

I. נדרי המקלט

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

II. נדרי החופש

להמנע מן המעשים הבאים:

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

III. נדרי חיים

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

להמנע מן המעשים הבאים

[23] הריגה של אדם או עובר.

[24] גניבה של דבר בעל ערך.

[25] ניאוף עם מי שנמצא במערכת יחסים מחייבת עם אחר.

[26] שקר אודות השגים רוחניים.

[27] שמוש באלכוהול או סמים, או הגשתם לאחר.

IV. נדרי הבודהיסטווה

נדרי הבסיס

28. לשבח עצמי, כדי לזכות ברווח אישי;

29. לגנות או לבקר זולתי, כדי לזכות ברווח אישי;

30. לא לתת את הדהרמה, בגלל רכושנות;

31. לא לתת דברים חמריים, בגלל רכושנות;

32. לסרב לשמוע דברי התנצלות;

33. להכות אדם אחר;

34. לזנוח את דרך המהיינה על ידי שמכחישים שכתביה ניתנו על ידי הבודהה;

35. ללמד דהרמה שגויה;

36. גנבה מהיהלום של הבודהה;

37. גנבה מהיהלום של הדהרמה;

38. גנבה מהיהלום של הסנגהה;

39. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של דרך המאזינים;

40. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של הבודהות מכח עצמם;

41. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של המהיינה;

42. לקחת את הגלימות, להכות או לכלוא נזיר או נזירה;

43. לשלול מנזיר או נזירה את מעמדם כנזירים;

44. המעשה המיידני של הריגת אב;

45. המעשה המיידני של הריגת אם;

46. המעשה המיידני של הריגת ארהט;

47. המעשה המיידני של יצירת פיצול בסנגהה;

48. המעשה המיידני של נסיון לפגוע בבודהה מתוך כוונה זדונית;

49. השקפה שגויה;

50. הריסה של ערים;

51. הריסה של כרכים;

52. הריסה של איזורים שלמים;

53. הריסה של ארצות שלמות;
54. ללמד ריקות למי שאינם מוכנים לכך מנטלית;
55. להרחיק אדם משאיפה לכליל הארה;
56. לגרום לאדם לזנוח את נדרי החופש האישי;
57. לבקר את דרך המאזינים, באמרנו: אין בכוחה של דרך זו להסיר תשוקה והשאר;
58. לגנות או לבקר זולתי, כדי לזכות בהערצת אחרים;
59. לכזב בנוגע לחכמה עמוקה, על ידי הכרזה כוזבת שראינו ריקות ישירות;
60. לקבל רכושם של שלשת היהלומים, של הסנגה או של נזיר או נזירה, כאשר מישהו נותן זאת לנו;
61. לדחות את התרגול של שלוה מדיטיבית, על ידי חקיקה שמעדיפה אנשים שמתרגלים בעיקר לימוד או תפילה;
62. לוותר על השאיפה להארה.

נדרי משניים

(נדרי המשנה 63-69 קשורים בשלמות של נתינה)

63. לא להגיש מנחה יומית לשלושת היהלומים בגופך, דיבורך, ומחשבתך.
64. להרשות למחשבות של השתוקקות או סלידה מדברים להמשיך.
65. לא לתת כבוד למי שלקחו את נדרי הבודהיסטווה לפנינו.
66. לא לענות לשאלות, בגלל כעס או עצלות.
67. לא לקבל הזמנה בגלל גאווה, כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
68. לא לקבל כסף או דברים חמריים מידי תורם בגלל רצון לפגוע בו/בה, או בגלל עצלות או טינה.
69. לא ללמד דהרמה למי שמבקש זאת בכנות, בגלל רצון לפגוע בהם, עצלות, טינה, או קנאה.

(נדרי המשנה 70-82 קשורים בשלמות של מוסר)

70. לדחות אדם שנראה לנו כבלתי מוסרי, בגלל כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
71. לא לשמור את נדרי החופש האישי, דבר שעוזר לאחרים לפתח אמונה.
72. לבחור לבצע דברים שהתועלת מהם לזולת פחותה.
73. לסרב לשבור את אחד משבעת כללי החופש הראשונים, מתוך חמלה, כשהגיע הזמן לעשות כך. [ישנן דרישות יוצאות דופן למי שמורשה לפעול באופן זה, ואותן יש ללמוד מן הלאמה לפני שנוקטים בפעולות אלה.]
74. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בהעמדת פנים;
75. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בחנופה;
76. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש ברמיזה;
77. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בכח;
78. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בפיתוי;
79. לשכוח עצמנו ולהתנהג בצורה שלוחת רסן, או לגרום לאחרים לנהוג כך;
80. לחשוב שעל מנת לעזור לאחרים אנו חייבים להשהות את צאתנו מסמסרה;
81. להמנע מפעולה שמטרתה להפסיק שמועה שמוציאה לנו שם רע;
82. לא לתקן מישהו, כאשר זה צריך להיעשות בצורה שלילית.

(נדרי המשנה 83-89 קשורים בשלמות של סבלנות)

83. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו צועק עלינו;
84. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו כועס עלינו;
85. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו אליים כלפינו;
86. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו מבקר אותנו;
87. להתעלם מאדם שכועס עלינו, ולא לנסות להסביר להם את התנהגותנו, מתוך עצלות, גאווה, או רצון לפגוע;
88. לסרב לקבל התנצלות מאדם אחר, בשל רצון לפגוע, או מחשבת זדון, או שסתם לא מתחשק לנו;
89. לאפשר למחשבות של כעס להמשך.

(נדרי המשנה 90-92 קשורים בשלמות של מאמץ)

90. לקבץ תלמידים בגלל רצון לזכות בכבוד, שירותים, או מנחות חמרות;
91. לא להלחם בעצלות, או הרגלים דומים;
92. לבלות זמן בפטפוט, ובמעשים חסרי תכלית, לשם הנאה בלבד.

(נדרי המשנה 93-99 קשורים בשלמות של רכוז מדיטטיבי)

93. לא להשקיע מאמץ פעיל על מנת להשיג ריכוז מדיטטיבי, בשל רצון לפגוע או מתוך עצלות;
94. לא להתאמץ להתגבר על אי שקט או געגועים למישהו או משהו, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
95. לא להתאמץ להתגבר על מחשבות של איבה, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
96. לא להתאמץ להתגבר על ישנוניות או קהות, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
97. לא להתאמץ להתגבר על משיכה לאובייקטים של החושים, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
98. לא להתאמץ להתגבר על ספקות בלתי פתורים, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
99. לראות בהרגשת העונג שמושגת באמצעות ריכוז מדיטטיבי השג רוחני חשוב.

(נדרי המשנה 100-111 קשורים בשלמות של חכמה)

100. לדחות את דרך המאזינים ולחשוב שבודהיסטות אינם צריכים ללמדה או לעסוק בה – במיוחד בכללי המשמעת של חופש אישי, ולהצהיר על כך לאחרים;
101. להשקיע מאמץ בלימוד הכתבים של דרך המאזינים בשעה שכתבי המהיינה זמינים לנו;
102. להשקיע מאמץ בלימוד חומר לא בודהיסטי כאשר זה אינו הכרחי;
103. להתלהב או להתקשר לחומר לא בודהיסטי, גם כאשר יש סבה שמצדיקה לעסוק בו;
104. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חלק זה אינו כה חשוב";
105. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חבור זה הוא נחות";
106. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "המחבר של חלק זה הוא לא כל כך טוב";
107. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חלק זה אין בו תרומה לרווחת היצורים";
108. לשבח עצמי, מתוך גאווה או כעס;
109. לגנות או לבקר זולתי, מתוך גאווה או כעס;
110. לא ללכת לשמוע דהרמה, מתוך גאווה או כעס;
111. להתרכז בקנקן ולא במה שיש בו: להתמקד במורה ולא במה שהוא או היא מלמדים.

(נדרי המשנה 112-136 קשורים ביכולת לעשות למען אחרים)

112. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע משימה בעלת ערך;
113. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה להגיע למקום כלשהו;
114. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בלימוד שפה;
115. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה ברכישת מקצוע (בתנאי שאין בכך נזק);
116. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בשמירה על רכוש;
117. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה באיחוי קרע בין אנשים;
118. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בתכנון ארוע שמטרתו לגרום חסד;
119. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע חסד באופן כללי יותר;
120. לא לטפל בחולים, בגלל כעס או עצלות;
121. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם עוורים;
122. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם חרשים;
123. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נכים;
124. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם מותשים ממסע;
125. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם מעונים על ידי אחד מחמשת המכשולים הרוחניים;
126. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נרדפים על ידי מחשבות כגון איבה כלפי מישהו,
127. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שנחלו תבוסה מידי מישהו;
128. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, לדבר על לבו של אדם הפועל בצורה מסוכנת;
129. לא להחזיר כגמולו למי שעזר לנו, בגלל כעס או עצלות;
130. לא לפעול להקלת כאבו של אדם השרוי בצער או באבל, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
131. לא לתת כסף או דברים חמריים למי שחפץ בהם, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
132. לא לדאוג לצרכיהם של תלמידיך, מתוך רצון לפגוע או מתוך עצלות;
133. לא למצוא דרך להסתדר עם מישהו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
134. לא לשבח את מעלותיו של מישהו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
135. לא לנקוט באמצעים דרסטיים כדי לבלום אחרים ולמשמע אותם כאשר נחוץ לעשות זאת, בגלל עצלות או נגע רוחני;
136. לא להשתמש בכוחות על-טיבעיים כאשר זה נחוץ.

עברות משניות כנגד הכללים של השאיפה להארה

137. לא לתמוך במי שמתאים לתמוך בהם על ידי מתן דהרמה;
138. לא לתמוך במי שמתאים לתמוך בהם על ידי מתן דברים חמריים;
139. לא לוותר על טינה כלפי מישהו על פגיעה שפגע בנו;
140. להפלות בין אנשים על ידי שאוהבים את אלו וסולדים מאלה;
141. לא להביא את עצמנו ללאמה קדוש/ה;
142. לוותר על לימוד מתמיד של ידע רוחני;
143. לוותר על הרהור ובחינה של מה שלמדנו;
144. לא לשמור בלבנו את השאיפה לעזור לזולת בעת שאנו נהנים ממאכל או ביגוד וכו';
145. לעשות מעשי חסד מבלי לשמור בלבנו את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

המעשים הלבנים והשחורים

146. המעשה השחור של הולכת שולל מכוונת של הלאמה, על ידי שאתה משקר לו/לה;
147. המעשה הלבן של לעולם לא לשקר במכוון, אפילו לא בצחוק, לאף ייצור חי;
148. המעשה השחור של לגרום למישהו להתחרט על חסד שהם עשו;
149. המעשה הלבן של להביא מישהו שאתה מטפח לשאוף להארה מלאה במקום להביאם לתרגל על פי הדרך הפחותה;
150. המעשה השחור של להגיד משהו לא נעים לבודהיסטווה מתוך כעס;
151. המעשה הלבן של לנסות ולראות בכול היצורים את הבודהה עצמו, ולראותם כטהורים לחלוטין;
152. המעשה השחור של לנהוג בערמה עם מישהו, מבלי לקחת אחריות אישית להארה שלהם;
153. המעשה הלבן של התייחסות של יושר מוחלט כלפי כל יצור חי, ללא שום הולכת שולל.

טבלת מעקב

הנדרים חוזרים על עצמם במחזור של 25 ימים.
בכל אחד מן הימים עשו מעקב אחר הנדרים שמשמאל לאותו יום (6 או 7)

נדר 7	נדר 6	נדר 5	נדר 4	נדר 3	נדר 2	נדר 1	
	126	101	76	51	26	1	יום 1
	127	102	77	52	27	2	יום 2
	128	103	78	53	28	3	יום 3
	129	104	79	54	29	4	יום 4
	130	105	80	55	30	5	יום 5
	131	106	81	56	31	6	יום 6
	132	107	82	57	32	7	יום 7
	133	108	83	58	33	8	יום 8
	134	109	84	59	34	9	יום 9
	135	110	85	60	35	10	יום 10
	136	111	86	61	36	11	יום 11
	137	112	87	62	37	12	יום 12
	138	113	88	63	38	13	יום 13
	139	114	89	64	39	14	יום 14
	140	115	90	65	40	15	יום 15
	141	116	91	66	41	16	יום 16
	142	117	92	67	42	17	יום 17
	143	118	93	68	43	18	יום 18
	144	119	94	69	44	19	יום 19
	145	120	95	70	45	20	יום 20
	146	121	96	71	46	21	יום 21
	147	122	97	72	47	22	יום 22
149	148	123	98	73	48	23	יום 23
151	150	124	99	74	49	24	יום 24
153	152	125	100	75	50	25	יום 25