



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

שיעור 1

དོར་ཇུ་ཅུཔ་

dorje chupa
להב היהלום

དག་ཇེ་བྱུ་

gakja
האובייקט שאותו אנחנו מכחישים

ངོ་བོ་ཉི་ཀུ་

ngowo nyi ku
גוף התמצית

ལོང་ས་ཀུ་

longku
גוף העונג

ཐུལ་ཀུ་

trulku
גוף המופע



ཡེ་ཤེས་ཚུལ་སྐུ།

yeshe chuku

גוף החוכמה

ཇིན་ཇེ།

jinje

הנותן

ཇིན་ཡུལ།

jin-yul

המקבל

ཇིན་པ།

jinpa

פעולת הנתינה עצמה

ཇིན་བྱ།

jinja

הדבר שניתן



שיעור 2

ཇི་ཇེ་བྲག་

chi jedrak

"איכויות ומאפיינים" או "כללי וספציפי"

རིགས་སྒྲི།

rikchi

תמונה מנטאלית של סוג

དོན་སྒྲི།

dunchi

תמונה מנטאלית שמבוססת בחוויה ישירה

འཇམ་ལྷོ།

drachi

תמונה מנטאלית שמבוססת בחוויה עקיפה

ཇེ་ཏོཔ་ཡེ་ཤེ།

jetop yeshe

החוכמה שאחרי



སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ།

dukngel denpa
האמת של הסבל

ཀུན་འགྱུར་བདེན་པ།

kunjung denpa
האמת של המקור (לסבל)

འགོ་བཤམ་བདེན།

gokden
האמת של סיום (הסבל)

ལམ་བདེན།

lamden
האמת של הדרך (אל סיומו של הסבל)



བྱང་ཚུབ་གཞུང་ལམ།

jangchub shunglam

דרך המלך לבודהיסטות

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

Je Tsongkapa

ג'ה צונגקפה

སེམ་མེ་པ་ཉི་ཤེད་ཅིར།

ཡང་དག་ཇོ་གས་པའི་བྱང་ཚུབ་འདོད།

semkye pa ni shendun chir

yangdak dzokpay jangchub du

השאיפה להשיג הארה מלאה למען כל הבריאה

བདག་བསྟོད་གཞུང་སྟོད།

daktu shenmu

לשבח עצמי, לגנות זולתי



ཚུན་མི་སྒྲིབ།

chunor miter

לא לתת את הדהרמה או דברים חומריים

ཤཀ་ཀམ་མི་ཉེན།

shak-kyang mi-nyen

לדברי התנצלות לסרב ולשמוע (או להכות מישהו)

ཐེཅན་པོང་འབྲེལ།

tekchen pongwa

את דרך המהיינה לזנוח

དུཀོཅ་མཚོག་དུཀོར་འབྲེལ།

kunchok kortrok

משלושת היהלומים ליקח בגניבה

ཚུཔོང་།

chupong

לדחות/ לותר על הדהרמה



ངུར་སྒྲིག་འཕྲོག་

ngurmik trok

לגנוב הגלימה (בהקשר: להעביר הגלימה)

མཚམས་མེད་ལྗ།

tsamme nga

חמישה (מעשים) מיידים

ལོག་ལྗ།

lokta

השקפה שגויה

བློང་སོགས་འཇོམས།

drong sok jom

הריסה של ערים ומעשים שדומים

མ་ལྷོང་ས་སྟོང་ཉིད་བསྟན།

majang tongnyi ten

להורות ריקות לאלה שאינם מוכנים



ཇོགས་བྱང་རྫོག

dzokjang dok

להרחיק משאיפה לכליל הארה

སོ་བར་སྤོང་།

sotar pong

לזנוח נדרי חופש אישי

ཉན་སྤོང་།

nyenmu

לבקר את דרך המאזינים

ཟབ་བརྗམས་མ།

sabdzun ma

לכזב בנוגע לחכמה עמוקה

མཚོག་གསུམ་དཀོར་ལེན།

choksum kor len

לקבל רכושם של שלושת היהלומים



ཁྲིམས་ངན་འཆམ།

trim ngen cha

חוקים לחוקק שאינם נכונים

སེམས་གཏོང་།

semtong

לותר על השאיפה לכליל הארה

ལོཀ་ལྷ།

lokta

השקפה שגויה



ཇུ་དུ་མལོག་

chu du malok

אתה מוכן לחזור על המעשה

ངོ་ཚ་བྲེལ་མེད།

ngotsa trelme

ללא התחשבות ובושה (בקשר למעשה)

དག་འཇུག་

ga-ngu

מרוצה ונהנה מעשיית המעשה

ཉེས་དམིགས་མི་བླ།

nyemik mita

אינך מחשיב את המעשה כשגוי

ཤེ་ལན་བྱས།

shewa lenje

לא להגיב באותה מטבע כשמישהו צועק עליך



བློ་བ་ལན་བྱས།

trowa lenje

לא להגיב באותה מטבע כשמישהו מתכעס עליך

བདེག་པ་ལན་བྱས།

dekpa lenje

לא להגיב באותה מטבע כשמישהו מכה אותך

མཚང་འདྲུ་ལན་བྱས།

tsangdru lenje

לא להגיב באותה מטבע כשמישהו מבקר אותך ומצביע על מגרעותיך

ཀུན་ལ་དུན་མི་སྒྲ།

kun la dzun mi-ma

לעולם לא לשקר לאף יצור חי

ཇོགས་བྱང་ལ་འགོད།

dzokjang la gu

להביא אחרים לשאוף להארה מלאה



དབ་སྣང་རྫོང་བ།

dak nang jorwa

לנסות לראות כל אדם וכל חפץ כטהורים לחלוטין

ཀུན་ལ་གཡོ་སྐྱེ་མེད།

kun la yo gyume

שמירה על יושר מוחלט כלפי כל אדם, אחריות אישית להארתם.

མི་ཤེཔ་པ།

mi-shepa

(שבירת הנדרים בשל) אי ידיעה

བབ་མེད་པ།

bak mepa

(שבירת הנדרים בשל) חוסר זהירות (התרשלות, עצלות, שכחה)

ཉུན་མོང་སྐྱེ་བ།

nyunmong mangwa

(שבירת הנדרים כתוצאה מהתקפה של) הרבה נגעים רוחניים



མ་གུས་པ།

ma-gupa

(שבירת הנדרים בשל) חוסר כבוד, זלזול

ཏུང་བ་ལ་མཁས་པ།

tungwa la kepa

לדעת את הנדרים על בוריים

དྲེན་ཤེ་བ་སྟེན།

drenshe ten

להיות זהיר, דרוך ולעצור עצמך אם אתה מתחיל למעוד

ཉུན་ཤེ་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ།

nyun she cheway nyenpo

לזהות את הנגע הרוחני החמור ביותר שלך, ולפעול לתיקונו

གུས་པ།

gupa

פיתוח כבוד לנדרים



ཇུ་ངུན་པ་མཛོད།

chu ngunpa dzu

אבידהרמה קושה- אוצר החוכמה הגבוהה

ལོུཔ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན།

lopun yiknyen

מסטר וסובהנדו

ཚ་དམུལ་བརྒྱན།

tsa-nyel gye

שמונה סוגים של גיהנום חם

ཡི་དུག་མ།

yidak

רוחות רעבות / רוחות תאבות

དུང་གོ།

dundro

חיות



ལིང་ཤི་མི།

lingshiy mi

האנשים שבארבע היבשות

འདོད་ལྷ་དུག།

du-hla druk

ששה סוגים של יצורי עונג של עולם התשוקות

མི་དག་བཅུ་འབྲིང་།

mige chu dring

ביצוע עשרת המעשים הרעים בדרגת חומרה בינונית

ཇིན་ནམ་སུམ་མ་བྱིན།

jin nam sum najin

אי ביצוע את שלושת סוגי הנתינה

སང་སྲིང་།

sangsing

דברים חומריים



མི་འཇིགས།

minjik

מחסה מפני פחד

ཚུ།

chu

דהרמה

སེར་སྒྲ།

serna

קמצנות, רכושנות

སྒྲ་དོག།

trakdok

קנאה

ངེས་མེད།

ngeme

העדר ודאות



ངོམ་མི་ཤེས།

ngom mishe
לעולם לא מסופקים

ཡང་ཡང་ལུས་འདོར།

yang yang lundor
שוב ושוב נאלצים להשיל את גופנו

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྐྱོར།

yang yang nyingtsam jor
שוב ושוב נאלצים להיוולד

ཡང་ཡང་མཐོང་དམན་འགྱུར།

yang yang tomen gyur
שוב ושוב עולים ויורדים

གྲོགས་མིད།

drokme
ללא בני לוויה



མ་རུང་ལྷ་མཚན་ལྷན།

marung datsen den

אשה שמתאימה להיות אם, שעדיין מסוגלת להרות

ཕ་མ་ཆགས་ལྷན།

pa ma chak tre

תשוקה, ובעקבותיה מגע מיני, בין ההורים המיועדים

དྲི་ཟ་ཉེར་གནས།

drisa nyer ne

הימצאות בקרבת מקום של "יצור הניזון מריחות"; כלומר, יצור מעולם הבארדו



שיעור 6

ཁམ་ཟས།

kamse

מזון מוצק

ཟག་བཅས་རིག་པ།

sakche rekpa

מגע בלתי טהור

ཟག་བཅས་སེམས་པ།

sakche sempa

תנועה בלתי טהורה של התודעה

ཟག་བཅས་རྣམ་ཤེས།

sakche namshe

מודעות בלתי טהורה

མནར་མེད།

narme

'ללא הפוגה' (הגרוע במדורי הגיהינום)



ཡང་གསོལ།

yangsu

"חזור לחיים" (אחד ממדורי הגיהינום)

ཐིམ་ནག།

tiknak

'קווים שחורים' (אחד ממדורי הגיהינום)

བདུས་འཇོམས།

dunjom

'קבץ ומחץ' (אחד ממדורי הגיהינום)

ངུ་འབོད།

ngumbu

'זעקות' (אחד ממדורי הגיהינום)

ངུ་འབོད་ཆེན་པོ།

ngumbu chenpo

'זעקות גדולות' (אחד ממדורי הגיהינום)



ཚ་བ།

tsawa

'לוהט' (אחד ממדורי הגיהנום)

རབ་རྩ་ཚ་བ།

raptu tsawa

'לוהט מאד' (אחד ממדורי הגיהנום)

བྲངས་མེད་གསུམ།

drangme sum

שלושה (עידנים) אינסופיים

འཛི་བ་མ་དྲན་པའི་ཉེས་དམིགས།

chiwa madrenpay nyemik

הבעיות שנובעות מאי תרגול המדיטציה של מודעות למוות

འཛི་དྲན་པན་ཡོན།

chidren penyun

התועלת של תרגול המדיטציה של מודעות למוות



འཚི་བློ་ཇི་ལྟ་བུ་སྐྱེད།

chidren jita kye

זיהוי נכון של הסוג של מודעות למוות שאותה אנו צריכים לפתח

འཚི་བློ་བསྐྱེད་མ་ཚུ་ལ།

chidren gomtsul

כיצד לתרגל את המדיטציה של מודעות למוות

འཇམ་གླིང་ཚེ་ལ་ངེས་མེད།

dzamling tse la ngeme

כאן ביבשת Dzambu משך החיים הוא לא קבוע

འཚི་ཁྱིན་ཤིན་ཏུ་མང།

chi-kyen shintu mang

הדברים שיכולים להרגך הם רבים מאד

གསོན་ཁྱིན་ལྷུང།

sun-kyen nyung

הדברים שעשויים לתמוך בחיים הם מאד ספורים



ལུ་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་།

lu shintu nyamchung

גופנו שברירי להפליא



שיעור 7

འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་བཟོད་བྱ་སྡོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་
ཉོན་མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ།

*dulway denu kyi juja pongdun korche kyi tsultrim kyi nyonmongpa dul
shing wangpo dulwar jepa na dulwa*

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

འདུལ་བ་ནི་སྟོན་དང་བསྟན་པ་དངོས་ཡིན།

dulwa ni tun dang tenpa ngu yin

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

འདུལ་བའི་མདོ།

dulway do

הסוטרה על המשמעת

སྟོབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད།

loppun yunten-u

מאסטר גונה פרהבה



སྡོམ་པ་སྤངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་སྲུང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་
ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་
གྱི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་ཞེས།

*dompa lang ne tsultrim sungken nam korwa le tar ching, de le dokpa
nam mitarway gyutsen gyi sosor tarpay dompa she*

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

། རོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།
། སོ་སའི་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་བའི་ཉེན།
། བཀོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་།

*ngowo dang ni rabye dang
sosoyn gundzin keyway ten
tongway gyu dang pen-yun*

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



མི་འམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ།

mi-am mir chakpa supa

להרוג אדם או עובר אנושי

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

karshapanay shichay tse kyi rintang tsang kuwa

לגנוב דבר שערכו עולה על שקל אחד

མི་ཚོས་སྤྲ་མའི་བརྟུན་སྤྲ།

michu lamay dzun mawa

לשקר לגבי הישגך הרוחניים

རང་གི་བྱུང་མིན་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེས་པ།

rang gi bume mayinpa la lokpar yempa

יחסי מין בלתי נאותים עם מי שאינה אשתך (ניאוף)

སྲུག་ལྷུར་གྱི་བྱ་བ་ཆང་ལྷུང་བ་དང་།

nyugyur gyi kuwa chang tungwa dang

לשתות נזלים ומשקאות אלכוהוליים גורמי שגעון (משקאות משכרים)



སྐུབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་སྣོང་བ།

kyamdroy labjay mitunchok nam pongwa

לוותר על התנהגות שהיא בניגוד להנחיות של ההליכה למקלט



שיעור 8

བསྐྱབ་པ་ལུལ།

lappa pul

החזרת הנדרים באופן פורמאלי

ཤི་པོ་ས།

shipu

מוות ומעבר ללידה הבאה

མཚན་གཉིས་བྱུང་།

tsennyi jung

הופעת אברי מין של שני המינים (בגופך)

ལན་གསུམ་གྱུར།

len sum gyur

להחליף (את מינך) שלוש פעמים

དགེ་ཚུ་ཚད།

ge-tsa che

גדיעת שורש החד



གནས་སྐབས་བྲས་བུ་ལྟ་མི།

nekap drebu hla mi

בזמן של התוצאה - להיוולד כאדם או כייצור עונג

བྱང་ཚུབ་གསུམ།

jangchub sum

שלוש ההארות

བསྟན་པ་གལ་མིད།

tenpa gelme

אין סתירה בין החלקים השונים של לימודו של הבודהה

གསུང་རབ་གདམས་པར་ཆར།

sungrab dampar char

כל דבריהם הנשגבים של הבודהות מגיעים אליך כעצה אישית

གྲུལ་དགོངས་བདེ་སྤྲུག་རྗེད།

gyal gong de lak nye

תתפוס בקלות את כוונתם האמיתית של הבודהות המנצחים



ཉེས་ལྷོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་བསྐྱུང་།

nyechu chenpoy yangsa le sung

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

དུལ་བ།

dulwa

"השיג שליטה", שומר על המוסר

ཞི་བ།

shiwa

"השיג שלווה", במובן שתרגל ריכוז מדיטטיבי

ཉེར་ཞི་བ།

nyer shiwa

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

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།

yunten hlakpa

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



བཙོན་བཅས།

tsunche

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

ལུང་གིས་ལུག

lung gi chuk

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

དེ་ཉིད་རབ་དུ་རྟོགས་པ།

de-nyi rabtu tokpa

"בעל/ת תובנה עמוקה של הכך, של הריקות"

སྐྱ་མཁས་ལྡན།

make den

"מאסטר בהוראה", במובן שהוא או היא מלמדים בדיוק על פי יכולתו של התלמיד לקלוט, ובקצב הנדרש

བཙུ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi

"כליל האהבה", במובן שמלמד/ת מתוך מוטיבציה של אהבה לתלמידים, ולא מתוך תשוקה לרווח חומרי, כבוד או תהילה



ཀྱོ་པང་།

kyowa pang

"מוותר על כל שאט-נפש", במובן שלעולם אינו מתעייף מללמד שוב ושוב, עד
שהתלמיד יבין



བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

jangchub sempay chupa la jukpa
המדריך לחיי לוחם הרוח

ལོཔུན་ཤིལ་ཀླ།

loppun shiwa hla
מאסטר שנטידווה

དུ་ཤེས་གསུམ་པ་བ།

dushe sumpawa
בעל שלוש המחשבות

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

jangchub kyi sem kyi penyun
המעלות של פיתוח השאיפה להארה

སྤྱི་པ་འགགས་པ།

dikpa shakpa
להתוודות על חטאיך



གུང་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམ་སྤྱོད་བཟང་བཤམ།

jangchub kyi sem sungwa
שמירה או הגנה על השאיפה להארה

བག་ཡོད་བསྟན་པ།

bak-yu tenpa
הפרק על זהירות, תשומת לב

ཤེས་བཞིན་བསྟན་པ།

sheshin sungwa
שמירה על דריכות

བཟོན་པ་བསྟན་པ།

supa tenpa
הפרק על אורך רוח

བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

tsundru tenpa
הפרק על חדוות המאמץ



བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

samten tenpa
הפרק על מדיטטיציה

ཤེས་རབ་གྱི་ལུ།

sherab kyi leu
הפרק על חוכמה

བསྟོ་བའི་ལུ།

ngoway leu
הפרק של הקדשה

ལས་འབྲས་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས།

lendre namye la mi-ke
איננו מבינים את החוקים השונים של מעשים ותוצאותיהם

ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་ཚུལ་བཞིན་མི་བྱེད།

chungse she kyang dorlen tsulshin mi je
איננו מסוגלים לפעול אפילו בהתאם למעט ההבנה שכבר רכשנו



བྱང་སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྦྱོང་འབད།

jangsem keyway gekjong be
להסיר את המכשולים להשגת השאיפה להארה

ཇིར་བསྟོ་བ།

chir ngowa
הקדשה כללית

ནད་པའི་བསྟོ་བ།

nepay ngowa
הקדשה למען חולים

བརྟེས་སྐྱོམ་སེལ་བའི་བསྟོ་བ།

trekom selway ngowa
הקדשה למען סילוק רעב וצמא

དོད་དགུ་འབྱུང་བའི་བསྟོ་བ།

dugu jungway ngowa
הקדשה שכולם ישיגו את כל משאלותיהם



བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད།

daktse drebu yu
חיינו קבלו משמעות

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།

miyi sipa lekpar top
הוגשמה הברכה של חיינו כבני אדם

སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།

sanggye riksu kye
אנו נולדים לתוך משפחת הבודהות

སངས་རྒྱས་སྤུས་སུ་གྱུར།

sanggye se su gyur
אנו הופכים להיות ילדיהם של הבודהות

འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་པ།

droway chidak jompa
(השאיפה) מחסלת את שר המוות השוכן בקרב הברואים



དུལ་བ་འཛོམས་པ།

ulwa jompa

(השאיפה) מחסלת עוני

ནད་འཛོམས་པ།

ne jompa

(השאיפה) מחסלת מחלות

ཤིར་སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཛོམས་པ།

chir sipay dukngel jompa

(השאיפה להארה) מחסלת באופן כללי את הסבל שבגלגל החיים

ཁྱེཔར་ངེད་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཛོམས་པ།

kyepar ngendroy dukngel jompa

בפרט, (השאיפה להארה) מחסלת את הסבל של העולמות התחתונים

སེམ་གཡུ་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སེམ་གཡུ།

semgyu ma-shiwar jepay semjung

נגע רוחני הוא גורם מנטאלי הפועל להפר את שלווה הנפש (של האדם שנגוע בו)



འདྲོད་ཆགས།

duchak

תשוקה שמקורה בבורות

ཁོང་འགྲོ།

kongtro

דחייה שמקורה בבורות

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

גאווה