



קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

שיעור 1

འདུལ་བ།

*dulwa*

משמעת / אילוף התודעה

འདུལ་བའི་སྡེ་སྣོད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་སྣོད་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམ་སྤྱི་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*

הכתבים המכונים "ווינאיה" (ריסון או משמעת) נקראים כך משום שהם נוטלים את  
נושאים – כלומר המוסריות של הימנעות משבעת המעשים הרעים וכל מה  
שמתלווה לכך – על מנת לרסן את הנגעים הרוחניים, וכן כדי למשמע את החושים.

འདུལ་བ་ནི་སྟོན་དང་བསྟན་པ་དངོས་ཡིན།

*dulwa ni tun dang tenpa ngu yin*

לימודי המשמעת (וינאיה) הם עצם המהות של הלימוד והמורה (הבודהה)



དག་སློང་ཕའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ།

*gelongpay sotar gyi do*

הסוטרה על נדרי החופש של נזירים מלאים

དག་སློང་མའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ།

*gelongmay sotar gyi do*

הסוטרה על נדרי החופש של נזירות מלאות

འདུལ་བའི་མདོ།

*dulway do*

הסוטרה על המשמעת

སློབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད།

*loppun yunten u*

מאסטר גונה פרבהה



འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྣོད་པོ།

*dulwa gyatsoy nyingpo*  
תמצית האוקיינוס של המשמעת

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

*Je Tsongkapa*  
ג'ה צונגקאפה

ཉིན་བྱེད།

*nyinje*  
יוצר היום

དངུལ་རྒྱ་རྣམ་ལྷན།

*ngulchu dharma bhadra*  
נגולצ'ו דהרמה בהדרה

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།

*yishin norbu*  
פנינה הממלאת משאלות



ཙོ་ནི་བྲགཔ་ཤེདའུབ།

Choney Drakpa Shedrup

צ'וני דראקפה שדרופ



ལྷོ་མ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས།

*dempa matoppa topje kyi tap*

כיצד לעבור ממצב בלי נדרים למצב שבו יש לנו נדרים

ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱེད་བའི་ཐབས།

*toppa mi-nyampar sungway tap*

האופן שבו יש לשמור על הנדרים לבל יינזקו

ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས།

*nyam na chir chupay tap*

ההאופן שבו משקמים נדרים שהופרו

འཇིག་པས་ལོངས་སྤྱོད་བྱིས་ཀྱིས་བདེ།

*jinpe longchu trim kyi de*

נתינה תביא שפע,

המוסר - שמחה



མཚན་གྱི་དོན།

*tсен gyi dun*

משמעות השם

འགྲུར་གྱི་ཕུག་།

*gyur gyi chak*

קידת המתרגם

དགོས་པོ་གསུམ་ཚེས་བཞི།

*gu sok chu shi*

ארבע הנקודות בהצהרת המטרה (של טקסט ראוי)

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

*gokang du korway korlo-o, cha ngapar jao*

הצב בכניסה את התמונה של גלגל החיים, המכילה את חמשת החלקים



ཇ་ལྷ་པར་གྲའོ།

*cha ngapar jao*

צייר את חמשת החלקים

ལྷུས་ཏི་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཅན་ཚེ་རྒྱན་བརྒྱད་མོ་བཞིན་དུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་སྐྱེ་བ་དག་ཀྱང་རོ།

*dzu te keyway semchen sochun gyumo shindo chipowa dang kyewa  
dak kyang ngo*

הוסף גם את כל היצורים שנולדים בלידת נס, וסובבים כמו בגלגלת שלעולם לא  
פוסקת, במעברם ממותם ואל לידתם הבאה

དབུས་སུ་འདོད་ཆགས་དང་ཞི་སྲང་དང་གཏི་སྤྱུག་དག་ལྷུག་རོན་དང་སྤྲུལ་  
དང་ཕག་གི་རྣམ་པར་རོ། །སྤྲུལ་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*

במרכז צייר את שלושת בעלי החיים המייצגים תשוקה, שנאה ובורות, היונה,  
הנחש והחזיר, כאשר שני הראשונים נאכלים על ידי הבורות.



ཁོ་ར་ཁོ་ར་ཡུག་རྩ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས།

*kora koryuk tu ten ching drelpar jungway yenlak chu-nyi*

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

བམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཉིད་གྱིས་གཟུང་བར་རོ།

*tamche mitakpa nyi kyi sungwar ro*

צייר את כל המעגל אחוז בטלפי הארעיות

སྟིང་དུ་སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དཀར་པོ་ཉི་བར་སྟོན་པའོ།

*tengdu sanggye nya-ngen le depay kyilnkor karmo nyewar tunpao*

מעל לזה צייר את הבודהה מצביע לעבר ירח לבן ומלא המסמל את הנירוונה.

འོག་རྩ་བཅའ་པར་བྱ་ཞིང་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་གཉིས་སོ།

*oktu tsampar ja shing shejaway tsiksu chepa nyi so*

מתחת לזה רשום את שני הפסוקים הפותחים במילים "כך עשה ..."





# ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གུར་ཅིག།

*om delek su gyur chik*  
אום! לו ישרור האושר והטוב.

ལྷོ་མ་བ་སྐངས་ནས་ཚུ་ལ་བཞིན་སྲུང་མཁའ་ན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་  
ལས་ལྷོ་ག་བ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་བའི་ལྷོ་མ་བ་ཞེས།

*dompa lang ne tsulshin sung ken nam korwa le tar ching, de le dokpa  
nam mitarway gyu-tsen gyi sosor tarpay dompa she*

נדרים אלו נקראים "נדרים של חופש אישי" משום שמי שנוטלים אותם ושומרים עליהם היטב זוכים לשחרור מגלגל הסבל, בעוד שמי שפועלים בצורה הפוכה אינם יכולים לזכות בחופש זה.

།དོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།  
།སོ་སོའི་དོས་འཇིན་སྐྱེ་བའི་ཉེན།  
།གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་།

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

(שש הקטגוריות הן) טבעם הבסיסי,  
כיצד הם מתחלקים, תיאורם המפורט,  
מי יכול לקחתם, איך ניתן לאבדם,  
והתועלת שהם מביאים.



།ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་སྐྱུ་བྱས་ནས།  
།གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།  
།ལྷོག་པ་...

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

הימנעות מפגיעה בזולת ובסיסה, שמקורה בגישה של תפנית.

བསྟེན་གནས།

*nyenne*  
נדרים של יום אחד

དགེ་བསྟེན་མ།

*ge-nyenma*  
אישה שאינה נזירה בעלת נדרי חיים

དགེ་བསྟེན་པ།

*ge-nyenpa*  
גבר שאינו נזיר בעל נדרי חיים



དགེ་ཚུལ་མ།

*ge-tsulma*  
נזירה מתחילה

དགེ་ཚུལ་ཕ།

*ge-tsulpa*  
נזיר מתחיל

དགེ་སློབ་མ།

*gelobma*  
נזירה במעמד בנינים

དགེ་སློང་མ།

*gelongma*  
נזירה מלאה

དགེ་སློང་ཕ།

*gelongpa*  
נזיר מלא



שיעור 4

བྱིམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

*kyimpay chok kyi dompa*

נדרים הקשורים לחיי הבית

བསྟེན་བཀའ་སླ།

*nyenne*

נדרים של יום אחד

དགོ་བསྟེན་པ།

*ge-nyenpa*

גבר שאיננו נזיר בעל נדרי חיים

དགོ་བསྟེན་མ།

*ge-nyenma*

אשה שאינה נזירה בעלת נדרי חיים

རབ་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

*rabjung gi chok kyi dompa*

נדרים הקשורים לעזיבת חיי הבית



དགེ་ཚུལ་ཕ།

*ge-tsulpa*

נזיר מתחיל

དགེ་ཚུལ་མ།

*ge-tsulma*

נזירה מתחילה

དགེ་སློབ་མ།

*gelobma*

נזירה במעמד בנינים

དགེ་སློང་མ།

*gelongma*

נזירה מלאה

དགེ་སློང་ཕ།

*gelongpa*

נזיר מלא



རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་བྲིམ་ས།

*rabjung gi tsultrim*

הקוד המוסרי של מי שעזב את חיי הבית

མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ།

*mi- tsangpar chupa*

(תנהגות בלתי טהורה (כגון נזיר המקיים מגע מיני)

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

*rintang tsangway ngupo majinpar lenpa*

לקחת דבר בעל ערך שלא ניתן לך ברשות

མི་འམ་མིར་ཆགས་པའི་སྤྱོད་གཙོན་པ།

*mi-am mir chakpay sok chupa*

להרוג אדם או עובר אנושי

མི་ཚོས་སྤྲ་མའི་བརྗམས་དུ་སྤྲོ་བ།

*michu lamay dzun du mawa*

לשקר לגבי הישגך הרוחניים



མི་འམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ།

*mi-am mir chakpa supa*  
להרוג אדם או עובר אנושי

ཀར་ཤ་པ་ཆའི་བཞི་ཆའི་ཚད་གྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྟུ་བ།

*karshapanay shichey tse kyi rintang tsang kuwa*  
לגנוב דבר שערכו עולה על שקל אחד (קארשאפאנה)

མི་ཚེས་ལྷ་མའི་བརྟུན་ལྷ་བ།

*michu lamay dzun mawa*  
לשקר בעניין הישגיו הרוחניים

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

*rang gi bume ma yinpa la lokpar yempa*  
יחסי מין בלתי נאותים עם מי שאינה אשתך (ניאורם)

སྙུག་ལྷ་གྱི་ཁྱུ་བ་ཆང་འབྲུང་བ།

*nyugyur gyi kuwa chang tungwa*  
לשתות נזלים ומשקאות אלכוהוליים גורמי שיגעון (משקאות משכרים)



སྐལ་འབྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་སྟོང་བ།

*kyamdroy labjay mitunchok nam pongwa*

לוותר על התנהגות שהיא בניגוד להנחיות של ההליכה למקלט

ཙ་བ་བཞི།

*tsawa shi*

ארבעת הנדרים הבסיסיים

ཡན་ལག་དུག

*yenlak druk*

ששת (הנדרים) המשניים

སྤངས་འདས་གསུམ།

*langde sum*

שלוש העבירות





שיעור 5

པམ་པ།

*pampa*  
מפלה

ལྷག་མ།

*hlakma*  
שארית

པང་ཕུང་།

*pangtung*  
נפילה המצריכה ויתור

ཕུང་བྱིད་འབའ་ཞིག།

*tungje ba shik*  
נפילה רגילה



སོར་ཤཀ་

*sor shak*

מעשה שמצריך ווידוי

ཉེས་བྱས།

*nyeje*

עבירה, מעשה רע



ལྷ་མི་སྣན་དང་དེའི་གྲིང་ཕྱན་གྱི་མི་རྣམས།

*dra mi-nyen dang dey lingtrengyi mi nam*

"קול נורא" יצור ביבשת או תת יבשת של

ཟ་མ།

*sama*

אדם חסר כח גברא

མ་ནིང་།

*ma ning*

אדם חסר מין

མཚན་གཉིས་པ།

*tсен nyipa*

אנדרוגינוס, דו-מיני

མཚམས་མེད་བྱེད་པ།

*tsamme jepa*

מי שביצע מעשה מייד



ཀུ་བྲབས་སུ་གནས་པ།

*kutap su nepa*  
להתחזות

ལོ་ག་ལྷ་ཅན།

*lokta chen*  
אדם בעל השקפה שגויה

བསྐྱབ་པ་ཕུལ།

*lappa pul*  
החזרת הנדרים באופן פורמאלי

ཤི་ཕོ།

*shipu*  
מוות ומעבר ללידה הבאה

མཚན་གཉིས་བྱུང་།

*tсен nyi jung*  
הופעת אברי מין של שני המינים (בגופך)



ལན་གསུམ་གྱུར།

*len sum gyur*

להחליף (את מינר) שלוש פעמים

དགེ་ཚུ་ཆད།

*ge-tsa che*

גדיעת שורש החסד

གནས་སྐབས་བྲས་བུ་ལྟ་མི།

*nekap drebu hla mi*

בזמן של התוצאה - להיוולד כאדם או כייצור עונג

ཇུང་རྒྱལ་གསུམ།

*jangchub sum*

שלוש ההארות

ཙོང་ཆུ།

*tsongchu*

נהר צונגקה



སོག་གཙོང་།

*sokchu*  
הריגה

མ་གྲིན་ལེན།

*ma jin len*  
גניבה, לקחת מה שלא ניתן ברשות

ལོག་གཡིམ།

*lok-yem*  
התנהגות מינית בלתי הולמת

བཙུན་སྒྲ།

*dzunma*  
לשקר

ཐ་མ།

*trama*  
דיבור מפלג



ཚིག་རྩུབ།

*tsik tsub*

דיבור גס/בוטה

ངག་ཀྱལ།

*ngakkyel*

דיבורי סרק, רכילות

བརྒྱབ་སེམས།

*nabsem*

חמדנות, צרות עין

གཞོན་སེམས།

*nusem*

זדון / רצון רע / שמחה לאיד

ལོག་ལྷ།

*lokta*

השקפה שגויה



גְּיוֹמְגֻר

*nyamgur*

שירת חיי הרוחניים

לַמְרִים דִּדֻן

*lamrim dudun*

תקציר הלאם רים

גְּצֻנגְקָפָה לֹבְסַנגְ דְרַאקְפָה

*je tsongkapa lobsang drakpa*

ג'ה צ'ונגקפה לובסנג דראקפה

נְיִינגְפוֹ דֹרְדֻ סֵלְוָה

*nyingpo dordu selwa*

תקציר של הארת המהות

צְוֹנֵי לַאמָה דְרַאקְפָה שְׁדְרֻפ

*chone lama drakpa shedrup*

צ'וני לאמה דראקפה שדרופ





བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ།

*tenpa tamche gelme tokpa*

אין סתירה בין החלקים השונים של לימודו של הבודהה

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ།

*sungrab malu dampar charwa*

כל דבריהם הנשגבים של הבודהות מגיעים אליך כעצה אישית

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྤྲུག་རྟེན་པ།

*gyalway gongpa delak nyepa*

תתפוס בקלות את כוונתם האמיתית של הבודהות המנצחים

ཉེས་སྡོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་བསྐྱུང་།

*nyechu chenpoy yangsa le sung*

תהיה מוגן מפילה לתהום הטעות הגדולה (של דחיית חלק זה או אחר מלימודי הבודהיזם)



שיעור 9

דुवा

*dulwa*

"השיג שליטה", שומר על המוסר

ཞི་བ།

*shiwa*

"השיג שלווה", במובן שתרגל ריכוז מדיטטיבי

ཉེར་ཞི་བ།

*nyer shiwa*

"שלוו לחלוטין", במובן שהיננו/ה בעל אימון בחוכמה

ཡུན་ཏན་ལྷན་པ།

*yunten hlkapa*

"בעל סגולות נעלות", במובן שהוא בעל תכונות רוחניות העולות בהרבה על אלו של התלמיד



བཙུན་བཅས།

*tsunche*

"בעל מאמץ", במובן שהוא מקדיש מאמץ רב להשיג את המטרות האולטימטיביות של עצמו ושל האחרים

ལུང་གིས་ལུག།

*lung gi chuk*

"עשיר/ה בכתבים", במובן שמכיר לעומקם את שלושת האוספים של הכתבים

དེ་ཉིད་རབ་རུ་རྟོགས་པ།

*de-nyi rabtu tokpa*

"בעל/ת תובנה עמוקה של הכך (של הריקות)"

སྐྱ་མཁས་ལྷན།

*make den*

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

བཙུ་བའི་བདག་ཉིད།

*tseway daknyi*

התגלמות האהבה



ཀྱོ་བ་པང་།

*kyowa pang*

"מוותר על שאט-נפש" (אינו מתעייף מללמד שוב ושוב, עד שהתלמיד יבין)

ལོ་ཁག་ལྷ་འཛིན་པ།

*lokta dzinpa*

בעל השקפה שגויה

འདྲུང་གོ།

*dundro*

חיה

ཡི་དཀའ།

*yi-dak*

רוחות רעבות/רוחות תאבות/ פרטות

དམུལ་བ།

*nyelwa*

עולמות הגיהנום



גְּיַלְוַיְ קַי מֵפַי תַּקוֹפ

*gyalway kay mepay takop*

איזור מרוחק שאליו לא הגיע לימודו של המנצח

לַלו

*lalo*

אדם ברברי, אדם שחי בארץ לא מתורבתת (שאין בה חוק או דהרמה)

לֵן שִׁינג קֻקְפָּא

*len shing kukpa*

נכה או מפגר

חְלָא תְּסֵי רִינְוָא

*hla tse ringwa*

יצור עונג בעל חיים ארוכים

טֵן גִּי תוֹפ

*ten gyi top*

כוח הבסיס



ནམ་པར་སུན་འབྱེན་པའི་སྟོབས།

*nampar sunjinpay top*

כוח ההשמד

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་ལྷོག་པའི་སྟོབས།

*nyepa le lordokpay top*

כוח הריסון (הימנעות ממעשים רעים)

གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་ལྷུང་པའི་སྟོབས།

*nyenpo kuntu chupay top*

כוח התיקון



སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ།

*dukngel denpa*

האמת של הסבל

མ་དག་པའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།

*madakpay nu kyi jikten*

הכלי הבלתי טהור: העולם

མ་དག་པའི་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན།

*madakpay chu kyi sem chen*

התכולה הבלתי טהורה: היצורים החיים

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

*kunjung denpa*

האמת של המקור (לסבל)

ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

*le kyi kunjung denpa*

האמת על הקארמה כמקור (לסבל)



ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་གྱུང་བདེན་པ།

*nyonmongpay kunjung denpa*  
האמת על הנגעים הרוחניים כמקור (לסבל)

འགོ་བཤམ་བདེན།

*gokden*  
האמת של הקץ לסבל

ལམ་གྱི་དགག་བྱ་བཀག་པ།

*lam gyi gakja kakpa*  
היפסקות שבה מסולק האובייקט שאותו אנו מנסים להפריך, בכוח הדרך

རིགས་པའི་དགག་བྱ་བཀག་པ།

*rikpay gakja kakpa*  
היפסקות שבה מסולק האובייקט שאותו אנו מנסים להפריך, בכוח ההיגיון

ལམ་བདེན།

*lamden*  
האמת של הדרך





ཚོགས་སྐྱོར་གྱི་ལམ།

*tsok jor gyi lam*

הדרכים של הצבירה וההכנה

མཐོང་ལམ། གོམ་ལམ། མི་སྐྱོབ་ལམ།

*tong lam, gom lam, milop lam*

דרך הראייה, דרך התרגול, והדרך שאין בה יותר למידה

སང་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་པ།

*sang sing gi jinpa*

נתינתה של דברים חומריים

མི་འཇིག་པའི་སྐྱོན་པ།

*minjikpay jinpa*

נתינת הגנה מסכנה ופחד

ཚོས་གྱི་སྐྱོན་པ།

*chu kyi jinpa*

נתינת הלימוד של הדהרמה



རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་སྐྱེས་གྱི་བདེ་བ་བྱུང་  
པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིན།

*rang gi mikpa la tsechik tu nyampar shak top kyi shingjang kyi dewa  
keyepar chen gyi sinpay ting-ngen-dzin*

הגדרה של שאמאטה (שלווה מדיטטיבית): זוהי תודעה מרוכזת שספוגה בעונג  
היוצא דופן של קלות של תרגול, שהוא תוצאה של ריכוז חד נקודתי באובייקט  
שלה.

རང་གི་རྟེན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དབྱུང་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་  
སྐྱེས་གྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཤེས་རབ།

*rang gi ten shine la ten ne rang gi mikpa la sosor chetop kyi shingjang  
kyi dewa kyeparchen gyi sinpay sherab*

הגדרה של ויפאשיינה (תובנה, או: ראייה יוצאת דופן): זוהי חוכמה שספוגה בעונג  
היוצא דופן של קלות של תרגול, מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ומבוססת  
בשלווה.