



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1:

1. ציין את המונחים בסנסקריט ובטיבטית לאימון הבודהיסטי של הווינאיה והסבר את הפירוש המילולי שלהם (מסלול טיבטי, לענות על הכול בטיבטית)

המונח בסנסקריט ל"משמעת בודהיסטית" הוא ווינאיה *vinaya*, והמונח הטיבטי הינו דלווה *dulwa*. משמעות המילה הינה לאַלף, לרסן, או להשיג שליטה בתודעה. כפי שמציין מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה *Ngulchu Dharma Bhadra*: "אוסף הכתבים הידוע בשם 'משמעת בודהיסטית', או ווינאיה נקרא כך משום שנוטלים את נושאם – כלומר המוסריות של הימנעות משבעת המעשים הרעים וכל מה שמתלווה לכך – על מנת לרסן את הנגעים הרוחניים, וכן כדי למשמע את החושים".

འདུལ་བ།

dulwa

འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོན་གྱི་བཟོན་བྱ་སྟོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་

འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ།

*Dulway denu kyi juja pongdun korche kyi tsultrim kyi nyonmongpa dul shing wangpo
dulwar jepe na dulwa*

2. תאר את הקשר שבין הווינאיה לבין הבודהה ותורתו.

נאמר כי, מנקודת המבט של הנושא שבו מדובר, אוסף הכתבים על משמעת בודהיסטית מהווה את הלימוד הגבוה ביותר של הבודהה, וזאת משתי סיבות. במהותו, לימוד זה דיו לייצג את מכלול הוראותיו של הבודהה. היות והם מאירים את הכללים של התנהגות מוסרית, לימודים אלו יכולים גם לשמש כתחליף לבודהה עצמו.

འདུལ་བ་ནི་སྟོན་དང་བསྟན་པ་དངོས་ཡིན།

Dulwa ni tun dang tenpa ngu yin

3. הסבר את תפקידו של האימון הנעלה באורח חיים מוסרי בפיתוחם של שני האימונים הנעלים הנותרים, כפי שהוסבר ע"י ג'ה צונגקאפה ב"אגרת על המוסר".

ב"אגרת" שלו מציין ג'ה צונגקאפה שאפילו בזמנו הוא, מעטים היו האנשים שהכירו בעובדה כי אימון נעלה בריכוז מדיטטיבי חייב להקדים את האימון הנעלה בחוכמה: אדם אינו יכול לחוות ראייה ישירה של ריקות מבלי להגיע לרמה גבוהה של ריכוז מדיטטיבי. אחר כך הוא מציין שגם בזמנו הוא, העובדה שהאימון הנעלה בחיי המוסר הינו אימון מקדים לריכוז מדיטטיבי נשכחה זה מכבר. הוא מציין שמצב תודעה נקי ובלתי מופרע הוא תוצר של חיים מוסריים, והוא נחוץ על מנת לראות ריקות, כפי שבריכה צלולה ושקטה נחוצה על מנת לשקף בבהירות את הירח במימיה.

4. ציין את שמן של שתי סוטרות הבסיס בנושא הווינאיה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הסוטרה לנדרי החופש לנזירים מלאים

དགེ་སྤྱོད་པའི་སློབ་གྲིམ་དོ།

gelongpay sotar gyi do

ב. הסוטרה לנדרי החופש לנזירות מלאות

དགེ་སྤྱོད་མའི་སློབ་གྲིམ་དོ།

gelongmay sotar gyi do

5. ציין את שמו של הביאור הקדום בסנסקריט שמהווה את הבסיס ללימוד הווינאיה במנזרים הטיבטיים; ציין גם את שם המחבר ובקרום את השנים שבהן חי. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

הסוטרה על המשמעת (ווינאיה סוטרה); נכתבה על ידי מאסטר גוֹנְה פְּרַהְבַּה בסביבות 500 לספירה.

འདུལ་བའི་མདོ།

dulway do

ལོཔུན་ཡུན་འུ་འདུ།

loppun yunten u

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

6. ציין את שמות שלושת הביאורים הטיבטיים שבהם נשתמש ללימוד הווינאיה. ציין גם את שמות המחברים והשנים בהם חיו. (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. תמצית האוקייגוס של הווינאיה, נכתב ע"י ג'ה צונגקפה (1357-1419)

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྣིང་པོ།

dulwa gyatsoy nyingpo

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

Je Tsongkapa

ב. יוצר היום, ביאור על עבודתו של ג'ה צונגקפה בידי מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851)

ཉིན་བྱེད།

nyinje

དངུལ་རྒྱ་ནམ་ལྷན།

ngulchu dharma bhadra

ג. פנינה ממלאת כל משאלה, באור לסוטרה על האימון נכתבה ע"י צ'וני דראקפה שדרופ (1675-1748)

ཡིད་བཞིན་འོར་བུ།

yishin norbu

ཙོང་ཁ་པ་གྲགས་པ་བཤད་གྲུབ།

chone drakpa shedrup

7. תאר את המוטיבציה שחייב אדם לטפח בלימוד הווינאיה.

באגרת על המוסר מציין ג'ה צונגקאפה: "אם השמירה על חוקי המוסר מונעת רק על ידי מחשבה על האופן שבו אנו נראים לזולת, או מהכבוד והתשורות בהם אנו עשויים לזכות כתוצאה מכך, הרי שאז כל הערך של קיום המוסר יורד לטמיון". עלינו לשמור על חיי מוסר מתוך תחושה של תפנית: רצון אמיתי להיחלץ מתוך מצב הסבל הנוכחי הידוע כסמסרה – העובדה של היותנו בעלי גוף ותודעה פגומים וסובלים.



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. ציין את שלושת החלקים העיקריים של "עצם הביאור", בהסברו של צ'וני דראקפה שדרופ לסוטרה על הווינאיה (ווינאיה סוטרה) (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. כיצד לעבור ממצב נטול נדרים למצב שבו יש לנו נדרים

ལྷོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་བྱེད་གྱི་ཐབས།

dompa matoppa topje kyi tap

ב. כיצד לשמור על הנדרים לבל ייזקו, אחרי שלקחנו אותם

ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱང་བའི་ཐབས།

toppa mi-nyampar sungway tap

ג. כיצד לשקם נדרים שהופרו

ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས།

nyam na chir chupay tap

2. הסבר מדוע טקסטים בנושא הווינאיה מתחילים לעיתים קרובות בתיאור חייו של לורד בודהה.

רק הבודהה יכול להבחין באופן הסמוי בו פועלים חוקי המשמעת הבודהיסטית; אילו פעולות מובילות לאילו תוצאות קארמיות. לכל מי שאינו מואר, פעולת הקארמה היא בבחינת תופעה נסתרת קשה ביותר להבנה, כפי שהמחיש לורד בודהה בהצהרתו המפורסמת: "נתינה טוביל לשפע, מוסר יוביל לאושר."

ཇིཤ་པས་ལོངས་སྤྱོད་བྱིས་བདེ།

jinpe longchu trim kyi de

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2 לשיעורי בית, המשך:

3. ציין את שמות שלושת החלקים בביאורו של צ'וני דראקפה שדרופ אשר כלולים בגוף הסבר לטקסט המקור, אך מופיעים לפני שמתחיל עצם הביאור. (מסלול טיבטי, בטבטית).

א. הסבר על משמעות השם של כתב המקור

མཚན་གྱི་དོན།

tсен gyi dun

ב. הסבר של קידת המתרגם

འགྲུར་གྱི་ཕུག་

gyur gyi chak

ג. ביאור על כתב המקור – הצהרת הכוונה

དགོས་པོ་ལྟར་ཚུ་བཞི།

gu sok chu shi

4. ציין את ארבעת החלקים העיקריים בפרק הדין באופן בו נשמור על נדרינו לבל ייזקו.

- א. הסתמכות על תמיכה חיצונית, נזיר מדריך, שתעזור בשמירת הנדרים
- ב. הסתמכות על תמיכה פנימית, הכוונות הטהורות שלך, שתעזור לשמור על הנדרים
- ג. שמירת הנדרים באמצעות הבנה טובה של הגורמים הפועלים נגדם (כאן הנדרים מוסברים)
- ד. שמירת הנדרים על ידי שליטה בתרגול של הנזירים.

5. צטט את המשפט הפותח את ההנחיות בסוטרה על הווינאיה, שמתייחס לציור של גלגל החיים; כמו כן ציין שבעה מרכיבים שעל פי הסוטרה חייבים להימצא בציור. (מסלול טיבטי, צטט את המשפט הפותח בטיבטית ואם אפשר גם את שבעת המרכיבים בטיבטית).

משפט פותח: "הצב את תמונת גלגל החיים במבואה; עליה לכלול את חמשת החלקים."

སྐོ་ཁང་དུ་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་ལོ། ཚ་ལྷ་པར་གྱུ་འོ།

gokang du korway korlo-o, cha ngapar jao

א. צייר את חמשת החלקים המייצגים את חמשת העולמות השונים של היצורים החיים (כלול את חצאי האלים עם ייצורי העונג).

ཚ་ལྷ་པར་གྱུ་འོ།

cha ngapar jao

ב. הוסף גם את היצורים הנמצאים בבארדו, עוברים ממוות ללידה הבאה, סובבים סביב במעגל.

རྩུ་ཏི་སྐྱི་བའི་སེམས་ཅན་ཚེ་རྩུན་བརྒྱུད་མོ་བཞིན་དུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་སྐྱི་
བ་དག་ཀྱང་རོ།

*dzu te kyeway semchen sochun gyumo shindu chi powa dang kyewa
dak kyang ngo*

ג. צייר שלוש חיות במרכז המייצגות את שלושת הרעלים המנטאליים (יונה לתשוקה; נחש לדחייה;
וחזיר לבורות; צייר את שני הראשונים נאכלים על ידי הבורות)

དབུས་སྤུ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཏི་སྤྱུག་དག་སྤྱུག་རོན་དང་སྤྱུལ་
དང་ཕག་གི་རྣམ་པར་རོ། །སྤྲ་མ་དེ་གཉིས་གཏི་སྤྱུག་གིས་ཟ་བར་རོ།

*usu duchak dang shedang dang timuk dak puk run dang drul dang
pak gi nampar ro, ngama denyi timuk gi sawar ro*

ד. צייר את שתיים עשרה החוליות של ההתהוות המותנית סביב המעגל, מחוץ לו.

ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བའི་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས།

kora koryuk tu ten ching drepar jungway yenlak chu-nyi

ה. צייר את כל המעגל אחוז במלתעות הארעיות.

ཐམས་ཅད་མི་རྟོག་པ་ཉིད་ཀྱིས་གཟུང་བར་རོ།

tamche mitakpa nyi kyi sungwar ro

ו. צייר את לורד בודהה ממעל, מצביע אל עבר ירח מלא ולבן, המסמל נירוואנה.

སྣིང་དུ་སངས་རྒྱས་ལྷ་ལས་འདས་བའི་དགྱིལ་འཁོར་དཀར་པོ་ཉི་བར་
རྟོན་པའོ།

tengdu sanggye nya-ngen le depay kyilnkor karmo nyewar tunpao

ז. מתחת למעגל, רשום את שני הפסוקים המתחילים במילים: "כך עשה....."

འོག་ཏུ་བཅམ་པར་བྱ་ཞིང་ཞེས་བྱ་བའི་ཚིགས་སྤུ་བཅད་པ་གཉིས་སོ།

oktu tsampar ja shing shejaway tsiksu chepa nyi so



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3:

1. צטט את הטקסט של הברכה ב-"תמצית האוקיאנוס של הווינאי" של ג'ה צונגקאפה, ובאר את משמעותו (מסלול טיבטי - צטט את הברכה בטיבטית)

טקסט הברכה הוא: "אום! לוי ישרור האושר והטוב". המילה "אום" מייצגת את שלוש התעלומות של הגוף, הדיבור והתודעה הנשגבים של הבודהה. כאן אנו משתמשים במילה על מנת לקרוא לכל הבודהות והבודהיסטות. ה"אושר" הינו האושר הזמני של חיי אדם או יצור עונג. ה"טוב" הינו הטוב האבסולוטי של נירוואנה והארה.

ཨོཾ་བདེ་ལེགས་སུ་གུར་ཅིག
om delek su gyur chik

2. במשפטי הפתיחה של הטקסט, ג'ה צונגקאפה מציין שנדרי החופש האישי מהווים את התמצית לכתבי הקודש בנושא המשמעת הבודהיסטית. הסבר מדוע נדרים אלו קיבלו שם זה (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כפי שמציין מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה בביאורו לעבודתו של ג'ה צונגקאפה, "נדריים אלו נקראים 'נדרי החופש האישי' משום שמי שנוטלים אותם ושומרים עליהם היטב זוכים לשחרור מגלגל הסבל, בעוד שפועלים בצורה הפוכה אינם יכולים לזכות בחופש זה".

ལྷོ་མ་པ་སྐྱངས་ནས་ཚུ་ལ་བཞིན་སྐྱེ་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་
ལས་ལྷོ་ག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་བའི་ལྷོ་མ་པ་ཞེས།
*dompa lang ne tsulshin sung ken nam korwa le tar ching, de le dokpa
nam mitarway gyu-tsen gyi sosor tarpay dompa she*

3. מנה את שש הקטגוריות שבאמצעותן מסביר ג'ה צונגקאפה את נדרי החופש האישי (מסלול טיבטי, בטיבטית)

שש הקטגוריות הן:

- (א) טבעם הבסיסי של הנדרים
- (ב) אופן חלוקתם לשמונה סוגים
- (ג) תאור מפורט של כל אחד מהם
- (ד) מי יכול לקחת נדרים אלו
- (ה) כיצד עלולים לאבד נדרים אלו
- (ו) התועלת מן הנדרים למי ששומר אותם בצורה ראויה

། རོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱི་དང་།
 །སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེ་བའི་ཉིན།
 །གཏོང་བའི་སྐྱེ་དང་ཕན་ཡོན་།

*ngowo dang ni rabye dang
 sosoy ngundzin kyeway ten
 tongway gyu dang pen-yun...*

מהותם, כיצד לחלקם,
 כל נדר לתוד, אצל מי יצמחו,
 מה גורם לאבדם,
 ומה תועלתם.

4. תן תיאור כללי של נדרי החופש האישי ע"י ציטוט ישיר של שניים וחצי הפסוקים הרלוונטיים מהטקסט המקורי של ג'ה צונגקאפה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הימנעות מפגיעה בזולת,
 הבסיס והשאר,
 מונעים על ידי תפנית.

། རིས་འབྱུང་བསམ་པས་སྐྱེ་བུས་ནས།
 །གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
 །སྤྲོག་པ་།

*ngenjung sampe gyu je ne
 shennu shi dang chepa le
 dokpa*

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

5. במשפטים אלו, למה מתייחסת המילה "בסיס"?

המילה "בסיס" מתייחסת לשלושת המעשים הרעים המנטאליים המשמשים כיסוד לשבעה, או לחילופין למעשים הרעים אשר נאסרו על ידי לורד בודהה.

6. תאר את שתי התפיסות העיקריות שנוקטות אסכולות בודהיסטיות שונות בהודו העתיקה, ביחס למהותם העיקרית של הנדרים הללו. כמו כן ציין את שמן של האסכולות בכל תפיסה.

(א) התפיסה הראשונה טוענת שהנדרים מהווים פעולות גופניות ומילוליות, ועשויים מחומר פיזי. המפרטים (וייבשיקה או אסכולת אבידהרמה) מאמינים שזהו סוג חומר שאינו נראה לעין ושאינו ניתן לתיאור מילולי. קבוצת ה"מסקנה" של אסכולת דרך האמצע (מדיאמיקה פרסנגיקה, החלק הגבוה יותר מתוך האסכולה הגבוהה) טוענת כי הנדרים קיימים בצורה של "שער כניסה לדהרמה", כלומר צורה שהיא אובייקט של ההכרה המנטאלית.

(ב) התפיסה השנייה טוענת כי הנדרים קיימים ככוונה מתמשכת לוותר על המעשים הרעים הרלוונטיים, יחד עם הזרעים המנטאליים של כוונה זו. האסכולות האוחזות בעמדה זו הם הסוטרסטים (סאונטרנטיקה); אסכולת רק תודעה (צ'יטהמטרה); וקבוצת "העצמאיים" של דרך האמצע (מדיאמיקה סוואטנטריקה).

7. ציין את 8 קבוצות נדרי החופש האישי (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. נדרים ליום אחד

བཟོན་གནས།

nyenne

ב. נדרי חיים לאישה שאינה נזירה

དགེ་བཟོན་མ།

ge-nyenma

ג. נדרי חיים לגבר שאינו נזיר

དགེ་བཟོན་པ།

ge-nyenpa

ד. נדרים לנזירה מתחילה

དགེ་ཚུལ་མ།

ge-tsulma

ה. נדרים לנזיר מתחיל

དགེ་ཚུལ་ལ།

ge-tsulpa

ו. נדרים לנזירה במעמד ביניים

དགེ་སློབ་ལ།

gelobma

ז. נדרים לנזירה מלאה

དགེ་སློང་ལ།

gelongma

ח. נדרים לנזיר מלא

དགེ་སློང་ལ།

gelongpa



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4:

1. ציין את שתי הקבוצות הכלליות על פיהן ניתן לחלק את כל שמונה הקבוצות של נדרי החופש האישי. כמו כן ציין אילו מן השמונה שייכות לכל קבוצה כללית (מסלול טיבטי, בטיבטית).

שתי הקבוצות הכלליות הן:

א. נדרים המתייחסים לחיי המשפחה. אלו הם הנדרים ליום אחד, נדרי חיים של גבר שאינו נזיר ונדרי חיים של אישה שאינה נזירה.

ཁྱིམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

kyimpay chok kyi dompa

བསྟེན་གནས།

nyenne

དགེ་བསྟེན་པ།

ge-nyenpa

དགེ་བསྟེན་མ།

ge-nyenma

ב. נדרים המתייחסים לעזיבת חיי המשפחה. אלו הם הנדרים של גברים ונשים בתחילת דרכם, נדרי נזירות במעמד ביניים, נדרי נזירות במעמד מלא ונדרי נזירים במעמד מלא.

རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

rabjung gi chok kyi dompa

དགེ་ཚུལ་པ།

ge-tsulpa

དགེ་ཚུལ་མ།

ge-tsulma

དགེ་སློབ་མ།

gelobma

དགེ་སློང་མ།

gelongma

དགེ་སློང་པ།

gelongpa

(חשוב להוסיף "מתייחסים ל", היות ובאופן טכני אפשרי שמישהו לקח על עצמו את המחויבות של עזיבת הבית אך הוא עדיין רק בעל נדרי החיים של מי שאינו נזיר ולא נדרים גבוהים יותר)

རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་བྲིམ་ས།

rabjung gi tsultrim

2. ציין את ארבעת הכללים הבסיסיים של נדרי החופש ליום-אחד (מסלול טיבטי, בטיבטית).

ארבעת הכללים הבסיסיים הם:

א. להימנע מפעילות מינית;

མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ།

mi- tsangpar chupa

ב. לא לקחת דבר ערך שלא ניתן לך ברשות;

རིན་ཐང་ཚང་བའི་དངོས་པོ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ།

rintang tsangway ngupo majinpar lenpa

ג. לא להרוג אדם או עובר אנושי;

མིའམ་མིར་ཆགས་པའི་སློག་གཙོན་པ།

mi-am mir chakpay sokchupa

ד. לא לשקר לגבי הישגייך הרוחניים;

མི་ཚོས་སྤྲོ་མའི་བརྗམས་དུ་སྐྱབ་པ།

michu lamay dzun du mawa

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

3. ציין את ארבעת הכללים המשניים של נדרי החופש ליום-אחד.

ארבעה הכללים המשניים הם:

- א. לא להשתמש במושב שהוא גבוה או יקר מדי;
- ב. לא להשתמש בסמים ובחומרים משכרים;
- ג. לא לרקוד, לשיר או לנגן מוזיקה, או לענוד חפצים כגון מחרוזות של פרחים, להתבשם בבשמים או מי קולון, לענוד תכשיטים או להשתמש בתכשירי קוסמטיקה;
- ד. לא לאכול בשעות אחר הצהריים.

4. הסבר בקצרה את ההבדלים בין נדרי החופש ליום אחד לבין נדרי המהיינה ליום-אחד.

נדרי המהיינה ליום אחד נלקחים מתוך מוטיבציה להגיע להארה על מנת לעזור לכל הברואים. היות והם אינם מייצגים נדרי חופש נמוכים יותר, הם יכולים להילקח גם על ידי אדם בעל נדרי חופש הגבוהים מהנדריים של יום אחד.

5. ציין את חמשת הכללים של נדרי החיים של מי שאינו נזיר וכן את החלק הנוסף לנדריים אלו (מסלול טיבטי, בטיבטית).

חמשת הכללים הם:

- א. לא להרוג אדם או עובר אנושי;

མིའམ་མིར་ཆགས་པ་གཤོད་པ།

mi-am mir chakpa supa

- ב. לא לגנוב דבר שערכו עולה על שקל אחד;

ཀར་ཤ་པ་ཤའི་བཞི་ཚད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྒྱ་བ།

karshapanay shichay tse kyi rintang tsang kuwa

- ג. לא לשקר בנוגע להישגיך הרוחניים;

མི་ཚེས་སྤྱ་མའི་བརྒྱན་སྤྱ་བ།

michu lamay dzun mawa

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

ד. יחסי מין בלתי נאותים (ניאומ)

རང་གི་བྱད་མིད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ།

rang gi bume mayinpa la lokpar yempa

ה. לא לצרוך משקאות משכרים או סמים

སྲུག་འགྱུར་གྱི་ཁྱབ་ཆར་འབྱུང་བ།

nyugyur gyi kuwa chang tungwa

החלק הנוסף:

להסכים לעולם לא לפעול בניגוד להנחיות בנוגע ללקיחת מקלט.

སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་སྔོང་བ།

kyamdroy lapjay mitunchok nam pongwa

6. ציין את שמות שלוש קבוצות הנדרים לנזירים מתחילים, שמצטרפים לסך של שלושה עשר נדרים בסיסיים. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

שלוש קבוצות הנדרים הם:

א. ארבעת הנדרים הבסיסיים

ཅ་བ་བཞི།

tsawa shi

ב. ששת הנדרים המשניים

ཡན་ལག་དྲུག།

yenlak druk

ג. שלוש העבירות

སྤངས་འདས་གསུམ།

langde sum



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5:

1. תאר באופן כללי מאד את טבעם של הנדרים של נזירה בשלב הביניים.

נדריה של נזירה בשלב הביניים באופן בסיסי מורכבים מוויתור על ששת החלקים הבסיסיים וששת החלקים המשניים למשך שנתיים.

2. ציין את מספרם ואת שמם של נדרים של נזירה מלאה; חלק אותם לשש קבוצות של מעשים עליהם יש לוותר, וציין כמה נדרים יש בכל קבוצה (מסלול טיבטי, בטיבטית).

נזירות מלאות מתחייבות לוותר על 364 דברים שונים: 8 מפלות, 20 שאריות, 33 מעידות שחרור, 180 מעידות רגילות, 11 מעשים המצריכים ווידוי ו-112 עבירות.

א. מפלה

པམ་པ།

pampa

ב. שארית

ལྷག་མ།

hlakma

ג. נפילה המצריכה ויתור

པང་ཕུང་།

pangtung

ד. נפילה רגילה

ཕུང་བྱེད་འབའ་ཞིག།

tungje ba shik

ה. מעשה רע שמצריך ווידוי

སོར་བཤགས།

sor shak

ו. מעשה רע

ཉེས་བྱས།

nyeje

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

3. ציין את מספרם ואת שמם של הנדרים של נזירים מלאים; חלק אותם לשש קבוצות של מעשים עליהם יש לוותר, וציין כמה נדרים יש בכל קבוצה (מסלול טיבטי, בטיבטית).

נזירים מלאים צריכים לוותר על 253 מעשים:

א. 4 מפלות

ཕམ་པ།

pampa

ב. 13 שאריות

ལྷག་མ།

hlakma

ג. 30 מעידות של וויתור

པང་ཕུང་།

pangtung

ד. 90 מעידות רגילות

ཕུང་ཕུང་འབར་ཞིག།

tungje bashik

ה. 4 מעשים שמצריכים ווידוי

སོར་ཤག་ཤ།

sor shak

ו. 112 עבירות

ཉེ་ཤ།

nyeje

4. תן את ההסבר המילולי לשמות של שש קבוצות המעשים שהוזכרו לעיל.

א. "מפלות" נקראות כך משום שכשמבצעים אותן, נוחלים מפלה מידי האויב: הנגעים הרוחניים ומה שקשור בהם.

ב. "שאריות", נקראים כך בשל העובדה שאם בצעת אחד מהם, עדיין נשאר חלקיק קטן של הנדר שניתן לשקמו.

ג. "מעידה של וויתור" נקראות כך, משום שעל מנת לשקמם אדם חייב קודם לוותר על אובייקט מסוים.

ד. "מעידה" נקראות כך כל משום שמי שמבצע אותם ימעד ויפול ישירות ללידה נחותה.

ה. "מעשים המצריכים ווידוי", סוג של מעשים שגויים אשר קודם כל מצריכים מן הנזיר המלא ווידוי אישי.

ו. "עבירות" או מעשים רעים נקראים כך משום שמי שבצע אותם עשה מעשה לא טוב.



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6:

1. ציין שבעה סוגי אנשים שאינם יכולים לקחת את נדרי החופש האישי (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. יצורים ביבשת "קול צורם" או בתתי יבשות שלה

ལྷ་མི་སྣམ་དང་དེའི་གླིང་ཕྱན་གྱི་མི་རྣམས།

dra mi-nyen dang dey lingtren gyi mi nam

ב. אדם חסר כוח גברא

བཅས།

Sa ma

ג. אדם חסר מין

མ་ཉིང་།

Ma nying

ד. אנדרוגינוס, דו-מיני

མཚན་གཉིས་པ།

tсен nyipa

ה. מישהו שביצע אחד מחמשת המעשים המיידים

མཚམས་མེད་བྱེད་པ།

Tsam me jepa

ו. מתחזים אשר לוקחים נדרים רק על מנת ללמוד משהו שאותו יוכלו ליישם במסורת שלהם.

ཀུ་བབས་སུ་གནས་པ།

Ku tap su nepa

ז. אנשים בעלי השקפה שגויה

ལོ་ག་ལྷ་ཅན།

lokta chen

קורס 9, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

2. מנה חמישה דברים שעלולים לגרום לאובדן נדרי החופש האישי. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. החזרת הנדרים באופן פורמאלי

བསྐབ་པ་ཕུལ།

lappa pul

ב. מוות ומעבר ללידה הבאה

ཤི་ཕྱི།

Shipu

ג. הופעת אברי מין של שני המינים בגופך

མཚན་གཉིས་བྱུང་།

tсен nyi jung

ד. החלפת מינך שלוש פעמים

ལན་གསུམ་གྱུར།

len sum gyur

ה. גדיעת שורש החסד

དགེ་ཚུ་ཆད།

ge-tsa che

3. אם אדם מבצע מפלה, האם הוא או היא מאבדים את נדרי החופש האישי שלהם?

על פי המפרטים הקאשמירים, נזיר מלא אשר מבצע אחת מארבע מפלות השורש אינו מאבד את נדריו. על פי הסוטרסטים וקבוצת המפרטים הנקראת "מתחת לשמש" הנזיר מאבד את נדריו. המערכת הנזירית בטיבט נוהגת על פי המפרטים הקאשמירים.

4. תאר את שתי התוצאות הנובעות מקיום הנדרים הללו (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. לידה כאדם או כייצור עונג

གནས་སྐབས་བྱས་བྱ་ལྷ་མི།

nekap drebu hla mi

ב. השגת אחת משלוש ההארות

བྱང་ཚུབ་གསུམ།

jangchub sum

5. הסבר מדוע ג'ה צונגקאפה קרא לטקסט המקור "תמצית האוקיאנוס של הווינאיה".

ה"ווינאיה" כבר תוארה כדבר שמביא את הנגעים הרוחניים ומה שקשור בהם לידי "אילוף" או ל"עצירה"; וכיכולת לשלוט בכוחות התודעה. כפי שעומקו וגודלו של האוקיאנוס קשים למדידה, כך גם עומקו וגודלו של לימוד הווינאיה – ובפרט החוקים השונים הנוגעים למה שנדרש, מה אסור ומה מותר – קשים לתפיסה במלוא היקפם. האוקיאנוס הינו המקור לכל האבנים היקרות, וכך גם הלימוד של הווינאיה: הוא המקור לכל הסגולות הטובות של נירוונה והארה. האובייקט יקר הערך ביותר באוקיאנוס, עצם "תמציתו", הינה הפנינה שמעניקה את כל המשאלות. כך בדיוק, נדרי החופש האישיים הינם האלמנט החיוני ביותר של לימוד הווינאיה.

6. הסבר מהו מקור השם "צונגקאפה" (מסלול טיבטי, בטיבטית).

ג'ה צונגקאפה נולד באזור דוקאם הידוע כ"רמות צונגקה"; אלה מכוונות כך על שם נהר הצונגקה הזורם דרכן.

ཙང་ཆུ།

tsongchu



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 7:

1. ציין את עשרת המעשים הרעים, או הדרכים הקארמיות, שמהווים את הבסיס למה שיש לזנוח כאשר מתחייבים לקיים את נדרי החופש האישי, ותאר כל אחד מאלו בקצרה. (מסלול טיבטי, ציין את השמות בטיבטית ותאר בעברית.)

שלושת המעשים המתבצעים על ידי הגוף:

א. הריגה: נטילת חיים של יצור חי כלשהו, או להשפיע על מישהו לעשות זאת (זה חל גם על כל המעשים הבאים); כולל התאבדות.

སྲོག་གཅོད།

sokchu

ב. גניבה: לקחת דבר בעל ערך שלא ניתן ברשות. זה כולל גם העלמת מיסים, עסקים מפוקפקים וכד'.

མ་བྱིན་ལེན།

majinlen

ג. התנהגות מינית בלתי הולמת: בעיקר ניאוף, אבל גם מין אוראלי, אנאלי, או סקס בכל מקום אחר שאינו גינאלי; הומוסקסואליות; אוננות; יחסי מין עם קרובי משפחה, או עם מי שהוא צעיר מדי, או שהוא נזיר; יחסי מין עם אישה במחזור, או בהריון יותר מחודש, או שיש לה תינוק צעיר מאוד אותו היא מיניקה; או יחסי מין עם מישהו שהם מכאיבים לו, או שהוא חולה במחלה שיחסי מין בה אינם נכונים, או ב"עודף" (יותר מ-5 פעמים); יחסי מין במיקום לא ראוי כמו ליד שולחן מנחה, מקדש או לאמה; לורד אטישה מוסיף גם: בשעות היום.

འོག་གཡིམ།

lok-yem

ארבעת המעשים שבדיבור:

ד. לשקר: כמעט כל סוג של דיבור המשאיר רושם מוטעה אצל השני.

བརྗམས་སྐྱོ།

dzunma

ה. דיבור מפלג: דיבור שכוונתו להרחיק בין שני צדדים שהינם חברים או אויבים; ואפילו אם תוכן הדברים נכון.

ཐ་མ།

trama

ו. דיבור בוטה: מילים אשר כוונתן לפגוע בזולת, אפילו אם הן מילים יפות שנעשה בהן שימוש פוגע בכוונה תחילה.

ཚིག་རྒྱུ་བ།

tsik tsub

ז. דיבור סרק: כל סוג של דיבור מבוזבז לחינם, ובמיוחד אמירת תפילות ללא חשיבה על משמעותן. זה אינו חייב להיאמר ישירות למישהו. כולל מילים הנאמרות בוויכוחים, ביקורות, חילוקי דעות, ציטוט כתבים לא בודהיסטים חסרי ערך, בדיחות חסרות טעם, בכיינות ותלונות, רכילות פוליטית, סקס, וכד', דיבור על מי שחי באורח חיים שגוי.

ངག་ཀྱལ།

ngakkyel

שלושת המעשים הנעשים בתודעה:

ח. חמדנות: השאיפה להשיג חזקה על חפצים או אפילו תכונות אישיות רצויות (אינטליגנציה, בריאות, תהילה – אפילו רוחנית) של אדם אחר. חמישה תנאים צריכים להתקיים: אחיזה חזקה ומוגזמת בחפצך שלך; רצון לאגור עוד רכוש; הכרות מסוימת עם החפצים הנחשקים של האחר; הרצון שהם יהיו שלך; מוצף בהשתוקקות זו, ללא בושה או יכולת לעצור אותה.

བརྒྱབ་སེམས།

nabsem

ט. שמחה לאיד, צרות עין, רצון רע: לאחל משהו רע לאחר, שמחה לאיד בכישלוננו של הזולת.

གཞོན་སེམས།

nusem

י. השקפה שגויה: השקפת עולם שגויה ומזיקה, כזו שאינה מאמינה בחוקי הקארמה ובתוצאותיה, או בחיים קודמים או עתידיים, או בשלושת היהלומים.

ལོག་ལྷ།

Lokta

2. ציין את שלושת סוגי התוצאות ש"יבשילו" לכל אחד מן העשרה הללו.

- א. עשייה אינטנסיבית של כל אחד מהם תוביל ללידה בגיהנום.
- ב. עשייה בינונית של כל אחד מהם תוביל ללידה כרוח רעבה.
- ג. עשייה מועטה של כל אחד מהם תוביל ללידה בעולם בעלי החיים.

3. ציין את שתי התוצאות ה"תואמות" שיתממשו לכל אחד מהעשרה, לפי'הסוטר'ה על עשר הרמות" וטקסטים דומים.

- א. חייד קצרים, ואתה נחלה בנקל.
- ב. אין לך מספיק ממה לחיות, וכל מה שיש לך הוא נחלת הרבים.
- ג. האנשים סביבך "לא עקביים", כלומר בלתי אמינים, ויש תחרות על בן/בת זוגך.
- ד. איש אינו מאמין לדבריך, אפילו כשאתה דובר אמת, ואחרים תמיד מרמים אותך.
- ה. אנשים סביבך תמיד רבים זה עם זה, והם בעלי אופי בלתי רצוי.
- ו. אתה שומע הרבה דברים לא נעימים, וכשאחרים מדברים איתך נדמה לך תמיד שהם רוצים להתחיל מריבה.
- ז. איש אינו מכבד את דבריך – איש לא חושב שמה שיש לך לומר הוא בעל ערך כלשהו, ואתה נגוע בחוסר בטחון.
- ח. אישיותך נשלטת על ידי תשוקה, ולעולם אינך מרוצה ממה שיש לך.
- ט. אתה תמיד מוצא עצמך ללא עזרה, או שאינך מוצא את העזרה לה אתה נזקק; אתה נפגע תדיר על ידי אחרים, או פוגע בהם.
- י. אתה נהייה בעל דעות שגויות, או אדם לא ישר.

4. לאמות דגולים מן העבר תיארו את התוצאות ה"תואמות" באופן שונה. תאר זאת.

הם אומרים שהסיבה ה"תואמת" כוללת גם את ההרגל של ליהנות מביצוע מעשה שגוי מסוים, ואת המשיכה הטבעית לבצעו.

5. תאר את התוצאה ה"סביבתית" של ביצוע כל אחד מהעשרה.

התשובות הבאות לקוחות הישר מתוך "הספר הגדול של השלבים בדרך להארץ" (הדרך המדורגת להארה) מאת ג'ה צונגקאפה:

- א. התוצאות של הריגה באות לידי ביטוי בעולם החיצוני סביבך. מזון, שתייה, תרופות, יכולים, ודברים דומים לאלו הם בעלי כוח מועט ביותר; הם נחותים, בעלי ערך תזונתי מועט; קשים לעיכול וגורמים למחלות. מסיבות אלו, רוב היצורים סביבך מתים בטרם עת.
- ב. כתוצאה מגניבה, היבולים מועטים ודלילים; אין להם שום יכולת להשביע רעב; הם נרקבים; לא צומחים כראוי; בצורות נמשכות זמן רב מדי; הגשמים רבים מידי (גשמי זעף); היבול מתייבש או קמל.
- ג. כתוצאה מהתנהגות מינית בלתי הולמת, תחייה במקום בו שתן וצואה מצויים בכל מקום, בוץ לכלוך וזוהמה, הכול מצחין, הכול נראה לא נעים וחסר חן.

- ד. היות ושקרת, הנך חי בעולם בו כשאתה עובד כחקלאי או בפרויקט אחר בעבודת צוות, בסופו של דבר העבודה לא עולה יפה, האנשים אינם מצליחים לעבוד בשיתוף פעולה טוב, ולרוב כולם משקרים לכולם, פוחדים, ובסביבתך יש הרבה ממה לפחד.
- ה. היות ודיברת דיבור מפלג, הקרקע במקום בו אתה חי אינה מישורית, מכוסה בצוקים ומהמורות, מורדות ורכסים, כך שקשה לנוע ממקום למקום, אתה שרוי תמיד בפחד, ויש דברים רבים לפחד מהם.
- ו. היות ודיברת דיבור גס ובוטה, הקרקע בסביבה בה אתה חי רבת מכשולים כגון גזעי עצים שנפלו, קוצים, אבנים, רגבים ואבק, שברי זכוכית רבים; השטח בלתי עביר וצחיח, ללא נחלים, אגמים, או מעיינות מים; כל הקרקע צחיחה וחרבה, מורעלת במלחים, לוחטת, אינה ברת שימוש ומאיימת; מקום בו יש דברים רבים לפחד מהם.
- ז. דיבור סרק מוביל לסביבה בה הפירות מסרבים לצמוח על העצים, או שהם מופיעים שלא בעיתם, נראים בשלים כשלמעשה הם לא, שורשיהם עדינים ופגיעים, או שאינם נשארים לאורך זמן; אין מקומות בילוי, אין פארקים, אין מדשאות, אין בריכות מים קרירות, ודברים רבים בסביבתך גורמים לך לפחד.
- ח. היות וחשקת ברכושם של האחרים, כל אחד ואחד מן הדברים הטובים שהצלחת למצוא הולך ומתקלקל, הולך ופוחת עם כל עונה שחולפת, בכל חודש ואף מיום ליום.
- ט. היות ואיחלת רע לאחרים, הנך חי בעולם כאוטי, בו מחלות מתפשטות, יש רוע בכל מקום, מגיפות ומאבקים, פחד מצבאות של מדינות אחרות; יש הרבה אריות, נמרים ושאר חיות מסוכנות; מקום בו נחשים ארסיים נמצאים בכל מקום, או עקרבים, או תולעים ארסיות שנושכות; מוקף ברוחות מזיקות, גנבים או שודדים, ושכמותם.
- י. היות והחזקת בהשקפות שגויות, אתה חי בעולם בו המקור היחידי לאושר הולך ונעלם מעל פני האדמה; מקום בו אנשים חושבים שדברים לא נקיים וסבל הינם למעשה יפים ומשמחים; עולם בו אין לאן ללכת, אין מי שיעזור ואין מה שיגן עליך.



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 8:

1. ציין את שמו של הטקסט שבו נשתמש כדי ללמוד את השלבים בדרך להארה; ציין את שם המחבר והתקופה בה חי. כמו כן ציין את אותם הפרטים לגבי הביאור לטקסט זה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

אנו נלמד את *שירת חיי הרוחניים* הידוע גם כ*תקציר השלבים שבדרך* שנכתב בידי ג'ה צונגקאפה לובסאנג דראקפה (1357-1419). הביאור שבו נשתמש נקרא *תקציר של הארת המהות* שנכתב על ידי צ'וני למה דראקפה שדרופ (1675-1748)

འཇམ་མགས་མགུར།

Nyamgur – שירת חיי הרוחניים

ལམ་རིམ་བསྐྱུས་དོན།

lamrim dudun - תקציר הלאם רים

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་སློབ་བཟང་གྲགས་པ།

je tsongkapa lobsang drakpa

སྣིང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་གསལ་བ།

nyingpo dordu selwa – תקציר של הארת המהות

ཙོན་སླ་མ་གྲགས་པ་ལའང་གྲུབ།

chone lama drakpa shedrup

2. מדוע קד ג'ה צונגקאפה בפני "הקול הרך", מנג'ושרי, מיד בראשית היצירה?

הנקודה היא שג'ה צונגקאפה, שהינו למעשה התגלמות של מנג'ושרי, תרגל והפציר במנג'ושרי וכך פגש אותו ישירות, ולמד ממנו את כל מה שהוא אחר כך לימד.

3. תאר בקצרה את הדמויות המוארות מהשושלת, שמופיעות בכל אחד מחמשת הבתים הראשונים של ג'ה צונגקאפה.

- א. לורד בודהה, אשר גופו נוצר על ידי מיליוני חסדים; אשר דיבורו מגשים את תקוותם של אינספור ברואים על ידי לימודו אותם; ואשר תודעתו יודעת כל ורואה את טבעם האמיתי של כל הדברים שניתן לדעת.
- ב. האוהב הבלתי מנוצח (מאיטרייה) והקול הרך (מנג'ושרי), בודהות מלאים המופיעים בכוכב שלנו, מתחזים לבודהיסטות, על מנת להפיץ את לימודי הבודהה; ובפרט, את מורשת הפעולות רחבות הטווח של הבודהיסטוה, והחוכמה העמוקה של ראיית ריקות, בהתאמה.
- ג. המאסטרים נגרג'ונה ואסאנגה, המחדשים, שפרשו את **האם של כל המנצחים** במדויק ובהתאם לכוונה.
- ד. לורד אטישה, שהסתמך על לאמה סרלינגפה ווידיאקוקילה ללמוד את המסורת של הפעולות רחבות הטווח והחוכמה המעמיקה כפי שהועברו על ידי מאיטרייה ואסנגה ומנג'ושרי ונגרג'ונה, בהתאמה; ואשר איחד את הלימוד של שני זרמים אלו ללימוד של הצעדים בדרך להארה.
- ה. מורי השושלת, כולל מורה הלב שלנו, אשר מלמד את נקודת הכניסה הנעלה לתלמידיו.

4. הסבר את הדימויים של "הפנינה הממלאת כל משאלה" ושל "האוקיאנוס".

הלימוד על השלבים שבדרך הוא כמו פנינה ממלאת כל משאלה היות והוא מאפשר התגשמות של כל המשאלות עבור אלו המחפשים חופש. כשהוא מתורגל כיאות, הוא יוביל ללידה בעולמות הגבוהים ולטוב בטוח. לימוד זה הוא כמו האוקיאנוס בכך שהוא משלב את כל המשמעויות במכלול העצום של כתבים בודהיסטים מושלמים.

5. ציין והסבר בקצרה את ארבע התכונות המיוחדות של הלימוד על השלבים להארה. (מסלול טיבטי – ציין בטיבטית והסבר בעברית).

- א. הנך מבין, שמאחר והם כולם מהווים גורמים ישירים או עקיפים להשגת הארה, הרי שאין שום סתירה שהיא בין כל חלקי הלימוד של הבודהה, ללא יוצא מהכלל.

བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མིན་རྟོགས་པ།

tenpa tamche gelme tokpa

- ב. כל דבריו הנעלים של הבודהה נתפסים על ידך כאילו היו עצה אישית.

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ།

sungrab malu dampar charwa

ג. תקלוט בקלות את הכוונה האמיתית של הבודהות המנצחים; כלומר, כיצד כל אחד ואחד מחלקי הלימוד אותו הם נותנים מכוון להביא אותנו להארה, וכיצד אין דבר שאותו יאמרו שאינו מכוון לכך.

གྱལ་བའི་དགོང་ས་པ་བདེ་སྐྱེད་ལ།

gyalway gongpa delak nyepa

ד. תהיה מוגן מהטעות הגדולה של דחיית חלק כלשהו של הלימוד הבודהיסטי, מתוך תובנה כי כל הלימוד כולו תורם להביאך להארה.

ཉིས་ལྷོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་བསྐྱུང་།

nyechu chenpoy yangsa le sung

6. תאר אחד מן היתרונות החשובים ביותר בלימוד ובהוראה של השלבים של דרך.

היות והלימוד של הדרך המדורגת להארה כולל כל אחד ואחד מלימודיו של הבודהה, הן של הדרך הגדולה והן של הדרך הפחותה, הרי שבתקופה אחת בלבד של לימוד או הוראת השלבים, המתרגל זוכה בחסד של הקשבה והסבר לכל הלימוד בשלמותו.



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 9:

1. יצירת קשר הולם עם הלאמה שלך נחשבת לבסיסה של כל הדרך הבודהיסטית. מנה ותאר בקצרה את עשר התכונות של לאמה מיומן על פי המקור הקלאסי – "עשרת הסוטרות". (מסלול טיבטי, תן את השם בטיבטית ותאר בעברית.)

א. "השיג שליטה" במובן שהוא חי בהתאם לאימון המוסר.

དུལ་བ།

dulwa

ב. "שלו" במובן של שליטה באימון של הריכוז המדיטטיבי.

ཞི་བ།

Shiwa

ג. "שלו לחלוטין" במובן שהינו בעל אימון בחוכמה.

ཉེར་ཞི་བ།

nyer shiwa

ד. "בעל סגולות יתרות" במובן שהינו בעל סגולות רוחניות העולות בהרבה על אלו של התלמיד.

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།

yuntan hlkapa

ה. "בעל מאמץ" במובן שהוא מקדיש מאמץ רב להשיג את שתי המטרות האולטימטיביות של עצמו ושל האחרים.

བརྩོན་བཅས།

tsunche

ו. "עשיר בכתובים" במובן שלמד לעומקם את שלושת האוספים של הכתבים.

ལུང་གིས་སྦྱག།

lung gi chuk

ז. "בעל תובנה עמוקה של הכך, של הריקות" במובן שחווה ריקות.

དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་པ།

de-nyi rabtu tokpa

ח. "מאסטר בהוראה", בכך מלמד בדיוק על פי יכולתו של התלמיד לקלוט, ובקצב הנדרש.

སྐྱེ་ལམ་ལྟན།

make den

ט. "התגלמות האהבה" במובן שמלמד מתוך מוטיבציה של אהבה כלפי התלמיד, ולא מתוך שאיפה לרווח חומרי, כבוד או תהילה.

བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi

י. "מוותר על שאט נפש", במובן שאינו מתעייף מללמד שוב ושוב, עד שהתלמיד יבין.

རྫོག་སྤངས།

kyowa pang

2. הסבר את הסיבה הקארמית לעשר תכונות אלו יחסית ללאמה.

אם נצא מנקודת הנחה שתכונות אלו מביאות שמחה ללאמה, העובדה שהוא או היא רואים זאת על עצמם נגרמת על ידי הקארמה הטובה שלהם עצמם בעבר, בהתייחסותם ללאמה ובפרט בשל מסירות ללאמה.

3. הסבר את הסיבה הקארמית לעשר תכונות אלו יחסית לתלמיד.

אם נניח שתכונות אלו מועילות לתלמיד, הן באות מסיבות דומות – מעשים טובים שנעשו כלפי לאמות בעבר. הנקודה בשתי שאלות אלו היא שטבעו של הלאמה ריק מקיום עצמי, ושניהם, גם הלאמה וגם התלמיד, רואים את הלאמה לפי הקארמה הנכפית עליהם מתוך מעשיהם בעבר. שתי התפיסות יכולות אפילו להיות הפוכות זו לזו: התלמיד יכול לראות פגמים בלאמה, בעוד הלאמה תופס את עצמו כמלאך מואר. ככל שהתלמיד טהור יותר כך תהיה תפיסתו את הלאמה טהורה יותר.

4. מנה והסבר בקצרה את 8 סוגי הפנאי. (מסלול טיבטי, ציין שם בטיבטית ותאר בעברית).

א. לא להחזיק בהשקפות שגויות, כגון אלו שמאמינות שמה שאתה עושה אינו חוזר אליך.

ལོ་ག་ལྷ་འཇིན་པ།

lokta dzinpa

ב. לא להיוולד כחיה.

འདྲུང་གོ
dundro

ג. לא להיוולד כרוח רעבה.

ཡི་དྲགས།
yi-dak

ד. לא להיוולד בעולמות הגיהנום.

དམྱལ་བ།
nyelwa

ה. לא להיוולד במקום נידח שאליו לא הגיע לימודו של המנצח.

རྒྱལ་བའི་བཀའི་མིང་པའི་མཐའ་འཁོབ།
gyalway kay mepay takop

ו. לא להיוולד בארץ לא "מתורבתת", היכן שלא שומרים על חוקי המוסר.

ལཱོ།
Lalo

ז. לא להיוולד כאדם מוגבל, נכה או מפגר אשר אינו יכול לתרגל את הלימוד.

ལེན་ཤིང་ལྷུགས་པ།
len shing kukpa

ח. לא להיוולד כייצור עונג בעל חיים ארוכים באחד מגני העדן הזמניים.

ལྷ་ཚེ་རིང་བ།
hla tse ringwa

5. תאר בקצרה את המהות של יהלום הבודהה, הדהרמה והסנגהה, אליהם אנו פונים בחפשנו ממקלט.

א. יהלום הבודהה: על פי גשה דרולונגפה, מתייחס בעיקר לגוף החוכמה של הבודהה (דהרמקאיה) – הריקות כפי שהיא נתפסת בדרך הראיה.

ב. יהלום הדהרמה: רמות רוחניות (דרכים) וההיפסקויות אליהן הן מובילות. מתייחס בעיקר לראיית ריקות ישירות.

ג. יהלום הסנגהה: קהילה של אלו שראו ריקות ישירות (אריות).

6. ג'ה צונגקאפה מציין שהכרחי "לטהר את עצמנו" על ידי "הסתמכות מתמדת על ארבעה כוחות." ציין ותאר בקצרה את הארבעה. (מסלול טיבטי, ציין בטיבטית ותאר בעברית)

א. **כוח הבסיס:** ה"אדמה המוצקה" שכנגדה אתה דוחף על מנת לקום לאחר מעידה כתוצאה ממעשה שגוי: מתייחס לחזרה לבסיס של לקיחת מקלט ופיתוח השאיפה להארה.

ཏེན་གྱི་སྣོབ་སྤྱོད།

ten gyi top

ב. **הכוח ההורס:** החרטה הנבונה של בודהיסט בעל ידע המבין אלו תוצאות איומות יקרו לו או לה בעקבות המעשה שכרגע בוצע.

ནམ་པར་སུན་འབྲིན་པའི་སྣོབ་སྤྱོད།

nampar sunjinpay top

ג. **כוח הריסון:** החלטה נחושה שלא לשוב ולעשות את אותה טעות בעתיד; קביעת גבולות זמן שבמסגרתם לא יבוצע שוב אותו המעשה, (זה מונע מצב של שקר נוסף, בכך שמצהירים ש"לעולם לא" או משהו דומה, ולא עומדים בהבטחה).

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་ལྗོན་པའི་སྣོབ་སྤྱོད།

nyepa le lordokpay top

ד. **כוח התיקון:** מעשה הבא "לתקן" ולפצות על המעשה השגוי שנעשה; עוצמתי ביותר הוא לימוד ריקות, או מדיטציה על ריקות כמיטב היכולת – הנקודה היא שהמתרגל יעריך יותר ויותר את אורח חיי המוסר ככל שהבנת הריקות מעמיקה.

གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་པའི་སྣོབ་སྤྱོད།

nyenpo kuntu chupay top



קורס מס' 9 - חיי המוסר

תשובות לשיעורי בית, שיעור 10:

1. מנה את ארבע האמיתות של הארייה ("ארבע אמיתות נאצליות") בהתאם לסדר שבו אדם מבין אותן; ציין את שתי החלוקות לכל אמיתה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. אמת הארִיָה של הסבל

སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ།

dukngel denpa

(1). הכלי הבלתי טהור – העולם הזה

མ་དག་པའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།

madakpay nu kyi jikten

(2). התכולה הבלתי טהורה, היצורים החיים

མ་དག་པའི་བུཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན།

madakpay chu kyi semchen

ב. אמת הארִיָה של המקור לסבל

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

kunjung denpa

(1). קארמה שהינה המקור לסבל

ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

le kyi kunjung denpa

(2). נגעים רוחניים שהם המקור לסבל

ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་བྱུང་བདེན་པ།

nyonmongpay kunjung denpa

ג. אמת הארץ של הקץ לסבל

འགོག་བདེན།

gokden

1. היפסקות של אובייקטים לא רצויים על ידי מימוש או "דרך", כגון האמונה האינטלקטואלית בקיום עצמי שנפסקת על דרך הראייה.

ལམ་གྱི་དགག་བྱ་བཀག་པ།

lam gyi gakja kakpa

2. היפסקות המורכבת מהיעדר קיום עצמי, שהיא הריקות עצמה, או באופן כללי חוסר הקיום של דבר בעל קיום עצמי, המושגת באמצעות הטיעונים של דרך האמצע.

རིགས་པའི་དགག་བྱ་བཀག་པ།

rikpay gakja kakpa

ד. אמת הארץ של הדרך לחיסול הסבל

ལམ་བདེན།

Lamden

1. הדרכים של ההכנה והצבירה, הניתנות להשגה עוד לפני שרואים ריקות ישירות

ཚོགས་སྐྱོར་གྱི་ལམ།

tsok jor gyi lam

2. דרך הראייה, דרך התרגול והדרך שאין בה יותר למידה – אשר הושגו על ידי אלו שראו ריקות ישירות.

མཐོང་ལམ། གོམ་ལམ། མི་སྐྱོབ་ལམ།

tong lam, gom lam, milop lam

2. הסבר את הדימוי של השיקוי של האלכימאי במונחים של המשמעות האולטימטיבית של ההתהוות המותנית.

חסדים רגילים הם כמו מתכות רגילות, ברזל, ומובילים רק לסבל סמסרי נוסף. חסדים המבוצעים עם המשאלה להגיע להארה במטרה לעזור לאחרים, משתנים באורח פלא להוות סיבה לכליל הארה, ולגן עדן של הבודהה.

3. ציין ותאר את שלושת סוגי הנתינה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. נתינה של דברים חומריים

མང་ཟིང་གི་སྤྱིན་པ།

sang sing gi jinpa

ב. נתינת מחסה מסכנה ומפחד

མི་འཇིག་པའི་སྤྱིན་པ།

minjikpay jinpa

ג. נתינת הלימוד של הדעהרמה

ཚེས་ཀྱི་སྤྱིན་པ།

Chu kyi jinpa

4. רשום את ההגדרה הקלאסית לשלווה מדיטטיבית (שאמאטה). (מסלול טיבטי, בטיבטית).

ריכוז מדיטטיבי שספוג בעונג המיוחד של קלות התרגול, שהוא תוצאה של ריכוז חד נקודתי באובייקט המיקוד.

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚུལ་ཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་སྐྱབས་ཀྱི་བདེ་བ་ལྟུང་

པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིག།

rang gi mikpa la tsechik tu nyampar shak top kyi shingjang kyi dewa

kyepar chen gyi sinpay ting-ngen-dzin

5. רשום את ההגדרה הקלאסית ל"ראייה יוצאת דופן" של ריקות (ויפאשיאנה). (מסלול טיבטי, בטיבטית).

זוהי חוכמה שספוגה בעונג המיוחד של קלות תרגול, מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ומבוססת בשלווה.

རང་གི་ཉིན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དབྱེད་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་

སྐྱབས་ཀྱི་བདེ་བ་ལྟུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ།

rang gi ten shine la ten ne rang gi mikpa la sosor chetop kyi shingjang kyi dewa

kyeparchen gyi sinpay sherab