



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. ציין את שמו של המחבר של דרכים עיקריות בבודהיזם (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו הנזירי) וכן באילו שנים הוא חי. (גם בטיבטית).

המחבר של 'דרכים עיקריות בבודהיזם' הוא ג'ה צונגקפה (Je Tsongkapa) שחי בין השנים 1357-1419. שמו הנזירי היה לובסנג דרקפה (Lobsang Drakpa) שפירושו – "תודעה אצילה, נודע לתהילה"

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ། ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ།

je tsongkapa lobsang drakpa

2. מהו שמה האמיתי של יצירתו? (גם בטיבטית).

שלוש הדרכים העיקריות – לאם צו נאם סום

ལམ་བཅོམ་ལྷན་ལུ་སྐུ།

lamtso namsum

3. מי כתב את הביאור שאותו אנו לומדים (רשום את שמו הפופולארי ואת שמו המיוחד)? באילו שנים הוא חי? (גם בטיבטית).

הביאור נכתב על ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941), אשר שמו המיוחד היה דְצ'ן נינגפּו

པ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ། བདེ་ཆེན་སྣིང་པོ།

pabongka rinpoche dechen nyingpo

קורס 16, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

4. מיהו תלמידו של טריג'נג רינפוצ'ה, אשר כתב את ההקדמה? רשום את שמו המלא וכן את תאריך המדויקים. (גם בטיבטית).

תלמידו של טריג'נג רינפוצ'ה אשר כתב את ההקדמה היה קו רינפוצ'ה גֶשֶׁה לופְסֶנג תְרֶצ'ין שחי בין השנים 1921 - 2004.

མཁམ་རིན་པོ་ཆེ་དགེ་བཤེས་སྣོ་བཟང་མཐར་ཕྱིན།

khen rinpoche geshe lobsang tharchin

5. ציין את שמן של שלוש הדרכים העיקריות. (גם בטיבטית).

א. הדרך הראשונה – תפנית

ངེས་འབྱུང་།

ngenjung

ב. הדרך השנייה – בודהיציטה (השאיפה להארה למען כל הברואים)

སེམས་བསྐྱེད།

semkye

ג. הדרך השלישית – השקפה נכונה

ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ།

yangdakpay tawa

6. מהם שני הגופים של הבודהה? (גם בטיבטית).

שני הגופים (או החלקים) של ישות מוארת הם:

א) הגוף הפיזי – בסנסקריט נקרא רופה-קאיה (Rupakaya). זהו הגוף המואר של הבודהה וכולל גם את המופע שבאמצעותו מתגלה לנו ישות מוארת.

ב) הגוף המנטאלי – בסנסקריט נקרא דהרמה-קאיה (Dharmakaya). זהו השלוב של חכמת הבודהה, והאספקטים האולטימטיביים שלו.

གུ་ལུ་གས་སྐུ།

suk-ku

ཆོས་སྐུ།

chu-ku

7. אילו מבין שלוש הדרכים העיקריות יוצרות את שני הגופים הללו של הבודהה?

התפנית והשאיפה לכליל הארה תורמות בעיקר להיווצרות הגוף או החלק הפיזי של ישות מוארת והשקפה נכונה תורמת בעיקר לגוף המנטאלי ולאספקטים האולטימטיביים של הבודהה.

8. מהו הקשר בין שלוש הדרכים העיקריות ותרגול טנטרי?

התרגול הטנטרי מתבסס באופן מלא על שלוש הדרכים העיקריות, עד כדי כך שבלעדיהן המתרגל לעולם לא יצליח בתרגול הטנטרי; לעומת זאת, אם מתרגלים היטב את שלוש הדרכים העיקריות, ההצלחה מובטחת כמעט באופן אוטומטי.

9. ציין את עשרת המאפיינים של הלאמה הטוב (גם בטיבטית).

א) דלווה – 'מישהו מרוסן'. מי שהשיג שליטה גבוהה בעצמו, כלומר השיג רמת אמון גבוהה מאד במוסר.

དུལ་བ།
dulwa

ב) שיווה – 'שלווה'. מי שהשיג רמת אימון גבוהה בתרגול היוצא דופן של ריכוז מדיטיבי.

ཞི་བ།
shiwa

ג) נייר שיווה – 'שלווה עליונה'. בעל/ת רמת אימון גבוהה בתרגול היוצא דופן של חוכמה.

ཉེར་ཞི་བ།
nyer shiwa

ד) יונטן הלק-פה – 'סגולות נעלות'. בעל/ת מעלות רוחניות העולות על אלו של התלמידים, באופן שיוכלו לעזור להם.

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།
yuntan hlakpa

ה) צון צ'ה – בעלי נכונות לעשות "מאמץ רב" ולהשקיע בעזרה לתלמידיו תוך הנאה ואהבה.

བརྩོན་བཅས།
tsunche

ו) לונג גי צ'וק – 'גדול בתורה'. בעל/ת ידע רב בכתבים הקדושים.

ལུང་གི་ཇུག

lung gi chuk

ז) הבנה של ריקות. בעל/ת הבנה עמוקה של ריקות, כלומר שראה ריקות ישירות או שלפחות יש לו ידע והבנה אינטלקטואלית עמוקה אודות ריקות.

དེ་ཉིད་རབ་ཏོག་ལམ།

de-nyi rabtok

ח) מה קה דן – 'מורה אמן'. כלומר מסוגל/ת להעריך את יכולת התלמידים ולהתאים את הכמות והסדר של הלימוד והידע הרוחני ליכולת זו.

སྐྱེ་མཁའ་ལྡན།

make den

ט) צווי דק ני – 'התגלמות האהבה'. מלמד/ת דהרמה מתוך אהבה לתלמידים ולא מתוך שום מניע ארצי.

བཙེ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi

י) קיוויה פאנג – 'ויתור על שאט נפש'. אינו/ה מתעייף/ת מלחזור שוב ושוב על הנלמד, כפי שדרוש לכל תלמיד.

ཀྱོ་བ་པཎ།

kyowa pang

10. ציין את שלוש הדרישות של התלמיד הטוב, כמצוין ב-400 הבתים של אריידווה (*Aryadeva*) (גם בטיבטית).

יא) התלמיד צריך להיות עם ראש פתוח ולבוא אל ה-teaching בלי דעה קדומה: נכונות לראות דברים בדרך חדשה,

གཟུར་གནས།

surne

ב) התלמיד צריך להיות אינטליגנטי, במיוחד במובן הרוחני

ལོངས་

londen

ג) התלמיד צריך להיות בעל כמיהה למטרות רוחניות געלות ובעל נכונות להשקיע מאמץ להשיגן.

དུམ་གཉིས་བ།

dunnyerwa

11. הגדר מהי הכוונה בביטוי "גלגל החיים", או "סמסרה" (סנסקריט). (רשום את המלה בטיבטית ל"גלגל החיים").

סמסרה היא מצב שבו נכפה עלינו שוב ושוב, בכוחם של הקארמה והנגעים הרוחניים, למצוא את עצמנו בתוך אוסף של חלקים בלתי טהורים שהם המרכיבים של יצור סובל.

འཁོར་བ།

korwa

12. ציין את שמונה המחשבות הארציות. (גם בטיבטית).

א) אנו שמחים כאשר אנו משיגים דברים וכל מה שרצוי לנו.

སྐེད་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ།

nyekur jung na ga

ב) עצובים כאשר אנו לא משיגים את מה שאנו רוצים.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

ג) שמחים כשמרגישים טוב.

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།

dewa jung na ga

(ד) עצובים כשמרגישים רע.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga

(ה) שמחים כשיש מוניטין טוב.

སྣོན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ།
nyendrak jung na ga

(ו) עצובים כשאינ מוניטין טוב או כשיש מוניטין רע.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga

(ז) שמחים לקבל שבחים.

བསྟོད་རྒྱུང་ན་དགའ།
tura jung na ga

(ח) עצובים כשלא מקבלים שבחים.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga

13. ציין את ארבעת העקרונות של קארמה. (גם בטיבטית).

(א) התוצאה וודאית, ודומה באופייה למעשה (מעשה כולל מחשבה, דיבור, עשייה).

ལས་ངེས་བ།

le ngepa

(ב) קארמה מתעצמת; התוצאה גדולה מהמעשה שגרם אותה.

ལས་འཕྲིལ་ཆེ་བ།

le pel chewa

ג) אדם לא יוכל לפגוש תוצאה אם לא ביצע תחילה את המעשה שמהווה לה סיבה.

ལས་མ་གུས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mi trepa

ד) התוצאה של מעשה שבוצע, לא תעלם מעצמה.

གུས་པ་ཚུད་མི་ཟླ་བ།

jepa chu misawa

14. מהי הנקודה בה אדם יודע שפיתח תפנית אמיתית?

כאשר אדם מייחל מהבוקר עד הערב להשיג חופש, ולא קיימת יותר משיכה למה שנחשב "הדברים הטובים" של החיים.



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. הסבר את שני החלקים של המילה "בודהיציטה" (Bodhichitta). (גם בטיבטית).
האם המילה מתייחסת לתודעה של בודהה?

bodhi – פירושו 'מואר' או 'הארה'; **chitta** – פירושו מיינד או תודעה.
שני החלקים יחד פירושה – 'תודעת הארה': תודעה שספוגה בשאיפה להגיע להארה למען כל הברואים ואין הכוונה שזו תודעה של ישות מוארת (בודהה) במובן של תודעה שכבר השיגה הארה, או של תודעה שהיא כבר מוארת ושרק צריך איכשהו לראותה כמוארת.

། རྒྱལ་ལྷོ་ཀྱི་སེམས།

jangchub kyi sem

ניתן לכתיבה כ:

། སེམས་བརྒྱུད།

semkye

2. ציין את שבעת הצעדים שבשיטת סיבה-ותוצאה לפיתוח השאיפה להארה. הסבר בקיצור איך כל אחד מהם נחוץ בשביל הצעד שבא אחריו. (כתוב השמות של הצעדים בטיבטית והסבר בעברית/אנגלית).

א) להכיר כי כל אחד ואחד מבין הברואים היה בעבר אימא שלך.
להשיג באמצעות מדיטציה, תובנה עמוקה שכל אחד מהברואים היה אימי באחד מחיי הקודמים. ומעצם העובדה כי נתנו לנו חיים בעבר, הם ממשיכים להיות אימנו לנצח. התייחסות אחידה, היא תנאי הכרחי להשגת שלב זה, כיוון שכל עוד אני חש קירבה לחלק מן היצורים וריחוק מאחרים, לא אוכל לראות את הברואים כולם כאימי הטובה, הראויה לעזרתי האולטימטיבית.

། མཚན།

marshé

ב) לזכור לאם את חסדה.

אנו זוכרים לאימנו את חסדה, על כי סבלה כדי לתת לנו גוף וחיים שבאמצעותם נוכל לזכות בהארה. ומכיוון שכל יצור היה אמנו באחד מגלגולינו הקודמים, אנו זוכרים את חסדם בדיוק כמו זה של אמנו בחיים אלו. הצעד הראשון מוביל לצעד זה, שכן אם אינך רואה בכל יצור את אימך בחיים קודמים, לא תוכל לראות כל אחד כמי שהיטיב עמך בעבר, ולזכור את כל החסד שגמלו עמך.

འིན་འགྲོ་

drindren

ג) להחזיר לאם כגמולה.

בשלב זה מתקבלת ההחלטה להשיב לה כגמולה. הצעד השני מוביל לזה – מכיוון שאם אינך רואה את החסד הרב שעשתה עמך אימך, לא תהיה מונע לרצות להשיב לה כגמולה.

འིན་གཤོ་

drinso

ד) אהבה יפה.

בשלב זה אנו מפתחים את היכולת לאהוב בעוצמה את כל הבוראים, באותה מידה בה אוהבת אם את בנה יחידה. אהבה זו מבקשת שיהיה להם כל טוב וכל שנדרש להם. שלושת השלבים הראשונים מובילים לשלב זה – לאחר שהכרת בכך שכל אחד הוא אימך ושזהו קשר שלעולם לא נפסק, ואתה מכיר בחסד הרב שעשו עמך, כאשר סבלו כאב למענך, ודאגו לכל צרכיך כדי לתת לך גוף ויכולות שבעזרתם תוכל להגיע להארה, אתה מפתח רצון עז להשיב להם כגמולם ומקבל החלטה לעשות זאת. התוצאה הטבעית של תהליך זה הוא אהבה לכל היצורים הרוצה להעניק להם כל מה שטוב.

ཡིད་འོང་བྱམས་པ།

yi-ong jampa

ה) החמלה הגדולה.

בשלב זה מתפתח רגש של חמלה גדולה לכל הבוראים, רגש שמבקש לשחרר אותם מכל סבל. שלב ארבע הוא הסיבה לחמלה הגדולה, שכן בלעדי הרגש של אהבה עצומה ליצורים והרצון שיהיו מאושרים לא תהיה לך סיבה לרצות שיהיו חופשיים מכל הסבל שהם סובלים.

སྙིང་ཇི་ཆེན་པོ།

nyingje chenpo

(1) אחריות אישית.

אחריות אישית פירושה ההחלטה לקום ולעזור לכולם, גם אם תידרש לעשות זאת לבד, ובלי להתחשב בקשיים שיבואו, ובלי להתיימש גם אם לא יבוא איש לעזרתך. השלב החמישי הוא הסיבה לשלב השישי כיוון שאם לא פיתחת את החמלה ששואפת לראותם חופשיים מכל סבל, הרי שבוודאי לא תקבל את ההחלטה לעשות זאת בעצמך. זה המקום שבו אדם מבין שמאחר שכל ייצור הוא אימו - כל האחריות להסרת הסבל מוטלת עליו הוא.

ལྷན་བསམ་རྣམ་དག

hlaksam namdak

(2) בודהיציטה – השאיפה להארה.

מתעוררת השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים. כלומר: לפתח בודהיציטה ולהפוך לבודהיסטווה. השלב השישי הוא הסיבה לשלב זה כיוון שבעקבות ההחלטה לקחת אחריות אישית לעזור לכל הברואים, מגיעה ההחלטה להשיג את היכולת שתאפשר לממש את הרצון הזה, על ידי שנשיג את ההארה המלאה של הבודהה.

ཇུང་ལྷན་གྱི་སེམས།

jangchub kyi sem

או

སེམས་བསྐྱེད།

semkye

3. ציין את שמן של שתי האמיתות ותאר אותן בקצרה. (גם בטיבטית).

(א) אמת אולטימטיבית (מציאות אולטימטיבית): הריקות של כל הדברים, שמשמעו – העובדה כי שהם לא יותר מאשר השלכה שנכפית עליך על ידי הקארמה (מעשי העבר).

དྲུང་དམ་བཅོམ་པ།

dundam denpa

(ב) אמת כוזבת (מציאות כוזבת, שלפעמים מכונה, בטעות, "מציאות יחסית"): כל האובייקטים הרגילים שסביבנו, אשר נראים כקיימים מצד עצמם, או בעלי טבע עצמי משל עצמם, אלא שאינם כך, ועל כן הם "כוזבים". אמת זו היא "כוזבת" במובן שהמופע של דברים, איננו תואם את האופן שבו הם קיימים באמת.

ཀུན་ཇོབ་བཅོམ་པ།

kuntzob denpa

4. הסבר את משמעותו של הביטוי "תלות הדדית" (אשר נקרא גם לפעמים "קיום תלוי") בכל אחת מהאסכולות הבודהיסטיות אשר מוזכרות למטה (רשום את המילה בטיבטית ל"תלות הדדית").

(א) קבוצת המתפקדים:

קיום תלוי על פי אסכולה זו מוסבר בכך שהקיום של דברים משתנים תלוי בסיבות ובתנאים שלהם. הגדרה זו אינה מסבירה את הקיום התלוי של אובייקטים שהם בלתי משתנים, כגון מרחב או ריקות.

קבוצה זו מורכבת משלוש האסכולות הקלאסיות הראשונות בבודהיזם של הודו
הקדומה:

1. אסכולת האבידהרמה ("המפרטים")
2. אסכולת הסוטריסטים (אסכולת תורת ההיגיון ותורת התפיסה)
3. אסכולת "רק תודעה".

(ב) קבוצת העצמאיים:

הקיום התלוי על פי קבוצה זו היא שקיומם של כל הדברים, משתנים ובלתי משתנים, תלוי בחלקים שלהם. זהו אכן הסבר מקיף, אך אינו נותן את ההסבר האולטימטיבי לקיום תלוי. (קבוצה זו מורכבת מן המחצית התחתונה של דרך האמצע, או מדיאמיקה, המכונה 'העצמאיים' או סוטנטריקה)

(ג) קבוצת המסקנה:

על פי קבוצה זו, הדברים הם מותנים במובן שהם תוצאה של השלכה שלנו על בסיס השלכה, או אוסף נתונים גולמיים (ושאם נעמיק יותר נראה שגם הם השלכה). זוהי המשמעות האולטימטיבית לקיום התלוי. (קבוצה זו מכילה את החלק העליון של דרך האמצע או המדיאמיקה, המכונה אסכולת 'המסקנה' או פרסנגיקה מדיאמיקה)

ཉེན་འགྲོལ།

tendrel

קיום תלוי

5. הבודהיזם מלמד שאין "עצמי" שקיים. תאר את העצמי (/טבע עצמי) הזה שאינו קיים, לפי מאסטר
ཕྱི་ཤར་ཀྱི་རྩི། (רשום את המלה בטיבטית ל"עצמי.")

'עצמי' או 'אני' אכן קיים; הרי יש מי שקורא תשובות אלו ברגע זה. אבל אין 'עצמי' או 'אני'
אשר קיים מצד עצמו, אשר לו טבע משל עצמו, באופן שהוא בלתי תלוי בהשלכה הנכפית עלי
על ידי הקארמה שלי.

བདག་

dak

6. האם הרעיון של קארמה (משמע: אתיקה או מוסריות) יכול להתקיים בו זמנית עם הרעיון של ריקות או שהם סותרים זה את זה? (רשום את המלים בטיבטית ל"מוסריות" ול"ריקות".)

ཐུལ་ཁྲིམ་མཁའ།

tsultrim

מוסריות

སྤོང་པ་ནིང།

tongpa-nyi

ריקות

שני רעיונות אלו, קארמה וריקות, הם למעשה שני צדדים של אותו מטבע. דברים הם 'ריקים' במובן שהם כמו מסך ריק. המידה שבה אני תופס אותם באופן כזה או אחר, תלויה בהשלכות שלי, אשר נכפות עלי מכוח הרישומים הקארמיים בתודעה שלי שנוצרו על ידי האופן שבו חשבתי, דיברתי או עשיתי מעשים בעבר. כך שקארמה וריקות שזורים יחדיו באופן מלא, וכל מי שמבין ריקות מבין גם את הצורך להיות מוסרי לחלוטין בחיים היום יום.



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. תן הגדרה קצרה לשלמות החוכמה (מסלול טיבטי, ציין את המונח הטיבטי ל"שלמות החוכמה").

הידע של אדם על הדרך הגדולה אשר באמצעותו הוא תופס ריקות, כאשר ידע זה משולב בשאיפה להארה למען כל הברואים (בודהיציטה).

ཤེས་རབ་གྱི་པ་རུ་ཕྱིན་པ།

sherab kyi parul tu chinpa

2. ספר המקור בלימודנו את שלמות החוכמה הינו *עטרת התובנות*. מי העביר חיבור זה, ולמי? מהו התאריך המוערך של יצירה זו? (מסלול טיבטי, ציינו את השמות הטיבטי והסנסקריט של היצירה והמחבר)

Abhisamaya Alamkara, *עטרת התובנות*, ניתן על ידי לורד מייטריה למאסטר אסגה אשר חי בערך 350 שנה לספירה.

མངུན་རྟོགས་རྒྱན།

nguntok gyen

རྗེ་བཙུན་བྲམས་པ།

jetsun jampa

འཕགས་པ་ཐོགས་མིད།

pakpa tokme

3. מי כתב את הביאור ההודי המוקדם על *עטרת התובנות* אשר מהווה בסיס ללימודנו, ומהם תאריכיו? מי כתב את הביאור הטיבטי המונאסטי לביאור זה, ומהם תאריכיו? (מסלול טיבטי, ציינו את השמות הטיבטי והסנסקריט לראשון, ושם טיבטי לשני)

הביאור ההודי המוקדם שאנו לומדים הוא "הביאור", אשר נכתב על ידי מסטר הריבהדרה (850 שנה לפני הספירה). שם בסנסקריט: Master Haribhadra. שם טיבטי: *lobpun sengge sangpo*. הביאור הטיבטי הוא "חקר החוכמה הגבוהה", אשר נכתב על ידי קדרופ טנפה דרגיה (1493 – 1568)

པར་ཕྱིན་མཐའ་དཔྱོད།

parchin tachu

མཁའ་སྤྱབ་བསྐྱེད་པ་དར་རྒྱལ།

kedrup tenpa dargye

4. תן את ההגדרה של יהלום הדהרמה, ותן דוגמה אחת להיפסקות ודוגמה אחת לדרך.

יהלום הדהרמה הוא אמת או סוג של מציאות שקשורה בדרך הגדולה, ולחלק המואר של ארבע האמיתות הנאצלות, ושהיא צרוף כלשהו של היפסקויות ודרכים מן הצד הטהור של המציאות. דוגמה להיפסקות תהיה העובדה שאחרי שרואים ריקות ישירות, יהיה זה בלתי אפשרי יותר לפקפק בעקרונות של הבודהיזם: אתה זוכה בהיפסקות של הספקות. דוגמה לדרך תהיה השגת תפנית אמיתית. זו ידועה בשם "דרך הצבירה".

5. רשום את ההגדרה של הליכה למקלט. (מסלול טיבטי, רשמו שם טיבטי ל"הליכה למקלט")

זהו מצב תודעתי בלתי תלוי בגורמים אחרים, שבו אתה שם את כל יהבך באובייקטים מסוימים כדי שהם יתמכו ויעזרו לך.

སྐབས་འགྲོ།

kyamdro

6. תאר את תהליך ההליכה למקלט שהוא משותף עם מתרגלי ההיבט הצר. (מסלול טיבטי, רשום בטיבטית, "מתרגל בהיבט הצר").

הגורם הראשון הוא כשאדם מתיירא מלידה באחת מן הלידות הסובלות. שנית, האדם מאמין ששלושת היהלומים מסוגלים להגן עליו מפני סבל זה. ולבסוף, האדם מקווה שאחד או יותר משלושת היהלומים יוכלו להגן עליו מפני סבל זה.

སྐེབ་བུ་ཚུང་།

kyebu chung

7. תאר את ההליכה למקלט בתוצאה (מסלול טיבטי, רשום בטיבטית "מקלט סיבה" ו"מקלט בתוצאה")

האדם מתיירא מפני כל סוגי הכאב שקיימים במעגל חיי הסבל. האדם מאמין כי לשלושת היהלומים יש הכוח להגן מפני סבל זה, והאדם שם את כל יתרונו בשלושת היהלומים בכדי שיתמכו בו.

ལྷོས་བྱུ་འབྲིང་།
kyebu dring

8. תן את ההגדרה הקצרה של השאיפה להארה של הדרך הגדולה (מסלול טיבטי - ציין בטיבטית "שאיפה להארה של הדרך הגדולה").

ההגדרה הקצרה של השאיפה להארה של הדרך הגדולה היא "השאיפה להשיג הארה מלאה לחלוטין למען הזולת".

ཐེག་ཚེན་སེམ་པ་བསྐྱེད།
tekchen semkye

།སེམ་པ་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར།
།ཡང་དག་ཚེ་གས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།
semkyepa ni shendun chir
yangdak dzokpay jangchub du

9. תאר וציין את שני הסוגים של השאיפה להארה. (אם אתה מכיר שתי דרכים שונות של חלוקת השאיפה לשני סוגים, רשום אחת מהן) (מסלול טיבטי, ציין את השמות בטיבטית לשני הסוגים ותאר אותם בעברית)

הדרך הראשונה לחלק את השאיפה לשני סוגים:

(א) השאיפה ברמה של משאלה (תפילה), או לחשוב כמו בודהיסטווה: המשאלה להפוך למואר לחלוטין כדי שתוכל לעזור לכל הברואים.

ལྷོན་སེམ་པ།
munsem

(ב) השאיפה ברמת העשייה, או לפעול כמו בודהיסטווה: באופן מעשי לבצע פעולות של בודהיסטווה במטרה להפוך להיות בודהה בכדי לעזור לכל הברואים.

འཇུག་སེམ་པ།
juksam

הדרך השנייה לחלק את השאיפה לשני סוגים:

(א) "השאיפה לכאורה", הכוונה לשאיפה כפי שמדברים עליה באופן רגיל - השאיפה להפוך להיות מואר כדי שתוכל לעזור לכל הברואים. היא "לכאורה" פשוט משום שהיא מכוונת בדרך כלל כלפי אובייקטים הקיימים במציאות הנוכחית, או במציאות הנתפסת על ידי האדם הממוצע.

ཀུན་ཇོབ་སེམ་མཁེ་བསྐྱེད།
kundzob semkye

(ב) השאיפה בצורתה האולטימטיבית - למעשה זהו כינוי לתפיסה ישירה של ריקות.

དོན་དམ་སེམ་མཁེ་བསྐྱེད།
dundam semkye



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. תן את ההגדרה של נירוונה

נירוונה מוגדרת כ-"היפסקות תמידית הנובעת מאנליזה אינדיבידואלית ואשר מלווה בסילוק מוחלט של כל המכשולים של נגעים רוחניים, ללא יוצא מן הכלל."

ཉོན་སྤྱིབ་མ་ལུས་པར་སྦངས་པའི་སོ་སོར་བརྟགས་འགོག

nyundrip malupar pangpay so-sor tangok

2. למה הכוונה במילים "אנליזה אינדיבידואלית" במקרה זה? (מסלול טיבטי, ציין את השם הטיבטי למונח זה)

"אנליזה אינדיבידואלית" מתייחסת לתובנה של אדם לגבי האספקטים השונים של ארבע האמיתות של הארייה (אשר בטעות מכונות לפעמים "ארבע האמיתות הנאצלות"), לאחר חוויה של ראיית ריקות ישירות.

སོ་སོར་བརྟགས་འགོག

so-sor tangok

3. תאר את ההבדל באסכולה זו (מדיאמיקה סווטנטריקה) בין "נירוונה עם שארית" לבין "נירוונה ללא שארית". (מסלול טיבטי, ציין את השמות של שני סוגי הנירוונה).

באסכולה זו, נירוונה "עם שארית" פירושה שהשגת נירוונה, אך עדיין יש לך גוף שנוצר מקארמה לא טהורה. נירוונה "ללא שארית" משמעותו שהשגת נירוונה, ואין לך יותר גוף כזה.

ལྷག་བཅས་མྱུང་འདས།

hlakche nyangde

ལྷག་མེད་མྱུང་འདས།

hlakme nyangde

4. ישנו הסוג של נירוונה הנקרא "נירוונה שאינה שוהה". מה משמעות הביטוי "שאינה שוהה"? (מסלול טיבטי, ציינו את השם של נירוונה זו ועבור שני הקיצוניות).

בהקשר זה, "אינה שוהה" מתאר את הנירוונה של אדם מואר לחלוטין, שאינו שוהה לא במעגל החיים (היכן שאנו נמצאים כעת), ולא בקיצוניות של "שלווה" - הכוונה לנירוונה מהסוג הנמוך (של ההיניינה), שבו אדם חיסל את נגעיו הרוחניים לנצח, אך לא השיג הארה שלמה.

མི་གནས་པའི་སྤང་འདས།

mi-nepay nyangde

སྲིད་མཐའ།

sita

ཞི་མཐའ།

shita

5. תאר את שלושת החלקים העיקריים של השיטה להשגת נירוונה.

(א) להפוך לאמן באימון היוצא דופן של חוכמה.

(ב) לוודא שתרגול יוצא דופן זה ספוג בשליטה בשני האימונים היוצאי דופן הראשונים: מוסר וריכוז מדיטטיבי.

(ג) להכיר מקרוב את התובנות על ריקות אשר כבר חווית (במיוחד הכוונה לאלו שחווית בדרך הראייה).

6. מדוע חשוב לזהות את האובייקט שאותו אנו מכחישים? (מסלול טיבטי, רשום את המונח "האובייקט שאותו אנו מכחישים, בטיבטית)

אם אין אנו יודעים כיצד היה נראה האובייקט-שקיים-מצד-עצמו, אילו זה היה קיים, אזי לעולם לא נוכל לחוות את ריקותו, מאחר שהיא ההיעדר של אותו הדבר אשר אינו קיים. אובייקט זה הקיים מצד עצמו ידוע בתור "האובייקט שאותו אנו מכחישים".

དགག་བྱ།

gakja

7. הסבר את שלוש התפיסות השונות של שלושת האנשים השונים במשל של מופע הקסם. מהם שלושת סוגי האנשים האמיתיים שאותם הם מייצגים? (מסלול טיבטי, ציין בטיבטית את שלושת האחרונים).

קוסם בהודו הקדומה זרק מקל קטן על הארץ, אומר כמה מילות קסם, ומפזר אבקה מיוחדת באויר. הדבר גורם לאנשים שעמדו שם לראות את המקל כסוס או כפרה. אנשים

נוספים מצטרפים להמון מאוחר יותר; הם לא רואים את החיה, מכיוון שהם לא היו שם כשהכישוף התרחש.

הצופים רואים סוס ומאמינים שיש שם סוס. הקוסם גם הוא רואה סוס, מכיוון שהלחש השפיע גם עליו, אבל הוא יודע שזה אינו אמיתי, ואינו מאמין בו. המאחרים לא רואים סוס וגם לא מאמינים שיש שם סוס.

הצופים הם כמו אדם שלא ראה עדיין ריקות ישירות, מאחר שהם רואים דברים כקיימים מצד עצמם וגם מאמינים שהם כאלה. הקוסם הוא כמו בודהיסטוה שראה ריקות ישירות, אך כרגע לא נמצא בחוויה הישירה של ריקות: דברים עדיין נראים כקיימים מצד עצמם, אך הוא איננו מאמין למה שהוא רואה. המאחרים הם כמו מישהו שאיננו הבודהה, אך שנמצא כרגע בחוויה ישירה של ריקות: דברים אינם מופיעים כקיימים מצד עצמם, והם גם אינם מאמינים שהם קיימים מצד עצמם.

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ།

soso kyewo

རྗེས་ཐོབ་བྱུང་སེམས་འཕགས་པ།

jetop jangsem pakpa

སྣོད་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་སྣོད་པ།

tongnyi ngunsum du tokpay lopa

8. רשום את הטיעון הנקרא "ריקות של יחיד או רבים".

הבה ניקח את שלושת סוגי הידע.

הם אינם קיימים באמת,

משום שהם אינם קיימים באמת כיחיד, ואינם קיימים באמת כרבים.

הם, למשל, כמו השתקפות במראה.

9. מדוע זה נכון שאם למשהו יש חלקים, הוא אינו יכול להיות דבר יחיד שקיים באמת?

כשאנו אומרים ש"משהו קיים באמת", אנו מתכוונים שהוא קיים ללא תלות בחלקיו. אך זה לעולם איננו קורה, מכיוון שאנו תופסים משהו אך ורק על ידי כך שאנו תופסים את חלקיו:

מבטנו סוקר היבטים עיקריים של האובייקט, ולאחר מכן המיינד מארגן מידע זה לכדי אובייקט אחד. לא ייתכן שום אובייקט שקיים באופן אחר. מכיוון שכך, לעולם לא יתכן שום אובייקט שקיים "באמת".

10. בחלקו של הביאור הידוע בשם "הטקסט של מייטרייה" מעלה המתפלמס טיעון שאין לו למייטרייה מצב תודעה השואף לספק את צרכיו הוא, ועל כן הוא כתב את *עטרת התובנות* אך ורק כדי לספק את צרכי הזולת. ייתכן שהמתפלמס מניח שמייטרייה הוא כבר בודהה. אם אכן כך הוא מניח, איזו טעות הוא עושה? (מסלול טיבטי, רשום בטיבטית "הדרך המשותפת" ו"הדרך שאינה משותפת").

הוא מערבב את הדרך הפתוחה של הבודהיזם עם הדרך הסודית של הבודהיזם. בלימודי הדרך הסודית, מייטרייה נחשב כבר לישות מוארת לחלוטין. בלימודים הפתוחים, הוא עדיין לא כזה. לעולם אין לערב את הלימוד הסודי בעת הדיון בלימוד הפתוח. הלימוד הסודי מיועד אך ורק למתרגלים בעלי כישורים מיוחדים. הלימודים הפתוחים ידועים גם כ"הדרך המשותפת" (לתלמידים של הלימוד הפתוח ולאלו של הלימוד הסודי), בעוד שהלימודים הסודיים ידועים כ"הדרך שאינה משותפת".

ཐུན་མོང་གི་ལམ།

tunmong gi lam

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ།

tunmong mayinpay lam

11. בכתב המקור שלו על לוגיקה בודהיסטית, אומר מאסטר דהרמקירטי, בן המאה השמינית, שחייבים להיות שני מרכיבים על מנת שטנטרה תצליח. רשום מהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

שני האלמנטים שצריכים להיות נוכחים כדי שטנטרה תעבוד הם:

א. האדם שמלמד את הטנטרה צריך להיות בעל עוצמה רוחנית יוצאת דופן.

སྔགས་རྩོམ་པ་པོའི་མཐུ།

ngak tsompapoy tu

ב. האדם שמתרגל את הטנטרה חייב להיות מישהו שחי חיים מאד טהורים.

སྔགས་བསྐྱེས་པ་པོའི་ཚུལ་བྱིས་མ།

ngak depapoy tsultrim



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. ציין את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על תרגול במדיטציה.

(א) כיצד לבצע הכנה נכונה למדיטציה.

(ב) ששת התנאים ליצירת סביבה אידיאלית למדיטציה

(ג) התנוחה – מהי תנוחה נכונה למדיטציה

(ד) התהליכים המנטלים במהלך המדיטציה

(ה) האובייקט – מהו אובייקט המדיטציה

2. ציין בשם בלבד את ששת הצעדים המקדימים אשר אותם יש לעשות לפני מדיטציה. שים לב שלא לבלבל בינם לבין "שבעת המרכיבים". (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

(א) יצירה של מרחב נקי וקדוש עם שולחן מנחה.

(ב) הגשת מנחה בשפע ועם יופי

(ג) הליכה למקלט וחשיבה על השאיפה להארה (מוטיבציה של בודהיצי'יטה)

(ד) יצירה בתודעה של שדה החסד על ידי הדמיה של שושלת הלאמות והישויות המוארות (המיוצגות על ידי הלאמה).

(ה) איסוף אנרגיה טובה וטיהור מכשולים על ידי שבעת המרכיבים.

(ו) תחינה לקבל ברכה מהישויות המוארות. (המיוצגות על ידי הלאמה)

קורס 16, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך

3. מהם שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

(א) קידה ליישויות המוארות (או ללאמה)

ཕྱག་འཆོལ།

chaktset

(ב) הגשת מנחה מנטלית

མཚོད་པ།

chupa

(ג) ווידוי (טיהור של קארמות שליליות שלי)

བཤགས་པ།

shakpa

(ד) שימחה על 'זרעים' טובים (מעשי חסד) שלי ושל אחרים

ཡི་རང་བ།

yi-rangwa

(ה) הפצרה – לבקש לימוד (teaching) מהלאמה

ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ།

chunkor korwar kul

(ו) תחינה – לבקש מהישויות המוארות (הלאמה) שיישארו איתי

གསོལ་འདེབས།

sulndep

(ז) הקדשה של המדיטציה לאחרים

བསྐྱོབ།

ngowa

4. לאיזה מתוך ששת הצעדים המקדימים שייכים שבעת המרכיבים? איזה מהם פועל למען איסוף החסד וכמה מהם פועלים לסלק מכשולים למדיטציה מוצלחת?

שבעת המרכיבים שייכים לצעד החמישי אשר מכונה "טיהור מכשולים ואיסוף חסד".
שלב הווידוי מטהר מכשולים והשאר פועלים למען איסוף חסד.

5. ציין את ששת התנאים שחייבים לאסוף למדיטציה. אל תתבלבל עם ששת השלבים המקדימים (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א) מקום תומך – להיות במקום שתורם למדיטציה (מקום טוב, מקום בטוח, סביבה טובה, ידידים טובים, מקום מתאים)

མུམ་པའི་ཡུལ།

tunpay yul

ב) להיות בפשטות: לא להזדקק להרבה דברים, להסתפק במועט.

འདྲོད་པ་ཚུང་བ།

dupa chungwa

ג) להיות מסופק במה שיש. מרוצות, להיות אדם שקל לרצות אותו.

ཚོག་ཤེས་པ།

chok shepa

ד) לוותר על להיות מאד עסוק. לזנוח עשייה מרובה.

བྱ་མང་སྤངས།

ja mang pang

ה) לשמור על מוסריות טהורה, לשמור על דרך חיים מוסרית.

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ།

tsultrim dakpa

ו) לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים

ནམ་རྟོག་སྤངས།

namtok pang

6. תאר בקיצור את שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה. (תלמידי מסלול טיבטי – אנא רשמו את השם בטיבטית לכל אחד מהמאפיינים).

(א) רגלים – הנח את הרגלים בישיבת לוטוס או חצי לוטוס

ཀང་པ་དཀྱིལ་གྱང་།
kangpa kyiltrung

(ב) עיניים – עיניים לא פקוחות לגמרי ולא סגורות לגמרי

མིག་མི་དབྱེ་མི་བུམ།
mik miye misum

(ג) גב – גב ישר וזקוף

ལུས་དྲང་པོ།
lu drang po

(ד) כתפיים – און את הכתפיים, אף כתף אינה גבוהה יותר מהאחרת

ཐྲཀ་པ་མཉམ།
trakpa nyam

(ה) ראש – וודא כי הראש אינו נוטה מעלה או מטה

མགོ་མི་མཐོ་མི་དམའ།
go mito mima

(ו) פה – שיניים ושפתיים סגורים באופן טבעי

སོ་མཚུ་རང་ལྷགས།
so chu rangluk

ז) לשון – לשון מונחת בטבעיות על החלק העליון במפגש בין החיך לשיניים העליונות, נגיעה קלה.

ཇེ་ཡ་སྲི་རང་ལྷགས།

che yasoy rangluk

ח) נשימה – אפשר נשימה איטית, לווה בספירה עד עשר, הספירה מתחילה בנשיפה

འུ་རྩུང་རྩུབ།

uk jung-ngup

7. ציין את הראשונה מבין חמש הבעיות של מדיטציה. באילו ארבעה מבין שמונת התיקונים משתמשים כדי לנטרל אותה? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית).

א) הבעיה: עצלות, איך חשק או מוטיבציה לשוב ולעשות מדיטציה.

ལེ་ལོ།

lelo

ב) ארבעת התיקונים:

1. מוטיבציה: להיות נלהב לתרגל מדיטציה על ידי הרהור בכמה זה דבר נפלא. (להזכיר לעצמנו שבלי מדיטציה לא ניתן לפתח ריכוז ולא ניתן להתקדם בדרך: לא ניתן לראות ריקות ישירות, ועל כן אי אפשר להגיע להארה ולהפסיק את הסבל, ולהגיע לאושר האולטימטיבי)

ཉིང་ངེ་འཇིན་ལ་དད་པ།

ting-ngen-dzin la depa

2. לרצות את התוצאה: לקבל החלטה כי אני רוצה להיות מודט טוב. (אני רוצה להשיג שאמטה, ואת התוצאה שזה מביא)

འདུན་པ།

dumpa

3. להשקיע את המאמץ כדי להצליח במדיטציה. (מאמץ כתרופת נגד לעצלות)

བཙོན་འགྲུས།

tsundru

4. לחוות את העונג וקלות התרגול שגלווה לתרגול מתמיד ורציף. (אחרי תקופת מה, יש עונג ויש קלות וזה מדרבן את המתרגל להמשיך)

ཤིན་ཅུང་སེ།
shinjang

8. ציין את השלישית מבין חמש הבעיות של מדיטציה. מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

הבעיה השלישית במדיטציה היא קהות מנטלית או מיינד תזזיתי.

ཇིང་གྲོ་།
jinggu

התיקון שלה זה חיזוק תשומת לב, דריכות.

ཤེས་བཞིན།
sheshin

9. הסבר את ההבדל בין קהות גסה וקהות עדינה של מדיטציה. (מסלול טיבטי – ציין את השמות של שתיהן בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

בקהות גסה יש אחיזה של האובייקט אבל רמת הבהירות נמוכה. יותר מאשר אי חדות בצבעים או קווי מתאר של האובייקט, הקהות באה לידי ביטוי בתודעה אשר אינה בהירה וחדה. כלומר עד כמה התודעה ערנית ומלאת עניין. בקהות עדינה, יש מיקוד ובהירות של האובייקט אך אין חדות.

ཇིང་བ་རགས་པ།
jinwa rakpa

ཇིང་བ་ཕྱ་མོ།
jingwa tramo

10. מהי הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה? איך תבחין שהיא קורית? (מסלול טיבטי – ציין את שמה של הבעיה בטיבטית).

הבעיה הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה הינה 'אי נקיטת פעולה'. הכוונה שלא ננקטת הפעולה הנדרשת לתיקון קהות או אי-שקט. ההבחנה נעשית באמצעות הדריכות, תשומת הלב או 'כלב השמירה' הוא ה-sheshin.

འདུ་མི་བྱེད་པ།
du mijepa

11. התיקון לבעיה הרביעית יכול לבוא בשתי צורות שונות. ציין מהן.

- א. תיקון לקהות מנטאלית
- ב. תיקון לאי-שקט מנטאלי

12. ציין ותאר בקצרה את תשעת המצבים של מדיטציה. (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהם של תשעת המצבים בטיבטית ותאר באנגלית/עברית).

א) קיבוע התודעה על האובייקט – שלב זה מתחיל לאחר שאתה מקבל את אובייקט המדיטציה מהלאמה שלך ובשלב זה הינך מסוגל להחזיק אותו לזמן קצר מאד בלבד.

སེམ་མཁ་འཇོག་པ།
sem jokpa

ב) קיבוע התודעה על האובייקט עם רציפות מסוימת. – בשלב זה ניתן להחזיק את האובייקט לפרק זמן ארוך יותר. בספרות זה מתואר כמידת הזמן שלוקח לעשות מחרוזת מאלה של מנטרה קצרה כגון Om mani padme hung. (108 חרוזים הם בערך 3-4 דקות). בשני השלבים הראשונים יש עדיין קהות וערות יתר כל הזמן. כמו כן, משך הזמן שהמיינד נמצא עם האובייקט קצר מהזמן שהוא לא במיקוד עליו.

གཡུན་དུ་འཇོག་པ།
gyundu jokpa

ג) קיבוע התודעה על האובייקט תוך הטלאת הפערים. – בשלב זה אתה מסוגל לקבע את התודעה על האובייקט למשך זמן די ארוך יחסית, מביא לרציפות ו"מטליא את הפערים" במהירות, באמצעות הגורם של זכירה, בכל פעם שתודעתך עוזבת את האובייקט.

ལྷན་ཏེ་འཇོག་པ།

lente jokpa

ד) הצמדת התודעה אל האובייקט – בשלב זה אתה מסוגל לקבע את תודעתך על האובייקט ולא לאבדו, אך עדיין קיימות קהות ואי-שקט.

ཉེ་བར་འཇོག་པ།

nyewar jokpa

ה) השגת שליטה בתודעה – הדריכות (ה-sheshin) מפותח לרמה גבוהה. יכולת זו מאפשרת לזהות קהות קלה מהר, מייד ברגע שהמינד 'שוקע' מידי פנימה. קהות גסה אינה מופיעה יותר.

དུལ་བར་བྱེད་པ།

dulwar jepa

ו) הרגעת התודעה – הדריכות בשלב זה מאד חזקה, ומבחינה מייד באי-שקט קל המופיע כתוצאה מערור-יתר התודעה כתיקון למצב הקודם. אין יותר חשש להופעה של קהות קלה.

ཞི་བར་བྱེད་པ།

shiwar jepa

ז) הרגעה מלאה של התודעה – בשלב זה הזכירה והדריכות מפותחים באופן מלא, ואין יותר סכנה מהופעה של קהות קלה או אי שקט קל. בשלב זה המתרגל 'מחפש' שרידים למכשולים אלו כדי לחסלם לגמרי מתודעתו.

རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

nampar shiwar jepa

ח) ריכוז חד-נקודתי – אי-שקט וקהות לא מופיעים יותר, אף לא בצורתם הקלה; עדיין נדרש מאמץ מסוים בתחילת התרגול לתיקונים קלים במדיטציה.

ཚེ་གཅིག་ཏུ་བྱིན་པ།

tse chiktu jepa

ט) מדיטציה מאוזנת – בשלב זה המיינד נכנס למצב של מדיטציה עמוקה באופן מיידי ללא צורך במאמץ התחלתי כל שהו. [שלב זה עדין איננו Shi-ne, אך קרוב מאד. עם תרגול נוסף והשגת shin jang, משיג המתרגל Shi-ne].

མཉམ་པར་འཇོག་པ།

nyampar jokpa



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. ציין שלושה סוגים שונים של מדיטציה (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א. מדיטציה של קיבוע, כגון הדמייה ממוקדת על דמות הלאמה שלך.

འཇོག་སྒོམ།

jokgom

ב. מדיטציה של סקירה, בה עוברים על אותם החלקים של מושג או של עיקרון שוב ושוב. לדוגמא, סקירה חוזרת ונשנית של האספקטים השונים של החלקים העיקריים של מדיטציית המודעות למוות, עד שהצעד הבא מגיע כמעט באופן אוטומטי.

ཤར་སྒོམ།

shargom

ג. מדיטציה אנליטית, שבה מציבים בעיה מסוימת במרכז הבמה של התודעה, ואז מנסים לפתור אותה ע"י שחושבים עליה לעומק, מזוויות שונות רבות.

དབུས་སྒོམ།

Chegom

2. תן את פירוש המלה "לאם-רים". מה המקור לשם זה?

המילה הטיבטית "לאם-רים" משמעותה "שלבם בדרך" וניתן לתרגם "הדרך המדורגת להארה". במקורו השם בא מן הכתבים על שלמות החוכמה (*Prajnya Paramita*)

3. איזה מבין חמשת הטקסטים הגדולים והרמות השונות של התרגול הסודי מוכלים בטקסט זה?

תכנם של כל חמשת הטקסטים הגדולים כלול בלאם רים. חמשת אלה נקראים:

שלמות החכמה (*Prajnya Paramita*); דרך האמצע (*Madhyamika*); נדרי המוסר (*Vinaya*); החוכמה הגבוהה (*Abhidharma*); ולוגיקה ותורת התפיסה (*Pranama*). הלאם-רים הוא לימוד פתוח ולכן התרגול הסודי מוזכר בו, אך אינו מוסבר בפירוט.

4. ציין את ארבעת החלקים של התרגול של לקיחת עצמך אל הלאמה. (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א. כיצד להתייחס ללאמה במחשבה.

བསམ་པས་བསྟོན་པ།

sampe tenpa

א-1. פיתוח אמון והערצה ללאמה.

དད་པ་སྦྱང་བ།

depa jangwa

א-2. פיתוח יראת כבוד כלפי הלאמה.

གུས་པ་བསྐྱིད་པ།

gupa kyepa

ב. כיצד להתייחס ללאמה במעשה.

སྦྱོར་བས་བསྟོན་པ།

yorwe tenpa

5. מהם שלושת החלקים של הלימוד על מיצוי המשמעות של חיינו אלה?

א. שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הצר.

སྦྱེས་བུ་ཚུང་དུ་དང་སྦྱོར་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

ב. שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני.

སྦྱེས་བུ་འབྲིང་དང་སྦྱོར་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

ג. השלבים של הדרך לבעלי ההיבט הרחב.

ལྷོས་བྱ་ཚེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chenpoy lam gyi rimpa

6. מהם שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א. המוות הוא ודאי.

འངས་པར་འཆི་བ།

ngepar chiwa

ב. מועד המוות אינו ודאי.

ནམ་འཆི་ངས་མིད།

nam chi ngeme

ג. בזמן המוות, רק תובנות של הדהרמה יכולות לעזור לך.

འཆི་ཚེ་ཚོས་མ་གཏོགས་མི་པན།

chi tse chu matok mipen

7. ציין את ארבעת חוקי הקארמה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א. קארמה היא "וודאית": המעשים יוליכו בוודאות לתוצאות שתהיינה דומות להם באופיין (טוב יכול להוביל רק לטוב, רע יכול להוביל רק לרע).

ལས་ངས་པ།

le ngepa

ב. קארמה מתעצמת: התוצאות גדולות מהמעשים שגורמים אותן.

ལས་འཕེལ་ཚེ་བ།

le pel chewa

ג. לא ניתן לחוות תוצאה אם המעשה שגורם אותה לא בוצע.

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mitrepa

ד. התוצאה של מעשה שבוצע לעולם לא תיעלם מעצמה.

བྱས་པ་ལྷུང་མི་བླ་བ།

jepa chu misawa

8. ציין בקצרה את ההבדל בין בודהיסטים של ההיבט הצר, ההיבט הבינוני וההיבט הרחב.

בודהיסטים של ההיבט הצר שואפים להימנע מלהיוולד בעצמם לתוך שלושת העולמות התחתונים לאחר מותם. אלה של ההיבט הבינוני שואפים להימנע לגמרי מלידה מחדש, אולם שוב – רק לגבי עצמם. בעלי ההיבט הרחב (המהיינה - Mahayana) מבקשים להימנע מהעולמות התחתונים ומלידה מחדש, אך מייחלים גם להיות מסוגלים לעזור לכל היצורים לעשות אותו דבר.

9. האם לדעתך נכון לומר שכל אירוע, בסוג חיינו כרגע, הינו סבל? למה או למה לא?

הסבל הברור, כגון כאב גב או אבל על אובדן של אהוב, הוא בוודאי סבל (הסבל של סבל). אולם בלתי נמנע הוא שגם הדברים הטובים – בית טוב, משפחה או עבודה – ישתנו ויעקרו מאיתנו (הסבל של השינוי). בסופו של דבר אנו מאבדים אפילו את גופנו; תודעתנו הופכת לסגלית; ואפילו שמותינו יישכחו. ומכיוון שכל אירוע בצורת חיינו הנוכחית הוא כבר עכשיו סבל או שבלתי נמנע הוא שידרדר לסבל (סבל חדור), הרי שנכון לומר שכל האירועים האלה הינם סבל.

10. מבין שלושת האימונים, מדוע בנקודה זו מוזכר רק האימון של המוסר?

מוסר הוא הבסיס לשני האימונים האחרים; אדם חייב שיהיה לו מוסר על מנת שיוכל להתרכז לעומק, ולהשיג תובנה של חוכמה. שני סוגי האימון הנוספים הללו כלולים באופן עקיף, מכיוון שהם באים רק בעקבות האימון במוסר.

קורס 16, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך

11. ציין שני חלקים של הצעדים שבדרך, אשר משותפים עם מתרגלים של ההיבט הרחב. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א. ללמוד כיצד לחשוב כמו בודהיסטוה.

སེམ་ཀེཔེཔ་ཐུག་པའི་རྩུལ།

sem kyepay tsul

ב. ללמוד כיצד לפעול כמו בודהיסטוה.

ཇུཔ་ལ་སློབ་རྩུལ།

chupa la loptsul

12. תן את ההגדרה של שלוה מדיטטיבית (נקראת "שאמאטה" בסנסקריט ו"שי-נה" בטיבטית).

זוהי תודעה חד-נקודתית הרוויה בעונג היוצא-דופן של קלות של תרגול, שבאה בעקבות תרגול של מדיטציה עמוקה הממוקדת באופן חד נקודתי באובייקט שלה.

13. תן את ההגדרה של תובנה (נקראת "ויפשיאנה" בסנסקריט ו"הל-טונג" בטיבטית).

זוהי החוכמה הרוויה בעונג היוצא-דופן של קלות של תרגול שבאה מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ואשר מבוססת על שלוה.



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1. ציין את השמות בסנסקריט ובטיבטית עבור הלימוד הבודהיסטי של הגיון ותפיסה, שהם גם זהים למילה עבור "תפיסה נכונה או תקפה" (מסלול טיבטי בטיבטית).

סנסקריט – *pramana*

ཚད་མ།

טיבטית - *tsema*

2. מהי ההגדרה הבודהיסטית לקיום? (מסלול טיבטי בטיבטית)

ההגדרה הבודהיסטית לקיום היא " זה שנתפס באמצעות תפיסה תקפה"

ཚད་མས་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད།

tseme mikpa yupay tsennyi

3. מה אמר הבודהה עצמו על המטרה של לוגיקה בודהיסטית? (תן את הציטוט המדויק, מסלול טיבטי, בטיבטית)

"אני ושכמותי יכולים לשפוט אדם, אבל אדם רגיל אל לו לשפוט אחר, פן ייפול."

ང་འཇང་དང་འདྲ་བས་གང་ཟག་གི་ཚོད་བཟུང་གི། །གང་ཟག་གིས་གང་ཟག་

གི་ཚོད་མི་བཟུང་སྟེ། །ཉམས་པར་གྱུར་ཏེ།

*nga-am nga dang drawe gangsak gi tsu sung gi, gangsak gi gangsak gi tsu
misung te, nyampar gyur ta re*

4. ציין את שני הסוגים הבסיסיים של תפיסה תקפה, ולתפיסה של אלו רמות מציאות משתמשים בכל אחד מהם (מסלול טיבטי, בטיבטית)

(א) תפיסה תקפה ישירה – משמשת לתפיסה של מציאות גלויה.

མངུས་སུ་མ་ཚད་མ།

ngunsum tsema

མངུས་གྱུར།

ngun-gyur

(ב) תפיסה תקפה שמבוססת בהיגיון (דדוקטיבית) – משמשת לתפיסה של מציאות חבויה והבויה ביותר.

ཇེཔ་དཔག་ཚད་མ།

jepak tsema

ལྷོག་གྱུར།

kokgyur

ཤིན་ཏུ་ལྷོག་གྱུར།

shintu kokgyur

5. כתוב את טקסט הפתיחה המפורסם של מאסטר דיגנגה, מתוך הביאור על תפיסה תקפה. (מסלול טיבטי בטיבטית).

קידתי לזה שהפך אמיתי,
אשר משאלתו לעזור לברואים,
למורה, למי שלעונג הלך, למגן.

ཚད་མར་གྱུར་བ་འགྲོ་ལ་ཕན་བཞིན་པ། ལྷོག་བ་བདེ་གཤེགས་སྐྱོབ་ལ་ཕྱུག
འཚལ་ལོ།

tsemar gyurpa dro la pen shepa, tunpa deshek kyobla chaktset lo

6. תן את ההגדרה של תפיסה תקפה. (מסלול טיבטי בטיבטית)

ההגדרה של תפיסה תקפה היא "מצב תודעה שהוא טרי ובלתי שוגה"

གསར་དུ་མི་སྣུ་བའི་རིག་པ།

sardu mi-luway rikpa

7. תאר באופן כללי את משמעות המונח "אדם של תפיסה תקפה". (מסלול טיבטי ציין את המילה הטיבטית עבור אדם זה).

באופן כללי, המושג "אדם של תפיסה תקפה", משמש לתיאור ישות מוארת (אשר לה יש רק תפיסה תקפה), והמשמעות היא שישות זו אינו יכולה לשקר.

ཚད་མའི་སྣུ་བ།

tsemay kyebu

8. מהן שלוש השיטות העיקריות שבהן יכול אדם רגיל לקבוע כי הבודהה מדויק לחלוטין ביחס ללימוד המעמיק שהוא נתן? (מסלול טיבטי, תן את השם לשלוש והסבר אותו בעברית).

א) לא ניתן לשלול או לסתור את הלימוד על ידי ידע שיש לנו מתפיסה ישירה או כזה שרכשנו בעבר. (למשל: את הטענה ש"השמש כחולה" ניתן לשלול על סמך ידע שיש לנו מתפיסה ישירה). מבחן זה ישמש עבור מציאות גלויה.

ב) לא ניתן לשלול או לסתור א הלימוד באמצעות היגיון צרוף. (טיעונים והיסקים לוגיים). מבחן זה ישמש עבור מציאות חבויה.

ג) הלימוד נקי מסתירות פנימיות (נשמר בו היגיון פנימי) – אין דבר מדבריו של לורד בודהה שנאמר בזמן מסוים שעומד בסתירה לדבר שאמר בזמן אחר. מבחן זה ישמש עבור מציאות חבויה ביותר.

དཔུང་བ་གསུམ།

chepa sum

שלושת המבחנים

9. ציין ותאר בקצרה את שלושת "כללי היסוד" לפרש את דברי הבודהה; שמטרתם לעזור לנו להחליט מתי הייתה כוונתו של לורד בודהה בדבריו פיגורטיבית בלבד (בהשאלה), ומתי - פשוטה כמשמעה.

(א) הכוונה שמאחורי הדברים: האם הייתה ללורד בודהה כוונה ספציפית באומרו משהו בהשאלה. אנו בוחנים את ההקשר של הדברים כדי לדעת האם אמר משהו פשוטו כמשמעו או בהשאלה.

(ב) סתירה: האם האמירה של לורד בודהה סותרת את שאנו כבר יודעים בוודאות כנכון? (למשל אם אמר כי השמש כחולה) במקרה זה אי אפשר לקחת את זה פשוטו כמשמעו.

(ג) צורך: האם קיים איזה צורך חיוני או מטרה שהוא רוצה לשרת בשעה שהוא משתמש באמירה שמבחינה טכנית אינה נכונה לחלוטין?

10. מה חייב אדם לדעת על מנת להיות כול-יודע?

היא או הוא, חייבים לדעת במדויק על מה נדרש לוותר בהתנהגות ותפיסת העולם, ולדעת במדויק על מה חייבים לשמור. אין זה מספיק, למשל, לדעת את השמות המדעיים של כל הדברים ביקום, או משהו בדומה לזה.

ལང་ཇཾ

langja

དོར་ཇཾ

dorja

11. מהן הראיות שיש לנו כי הבודהה הוא "בלתי שוגה"?

מכל האנשים שאי פעם פגשנו או ששמענו עליהם, רק לורד בודהה תיאר את הסבל היומי שלנו באופן המושלם, ובאופן שאותו אנו יכולים לאמת ולאשר לעצמנו. זה כשלעצמו מאפשר לנו להאמין שהוא "בלתי שוגה", דבר שלא ניתן להגיד על מי שלא מתארים את הסבל שלנו באופן זה.



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 8

1. האחרון מבין ארבעת הנימוקים של הסידור לפנים כולל את החמלה הגדולה. מה ההבדל בין חמלה גדולה, חמלה גדולה קדושה, וסתם חמלה?

"חמלה" – זו המשאלה שאחרים יהיו חופשיים מסבל, ללא לקיחה של אחריות אישית לשחרר אותם מכך.
 "חמלה גדולה" – זו המשאלה שכל הברואים יהיו חופשיים מסבל, יחד עם ההחלטה לדאוג אישית שזה אכן יתממש, יחד עם ההחלטה להגן על כל הברואים.
 "חמלה גדולה קדושה" – זו החמלה שקיימת בקרב ישות מוארת, אשר כבר ממש פועלת לעזור לכל הברואים.

2. ציין שלושה נימוקים מדוע בני אסכולת הצ'ארוואקה האמינו כי התודעה מתה בשעה שהגוף מת.

(א) הקשר הראשון שהם מציעים זה שהתודעה היא תכונה של הגוף, והם נותנים לנו דוגמא: כמו שהיכולת להפוך אדם לשתוי היא תכונה של האלכוהול.

(ב) התיאוריה השנייה שלהם זה שהתודעה היא מטבעה תלויה בגוף. פה הדוגמא שהם נותנים זה כמו אם יש לנו איזה תבליט או דוגמא על קיר, הם אומרים: 'כמו שהתבליט הוא חלק מטבעו של אותו קיר'.

(ג) התיאוריה השלישית אומרת שהתודעה היא תוצאה של הגוף, ופה הם נותנים את הדוגמא: זה כמו שהאור הוא תוצאה של הנר. הוא בא מן הנר.

3. הסבר את המשמעות של "סיבה חומרית". (מסלול טיבטי, ציינו את השם "סיבה חומרית" בטיבטית).

"סיבה חומרית" היא החומר או הדבר הראשי או העיקרי אשר הופך להיות התוצאה (הדבר הסופי):

לדוגמא: חימר הוא "הסיבה החומרית" של הקדירה; זרע הוא "הסיבה החומרית" של העץ – וזאת בניגוד לתנאים או לגורמים המסייעים כגון דשן, מים, שמש אשר אינם אלו שהופכים להיות העץ (התוצאה או הדבר הסופי).

(בנוסף, קיים דמיון בין "הסיבה החומרית" לתוצאה)

ཉེན་ལེན་གྱི་རྒྱུ།

nyerlen gyi gyu

4. מדוע לא יכול חומר פיסי חי להיות הסיבה לתודעתך בעת הלידה? (מסלול טיבטי ציינו את השם עבור "חומר פיסי חי").

དབང་པོའི་གཞུགས།

wangpoy suk

כל חומר פיסי חי קשור באחד או יותר מכוחות החושים. אילו היה חומר פיסי חי הסיבה לתודעה ברגע הלידה, הרי שהתודעה ברגע הלידה הייתה נגרמת על ידי אחד החושים או על ידי שילוב של כמה מכוחות החושים.

אף אחד מהחושים לבדו אינו יכול להיות הסיבה שגורמת להיווצרות התודעה, מפני שאילו זה היה נכון, אזי אדם שחוש זה חסר לו (כמו השמיעה לחירש, או הראיה לעיוור) לעולם לא הייתה יכולה להיות לו תודעה.

התודעה גם אינה יכולה להיווצר מכל החושים יחד, או מצירוף של כמה חושים, מפני שגם אז, אדם שהיה חסר לו חוש אחד מאלו שנטען כי הם יוצרים את התודעה, לעולם לא הייתה יכולה להיות לו תודעה. (למשל נניח כי התודעה באה מחוש מישוש + ראייה, אבל אנו כבר הוכחנו כי לאדם עיוור יש תודעה...)

בנוסף, אילו היה אחד החושים הסיבה החומרית של התודעה, אזי אותו חוש היה צריך להעביר את האיכויות שלו לתודעה עצמה, ואז לדוגמא, אדם היה צריך "לראות" מהזיכרון באופן ברור באותה מידה שבה הוא רואה עם עיניו.

5. מדוע אין סיבה זו יכולה להיות חומר פיסי חיצוני? (מסלול טיבטי ציינו את השם ל"חומר פיסי חיצוני").

אילו למשל היה חומר פיסי חיצוני – כמו יסוד כימי – הסיבה החומרית של התודעה ברגע הלידה, הרי שתודעה חדשה הייתה נוצרת בכל רגע שיסוד כימי זה היה בנמצא. אילו למשל היה הרכב מסוים של חומרים מהווה את הסיבה החומרית לתודעה, הרי שהתודעה הייתה חייבת להיעלם בכל פעם שאחד המרכיבים היה חסר מהרכב החומרים. בנוסף, אין שום דבר משותף בין איכויות התודעה לאיכויות החומר הפיסי: לתודעה אין גבולות פיסיים, היא אינסופית, לא ניתנת למדידה, לשקילה, אין לה אורך או רוחב, ולמעשה התודעה היא ההיפך הגמור מחומר פיסי חיצוני.

འཇིགས་པའི་གཞུགས།

chiy suk

6. אם סיבה זו הינה תודעה, מדוע אין היא יכולה להיות תודעה של מישהו אחר? (תלמידי מסלול טיבטי ציינו את המונח הטיבטי ל"תודעה של מישהו אחר").

התוצאה של סיבה חומרית חייבת להיות דומה לה.
אז נניח כי הסיבה לתודעה שלנו ברגע הלידה היא התודעה של אחרים: למשל התודעה של ההורים שלנו. במקרה זה התודעה של הילד חייבת להיות דומה לתודעה של ההורים – לילד של אומן למשל, תמיד יהיו הכישורים של הוריו, אם האב יודע לצייר, כך גם הבן.
אבל זה מובן מאליו כי מצב זה אינו מתקיים כדרך כלל.

ཤེན་གྱི་གྱུ་དུ།
shen gyi gyu

7. מהו העיקרון הבסיסי המהווה בסיס לטיעונו של מאסטר דהרמקירטי בזכות חיי עבר ועתיד?

העיקרון הבסיסי המהווה בסיס לטיעונו של מאסטר דהרמקירטי בזכות חיי עבר ועתיד הוא כי התוצאה של סיבה חומרית חייבת להיות דומה לסיבה החומרית ולבוא בעקבותיה; מכאן שהתודעה של עובר ברגע ההפריה חייבת הייתה לבוא ממצב תודעה אחר שהיה קיים רגע לפני כן.

8. הסבר מדוע התודעה של אדם רגיל ברגע המוות עוברת אל מצב תודעה שהוא מאותו הסוג.

לאדם רגיל יש רגשות של השתוקקות (הרגש של לרצות דברים מתוך בורות) בתודעה שלו ברגע המוות. רגשות אלו גורמים לתודעה לחצות את הקו אל החיים הבאים, כהמשך של אותה תודעה. התודעה שממשיכה לחיים הבאים היא מאותו הסוג – גם היא ספוגה בבורות, בדיוק כמו ברגע המוות.

9. ציין את שלושת החלקים של ההוכחה העיקרית של מאסטר דהרמקירטי של חיי עתיד.

הבה נסתכל על התודעה של אדם רגיל ברגע המוות

ཐ་མལ་པའི་འཆི་ཁའི་རིག་པ་ཚེས་ཅན།
tamelpay chikay rikpa chuchen

(ב) תודעה זו תחצה את הקו לתודעה עתידית

རིག་པ་ལྷི་མར་མཚམས་སྦྱར་ཏེ།
rikpa chimar tsam jor te

(ג) מכיוון שתודעה זו יש בה השתוקקות

ཇགས་ཅན་གྱི་རིག་པ་ཡིན་པའི་སྲིད།

chakchen gyi rikpa yinpay chir

10. ציין ותאר את שלושת הסוגים של החוליה השמינית בשרשרת התלות שבגלגל החיים. (מסלול טיבטי ציין את השם בטיבטית ותאר אותו בעברית).

(א) תאווה השתוקקות: רגש של השתוקקות, הספוג בבורות ומתבטא ברצון חזק שלא להיפרד מאובייקט אטרקטיבי.

འདོད་སྲིད།

duse

(ב) השתוקקות מתוך פחד: רגש של השתוקקות, הספוג בבורות ומתבטא ברצון להיפטר ולדחות דברים לא נעימים. (שימו לב כי בכתיב הטיבטי לעיתים סוג זה של השתוקקות ייכתב כ"השתוקקות הרסנית" אך עם אותה משמעות של "השתוקקות מתוך פחד")

འཇིགས་སྲིད།

jikse

(ג) השתוקקות לחיים או לקיום: רגש של השתוקקות, הספוג בבורות, המתבטא בהיאחזות חזקה ברצון שה- "אני" ימשיך להתקיים. זה קורה ברגע המוות, כאשר אתה אחוז בפחד שהקיום שלך אומד להסתיים.

སྲིད་སྲིད།

sise

11. המפתח לשאלה מדוע השתוקקות משפעלת ברגע המוות את הקארמה שאתה נושא עימך, הוא שהשתוקקות זו מתמקדת בעצמך. תאר את ארבע הרמות של התמקדות בעצמי, והסבר איזו מהן יכולה לשפעל קארמה זו.

(א) הסוג הראשון – 'אני' בלי אנליזה – התמקדות בעצמי או ב"אני" באופן כללי, מבלי לבדוק או לבחון את הטבע האמיתי שלך. מצב תודעה זה מהווה תפיסה תקפה ואינו מפעיל קארמה כזו.

(ב) הסוג השני – תפיסת 'אני' כקיים מצד עצמו ואמונה בו – תפיסה של 'אני' כקיים מצד עצמו, או כבעל טבע עצמי משלו, או כבא מצד עצמו, ואמונה במה שאתה תופס. זהו מצב תודעה שגוי והוא זה שאכן מפעיל את הקארמה שהוזכרה.

ג) הסוג השלישי – כשאני רואה את עצמי כקיים מצד עצמי, אך לא מאמין במה שאני רואה – תפיסה של 'אני' כקיים מצד עצמו אך אין אמונה בכך, מפני שכבר הייתה ראייה ישירה של ריקות (הדרך שבה רואה האריה הצעיר). אם אדם כזה מת לפני שהתגבר על ההרגל המולד לראות דברים כקיימים מצד עצמם, אז הקארמה הזו מופעלת. זו הסיבה מדוע תהליך הלידות הסמסריות אינו פוסק מייד כשאדם הגיע לדרך הראייה, כלומר חווה ראייה ישירה של ריקות.

ד) הסוג הרביעי – אינך רואה את עצמך כקיים מצד עצמך, וגם אינך מאמין בקיום עצמי שכזה – סוג זה של תפיסת עצמי מתייחס לאדם אשר התגבר גם על ההרגל המולד של לראות עצמו כקיים מצד עצמו. תפיסה זו אינה מפעילה קארמה זו.



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 9

1. ציין את שמו של כתב המקור שבו אנו משתמשים בלימודי החוכמה הגבוהה (Abhidharma): ציין את שמו של המחבר ותאריכו. אח"כ ציין את שמו של הביאור העיקרי בו נשתמש, מחברו ותאריכו. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. אוצר החוכמה הגבוהה (אבהידהרמה קושה) מאת מסטר וסובהנדו, משנת 350 לספירה.

ཇུ་ཀུན་པ་མཛོད།

chu ngunpa dzu

ལོུཔ་ཡི་ཀྱི་ལྷན་གཉེན།

lopun yiknyen

ב. הארת הדרך לחופש מאת הדלאי לאמה הראשון הקדוש, 1391 - 1474

ཇུ་ཅི་ཏི་ཀ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད།

dzutik tarlam selje

གྱེལ་བ་དག་འདུན་གྲུབ།

gyeltwa gendun drup

2. הסבר את המשמעות המילולית של המילים בכותרתו בסנסקריט של כתב מקור.

אבהידהרמה (chu ngunpa) פירושו "חוכמה" / "ידע". אבהי (ngunpa) פירושו "עד הלום" או "עד כאן". דהרמה (chu) פירושו "דבר שקיים": כל דבר שמחזיק (dhr) את טבעו העצמי. הגבוה ביותר מבין כל הדברים הקיימים היא הנירוונה (יש לזכור שאנחנו באסכולת ההיניינה, במהיינה, האובייקט הכי גבוה הוא ההארה המלאה של הבודהה), והידע מביא אותך או מוליך אותך למצב זה. קושה פירושו אוצר.

ཇུ་ཀུན་པ།

chu ngunpa

3. למה מתייחסת המילה "abhidharma" בפועל? (מסלול טיבטי – בטיבטית)

המילה אבהידהרמה משמעותה חוכמה/ידע. ישנם שני סוגים של חוכמה זו/ידע זה. הידע בפועל הוא שלוש הדרכים הטהורות (דרך הראייה, דרך התרגול, והדרך של לא עוד למידה). אלה יוצרים חוכמה טהורה ואת מה שנלווה אליה.

ཚཱ་མཛོན་ཤེས་རབ་ནི་མིན་ཇེས་འབྲང་བཅས།

chu ngun sherab drime jedrang che

4. ציין את ארבעת המאפיינים הנדרשים מספר בודהיסטי ראוי לשמו, והסבר מהם במקרה שלנו. (מסלול טיבטי ציין את הארבע בטיבטית והסבר בעיברית)

א. הנושא של הטקסט – תופעות טהורות ובלתי טהורות

བཟླ་བ།

juja

ב. מטרה: לשתול בתודעת התלמידים את החוכמה שבוחנת את התופעות בדרך האולטימטיבית.

དགོས་པ།

gupa

ג. המטרה הסופית: שתלמידים אלה ישיגו את שני סוגי הנירוונה.

ཉིང་དགོས།

nyinggu

ཉིད་དགོས།

nyigu

לפעמים מופיע גם בתור

ד. קשר: המטרה מושגת דרך הנושא של הספר, והיעד הסופי גם הוא מושג דרך אותה מטרה. ניתן לתאר את הקשר גם כנושא של הטקסט (כל הדברים הקיימים) כקשור למה שמבטא הנושא של הטקסט (הטקסט בעצמו).

འབྲེལ་བ།

drelwa

5. ציין את שמם של שני הסוגים הבסיסיים של קארמה או מעשים. (מסלול טיבטי – בטיבטית)

שני הסוגים הבסיסיים ביותר של קארמה הם:

א. תנועה של התודעה – שהיא קארמה מנטאלית

སེམས་པ།

sempa

ཡིད་ཀྱི་ལས།

yi kyi le

ב. מה שהיא (התנועה של התודעה) מניעה

སེམས་པས་བྱས་པ།

sempe jepa

6. הצורה ה"בלתי מתקשרת" הינה בעל חמישה מאפיינים. תאר אותם תוך שימוש באותם הביטויים שבכתב המקור של מסטר וסובהנדרו, והסבר כל אחד מהם. (מסלול טיבטי – ציין כל ביטוי בטיבטי)

א. קארמה בלתי מתקשרת קיימת אצל אדם גם ברגעים של הסחת דעת: אפילו כשאינן הוא חושב על כך.

སེམས་ཅན་ཡིད་སྐྱེས་པ།

sem yengpa

ב. קארמה בלתי מתקשרת קיימת גם כשהתודעה פסקה: אפילו כשהוא או היא נמצאים במדיטציה עמוקה שבה התודעה במצב מאוד מעודן (למרות שלמעשה לא פסקה).

སེམས་མི་དཔྱེས་པ།

sem mepa

ג. קארמה בלתי מתקשרת יכולה להיות של חסד או לא: במהותה היא יכולה להיות מעשה חיובי או מעשה שלילי.

དགེ་དང་མི་དགེ།

ge dang mi ge

ד. קארמה בלתי מתקשרת ממשיכה לאחר המעשה, והיא קשורה לאדם שביצע אותה, בזרם קבוע.

རྗེས་འབྲེལ།

jedrel

ה. לבסוף, קארמה בלתי מתקשרת נגרמת על ידי "היסודות הגדולים", כלומר שיש לה אספקט פיזי.

འབྲུང་བ་ཆེ་རྣམས་རྒྱུར་བྱས་པ།
jungwa che nam gyur jepa

7. תן את ההגדרות של חסד, של מה שאיננו חסד, ושל קארמה ניטראלית. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. חסד הינו פעולה אשר בטווח הקצר מביאה לך תוצאה קארמית שנחווית כחוויה נעימה; ואשר באופן אולטימטיבי מגנה עליך מפני סבל, על ידי כך שהיא מביאה אותך לגירווה.

རི་ཞིག་རྣམ་སྤྲིན་ཡིད་འོང་དང་གཏན་དུ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་སྦྱོབ་པའི་ལས་ནི་དགོ་བ།
reshik nammin yi-ong dang ten du dukngel kyobpay le ni gewa

ב. מעשה רע הינו פעולה אשר מביאה לך תוצאה קארמית שהיא חוויה בלתי רצויה, לא נעימה.

རྣམ་སྤྲིན་ཡིད་མི་འོང་བའི་ལས་ནི་མི་དགོ་བ།
nammin yi mi-ongway le ni mi-gewa

ג. קארמה נייטרלית הינה פעולה שנותנת לך תוצאה שונה משני הסוגים הנ"ל (תוצאה שאיננה רצויה ואיננה לא-רצויה).

ཡིད་འོང་ཡིད་མི་འོང་ལས་གཞན་པའི་ལས་ནི་ལྷུང་མ་བསྟན།
yi-ong yi mi-ong le shenpay le ni lungmaten

8. ציין את המילים הטיבטיות לבושה והתחשבות, והסבר את ההבדל ביניהם. (מסלול טיבטי - ציין את המילים בטיבטית והסבר בעיברית)

א. בושה זו הימנעות ממעשים רעים מסיבות אשר קשורות בעצמך: אתה נמנע ממעשה רע מפני הדימוי העצמי שלך – מכיוון שאינך רוצה לדעת, בליבך שלך, שנהגת באופן שלילי.

ངོ་ཚ།
ngotsa

ב. התחשבות זו הימנעות ממעשים רעים מסיבות הקשורות לאחרים; כלומר, מכיוון שהגך לוקח בחשבון את ההשפעה או הרושם שמעשיך יותירו על אחרים.

ཐལ་ཡིད།

trelyu

9. תן את הרשימה המקוצרת של עשרת המעשים הנכונים והשגויים, וקבץ אותם על פי שלושת הפתחים. (מסלול טיבטי – בטיבטית)

שלושה מעשים עם גופך:

א. הריגה

སྲོག་གཅོད།

sok chu

ב. גניבה

མ་བྱིན་ལེན།

majin len

ג. התנהגות מיניית בלתי הולמת

ལོག་གཡིམ།

lokyem

ארבעה מעשים בדיבורך:

ד. לשקר

བཟུན་སྲི།

dzun ma

ה. דיבור מפלג

སྤྲུམ།

trama

ו. דיבור גס

ཚིག་རྩུབ།

tsik tsub

ז. דיבורי סרק

ཚིག་ཀུལ།

tsik kyel

שלושה מעשים במחשבותיך:

ח. חמדנות

བརྒྱབ་སེམས།

nabsem

ט. רצון להרע

བཀོད་སེམས།

Nu sem

י. השקפה שגויה

ལོག་ལྷ།

lokta

10. ציין את שלושת סוגי ההתנסות (בשלושה זמנים שונים) אשר מבשילים ממעשים. (קארמה).

א. קארמה שאת תוצאותיה אתה רואה בחיים האלה.

ב. קארמה שאת תוצאותיה אתה רואה מיד בגלגול הבא.

ג. קארמה שאת תוצאותיה אתה רואה באחד מהגלגולים שלאחר הגלגול הבא.

11. בחר 3 מעשים רעים, כשכל אחד מייצג את אחד הפתחים, והסבר את שלוש התוצאות שאותן הוא ייצר.

א. בגוף, התשובה יכולה להיות עבור כל אחד מהשלושה הבאים: הריגה; גניבה; התנהגות מינית פסולה.

1. תוצאת "הבשלה": לכל אחד מהנ"ל, לידה באחד מהעולמות הנמוכים.
2. תוצאה של "חוויה תואמת": אפילו אם תצליח להיוולד כבן אדם, תחווה פגיעות דומות (בהתאמה: תחיייה חיים קצרים, ותמיד לא תהיה בריא; לא תשיג את הדברים שאתה צריך כדי לקיים את עצמך, או שלעולם לא יהיו לך דברים משלך; ויהיו הרבה אנשים שמתחרים אתך על בן או בת זוגך). ובנוסף, אתה תימשך לעשות את אותם הדברים השגויים שוב בחיך החדשים (הריגה, גניבה, או ביצוע התנהגות מינית פסולה/בלתי הולמת).
3. תוצאה "סביבתית": אפילו אם תיוולד כבן אדם, תחיייה במקום שהוא מסוכן או לא בריא (כתוצאה מהריגה); תחיייה במקום שבו היבולים לא יצמחו כראוי, שבו יש מחסור ובצורת (גניבה); תחיייה במקום מלוכלך ומצחין (התנהגות מינית בלתי הולמת).

ב. בדיבור, התשובה יכולה להיות עבור כל אחד מהארבעה הבאים: שקר; דיבור מפלג; מילים פוגעות; דיבורי סרק.

1. תוצאת "הבשלה": עבור כל אחד מהנ"ל, לידה באחד מהעולמות התחתונים.
2. תוצאה של "חוויה תואמת": אפילו אם תצליח להיוולד כבן אדם, תחווה פגיעות דומות (בהתאמה, אנשים יפסלו את מה שתאמר; תהיה לך נטייה לאבד את חבריך; תאלץ לשמוע דברים לא נעימים רבים מסביבך; אף אחד לא ישים לב למה שתאמר); בנוסף אתה תימשך לומר שוב לאותו סוג של דיבור שגוי בחיך החדשים (לשקר; לדבר דיבור מפלג; מילים פוגעות; דיבורי סרק).
3. תוצאה "סביבתית": אפילו אם תיוולד כבן אדם, תחיייה במקום שבו עבודתך לעולם לא תישא פרי טוב, ושבו יש הרבה אנשים מסוכנים ורמאים סביבך (כתוצאה משקר); תחיייה במקום שבו הסביבה איננה מסבירה פנים ומסוכנת (כתוצאה מדיבור מפלג); תחיייה במקום שמכוסה בשיחים קוצניים, סלעים חדים, ובאופן כללי מחוספס, ללא מספיק מים, ומפחיד (כתוצאה מאמירת מילים פוגעות); ותחיייה במקום שבו העצים או הצמחים אינם נותנים פירות או שמבשילים בזמן הלא נכון, ויש מעט מאוד פארקים או מקומות מרגוע, והרבה דברים מפחידים מסביב (כתוצאה מדיבורי סרק).

ג. בתודעה, התשובה יכולה להיות עבור כל אחד מהשלושה הבאים: חמדנות; רצון רע; השקפה שגויה.

1. תוצאת "הבשלה": עבור כל אחד מהנ"ל, לידה באחד מהעולמות התחתונים.
2. תוצאה של "חוויה תואמת": אפילו אם תיוולד כבן אדם, תחווה פגיעות דומות (בהתאמה, תהיה נשלט על ידי רגשות של תשוקה, סלידה, או בורות); בנוסף, תמשך לחשוב את אותן מחשבות שגויות גם בחיך החדשים (חמדנות; רצון להרע; או השקפה שגויה).

3. תוצאה "סביבתית": אפילו אם תיוולד כבן אדם, תחייה במקום שבו המצב הולך ונהייה גרוע מדי יום ומדי חודש (כתוצאה מהמדנות); תחייה במקום שבו יש הרבה חולי, מחלות מדבקות, וסכנות, ומלחמה, חרקים מסוכנים וחיות, רוחות רעות, ופושעים (כתוצאה מרצון להרע); ותחייה במקום שבו הדהרמה הקדושה התנוונה או אבדה לגמרי, שבו אנשים סבורים שדברים מזוהמים הם נפלאים, ורואים את מה שהוא למעשה כאב, כמשהו נעים.

12. על פי אסכולת רק תודעה, במה אתה באמת מסתכל כשאתה חושב שאתה מסתכל ביכולת החושית של העין, וכן במבנה פיזי חיצוני? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית)

א. המודעות של הראייה

མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ།

mik gi nampar shepa

ב. חוש הראייה עצמו, כלומר העין, שהיא למעשה "תודעת הבסיס" (kun shi) שמופיעה בצורה זו.

མིག་གི་དབང་པོ།

mik gi wangpo

13. הסבר כיצד נזרעים זרעים מנטאליים מקארמה, ואז, היכן הם נשארים, וכיצד הם ממשיכים עד שהם מיצרים את תוצאותיהם, על פי אסכולת רק תודעה. (מסלול טיבטי – בטיבטית "זרע מנטאלי").

א. זרעים מנטאליים נזרעים דרך המודעות שלך למה שאתה עושה, אומר או חושב.

བག་ཆགས།

bakchak

ב. זרעים אלה נשארים לאחר מכן במודעות הבסיס, אפילו למשך זמן מאוד ארוך, על ידי כך שהם משכפלים את עצמם מרגע לרגע, ומעבירים את האנרגיה שלהם מהצורות הישנות של עצמם לצורות החדשות.

ג. כשתנאים מתאימים, הזרע המנטאלי מבשיל לכדי תפיסת מציאות של משהו.

14. ישנם מקומות רבים בסותרות שבהם הבודהה מציין שהיקום כולו וכל מי שבתוכו זו "רק תודעה". אסכולת רק תודעה פירשה זאת במשמעות שאין בכלל אובייקטים חיצוניים. הסבר לאילו שני דברים התכוון הבודהה למעשה כאשר הוא אמר שהכל הוא "רק תודעה"?

א. במובן השלילי, נאמר שהיקום הוא "רק תודעה" על מנת להכחיש שהוא יכול להיות תוצר של משהו אחר, כגון של ישות בוראת כלשהי.

ב. במובן החיובי, נאמר שהיקום הוא "רק תודעה" על מנת להדגיש שהתודעה היא המקור הראשוני שלו, לאור התפקיד שלה ביצירה ובהבשלה של קארמה.



קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם – חלק א'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 10

1. לורד מייטריה בעבודתו הנקראת *המסורת הנשגבה*, מתאר שישה צעדים שונים בתהליך בו הנטייה להיאחז באיזושהו טבע עצמי יוצרת קארמה ועל כן עולם של חיי סבל. תאר את השישה (מסלול טיבטי – בטיבטית)

א. כשאתה נולד, יש לך כבר זרעים קארמיים, (באקצ'ק) לשתי הנטיות לראות דברים כבעלי קיום עצמי, (ראיית עצמך ואת חלקיך כבעלי קיום עצמי) שנשתלו שם בחיים הקודמים.

བདག་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་བག་ཆགས།

dakdzin nyi kyi bakchak

ב. בגלל הזרעים, אתה מתחיל לפתח את שתי הנטיות לראות הדברים בבעלי קיום עצמי.

བདག་འཛིན་གཉིས་སྐྱེས།

dakdzin nyi kye

ג. אתה מתחיל לראות דברים בדרך שגויה. חלק מהדברים מופיעים בפניך כמושכים, ואחרים מופיעים לך כדוחים, מצידם הם.

ཡིད་འོང་མི་འོང་ཚུལ་མིན་ཏོག

yi-ong mi-ong tsulmin tok

ד. בהתבסס על תפיסתך השגויה של הדברים, אתה מתחיל להרגיש משיכה או דחייה כלפי האובייקטים הללו, שמקורם בבורות.

འདྲོད་ཆགས་ཞི་སྤང་སྐྱེས།

duchak shedang kye

ה. בגלל הרגשות של משיכה או דחייה, אתה עושה, אומר, או חושב, דברים שלילים, אשר צוברים קארמה.

ལས་ལས་ལས་

le sak

1. הקארמה הזו גורמת לך להמשיך להתגלגל בגלגל חיי הסבל

ཀོར་ལོ་ཀོར་

korwar kor

2. תאר כיצד מסבירה קבוצת המסקנה של אסכולת דרך האמצע את אשר קורה כאשר שלושה יצורים שונים היושבים יחדיו סביב כוס מלאה בנוזל רואים שלושה דברים שונים. השתמש במושגים של שלושת החלקים, שלושת הסיבות החומריות, ושלושת הגורמים התורמים.

בתחילה ניתן לתאר את שלושת האובייקטים ששלושת היצורים תופסים (מוגלה, מים, או נקטר - משקה אלים) כשלושה חלקים של האובייקט הבסיסי (הנוזל). הנוזל הזה מספק את ה"סיבה החומרית" - החומר או הדבר אשר הופכים לכל אחד מהאובייקטים האלו - בכל אחד מן המקרים. שלושת הסוגים השונים של קארמה בתודעות של שלושת היצורים השונים, כופים עליהם לראות את האובייקט הבסיסי כפי שהם רואים אותו, ומהווים במקרה זה את ה"גורם התורם".

3. תאר וציין את שמם של ארבעת החלקים של דרך קארמית, בדוגמא, של מעשה הריגה, כפי שהוסבר ע"י ג'ה צונגקאפה על פי מסטר אסנגה.

א. הבסיס או האובייקט שקשור במעשה: מי הוא זה שאתה הורג? מי הוא זה ממנו אתה גונב? ומה אתה גונב?

ב. החשיבה שמעורבת במעשה: אילו מחשבות היו לך בקשר להריגה? (החלק הזה מוסבר יותר בשאלה הבאה)

ג. ביצוע המעשה: האם אכן נקטת בפעולות הנחוצות לבצוע ההריגה?

ד. השלמת המעשה: האם השלמת את המעשה? (האם האדם באמת מת?) והאם יש לך תחושה של בעלות וסיפוק ביחס לזה?

4. לשני מבין ארבעה חלקים אלו שלושה חלקים משלו. ציין את שמם ותאר אותם במקרה של מעשה הריגה.

א. זיהוי נכון: האם זיהית נכון את הדבר? (לדוגמא, במקרה של הפלה, האומנם הכרת בכך שהעובר הוא יצור חי?)

ב. נגע רוחני (מחשבה רעה): האם היה לך נגע רוחני חזק ופעיל כמו כעס או תשוקה בעת ביצוע המעשה?

ג. מוטיבציה: האם באמת פן התכוונת לפגוע באותו אדם; האם תכננת מראש מה אתה הולך לעשות להם? או שמעשה זה קרה במקרה?

5. למה מתייחס הביטוי "שורש החסד"? (מסלול טיבטי - תן את המונח הטיבטי ולמה הוא מתייחס)

הביטוי "שורש החסד" מתייחס באופן כולל לכל מצבור הקארמה הטובה שיש לנו. במסגרת הלימוד של כיצד החסד ה"בסיסי" או "בסיס" החסד נהרס, הביטוי מתייחס במיוחד למה שאנו יכולים לקרוא כ"מכלול החסד" או למצבור המעשים הטובים אשר ייצרו עבורנו את שני הגופים הפיזיים כאשר נהפוך לישות מוארת. "מכלול החוכמה" ייצר את המצב המנטאלי כאשר נהפוך לבודהה.

དགེ་ལྡན།

getsa

བསམ་ནཱ་མཁས་ཀྱི་ཚོ་གསུམ།

sunam kyi tsok

ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཚོ་གསུམ།

yeshe kyi tsok

6. תאר את סוג האדם אשר יכול לאבד חסד בסיסי זה. (מסלול טיבטי - ציין בטיבטית "אובדן שורש החסד")

אבדן של רוב שורש החסד יכול לקרות לבני אדם, גברים או נשים (בניגוד ליצורים ללא אזהרות מינית מוגדרת), שהם בעלי נטיות אינטלקטואליות, מאחר והם מסוגלים להחזיק בהשקפות שגויות חזקות ומוצקות.

དགེ་ལྡན་གཙུག་ཅིང་པ།

ge-tsa chupa

7. תאר שתי פעולות היכולות לגרום לאובדן שורש החסד. (מסלול טיבטי - בטיבטית)

הפעולות אשר עלולות לגרום לאובדן של רוב שורש החסד הן:

א. התפתחות של דעות שגויות שבהן אתה מאמין, למשל, שחוקי הקארמה וישויות מוארות אינם קיימים.

ལོ་གཤམ་དག་ཚུ་གཙོ་དུ།

lokte getsa chu

ב. כעס עז חטא מאד חמור אחר המכוון כלפי בודהיסטווה.

ཁོང་གྲོ་སྤོ་དག་ཚུ་གཙོ་དུ།

kongtru getsa chu

8. מדוע נקראים חמשת "המעשים המיידיים" "מיידים"? תאר איזה סוג לידה נכפה על אדם בעטיים. (מסלול טיבטי - ענה על שני החלקים בטיבטית)

חמשת המעשים השגויים האלה נקראים "מיידים", כי כתוצאה מביצועם האדם חייב להיוולד בגיהינום מייד בגלגול הבא - הדבר מציין את העובדה כי אין שום סוג אחר של לידה שיבוא בין החיים האלו לבין הלידה בגיהינום. גרימת פילוג בסנגהה מובילה תמיד ללידה בגיהינום הנמוך ביותר של "ללא הפוגה", האחרים מובילים לשם גם או ללידות גיהינום אחרות.

ལས་བྱིན་པའི་ལུས་དེ་དང་དམུལ་བའི་བར་དུ་སྐྱི་བ་གཞན་གྱིས་མཚམས་མིན་པ།

le jepay lu de dang nyelway bardu kyewa shen gyi tsam mepa

མནར་མིན།

narme

9. הסבר את סדר חומרתם של המעשים השגויים המיידים.

המעשה השגוי החמור ביותר הינו המעשה הרביעי (יצירת פילוג בסנגהה) לנזכח העובדה שזה מוביל ללידה בגיהינום הנמוך ביותר, "ללא הפוגה", למשך עידן שלם, ומשום שזה מנחית מכה על גוף הדהרמה של בודהה, ומונע תובנות ויוצר שמות והרס בחיים הרוחניים של אנשים בכל העולם כל עוד הפילוג נמשך. הבא אחריו הוא מספר חמש (הקזת דמו של הבודהה עם כוונה זדונית), מספר שלוש (הריגת משמיד האויב), מספר אחד (הריגת אמך), מספר שתיים (הריגת אביו).

10. ציין ארבע איכויות של האדם שכלפיו אתה מבצע את נתינתך יוצאת הדופן, ותן דוגמה לכל אחת מהן.

- א. איכות הנתינה שנקבעת על ידי סוג היצור - נתינה כלפי בני אדם עדיפה על נתינה לבעלי חיים.
- ב. איכות הנתינה שנקבעת לפי מידת הסבל – לאדם חולה או סובל מקור.
- ג. איכות הנתינה שנקבעת על ידי מידת העזרה שנתן לך המקבל בעבר - הוריקן.
- ד. איכות הנתינה שנקבעת על ידי רמת הסגולות הרוחניות הנעלות של האובייקט – מי שנכנס לזרם