



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 1

1. ציין את שמו של הכתב העיקרי בו נשתמש בלימודנו על עולמות הקיום, שם המחבר והתאריכים המשווערים. (מסלול הטיבטי - ענה בטיבטית ובנסקריט)

הכתב העיקרי עבור לימודנו אודות עולמות הקיום יהיה הפרק שלישי של אוצר החכמה הגבוהה (אבידהרמה קושה) שנכתב ע"י מאסטר וסובנדהו בסביבות שנת 350 לסה"נ.

ཆོས་མངོན་པ་མཛོད།

*chu ngunpa dzu*

ལོུཔ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན།

*lopun yiknyen*

2. מהו שמו של הביאור העיקרי בו נשתמש, מחברו ותאריכיו (מסלול טיבטי בטיבטית)

הביאור העיקרי בו נשתמש היא 'הארת הדרך לחופש'.  
חובר ע"י הוד קדושתו הדלאי לאמה הראשון, גנדון דרופ Gendun Drup שחי בין השנים 1391-1474.

མཛོད་རྒྱུ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱིན།

*dzutik tarlam selje*

གྲུ་ལ་བ་དགེ་འདུན་གྲུབ།

*gyalwa gendun drup*

קורס מס' 8, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:  
3. ציין את שמות שלושת עולמות הקיום (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. עולם התשוקות

འདོད་ཁམས།

*dukam*

ב. עולם הצורה

གཟུགས་ཁམས།

*sukkam*

ג. עולם חסרי הצורה

གཟུགས་མེད་ཁམས།

*sukme kam*

4. הסבר כיצד ניתן לחלק את עולם התשוקות לעשרים חלקים שונים (מסלול טיבטי בטיבטית)

החלוקה של עולם התשוקות לעשרים חלקים נעשית כדלהלן:

א. שמונה סוגים של הגיהנום החם

ཚ་དམུལ་བརྒྱད།

*tso-nyel gye*

ב. רוחות תאבות

ཡི་དུགས།

*yidak*

ג. בעלי חיים

འདྲུང་གྲོ།

*Dundro*

ד. בני אדם בכל אחת מארבע היבשות

གླིང་བཞིའི་མི།

*lingshiy mi*

ה. שישה סוגים של יצורי עונג של עולם התשוקות

འདོད་ལྡན་དུག།

*du-hla druk*

5. אילו איכויות מאפיינות את הברואים והמקומות בעולם התשוקות?

האיכות שמאפיינת את היצורים והמקומות של עולם התשוקות היא שהם כולם אובייקטים שבהם יכולים להתפתח נגעים רוחניים שאינם חסד.

6. מהו טבעה של ה"תשוקה" בביטוי "עולם התשוקות"?

"התשוקה" בביטוי "עולם התשוקות" מתייחסת לתשוקה המכוונת להשיג מין או מזון.

7. אילו איכויות מאפיינות את עולם בעלי הצורה?

עולם בעלי הצורה מאופיין ע"י:

- א. האיכות של היותו מעבר לעולם התשוקות
- ב. הוא מורכב מאובייקטים היכולים להוביל להתפתחותם של נגעים רוחניים שהם ייחודיים לרמה זו.

8. מדוע נקרא "עולם בעלי הצורה" כפי שהוא נקרא?

עולם הצורה נקרא כך מכיוון שזהו העולם שבו צורות מגיעות לידי ביטוי הגבוה ביותר.

9. מדוע מורכבות ארבע הרמות של עולם הצורה משבעה עשר חלקים שונים?

כל אחת משלוש הרמות הראשונות של עולם הצורות מורכבת משלושה מדורים נפרדים, בעוד שהרמה רביעית של עולם זה מכילה שמונה מדורים נפרדים. כל אחד מהמדורים הללו מתאים לרמה ייחודית של מדיטציה סיבתית.

10. האם הרמה שנקראת "שאיין למעלה ממנה" מהווה חלק מעולם בעלי הצורה או לא? (מסלול טיבטי, רשום גם את שם הרמה)

זוהי שאלה מכשילה. למעשה ישנן שתי רמות בעלות אותו שם, "שאיין מעליו" – (okmin). האחד הוא הרמה הגבוהה ביותר של עולם הצורות, והוא חלק ממעגל חיי הסבל. השני, ששמו המלא הוא "גן העדן שאיין מעליו" (Okmin Tukpo Kupa), הוא גן העדן של הבודהה והוא מעבר למעגל חיי הסבל.

འཛམ་མིན།

Okmin

འཛམ་མིན་སྐུ་བཅའ་བཞུགས་པ།

okmin tukpo kupa

קורס 8, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

**11. עפ"י האסכולה הגבוהה בבודהיזם, מה גורם באופן אולטימטיבי לכל אחד מהעולמות השונים וסוגי הלידות?**

לפי האסכולה הגבוהה ביותר של הבודהיזם, קבוצת ה"תוצאה" של אסכולת "דרך האמצע" (מדיאמיקה פרסנגיקה), העולמות וכל סוגי היצורים בתוכם הם – כמו כל האובייקטים – תוצאה של השלכה הנכפית על מסך שמצד עצמו הוא ריק, ע"י קארמה מן העבר שלנו. לכן סביר לחלוטין לטעון כי מאסטר וסובנדהו מתאר צורות חיים ממשיות, ועולמות שאנו עצמנו יכולים, אם הקארמה תכתוב זאת, לחוות לאחר המוות שלנו מן החיים הנוכחיים.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 2

1. הסבר כיצד נקבע מיקומו של עולם חסרי הצורה.

לעולם חסרי הצורה אין מקום נפרד משלו. ארבעת המצבורים של האדם שנולד לשם (כולם מלבד מצבור הצורה, שהוא חסר) נוצרים במקום אשר הוא או היא מתו מחייהם הקודמים.

2. מהם השמות של ארבע הרמות בעולם חסרי הצורה, וכיצד מגיעים אליהן?

ארבע הרמות של עולם חסרי הצורה נקראים:

א. מרחב אינסופי

ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས།

*namka taye*

ב. מודעות אינסופית

རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས།

*namshe taye*

ג. לא כלום

ཅི་ཡང་མེད།

*chiyang me*

ד. שיא הקיום

སྤྲིན་རྩེ།

*si-tse*

אלו הן ארבע רמות שאליהן אפשר להיוולד כתוצאה ממדיטציה בחיים הקודמים ברמות הנקראות: "מרחב אינסופי", "תודעה אינסופית", "לא כלום" ו"לא המשגה ולא אי-המשגה".

3. מלבד היותו נעדר כל חומר פיזי, מה מבדיל את עולם חסרי הצורה משני העולמות שמתחתיו? מה שמבדיל את עולם חסרי הצורה משני העולמות שמתחתיו הוא העובדה שהוא מורכב מאובייקטים שיכולים להוביל להתפתחות של נגעים רוחניים יהודיים לעולם חסרי הצורה. נגעים רוחניים אלה הם יחסית הרבה יותר עדינים מאלו של שני העולמות שמתחת.

4. מהם חמשת סוגי הלידה שיצור יכול לחוות? (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. יצורי גיהנום

དམུལ་བ།

*Nyelwa*

ב. רוחות תאבות

ཡི་དྲགས།

*Yidak*

ג. בעלי חיים

དུང་འགྲོ།

*Dundro*

ד. בני אדם

མི།

*Mi*

ה. ייצורי עונג

ལྷ།

*hla*

קורס 8, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

5. מבין חמשת סוגי הלידות, היכן אנו כוללים את יצורי הברדו, ויצורי העונג הנחותים?  
יצורי הברדו אינם נחשבים כסוג לידה נפרד. יצורי העונג הנחותים נכללים בין יצורי העונג המלא.

བར་དོ་བ།

*bardowa*

ལྷ་མ་ཡིན།

*hlamayin*

6. מנה את ארבעת סוגי הלידה.

ארבעת סוגי הלידה הן:

א. להיוולד מתוך ביצה

གོང་སྐྱེས།

*gongkye*

ב. להיוולד מתוך רחם

མངལ་སྐྱེས།

*ngelkye*

ג. להיוולד מחום ולחות

དྲུམ་ལེ་ལྷེ་བ།

*drusher le kyewa*

ד. לידת נס

དུམ་ཉི་ལྷེ་བ།

*dzute kyewa*

**7. אילו סוגי לידה נחשבים לטובים יותר מאחרים?**

להיוולד שלם, לידה מחום ולחות, לידה מרחם ולידה מביצה - כל אחת עדיפה על זו שבאה אחריה. זאת מכיוון שהראשונה אינה מכאיבה לאף אחד; השנייה אינה מכאיבה לאחר; השלישית מכאיבה [פעם אחת לאחר ואח"כ] פעם אחת לעצמך, והאחרונה מכאיבה [פעם אחת לאחר ואח"כ] לעצמך, פעמיים.

**8. על איזה סוג של ברואים נאמר שהם:**

- א. מודעים למה שהם עושים בשעה שהם נכנסים לרחם אמם,
- ב. מודעים גם בעת כניסתם וגם בשהייתם,
- ג. מודעים בכניסתם, בשהייתם וביציאתם,
- ד. אינם מודעים באף אחד ממצבים אלו?

- א. נאמר שהשליטים בעלי עוצמת הגלגל (Chakravartin) מודעים לאשר הם עושים בעת כניסתם לרחם;
- ב. המנצחים מכוח עצמם (Pratyeka) מודעים גם בכניסתם וגם בשהייתם;
- ג. בודהות מודעים בכניסתם, בשהייתם וביציאתם;
- ד. אלו שנולדים מביצה הם תמיד בורים בכל אחד משלושת המצבים הללו.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום

### תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 3

1. ציין את שם הכתב בו אנו משתמשים בלימודנו על חייהם של הרוחות הרעבות ושל בעלי החיים. מי כתב אותו, ובאילו תאריכים משוערים הוא חי? איזה ספר מפורסם התבסס על כתב זה?

הכתב בו אנו משתמשים עבור הלימוד שלנו אודות חיי הרוחות הרעבות ובעלי החיים הוא 'הספר הגדול על שלבי הלימוד' שחובר ע"י קדמפה גשה דרולונגפה, הידוע גם כ לודרו ג'ונג נה. הוא חי במחצית השנייה של המאה האחת עשרה והמחצית הראשונה של המאה השתים עשרה. חיבורו משמש כבסיס ל "הספר הגדול על שלבי הדרך" שנכתב ע"י ג'ה צונגקאפה.

བསྟན་རིམ་ཆེན་མོ།

*tenrim chenmo*

བཀའ་གདམས་པ་དག་བཤེས་གྲོ་ལུང་པ། ལྷོ་གྲོས་འབྲུང་གནས།

*kadampa geshe drolungpa, lodru jungne*

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

*lamrim chenmo*

2. ציין את הסיבה הכללית ואח"כ שלוש סיבות ספציפיות שיכולות להוביל ללידה כרוחות רעבות (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הסיבה הכללית היא ביצוע עשרת המעשים הרעים בדרגת חומרה בינונית

མི་དག་བཅུ་པོ་འབྲིང་སྟུང།

*mige chupo dringche*

ב. הסיבה הספציפית הראשונה ללידה כרוח רעבה היא הימנעות משלושת סוגי הנתינה.

ཇིང་པ་ནུམ་སུམ་མ་གྱི་ཇིང་པ།

*jinpa nam sum ma-jinpa*

שלושת סוגי הנתינה הם:

נתינת דברים חומריים

ཟང་ཟིང་གི་ཇིང་པ།

*sangsing gi jinpa*

נתינת מחסה מפני הפחד

མི་འཇིགས་པའི་ཇིང་པ།

*minjikpay jinpa*

נתינת דהרמה

ཚེས་གྱི་ཇིང་པ།

*chu kyi jinpa*

ג. הסיבה הספציפית השנייה היא רכושנות או קמצנות

སེར་སྒྲ།

*serna*

ד. הסיבה הספציפית השלישית היא קנאה.

ཕྱག་དོག།

*trakdok*

3. תאר את שלושת סוגי הסבל העיקריים שייכתנו לרוח רעבה (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. הסוג הראשון של סבל הוא של יצורים בעלי מכשולים חיצוניים אשר מונעים בעדם מליהנות ממה שהם מתאווים לו. למשל, אלו המעונים בצמא יבחינו במים וירוצו אליהם, אבל יגורשו משם על-ידי יצורים אכזריים, או שיראו את המים כמוגלה ודם מגעילים כאשר יגיעו אליהם.

ཇི་བློ་པ་ཅན།

*chiy drippa chen*

ב. הסוג השני של רוחות רעבות הם בעלי מכשולים פנימיים שמונעים בעדם מליהנות ממה שהם מתאווים לו. יש להם פיות בקוטר של מחט המתזיזים להבות, גרונותיהם צרים כחוט ובטניהם ענקיות, ולעולם לא יודעות שובע.

ནང་གི་བློ་པ་ཅན།

*nang gi drippa chen*

ג. הסוג השלישי הם בעלי מכשולים ליכולתם לאכול או לשתות. כל מה שהם אוכלים או שותים, במקום להשביעם צורב אותם או משאיר אותם לא מלאים.

ཟས་སྒོམ་གྱི་བློ་པ་ཅན།

*sekom gyi drippa chen*

4. ציין סיבה אחת כללית ואח"כ שתי סיבות ספציפיות המביאות ללידה כבעל חיים.

- א. סיבה כללית ללידה כבעל חיים היא ביצוע עשרת המעשים המיידים במידה פחות חמורה.
- ב. הסיבה הראשונה היותר ספציפית היא שבירה, על בסיס קבוע, של כללי מוסר שוליים יותר.
- ג. הסיבה השנייה היותר ספציפית היא ביצוע מספר רב של מעשים שגויים כגון אי מתן כבוד למי שראויים לכבוד.

5. תאר כמה מצורות הסבל שבעלי חיים נאלצים לסבול.

בעלי חיים נמצאים בפחד מתמיד לחייהם; הם סובלים מהיותם נלכדים, משמשים כחיות ניסוי, מעונים כאשר פושטים את עורם וכשהם משמשים כמאכל.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 4

1. ציין את שמו, שם מחברו, ואת תאריכיו של הביאור בו נשתמש בלימודנו על סבלם של בני אנוש. אח"כ ציין את שם מחברו ותאריכיו של כתב המקור עליו מתבסס ביאור זה. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. הביאור: הביאור שנלמד הוא *תיבת האוֹצְרוֹת*, מאת מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851).

རིན་ཆེན་བང་མཛོད།

*rinchen bangdzu*

དངུལ་ཁུ་རྣམ་རྟོན།

*ngulchu dharma bhadra*

ב. כתב המקור: כתב המקור הוא *הדרך לעונג*, שנכתב ע"י הוד קדושתו הפאנצ'ן לאמה הראשון, לובסנג צ'וקי גיילצ'ן (1567?-1662).

བདེ་ལམ།

*delam*

པཎ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན།

*penchen lobsang chu kyi gyeltsen*

2. ציין ותאר את ששת סוגי הסבל שאנו חייבים לחוות (מסלול טיבטי, תן שמות בטיבטית ותיאור בעברית).

א. הסבל הראשון הוא העובדה שאין שום ודאות בחיינו: מכיוון שאירועי חיינו נקבעים ע"י קארמת העבר שלנו וע"י הנגעים הרוחניים שלנו, אין וודאות שידידך לא יהפוך להיות אויבך, או אביך יהפוך לבנך, או כל אפשרות אחרת.

### ངེཔ་པ་མེད་པ།

*ngepa mepa*

ב. הסבל השני הוא שלעולם איננו מוצאים תחושת סיפוק. לא משנה כמה אנחנו מקבלים מדבר מסוים, איננו יכולים לחוש שביעות רצון. למעשה, התגובה הנורמאלית לעונג היא – שבמקום לספק אותנו הוא יוצר השתוקקות לעוד מאותו הדבר, מה שגורם לנו לכאב רב עוד יותר.

### ངོམ་མི་ཤེས་པ།

*ngom mi-shepa*

ג. הסבל השלישי הוא העובדה שאנו חייבים להשיל את גופנו שוב ושוב. הנקודה היא ש"למרות כל המעשים הרעים שאנו עלולים לצבור על מנת לשמר את הגוף הנוכחי שלנו, האמת היא – שבסופו של דבר ודאי לגמרי שניאלץ להשיל אותו. אלא שאנו נושאים בתודעתנו את עוצמתם של המעשים הרעים שעשינו למען הגוף הזה, והם מביאים לנו את התוצאה הבלתי נמנעת של כאב בלתי נסבל."

### ཡང་ཡང་ལུས་འདྲོར་པ།

*yang yang lu ndorwa*

ד. הסבל הרביעי הוא העובדה שאנו צריכים להיוולד שוב ושוב. אילו ניסינו למנות את מספר הגלגולים שעברנו ע"י גרגירי חול המייצגים כל אחד מהם, כדור הארץ עצמו היה מתמלא בחול לפני שהיינו מסיימים.

### ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྤྱོར་པ།

*yang yang nying tsam jorwa*

ה. הסבל החמישי הוא העובדה שאנו נאלצים לעבור ממעמד גבוה למעמד נחות, שוב ושוב. הנקודה כאן היא ש"כל דבר טוב שקורה אי פעם כאן בגלגל הסבל, הופך בסופו של דבר לסוג של בעיה".

## ཡང་ཡང་མཐོན་མན་དུ་འགྱུར་བ།

*yang yang tomen du gyurwa*

1. הסבל השישי היא העובדה שאין לנו בני לוויה. לא רק שאנו מאבדים את ידידינו האחרים, אלא אפילו את הגוף שלנו, שהוא בן הלוויה האינטימי ביותר שלנו. "אנו נוטים לצבור מגוון עצום של מעשים רעים שונים שאנו עושים למען חברינו. אך כשמגיע הזמן לחוות את התוצאות של מעשים רעים אלה, אף לא אחד מחברים אלה יכול לחלוק איתנו את הכאב. ובאותם המצבים שבהם אנו מנסים לתרגל מעט דהרמה, חברים אלה נוטים לעכב בעדנו. אז ממילא, מה הצורך בהם?"

## གྲོགས་མིང་བ།

*drok mepa*



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 5

#### 1. הסבר את משמעות המילה "ברדו".

משמעות המילה "ברדו" היא "שלב ביניים", מכיוון שהיא מתייחסת למצב שבין המוות ללידה הבאה.

བར་དོ།

*bardo*

#### 2. הסבר את הדוגמא של הזרעים ליבולי התבואה, שבה משתמשים על מנת להסביר מדוע עפ"י ההיגיון מתחייב קיומם של יצורי הברדו.

Chim Jampey Yang מסביר כי צמח אינו יכול להיווצר ישירות מהזרע: חייב להיות מצב הביניים של הנבט. כך בדיוק, היצור הנוצר בלידה מחדש במיקום אחד לא יכול להיווצר ישירות מהיצור שמת במיקום אחר; חייב להיות מצב הביניים של יצור ברדו, שעובר ביניהם.

#### 3. הקיום של יצורי הברדו הוכח גם ע"י דברי הבודהה. תאר מהם שלושת התנאים, עפ"י הבודהה, שיביאו להיווצרות של ילד ברחם אימו. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. נוכחותה של ישות המתאימה להיות אם, שמסוגלת להרות.

མ་རུང་ལྷ་མཚན་དང་ལྷན་པ།

*ma rung da-tsen dang denpa*

ב. קיים רגש של תשוקה, ואז מגע מיני, בין ההורים המיועדים.

ཕ་མ་ཚགས་ཤིང་སྤང་པ།

*pa ma chak shing trepa*

קורס 8, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

ג. להימצא בקרבת מקום ל"אחד היצורים שחיים על ריחות"; כלומר, בארדואה, יצור ביניים.

## དྲི་བ་ཉི་ཤེས་གནས་པ།

*drisa nyewar nepa*

4. מה קובע את צורת הגוף של יצור הברדו?

צורתו של יצור הברדו דומה לזו של "היצור שלפני", וזה מתייחס לחיים שהאדם מיועד לקחת, כלומר, לפני המוות הבא שלו, אך אחרי הלידה הבאה שלו.

5. מי יכול לראות את יצורי הברדו?

יצורי ברדו שהם מאותו הסוג יכולים לראות זה את זה; ניתן גם לראות יצור כזה באמצעות העין המדיטיטיבית הנקראת "עין האלים".

6. תאר את הכוחות המיוחדים שהם נחלתם של יצורי הברדו.

כפי שהדלאי לאמה הראשון מציין, "יצורי ברדו מסוגלים לחולל מעשי ניסים הנובעים מכוח מעשיהם. הם יכולים לעוף בשמיים, להפגין כוח מיוחד או יכולת לנוע במהירות מסחררת, כל חושיהם, זה של העין והאחרים, הם שלמים – יש להם היכולת לעבור דרך הרים וכן הלאה, ולא ניתן לעצורם.

7. האם ניתן להטות סוג אחד של לידה לסוג אחר, אחרי שהיצור נכנס כבר לברדו, ופניו מועדים לסוג מסוים של לידה?

הדלאי לאמה הראשון אומר, "לעולם אינך מוסט ללידה אחרת: האנרגיה של מעשי העבר של יצור שמשליכה את יצור הברדו המיועד לגיהנום, היא אותה האנרגיה שתשליך את היצור ש"לפני" – כלומר, יצור הגיהנום עצמו.

אולם ייתכן שאדם ישיג את הרמה של יצור ברדו שפניו מועדות למה שמכונה 'קבוצת הטהורים' ובכל זאת לא ייוולד שם: קיימים מקרים שבהם יצור כזה מגיע לנירוונה בין המוות ללידה מחדש".

8. כיצד נכנס יצור הברדו למצב של לידת רחם אנושית?

אם האדם אמור להיוולד כבן אנוש, הוא או היא רואים את הוריהם ממרחק, מקיימים יחסי מין. בשל רושם מוטעה, תוך שהם מדמיינים שיוכלו להתענג וליהנות בעצמם, הם עוברים ליעדם בתוך הרחם, ונתקעים בבטן האם, בין מעיה.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 6

1. ציין את שמותיהם של ארבעת הסוגים השונים של הזנה ותן דוגמא לכל אחד מהם. (מסלול טיבטי בטיבטית והסבר בעברית).

א. מזון מוצק, כמו זה שאנו אוכלים

ཁམ་གྱི་ཟས།

*kam gyi se*

ב. מגע בלתי טהור – כמו המגע של האובייקט, החוש (או כמה חושים) והמודעות המתאימה לאותו חוש (חושים), שמייצרים חווית עונג.

ཟག་བཅས་གྱི་རིག་པ།

*sakche kyi rekpa*

ג. תנועה בלתי טהורה של המיינד, כגון התקווה לקבל מזון כאשר אדם קרוב לגווע מרעב.

ཟག་བཅས་གྱི་སེམས་པ།

*sakche kyi sempa*

ד. מודעות בלתי טהורה, כגון המודעות שקשורה במגע הקשור בחוויית עונג.

ཟག་བཅས་གྱི་རྣམ་ཤེས།

*sakche kyi namshe*

**2. מה התפקוד של סוגי הזנה אלו?**

הם מתפקדים לשמור את חיי הסבל שכאן. כפי שהסוטר מציינת, "ארבעת סוגי המזון הם עצם שורשן של מחלות, סרטן, ויגון. הם עוזרים להביא זקנה ומוות."

**3. תאר את השלב הראשוני ביותר בהיווצרות העולם.**

הבסיס הנמצא מתחת לעולם זה תחילתו בחלל ריק. אז בא האות להיווצרות עולם חדש: רוח עדינה, החגה סביב עצמה במשך שנים רבות. בסופו של דבר היא הופכת לדיסק ענק של רוח, כל כך עוצמתי ומוצק שאפילו יהלום אדיר לא יוכל לסדוק אותו.

**4. תאר בקצרה את תשעת רכסי ההרים העיקריים של העולם.**

במרכז נמצא הר מרו, מוקף בשבעה מעגלים קונצנטריים של רכסי הרים. בקצה העולם נמצא הרכס המקיף.

**5. תאר בקצרה את שלושת האוקיינוסים של העולם.**

שלושת האוקיינוסים של העולם מכילים שבעה "ימים של שעשועים" (בין המעגלים הקונצנטריים של הרי הזהב שמסביב להר מרו) והאוקיינוס הגדול החיצוני, שנמצא בין טבעת ההרים האחרונה ורכס הרי הברזל הידוע כ"רכס המקיף". הפנימי ביותר מבין ימי השעשועים נקרא ה"אוקיינוס הפנימי".



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 7

1. ציין את שמם ותאר את שמונת הסוגים של הגיהנום החם. (מסלול טיבטי שמות בטיבטית, ותיאור בעברית)

א. "לקום לתחייה." נקרא כך משום שהיצורים החיים שם נלחמים ביניהם בכלי נשק שונים עד שהם כולם צונחים, דוממים כמתים. אז עולה בת קול מהשמיים המצווה עליהם "לקום לתחייה!" זה גורם להם לקום ולהתחיל להילחם מחדש.

ཡང་གསོལ།

*yangsu*

ב. "קווים שחורים." בגיהנום זה שומרי הגיהנום מסמנים תחילה על גופם של היצורים קווים שחורים המכסים את כל גופם, ואז חותכים אותם במיני להבים לאורך אותם הקווים.

ཐིག་ནག།

*tiknak*

ג. "קבץ ומחץ." שומרי הגיהנום אוספים את היצורים שם יחדיו, ומוחצים אותם לעיסה.

བསྐྱུས་འཛིན།

*dunjom*

ד. "זעקות." שמו של הגיהנום בא מזעקות הכאב של היצורים שם, הנצרכים מחום.

ཏུ་འབྲོན།

*ngumbu*

ה. "גיהינום הזעקות הגדולות". החום השורף את אלה החיים שם הוא גדול בהרבה, גם זעקות הכאב שלהם עוד הרבה יותר נוראות.

དུ་འབྲོག་ཆེན་པོ།

*ngumbu chenpo*

ו. "לוהט". גיהינום זה נקרא כך עקב העובדה שתושביו נשרפים דחוסים בצינוקי ברזל מלובנים מרוב חום.

ཚ་བ།

*Tsawa*

ז. "לוהט מאוד". היצורים החיים שם נצלים בחום שהוא עוד יותר בלתי נסבל, דחוסים בצינוקי קרמיקה בעלי קיר בודד או כפול.

རབ་རྩ་ཚ་བ།

*rabtu tsawa*

ח. "ללא הפוגה". גיהינום זה ידוע בשם "ללא הפוגה" מכיוון שהיצורים החיים שם חווים סבל בלתי מוגבל ללא הפוגה ולו הקלה ביותר.

མནར་མེད།

*narme*

2. ציין את שמם ותאר בקצרה שלושה סוגי גיהינום נוספים (מסלול טיבטי שמות בטיבטית, ותיאור בעברית)

א. ארבעת "מדורי הגיהינום הסמוכים", הממוקמים סביב שמונת הגיהינומים החמים, וידועים בשמות: 'גחלים', 'גופה רקובה', 'דרך הלהבים', 'ו'הנהר שלא ניתן לחצותו'.

ཉི་འཁོར་བའི་དམྱལ་བ་བཞི།

*nyekorway nyelwa shi*

ב. שמונת 'מדורי הגיהנום הקרים'. האנשים שם עירומים, ונושבת רוח קרה מקפיאה. הסבל מהקור הולך ומחמיר בכל אחד ממדורי הגיהנום הקרים, הגוף מתמלא בפצעי קור, נסדק ונפתח מהקור בדרכים שונות.

## གང་དུལ་བརྒྱན།

*drang-nyel gye*

ג. 'מדורי הגיהנום החלקיים' ממוקמים ליד מדורי הגיהנום הקרים והחמים, וגם במקומות נוראים במיוחד בארצות בני אנוש. אלה מקומות של סבל נורא שהוא פחות נורא מעולמות הגיהנום המלא, ושנחווים על ידי יצורים מעולם הגיהנום.

## ཉི་ཚེ་བའི་དུལ་བ།

*nyi-tseway nyelwa*

3. הסבר כיצד מבשילה הקארמה להיוולד בגיהנום, ומדוע זה אפשרי לגמרי שאנשים כמונו ייוולדו בגיהנום.

קארמה מבשילה כתפיסה של התודעה. כאשר יצור עובר לברדו של גיהנום, ואז ללידה מחדש בגיהנום, זהו למעשה שינוי של התפיסות המנטאליות, המושלכות על אובייקט שהוא מצד עצמו ריק לחלוטין. זה עשוי להראות לנו לכאורה שקשה לעבור לארץ רחוקה הנקראת "גיהנום", אך קל למדי לחשוב על שינוי בתפיסות הנכפה על מישהו על ידי מעשיו הרעים.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום

### תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 8

1. ציין את שמם של ארבעת העידנים השונים.

א. עידן ההרס

འཇིག་པའི་བསྐྱལ་བ།

*jikpay kelpa*

ב. עידן היצירה

འཆགས་པའི་བསྐྱལ་བ།

*chakpay kelpa*

ג. עידן ההמשך

གནས་པའི་བསྐྱལ་བ།

*nepay kelpa*

ד. העידן הגדול

བསྐྱལ་བ་ཆེན་པོ།

*kelpa chenpo*

2. תאר את המאורעות הפותחים וסוגרים את עידן ההרס (מסלול טיבטי בטיבטית, מתוך כתב המקור)

עידן ההרס מתחיל בנקודה בה אין יותר יצורים הנולדים לתוך הגיהנום הנקרא "ללא הפוגה". הוא נמשך עד הנקודה בה העולם החיצוני מגיע לקיצו.

།འཇིག་པའི་བསྐལ་པ་དམྱལ་བ་ཡི།

།སྲིད་པ་མིད་ནས་སྡོད་ཟད་པ།

*jikpay kelpa nyelwa yi  
sipa me ne nu sepa*

3. העולם הפיסי יכול להיהרס ע"י אש, מים או רוח. תאר את סיום העולם כאשר הוא נהרס ע"י אש.

תשעה עשר עידני ביניים לאחר פתיחת עידן ההרס, יצורי העונג הגדול מתחילים להפסיק לשלוח גשם בעיתו; כל הצמחייה והיערות ביבשת דזמבו מתייבשים ומתים. לאחר משך זמן ארוך במיוחד, שמש שנייה עולה בשמיים, ויוצרת חום עצום. כל גופי המים הקטנים והאגמים הקטנים מתייבשים. זה גורם לעלייתה של שמש שלישית, הגורמת לכל הנחלים והנהרות להתאדות. שמש רביעית עולה, ואז אפילו האגם הענק "לעולם לא חם" נעלם. אז מגיעה השמש החמישית, המייבשת גם את "הים החיצוני הגדול". עם עלייתה של השמש השישית, ארבע היבשות וההר האציל נמוגים בענן של עשן.

בסופו של דבר עולה שמש שביעית, אופפת את העולם כולו בלהבה אחת, משמידה אותו באש. אש אז גורמת לאש מקבילה ברמת הריכוז הראשונה (בעולם בעלי הצורה). הארמונות ברמה ראשונה זו, שבזמן זה הם כבר ריקים מתושבים, נשרפים לחלוטין. זו אינה אותה האש של עולם התשוקות ששורפת את הבתים שכאן, מכיוון שאלו הן רמות נפרדות. לכל זה דרוש עידן ביניים נוסף, כך שעידן ההרס נמשך עשרים עידני ביניים.

4. תאר את המאורעות הפותחים וסוגרים את עידן ההיווצרות. (מסלול טיבטי, בטיבטית, מתוך כתב המקור).

עידן ההיווצרות מתחיל עם תחילת נשיבתה של הרוח הראשונה הקלה, ונמשך עד ללידה של יצור חי ראשון בגיהנום של "ללא הפוגה".

།འཇགས་པ་དང་པོའི་རླུང་ནས་ནི།

།དམྱལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུའོ།

*chakpa dangpoy lung ne ni  
nyelway sipay barduo*

**5. אורכו של עידן ההמשך הוא כעשרים עידני ביניים. תאר את משכו של עידן ביניים.**

עידן הביניים הראשון מורכב מהתקופה שבה משך החיים הממוצע מתחיל מ"זה שאין לו אומדן" ועד לזמן שבו משך החיים מתקצר לעשר שנים. אחריו יש עוד שמונה עשר עידני ביניים, כשבכל אחד מהם משך החיים עולה עד לשמונים אלף שנים, ואז שוב דעיכה לעשר שנים. בעידן הביניים האחרון יש עלייה בלבד. עד מתי? עד שמשך החיים מגיע לשמונים אלף שנה.

**6. תאר את אורכה של הקאלפה הגדולה.**

כך שאנו יכולים לומר שתהליך היווצרות העולם נמשך לאורך עשרים עידני ביניים. היווצרות זו של העולם, ואז ההרס שלו, והמצב שלאחר הרס זה, כולם נמשכים אותו הזמן: כל אחד מהם נמשך עשרים עידני ביניים. באשר לעידן הרביעי והאחרון – העידן הגדול מורכב משמונים עידני ביניים כאלה.

**7. מהו משך הזמן הנחוץ לאדם על מנת לצבור את מכלולי החסד והחכמה שדרושים על מנת להפוך לבודהה? (מסלול טיבטי בטיבטית, מכתב המקור)**

בודהה מופיע כתוצאה מצבירת החסד והחוכמה במשך תקופה של שלוש "כפולות אינסופיות" של עידנים גדולים אלה. "אינסופי" כאן מתייחס למספר 10 ולאחריו 59 אפסים.

དྲང་མུ་ལཱ་སངས་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་

*de drangme sum la sanggye*

**8. תאר את התקופות שבהן מופיעים בודהות בעולם.**

בודהות לעולם לא מופיעים כאשר תוחלת החיים מצויה בתהליך של התארכות, מכיוון שבתקופות אלו אנשים חשים פחות שאט נפש מגלגל החיים. הבודהות מופיעים בזמן הדעיכה, כאשר משכי החיים יורדים משמונים אלף שנה וממשיכים לצנוח עד אשר הם מגיעים למאה שנה.

בודהות לא מופיעים לאחר תקופה זו, כאשר תוחלת החיים מתקצרת עוד יותר. מכיוון שחמשת הניוונים מאד נפוצים בזמן זה, והיצורים אז אינם מתאימים לקבל את הלימוד.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום

### תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 9

1. ציין את ארבעת הצעדים במדיטציה על מוות (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. הגייה בחסרונות של לא לתרגל את המדיטציה על מוות.

འཆི་བ་དྲན་པ་མ་བསྐྱོམ་པའི་ཉེས་དམིགས།

*chiwa drenpa magompay nyemik*

ב. הגייה ביתרונות של ביצוע המדיטציה על מוות.

འཆི་བ་དྲན་པ་བསྐྱོམ་པའི་ཕན་ཡོན།

*chiwa drenpa gompay penyun*

ג. זיהוי של הסוג הנכון של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח

འཆི་བ་དྲན་པའི་སྣོ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ།

*chiwa drenpay lo jitabu shik kyepa*

ד. כיצד להגות ולפתח מודעות למוות.

འཆི་བ་དྲན་པ་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ།

*chiwa drenpa gompay tsul*

2. תאר את המודעות למוות שאיננו מנסים לפתח באמצעות המדיטציה.

"ישנו הסוג של אימה שאדם חש בשעה שהוא או היא חוששים שהם עומדים להיקרע מעל האנשים היקרים להם וכו'. פחד זה נובע מאחיזה חזקה מאד באלו שסביבך, והוא טבעי לאדם שמעולם לא ניסה לתרגל את הדרך. זה איננו סוג המודעות שאנו מתכוונים לפתח כאן."

3. תאר את המודעות למוות שאותה אנו מעוניינים לפתח באמצעות המדיטציה.

"אין בנמצא אפילו יצור אחד שקיבל גוף כמו זה שלנו – גוף שנוצר מכוחם של מעשי העבר ושל נגעים רוחניים – ושהוא פטור מן הוודאות המוחלטת של מוות. ונכון הדבר שבטווח הקצר, גם אם נפתח מידה מסוימת של פחד בשל עובדה זו, בכל זאת לא נהיה מסוגלים לעצרו. יחד עם זאת, אתה חייב לנסות לפתח מידה של פחד שאתה עלול למות בטרם הצלחת להשיג את מטרותיך לחייך העתידיים; שאתה עלול למות בטרם הצלחת לשים קץ לכל מה שעלול לגרום לך להיוולד בעולמות התחתונים; או בטרם השגת כל מה שנחוץ כדי להוביל אותך לאחד העולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי."

"אם אכן תפתח סוג זה של פחד מן הדברים הללו, אזי פחד זה יעזור לך לעשות משהו בקשר לכך, וברגע המוות עצמו לא תהיה לך שום סיבה לפחד. אם לעומת זאת תמצא שאינך מסוגל להשיג יעדים אלה, אזי כשיגיע המוות תהיה מעונה על ידי חרטה משני סוגים. באופן כללי תיווכח שלא הצלחת לשחרר את עצמך מגלגל חיי הסבל. ובאופן ספציפי יותר, תתחיל לחוש אימה רבה בשל האפשרות שעליך ליפול לעולמות האומללים."

4. ציין את שלושת העקרונות במדיטציה על מוות (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. מדיטציה על הוודאות של מותנו.

ངེཔར་ཇིལ་ཤར་བསམ་པ།

*ngepar chiwar sampa*

ב. מדיטציה על חוסר הוודאות של מועד מותנו.

ནམ་འཁྲི་ངེས་མིན་བསམ་པ།

*namchi ngeme sampa*

ג. מדיטציה על כך שכאשר נמות, אין דבר מלבד הדהרמה שיכול להיות לנו לעזר.

འཁྲི་བའི་ཚེ་ཚཱ་མ་གཏོགས་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པར་བསམ་པ།

*chiway tse chu matok gang gi kyang mipenpar sampa*

5. ציין את שלושת הסיבות לוודאותו של המוות

א. שר המוות חייב להגיע, וכאשר יגיע, אין דבר שיכול לעצור בעדו.

ב. אין שום אפשרות להוסיף זמן לחייך, והוא הולך ואוזל, כל הזמן, ללא הרף.

ג. אתה תמות מבלי שיהיה לך הזמן לתרגל את הדהרמה, עוד בזמן שהיית בחיים.



## קורס ACI מס' 8: מוות ועולמות הקיום תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 10

1. ציין את שלוש הסיבות העומדות מאחורי העיקרון השני במדיטציה על מוות: הגייה על העדר וודאות של מועד מותנו (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. כאן ביבשת דומבו, משך החיים אינו קבוע.

འཇམ་གླིང་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མིད་པ།

*dzamling tse la ngepa mepa*

ב. הדברים שיכולים להרגך הם רבים ביותר; בעוד שהדברים היכולים לקיים אותך בחיים הם מועטים ביותר.

འཚི་རླིན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་གསོན་རླིན་ཅུང་བ།

*chikyen shintu mang shing sunkyen nyungwa*

ג. גופנו שברירי להפליא.

ལུས་ཤིན་ཏུ་ནམ་རྩུང་བ།

*lu shintu nyam chungwa*

2. ציין את שלוש הסיבות העומדות מאחורי העיקרון השלישי במדיטציה על מוות: הגייה על כך שבשעת המוות, אין דבר מלבד הזהרמה שיכול לעזור לך (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. כאשר תמות, לא תוכל לקחת איתך אף לא אחד מהחברים או הקרובים שלך.

གཉིས་བཞེས་གཅིག་ཀྱང་འབྲིད་ས་མིན་པ།

*nyenshe chik kyang trisa mepa*

ב. כאשר תמות, אינך יכול לקחת עימך ולו חלקיק אחד מכל העושר החומרי שיש לך. שום חפץ או רכוש לא יוכל לעזור לך בשום דרך שהיא בשעת המוות.

ནོར་གྱི་རྩལ་ཕྱན་འབྲིར་དུ་མིན་པ།

*nor gyi dultren kyerdu mepa*

ג. כאשר תמות, תיאלץ לוותר אפילו על הבשר והעצמות שהם חלק מהווייתך. גופך לא יוכל לעזור לך בשום דרך שהיא בשעת המוות.

ཤ་རུས་ཀྱང་འདོར་བ།

*sha ru kyang dorwa*

3. ציין את שלוש ההחלטות שעלינו לעשות לאחר שהבנו את תשע הסיבות לשלושת העקרונות.

- א. מתוך הידיעה שנגזר עלינו למות, אנו חייבים להחליט להתחיל בתרגול.
- ב. מתוך הידיעה שאנו עלולים למות בכל רגע, אנו חייבים להפסיק מייד את העבודה הארצית שלנו, ולהתחיל בתרגול הרוחני עוד היום.
- ג. ולבסוף, מכיוון שאין שום דבר אחר שיכול לעזור לנו, אנו חייבים להקדיש את עצמנו אך רק לתרגול. אדם הצועד קילומטרים רבים לא ממלא את ילקוטו בהמון דברים חסרי ערך שלא יזדקק להם.