྲ་བས་སྡོམ་པ་མ་བཟུང་བའི་སྣ་རོལ་ཏུ་ལེགས་
པར་མཉམ་ནས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་པ་བསྐྱང་བ་ལ་སློབ་ཏུ་ཕྱུར་པར་གྱུར་པ་ན་སྡོམ་
པ་སྤང་ངོ། །བསམ་པ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་སྡོམ་པ་སྐྱེ་ཡི། མི་ལྡན་ན་མི་སྐྱེ་བ་”

מבחינה זאת נדרי הבודהיסטווה שונים מנדרי החופש האישי; לפני קבלתם, חייבים לקבל לימוד עליהם ולהבינם לעומקם. זה יזקק את הכוונה לשמור היטב על הנדרים, ואז אתה מוכן לקבל אותם על עצמך. נאמר שאם יש כוונה כזו בליבך, הנדרים ייווצרו היטב בתודעתך בעת קבלתם, ואם אין - הם לא ייווצרו.

ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་ནི། སྡོམ་པ་ལེན་པའི་ཡུལ་ལ་ཇི་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས་ཤི་ན། བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྡོན་ལམ་བཟུང་བ་སྟེ་སྡོན་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཚེས་མཐུན་པ་བ་སྟེ་
བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ལ་གནས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་མཁས་པ་བསྐྱབ་པ་ནོད་པར་
གསལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ངག་གི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་འབྲུ་འཛིན་རྣམས་ཤིང་དོན་
གོ་བར་རྣམ་པ་ལས་སྤང་ངོ། །

כעת נעבור לחלק השני: תיאור של האדם שממנו אתה מקבל את הנדרים.

אם תשאל: מאיזה אדם ניתן לקבל את נדרי הבודהיסטווה?

אדם זה צריך להיות מי שיצר את תפילת הבודהיסטווה, כלומר מי שיצר בליבו את השאיפה מהסוג של משאלה. אותו אדם צריך להיות גם מי "שפועל בצורה עקבית", שפרושו שהוא שומר היטב את נדרי הבודהיסטווה. הוא צריך להיות בקיא בתורה של הדרך הגדולה, וצריך להיות מסוגל לזכור בעל פה את מילות הטקס, ולבטאן בבהירות למי שמקבלים על עצמם את הנדרים, וכך הלאה. דבר אחרון, אותו אדם צריך להיות מסוגל לשמוע ולקלוט את תשובות המועמד.

རྗེ་འབྲུ་བ་ལས་མི་སྲིད་ཞེ་ན། མཁས་པ་ཡིན་དུ་ཟེན་ཀྱང་བྱང་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་
 ལས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔས་སྡོམ་པ་འོད་པར་མི་བྱ་སྟེ་བསམ་པ་དང་སྦྲོར་བ་ཉམས་
 པའོ། རྗེ་ལ་བསམ་པ་ཉམས་པ་ནི། དད་པ་མེད་པ་སྟེ་སྡོམ་པ་ལ་ཆེར་མ་མོས་ཤིང་
 འབྲིང་དུ་མི་འཇུག་ལ་རྒྱང་རྒྱང་མི་རྟོག་པའམ་མི་རྩོལ་བའོ། སྦྲོར་བ་ཉམས་པ་ནི།
 ཕྱིན་དུག་གི་སྦྲོར་བ་ཉམས་པ་”

ניתן להמשיך ולשאול: מיהו האדם שממנו יש להימנע מלקבל את הנדרים?

אין לקבל את נדרי הבודדהיסטווה מבודדהיסטווה כלשהו, אפילו אם נראה שהוא מלומד גדול; יש להימנע מאלו שכוונותיהם או תרגולם התנוונו. הכוונות התנוונו אם אותו אדם איבד את אמונתו. בצורה הגסה יותר, אובדן האמונה מתבטא בכך שלאותו אדם אין יותר כוונה לקיים את הנדרים, בצורה בינונית – אם אינו מתרגל אותם בעצמו, ובצורה קלה – אם אינו "חושב" יותר, כלומר אינו עושה מאמץ לקיים את נדריו. התרגול התנוון אם פסק ניסיונו של אותו אדם לתרגל את שש השלמויות.

མདོར་ན་ས་ཕྱོགས་བྱི་དོར་ལེགས་པར་བྱ་ཞིང་ལེགས་པར་བརྒྱན་པར་བྱས་ནས་སྡོམ་
 པའི་སྐྱུས་ཐོག་དང་ས་པའི་རྟེན་མང་དུ་བཤམ། ཕྱོགས་བཅུ་འི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་
 རྣམས་མངོན་སུམ་པ་ལྟ་བུར་དམིགས་ཏེ་དེ་དག་གི་ཡོན་ཏན་དན་པ་སྡོམ་དུ་འགྲོ་བ་
 ཅན་གྱི་དད་པ་དྲག་པོས།

[המשך ההכנות] בקצור: ראשית יש לטאטא ולנקות את השטח היטב, ואז לקשט אותו. כעת יש להציג דיוקנאות רבים של דמויות קדושות, כאשר דמות הלאמה בראשן. כעת נסה ליצור רגש עז של אמונה; זאת ניתן לעשות על ידי שתדמה שאתה אמנם רואה את הבודהות המנצחים ואת בנייהם ובנותיהם, הבודהיסטוות, באים מכל קצווי תבל, ואז התרכז בסגולותיהם הרוחניות הנעלות.

ལྷ་མ་སིང་གའི་བྲི་ལ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་ལ་ཚོ་ག་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་
 རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱ། མི་ཏོག་དང་བདུག་པ་དང་སྡོམ་དང་མར་མི་ལ་སོགས་པ་བཟང་
 ལ་མང་བ་མཛེས་པར་བཤམ། ཡུག་དང་བསྡོད་པ་སྡོམ་དུ་འགྲོ་བས་མན་དལ་དང་
 མཚོད་པ་རྣམས་སོ་སོར་དཀོན་མཚོག་དང་ལྷ་མ་ལ་ལྷ་མས་སློབ་མའི་སློལ་གས་པར་
 བྲིད་ཅིང་དབུལ་དུ་གཞུག་གོ། །

עם רגש זה בלבך, התמקד בלאמה שלך, יושב על כס הארי¹⁰, וחשוב עליו או עליה כפי שהם מתוארים
 בתאור הטקס – הם הבודהה עצמו. ערוך לפניהם הרבה מנחות יפות ומאיכות מצוינת: פרחים, בשמים,
 קטורת, נרות, וכל השאר¹¹.

קוד קידות ואמור פסוקים של הלל, והגש את מנחת המנדלה ומנחות לכל אחד משלושת היהלומים לחוד, וכן
 ללאמה שלך. הלאמה צריך להנחות את התלמידים היטב בכל הליכי הטקס, ולהסביר להם כיצד לבצעו.

¹⁰ כס שנתמך על גבם של שמונה אריות.

¹¹ המנחות המסורתיות כוללות גם מים לשתייה, מים לרחיצה, שמן מסאג', מאכל, ומוזיקה.

དེ་དག་གི་དོན་བསྐྱེས་ཏེ་སྡོམ་པ་ཉི་ཤུ་པར་གསུངས་པ་ནི།

།སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་དང་བཅས་རྣམས་ལ།
།བྱས་པས་སྤྲུག་འཚལ་ཅི་རུས་མཚོད།
།སྤྱོད་སྤྲུལ་ཀུན་ན་བཞུགས་པ་ཡི།
།བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་བྲིམས།

།བསོད་རྣམས་ཀུན་གྱི་གཏོར་གྱུར་གང་།
།དེ་ནི་བསམ་པ་དམ་པ་ཡིས།
།ལྷ་མ་སྡོམ་ལ་གནས་ཤིང་མཁས།
།རུས་དང་སྤྲུལ་ལས་སྤང་བར་བྱ།

།དེ་ཚོ་དེ་ལ་དག་བའི་ཕྱིར།
།སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་དང་བཅས་རྣམས་ཀྱིས།
།དག་བའི་སྤྲུགས་ཀྱིས་རྟོག་པར་ཡང་།
།བྱ་སྤྲུག་འདྲ་བར་དོངས་པར་འགྱུར།

נסכם את כל הנקודות הללו בעזרת ציטוט מתוך עשרים פסוקים על הנדריים.

לכל הנאורים ולכל ילדיהם,
קוד ביראה, והגש כמיטב יכולתך.
קבל את הקוד של כל הלוחמים
שבכל הזמנים ובכל העברים.

קוד זה הוא אוצר שכל חסד מכיל,
קבלנו מתוך כוונה נשגבה,
מלאמה המעוגן היטב בנדרים,
חכם, מיומן, ורב כישורים.

מרגע זה, ובשל חסד זה,
הבודדות וכל ילדיהם הקדושים
לעולם יחשיבוך כבנם או בתם,
בקדושה של החסד אשר בליבם.

འཇིགས་པ་དེ་ཚིག་རྒྱུ་དང་པོ་གཉིས་ནི་སྦྱོར་བའི་ཚོ་གའི་མཚོན་བྱེད་དོ། །དེ་ནས་རྒྱུ་
ནི་སྦྱང་བྱ་དང་ལེན་པའི་བསམ་པ་དང་སྦྱང་བའི་ཡུལ་སྟོན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་རྒྱུ་པ་
བཞི་ནི་པན་ཡོན་གྱིས་གཞུང་ས་བསྟོད་པ་སྟེ་མཇུག་ཚོག་གི་མཚོན་བྱེད་དོ།

שתי השורות הראשונות שכאן מייצגות את כל תהליך ההכנה לטקס של קבלת נדרי הבודדיסטוה. שש השורות הבאות מתארות את הנדרים, את המוטיבציה לקבלתם, ואת האדם שממנו יש לקבל את הנדרים. ארבע השורות האחרונות מתארות כיצד יש לרומם את רוחם של מקבלי הנדרים, על ידי תיאור הברכה הרבה מהנדרים, מה שמייצג את החלק המסיים של הטקס.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה רביעית: נדרי הבסיס, חלק ראשון

הקטע הבא נלקח מ-מחרוזת אבני חן זוהרות, *Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835)*, ff. 16B - 17A

། གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པ་བསྐྱེད་ཚུལ་ནི།

האופן שבו יכולים מי שנטלו את הנדרים לשמור עליהם ולמנוע את הידרדרותם

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡི་སྡོད་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ལ་མཁས་པའི་བཞེས་གཉིན་དམ་
པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱའི་གནས་ལྡམས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་
། བྱང་པར་ཚ་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉིས་བྱས་ཞེ་བྱུག་སོགས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་
ཤིང་།

כעת נתאר את האופן שבו יכולים מי שנטלו על עצמם את נדרי הבודהיסטווה לשמור עליהם ולמנוע את הידרדרותם. ראשית, עליך למסור עצמך כיאות לחסותו של מדריך רוחני קדוש, המכיר היטב את הכתבים על דרך הבודהיסטווה, ואת הביאורים שמסבירים את כוונתם הנכונה. לאחר מכן עליך ללמוד את כל הנדרים של הבודהיסטווה. במיוחד עליך ללמוד היטב את שמונה עשר נדרי הבסיס, את ארבעים וששה הנדרים המשניים, וכך הלאה.

༩།དང་པོ་ཚུ་ལྟུང་བཅོ་བརྒྱད་ནི།

שמונה עשר נדרי הבסיס

נתחיל אם כן עם שמונה המפלות הבסיסיות.

ཉིད་པ་དང་བཀུར་སྡི་ལ་ཆགས་ནས་རང་ལ་བསྟོད་ཅིང་། གཞན་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་
སྤང་ན་བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་ཀྱི་ཚུ་ལྟུང་།

1. המפלה הבסיסית של שבח עצמי וגינוי הזולת

מפלה זאת קורית כאשר, מתוך השתוקקות לרווח או לכבוד, אתה משבח את עצמך ומבקר מישהו אחר שלמעשה הוא בעל מעלות טובות. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: שבח עצמי, וגינוי של אחרים.

འདི་ལ་དབྱེ་ན་བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་ཀྱི་ཚུ་ལྟུང་གཉིས། སྲུག་བསྐལ་བ་དང་།
མགོན་མེད་པ་དག་ལ་རང་གི་ཚོས་དང་ནོར་སྤར་བའི་འོས་ཡོད་ཀྱང་། མིར་སྤུའི་
དབང་གིས་མི་སྤར་ན་ཚོས་ནོར་མི་སྤར་བའི་ཚུ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ཚོས་དང་ནོར་
མི་སྤར་བའི་ཚུ་ལྟུང་གཉིས།

2. המפלה הבסיסית של סירוב לתת את הדהרמה או דברים חומריים.

זה קורה במצב שבו ראוי שתיתן דהרמה שאתה יודע, או דברים חומריים שיש ביכולתך לתת, למי שסובל, למי שאין לו מגן, ואתה נמנע מלתת להם דברים אלה בגלל רגש של רכושנות. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: סירוב לתת את הדהרמה, וסירוב לתת סיוע חומרי.

གཞན་གྱིས་རང་ལ་བཟོད་པ་གསོལ་བ་སོགས་ཤད་སྤྱང་ཚུ་ལ་མཐུན་བྱས་ཀྱང་མི་ཉན་
པར་བློ་བའི་ལུས་ངག་གིས་འཚོ་བ་སྤོ་ཚོགས་བྱས་ན་བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་པར་གཞན་
ལ་འཚོག་པའི་ཚུ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་འཚོག་པ་དང་ཤད་སྤྱང་མི་ལེན་པའི་ཚུ་ལྟུང་
གཉིས།

3. המפלה הבסיסית של סירוב לקבל התנצלות, ופגיעה במישהו

אתה שובר נדר זה כאשר מישהו בא אליך בצורה נאותה ומנסה להסביר לך מה קרה או להתנצל, ואתה נשאר כועס ופוגע בו בצורה פיזית או במילים. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: פגיעה במישהו, וסירוב לקבל הסבר או התנצלות של מישהו.

བྱང་མེས་པ་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་འདི་སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ཞེས་སྤངས་ནས།
ཚེས་ལྟར་སྤང་ལ་རང་ཉིད་དགའ་ཞིང་གཞན་ལ་སྡོན་ན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་ཞིང་དམ་ཚེས་
ལྟར་སྤང་སྡོན་པའི་ཚུ་ལྟར། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་བ་དང་། །དམ་ཚེས་ལྟར་
སྤང་སྡོན་པའི་ཚུ་ལྟར་གཉིས།

4. המפלה הבסיסית של לזנוח את המהיינה, או הוראת דהרמה כוזבת

זה קורה כאשר אתה זונח את כתבי המהיינה, ואומר "אלו לא ניתנו על ידי הבודהה"; אתה מוצא הנאה באיזו דהרמה כוזבת וגם מלמד אותה לאחרים. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: זניחת המהיינה, ולימוד של דהרמה כוזבת.

དགོན་མཚན་ལ་བསྡུས་པའི་རྗེས། རང་མི་དབང་བ་ཤེས་བཞིན་དུ། རང་གི་ཆད་དུ་
རང་ངམ། རང་གིས་བཅོལ་བའི་རྒྱ་འམ། སྤྲོག་གམ། ཐབས་གྱིས་སྤངས་ཏེ་ཐོབ་པ་
ན་དགོན་མཚན་གྱི་དགོན་སྤྲོག་པའི་ཚུ་ལྟར། འདི་ལ་དབྱེ་ན་དགོན་མཚན་གསུམ་སོ་
སའི་དགོན་སྤྲོག་པའི་ཚུ་ལྟར་གསུམ།

5. המפלה הבסיסית של לגנוב את מה ששייך לשלושת היהלומים.

זה מתבצע באופן הבא: ישנו איזה חפץ או כסף שניתן לשלושת היהלומים, ולמרות שאין לך זכות לכך, אתה במכוון לוקח את הדבר לעצמך. אתה יכול לעשות זאת בעצמך, או על-ידי שאתה מסדר שמישהו אחר יעשה זאת בשבילך, וזה יכול להיעשות במספר דרכים שונות: גניבה בסתר, שוד על ידי הפעלת כוח, או לקיחה באמצעות איזה שיטה מחוכמת. המפלה הושלמה כאשר הדבר הגיע לרשותך. ניתן לחלק מפלה זו לשלוש מפלות נפרדות, בהתאם לגניבה מכל אחד משלושת היהלומים.

ལམ་གྱི་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་སྡོན་པའི་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་འདི་སངས་རྒྱལ་གྱི་
གསུང་མ་ཡིན་ཞེས་སྤངས་པ་བཏབ་ན། དམ་ཚེས་སྤོང་བའི་ཚུ་ལྟར། འདི་ལ་དབྱེ་ན་

ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྡོད་གསུམ་སྤངས་པའི་ཚུ་ལྟུང་གསུམ།

6. המפלה הבסיסית של ויתור על הדהרמה הגבוהה ביותר.

מפלה זאת מתרחשת כאשר אתה מזלזל באוסף הכתבים של שלוש הדרכים¹², אשר מציגים את כל פרטי הדרך [להארה], על ידי שאתה אומר "זה לא נאמר על ידי הבודהה". ניתן לחלק מפלה זו לשלוש מפלות נפרדות, בהתאם לויתור על אוסף הכתבים של כל אחת משלוש הדרכים.

རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཚུལ་གྱི་མཁས་དང་ལྷན་མི་ལྷན་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་གཞོན་སེམས་གྱིས་
ཅུར་སླིག་ཕྱོག་པ། བརྟེན་པ། བཅོམ་རར་འཇུག་པ། རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པ་སོགས་
བྱས་ན། ཅུར་སླིག་ཕྱོག་པ་སོགས་དང་རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པའི་ཚུ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་
ན་ཅུར་སླིག་ཕྱོག་པ་བཅས་དང་། རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པའི་ཚུ་ལྟུང་གཉིས།

7. המפלה הבסיסית של לקיחת הגלימות הזהובות והשאר, והעברת אדם ממעמד של נזיר

מפלה זאת מתבצעת כאשר אתה נוטל אדם שהוא נזיר/ה, בין אם הם שומרים היטב על נדריהם או לאו, ולוקח מהם את הגלימות הזהובות, או מכה אותם, או אוסר אותם, או מסיר אותם מן המעמד של נזיר/ה. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: לקיחת את הגלימות הזהובות והשאר, וסילוק אדם ממעמד של נזיר/ה.

ཕ་དང་། མ་དང་། དག་བཅོམ་པ་བསད་པ། དག་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་
གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་གྱིས་ཞུག་འབྱེན་པ་སྡེ་ལུ་པོ་འདི་གང་རུང་བྱས་ན།
མཚམས་མེད་བྱེད་པའི་ཚུ་ལྟུང་།

8. המפלה הבסיסית של בצוע עבירה מיידית

מפלה זו קורית כאשר אתה מבצע אחת או יותר מן העבירות הבאות: הורג את אביך, הורג את אמך, הורג ארהט, מפלג את הסנגה, או גורם להקזת דם ממי שהגיע לכך מתוך כוונה זדונית. ניתן לחלק מפלה זו לחמש מפלות שונות, בהתאם לחמש העבירות המיידיות.

¹² של המאזינים, של הבודהות שהגיעו בעצמם, ושל הבודהיסטות.

འདི་ལ་དབྱེན་མཚམས་མེད་པའི་ཚུ་ལྟར་ལྟ། ལས་འབྲས་དང་། རློ་བ་རླ་བྱི་སོགས་
མེད་དོན་ཞེས་འཇིན་ན། འོག་པར་ལྟ་བུ་འཇིན་པའི་ཚུ་ལྟར་།

9. המפלה הבסיסי של להחזיק בהשקפות שגויות

אתה מבצע מפלה זו כאשר אתה מתעקש להחזיק בהשקפות שגויות, כגון: "אין קשר בין המעשים שלנו לבין מה שקורה לנו מאוחר יותר", או "אין גלגולים קודמים או עתידיים", או דברים מעין אלה.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה חמישית: נדרי הבסיס, חלק שני

הקטע הבא נלקח מ-מחרוזות אבני חן זוהרות, *Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835)*, ff. 18A - 17A

གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་དང་། ལྗོངས་དང་། ཡུལ་འཁོར་གང་རུང་འཛིག་པར་བྱས་ན།
གྲོང་སོགས་འཛེམས་པའི་ཚུ་ལྟར་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་གྲོང་སོགས་འཛེམས་པའི་ཚུ་
ལྟར་བཞི།

10. המפלה הבסיסית של הריסה של ערים וכדומה.

אתה שובר נדר זה כאשר אתה גורם להרס של עיר, או של כרך, של אזור שלם, או של ארץ שלמה. ניתן לחלק מפלה זו לארבע, של הריסת ערים, וכן כל השאר.

སྣོང་ཉིད་སྣོན་པའི་སྣོད་དུ་མི་རུང་ཞིང་། རྗོགས་བྱུང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་ལྡན་པའི་
སེམས་ཅན་ལ་སྣོང་ཉིད་བསྣོན་པས་སྐྱབས་ལུ་སེམས་བསྐྱེད་ལས་འོག་ལྷི་ཐེག་དམན་
གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ན་སྣོ་མ་སྤྱངས་པ་ལ་སྣོང་ཉིད་བསྣོན་པའི་ཚུ་ལྟར་།

11. המפלה הבסיסית של ללמד ריקות למי שטרם עבר הכנה מנטאלית

אתה שובר נדר זה עם אדם שפיתח שאיפה להשיג הארה מלאה, אך איננו בשל עדיין לקלוט את ההסברים של ריקות. המפלה מושלמת כאשר כתוצאה מכך שאתה מלמד אותו ריקות הוא נבהל ומוותר על השאיפה להשיג הארה מלאה, ובמקום זאת מפתח רצון להשיג את המטרות של הדרך הנמוכה.

རྫོགས་བྱུང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་བྲིན་ཕྱིན་རྒྱུ་ལ་སྐྱུང་བ་དང་། སངས་རྒྱ་བ་མི་
 རུས། ཉན་རང་གི་སེམས་བསྐྱེད་ན་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཞེས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
 ཡུལ་དེ་རྫོགས་བྱུང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལས་འོག་ན། རྫོགས་བྱུང་ལས་སྒྲོག་པའི་རྩ་
 ལྷུང་། ༡༢།

12. המפלה הבסיסית של לגרום למישהו לוותר על הארה מלאה

שבירת נדר זה מתחילה בכך שאתה אומר למישהו שכבר פיתח שאיפה להגיע להארה מלאה, משהו כמו:
 "אין לך סיכוי להשלים את שש השלמויות ולהשיג הארה מלאה. אם במקום זאת תתאמץ להשיג את
 המטרות של המאזינים או של הבודהות שהגיעו בעצמם, אזי תצליח לפחות לשחרר את עצמך מגלגל
 הסבל." כאשר, בעקבות דבריו, השומע מוותר על השאיפה להשיג הארה מלאה, המפלה הושלמה.

སོ་ཐར་གྱི་རྩལ་བྱིམས་ལ་རྩལ་བཞིན་དུ་གནས་པ་ལ་སོ་ཐར་རྩལ་བྱིམས་དག་པས་ཅི་
 ཞིག་བྱ། རྫོགས་བྱུང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། ཐེག་ཆེན་སྒྲོགས་ཞེས་དང་། རྫོགས་སྐྱུང་
 གྱི་ཉེས་སྒྲོད་ཐམས་ཅད་འགག་པར་འགྱུར་ཞེས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡུལ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་རྩལ་
 བྱིམས་ལས་འོག་པ་ན། སོ་ཐར་སྐྱངས་པའི་རྩ་ལྷུང་། ༡༣།

13. המפלה הבסיסית של לגרום למישהו לזנוח את נדרי החופש.

שבירת נדר זה קורית עם אדם השומר היטב על נדרי החופש האישי. היא מתחילה בכך שאתה אומר לו:
 "מה הטעם בשמירה טהורה של נדרי החופש? עדיף שתפתח שאיפה להגיע להארה מלאה – עליך לעבור
 לדרך הגדולה. אם תעשה זאת, תוכל להפסיק כל מעשה רע, המבוצע בכל שלושת דרכי הביטוי¹³." המפלה
 שלמה כאשר, בעקבות דבריו, השומע מוותר על שמירה טהורה של נדרי החופש.

ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ལ་ཇི་ཅམ་བསྐྱབ་ཀྱང་ཉན་མོངས་མ་ལུས་པ་སྒྲོང་མི་རུས་ཞེས་སྐྱུར་
 བ་བཏབ་སྟེ། ཉན་རང་གི་རྫོགས་པས་འཁོར་བ་ལས་མི་གྲོལ་བར་འཇིན་ན། རྫོགས་
 པའི་ཐེག་པས་ཆགས་སོགས་སྒྲོང་མི་རུས་པར་འཇིན་པའི་རྩ་ལྷུང་། ༡༤།

¹³ གུ་, དུ་བུ་, འཇུ་.

14. המפלה הבסיסית של להחזיק בדעה שלא ניתן להפסיק תשוקה ושאר נגעי הרוח על ידי תרגול בדרך המאזינים.

מפלה זו מתבצעת כאשר אתה מחזיק בדעה שאין בכוחן של התובנות של המאזינים והבודדות שהגיעו בעצמם לשחרר אדם מגלגל הסבל. אתה מזלזל בדרך היותר נמוכה על ידי אמירה כמו: "אדם המתאמן בדרך המאזינים או בדרך הבודדות שהגיעו בכוח עצמם, לעולם לא יצליח לסלק לחלוטין את נגעי הרוח, ואין זה משנה כמה יתרגל".

རང་ཉིད་ཉིད་བཀུར་ལ་ཆགས་པས་ཐེག་ཆེན་འདོན་པ། ལྷོག་པ། ལྷོན་པ་སོགས་བྱེད་
བཞིན་དུ་བདག་ནི་ཉིད་བཀུར་སོགས་ལ་མི་བལྟ་བའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཡིན་གྱི། གཞན་ནི་
མ་ཡིན་ཅེ་ཞེས་བསྟོན་སྟེན་སོ་སོར་སྐྱུས་པ་ན། ཚིག་བཅད་རྒྱ་ཡིས་གཞན་སྟེན་པའི་ཚ་
རྒྱུང་། ཚ་རྒྱུང་འདི་ཚ་རྒྱུང་དང་པོ་བདག་བསྟོན་གཞན་སྟོན་གྱི་ཚ་རྒྱུང་དུ་འདུ་བས་
ལོགས་སུ་མ་བགྲང་བར་གསུངས།

** המפלה הבסיסית של גינוי אחרים בשל רצון לזכות בהערכה.

מפלה זאת מתבצעת כאשר אתה מדקלם כתבים או עבודות של המהיינה, או מקריא אותם, או מסביר אותם לאחרים, או משהו דומה, וכל זה מתוך רצון לזכות ברווח או בכבוד של אחרים. בו בזמן אתה מכריז [משהו כמו]: "אני מתרגל של המהיינה, ואין לי שום עניין ברווח, כבוד, או משהו כזה. אלא שאדם זה [כאן יבואו פרטים מזהים] איננו כך." המפלה שלמה כאשר ביטאת את השבח [לעצמך] ואת הביקורת על האחר. נאמר על נדר זה שהוא כלול בנדר הראשון של שבח לעצמי או גינוי זולתי, ולכן אינו נחשב כנדר נפרד.

རང་གིས་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་ཀྱང་། གཞན་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་བསྟན་ནས།
ཁྱོད་གྱི་འདི་བསྟོམས་ཤིག་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་
ཁོ་བོ་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་ཅེ་ཞེས་སྐྱུས་པས། མ་རོལ་གྱིས་དོན་གོ་ན་ལོག་པ་ཉིད་སྟོན་
བའི་ཚ་རྒྱུང་།

15. המפלה בסיסית של הכרזה שהיא מנוגדת לחלוטין [לרמה הנוכחית של הישגך הרוחניים]

אתה עושה זאת באופן הבא: אתה עצמך טרם ראית ריקות ישירות, וכשאתה מלמד את הנושא של ריקות לאחרים, אתה אומר [משהו כמו]: "אם תמדטו כפי שלימדתי אתכם, תגיעו לראות ריקות, ואז תהיו בדיוק כמוני." המפלה שלמה כאשר השומע מבין את המשמעות של דבריך.

རྒྱལ་པོ་དང་སློན་པོ་སོགས་ཀྱིས་དགོན་མཚན་གྱི་དགོར་རམ། དགེ་འདུན་དང་།
དགེ་སློང་ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་ཡོ་བྱད་དེ། རང་ལ་ཕུལ་བའི་ཚེ་སྤངས་ཏེ་ཐོབ་པ་ན་
དགོན་མཚན་གྱི་དགོར་བྱིན་པ་ལིན་པའི་རྩ་ལྗང་། ༡༩།

16. המפלה הבסיסית של לקבל מה ששייך לשלושת היהלומים, כאשר מישוה מציע לך דברים אלו.

נניח שמלך או שר או מישוה בעל סמכות לוקח, בתור אמצעי ענישה, דבר ששייך לשלושת היהלומים, או לסנגה, או לנזיר מסוים, ומציע לך את אותו הדבר. אתה נכשל בעבירה זו כאשר אתה מסכים לקבל את הדבר והופך לבעליו.

ཞི་གནས་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་བསམ་གཏན་པ་སོ་སྐྱེ་ལ་སྤང་བའི་བསམ་པས་དེ་
དག་གི་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་ལན་ནས། ཁ་ཏོན་པ་རྣམས་ལ་བྱིན་པ་ན་ཞི་གནས་འདོར་
བ་བྱ་ཞིང་བསམ་གཏན་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཁ་ཏོན་པ་ལ་བྱིན་པའི་རྩ་ལྗང་། ༡༧།

17. המפלה בסיסית של פסילת התרגול של מדיטציה, והעברת רכושם של מודטים למי שתרגולם הוא דקלום.

מפלה זו מתבצעת באופן הבא: מתוך רגש של חוסר אהדה למודטים, אתה לוקח רכוש [או זכויות] מאנשים רגילים שמתרגלים מדיטציה של ריכוז, ונותן את הרכוש למי שתרגולם הוא בדקלום [של מנטרות, למשל].

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཏོང་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་འདོར་གྱི་རྩ་ལྗང་། ༡༤།

18. המפלה הבסיסית של וויתור על השאיפה להארה.

מפלה זאת קורית כאשר אתה מוותר על השאיפה להשיג הארה.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה שישית: ארבעת הנגעים הכובלים, אופן איבוד הנדרים ואופן שיקומם

הקטע הבא נלקח מ-*מחרוזת אבני חן זוהרות*, Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835), חונך של הדלאי לאמה העשירי.

ཅུ་ལྷུང་འདི་དང་། ཅུ་ལྷུང་དགུ་པ་ལོག་པ་ལྷ་བ་འཇིན་པའི་ཅུ་ལྷུང་གཉིས་སྐྱེ་བ་ལ་
ཀུན་དགུས་ཚང་མི་དགོས་ཤིང་།

במקרה של שניים מנדרי בסיס, האחרון והתשיעי, שדן באימוץ השקפות שגויות, אין צורך שכל ארבעת נגעי הרוח "הכובלים" יהיו נוכחים בכדי שתקרה מפלה, דהיינו שבירה של נדר בסיסי.

གཞན་ཅུ་ལྷུང་བཅུ་དྲུག་ལ་ཀུན་དགུས་ཚེན་པོ་སྐྱེ་བཞི་ཚང་དགོས་པས། ཀུན་དགུས་
བཞི་ནི། ཉིས་སྐྱོད་དེ་ལ་ད་དུང་སྐྱོད་འདོད་པ། རོ་ཚ་བྲེལ་ཡོད་མེད་པ། དགའ་ཞིང་
མཁུ་བ། ཉིས་དམིགས་སུ་མི་བལྟ་བ་སྐྱེ་བཞི།

אבל במקרה של ששה עשר נדרי הבסיס האחרים, צריך שיתקיים מה שנקרא צירוף "גדול" של נגעי הרוח הכובלים. בכדי שצירוף של נגעי הרוח הכובלים יהיה "צירוף גדול", כל הארבעה צריכים להיות נוכחים. ארבעת נגעי הרוח הכובלים הם כדלקמן:

1. רצון להמשיך ולבצע עוד מאותו מעשה שגוי
2. העדר בושה מעצמך והתחשבות [באופן שבו אחרים יראו את מעשיך, והתוצאות של זה]
3. הנאה מהמעשה, ושמחה שעשית זאת.
4. העדר הבנה שמה שעשית הוא שגוי.

བྱི་མ་འདིའི་སྣང་དུ་དང་པོ་གསུམ་ཚང་ན་ཀུན་དགྲིས་ཆེན་པོ། བྱི་མ་འདིའི་སྣང་དུ་
 དང་པོ་གསུམ་ལས་གཉིས་ཅམ་དང་། གཅིག་ཅམ་དང་། བྱི་མ་ཁོ་རང་ཅམ་ལ་ཟག་
 པ་འབྲིང་དང་། དང་པོ་གསུམ་ལ་ཟག་པ་རྒྱང་དུ་ཡིན་ནོ།

אם יש למישהו את הנגע הרביעי שברשימה, וכן נוכחים שלושת הנגעים הראשונים, הרי שזה "צירוף גדול" של נגעי הרוח הכובלים. במקרים אחרים נוכח הנגע הרביעי, ובנוסף לו שניים מבין שלושת הראשונים, או רק אחד מהם, או שאפילו אף לא אחד מהם. כל המקרים הללו מייצגים מה שנקרא "זיהום בינוני". אם הנגע הרביעי אינו נוכח, זה נקרא "זיהום פחות".

།ཚ་རླུང་བཅུ་དྲུག་པོ་དེའི་གཞི་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཀུན་དགྲིས་ཆེན་པོ་མ་ཚང་ན་ཟག་པ་རྒྱང་
 འབྲིང་གིས་བསྐྱས་པའི་རླུང་བ་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་ཚ་རླུང་དེའི་སྣང་གཏོགས་པའི་
 ཉེས་བྱས་སོ།།

יכול אדם לשבור את אחד משישה עשר נדרי הבסיס, אבל אם התנאים ל"צירוף הגדול" של הנגעים הכובלים אינו מתקיים, אזי העבירה נחשבת ל"זיהום בינוני" או ל"זיהום פחות". במקרה זה הנדר לא נשבר לגמרי, כי אם קרתה עבירה משנית על נדרי הבסיס.

།གསུམ་པ་ཉམས་ན་སྤྱིར་བཏོས་ཚུལ་ནི།

כיצד לשקם את נדרי הבסיס, במקרה של הדרדרות

ཀུན་དགྲིས་ཆེན་པོ་ཚང་བའི་ཚ་རླུང་ངམ། ལྷོན་སེམས་གཏོང་བ། ལོག་ལྟ་བུ་བ་རྣམ་
 བྱ་ལ་སྣོམ་པ་སྐྱར་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་།

כעת הגענו לחלק השלישי של ההצגה על נדרי הבודהיסטווה, שעוסק בשיקומם, במקרה שנפגעו. בכל פעם ששברת את אחד מנדרי הבסיס, בין אם זה אחד מהשישה עשר והיה "צירוף גדול" של נגעי הרוח הכובלים, או שקרה משהו וויתרת על השאיפה להארה או פיתחת השקפות שגויות, עליך ליטול את הנדרים מחדש.

ཟག་པ་འབྲིང་གི་ཉེས་བྱས་རྣམས། གསུམ་ཡན་ཆད་ལ་བཤགས་པ་དང་། ཟག་པ་
 རྩེད་ལྷོ་ཉེས་བྱས་དང་། ཉེས་བྱས་ཞི་བྱུག་སོགས་གང་ཟག་གཅིག་གི་མདུན་དུ་
 བཤགས་པར་བྱ་ཞིང་།

בכל פעם שבוצעה עבירה שלוותה ב"זיהום בינוני", יש להתוודות על העבירה בפני קבוצה של שלושה אנשים או יותר. אם בוצעה עבירה הקשורה ב"זיהום פחות", או שנעשתה עבירה על אחד מארבעים וששה הנדרים המשניים או משהו דומה, אזי יש להתוודות על העברות לפני אדם אחד לפחות.

དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ཉེས་བྱས་གཅིག་ལ་སོགས་པའི་མདུན་དུ་བཤགས་ན་རབ་དང་།
 དེ་མིན་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་མོས་ཏེ་ཉེན་གྱི་དུང་དུ་བཤགས་
 པར་བྱ་ཞིང་།

אם בוצעה עבירה אחרת, הדבר הטוב ביותר שתוכל לעשות זה להתוודות על העבירה לפני אדם אחד. אם זה בלתי אפשרי, יש להתוודות על העבירה לפני שולחן המנחה שעליו יש ייצוג של הגור, הדיבור, והתודעה של הבודהה, עם רגש עמוק שהנך מבצע את הווידי בניכוחות הבודדות המנצחים וכל ילדיהם [הבודהיסטות].

སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། ལུང་བཤགས། སྦྱི་བཤགས། རྩོམ་སེམས་བསྐྱོམས་
 བསྐྱས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ནས་བཤགས་པར་ཡང་བྱའོ།།

עליך גם להתוודות ולטהר עצמך באמצעות התרגולים של לקיחת מקלט, תפילה לפתח את השאיפה להארה, וידוי על עברות שאתה יודע שעברת, וידוי כללי, מדיטציה, ביצוע התרגול של לוחם היהלום, וכדומה.

བཤགས་པ་ལྟ་བུའི་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་གཉིན་པོ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྐོར་ནས་བཤགས་
 དགོས་ཤིང་།

בכל פעם שמוזכר כאן וידוי, עליך לבצעו בלויית כל ארבעת הכוחות המתקנים בשלמותם.

མདོར་ན་ཕམ་པ་གཅིག་བྱུང་ན་ཡང་ཚེ་དེ་ལ་ས་དང་པོ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་ཅིང་དེ་དང་ཉེ་
བའི་རྒྱ་ཚོགས་རྒྱ་ཚེན་པོ་སྤར་ཡོད་འཕེལ་བ་དང་སྤར་མེད་སྐྱིད་པའི་སྐྱེལ་བ་མེད་ན་
ཕམ་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱུང་ན་ལྟ་ཅི་སྟོས།

ניתן לסכם את הנקודות הקודמות באופן הבא: אם אדם מבצע בשלמות אפילו את אחת המפלות [על נדרי הבסיס], יהיה זה בלתי אפשרי לאדם זה להשיג באותו מהלך חיים את הרמה הראשונה של בודהיסטווה. בנוסף לכך, אדם זה לא יוכל להשיג את הסיבה המיידית להישג רוחני זה, המכלול הגדול של חסד שדרוש על מנת להשיג את הרמה הראשונה של הבודהיסטווה: לגרום לו לגדול (זה מתייחס לאותו חסד שכבר נצבר) או לגרום לו לקרות מלכתחילה (וזה אמור ביחס לחסד שטרם נצבר). שלא לדבר על מה שקורה כאשר אדם שובר נדרים אלו שוב ושוב.

དེའི་ཕྱིར་ཕམ་པ་བྱུང་ཡང་བྱུང་སེམས་ཀྱི་སྟོམ་པ་བྲུང་དུ་ཡོད་པས་སྐྱམ་དུ་མི་བསམ་
པར་ཅུ་ལྟར་གིས་གཏན་མ་གོས་པ་ལ་སྟོག་བསྟོས་བྱུངོ།

ולכן, לעולם אל תפתה לחשוב: "אין זה חשוב אם אשבור את נדרי הבסיס, תמיד אוכל לחזור וליטול את נדרי הבודהיסטווה". עליך להימנע משבירת נדרי הבסיס, ולו במחיר חייו.

མདོར་ན་ཅུ་ལྟར་བྱུང་བའི་དེ་མ་ཐག་ཡན་ཆད་དུ་སྟོན་སེམས་དང་མ་བྲལ་ན་སེམས་
དེའི་མཐུས་ཅུ་ལྟར་བྱུང་ཡང་བྱུང་བ་དེ་སྟོམ་པ་སྤར་སྐྱི་བ་ལ་གིགས་བྱིད་དུ་སྐྱི་མི་རྣམས་
ལ་བྲལ་ན་དེའི་རྣམས་པ་འགོག་བྱེད་མེད་པས་སྤར་གསོར་མི་རུང་ཞེས་པའོ།

ושוב, ניתן לסכם כך: נניח ששברת את אחד מנדרי הבסיס, אבל מייד לאחר מכן, וגם עד לנקודה זו, לא אבדת את השאיפה להארה מהסוג של משאלה. החסד של השאיפה להארה מונע בעד המפלה מלהוות מכשול שמונע בעד הנדר [שנטלת מחדש] מלגדול שוב בתודעתך. אבל אם אין לך בליבך השאיפה להארה, אין מה שינטרל את כוחה של המפלה, וכתוצאה מכך לא תוכל לשקם את נדריך. זאת הנקודה שהציטוט מנסה להבהיר.

གལ་ཏེ་ཀུན་དགུས་ཆེན་པོར་འབྱུང་བ་ལ་དགག་པའི་སྒོ་ནས་ངོ་ཚ་ཁྲིལ་ཡོད་མ་སྐྱེས་
 བ་དང་ཉེས་དམིགས་སུ་མི་ལྟ་བ་གཉིས། སྐྱབ་པའི་སྒོ་ནས་ཕྱི་མ་ལ་སྒྲོད་འདོད་དང་
 མཐུ་ཞིང་དགའ་བ་གཉིས་ཚང་བ་དགོས་ན་མེད་པ་གཉིས་གང་ནས་གཟུང་སྟེ་གང་གི་
 བར་དུ་མེད་པ་དང་ཡོད་པ་གཉིས་ཀྱང་གང་ནས་གཟུང་ཏེ་གང་བར་དུ་ཡོད་པ་དགོས་
 ལེ་ན།

ניתן לשאול את השאלה הבאה: אמרנו שכדי שיקרה "צירוף גדול" של השרשרת של נגעי הרוח הכובלים, צריך שיהיה "דבר מה שחסר" ו"דבר מה שנוכח". "דבר מה שחסר" מתייחס להיעדר ההכרה שמה שעשית הוא שגוי, ולחסר של בושה מעצמך או התחשבות באחרים עקב מעשיך. "דבר מה שנוכח" מתייחס להתענגות ולשמחה בעשיית המעשה, ולרצון לחזור עליו. שני אספקטים אלה צריכים להיות שלמים. מהו פרק הזמן שבו צריכים שני "הדברים שחסרים" ושני "הדברים שנוכחים" להתקיים?

འདི་ལ་མེད་པ་གཉིས་ནི་ཀུན་སྒྲོང་བྱུང་བ་ནས་བརྩམས་ཏེ་དངོས་གཞི་ཚྲོགས་པའི་དེ་
 མ་ཐག་ཡན་ཆད་དུ་མེད་པ་སྐྱུན་ཆགས་པ་དགོས་ཀྱི་བར་དེ་དག་དུ་ངོ་ཚ་ལེས་པའམ་
 ཁྲིལ་ཡོད་པའམ་ཉེས་དམིགས་སུ་ལྟ་བ་གང་རུང་ཞིག་བྱུང་བ་ཀུན་དགུས་ཆེན་པོའི་
 ཡན་ལག་མི་ཚང་ངོ།

באשר לשני "הדברים שחסרים", הם חייבים להתקיים בכל פרק הזמן החל מהרגע שנוצרה כוונה לעשות את המעשה, ועד לסיום ביצוע המעשה. אם ברגע כלשהו בתוך פרק זמן זה עלתה בושה מעצמך או מאחרים, או שהייתה הבנה שהמעשה הוא שגוי, הרי שאחד המרכיבים של "הצירוף הגדול" של ה"שרשרת" של נגעי הרוח הכובלים אינו שלם.

འདི་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་གཉིས་ཀྱང་དུས་དེ་དག་གང་རུང་དུ་བྱུང་ནས་དངོས་གཞི་ཚྲོགས་
 པའི་དེ་མ་ཐག་ཡན་ཆད་དུ་ཡིད་དེ་དག་ལས་མ་ལོག་པ་དགོས་ཀྱི་རིགས་འདྲ་བར་མ་
 ཆད་དགོས་ན་ཉ་ཅང་ཐལ་ལོ།

ובאופן דומה לגבי שני "הדברים שנוכחים". הם חייבים להתקיים במשך אותו פרק זמן וגם לאחר השלמת המעשה, ללא הפוגה בנוכחותם. יהיה זה מוגזם לומר שדברים אלו חייבים להתקיים בתודעתך ברציפות במשך כל אותו פרק זמן.

དེ་ཡང་སྨིར་སོ་ཐར་ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུད་གཉིས་ཀའི་རྟེན་ལ་ཡོད་པས་སོ་ཐར་ལ་ཐེག་པ་ཆེ་
 རྒྱུད་གཉིས་སུ་ཡོད་ཀྱང་སོ་ཐར་གྱི་བཅས་པ་གང་ལ་མཛད་པའི་གདུལ་བུའི་གཙོ་བོ་ནི་
 ཐེག་དམན་གྱི་གང་ཟག་གོ། ཐེག་དམན་གྱིས་ནི་ཚེ་དེ་ལ་དགའ་བཅོམ་ཐོབ་པར་རྒྱས་མི་
 རྒྱས་གང་ཡིན་ཡང་ཚེ་དེ་ལ་ཟག་པ་ཟད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བསམ་པའི་གོ་ཆ་ཆེན་པོ་
 བགོས་ནས་མགོ་འཇགས་ལ་མི་ཤོར་བ་གསོད་པ་ལ་བརྩོན་པ་ལྷ་བུའི་ཉོན་མོངས་སྤོང་
 བའི་བརྩོན་འགྲུས་རྩམ་དགོས་སོ།

באופן כללי, את נדרי חופש יכולים ליטול גם מי ששייכים לדרך הגדולה וגם מי ששייך לדרך הפחותה, ולכן
 ניתן לומר שקיימים נדרי חופש של הדרך הגדולה ונדרי חופש של הדרך הפחותה. אלא שנדרים אלו ניתנו
 מלכתחילה בעיקר למתרגלים של הדרך הפחותה. אותם מתרגלים של הדרך הפחותה, בין אם יצליחו להשיג
 את הרמה של משמיד האויב¹⁴ בחייהם או לא, חייבים לעשות על עצמם את השריון של ההתכוונות הגדולה,
 בכדי לחסל את כל שאיננו טהור במהלך חייהם; הם חייבים להתאמץ בכל כוחם לחסל את נגעי רוחם, באותה
 מידה של מאמץ שהיו מפעילים לכבות אש שאחזה בשערם או בבגדיהם.

།དེས་ན་སྤོམ་པ་ལེན་པ་ཡང་ཚེ་དེ་ལ་ཟག་པ་ཟད་པ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་ཡིན་པ་ལ། གལ་
 །ཏེ་ཕམ་པ་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན་དེས་སྨི་བ་དེ་ལ་ཟག་པ་ཟད་པ་འཐོབ་མི་སྲིད་པར་བྱེད་
 །པས་སྤོམ་པ་སྤངས་པའི་དགོས་པའི་གཙོ་བོ་གཏན་ལྔོག་ལ།

ולכן כאשר הם נוטלים את נדריהם, מטרותם היא לחסל את כל שאיננו טהור. ואילו היו שוברים את אחד מנדרי
 הבסיס ואחר כך מסתירים עובדה זאת, זה היה מונע בעדם מלחסל את כל שאיננו טהור בחיים הנוכחיים. זה
 היה גורם לכך שהמטרה העיקרית של נטילת הנדרים הייתה הופכת לבלתי ניתנת להשגה.

བྱང་སེམས་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤོམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་རྩ་རླུང་བྱང་ཡང་སྤོམ་པ་
 མནོས་པའི་དགོས་པའི་གཙོ་བོ་མི་སྤོག་པ་ནི་ཕྱིར་བཅོས་སུ་རུང་མི་རུང་གི་རྒྱ་མཚན་དུ་
 གཟུང་།

אבל אין זה המצב שהמטרה העיקרית של נטילת נדרי הבודה יסווה תהפוך לבלתי ניתנת להשגה אפילו אם
 נשבר נדר בסיסי. זוהי הסיבה האמתית לכך שניתן לשקם סוג זה של נדרים אבל לא את הסוג השני.

¹⁴ כינוי לארהט, שהשמיד את כל הנעים של הרוח.

འདི་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོན་པ་འཕུལ་ན་ནི་སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པའི་ཕན་བདེ་རྒྱལ་
 པར་ཁས་སྲུང་ས་ནས་སྣོན་པ་གཟུང་བ་བཅད་པས་ངན་འགྲོར་སྤྱང་ནས་ཡུན་རིང་དུ་
 འཁྲུམ་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅན་གཅིག་གི་བདེ་བ་བཞིག་པ་ལ་ཡང་ངན་འགྲོར་འགྲོ་
 དགོས་ན་ལུས་ཅན་མཐའ་དག་གི་བདེ་བ་བཞིག་ན་སྣོན་སྲུང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་རྒྱ་
 མཚན་དུ་མས་བསྒྲུབས་པའི་ཕྱིར་རོ།

בעניין אחר - נניח שמישהו מחזיר את נדרי הבודהיסטווה. הוא או היא התחייבו תחילה לעזור ולהביא אושר
 לאינספור יצורים, ואז הפסיקו לחלוטין לשמור על נדריהם. התוצאה תהיה שהם יפלו ללידה בעולמות
 הנמוכים, ויצטרכו לשהות שם זמן ארוך ביותר, שכן אם הריסת אושרו של יצור אחד בלבד מספיקה לגרום
 ללידה בעולמות הנמוכים, קל וחומר הריסת אושרם של מספר אין סופי של יצורים. סיבה זאת ורבות אחרות
 מוכיחות טענה זאת.

རྒྱ་མཚན་དེ་ནམས་ནི་སྣོན་སེམས་བཏང་བ་དང་དེ་མ་བཏང་ཡང་བྱང་རྒྱལ་ཀྱི་སྣོན་པའི་
 ལྷར་བྱིས་བའི་ཡི་དམ་བཏང་བ་གཉིས་འབྲེ་བ་ཡིན་པས་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་དབྱལ་དུ་
 མི་རུང་ངོ། །དེའི་ཕྱིར་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་སྲུང་དགོས་ཏེ་གཞན་དུ་ན་ཉིས་
 དམིགས་ལིན་དུ་ཆེ་བ་...

הסיבה שניתנה לעיל חלה על המקרה שמישהו מוותר על השאיפה להארה מהסוג של משאלה, וגם אם לא
 ויתר עליה, אבל ויתר על ההתחייבות הגדולה לפעול כבודהיסטווה, הרי זה כמעט היינו הך. לכן תהיה זאת
 טעות עצומה למי שנטל את נדרי הבודהיסטווה, אחר כך לוותר עליהם. ולכן יש לשקול היטב לפני נטילת
 הנדרים, כיוון שהתוצאות [במקרה של ויתור] עלולות להיות חמורות מאוד.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה שביעית: העבירות המשניות – חלק ראשון

עבירות שפועלות כנגד הצבירה של חסד על ידי תרגול השלמויות של נתינה ושל המוסר
קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", חיבורו של *Geshe Tsewang Samdrup*, חונך לדלאי לאמה
העשירי, ff. 18A-19B

༥། ལྷན་པ་ཉེས་བྱས་ཞེ་བྱུག་ནི། དགོན་མཚོག་གསུམ་གང་རུང་ལ་ལུས་གྱིས་ཕྱག་
ངག་གིས་བསྟོད་པ། ཡིད་གྱིས་རུང་བ་སྟོ་སྟོ་གསུམ་གྱིས་མཚོད་པ་མ་བྱས་པར་ཞག་
གཅིག་འདས་ན། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྟོ་གསུམ་གྱིས་མ་མཚོད་པའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

ארבעים ושש העבירות המשניות

כעת נסביר את ארבעים ושש העבירות המשניות על נדרי הבודהיסטווה.

1. העבירה המשנית של אי מתן מנחה לשלושת היהלומים בשלושת אופני הביטוי¹⁵

העבירה מתבצעת כאשר עבר יום שלם [עשרים וארבע שעות], מבלי שהגשת מינחה לאחד או יותר
משלושת היהלומים בשלושת האופנים, כלומר: קידה בגוף, מתן הלל במילים, והערצתם במחשבה.

རང་ཉིད་འདོད་པ་ཆེ་བ་ཚོག་མི་ཤེས་པ་བསྟོན་བཀུར་ལ་ཆགས་པ་སོགས་འགོག་པར་
མི་བྱེད་ན། འདོད་པའི་སེམས་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

¹⁵ הגוף, הדיבור, והמחשבה

2. העבירה המשנית של מתן דרור למחשבות של תשוקה

עבירה זו מתבצעת כאשר אינך מנסה להפסיק מחשבה שעלתה בתודעתך, כגון השתוקקות חזקה לאובייקט, היותך לא מסופק עם מה שיש לך, השתוקקות שאחרים יגלו כבוד כלפיך, וכדומה.

བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པ་གན་པ་ཡིན་ཏེ་དང་ལྡན་པ་བཀའ་སྡི་བྱ་འོས་པ་ལ། བཀའ་སྡི་
སོགས་བྱས་པར་མ་བྱས་ན། གན་པ་རྣམས་ལ་གྲས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ཟ།

3. העבירה המשנית של אי מתן כבוד לבכירים ממך

העבירה מתבצעת כלפי אדם שהוא בכיר ממך במובן שנטל את נדרי הבוהיסטווה לפניך, ושיש לו מעלות טובות והוא ראוי לכבוד. העבירה מתרחשת כאשר אינך מראה להם כבוד בצורה כלשהי.

གཞན་གྱིས་རང་ལ་བྱང་པོར་སྣོ་ཞིང་དགའ་བར་བྱེད་ཅིང་། དོན་འདྲི་བ་ལ་ཁོང་ཁྱོ་
འཇ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ལན་མི་འདེབས་ན། ཇིས་པ་རྣམས་ལ་
ལན་མི་འདེབས་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

4. העבירה המשנית של לא לענות על שאלות

העבירה מתבצעת כאשר בגלל כעס או עצלות אינך עונה בצורה הולמת למישהו ששאל אותך שאלה כנה ומתוך כוונה טובה.

གཞན་གྱིས་ཟས་གོས་སོགས་ཀྱི་མགོན་དུ་བོས་པ་ལ་ང་རྒྱལ་ལམ། མནར་སེམས་
སམ། ཁོང་ཁྱོ་འཇ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མི་འགོ་ན། མགོན་དུ་བོས་པ་བདག་གིར་
མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

5. העבירה המשנית של סירוב להזמנה

העבירה מתבצעת כאשר מישהו מזמין אותך לארוחה או רוצה לתת לך במתנה בגד או דבר אחר, ובגלל גאוונה, או רצון לפגוע בהם, או כעס, או עצלות, אינך מוכן לקבל את ההזמנה.

སྡིན་བདག་གིས་གསེར་དངུལ་སོགས་ཉོར་སྒྲ་ཚོགས་ཕུལ་བ་ན། མནར་སེམས་སམ།
ཁོང་ཁྱོ་འཇ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མི་ལེན་ན། གསེར་ལ་སོགས་པ་མི་ལེན་པའི་ཉེས་
བྱས་པ།

6. העבירה המשנית של סירוב לקבל כסף

העבירה מתבצעת כאשר מישהו רוצה לתרום כסף או זהב או דברים חומריים, ובגלל כעס או עצלות או רצון לפגוע, אתה דוחה זאת.

གཞན་ཚོས་འདོད་པ་རྣམས་ལ་མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྱོད་མ། སྤྱོད་པ་གཞན་གྱི་
ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཚོས་མི་སྲིད་ན། ཚོས་འདོད་པ་ལ་ཚོས་མི་སྲིད་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

7. העבירה המשנית של לא לתת דהרמה למי שחפץ בה

העבירה מתבצעת כאשר בגלל כעס, עצלות, רצון לפגוע, או קנאה, אינך נותן דהרמה למי שחפץ בה.

ཉེས་བྱས་བདུན་པོ་འདི་དག་གི་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་སྲིད་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

שבע העבירות המשניות שמגיבו לעיל מוגגדות לאימון של צבירת החסד באמצעות התרגול של נתינה.

།མཚམས་མིད་བྱེད་པའམ། ཚུ་རླུང་བྱུང་བའི་རྩལ་བྲིམས་འཆལ་བ་རྣམས་དེས་རྒྱ་
མཚན་དུ་བྱས་ནས། མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྱོད་མ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཡལ་
བར་དོར་ཞིང་བྱུང་གསད་ན་རྩལ་བྲིམས་འཆལ་རྣམས་ཡལ་བར་འདོར་བའི་ཉེས་
བྱས་པ།

8. העבירה המשנית של דחיית אנשים שמוסריותם נפגמה

"אנשים שמוסריותם נפגמה" הם מי שבצעו את אחד המעשים המיידיים, או ששברו את אחד מנדרי הבסיס. העבירה מתבצעת כאשר אתה דוחה אנשים שמוסריותם נפגמה, או מתעלם מהם לחלוטין בגלל מעשיהם, ובגלל כעס או עצלות או רצון לפגוע.

གཞན་གྱི་སེམས་བསྐྱུང་བའི་ཕྱིར་འདུལ་བའི་བསྐྱུང་བ་རྣམས་ཉན་ཐོས་རྣམས་དང་འདྲ་
བར་མི་བསྐྱུང་ན། ཕ་རོལ་དད་ཕྱིར་སློབ་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

9. העבירה המשנית של אי שמירה על הכללים, דבר שגורם לאנשים אחרים לפתח אמונה

העבירה מתבצעת כאשר אתה מפר את כללי המשמעת [וינאיה] כפי שהם נשמרים ע"י אלו ששייכים למסורת "המאזינים", כיוון ששמירה על הכללים מגינה על התודעה של אחרים.

འདྲུལ་བའི་བཅས་པ་གོས་ཞབ་བཅུ་འཆང་སྤངས་སོགས་བཅས་རྒྱུ་གི་ལྷུང་བ་སོགས་
 ལ་བྱང་སེམས་གྱིས་ཉན་ཐོས་བཞིན་སློབ་མི་དགོས་པ་ལས། དེ་དང་མཚུངས་པར་
 སློབ་ན། སེམས་ཅན་དོན་ལ་བྱ་བ་རྒྱུ་བའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

10. העבירה המשנית של ביצוע מעשים שתועלתם לכל היצורים פחותה.

הבודדהיסטווה אינו חייב בהכרח להקפיד על קיום סוגים מסוימים של איסורים¹⁶ מתוך הווינאיה, באותו האופן שיקפידו עליהם מתרגלים ממסורת המאזינים. דוגמה לכך הן מפלות הקשורות באיסורים כגון אלו שבקבוצת ה"נטישה", למשל כאשר נזיר מחזיק ביד שניתן לו במשך למעלה מעשרה ימים.¹⁷ העבירה מתבצעת כאשר אתה מקפיד בשלמות על קיום האיסורים בדיוק כמו מתרגל במסורת המאזינים, למרות שאינך חייב לעשות זאת.¹⁸

བྱང་སེམས་གྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སློབ་པའི་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་དང་ལྷན་པ་ལ།
 གཞན་དོན་བྱང་པར་ཅན་དུ་འགྱུར་ན་སློབ་གཅོད་སོགས་བདུན་གནང་བའི་སྐབས་ཡོད་
 བཞིན་དུ་དེ་ལ་མ་ཞུགས་ན། མྱིང་བཅུར་བཅས་པར་མ་བྱས་པའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

11. העבירה המשנית של אי הפרת כלל בגלל חמלה

ישנם מצבים מיוחדים שבהם עבירות ספציפיות – השבע של נטילת חיים והשארה¹⁹ – הן מותרות לאדם שיש לו את השאיפה להארה ואשר מתרגל כראות את נדרי הבודדהיסטווה. אם אתה אדם כזה, ואם הפרה כזאת של הכללים עשויה להביא תועלת יוצאת דופן לזולת, הרי שאז תבצע עבירה אם לא תעשה זאת.

ཚུལ་འཚོས། ཁ་གསལ་གཤམ་གྱི་སློང་། ཐོབ་གྱིས་འཇལ་བ། རྟེན་པས་རྟེན་པ་
 འཚོལ་བ་སྡེ་ལོག་འཚོ་ལྷ་གང་རུང་དང་དུ་ལན་ཞིང་། དེ་དག་གི་གཉིན་པོ་མི་བསྡེན་
 ན། འཚོ་བ་ལོག་པ་དང་དུ་ལན་པའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

¹⁶ כללי המשמעת של הנזירים כוללים "כללים טבעיים" שבאופן כללי באים למנוע פגיעה באחרים, ו"כללים שהוכרזו", או איסורים, שנקבעו ע"י הבודהה למען הסגנה, בפרט אלו שדורשים לוותר על דברים.

¹⁷ ההתייחסות כאן היא לאיסור להחזיק ביד שניתן במתנה יותר מעשרה ימים מבלי להשתמש בו להכין גלימה.

¹⁸ עבור הבודדהיסטווה תהיה התנהגות זו פגומה, כיוון שגם אם אין הבד יכול לשמש אותו, הוא יכול להשתמש בו לעזור לאחרים, ולמעשה תהיה זו חובתו למצוא דרך נאותה לעשות זאת, גם אם יידרשו יותר מעשרה ימים לשם כך.

¹⁹ הכוונה לשבעת הכללים הקשורים במעשה ודיבור, מתוך עשרת כללי החופש.

עבירה זו מתבצעת כאשר אתה מתקיים מאחת או יותר מבין חמשת הסוגים של פרנסה בלתי נאותה, ואינך נוקט בצעדים לתקן מצב זה. החמישה הם: שימוש בהתחזות או העמדת פנים, חנופה, זריקת רמזים, שימוש בכוח, או שימוש בפיתוי על מנת להשיג דברים.

འཆར་ཞིང་ཚོད་པ་ཚེ་ཞིང་ཅ་ཅོ་འདོན་པ་གཡིང་པ། གཞན་ལ་ཡང་ཚོད་པ་སོགས་སུ་
གཞུག་པར་འདོད་ན། འཆར་ནས་རབ་དུ་ཚོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

אתה עובר את העבירה הזאת כאשר אתה שוכח את עצמך ומתנהג בצורה חסרת רסן, מסיח את דעתך בשעשועים ומשחקים או פטפט טיפשי, או אם ניסית להדיח אחרים להתנהגות מעין זו.

བྱང་སེམས་རྣམས་སྤང་འདས་ལ་དགའ་བར་མི་བྱ་ཞིང་། དེ་ལ་རྒྱབ་ཀྱི་སྤོགས་པར་
བྱ། ཉོན་མོངས་པ་འཇིགས་པར་མི་བྱ་ཞིང་། དེ་དག་ལས་སེམས་ཤིན་དུ་དབྱིན་པར་
མི་བྱ་སྟེ། བསྐྱལ་པ་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་འཁོར་བར་འཁོར་ཞིང་། བྱང་རྒྱབ་བསྐྱབ་
དགོས་པ་བརྟ་ཞིང་། དེ་རྣམས་སྤོང་འཁོར་བར་གཅིག་བྱ་འགྲོད་པར་སེམས་པའི་ཉེས་
བྱས་ཀྱི།

אתה מבצע את העבירה הזאת כאשר אתה חושב לעצמך, וגם אומר לאחרים, דברים כגון: "הבודהיסטות אינם מעוניינים להשיג נירוונה, והם פועלים להפך. הם אינם חוששים מן הנגעים הרוחניים, ואינם מנסים להימנע לחלוטין ממחשבות אלו. הם רק רוצים להשיג הארה מלאה, והם ממשיכים לנדוד בגלגל הסמסרה במשך שלושה עידנים לאין שיעור."

རང་གི་ཚིག་མི་བཅན་པའམ་མི་བཅུན་བར་འགྱུར་བའི་བྱིངས་དང་། མི་སྣུན་པ་
གཏམ་ངན་འབྱུང་བའི་གཞི་རང་ལ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་མ་སེལ་ཞིང་མི་སྤོང་ན། བྲགས་
པ་མ་ཡིན་པ་མི་སྤོང་བའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

15. העבירה המשנית של אי הפרכת שמועות אודות עצמך

נניח שאמרת או עשית משהו שהוביל לשמועות מרושעות או להוצאת דיבה, דבר שעלול לגרום למישהו לפקפק באמת או בטוהר של דבריך. אתה מבצע את העבירה הזאת כאשר אינך נוקט באמצעים להבהיר את המצב ולהפסיק את השמועות.

ཕ་རོལ་པོའི་ལུས་ངག་གི་ཉིས་སྟོན་རྣམས་དྲག་པོའི་ཆད་པས་ཕྱིར་བཅོས་རྣམས་པ་
མཐོང་བཞིན་དུ་དེའི་སེམས་བསྐྱུང་བཅོམ་གྱི་ཕྱིར་དུ་ཐབས་དེས་མི་འཚོས་ན། ཉོན་
མོངས་བཅས་ཀྱང་འཚོས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉིས་བྱས་ཀྱི།

16. העבירה המשנית של אי נקיטה באמצעים מתקנים, כאשר הדבר חייב להיעשות בצורה שלילית.

נניח שמיישהו חוטא במעשיו או דבריו, ואתה מבין שאם תפעל כלפיהם בעוצמה, יש סיכוי שתוכל להחזירם למוטב. אתה עובר את העבירה הזאת כאשר אינך נוקט באמצעים הדרושים רק כדי לשמר את דעתם הטובה עליך.

ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བ་རྣམས་ཡལ་བར་འདོད་པའི་ཉིས་བྱས་རྣམས་འདིའི་བར་གྱི་ཉིས་
བྱས་དགུ་ནི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

תשע העבירות המשניות הללו, החל מדחיייה של אנשים שמוסריותם נפגמה ועד לאחרונה, מגודות לתרגול השלמות של מוסר.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה שמינית: העברות המשניות – חלק שני

עבירות שפועלות כנגד הצבירה של חסד על ידי תרגול השלמויות של אורך רוח, חזויות המאמץ, ריכוז מדיטטיבי, וחוכמה

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", חיבורו של *Geshe Tsewang Samdrup*, חונך לדלאי לאמה העשירי, ff. 19b-20b

།གཞན་གྱི་རང་ལ་གཤེ་བ། ལྷོ་བ། བརྟེན་པ། མཚང་འདུ་བ། སློབ་པ་བཞི་ལ་དེ་
དང་དེ་ལོ་ལན་གྲུས་ན། དག་སྦྱོང་གི་ཚེས་བཞི་དང་བྲལ་བའི་ཉེས་གྲུས་༡༧།

17. העבירה המשנית של אובדן ארבע הנקודות של תרגול החסד

נניח שמישהו נהג כלפיך באחת מארבע הצורות הבאות, או בצורה דומה להן: נזיפה, כעס, מכות, או ביקורת. אתה מבצע עבירה זאת כאשר אתה מגיב בצורה דומה.

རང་གིས་གཞན་ལ་ཉེས་པ་གྲུས་སམ། གཞན་གྱིས་གྲུས་དོགས་པ་གང་རུང་ལ་མནར་
སེམས་སམ། ང་རྒྱལ་ལམ། ལེ་ལོ་དེ་དབང་གིས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་བཤད་སྤྱད་མི་
བྱེད་ན། ལྷོས་པ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་བའི་ཉེས་གྲུས་༡༨།

18. העבירה המשנית של התעלמות ממי שכועס

נניח שעשית עוול למישהו, או אפילו שאותו אדם רק סבור שעשית לו עוול. עבירה זו מתבצעת כאשר מתוך רצון לפגוע, או מתוך גאווה, או מעצלות, אינך דואג להסביר לו את נקודת מבטך באופן נאות.

རང་ལ་གཞན་གྱིས་ཉིས་པ་བྱས་པ་དག་ཚེས་བཞིན་དུ་མཐུན་པར་ཤད་སྐྱུང་བྱས་ཀྱང་
མནར་སེམས་སེམ་འཚེ་བའི་བསམ་པའམ་ལེན་མི་འདོད་པའི་དབང་གིས་ཤད་སྐྱུང་མི་
ལེན་ན། བ་རོལ་ཤད་གྱིས་འཆགས་པ་སྒོང་བའི་ཉིས་བྱས་ཀྱལ།

19. העבירה המשנית של סירוב לסלוח למי שבא להתנצל על עוול שעשה לך

נניח שמישהו עשה לך עוול, ואחר כך הוא בא אליך באופן נאות לתרוץ מה שקרה. העבירה מתבצעת כאשר מתוך רצון לפגוע, או מתוך איבה או זדון, או פשוט מפני שלא מתחשק לך, אתה מסרב לקבל את ההתנצלות.

གཞན་ལ་སློབ་འདོད་བསམ་པ་བྱུང་ཞིང་འཇོན་ལ་ཉིས་པ་མི་བཟུང་ཞེས་དང་དུ་ལེན་ན།
སློབ་པའི་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉིས་བྱས་ཀྱལ།

20. העבירה המשנית של מתן דרור למחשבות של כעס

עבירה זו מתבצעת כאשר אתה מתחיל להרגיש כעס או טינה כלפי מישהו, ואז ממשיך להחזיק ברגשות אלו, ונותן להם להמשיך מבלי לעשות כל מאמץ להפסיקם, משום שאינך מוצא בכך כל פסול.

འདི་ཡན་གྱི་ཉིས་བྱས་བཞིན་ཅི་བཟོད་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

ארבע העבירות המשניות שמנינו לעיל מנוגדות לתרגול השלמות של אורך רוח.

ཞེན་བཀུར་རིམ་གྱོ་རྗེད་པ་སོགས་ལ་རི་བའི་འཁོར་བསྐྱུ་ན། བསྐྱེན་བཀུར་འདོད་ཕྱིར་
འཁོར་རྣམས་བསྐྱུ་བའི་ཉིས་བྱས་ཀྱལ།

21. העבירה המשנית של איסוף תלמידים מתוך רדיפת כבוד

אתה מבצע עבירה זו כאשר אתה מקבץ סביבך קבוצת תלמידים מתוך רצון שהם יכבדו אותך, או ישרתו אותך, או יתנו לך מנחות חומריות.

སྒོ་མས་ལས་དང་། ལི་ལའི་དབང་གི་བྱུང་བུན་མ་གཏོགས་ཉིན་མོ་དང་། རྣམ་གྱི་ཆ་

སྒོད་སྐྱོད་ལ་གཉིད་ཀྱི་བདེ་བ། སྒོ་སྐྱོད་ལ་བཅའ་པའི་བདེ་བ། མལ་དུ་ཉལ་བའི་བདེ་བ།
སོགས་དང་དུ་ལེན་ཞིང་སེལ་བར་མི་བྱེད་ན། ལེ་ལོ་ལ་སོགས་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་
ཉེས་བྱས་པ་ཡོད།

22. העבירה המשנית של התמכרות לעצלנות וכדומה.

העבירה הזאת מתייחסת לכל שעות היום, ולמשמרת הראשונה והאחרונה של הלילה. נניח שבמשך זמן זה התמכרת לך ברצון להרגשה הנעימה של שינה, או התענוג של שכיבה, רביצה במיטה, וכדומה, וזאת מתוך עצלנות ובטלנות. העבירה מתבצעת אם אתה נוטה לנהוג כך, ואינך מנסה לשנות נטייה זאת.

སྐྱེལ་སྒོན་ཚེས་ཀྱི་བྱེད་མེད་སོགས་འདྲེ་འཛིན་གཏམ་ལ་ཀུན་ཏུ་ཆགས་པའི་སེམས་
ཀྱིས་དུས་ཡུལ་བར་བྱེད་ན། ཆགས་པས་བྱེ་མེད་གཏམ་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་པ་ཡོད།

23. העבירה המשנית של בילוי זמנך בפטפוט לשם הנאה.

עבירה זאת מתבצעת כאשר אתה מבלה את זמנך תוך שאתה משקיע עצמך בפטפוט על פוליטיקה, או פשע, או המין השני, וכדומה.²⁰

འདི་ཡན་ཉེས་བྱས་གསུམ་ནི་བརྩོན་འགུལ་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

שלוש העבירות המשניות שמגבינו לעיל מנוגדות לתרגול השלמות של הדוות המאמץ.

།སེམས་སྐྱོམས་པར་འཛོགས་པར་འདོད་ལ་མནར་སེམས་སམ། ལེ་ལོ་འདི་དབང་གིས་
ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གདམས་ངག་གཞན་ལ་ཉོད་དུ་མི་འགྲོ་ན། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དོན་མི་
འཚོལ་བའི་ཉེས་བྱས་པ་ཡོད།

²⁰ בתרבותנו אנו נוכל לכלול כאן גם צפייה במשחקי ספורט, בילוי זמן רב בקריאת עיתונים ו'ז'ורנלים, בידור למינהו, משחקי מחשב, וכו'.

24. העבירה המשנית של אי חיפוש המשמעות של ריכוז מדיטטיבי

אתה עובר את העבירה הזאת כאשר למרות שיש ברצונך ללמוד כיצד להשיג ריכוז מדיטטיבי, אינך טורח להביא את עצמך לאדם שיכול לתת לך את הוראות התרגול הנחוצות, וזאת מתוך רצון לפגוע במישהו, או מתוך עצלות.

བསམ་གཏན་ལ་གཤམ་བྱེད་པའི་སྐྱིབ་པ། རྟོན་འབྲོད་གཉིས། གཞོན་སེམས།
གཉིད་སྐྱབས་གཉིས། འདོད་པ་ལ་འདུན་པ། ཟེ་ཚོམ་སྟེ་ལུ་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་དང་
དུ་ལིན་ཞིང་སེལ་བར་མི་བྱེད་ན། བསམ་གཏན་སྐྱིབ་པ་སྐྱོང་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉིས་
བྱས་པ།

25. העבירה המשנית של אי סילוק מכשולים לפיתוח ריכוז מדיטטיבי

נניח שיש לך אחד מחמשת המכשולים הנפוצים לפיתוח ריכוז מדיטטיבי²¹, או צירוף כלשהו שלהם: הזוג של אי-שקט והסחת הדעת לדברים שמושכים מצד אחד, וגעגועים למשהו או מישהו או ייסורי מצפון מצד שני, רגשות של איבה או טינה; הזוג של ישנוניות וקהות; משיכה לאובייקטים של החושים²²; וספקות שלא טרחת לברר²³. אתה מבצע עבירה זו כאשר אינך פועל לסילוק מכשולים אלו בשעה שהם עולים, ומרשה להם לשכון בתודעתך.

བསམ་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ལ་སྲིད་ཅིང་རོ་སྐྱོང་ལ་ཡིན་ཏན་དུ་ལྟ་ན། གསམ་གཏན་རོ་ལ་
ཡིན་ཏན་དུ་ལྟ་བའི་ཉིས་བྱས་པ།

26. העבירה המשנית של התייחסות לתחושות הנעימות שעולות במדיטציה כאל הישג אישי חשוב

אתה עובר עבירה זאת כאשר אתה מתחיל לפתח השתוקקות לתחושות הנעימות שעולות בזמן המדיטציה, ואתה מתחיל להתייחס לחוויה של תחושות אלו כאל הישג אישי חשוב.

འདི་ཡན་གྱི་ཉིས་བྱས་གསུམ་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

שלוש העבירות המשניות שלעיל מנוגדות לתרגול השלמות של ריכוז מדיטטיבי.

²¹ גרסה זו של חמשת המכשולים לקוחה מספרו של ארייה נגרג'ונה, *מכתב לידיד*, פסוק 44.

²² בעיקר אוכל ומין.

²³ חוסר שכנוע ביחס לאפשרות של שחרור, והדרך שמוליכה לשם.

།ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་ཉན་པ། ཚིག་དོན་བརྒྱུང་བ། བསྐྱབ་པ་སོགས་ཐེག་དམན་ལ་
དགོས་ཀྱང་བྱང་སེམས་ལ་དགོས་པ་མེད་པར་ལྷ་ཞིང་གཞན་ལ་དེ་སྐད་སྒྲིག་། ཉན་
ཐོས་ཐེག་པ་སྡོད་བར་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༢༧།

27. העבירה המשנית של פסילת הדרך של המאזינים

עבירה זאת מתבצעת כאשר אתה מאמין ומשתף עם אחרים את הדעה ש-"אלו השייכים לדרך הפחותה",
חייבים ללמוד את האוסף הכתבים של המאזינים, להבין את משמעותו, לשנן את מילותיו, לתרגל אותו, וכו',
אלא שכל זה לא נחוץ לבודהיסטות."

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་བརྩོན་པར་བྱར་ཡོད་བཞིན་དུ་དེ་ཡི་ལ་བར་བོར་ནས། ཉན་
ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་པ་བརྩོན་པར་བྱེད་ན། རང་ཚུ་ལ་ཡོད་བཞིན་དེ་ལ་བརྩོན་པའི་ཉེས་
བྱས་༢༤།

28. העבירה המשנית של השקעת מאמץ בדרכים אחרות, בשעה שזו שלנו זמינה.

אתה מבצע עבירה זאת כאשר יש לך את התנאים להתאמץ להעמיק בכתבים של דרך הבודהיסטות,
ובמקום זה אתה מתאמץ להעמיק בכתבים של דרך המאזינים.

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལ་བརྩོན་པར་བྱར་ཡོད་བཞིན་དེ་མ་བྱས་པར། ལུ་སྡེ་གས་ཀྱི་
བསྐྱན་བཅོས་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད་ན། བརྩོན་མིན་གྱི་རོ་ལ་བསྐྱན་བཅོས་ལ་བརྩོན་པའི་
ཉེས་བྱས་༢༩།

29. העבירה המשנית של השקעת מאמץ בכתבים לא בודהיסטים, בשעה שאין צורך לעשות זאת.

עבירה זאת מתרחשת כאשר יש לך את ההזדמנות להתאמץ להתעמק בתורתו של הבודהה, ובמקום זאת
אתה מתעמק בכתבים שאינם בודהיסטיים.

དགོས་པའི་དབང་གིས་ལུ་སྡེ་གས་ཀྱི་བསྐྱན་བཅོས་ལ་བརྩོན་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱང་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དེ་ལ་དགའ་ཞིང་འཇུག་པར་བྱེད་ན། བརྩོན་པར་བྱས་ཀྱང་དེ་ལ་
དགའ་བའི་ཉེས་བྱས་༣༠།

30. העבירה המשנית של פיתוח משיכה לכתבים לא בודהיסטים, גם אם יש צורך להתעמק בהם.

נניח שיש סיבה שמחייבת אותך להשקיע מאמץ בכתבים לא בודהיסטיים. אתה עובר את העבירה הזאת כאשר במהלך עבודתך אתה מפתח משיכה לכתבים אלו: בהתחלה, באמצע ובסוף.

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོད་གང་ཡང་རྩང་བ་ལ་འདི་བཟོད་བྱ་དམན་ཞེས་པའམ། བཟོད་
བྱེད་དམན་ཞེས་པའམ། བྱེད་པ་པོ་དམན་ཞེས་པའམ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མི་
འགྲུར་ཞེས་སྐུར་པ་འདེབས་པའི་ཚིག་སྒྲིག་། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྟོང་བར་བྱེད་པའི་ཉེས་
བྱས་ཟེ།

31. העבירה המשנית של דחיית דרך המהיינה

אתה מבצע עבירה זאת כאשר אתה מוריד את קרנם של חלק או של כל הכתבים של דרך הבודהיסיטוות, באומרך דברים כגון: "החלק הזה הוא לא כל כך טוב", "החלק הזה אינו כתוב היטב", או "המחבר של כתב זה הוא לא הכי טוב", או "חלק זה איננו תורם לרווחת היצורים".

ང་རྒྱལ་ལམ་ཁོང་ཁྲོས་བདག་ལ་བསྟོད་ཅིང་གཞན་ལ་སྟོད་ན། བདག་བསྟོད་གཞན་
སྟོད་གྱི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

32. העבירה המשנית של שבח עצמי ובקורת על הזולת

אתה עובר את העבירה הזאת כאשר אתה משבח את עצמך או מבקר את זולתך מתוך מניעים של גאווה או כעס.

ང་རྒྱལ་ལམ་ལི་ལོའི་དབང་གིས་ཚོས་འཆད་པ་དང་། ཚོས་གྱི་འབེལ་གཏམ་སྟགས་
ལ་མི་འགྲོ་ན། ཚོས་གྱི་དོན་དུ་འགྲོ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

33. העבירה המשנית של לא ללכת ולהקשיב לדהרמה

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל גאווה או עצלות, אינך בא לאירוע שבו מישוהו מסביר את הדהרמה, או שיש בו דיון על דהרמה, וכדומה.

རང་ལ་ཚོས་སྣ་བའི་གང་ཟག་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་། བཀུར་སྡི་སོགས་མི་བྱ་
བར་བྱུང་གསོད་དང་འཕྲུ་ཞིང་ཚོགས་ལེགས་པ་ལ་ཉོན་གྱི་དོན་ལ་མི་ཉོན་ན། དེ་ལ་སྟོན་
དང་ཡི་གེ་ཉོན་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

34. העבירה המשנית של התמקדות בקנקן ובהצגה

אתה מבצע עבירה זו בשעה שאינך מתייחס למי שמלמד אותך דהרמה כאילו היה/הייתה הבודדה עצמו, אינך מכבד אותם כראוי, וכדומה. במקום זאת, אתה מבטל את המורה לגמרי, או מבקר אותו/ה מאחורי גבו/ה, ומתמקד בשאלה האם האופן שבו הם מתבטאים הוא יפה או לא, וכל זאת במקום להתמקד במשמעות דבריהם.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་བྱུང་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཏེ་ཉེས་བྱས་སོ་བཞི་པོ་
འདི་རྣམས་ནི་དགོ་བ་ཚོས་སྣང་གྱི་ཕྱིན་དུག་གི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེས་པའོ།

שמונה העבירות המשניות שלעיל מהוות פגיעה בתרגול של שלמות החוכמה, וכך שלוישים וארבע העבירות המשניות שמנינו עד כאן מגודדות לאימון של צבירת החסד באמצעות התרגול של שש השלמויות.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה תשיעית: העבירות המשניות, חלק שלישי

עבירות שפועלות כנגד המוסריות של פעולה למען כל היצורים,
עבירות שפועלות כנגד כללי השאיפה להארה מהסוג של משאלה,
ארבעת המעשים השחורים וארבעת המעשים הלבנים

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", חיבורו של *Geshe Tsewang Samdrup*, חונך לדלאי לאמה
העשירי, ff. 20b-22a

བྱ་བ་གཏན་ལ་འབྲེལ་བ། ལམ་དུ་འགྲོ་བ། རྣམ་སྐྱོབ་པ། ཉེས་པ་མེད་པའི་ལས།
ལོངས་སྤྱོད་བསྐྱུང་བ། བྱི་བ་བསྐྱུལ་བ། དགའ་སྟོན། བསོད་ནམས་བྱེད་པ་སྟེ་བརྒྱུད་
གང་རུང་ལ་གྲོགས་བྱེད་འོས་པའི་ཚེ་ཁོང་ཁྱོད་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གྲོགས་མི་བྱེད་
ན། དགོས་པའི་གྲོགས་སུ་འགྲོ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་མོ་ཨྲ།

35. העבירה המשנית של אי מתן עזרה למי שזקוק לה

נניח שקורות נסיבות שבהן יהיה זה מתאים שתעזור למישהו הזקוק לעזרה. נמנה כאן שמונה סוגים שונים של אנשים העלולים להזדקק לעזרה:

- מישהו שזה עתה נטל על עצמו משימה כלשהי
- מישהו שמנסה להגיע למקום כלשהו
- מישהו שמנסה ללמוד שפה
- מישהו שמנסה לרכוש מיומנות (בתנאי שזו אינה פוגעת)
- מישהו שמנסה להגן על רכושו
- מישהו שמנסה לאחות קרע בין אנשים
- מישהו שמנסה לארגן אירוע שיש בו ברכה לזולת
- מישהו שמנסה לעשות איזה חסד, באופן כללי

עבירה זו מתבצעת כאשר אין אתה מוכן לעזור לאנשים אלו, בשל כעס או עצלות.

ནད་པ་ལ་རིམ་གྲོ་དང་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་ལོས་པའི་ཚེ་ཁོང་སློང་མ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་
 རིམ་གྲོ་དང་བསྟེན་བཀུར་མ་བྱེད་ན། ནད་པའི་རིམ་གྲོ་བྱ་བར་སློང་བའི་ཉེས་བྱས་སོ་

༣༦།

36. העבירה המשנית של אי מתן עזרה לחולים

נניח שקורה מצב שבו היה מן הראוי שתבוא לעזור או לטפל באנשים חולים. אתה עובר עבירה זאת כאשר אתה אינך עושה זאת, בגלל כעס או עצלות.

ཁོང་གི་ལོན་པ། ཡན་ལག་མེད་པ། ལམ་གྲིས་ངལ་ག། སློབ་པ་ལྟའི་སྐྱབས་
 བསྐྱུལ་ག། གཞོན་སེམས་སོགས་རྣམ་རྟོག་གི་སྐྱབས་བསྐྱུལ་ག། གཞན་གྲིས་དམའ་
 ཕབས་པའི་སྐྱབས་བསྐྱུལ་བ་སྟེ་བདུན་གང་རུང་ལ་ཁོང་སློང་དང་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་སྐྱབས་
 བསྐྱུལ་དེ་དག་སེལ་བའི་ཐབས་མི་བྱེད་ན། སྐྱབས་བསྐྱུལ་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་
 བྱས་ཟེ།

37. העבירה המשנית של אי מתן עזרה לסובלים

נניח שיש מי שסובל מאחת הבעיות הבאות, או מצרות של כמה מהן: עיוורון, חרשות, נכות, תשישות
 לאחר מסע, עינוי ע"י אחד או יותר מחמשת המכשולים²⁴, רדוף על ידי מחשבות של טינה אובססיבית
 כלפי משהו, או שסבל מפלה מידי משהו. אתה מבצע עבירה זו כאשר אינך מגסה להקל על סבלם בדרך
 כלשהי, בגלל כעס או עצלות.

འདི་ཕྱིའི་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་ཞུགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ཁོང་སློང་མ་ལེ་
 ལོའི་དབང་གིས་སློན་མེད་པའི་རིགས་པ་ཇི་ལྟར་འཚམས་པ་ཚུལ་བཞིན་མི་བསྟན་ན།
 བག་མེད་པ་ལ་རིགས་པ་མི་བསྟན་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

²⁴ תאוונה אובססיבית, עצלות של הרוח או פיגור שכלי, חרטה או עייפות מתמדת, חוסר יכולת ריכוז, חוסר יכולת החלטה

38. העבירה המשנית של הימנעות ממתן עצה למי שפועלים בצורה מסוכנת

נניח שמישהו פועל בצורה שתפגע בו בחיים הנוכחיים או בבאים. אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל כעס או עצלות, אינך טורח להעמידם על חומרת מעשיהם, תוך מתן נימוקים משכנעים המבוססים בהגיון צלול, ואשר יתאימו למצבם, אשר יעזרו להם להפסיק את התנהגותם הפוגעת.

རང་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ལ་མནར་སེམས་སེམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཕན་ལན་མི་བྱེད་ན་
བྱས་ལ་ལན་དུ་ཕན་མི་འདོགས་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

39. העבירה המשנית של אי מתן עזרה למי שעזר לך בעבר

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או מתוך עצלות, אינך טורח לגמול על חסד שנעשה עמך.

ཉེས་དུའམ་ལོངས་སྟོན་དང་བྲལ་བའི་སྤྱད་པ་དང་བའི་སེམས་ཅན་ལ་མནར་སེམས་
སེམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་སྤྱད་པ་དེ་སེམ་བར་མི་བྱེད་ན། གཞན་གྱིས་སྤྱད་པ་སེམ་
བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

40. העבירה המשנית של אי הפגת צערו של אחר

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות, אינך טורח לעזור לאדם שמרגיש שאיבד מישהו או משהו יקר לליבם, להתגבר על צערם.

ཟས་སྐོམ་སོགས་སྟོང་བ་པོ་ལ་མནར་སེམས་སེམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མ་བྱིན་ན།
འོར་འདོད་པ་ལ་སྤྱིན་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

41. העבירה המשנית של אי מתן כסף או דברים חומריים למי שחפץ בהם

אתה עובר עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות, אתה נמנע מלתת כסף או אוכל וכדומה למי שמבקש דברים אלה ממך.

འཁོར་བསྐྱུས་པ་ལ་མནར་སེམས་སེམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གདམས་ངག་མི་སྟེར་
བའམ་དེ་དག་གི་ཕྱིར་བྱས་ཟེ་བྱིས་བདག་དད་པ་ཅན་ལ་ཡོ་བྱད་ཚོས་བཞིན་དུ་མི་
འཚོལ་ན། འཁོར་རྣམས་གྱིས་ནི་དོན་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

42. העבירה המשנית של אי סיפוק צרכי תלמידך

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או מתוך עצלות, אינך נותן הנחיות רוחניות למעגל תלמידך, או שאתה נמנע מלפעול למענם ולמצוא להם, בצורה נאותה, מקורות תמיכה ממי שמאמינים בדרך ומסוגלים לתרום.

མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལེའི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་སེམས་དང་མཐུན་པར་མི་བྱེད་ན།
གཞན་གྱི་སློ་དང་མཐུན་པར་མི་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་ལེ།

43. העבירה המשנית של לא להסתדר עם מישהו

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או תוך עצלות, אינך מצליח להסתדר עם מישהו.

མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལེའི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་བསྐྲུབས་ལ་མི་བཟློང་
པའམ་ལེགས་པར་སྦྱོབ་ལ་ལེགས་སོ་མི་སྟེར་ན། ཡོན་ཏན་བསྐྲུབས་པ་བཟློང་པར་
མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལེ།

44. העבירה המשנית של לא לישבח את הסגולות הטובות של מישהו

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או מתוך עצלות, אינך משבח את סגולותיו הטובות של מישהו, או שאינך משבח דבר טוב שהם עשו או אמרו.

སེམས་ཅན་དམའ་དབབ་པ་དང་། ཆད་པས་བཅད་པ་དང་། བསྐྱད་པར་རིགས་པ་
རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་སམ་ལེ་ལེའི་དབང་གིས་དེ་དང་དེ་མི་བྱེད་ན། རྒྱན་དུ་འཚམ་
པར་ཚར་མི་གཅོད་པའི་ཉེས་བྱས་ལེ།

45. העבירה המשנית של אי השריית משמעת כשהגיע הזמן לכך

נניח שיש בעיה שהגיעה לנקודה כזאת שהדבר המתאים לעשות הוא לפעול בצורה תקיפה: לנזוף, להעניש, או אפילו לגרש מישהו. אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל נגע רוחני או עצלות, אינך נוקט בפעולה הנחוצה.

རང་ཉིད་རྩུ་འཕུལ་དང་། མཐུ་སྐྱོ་ཚོགས་དང་ལྡན་ན། སྐྱག་པར། འདུན་པར། རྩོམ་
 པ་དང་མ་ལྡན་པ་ལ་དད་པའི་བྱིན་པ་སྟོང་བ་སོགས་བྱེད་རིགས་པ་ལ། སྐྱག་པར།
 འདུན་པར། རྩོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པ་ལ་དད་པའི་བྱིན་པ་སྟོང་བ་སོགས་མི་བྱེད་ན། རྩུ་
 འཕུལ་བསྐྱེགས་ལ་སོགས་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

46. העבירה המשנית של אי שימוש בכוחות על-טבעיים כשהגיע הזמן לכך

נניח שיש לך כוחות על-טבעיים, ונוצר מצב שבו יהיה זה נכון להשתמש בכוחות אלו כדי להפחיד מישהו, או לתת לו השראה, או למנוע מישהו שאינו רשאי לכך מלקחת לעצמו מנחה שניתנה מתוך אמונה [לסגה], או משהו דומה. אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בנסיבות אלו, אינך משתמש בכוחותיך העל-טבעיים להפחיד את אותו אדם, או לתת להם השראה, או למנוע מאדם שלא לקח נדרים מליהנות ממנחה שנתנה באמונה מלאה, או כל דבר מעין זה.

ཉེས་བྱས་བཅུ་གཉིས་པོ་འདི་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་
 སོ།།

שתיים-עשרה העבירות המשניות שמנינו לעיל מנוגדות למוסריות של פעולה למען כל הברואים.

עבירות משניות כנגד הכללים של המשאלה להשגת השאיפה להארה

སྐྱག་པར་ལང་སྟོན་སེམས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ། གཞན་ལ་ཚོས་
 དང་ཟང་ཟིང་གིས་སྟོང་འོས་པ་ལ་མི་སྟོང་བ་དང་། གཞན་གྱི་གཞོན་པ་ལ་འཁོན་དུ་
 འཛིན་ཅིང་རིས་སུ་བཅད་ནས་ཆགས་སྟངས་བྱེད་པ་དང་།

הרשימה הבאה מכילה עבירות נוספות, שהן מנוגדות לכללים של המשאלה להשגת השאיפה להארה.

- אי מתן תמיכה למי שראוי לקבל תמיכה, בין אם זה ע"י מתן דהרמה או תמיכה חומרית.
- לא לוותר על כעס על דבר מה שמישו עשה כדי לפגוע בך.
- הפלות בין אנשים, במובן של לחבב את חלקם ולא לחבב אחרים.

དམ་པ་མི་བསྟེན་ཞིང་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་དོར་བ་དང་། ཟས་གོས་སོགས་ལ་འོངས་
 གྲོད་ཚེ་གཞན་དོན་གྱི་བསམ་བསམ་མ་ཟིན་པ་དང་དགོ་བའི་བྱ་བ་ཀུན་ལ་སེམས་བསྐྱེད་
 གྱིས་ཟིན་པར་མ་བྱས་ན་ཉེས་བྱས་སུ་གསུངས་ཤིང་།

- לא לקחת את עצמך אל לאמה קדושה.
- לזנוח את התרגול של לימוד הדהרמה והרהור על מה שלמדת.
- לא לזכור בליבך שמטרתך היא לעזור לאחרים כאשר אתה נהנה מאוכל, ביגוד, או כל דבר אחר שאתה משתמש בו.
- עשייה של מעשה חסד כלשהו מבלי שתשמור ברקע את המודעות של השאיפה להגיע להארה למען כל הברואה.

כל אלו הן עבירות משניות שמגודות למשאלה להשגת השאיפה להארה.

ארבעת המעשים השחורים וארבעת המעשים הלבנים

རྣམས་ལ་གཞན་དུ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་མི་འབྲལ་བའི་སྐྱེ། རྣམ་ཚེས་བཞི་སྟོང་
 ཞིང་། དཀར་ཚེས་བཞི་སྟོང་བར་བྱ་དགོས་པས་དེའི་ཚུལ་ནི།

ישנם גורמים נוספים אשר ימנעו את אובדן השאיפה להארה בחייך הבאים. על מנת להבטיח שזה אמנם יקרה עליך לוותר על ארבעת המעשים השחורים, ולדאוג לעשות את ארבעת המעשים הלבנים. והנה הפירוט:

རྣམ་ཚེས་དང་པོ་སྐྱ་མ་དང་མཚན་གནས་སོགས་ལ་དེར་ཤེས་བཞིན་དུ་རྩུན་གྱིས་དབྱ་
 བསྐྱོར་བ། དེའི་གཉིན་པོར་དཀར་ཚེས་དང་པོ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བཞད་གད་ཅམ་གྱི་
 ཕྱིར་ཡང་ཤེས་བཞིན་དུ་རྩུན་མི་སྐྱ་བ།

- המעשה השחור הראשון הוא באופן מכוון להונות את הלאמה שלך, או את אלו שלהם או מגישים מנחות, או אנשים כאלו, ע"י שמשקרים להם.
- תרופת הנגד שמונעת דבר זה הוא הראשון בין המעשים הלבנים, לעולם לא להגיד במכוון דבר שקר, אפילו לא בצחוק, לאף יצור חי.

ནག་ཚེས་གཉིས་པ་གཞན་གྱི་དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་དུ་གཞུག་པ། དེའི་
 གཉིན་པོར་དཀར་ཚེས་བཞི་པ་རང་གིས་སྒྲིན་པར་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐེག་དམན་གྱི་
 ཐེག་པ་ལ་མི་འགོད་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཇིག་དུ་གཞུག་པ།

- *המעשה השחור השני* הוא לגרום למישהו להתחרט על מעשה טוב שעשה.
- תרופת הנגד כך הוא *המעשה הלבן הרביעי*, והוא להביא מישהו שאתה מטפח לשאוף להארה שלמה ולא להביאם לדרך הפחותה.

ནག་ཚེས་གསུམ་པ་བྱང་སེམས་ལ་ཁོང་ཁྲོས་མི་སྒྲན་པར་བཟོད་པ། དེའི་གཉིན་པོར་
 དཀར་ཚེས་གསུམ་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་སྒྲིན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཅིང་དག་སྣང་སྦྱོར་
 བ།

- *המעשה השחור השלישי* הוא להגיד משהו לא נעים לבודהיסטווה מתוך כעס.
- תרופת הנגד לכך הוא *המעשה הלבן השלישי*, והוא לנסות ולתפוס כל יצור כאילו הוא המורה הנעלה²⁵ בעצמו, ולראות את כל היצורים, ואת כל הדברים, כטהורים לחלוטין.

ནག་ཚེས་བཞི་པ་སེམས་ཅན་གང་ལ་ཡང་ལྷག་བསམ་མིན་པའི་གཡོ་སྤྱུ་བྱེད་པ།
 དེའི་གཉིན་པོར་དཀར་ཚེས་གཉིས་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཡོ་སྤྱུ་མིན་པར་བྱང་པའི་
 བསམ་པ་ལ་གནས་པ་སོགས་བསྐྱབ་བྱ་འདི་རྣམས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་
 བའོ།།

- *המעשה השחור הרביעי* הוא לנהוג עם מישהו בעורמה או באי-יושר, בלי לזכור שאתה אחראי באופן אישי להארתו.
- תרופת הנגד לכך הוא *המעשה הלבן השני*, שמירה על יושר מוחלט עם כל הבריות, ללא שום צורה של הונאה.

²⁵ שימוש מעין זה במלה "מורה" מתכוון ללורד בודהה.



קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

מקראה עשירית:

התייחסויות שעוזרות לשמור על הנדרים;
גורמים שמביאים לשבירת הנדרים;
כיצד להתוודות;
והברכה שבאה משמירה על הנדרים

קטעים מתוך דרך המלך לבודהיסטווה, מאת ג'ה צונגקפה הדגול, עמ' 697-722

གཉིས་པ་དེ་ལས་སེམས་བསྐྱེད་བའི་ཚུལ་ནི། བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱེད་བའི་གཞི་
ལྟར་བཤད་པ་འདི་དག་ནི་མདོ་སྡེ་ལས་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ལ་སྟབས་སྟེ་ཚུལ་གྲིམས་
གསུམ་ལ་བརྩམས་ནས་སྟོན་པས་མདོ་སྡེ་གཞན་དང་གཞན་དུ་ཐོར་བུ་ཐོར་བུར་
གསུངས་པའི་ཐོར་བུ་དེ་དག་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་མ་མོ་འདིར་ཕྱོགས་གཅིག་དང་
སྟེན་གཅིག་དུ་ཚང་བར་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཤད་པའོ།

שנית, נביא הנחיות שיגנו על תודעתך מפני עבירות אלו.

נתחיל בכמה מילים על הפרטים שניתנו עד כאן אודות כללי ההתנהגות שהבודהיסטווה צריכים לשמור. אין ולו אחד מהם שלא נלקח ישירות מהסותרות עצמן; הכול, החל מההסבר של שלושת סוגי המוסר ואילך, נמצא מפוזר באוסף של מקורות שנאמרו ע"י המורה הקדוש וכוללים באוסף הסותרות. אזכורים אלו הובהרו בשלמות ע"י ארייה אסנגה אשר כינס אותם לספר אחד ושושלת אחת, הסבא הגדול לכל הספרות של הבודהיסטווה.

།དེ་ལྟར་ན་རང་བཟོ་དང་བྲལ་བའི་བསྐྱབ་པའི་གནས་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བྱང་
 སེམས་གྲུས་པ་སྐྱེས་པས་བསམ་པ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་གསུམ་གྱིས་གཞན་ལས་སྣོམ་
 པ་ཡང་དག་པར་སྤངས་ནས་བསྐྱབ་པ་ལ་སྣིང་ཐག་པ་ནས་མཚོག་ཏུ་གྲུས་པར་བྱས་ཏེ་
 ཇི་ལྟར་བཅས་པ་ལས་མི་འགལ་པར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།

כיוון שכללי המוסר מקורם כזה, ואינם משהו שמישהו סתם המציא, חייבים הבודדהיסטויות לפתח כלפיהם
 יראת כבוד ולשמרם. יראת כבוד זאת תגנה אותם לפתח שלוש כוונות מצוינות, שיביאו אותם ליטול את
 הנדרים ממישהו אחר, ואז לפתח, מעומק ליבם, יחס כבוד לכללים שרואה בהם את הנעלה שבכל הדברים.
 ולבסוף, עליהם לנצור את הכללים שקיבלו, ולעולם לא להפר אותם.

།བསམ་པ་གསུམ་ནི། དེ་དག་ལ་སྣོབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་
 བྱང་ཆུབ་འདོད་པའི་བསམ་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་བའི་བསམ་པ་འོ།

שלוש הכוונות המצוינות הן כדלהלן:

- הכוונה הטהורה לשמור על הכללים,
- הכוונה להגיע להארה,
- הכוונה לפעול למען כל הברואים.

།གསུམ་པ་ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས་ནི། མ་གོས་པར་བྱ་བ་ལ་འབད་ཀྱང་མི་
 །འཁོས་པ་དང་བག་མེད་པ་དང་ཉོན་མོངས་མང་བ་དང་མ་གྲུས་པ་སྣེ་ལྟར་བ་འབྱུང་བའི་
 །རྒྱ་བཞིས་ཉེས་པ་བྱུང་ན་ཡང་ཚོས་བཞིན་སྤྲར་གསོ་བས་ཉེས་པ་ལས་གསོ་བར་བྱའོ།

שלישית, להלן האופן שבו ניתן לשקם את הנדרים, אם נשברו. מובן מאליו שיש לעשות כל מאמץ לנצור את
 הנדרים מכל רבב. אלא שאנו עלולים להפר את הנדרים בגלל אחת מן הסיבות הבאות:

- אי ידיעת הנדרים
- חוסר זהירות
- התקפה של נגעים רוחניים
- העדר כבוד לנדרים

אפילו אם נפגעו הנדרים, ניתן לשקמם אם נפעל באופן הראוי [כפי שמפורט בהמשך].

པམ་པ་ལས་གཞན་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལས་འགལ་བའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་
ནི་ཉེས་བྱས་སུ་འདུས་ཀྱི་སོ་ཐར་ལྟར་ཉེས་པའི་རིས་མང་པོ་མེད་དོ།

כל הפגיעות בנדרי הבודהיסטווה שאינן כלולות בקטגוריה של "מפלות" (שבירה של נדרי הבסיס), שייכות לקבוצה שנקראת "עבירות משניות". אין זה דומה למקרה של נדרי החופש של נזיר/ה, ששם יש מספר רב של קבוצות של עבירות.

དེ་དག་བྱང་ན་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་པའམ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་པ་གང་རུང་བཤགས་པའི་
ངག་གི་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་དོན་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ཅིང་འཛིན་རྒྱས་པ་ལ་བཤགས་པར་བྱའོ།

אם מישוה עובר עבירה משנית, עליו או עליה להתוודות בפני אדם ששייך או לדרך המאזינים או לדרך הגדולה, אשר מסוגל לקלוט ולהבין את משמעות המילים שבהן משתמשים כדי להתוודות.

དེ་ཡང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་སོ་ཐར་གྱི་སྣོམ་ལྡན་ནི་དགོས་པ་མ་
དགོས་ཏེ། དགོ་ཚུལ་སོགས་ནི་སོ་ཐར་གྱི་ཡང་ལྟར་བ་བཤགས་པའི་ཡུལ་དུ་མི་རུང་
བས་སོ། །འཆགས་པའི་ཉེན་རབ་བྱུང་ཡིན་ན་བཤགས་ཡུལ་རབ་བྱུང་ཡོད་ན་བྱང་
སེམས་བྱིས་པ་ལ་ཡང་མི་རུང་ངམ་སྣུམ་སོ།

אם לאדם שבפניו מתוודים יש את נדרי החופש, אך לא את נדרי הבודהיסטווה, אזי הוא צריך להיות נזיר מלא או נזירה מלאה, שכן אין זה ראוי להתוודות בפני נזיר מתחיל וכדומה, אפילו על עבירה על נדרי החופש האישי. כמו כן, אני [ג'ה צונגקפה] מאמין שאם המתוודה הוא נזיר/ה, הרי שאין זה ראוי שהם יתוודו בפני מי שאינו נזיר/ה, אם יש נזיר/ה זמינים שבפניהם הם יכולים להתוודות.

པགལ་ཏེ་ཀུན་དགུས་ཆེན་པོས་ཕམ་པའི་གནས་ལྟ་བུའི་ཚོས་བྱང་ན་དེས་སྣོམ་པ་བཏང་
བ་ལན་གཉིས་སུ་སྐར་ཡང་ཚོད་པར་བྱ་བར་གཞུང་འདིར་གསུངས་སོ།

הטקסט הנוכחי קובע שאם מישוה עובר עבירה שדומה לשבירת נדרי הבסיס של נזיר/ה, ואם זה קורה תחת "הצרוף הגדול" של נגעי הרוח שנקראים "שרשרות", אזי הנדרים אבדו ויש ליטול אותם שוב.

ཁ་ཅིག་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ཉེས་བྱས་རྣམས་ཡུལ་ཡོད་ན་གཅིག་ལ་བཤགས་དགོས་ལ་
 ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ནི་ཡུལ་ཡོད་ཀྱང་སེམས་ལ་སྣམས་པས་འདག་གོ་
 ཞེས་སྒྲ་བ་ནི་མི་འཐད་དེ། བྱད་པར་མེད་པར་བྱང་ས་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

יש שטוענים שהימים להתוודות בפני אדם אחר רק על עבירות משניות שנעשו בהשפעת נגעים רוחניים, ואילו עבירות שנעשו שלא בהשפעת נגעים רוחניים ניתן לטהר בלי להזדקק לאדם אחר, פשוט ע"י יצירת כוונה להימנע מעבירות בעתיד, גם אם ניתן למצוא אדם אחר שבפניו ניתן להתוודות. אלא שזה איננו נכון, כיוון שנאמר בספר *רמות הבודדהיסטויות* שאין הבדל בין שני המקרים.

དེས་ན་ཟག་པ་རྒྱང་འབྲིང་དང་ཉེས་བྱས་ཞེ་ལྷ་ནི་ཡུལ་ཡོད་ན་བསྣམས་པ་ཙམ་གྱིས་
 མི་འདག་པས་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱའོ།

ולכן, במקרים של עבירות על נדרי הבסיס המלוות בנגעי רוח בעוצמה בינונית, וכן במקרה של כל ארבעים ושש העבירות המשניות, לא ניתן לטהרן אך ורק ע"י יצירת כוונה להימנע מעבירות בעתיד, במידה שניתן למצוא אדם אחר שבפניו ניתן להתוודות. במקרים אלה יש לפעול על פי התיאור שניתן בטקסט.

དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ཉེས་པ་རྣམས་ནི་གང་ཟག་གཅིག་ལ་བཤགས་ན་ནི་ངོ་ཚ་དང་
 ཁྲིལ་ཡོད་སྐྱེ་སྐྱེ་བས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ལ་མ་གྲུབ་ན་ནི་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་བཅས་བསམས་
 རས་བཤགས་པར་བྱ་སྟེ་རྩལ་གྲིམས་ཀྱི་ལུང་ལས། བདག་གི་འཁྲུལ་པ་རྣམས་ཀྱང་
 ཡོངས་སུ་ཆེས་ཤིང་ཉེས་པར་ལྷ་བ་ཡིན་ཏེ་ཤེས་ཤིང་ཉེས་པར་མཐོང་ནས་ཀྱང་གཏོང་
 བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། འཁྲུལ་པ་ཡང་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་དང་
 ཚོས་མཐུན་པ་བ་རྣམས་ལ་ཉེས་པ་འཆགས་པར་བྱེད་དེ།

גם במקרה של כל שאר העבירות, מאוד רצוי לטהרן ע"י וידוי בפני אדם אחר, כיוון שאז הרבה יותר קל ליצור את הרגש של בושה, מבוכה, ואי נוחות. אבל אם זה בלתי אפשרי, היזכר בכל הבודדות הברוכים וילדיהם לוחמי הרוח, והתוודה בפניהם. עצה זו תואמת את *הפרק על המוסר*, שאומר:

עליך להודות בשלמות בשגיאותיך, ולראות בהן טעות; ואז, עם ידיעה זו והבנה של מידת הנזק שהן גורמות, עליך להימנע מהן. גם על שגיאות אלו יש להתוודות כעל עבירות בפני הבודהות והבודהיסטות, ובפני אלו שאיתם אתה מחלק את הדהרמה.

ལྷ་པ་ལྷུང་བ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ནི་བྱེད་པ་ལས་ནི་མི་ཤེས་པ་དང་བག་མེད་གྱིས་བྱས་
པ་ཆུང་དུ་ཉོན་མོངས་མང་བས་བྱས་པ་འབྲིང་མ་གྱས་པས་བྱས་པ་ཆེན་པོའོ།

החלק החמישי של דיוננו עוסק בחלוקה של העבירות לכאלו שהן יותר חמורות וכאלו שפחות. מבחינת הגורם לעבירה, אלו שנעשו בגלל אי הכרת הנדרים או בגלל חוסר תשומת לב הן הכי פחות חמורות; אלו שנעשו בגלל התקפה של נגעי הרוח הן בינוניות בחומרתן; ואלו שנעשו בגלל חוסר כבוד לנדרים הן החמורות ביותר.

ཁབས་མ་པ་ལས་ནི། ཏུག་གསུམ་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྱིས་བྱས་པ་ནུམས་ཆུང་
འབྲིང་ཆེན་པོའོ།

מבחינת מצב התודעה של האדם, אותן מפלות המלוות ברעלים הרוחניים [של השתוקקות, דחייה או בורות] בעוצמה חלשה, בינונית, או חזקה, יגרמו לחומרת העבירה להיות – בהתאמה – חלשה, בינונית, או חזקה.

ཁབཞི་ལས་ནི། བསམ་པ་མཚུངས་པས་གཞི་རང་བཞིན་གཅིག་ལ་བྱས་ཀྱང་ཆུང་
འབྲིང་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ་ཞེ་སྲིད་གི་ཀུན་དགྱིས་མཚུངས་པས་དུད་འགྲོ་དང་པ་
མ་མ་ཡིན་པའི་མིའམ་མིར་ཆགས་པ་དང་མིར་གྱུར་པའི་པ་མ་བསད་ན་རིམ་པ་ལྟར་
ལྷུང་བྱེད་དང་མཚམས་མེད་མིན་པའི་པ་མ་པ་དང་མཚམས་མེད་པའི་པ་མ་པར་འགྱུར་
ཏོ།

מבחינת האובייקט של העבירה, חומרת העבירות יכולה להיות חלשה, בינונית, או חזקה, גם אם היא מבוצעת עם אותה המידה של נגעים רוחניים, כלפי אובייקטים בעלי איכות משותפת. למשל, נניח שנזיר/ה המונעים ע"י אותה "שרשרת" של נגעים רוחניים, אותה מידה של שנאה, הורגים אחד מהבאים:

1. חיה
2. אדם או עובר שאינו אביהם או אמם
3. אדם שהינו אביהם או אמם

במקרה הראשון, העבירה היא "נפילה" [תגרום ללידה בעולמות התחתונים], במקרה השני העבירה היא מפלה (אבוד הנדר) שאיננה מעשה מייד, ובמקרה השלישי העבירה היא מפלה שהיא גם מעשה מייד.

།སོགས་པ་ལས་རྒྱ་རྩ་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་ནི། ལྷུང་བ་གཅིག་ནས་ལྷུང་བར་དུ་གྱུར་
བ་ཚེས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་མི་བྱེད་པ་ནི་རྒྱ་རྩ་དང་དུག་ནས་གངས་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱས་པའི་
བར་དུ་གྱུར་ལ་ཚེས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་མི་བྱེད་པ་ནི་འབྲིང་དང་ལྷུང་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་
འདི་རྗེད་དོ་ཞེས་གངས་ཤེས་པར་མི་རྒྱས་པ་ནི་ཆེན་པོ་འོ།

כעת נסביר כיצד עבירות מחמירות כתוצאה מהצטברות. אם בצעת בין אחת לחמש עברות, ולא טיהרת אותן כיאות, הרי שזה נחשב לדרגת חומרה קלה. אם בצעת יותר עבירות, אך אתה עדיין מסוגל למנותן, ולא טיהרת אותן כיאות, זה נחשב דרגת חומרה בינונית. אם לא ניתן יותר לאמוד את מספר העבירות שבצעת, כלומר אינך מסוגל יותר למנותן, הרי שזה נחשב דרגת חומרה גדולה.

།དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་འདིར་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་དང་གཞི་གཉིས་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱར་བར་
སྐབས་དང་བསྐྱེད་ལ་གཞན་གསུམ་འདྲའོ།

נושא זה מוסבר בכתובים בצורה הבאה: מבין שלושת התיאורים שהוצגו כאן, אלו שמבססים את החומרה על טבעה של העבירה ועל האובייקט שלה אין ליישם כפשוטם כי אם על פי ההקשר של העבירה; שלושת ההיבטים האחרים, לעומת זאת, הם כמו שתוארו.

།དེ་ལ་མི་ཤེས་པས་ལྷུང་བ་འགྱུར་བ་ནི། ལྷུང་བ་མ་ཐོས་ཤིང་མ་རྟོགས་པས་སློ་མ་བྱུང་
བའི་ཕྱིར་ལྷུང་བ་ལ་ལྷུང་བ་མ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ནས་ལྷུང་བ་འགྱུར་བའོ།

למה אנחנו מתכוונים כשאנו אומרים שמישהו ביצע עבירה בגלל "בורות"? זה קורה כאשר האדם שמבצע את העבירה אינו מזהה אותה כעבירה; זה קורה בגלל שאותו אדם אינו מכיר את העבירות, כיוון שלא למד עליהן או שלא הבינן.

།ཤེས་ཀྱང་ལྷུང་བ་འགྱུར་བ་ནི་ལྷུང་བ་ལ་སློ་བྱུང་ཡང་བཟིན་ངེས་པ་དང་ཤེས་བཞིན་མ་
ཡིན་པར་གནས་པས་དྲན་པ་ཉི་བར་མི་གནས་པ་ལས་ལྷུང་བ་འགྱུར་བའོ།

המקרה הבא קורה כאשר אתה מבצע עבירה למרות שאתה יודע שזאת עבירה. זהו המקרה של עבירה שמתבצעת למרות שאתה מכיר את הנדירים, אלא שאינך מצליח להישאר בתשומת לב על מה שאתה עושה. וזה קורה בגלל שכחה עצמית, אי עמידה על המשמר.

ཉོན་མོངས་མང་བས་འབྱུང་བ་ནི། རྒྱལ་གསུམ་ཤས་ཆེ་བས་འདི་ནི་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ།
སྣམ་དུ་ཤེས་ཀྱང་རང་དབང་མེད་པར་འབྱུང་བའོ།

למה הכוונה במילים "התקף של נגעי הרוח"? זה קורה כאשר אחד משלושת הרעלים משתלט על תודעתך, ואתה חסר אוניס להימנע מביצוע העבירה; אתה עושה זאת למרות שתוך כדי עשייה אתה חושב לעצמך "זה לא משהו שאני אמור לעשות".

ཁ་གུས་པས་འབྱུང་བ་ནི། ལྷུང་བ་ལ་སློབ་ལུང་ཡང་དམན་པ་ལ་མོས་ཤིང་། སྣོན་གྱི་
མ་སྐྱེད་པས་དག་སློང་གི་ཚུལ་ལ་མ་ལྷ་ཞིང་སྤང་འདས་དང་ཚོས་དང་དག་འདུན་ལ་
མ་གུས་པ་དང་ཇི་ས་མེད་པ་དང་ངོ་ཚ་མེད་པ་དང་བསྐྱབ་པ་མི་འདོད་པ་དང་མ་གུས་
པས་ཅི་འདོད་དགུར་ལྷུང་བ་འབྱུང་བའོ། །དེའི་དང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་པ་
ཅན་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ལྷུང་བ་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་འདུལ་
བའི་མ་མོ་བསྐྱབ་པ་ལས་གསུངས་སོ།

למה הכוונה כשמישהו מבצע עבירה בשל "חוסר כבוד לנדרים"? זהו המקרה שבו, למרות שכבר למדת מהן העבירות, בכל זאת אתה מבצע אחת מהן, בגלל אחת מתשע הסיבות הבאות:

1. אתה עדיין נמשך ליצירת התנהגות נחותה
2. לא הצלחת ליצור סיבות מתאימות בעבר, ולכן אין לך הערכה או כבוד לדרך של תרגול החסד
3. אין לך הערכה וכבוד למצב של נירוונה
4. אין לך הערכה וכבוד לדהרמה
5. אין לך הערכה וכבוד לסנגהה
6. אין לך הערכה וכבוד באופן כללי, לשום אובייקט
7. אין לך שום רגש של בושה
8. אין לך רצון לשמור על כללי המוסר
9. אתה חסר כבוד באופן כללי, ועושה רק מה שמתחשק לך

שתי הסיבות הראשונות מבין הנ"ל גורמות לעבירות שאינן כרוכות בנגעים רוחניים, ושתי האחרונות גורמות לעבירות שכרוכות בנגעים רוחניים. כל הדיון הזה לקוח מהגרסה המקוצרת של הטקסט העיקרי על תרגול המשמעת.

། ལྷུང་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་གཉིས་པོར་ལྷུང་བ་ལ་མཁམས་པ་དང་བྲན་པ་
དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་པ་དང་ཉོན་མོངས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉིས་པོ་ལ་འབད་པ་དང་
ངོ་ཚ་བྲིལ་ཡོད་དང་སྟོན་པ་དང་བསྐྱབ་པ་ལ་གྲུས་པར་བྱའོ།

כעת נביא תרופות נגד לארבע הסיבות שגורמות לביצוע עבירות:

1. הפוך עצמך למומחה בהכרת העבירות
2. שמור על רמה גבוהה של תשומת לב ודריכות
3. אתר לאיזה מנגעי הרוח אתה הכי נוטה, ועשה מאמץ רציני לתרגל את התרגול שנוגד נטייה זו.
4. פתח תחושת בושה והתחשבות בדעת הזולת; טפח תחושה עמוקה של כבוד למורה הנעלה, ולנדרים.

བྱག་པ་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱ་ནི། བྱང་སེམས་རང་གི་འདུལ་བ་ལ་བསྐྱབ་པ་ལ་
བརྩོན་པ་ནི་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་གསུམ་དང་ལྷན་པས་བདེ་བ་ལ་རིག་པར་གནས་སོ།

הנושא השישי של דיוננו עוסק בסיבות שישמרו אותך מאושר. הבודהיסטווה שמקדיש מאמץ רציני לשמירה על כללי האתיקה של משמעת שנטל, ישיג את שלושת המימושים, ובכך יזכה לבלות את חייו במצב של אושר.

། དེ་ལ་སྦྱོར་བ་ལྷན་སྤུམ་ཚོགས་པ་ནི། ཐོག་མར་རྩལ་བྲིམས་དག་འབྲལ་བར་མི་བྱེད་
ཅིང་སློབ་གསུམ་གྱི་ཀུན་སྦྱོར་དག་པ་དང་བར་དུ་བསྐྱབ་པ་ལ་གྲུས་པ་དང་བག་ཡོད་པ་
ཤས་ཆེར་གནས་པས་ཉེས་པ་རྒྱན་དུ་མི་བྱེད་པ་དང་ཐ་མར་བརྒྱལ་བྱས་ན་ཡང་སྟོག་
པ་འཆགས་པར་བྱེད་པའོ། །འདྲིས་ནི་ལྷུང་བས་དག་པར་མཐོང་ནས་ཉོན་དང་མཚན་
དུ་དགའ་བ་ཤས་ཆེ་བས་བདེ་བ་ལ་རིག་པར་གནས་སོ།

המימוש הראשון הוא זה של פעולה. פירושו של דבר שאותו אדם נמנע קודם כל מלעשות כל מה שעלול לגרום לו לאבד את טוהר מוסריותו; הוא או היא שומרים על טוהר בכל מעשה של פעולה, דבור, או מחשבה. תוך כדי התרגול, אותו אדם שומר על כבוד עמוק לכללים, ומקפיד על זהירות. בצורה כזאת הוא מפתח רצף של זמן שבו הוא או היא מצליחים להימנע מכל עבירה. לבסוף, אותו אדם דואג להתוודות ולטהר כל מקרה נדיר שבו אולי נכשל בעבירה. אותו אדם מכיר בהיותו טהור מכל עבירה, וכך מבלה את רוב ימיו ולילותיו בהרגשת שמחה, ולכן מבלה את חייו במצב של אושר.

|བསམ་པ་ཕྱུན་སྲུང་ཚོགས་པ་ནི། ཚོས་ནས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པའི་
 བསམ་པས་རབ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་གྱི་འཚོ་བའི་བསམ་པས་མ་ཡིན་བྱུང་ཆུབ་ཆེན་པོ་དོན་
 དུ་གཉེར་གྱི་མི་གཉེར་བ་མ་ཡིན་དགོས་ཤིང་གི་ཚུལ་དང་མྱུང་འདས་དོན་དུ་གཉེར་གྱི།
 མི་གཉེར་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་དོན་དུ་གཉེར་བས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་བརྩོན་
 འགྲུས་བརྩམས་པའི་ཕྱིར་ལེ་ལོས་གནས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་བརྩོན་འགྲུས་མི་ཞན་པ་དང་
 ལྡིག་པ་མི་དགོ་བའི་ཚོས་རྣམས་དང་མ་འབྲེས་པའོ་

המימוש השני הוא של כוונה. אותו אדם נוטל את הנדרים עם כוונה לפעול לפי מה שהדהרמה מלמדת, ולא מתוך תקווה לזכות בתמיכה חומרית, כגון קבלת מקום מגורים וארוחות. הוא שואף להגיע להארה מלאה, ואינו מאלץ שאין להם שאיפה זאת. הוא שואף לתרגל את דרך החסד ולהגיע לנירוונה, ואינו מאלץ שאין להם שאיפה זאת. וכיוון שזוהי שאיפתו, הוא משקיע מאמץ בעשיית הטוב, ולכן אינו נמנה על אלה שחיים בבטלה, שאינם משקיעים יותר מדי מאמץ, או שמעשיהם מעורבים בעבירות או בהתנהגות בלתי מוסרית.

ལྡོན་ཡི་རྒྱ་ཕྱུན་སྲུང་ཚོགས་པ་ནི། བྱང་སེམས་གྱིས་ཚེ་རབས་སྣ་མར་སྦྱིན་པའི་
 བསོད་ནམས་བྱས་ཤིང་ལོངས་སྤོང་ཆེན་པོའི་བར་ཆད་སྤངས་པའི་དགོ་བ་བྱས་པས་
 རང་ཉིད་གོས་ཟས་དང་མལ་སྟན་དང་ན་བའི་གསོས་དང་། ཡོ་བྱད་གཞན་གྱིས་མི་
 ཕོངས་ལ་གཞན་ལ་ཡང་བགོ་བཤའ་བྱེད་རྣམས་པའོ།

המימוש השלישי הוא זה של סיבות קודמות. אותו הבודהיסטווה צבר חסד רב בשרשרת חייו הקודמים כתוצאה ממעשי נדיבות, ובצע את אותם המעשים הטובים שיאפשרו לו להסיר כל מכשול להשגת עושר רב, ולכן אותו הבודהיסטווה לעולם לא יסבול ממחסור בבגדים או מזון או מקום לינה או טפול רפואי או כל צורך חומרי שהיא. והוא גם יוכל לשתף אחרים בכל זה.

བཞི་པ་རྩལ་བྲིམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ལ་གཉིས་ལས་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་ནི། དེ་ལྟར་
 ན་བྱང་སེམས་ཀྱི་རྩལ་བྲིམས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་ཆེན་པོ་འདི་ནི་བྱང་རྩལ་ཆེན་པོའི་འབྲས་བུ་
 རྐྱེད་པ་ལྟེ་འདི་ལ་བཞེན་ན་རྩལ་བྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ཡོངས་སུ་རྩོགས་ནས་སླ་ན་མེད་
 པའི་བྱང་རྩལ་ཏུ་འཛང་རྒྱ་བའོ།

החלק העיקרי הרביעי של הטקסט עוסק במעלות של שמירת המוסר. כאן נמצא שני סוגים, והראשון שבהם
 הן המעלות האולטימטיביות. ההר האדיר של מוסריות הבודהיסטויה שתוארנו לעיל מביא לתוצאה של הארה
 מלאה. כלומר, תרגול זה של שמירת המוסריות מאפשר לאדם להשלים את שלמות המוסר, וכך להשיג את
 המצב שאין לו דוגמה, של הארה מלאה של הבודהה.

དེ་ལ་ཕྱང་པོ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་ནི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ཆེན་པོ་
 ཡིན་པའམ་ཡང་ན་རྩལ་བྲིམས་རྒྱས་ཤིང་ཚད་མེད་པ་དང་རྩོགས་པའོ།

הביטוי "ההר האדיר" מתייחס כאן למכלול הגדול של חסד, שהוא מקיף ומרחיק לכת כאחד. ניתן גם לומר
 שהביטוי מתייחס לתרגול של מוסר שהוא כולל, בלתי מוגבל ושלם לחלוטין.

།སངས་མ་རྒྱས་པའི་བར་ཏུ་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ལྷ་འཕྲོ་བ་ལྟེ་འདི་ལྟར་སྤར་
 བཤད་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ལྷམས་ཀྱིས་དགོངས་པར་འབྱུང་བ་དང་མཚོག་ཏུ་དགའ་བ་
 ཆེན་པོ་ལ་གནས་བཞིན་ཏུ་འཆི་བའི་ཏུས་བྱེད་པར་འབྱུང་བ་དང་ལུས་ཞི་གནས་ཀྱང་
 གང་ན་རང་དང་རྩལ་བྲིམས་མཚུངས་པའམ་ལྷག་པའི་བྱང་སེམས་སྐལ་བ་འབྲ་ཞིང་
 ཚོས་མཐུན་པ་བ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཏུ་བྱུང་བ་དག་གནས་པ་དེར་སྐྱེ་བར་འབྱུང་བ་
 དནག། ཚེ་འདི་ལ་རྩལ་བྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པར་བྱེད་པའི་བསོད་
 ནམས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་ཚད་མེད་པ་དང་ལྷན་པར་འབྱུང་བ་དང་ཚེ་སྤི་མ་ལ་ཡང་རང་
 འབྲངས་ཀྱི་རྩལ་བྲིམས་ཉིད་དེ་དེའི་བདག་ཉིད་ཐོབ་པར་འབྱུང་བའོ།

גם בטרם מושגת הארה, יש למוסריות זו חמש מעלות זמניות:

1. כמו שתואר קודם, כל הבוהות ירעיפו חסדם על מי ששומר כללי מוסר אלו
2. אותו אדם יגיע לשעתו האחרונה במצב של אושר גדול ונשגב ובלתי פוסק
3. גם לאחר מות גופו, אותו אדם ייוולד במקום שבו חיים בודהיסטוות מאותו הסוג – כאלו ששווים להם ברמה של שמירת המוסר או אף עולים עליהם – ובאותו מקום יהיה מי שאתו הם "יוכלו לחלוק את הדהרמה", כלומר מקום שבו יפגשו עם מורם הרוחני.
4. בחיים הנוכחיים אותו אדם משיג הר אינסופי של חסד, שמאפשר לו או לה להשיג השלמה מלאה של שלמות המוסר
5. גם בחיים הבאים אותו אדם ישיג רמה שבה הוא יהפוך, באופן אוטומטי, להיות אמן בשמירה של אותו המוסר.

།དེའི་གཉིས་པའི་དོན་ནི་སྤྱི་མར་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དང་ཕྱད་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་
འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་འདས་པའི་སྤྱིར་མཚོག་ཏུ་དགའ་བ་ཆེན་པོ་འཐོབ་པ་ལ་ཇི་
ན་སྤྱི་ཏུ་སོགས་འཆད་ལ། ས་སྤྱི་དུས་དེ་དང་དགོ་བའི་རྩ་བ་ཚད་མིད་པ་དང་ལྷན་པས་
ངན་སོང་གི་འཇིགས་པ་མིད་པ་དང་གཉིས་ལ་བཤད་དོ།

ג'ינסוטרסה [ג'ינהמיטרה?] ואחרים פרשו את המעלה הזמנית השנייה באופן הבא: הם אומרים שמי שמקפיד על שמירת כללי המוסר הללו יכול לצפות לפגוש בודהות ובודהיסטוות בחייו הבאים. ומכיוון שבאופן זה הם מתעלים מעל הפחד ממוות, הם משיגים מצב מתמיד של אושר גדול, עילאי. סמודרה פרש מעלה זו כמתייחסת הן למה שנאמר כאן, והן לכך שבגלל שאותו אדם צבר מצבור אינסופי של חסד, אין לו כל צורך לפחד מלידות אומללות.

הלקט הבא לקוח מ-*מחרוזת אבני חן זוהרות*, שנכתב על ידי *Geshe Tsewang Samdrup* (בן המאה התשע עשרה).

בשעה שאתה מבצע את אחד הווידויים שמוזכרים כאן, עליך לעשות זאת בלויית כל ארבעת הכוחות המתנגדים בשלמותם. ניתן גם להשתמש בנוסח זה לשיקום הנדרים בפני הסנגה, בטקס של טיהור ושיקום הנדרים, או בהזדמנויות דומות.

התחל בשלוש קידות, הישאר עומד והשפל ראשך, כשכפות ידיך צמודות לפני החזה, וחזור על הדברים הבאים:

כל הבודהות והבודהיסטות, וכל הקדושים,
שבכל מניין עברים,
נא הטו אוזנכם לעברי.
אני עומד/ת לבצע כעת את טקס שחזור נדרי,
כיוון שבצעתי אינספור טעויות במהלך ניסיוני לשמרם.
ביראת כבוד עמוקה אבקש: אנא, הקשיבו אלי.

כעת רד לכריעה שפופה, הצמד כפות ידיך אל מול החזה, ואמור את הנוסח הבא במלואו שלוש פעמים:

לכל הבודהות והבודהיסטות, ולכל הקדושים,
שבכל מניין עברים,
אליכם אפיל תחינתי.
אני הבודהיסטוה ששמו (אמור את שמך),
עשיתי אינספור טעויות בעבירות על הנדרים, או במעשים שדומים,
המהווים כתם שהוא מהסוג של עבירות קלות או עבירות בינוניות
על שמונה עשר נדרי הבסיס.
באופן ספציפי אזכיר את העבירות הבאות שבצעתי,
שזן מנוגדות בתכלית למסורת של נדרי הבודהיסטוה,
כפי שאלה רשומים בשורות הבאות,
ופסוקים אחרים מכתבים עתיקים,
ואשר מפרטים כיצד מבצעים מפלה:

(מנה את העבירות מתוך הרשימה הבאה)

בגלל אחיזה בכבוד או רווחים
שיבחתי עצמי וביקרתי אחרים;
בגלל רכושנות לא נתתי דהרמה
או דברים חומריים למי שסובלים
או שהם חסרי הגנה;
לדברי התנצלות סירבתי ולשמוע,
והכיתי אחרים מתוך רתחה;
זנחתי את הדרך הגדולה;
לימדתי דהרמה שגויה;
משלושת היהלומים לקחתי בגנבה –
כל אלו מהווים מפלה.

כמו כן, עשיתי אינספור טעויות
בעבירות על הנדרים או מעשים שדומים,
אשר מהווים כתמים מהסוג של עבירות על הקבוצה
של ארבעים ושישה נדרים משניים.
באופן ספציפי אזכיר את העבירות הבאות שבצעתי,
שהן מנוגדות בתכלית למסורת של נדרי הבודהיסטווה,
כפי שהם רשומים בשורות הבאות
ופסוקים אחרים מכתבים עתיקים,
ואשר מפרטים כיצד מבצעים עבירה:

(מנה את העבירות מתוך הרשימה הבאה)

לא הגשתי מנחה שלוש פעמים לכל שלושת היהלומים,
ואפשרתי למחשבת תשוקה להמשיך.
מעבר לכך, לא הקדשתי מחשבה, שש פעמים כל יום,
לברכה שבפיתוח השאיפה לזכות בהארה, למען כל הבריאה.
לא נשאתי בלבי, שש פעמים ביום, המשאלה לזכות בהארה מלאה.
וויתרתי בלבי על אנשים מסוימים.
לא השקעתי מאמצים לצבור את שני המכלולים, של חסד ושל חוכמה.
לא ניסיתי למנוע את ארבעת המעשים השחורים.
לא ניסיתי לקיים את ארבעת המעשים הלבנים.
לא השקעתי מאמץ של ממש לתרגל את עצמי בנדרי החופש, בנדרי של צבירת החסד,
ובנדרי של פעולה למען הכלל.
לא השקעתי מאמץ של ממש לתרגל את עצמי בשש השלמויות, מתן והשאר.
לא השקעתי מאמץ לפעול למען הכלל ע"י שימוש בארבע השיטות לאיסוף תלמידים.
כאשר נקרתה לי ההזדמנות להכין דהרמה או דברים חומריים למען אחרים שזקוקים להם, לא
עשיתי מאמצים כאלו.
נאחזתי ברעיון שאני נעזרת, או שאני ניזוקה על ידי אחרים, ולכן פיתחתי ביניהם הבחנה,
לקחתי צדדים, והתחלתי לחבב אנשים מסוימים, לדחות אחרים, ולהתעלם מכל השאר.
לא לקחתי עצמי למורים קדושים שילמדוני.
לא הקדשתי מאמץ נאות ללימוד ולהרהור במסורות של חוכמה עמוקה והפעולות רחבות הטווח
של הבודהיסטווה.
כאשר השתמשתי במזון, בגדים, או ריהוט, לא עשיתי זאת עם מחשבה של עזרה לזולת.
כאשר תרגלתי נדיבות ושאר השלמויות, לא עשיתי זאת בלב מלא כמיהה לעזור לזולת.
התעצלתי בביצוע מאמץ בפעולות שעשויות להביא אושר לאחרים או לחסל את סבלם.

בקצרה,

עשיתי אינספור טעויות שהן מנוגדות בתכלית למסורת של נדרי הבודהיסטווה.

אני הבודהיסטווה ששמו/ה (אמור את שמך), מודה בטעויות אלו,
בנוכחות כל הבודהות וכל הבודהיסטוות וכל הקהילה הקדושה,
בכל מניין עברים.

אני מודה בהן בפומבי, אינני מסתיר דבר, ואני מגלה כאן את כולן.
ואני נשבע שמרגע זה ואילך, אמנע ממעשים אלו.

בזכות גילוי כל העבירות וההודאה בהן, אזכה בשלוות נפש, אבל אם איני מודה בעבירות שעברתי, או
שאינני מגלה אותן, אינני יכול/ה לשהות בשלווה.

בשלב זה, מי שמתאים לכך ומכהן כראש הטקס, או כדומה, חוזר שלוש פעמים על השאלה של הכרה
והימנעות:

האם אתם [או את או אתה] אכן מכירים באלו בתור שגיאות?

והאחרים עונים:

כן, אנחנו מכירים.

ואז ראש הטקס שואל:

האם מעתה והלאה תרסנו את עצמכם?

והאחרים עונים:

מעתה והלאה נרסן את עצמנו.

או שהם יכולים לענות:

אני מבטיח/ה בלב טהור הבטחה חגיגית לעשות כך, להקפיד בכל דרכי להתנהג לפי הדהרמה, וכללי
המשמעת של הנדרים.

אחרי שלוש הפעמים, נעשית הקביעה של קבלה ואישור.