

נדרי הבסיס

1. לשבח עצמי, כדי לזכות ברווח אישי;
2. לגנות או לבקר זולתי, כדי לזכות ברווח אישי;
3. לא לתת את הדהרמה, בגלל רכושנות;
4. לא לתת דברים חמריים, בגלל רכושנות;
5. לסרב לשמוע דברי התנצלות;
6. להכות אדם אחר;
7. לזנוח את דרך המהיינה על ידי שמכחישים שכתביה ניתנו על ידי הבודהה;
8. ללמד דהרמה שגויה;
9. גנבה מהיהלום של הבודהה;
10. גנבה מהיהלום של הדהרמה;
11. גנבה מהיהלום של הסנגהה;
12. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של דרך המאזינים;
13. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של הבודהות מכח עצמם;
14. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של המהיינה;
15. לקחת את הגלימות, להכות או לכלוא נזיר או נזירה;
16. לשלול מנזיר או נזירה את מעמדם כנזירים;
17. המעשה המיידני של הריגת אב;
18. המעשה המיידני של הריגת אם;
19. המעשה המיידני של הריגת ארהט;
20. המעשה המיידני של יצירת פיצול בסנגהה;
21. המעשה המיידני של נסיון לפגוע בבודהה מתוך כוונה זדונית;
22. השקפה שגויה;
23. הריסה של ערים;
24. הריסה של כרכים;
25. הריסה של איזורים שלמים;
26. הריסה של ארצות שלמות;
27. ללמד ריקות למי שאינם מוכנים לכך מנטלית;
28. להרחיק אדם משאיפה לכליל הארה;
29. לגרום לאדם לזנוח את נדרי החופש האישי;
30. לבקר את דרך המאזינים, באמרנו: אין בכוחה של דרך זו להסיר תשוקה והשאר;
31. לגנות או לבקר זולתי, כדי לזכות בהערצת אחרים;
32. לכזב בנוגע לחכמה עמוקה, על ידי הכרזה כוזבת שראינו ריקות ישירות;
33. לקבל רכושם של שלשת היהלומים, של הסנגהה או של נזיר או נזירה, כאשר מישוהו נותן זאת לנו;
34. לדחות את התרגול של שלוהה מדיטטיבית, על ידי חקיקה שמעדיפה אנשים שמתרגלים בעיקר לימוד או תפילה;
35. לוותר על השאיפה להארה.

נדריים משניים

(נדרי המשנה 36-42 קשורים בשלמות של נתינה)

36. לא להגיש מנחה יומית לשלושת היהלומים בגופך, דיבורך, ומחשבתך.
37. להרשות למחשבות של השתוקקות או סלידה מדברים להמשיך.
38. לא לתת כבוד למי שלקחו את נדרי הבודדהיסטווה לפנינו.
39. לא לענות לשאלות, בגלל כעס או עצלות.
40. לא לקבל הזמנה בגלל גאווה, כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
41. לא לקבל כסף או דברים חמריים מידי תורם בגלל רצון לפגוע בו/בה, או בגלל עצלות או טינה.
42. לא ללמד דהרמה למי שמבקש זאת בכנות, בגלל רצון לפגוע בהם, עצלות, טינה, או קנאה.

(נדרי המשנה 43-55 קשורים בשלמות של מוסר)

43. לדחות אדם שנראה לנו כבלתי מוסרי, בגלל כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
44. לא לשמור את נדרי החופש האישי, דבר שעוזר לאחרים לפתח אמונה.
45. לבחור לבצע דברים שהתועלת מהם לזולת פחותה.
46. לסרב לשבור את אחד משבעת כללי החופש הראשונים, מתוך חמלה, כשהגיע הזמן לעשות כך. [ישנן דרישות יוצאות דופן למי שמרשה לפעול באופן זה, ואותן יש ללמוד מן הלאמה לפני שנוקטים בפעולות אלה].
47. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בהעמדת פנים;
48. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בחנופה;
49. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש ברמיזה;
50. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בכח;
51. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בפיתוי;
52. לשכוח עצמנו ולהתנהג בצורה שלוחת רסן, או לגרום לאחרים לנהוג כך;
53. לחשוב שעל מנת לעזור לאחרים אנו חייבים להשהות את צאתנו מסמסרה;
54. להמנע מפעולה שמטרתה להפסיק שמועה שמוציאה לנו שם רע;
55. לא לתקן מישהו, כאשר זה צריך להיעשות בצורה שלילית.

(נדרי המשנה 56-62 קשורים בשלמות של סבלנות)

56. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו צועק עלינו;
57. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו כועס עלינו;
58. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו אלים כלפינו;
59. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו מבקר אותנו;
60. להתעלם מאדם שכועס עלינו, ולא לנסות להסביר להם את התנהגותנו, מתוך עצלות, גאווה, או רצון לפגוע;
61. לסרב לקבל התנצלות מאדם אחר, בשל רצון לפגוע, או מחשבת זדון, או שסתם לא מתחשק לנו;
62. לאפשר למחשבות של כעס להמשיך.

(נדרי המשנה 63-65 קשורים בשלמות של מאמץ)

- 63. לקבץ תלמידים בגלל רצון לזכות בכבוד, שירותים, או מנחות חמריות;
- 64. לא להלחם בעצלות, או הרגלים דומים;
- 65. לבלות זמן בפטפוט, ובמעשים חסרי תכלית, לשם הנאה בלבד.

(נדרי המשנה 66-72 קשורים בשלמות של רכוז מדיטטיבי)

- 66. לא להשקיע מאמץ פעיל על מנת להשיג ריכוז מדיטטיבי, בשל רצון לפגוע או מתוך עצלות;
- 67. לא להתאמץ להתגבר על אי שקט או געגועים למישהו או משהו, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
- 68. לא להתאמץ להתגבר על מחשבות של איבה, כמכשולים של להשגת ריכוז מדיטטיבי;
- 69. לא להתאמץ להתגבר על ישנוניות או קהות, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
- 70. לא להתאמץ להתגבר על משיכה לאובייקטים של החושים, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
- 71. לא להתאמץ להתגבר על ספקות בלתי פתורים, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;
- 72. לראות בהרגשת העונג שמושגת באמצעות ריכוז מדיטטיבי השג רוחני חשוב.

(נדרי המשנה 73-84 קשורים בשלמות של חכמה)

- 73. לדחות את דרך המאזינים ולחשוב שבודהיסטות אינם צריכים ללמדה או לעסוק בה – במיוחד בכללי המשמעת של חופש אישי, ולהצהיר על כך לאחרים;
- 74. להשקיע מאמץ בלימוד הכתבים של דרך המאזינים בשעה שכתבי המהיינה זמינים לנו;
- 75. להשקיע מאמץ בלימוד חומר לא בודהיסטי כאשר זה אינו הכרחי;
- 76. להתלהב או להתקשר לחומר לא בודהיסטי, גם כאשר יש סבה שמצדיקה לעסוק בו;
- 77. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חלק זה אינו כה חשוב";
- 78. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חבור זה הוא נחות";
- 79. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "המחבר של חלק זה הוא לא כל כך טוב";
- 80. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חלק זה אין בו תרומה לרווחת היצורים";
- 81. לשבח עצמי, מתוך גאווה או כעס;
- 82. לגנות או לבקר זולתי, מתוך גאווה או כעס;
- 83. לא ללכת לשמוע דהרמה, מתוך גאווה או כעס;
- 84. להתרכז בקנקן ולא במה שיש בו: להתמקד במורה ולא במה שהוא או היא מלמדים.

(נדרי המשנה 85-109 קשורים ביכולת לעשות למען אחרים)

- 85. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע משימה בעלת ערך;
- 86. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה להגיע למקום כלשהו;
- 87. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בלימוד שפה;
- 88. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה ברכישת מקצוע (בתנאי שאין בכך נזק);
- 89. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בשמירה על רכוש;
- 90. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה באיחוי קרע בין אנשים;
- 91. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בתכנון ארוע שמטרתו לגרום חסד;
- 92. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע חסד באופן כללי יותר;
- 93. לא לטפל בחולים, בגלל כעס או עצלות;
- 94. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם עוורים;

95. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם חרשים;
96. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נכים;
97. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם מותשים ממסע;
98. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם מעונים על ידי אחד מחמשת המכשולים הרוחניים;
99. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נרדפים על ידי מחשבות כגון איבה כלפי מישהו,
100. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שנחלו תבוסה מידי מישהו;
101. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, לדבר על לבו של אדם הפועל בצורה מסוכנת;
102. לא להחזיר כגמולו למי שעזר לנו, בגלל כעס או עצלות;
103. לא לפעול להקלת כאבו של אדם השרוי בצער או באבל, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
104. לא לתת כסף או דברים חמריים למי שחפץ בהם, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
105. לא לדאוג לצרכיהם של תלמידך, מתוך רצון לפגוע או מתוך עצלות;
106. לא למצוא דרך להסתדר עם מישהו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
107. לא לישב את מעלותיו של מישהו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
108. לא לנקוט באמצעים דרסטיים כדי לבלום אחרים ולמשמע אותם כאשר נחוץ לעשות זאת, בגלל עצלות או נגע רוחני;
109. לא להשתמש בכוחות על-טיבעיים כאשר זה נחוץ.

עברות משניות כנגד הכללים של השאיפה להארה

110. לא לתמוך במי שמתאים לתמוך בהם על ידי מתן דהרמה;
111. לא לתמוך במי שמתאים לתמוך בהם על ידי מתן דברים חמריים;
112. לא לוותר על טינה כלפי מישהו על פגיעה שפגע בנו;
113. להפלות בין אנשים על ידי שאוהבים את אלו וסולדים מאלה;
114. לא להביא את עצמנו ללאמה קדוש/ה;
115. לוותר על לימוד מתמיד של ידע רוחני;
116. לוותר על הרהור ובחינה של מה שלמדנו;
117. לא לשמור בלבנו את השאיפה לעזור לזולת בעת שאנו נהנים ממאכל או ביגוד וכו';
118. לעשות מעשי חסד מבלי לשמור בלבנו את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

המעשים הלבנים והשחורים

119. המעשה השחור של הולכת שולל מכוונת של הלאמה, על ידי שאתה משקר לו/לה;
120. המעשה הלבן של לעולם לא לשקר במכוון, אפילו לא בצחוק, לאף יצור חי;
121. המעשה השחור של לגרום למישהו להתחרט על חסד שהם עשו;
122. המעשה הלבן של להביא מישהו שאתה מטפח לשאוף להארה מלאה במקום להביאם לתרגל על פי הדרך הפחותה;
123. המעשה השחור של להגיד משהו לא נעים לבודהיסטוה מתוך כעס;
124. המעשה הלבן של לנסות ולראות בכול היצורים את הבודהה עצמו, ולראותם כטהורים לחלוטין;
125. המעשה השחור של לנהוג בערמה עם מישהו, מבלי לקחת אחריות אישית להארה שלהם;
126. המעשה הלבן של התייחסות של יושר מוחלט כלפי כל יצור חי, ללא שום הולכת שולל.