

## רשימת הנדרים

### I. נדרי המקלט

- [1] לא לחפש מקלט באובייקטים ואלים ארציים, מרגע שלקחת מקלט בבודהה.
- [2] לא לפגוע בשום יצור חי, מרגע שלקחת מקלט בדהרמה.
- [3] להימנע מקשר קרוב עם אנשים שאינם מאמינים בדרך, מרגע שלקחת מקלט בסהנגה.
- [4] להתייחס לכל ייצוג של הבודהה, ללא קשר לאיכות האמנותית או לאיכות החומר, כאילו היה זה הבודהה עצמו, מרגע שלקחת מקלט בבודהה.
- [5] להתייחס לכל חומר כתוב, החל מאות בודדת והלאה, כאילו שזוהי הדהרמה עצמה, מרגע שלקחת מקלט בדהרמה.
- [6] להתייחס אפילו לפיסה של הגלימה הזהובה כאילו שהיא הסנגה עצמה, מרגע שלקחת מקלט בסנגה.
- [7] ללכת למקלט שוב ושוב, תוך שזוכרים את הסגולות הנעלות של האובייקטים של המקלט.
- [8] על מנת לזכור את חסדם, הגש לאובייקטים של המקלט את החלק הראשון של כל מאכל או משקה.
- [9] לעודד אחרים לקחת מקלט.
- [10] לקחת מקלט שלוש פעמים בבוקר ושלוש פעמים בלילה, תוך כדי חשיבה על הברכה שבכך.
- [11] בכל פעילות שנעשה, נשים כל יחבנו באובייקטים של המקלט.
- [12] לא לוותר על שלושת היהלומים, ולו במחיר חיינו, ובכל מצב שלא יהיה, אף לא כמחווה.

### II. נדרי החופש

להמנע מן המעשים הבאים:

- [13] הריגה
- [14] גניבה.
- [15] התנהגות מינית בלתי הולמת.
- [16] שקר.
- [17] דבור מפלג.
- [18] דבור גס או בוטה.
- [19] דבורי סרק.
- [20] חמדנות.
- [21] רצון רע; שמחה לאיד; צרות עין.
- [22] השקפה שגויה.

### III. נדרי חיים

(נדרים אלו מיועדים למי שאינם נזירים. מי שלקח נדרים אלו יבדוק ביומן אחד מהם מדי יום ביומו.)

להמנע מן המעשים הבאים

- [1] הריגה של אדם או עובר.
- [2] גניבה של דבר בעל ערך.
- [3] ניאוף עם מי שנמצא במערכת יחסים מחייבת עם אחר.
- [4] שקר אודות השגים רוחניים.
- [5] שמוש באלכוהול או סמים, או הגשתם לאחר.