

קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

שלב ראשון בלימודי הווינאיה, אתיקה בודהיסטית

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

מושב בצרה, יוני 2007

שיעור 3

(מנדלה)

תמצית האוקיינוס של הווינאיה מאת ג'ה צונגקפה

שיעור שלוש. אז עכשיו אנחנו עוזבים את ה-*Yishin Norbu*. אתם זוכרים? *Yishin norbu* – זה היה הכתב שכתב צ'וני לאמה. זה הכתב שמצאו בסנט פיטרסבורג שנתן את הסקירה שעסקנו בה עכשיו, ואנחנו עוברים לג'ה צונגקפה, ל'תמצית האוקיינוס של הווינאיה'.

משפט הפתיחה

והכתב הזה נפתח במשפט הבא:


ཨོ་དཀའ་སུ་གྲུ་ཅིག་

om delek su gyur chik

זה נכון מה שיובל אמר, שבטיבטית כשמברכים מישהו לשלום, אומרים: *Tashi delek* וה-*Delek* - זה בדיוק אותו *Delek*.

המשמעות של אום

אז נתחיל מה-Om.

דרך אגב העיגול הזה למעלה,  עושה את ה-m שזה הנקודה שעושים בסנסקריט, האינפוף.

✓ - הציפור הזאת זה חולם,

ובלי כל זה, זה פשוט  שהוא קצת דומה לָאָ בסנסקריט.

אום –מורכב משלושה חלקים,, ככה אומרים: A, U, M - AUM, וזה מייצג כאן את הישות המוארת, את הבודהה, ויש לזה שלושה חלקים, שזה מייצג:

1. את הגוף המואר של הבודהה.

2. את הדיבור המואר של הבודהה.

3. ואת התודעה המוארת של הבודהה.

שלוש דרכי הביטוי של הבודהה.

הגוף המואר של הבודהה

הגוף המואר של הבודהה - איזה גופים יש לבודהה?

1. Sambogakaya

2. Nirmanakaya¹

סַמְבוֹגְקַאָה – זה הגוף שהוא יושב לו בגן עדן שלו, וְנִרְמַנְקַאָה – גוף המופע שלו, אז זה ה-A.

אני אגיד אבל בקיצור, צריך לשמוע את קורס 6.

- סַמְבוֹגְקַאָה – זה מה שנקרא 'גוף העונג של הבודהה'. מי שמגיע להארה, יש לו גוף של אור, גוף מדהים, נפלא, זוהר, שיושב לו בגן עדן ונהנה. לכן הוא נקרא 'גוף העונג'. זה יושב בגן עדן ואנשים פשוטים לא יכולים לראות אותו. אנשים שראו ריקות יכולים לראות אותו, אבל הבודהה, הוא או היא, חומלים על כל היצורים והם לא מסתפקים בלשבת בשקט בגן עדן שלהם, ולכן יש להם גם

- נִרְמַנְקַאָה – שזה גוף המופע שלהם שבו הם באים אל היצורים ומלמדים אותם, כל אחד לפי צורכו. זה הנירמנקייה.

הבודהה יכול להופיע בהרבה מופעים בו זמנית, סימולטנית. הוא עושה את זה גם ספונטנית. הוא לא צריך לחשוב: 'יהיה טוב אם אני אבוא מחר בבוקר למוישה'. הבודהה יכולים לעשות את זה כתוצאה קארמית מהמעשים הטובים שהם צברו, מהחסד שלהם. הוא או היא מופיעים מתי שצריך איך שצריך באופן ספונטני וסימולטני ליצורים. זה הנירמנקייה. זה נותן להם את היכולת הזאת. האהבה שלהם לבריות היא הסיבה הקארמית שמאפשרת להם לעשות את זה, שבסופו של דבר מתממשת בצורה כזאת, ולכן כל התרגול של הבודהיסטוה.

כדי להגיע להארה מלאה, אנחנו אומרים: "אנחנו צריכים לכלול את כל הברואים, כי זה יוצר את הקארמה להיות מסוגלים ליצור את הנירמנקייה הזאת שנשלחת לכל היצורים ועוזרת להם כפי שהם צריכים".

הדיבור הנשגב של הבודהה

עכשיו, ה-U – זה הדיבור של הבודהה. מסמל את הדיבור הנשגב, את הדיבור הקדוש של הבודהה שזה מתבטא ב-teaching שהבודהה נותן לאנשים. זה יכול להיות teaching פורמאלי וזה יכול להיות teaching בלתי פורמאלי. זה איך שהבודהה מלמד אנשים. הבודהה בא לאנשים דרך מורים לדהרמה שמלמדים אותם דהרמה. הבודהה אמר: "בעתיד, כשאעבור מן העולם, אופיע בעולם דרך המורים שלכם ואלמד אתכם". אז זה ה-U.

התודעה הטהורה של הבודהה

ה-M – מסמל את התודעה הטהורה של הבודהה, תודעה שהיא כל יודעת. לבודהה יש ידע כל. זה התודעה של הבודהה.

האושר והטוב

עכשיו, יש פה את ה-De lek.

De – זה מלה שפירושה עונג או אושר גם כן. גם פירושה קלות.

פה זה במובן של אושר באלף, והכוונה פה - זה האושר והשמחה. זה להימנע מנפילה לעולמות התחתונים שדיברנו עליהם פה בגלגל, אז השמחה – היא לא ליפול לעולמות התחתונים. זה ה-De.

¹ המורה מונה כאן רק את הגופים הפיזיים של הבודהה. למעשה יש לו או לה שני גופים נוספים – הגופים המנטאליים של הבודהה, ואלו מיוצגים באות M של האום.

ואחר כך יש את ה-Lek. Lek – פירושו טוב.

"Lek so, lek so" אומרים. טוב, טוב. אתם זוכרים, בסוף הסוּטרה של 'סוּטרת הלב'? בסוף, כששריפוּטרה וצ'נרסיק מסיימים את השיחה ביניהם, הבודהה מתעורר מהמדיטציה ואומר: "לְק סו, לְק סו" – "נאה, נאה, כך נאה, כך נאה". זה Lek so, lek so. שלוש פעמים הוא אומר.

אז זה ה-Lek שזה פירושו טוב, ופה זה מסמל נירוונה.

אז De - מסמל לידה בעולמות הגבוהים שטוב שמה אבל לא טוב אולטימטיבי, כי הם נגמרים, כי הם סופיים.

Lek- – זה הטוב האולטימטיבי של הארה, של נירוונה.

ההבדל בין נירוונה והארה

מה ההבדל בין נירוונה והארה?

בנירוונה - אמרנו שכל הנגעים הרוחניים פוסקים לחלוטין וגם הזרעים שלהם פוסקים לחלוטין, והמינד שרוי כבר בעונג של נירוונה, ובן אדם שהגיע לנירוונה, עדיין יכול שיהיה לו את הגוף הסמסרי הישן שלו באותו גלגול. עד שייגמר אותו גלגול, עדיין הוא יכול להיות בגוף שסובל, ולכן עדיין יכול שיהיה לו כאב גופני. עדיין הסביבה שלו יכולה להיות נגועה.

הארה שלמה - זה משהו אחר לגמרי. שמה גם זה עובר טרנספורמציה. זה משהו אחר לגמרי.

מהקהל: אין לו יותר נגעים, אז עכשיו הוא משליך רק דברים טובים אז בעצם הוא יוצר עולם שכולו טוב?

המורה: עוד לא.

כדי שגם העולם יהיה טהור לחלוטין, כדי שהעולם שלך יהיה גן עדן, את צריכה ללכת מעבר לשחרור האישי - שזה ההארה המלאה. הרבה מעבר.

הבודהה תיאר את זה בסוטרות. סוּטרה שבה מתואר איך הבודהיסטווה ברמה שמונה שהוא כבר מאוד מאוד מתקדם והוא כבר מוכן לעבור לנירוונה, ובא אליו הבודהה ועוצר אותו ואומר: "אתה כבר ראית אור". הוא כבר ראה ריקות. "אתה כבר יכול ללכת עם האור הזה, אבל זה אור אחד. תראה! האור שלי זה פי ביליון". זה עבודה הרבה יותר גדולה. הרבה יותר גדולה. (ראה נספח מס' 1).

מהקהל: בקשר לעניין הזה של ההבדל בין נירוונה למצב של הארה - במצב שמסתכלים על ריקות, באיזשהו שלב הבן אדם מבין שבעצם כל מה שיש זה רק יצירה שלו.

המורה: אחרי ראיית הריקות, כן.

מהקהל: כל מה שיש, הוא המקור לכל יצירה. הוא גם היוצר והוא גם היצירה, לכן כל דבר שיש, גם מה שהוא יודע עליו וגם מה שהוא לא יודע, זה הוא. ואם יש משהו שהוא לא מוצא חן בעיניו בחוץ, זה הוא אבל בעיני עצמו. לכן כל דבר מה שיש שהוא יודע עליו ושהוא לא יודע עליו, זה השתקפות שלו ויש לו אחריות ומחויבות, אם הוא רוצה לאהוב את עצמו, להיות שלם עם עצמי, נקרא לזה 'לאהוב את הכל'.

המורה: כן. פרפקט. ביהדות אומרים: "תיקון נפש ותיקון עולם", ואנחנו אומרים שזה אותו הדבר.

אני לא יכולה לתקן את עולמי בלי לתקן את עצמי, ואם תיקנתי את עצמי עד הסוף, תיקנתי את עולמי, כי העולם - אני יצרתי.

פרפקט.

Su Gyur Chik. - פירושו לו יהי, ועכשיו אתה יודע שכשאתה אומר: Tashi delek – מה אתה מאחל לאחרים.

Om – אמרנו שזה מייצג את ה-body, speech and mind של הבודהה,

אז כשהוא מתחיל ב'אום', אז זה כאילו שהוא קורא לכל הבודהות ולבודהיסטות. הוא קורא לכל הישיות הנאורות שיעזרו לו. הוא רוצה עכשיו לשלוח לנו ברכה –

Delek. – 'לו יהי – *Delek*', הוא אומר. שיהיה הכל טוב, הוא קורא לכל הבודהות והבודהיסטות: 'בואו תעזרו לי. נשלח את הברכה שיהיה הכל טוב'. אז זה השורה הראשונה.

התרגום של כל השורה: "אום, לו הכל יהיה טוב ומואר". מי ייתן וכולם יזכו לעתיד טוב ולהארה המלאה.

מהקהל (הלאמה חוזרת על השאלה שלא נשמעה בהקלטה): היא שואלת: 'יש זרמים שמלמדים מדיטציות רק על האום הזה, והאם זה קשור?'

המורה: בטח קשור. יש כל כך הרבה סוגים של מדיטציות. יש סוטרות שזה כל הסוטרות: 'om'. כן. בטח קשור. לא תמיד הם נותנים את הפירוש הזה של body, speech, mind של הבודהה.

אני פעם שמעתי מורים בכירים ליוגה שאמרו: 'מה זה אום? תשכחו ממשמעות. אין לו משמעות'. כל מורה יגיד משהו אחר. אנחנו בבודהיזם הטיבטי אוהבים את ה-body, speech, mind וזה גם משהו שפותח מנטרות - אום. הרבה מנטרות נפתחות במלה 'אום'.

נדרי החופש

אז אנחנו מדברים על 'תמצית האוקיינוס של הוינאיה' – כתב הביאור של ג'ה צונגקפה ל'וינאיה סוטרות', וזאת הייתה השורה הפותחת, ועכשיו אחרי השורה הפותחת, הוא עובר לדבר על נדרי החופש.

נדרי החופש - זה הסנסקריט. אימרו:

Pratimoksha - פרטימוקשה, ובטיבטית

སོ་སོར་ཐར་པ།

Sosor Tarpa

אימרו: *Sosor tarpa*.

אז כאמור הוינאיה עוסקת ב:

- איך להשיג את הנדרים? איך מקבלים נדרים?
- איך שומרים נדרים?
- ואיך מתקנים נדרים שנשברו?

זה בגדול.

מדוע נדרי החופש נקראים כך?

למה הם נקראים *Sosor Tarpa*? למה הם נקראים נדרי חופש או נדרי חופש אישיים? ועל זה דיברנו כבר קודם.

הנה כיצד מסביר זאת נגולצ'ו דהרמה בהדרה בביאורו לחיבור של ג'ה צונגקאפה,

སོ་སོར་ཐར་པ་སྒྲུབ་ལ་བཞིན་སྤང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་

ལས་སྡོམ་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་སྤྱོད་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་བའི་སོ་སོར་ཐར་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*

dompa lang ne – מי שנוטלים את הנדרים
tsulshin sung ken nam - ושומרים עליהם היטב
korwa le tar - ישתחררו מגלגל הסבל
de le dokpa nam - מי שנמנעים מלקחתם ושמירתם
mitarway -- לא ישתחררו.

gyu-tsen gyi sosor tarpay dompa she - זוהי הסיבה לכך שהם נקראים "נדרי החופש האישי".

כלומר, נגולצ'ו דהרמה בהדרה אומר

"נדריים אלו נקראים 'נדרי החופש האישי' משום ש מי שנוטלים אותם ושומרים עליהם היטב זוכים לשחרור מגלגל הסבל, בעוד שמי שפועלים בצורה ההפוכה - אינם יכולים לזכות בחופש זה".

- אנשים ששומרים על הנדרים האלה מגיעים לנירוונה; מי שלא שומר, לא מגיע. פשוט מאוד. מי שלא שומר, לא מגיע. מוכרחים לשמור על הנדרים האלה, לפחות ברמה המינימאלית שאותה אנחנו מלמדים למי שלא נזירים. כמובן עוד יותר טוב אם מקבלים את הרמה היותר מלאה, אבל לפחות ברמה המינימאלית. אם לא שומרים על לא להרוג, לא לגנוב [וכו'], המיינד יהיה כל כך עכור, הוא יהיה כל כך מלא בנגעים. אי אפשר לפתח שום ריכוז, אי אפשר להגיע לשום מקום.

Moksha – היה חופש.

Prati – היה אינדיבידואלי.

פירוש אחר למלה Prati – זה ראשון, אז זה כאילו להגיד: "אלה הנדרים הראשונים שצריכים לקיים". בראש ובראשונה, אלה מובילים.

- ומישהו אחר מפרש למה הפרטימוקשה? כי ביום שאתה לוקח אותם, אז אתה משתחרר מלא להיות בעל נדרים. כאילו, מי שאין לו נדרים, הוא באיזה מן מצב נחות. לא כאילו. הוא במצב נחות! אין לו דרך להארה. ביום שאתה מקבל אותם, אתה משתחרר מהמצב הנחות הזה, אז זה פירוש פחות פופולארי, אבל יש פירוש כזה.

הגדרה של נדרי החופש

הגדרה של נדרי החופש, זה עכשיו הקטע הבא ב'אוקיינוס'.

הטקסט אומר

། འཇུག་སྒྲུབ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་ནས།
། བཞུགས་གནོད་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
། རྒྱུ་བྱུང་བ་ལས།

ngenjung sampe gyu je ne
shennu shi dang chepa le dokpa

:*ngenjung sampe gyu je ne*

ngunjung זה תפנית, *sampa* זה מחשבה, *gyu* זה סיבה, כלומר: מונעים על ידי תפנית

shen – זה הזולת

nu - פגיעה; ביחד: פגיעה בזולת

shi dang chepa - הבסיס והשאר

dokpa – הימנעות.

אז נוכל לתרגם ציטוט זה לעברית באופן הבא:

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

אז הנה ההגדרה:

הנדירים לשחרור אישי, הם במהותם להימנע מלפגוע בזולת
וגם להימנע מן הבסיס של פגיעה בזולת,
מתוך מוטיבציה של תפנית.

אני חוזרת שוב: "הנדירים לשחרור אישי, הם הימנעות מפגיעה בזולת וגם הימנעות מן הבסיס של פגיעה בזולת, מתוך מוטיבציה של תפנית".

אז נדבר על זה קצת.

מוטיבציה נכונה ללקיחת נדרים

המוטיבציה לקחת נדרים יכולה להיות מוטיבציה לא נכונה, ויכולה להיות מוטיבציה נכונה.

המוטיבציה לקחת נדרים חייבת להיות תפנית, חייבת להיות הרצון לצאת מסמסרה ולעבור לנירוונה. היא חייבת להיות מבוססת על הבנה של מה לא עובד בסמסרה, שזה היה השיעור הראשון שלנו. מזה התחלנו; על המצב הזה של סבל תמידי של כל רגע ורגע בין אם אנחנו מכירים בזה בין אם לא, וככל שמתרגלים יותר, מבינים יותר את הסבל.

וסלידה מן הסבל: 'מספיק!' כאילו

מספיק לנו לסבול.

מספיק לנו לראות את זולתנו סובלים.

מספיק לנו לראות את עצמנו מאבדים את כל שיקר לנו מבלי שיש לנו שליטה.

לא מסוגלים אף פעם להיות מרוצים ממה שיש.

כל הזמן לא יכולים לסמוך על שום דבר.

כל הזמן נדחפים אנה ואנה על ידי כוחות; קורים לנו דברים, קורים לנו אסונות שלא בשליטתנו.

'מספיק!' לא רק לנו. גם לכל אהובינו. הילדים היקרים שנתתי להם חיים, אני לא יודעת למנוע מהם את המוות. אני מאחלת להם חיים ארוכים, אבל אם הם יזכו לחיים ארוכים, אז מה? אז הם יצטרכו לפגוש מחלות וזיקנה למשל. זה סבל. איך אני יכולה לעזור להם? לא רק לי. גם להם.

אז כל ההבנה הזאת - שהחיים הם כמו הרכבת של הלונה פארק; עולים ויורדים, עולים ויורדים, ואנחנו נדחפים על ידי הכוחות הקארמיים ללא שליטה - אדם מגיע לסלידה מזה ורצון לפנות משמה ולצאת משמה, ומחפש דרך לצאת משמה - זאת המוטיבציה להתחיל למשמע את המיינד, למשמע את החושים, איך שאמר לנו כל כך יפה אודי קודם. תודה רבה. "לעבור מעבר להתניה הזאת של המיינד שגורמת את סבלנו".

והרעיון הוא ש

אי אפשר לתקן את הסמסרה. צריך לצאת מסמסרה.

אנחנו עושים ועידות. נבחר ממשלה יותר טובה. אנחנו כבר בחרנו הרבה ממשלות, נכון? ☺ בסופו של דבר זה סמסרה.

סמסרה לעולם לא תעבוד. כמה שלא תנסו לתקן אותה, היא לא תעבוד כי זה הטבע של סמסרה. בגלל זה היא נקראת סמסרה. זה לא שלא צריך לנסות לשפר דברים, אבל המוטיבציה צריכה להיות כדי להביא לאושר אולטימטיבי.

מוטיבציה לא נכונה ללקיחת הנדרים

מה יכולה להיות מוטיבציה לא נכונה?

- למשל; יש ארצות כמו בתאילנד שזה בתוך התרבות, ואנשים מאכילים את הנזירים או מקיימים את הנזירים. אז יכול להיות **מישהו עצל ונמאס לו לעבוד והוא רוצה להתקיים בקלות ואז הוא נהייה נזיר ועכשיו יאכילו אותו.** זאת מוטיבציה פסולה לחלוטין.
- **אם מישהו יש לו חובות, הוא רוצה להתחמק מתשלום חובות.** הוא אומר: 'עכשיו אני אהיה נזיר. אני פטור'. פסול לחלוטין. אני חושבת שזה חלק מהוונאיה שלא נותנים את הנדרים למי שיש לו חובות, נכון? (הלאמה פונה לאודי). לאמה ראוי לשמו לא ייתן לו נדרים כל עוד יש לו חובות. הוא קודם ישלח אותו להחזיר חובות.

אני מכירה בחורה שבאה ללאמה שלי וביקשה נדרים והיו לה איזה 70,000 דולר חוב. הוא אמר: 'לא! את צריכה לגמור עם החובות', והיא במשך שנתיים שלוש עבדה בשתי משרות, כל הזמן עבדה לשלם את החובות, ורק אז קיבלה את הנדרים.

- **יש מקומות שזה דרך להתחמק משירות צבאי.** זאת לא מוטיבציה טובה בשביל להיות נזיר.
- יש מקומות שנותנים הרבה כבוד לנזירים. לא בכל מקום זה ככה, אבל זה צריך להיות ככה. **אם מישהו אוהב את הכבוד ולכן הוא נהייה נזיר - לא סיבה טובה.**
- **לפעמים כולם סביבי נהיים נזירים כי זה בתוך התרבות.** נגיד בטיבט, זה נחשב כבוד ואת הבנים היותר מוכשרים שולחים למנזר. [זו] **לא סיבה טובה להיות נזיר.**

אז אם באים עם המוטיבציה הזאת, פשוט הנדרים לא יעבדו. אתם לא תשתחררו. המוטיבציה חייבת להיות רצון להשתחרר.

ילדים קטנים לא מקבלים נדרים של נזירים. הם לובשים גלימה והם מתחילים לחיות באורח חיים, אבל הם לא לוקחים נד[רים]. למעשה, יש כלל שאי אפשר לקבל לפני גיל עשרים. ויש כללים מה עושים אם חשבת שאתה בן עשרים והתברר שאתה רק בן תשע עשרה וחצי. כי הנדרים לא תפסו אם היית פחות מעשרים, גם אם לא היית מודע לזה שעוד לא הגעת לגיל עשרים.

אודי: אי אפשר להיות נזירים אם אין את ההסכמה של ההורים. זה בנוי על הסיפור על הבודהה שהבן שלו רצה להיות נזיר, ואז האימא שלו, האישה שלו, הרי לבודהה היה ילד, (היא אמרה לו): 'או קיי! לך אל אביך והוא יהפוך אותך לנזיר', ואז הבודהה הפך אותו לנזיר ואז בא לבודהה האבא של הבודהה ואמר לו: 'לא מספיק שאיבדתי אותך כמו בן? ואז הבודהה הוציא חוק שבלי אישור של ההורים, לפחות אצלנו, אי אפשר להיהפך לנזיר.

המורה: ההורים של הנזיר המועמד.

אודי: ההורים של הנזיר המועמד, וההורה חייב לתת [רשות להפוך לנזירים].

המורה: ההורים חייבים, אם הם בחיים.

אודי: אם הם חיים או קרוב משפחה.

המורה: כן, וזה גם, אני חושבת בא כתוצאה מזה שבאסיה הילדים, יש להם חובה מוסרית לטפל בהוריהם והבן או הבת שהופכים לנזירים פטורים מן החובה הזאת, אז ההורים צריכים להסכים לפטור אותם. אם לא, אם ההורים לא מסכימים והם לא מקיימים את החובה כלפי הוריהם, נוצר חוב קארמי שימנע בעדם מלממש את המטרות של הנזירות. זה יהפוך להם למכשול, אז הם צריכים ליצור מצב שבו הם יוכלו. עכשיו, זה כשאתה הולך ולוקח נדרים של נזיר.

מה לגבי אלו מאיתנו שלא נזירים?

אז אין לנו את הנדר הזה או את החובה הזאת, אבל גם אנחנו לא רוצים מכשולים בדרך להארה. גם אנחנו רוצים ליצור מצב שתומך בדרך שלנו להארה ולצבור קארמה שתאפשר לנו, אז אנחנו לא יכולים לעשות את זה אם זה פוגע במישהו, או אם זה על חשבון מישהו.

**אנחנו צריכים ליצור תנאים שתומכים בדרך שלנו.
ליצור תנאים שהם הרמוניים עם הארה.**

אתה לא יכול לזרוק את האחריות המשפחתית שלך וללכת: 'עכשיו אני הולך להארה', כי אתה יוצר קארמה שלילית בצורה כזאת. זה לא יעבוד. אם יש לך ילדים צעירים, אתה חייב לדאוג להם. אתה צריך ליצור תנאים שיאפשרו להגיע להארה. הקארמה הזאת תקפוץ מהר מאוד ותפריע, כי כשאדם מתכוון לבוא להארה, הוא מעיר כוחות מתנגדים, ואם הוא צבר קארמה שהיא אפילו קצת שלילית, היא תעצם בדרך/ אז

**חייב אדם, כחלק מדרכו, לפעול ליצור את התנאים שיתמכו,
ולפעמים זה יכול לקחת הרבה זמן.**

לפעמים זה יכול לקחת הרבה זמן. So what? ממילא אתה לא יכול לקצר את השלב הזה. אתה חייב לעשות את זה.

מהותם של נדרי החופש היא לא לפגוע בזולת

אז מתוך המניע הזה של הרצון להגיע לנירוונה, אתה אז לוקח על עצמך נדרים שמהותם זה להימנע מלפגוע בזולת. זה החלק השני שבתיאור.

המהות של הנדרים – זה הימנעות מפגיעה בזולת.

ויש לנו שלושה נדרים שקשורים לגוף:

1. זה לא להרוג.
2. לא לגנוב.
3. להימנע מהתנהגות מינית בלתי הולמת. בשביל נזירים זה הימנעות מוחלטת ממיין.

וארבעה שקשורים בדיבור:

4. זה אמירת אמת - [זה להימנע מלשקר].
5. זה להימנע מדיבור שקפולג.
6. להימנע מדיבור שהוא גס/בוטה.
7. ולהימנע מדיבורי סרק.

אנחנו רוצים להימנע מאלה ומכל מה שקשור בזה. יש להם הרבה ואריאציות ונגזרות, ורזיה בזמנו הכינה רשימה מורחבת שלקחה את הנדרים האלה, ועשתה את כל מה שקשור ביניהם, ותשיגו ממנה את הדבר

הזה. מאוד יפה היא עשתה.² היא לקחה את הנדר של לא להרוג והסתכלה מה זה אומר בשבילנו, ואנחנו לא כל יום הולכים והורגים. וההיפך מזה, זה כמובן לשמור על חיים ולהגן על חיים, והיא לקחה והחילה את זה על תחומים שונים בחיים שלנו מאוד יפה. (ראו נספח מס' 2).

וכתוב גם שם³: "וגם להימנע מהבסיס לאלו". **מה זה 'הבסיס לאלה'?**

אז השבעה האלה של התנהגות ושל דיבור, של גוף ודיבור, לא קורים אם אין לנו מחשבה שלילית מאחוריהם, כי כל דיבור ומעשה מתחילים במחשבה תחילה, אז ג'ה צונגקפה לא אמר לנו מה זה הבסיס, אבל נגולצ'ו דהרמבהדרה שנותן לנו ביאור, אומר: "הכוונה היא לאותם שלושה שהם של מחשבה".

אם אתם זוכרים, שלושה של מחשבה?

8. **המדנות.**

9. **רצון רע, שמחה לאיד וכך הלאה.**

10. **ובורות.**

הוא אומר: השלושה האלה – הם הבסיס לשבעה. אז

בנדרי הווינאיה בעיקר עוסקים בהתנהגות ובדיבור, אבל אנחנו גם רוצים להימנע ממה שבעצם יביא לעבירות האלה.

עכשיו יש פה דיון. הכתבים הטיבטיים ידועים בפולמוסים שהם מעלים. כמו בגמרא, יש הרבה פלפול. אז בא משהו שמציע דעה נגדית ואז הולכים ומתווכחים איתו, ואז מתווכחים עם זה שמתווכח וזה מאוד נפלא, כי זה מעלה על פני השטח את כל השיקולים וההתנגדויות וההיסוסים והספקות שיש לכל אחד מאיתנו בנבכי תודעתנו, ודרך הפלוני והאלמוני שהולכים ומתווכחים, דרך זה מתברר לנו איפה האמת שמה.

נדרי החופש הם אנטי דוט לאי מוסריות, וכל מה שמשתמע ממנה. התנהגות בלתי מוסרית. אדם לוקח נדרים והוא שם חיץ. הוא שם אנטי דוט, מה שהתניות הרגילות יסחפו אותנו; אנחנו רוצים דברים,

אנחנו משתוקקים, אנחנו נדחים ואנחנו נעשה דברים שהם לא מוסריים, ושיגרמו לנו לסבול לנצח בסמסרה, אז הנדרים שמים את החיץ הזה.

תפנית של עור אווז ותפנית אמיתית

כאמור המוטיבציה חייבת להיות תפנית, ופה צריך להוסיף עוד מילה.

יש סוג של תפנית שבטיבטית הוא נקרא 'תפנית של עור אווז'. כשקָר, אז יש לנו עור אווז וכשמכבים את המזגן, אז כבר אין לנו עור אווז, אז זה עובר מהר, נכון? זה עובר מהר.

זאת לא תפנית מספיק טובה.

מתי קורית 'תפנית של עור אווז'? הרבה פעמים אצל הרבה אנשים, מת משהו במשפחה, מאבדים משהו יקר, ובמשך זמן קצר יש אָבֶל, יש צער, יש אובדן ויש סלידה מהמצב הזה של אובדן, ואנשים אומרים: 'די! אני עכשיו אהיה טוב. אני אלך בדרך טובה'. הם חוזרים בתשובה למשך כמה ימים, ואז בא משהו ולוקח אותם לסרט והם נרגעים, הם שוכחים, והלכה התפנית. אז זה לא מניע מספיק טוב. אז 'תפנית של עור אווז' זה לא מספיק טוב.

² נספח הרחבות הנדרים מס' 2 מצורף לשיעור זה, בעמ' 18.
³ בפסוק המצוטט לעיל.

זה צריך להיות תפנית שמבוססת בהרבה הרהור, בהרבה מדיטציה, בהרבה מחשבה, בהרבה התעמקות והבנה של הגועל נפש של הסבל הסמסרי. לפתח שאט נפש מסמסרה שהיא לא רק רגשית, אלא מבוססת בהגיון ובניתוח ובהבנה,

ולכן יש כל כך הרבה דגש בלאם רים על המדיטציות האנליטיות שמפתחות את ההתייחסויות האלה בצורה עמוקה. לא רק בצורה אימפולסיבית, רגשית, שחולפת מהר, אלא מבוסס בהבנה עמוקה.

אז זה בקשר להגדרה של נדרי החופש. נדרי החופש דורשים מאיתנו, כמו שאודי תיאר לנו כל כך יפה, הימנעות פיזית מדברים מסוימים. התנהגויות מסוימות, אנחנו צריכים להימנע מהן - כמו לגנוב, כמו התנהגות מינית שהיא בלתי הולמת, או אם אתה נזיר - כל התנהגות מינית.

נדרי החופש האישי הם לחיים אלו בלבד

ואספקט נוסף של נדרי החופש – זה שאנחנו מאבדים אותם כשהחיים נגמרים. הם נדריים לחיים, וכשמסתיימים החיים אנחנו מאבדים אותם. בניגוד לנדרי הבודהיסטויה למשל, שעוברים איתנו מגלגול לגלגול. נדרי החופש הם לחיים האלה.

למה הם מסתיימים, ואילו נדרי הבודהיסטויה ממשיכים?

הבודהיסטויה ממוקד על כל הברואים. האובייקט שלו זה לא רק הוא, אלא הוא וכל הברואים יחד, ולכן העוצמה שלהם היא הרבה יותר גדולה. התחולה שלהם היא הרבה יותר גדולה, בעוד שנדרי הוינאיה הם שחרור אישי.

מי זה ה'אישי' הזה? מי זה שמשתחרר? זה 'אני' של החיים האלה. כי מה פירוש 'אישי'? מי זה שמשתחרר? כמו שאני חושבת על עצמי היום - מזה אני משתחררת, אז לכן הם מסתיימים, וזה מוכרח להיות ככה. זה לא יכול להיות אחרת.

שש הקטגוריות שבביאורו של ג'ה צונגקפה

וכעת ג'ה צונגקפה עובר למה שנקרא 'שש קטגוריות' - שש קטגוריות שמרכיבות את הביאור של ג'ה צונגקפה.

ངོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱིངས།
སོ་སའི་ངོ་ས་འཛིན་སྐྱི་བའི་ཉིན།
བཀྲོང་བའི་སྐྱུ་དང་ཕན་ཡོན་།
ngowo dang ni rabye dang
sosoy ngundzin kyeway ten
tongway gyu dang pen-yun...

ngowo – זה מהות

Rabye - חלוקה

so so , - sosoy ngundzin אינדיבידואלי, ngun dzin זה הבנה, כלומר: הבנה של כל אחד מן הנדרים באופן אינדיבידואלי

ten - kyeway ten זה בסיס, kyewa זה לצמוח או להתפתח, כלומר האדם שבו הנדרים יכולים לצמוח או להתפתח

gyu – tongway gyu – זה סיבה או גורם, *tongwa* – זניחה, ויתור. אז כאן: מה גורם לאיבוד הנדרים

pen-yun – יתרון או תועלת

אז את הפסוק הנ"ל ניתן לתרגם כך:

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

אנחנו נעשה רשימה של הקטגוריות ואחר כך נדבר עליהן.

1. הקטגוריה הראשונה – הטבע הבסיסי של הנדרים

הקטגוריה הראשונה – זה הטבע הבסיסי של הנדרים.

למה הכוונה כאן? כאן הכוונה - מישהו אומר: 'לקחתי נדרים'. איפה הנדרים האלה? מה זה נקרא שהוא לקח נדרים? איך יודעים שהוא לקח נדרים? נגיד מישהו שהוא נזיר – הוא לובש גלימה אבל זה משהו חיצוני, אבל מי שהוא נגיד לא נזיר, לקח נדרים. עכשיו איפה הנדרים האלה? מה הטבע הבסיסי שלהם? האם זה משהו פיזי? האם זה משהו מנטאלי? אולי משהו שאיננו פיזי ולא מנטאלי? ויש דברים כאלה. מה הטבע של הנדרים?

באופן כללי, יש ארבע אפשרויות בשביל כל דבר:

א. או שהוא דבר שאיננו משתנה, כגון מרחב ריק או הריקות עצמה.

ואם הוא משתנה – אז הוא יכול להיות:

ב. או פיזי.

ג. או מנטאלי.

ד. או משהו שאיננו פיזי ואיננו מנטאלי.

אז איפה הנדרים בכל זה? אז זו הקטגוריה הראשונה שבה דן ג'ה צונגקפה.

2. הקטגוריה השנייה – זה כמה מחלקות של נדרים יש? והתשובה פה היא שמונה, ואנחנו נמנה אותן אחר כך.

3. [קטגוריה] שלוש – זה תיאור אינדיבידואלי של הנדרים עצמם.

4. [קטגוריה רביעית] –מיהו האדם שבו הנדרים יכולים לצמוח? אנחנו אומרים: "הוא מקבל את הנדרים ואחר כך הם צריכים לצמוח בו", אז מהם המאפיינים של מי שהנדרים יכולים לצמוח בו?

5. [קטגוריה חמישית] – איך מאבדים נדרים? ׀

6. [קטגוריה שישית] – התועלת או הברכה של שמירת הנדרים. מה יוצא לי מזה?

אלה החלקים בביאור של ג'ה צונגקפה.

התחייבות לסיים את הספר

חוץ מהחלקים האלה, לפני כל זה, צונגקפה עושה עוד דבר אחד מאוד יפה, וזה – הוא מבטיח לסיים את הספר, וזה מאוד מקובל בהרבה ספרי דהרמה, בהרבה ספרי ביאורים. המחבר לוקח על עצמו לכתוב ביאור למשהו, ׀[ואתו הדבר חל על] כל מה שכרוך בלהביא דהרמה לאנשים; אם זה לכתוב ביאור, אם זה לחבר חיבור, אם זה ללמד.

מה שאתם לוקחים שמביא דהרמה לאנשים, אתם מתחילים לריב איתו.⁴ אתם מתחילים לעצבן את הבחור הזה, כי אתם עכשיו מתחילים לתת לאנשים דרך לצאת מהמלתעות שלו, לצאת מהטלפיים שלו. זה מעיר אנרגיות שליליות, זה מביא התנגדויות. כל מעשה ברכה כזה גדול שאתם עושים שהוא קשור בלהביא דהרמה לזולת, יעורר קשיים. יבואו קשיים. בטנגיור - אתם זוכרים? זה הכתבים המתורגמים מסנסקריט של הפרשנים הגדולים - יש הרבה ספרים שהתחילו אותם והם נפסקו באמצע. המחבר מת באמצע.

אז לפני שהוא יוצא לדרכו, הוא עושה מחויבות: "אני אתחיל את המשימה הזאת ואני אסיים אותה". הוא מתחייב לשרוד ולהישאר, ובצורה כזאת הוא עוזר לעצמו לסיים את הספר. ככה זה עבודת תרגום, ככה זה כל הפעולות המבורכות האלה.

לנו היום יש סיכוי נפלא.

יש סיכוי נפלא:

- יש לנו פיזית תנאים של שפע ופנאי שאין כדוגמתם. אנחנו חיים בשפע.
- אנחנו בריאים.
- המינד שלנו טוב.
- יש לנו השכלה. אנחנו באים כבר משכילים. במזרח בכלל כל ההשכלה היתה במנזרים. אנחנו כבר באים עם השכלה. יש לנו כלים. מינד טוב שיכול לתפוס, להבין דהרמה.
- יש לנו תנאי שפע.
- יש לנו מורים שבאים אלינו ממדרגה ראשונה. הם באים אלינו למערב.
- אלה שכאן, יש לכם עניין בדברים האלה. בלי עניין, לא יעזור כמה שכל יש לכם וכמה כסף יש לכם, לא יקרה כלום, נכון? יש עניין.

יש לנו צירוף נסיבות מדהים בנדירותו.
זה נראה לכם מובן מאליו, אבל זה בכלל לא.
זאת קארמה מאוד נדירה שהצירוף הזה יקרה.
היא מאוד נדירה והיא מאוד שברירית.

מכשולים עולים בקלות רבה. בקלות רבה אנשים מאבדים עניין בדהרמה, או מאבדים את המורים שלהם, או מאבדים את התנאים שתומכים, או מאבדים בריאות, בקלות רבה יכול משהו להשתבש, אם זה חיצוני, אם זה פנימי:

- חיצוני - בתנאים של משפחה, של כסף וכך הלאה,
- או פנימי - של בריאות, של צלילות הדעת שלנו.

אנחנו לא יודעים כמה זמן זה ימשיך. זה כהרף עין עובר.

יש לנו מעט מאוד זמן, אז המחבר מבין את זה; מבין את הארעיות, מבין את הנדירות ומבין עם איזה כוחות הוא עכשיו מתמודד, והוא מבטיח לסיים את הספר.

קטגוריה ראשונה - מהו הטבע הבסיסי של הנדרים?

עכשיו על הטבע הבסיסי של הנדרים. ממה עשויים הנדרים, תשאלו? ממה הם עשויים? [על] נדרי החופש אנחנו מדברים. נגיד לקחתם נדרים והלכתם לישון. מה קורה? איפה הנדרים? הלכו לישון או לא

⁴ המורה מצביעה על שר המוות - יאמה, בציור של גלגל החיים.

הלכו? יש לכם נדרים או אין לכם נדרים? אז זאת שאלה מעניינת, נכון? מה קורה אם התעלפתם? אתם עם תפנית ורוצים להגיע לנירוונה ומישהו נתן לכם נוק אאוט. יש לכם נדרים או אין לכם נדרים? אז אתם רואים –

**הסוגיה מעניינת ולא פשוטה, ויש לה תשובות שונות בבודהיזם.
זרמים שונים, אסכולות שונות בבודהיזם ענו עליה בצורות שונות,**

אז אנחנו נמנה את זה כי זה מאוד מעניין. פה אנחנו מדברים, דרך אגב, על אסכולות לא של היום, אלא של הבודהיזם בימים עתיקים. זה לא הזרמים השונים של הבודהיזם הטיבטי.

אסכולות של בודהיזם בהודו העתיקה.

יש ארבע אסכולות.⁵ וייבאשיקה זה הנמוכה ביותר. אסכולת דרך האמצע – המדיימיקה, היא הגבוהה ביותר, והמדיימיקה מתחלקת לשתיים. הפרסנגיקה היא החלק העליון - 'דרך האמצע העליונה', ויש 'דרך האמצע התחתונה'.

1. האסכולה הראשונה – ה'וייבשיקה'

אז האסכולה הראשונה היא האסכולה של **Vaibashika**. אימרו: וייבאשיקה. פירוש המלה 'וייבאשיקה' – זה 'המפרטים'.

ה'וייבאשיקה' – 'המפרטים' – שזה האסכולה של ה'אבהידהרמה', הם נקראים ככה בגלל שהמדריך שלהם היה ספר ששמו היה 'הפירוט של (כך וכך)', אז הם נקראים על שם הספר הזה – 'המפרטים'.

האסכולה של הווייבאשיקה היא הנמוכה ביותר בין כל האסכולות של הבודהיזם.

מאיזו בחינה היא נמוכה? היא לא נמוכה. זאת אומרת שהיא גבוהה ביותר בעצם. להיות באסכולת הווייבאשיקה, אם אתה כבר בודהיסט, אתה כבר מאוד מתקדם בתודעה שלך, אבל יחסית להבנת הריקות, הם נחשבים נמוכים ביותר. יש להם תפיסה חלקית של ריקות.

4. האסכולה הרביעית הגבוהה ביותר – ה'פרסנגיקה מדיימיקה'

מה האסכולה שנחשבת הגבוהה ביותר בהבנת הריקות? זה 'הפרסנגיקה מדיימיקה'. זו 'אסכולת המסקנה של דרך האמצע' - שהיא האסכולה שלימד ארייה נרג'ונה, שלימד צ'נדרקירטי, שמלמד ג'ה צונגאפה, שמלמד הדלאי לאמה, שאנחנו מלמדים היום, ואנחנו אומרים שחייבים להגיע לרמה הזאת של הבנת ריקות לפני שאפשר להשתחרר.

הפרסנגיקה מדיימיקה, למה הם נקראים 'דרך האמצע'? אמצע של מה?

מהקהל: בין שתי הקיצוניות.

המורה: בין הקיצוניות. יופי. נפלא. הם באמצע.

⁵ דיון קצר באסכולות אלו ניתן למצוא בקורסים מס' 1 ו-2 ויותר מפורט – בקורסים מס' 12 ו-15.

שתי הקיצוניות

מה שתי הקיצוניות, לאלה שלא שמעו אף פעם? יש שתי השקפות עולם קיצוניות:

1. הקיצונית של קיום – מייחסת קיום עצמי לדברים.

השקפת עולם קיצונית אחת זו - זו שיש לאדם שאף פעם לא שמע דהרמה. ורוב האנשים שאף פעם לא שמעו דהרמה, הם מאמינים שדברים הם כמו שהם רואים אותם.

אֵיךְ אֵיךְ

Yo Ta

בטיבטית – זה הקיצוניות שאנחנו קוראים לה 'קיצוניות של קיום'; כמו שהכסא הזה, זה בדיוק איך שאני תופסת אותו, האישה הזו זה בדיוק איך שאני תופסת אותה, אני - איך שאני תופסת את עצמי. זה Yo ta – מייחסים קיום עצמי לדברים.

העט לא קיים כפי שאנו חושבים שהוא קיים

אם אני מתחילה לחפש את העט הזה - איפה העט הזה? אם אני מתחילה להסתכל עליו, מה העין שלי תופסת? העין שלי תופסת צורות וצבעים. היא בכלל לא רואה עט, נכון? היד שלי לא מחזיקה עט, היד שלי מחזיקה חפץ קשה עגול, נכון? אז חוש המישוש שלי לא מרגיש עט, אלא הוא מרגיש חפץ קשה ועגול! חוש הראייה שלי לא רואה עט אלא רואה צבעים וצורות. אין אף אחד מהחושים שלי שקולט עט.

עט - זה רעיון שיש לי בראש. 'עט' זה רעיון שיש לי בראש, שאני משליכה על אוסף של צורות וצבעים שהחושים שלי קולטים, נכון? אז 'עט' בא ממני. לא מפה. בא ממני.

למה הכלב לא רואה עט? כי אין לו רעיון של כתיבה בראש. יש לו קארמה אחרת שהבשילה לו, ואין לו עכשיו רעיון של כתיבה. לי מבשילה קארמה שבה יש לי רעיון של כתיבה, ולכן אני משליכה עט על אוסף של נתונים גולמיים שמצד עצמם הם מה? ריקים לחלוטין. הם לא עט, הם לא מה שהכלב תופס - אין להם שום עצמיות מצד עצמם. אין להם שום טבע עצמי מצד עצמם, מלבד זה שאני משליכה.

איפה תל אביב? אני לא יכולה למצוא את תל אביב כי כל מה שאני יכולה לראות זה בתים או עצים או כבישים, אבל אני לא יכולה לקלוט בחושים שלי 'תל אביב'. זה רעיון. זה רעיון שאני משליכה על אוסף של בתים, כבישים ועצים. אני לא יכולה למצוא את תל אביב.

אם אני מתחילה לחפש איפה הבית ברחוב פיגוטו⁶? אני מתחילה לחפש איפה הבית. כשאני מחפשת בחושים שלי איפה הבית, מה אני רואה? קירות, אני רואה גג, אני רואה פתח. בסדר, אבל איפה הבית? תצביעי לי על הבית? אני לא יכולה להצביע על הבית. אני רק יכולה להצביע על קירות ועל פתח ועל גג ועל חלונות, אבל אני לא יכולה להצביע על 'בית', כי בית זה רעיון שאני משליכה על הדבר הזה. הוא בא ממני. אין שם בית. מעולם לא היה שם בית. לעולם לא יהיה שם בית, ולא יכול להיות בית, כי 'בית' זה רעיון. זה מושג. הוא בא ממני.

צריך לעשות המדיטציות האלה, חובה לעשות אותן! אי אפשר להשתחרר אחרת. אחרת נחשוב שהמציאות היא ככה, ואז נישאר בגלגל. אז נחשוב שהבוס הוא צועק מצד עצמו והערכים רעים מצד עצמם, וכל השטויות האלה שיגרמו לנו לסבול.

זה קיצוניות שמקורה בבורות, מקורה באי הבנה של היעדר עצמי, אי הבנה של ריקות, וכך הלאה.

זה קיצוניות אחת. היא מובילה לסבל סמסרי. כל הסבל הסמסרי זה בגלל קיצוניות אחת.

⁶ הנייר אודי התגורר באותו הזמן בכתובת זו.

2. הקיצוניות של ניהיליזם סבורה שהדברים כלל לא קיימים.

אז אמרנו שקיצוניות אחת זה לחשוב: "זה עט כי אני תופסת עט. ככה הדברים"; זה 'כסא'. זו 'רות'. זו 'דורית', כי ככה אני תופסת. מה הקיצוניות השנייה?

ཨིན་མཚན་

Me ta

הקיצוניות השנייה - כשאדם בא ומתחיל לשמוע שיעורים על ריקות, מתחיל להסתכל ומבין שאין שם עט כמו שאני חשבתי, ושהעט הזה הוא לא עט מצד עצמו, כי עובדה שכלב לא רואה כאן עט אלא רואה משהו אחר, אז זה לא יכול להיות שזה כמו שאני רואה אותו. אין בו עטיות מצד עצמו. ובכלל אם אני מסתכלת איפה יש עט, אני לא יכולה למצוא אותו. אני לא יכולה למצוא בחוץ שום דבר.

וכשהוא מתחיל לגלגל את המחשבה הזאת ולהתעמק בה קצת, הוא עלול או היא עלולה להגיע למסקנה: 'אה! אם ככה, זה לא קיים'. כשאני מתחילה לחפש ואני לא מוצאת, אני עלולה ליפול לקיצוניות השנייה שאומרת: "הא! אז שום דבר לא קיים. אין כלום!"

הסכנה: זלזול בשמירת המוסר שתביא לסבל רב

זה גם לא נכון, כי אם אין כלום, אז מה עם הווינאיה? מה עם המוסריות? למה לשמור נדרי מוסר? זה יהיה מסוכן מאוד.

אם אני אחשוב ששום דבר לא קיים, אז גם מוסר לא קיים אז אין חשיבות למה אני עושה ולבחירות שלי, כי בכלל הבחירות שלי לא קיימות וכך הלאה. אנשים מתחילים לגלגל את הרעיון הזה ומגיעים לניהיליזם. זאת קיצוניות שנייה שגם היא מסוכנת בדיוק באותה מידה כמו הראשונה, כי למה? כי אז הם לא ישמרו על חוקי המוסר והם ימשיכו לסבול.

דרך האמצע

אז המדיימיקה - שזה 'דרך האמצע', אומרת: "אנחנו נלך בדיוק באמצע";

אנחנו לא נחשוב שדברים קיימים מצד עצמם, כי זה כבר ראינו שזה לא נכון, אבל זה גם לא נכון שהם לא קיימים בכלל, מכיוון שהם כן קיימים, אלא לא כמו שחשבתי שהם קיימים. הם קיימים באופן קונבנציונאלי, הם מופיעים, אבל הם מופיעים כתלות בהשלכה שלי. דרוש אותי כדי להשליך את העולם הזה כמו שאני משליכה.

אז זה העניין של מדיימיקה. כך אפשר לחסל את המוות כי הוא לא קיים מצד עצמו. אילו היה קיים מצד עצמו, אין מה לתרגל. בכל זאת הבודהה אמר שאפשר לנצח את המוות. איך כתוב שמה ב'סותרת הלב'?

"אין בורות, אין חיסול הבורות, וכך הלאה עד היעדר של זיקנה ושל מוות והיעדר החיסול של זיקנה ושל מוות."

אין זיקנה ומוות מצד עצמם. זה לא נכון שהם לא קיימים בכלל, אבל הם לא קיימים כמו שאנחנו חושבים שהם קיימים. גם החיסול שלהם לא קיים כמו שאני חושבת שהוא קיים.

מהקהל: אז איך הם כן קיימים?

המורה: רק כהשלכה, וזה הפרסנטיקה מדיימיקה אומרת.

הפרסנטיקה מדיימיקה אומרת: "הדברים קיימים כהשלכה מתוך התמונות המנטאליות שיושבות בראש שלי, ואין להן שום קיום אחר".

הם קיימים. זה לא נכון שהם לא קיימים בכלל, אבל לא מצד עצמם, אלא תלויים בהשלכה שלי. זה הקיום התלוי או ההתהוות המותנית לפי אסכולת המדייקה. היא תהיה אחרת לפי הווייבשיקה שיגידו: "דברים באים מסיבות". המדייקה יגידו: "כן, כן, אבל הסיבה של הדברים זה התמונות המנטאליות שלי. זה מה אני נושאת איתי בתמונות המנטאליות שלי. ומאיפה באו התמונות המנטאליות שאני נושאת איתי? מהקארמה שעשיתי, כי כל העולם שלי נוצר על ידי קארמה".

מה שסיפרתי לכם על העט, הוא, דרך אגב, לא נכון. אם קניתם את זה, יש לי הודעה בשבילכם. זה אסכולה נמוכה יותר של ריקות. זה אומר: "יש פה אוסף נתונים גולמיים ועליו אני משליכה", נכון? מה עם הנתונים הגולמיים האלה?

מהקהל: גם הם ריקים.

המורה: גם הם ריקים. המדייקה פרסנגיקה תגיד שכמו שלא מצאתי את תל אביב, אלא יש אוסף של בתים וכבישים ועצים ועירייה, גם את הבית לא מצאתי ואם אני עכשיו אלך ואני אסתכל איפה הקיר של הבית, גם אותו אני לא אמצא, כי יש צד שמאל שלו ויש צד ימין שלו, אבל איפה הקיר עצמו? אני לא אוכל למצוא. לצד שמאל שלו יש צד שמאל וצד ימין, וכך הלאה עד אינסוף,

**והמדייקה פרסנגיקה אומרת: "כשאתה הולך ומחפש
את הדבר שתייגת במיינד שלך עם המושגים שלך -
לא תוכל למצוא".**

זה מה שהיא אומרת. אתה לא תוכל למצוא. אתה לא יכול בכלל למצוא את העט.

ולמה הם נקראים 'פרסנגיקה'?

פרסנגיקה – פירוש המלה זה **מסקנה**, אז זה 'אסכולת המסקנה של דרך האמצע'. הם נקראים 'אסכולת המסקנה' בגלל השיטות שבהם הם מלמדים על ריקות. הם משתמשים ב**סרקוזם**. הם חושבים שאנחנו לא צריכים את כל מה שאני עשיתי עם העט וזה, הם לא עושים. הם מפתחים שיטות פדגוגיות של debates, של פולמוס, וכשאדם בא ומציע להם איזה מן ראייה שהיא שגויה של המציאות ושל עולמו, הם ממשיכים בלשאל שאלות פרובוקטיביות, שאלות שיוליכו את האדם להבחין בטעות הלוגית שהוא עושה, ובכך יגשנו את תפיסת עולמו, ובכך ישחררו אותו.

אז השיטה שלהם היא לא כל כך הסבר ישיר אלא באופן עקיף על ידי שאלות סרקסטיות: 'הא! אם אתה אומר שיש תל אביב, אז אם ככה, אני יכול להתיישב על תל אביב' או משהו כזה. הם ייקחו אותך ממה שאתה חושב ויביאו אותך לאבסורד, והם פיתחו אמנות גדולה בזה. מביאים אותך לאבסורד ואז אתה נוכח בעצמך בטעות שלך, ואז המסקנה נשאת חזק. זה כבר לא בגלל שמישהו הסביר לך, אלא אתה עם הלוגיקה שלך הפרכת את האמונה המוטעית שלך במציאות.

זאת אסכולה קשה, בגלל שהיא לא נותנת לך מקום לעמוד עליו. איפה שאת רוצה לעמוד, גם הוא איננו. זה לא כמו שחשבת.

2. האסכולה השנייה - ה'סאורנטיקה' (Sautrantika)

דיברנו על הווייבשיקה ודיברנו על הפרסנגיקה מדייקה? מה יש באמצע? יש עוד אסכולות. יש את אסכולת ה-'סאורנטיקה' - שזה הסוטרסיטים. 'סאורנטיקה' - באה מהמילה **סוטר**. Sautrantika. הם מאמינים בסוטרות והם הולכים עם הסוטרות בעיקר. לא כל כך עם כתבים אחרים. כאמור, הכל אסכולות בהודו העתיקה, אסכולות עתיקות של הבודהיזם.

3. האסכולה השלישית – אסכולת 'רק תודעה'

Mind only school – אסכולת 'רק תודעה' - אנחנו לא עשינו הבחנות מספיק דקות. נעשה בקורס 15.

4. האסכולה הרביעית – אסכולת ה'עצמאיים'

ויש אסכולה שהיא גם של 'דרך האמצע', אבל החלק התחתון של דרך האמצע – אסכולת ה'עצמאיים'.

כיצד מסבירות האסכולות השונות את מהות הנדרים

עכשיו אנחנו עוברים לנושא שלנו.

כל אלה ביחד [2, 3 ו-4] - הם חושבים שהנדרים הם מנטאליים.

הם אומרים שכשאנחנו לוקחים נדרים, יש לנו כוונה מתמשכת לשמור על נדרים, וההתכוונות הזאת יוצרת זרע מנטאלי בתודעה שלנו, היא יוצרת נטייה בתודעה שלנו, והנטייה הזאת או הזרע המנטאלי הזה נמצא שמה גם כשאנחנו ישנים. הוא נמצא איתנו בכל המצבים. הם אומרים שזה מצב של התודעה שלנו, וזה איך שהנדרים שוכנים בתוכנו.

- אז הסוטרסטים אומרים שהנדרים קיימים בנו בצורה של ההתכוונות הנמשכת שלנו לוותר על התנהגויות מסוימות ודברים מסוימים. הכוונה לשמור עליהם, הכוונה להתנהג לפי הנדרים וכך הלאה - הכוונה הזאת הנמשכת, זה איך שהם קיימים בנו. המחשבה: "על זה אני צריך לוותר, וכך אני צריך להתנהג לפי הנדרים" – זה הנדרים.

- הקבוצה של 'רק תודעה' - אלה באים ומתווכחים. יש הרבה פולמוסים בספרות וזה מאוד מעניין לקרוא.

הם נותנים דוגמה. ויש שמה סיפור. בוינאיה יש נדר - בעונת הגשמים צריך להגן על המזרונים של הנזירים שלא יירטבו, והנזירים הולכים כולם לעשות מדיטציה וממנים מישוה שאחראי על המזרונים, והוא צריך להוציא אותם לייבוש אם הם נרטבים, אבל אם מתחיל לרדת גשם הוא צריך להכניס אותם שלא יירטבו.

אז יש אחד שזה התפקיד שלו, זה חלק מהקיום נדרים שלו. אותו נזיר שממונה לשמור על המזרונים לכל ירטבו מהגשם, הוא צריך לאוורר אותם, ועכשיו הוא צריך לשמור עליהם מהגשם, והנה הוא יושב במדיטציה ובלי שהוא תכנן (לא לפי התחזית ברדיו) התחיל לרדת גשם, אז המזרונים נרטבים. זה אומר שהוא שבר נדר כי הוא התחייב לשמור על המזרונים בשביל כל הנזירים האחרים. אז הוא עכשיו שבר נדר, אבל הוא ישב במדיטציה עמוקה, אז הוא לא התכוון. לא היתה לו כוונה לשבור נדר, נכון?

אז יש את העניין – אם הנדרים, כמו שהקודמים אמרו, קיימים בתור התכוונות במיינד לשמור על הנדרים, אז הנה הוא, כשהוא היה במדיטציה הוא שבר נדר; אבל איך אפשר לשבור נדרים כשאתה במדיטציה עמוקה, כשהמיינד כבר לא קונספטואלי?

אז אלה מתווכחים, ואת זה פלוני אומר, ואחר כך בא אלמוני ואומר: 'רגע, רגע, רגע!' הוא אומר: 'אם אתם אומרים שהנדרים מתמצים בכוונה שמאחורי הנדרים בתור איזה זרע מנטאלי, מה לגבי אדם שבא לקבל נדרים ועוד לא קיבל נדרים, אבל הוא כבר מאוד מתכוון לנדרים, הוא כולו מכוון על הנדרים, אז מה איתו? יש לו נדרים? אין לו נדרים? איפה הנדרים שלו? מה עם הכוונה?' יש להם פה פולמוס כזה.

ואחר כך בא עוד אחד ואומר: 'מה קורה יום אחרי?' – אני שאיר לכם לפתור את הפולמוס. אני רק מספרת לכם על הפולמוס.

- אסכולת הווייבאשיקה - הם מאמינים שהנדרים הם פיזיים, שהנדרים הם משהו פיזי אצל מי שלוקח את הנדרים. הם משווים את זה כמו שיש איזה זרעון של שומשום והשמן כאילו רווי בשומשום, אז הם אומרים: 'הנדרים כאילו רוויים בתודעה שלנו', או הפוך: 'התודעה

שלנו רווייה בנדרים". הם אומרים שזה מעין אָאֹרָה⁷ – הילה שהגוף שלנו ספוג בה. אדם שלקח נדרים, הם הולכים איתו כְּמִן הילה בתוך הגוף שלו.

והם מבדילים בין צורה מתקשרת ובין צורה בלתי מתקשרת של הנדרים.

אז למה הכוונה? כשאדם לוקח נדרים בטקס נדרים, אז רואים: הנה פה יושב ה-Khenpo שנותן את הנדרים, ופה בא הבן אדם שכורע ברך ומבקש את הנדרים, מקבל, והוא בא עם מניע חזק של תפנית, של רצון לצאת מסמסרה, ויש התרגשות גדולה ויש הרבה כוונה. יש דמעות בעיניים הרבה פעמים, נכון? זה, רגע מאוד גדול בחיים של בן אדם. מאוד גדול, ועושים את זה פעם אחת, נכון? בדרך כלל. אז כל מי שמסביב יכול לראות שהבן אדם הזה עכשיו לוקח נדרים. אז זה הצורה המתקשרת של הנדר. כולם רואים שהבן אדם הזה עכשיו מתחייב למשהו.

מה קורה שלושה ימים אחרי זה? נגמר הטקס. הם כבר הלכו לישון. הדמעות התייבשו. כבר לא כל כך רואים את ההתרגשות ואת הקטע הזה, אז זה כבר צורה לא מתקשרת. עדיין אומרים: "הנדרים איתו. התודעה שלו ספוגה בנדרים כמו האורה הזאת, אלא שהיא בלתי מתקשרת. היא בלתי נראית לעין הבלתי מזוינת".

אז הוויבאשיקה - מדברים על האורה שספוגה בתודעה.

- אנחנו חוזרים לפרסנגיקה. ומעניין שהאסכולה הגבוהה ביותר – 'פרסנגיקה מדימיקה', מסכימה עם האסכולה הנמוכה ביותר בנושא הזה. הם גם חושבים שהנדרים הם פיזיים. אבל הם מתכוונים למשהו אחר, כשהם אומרים שהנדרים הם פיזיים.

הגישה הגבוהה ביותר תגיד שכשאתה מרסן את ההתנהגות שלך ואת הדיבור שלך ואת המיינד שלך בהתאם לנדרים, כשאתה ממשמע את ההתנהגות שלך בהתאם לנדרים, כפי שאתה תופס אותם במיינד שלך – אלו הנדרים.

2. קטגוריה שנייה – מחלקות של נדרים

ועכשיו יש עוד רשימה אחת שאני צריכה לתת לכם, והיא תהיה קצרה ביותר. אז עכשיו רק נעשה מנייה בלי להיכנס לפרטים כרגע. [על] פרטים נדבר בשיעור הבא.

אתם זוכרים? היו שש קטגוריות של ג'ה צונגקפה. אחת מהן הייתה - כמה סוגים יש? שמונה.

שמונה סוגים של נדרי חופש

הנה השמונה.

א. נדרים ליום אחד

הראשון בטיבטית

བཞིན་གནས།

nyenne

Nyen זה יום.

אז Nyenne - אלה נדרים ליום אחד.

אפשר לקחת נדרי חופש ליום אחד, ואנחנו נדבר עליהם. יש שמונה נדרים שאפשר לקחת ליום אחד.

זה לא כל כך בעניין לבדוק אותם. זה לצבור יותר חסד. מישהו שהוא לא נזיר או לא נזירה, אבל הם רוצים ליום אחד להיות כמו נזיר או כמו נזירה. זה זורע זרעים במיינד שיום אחד כשיבשילו, הם יהיו

⁷ Aura

ארהט. וזה קורה מזריחת השמש עד לזריחה הבאה – עשרים וארבע שעות, ואנחנו נדבר עליהם בשיעור אחר, אז זה ליום אחד.

את זה למשל נזיר לא לוקח, כי נזיר לקח רמה הרבה יותר גבוהה של נדרים, ומי שלקח רמה מסוימת של נדרים, אם הוא לוקח רמה נמוכה יותר, הוא כאילו לא מקיים כבר את הרמה היותר גבוהה שכוללת את זאת. לכן הוא לא לוקח אותם. זה רק לאנשים שהם לא נזירים. אז זאת הרמה הנמוכה ביותר. זה מי שלא נזיר, ולוקח אותם ליום אחד.

ב. **נדרים לכל החיים למי שהוא גבר לא נזיר**

הרמה היותר גבוהה

དགེ་བསྐྱེན་པ།
ge-nyenpa

אימרו: *Ge nyenpa*.

Ge – זה חסד.

Pa זה סיומת זכרית.

אז זה נדרים שלוקח גבר שהוא איננו נזיר, והוא לוקח אותם לכל החיים. נדרים לכל החיים למי שהוא גבר לא נזיר.

מה הבא אחריו יהיה? מה הסיומת הנקבית? אותו הדבר אבל עם *Ma*.

ג. **נדרים לכל החיים למי שהיא אישה לא נזירה**

དགེ་བསྐྱེན་མ།
ge-nyenma

Ge nyenma - נדרים שלוקחת אישה שאיננה נזירה, לכל החיים.

בתרגום אני קראתי לזה 'נדרי חיים', אני חושבת.

מהקהל: יש הבדל ביניהם?

המורה: בנדרים לכל החיים לא, ובכל זאת יש הפרדה, כן. כל הווינאיה מופרדת, והנדרים האלה לחיים למי שאינם נזירים, הם אותם הנדרים.

עד פה זה נדרים למי שהם לא נזירים. שלוש מבין השמונה מחלקות של נדרים, הם למי שאינם נזירים.

אחר כך יש חמש מחלקות למי שהם נזירים. נזיר זה לכל החיים.

ד. **נדרים לנזיר גבר זוט**

དགེ་ཚུལ་པ།
ge-tsulpa

אז מספר ארבע נקרא *Ge tsulpa*.

Pa - עוד פעם זה לגבר, ואלו נדרים לנזיר גבר זוטר.

Ge tsulpa - נדרים לנזיר זוטר.

ה. נדרים לנזירה מתחילה

חמש:

དགེ་ལུ་མ་མཁུ་མ།

ge-tsulma

נדרים לנזירה מתחילה.

עכשיו, יש שמונה מחלקות סך הכל, אז אם זה הולך גברים נשים, גברים נשים, מה נעשה כאן? יש לנו עוד שלושה למלא.

ו. נדרים לנזירה בשלב ביניים

אז אימרו:

དགེ་ལློབ་མ།

gelobma

Gelobma - זו נזירה בשלב ביניים.

בניגוד לגברים, אצל נשים יש שלוש רמות של נדרים. לנשים יש נזירה מתחילה, נזירה בשלב ביניים, ואחר כך יש לנזיר בכיר ולנזירה בכירה.

אז אחר כך יש

ז. נדרים לנזיר בכיר

དགེ་ལློང་པ།

gelongpa

ח. נדרים לנזירה בכירה

དགེ་ལློང་མ།

gelongma

ישנו גם המצב שמישהו לקח על עצמו את המחויבות של עזיבת חיי הבית אך הוא עדיין רק בעל נדרי החיים של מי שאינו נזיר וטרם הפך לנזיר. במקרה זה חלים עליו או עליה כללים למי שהתחייב לעזוב את חיי הבית, ואלו נקראים

རབ་བྱུང་གི་ལུ་མ་བྲིམ་མ།

rabjung gi tsultrim

rabjung – מי שעזב את חיי הבית

Tsultrim – כללי התנהגות.

(מנדלה)

נספח מס' 1

ואז בודהה נותן לו מטפורה מאוד יפה כשהוא אומר: 'הו בני האצילי! יש בכך אור, אתה כבר מצאת אור' והוא מתכוון כאן לריקות. 'כבר רכשת חוכמה, כבר מצאת אור. אתה כבר לא מאמין בדברים כמופיעים מצד עצמם. אתה כבר לא מאמין בתוויות של הדברים, במושגים. אבל האור הזה שלך הוא רק אור אחד. אותם שהגיעו לכך' (זאת אומרת הבודהה) 'להם יש ביליון אורות כמו זה שלך'. המעשים הקדושים של הבודהות הם ללא שיעור, ולא ניתן בכלל למדוד אותם. הם ללא מידה עם אינספור קומבינציות. אין להם שום מספר, אין להם שיעור, הם אינסופיים, אין להם השוואה, אין שום דבר שדומה להם. 'עכשיו שב והמשך לתרגל כדי להגיע לשם'. זה נמשך הלאה אך נפסיק כאן.

בשביל מה הסיפור הזה? יש כאן את הסיפור של הבודהה שבא אל הבודהיסטווה שכבר טיהר את כל נגעיו הרוחניים ומדרבנו לא לעצור כאן ולהמשיך הלאה כי עדיין יש אינספור יצורים שסובלים. הוא מזכיר לו מה זה להגיע לדרכו של הבודהה ונשאלת השאלה מה המסקנה כאן?

המסקנה היא שאפילו בודהיסטווה ברמה שמונה עדיין צריך לעשות פעולות של בודהיסטווה בעולם. על אחת כמה וכמה, גם אנחנו צריכים להמשיך ולעשות פעולות כאלה. אנחנו לא יכולים להגיד: 'מספיק! עכשיו אני הולכת לשבת ולהגיע להארה', כי זה לא יקרה כך, זה לא יקרה. אחד צריך לחזק את השני. שיטה וחוכמה משולבות יחד. יש זמנים לשבת ויש זמנים לקום ולפעול כבודהיסטווה.

פירוט והרחבה של עשרת נדרי החופש,

עבודתה של

רזיה ידין

בהקדמה לספר 'הכנה לטנטרה' – הר של ברכות' מאת ג'ה צונגקפה, מתייחס קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין לנושא הנדרים, ואלו דבריו:⁸

"כאשר אתה עובר חניכה, הנך מתחייב למספר מסוים של נדרים. שמירת הנדרים הללו הינה כמו הלימוד הקבוע והיומיומי שעליך לעשות באוניברסיטה. לאחר שהתקבלת לאוניברסיטה עליך לדעת מה ללמוד, ואז לשמור על שגרת לימודים קבועה. כאן בלימוד הסודי, הנדרים שקיבלת על עצמך כשעברת בשער הכניסה הם-הם חומר הלימוד שלך: הם אלו שאתה צריך לקיים בצורה קבועה ויומיומית".

"כדי לשמור על הנדרים עליך ללמוד כל מה שיש ללמוד אודותם... תפקידם של הנדרים והתוצאה שלהם פשוטים מאוד – אם תשמור עליהם, הם יביאו אותך להארה".

"מלבד תפקידם העיקרי יש לשמירת הנדרים אפקט נוסף: בטווח הקצר – כלומר, כאשר הנך עדיין על הדרך – מהרגע שבו עליה ועד ליום שבו תגיע למטרתך הסופית – הם מגינים עליך, עוזרים לך ושומרים עליך; בכל יום בו אתה שומר עליהם, הם הופכים אותך ליותר ויותר טוב, יותר ויותר טהור וכך גם כל דבר שקשור בכך הופך לטוב יותר: האופן שבו אתה פועל, האופן שבו אתה חושב, הולכים ומזדככים מיום ליום, מחודש לחודש. הנדרים הופכים להיות לבני לווייתך היקרים ביותר ולמשרתיך המסורים, והם לא איזה סוג של עונש. הלאמה שמגיע למקום הקדוש של החניכה שלך לא בא ואומר לך: 'עכשיו, משקיבלת חניכה, עליך לשמור על הנדרים בתור עונש'. עליך להבין את הטובה הגדולה שאתה זוכה לה הודות לשמירת הנדרים, ועליך גם ללמוד את מהותם".

"לאחר שלמדת את הנדרים, עליך לקיים אותם כתרגול יומי שלך. עליך להגיע לנקודה שבה, כעבור זמן מה, בעת הביטחון לאחור, תוכל לראות שיפור...עליך להיות מסוגל להיווכח ולשפוט בעצמך, אם אכן מקפיד אתה על קיום הנדרים, וכיצד אלו משנים כל דבר הקשור בכך".

דבריו של רינפוצ'ה אמנם נאמרו בהקשר של לקיחת הנדרים הטנטריים, אלא שאלו כוללים ביניהם את נדרי החופש המנויים כאן, ובוודאי חלים גם על אלו.

שלושת הכללים הראשונים - 1-3 - קשורים לגוף.

כלל 1. לשמור על החיים – לא לפגוע.

- לא להרוג שום יצור חי, אדם, עוף או חיה.
- לא להרוג בעלי-חיים, חרקים ורמשים, לא לדרוך עליהם, למעוך אותם או לרמוס אותם בבית או תוך כדי הליכה ברחוב ובטבע, ולאפשר גם להם מרחב מחיה כפי שאיפתנו לחיים.
- לתרגל אהימסה (אי-אלימות) באופן אוניברסאלי כלפי כל היצורים; לנהוג באי-אלימות כדי להגיע לאי-אלימות סביבך.
- לא להפגין אלימות, כוחנות, תוקפנות, עריצות, עליונות טריטוריאלית על זולת, עם או עדה, ובדרך זו להתסיס תודעת מלחמה.
- לא לכבוש, לא להרוס ולא להחריב, לא לפצוע, לא להמית לא פיזית, לא רוחנית ולא תרבותית, ולא להשתלט על אחרים.

⁸ ראה עמ' 19-20 שם.

- לפתח אווירת שלום ופיוס שחוסכת מאבקי כוח ומלחמות בין עמים. להרגיע סכסוכים ולעודד היזכרות בין נצים.
- לא להכות, לא להתקיף, לא להכאיב ולא להסב סבל ליצורים אחרים.
- לפעול למניעת רצח נשים על ידי בעליהן ולמניעת התופעה של נשים מוכות או גברים מוכים.
- לא לקחת סיכונים מיותרים או לא הכרחיים לך ולזולתך.
- לנהוג במתינות ובערנות בכבישים ולציית לחוקי התנועה ביום ובלילה בכל מקום.
- לשמור על הגוף והתודעה.
- להניח חפצים שבירים במקום מוגן.
- לסלק מפגעים ממקומות ציבוריים.
- לפעול ליצירת סביבה בטוחה ומוגנת.
- לשמור על הבריאות על ידי מנוחה מספקת, אכילה במידה, שינה במידה.
- הימנעות ככל האפשר ממתחים נפשיים ורגשיים, מכעס, מרגשות שליליים.
- לאכול תזונה בריאה.
- לעשות פעילות גופנית סדירה.
- לא לזהם את התודעה על ידי צפייה בסרטי אלימות.
- לעשות דברים בנחת, בשלווה, בשמחה, בחוות המאמץ ובאהבה כדי שיעשו על הצד הטוב ביותר מבלי שיגרמו תקלות או תאונות עבודה.
- אם נחוץ לכרות עצים, להבעיר אש וכו', לעשות זאת תחת פיקוח.
- להימנע מלצרוך מוצרים שתהליכי ייצורם כללו התעללות בבעלי-חיים, כגון כליאה, גזילת הוולדות מאמותיהם, פיטום יתר, מתן הורמונים, אנטיביוטיקה וכימיקלים רעילים.
- להימנע מלצרוך מוצרים שתהליך הפקתם או חלק ממרכיביהם, מתבסס על ניסויי מעבדה בבעלי-חיים.
- לפעול למניעת התעללות בבעלי-חיים.
- אם אפשר, להיות צמחוניים.
- לשמור על האדמה, המים והאוויר מזיהום וניצול יתר שיכולים לסכן את חיינו.
- לפעול לשמירת האקולוגיה של כדור-הארץ.
- לגדל ילדים בחזוה, במודעות, ברוחניות ולהכיר בזכותם להיות הפרח שנולדו לחיות.
- לעודד אנשים ולתמוך בהם רגשית, נפשית פיזית ורוחנית.
- להתנדב לעבוד עם אנשים סובלים בבתי-חולים, בבתי-אבות, במוסדות סגורים, או לבלות כמה שעות בשבוע עם זקן או זקנה ולהוות להם חברה. לטפל בסובלים מכל תחום וגיל. להקדיש להם זמן איכות ולסייע להם להגשים משאלות ולהתגבר על מכשולים רגשיים, נפשיים, פיזיים ורוחניים.

כלל 2. לשמור על הרכוש – לא לגנוב.

- לא לגנוב רכוש השייך לאחר ולא להחזיק ללא רשות רכוש שאינו שלך.
- לא לקחת את אשר לא ניתן לך באופן חופשי.
- לא לקחת מאחר בלי רשות דבר שהוא בעל ערך עבורו.
- לשמור על רכוש הזולת.
- לפעול לחברה מתוקנת שבה אין קיפוח ולהתחלק בשפע בשמחה.
- לשמור רק מה שבשימוש ולתרום את השאר לנזקקים.
- לנקות אחרינו כדי לא לגזול מזמנם של אחרים.
- לנהוג בזהירות על-פי חוקי התנועה כדי להימנע מתאונות, חבלות ושריטות לרכבנו ולרכב זולתנו.
- לצרוך במידה הדרושה ולקנות רק פריטים שאנו זקוקים להם ונשתמש בהם.
- להסתפק במועט. להימנע מבזבז משאבים מיותר בכל תחום, ולא לבזבז כסף לשווא.
- לא להסתבך בהוצאות כספיות שחורגות מעבר ליכולות הכלכליות שלך כדי לא לסכן את כל רכושך.

- להוקיר ולכבד את המפרנס של המשפחה ולהודות לו בכל הזדמנות.
- לכבד את הרכוש שברשותנו ולשמור עליו. לתקן פריטי בית שהתקלקלו מיד כשהם מתקלקלים כדי להקטין את הנזק שנגרם להם או בעטיים לבית וליושבויו.
- לא לגנוב את זמנו של הזולת אם על ידי איחור לפגישה ואם על ידי השחתת זמנו לריק. במידה שהנך מאחר, הודע על-כך מבעוד מועד לזולת שממתין לבואך.
- לא לגנוב זמן מזולתך ולהיכנס לפני תורך בקופת-חולים או בכל מקום אחר, רק כדי לשאול שאלה.
- לא לגנוב קשב מהזולת אם על ידי עשיית דבר נוסף בזמן שהוא מדבר אליך, ואם על ידי התפרצות לדברו באמצע משפט והפסקתו לצורך הבעת דבריך.
- להיות זמין עבור אנשים שזקוקים לך גם כאשר זה מצריך וויתור על עיסוקיך באותו זמן.
- להימנע מלהקשיב לשיחות לא לך ולכבד את פרטיות הזולת.
- לא לגנוב ידע מדעי, מקצועי או פטנט של אחר ללא ידיעתו.
- בשעה שהינך מעביר או מצטט ידע שלמדת ממקום ידוע, הקפד לציין את המקור או שם האדם שממנו קיבלת חוכמה זו או את השראתך.
- לתת זכות קדימה לזולתך בכל הזדמנות אפשרית, גם כאשר אתה ממנה, מתוך הזדהות עם הזולת שממנה אף הוא.
- לא לגנוב חוק על ידי עבירות ולו גם קלות כמו עקיפה בקו לבן, או הידחפות לפני כל התור בכביש, כדי להרוויח זמן על חשבון האחרים המצייתים לכללים.
- לא לגנוב זכויות יוצרים על ידי צריכת דיסקים, העתקת תוכנה, אי מתן קרדיט וכו'.
- לא לקנות פריטים זולים מְיָדֵי ספקים שקונים את סחורתם מידי מבריחים ופורעי חוק.
- לא לקנות פריטים שהופקו תוך ניצול עבודת ילדים, עבדים, או ניצול אחר של עובדים.
- לקנות מוצרים רק בעסק בעל רישיון.
- להכיר בזכותם של כל היצורים לבנות לעצמם בית ולהימנע ככל האפשר מהרס אזורי מחייתם של בעלי-חיים וצמחים לצורך תועלתו הבלעדית של האדם.
- להסתפק במועט.
- בדברים שאתה אוהב תתחלק עם האחרים.
- תן בכל הזדמנות, וכך תוסיף שפע לחייך.
- לתרום לעמותות חסד וצדקה.

פלל 3. התנהגות מינית נאותה.

- יש לשמור על טוהר מיני כדי לשמר את כוחנו ולשמור אנרגיה למטרות רוחניות.
- אדם שלקח נדרי נזירות יימנע מכל מגע מיני.
- כל אדם חייב להיזהר שלא לפגוע באף אדם אחר במיניות שלו.
- לא לנאוף ולא לבגוד בבן או בת הזוג עם אחר.
- לא לקיים יחסי מין עם אדם הנמצא במערכת יחסים מחייבת עם אדם אחר.
- לא לחמוד את אשת רעך או האיש של רעותך.
- לא לפלרטט עם בני-זוג אחרים כאשר יש מחויבות לבן-זוג קיים.
- לשמור על טוהר המיניות גם בין בני הזוג – תוך מתן תשומת לב לזמן הנכון, למקום הנכון, לאופן הנכון ולאיברים הנכונים.
- להימנע מכפייה של יחסי מין.
- להימנע מיחסי מין עם אישה בהריון מתקדם, או לאחר לידה, או בעודה מניקה תינוק צעיר.
- לא להתמכר למין, גם לא בתוך המערכת הזוגית!
- להיות רגיש לצרכים המיניים של בן/בת הזוג.
- לכבד את המין השני ולא להעיר הערות מביכות או פוגעות ומעליבות.
- להישמר מלשפוט, לבקר ולדון אחרים על התנהגותם המינית.
- במידה ויש קשר על בסיס תשוקה בלבד, לא ליצור אשליות בלב שותפך שמדובר בקשר מסוג אחר.

- לא לשפוט אף אדם בשל מבנה גופו החטוב יותר או פחות.
- לתת לילדך לפתח את זהותו המינית הרצויה לו ולא לעורר בו בושה בשל נטיותיו המיניות.
- לא ללעוג ולהציק לילד/ה בשל איחור בהבשלה ובבגרות המינית בהשוואה לבני גילו ולהיפך; כאשר הבשלתם מוקדמת, לא להביכם בשל כך.
- לא לחנך ילדים לחשוב שמין הוא חטא וגם לא הפקר.
- לא לעסוק בזנות או בסחר בנשים, ילדים וגברים לצורך זנות.
- לא להשתמש בשירותי זנות שמעודדים סחר נפשע בתחום זה בחלשים ונדכאים.
- לא להתעלל מינית בילדים ולנצל את חולשתם בשל תמימותם וגילם הצעיר.
- לא לאנוס אישה, ילד/ה או גבר, לא להשתתף באונס קבוצתי וגם לא לקחת חלק פסיבי באונס כזה.
- לפתח רגישות כלפי מי שעבר/ה אונס ולהעניק לה/לו תמיכה נפשית ורגשית.
- לא לקחת חלק בפעילות פדופילית מכל סוג, לא באינטרנט ולא במציאות.
- במידה שאת/ה יודע/ת על מקרה של ניצול מיני, לדאוג שמצב זה יופסק לאלתר והקורבן יורחק מאזור ההתעללות למקום מוגן.
- במידה שיוצרים קשר מיני חדש, יש לוודא שימוש באמצעי מניעה לצורך הימנעות מהידבקות במחלות מין ואיידס והעברתם הלאה.
- להימנע מצפייה בסרטים פורנוגרפיים; להימנע מלקנות עיתונים וירחונים פורנוגרפיים.
- להימנע מצפייה בסרטי קולנוע או תכניות טלוויזיה שמרבים להציג סצנות מיטה ודיבור זול על מין.
- להימנע מצפייה בפרסומות שמדגישות היבטים סקסואליים לצורך קידום מכירות של מוצריהם, ולהימנע מצריכת המוצרים של חברות אלו; לא לתמוך או לעודד כל אמצעי תקשורת אחר שמשמש בכתבות ובתמונות עירום כדי להגדיל את קהל צרכניו.
- לא להפלות על רקע מיני בעבודה, בלימודים, בסיכויי קידום מקצועי, בבית ובמשפחה.
- לתרום למוסדות שתומכים בנפגעות ונפגעי מין, ובמקלטים לנשים מוכות.
- לשמש לילדים מופת של זוגיות ואהבה.

ארבעת הכללים הבאים - 4-7 - קשורים לדיבור.

כלל 4. לדבר אמת – לא לשקר.

- לעולם לא להוליך שולל אחרים בנוגע להישגים הרוחניים שלך.
- לשמור על איפוק בכל הקשור לתיאור הישגיך הרוחניים.
- לדבר אמת ולחיות כאשר הפה והלב שווים, ולא לעשות שקר בנפשך או שקר כלפי זולתך.
- לא להשאיר באופן מודע רושם מוטעה על זולתך, בין אם זה במלים שנאמרות או שאינן נאמרות, ובין אם זה בשפת הגוף, או אפילו ברמז.
- שמור נדריך כעל בבת עיניך.
- הייה המלה שלך: אל תבטיח את מה שאינך מתכוון לו, או שאין ביכולתך לעשות. הייה מחויב לדברייך ולמה שהבטחת.
- לשמור על כנות, הגינות ויושרה בכל מערכות היחסים שלך עם אנשים ולהעניק יחס זה גם לסביבתך.
- לא להתכחש לאמת או לטייח אותה, גם כאשר האמת כואבת.
- לא לשפוט את הזולת.
- לקחת אחריות על ספקות שעולים בנו ביחס לזולת, ולראות בכך שיקוף של תודעתנו אנו.
- להימנע מלצייר תמונה שקרית או מוגזמת של מי שאתה כדי לטפח את האגו וכדי להיראות ולהישמע חכם יותר, טוב יותר או חזק יותר בעיני הסובבים.
- לאדם שמבקש ממך שתגיד לו מה אתה חושב עליו, חייב אתה לומר את האמת אך ורק מנקודת מבט בונה ומעצימה.

- לעודד ילדים להגיד את האמת ולתגמל אותם על כך.
- שמור על יושרך מול כל האנשים, ללא הבדל דת, מין, גזע, גיל, השכלה וקודים תרבותיים וגם מול ילדים תמימים.
- היה אמין ואל תרמה בעסקים או אנשים. מלא חוזים ככתבם ואל תפר הבנות.
- הימנע מלערב אינטרסים אישיים או מסחריים בבנייתך, בלי שתיידע על כך את המקבל.
- המנע מצביעות ודו-פרצופיות, אל תעמיד פנים ואל תשלה בני-אדם.
- היה מוכן לכך שסובביך וידידיך, ואף בני משפחתך, לא בהכרח יבינו או יאשרו את דרכך; היה מחובר ונאמן לאמת הפנימית שלך, ואל תירתע מלממש אותה בחיך תוך שאתה נמנע ככל האפשר מלפגוע בזולת.
- הימנע מדמגוגיה, שלהוב יצרים, האדרת האחד תוך השפלת השני, בשירות האינטרסים האנוכיים שלך.
- לפתח אותנטיות בנו ולעודד אותה בזולתנו.

כלל 5. לקרב לבבות – להימנע מדיבור מפלג.

- להימנע מכל דיבור מפלג, השמצה, הטלת דופי, הוצאת דיבה, רכילות, פגיעה במוניטין, הטלת ספק בזולת.
- להימנע מלבטא בפרהסיה ספקות בדהרמה ובמורים הרוחניים,⁹ ולו אף ברמז.
- להימנע מדיבור מפלג כלפי הלאמה שלך או כלפי מורה אחר, להסית את תלמידיו נגדו, ואפילו לא לעשות זאת ברמז.
- להאדיר את התדמית של הלאמה שלנו בעיני אחרים, על מנת לאפשר להם לפתח את האמון הדרוש כדי ליהנות מברכתו/ה.
- להאדיר את שמם של מורים באזני תלמידיהם שלהם, מאותה הסיבה.
- להימנע משחצנות, התנשאות, עליונות רעיונית, עדתית, דתית או תרבותית על זולתך.
- לא לעורר ויכוחים, מאבקים, מרידות ומלחמות על ידי חשיבה מפלגת, מפרידה, מפצלת.
- לחזק כל אדם שמצא דרך רוחנית להעמיק את תרגולו בדרכו.
- לא להרוץ דעה על אדם אחר על-פי שמועות או כתבות בעיתונים ובתקשורת.
- לפעול לקירוב לבבות.
- לפעול להשכנת שלום ולפיוס בין נצים ואויבים.
- להרבות במתן שבחים ותודה.
- להאדיר את תדמית הזולת בעיני אחרים.
- להימנע ממודל חשיבה שמקנה לסוג מסוים של יצורים יתרונות על סוג אחר וזכות לנצל זאת לרעה.
- לא לתת לחילוקי דעות לפתח בלבך שליליות כלפי הזולת.
- להימנע ככל האפשר מיצירת אוירה של קונפליקט בין אנשים עקב הבדלי השקפות ותפישות עולם בכל תחום של החיים.
- לכבד דעה שונה, רעיונות אחרים והגיון אחר.
- למצוא דרך להתפייס גם עם מי שהכאיב לך והסב לך סבל.
- לוותר על יהירות ושחצנות במערכות היחסים שלך ולכבד את כולם.
- לפתח סבלנות וענווה כלפי עצמך וכלפי זולתך במידה שווה, כדי להימנע מהתנהגות מפלגת בכל מקום וזמן.
- לא להשקות את המחשבה "אני ואפסי עוד" ותמיד להתחשב גם בצורכי הזולת.
- לפתח בהדרגה התייחסות אחידה לכולם ללא תלות במוצאם, דתם, עברם, מין גזע וצבע עורם.
- לפתח קשב לצרכי הזולת ולהתחבר לאהבותיו ותחביביו. לדבר אליו בשפתו ולשאוף לשמח אותו.

⁹ ביטוי מעין זה בפומבי, אפילו ברמז, עלול לגרום נזק לאימון של אחרים במוריהם הרוחניים. הוא עלול להביא לפיצול בסגנונה, ולהרחקת אנשים ממוריהם, ובכך לחסום את דרכם להארה. אין נזק עצום ממנו בכל העולם כולו.

כלל 6: לדבר בעדינות – להימנע מדיבור בוטה.

- לדבר בעדינות ובאדיבות עם כל בני האדם ללא הבדל גזע, מין, צבע, לאום.
- לפעול תמיד בדרכי נועם ושלום עם זולתנו באשר הוא, במחשבה, בדיבור ובמעשה שלנו.
- לא לכעוס, לא לצעוק, לא להתרגז ולהתעצבן על זולתך בשעת שיחה.
- לא להלבין פני אדם ברבים.
- לשוחח עמם מתוך הקשבה כנה והבנה שיש לנו מה ללמוד מהם תמיד, והם נמצאים שם בשבילנו כפי שאנו נמצאים שם בשבילם.
- לא לדבר באופן שיכאיב או ישפיל אחרים.
- לא לשפוט אחרים וגם לא את עצמך.
- לא לשפוט, לא לבקר ולא לדון את זולתך על מחשבותיו, דיבורו ומעשיו.
- בטא את דעתך האישית מבלי לכפותה על הזולת. זכור שהרצון להיות צודק מוביל לא פעם לדיבור בוטה. קיים שיחה תוך מתן כבוד לזולתך.
- לא להתפרץ לדברי זולתך באמצע משפט ולתת לו לסיים את דבריו במתינות. דברי חוכמה וטעם נאמרים בנחת.
- שמור על ענווה.
- להיות קשוב לשליליות שעולה במחשבותיך ולנשום בטרם תתפרץ על האחר ותדבר אליו באופן שלילי.
- לשמור על כלל זה גם בתקשורת עם בעלי-חיים ובמיוחד כלפי חיות בית ומחמד שאתה מגדל בביתך.
- להימנע במידת האפשר מלצפור בשעת נהיגה לנהגים אחרים, למעט כשמדובר בסכנת חיים.
- לא לפגוע, לא להעליב, לא ללעוג ולא להכפיש אחרים.
- לא לקחת חלק פעיל או עקיף בהפגנות נאצה והסתה מכל סוג וכלפי כל אדם או ארגון.
- לא להיות שופר של שום דמגוגיה או התלהמות.
- להיות תמיד שופרה של השפיות האנושית.

כלל 7: לדבר בטעם – להימנע מדיבור סרק.

- הימנע מדיבור סרק כגון רכילות, פוליטיקה, ספורט – נושאים שבהם אין לדברך כל השפעה.
- לקיים מודעות ערה לגבי מחשבות סרק שעולות ללא הרף בתודעתך ולעצור אותן.
- הימנע מקריאת עיתונים, ירחונים ומאמרים באינטרנט, והאזנה לתכניות ובידור שעיקר עיסוקם בנושאים הנ"ל, כדי לא להזין ולהעמיס על המינד שלך פטוטי סרק.
- לוותר על דיבור סתמי, סתם כדי "להעביר את הזמן".
- דבר מעט ולעניין כאשר הדבר מתבקש, ולא כדי להרשים את סובביך או לרומם את תדמיתך.
- לדבר בטעם עם כל בני האדם, גם עם כאלה שאינם על הדרך הרוחנית.
- לנצל כל מפגש ואירוע לדיבור משמעותי המקדם אותך ואת שומעיך בדרכם הרוחנית. לשם כך חשוב לרכוש כישורים כיצד לעשות זאת בנועם ובידידות, ובלי שנרתיע אנשים; ללמוד מה, כמה, איך ומתי מתאים לכל אדם ולכל מצב. זהו ידע גדול, ודרוש זמן כדי לפתחו במיומנות. לעולם אל תכפה לימוד דהרמה על מי שאינו מעוניין בה.
- לקיים מודעות ערה לגבי מחשבות סרק שעולות ללא הרף בתודעתך ולעצור אותן.
- לנקוט משנה זהירות (she-shin) בטרם הנך חושב, מדבר או עושה על-מנת שכל פעולותיך יהיו בטעם.
- בשיחתך עם זולתך, היה ער לצרכיו ולתחומי העניין שלו תוך שאתה שואף להרחבת נקודת המבט על נושאים אלו להיבטים הרוחניים שלהם.

הכללים הבאים מתארים מעשים ודבורים שתומכים במתן משמעות לחיינו. בתור שכאלה הם מהווים אנטי דוט לדיבור סרק, אך אינם מהווים חלק בלתי נפרד מנדר זה:

- הקדש זמן ללמוד כתבי קודש; למד כל יום משהו רוחני.
- להיחשף לדהרמה דרך לימודים בסדנאות ובקורסים שמועברים על ידי לאמות ומורים רוחניים.
- להקדיש מדי יום זמן לברכות, לאמירת תפילות, שירת תפילות ואמירת מנטרות קדושות לבוהות, ללאמות ולסנגהה הקדושים שמנחים אותך להארה המלאה של הבודהה שלך, למען כל הברואים.
- להודות, להוקיר, לשבח ולהלל מדי יום את מוריך, ואת יהלומי הבודהה, הדהרמה והסנגהה, על כל דבר שיש לך בחיך, על הטרגספורמציה שהם מחוללים בחיך לנצח, על שלמות החוכמה שהם מלמדים אותך, על המובן מאליו שאינו מובן מאליו ועל שפע המתנות שהם מניחים על מפתן נתיב הלב שלך.
- להודות, להוקיר, לשבח ולהלל מדי יום את כל מי שמפרה, מעשיר, מתמיר את חיך, ומעניק לך השראה, תמיכה, עידוד או אמצעים בדרכך הרוחנית.
- לברך על המזון שמקיים את גופך.
- להכיר ולברך את נס לידתך הנדירה בגוף אנוש שנותן לך את האפשרות להשיג את הארת הבודהה המלאה שלך למען כל הברואים בעולמך, כמו גם את ההזדמנות הנדירה שקיבלת להשיג הארה מלאה זו בפרק חיך הנוכחי.
- לברך על בריאותך הנפשית והפיזית, ועל יכולתך ללמוד דהרמה.
- לברך, להודות, להוקיר, להלל ולשבח מדי יום מכל הלב ועם כוונה טהורה את כל מה ומי שתומכים בקיומך הפיזי.
- לברך, להודות, להוקיר, להלל ולשבח מדי יום מכל הלב ועם כוונה טהורה את כל מי שתומכים בך מבחינה רוחנית על נתיב השגת הארת הבודהה המלאה שלך למען כל הברואים.
- לשאת תפילת הודיה וברכה לפני השינה על יום נוסף שבו צברת חסדים שמלווים בחוכמה, ולהציב לעצמך הישגים רוחניים שאתה מתכוון לממש ביום הבא. לבקש מהמורה או מהבודהה שיעניקו לך חלומות טובים, נעימים ובעלי מסר מנחה עבורך.
- לפנות בתחינה למורה הלב שלך ו/או לבוהות, ללאמות ולסנגהה הקדושים שיעזרו לך להיפטר מכל מה שמעכב את השגת ההארה המלאה של הבודהה, למען כל הברואים. לפנות אליהם בתחינה שיסייעו לך להעצים את הסגולות הטובות שלך, שמקדמות את השגת הארת הבודהה המלאה שלך למען כל הברואים בעולמך.

כללים 8-10 קשורים לתודעה.

כלל 8: לפרגן – לא תחמוד.

- לא לחמוד מה ששייך לזולת.
- חשוב: "יש לי מספיק!". הסתפק במועט, והיה שבע רצון, מרוצה ושמח בחלקך.
- להתגבר על רכושנות. להימנע מרכושנות, מתאוותנות, חמדנות, השתוקקות והיצמדות לדברים ארציים.
- לפרגן לאנשים בכל מקום, כל הזמן ובכל מצב.
- לפרגן לכולם שוב ושוב על כל מחשבה, דיבור, מעשה, תכונה ומראה שראוי לשבחם.
- לפרגן גם לאנשים זרים או לקבוצות, חברות ותרבויות.
- לשמור על צניעות בכל הקשור לרכישות חומריות.
- לתת לאחרים דברים שאתה אוהב גם אם תיאלץ בדרך זו להיפרד מהם. לא לתת לאחרים מה שאינך אוהב או שהם אינם אוהבים.
- לפרגן לזולתך דבר שהינך חפץ בו או משתוקק לו.

- לפרגן לזולתך כל הצלחה בכל תחום ולשמוח בשמחתו. להימנע מלהתפאר בהצלחותיך בכל תחום ולשמור על ענווה.
- לא להיות שאננים ולהסתפק בטוב שלנו בלבד - לפעול למען להביא טוב לאחרים.
- לא לקנא בזולתך ולא להיכנס לתחרות עמו בשאלה למי יש יותר או מי רכש את הטוב והמשובח שבהם.
- לברך מדי יום אנשים מכל הלב, לאחל להם אושר ולהתפלל בשבילם שלא ידעו סבל, ייסורים, מחלה, נכות, מוגבלות, מחסור, צער, כאב ואובדן מכל סוג.
- לברך ולהודות מדי יום על השפע המופלא בחייך.
- לברך ולהודות על הזכות והיכולת להעניק לאחרים חסד, חמלה, אהבה, תשומת לב, קשב, נחמה, עזרה, מרפא, עצה, פתרון ותשובה.
- לפתח את מודעות הנתינה, השיתוף וההתחלקות עם הזולת ולטהר נתינה זו ממניעי האגו.
- לא לנקר עיניים בהתנהגותך, ברכושך, בלבושך, בהרגלי הצריכה שלך.
- לתרום ביד רחבה ולב נדיב לחלשים, עניים, רעבים, וכל מי שחווה מחסור ומצוקה. ליזום תרומה ולא לחכות תמיד שהנזקקים יפנו אליך, תוך פיתוח מודעות לפערים הכלכליים והחברתיים ההולכים וגדלים בחברתך.
- להעשיר את האחרים לא רק בחומר אלא גם ברוח.
- לשתף בשמחה אחרים בטוב ובשפע שבך וברשותך. לאמץ ללבך מעלות שאתה מוצא באחרים.
- לקחת דוגמא מאנשים טובים, נדיבים, צנועים ורוחניים.
- לאהוב אהבה לא אנוכית שהינה לעולם אהבה מפרגנת, בלתי חמדנית ובלתי תלויה בדבר.

כלל 9: להשתתף בצער – מניעת רצון רע, שמחה לאיד, צרות עין.

- לא לרצות ברעתו או בכישלונו של אף אחד, גם כאשר הנך מזהה אותו כעוין או כאויב.
- לא לשמוח לאידו של אף אחד.
- לשמוח בהצלחתו של הזולת ולעודד את אושרם והצלחתם של אחרים.
- להשתתף בצערם, סבלם, כאבם, ייסוריהם של כל הברואים ולחוש אמפתיה עם הסובלים כאילו זה קורה לך.
- לחשוב בדרך חיובית על האחר ולחוש קירבה אליו גם כאשר הוא זר או אויב.
- לרצות בטובתם של כולם ולגלות רצון טוב כלפיהם מדי יום. להפגין רצון טוב כלפי כולם כפרטים ובקבוצות.
- לפתח את מעלת החמלה הגדולה כלפי כל הברואים ולהעניק אותה במידה שווה לכולם.
- לפתח סלידה מוחלטת מכל סוג של סבל בעולמך.
- לרצות לקחת מכל היצורים הסמסריים בעולמך את סבלם ולהעניק להם במקומו עונג, אושר, שלוה, אהבה ושמחה.
- להשתתף בצערם ובסבלם של כל היצורים הסובלים בכל עולמות הקיום וסוגי הלידה.
- להתמקד מדי יום בקבוצה של אנשים סובלים ולשלוח להם חמלה ואהבה: זקנים, חולים, חולי נפש, נכים, בעלי מום, מוגבלים, גלמודים, עניים, רעבים, חלשים ומדוכאים, מנוצלים וכאלה שחיים בתנאי עבדות, נשים מוכות, נאנסות ונאנסים, כל מי שנסחר לזנות, כל מי שסובל סוג כלשהו של התעללות, אנשי שוליים, מקופחים, מופלים לרעה, נחשלים, אנשים חסרי מודעות ובורים, כל מי שמוצא מקלט בדברים ארציים, מי שחי תחת עולו של משטר דיקטטורי, אוכלוסיה שאינה נגישה לחינוך והשכלה בסיסית, מנהיגים לא נאורים או מושחתים, תאבי כוח ושררה, רמאים, שקרנים, צבועים, מתנשאים, מדכאים ומשפילים, מי שחי תחת אימתם של ארגוני טרור, פעילים בקבוצות טרור, חיילים שנשלחים למלחמה, פצועי מלחמות ותאונות, אנשים שחוו שכול ואובדן, ילדים שמנוצלים מינית או אחרת, ילדים יתומים או נטושים, בני-אדם שחווים אסונות טבע ונותרים מחוסרי גג, פושעים, פדופילים, סוטים, אנסים, גנבים, רוצחים, אנשי מאפייה, כל מי שגורם נזק אקולוגי לפלנטה או פוגע בבעלי-חיים, גורם להכחדתם במישרין או בעקיפין, כורת יערות, או מזהם את המים, האוויר והאדמה.

- הקורבנות והמתעללים ראויים באותה המידה לחמלתנו ואהבתנו – שניהם נמצאים בעולם סובל, וההבדל הוא רק במועד סבלם.
- להשתתף בצערם של בעלי-חיים שמשמשים בהם כשפני ניסיון במעבדות. לפעול נגד מגמה זו.
- להשתתף בצערם של בעלי-חיים המנוצלים באכזריות לתועלת אנשים; ניצול בשרם, עורם, פרוותם או כוחם, כמו גם פיטום, מתן הורמונים, גידול בתנאים מחפירים, ציד ודיג וכו'.
- לזהות בכל יצור את אמך לחיזוק האמפטיה לסבלו.
- לעשות מדיטציית טונג לן ליצורים סובלים בעולמך.
- לפעול מתוך ההבנה ש"כל אושר בחיך בא מלרצות באושרו של האחר. כל סבל בעולמך בא מלרצות באושרך שלך"¹⁰.
- להחליט, מעתה ואילך, להימנע מלהסב סבל לכל היצורים או לצער אחרים.
- להכיר בקיומו של סבלך ובהיותך חלק בלתי נפרד מעולם הסמסרה.
- להבין שאושרך תלוי באושרם של כל האחרים בעולמך ושסבלך לא יפתר כל עוד יש סובלים בעולמך.
- לשמח אחרים. להביא להם הקלה, נחמה, מזור, תקווה, פתרון, מענה, שלוה, אהבה, אושר ונחת.
- לחוש אמפטיה עם הסובלים באשר הם. לרצות לקחת מהם את סבלם ולהעניק להם אושר במקומו.
- למצוא בכל אדם מעלות ולהעניק לו מחמאות עליהן. לזכור שאין אדם שאין לו יתרונות ומעלות שניתן להחמיא עליהן, גם כשמדובר ב"אויב" שלך.
- לראות בזולת את הטוהר בלי תלות בהתנהגותו.
- לטפח את הטוב שבזולתך על ידי הדגשת הדברים הטובים, היפים, המרגשים והמיוחדים שבאישיותו.

כלל 10: השקפה נכונה - הבנת קארמה וריקות – להימנע מראייה שגויה.

- לפתח הבנה שדברים לא קורים ללא סיבה, אינם קורים באופן אקראי, ואינם באים מכוחות חיצוניים.
- לנסות ולהבין את כל מה שקורה או מופיע בחיינו תוך הבנת החוקיות של קארמה וריקות: להבין שהם תמיד תוצאה של פעולתי אני, בעבר, ביחס לזולת.
- להגיב לכל מה שקורה או מופיע בחיינו תוך הבנת החוקיות של קארמה וריקות.
- ללמוד את חוקי הקארמה ולהרהר בהם שוב ושוב.
- ללמוד ולמדוט על ריקות על ידי תרגול יומיומי.
- להבין ריקות האובייקט והתופעה כחסרים כל טבע עצמי.
- להתאמן בשלושת האימונים באתיקה, מדיטציה, וחוכמה.
- להבין שכל מה שבא מקארמה חייב להתכלות, כיוון שאינו טהור.
- להבין שכל סבל שקיים בעולמך – אתה יצרת אותו בשל מעשיך בעבר.
- להיות נכון להתעמת עם המיינד הלא טהור שלך ולהתמודד עם הקשיים שעולים בתהליך טיהור המיינד באורך-רוח ושמחה.
- לקחת אחריות ומחויבות אישית להוציא את כל היצורים הסובלים בעולמך מסבלם ומסמסרה, להעלותם על נתיב הארתם ולחברם לעונג העילאי והאושר הנשגב של הבודהה.
- להפוך להיות הגנן בגינת תודעתך ולזרוע בה רק זרעים טהורים, מעצימים, מתמרים, טובים, מבורכים ותורמים לך ולזולתך. שאף לפתח בך מעלות רוחניות שיגבירו את שלוותך.
- להימנע מחיפוש מקלט בדברים ארציים, מנהייה ומרדיפה אחריהם. לא להתקשר, להיאחז ולהיצמד לדברים ארציים ולחפש בהם את סיפוקך.
- לוותר על אחיזה בסמסרה (התער המכוסה בדבש), על אחיזה בדברים ארציים.

¹⁰ לקוח מתוך ציטוט של מאסטר שאנטידווה.

- להכיר בארעיותם וחלופיותם של החיים וכל הדברים הארציים הקארמיים. למצות ולהאזין כל רגע בחיך בברכה ובהוקרה.
 - לראות בזולת את הטוהר בלי תלות בהתנהגותו.
 - ללמוד דהרמה מדי יום או דרך teaching ישיר מלאמה, או דרך קריאת דהרמה או באמצעות מפגשים קבוצתיים, על דרך המהינה בהיבט הרחב.
 - ללמד דהרמה ולהפיץ את החוכמה לכל דורש בהתאם ליכולתו לקלוט.
 - לפתח תודעת שרות הזולת הנובעת מרצונך לראות באושרם של אחרים בדיוק כמו באושרך שלך.
 - לשאוף לוותר על תודעת העצמי הנפרד והאחיזה בה.
 - לגלות פתיחות מחשבתית ולא להישאר מקובע בתפישות מיושנות שעשויות להתקיל אותך עם סביבתך תוך שאת/ה נשאר/ת נאמן/נאמנה לאמת הפנימית שלך.
 - לא לקחת ללב, לא להיפגע באופן אישי ולא להישאב אנרגטית כלפי מטה על ידי כל סוג של שליליות.
 - לצבור את מכלול החוכמה ומכלול החסד שמלווה בחוכמה.
 - להקשיב לדהרמה מתוך כבוד והוקרה. לבוא עם כוונות טהורות ללימוד דהרמה.
- הכללים הבאים קשורים ביחסים עם מורה רוחני, שהם תמריץ עצום והכרחי להשלמת הפיתוח של השקפה נכונה, אך אינם מהווים חלק בלתי נפרד מנדר זה.
- להתמסר למורה הלב שלך בכל מאודך ולפתוח אליו את לבך, וגם לאחר שיתחיל לשקף לך את נגיעך הרוחניים, לא לעזבו.
 - במידה שאין כזה - לחפש ולמצוא מורה לב שינחה אותך להארה. לבחור דמות שמימית בחייכם שמגלמת את התכונות הנשגבות של ההארה – עדיף דמות חיה שקרובה אליכם פיזית וגיאוגרפית.
 - להתמקד במורה/מורת הלב שלך, לבקש את ברכתם שיתנו לך את הכוח וינחו אותך לחוויית ראייה ישירה של ריקות.
 - לבקש את ברכת מורה/מורת הלב שלך ולתת להם את הכוח להנחותך להארתך המלאה למען כל הברואים.
 - לשחרר למוצא פיו של הלאמה שלך, ולראותו ככלי העברה של דהרמה הקדושה היישר מפיו של הבודהה.
 - לפתח תודעת שרות הלאמה מתוך ענווה, התמסרות מלאה ותחושת קדושה נשגבת כלפיו או כלפיה.
 - להגיש לבודהות, ללאמות, לסנגהה, ולמורה/מורת הלב שלך מדי יום מנחות.
 - להקדיש לבודהות, ללאמות, לסנגהה ולמורה/מורת הלב שלך כל קארמה טובה שאת/ה צוברת במעשי החסד שלך, מיד לאחר צבירתם וכן, לכל היצורים הסובלים בעולמך.
 - לעשות כל מאמץ כדי לשהות ככל האפשר במחיצתם של מוריך הרוחניים.