



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. תן את השמות בסנסקריט ובטיבטית לסוטרות להב היהלום (מסלול טיבטי- גם בטיבטית).

סנסקריט: **Vajra Chedika**

טיבטית: རྩི་གཅེན་པ།
Dorje Chupa

2. הסבר את שלוש המשמעויות של המילה "יהלום" שבכותרת.

היהלום בסוטרה זו משמש כמטאפורה לריקות בשלושה אופנים:

- א. החשוב ביותר, יהלום הינו הדבר הקרוב ביותר בעולמנו הפיסי למשהו שהוא באמת אולטימטיבי, או "הכי" מכל דבר (במקרה הזה, הדבר הכי חזק בעולם) - ואדם שרואה ריקות ישירות נוכח בכך באופן מאוד עוצמתי.
- ב. היהלום הינו חומר פיסי צלול לחלוטין: אילו היה קיר עשוי מיהלום בינינו ובין אובייקט כלשהו בו היינו מביטים, לא היינו מסוגלים לראות את היהלום. בדומה לכך, לכל אובייקט סביבנו יש את הריקות שלו, אך איננו מסוגלים לראותה.
- ג. כאשר יהלום נשבר לרסיסים, כל רסיס הינו יהלום טהור ומושלם, עד לרמה המולקולרית. כך גם כל מקרה של ריקות - הוא תמיד לחלוטין, 100% העדר של אובייקט בעל קיום עצמי.

3. מדוע זה חשוב להכליל את המילה המקורית "להב" בכותרת?

אדם הרואה ריקות ישירות חווה באופן חזק את המטפורה של היהלום, ובדיוק באותה המידה, הם גם מבינים שהיהלום הוא רק מטפורה - זהו רק סוג "פחות" של הדבר אולטימטיבי, בעוד שהדבר האולטימטיבי האמיתי הוא הריקות. ולכן, היהלום הוא האובייקט הקרוב ביותר לריקות במציאות הרגילה שלנו, אך למעשה, הוא כלל לא מתקרב להיות אולטימטיבי כמו הריקות. במובן הזה, היהלום "נחתך" או מובס על ידי הריקות, ולכן מאוד חשוב להשאיר את המילה "להב" בכותרת, ולא להתייחס לסוטרה כ"סוטרות היהלום".

4. תאר את האובייקט אשר אותו אנו מפריכים כאשר אנו מדברים על ריקות (מסלול טיבטי- תן את המילה) המילה "ריקות" מתייחסת להיעדר של משהו - כמו פיל סגול בעל שני ראשים בגובה 30 מטר, המתרוצץ פה בחדר- שבכל מקרה, מעולם לא היה יכול להיות קיים. אנו קוראים לזה

"האובייקט שאנו מכחישים". זה מתייחס לכל דבר שאינו קיים כתפיסה שלנו, כפי שזו נכפית עלינו על ידי מעשינו בעבר (קארמה). והדבר הזה מעולם לא היה יכול להיות קיים.

དག་ཇ

gak ja

5. ציין את ארבעת הגופים של הבודהה ותאר אותם בקצרה (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. גוף המהות של הבודהה: הריקות של שלושת ה"גופים" האחרים (או יותר נכון: "חלקים") של ישות מוארת. "גוף" זה הוא מאוד חשוב, מאחר שהוא מספק את הפוטנציאל לישויות המוארות לתפוס את עצמן כישויות מוארות: ה"מסך" שעליו ישויות אלו משליכות את תפיסתן את עצמן כישויות מוארות.

ངོ་བོ་ཉིད་སྒྲི

ngowo nyiku

ב. גוף העונג של הבודהה: הגוף הפיזי המושלם שיש לישות מוארת בגן העדן שלה: אור צלול ומופלא ללא שום איברים פיזיים גסים.

ལོང་སྒྲི

longku

ג. גוף המופע: הצורות הפיזיות אשר ישות מוארת שולחת - באופן אוטומטי, ללא כל מחשבה מודעת לעשות כך - לעולמות הסובלים, צורות שמופיעות בפנינו באופנים שונים (כיצורים חיים או כעצמים דוממים) אשר עשויים להועיל לנו. גוף המופע ה"קלאסי" הוא צורה פיזית כפי שהפגין הבודהה שקיימוני בעולמנו.

ཏུལ་སྒྲི

trulku

ד. גוף החוכמה: התודעה הכל-יודעת של ישות מוארת, שמסוגלת לתפוס את כל הדברים בכל הזמנים - עבר, הווה ועתיד - שיש בעולם, וכן תופסת בו-זמנית מציאות רגילה ומציאות אולטימטיבית, בכל רגע ורגע.

ཡེ་ཤེ་ཇུ་

yeshe chuku

6. ציין והסבר את שלושת המרכיבים של מעשה הנתינה, ומהי המשמעות של "לא לראות אותם"? (מסלול טיבטי- גם בטיבטית).

א. הריקות של הנותן: העובדה שהאדם שמתרגל את שלמות הנתינה, אני עצמי, ריק מכל קיום עצמי. כלומר, אני קיים כפי שאני קיים במצב הנוכחי באמצעות השלכות שנכפות עלי כתוצאה ממעשי בעבר או קארמה, ועקרון זה עצמו משמעו שנתנה ברצף תעזור לי לתפוס את עצמי בעתיד כישות מוארת. אם אני מבין את זה, אזי "אינני רואה" יותר את המרכיב הזה של פעולת הנתינה כקיים מצד עצמו.

ཇི་ཇེ་

jinje

ב. הריקות של מי שמקבל: העובדה שהאדם שמקבל את המתנה הוא ריק מכל קיום עצמי. כלומר, האדם כלפיו אני מבצע את הפעולה של נתינה אף הוא קיים כפי שהוא קיים בשל תפיסה הנכפית עלי על ידי מעשיי בעבר. עיקרון זה יעזור לי לתפוס אדם זה יותר מאוחר כישות נעלה בגן העדן שלי. אם אני מבין את זה, הרי ש"אינני רואה" את המרכיב השני בפעולה של נתינה כבעל קיום עצמי.

ཇི་ཡུ་

jin-yul

ג. הריקות של הנתינה עצמה: העובדה שכל המצב הזה, שבו אני נותן משהו, גם הוא ריק מכל קיום עצמי. כלומר, כל המצב הזה קיים כפי שהוא קיים באמצעות השלכות הנכפות עלי כתוצאה ממעשי בעבר, ועיקרון זה יעזור לי לתפוס זאת בעתיד כפעולה מושלמת וספונטנית של ישות מוארת. אם אני מבין את זה, הרי ש"אינני רואה" את המרכיב השלישי בפעולת הנתינה כבעל קיום עצמי.

ཇི་ཇེ་

jinja



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. ציין ותאר את העיקרון החשוב ביותר להשגת הבנה אינטלקטואלית של ריקות על דרך ההכנה (מסלול טיבטי- ציין את השם בטיבטית והסבר בעברית).

זהו העיקרון של "קטגוריות ומאפיינים" (*chi jedrak*), אשר בצורה כללית יותר מתורגם גם ל"כללי וספציפי". יש ארבעה סוגים של הכללות, ושלושה מהם במיוחד רלוונטיים כאן. אלו הם "הכללה שהיא סוג" (*rikchi*), "הכללה של אובייקטים" או "תמונה מנטאלית מהותית" (*dunchi*), ו"הכללה של מונחים" (*drachi*).

דוגמא ל"הכללה שהיא סוג" יכולה להיות "מכוננית", שהיא קטגוריה (*chi*) של המאפיין שברולט (*jedrak*). דוגמא ל"הכללה של אובייקטים" תהיה התמונה המנטאלית שלך של אדם שפגשת בעצמך בעבר. דוגמא ל"הכללה של מונח" תהיה הדימוי המנטאלי שלך של אדם ששמעת מישהו אחר מדבר עליו, אבל מעולם לא פגשת בעצמך.

ההכללה הרביעית היא "הכללה של אוסף של חלקים", המתייחסת לשלם המורכב מחלקיו. דוגמא כאן תהיה אדם שגופו מורכב מראש, רגליים, ידיים, וגו'.

ཇི་ཇཱ་རྟོག་

chi jedrak

རྟོག་ཇི་

rikchi

ཇི་ཇཱ་རྟོག་

dunchi

རྟོག་ཇི་

drachi

2. תן את שמו של מצב התודעה שבא בעקבות התפישה הישירה של ריקות בדרך הראיה, וציין את ארבעת האובייקטים שאדם מבין בנקודה זו. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית).

השם: מצב התודעה המלווה תפיסה ישירה של ריקות בדרך הראיה ידוע כ"חוכמה שאחרי".

ཇཱ་ཇཱ་ཇཱ་ཇཱ་ཇཱ་

jetop yeshe

א. אדם מבין לראשונה, באופן מושלם, שכל החיים הם סבל: זו האמת של האריה על סבל.

ལྷོག་བསྐྱེལ་བདེན་པ།

dukngel denpa

ב. אדם מבין באופן מושלם שסבל זה בא מבורות (במיוחד בצורה של טעות בתפיסה של המציאות), המחשבות הרעות שזו יצרה, והקארמה שנוצרה על ידי שניהם. זוהי האמת של האריה על מקור הסבל.

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

kunjug denpa

ג. אדם רואה ישירות שאפשרי לחסל את הסבל: זוהי האמת של האריה על היפסקות.

འགོག་བདེན།

gokden

ד. אדם רואה כיצד ניתן להשיג את סיום הסבל, במיוחד על ידי שימוש בתפיסה ישירה של ריקות; זוהי האמת של האריה של הדרך.

ལམ་བདེན།

lamden

3. תן לפחות שתי דוגמאות ממשיות של ארבעת האובייקטים המוזכרים בשאלה מס' 6.

שתיים או יותר מהאפשרויות רשומות בכל סעיף:

- א. אדם מבין באמת את העובדה שהוא או היא ארעיים וחייבים למות. למשך יום אחד, אדם מסוגל לקרוא את המיינד של אנשים אחרים, ולראות ישירות את הנגעים הרוחניים שבהם.
- ב. הוא או היא מבינים שמעולם לא הייתה להם תפיסה נכונה, באף אחד מרגעי חייהם עד כה. הם מבינים שכל הפעולות שלו או שלה הן למעשה אנוכיות בלבד ולשירות עצמי: אפילו לימודי דת, וטקסים, ומנחות, נגועים כל הזמן באינטרס עצמי, תשוקה וגאווה.
- ג. אדם מבין שהריקות שהוא תפס ישירות הייתה גוף המהות של הבודהה. הוא יודע תוך כמה גלגולי חיים (למשל, תוך שבעה) הוא ישיג הארה מלאה. הוא מבין שלא יקראו לו ב"שם" שלו באותו הזמן. הוא מבין שייצוגים של הבודהה והמלאכים הטנטריים בציורים ובפסלים נוצרו על ידי מישהו שבאמת ראה אותם.
- ד. האדם מבין באופן מושלם שהתפיסה שלו הייתה מדויקת ונכונה, לא אשליה או הזיה. לאדם יש תחושה שהיא כמעט פיזית של בודהיצי'יטה, אהבה המתפשטת מליבו החוצה אל העולם, וכוננה לעזור לעולם. למשך זמן מה הוא מאבד את התשוקה לאובייקטים ארציים כמו אוכל, הוא מבין שניסים כגון להפוך ברזל לזהב הם אפשריים, ומבין שכל הכתוב בכתבים העתיקים נכון באופן מושלם: שהדהרמה היא דרך נכונה לחלוטין. הוא מבין את המשמעות של יהלום. הוא מבין באמת את החשיבות של קידה.

4. האם הבודהה, בחייו הקודמים, חש כאב כאשר גפיו נכרתו בזה אחר זה ע"י המלך של קלינגה, תוך שהוא מבין את הריקות של שלושת האלמנטים? תן פירוט מה.

הוא אכן חש כאב, אבל הוא הבין באותו הרגע שלכל אחד משלושת המרכיבים של המצב (הכוונה כאן למלך שפגע בו, הוא עצמו שנפגע על ידי המלך, והעובדה שכל המצב בכלל קורה) יש את הריקות שלו, כלומר שכל אחד מאלו הוא השלכה שנכפתה עליו על ידי מעשיו בעבר, או הקארמה.

5. למה הוא לא חש שום שנאה באותו הרגע?

הוא לא חש שום שנאה משום שהוא הבין שהסיבה שהמצב קרה היא בגלל שהוא עצמו פגע באחרים בעבר, והוא הבין שאם הוא יגיב בשנאה או באיזה מעשה (או קארמה) שלילי אחר - הוא רק ינציח את המצב: שהוא עצמו שוב יפגע בעתיד. במקום זאת הוא בחר לשבור את מעגל האלימות, תוך שהוא מיישם את החוכמה שלו, את ההבנה שלו של ריקות.

6. מדוע דברים משתנים ומדוע יש דברים בעולמנו הגורמים דברים אחרים? (לדוגמא, מדוע התרופות לא תמיד עובדות, או מדוע אין בנמצא אסטרטגיות השקעה שתמיד מצליחות?)

למרות העובדה שדברים ריקים; לא: בגלל העובדה שדברים הם ריקים, הם מתפקדים, לדוגמא: משום שתרופה, למשל, היא ריקה, ואין לה שום טבע עצמי לרפא בכלל, אספירין משפיע על אנשים מסוימים ולא משפיע על אחרים, וזה תלוי במעשי העבר שלהם, או בקארמה. וברור שאיננו יכולים להגיד שאסטרטגיות השקעה שנוטלות סיכון הן מוצלחות יותר מכאלו שהן שמרניות, או להפך: כל אחת מהן תצליח למי שיצרו רישומים קארמיים טובים בתודעתם בעבר, ואף אחת מהן לא תצליח למי שלא.

7. הסבר מדוע נקודת ההשקפה המובעת ע"י הוואשנג ואחרים, שמוסריות איננה הכרחית מכיוון שדברים הם ריקים, הינה מוטעית לחלוטין.

כל האובייקטים בעולם הם כמו מסכים ריקים; מה שאנו רואים עליהם הוא לחלוטין השלכה הנובעת מרישומים במיינד שלנו, שנרשמים שם כל אימת שעשינו משהו טוב או רע בעבר. ולכן- בגלל שדברים הם ריקים- אנו חייבים להיות טובים ומוסריים בחיינו האישיים, אם אנו רוצים שיכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו לראות את העולם כגן עדן טנטרי בעתיד.



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. מהו שמו של הביאור שבו נשתמש בלימודנו את נדרי הבודהיסטויה? מהו שמו המלא של המחבר ותאריכו (מסלול טיבטי – כללו את השמות גם בטיבטית).

הביאור נקרא דרך המלך לבודהיסטויה

བྱང་ཆུབ་གཞུང་ལམ།

jangchub shunglam

מאת ג'ה צונגקפה לובסנג דרקפה, 1357-1419

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

je tsongkapa

2. תן את ההגדרה הקצרה של השאיפה להארה שנתנה ע"י לורד מייטרייה (מסלול טיבטי – בטיבטית).

השאיפה להגיע להארה מלאה למען כל הבריאה.

སེམ་པ་འཇིག་པ་ལེན་པའི་ཕྱིར།

ཡང་དག་ཇོག་པ་ལེན་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།

semkye pa ni shendun chir

yangdak dzokpay jangchub du

3. הסבר את תגובתו של ג'ה צונגקפה לרעיון שמי שמתרגלים את דרך הסוד אינם צריכים לשמור על שתי קבוצות הנדרים האחרות.

ג'ה צונגקפה אומר שדעה שגויה זאת "גודעת את השורש של תורת הבודהה, וכמו סערה של ברד כבד היא משמידה את היבולים הרכים של אושרם של כול היצורים. היא משקפת כישלון גמור להבין גם את ההוראות הן של הדרך הנמוכה והן של הדרך הגדולה. היא סברה מוטעית לחלוטין שיש להיפטר ממנה כמו מזבל".

4. תאר איזה מין אדם מוסמך להעניק את נדרי הבודהיסטווה?

עדיף, אם כי לא הכרחי, שהאדם שמעניק את נדרי הבודהיסטווה יהיה נזיר/ה, וכן עדיף שיהיה ביכולתם להעניק לך גם את הנדרים הטנטריים. אותו אדם יכול להיות איש או אישה, והם צריכים לשמור היטב על נדריהם. צריך שתהיה להם המוטיבציה של בודהיסטווה, הכרה טובה של הטכס, הכרה טובה של הלימוד של הבודהיסטווה, ושיהיו מעוניינים ומסוגלים לקדם את התלמידים בדרכם הרוחנית. הם צריכים להיות חופשיים מהשתוקקויות, כלומר שמחים בחלקם.

הם צריכים לכבד את הנדרים, לא להיות מי שמתרגז או מתעצבן בקלות, או מחזיק בכעסו, לא להיות עצלנים במובן שאינם שמחים לעשות חסד. הם צריכים שלא להיות מפוזרים ולהיות מסוגלים למדוט היטב, ולהיות נבונים במובן של קבלה והערכה לדרך הגדולה, המהיינה.

5. תאר איזה מין אדם מוסמך לקחת את נדרי הבודהיסטווה?

מי שנוטל את נדרי לוחם הרוח חייב לרצות מאוד ליטול אותם, להיות בעל טבע חומל, להכיר את הנדרים, בעל כוונה לשמרם, ומקפיד בשמירת המוסר (נמנע בקפידה מעשרת המעשים הרעים).

6. מנה את תשעת נדרי הבסיס הראשונים של הבודהיסטווה, תוך שימוש בצורה המקוצרת (מסלול טיבטי – בטיבטית).

- א. לשבח עצמי או לגנות זולתי;
- ב. לא לתת את הדרמה או דברים חומריים;
- ג. לדברי התנצלות לסרב ולשמוע (או להכות מישוהו)
- ד. את דרך המהיינה לזנות (או ללמד דהרמה כוזבת)
- ה. משלושת היהלומים ליקח בגניבה;
- ו. לוותר על הדהרמה;
- ז. להעביר הגלימה;
- ח. חמישה מיידים;
- ט. השקפה שגויה.

བདག་བསྐྱོད་གཞན་སྐྱོད།

daktu shenmu

ཚེས་ལོར་མི་སྤྱོད།

བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན།

shak kyang mi-nyen

ཐེག་ཆེན་སྐྱོང་བ།

tekchen pongwa

དགོན་མཚེན་དགོར་འཕྲོག།

konchok kortrok

ཚེས་སྐྱོང་།

chupong

ངུར་སྐྱིག་འཕྲོག།

ngurmik trok

མཚམས་མེད་ལྷ།

tsamme nga

ལོག་ལྷ།

lokta

7. מנה את תשעת נדרי הבסיס האחרונים של הבודהיסטווה, תוך שימוש בצורה המקוצרת (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. הריסה של ערים ומעשים שדומים;

ב. ריקות להורות לשאינם מוכנים;

ג. להרחיק משאיפה לכליל הארה;

- ד. לזנוח נדרי חופש אישי,
- ה. לבקר את דרך המאזינים;
- ו. לכזב בנוגע לחכמה עמוקה;
- ז. לקבל רכושם של שלושת היהלומים;
- ח. חוקים לחוקק שאינם נכונים;
- ט. לוותר על השאיפה להארה.

གྲོང་སོགས་འཛོམས།

drong sok jom

མ་སྐྱངས་སྟོང་ཉིད་བསྟན།

majang tongnyi ten

ཇོགས་བྱང་ལྡོག།

dzokjang dok

སོ་ཐར་སྟོང་།

sotar pong

ཉན་སྟོང།

nyenmu

ཟབ་བརྩུན་སྒྲ།

sabdzun ma

མཚོག་གསུམ་དགོར་ལིན།

choksum kor len

བྲིམས་ངན་འཆའ།

trim ngen cha

སེམ་ཏོང་།

semtong

8. מהי התוצאה שחייבת לקרות כדי שתתקיים הנפילה הבסיסית האחת עשרה.

כתוצאה מזה שלימדת ריקות, מישהו שכבר התחיל לתרגל לפי הדרך הגדולה (מהיינה), נבהל או נהייה מוטרד, ויתר על הדרך הגדולה, והחל לתרגל לפי הדרך הפחותה (היניינה).

9. תאר כיצד מתבצעת הנפילה הבסיסית השלוש עשרה.

אתה משכנע מישהו ששומר על נדרי השחרור האישי שאיך זה כל כך חשוב לשמור על נדרים אלו כדי להגיע להארה, ושעדיף שיפתחו את השאיפה להארה ויתרגלו לפי הדרך הגדולה; הנדר נשבר כאשר הם מסכימים אתך ומחליטים לוותר על שמירת המוסריות של נדרי השחרור האישי.

10. העבירה הבסיסית השמונה עשרה ואחת נוספת שבאה לפני כן הן חמורות במיוחד, וקורות גם כאשר לא נוכחים כל ארבעת נגעי הרוח "הכובלים". תאר בקצרה את העבירה הנוספת שבה מדובר (מסלול טיבטי – בטיבטית).

העברה הבסיסית הנוספת היא העברה התשיעית, השקפה שגויה. יש שני סוגים קלאסיים של השקפות שגויות: הכחשה של חוקי הקארמה וקיומה של קארמה טובה וקארמה רעה, והכחשה של גלגולים קודמים ושל חיי עתיד.

ལོ་ཀླ་།

lokta



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. מהם ארבעת ה"נגעים הכובלים" ושחייבים כולם להיות נוכחים כדי שיתרחש אירוע "גדול" של אותם נגעים רוחניים - דבר שגורם לאובדן של אותו נדר בסיסי (מסלול טיבטי – בטיבטית).

א. אתה מוכן לחזור על המעשה.

ལྷོད་འདོད་མ་ལོག།

chu du malok

ב. אין לך בושא והתחשבות בקשר למעשה. כלומר: אינך דואג למנוע את המעשה מחמת הפגיעה בכבוד העצמי שלך, וגם לא בשל המחשבה על השפעת מעשך על אחרים.

ངོ་ཚ་བྲིལ་མེད།

ngotsa trelme

ג. אתה מרוצה ואפילו נהנה מעשיית המעשה

དག་འཇགས།

gan-gu

ד. אינך מחשיב את המעשה כשגוי.

ཉེས་དམིགས་མི་བླ།

nyemik mita

2. מדוע תהיה זאת טעות לנחם את עצמך בידיעה שגם אם שברת נדר בסיסי, תמיד ניתן לחזור וליטול את הנדרים?

ג'ה צונגקפה אומר שאפילו אם הייתה לך רק מפלה אחת (שבירה של נדרי הבסיס), לא יהיה זה יותר אפשרי עבורך לראות ריקות ישירות עם בודהיצי'טה בלבך בחיים אלו, כלומר לא תוכל להשיג את הרמה הראשונה של הבודהיסטיות. כמו כן, לא תוכל בחיים אלו להגדיל את מצבור החסד שכבר צברת ושעשוי היה להביא לראייה ישירה של ריקות, ותאבד את היכולת לצבור חסד חדש. כמו כן, יהיה לך קשה מאוד בחיך הבאים לפגוש מורה רוחני.

3. ציין שלושה אופנים שבהם ניתן לאבד את נדרי הבודהיסטווה.

- א. לאמץ השקפות מוטעות
- ב. לוותר בודהיצי'טה, כלומר על השאיפה להביא את כל הברואים להארה; זה שקול לוותר פורמאלי על נדרי הבודהיסטווה
- ג. שבירה של נדר בסיסי בנוכחות כול ארבעת הנגעים הכובלים.

4. תאר איזה מין מתרגל חייב אדם להיות, כדי שיוכל, בנסיבות מאוד מיוחדות ומתוך חמלה, להפר את הכללים של התנהגות ודבור?

הוא חייב להיות בודהיסטווה מאד מנוסה בדרך, שאותה הוא כבר תרגל מיליוני שנים, בעל חמלה עצומה, מיומן בעזרה לזולת, וזאת רק במידה שהוא מעריך שאין דרך אחרת לעזור במקרה הספציפי.

5. ציין את ארבע הנקודות של התרגול של חסד (מסלול טיבטי בטיבטיה)

א. כשמישהו צועק עליך או מגדף אותך, אינך מגיב באותה מטבע

གཤེ་བ་ལན་བྱས།

shewa lenje

ב. כשמישהו מתכעס עליך ואומר לך משהו לא נעים, אינך מחזיר באותה מטבע.

ཁྲོ་བ་ལན་བྱས།

trowa lenje

ג. כשמישהו מכה אותך, אינך מחזיר באותה מטבע.

བདེག་པ་ལན་བྱས།

dekpa lenje

ד. כשמישהו מבקר אותך ומצביע על מגרעותיך, אינך מחזיר באותה מטבע.

མཚན་འདྲུ་ལན་བྱས།

tsangdru lenje

6. הסבר מה מציע המגן, לורד מייטרייה, לעשות אם אנו נתקלים בהסבר בודהיסטי שאיננו מקובל עלינו כרגע.

אם יש חלק מן הלימוד שאינך מבין, או שיש לך ספק אודותיו, שים אותו בצד לזמן מה. היזהר מלחרוץ משפט שזאת טעות או לדחות אותו, כיוון שזאת קארמה שלילית כבדה. במקום זה, הנח את העניין בצד והחלט לחזור אליו אחרי שתקבל מידע נוסף או שתוכל לבחון אותו יותר לעומק.

7. ציין את ארבעת המעשים הלבנים, והסבר את המעשה השחור התואם שעבורו הוא מהווה תרופת נגד (מסלול טיבטי – תן את השם של המעשה הלבן בטיבטית, והסבר את המעשה השחור בעברית).

א. לעולם לא לשקר לאף יצור חי, אפילו לא בצחוק. זוהי תרופת נגד למעשה של הונאה מכוונת של הלאמה או כל ישות קדושה.

ཀུན་ལ་རྣམ་མི་སྲི།

kun la dzun mi-ma

ב. להביא אחרים לחתור לאידיאל של הארה מלאה. זוהי תרופת נגד למעשה של לגרום למישהו להתחרט על מעשה חסד שעשו.

ཇོ་གས་བྱང་ལ་འགོད།

dzokjang la gu

ג. לנסות לראות כל אדם וכל חפץ שאתה פוגש כטהור לחלוטין, ולראות כל ברייה כבודהה עצמו. זוהי תרופת נגד לאמירת דברים בלתי נעימים לבודהיסטויה מתוך כעס.

དག་སྣང་སྦྱོར་བ།

dak nang jorwa

ד. שמירה על יושר מוחלט כלפי כל אדם. זוהי תרופת נגד להתנהגות ערמומית כלפי מישהו, ללא רגש של אחריות אישית להארתם.

ཀུན་ལ་གཡོ་སྦྱ་མིད།

kun la yo-gyu me

8. תאר את חמשת השלבים הקשורים בשמירה טובה של נדרי הבודהיסטווה:

- א. כבוד לדברי הבודהה: ראה את הנדרים כעל מתנה אישית שניתנה לך באופן אישי ע"י ישות מוארת.
- ב. שמור על שלוש הכוונות: הכוונה לשמור על הנדרים מכיוון שנתנו ע"י ישות מוארת, הכוונה להגיע להארה ולגן עדן, והכוונה לעזור לאינספור יצורים.
- ג. טול את הנדרים לאחר שקיימת את שני התנאים הקודמים.
- ד. כבד את הנדרים כרכושך היקר ביותר וכדבר היקר ביותר בעולם.
- ה. ומכיוון ש (ד) נכון, המנע משבירת הנדרים.

9. האם יכול אדם לעבור עבירה משנית פשוט מתוך שכחה, או שהמוטיבציה חייבת להיות נגע רוחני כלשהו?

ניתן לעשות זאת בשתי הדרכים.

10. מהן ארבע הסיבות האופייניות לשבירת נדרי הבודהיסטווה?

א. מלכתחילה, אי הכרת הנדרים

མི་ཤེལ་པ།

mi-shepa

ב. אתה מכיר את הנדרים אך מתרשל, מתעצל או שוכח לקיימם.

བག་མིད་པ།

bak mepa

ג. אתה מכיר את הנדרים, אך בשל התקפה של נגע רוחני אתה מאבד שליטה ושובר אותם.

ཉོན་མོང་སྐྱེ་བ།

nyonmong mangwa

ד. זלזול בנדרים. חוסר כבוד לנדרים או לבודהה עצמו

མ་གུལ་པ།

ma-gupa

קורס מס' 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

11. מהן תרופות הנגד לארבע סיבות אלו? (מסלול טיבטי – תן שמות בטיבטית).

א. דע את הנדרים על בוריים

ལྷུང་བ་ལ་མཁམ་པ།

tungwa la kepa

ב. היה זהיר ודרוך ועצור עצמך אם אתה מתחיל למעוד.

དྲན་ཤེས་བསྟེན།

drenshe ten

ג. זהה את הנגע הרוחני החמור ביותר שלך, ועבוד עליו.

ཉེན་ཤས་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ།

nyun she cherway nyenpo

ד. פתח כבוד לנדרים, בהסתמך על השינויים ששמירתם מביאה בחיך

གུམ་པ།

gupa



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. ציין את שמו של הכתב העיקרי בו נשתמש בלימודנו על עולמות הקיום, שם המחבר והתאריכים המשוערים. (מסלול הטיבטי - ענה בטיבטית ובסנסקריט)

הכתב העיקרי עבור לימודנו אודות עולמות הקיום יהיה הפרק שלישי של אוצר החכמה הגבוהה (אבהידהרמה קושה) שנכתב ע"י מאסטר וסובנדהו בסביבות שנת 350 לסה"נ.

ཇུ་ལྷན་པ་མཛེན།

chu ngunpa dzu

ལོུཔ་ཡི་ཀྱེན།

lopun yiknyen

2. הסבר כיצד ניתן לחלק את עולם התשוקות לעשרים חלקים שונים (מסלול טיבטי בטיבטית)

החלוקה של עולם התשוקות לעשרים חלקים נעשית כדלהלן:

א. שמונה סוגים של הגיהנום החם

ཇུ་ལྷན་པ་མཛེན།

tse-nyel gye

ב. רוחות תאבות

ཡི་དྲགས།

Yidak

ג. בעלי חיים

འདྲུང་གློ

Dundro

ד. בני אדם בכל אחת מארבע היבשות

ལིང་ཤི་མི

lingshiy mi

ה. ששה סוגים של יצורי עונג של עולם התשוקות

འདྲོད་ལྷ་དྲུག

du-hla druk

3. מהו טבעה של ה"תשוקה" בביטוי "עולם התשוקות"?

"התשוקה" בביטוי "עולם התשוקות" מתייחסת לתשוקה המכוונת להשיג מין או מזון.

4. עפ"י האסכולה הגבוהה בבודהיזם, מה גורם באופן אולטימטיבי לכל אחד מהעולמות השונים וסוגי הלידות?

לפי האסכולה הגבוהה ביותר של הבודהיזם, קבוצת ה"תוצאה" של אסכולת "דרך האמצע" (מדוימיקה פרסנגיקה), העולמות וכל סוגי היצורים בתוכם הם – כמו כל האובייקטים – תוצאה של השלכה הנכפית על מסך שמצד עצמו הוא ריק, ע"י קארמה מן העבר שלנו. לכן סביר לחלוטין לטעון כי מאסטר וסובנדהו מתאר צורות חיים ממשיות, ועולמות שאנו עצמנו יכולים, אם הקארמה תכתיב זאת, לחוות לאחר המוות שלנו מן החיים הנוכחיים.

5. ציין את הסיבה הכללית ואח"כ שלוש סיבות ספציפיות שיכולות להוביל ללידה כרוחות רעבות (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הסיבה הכללית היא ביצוע עשרת המעשים הרעים בדרגת חומרה בינונית

མི་དགེ་བཅུ་པོ་འབྲིང་སྐྱད།

mige chupo dringche

ב. הסיבה הספציפית הראשונה ללידה כרוח רעבה היא הימנעות משלושת סוגי הנתינה.

ཇིན་པ་ནམ་གསུམ་མ་བྱིན་པ།

jinpa nam sum ma-jinpa

שלושת סוגי הנתינה הם:

נתינת דברים חומריים

མང་མེད་གི་ཇིན་པ།

sangsing gi jinpa

נתינת מחסה מפני הפחד

མི་འཇིགས་པའི་ཇིན་པ།

minjikpay jinpa

נתינת דהרמה

ཚོས་གྱི་ཇིན་པ།

chu kyi jinpa

ג. הסיבה הספציפית השנייה היא רכושנות או קמצנות

སེར་སྒྲ།

Serna

א. הסיבה הספציפית השלישית היא קנאה.

སྲག་དོག།

Trakdok

6. ציין סיבה אחת כללית ואח"כ שתי סיבות ספציפיות המביאות ללידה כבעל חיים.

- א. סיבה כללית ללידה כבעל חיים היא ביצוע עשרת המעשים הרעים במידה פחות ממורה.
- ב. הסיבה הראשונה היותר ספציפית היא שבירה, על בסיס קבוע, של כללי מוסר שוליים יותר.
- ג. הסיבה השנייה היותר ספציפית היא ביצוע מספר רב של מעשים שגויים כגון אי מתן כבוד למי שראויים לכבוד.

7. ציין ותאר את ששת סוגי הסבל שאנו חייבים לחוות (מסלול טיבטי, תן שמות בטיבטית ותיאור בעברית).

- א. הסבל הראשון הוא העובדה שאין שום ודאות בחיינו: מכיוון שאירועי חיינו נקבעים ע"י קארמת העבר שלנו וע"י הנגעים הרוחניים שלנו, אין וודאות שידידך לא יהפוך להיות אויבך, או אביך יהפוך לבנך, או כל אפשרות אחרת.

ངེས་པ་མེད་པ།

ngepa mepa

- ב. הסבל השני הוא שלעולם איננו מוצאים תחושת סיפוק. לא משנה כמה אנחנו מקבלים מדבר מסוים, איננו יכולים לחוש שביעות רצון. למעשה, התגובה הנורמאלית לעונג היא – שבמקום לספק אותנו הוא יוצר השתוקקות לעוד מאותו הדבר, מה שגורם לנו לכאב רב עוד יותר.

ངོམ་མི་ཤིས་པ།

ngom mi-shepa

- ג. הסבל השלישי הוא העובדה שאנו חייבים להשיל את גופנו שוב ושוב. הנקודה היא שלמרות כל המעשים (לרוב רעים) שאנו עושים לצבור על מנת לשמר את הגוף הנוכחי שלנו, האמת היא – שבסופו של דבר ודאי לגמרי שניאלץ להשיל אותו. אלא שאנו נושאים בתודעתנו את עוצמתם של המעשים הרעים שעשינו למען הגוף הזה, והם מביאים לנו את התוצאה הבלתי נמנעת של כאב בלתי נסבל.

ཡང་ཡང་ལུས་འདྲོར་བ།

yang yang lu ndorwa

ד. הסבל הרביעי הוא העובדה שאנו צריכים להיוולד שוב ושוב. אילו ניסינו למנות את מספר הגלגולים שעברנו ע"י גרגירי חול המייצגים כל אחד מהם, כדור הארץ עצמו היה מתמלא בחול לפני שהיינו מסיימים.

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྟོར་བ།

yang yang nying tsam jorwa

ה. הסבל החמישי הוא העובדה שאנו נאלצים לעבור ממעמד גבוה למעמד נחות, שוב ושוב. הנקודה כאן היא ש"כל דבר טוב שקורה אי פעם כאן בגלגל הסבל, הופך בסופו של דבר לסוג של בעיה".

ཡང་ཡང་མཚོ་དམན་དུ་འགྱུར་བ།

yang yang tomen du gyurwa

ו. הסבל השישי היא העובדה שאין לנו בני לווייה. לא רק שאנו מאבדים את ידידינו האחרים, אלא אפילו את הגוף שלנו, שהוא בן הלווייה האינטימי ביותר שלנו. "אנו נוטים לצבור מגוון עצום של מעשים רעים שונים שאנו עושים למען חברינו. אך כשמגיע הזמן לחוות את התוצאות של מעשים רעים אלה, אף לא אחד מחברים אלה יכול לחלוק איתנו את הכאב. ובאותם המצבים שבהם אנו מנסים לתרגל מעט דהרמה, חברים אלה נוטים לעכב בעדנו. אז ממילא, מה הצורך בהם?"

གྲོགས་མེད་བ།

drok mepa

ז. הקיום של יצורי הבארדו הוכח גם ע"י דברי הבודהה. תאר מהם שלושת התנאים, עפ"י הבודהה, שיביאו להיווצרות של ילד ברחם אימו. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. נוכחותה של ישות המתאימה להיות אם, שמסוגלת להרות.

མ་རུང་ལྷེ་མཚན་དང་ལྷན་བ།

ma rung da-tsen dang denpa

ב. קיים רגש של תשוקה, ואז מגע מיני, בין ההורים המיועדים.

པ་མ་ཚགས་ཤིང་གྲེཔ།

pa ma chak shing trepa

ג. להימצא בקרבת מקום ל"אחד היצורים שחיים על ריחות"; כלומר, בארדואה, יצור ביניים.

དྲི་ཟ་ཉི་བར་གནས་པ།

drisa nyewar nepa

9. כיצד נכנס יצור הבארדו למצב של לידת רחם אנושית?

אם האדם אמור להיוולד כבן אנוש, הוא או היא רואים את הוריהם ממרחק, מקיימים יחסי מין. בשל רושם מוטעה, תוך שהם מדמיינים שיוכלו להתענג וליהנות בעצמם, הם עוברים ליעדם בתוך הרחם, ונתקעים בבטן האם, בין מעיה.



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. ציין את שמותיהם של ארבעת הסוגים השונים של הזנה ותן דוגמא לכל אחד מהם. (מסלול טיבטי בטיבטית והסבר בעברית).

א. מזון מוצק, כמו זה שאנו אוכלים

ཁམ་གྱི་ཟས།

kam gyi se

ב. מגע בלתי טהור – כמו המגע של האובייקט, החוש (או כמה חושים) והמודעות המתאימה לאותו חוש (חושים), שמייצרים חווית עונג.

ཟག་བཅས་གྱི་རིག་པ།

sakche kyi rekpa

ג. תנועה בלתי טהורה של המיינד, כגון התקווה לקבל מזון כאשר אדם קרוב לגווע מרעב.

ཟག་བཅས་གྱི་སེམས་པ།

sakche kyi sempa

ד. מודעות בלתי טהורה, כגון המודעות שקשורה במגע הקשור בחוויית עונג.

ཟག་བཅས་གྱི་རྣམ་ཤེས།

sakche kyi namshe

2. מה התפקוד של סוגי הזנה אלו?

הם מתפקדים לשמר את חיי הסבל שכאן. כפי שהסוטרה מציינת, "ארבעת סוגי המזון הם עצם שורשן של מחלות, סרטן, ויגון. הם עוזרים להביא זקנה ומוות."

3. ציין את שמם ותאר את שמונת הסוגים של הגיהינום החם. (מסלול טיבטי שמות בטיבטית, ותיאור בעברית)

א. "לקום לתחייה". נקרא כך משום שהיצורים החיים שם נלחמים ביניהם בכלי נשק שונים עד שהם כולם צונחים, דוממים כמתים. אז עולה בת קול מהשמיים המצווה עליהם "לקום לתחייה!" זה גורם להם לקום ולהתחיל להילחם מחדש.

ཡང་གསོལ།

yangsu

ב. "קווים שחורים". בגיהינום זה שומרי הגיהינום מסמנים תחילה על גופם של היצורים קווים שחורים המכסים את כל גופם, ואז חותכים אותם במיני להבים לאורך אותם הקווים.

ཐིག་ནག།

tiknak

ג. "קבץ ומחץ". שומרי הגיהינום אוספים את היצורים שם יחדיו, ומוחצים אותם לעיסה.

བསྐྱུས་འཛིན།

dunjom

ד. "זעקות". שמו של הגיהינום בא מזעקות הכאב של היצורים שם, הנצרבם מחום.

ཏུ་འབོད།

ngumbu

ה. "גיהינום הזעקות הגדולות". החום השורף את אלה החיים שם הוא גדול בהרבה, גם זעקות הכאב שלהם עוד הרבה יותר נוראות.

ཏུ་འབོད་ཆེན་པོ།

ngumbu chenpo

ו. "לוהט". גיהינום זה נקרא כך עקב העובדה שתושביו נשרפים דחוסים בצינוקי ברזל מלובנים מרוב חום.

ཚ་བ།

Tsawa

ז. "לוהט מאוד". היצורים החיים שם נצלים בחום שהוא עוד יותר בלתי נסבל, דחוסים בצינוקי קרמיקה בעלי קיר בודד או כפול.

རབ་ཏུ་ཚ་བ།

rabtu tsawa

ח. "ללא הפוגה". גיהינום זה ידוע בשם "ללא הפוגה" מכיוון שהיצורים החיים שם חווים סבל בלתי מוגבל ללא הפוגה ולו הקלה ביותר.

མནར་མིང།

Narme

4. מהו משך הזמן הנחוץ לאדם על מנת לצבור את מכלולי החסד והחכמה שדרושים על מנת להפוך לבודהה? (מסלול טיבטי בטיבטית, מכתב המקור)

בודהה מופיע כתוצאה מצבירת החסד והחוכמה במשך תקופה של שלוש "כפולות אינסופיות" של עידנים גדולים אלה. "אינסופי" כאן מתייחס למספר 10 ולאחריו 59 אפסים.

དེ་བྲངས་མིང་གསུམ་ལ་སངས་སྐྱེ།

de drangme sum la sanggye

5. תאר את התקופות שבהן מופיעים בודהות בעולם.

בודהות לעולם לא מופיעים כאשר תוחלת החיים מצויה בתהליך של התארכות, מכיוון שבתקופות אלו אנשים חשים פחות שאט נפש מגלגל החיים. הבודהות מופיעים בזמן הדעיכה, כאשר משכי החיים יורדים משמונים אלף שנה וממשיכים לצנוח עד אשר הם מגיעים למאה שנה.

בודהות לא מופיעים לאחר תקופה זו, כאשר תוחלת החיים מתקצרת עוד יותר. מכיוון שחמשת הניוונים מאד נפוצים בזמן זה, והיצורים אז אינם מתאימים לקבל את הלימוד.

6. ציין את ארבעת הצעדים במדיטציה על מוות (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. הגייה בחסרונות של לא לתרגל את המדיטציה על מוות.

འཆི་བ་དྲན་པ་མ་བསྐྱེམ་པའི་ཉེས་དམིགས།

chiwa drenpa magompay nyemik

ב. הגייה ביתרונות של ביצוע המדיטציה על מוות

འཆི་བ་དྲན་པ་བསྐྱེམ་པའི་ཕན་ཡོན།

chiwa drenpa gompay penyun

ג. זיהוי של הסוג הנכון של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח

འཆི་བ་དྲན་པའི་སྣེ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ།

chiwa drenpay lo jitabu shik kyepa

ד. כיצד להגות ולפתח מודעות למוות.

འཆི་བ་དྲན་པ་བསྐྱེམ་པའི་ཚུལ།

chiwa drenpa gompay tsul

7. תאר את המודעות למוות שאיננו מנסים לפתח באמצעות המדיטציה.

"ישנו סוג של אימה שאדם חש בשעה שהוא או היא חוששים שהם עומדים להיקרע מעל האנשים היקרים להם וכו'. פחד זה נובע מאחיזה חזקה מאד באלו שסביבך, והוא טבעי לאדם שמעולם לא ניסה לתרגל את הדרך. זה איננו סוג המודעות שאנו מתכוונים לפתח כאן."

8. תאר את המודעות למוות שאותה אנו מעוניינים לפתח באמצעות המדיטציה.

"אין בנמצא אפילו יצור אחד שקיבל גוף כמו זה שלנו – גוף שנוצר מכוחם של מעשי העבר ושל נגעים רוחניים – ושהוא פטור מן הוודאות המוחלטת של מוות. ונכון הדבר שבטווח הקצר, גם אם נפתח מידה מסוימת של פחד בשל עובדה זו, בכל זאת לא נהיה מסוגלים לעצרו. יחד עם זאת, אתה חייב לנסות לפתח מידה של פחד שאתה עלול למות בטרם הצלחת להשיג את מטרותיך לחייך העתידיים; שאתה עלול למות בטרם הצלחת לשים קץ לכל מה שעלול

לגרום לך להיוולד בעולמות התחתונים; או בטרם השגת כל מה שנחוץ כדי להוביל אותך לאחד העולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי."

"אם אכן תפתח סוג זה של פחד מן הדברים הללו, אזי פחד זה יעזור לך לעשות משהו בקשר לכך, וברגע המוות עצמו לא תהיה לך שום סיבה לפחד. אם לעומת זאת תמצא שאינך מסוגל להשיג יעדים אלה, אזי כשיגיע המוות תהיה מעונה על ידי חרטה משני סוגים. באופן כללי תיווכח שלא הצלחת לשחרר את עצמך מגלגל חיי הסבל. ובאופן ספציפי יותר, תתחיל לחוש אימה רבה בשל האפשרות שעליך ליפול לעולמות האומללים."

9. ציין את שלושת העקרונות במדיטציה על מוות (מסלול טיבטי בטיבטית)

א. מדיטציה על הוודאות של מותנו.

ངམ་པར་འཚི་བར་བསམ་པ།

ngepar chiwar sampa

ב. מדיטציה על חוסר הוודאות של מועד מותנו.

ནམ་འཚི་ངམ་མིན་བསམ་པ།

namchi ngeme sampa

ג. מדיטציה על כך שכאשר נמות, אין דבר מלבד הדהרמה שיכול להיות לנו לעזר.

འཚི་བའི་ཚེ་ཚཱ་མ་གཏོགས་གང་གིས་རྒྱང་མི་ཕན་པར་བསམ་པ།

chiway tse chu matok gang gi kyang mipenpar sampa

10. ציין את שלושת הסיבות לוודאותו של המוות.

- א. שר המוות חייב להגיע, וכאשר יגיע, אין דבר שיכול לעצור בעדו.
- ב. אין שום אפשרות להוסיף זמן לחיידך, והוא הולך ואוזל, כל הזמן, ללא הרף.
- ג. אתה תמות מבלי שיהיה לך הזמן לתרגל את הדהרמה, עוד בזמן שהיית בחיים.



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

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

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

འདུལ་བ།

dulwa

འདུལ་བའི་སྡི་སྡོད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་སྡོད་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་

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

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

2. תאר את הקשר שבין הווינאיה לבין הבודהה ותורתו.

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

འདུལ་བ་ནི་སྡོད་དང་བསྟན་པ་དངོས་ཡིན།

Dulwa ni tun dang tenpa ngu yin

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

ב"אגרת" שלו מציין ג'ה צונגקאפה שאפילו בזמנו הוא, מעטים היו האנשים שהכירו בעובדה כי אימון נעלה בריכוז מדיטטיבי חייב להקדים את האימון הנעלה בחוכמה: אדם אינו יכול לחוות ראייה ישירה של ריקות מבלי להגיע לרמה גבוהה של ריכוז מדיטטיבי. אחר כך הוא מציין שגם בזמנו הוא, העובדה שהאימון הנעלה בחיי המוסר הינו אימון מקדים לריכוז מדיטטיבי נשכחה זה מכבר.

הוא מציין שמצב תודעה נקי ובלתי מופרע הוא תוצר של חיים מוסריים, והוא נחויץ על מנת לראות ריקות, כפי שבריכה צלולה ושקטה נחוצה על מנת לשקף בבהירות את הירח במימייה.

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

הסוטרה על המשמעת (ווינאיה סוטרה); נכתבה על ידי מאסטר גוֹנָה פֶּרֶהֶבָה בסביבות 500 לספירה.

འདུལ་བའི་མདོ།

dulway do

ལོཔུན་ཡུན་ཅན་འདོ།

loppun yunten u

5. תאר את המוטיבציה שחייב אדם לטפח בלימוד הווינאיה.

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

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

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

སྒོམ་པ་སྐྱངས་ནས་རྒྱལ་བཞིན་སྲུང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་
ལས་སྒོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་བའི་སྒོམ་པ་ཞེས།

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

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

שש הקטגוריות הן:

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

། རོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།
། སོ་སའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེ་བའི་ཉིན།
། བཀོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་།

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

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

קורס 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך:

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

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

ངེས་འབྱུང་བསམ་བས་རྒྱ་བྱས་ནས།
གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
ལྷོག་པ་

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

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

חמשת הכללים הם:

א. לא להרוג אדם או עובר אנושי;

མི་འམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ།

mi-am mir chakpa supa

ב. לא לגנוב דבר שערכו עולה על שקל אחד;

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

karshapanay shichay tse kyi rintang tsang kuwa

ג. לא לשקר בנוגע להישגיך הרוחניים;

མི་ཚེས་སྤྱ་མའི་བརྒྱན་སྤྱ་བ།

michu lamay dzun mawa

קורס 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך:

ד. לא לקיים יחסי מין בלתי נאותים (ניאום)

རང་གི་བྱུང་མིང་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ།

rang gi bume mayinpa la lokpar yempa

ה. לא לצרוך משקאות משכרים או סמים

སྲུང་འགྲུར་གྱི་བྱ་བ་ཆང་འཕུང་བ།

nyugyur gyi kuwa chang tungwa

החלק הנוסף:

להסכים לעולם לא לפעול בניגוד להנחיות בנוגע ללקיחת מקלט.

སྐབས་འགྲེའི་བསྐབ་བྱེའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་སྤོང་བ།

kyamdroy lapjay mitunchok nam pongwa



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 8

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

א. החזרת הנדרים באופן פורמאלי

བསྐབ་པ་ལྷུལ།

lappa pul

ב. מוות ומעבר ללידה הבאה

ཤི་ཕོས།

Shipu

ג. הופעת אברי מין של שני המינים בגופך

མཚན་གཉིས་བྱུང་།

tсен nyi jung

ד. החלפת מינך שלוש פעמים

ལན་གསུམ་གྱུར།

len sum gyur

ה. גדיעת שורש החסד

དགི་ཙ་ཆད།

ge-tsa che

קורס 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 8, המשך:

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

א. לידה כאדם או כייצור עונג

གནས་སྐབས་བྲས་བུ་ལྷ་མི།

nekap drebu hla mi

ב. השגת אחת משלוש ההארות

ཇུང་རྒྱབ་གསུམ།

jangchub sum

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

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

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

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

- א. התוצאות של הריגה באות לידי ביטוי בעולם החיצוני סביבך. מזון, שתייה, תרופות, יכולים, ודברים דומים לאלו הם בעלי כוח מועט ביותר; הם נחותים, בעלי ערך תזונתי מועט; קשים לעיכול וגורמים למחלות. מסיבות אלו, רוב היצורים סביבך מתים בטרם עת.

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

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

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

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མིན་རྟོགས་པ།

tenpa tamche gelme tokpa

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

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ།

sungrab malu dampar charwa

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

གྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྲུག་རྟེན་པ།

gyalway gongpa delak nyepa

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

ཉིས་ལྗོང་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་བསྐྱུང་།

nyechu cheupoy yangsa le sung

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

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

དུལ་བ།

dulwa

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

ཞི་བ།

Shiwa

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

ཉེར་ཞི་བ།

nyer shiwa

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

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།

yuntan hlkapa

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

བརྩོན་བཅས།

tsunche

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

ལུང་གིས་ལུག

lung gi chuk

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

དེ་ཉིད་རབ་དུ་རྟོགས་པ།

de-nyi rabtu tokpa

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

སྐྱེ་མཁས་ལྷན།

make den

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

བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi

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

རྫོགས་པ་སྤངས།

kyowa pang



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 9

1. ציין את שמו של הכתב המקורי שבו אנו משתמשים בלימוד על חיי לוחם הרוח, שמו של המחבר ובאילו תאריכים משוערים הוא נכתב. (מסלול טיבטי- גם בטיבטית)

המדריך לחיי לוחם הרוח, נכתב על ידי מאסטר שנטידווה. 700 לספירה בקירוב.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

jangchub sempay chupa la jukpa

ལོཔུན་ཤིལ་མེ།

loppun shiwa hla

2. תאר בקצרה את האירוע בחייו של מאסטר שנטידווה שלימד את נזירי מנזר נלנדה שאל להם לעולם לשפוט אדם על פי הופעתו החיצונית. (מסלול טיבטי ציינו בנוסף את השם שניתן למאסטר זה ע"י אנשים שוגים)

משום שבחר שלא לחשוף את יכולותיו הרוחניות יוצאות הדופן, מאסטר שנטידווה קיבל את הכינוי המשפיל "האיש בעל שלוש המחשבות", המרמז על כך שכל עניינו היה לאכול, לישון וללכת לשירותים. במטרה לגרום להדחתו מן המנזר, נזירים מסוימים ניסו להביכו על ידי שהפנו אליו בקשה כי ילמד בפומבי. אז הוא דקלם את המדריך, הציג כוחות פלאיים, ונעלם אל השמים. יותר מאוחר איתרו אותו הנזירים, והוא העניק להם הסבר על שתים מיצירותיו הגדולות.

འདུ་ཤིས་གསུམ་པ་བ།

dushe sumparwa

קורס 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 9, המשך:

3. רשום את שמות עשרת הפרקים במדריך. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

1. המעלות של פיתוח השאיפה להארה.

བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།
jangchub kyi sem kyi pen-yun

2. טיהור מעשים רעים.

སླིབ་པ་བཤགས་པ།
dikpa shakpa

3. השגת השאיפה להארה.

བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་བ།
jangchub kyi sem sungwa

4. פיתוח זהירות, תשומת לב.

བག་ཡོད་བསྟན་པ།
bak-yu tenpa

5. פיתוח דריכות

ཤེས་བཞིན་བསྟུང་བ།
sheshin sungwa

6. פיתוח אורך רוח

བཟོད་པ་བསྟན་པ།
supa tenpa

7. חדות המאמץ

བཙོན་གྲུས་བསྟན་པ།
tsundru tenpa

8. ריכוז מדיטטיבי

བསམ་གཏན་བསྟན་པ།
samten tenpa

9. חוכמה

ཤེས་རབ་ཀྱི་ལཱུ།
sherab kyi leu

10. הקדשה

བསྟོ་བའི་ལཱུ།
ngoway leu

4. תאר את חמש המטאפורות הראשונות המשמשות לתיאור היתרונות בשאיפה להארה.

- א. השאיפה היא כמו תמיסה אלכימית שיש בכוחה לשנות את הגוף הנחות שיש לנו כעת לגוף הנשגב של הבודהה.
- ב. השאיפה היא כמו אבן חן יקרת ערך, שנדיר למצאה, ושיש בכוחה לסלק כל סוג של מחסור של היצורים החיים.
- ג. השאיפה היא כעץ ירוק עד שאינו מת לאחר שהניב את פריו פעם אחת, אלא ממשיך לגדול ולתת מפריו.
- ד. השאיפה היא כמו לוחם רב עוצמה היכול להגן מפני פחד גדול וסכנה.
- ה. השאיפה היא כאש המגיעה בסוף העידן: יש ביכולתה לשרוף את כל מעשינו הרעים ללא כל קושי.

5. הסבר מדוע משהו פחות משאיפה יקרה זו, לא יוכל לעולם להעביר את כל עולמנו וקיומנו למשהו שהוא לגמרי טהור ומואר?

משום שהשאיפה להארה כרוכה בהחלטה להגיע להארה במטרה לעזור למספר אינסופי של ברואים, שזהו השלב הגבוה ביותר של קיום שאדם יכול להשיג; זה מייצר את הקארמה להפוך את עולמנו העתידי לטהור לחלוטין.

6. תאר וציין את שמם של האובייקטים הנעלים ביותר בתרגול של מתן מנחה.

שלושת האובייקטים הנשגבים הם יהלום הבודהה (הכוונה בעיקר לגוף הדהרמה, או הריקות של גופי הבודהה). יהלום הדהרמה (הכוונה בעיקר לתפיסה הישירה של ריקות, ולהפסקות התמידית של מכשולים רוחניים). ויהלום הסנגהה (הכוונה לאלו שתפסו ריקות ישירות).

7. תאר/י בקצרה מדוע המעשה של לקיחת מקלט יכול בפועל להגן עליך.

על ידי לקיחת מקלט בשלושת היהלומים אנו למעשה מחזקים את אמונתנו בתפיסה של ריקות. דבר זה מגן עלינו כאשר אנו מסוגלים להפסיק להגיב בצורה שלילית לאנשים ולאירועים קשים, משום שאנו מבינים שתגובות כאלו ייצרו רישומים מנטאליים שיכפו עלינו לחוות שוב סבל בעתיד.

8. ציין שלוש סיבות חשובות מדוע עלינו להשקיע מאמץ רב בתרגול טיהור עצמנו באמצעות כל ארבעת הכוחות יחדיו. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. איננו מבינים את חוקי המעשים ותוצאותיהם.

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་པ།

lendre kyi namye la mi-kepa

ב. אנו לא מסוגלים לפעול אפילו בהתאם להבנתנו המועטה, ובאופן תמידי צוברים רישומים קארמיים חדשים ועוצמתיים.

ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདྲོང་ལེན་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ།

chungse she kyang dorlen tsulshin du mi jepa

ג. עלינו להסיר את המכשולים להשגת השאיפה האמיתית להארה.

བྱང་མིམས་སྐྱེ་བའི་གྲིབས་སྦྱོང་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་དགོས།

jangsem kyeway gek jongwa la mik ne be gu

9. ציין שלוש דרגות שונות של מעשי חסד שבהם אנו יכולים לשמוח.

מעשי חסד שלנו ושל אחרים העשויים להוביל

- ללידה גבוהה,
- לנירוונה בלבד,
- ולהארה הנשגבה.

10. ציין ותאר את ההפך של שמחה.

קנאה, שהיא סוג של כעס או אי-נחת כשמישהו אחר השיג קורטוב של אושר או מעלות אישיות טובות. קנאה היא מאוד לא הולמת לבודהיסטיות, אשר פועלים למען המטרה שכל היצורים החיים ישיגו כל סוג של אושר.

11. ציין ארבעה סוגים של הקדשה, ואז תאר מה אנו מקדישים. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)
ו. הקדשה כללית,

ཇིར་བཟློབ།

chir ngowa

ז. הקדשה למען החולים,

ནད་པའི་དོན་དུ་བཟློབ།

nepay dundu ngowa

ח. הקדשה למען להסיר כל רעב וצמא,

བགྱིས་སྐྱོམ་སེལ་བའི་དོན་དུ་བཟློབ།

trekom selway dundu ngowa

ט. הקדשה שכולם ישיגו את כל משאלותיהם.

འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་རྒྱུའི་བཟློབ།

dugu jungway gyuy ngowa

מה אנו מקדישים: את כוח החסד של כל המעשים שעשינו, החל ממתן מנחה ועד לתחינה שהישויות הקדושות לא יעברו לנירוונה.

קורס 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 9, המשך:

7. למה אנו מייחלים כשאנו עושים את ההקדשה?

אנו שואפים להגיע להארה בעצמנו באמצעות מעשי החסד שלנו, כדי שאנו עצמנו נוכל להפוך לתרופה, למרפא ולרופא עבור החולה; להפוך למאכל ומשקה לנזקקים; להפוך לכל הדברים והאנשים שכל הברואים מייחלים להם, באופן זמני ובאופן אולטימטיבי.



קורס ACI מס' 17: עיקרי הבודהיזם - חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 10

1. תאר ארבעה דברים אשר מרוממים את ליבנו כאשר אנו זוכים לראשונה בשתי הצורות של השאיפה.
(מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. חיינו נהיים בעלי משמעות.

བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡིད།

daktse drebu yu

ב. זה מהווה הגשמה של הברכה של חיינו כבני אדם.

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།

miyi sipa lekpar top

ג. אנו נולדים לתוך משפחת הבודהות.

སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱིས།

sanggye riksu kye

ד. אנו נהיים ילדיהם של הבודהות.

སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་གྱུར།

sanggye sesu gyur

קורס 17, תשובות לשיעורי בית, שיעור 10, המשך:

2. ציין חמש דרכים שבהן יש לשאיפה את הכוח להסיר את סבלם של היצורים החיים. (מסלול טיבטי-בטיבטית)

א. היא מחסלת את שר המוות השוכן בקרב כל הברואים.

འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་པ།

droway chidak jompa

ב. היא מחסלת עוגי (בקרב כל הברואים, כנ"ל בכל השאר).

དབུལ་བ་འཇོམས་པ།

ulwa jompa

ג. היא מחסלת מחלות.

ནད་འཇོམས་པ།

ne jompa

ד. היא מחסלת את הסבל הכללי שבגלגל החיים.

ཤྱིར་སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཇོམས་པ།

chir sipay dukugel jompa

ה. באופן יותר ספציפי, היא מחסלת את הסבל שבעולמות הנחותים.

ཐུན་པར་ངན་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཇོམས་པ།

kyepar ugendroy dukugel jompa

3. כיצד יכולה השאיפה להסיר את סבלם של כל היצורים החיים?

אלו שיש להם את השאיפה יכולים להגיע להארה מלאה, וכשהם מוארים, הם מיומנים לחלוטין ללמד ולעזור לכל שאר היצורים להסיר את כל סבלם, ובכך להשיג את שלמותם הם.

4. רשום את ארבעת השלבים השונים בתהליך ההתבוננות כיצד הנגעים הרוחניים פוגעים בנו.
- אנו מבחינים עד כמה אנו חסרי אונים לעומתם.
 - אנו מהרהרים בעובדה שהם משלחים אותנו לסבל שלא ניתן לשער.
 - אנו מהרהרים בעובדה שמשך הזמן שבו הם פגעו בנו ארוך עד אין קץ.
 - אנו מהרהרים בסיבות מדוע תהיה זו שגיאה לנהוג בעדינות בנגעים הרוחניים.

5. תן את ההגדרה המקובלת לנגע רוחני. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

נגע רוחני הוא גורם מנטאלי מהסוג שפועל להפר את שלווה הרוח של התודעה שאליה הוא קשור.

རང་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་སེམས་སྤྱད་མ་ཞི་བར་བྱིད་པའི་རིགས་གནས་གྱི་
 སེམས་བྱུང་།

rang dang tsungden gyi semgyu ma-shiwar jepay rikne kyi semjung

6. ציין את שמם של ששת הנגעים הרוחניים הראשיים. (מסלול טיבטי- בטיבטית)

א. תשוקה שמקורה בבורות

འདོད་ཆགས།

duchak

ב. דחייה שמקורה בבורות

ཁོང་འགྲོ།

kongtro

ג. גאווה

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

7. בורות

མ་རིག་པ།
marikpa

ה. ספק

ཐེ་ཚོམ།
te-tsom

1. השקפה לא נכונה

ཏཱ་འ།
tawa

7. מה אומר גיילצ'אב ג'ה על הרעיון שאהבה חזקה והיאחזות בדרך שהיא אנטידוט לנגעים, ושנאה לנגעיך הרוחניים, הם עצמם נגעים רוחניים?

הוא אומר שבגלל שאלו מהווים מרכיבים של הדרך עצמה, הדרך שעוזרת להרוס את הנגעים הרוחניים, לא ניתן לראותם כשייכים לקבוצת האובייקטים שאותם יש לסלק מן התודעה. הוא ממשיך ואומר שאותם ביאורים המסבירים שיש לחסל את שתי ההתייחסויות הללו יותר מאוחר, בעצם מתכוונים לעובדה שברגע שהנגעים הרוחניים חוסלו, שתי אלו לא יתפקדו יותר במלחמה נגד הנגעים הרוחניים.

8. מדוע זה חשוב שהמשך קיומם של הנגעים הרוחניים תלוי בתפיסה שגויה?

מכיוון ששורשם של הנגעים הרוחניים הוא תפיסה לא נכונה, הרי שניתן לחסלם בשלמות כאשר התפיסה הלא נכונה מתוקנת על ידי עין החוכמה; ואז הם לעולם לא יחזרו.

9. האם שלמות הנתינה תלויה בהשלמתה באופן חיצוני? מדוע כן, או מדוע לא?

אין זה תלוי בהשלמה חיצונית, משום שאנו יכולים לראות שעדיין יש בעולם אנשים הסובלים מעוני. אילו הייתה שלמות הנתינה מתמצית בהסרת כל עוניים של כל היצורים, אזי לא ייתכן שישויות מוארות מן העבר השיגו את שלמות הנתינה. ולכן השלמות של הנתינה פירושה להביא לידי שלמות את הרצון לתת (שגם בא לידי ביטוי ביכולת הנוכחית הגבוהה ביותר של המתרגל)

10. הסבר את הסיבה לסדר של שש השלמויות.

לא להיות עסוקים עם רכוש ולא להיות אחוזים בו הכרחי להשגת שלמות הנתינה, ומוביל באופן טבעי לשלמות של אורח חיים מוסרי. שלמות המוסר כוללת ריסון עצמי מביצוע פעולות שליליות, וזה מוביל באופן טבעי לשלמות של אורך רוח. השלמות של אורך רוח כרוכה ביכולת לשאת בקשיים גדולים למען הדהרמה, וזה מוביל באופן טבעי לשלמות של חדות המאמץ. השלמות של חדות המאמץ כרוכה במאמץ מתמיד, יום ולילה, המוביל לריכוז מדיטטיבי חד נקודתי. שלמות המדיטציה כרוכה בהשגת הנקודה שבה הגוף והתודעה מאומנים היטב במדיטציה, וזה מוביל לחוכמה, שהיא הבנה מושלמת של טבעם האמיתי של כל האובייקטים.

11. ציין שלושה עקרונות בתרגול שמטרתו לקרב אנשים לדהרמה באמצעות נתינה חומרית. (מסלול טיבטי-בטיבטית).

א. מתי לתת או לא לתת מזון וביגוד.

ཟས་གོས་སྦྱིན་པ་དང་མི་སྦྱིན་པའི་ཁྱད་པར།

se gu jinpa dang mi-jinpay kyepar

ב. עצה שלא לפגוע בגוף במטרה להשיג מטרות שוליות.

བྱ་བ་ཕྱན་ཚེ་གས་ཀྱི་ཚེད་དུ་ལྷུས་ལ་གནོད་པར་མི་བྱ་བ།

javwa trentsek kyi chedu lu la nupar mijawa

ג. הסבר על הזמן הנכון והמטרה הנכונה שלה נותנים את הגוף.

ལུས་སྦྱིན་པར་གཏོང་བའི་དུས་དང་དགོས་པ་བཤད་པ།

lu jinpar tongway du dang gupa shepa