

כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית



מקראה ראשונה: המוטיבציה ללקיחת ושמירת נדרי החופש

המקראה כוללת

- האיגרת על חיי המוסר שכתב ג'ה צונגקאפה לתלמידו נגוונג דרקפה, לקוחה מקורס ACI מס' 9
- מובאה מתוך הכנה להסמכה לנזירות: הרהורים לאנשי המערב אודות הסמכה לנזירות במסורת הבודהיסטית הטיבטית, ערוך על ידי בהיקשוני טובטן צ'ודרון;
- מבוא מתוך חיבורו של ג'ה צונגקאפה: כללים לנזירים מתחילים, לימוד שניתן במגזר נאמצה דנג.

כיצד מייצרים גן עדן?

האיגרת של ג'ה צונגקאפה על חיי המוסר

מקראה זו מכילה את הטקסט המלא של אגרת ששלח ג'ה צונגקאפה לנגוונג דרקפה לכבוד טכס מתן נדרים של הנזירים הראשונים מגיילרונג. החכם נגוונג דרקפה, הידוע גם בשם הנזיר מצ'קו (הנזיר משובשלת המלכים של צ'קו), היה אחד מתלמידי הקרובים ביותר של ג'ה צונגקאפה. לאחר שסיים לאמנו בדהרמה, שלח אותו ג'ה צונגקאפה לאזור מרוחק במזרח טיבט, ונתן לו משימה להקים מנזרים ולאמן נזירים בודהיסטים.

ההתכתבות בין המורה ותלמידו המרוחק כוללת כמה דוגמאות קלסיות לחשיבה בודהיסטית, כגון התפקיד של חיים אתיים בפיתוח היכולת למדוט ולראות ריקות. מכתב אחר ששלח ג'ה צונגקאפה לנגוונג דרקפה בתקופה זו מכיל את היצירה המפורסמת "שלוש הדרכים העיקריות", אשר יחד עם הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה תורגמה לספר "דרכים עיקריות בבודהיזם". ההקדמה לספר זה כוללת פרטים נוספים על חייו של נגוונג דרקפה, ועל קשריו הקרובים עם ג'ה צונגקאפה. הגרסה של המכתב שתורגמה כאן הכילה שגיאות דפוס רבות, שתוקנו על ידי המתרגם לאנגלית, גשה מיכאל רואץ'.

།། ཀུན་མི་གུ་རུ་མཚན་གྱི་ཕུལ།

אני קד למורי הנכבד, הקול הרך.

། ཀུན་གྱི་མ་འདྲིས་མཛེར་བཤེས་ཏེ།
། ལྷན་མེད་པའི་གྲོགས་གྱི་ཕུལ།
། མཛེས་པ་རྣམས་གྱི་གཉེན་གཅིག་ཕུ།
། ལྷན་མེད་སྣོན་པ་དེར་ཕུག་འཚེ།

אני קד למורה שאין לו שני,
ידיד אוהב ביותר שכלל לא נכיר,
ידיד מושלם שאין כמותו,
האח האחד לכולנו שלו נזקקים.

། དེ་ཡི་བསྟན་པ་གཅིག་ཕུ་ཉི།
། འགྲོ་བའི་ཉེར་འཚོར་མཚོང་གུར་པ།
། དེ་ཡིས་རང་གི་སྣོན་པ་ལ།
། བརྩེ་བའི་བསམ་པས་འདི་རྟེན་གྱིང་།

מצאתי שתורתו היא היחידה
שבכוחה להזין את כל היצורים,
ועל כן אעניקנה באהבה
לזה שהוא תלמידי.

།སྐྱིད་གྲུ་ནམས་ཀྱི་པན་བདེའི་གཏེར།
།རྒྱལ་བ་ནམས་ཀྱི་དམ་པའི་ཚོས།
།ཡོངས་སུ་འཛིན་ལ་མ་ཞུས་པ།
།བྱ་བྱོན་རིང་དུ་རྒྱལ་གྲུར་ཅིག །

הדהרמה הנאצלת של המנצח
היא מכרה זהב של אושר לכול,
ואתה, בני, הנך מגינה האמין -
תפילתי שתאריך ימים ושנים!

།སློ་ལྡན་བྱོན་གྱིས་སྐབ་བསྟན་ཉི་མའི་འོད།
།གང་དང་བྲལ་བའི་མཐའ་འཁོབ་སྐྱུན་སྒྲིང་དུ།
།སྐབ་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་དྲི་མེད་འཛིན་པ་ཡི།
།ལྷ་གྲུའི་སྐས་ཀྱིས་གང་བར་བྱས་ཞེས་བྲགས།

בני החכם, גונב לאזני שהבאת
את אור תורתו של רב הסגולה
לארץ אפלה ורחוקה,
ומלאת אותה בנסיכים
של בודהות מלכים,
המתרגלים במאמץ ובטוהר.

།ཚུལ་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ནི།
།དོན་བཟང་ཚོགས་འབྲུ་བཟང་པོ་སྐྱེས་དང་བཅས།
།ཉིད་ཀྱི་དྲིན་གྱིས་བྲིས་ནས་མངོན་བྱུང་བ།
།འགའ་ཡིས་བདག་གི་གམ་དུ་བྱིན་པར་བྱས།

אגרת המודיעה לי בשורות אלו,
מחשבות נפלאות במילים-כוכבים,
הגיעה אלי בזכות חסדך, על ידי אחרים

| דֵּי־חֵ' בַּדְּבָ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' בַּדְּבָ' אִי־דֵ' |
| אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' |
| דֵּי־אִי־בִּלְבֵּן־בַּסָּ' דַּבְּדַ' בְּרִי' בַּסָּ' |
| בְּרִי' בַּסָּ' דֵּי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' |

וכאשר נגעה האגרת בידי,
הציתה רוחם של מעשיך הטהורים
את הפתיל של רוחי,
ונשאה מחשבותיי שם אליך.

| אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' |
| דֵּי־אִי־בִּלְבֵּן־בַּסָּ' דַּבְּדַ' בְּרִי' בַּסָּ' |
| דֵּי־דֵ' אִי־בִּלְבֵּן־בַּסָּ' דַּבְּדַ' בְּרִי' בַּסָּ' |
| דֵּי־אִי־בִּלְבֵּן־בַּסָּ' דַּבְּדַ' בְּרִי' בַּסָּ' |

כל תורת המנצחים נמצאת
בשלוש אסופות הכתבים,
ותמצית תורתם נמצאת
בשלושת האימונים הנעלים.
ראשון ביניהם הוא האימון
בחיי המוסר,
הנמצא, כך הבודדות אמרו,
בלימוד על המשמעת.

| דֵּי־אִי־בִּלְבֵּן־בַּסָּ' דַּבְּדַ' בְּרִי' בַּסָּ' |
| אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' |
| אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' |
| אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' אִי־דֵ' |

וז גם הסיבה שחלק כה רב של הדהרמה, נעלה וטהורה,
הוקדש על ידי הבודדות ללימוד המשמעת.

זה גם מסביר מדוע אותם חכמים,
המבינים נכונה את הסדר של לימוד הנושאים,
כל כך מתענגים על הלימוד של תורת המשמעת.

། ལྷག་མཐོང་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་པ་སྐྱི་བ་ལ།
། ཞི་གནས་ཉིང་འཛིན་དགོས་པའི་མིང་ཙམ་སྣང་།
། འདི་ན་རྣམ་དག་ཉིང་འཛིན་སྐྱི་བ་ལ།
། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡང་རྒྱབ།

כדי להצליח באימון הנעלה של חוכמה, השקפה נשגבה,
יש להתאמן תחילה בריכוז המושלם של שלוה.
רק בקושי ניתן לשמוע כיום ולו אף זכר לאמת זאת,
ואף לא מילה על כך שריכוז טוב לא יושג
בלי אימון מקדים בתורת המוסר.

། ཁས་ལིན་ཙམ་ལ་རབ་ཏུ་དཔའ་བ་ཡིས།
། དམ་བཅས་རབ་ཏུ་འདོར་བ་ཕལ་བའི་ཕལ།
། རང་གིས་ཅི་ཙམ་ཁས་ལིན་བྱས་པ་ཡི།
། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་བཟོན་པ་དམ་པའི་ཚུལ།

יש מי שמידת האומץ שבלבם די בה להתחייב לאימון הזה,
אך רק מן השפה ולחוץ,
ואחר כך הם זורקים את ההתחייבות כמו זבל –
אלו הנם נקלים שבנקלים.
דרכם של קדושים היא שונה,
ושום מאמץ הם לא יחסכו
לשמור בשלמות את נדרי המוסר
שלהם הם התחייבו.

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྒོ་གསུམ་ལ།
 །ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།
 །དེ་དང་བག་ཡོད་དོ་ཚ་ཁྲིལ་ཡོད་གྱིས།
 །ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་དབང་པོའི་ཏ།

།འབད་པས་འདུལ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།
 །དགོ་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།
 །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་གྱུར།
 །དེ་སྲིད་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིང་འཛིན་གྱུ་དུ་བསྐྱབས།

ולאחר השגת התובנה הזאת
 יש לפתח דריכות ומודעות,
 לבדוק ללא הרף את מעשינו,
 דיבורנו ומחשבותינו, לבל נשגה,

וכן להיעזר בתחושות
 של בושה ושל התחשבות,
 ולנתב את סוס החושים הפראי
 למסלול שאיננו מוביל לטעות.

השמירה על תודעה שכזו תאפשר
 להחזיקה בריכוז מושלם, מקובע
 על אובייקט רב חסד ככל שתבח. ו
 על כן מומלצים חיי המוסר
 להשגת הריכוז המושלם.

།འཆལ་ཁྲིམས་བྱི་མའི་རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་།
 །དགོ་བའི་དམིགས་པ་རྣམས་ལས་མི་གཡོ་ན།
 །དེ་ལ་བདག་མེད་དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་གསལ།
 །དངས་ཤིང་མི་གཡོའི་ཚུལ་ལྷ་གསུགས་བཞིན།

תודעה שכזו היא פנויה לחלוטין
מכל כתם של מוסר פגום,
לעולם לא תופרע ואיננה סוטה
מאובייקט טהור שתבחר.

ולכן יכולה היא לראות בבהירות
את הכך, והעדר של קיום עצמי,
כמו בבואה של ירח
במים שקטים וצלולים.

དེ་ལྟར་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་གནད།
ཡོངས་སུ་ཚོགས་པར་ཤེས་པ་སྡོད་གསུམ།
ཤེས་པ་ཉིད་ལ་རག་ལས་དེ་ཡི་ཕྱིར།
མཁས་པ་བཟློན་ནས་སྡོད་གསུམ་ལ་བསྐྱབ།

השגת ההבנה המושלמת
של נקודות חשובות מעין אלה,
בדרך של שלושת האימונים הנעלים,
תלויה בהבנה מדויקת
של כל שלושת הקבצים
של הכתבים הבודהיסטים,
ועל כן קח את עצמך אל המאסטר,
והתאמן בשלושת הקבצים.

བསྐྱབས་པའི་དགོས་པ་སྐྱབ་པ་ཉིད་ཡིན་ཞེས།
སྐྱབ་པའི་དམ་པས་ལན་ཅིག་མིན་པར་གསུང་།
དེ་ཕྱིར་ཇི་ཙམ་ཤེས་པ་དེ་ཙམ་ནས།
ཕྱི་བཞེས་མི་བྱ་འབྲལ་ལ་ལག་ཏུ་སླང་།

המורים הגדולים שבכל הזמנים
חזרו ואמרו,
שלהגיע להשגים של ממש
הוא העיקר בכל האימון.
קח אם כן את כל שתאפשר
הבנתך הנוכחית של התורה,
וישם במהירות בחיך,
ללא שום דחיה.

འདི་དག་ནི་རྩལ་སྤྲོས་ལམ་གྱི་རྩ་བར་འགྱུར་བའི་རྩུ་མཚན་མདོ་ཙམ་བཀོད་པ་ཡིན་
 པས་དེ་དག་ལ་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཚོད་མཛོད། །སྲོད་གྱིས་
 མཐའ་འཁོབ་མི་བཟད་པ་དེར། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ་མང་པོའི་སྡེ་གཙུགས་ཤིང་འདུལ་བའི་
 བཤད་པ་ཡང་བྱེད་པར་ཡོད་གནའ་བ་ཤིན་དུ་ལེགས་པ་ཡིན།

כתבתי שורות אלו כהצגה מאוד מקוצרת של הסיבות לכך שהיי המוסר הם הבסיס לדרך הבודדהיסטית. אני מקווה שתשמרם בלבך, ותעייין בהם שוב ושוב. אני מרוצה במיוחד על שהצלחת להעניק נדרי נזירות למספר כה רב של אנשים, ועל שהרבית ללמד את הווינאים [הלימוד על משמעת], במקום שמבחינת הבודדיזם נחשב לארץ ברברית.¹

།སྲོམ་པ་ལེན་པ་ལ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བསྐྱུང་བ་དང་། སྤྱིར་འཚོས་པའི་ལག་ལེན་མ་
 རྩུགས་ན། །རྩལ་སྤྲོས་དག་པོ་འོང་ཐབས་མེད་པས། དེའི་ཉེས་པ་རྣམས་ངོ་ཤེས་
 པར་བྱས་ནས་ལེགས་པར་བསྐྱུང་བ་ཅིག་དང་། མི་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྩུ་བཞིས་
 བཅས་པའི་མཚན་ལས་འདས་ན། བཤགས་བསྐྱུངས་བྱེད་པའི་སྤྱིར་བཙོས་གྱི་ལག་
 ལེན་ཅིག་ཅི་ནས་ཀྱང་རྩུགས་པ་གྱིས་ལ་རྣུང་བ་བྱུང་བ་ལ་ཇི་མི་རྣམས་པར་འཛོག་པར་
 མ་བྱེད་པས་ནས་བྱུང་ངེས་གྱིས་སྤྱིར་བཙོས་གྱིས་དང་། ངོ་ཚ་སྤོལ་ཡོད་དུ་ཤེས་
 བཞིན་སོགས་སྐྱིས་ནས་རྩལ་སྤྲོས་ཡོངས་སུ་དག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

אם אדם מתמקד בעיקר בהשגת הנדרים, ואחר כך נכשל בהיבט המעשי של שמירה קפדנית על קיומם, והחזרתם לתקנם כאשר נפגמו, הרי שאז לא יהיה זה כלל אפשרי שתרגולו של חיי המוסר יהיה טהור. ולכן חיוני כעת שתמשיך ותעזור לנזירים הטריים לשמור היטב על הנדרים, ע"י שתלמד מה פירוש שהנדרים נשברים. כמו כן, עליך להנהיג תרגול קבוע של טיהור ושיקום הנדרים. באופן זה ילמדו הנזירים להתוודות על טעויות שנעשו בעבר, ולהימנע מטעויות בעתיד העלולות להיגרם על ידי אחד מארבעת הגורמים לשבירה, כגון הבנה לא נכונה את הנדרים. עליהם ללמוד לעולם לא להקל ראש בשבירת נדרים, וללמוד את השיטה הנכונה לשיקום הנדרים בכל פעם שאלה נשברו. בדרך זו, ועל ידי פיתוח תחושה של בושה ושל התנהגות הולמת, וכן דריכות ומודעות וכלים כגון אלו, הם ישיגו דרך חיים שהיא מוסרית לחלוטין.

¹ ארץ ברברית – באופן כללי – ארץ שאין בה חוקי מוסר, או שאין בה מי שאוכפים אותם. באופן ספציפי הכוונה היא לארץ שאין בה סגה, קבוצות של נזירים המתרגלים את נדרי המשמעת על פי הווינאיה.

དེ་ལ་ཡང་སྒྲིབ་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་ལས་ཕན་ཡོན་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་རྣམས་
 གྲོང་ཁ་འདིངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཉེས་དམིགས་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་རྣམས་བསྐྱེད་པ་
 བསྐྱར་བ་ལྟ་བུར་མི་འཛིན་པར་གཏོང་ཐག་པ་ནས་ངེས་པ་འདྲོངས་པ་ཞིག་དང་། བྱད་
 པར་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུངས་པ་དང་མ་བསྐྱུངས་པའི་ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་མང་
 དུ་བསྐྱོམས་ནས་ངེས་པ་ཆེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་གཞན་ངོ་འམ་
 ཆེད་བཀུར་གྱི་ཕྱིར་དུ་བསྐྱུང་བ་ཞིག་འོང་བས་གནད་དུ་མི་འགྲོ།

באופן כללי, הכבודות תארו את היתרונות שבאים מעשיית המעשים הטובים, ואת הבעיות החמורות שנובעות מעשיית מעשים שאינם טובים. אנו נוטים שלא להחשיב את היתרונות של הנדרים כמשהו שהוא רלבנטי עד לזמן שבו נשכב על ערש מותנו. ואנו מתייחסים לתיאורי הבעיות כאל איזה איום לוטה בערפל. עדיף לנסות לפתח, בעומק לבנו, את ההכרה שתיאורים אלו הם אמת לאמיתתה.

באופן ספציפי, עלינו להרבות במדיטציה על היתרונות של שמירת דרך חיים מוסרית, ועל הבעיות החמורות שיבואו אם חוקים אלו אינם נשמרים. מדיטציה כזו תביא להכרה מלאה באמיתותם. אם לא נמדוט באופן זה, ואם השמירה על חוקי המוסר מונעת אך ורק על ידי המחשבה על האופן שבו אנו נראים לזולת, או על ידי הרצון לזכות בכבוד ויקר, הרי שאז כל הערך של שמירת המוסר יורד לטמיון.

།དེ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པའི་གོགས་ནི་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ལྟར་ལེན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་
 ཚེ་འདིར་རིང་དུ་སྡོད་པར་མཐོང་བ་ལས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་གཉིན་པོར་གང་ལས་ཀྱང་
 འཆི་བ་དུན་པ་ཟབ་པ་ཡིན་པས་འཆི་བ་ཡང་ཡང་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ལགས།

המכשול שמונע בעדנו מלנהל חיים מוסריים מונעים על ידי הסיבות הנכונות, הוא העניין הרב שלנו בפעילות שקשורה רק בחיים הנוכחיים. וזה מצידו נובע מאמונה שיש לנו שאנו עומדים לבלות זמן רב בחיים הנוכחיים. התרופה הטובה ביותר לאמונה זו היא לשמור על מודעות למותנו הקרב, במספר רמות. כיוון שכך, חיוני שנמדוט שוב ושוב על העובדה שנמות.

མདོར་ན་ལས་འབྲས་མི་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་བྱད་ཚེས་ཡིན་པས། དུན་པ་
 ཉེས་གཞག

།ལས་བརྒྱུ་པ། རྟོགས་བརྗོད་བརྒྱུ་པ། མཛེངས་སྒྲུན། ལུང་གི་རྒྱུད་སྤོང་རྣམས་དང་།
 གཞན་ཡང་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་མང་དུ་བསྟན་ནས་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་ཅི་བརྟན་
 བྱས་ཏེ། ངན་པའི་ལས་སྤར་བསགས་པ་རྣམས་སྟོབས་བཞིས་འདག་ངེས་སུ་སྦྱོང་བ་
 དང་། གསར་དུ་འཕུག་པའི་སྟོན་རྣམས་འཕྲོ་ཚད་ངེས་སུ་སྟོམ་པ་དང་། བཟང་པོའི་
 ལས་སྤར་བྱས་རྣམས་སྟོན་ལམ་རྒྱབས་པོ་ཆེས་རྒྱ་ཆེར་སྟེལ་བ་དང་། སྤར་མ་སྦྱིས་པ་
 རྣམས་ཕྱོགས་རི་ཅོམ་གྱིས་ཚོག་ཤེས་མི་བྱས་པར་སྟོན་སྟོན་ཚོགས་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་
 ཡིན།

נוכל לומר בקצרה שהיכולת לראות במפורט את הקשר המדויק שבין מעשינו והתוצאות שנקצור מהם
 שמורה אך ורק למי שהוא כל-יודע. ועל כן עלינו לעיין תכופות בכתבים כגון "הסוטרה על המודעות",
 "מאה מעשים", "מאה סיפורים על חיים קודמים", "הסוטרה על חכמים וכסילים", "סיפורים מכתבים",
 והרבה סותרות אחרות ובאורים קלסיים.

אם נעשה זאת, נוכל לחזק עוד יותר את הכרתנו בחוקי המעשים ותוצאותיהם. עלינו לטהר את הקארמה
 הרעה שצברנו בעבר, עד לנקודה שבה אנו בטוחים שהיא נמחקת. עלינו לרסן את עצמנו שלא לאסוף
 קארמה רעה חדשה, עד לנקודה שבה אנו בטוחים שהפסקנו לגמרי התנהגות זאת.

עלינו לקחת את הקארמה הטובה שצברנו עד כה, ולהעצים את כוחה ע"י סוגים שונים של תפילות
 יעילות. עלינו לבחון איזה קארמה טובה טרם הצלחנו לצבור, ולמצוא דרכים להשיגה, לא רק ע"י מספר
 קטן של פעילויות, אלא ע"י מגוון רחב של אמצעים.

རེ་དག་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་དངོས་སམ་ཆ་མཐུན་ཅོམ་ཡིན་ཀྱང་སྤྲི། བྱང་རྒྱབ་གྱི་
 སེམས་ཤིག་གིས་ཟིན་པར་བྱས་ནས་བྱེད་པ་གནད་དུ་ཆེ་བ་ལགས། རྒྱལ་བས་མདོ་
 རྒྱུད་དུ་མར་བསྟན་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་གྱི་སྟེ་བ་ནི་མཚན་མར་འཛིན་པའི་དམིགས་
 གཏད་ཐམས་ཅད་འཛིག་པས། ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་མཐའ་སྟོང་ལ། ལས་དང་
 འབྲས་བུ་ལ་ངེས་པ་གཏིང་ནས་རྟོན་པའི་གྲོགས་བྱས་ནས། དགི་མི་དགི་སྤོ་མོ་ནས་
 འདོར་ལེན་བྱེད་པས་ཡོད་པ་དང་ཆད་པའི་མཐའ་སྟོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན།

התועלת של כל מה שנצליח לבצע ממה שהזכר כאן, תועצם לאין שיעור אם נלמד לפעול להשיגה ובו
 בזמן לשמור את לבנו ספוג בבודהיציטה, בצורתה המלאה או אפילו בצורה חלקית.

זכור גם שהבודהות המנצחים המליצו באינספור כתבים, גלויים וסודיים, שעלינו לשאוף ולמצוא את

הראייה הנכונה של ריקות, זו שמחסלת לחלוטין כל נטייה להיאחז בסימנים כאילו היו הם האוביקטים עצמם. ראייה זו מצידה תאפשר להימנע משתי הקיצוניות, זו התופסת דברים כקיימים מצד עצמם, או זו שטוענת שאם אינם קיימים מצד עצמם הרי שאינם קיימים כלל.

הבנה טובה של חוקי הקארמה ותוצאותיה משלימה את הראייה הנכונה. עצם המאמץ לדקדק בקוצו של יוד, ולעשות את הדבר הנכון בזירה של המעשים הטובים והרעים, עד לפרטים הקטנים ביותר בחיינו, יעניק לנו יכולת לסלק לחלוטין מקרבנו את שתי הקיצוניות, זו של "הדברים קיימים מצד עצמם", וזו של "אם אינם קיימים מצד עצמם הרי שאינם קיימים כלל".

།སེམས་ཅན་པལ་ཆེར་ཡང་ན་ནི་སྣོད་པ་གཤེས་ལ་གྲུབ་པའི་རྟག་པ་དང་། ཡང་ན་ནི་
ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཇིག་པའི་ཆད་པར་འཇོན་པ་ཞིག་འོང་བས་ཤིན་ཏུ་
རྟོགས་པར་དགའ་ཞིང་། རྟོགས་ནའང་སྣོན་པའི་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་ཤིན་ཏུ་ཅུང་། དེ་བས་
ན་གནས་འདི་ལ་མོས་པ་ནི། དེ་རྟོགས་པའི་རྒྱ་བསག་སྤྱང་དང་། སྣོན་ལམ་མང་དུ་
བྱ་ཞིང་དེ་ལ་མཁས་པའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་། དེའི་གཞུང་ལ་འབྲིས་པར་བྱ་
ཞིང་། ཅུང་ཟད་ཅམ་ལ་ཚོག་ཚོད་མི་གཟུང་བར་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་
དབྱུང་པ་ཞིབ་པར་བྱ་སྟེ་འཚོལ་དགོས་པ་ཡིན།

הרוב המכריע של היצורים נופל לאחת משתי המלכודות הללו. יש כאלו שיש להם תפיסה מוטעית של דברים, שבמהותם הם ריקים, שגורמת להם לחשוב שהדברים הם קבועים. לאחרים יש תפיסה מוטעית שעוקפת את האופן שבו הדברים קיימים במציאות הכוזבת, ואשר ממנה משתמע שדברים כלל אינם יכולים להיות קיימים.

קשה מאוד לתפוס את האמת כמות שהיא, וגם בין אלו שמסוגלים לתפסה, רק מספר קטן לאין שיעור יכולים להפוך לכלי הראוי לקבל את הלימוד. לכן כל מי שמקווה אי פעם להשיג דברים אלו חייב ראשית ליצור את הסיבות שיביאו זאת; לצבור את כוחו העצום של החסד ולטהר את המעשים הרעים, ולהרבות בתפילות קדושות למכביר. הם חייבים למצוא מורה רוחני ראוי הבקיא בתורה, לשרת מורה זה כיאות, וללמוד היטב את הכתבים הקדושים המסבירים את התורה. ולבסוף, הם חייבים לחפש את האמת ע"י שימוש בשכלם הם ולבחון מקרוב כל נקודה ונקודה, ולעולם לא להסתפק בהבנה שהיא רק כללית או שאינה שלמה.

དེ་ལྟར་ན་བཤད་མ་ཐག་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་སྟོམ་པ་དང་འཆད་ཉན་སྟེལ་མར་མཇོད་ན་གོ་
པའི་ངེས་པ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་། ཉན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་གཉེས་ཀ་འོང་བ་
ལགས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བགྲིད་པར་ལྷ།

הבנתך ומידת השכנוע שלך בכל הנקודות שהזכרתי ילכו ויתחזקו אם תקדיש זמן לסירוגין למדיטציה עליהם וללימוד פורמלי עליהם. תרגול זה עצמו יתחיל גם לפעול לחיסול כל נגעין הרוחניים. ולכן אני מפציר בך לתרגל באופן זה.

|གཅིག་ཏུ་བདེ་གཤེགས་བསྐྱེད་ལ་གྱུས།
 |རྣམ་དཔྱོད་རྣམས་པ་མི་དམན་ཞིང་།
 |སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཇི་ས་སུ་སློབ།
 |སློབ་ལྡན་ངག་དབང་གྲགས་པ་བྱོད།

|ཁོ་བོས་སྐྱས་པའི་ཇི་ས་སུ་ཞུགས་ཤིག་དང་།
 |ཆོ་རབས་ཀུན་ཏུ་སློབ་དང་སློབ་ལམ་ཀུན།
 |མཚུངས་པར་སྐྱད་དེ་ནམ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཆོ།
 |བདུད་ཚིའི་བཤོ་བཤའ་ཐོག་མར་སྐྱིན་པར་བྱ།

הכבוד שתרחש לתורתם של מי שלעונג הלכו
 הוא מושלם,
 ועצמת תבונתך אדירה.
 צועד אתה בחוכמה,
 נגוונג דרקפה שלי,
 בעקבות הענקים.

בוא כעת ומלא אחר הוראתי!
 עשה שחיך, מעשיך ותפילותיך
 ישוו לאלה שלי,
 וביום הארתנו אתן אני לך
 את לגימת האלמוות הראשונה.

|ཞེས་པ་འདི་ནི་ཡང་དག་པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆོ་ཁོ་བོ་མཁས་ཆེན་ངག་དབང་
 |གྲགས་པས། འཇར་རྒྱལ་མོ་རོང་དུ་སློབ་མེད་པའི་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྡེ་བྱུང་པར་ཅན་
 |བཅུགས་ནས་སྐྱིན་ཡིག་སྐྱིངས་བྱུང་བའི་ལན་དུ་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སློབ་སློབ་བཟང་
 |གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས། ཨོའི་ས་ཕྱོགས་དབེན་གནས་ཏེ་ཏུ་ར་ནས་སྐྱིངས་པ་དགོ་
 |ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །

זוהי אם כן האיגרת שנכתבה לחכם הגדול מצקו, המורה הרוחני הטהור הידוע כנגוונג דרקפה. זוהי
 תשובה למידע ממנו שתאר כיצד הוא הקים קבוצה מאד מיוחדת של נזירים, ע"י שנתן נדרי נזירות
 לתלמידים מהמחוז המזרחי גיילרונג, דבר שמעולם לא קרה לפני כן. התשובה עצמה חוברת ע"י הנזיר
 המהולל לובסנג דרקפה ונשלחה ממקום הריטריט שלו שנקרא טורה, בסמוך למקום שנקרא איסה.

מי ייתן שהטוב יעלה ויגבר!

הקטע הבא מתורגם מתוך הכנה להסמכה לנזירות: הרהורים לאנשי המערב אודות הסמכה לנזירות במסורת הבודהיסטית הטיבטית, ערוך על ידי בהיקשוני טובטן צ'ודרון; כתב זה מסתמך על אוטוביוגרפיה של חיי נזיר טיבטי מאת גשה רבטן, ו עצה לנזירים ונזירות, מאת לאמה ישה ולאמה זופה רינפוצ'ה.

בדיקת המוטיבציה

התודעה שלנו היא זו שבוראת את האושר והסבל שלנו, והמוטיבציה שלנו היא המפתח למעשים שלנו ולתוצאותיהם. לכן, יש חשיבות גדולה ביותר למוטיבציה כשמקבלים הסמכה לנזירות. כשאנו מהרהרים לעומק בחסרונות של קיום בגלגל, עולה בתודעתנו הנחישות להוציא את עצמנו ממנו ולהשיג שחרור. השיטה לעשות זאת היא לתרגל את שלושת האימונים הנעלים: מוסר, ריכוז, וחוכמה. על מנת לפתח את החוכמה המשחררת אותנו מחיים בגלגל, אנחנו חייבים להיות מסוגלים להתרכז, ולא - לא נוכל להתמיד במדיטציה על ריקות.

פיתוח ריכוז דורש מאתנו להכניע את הגישות המטרידות שמופיעות בתודעתנו. יסוד מוצק לכך נוצר כשמרגיעים את המעשים הגסים שלנו בגוף ובדיבור, המונעים על ידי גישות מטרידות אלה. מוסר - חיים לאור צווים מוסריים - הוא השיטה להביא להרמוניה את המעשים שלנו בגוף ובדיבור, ובכך להכניע את הגישות המטרידות הגסות. תהיה זו טעות לחשוב שאנחנו יכולים להתעלם מהרגלינו הרעים, ומאופן ביטויים בחיי היום יום שלנו, ובכל זאת לפתח תובנות רוחניות באמצעות מדיטציה.

משמעת של מוסר מאתגרת אותנו לחיות את הדהרמה באינטראקציות היומיומיות שלנו, כלומר לשלב את שאנו חווים במדיטציה, ביחסינו עם אנשים אחרים ועם הסביבה שלנו. ה'אימון הגבוה במוסר' מתפתח כשאנחנו לוקחים ושומרים על אחד מהסוגים השונים של נדרי הפרטימוקשה: הנדרים למי שאים נזירים ובהם חמישה צווים, או אחת ממערכות הנדרים לנזירים: נדרים לנזיר מתחיל (סראמנארה/סראמנריקה) שבו עשרה צווים, או נדרים לנזירים מלאים (בהיקשו/בהיקשוני).

לנשים יש הסמכת ביניים, (שיקסמאנה), שהיא בין נזירה מתחילה לנזירה מלאה ולהן יש שש תקנות נוספות. מכיוון שלא הייתה בטיבט העברה של שושלת הבהיקשוני, נשים שמבקשות הסמכה זו צריכות ללכת ולבקשה ממאסטריות סיניות, קוראניות או וייטנאמיות.

(המקור: הכנה להסמכה במסורת הבודהיסטית הטיבטית, ערוך על ידי בהיקשוני טובטן צ'ודרון)

།དགེ་ལུ་ལྷི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ནམ་ཙུང་གླིང་མ་བཞུགས།

כיצד ממריאים?

כללים לנזירים ונזירות מתחילים

[*Namtse Dengma*] ניתן לתרגם מילולית כ"המראה לקצה הרקיע", אך טקסטים אומרים שנמצה דנג הוא בעצם שמו של מקדש במחוז טולונג, צפון מזרחית ללהסה. נאמר שמקדש נמטסה דנג "הוא מקדשו של אר ג'אנגצ'וב ישה". אר ג'אנגצ'וב ישה היה אחד מתלמידיו של המתרגם הגדול (לוצאווה) לונדן שרַב (1059-1109), שבין תלמידיו נמנה גם גשה דרולונגפה, שכתב את ה- *Tenrim Chenmo* (הספר הגדול על שלבי הלימוד). כך שהכותרת הנאותה לטקסט זה יכולה להיות "כללים לנזירים ונזירות מתחילים: טקסט המתייחס לנמצה דנג".

ג'ה צונגקאפה הלך למנזר זה בלוויית מורו, המאסטר הגדול של הסאקיייה רנדאווה, ואליהם הצטרף לונדן ק'אבצ'וק פלסאנג, שהיה מתרגם נודע. שם הם "חברו יחד לנקות ולרענן את הלימוד היקר; נכחו שם מלאכים ומגיני דהרמה, אשר ראו בעבר את לורד בודהה עצמו מלמד, וכאשר הביטו בשלושת אלו, הם נמלאו בשמחה רבה, כשראו את אותו הלימוד נלמד פעם נוספת".

ג'ה צונגקאפה לימד את נדרי הנזירים המלאים וגם את נדרי הנזירים והנזירות המתחילים על מגרש הפולמוסים הצמוד למקדש; גיילצאב ג'ה רשם, ויותר מאוחר העלה על הכתב את רשימותיו, בטקסטים הנקראים נמצה דנגמה. לפעמים הם נקראים נמצה דנגמה "המפורטים" ו"הקצרים". אורכו של הנמצה דנגמה המפורט לנזירים מלאים הוא כ-70 דפי פוליו.

הלימוד הניתן ל-600 נזירים במשך ריטריט הקיץ (*Yarney*). במהלך שהותו בנמצה דנג, ג'ה צונגקאפה כתב טקסטים ושירים קצרים הכוללים דברי שבח למורו רנדאווה.

אנו משתמשים כאן בתרגום המילולי של הכותרת, "המראה לרקיע עליון", כדי להזכיר לעצמנו את המטרה שלשמה נלקחים נדרי נזירים ונזירות מתחילים.].

།། ཐམས་ཅད་མཁྱིལ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

אני קד לזה אשר לו ידע-כול.

།དག་སློང་གི་ལྷུང་བ་སྡི་ལྡེ་པོ་ཐམས་ཅད། དག་ཚུལ་ལ་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་འགྱུར་ཏེ། དེ་
ཡང་འགའ་ཞིག་གླངས་པ་ལས་འདས་པའི་ཉེས་པ། འགའ་ཞིག་སྤོགས་མཐུན་གྱི་ཉེས་པ།
འགའ་ཞིག་ལྷུང་མེད་དུ་འགྱུར་རོ།།

כל חמש הקבוצות של מפלות של נזיר מלא, נחלקות לשלושה סוגים עבור נזיר או נזירה מתחילים. פעולות מסוימות מהוות שבירה של הנדרים שהם לקחו, אחרות הן קרובות לשבירתם, ועוד אחרות לא מהוות שבירה של הנדרים.

།གླངས་པ་ལས་འདས་པའི་ཉེས་པ་ལ་གྲངས་སུམ་ཅུ་ཙ་བྱུག་ཏུ་བྱས་པའི་དང་པོ།

את הפעולות שמהוות שבירה של הנדרים שעליהם התחייבו נזיר או נזירה מתחילים ניתן לחלק לשלושים ושש.

כיצד ממריאים? כללים לנזירים ונזירות מתחילים

מקראה שנייה

אנו ממשיכים עם חיבורו של ג'ה צונגקאפה

נדר מספר אחד:
הריגת אדם

སྲོག་གཅོད་བཞི་དང་ཞེས་པ་འི། མི་གསོད་པ་ཕམ་པ་དང་འདྲ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ།

ראשית, ישנם "ארבעת סוגי ההריגה". העבירה הראשונה פה עבור נזיר או נזירה מתחילים, דומה לנדר הראשון בקבוצת המפלוח של נזיר מלא, המכונה "הריגת אדם".

གཞི། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་གོ།

לכל עבירה ישנם ארבעה מרכיבים: בסיס, מצב התודעה, ביצוע המעשה, והשלמת המעשה.

དང་པོ་ལ་ཉེན་དང་ཡུལ་གཉིས། ཉེན་དགེ་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་པ་རྣམ་དག་དང་ལྡན་པ་འཇམ།

གསོར་རླང་ཡན་ཆད། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ། བསྐྱབ་པ་མ་བཅས་པའི་གོང་གི་དགེ་

ཚུལ་མ་ཡིན་པའོ།།

את המרכיב הראשון ניתן לחלק לשניים: עובר העבירה, והאובייקט שכלפיו מכוונת העבירה.

עובר העבירה הינו

- נזיר או נזירה מתחילים,
- כאלו שקיבלו את הנדרים הטהורים והשלמים של נזירים מתחילים, או שיש להם נדרים שאולי ניזוקו אך עדיין ניתן לשקמם.
- עליהם גם להיות בעלי דעה צלולה,
- ולהיות אנשים אשר לקחו את נדריהם באופן פורמאלי.

བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤིས་དང། ཀུན་སྣང་གཉིས།

את מצב התודעה ניתן לחלק לשניים: הזיהוי והכוונה.

ཡུལ་མིའམ་མིར་ཆགས་པའོ།།

האובייקט כלפיו נעשתה העבירה הוא אדם או עובר אנושי.

འདུ་ཤིས་ནི། མིའམ་མིར་ཆགས་པ་ཡིན་པ་ལ། ཡིན་པར་འདུ་ཤིས་པའམ། ཐེ་ཚོམ་
ཟེ་བའོ།།

הזיהוי הוא לזהות שמשוה שהוא אדם או עובר אנושי, הוא אכן כזה, או חשד שמשוה הוא כזה.

ཀུན་སྣང་དེ་གསོད་པར་འདོད་པ་རྒྱན་མཚན་པའོ།།

הכוונה, היא רצון מתמשך להרוג את אותו אדם או עובר אנושי.

སྦྱོར་བ་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་དུག་དང་མཚོན་ལ་སོགས་པ་གང་ཡང་རྩང་བས་གསོད་པར་སྦྱོར་
པའོ།།

ביצוע המעשה פירושו לתכנן מעשה הריגה של אדם או עובר אנושי באמצעות רעל, כלי נשק או כל אמצעי אחר. האדם המבצע את המעשה יכול להיות הנזיר או הנזירה עצמם, או מישהו שהם גייסו לצורך זה.

མཐར་ཐུག་སློག་གི་དབང་པོ་འགགས་པའི་ཚེ་ན། མི་གསོད་པ་པམ་པ་དང་འདུ་བའི་ཉིས།

བྱས་སོ།།

המעשה הושלם כשהאדם או העובר מתים, ואז נעשתה העבירה שהיא דומה לנדר הכלול ברשימת המפלות של נזיר מלא, והמכונה "הריגת אדם".

མདོར་ན་སློབ་གཙོང་གི་པམ་འབྲེའི་ཉེས་བྱས་མ་གཏོགས་པ་མི་གསོད་འདོད་དང། ཅུང་འགྲོ་
 ལས་གཞན་པའི་མི་མ་ཡིན་གསོད་འདོད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལུས་ངག་གི་ཉེས་པ་
 ཐམས་ཅད་དེར་གཏོགས་ཀྱི་བཤགས་བྱའི་ཉེས་བྱས་སོ།།

בקיצור, יש עוד קבוצה של עבירות, שאמנם נכללת בקטגוריה של נדר ראשון זה, אך ביצוען אינו מהווה
 את מלוא העבירה שדומה למפלה של הריגה. העבירות הפחותות יותר נקראות "מעשים שעליהם יש
 להתוודות", והן כוללות את כל המעשים השליליים בגוף ובדיבור, המונעים על ידי רצון להרוג אדם, או
 כל יצור חי אחר שאינו אדם ושאינו חיה.

נדר מספר שניים:
פגיעה במשהו המכיל בעלי חיים

།གཉིས་པ་དུང་འགྲོ་དང་བཅས་པ་བརྟེན་པ་བཤགས་པར་བྱ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ། གཞི་ཡན་ལག་
 གཉིས། ཉེན་གོང་དང་འབྲ། ཡུལ་དུང་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་གཏོགས་པའི་སློབ་ཆགས་ཡིན་
 པ་ཐ་མལ་པའི་མིག་ལ་སྐྱང་དུ་རུང་བ་གཞི་དང་བཅས་པའོ།།

השנייה מבין שלושים ושש העבירות היא העבירה שעליה יש להתוודות, הידועה כ"פגיעה במשהו המכיל
 בעלי חיים". לבסיס יש שני חלקים: האדם הפוגע הוא כמו קודם [נזיר או נזירה מתחילים]. האובייקט הינו
 כל יצור חי הנכלל במשפחת בעלי החיים, ושניתן לראותו בעין אנוש רגילה – יחד עם האובייקט שבתוכו
 הוא שוכן.

བསམ་པ་ལ་གཉིས། འདུ་ཤེས་སློབ་ཆགས་དང་བཅས་པ་ལ་བཅས་པར་འདུ་ཤེས་པའམ།
 ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའོ།།

למצב התודעה יש שני חלקים: משמעות הזיהוי היא, שכשאתה מזהה משהו המכיל בעלי חיים, הוא אכן
 מכיל בעלי חיים, או שאתה חושד שהוא מכיל בעלי חיים.

ཀུན་སྒྲིང་སློབ་སློབ་ཆགས་དང་བཅས་པ་གཞན་དོན་དུ་འདུ་ཤིས་པར་འདོད་པ་རྒྱན་མ་ཆད་པའོ།།

הכוונה היא, שיש לך רצון מתמשך לפגוע באובייקט המכיל בעלי חיים, בעודך רואה עצמך פועל מטעם של אחרים.

སློབ་བ་རང་ངས་བསྐྱོས་པས་སློབ་ཆགས་དང་བཅས་པ་ལ་གཞན་དོན་དུ་འདེབས་པར་རྩོམ་པའོ།།

המעשה מתבצע כאשר אתה עצמך, או מישהו מטעמך, פוגע באובייקט המכיל בעלי חיים, בזמן ביצוע פעילות אחרת.

མཐར་ཐུག་སློབ་སློབ་ཆགས་ཇི་སྟེན་ཤི་བ་དེ་སྟེན་གྱིས་བཤགས་པར་བྱ་བའི་ཉེས་བྱས་སོ།།

המעשה מושלם כשבעל החיים מת. מספר העבירות עליהן יש להתוודות הוא כמספר בעלי החיים שמתו.

**גדר מספר שלושי:
פעולה כלפי משהו המכיל בעלי חיים**

།གསུམ་པ་དུད་འགྲོ་དང་བཅས་པ་ལ་སློབ་པ་བཤགས་པར་བྱ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ་གཞི་ཡན་ལག་
སློབ་བ་རང་དང་འདྲ།

עברה השלישית שעליו יש להתוודות, הוא פעולה כלפי משהו המכיל בעלי חיים. כאן, הסעיפים של בסיס וכדומה, דומים לאלו הנזכרים לעיל.

ཀུན་སྒྲིང་རང་འབའ་ཞིག་གི་དོན་དུ་སློབ་པར་འདོད་དང།

הכוונה, הינה הרצון לעשות את המעשה למען מטרותיך האישיות.

སློབ་བ་རང་ངས་བསྐྱོས་པས་རང་འབའ་ཞིག་གི་དོན་དུ་སློབ་པར་རྩོམ་པའོ།།

המעשה מתבצע, כשאתה יוצא לעשותו למען מטרותיך אתה, בין אם אתה עושה אותו בעצמך, ובין אם אתה ממנה מישהו אחר לעשותו.

גדר מספר ארבע:
הריגת בעל חיים

བཞི་པ་དུད་འགྲོ་གསོད་པ་ལགགས་བྱའི་ཉེས་བྱས་ལ་བཞི་ལས། ཉེན་སྲུང་བཞིན།

העבירה הרביעית שעליה יש להתוודות, היא הריגה של בעל חיים. יש לה ארבעה חלקים. זה שעובר את העבירה הוא כמו קודם.

ཡུལ་དུད་འགྲོ་འཁྲི་སྐྱེ་གནས་སུ་གཏོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་ཡིན་པ་གཞི་མིན་པའོ།།

האובייקט הוא כל יצור הנכלל במשפחת בעלי החיים, ובעל החיים אינו מוכל בתוך אובייקט אחר.

བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་ནི། དུད་འགྲོ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་པའམ་ཐེ་ཚོམ་ཟེ་བའོ།།

בקטגוריה של מצב התודעה, הזיהוי פירושו שאתה מזהה את בעל החיים כבעל חיים, או שאתה חושד שזה אכן בעל חיים.

ཀུན་སྲོང་དེ་གསོད་པར་འདོད་བ་པ་རྒྱན་མ་ཆད་པའོ།།

הכוונה היא רצון מתמשך להרוג את בעל החיים.

སྲོང་བ་རང་རམ་བསྐྱོས་པས་མཚོན་ལ་སགས་པ་གང་ཡང་རླང་བས་གསོད་པར་རྩོམ་པའོ།།

ביצוע המעשה הוא, כשאתה עצמך, או מישהו אחר מטעמך, יוצא להרוג בעל חיים באמצעות כלי נשק וכדומה.

མཐར་ཐུག་སྲོག་གི་དབང་པོ་འགགས་པའི་ཚེ་ནའོ།།

השלמת המעשה קורית בזמן שהחיים באו אל קיצם.

נדר מספר חמש:
לקיחה של מה שלא ניתן

ཕྱི་མཁའ་ལོན་ཞེས་པ་ལ་བཞི། གཞི་ཡན་ལག་གི་ཉིན་སྔར་བཞིན།

לנדר המכונה "גניבה" יש ארבעה מרכיבים. מרכיב הבסיס הוא כמו קודם [נזיר או נזירה מתחילים].

ཡུལ་གང་ལ་བརྟུ་བའི་ཡུལ་ནི། མི་ཡིན་པ་རང་ལས་ཉོར་ཐ་དང་པའོ།།

כאשר מדובר על האובייקט, במובן של האובייקט שממנו גונבים, הרי שעליו להיות בן אדם אשר רכושו אינו רכוש משותף עם אחר.

གང་བརྟུ་བའི་དངོས་པོ་ནི། ཡུལ་དུས་དེར་སྦྱོར་བ་གཅིག་གིས། བརྟུ་བྱ་བྱ་བྱེད་གཉིས་
ཀ་ལ་བསྐྱོས་པའི་རིན་ཐང་ཚང་བ།

באשר לדבר שנגנב, בכל מעשה של גניבה, חייב שיהיה לו ערך גם לאדם שממנו הוא נגנב וגם לאדם הגונב אותו, בהקשר של התרבות הספציפית שבה הם חיים.

མི་ཡིས་བདག་གིར་བྱས་ཤིང་དབང་བ་གཡོས་སུ་བྱས་པའི་ཁ་ཟས་དང། བཞེད་མ་སོགས་
པས་སྦྱོར་བྱ་བ་དག་གིར་བྱས་པའི་དྲར་བྱོད་པའི་རྗེས་མ་ཡིན་པས་མི་དམན་པའོ།།

האדם אשר ממנו הדבר נגנב, חייב להכיר בו כמשהו השייך לו, וזה צריך להיות דבר הנמצא בבעלותו. זה לא אמור להיות אוכל שכבר בושל, או משהו נחות, כלומר, דבר שהושאר במקום קבורה ונאסר על ידי מישהו ממעמד נחות (קצב, לדוגמא).

བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤིས་སྦྱི་དང་བྱི་བྲག་མ་འབྲུལ་བའོ།།

באשר למצב התודעה, בכל הנוגע לזיהוי, יש זיהוי ברור ובלתי שוגג של האובייקט, כללי וספציפי.

ཀུན་སྐོང་གཞན་གྱི་ཡིན་ཏེ་མ་གནང་ཡང་རང་འཚོ་བའི་ཆེད་དུ་གཏན་དུ་འབྲུལ་འདོད་རྒྱུན་མ་
ཆད་པའོ།།

הכוונה שיש לך היא לשמור את הדבר לעצמך, יש לך רצון מתמשך להפריד לתמיד את האובייקט מבעליו, וזאת למרות שהדבר לא ניתן לך, ולמרות העובדה שהוא שייך למישהו אחר.

སྐྱོར་བ་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་རྒྱ་བར་ཚུམ་པའོ།། མཐར་ཐུག་ཐོབ་སྐྱོས་པའི་ཚེ་ནའོ།།

המעשה מתבצע כשאתה, או מישהו אחר מטעמך, יוצא לגנוב. המעשה נשלם כשעולה מחשבה בתודעה שאומרת "השגתי את האובייקט".

མ་གྲིན་པར་ལིན་པའི་ཕམ་འདྲའི་ཉིས་བྱས་མ་གཏོགས་པ་རྒྱ་སེམས་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་
ལུས་ངག་གི་ཉིས་པ་ཐམས་ཅད་དེར་གཏོགས་གྱི་བཤགས་བྱའོ།།

העבירה המלאה דומה למפלה של גניבה עבור נזיר מלא. בדיון על נדר זה, כל המעשים האחרים בגוף ובדיבור המונעים על ידי מחשבות של גניבה ושאינם מהווים עבירה מלאה, הם כאלו שמצריכים וידוי.

כיצד ממריאים? כללים לנזירים ונזירות מתחילים

מקראה שלישית

אנו ממשיכים עם חיבורו של ג'ה צונגקאפה

נדר מספר שש:

התנהגות מינית בלתי נאותה

། མི་ཚངས་སྲོད་དང་ཞེས་པ་ལ་བཞི། གཞེན་ཡན་ལག་ལག་ཉེས། གང་གིས་རྩོལ་
བའི་ཉེན་ནི། རྣམ་གྲུ་ཡིན་པ། རང་གི་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ། ལས་སྲུ་རུང་བ། རྟན་དང་
བྲལ་བའོ།།

לנדר הידוע בשם "התנהגות מינית בלתי נאותה" יש ארבעה חלקים. לבסיס יש שני חלקים. הבסיס, שאיתו אתה עושה את המאמץ הוא פין המחובר לגופך, מסוגל לתפקד, ושאינו נגוע במחלה.

གང་ལ་བརྩལ་བའི་ཡུལ་ནི། ལམ་གསུམ་དང་། དེ་གང་ལ་གནས་པའི་ལུས་གཉེས།
ལམ་གསུམ་ནི། ལ་དང། བཤང་ལམ་དང། མེའི་ཟག་བྱེད་གསུམ་གྱི་ཕྱོགས་གྱི་དང་
ཕེའི་མཚན་མས་ཡན་ཆད། རྟན་ལ་སོགས་པས་མ་ཉམས་པའོ།།

המקום שבו מופעל המאמץ מתחלק לשניים: שלושה פתחים, והגוף שבו הם נמצאים. שלושת הפתחים הם: הפה, פי הטבעת, והנרתיק, למן הקצה הקדמי שלהם ועד לקצה הפנימי, כאשר אלו לא ניזוקו או התנוונו על ידי מחלה וכדומה.

དེ་གང་ལ་གནས་པའི་ལུས་ནི་ལུས་ཚང་བའམ་ལུས་གྱི་སྲོད་སྦྲད་གང་རུང་ཚང་བ། བསྟེན་དུ་
རུང་བ་སྟེ་དེ་ཡང་གི་བ་དང་གསོན་ཕེའི་ལུས་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་དང། རྒྱུས་པ་དང། རུད་
མེད་དང། མ་ནིང་དང་རང་དང་གཞན་གྱི་ལུས་གྱི་མེའི་སྒོ་གང་ཡིན་ཡང་པས་འབྲར་འགྲུབ་བ་
ལ་འབྲའོ།།

את הגוף שמכיל את הפתחים הללו אפשר לחלק לשלושה: הגוף השלם, פלג גוף עליון שלם, או פלג גוף תחתון שלם. על פי המקרה. יתרה מכך, אין זה משנה אם הפתחים נמצאים בגוף מת או חי; גוף אנושי או אחר; גוף של זכר, או נקבה, או משהו בין לבין, גופך אתה או גוף של מישהו אחר – בכל מקרה זו תהיה עבירה הדומה למפלה של נזיר מלא.

བསམ་པ་ལ་གཉིས། འདུ་ཤིས་འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་འདྲ་ཞིང། ཀུན་སྲོང་ལམ་དང་ཡན་ལག་
གི་རྣམ་པ་འཕྲད་པའི་ཟེག་པ་བདག་གིར་བྱིད་འདོད་རྒྱན་མ་ཆད་པའོ།།

באשר למצב התודעה – כאן יש שני חלקים. כשמדובר בזיהוי, אין זה משנה אם אתה מזהה נכון את האובייקט או שלא. באשר לכוונה – זוהי תשוקה מתמשכת למגע, במקום שבו האיבר של הגוף נוגע בפתח.

།སྲོང་བ་བསམ་པའི་དོན་ལ་དེ་ལྟར་རྩོམ་པའོ།། མཐར་ཐུག་བརྩུག་པའི་ཟེག་པ་ལུས་ཤིས་གྱིས་
སྲོང་ཞིང་ཡིད་གྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་ན་མི་ཚངས་པར་སྲོད་པ་ཕམ་པ་དང་འདྲ་བའི་ཉིས་བྱས་མོ།།

המעשה מבוצע כשאתה הולך להשיג את מה שתכננת. העבירה, שהיא דומה למפלה של התנהגות מינית לא נאותה אצל נזיר מלא, מושלמת, כאשר באופן פיזי אתה חווה את המגע באמצעות המודעות של מישוש, וכשאתה מזדהה עם החוויה הזאת במחשבה.

མི་ཚངས་སྲོད་གྱི་ཕམ་པ་འདྲའི་ཉིས་བྱས་མ་གཏོགས་པ་མི་ཚངས་པར་སྲོད་པ་སྣ་འདོད་དང།
གཞན་གྱིས་སྣུམ་པ་དང་དུ་ལེན་འདོད་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལུས་ངག་གི་ཉིས་པ་ཐམས་ཅད་
དེར་གཏོགས་གྱི་བཤགས་བྱའོ།།

כל שאר הסוגים של התנהגות מינית לא נאותה, שאינם מהווים את העבירה המלאה, הדומה למפלה של התנהגות מינית לא נאותה של נזיר מלא, מהווים עבירות שעליהן יש להתוודות. זה כולל את כל העבירות בגוף ובדיבור והמונעים או על ידי תשוקה לדבר על התנהגות מינית לא נאותה, או בהנאה מהשתתפות בשיחות מעין אלו כשאחרים יוזמים אותן.

גדר מספר שבע:
אמירת דבר שקר

༩ ལྷན་དུ་སྐྱེ་ཞེས་པ་ལ་བཞི། གཞིའི་ཡན་ལག་ལ་གསུམ། གང་གིས་སྐྱེ་བའི་རྟེན་སྲུང་
བཞིན། གང་ལ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ་སྐྱེ་ཤེས་པ། དོན་གོ་བ། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་
གནས་པ། མ་ཞིང་དང་མཚན་གཉིས་པ་མ་ཡིན་པ། ཐ་སྐྱད་ལྡང་ལྡན་པ། ལུས་ཐ་
མལ་དུ་གནས་པ། རང་ལས་རྒྱུད་ཐ་དད་པ་སྟེ། ཚོས་བདུན་ལྡན་ནོ།།

לגדר הידוע בשם "אמירת דבר שקר" יש ארבעה חלקים. לסעיף של הבסיס יש שלושה חלקים. עובר העבירה, כלומר האדם האומר את המילים, הוא כמו קודם [נזיר או נזירה מתחילים]. זה שאליו נאמרים הדברים חייב להיות בעל חמשת המאפיינים הבאים: בן אדם, המסוגל לדבר ולהבין את משמעות הנאמר; עליו או עליה להיות שפויים בדעתם; הם לא מסורסים או דו מיניים (אנדרוגנים). עליהם להיות בעלי גוף גיל, נפרד ממך. צריך שיהיו להם שבע התכונות הללו.

དངོས་པོ་གང་སྐྱེ་བའི་མི་ཚོས་སྐྱེ་མ་ཡིན་ཏེ། འདོད་ཁམས་ལས་འདས་པ་བསམ་གཏན་དང་པོ་
ཡན་ཆད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སའི་བར་གྱིས་བསྐྱེས་པའི་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་
ཡོན་ཏན་གང་ཡང་རུང་བའོ།།

הדבר שאודותיו אתה משקר הוא הישגים הרוחניים הנשגבים ביותר שיכולים להיות לאדם, כלומר, כל סגולה רוחנית, ארצית או נשגבה, הכלולה בכל הרמות שמעבר לעולם התשוקות; כלומר מהרמה הראשונה של עולם הצורות ועד לרמה של הארה מלאה.

བསམ་པ་ལ་གཉིས། འདུ་ཤེས་སྐྱིད་དང་བྱི་བྲག་མ་འབྲུལ་པའོ།། ཀུན་སྲོང་ནི་འདུ་ཤེས་
བསྐྱེར་ཏེ་མི་ཚོས་སྐྱེ་མ་ཐོབ་པར་སྐྱར་འདོད་དང་གཞན་གྱིས་སྐྱེས་པའི་ཚིག་དང་དུ་ལེན་པར་འདོད་པ་
རྒྱུན་མ་ཆད་པའོ།།

למצב התודעה יש שני חלקים. באשר לזיהוי, הרי שאינך טועה [בכך שאתה יודע שלא השגת את הסגולות הרוחניות הללו], לא באופן כללי ולא באשר לפרטים. לגבי הכוונה, למרות שאתה מודע לכך שלא השגת את ההישגים הנשגבים הללו, יש לך רצון מתמשך לטעון שאכן השגת אותם, או שיש לך רצון מתמשך להסכים עם מישו אחר שטוען זאת לגביך.

སྐྱོར་བ་ངག་ཡན་ལག་ལྷ་ལྷན་ཏེ། ངག་ཡིན་པ། རང་གི་ཡིན་པ། བདག་ཉིད་དང་
 འབྲེལ་པ། མ་ཚོར་བར་སྐྱེས་པ། གསལ་པོར་སྐྱེས་པའོ།། དེས་མི་ཡི་ཚོས་སྐྱེས་པ་ཐོབ་
 པར་སྐྱེས་བར་ཚོམ་པའོ།། གཞན་གྱིས་སྐྱེས་པའི་ཚིག་དང་དུ་ཡིན་པར་ཚོམ་པའི།།

המעשה מבוצע כשאתה מדבר, ולדיבור יש חמישה מאפיינים: הוא נאמר בקול רם; במילים שלך; הוא חייב להיות קשור אליך; אתה אומר את מה שהתכוונת לומר; ואתה אומר זאת באופן ברור. בנוכחות חמישה מאפיינים אלו, אתה מתחיל לספר כיצד השגת את הסגולות הנשגבות הללו. או, שאתה מתחיל להסכים עם דבריו של מישהו אחר, כשהוא או היא אומרים שהשגת את הסגולות הנשגבות הללו.

མཐར་ཐུག་དོན་གོ་བའི་ཚེ་ན་རྩུན་དུ་སྐྱེས་པ་ཕམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེས་བྱས་སོ།།

המעשה הושלם כאשר האדם האחר מבין את משמעות דבריך, ואז ביצעת את העבירה הדומה למפלה של "אמירת דבר שקר" לנזיר מלא.

རྩུན་དུ་སྐྱེས་བའི་ཕམ་འབྲེལ་བའི་ཉེས་བྱས་མ་གཏོགས་པ། འདུལ་ཤིས་བསྐྱུར་ནས་མི་ཚོས་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་
 འདོད་དང་། གཞན་གྱིས་སྐྱེས་པ་དང་དུ་ཡིན་འདོད་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱབས་པའི་ལུས་ངག་གི་
 ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་དེར་གཏོགས་ཀྱི་བཤགས་བྱའོ།།

יש גם קבוצה של עבירות הכלולות בקטגוריה הרחבה יותר של נדר זה, שבהם אינך מבצע את מלוא העבירה הדומה למפלה של "אמירת דבר שקר". עבירות אלו הן מהסוג שדורש וידוי, והן כוללות את כל הפעולות או המילים, שבהם אתה יוצר את המחשבה הפוכה בתודעתך, מתוך מוטיבציה לבטא אותה, או להסכים עם מישהו אחר שאומר אותה.

מה פירוש הביטוי "דומה למפלה"?

ཕམ་འདྲའི་ཉེས་བྱས་ཞེས་པའི་དོན་ཉེས་བྱས་ཡིན་ཡང། དག་སྲོང་གི་ཕམ་པ་བཞི་དང་བྱེད་ལས་
འདྲ་བས་བཞི་པོ་ལ་ཕམ་འདྲ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ།།

הנה הפירוש של הביטוי "עבירה הדומה למפלה". ארבע [העבירות] הנ"ל נחשבות כ "דומות למפלה",
במובן שמבחינת תפקודן הן דומות לארבע המפלות של נזיר מלא.

བྱེད་ལས་འདྲ་ཚུལ་ནི། དག་སྲོང་ལ་ཕམ་པ་བཞི་གང་ཡང་རྩལ་བ་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན། སྐར་
གསོར་མི་རྩལ་དུ་བྱས་པས། ཚོ་དེ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྲོམ་པ་གང་ཡང་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་ལ།

באיזה אופן הן דומות בתפקודן? אם קורה שזויר מלא מבצע אחת מארבע המפלות הללו, ושומר זאת
בסוד, הוא גורם לכך שלא ניתן יותר לשקם את המפלה. במהלך חיים זה, אף אחד מנדרי החופש האישי
לא יוכל להיווצר בזרם תודעתו.

འཆབ་མེད་བྱུང་ན། དག་འདུན་ལས་ཕམ་པའི་དག་བྱེད་དུ་ཆད་ལས་གྱི་བསྐྱབ་པ་སྤངས་ནས་
དག་བཅོམ་མ་ཐོབ་ན། ཚོ་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་ཆད་ལས་གྱི་བསྐྱབ་པ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱད་པས།
དག་པར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་དག་ཚུལ་ལ་ཡང། ཕམ་འདྲ་བཞི་པོ་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན་སྐར་
གསོར་མི་རྩལ་དུ་བྱེད་ལ།

אם נזיר מלא מבצע מפלה, אך אינו מסתיר אותה, הקהילה יכולה להטיל עליו פעולה מענישה כדי לטהר
את המפלה. פעולה מענישה זו נמשכת עד סוף חייו, אלא אם הוא מגיע למעמד של ארהט. על הנזיר לקבל
על עצמו את הפעולה המענישה כיאות, ולהמשיך לבצע אותה, ואז, מאחר והוא סיפר על כך, העבירה
תטוהר. אותו הדבר חל גם על נזיר או נזירה מתחילים בכל הקשור לארבע העבירות הדומות למפלה. אם
הוא או היא מסתירים את העבירה, יהיה זה בלתי אפשרי לשקם את הנדר.

འཆབ་མིད་བྱུང་ན་ཆད་ལས་གྱི་བསྐྱབ་པ་སྤངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཆད་ལས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་
པའི་བསྐྱབ་སྐྱིན་དགེ་ཚུལ་ཅམ་དུ་རུང་བ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་ཡང་སུམ་བརྒྱ་པ་ལས།

אם נזיר או נזירה מתחילים אינם מסתירים [את העבירה שבצעו], הם יכולים לקבל על עצמם פעולה מענישה. אם הם מבצעים אותה כיאות, ניתן לשקם את הנדרים - אך רק כנזירים "שמשמעו אותם". וזו הסיבה לכתוב ב שלוש מאות השורות:

།དགེ་སྲོང་བཞིན་དུ་དགེ་ཚུལ་ཡང།
།སྤྱི་ནས་སྤོམ་སྐྱེའི་སྐལ་བ་མིད། །ཅེས་སོ།།

כתוצאה מכך, בדיוק כמו לנזירים המלאים,
לנזירים ונזירות מתחילים
לא יהיה חסד ליצור בקרבם את הנדרים.

כיצד ממריאים? כללים לנזירים ונזירות מתחילים

מקראה רביעית

אנו ממשיכים עם חיבורו של ג'ה צונגקאפה

מה פירוש הביטוי "דומה למפלה"?

ཕམ་འདྲའི་ཉེས་གྲུས་ཞེས་པའི་དོན་ཉེས་གྲུས་ཡིན་ཡང། དག་སྒོང་གི་ཕམ་པ་བཞི་དང་བྱེད་ལས་
འདྲ་བས་བཞི་པོ་ལ་ཕམ་འདྲ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ།།

הנה הפירוש של הביטוי "עבירה הדומה למפלה". ארבע [העבירות] הנ"ל נחשבות כ "דומות למפלה",
במובן שמבחינת תפקודן הן דומות לארבע המפלות של נזיר מלא.

བྱེད་ལས་འདྲ་ཚུལ་ནི། དག་སྒོང་ལ་ཕམ་པ་བཞི་གང་ཡང་རུང་བ་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན། སྐར་
གསོར་མི་རུང་དུ་གྲུས་པས། ཚོ་དེ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་གང་ཡང་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་ལ།

באיזה אופן הן דומות בתפקודן? אם קורה שניזיר מלא מבצע אחת מארבע המפלות הללו, ושומר זאת
בסוד, הוא גורם לכך שלא ניתן יותר לשקם את המפלה. במהלך חיים זה, אף אחד מנדרי החופש האישי
לא יוכל להיווצר בזרם תודעתו.

འཆབ་མེད་བྱུང་ན། དག་འདུན་ལས་ཕམ་པའི་དག་བྱེད་དུ་ཆད་ལས་གྱི་བསྐབ་པ་སྐངས་ནས་
དག་བཅོམ་མ་ཐོབ་ན། ཚོ་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་ཆད་ལས་གྱི་བསྐབ་པ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱུང་པས།
དག་པར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་དག་ཚུལ་ལ་ཡང། ཕམ་འདྲ་བཞི་པོ་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན་སྐར་
གསོར་མི་རུང་དུ་བྱེད་ལ།

אם נזיר מלא מבצע מפלה, אך אינו מסתיר אותה, הקהילה יכולה להטיל עליו פעולה מענישה כדי לטהר את המפלה. פעולה מענישה זו נמשכת עד סוף חייו, אלא אם הוא מגיע למעמד של ארהט. על הנזיר לקבל על עצמו את הפעולה המענישה כיאות, ולהמשיך לבצע אותה, ואז, מאחר והוא סיפר על כך, העבירה תטוהר. אותו הדבר חל גם על נזיר או נזירה מתחילים בכל הקשור לארבע העבירות הדומות למפלה. אם הוא או היא מסתירים את העבירה, יהיה זה בלתי אפשרי לשקם את הנדר.

འཆབ་མིད་བྱུང་ན་ཆད་ལས་གྱི་བསྐབ་པ་སྤངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཆད་ལས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་
 པའི་བསྐབ་སྤྱིན་དགེ་ཚུལ་ཅམ་དུ་རུང་བ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་ཡང་སུམ་བརྒྱུ་པ་ལས།

אם נזיר או נזירה מתחילים אינם מסתירים [את העבירה שבצעו], הם יכולים לקבל על עצמם פעולה מענישה. אם הם מבצעים אותה כיאות, ניתן לשקם את הנדרים - אך רק כנזירים "שמשמעו אותם". וזו הסיבה לכתוב ב שלוש מאות השורות:

།དགེ་སྲོང་བཞིན་དུ་དགེ་ཚུལ་ཡང།
 །སྤྱི་ནས་སྤྱོམ་སྤྱིའི་སྐལ་བ་མིད། །ཅིས་སོ།།

כתוצאה מכך, בדיוק כמו לנזירים המלאים, לנזירים ונזירות מתחילים לא יהיה החסד ליצור בקרבם את הנדרים.

**נדר מספר שמונה:
 האשמה בלי בסיס**

༥ །གཞི་མིད་ཅིས་པ་ནི། །ཉམས་པར་འདུན་པས་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་གྱི་གཞི་མིད་པར་
 །ཤེས་པ་འཇམ། །ཐེ་ཚོམ་ཟ་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ནས། །དགེ་སྲོང་འདིས་མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་
 །པ་ལ་སོགས་པ་བྱས་སོ།། །ཞིས་བྱིད་པ་པོ་དང་བྱ་བ་སྐྱར་ནས་སྐྱར་བ་འདི་བས་པའི་ཚིག་གསལ་
 །པོར་སྐྱེ་འདོད་སྐྱས་པ་ན་ལམ་གསལ་པར་བྱ་བའི་ཉམས་བྱས་སོ།།

פירוש המילים "בלי בסיס" הוא, שאתה אומר משהו אודות אדם אחר מתוך רצון להשפיל אותו, בעודך יודע או חושד שאין כל יסוד לדבריך, ושאישי לא ראה, לא שמע, ולא חושד שאותו אדם עבר עבירה. בו בזמן, בעודך יודע או מניח שאין לדבר כל יסוד, אתה יוצר את המחשבה ההפוכה שאותו נזיר מלא ביצע מעשה של התנהגות מינית בלתי נאותה או משהו אחר. אחר כך אתה הולך ואומר שהנזיר המלא ביצע את המעשה. אתה מאשים אותם, על ידי שאתה מקשר אותם באופן ברור למעשה הנידון. אתה רוצה להשמיץ אותם, ומונע על ידי רצון זה, אתה אומר את הדברים המאשימים. משעשית זאת, ביצעת עבירה שעליה יש להתוודות.

נדר מספר תשע:
ברמז בלבד

༥ བག་ཅམ་ཞེས་པ་ནི། ཉམས་པར་འདུན་པས་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་གྱི་གཞི་མིང་པར་
ཤེས་པའམ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ནས། དག་སློང་ལ་སོགས་པ་ཆེ་གི་མོ་མཐོང་
ངོ།། མི་ཚངས་པར་སློད་པ་ལ་སོགས་པ་མཐོང་ངོ།། ཞེས་བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བ་མ་སྐྱར་བར་
སྐྱར་བ་འདིབས་པའི་ཚིག་མི་གསལ་བར་སྐྱ་བར་འདོད་པའམ། དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ནས་
སྐྱས་པ་ནའོ།།

הנדר המכונה "ברמז בלבד" מתכוון לדברים הבאים: אתה רוצה לפגוע במישהו. אתה יודע, או סבור, שאין כל שחר לאחד משלושת הדברים הבאים: מישהו שראה משהו, מישהו ששמע משהו, או מישהו שחושד שמישהו קרה. למרות זאת, אתה יוצר את המחשבה ההפוכה, וללא שום בסיס אתה אומר: "אני ראיתי את הנזיר המלא (או מי שזה יהיה), ששמו 'כך וכך'. ואני ראיתי מישהו מבצע מעשה של התנהגות מינית בלתי נאותה (או כל דבר אחר)". אלא שאינך משייך את האדם למעשה. אתה רוצה להשמיץ אותם, ואתה עושה זאת באופן שאיננו חד-משמעי. אם אתה מונע על ידי רצון שכזה, ואז אומר דברים אלו, ביצעת עברה זו.

נדר מספר עשר:
פיצול הסגהה

༥ དག་འདུན་དབྱེན་ཞེས་པ་ནི། དག་འདུན་ནམ་གང་ཟེ། སློན་པ་གཞན་དང་།
ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་འཁོར་བཅས་ལས་གཞན་དུ། དེར་ཤེས་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ནས་
དབྱེ་བར་འདོད་པའམ་དབྱེ་ནའོ།།

משמעות הנדר שמכונה "פיצול הסגהה" היא שאתה מפצל קוורום של נזירים או שמפלג מספר אנשים, על ידי שאתה מוביל אותם ללימוד אחר או לדרך השונה מזו של שלושת האימונים והלימוד שקשור בהם. אתה מבצע את המעשה אם אתה יוצר ביודעין את המחשבה המנוגדת בתודעתך שרוצה לפלג בין הנזירים, או שמפלג ביניהם בפועל.

**נדר מספר אחת עשרה:
סיוע בפיצול הסנגהה**

༥ དེ་རྗེས་ཕྱོགས་དང་ཞེས་པ་ནི། འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ནས། དབྱིན་དེའི་གྲོགས་བྱིད་པར་འདོད་པ་
དང་། གྲོགས་བྱིད་པ་ནའོ།།

בנדר הידוע בשם "סיוע בפיצול הסנגהה", אתה מבצע את העברה אם, לאחר שהפיצול כבר קרה, אתה יוצר את המחשבה המנוגדת בתודעתך, ואתה רוצה לעזור במעשה הפיצול, או שאתה בפועל עוזר בפיצול.

**נדר מספר שתיים עשרה:
לגרום לבעלי בתים לאבד את אמונם**

༥ ཁྱིམ་སུན་འབྱིན་ཞེས་པ་ནི། ཁྱིམ་པ་གནས་པའི་གྲོང་དུ་སློམ་འགྱུར་འབྱུང་བ་ལ་སོགས་
པའི་ཉེས་པ་བྱས་པ་ལམ། དེའི་མདུན་དུ་གྲོགས་གྱི་ཉེས་པ་གྲིང་བའི་སློན་ནས་ཁྱིམ་པ་ཡིད་སུན་
པར་འགྱུར་བའི་བྱ་བ་བྱས་པ་ལ།

אתה מפר את הנדר המכונה "לגרום לבעלי בתים לאבד אמונם" אם אתה הולך לעיר בה שוהים אנשים שאינם נזירים, ובנוכחותם אתה שותה אלכוהול או עושה עברות דומות. אתה גם מפר אותו אם אתה מדבר בנוכחותם על חולשות שיש לנזיר אחר, באופן שגורם למי שאינם נזירים לאבד את אמונם.

དགེ་འདུན་གྱིས་བསྐྱད་པ་ནན་ཏུ་ཚེས་ལྷན་དུ་བྱས་པའི་ཚོ། དེར་ཤེས་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་
ནས། བདག་ལ་བསྐྱད་པ་ནན་ཏུ་མི་རིགས་པར་བྱས་པའི་དགེ་འདུན་འདི་རྣམས་འདུན་པ་ལ་
སོགས་པས་འགྲོའི་ཞེས་སློབ་པར་འདོད་པ་དང་སློབ་པ་ནའོ།།

עבירה זו מתבצעת במצב שבו הסנגהה הענישה באופן יאות נזיר או נזירה על ידי הורדתם בדרגה או הרחקתם, ובעקבות כך נזיר או נזירה אלו יוצרים בידעין את המחשבה הפוכה: "הנזירים והנזירות הללו גרשו אותי או הדיחו אותי שלא בצדק, ויצרו קנוניה כנגדי", ואז הם מתכוונים לומר זאת, או שאכן אומרים זאת.

כיצד ממריאים? כללים לנזירים ונזירות מתחילים

מקראה חמישית

אנו ממשיכים עם חיבורו של ג'ה צונגקאפה

נדר מספר שלוש עשרה: לשקר ביודעין

༥ ཤེས་བཞིན་ཞེས་པ་ནི། མིའི་ཚེས་ལྷན་སྐྱེ་འདོད་དང། ལྷུང་པ་འདེབས་འདོད་དང།
དབྱིན་དུ་གཏོགས་པ་བྱིད་འདོད་དང། ཞལ་ཏུ་པ་སོགས་ལ་འཕྱུ་འདོད་དང། རང་གི་བསྐྱབ་
པ་ལ་རྩུལ་བཞིན་འཇོག་པ་སྤོང་འདོད་དང། བཟའ་བཏུང་སྐྱར་ཐོབ་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལྷག་པོ་ལེན་པའི་
ཕྱིར་དེ་འགྲོལ་པ་འདོད་རྣམས་ལས་གཞན་པའི་འདུས་ཤེས་བསྐྱར་ཏེ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་འཇ་སྐྱེས་པ་
ནའོ།།

- הנדר המכונה "לשקר ביודעין", כולל את המצבים שבהם יוצרים מחשבה הפוכה, ואז מתכוונים לשקר או שבפועל משקרים, בכל המקרים מלבד [המקרים הבאים, שמכוסים על ידי נדרים אחרים]:
- אם אתה רוצה במכוון לטעון טענות שווא אודות ההישגים הנשגבים ביותר של אדם;
 - אם יש לך רצון להשמיץ משהו;
 - אם אתה מעוניין לקחת חלק בפיצול;
 - אם אתה רוצה להאשים את אב הבית בכך שהוא מעדיף אנשים מסוימים;
 - אם אתה רוצה לוותר על נדרים שניתנו לך כראות;
 - או שאתה מחביא אוכל ומשקה מתוך רצון לקבל יותר ממה שמגיע לך.

**נדר מספר ארבע עשרה:
האשמה של חבר**

༥ བཤེས་ངོར་ཞེས་པ་ནི། གོས་ལ་སོགས་པའི་རྙིང་པ་དག་འདུན་ལ་སོགས་པ་གང་ཟག་ལ་
དེས་ཤེས་པར་བསྡོམ་པ་ལ། དེས་ཤེས་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ནས་མི་དེས་པར་བསྡོམ་སོ་
ཞེས་སྐྱབས་བར་འདོད་པ་དང་སྐྱུས་པ་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "האשמה של חבר", במצב שבו יש יריעת בד או מנחות חומריות אחרות שיועדו באופן יאות לאנשים מסוימים בסגולה, וכדומה, ואתה יוצר ביודעין את המחשבה הפוכה, ואז מתכוון לומר, או שבפועל אומר, שיעודן של המנחות איננו יאות.

**נדר מספר חמש עשרה:
השמצת אב הבית**

༥ འཕུ་བ་དང་ཞེས་པ་ནི། ཞལ་ཏ་པ་ལ་སོགས་པས་བཟའ་བཏུང་མལ་སྟན་གནས་ཁང་ལ་
སོགས་པ་རང་ལ་འོས་ཞིང་འཚམ་པ་དེས་ཤེས་པར་བསྐྱབས་པ་ལ། དེས་ཤེས་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་
བསྐྱར་ནས་འདིས་བདག་ལ་གནས་ཁང་ལ་སོགས་པ་མི་དེས་པ་དན་པ་བསྐྱབས་སོ་ཞེས་ཞལ་ཏ་
པ་སོགས་ལ་འཕུ་བའི་ངག་སྐྱབས་བར་འདོད་པ་དང་སྐྱུས་པ་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "השמצת", כאשר אתה יודע שאב הבית נתן לך דברים כגון אוכל, שתיה ודיור אשר מתאימים לך והולמים את מעמדך במנזר, ואתה ביודעין יוצר את המחשבה הפוכה, ואז מתכוון לומר, או שבפועל אומר, בצורה משמיצה, שאב הבית נתן לך דיור נחות ובלתי הולם וכדומה.

**גדר מספר שש עשרה:
בעבור מעט אוכל**

ཕ་མེས་ལུང་ཞེས་པ་ནི། ཕ་རོལ་ཚོས་སྟོན་པ་པོ་བཟུང་བའུ་སོགས་ཟང་ཟིང་ལུང་ཟད་ཙམ་གྱི་
ཕྱིར་ཚོས་མི་སྟོན་པར་ཤེས་པ་འཇམ། ཐེ་ཚོམ་ཟ་བ་ཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་བསྐྱུར་ནས། འདི་བཟུང་
བའུ་སོགས་ཟང་ཟིང་ལུང་ཟད་ཙམ་གྱི་ཕྱིར་ཚོས་སྟོན་ཅེ་ཞེས་སྐྱུར་པ་འདི་བས་པའི་ངག་སྒྲུབ་
འདོད་པ་དང་སྒྲུས་པ་ནའོ།།

אתה מפר את הגדר "בעבור מעט אוכל" כאשר אתה יודע, או שיש לך הנחה מבוססת, שנזיר אחר המלמד דהרמה, אינו מלמד דהרמה למען קבלת מעט דברים חומריים כגון אוכל, משקה, או כדומה. ולמרות שאתה סבור שזה לא המקרה, בכל זאת אתה יוצר את המחשבה הפוכה, ואז, מתכוון לומר, או שאומר בפועל מילים משמיות כגון: "הנזיר הזה מלמד דהרמה רק כדי לקבל קצת דברים חומריים, כגון אוכל, משקה וכדומה".

**גדר מספר שבע עשרה:
השמצה של שארית**

ཕ་ ལྷག་མའི་སྐྱུར་འདི་བས་དང་ཞེས་པ་ནི། ཉམས་པར་འདུན་པས་མཐོང་ཐོས་དོགས་
གསུམ་གྱི་གཞི་མེད་པར་ཤེས་པ་འཇམ། ཐེ་ཚོམ་ཟ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་བསྐྱུར་ནས། དགོ་སྟོང་ལ་
སོགས་པ་འདི་དགོ་འདུན་ལྷག་མའི་སྡི་ཚན་མན་ཆད་དུ་གཏོགས་པའི་ལྷུང་བ་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་
བྱིད་པ་པོ་དང་བྱ་བ་སྐྱུར་བའཇམ། མ་སྐྱུར་བའི་སྟོན་སྐྱུར་བ་འདི་བས་པའི་ཚིག་གསལ་བ་དང་།
མི་གསལ་བ་གང་ཡང་རུང་བ་སྐྱུར་བར་འདོད་པ་འཇམ་སྒྲུས་པ་ནའོ།།

אתה מפר את הגדר המכונה "השמצה של שארית" באופן הבא: אתה רוצה להוריד את קרנו של נזיר אחר. אתה יודע בוודאות, או שיש לך הנחה מבוססת שאין כל בסיס להאשמה. אין שום יסוד של מישוה שראה, שמע או חושד. ולמרות שאתה סבור שאין כל בסיס [להאשמה], אתה יוצר את המחשבה הפוכה, ואז מתכוון לומר, או שאומר בפועל ש: "הנזיר הזה - או מי שזה יהיה - ביצע מספר מסוים של מפלות, הכלולות בקבוצה המשנית או הנמוכה יותר, שנקראת 'שארית'." בין אם אתה מקשר ספציפית את העושה למעשה, בין אם לא, אתה רוצה להכפיש את שמם, או שאתה אכן משמיץ אותם.

נדר מספר שמונה עשרה:
זניחת הכללים

༥ བསྐྱབ་པ་སྤོང་དང་ཞེས་པ་ནི། དགེ་སྤོང་ལ་སོགས་པས་དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ཟས་སྤོང་བ་
ལ་སོགས་པའི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྤོབས་ཤིག་ཅེས་བསྐྱོབ་ན། དེའི་ཚིགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བཞིན་དུ་འདུ་
ཤེས་བསྐྱུར་ནས། བྱོད་མི་མཁས་པ་སོགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་བྱོད་གྱི་ཚིག་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པས་རེ་
ཤིག་མཁས་པ་ལ་འདྲི་ཡི་དེའི་བར་དུ་མི་སྤོབ་པོ།

אתה מפר את הנדר המכונה "זניחת הכללים", כשנוזר אחר, או מישהו אחר, מורה לך לשמור על הכללים, כגון להימנע מאכילה בזמנים לא נאותים, ולמרות שאתה מאמין לדבריהם, אתה יוצר את המחשבה הפוכה ואומר: "אתה לא יודע מה שאתה מדבר", או משהו מעין זה, "ובגלל שאתה לא יודע מה שאתה מדבר, אני לא מאמין לדבריך. ועד שאשאל מישהו שאכן יודע, אינני מתכוון לשמור על הכלל הזה".

ཞེས་རང་གི་བསྐྱབ་པ་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འཇོག་པའི་གང་ཟག་སྤོང་བར་འདོད་པ་དང་། དེས་ཀུན་
ནས་བསྐྱངས་པའི་ངག་སྐྱས་པ་ནའོ།

ביצעת את העבירה אם אתה רוצה לדחות אדם הרוצה לעזור לך לשמור היטב על הכללים, או שאתה אומר משהו מעין זה בהיותך מונע על ידי רצון שכזה.

נדר מספר תשע עשרה:
הסתרת האורז

༥ འབྲས་ཆེན་འགོ་བས་ཞེས་པ་ནི། བཟའ་བཏུང་སྲར་ཐོབ་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལྷག་པོ་ལེན་པའི་
ཕྱིར་ཕ་རོལ་པོས་མ་ཐོབ་པར་གོ་བའི་ཕྱིར་དུ། སྲར་ཐོབ་པ་དེ་ཟས་ལ་སོགས་པ་གཞན་གྱིས་
འགོ་བས་པར་འདོད་པ་དང་འགོ་བས་པ་ནའོ།

אתה מפר את הנדר המכונה "הסתרת האורז", כאשר, למרות שכבר קיבלת את חלקך במאכל ובמשקה, אתה רוצה לקבל מנה נוספת, וכדי שהאחרים יחשבו שלא קיבלת כלום, אתה מתכוון לכסות, או שאתה אכן מכסה את האוכל שקיבלת וכדומה במשהו אחר.

נדר מספר עשרים:
חומרים משכרים

༥ ཆང་དང་ཞིས་པ་ནི། ཕབས་བཏབ་པ་འབྱུང་ཆང་དང། མ་བཏབ་པ་རྒྱན་ཆང་ལ་
སོགས་པ་བཅོས་པའི་ཆང་སྟེ། ལྷོས་པར་འགྲུར་བ་འབྱུང་འདོད་ཀྱིས་ལྷོས་འགྲུར་ལོངས་སྟོན་
མིད་ཐབས་རི་རི་ལ་རི་རེའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "חומרים משכרים", כאשר אתה מתאוה להשתמש בחומרים משכרים – כלומר במשקה אלכוהולי עשוי מדגנים שהותססו באופן מלאכותי, או יין שהותסס באופן טבעי, או כל דבר דומה – ואתה אכן שותה מהם. כל לגימה מהווה עבירה נפרדת.

כיצד ממריאים? כללים לנזירים ונזירות מתחילים

מקראה שישית

אנו ממשיכים עם חיבורו של ג'ה צונגקאפה

נדר מספר עשרים ואחת:

שירה

ཕྱི་ལོ་ལྷན་པ་ནི། རྒྱུ་བཀའ་དང་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པའི་བསམ་པས་སྤྱུ་དབྱངས་ལེན་
འདོད་ཀྱིས་མགྲིན་པ་བསྐྱུར་བ་ཙམ་བྱས་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "שירה", אם מתוך קלות דעת או תשוקה וכדומה, מתעורר בך רצון לפצוח בשיר. במקרים אלו, אפילו אם אתה רק מכחכה בגרונוך להתחיל לשיר, [כבר] הפרת את הנדר הזה.

נדר מספר עשרים ושתיים:

ריקוד

ཕྱི་ལོ་ལྷན་པ་ནི། རྒྱུ་བཀའ་དང་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པའི་བསམ་པས་བློ་གར་བྱེད་འདོད་
ཀྱིས་སྒྲིན་མ་བསྐྱོད་པ་ཙམ་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "ריקוד", אם מתוך קלות דעת או תשוקה וכדומה, מתעורר בך רצון לרקוד. במקרים אלו, אפילו כשאתה רק מזיז את הגבה שלך כהכנה לרקוד, כבר הפרת את הנדר.

נדר מספר עשרים ושלוש:

נגינה

ཕྱི་ལོ་ལྷན་པ་ནི། རྒྱུ་བཀའ་དང་ཡོ་ལང་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོས་དགོས་མེད་དུ་རྩ་ལ་
སོགས་པའི་རོལ་མེའི་སྐྱེ་འབྱེན་པར་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "נגינה", אם מתוך קלות דעת, או כחלק ממופע וכדומה, אתה משמיע צלילים של תופים, או כל כלי נגינה אחר מבלי שיהיה צורך בכך.

སངས་རྒྱལ་མཚོན་པ་བུ་བའི་ཕྱིར་ནི་གྲི་མི་དག་སྟོན་པ་ལ་མཚོན་པ་བྱོས་ཤིག་ཅེས་བརྗོད་ན་ཉེས་
 པ་མེད། མཚོན་པ་བུ་ཕྱིར་ཡིན་ཡང་མོ་མོ་དང་གྲུ་དབྱུངས་བྱོས་ཤིག་ཅེས་བརྗོད་ན་ཉེས་བྱས་
 སོ།།

אם אתה אומר לאנשים: "הבה נגיש זאת כמנחה למורה", וכוונתך היא לתת מנחה לבודדה, הרי שאז זו אינה עבירה, כי אם מנחה של שירה ונגינה. אך סתם כך לשיר ולנגן מהווה עבירה.

נדר מספר עשרים וארבע:
תכשיטים

ཨོ རྒྱན་དང་ཞེས་པ་ནི། དགོས་མེད་དུ་རང་དགར་ན་རྒྱན་དང། སོར་གདུབ་ལ་སོགས་
 པའི་རྒྱན་འདོགས་པར་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "תכשיטים", אם אתה עונד עגילים, טבעות וכדומה מבלי שיש בכך צורך, אלא רק כדי לענג את עצמך.

נדר מספר עשרים וחמש:
איפור

ཨོ ཁ་དོག་ཅེས་པ་ནི། དགོས་མེད་རང་དགར་ལི་ཁྲི་ལ་སོགས་པའི་ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་གིས་མཚུ་དང་
 བྱང་བཞིན་ལ་སྐྱེད་ཅིང་འཆང་བར་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "איפור", כאשר אתה משתמש באיפור, כגון אבקה כתומה, שאתה מורח על שפתיך או על פניך, מבלי שיש בכך צורך, אלא רק כדי לענג את עצמך.

נדר מספר עשרים ושש:
בשמים

ཨོ སྒྲོས་ལུས་ཅེས་པ་ནི། དགོས་མེད་རང་དགར་ཅོན་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོས་ལུས་ལ་བྱུག་
 ཅིང་རིག་བྱ་ལུག་པར་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "בשמים", כאשר אתה מושח את גופך בשמנים ריחניים, כגון אלגום, או מורח על גופך אבקה מבושמת, מבלי שיש בכך צורך, אלא רק כדי לענג את עצמך.

נדר מספר עשרים ושבע:

זרים

༥ རྩིང་ཞེས་པ་ནི། དགོས་མེད་རང་དགར་མི་ཉོག་ལ་སོགས་པའི་མཛེས་བྱེད་གྱི་བྱིང་བ་
མགོ་ལ་སོགས་པ་ལ་འཛིང་བར་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "זרים" כאשר אתה עונד על צווארך מהרות של פרחים וכדומה כדי להתייפות, מבלי שיש בכך צורך, אלא רק כדי לענג את עצמך.

נדרי מספר עשרים ושמונה ועשרים ותשע:

כסים או מושבים יקרים

༥ ཁྲི་དང་སྟོན་ནི་ཆེ་མཐོ་དང་། ཞེས་པའི་ཁྲི་སྟོན་ཆེན་པོ་ལ་གཉིས། དགོས་མེད་རང་དགར་
བསོ་དང་གསེར་དངུལ་ལ་སོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེས་སྟུས་པའི་ཁྲི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་མཐོ་དམན་གང་ཡང་
རུང་བ་བྱུ་གང་ལས་ལྷག་པ་ལ་འདུག་གས་ཉལ་བར་བྱེད་ནའོ།། དེ་བཞིན་དུ་སྟོན་དེ་ལྟ་བུ་ལ་འདུག་
གས་ཉལ་ནའོ།།

ארבעת הנדרים הבאים מכונים "כסים או מושבים גבוהים או יקרים".

החלק שמדבר על "כסים או מושבים יקרים", כולל בתוכו שני נדרים נפרדים. את הראשון אתה מפר כשאתה יושב או ישן על כס שהוא מאוד יקר: זהו כס העשוי מחומרים יקרים כגון שנהב, זהב, כסף וכדומה, או כס שרוחבו עולה על אמה, וכל זאת להנאתך בלבד, מבלי שיש בכך צורך, ובלי קשר לגובהו של הכס. אתה מפר את ה[נדר] השני, כשאתה יושב או ישן על מושב מסוג כזה.

נדרי מספר שלושים ושלושים ואחת:

כסים או מושבים גבוהים

༥ ཁྲི་སྟོན་མཐོན་པོ་ལ་གཉིས། དགོས་མེད་དུ་རང་དགར་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ཁྲི་བྱུ་གང་ལས་ལྷག་པ་
ལ་འདུག་གས་ཉལ་བར་བྱེད་ནའོ།། །དགོས་མེད་དུ་རང་དགར་སྟོན་གང་ཡང་རུང་བ་བྱུ་གང་ལས་
ལྷག་པ་ལ་འདུག་གས་ཉལ་ནའོ།།

החלק שאומר "כסים או מושבים גבוהים" כולל בתוכו שני נדרים נפרדים. את הראשון אתה מפר כשאתה יושב או ישן על כס שגובהו עולה על אמה, וזאת להנאתך בלבד, ומבלי שיש בכך צורך. את השני אתה מפר אם אתה יושב או ישן על כל מושב שהוא, שגובהו עולה על אמה, וזאת להנאתך בלבד, ומבלי שיש בכך צורך.

גדר מספר שלושים ושתיים:
אכילה אחר הצהריים

ཕྱི་རྒྱུ་ཁ་ཟས་ཞེས་པ་ནི། རང་གནས་པའི་གྲིང་གི་ཉི་མ་སྟེང་ཡོལ་ནས་སང་ནང་པར་སྐྱུ་
 རེངས་དང་པོའི་སྐད་ཅིག་དང་པོ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུས་མ་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་པ་འཇམ། ཟེ་
 ཚོམ་ཟ་བཞིན་དུ་ཁམ་བུ་སྐར་ལ་སོགས་པའི་དུས་རུང་གི་བཟའ་བཏུང་ལོངས་སྟོང་འདོད་གྱིས་ནད་ལ་
 སོགས་པ་གནང་བའི་རྒྱན་དང་མི་ལྡན་པར་སྟོང་ན་ཁམ་རེ་རེ་ལ་རེ་རེའོ།།

אתה מפר את הגדר המכונה "אכילה אחר הצהריים" אם אתה אוכל בשעות שבין שעת הצהריים ועד לרגע הראשון שבו מפציע השחר ביום המחרת.

- למרות שאתה יודע או חושד שזה לא הזמן הנכון לאכול, אתה מתכבד באוכל ומשקה מתוך השתוקקות לעשות זאת;
 - האפרסק או כל דבר שאתה אוכל או שותה היו ראויים למאכל, אילו היה זה הזמן הנכון;
 - אינך נתון במצב של מחלה וכדומה המצדיקים אכילה בזמן לא נכון.
- אם תחת תנאים אלה, אתה עדיין מתכבד ואוכל או שותה, הרי שכל נגיסה ולגימה מהווים הפרה של הגדר.

དུས་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་པ་འཇམ་ཟེ་ཚོམ་ཟ་བཞིན་དུ་ལོངས་སྟོང་ན་ཡང་དེ་ལྟར་འགྱུར་རོ།།

בין אם הזמן נכון או לא, אם אתה סבור שהוא לא זמן נכון לאכילה ובכל זאת אוכל, גם אז אתה מפר את הגדר.

དུས་ལ་དུས་སུ་འདུ་ཤེས་པ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་ལ་དུས་སུ་འདུ་ཤེས་ནས་ལོངས་སྟོང་གྲུང་ཉེས་པ་
 མིད།

בין אם הזמן נכון או לא, אינך מבצע עבירה אם אתה אוכל כאשר בתפיסה שלך הזמן הוא נכון.

དེ་ལྟར་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་སྐབས་ཞི། ཉེས་མིད་གྱི་སྐབས་ཞི། འདུ་ཤེས་སུ་དུག་པོ་འདི་མི་
 ཚངས་སྟོང་མ་གཏོགས་པ་འདུ་ཤེས་གཙོ་བོས་སྐྱེད་པའི་ལྷུང་བ་རྣམས་ལ་ཡང་ཇི་ལྟར་རིགས་པར་སྐྱར་
 བར་བུའོ།།

באופן זה יש ארבע פרמוטציות המהוות בעיה, ועוד שתיים שאינן מהוות בעיה.

את שש הפרמוטציות האלה בנוגע לתפיסתך את הדברים, ניתן ליישם בהתאמה לכל שאר המפלות שנוצרות בעיקר על ידי התפיסות שלך, פרט למקרה של התנהגות מינית בלתי נאותה.

נדר מספר שלושים ושלוש:
לקיחת כסף

༥ གསེར་དངུལ་ལིན་ཞེས་པ་ནི། རང་དབང་བའི་གསེར་དངུལ་ལ་སོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རང་གི་ངོ་
བོད་ཆ་ནས་མི་རུང་བའི་སློབ་བཞག་པར་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་ཚོར་གྱི་སློབ་བདག་གིར་བྱེད་ནའོ།།

אתה מפר את הנדר המכונה "לקיחת כסף", אם יש ברשותך זהב, כסף או כל דבר יקר אחר, ובעודך נתון להשפעת המחשבה השגויה שמייחסת לדברים אלו מהות עצמית כלשהי, אתה מייצר את המחשבה שרכוש זה, שהוא בעל מהות עצמית משלו, שיידך לך.

נדר מספר שלושים וארבע:
לוותר על הופעה של מי שאיננו נזיר

༥ ཉམས་པ་རྣམས་པ་གསུམ་དག་དང་། ཞེས་པའི་དང་པོ། ཁ་ཚར་དང་ཕུན་ཚར་མ་བཅད་
པ་དང་། གོས་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པ་བྱིས་པའི་ཉལ་མཚན་ཉིད་པ་དགོས་མེད་དུ་བགོ་
ཞིང་། འཆང་བ་ལ་སོགས་པ་བྱེད་ན་བྱིས་པའི་ཉལ་མཚན་སྤོང་བ་ཉམས་པ་འོ།།

ישנם שלושה נדרים המכונים "שלוש הפגיעות". הראשון שבהם הוא לא לוותר על הופעה של מי שאיננו נזיר, וזה קורה כאשר אתה לובש, או שיש ברשותך, לבוש שקצותיו לא סוימו כיאות; או בגדים לבנים או כל דבר אחר מעין זה, האופייני ללבושם של מי שאינם נזירים, וזאת מבלי שיהיה בכך צורך.

རང་དགོན་པ་པར་གྱུར་པའི་ཆོ་སྐད་ཁ་སྐུ་སོར་གཉིས་ཙམ་དང་། གྲོང་འདབ་པར་གྱུར་པའི་ཆོ་
སོར་བྱེད་གཉིས་གྱི་ཚད་ཙམ་འཛོག་པ་གནང་བ་ལས། དགོས་མེད་དུ་ཚད་དེ་གཉིས་ལས་སོར་
བྱེད་ཡན་གྱིས་ལྷག་པར་འཛོག་ན་གངས་ཇི་སྟེན་ཡོད་པ་དེ་སྟེན་གྱི་བཤགས་བྱར་འགྱུར་རོ།།

כשאתה שוהה במנזר, מותר שאורכם של שיערך ושפמך יהיה כרוחב של שתי אצבעות. אם אתה נמצא בעיר או במחוז [מחוץ למנזר], עליך לשמור שאורך שיערך ושפמך יהיה רק הרוחב של אצבע וחצי. אם אתה חורג מאורכים אלו בחצי רוחב אצבע או יותר, מבלי שיהיה בכך צורך, הפרת את הנדר הזה. כל חריגה נוספת באורך השיער ברוחב של חצי אצבע, מהווה הפרה נוספת של הנדר, ואלו הן עבירות שעליהן יש להתוודות.

גדר מספר שלושים וחמש:
לאמץ הופעה של מי שעזב את חיי הבית

གཉིས་པ་གྲོ་གོས་དང་། མཐང་གོས་ལ་སོགས་པ་རབ་རྩ་བྱུང་བའི་རྟགས་མིད་པ་ན་སྐྱབ་དགོས་
ལོང་། སྐྱབ་རུས་བཞིན་དུ་མི་སྐྱབ་ཅིང་མི་བགོ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཅེར་བུའི་ཡི་དམ་
ལེན་པ་དང་། སྐྱ་ལས་བྱས་པའི་གོས་དང་། བྱ་ལུག་པའི་སྒོ་ལ་སོགས་པ་ལས་བྱས་པའི་
གོས་ལ་སོགས་པ་བྱམ་མིང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་རྟགས་ཅན་གྱི་རྟགས་མཚན་ཉིད་པ་དགོས་མིད་དུ་འཆང་
ཞིང་། བགོ་བ་ལ་སོགས་པ་བྱིད་ན་རབ་རྩ་བྱུང་བའི་རྟགས་སྐངས་པ་ཉམས་པའོ།།

- הפגיעה השנייה קורית כאשר אינך מסגל לעצמך הופעה של בודהיסט שעזב את חיי הבית, כלומר
- אינך לובש את הגלימה העליונה והתחתונה וכדומה, המאפיינות את הופעתו של מי שעזב את חיי הבית;
 - כאשר אין לך גלימות, ויש ביכולתך להשיגן, ואינך עושה זאת, וכדומה,
 - ואם, מבלי שיש בכך צורך, אתה מסגל לעצמך הופעה של חברי כת לא בודהיסטית: אתה מתחייב ללכת בעירום; או שאתה מחזיק או לובש גלימות העשויות משיער אדם; או שיש בהן נוצות של ינשוף; וכדומה.

גדר מספר שלושים ושש:
לא לכבד את מי שהעניק לך את הנדרים

གསུམ་པ་མཁན་པོ་ལ་མ་གུས་པ་དང་། བྱད་གསོད་ལ་སོགས་པའི་སྒོས་མཁན་པོར་མི་འཛིན་
ཞིང་། ཚོས་ལྡན་གྱི་བཀའ་བསྐོ་བསྐྱབ་རུས་བཞིན་དུ་མི་སྐྱབ་པ་ལ་སོགས་པ་བྱིད་ན་མཁན་པོར་
གསོལ་བ་གདབ་པ་ཉམས་པ་བཤགས་པར་བྱ་བའི་ཉིས་བྱས་སོ།།

הפגיעה השלישית היא כשאינך עומד בהתחייבותך כלפי המאסטר שנאות להפצרותיך בעבר והעניק לך את הנדרים. אתה עובר עבירה זו כאשר, מתוך התייחסות של זלזול וכדומה, אתה מחליט להתעלם מהנחיית המאסטר, ואינך מבצע הוראה שלו, למרות היותה ברוח הדהרמה, ולמרות שיש ביכולתך לבצע אותה, וכדומה. זה מהווה עבירה שעליה יש להתוודות.

התחייבויות נוספות

הליכה למקלט

སྐྱབས་འགྲོ་སྤྱིའི་བསྐྱབ་བྱ་དགོན་མཚོག་མཚོད་པ་སོགས་དང། སོ་སོའི་བསྐྱབ་བྱ་སངས་རྒྱལ་
ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷ་གཞན་དབང་སྤྱད་སོགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མི་འཛིན་པ་ལ་
སོགས་པ་དང་འགལ་བར་བྱས་ན་ཡང་བཤགས་པར་བྱ་བའི་ཉེས་བྱས་སོ།

אם אתה פועל בניגוד להנחיה הכללית של הליכה למקלט, (כגון ההתחייבות לתת מנחה לשלושת היהלומים), או בניגוד להתחייבויות האישיות (למשל, שלא ללכת למקלט באלים ארציים, כגון אישורו, מרגע שלקחתם מקלט בבודהה) והשאר, או אז ביצעתם עבירה שעליו יש להתוודות.

נדרי המקלט

תיאור נדרי המקלט המובא כאן לקוח מהספר מתנת השחרור בכף ירך (*Lam-rim rnam-grol*)
lag-bcangs, מאת פאבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941), בעריכתו של קייב'ה טרינג'נג רינפוצ'ה (1900-
1981); טקסט דיגיטלי של ACIP מס' S0004, דפים 221a-223b.

נדרי המקלט, חלק ראשון

སྐྱབས་འགྲོའི་སོ་སོའི་བསྐྱབ་བྱ།

I. נדרי המקלט המתייחסים לכל אחד ממקומות המקלט לחוד.

དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

A. התחייבויות להימנע מלעשות דבר מה.

སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་འཛིག་ཉེན་པའི་ལུ་ལ་སྐྱབས་བཙོལ་བ་སོགས་མི་བྱེད།

1. מרגע שלקחת מקלט בבודהה, חדל מהמאמץ לחפש מקלט באובייקטים ואלים ארציים.

ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་ནི་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་འཚོ་མི་བྱེད།

2. מרגע שלקחת מקלט בדהרמה, אל תפגע בשום יצור חי.

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་གྲོགས་སུ་སྟོགས་ཅན་དང་མི་འགྲོགས་པ།

3. מרגע שלקחת מקלט בסנגהה, הימנע מקשר קרוב עם אנשים שאינם בודהיסטיים

B. Commitments to continue doing something.

སྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

ב. התחייבויות לעשות משהו.

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱབ་བྱ་གཞུགས་ཀྱི་དང་བཟོ་དབྱིབས་ངན་པ་
ལྟ་བུ་དང་། ཅོ་ཚེ་ཁང་ནང་གི་ཆག་དུམ་ཡན་ཆད་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
འཛོག་དགོས།

4. מרגע שלקחת מקלט בבודהה, עליך להתייחס לכל ייצוג של הבודהה, לל א קשר לאיכות האמנותית או לאיכות החומר שממנו הוא עשוי, כאילו היה זה הבודהה עצמו. יש להתייחס כך לכל ייצוג, כולל לחתיכות שבורות הנמצאות באחד מהמקדשים המיוחדים שבהם מאפסנים ייצוגים שאינם ראויים יותר לשימוש.

ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་ནི། ཡི་གེ་ན་གཅིག་ཚུན་ཆད་ལ་ཚོས་དགོན་མཚོག་དངོས་
ལྟར་གུས་པ་བྱ་དགོས།

5. מרגע שלקחת מקלט ביהלום הדהרמה, עליך להתייחס בכבוד לכל חומר כתוב, החל מאות אחת בודדת והלאה, כאילו היה זה יהלום הדהרמה עצמו.

དགེ་འདུན་དགོན་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་ནི་དགེ་འདུན་པའི་ན་བཟའི་ཚལ་བུ་དང་ལྷན་
པ་དམར་སེར་ཅོམ་ས་ལ་ལྷུང་བ་དང་། གྲོན་པ་དག་ལ་འང་ཤིན་ཏུ་གུས་པ་བྱ་དགོས།

6. מרגע שלקחת מקלט ביהלום הסנגהה, עליך להתייחס בכבוד רב לגלימה הזוהבה - בין אם זה גליל בד המיועד לתפירת גלימות; או שזו פיסת קטנה של גלימה זוהבה שנפלה לקרקע; או גלימות זוהבות הנמצאות בשימוש.

ཐུན་མིང་གི་བསྐྱབ་བྱུངོ།

.II נדרי המקלט המתייחסים לכל מקומות המקלט ביחד.

ཡིན་ཏན་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ།

.7 לך למקלט שוב ושוב, תוך שאתה זוכר את הסגולות הרחניות הנעלות של האובייקטים של המקלט.

བཀའ་དྲིན་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་ཅི་ཟ་ཅི་འཕུང་གི་ཕུད་གྱིས་མཚོད་པ།

.8 על מנת לזכור את הסדום, הגש לאובייקטים של המקלט את החלק הראשון של כל מאכל ומשקה.

གཞན་སྐྱབས་འགོ་ལ་འགོད་པ།

.9 עודד אחרים ללכת למקלט.

ཕན་ཡིན་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་ཉིན་ལན་གསུམ་མཚན་ལན་གསུམ་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ།

.10 לך למקלט שלוש פעמים בבוקר ושלוש פעמים בלילה, תוך שאתה מהרהר בברכה שבכך.

བྱ་བ་གང་བྱེད་ཀྱང་དགོན་མཚོག་ལ་སྒོ་བཀའ་ནས་བྱེད་པ།

.11 בכל פעילות שתעשה, שים את כל ייחבך באובייקטים של המקלט.

དགོན་མཚོག་གསུམ་སྒོ་བཀའ། ཐ་ན་བཞད་གད་གྱི་ཕྱིར་ཡང་མི་སྤོང་བ།

.12 אל תוותר על שלושת היהלומים, ולו במחיר חיך, ובכל מצב שהוא, אף לא כמחווה.

מיונים שונים של הנדרים

שלושים ושש עבירות

།སྲངས་འདས་ལྷུང་བ་བཅུ་གསུམ་པོ།

ישנן 13 מפלות שהן עבירות.

།དབྱིན་སྲངས་འདས་སོ་དྲུག་མི།

את אלו ניתן לחלק ל-36 עבירות.

།མིའམ་མིར་ཆགས་གསོད་པ་དང་།

1. להרוג אדם או עובר אנושי.

།སྲོག་ཆགས་དང་བཅས་རྩལ་འདིབས་དང་།

2. לפגוע במשהו המכיל בעלי חיים.

།སྲོག་ཆགས་དང་བཅས་རྩལ་སྲོད་དང་།

3. לפעול כלפי משהו המכיל בעלי חיים.

།བསམ་བཞིན་དུ་འགྲོ་གསོད་པ་དང་།

4. להרוג בעל חיים במכוון.

།རིན་ཐང་ཚང་བའི་ལོ་རྒྱུད་དང་།

5. לגנוב משהו בעל ערך.

།མི་ཚངས་པར་ནི་སྲོད་པ་དང་།

6. לקיים יחסי מין.

།མི་ཚོས་བྲམ་མའི་རྩུན་སྲུ་དང་།

7. לשקר אודות ההישג הנשגב ביותר של אדם.

ལམ་པས་སྐྱར་འདེབས་གཞི་མིང་དང་།

8. להשמיץ מישהו, על ידי שמאשימים אותו, ללא שום בסיס, בביצוע מפלה.

ལམ་པས་བག་ཅམ་སྐྱར་འདེབས་དང་།

9. להשמיץ מישהו, על ידי שרומזים שביצע מפלה.

དག་འདུན་དབྱེན་ནི་བྱེད་པ་དང་།

10. ליצור פיצול בסגהה.

།དེ་འདྲའི་ཇེས་སུ་ཕྱོགས་པ་དང་།

11. לסייע ביצירת פיצול בסגהה.

ལག་མིང་སྲོད་པས་བྱིས་སུན་དང་།

12. לגרום לבעלי בתים לאבד את אמונם על ידי התנהגות שלוחת רסן.

ལེས་བཞིན་རྩུན་ཚིག་སྐྱབ་བ་དང་།

13. לשקר ביודעין.

ལེས་འོར་བྱས་ཞེས་སྐྱར་འདེབས་དང་།

14. להשמיץ חבר בטענה שהוא מעדיף אחרים.

ཞལ་ཏ་བ་ལ་འཕྱ་བ་དང་།

15. להשמיץ את אב הבית.

ཟས་སྲིར་ཚེས་སྟོན་ཞེས་སྐྱབ་དང་།

16. לומר על נזיר אחר שהוא "רק מלמד דהרמה בעבור מעט אוכל".

ལྷག་མས་དག་སྲོང་སྐྱར་འདེབས་དང་།

17. להשמיץ נזיר על ידי שמאשימים אותו בביצוע עבירה של שארית.

ལྷན་གསོད་ཚིག་གིས་བསྐབ་སྲོང་དང་།

18. לזנוח את הכללים, תוך התעלמות מהמילים.

།ཚོད་མས་འབྲས་ཚེན་འགོབས་པ་དང་།

19. לכסות את האורז עם הירקות.

།སྒྲིམ་འགྲུར་སྲུབ་ཆང་འབྲུང་དང་།

20. לשתות חומרים משכרים.

།དག་འནས་སྤྱོད་བྱངས་ལན་པ་དང་།

21. לשיר לשם הנאה.

།ཀར་པས་སྒོ་གར་བྱིད་པ་དང་།

22. לצאת בריקוד.

།སྤྲོ་ཚོགས་རོལ་མེ་བྱིད་པ་དང་།

23. לנגן בכלי נגינה שונים.

།མགུལ་ན་སོགས་ལ་རྒྱན་འདོགས་དང་།

24. לענוד תכשיטים כגון תליונים ועגילים.

།བཞིན་གྱི་ཁ་དོག་ཚོན་སྤྱར་དང་།

25. לשים איפור.

།སྒྲིམ་བྲིས་ལུས་ལ་བྱུག་པ་དང་།

26. לבשם את הגוף.

།སྤྲིང་བ་མགོ་ལ་འཚིང་བ་དང་།

27. לקשור זרי פרחים על הראש.

།རིན་ཚེན་ཁྲི་ལ་འདུག་པ་དང་།

28. לשבת על כס יקר.

།རིན་ཚེན་སྤྲོན་ལ་འདུག་པ་དང་།

29. לשבת על מיטה יקרה.

ཁ་ཐོན་པའི་ཁྲི་ལ་འདུག་པ་དང་།

30. לשבת על כס גבוה.

ཁ་ཐོན་པའི་སྟོན་ལ་འདུག་པ་དང་།

31. לשבת על מיטה גבוהה.

སྤྱི་ལོ་ཁ་ཐོན་པ་དང་།

32. לאכול אחר הצהריים.

གསེར་དངུལ་བདག་གིར་ལོན་པ་དང་།

33. להתייחס לכסף וזהב כאילו היו שלך.

ཁྲིམ་པའི་རྟགས་སྲོང་ལས་ཉམས་དང་།

34. להמעט מהתחייבותך לוותר על הופעה של מי שאינו נזיר.

རབ་བྱུང་རྟགས་སྲོང་ལས་ཉམས་དང་།

35. להמעט מהתחייבותך לסגל הופעה של מי שעזב את חיי הבית.

ཁ་ཐོན་པའི་གསོལ་བཏབ་ལས་ཉམས་སོ།

36. להמעט מהתחייבותך כלפי המאסטר שנתן לך נדרים.

དེ་ལྟར་སྲོང་ལས་ཉམས་སོ་རྟག་གི་ཉམས་པ་རྣམས་ནི་ཤེས་བྱས་ནས།། སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་སྲུང་བར་

བྱ།

עליך ללמוד מהם 36 מעשים שגויים אלו, 36 העבירות, ולהימנע מהם אפילו במחיר חייך.

עשר העבירות

התיאור הבא לקוח מהמילון הטיבטי, טקסט דיגיטלי של ACIP מס' R0002S.

བསྐྱབ་པའི་གཞི་བཅུ།

עשרת היסודות של הכללים:

དགེ་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་བསྐྱུས་པས་རགས་པ་བཅུར་བྲིལ་བ་སྟེ།

ניתן לסכם את כל כללי התרגול שיש לנזירים ונזירות מתחילים בעשרה נדרים.

(1-4) ལྷ་བ་བཞི་དང་།

(1-4) ארבעה בסיסים

(5) ཚང་དང་།

(5) חומרים משכרים.

(6) བར་སོགས་ཞེས་སྐྱབ་པར་མོ་མོ་བཅས་ཕྱིན་མེད་འཛིན་སྟེང་གསུམ་དང་།

(6) שלושת סוגי הבידור: שירה, ריקוד, ונגינה, שאליהם מתייחס הביטוי "ריקוד והשאר".

(7) མྱེང་སོགས་ཞེས་སྐྱེང་བ་དང་སྟོམ་བྱུག་པ་དང་རྒྱན་དང་ཁ་དོག་འཆང་བ་བཅས་རྒྱན་གྱི་སྟེང་གསུམ་

སྟེང་གསུམ་དང་།

(7) שלושה סוגים של התקשטות: זרי פרחים, בשמים, תכשיטים ואיפור, שאליהם מתייחס הביטוי "זררים והשאר".

(8) མལ་སྟུན་ཆེ་མཐོ་ཞེས་པ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་རྒྱ་བཟང་པོ་ལས་བྱས་པ་ནི་ཆེན་པོ་དང་། རྒྱ་བཟང་ཡན་

དུ་འོངས་པ་ནི་མཐོན་པོ་དང་།

(8) "כסים ומושבים יקרים או גבוהים", הינם אלו שהם יקרים מידי, משום שהם עשויים מאבנים יקרות או חומרים יקרים אחרים, או גבוהים מידי, משום שגובהם עולה על אמה.

(9) སྤྱི་སྟོའི་ཁ་ཟས་དང་།

(9) אכילה אחר הצהריים.

(10) བཀའ་དངུལ་ལེན་པ་སྟོང་བ་སྟེ་བཅུ་འོ།

(10) לקיחת זהב או כסף.

དེ་དག་ལས་ཚུ་བ་བཞི་ནི་ཕམ་འབྲེའི་ཉེས་བྱས་དང་། ཚང་འབྲུང་བ་སོགས་བྱུག་ནི་བཤགས་བྱེད་
ཉེས་བྱས་སོ།

מבין העשרה, ארבעת נדרי הבסיס הינם עבירות הדומות למפלות. השישה [הנותרים] של שתיית אלכוהול והשאר, מהווים עבירות שעליהם יש להתוודות.

עבירות שעליהן יש להתוודות

הדברים הבאים לקוחים מהמילון הטיבטי, טקסט דיגיטלי של ACIP מ' R0002SH.

བཤགས་བྱེད་ཉེས་བྱས།

עבירה שעליה יש להתוודות:

དགེ་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ། རྒྱངས་འདས་སོ་གསུམ་ལས། ཚུ་བ་བཞི་མ་གཏོགས་པའི་ལྷག་མ་རྣམས་ནི་
བཤགས་བྱེད་ཉེས་བྱས་ཞེས་བྱེད།

לאחר שמוציאים את ארבעת נדרי הבסיס משלושים ושלוש העבירות שהם כללי אימון לנזיר או נזירה מתחילים, מה שנותר הם "עבירות שעליהן יש להתוודות".

מיון לשלושים ושלוש עבירות

הדברים הבאים לקוחים מהמילון הטיבטי, טקסט דיגיטלי של ACIP שמספרו R0002B

སྒྲུང་མཁའ་ལོ་གསུམ།

שלושים ושלוש עבירות

དགེ་ལྡན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཆར་གཏོགས་དང་བཅས་པ་སྟེ།

זה כל מה שכלול בכללי האימון לנזיר או נזירה מתחילים.

(1-4) ལུ་བ་བཞི་དང་།

(1-4) ארבעת הבסיסיים ׀

(5-7) གསོད་པ་གསུམ་དང་།

(5-7) שלושת סוגי ה הריגה.

(8-19) ལྡན་གྱི་ཆར་གཏོགས་བཅུ་གཉིས་དང་།

(8-19) השניים עשר אשר נכללים בשקר.

(20) ཆར་།

(20) חומרים משכרים.

(21-23) གར་སོགས་གསུམ།

(21-23) השלושה שכוללים ריקוד.

(24-26) སྤང་སོགས་གསུམ།

(24-26) השלושה שכוללים זרים.

(27) མལ་སྟན་ཆེན་པོ་དང་།

(27) כסים ומושבים יקרים.

(28) མཐོན་པོ་དང་།

(28) כסים ומושבים גבוהים.

(29) མྱི་རྩོའི་ཁ་ཟས་དང་།

(21) אכילה אחר הצהריים.

(30)

(30) གསེར་དངུལ་ལིན་པ་དང་།

(22) לקיחת זהב או כסף.

(31-33) ཉམས་པ་རྣམ་པ་གསུམ་བཅས་རབ་བྱུང་གི་དུས་སུ་སྐྱབས་པ་ལས་འདས་པའི་སྲང་བྱ་མོ་
གསུམ་མོ།”

(31-33) שלוש הפגיעות, שהן עבירות על מה שהתחייבת לו בשעה שעזבת את חיי הבית.

נדרי חיים למי שאינו נזיר

གསོད་ཀྱི་སྐྱོད་ལོག་པར་གཡེམ།

སྐྱོས་འགྱུར་འབྱུང་བ་ལྡན་སྐྱོད་བ།

དག་བསྐྱོན་གྱི་ནི་སྐྱོམ་པའི།

נדרי חיים למי שאינו נזיר כוללים ויתור על חמישה דברים:

הריגה, גניבה, דבר שקר,

ניאוף, ושתיית אלכוהול.

ཞེས་པས་སྐྱོན་ལ། དོན་ནི། སྐྱོབ་དཔོན་དག་བསྐྱོན་གྱི་སྐྱོམ་ལྡན་ཡན་
ཆེད་གྱི་མདུན་དུ་སྐྱབས་འགོ་སྐྱོན་དུ་འགོ་བས། མིའམ་མིར་ཆགས་པ་
གསོད་པ་དང་། ཀར་ལ་པ་ནའི་བཞི་ཆའི་ཚད་གྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྟུ་བ་དང་།
མི་ཚོས་གྲུ་མའི་བརླུན་སྐྱོབ་དང་། རང་གི་བྱུང་མེད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་
གཡེམ་པ་དང་། སྐྱོས་འགྱུར་གྱི་ཁུ་བ་ཆང་འབྱུང་བ་སྟེ་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྡན་
དང་སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བྱའི་མི་མཐུན་སྐྱོགས་རྣམས་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་
སྐྱོད་བར་ཁས་གྲུན་པ་དེ་དག་བསྐྱོན་གྱི་ནི་སྐྱོམ་པའོ་ཞེས་པའོ།

אופן קבלת נדרי החיים למי שאינו נזיר הוא כדלהלן:

- בנוכחות מורה שקיבל על עצמו לפחות את אותם הנדרים, אתה מתחיל בהליכה רשמית למקלט.
- לאחר מכן, אתה מתחייב שלמשך שארית חיך, תחדול לגמרי משבירת חמשת הכללים הבסיסיים,
- וכן תימנע מפעולות שאינן עולות בקנה אחד עם הליכה למקלט.

חמשת הכללים כאן כוללים להימנע מ:

- הריגת אדם או עובר אנושי;
- גניבה של משהו בעל ערך (כלומר משהו שערכו יותר מאשר רבע קרשפאנה [שזה משהו ששוויו הוא בין שקל אחד לארבעה שקלים]);
- שקר אודות הישגיך הרוחניים;
- ניאוף על ידי קיום יחסי מין עם בן או בת זוג של אדם אחר;
- ושתיית אלכוהול או כל חומר משכר אחר.

מכשולים בדרך להסמכה

כדי לקבל הסמכה, על האדם להיות משוחרר ממכשולים המונעים הסמכה. אם האדם משוחרר ממכשולים, הוא או היא רשאים לקבל את הנדרים. אם לא, הנדר לא ייוצר בתודעתם, ואם הוא ייוצר - התודעה לא תציית לו. שאלות אודות התאמתו של האדם להסמכה, נשאלות בנוכחותו של הבהיקשו שעורך את טקס ההסמכה. האדם מקשיב ועונה על השאלות ללא הסחת דעת. השאלות מתייחסות לדברים הבאים:

1. האדם אינו כופר ואינו פלגן (מפלג).
2. הוא מעל גיל 15.
3. אם הוא מתחת לגיל 15, הוא מסוגל להבהיל עורבים (כלומר הוא גדול דיו להבריה התקהלות של ציפורים גדולות).
4. [גם] אם הוא מסוגל להבריה ציפורים גדולות, הוא אינו מתחת לגיל שבע.
5. הוא אינו עבד.
6. אין לו חובות כספיים.
7. יש לו רשות מהוריו.
8. אם אין לו רשות מהוריו, הוא חי בארץ רחוקה (כלומר לוקח יותר משבעה ימים ליצור עמו קשר).
9. האדם אינו חולה (אין לו נכות גופנית או נפשית שעלולה להפריע לחיי הנזירות, ללימוד ולמדיטציה).
10. האדם לא חילל בהיקשוני.
11. האדם לא חי כ גנב או מרגל.
12. אין לו השקפות שונות (אין לו ספקות האם לאמץ את הדהרמה או לא).
13. הוא איננו בעל להשקפות שגויות (השקפות לא בודהיסטיות).
14. האדם אינו דו מיני.
15. הוא אינו סריס.
16. הוא אינו רוח.
17. הוא אינו חיה.
18. האדם אינו מעורב עם כופר או פלגן.
19. האדם לא הרג את אמו.
20. הוא לא הרג את אביו.
21. הוא לא הרג ארהט.
22. האדם לא יצר פיצול בסנגהה.
23. הוא לא הקיז בזדון דם מגופו של בודהה.
24. הוא לא ביצע את אחת מארבע המפלות. (פאראג'יקה).
25. הוא אינו מישוהו שדוחה את החוק של סיבה ותוצאה.
26. הוא אינו בעל מום.
27. הוא אינו אלבינו.
28. לא חסרים לו שום גפיים.

29. הוא אינו משרת של מלך, או חביבו של המלך.
30. יש לו את רשותו של המלך.
31. אם אין את רשות המלך, הוא נמצא בארץ רחוקה.
32. הוא לא ידוע כשודד אלים.
33. הוא אינו עבריין שהושפל.
34. האדם אינו משתייך למעמד של סנדלרים.
35. הוא אינו משתייך למעמד הנמוך ביותר (נפח, דייג).
36. הוא לא משתייך למעמד הנמוך ביותר של פועלים.
37. הוא אינו ישות שאינה אנושית.
38. הוא אינו אדם מהיבשת הצפונית.
39. זה אינו אדם ששינה את מינו שלוש פעמים.
40. אין זו אישה המתחזה לגבר, או גבר המתחזה לאישה.
41. האדם אינו רוזן.
42. הוא אינו דומה לאדם שנולד ביבשת אחרת או עולם אחר.

אם אדם מסוגל לענות בחיוב על כל אחת מהשאלות, אזי הוא או היא מתאימים להיות מוסמכים לנזירות.

(נלקח מ: הכנה להסמכה: הרהורים לאנשי המערב אודות הסמכה לנזירות במסורת הכודהיסטית הטיבטית, ערוך על ידי בהיקשוני תובטן צ'ודרון, נספח מס' I, שהוכן על ידי בהיקשו טנוין ג'וש)