



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון רמה שלוש של פילוסופיית דרך האמצע (מדדימיקה)

### תוכנית הקורס

#### מקראה ראשונה

הנושא: המחבר, המבנה וההיסטוריה של הטקסט  
מקראה: **המדריך לחיי של לוחם הרוח** שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה),  
בתוספת ביאורו של ג'יי לצב ג'ה דרמה רינצ'ן (1364-1432) Gyaltsab Je Darma  
Rinchen **הקרוי שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, *folios* 1A-3B, 5B-6A

#### מקראה שנייה

הנושא: סגולותיה של השאיפה להארה  
מקראה: **המדריך לחיי של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, *folios* 6B-8B

#### מקראה שלישית

הנושא: כיצד להגיש מנחות  
מקראה: **המדריך לחיי של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, *folios* 14B-17B

#### מקראה רביעית

הנושא: כיצד לטהר מעשים רעים  
מקראה: **המדריך לחיי של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, *folios* 18B-25A

#### מקראה חמישית

הנושא: שמחה; תחינה ללאמות ללמד ולהישאר; כיצד להקדיש.  
מקראה: **המדריך לחיי של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, *folios* 25B-26B

### **מקראה שישית**

הנושא: שמחה

מקראה: **המדריך לחייו של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, folios 28B-29B

### **מקראה שביעית**

הנושא: כיצד להילחם בנגעים הרוחניים, חלק ראשון

מקראה: **המדריך לחייו של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, folios 35A-37A

### **מקראה שמינית**

הנושא: כיצד להילחם בנגעים הרוחניים, חלק שני; מדוע השלמויות הן מנטאליות

מקראה: **המדריך לחייו של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, folios 37B-38B, 42B-43B

### **מקראה תשיעית**

הנושא: מודעות

מקראה: **המדריך לחייו של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, folios 46A-48B

### **מקראה עשירית**

הנושא: השלמויות של נתינה וחיי המוסר

מקראה: **המדריך לחייו של לוחם הרוח**, בתוספת ביאור מתוך **שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים**, folios 52A-55A



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה ראשונה: המחבר, המבנה וההיסטוריה של הטקסט

הסיפור הבא מגולל בקצרה חלק מהאירועים בחייו של הבודהיסטו הגדול שנטידווה (Shantideva). זו פרפראזה של קטעים מתוך סיפורי חייהם של מורי השושלת של השלבים של הדרך (Lam-rim bla- Yongdzin Yeshe Gyeltsen *ma brgyud-pa'i rnam-thar* שנכתב ע"י יונגדזין יישה גיילצן (1713-1793), מורהו של הדלאי לאמה השמיני.

מאסטר שנטידווה נולד מערבית לבודהגאיה (Bodhgaya), מושב היהלום, במקום הנקרא יולקור מוסנג (Yulkor Mosang). אביו היה מלך בשם 'מגן רב חסד', ונאמר על אימו שהיתה גלגול של וג'רה יוגיני (Vajra Yogini), מלאך היהלום. היה ביכולתו לבחור את פרטי הלידה שלו, וכאשר נולד הוענק לו השם 'מגן השלום'. בילדותו היו לו את כל התנאים התומכים הדרושים, ומגיל צעיר ביותר התגלה כמאסטר של המדעים המסורתיים של פילוסופיה ואחרים. כשהיה בן שש הוא פגש מתרגל גדול של הלימוד הסודי, וקיבל הנחה ותרגול שאפשרו לו לפגוש את הישות המוארת מנג'ושרי (Manjushri), או 'הקול הרך'.

כילד הוא השקיע מאמצים רבים בתרגול הזה, תרגל את המדיטציות ושינן את המנטרות של התרגול, ובמהרה זכה לפגוש את 'הקול הרך' עצמו. לאחר פגישתו עם ישות קדושה זו, היה מאסטר שנטידווה מסוגל לקבל לימוד ישירות ממנו. כשאביו המלך הלך לעולמו, ביקשו כל תושבי הממלכה מהנסיך שנטידווה להיות מלכם. מכיוון שהוא תרגל את דרך הבודהיסטו בהרבה גלגולים קודמים, לא הייתה לו שום תשוקה לחיי מלוכה, אך הוא הסכים כדי לא לאכזב את בני עמו. בלילה שלפני טקס הכתרתו היה לו חלום. בחלומו הוא ראה את 'הקול הרך' יושב על כס המלכות, ואומר לו "בני, זהו המושב שלי, ואני המורה שלך. לא יהיה זה הולם ששנינו נשב על אותו מושב." כשהתעורר הוא הבין שזו תהיה טעות מצידו ליהנות ממנעמי השלטון, והוא קם וברח.

מאסטר שנטידווה הלך בתחילה למנזר נלנדרה (Nalanda) שם הוא פגש את מנהיגם של כל המלומדים שלמדו שם. שמו היה 'מלאך החסד', וממורה זה הוא לקח את הנדרים של מי שעזב את חיי הבית<sup>1</sup>. ממאסטר זה הוא גם קבל את השם שנטידווה, שמשמעו "מלאך השלום". במנזר הוא שירת היטב את המורה שלו, למד את שלושת האוספים של כתבי הקודש, ונעשה תלמיד חכם. הוא המשיך לקבל לימוד רב מ'קול רך' בעצמו, והיה מסוגל לתפוס את המשמעות של כל הלימוד של הבודהה, הן הגלוי והן הסודי. הוא חיסל את כל הסוגים השונים של הסחות הדעת, פנימיים וחיצוניים כאחד, ובעזרת ריכוז יוצא דופן זה של התודעה הוא הגיע לרמה רוחנית גבוהה ביותר. הוא חיבר אז את כתביו "תקציר התרגול", "תקציר הסוטרות", וספרים נוספים המתארים את אורח החיים העוצמתי והיעיל להפליא של הבודהיסטו. מאסטר שנטידווה הביא לכלל שלמות את שלושת המאפיינים של מאסטר בודהיסטי – לימוד, פולמוס וכתובה – והמשיך להעפיל בכל הדרכים והרמות הרוחניות. הוא פיתח יכולת לזכור כל דבר שלמד אי פעם, יכולת לחולל ניסים ללא כל מאמץ, וראייה על-חושית; וכך הוא הפך לאל בין הבודהיסטות.

אלו היו חייו הפנימיים, אבל לעיני האנשים הלא טהורים נראה היה ששנטידווה התעניין בשלושה דברים בלבד: אכילה, שינה, והליכה לשירותים. וכך הוא זכה לכינוי בוסוקו (Bhusuku), כלומר "בעל שלוש המחשבות". מכיוון שעבור אדם שעזב את חיי הבית הפעילות ההולמת הייתה לעסוק בלימוד, חלק מהנזירים שלא קלטו מיהו ראו את מאסטר שנטידווה כמישהו שחי רק מטוב ליבם של האנשים הפשוטים,

<sup>1</sup> אלו הם נדרי הנזירות.

והחליטו שיש לגרשו מן המנזר. הם דרשו ממנו לצטט מזיכרונו מתוך כתבי הקודש מול אסיפת הנזירים במנזר, בתקווה שעצם הבקשה תגרום לו להחליט לעזוב על דעת עצמו. תגובתו לדרישתם הייתה, "איך יכול מישהו כמוני להיות מסוגל לצטט מכתבי הקודש?" וסירב לדרישתם. אולם הם עמדו על שלהם, ולבסוף הוא נעתר לדרישתם.

כל הנזירים הוזמנו לאסיפה זו, והוצב כס גבוה מאד ללא מדרגות – כך שהיה זה בלתי אפשרי שמישהו יטפס ויעלה עליו. אבל כאשר הבודהיסטווה שנטידווה הגיע למרגלות הכס, הוא נגע בו קלות, וללא שום מאמץ, ולו הקל ביותר, הוא נראה יושב על הכס. ואז הוא פתח ושאל, "האם תירצו שאדקלם משהו שכבר שמעתם בעבר, או משהו שמעולם לא שמעתם?" האסיפה ביקשה שהוא ידקלם משהו שהם עדיין לא שמעו קודם לכן, וכך הוא התחיל לדקלם את הספר שאותו אנו מכנים *המדריך ללוחם הרוח (בודהיסטווה)*. הוא החל ממש בתחילת הטקסט, וכשהגיע בערך לשליש של הפרק התשיעי הוא החל להתרומם מעלה לעבר השמיים. הוא המשיך לעלות מעלה מעלה, ונראה היה שיש תחרות בין השמיים והידע שלו, עד שלא ניתן יותר לראותו כי אם רק לשמעו. ואז הוא נעלם לגמרי.

יותר מאוחר, חלק מהנזירים שהיו בעלי יכולת שמיעה על-חושית, ואחרים שהיו בעלי זיכרון מושלם, חיברו את חלקי הספר ליחידה אחת. הקבוצה שבאה מקשמיר טענה שהיו בספר תשעה פרקים, וזו שבאה ממרכז הודו טענה לעשרה. אנשים החלו גם להתעניין בשניים מספריו הנוספים שצוינו בפרק החמישי של *המדריך*, והחליטו לשלוח שני נזירים למקום שבו התגורר מאסטר שנטידווה. הם הגיעו לסטופה (מקדש) בדרום הודו בשם פליון צ'ן (Pelyun Chen) כדי להזמין אותו לחזור לנלנדרה (Nalandra). המאסטר סירב לבוא, אבל הוא אישר שהאנשים ממרכז הודו צדקו, ושאפשר למצוא את שני הספרים שהם מחפשים, כתובים באותיות זעירות, מוחבאים בין קורות התמיכה של הגג של חדרו הישן במנזר. הוא גם נתן לנזירים הללו הסבר שלם *למדריך ללוחם הרוח* וגם *לתקציר התרגול*.

מאוחר יותר תהה מאסטר שנטידווה מהו שיש ביכולתו לעשות כדי לעזור לאחרים, וכך הוא החליט לבדוק זאת בעזרת יכולותיו העל-חושיות. הוא ראה במזרח מספר רב של אנשים שמהלך חייהם הופרע בשל מחלוקת נוראה, ובראותו שהוא יכול לעזור, הוא פנה ללכת לעברם. כשהגיע למקום הוא הופיע כיריב למי שיצר את המחלוקת ושגרם לכל הצרות, ובעזרת כוחותיו הגדולים הוא הצליח להביא מחדש לקירוב לבבות.

ואז הוא חשב לעצמו, "מה עוד אוכל לעשות למען רווחת האנשים?" ואז עלה בו הרעיון לנסוע לממלכת מגדה (Magada) במטרה לעזור לאנשי המקום שנפלו לתהום של השקפות שגויות. משהגיע לשם הוא מצא מספר רב של אנשים בעלי השקפות עולם מזרות ביותר ושגויות, והוא החליט להישאר איתם למשך זמן מה. יום אחד, בזכות כוחו יוצא הדופן ובזכות התפילות הטהורות של אנשים אלו בחייהם הקודמים, התחוללה סופה חזקה במיוחד. הסופה נמשכה שבעה ימים, ומלאי המזון והשתיה בקהילה אזל. האנשים החלו להשתגע והחליטו שמי שיצליח לארגן אוכל ושתייה יהפוך למנהיגם. הבודהיסטווה שנטידווה הצליח באורח פלא למלא פינכה אחת באורז, ומתוכה האכיל את כל הקהילה. אחר כך, בתור מנהיגם, הוא הצליח לחסל את השקפותיהם השגויות, ולהובילם אל לימודו של הבודהה.

מאסטר שנטידווה שב להשתמש בכוחותיו העל-חושיים לבדוק מי עוד זקוק לעזרה. הוא ראה אנשים רבים סובלים במגפת רעב, זקוקים נואשות לעזרה, ואלפים העומדים למוות. הוא סיפק מזון לאנשים אלה, לימד אותם דהרמה, ובכך הביא אותם אל האושר. ואז חשב לעצמו הבודהיסטווה הגדול: "מהו יש ביכולתי לעשות בכדי לסייע בהבאת הלימוד של הבודהה?" הוא ראה שאם הוא יעזור למלך מסוים, זה יעזור להרבה מאד אנשים. הוא נסע והגיע לפרשת דרכים ליד ארמונו, והחל להעריך את המצב. הוא מצא קהל גדול של אנשים רבי עוצמה אך חסרי רחמים. רבים מהם כבר התקהלו שם, ורבים שכמותם היו בדרכם לשם. אנשים אלה היו מודעים לעושרו הרב של המלך, ועובדה זו הדאיגה את המלך.

הוא חשב לעצמו שאם ישתמש בכל הונו כדי לשלם לאנשים האלה, הרי שאז השגת מלכותו הייתה לשווא; אלא שאם הוא לא ישלם להם, אזי לבטח הם יפרידו את תודעתו מגופו. המלך מצא חן בעיני מאסטר שנטידווה, והוא סדר להיות שומר ראשו. מכיוון שהיו לו עוצמה וכוח בלתי מוגבלים, הוא היה מסוגל להתגבר על כל האנשים הרעים, ולשחרר את המלך ואנשיו ממצוקתם. במשך כל אותו זמן לא היה למאסטר שנטידווה שום נשק מלבד חרב עץ יחידה, חרב שדמתה לזו של 'הקול הרך'.

בכל רחבי הממלכה התפתח אמון וכבוד רב למאסטר שנטידווה, והוגשו לו מנחות רבות. אבל היה אדם אחד שהתקנא בו מאד, ולא יכול היה לשאת את הצלחתו. הוא הלך למלך ואמר לו שמאסטר שנטידווה הוא אדם ערמומי. הוא אמר למלך שכל מה שיש לשנטידווה הוא רק חרב עץ, ושהוא לעולם לא יוכל להגן עליו אם יעלה הצורך. הוא אמר למלך, "איש זה מרמה אותך. אפילו חרבו היא לא יותר מאשר חתיכת עץ, ולכן הוא לעולם לא יוכל להגן על גופך"; והוא יעץ למלך לחקור בעניין. המלך התרגז, ניגש למאסטר שנטידווה, ואמר לו לשלוף את חרבו מנדנה. הבודהיסטווה השיב ואמר: "הוד מעלתו, המלך יפגע אם אעשה זאת", אך למרות זאת המלך הורה לו לעשות זאת, בין אם הוא יפגע או לא. אמר לו אז מאסטר שנטידווה, "אני מסכים לשלוף אותה, אבל אני מייעץ להוד מעלתו לכסות את אחת מעיניך." המלך כיסה אחת מעיניו כפי שהתבקש, וכאשר הבודהיסטווה הגדול שלף את החרב מנדנה, היא בהקה באור כה עז, עד שעינו החשופה של המלך התעוורה. המלך התנצל, לקח מקלט במאסטר שנטידווה, ונכנס ללימוד של הבודהה.

אחרי זה מאסטר שנטידווה חשב לעצמו, "מה אוכל כעת לעשות על מנת להיות לעזר לאחרים?" הוא בדק ביכולת העל-חושית שלו, וראה שהיו אנשים רבים שלא היו בודהיסטים שהתנגדו ללימודי הדהרמה והיה צריך לרסנם. הוא הלך דרומה למקום בו הם חיו, לבוש כקבצן. יום אחד, ראה אותו אחד ממשרתי המלך, והבחין שטיפות מים מתחילות לרתוח ברגע שבו הן נוגעות בגופו.

באזור זה חי מורה לא-בודהיסטי שהחליט שברצונו להתחרות כנגד מורה בודהיסטי ביכולתו לחולל ניסים. הוא הגיע להסכם עם המלך שהאדם שיפסיד בתחרות כזו יאלץ להמיר את דתו לזו של המנצח, ושהמנצח יהיה זכאי לשרוף את כל המנזרים והספרים של הצד המפסיד. המלך הצטער מאד כשלא הצליח למצוא אף אחד מקרב הבודהיסטים שהסכים לתנאים האלה. ואז המשרת שראה את הנס שביצע מאסטר שנטידווה, סיפר על כך למלך. שליחי המלך נשלחו לחפש אותו, ולבקש את עזרתו כדי להביס את המורה הלא-בודהיסטי.

הבודהיסטווה שנטידווה אמר להם שהוא יוכל לעזור, ושעליהם להכין לתחרות קערת מים גדולה, שתי יריעות בד ומדורה בוערת. ביום התחרות התאספו כל אנשי הממלכה, וכס מלכות הוצב עבור המלך.

שני היריבים החלו בפולמוס, ובשל עוצמת טיעונו של מאסטר שנטידווה וידיעתו המעמיקה בכתובים, יריבו לא היה מסוגל אפילו להגיב. משום כך סבר היריב שהוא יוכל לנצח בעזרת כוחות הפלא שלו, וכך הוא החל לשרטט ברקיע עולם סודי של אל הינדי בעל עוצמה. אך לפני שהספיק לסיים אפילו את חלקו המזרחי, הבודהיסטווה שנטידווה שקע במדיטציה עמוקה על יסוד הרוח וגרם לסופה חזקה שהחלה להרוס את כל האזור.

המלך, המלכה, ושאר הנאספים רצו לחפש מחסה, והמורה הלא-בודהיסטי ועולמו הסודי נפוצו לכל עבר, כמו ציפורי דרוור שנלכדו בסופת הוריקן. עלטה גדולה ירדה וכיסתה את כל הארץ, ומאסטר שנטידווה שלח קרני אור מהנקודה שבין עיניו כדי להאיר את דרכם של המלך והמלכה. בגדיהם נקרעו מעליהם והם היו מכוסים באבק, לכן הבודהיסטווה הגדול רחץ אותם במים מקערתו, עטף אותם ביריעות הבד, והניח אותם ליד מדורה, כדי שיוכלו להתחמם.

כל מעשיו של מאסטר שנטידווה היו מוקדשים לחלוטין למען היצורים החיים, ולעזור ללימוד של הבודהה. כל מעשיו כווננו על מנת לבטא את האמת באימרה: "האנשים דומים לפרי מנגו. לעיתים הם נראים בשלים מבחוץ, אבל הם בוסר מבפנים. אחרים בשלים בפנים, אך לא נראים כך מבחוץ. יש כאלה שנראים בשלים והם אכן כך גם בפנים, וכאלה שנראים בוסר והם אכן בוסר גם בפנים."

לאנשים כמונו שלא ראו ריקות ישירות, קשה מאד לשפוט את המינד של אחרים. לכן באופן כללי לעולם אל לנו להרשות לעצמנו לחשוב שלאדם כלשהו יש תכונות רעות כלשהן, ועלינו להבין באופן ספציפי שהעברת ביקורת על מישהו שהחל בלימודי הדהרמה היא כמו לשחק קרוב לבור מלא גחלים המכוסות בשכבת אפר דקה. חשוב שלא נעביר ביקורת על אחרים, ושנסה לראות את כל הדברים כטהורים. מאסטר שנטידווה חי את חייו כפי שהוא חי אותם על מנת לבטא עובדה זאת.

הוא גם לימד אותנו לקחים רבים נוספים, תוך מתן דוגמה אישית: לעולם אין להסתפק בדרכים שגויות או חלקיות. אמן את עצמך בדרכים שהן שלמות. תרגל את מה שמלמדים ספריו של בודהיסטווה זה. אם תאמץ את 'הקול הרך' כמלאך האישי שלך, תוכל להשיג איכויות מדהימות. אין טעם לשים את יהבך בספרים שאין ביכולתם להביאך להארה מלאה לחלוטין. שער הכניסה היחיד לאלה המייחלים לחופש הוא הלימוד של הישיוות המוארות. כך שאם ברצונך לתרגל את הלימוד של הדרך המדורגת להארה, התפלל לברכתו של בודהיסטווה גדול זה; ולמד, הרהר והגה בדבריו.

\*\*\*\*\*

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחייו של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה)

འབྲུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་རྣམ་པའདད་རྒྱལ་སྤྲུལ་འཇུག་འགས་བཞུགས་  
སོ།།

בזאת מוצג  
שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים  
ביאור לספר  
המדריך ללוחם הרוח

ཇི་བཅུན་དམ་པ་ཐུགས་ཇི་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

ביראת כבוד עמוקה אקוד לרגליהם  
של אלה אשר ראויים לה,  
הקדושים שניחנו בחמלה הגדולה!

འགང་གི་མཐུན་པ་ཉེས་པ་ཀུན་ཟད་མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་སྐྱབ་འཇིའི་

དཀྱིལ་འཁོར་ཚས་དབྱིངས་མཁར་འཕགས་ཏེ།

ཐུགས་ཇི་ཆེན་པོས་ཡན་ལག་ཕྱག་ཅུའི་གསུང་གི་འོད་ཟེར་

མཐའ་ཡས་འགོ་ལ་དྲི་མིད་རབ་འཕྲོ་ཞིང་།

ལྷན་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་རྒྱན་མི་འཆད་པའི་མཛད་པ་བཟང་པོས་

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྐྱན་པ་སེལ་མཛད་པ།

ཐུབ་དབང་རྣམས་དང་སྤྲུལ་སྐྱིས་ཆེན་འཇམ་པའི་དབྱིངས་ཀྱི་

ཞབས་ལ་བདག་ནི་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

לאלה שהידע שלהם חיסל  
את כל נגיעהם הרוחניים  
ממריאים אל על בשמי האתר של התופעות,  
כמו כדור השמש של ארבעת הגופים הקדושים  
זוהר בתהילת האותות והסימנים;

לאלה אשר בחמלתם הרבה,  
מקרינים לכל אינספור היצורים  
את אורו הטהור של דיבורם הקדוש  
שניחן בשישים איכויות מופלאות;

לאלה המפיגים עלטת חשיכה  
של אינספור יצורים חיים  
בזרם ספונטני ובלתי פוסק  
של מעשים קדושים וטהורים;

אקוד ביראת כבוד עמוקה,  
לרגליהם של הבודדות בעלי הסגולה,  
ללאמות שלי, לכל הישויות הקדושות,  
ול 'קול הרך' בעצמו.

།རང་ཉིད་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་འབྲིས་ཕྱིར་དང་།  
།སྐལ་མཉམ་གཞན་ལའང་ཕན་པར་འགྱུར་སྐྱེ་བུ།  
།སྐལ་སྲས་དམ་པའི་སྲོད་ལ་འཇུག་པ་ཡི།  
།ཚིག་དོན་མཁས་པའི་བཞིན་པ་བཞིན་དུ་བྱི།

אכתוב על משמעות המילים  
במדרוך לילדים הקדושים  
בהתאם להשקפות שנחשבות כנכונות  
על ידי המאסטרים הגדולים.

באופן זה זה יהיה מוכר לי תמיד,  
בכל השרשרת של חיי בעתיד,  
ותוך מחשבה שגם יהיה זה מועיל  
לאחרים שעניינם הוא כזה.

།རང་ལྟ་མཚོག་འཛིན་ཞགས་པས་བཅིངས་པ་ཡིས།  
།དམན་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་བྱིན་པ་ལ།  
།ཟབ་མའི་དེ་ཉིད་རྟོགས་པ་མི་དགོས་ཞེས།  
།བཞིན་པ་ལོག་པར་འཆད་རྣམས་བསལ་གྱིས་ཉོན།

אלה מכם הכפותים בטבעת החנק  
של תפישת השקפות שגויות כנעלות  
הטוענים שאין צורך להבין ריקות  
על מנת להשיג הארות נמוכות:

הסכיתו היטב כולכם, אנשים  
המלמדים השקפה שגויה זאת!

དེ་ལ་འདིར་རྒྱལ་བ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དང་པོར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཚན་ཏུ་སེམས་  
བསྐྱེད། བར་དུ་བསྐྱེད་པ་བྱངས་མེད་དུ་མར་སྦྱིན་སོགས་པར་སྦྱིན་གྱི་སྦྱོད་པས་ཚོགས་  
གཉིས་ཚོགས་པར་བྱས་ཤིང་། མཐར་མཛོན་པར་ཚོགས་པར་སངས་རྒྱས་ནས་ཚོས་ཀྱི་  
འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་དུ་བསྐྱོར་བར་མཛད་དོ།

אדונם של רבי הסגולה [הבודהה] פיתח תחילה את השאיפה להשיג הארה נשגבה. אחר כך, במשך עידינים  
לאינספור, הוא עמל להשלים את שני המכלולים [של חסד ושל חוכמה] על ידי ביצוע פעילויות של נתינה  
ושל שאר השלמויות. לבסוף, הוא הגיע להארה מלאה וסובב את גלגל הדהרמה, בשלושה שלבים.

དང་པོར་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་ལ་ལེན་གསུམ་དུ་བསྐྱེད་ཤིང་རྣམ་པ་བཅུ་གཉིས་སུ་  
བསྐྱོར་བར་མཛད་དོ། །ཉན་ཐོས་ཀྱི་རིགས་ཅན་རྒྱུད་སྦྱིན་པ་ཁ་ཅིག་ལ་ནི་བདེན་པ་བཞི་  
བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། ཉེན་འབྱུང་སྦྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ་བ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་འགྱུར་  
ལ། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་བསྐྱེད་བཅོས་དང་། རིགས་པ་དུ་གཅུ་པའི་འགྲོལ་བ་སྦྱོབ་དཔོན་  
ལྷ་བ་གྲགས་པས་བཀའ་པ་ལྟར། ཐེག་པ་དམན་པའི་སྦྱི་སྦྱོད་རྣམས་ལས་དངོས་སུ་ཡང་  
བདག་མེད་པ་མོ་ལན་དུ་མར་གསུངས་སོ། །དེ་ནས་མདོ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱེད་གསུམ་སོགས་  
གང་ཟེག་དང་ཚོས་ལ་བདག་མེད་རྒྱས་པར་སྦྱོན་པའི་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གཉིས་པ་བསྐྱོར་  
བར་མཛད་དོ། །དེ་ནས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར་མི་སྦྱོག་པའི་འཁོར་  
ལོའི་གཏམ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསུམ་པ་བསྐྱོར་བར་མཛད་དོ།

בתחילה סובב הבודהה את גלגל באמצעות הלימוד של 'ארבע האמיתות של המציאות', ועשה זאת שלושה  
פעמים, בשנים עשר אספקטים שונים. מלימוד זה של 'ארבע האמיתות' בלבד, כמה מהתלמידים שהיו  
שייכים לאסכולת 'המאזינים' ושתודעתם הייתה בשלה, קלטו את המשמעות של הקיום המתונה, חופשי  
מהקיצוניות של המחשבה על דברים כקיימים מצד עצמם. המושיע נג'רג'ונה (Nagarjuna) הסביר זאת  
בעבודותיו, וגם מאסטר צ'נדרקירטי (Chandrakirti) הסביר זאת בספרו 'הביאור על שישים הפסוקים על  
אמנות ההגיון', שהכתבים של הדרך הנמוכה אפילו מתארים במפורש, במקרים רבים, את הגרסה העדינה  
ביותר של העדר עצמיות.



כאשר הבודדה סובב את הגלגל בפעם השנייה, הוא לימד בפרוט רב על העדר עצמיות גם של האדם וגם של התופעות כפי שכתוב בסותרות הקצרות, הבינוניות והארוכות של 'שלימות החוכמה' וכן בכתבים אחרים. בפעם השלישית שבה הוא סובב את הגלגל, הוא לימד על 'המעגל של אי חזרה' הן בהרחבה בנושא השיטה.

།དེ་ལ་སྒྲིབ་གསུང་རབ་མཐའ་དག་གི་དགོངས་པ་འགྲེལ་ཞིང་། ཟུང་པར་དུ་ཐེག་པ་ཆེན་  
པོའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཚོགས་པར་བཀྲལ་ནས་གསུང་རབ་མཐའ་དག་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་  
རིགས་དང་ལྷན་པའི་གང་ཟག་གཅིག་སངས་རྒྱུ་བའི་ལམ་གྱི་ཡན་ལག ཇི་ལྟར་ཉམས་  
སྲུ་ལན་པའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་འབབས་པའི་དམ་པའི་ཚོས་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི་  
གང་ལའད་པར་བྱ་བའོ།

בכוונתי להסביר את הכתב הקדוש 'המדריך לחיי לוחם הרוח' שבאופן כללי מבאר את הכוונה האמיתית של כל דבריהם של הבודדות, הנשגבים שבין כל הדברים. באופן ספציפי יותר, ספר זה מסביר ביסודיות את הכוונה האמיתית של הכתבים של הדרך הגדולה. בעשותו כך, הוא מבסס בפירוט רב כיצד כל אחד מלימודיו של הבודדה מהווה חלק מהדרך להשגת הארה, דרך שאותה יכול ליישם כל אדם השייך למשפחת הדרך הגדולה.

།བསྐྱན་བཅོས་འདིའི་མཇེད་པ་པོ་ནི་སྡོད་དཔོན་འཕགས་པ་ཞི་བའི་སྡེ་གསུང་རབ་མཐའ་དག་  
གི་དགོངས་པ་ཚོགས་པར་ཉོགས་ཞིང་། བདག་པས་གཞན་གཅིས་པའི་སྤྲུགས་ཇི་ཆེན་པོ་  
དང་ལྷན་པ། རང་ཉིད་འབའ་ཞིག་གི་བདེ་བ་ལ་ལྷོས་པ་མེད་པ་གཞན་གྱི་ཕན་བདེ་ལ་མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་གཞོལ་བ། ཟུང་པར་དུ་ནལ་འབྱོར་སྤྲ་མེད་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྡོས་མེད་ཀྱི་སྡོད་པ་སྦྱད་  
པའི་སྡོ་ནས། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཚོགས་པར་མཇེད་པ་དེ་ཉིད་དོ།

מחברו של כתב זה הוא אותו מאסטר וישות מוארת, שנטידווה, שהבין בשלמות את הכוונה האמיתית של כל אחד מחלקי אותה צורה נשגבה ביותר של המילה המדוברת. מאסטר שנטידווה ניהן בחמלה הגדולה המוקירה את ערכם של אחרים יותר מאשר את עצמו, והוא התמסר לחלוטין למתן עזרה וגרימת אושר לאחרים; הוא היה חופשי לחלוטין מהנטייה לחשוב על אושרו שלו בלבד. באופן יותר ספציפי, הוא היה ישות שהצליחה ליישם את התרגול שמעבר לכל המשגה, הנמצא בקבוצת הלימוד הסודי שאין למעלה ממנה, ובכך השיג את השלמתה האולטימטיבית של הדרך הגדולה.

།དེས་མཇེད་པའི་བསྐྱན་བཅོས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལ་བཞི། མཚན་  
གྱི་དོན། འགྲུར་གྱི་སྤྲུག གཞུང་གི་དོན། འཇུག་གི་དོན་དོ།

לספר שכתב, 'המדריך לחיי לוחם הרוח', יש ארבעה חלקים עיקריים: משמעות שם הספר, קידת המתרגם, המשמעות של גוף הטקסט, וכמה הערות מסכמות.

|དང་པོ་ནི། རྒྱ་གར་ན་རྣམ་དུ་རིགས་བཞི་ཡོད་པ་ལས་སྦྱོར་ཉེ་རྣམས་དུ། བསྐྱེད་བཙུགས་  
འདིའི་མིང་པོ་རྣམས་ཉེ་རྣམས་དུ་བྱུང་རྒྱུ་དང་། ས་ཏུ་ནི་སིམས་དཔའ་དང་། རྩེ་རྩི་རྩོད་པ་  
དང་། ལམ་བུ་ར་ནི་འཇུག་པ་ཞེས་བྱའོ།

שמו של ספר זה בסנסקריט, אחת מארבע השפות החשובות בהודו העתיקה, הוא *בודהיסטוואה צ'רייה* *אווטאטרה Bodhisattvacharyavatara*. אפשר להסביר שם זה באופן הבא. משמעות המילה 'בודהה' *bodhi* [בטיבטית: *jang-chub*] היא "הארה", המשמעות של 'סטווה' *sattva* (בטיבטית: *sempa*) היא "לוחם", 'צ'רייה' (בטיבטית: *chupa*) הינה "פעולות", והמילה 'אווטארה' *avatara* (בטיבטית: *jukpa*) משמעה "להיכנס".

קידת המתרגם

|བཅའ་པོ་དང་པོ།  
|སངས་རྒྱས་དང་བྱུང་རྒྱུ་སིམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

כאן מתחיל החלק הראשון:  
אני קד לכל הבודהות ולכל הבודהיסטות!

|གཉིས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་དང་ཞེས་སོགས་ཉེ་ཕྱོགས་གང་དུ་གཏོགས་པ་དོས་བཟུང་བའོ།  
|དེ་ཡང་འགྲུར་གྱི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་། ལྷོ་ལྷོ་མཐའ་དག་གི་དགོངས་འབྲེལ་ཡིན་ཡང་།  
གཙོ་བོར་མདོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་དགོངས་འབྲེལ་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། |བཅའ་པོ་འབྲེལ་གྱི་  
བཤད་པ་གོ་བར་སླ་བས་མ་བཏོད་དོ།

הסיבה לכלול את השורה המכילה את המילים "בודהות ו..." היא כדי לציין באיזה חלק של כתבי הקודש הספר הזה כלול. זה גם בא על מנת למנוע מכשולים לתרגום, וגם עוזר להבין שלמרות שזהו ביאור לכל האוספים של כתבי הקודש, הספר מתמקד בעיקר באוסף הסוטרות. המילים שמציינות את תחילתו של החלק הראשון, או החלוקה הראשית הראשונה של הטקסט, הן קלות להבנה, ולכן אינן דורשות שום הסבר.

משמעות גוף הטקסט

|གསུམ་པ་ལ་གཉིས། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་བཤད་པ་ལ་འཇུག་པའི་བྱ་བ།  
ལམ་གྱི་རིམ་པ་བཤད་པ་དངོས་སོ།

אסביר את משמעות גוף הטקסט בשני חלקים עיקריים: תחילה יבוא הסבר על המוקדמות המקדמות את ההסבר על השלבים של הדרך הגדולה, ואחריו ההסבר בפועל של השלבים עצמם.

|דע'פ'א'בא'א' | א'א'א'א'א' | א'א'א'א'א' | א'א'א'א'א' | א'א'א'א'א' |  
|א'א'א'א' | א'א'א'א' | א'א'א'א' | א'א'א'א' |

המוקדמות להסבר עצמו יכללו שלושה חלקים: מנחת ההלל של מאסטר שנטידווה, התחייבותו לחבר את הספר, ואז לסיום מילים הבאות למנוע גאווה, יחד עם הסיבות מדוע הוא שמח בכתיבת ספר זה.

|דע'פ'א'בא'א' | א'א'א'א'א' | א'א'א'א'א' | א'א'א'א'א' |

את מנחת ההלל אפשר להסביר בשלושה חלקים: המטרה שלו, מה הוא כולל, והמילים עצמן. זה מתחיל כך:

|א'א'א'א'א' | א'א'א'א'א' |  
|א'א'א'א' | א'א'א'א' |

אקוד ביראת כבוד עמוקה  
לכל מי שלעונג הלכו,  
שלהם הגוף של הדהרמה,  
וכן לכל ילדיהם,  
ולכל מי שלקידה ראויים.

דע'פ'א'	א'א'א'א'א'	א'א'א'א'א'	א'א'א'א'א'
א'א'א'א'	א'א'א'א'	א'א'א'א'	א'א'א'א'
א'א'א'א'	א'א'א'א'	א'א'א'א'	א'א'א'א'
א'א'א'א'	א'א'א'א'	א'א'א'א'	א'א'א'א'

הסיבה שבגללה שנטידווה כולל כאן את התכונות הרחניות המופלאות של הישויות הנשגבות, ומדוע הוא הולך למקלט, היא כדי שאנשים אחרים יבינו שהוא עצמו אדם קדוש. סיבה נוספת היא כדי להסיר מכשולים כלשהם שעלולים לצוץ בזמן שהוא כותב ספר זה, או בכל מפעל אחר שלו. מטרתו האולטימטיבית היא להשיג את הטוב המוחלט, ושתלמידיו ההולכים בעקבותיו יוכלו גם הם להשיג כל דבר טוב שיש בנמצא.

|א'א'א'א' | א'א'א'א' | א'א'א'א' | א'א'א'א' |  
|א'א'א'א' | א'א'א'א' | א'א'א'א' | א'א'א'א' |

פסוק זה מראה לנו שמאסטר שנטידווה קד לשלושת היהלומים, וגם לכל מי שראוי להשתתף לרגליו.

།གསུམ་པ་ནི། ལྷ་གཏེ་སྐྱ་སྤངས་པ་དང་རྟོགས་པ་གཉིས་ལ་ལའད་དུ་ཡོད་པས་སྤངས་  
 པ་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི། སྐྱིས་བྱ་གཞུགས་ལེགས་པ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱིབ་པ་  
 ཟད་པར་སྤངས་པས་ལེགས་པའམ་མཛོས་པར་གཞུགས་པ་དང་། རིམས་ནད་ལེགས་པར་  
 བྱང་བ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་སྤྲོད་ལོར་བར་མི་ལྷོག་པར་གཞུགས་པ་དང་།  
 ལུམ་པ་ལེགས་པར་གང་བ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་མ་ཡིན་པའི་མ་རིག་པ་ཟད་པར་  
 སྤངས་པས་མ་ལུས་པར་གཞུགས་པས་བདེ་བར་གཞུགས་པའོ། །བདེ་བ་ནི་ལེགས་པ་  
 སོགས་དང་། གཞུགས་པ་ནི་དེའི་བདག་ཉིད་དུ་སོན་པའོ།

את המילה בסנסקריט סוגטא [מי שהלכו אל העונג]<sup>2</sup> ניתן להסביר בשני אופנים. אפשר להסביר  
 אותה כמתייחסת לכל מה שישות מוארת חיסלה בקרבה, או כמתייחסת לתובנות שהוא או היא מימשו  
 בליבם.

תחילה, אסביר זאת במונחים של הסגולה הנעלה שיש לישות מוארת בכך שהצליחה לחסל כל אחת ואחת  
 מהאיכויות הרעות שיש. מכיוון שישות מוארת טיהרה את עצמה לחלוטין מכל המכשולים הקשורים  
 למחשבות רעות, ניתן לומר שהיא הלכה אל הטוב, או אל היפה, והיא כמו מישהו שגופו מעוצב היטב. מכיוון  
 שישות כזאת לעולם לא תיאלץ יותר לשוב לגלגל חיי הסבל מכוחם של דברים המורעלים בנגעים רוחניים,  
 ניתן לומר שהיא הלכה כמו מי שהחלים לחלוטין, או הבריא, ממחלה. ומכיוון שהיא חיסלה בקרבה את כל  
 סוגי הבורות שאינם שייכים לנגעים רוחניים, ניתן לומר שהיא הלכה לחלוטין למצב שהוא כמו כד המלא  
 בכל טוב. משום כך אנו מכנים ישות שכזאת כמי שהלך אל הטוב.

כשאנו אומרים "טוב" הרי שזה מתייחס לתכונות השונות המתוארות לעיל במילה "טוב", וכשאנו אומרים  
 "הלך" זה מתייחס לכך שישויות אלו הלכו למצב שמגלם את עצם התכונות האלה.

།དེ་གསུམ་གྱིས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཕྱི་རོལ་པའི་ཆགས་བྲལ་དང་། སྐྱིན་ལུགས་ཕྱིར་འོང་  
 སོགས་དང་། དམན་པའི་དབྱ་བཅོམ་ལས་བྱུང་པར་དུ་བྱས་པའོ།

השימוש במילה "טוב" בשלושה מובנים אלה גם משמש על מנת להבחין בין אלה שהלכו אל הטוב לבין לא-  
 בודהיסטים ששיחררו את עצמם מתשוקה; מאלה שנכנסו אל הזרם, אלה שיחזרו פעם אחת וכדומה;  
 וממשמדי אויב נמוכים יותר.

<sup>2</sup> הערת המתרגמת: המונח "מי שהלך אל העונג", הוא אחד הכינויים לבודהה, והוא תרגום של המונח הטיבטי  
 שהוא עצמו תרגום המונח בסנסקריט Sugata. Gata פירושו "מי שהלך" בעוד שלמילה Su יש

משמעויות רבות, הכוללות עונג, טוב, בריאות, שמחה. בביאורו מתייחס גיילצב ג'ה לכל אחד ממונחים אלו, במשמעויות  
 השונות שהוא נותן לכינוי זה.

ཏྲོགས་པ་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་བདག་མེད་པ་གཉིས་ཀྱི་དེ་ལོ་ན་ཉིད་མངོན་སུམ་  
དུ་མཐུན་པ་དང་། མཐུན་པ་བརྟེན་པ་དང་། མ་ལུས་པར་མཐུན་པས་བདེ་བར་གཤེགས་  
པའོ། །དེ་དག་གིས་ཀྱང་རིམ་པ་བཞིན་དུ་གང་ཟག་གསུམ་ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའོ།

כעת, אסביר את הכינוי "Sugata" "סוגטה" במונחים של ישות מוארת שהביאה לידי שלמות כל תוכנה  
שיש בנמצא. ישות כזאת הלכה אל הטוב במובן שהידע שלה חווה באופן ישיר את הריקות של שני הסוגים  
של העדר עצמיות, שהידע שלה יציב ואיתן, ושהידע שלה שלם לחלוטין. תכונות אלה של הידע שלה  
מציינות בהתאמה כיצד ישות כזאת עולה בהרבה על שלוש קבוצות המתרגלים שהוזכרו לעיל.

### འདིས་སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟོན་པ་བསྟན་ཏོ།

זה השבח של מאסטר שנטידווה ליהלום של הבודהה.

\*\*\*\*\*

### འགཉིས་པ་ལ་གཉིས། སྤྱི་རྣམ་གཞག་དང་། སོ་སོའི་དོན་བཤད་པའོ།

החלק השני, הביאור עצמו של ספר זה, מובא בשני חלקים. תחילה, הצגה של המבנה הכללי של הספר,  
ולאחריו ביאור של כל חלק וחלק.

འདང་པོ་ནི། བསྟན་བཅོས་འདིས་སྤྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་བསམ་པ་སྟོང་བའི་ཡན་ལག་དུ་  
སྤྱིས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྟོང་བ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཆོག་དུ་  
སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྟོན་པ་སྤྱིན་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་དུག་ལ་བསྐྱབས་ནས།  
སངས་རྒྱས་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཚོགས་པར་སྟོན་པ་ཡིན་ཏོ།

ספר זה מציג, בשלמות, כל שלב ושלב בדרך להארה. הוא פותח בהסבר כיצד לתרגל את המדיטציות  
לאנשים בעלי יכולת (רוחנית) קטנה ובינונית כחלק בלתי נפרד מן התרגול שמיועד לאנשים בעלי היכולת  
הגבוהה. אחר כך הוא ממשיך בהדרגה כיצד לפתח את השאיפה להשיג הארה שלמה, וכיצד – אחר  
שפותחה שאיפה כזו – להתאמן בשלמות הנתינה, ובחמש השלמויות האחרות.

འདི་ལ་ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་དེའི་ཕན་ཡོན་ལེགས་པར་  
བསམས་ནས་སྟོ་འགས་ལྟག་པར་འཕེལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལུ་དང་པོས་སྟོན་ལ་སྤྱིས་  
བྱ་ཆུང་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྟོང་བ་དེའི་ཡན་ལག་དུ་འཆད་དོ།

הפרק הראשון מסביר כיצד, בהתחלה, יש להגביר את אנרגיית השמחה לרמתה הגבוהה ביותר ע"י התבוננות מעמיקה בתועלת הנובעת מפיתוח השאיפה להשיג הארה נשגבה. פרק זה גם עוסק באופן שיש לתרגל, כחלק מן הדרך, את המדיטציות עבור אנשים בעלי יכולת קטנה או בינונית.

དེ་ནས་བྱམས་པ་དང་སྤིང་ཇི་ལི་ཙུ་བ་ཅན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཚན་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་  
ལ་འཁོར་ལོ་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྐྱུན་འབྲེན་པའི་གནས་ཁང་སོགས་བྱི་དོར་བྱེད་པ་  
བཞིན་དུ་འགལ་གྱིན་སྐྱིབ་པ་བཤགས་པ་དང་། མཐུན་གྱིན་ཚོགས་བསགས་ནས་བྱང་  
ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་དགོས་པའི་སྣ་མ་ལུ་གཉིས་པ་དང་། བྱི་མ་ལུ་གསུམ་པས་  
བསྟན་ཏོ།

עליך לדאוג לפתח את השאיפה להשיג הארה נשגבה, אותה שאיפה שעצם שורשה הוא אהבה וחמלה, בדיוק כפי שהיית נוהג אילו התכוננת לקבל את פניו של אותו מלך השולט בעולם כולו, על ידי ניקוי הבית וכך הלאה. ניתן להשיג שאיפה זו על ידי טיהור כל הגורמים המכשילים את התבוננות הרוחניות, וצבירת כוחם של המעשים הטובים שמקדמים אותן. שני נושאים אלה מופיעים בפרקים השני והשלישי, בהתאמה.

།སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྐྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས་མི་ཉམས་པའི་ཡན་ལག་བག་  
ཡོད་བསྟེན་དགོས་པ་ལུ་བཞི་པས་བསྟན་ལ། བར་བྱིན་དུག་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་  
རྒྱལ་ལོ་ལོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་ཏེ་དེ་ལ་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྐྱུང་བའི་སློ་ནས་  
རྒྱལ་བྲིམས་ལ་སློབ་པའི་རྒྱལ་རྒྱས་པར་ལུ་ལྷ་པས་བསྟན་ལ། བཟོད་པ་དང་བརྩོན་  
འགུམ་དང་བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་ལ་སློབ་རྒྱལ་དེ་ནས་ལུ་བཞིས་རིམ་པ་བཞིན་  
བསྟན་ཏོ།

הפרק הרביעי מלמד מדוע יש לתרגל זהירות לאחר שהצלחת בפיתוח השאיפה, כדי למנוע את הבזבוז של האנרגיה החיובית שנצברה במהלך האימון בפעילויות של בודהיסטווה.

הפרקים הבאים מלמדים כיצד ליישם את שש השלמויות. בהקשר זה, הפרק החמישי מוקדש להצגה נרחבת כיצד להתאמן בלחיות חיים מוסריים תוך שמירה על תשומת לב ומודעות, וארבעת הפרקים הבאים מוקדשים לאופן האימון באורך רוח, חדות המאמץ, ריכוז מדיטטיבי, וחוכמה.

།ལེའུ་བཅུ་པས་ལུས་ལོངས་སྐྱོད་དགོ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་གཏོང་བའི་སེམས་པ་སྐྱོང་  
 ཚུལ་རྒྱས་པར་བསྐྱོ་བས་བྱུང་བར་དུ་བྱས་ནས་སྐྱོན་པས་སྐྱིན་པ་ལ་སྐྱོབ་ཚུལ་རྒྱས་  
 པར་ལེའུ་བཅུ་པས་སྐྱོན་ལ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གཟུང་བ་སོགས་གྱི་སྐབས་སུ་ཡང་  
 སྐྱོན་ཏོ། །འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལེའུ་དགུ་པས་བསྟན་ཏོ།

הפרק העשירי מסביר בפירוט כיצד ניתן לפתח את הנכונות לתת למען האחרים את גופך, את כל רכושך, וכל דבר טוב שעשית אי פעם, והוא מלמד אותך כיצד להמתיק את מעשי הנתינה שלך באמצעות ההקדשה. למרות שהפרק העשירי מפרט ביסודיות רבה כיצד יש להתאמן בשלמות הנתינה, נושא זה עולה גם במקומות אחרים, כגון בפרק על פיתוח השאיפה להארה. הפרק התשיעי עוסק במה זה להיות בודהה, שזוהי התוצאה הסופית.

אלו שמות עשרת הפרקים של המדריך לדרך חיי לוחם הרוח:

1 ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

1. מעלותיה של השאיפה להארה

2 ། སྐྱིག་པ་ལགས་པ།

2. טיהור מעשים שליליים

3 ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གཟུང་བ།

3. השגת השאיפה להארה

4 ། བག་ཡོད་བསྟན་པ།

4. שימוש בזהירות

5 ། ཤེས་བཞིན་བསྟུང་བ།

5. שמירה על מודעות

6 ། བཟོད་པ་བསྟན་པ།

6. אורך רוח

7 ། བསྐྱོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

7. חדוות המאמץ

8 ། བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

8. ריכוז מדיטטיבי

༩། ཤེས་རབ་ཀྱི་ལཱ།

9. חוכמה

༡༠། བསྟོན་བའི་ལཱ།

10. הקדשה





## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה שנייה: מעלותיה של השאיפה להארה

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיינו של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה).

\*\*\*\*\*

|བགཉིས་པ་ལ་བཞི། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་གྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་  
|རོས་བཟུང་བ་དང་། དེ་ལ་ཕན་ཡོན་དེ་དག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་དང་། བྱང་ཆུབ་གྱི་  
|སེམས་སྒྲོམ་པའི་གང་ཟག་ལ་བསྟོད་པའོ།

לחלק השני [התבוננות מפורטת יותר במעלותיה של השאיפה להארה] יש ארבעה חלקים: הסבר על סגולותיה של השאיפה להארה, זיהוי של מהי השאיפה להארה, הצגת הסיבות לכך שהסגולות הנ"ל באות יחד עם השאיפה, ומילים בשבחם של מי שמתרגלים את השאיפה.

|དང་པོ་ལ་གསུམ། ལྷིག་པ་མཐའ་དག་འཛེམས་ཤིང་དག་བ་མཐའ་དག་བསྐྱབ་རུས་པ་  
|དང་། མིང་དང་དོན་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་དང་། ཕན་ཡོན་དཔེས་བཤད་པའོ།

לראשון מבין ארבעה חלקים אלו יש שלושה סעיפים משלו: תיאור כוחה של השאיפה להשמיד את כל המעשים הרעים ולהשלים את כל המעשים הטובים; כיצד אלו המשיגים את השאיפה זוכים גם לשם יוצא דופן, וגם מגשימים את משמעותו של שם זה; ומטאפורות המשמשות לתיאור הסגולות.

|དང་པོ་ལ་གསུམ། ལྷིག་པ་ཆེན་པོ་འཛེམས་པ་དང་། བདེ་བ་མཚོག་བསྐྱབ་རུས་པ་དང་།  
|ཇི་ལྟར་འདོད་པའི་དོན་བསྐྱབ་རུས་པའོ།

לראשון מבין הסעיפים הללו יש שלושה תתי סעיפים משלו: כוחה של השאיפה להשמיד מעשים שהם רעים מאד; כוחה של השאיפה להשיג את הצורה הגבוהה ביותר של אושר; וכוחה של השאיפה להביא לך כל דבר שאי פעם שאפת אליו.

།སྲིག་པ་སྟོབས་ཆེན་ལྷོ་མི་བཟད་པ།  
 །དེ་ནི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་མིན་པ།  
 །དགོ་གཞན་གང་གིས་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར།

כה דל ומועט הוא הסדי!  
 היכן זה אמצא סגולה כה טובה  
 למגר את כוחה של עוולה,  
 מלבד השאיפה לכליל הארה?

།དང་པོ་ནི། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་གཉིས་བསྐྱེས་པ་ལ་འབད་པར་རིགས་ཏེ། དམུལ་བའི་རྒྱ་  
 ལ་སོགས་པའི་སྲིག་པ་མི་བཟད་པ་དེ་ནི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་མིན་པ་དགོ་བ་  
 གཞན་གང་གིས་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར་ཏེ་གང་གིས་ཀྱང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་མི་རྣམས་  
 པའི་ཕྱིར་རོ། །དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་སྐྱིབ་པའི་ས་བོན་སྟོང་བའི་རྣམས་པ་ཡོད་པ་  
 འདིར་བཤད་བྱའི་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་གྱི། འདིར་ནི་ཀུན་རྫོབ་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་  
 སྐྱར་བསགས་འདག་ཅིང་ཕྱི་མ་རྒྱན་གཙོད་པར་བྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་བསྐྱེད་ཏེ།

מאד ראוי הדבר לעשות מאמצים כבירים על מנת לתרגל את שתי הצורות של השאיפה להארה. זאת משום  
 שבצענו מעשי עוולה איומים, מעשים שיגרמו לנו להיוולד בעולמות הגיהנום או שכמותם. **היכן זה אמצא**  
**סגולה כה טובה למגר את כוחה של עוולה, מלבד השאיפה לכליל הארה?** והתשובה היא שלא קיימת  
 סגולה כזו.

הנקודה העיקרית המוזכרת כאן אינה העובדה שיש בכוחה של הצורה האולטימטיבית של השאיפה לחסל  
 את הזרעים למכשולים רוחניים. הכוונה היא יותר לציין את סגולותיה של השאיפה אשר, בצורתה  
 "הכוזבת", פועלת לטהר את הגורמים שכבר נוצרו, ואשר יגרמו לאחת מן הלידות הסובלות, ושגם פועלת  
 למניעת המשך יצירתם של גורמים אלה בעתיד.

།བསྐྱེད་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི།  
 །ཐུབ་དབང་རྣམས་གྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས།  
 །འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་རྣམས་གྱིས།  
 །བདེ་མཚོག་བདེ་སྐྱབ་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད།

בעלי הסגולה התחבטו בשאלה  
במשך אלפי עידנים, וראו בה ברכה  
להמון היצורים, הרבים בלי מידה,  
להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་ལ་འབད་པར་རིགས་ཏེ། བསྐྱལ་པ་གྲངས་མེད་དུ་མར་  
སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པའམ་ཐབས་ལ་རབ་ཏུ་དགོངས་ཤིང་སེམས་པར་མཇོང་པའི་ཐུབ་  
དབང་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཉིད་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པར་  
གཟིགས་ཤིང།

שוב ניתן לומר שלעשות מאמצים כבירים על מנת לתרגל את השאיפה להארה הוא דבר שמאד ראוי לעשותו. זאת מכיוון שבעלי הסגולה שקלו והתחבטו במשך אלפי עידנים, בשאלה מה הן הסגולות, או הדרך להשיג ברכה להמון היצורים, הרבים בלי מידה. והם ראו שתהיה זו השאיפה לכליל הארה לבדה שתוכל להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་  
རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བ་མཚོག་སྐྱེ་འབལ་བ་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སྤྱད་ལ་ལྷོས་པ་མེད་པར་  
ལམ་བདེ་བས་བདེ་སྐྱབས་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད་རྒྱས་པའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།  
།བདེ་ནས་བདེ་བར་འགོ་བ་ལ། །སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྐྱིད་ལུག་འགྱུར། །ཞེས་  
འཆད་པ་ལྟར་རོ།

השאיפה לכליל הארה משולה לזרע מיוחד, שיש ביכולתו לאפשר להמון היצורים הרבים בלי מידה, להשיג אושר נשגב. והיא מאפשרת להם לעשות זאת בקלות מרובה – כלומר, ללא הצורך לתרגל תרגולים רוחניים קשים כגון התחייבות לחיות חיי יוגי המתבודד במערה. כפי שנאמר בשורות הבאות:

מדוע, אם כן, אם תבונה בליבך,  
עליה לסמוך תמנע?

།སྤྱིད་པའི་སྐྱབས་བཟུལ་བརྒྱ་སྐྱབས་གཞོམ་འདོད་ཅིང།  
།སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང།  
།བདེ་མང་བརྒྱ་སྐྱབས་སྐྱོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང།  
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉིད་ཏུ་གྱུར་མི་བྱ།

מי אשר משאלתם להשמיד כל ריבוא  
 הצורות של הסבל שיש בגלגל,  
 להסיר כל מכאוב מלב כל החי,  
 ולהביא להם אושר, מכל סוג וצורה –  
 לעולם לא ירפו מן השאיפה להארה.

|བམ་སྐྱོན་པ་ནི། རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཕན་པའི་ཐབས་མཚོག་ཡིན་པས་སེམས་དེ་ཉིད་བསྐྱོན་  
 པར་རིགས་ཏེ། སྐྱིས་བྱ་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྤངས་པས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྲིད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་  
 བརྒྱ་ཕྱག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་སྐྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་བསམ་པ་སྤངས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 ཀྱི་མི་བདེ་བ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང་། མངོན་མཐོང་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་བདེ་མང་བརྒྱ་ཕྱག་  
 སྲོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང་ཐབས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་གཞན་མིད་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཉིད་  
 བསྐྱིད་པར་བྱ་ཞིང་དུས་ཏུ་བཏང་བ་སྟེ་ཉམས་པར་མི་བྱའོ།

וניתן שוב לומר גם שראוי מאוד לתרגל שאיפה זו, מכיוון שהיא האמצעי העוצמתי ביותר לעזור לכלל  
 היצורים, לעצמנו ולכל האחרים. זאת מכיוון שלא קיימת שיטה טובה יותר עבור אנשים בכל רמה שהיא,  
 בין אם אתה נמנה על **מי אשר** מתרגלים בדרך הבינונית, ולכן **משאלתם להשמיד כל ריבוא הצורות של**  
**הסבל שיש בגלגל** כפי שהן קיימות בעצם הווייתך; ובין אם אתה נמנה על המתרגלים בדרך בגדולה –  
 ומקווה להסיר **כל מכאוב מלב כל החי**, או **להביא להם אושר**, **מכל סוג וצורה**, כלומר לאושר של  
 העולמות הגבוהים והטוב המוחלט. אנשים אלה חייבים לשאוף לפתח את עצם **השאיפה לכליל הארה**, ואף  
 פעם לא לוותר עליה, כלומר, לעולם לא לאפשר לה להתנוון אחרי שהצליחו לפתח אותה.

|བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱིས་གྱུར་ན་སྐྱད་ཅིག་གིས།  
 |འཁོར་བའི་བཅོམ་རར་བསྐྱམས་པའི་ཉམས་ཐག་རྣམས།  
 |བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཀྱི་སྲས་ཞེས་བཟོད་བྱ་ཞིང་།  
 |འཇིག་རྟེན་ལྷ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྱུར།

אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,  
 אותם שפיתחו שאיפת הארה בליבם  
 בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,  
 ראויים לקידות של עולם ויושביו  
 וכל מלאכיו.

|གཉིས་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་འབད་པར་རིགས་ཏེ། ལྷོན་པ་དང་འཇུག་  
 པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་པར་གྱུར་ན་དེ་མ་ཐག་པའི་སྐད་ཅིག་གིས་མིང་བྱང་པར་ཅན་  
 བདེ་བར་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེས་ཞེས་བཟོད་པར་བྱ་ཞིང་མིང་གི་དོན་བྱང་པར་ཅན་འཇིག་  
 ཏེན་པ་ལྟ་མིར་བཅས་པ་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ་དང་། ལྷག་བྱ་བར་འོས་པའི་གནས་སྤུ་འགྱུར་བའི་  
 སྤྱིར་རོ།

עוד נזכר לומר שראוי לעשות מאמצים כבירים לפתח את השאיפה הארה, מהסיבות הבאות: נניח שאדם  
 כלשהו מצליח לפתח שאיפת הארה בליבו, בין בצורת משאלה או בצורת עשייה. בן רגש ניתן להם שם  
 יוצא דופן, מכיוון שבעיני הנאורים הם הופכים לילדים שלהם עצמם. הם גם מגשימים את משמעות השם  
 הזה, כלומר שהם ראויים לקידות של עולם ויושביו וכל מלאכיו, שיצמידו ידיהם על חזם ויקודו להם.

ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་འབའ་ཞིག་ཡོན་ཏན་དེ་དག་དང་  
 ལྷན་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྐྱེས་པའི་ཉམས་  
 ཐག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་བསྐྱེད་ན་དེ་མ་ཐག་པར་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་རོ།

לא נכון הדבר שרק הבודדהיטוות הגדולים בעלי רמות רוחניות גבוהות משיגים סגולות אלה, כיוון שגם  
 יצורים שהם נדבאים ועדיין כלואים בגלגל נגיעהם הרוחניים ומעשיהם בעבר, יכולים להשיג את  
 אותן סגולות רגע אחד אחרי שהצליחו לפתח את השאיפה להארה.

|གསུམ་པ་ལ་བྱུག་ དམན་པ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱར་བའི་དཔེ། རྟེན་དཀའ་ཞིང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་  
 དཔེ། འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཅིང་འཕེལ་བའི་དཔེ། འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱོབ་རུས་པའི་དཔེ།  
 ལྷིག་པ་ཚོགས་མིད་པར་འཇོམས་པའི་དཔེ། བན་ཡོན་མདོ་ལས་བསྐྱར་བའི་ཚུལ་ལོ།

כאן מתחיל הסעיף השלישי, שבו משתמשים במטאפורות להסביר את סגולותיה של השאיפה להארה. ישנן  
 שש מטאפורות כאלה, המבטאות את הדברים הבאים: היא הופכת את מה שנחות לעליון; היא קשה מאוד  
 להשגה ומאוד יקרת ערך; תוצאותיה לעולם לא מסתיימות והן גדלות בהתמדה; יש בכוחה להגן עלינו מפני  
 מורא גדול; היא יכולה לחסל מעשים רעים ללא כל קושי; ולבסוף, היא גם מתוארת בסוטרות כמועילה.

|གསེར་འགྱུར་རྩི་ཡི་རྣམ་པ་མཚོག་ལུ་བྱ།  
 |མི་གཙང་ལུས་འདི་སྤངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐྱ།  
 |རིན་ཆེན་རིང་ཐང་མིད་པར་བསྐྱར་བས་ན།  
 |བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བཏན་ལྷང་།

שמור היטב בלבך את המרגלית היקרה  
של השאיפה להארה.  
כתמיסת קסמים נעלה, שהופכת הכול לזהב,  
תהפוך את גוף זה שנטלת,  
גוף שטיבו זוהמה,  
אל גופו הנשגב של הבודהה,  
אשר לשוויו אין דוגמה.

། ཏང་པོ་ནི། བན་ཡོན་འདི་དག་བསམས་ནས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་སྤངས་  
ནས་མི་ཉམས་པར་རབ་དུ་བཏན་པར་བབྱང་ཞིག་སྟེ་བབྱང་བར་བྱ་སྟེ། གསེར་འགྱུར་རྩི་  
ནས་པའི་མཚོག་གསེར་འགྱུར་གྱི་རྩི་སྤང་གཅིག་གིས་ལྷགས་སྤང་སྤོང་གསེར་དུ་བསྐྱར་  
པར་རྟུས་པ་ལྟ་བུར་རྒྱ་དང་ངོ་བོའི་སྟོན་ནས་ཀྱང་མི་གཅོང་བའི་ལུས་འདི་སྤངས་ནས་དེ་ཉིད་  
རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་རིན་ཆེན་རིན་ཐང་མེད་པར་སེམས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱར་བས་ནའོ།

משסיימת להגות במעלותיה, כעת עליך לשמור – כלומר, עליך לשמור היטב בלבך את המרגלית היקרה  
של השאיפה להארה: עליך להשיג אותה, ואז למנוע את התנוונותה. זאת מכיוון שהיא כתמיסת קסמים  
נעלה, מהסוג שרק גרם אחד ממנה יכול להפוך לזהב אף גרם של ברזל. וזאת מכיוון שבעזרת השאיפה,  
ובעזרתה בלבד, תוכל להפוך את גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה – גוף מזוהם גם במובן של מה שיצר  
אותו, וגם בשל החומרים שמהם הוא מורכב – אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויו אין דוגמה.

། སྤོང་པོ་བཏོད་པ་ལ། དངུལ་རྩི་རིགས་གསེར་དུ་སྤང་བ་ཞེས་བྱ་བ་སྤང་གཅིག་གིས་  
ལྷགས་སྤང་སྤོང་གསེར་དུ་བགྱུར་རྟུས་པ་དཔེར་མཛད་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་  
གསུངས་པ་བསྟུས་པའོ།

זוהי הצגה מקוצרת של סגולותיה של השאיפה כפי שמסברת בכתב הידוע בשם "מערך הקנייה", שבו  
משתמשים במטאפורה של אותו סוג של כספית הידוע כ"מייצר הזהב", שגרם אחד ממנו יכול להפוך לזהב  
אלף גרם של ברזל.

། འགྲོ་བའི་དེད་དཔོན་གཅིག་ལྷ་ཚད་མེད་སྟོས།  
། ལེགས་པར་ཡོངས་སུ་བཏགས་ན་རིན་ཆེ་བས།  
། འགྲོ་བའི་གནས་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་རྣམས།  
། རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལེགས་བཏན་པར་བྱང་།

שמור היטב בלבך את השאיפה להארה!  
הקברניט האחד אשר בינתו בלי מידה,  
היטב התבונן ומצא כי יקר הוא ערכה  
למי שמבקשים להשתחרר מתעייה.

|གཉིས་པ་ནི། འགྲོ་བའི་གནས་འཁོར་བའི་རྒྱུ་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་རིན་པོ་ཆེ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུའི་རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལེགས་པར་  
བསྐྱེད་ནས་མི་ཉམས་པར་བརྟན་པར་གཟུང་བར་བྱ་སྟེ། དེད་དཔོན་མཁས་པས་ཚོང་པ་  
རྣམས་རིན་པོ་ཆེའི་སྤིང་དུ་འབྲིད་པ་ལྟར་འགྲོ་བའི་དེད་དཔོན་ལྷ་མིད་པས་གཅིག་ཕུས་  
སངས་རྒྱས་དང་། ཚད་མེད་སྟོས་ཏེ་ཚད་མེད་པའི་སྟོ་གྲོས་གང་ལ་མངའ་བ་དེས་འགྲོ་བའི་  
དབུལ་བ་སེལ་བའི་ཐབས་མཚོག་གང་ཡིན་ལེགས་པར་ཡོངས་སུ་བརྟགས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་དེ་ཉིད་རིན་ཆེ་བས་ཏེ་དཀོན་པ་དང་ཕན་འདོགས་ཆེ་བའི་ཐབས་སུ་གཟིགས་པའི་ཕྱིར་  
དོ།

אלה המבקשים להשתחרר מתעייה – כלומר, השואפים להשתחרר מכל אחת ואחת מבין הבעיות של גלגל חיים זה – צריכים לפתח ולשמור היטב בליבם את השאיפה להארה, להחזיק בה בחוזקה, לעולם לא לאפשר לה לפחות, מכיוון שהיא כמו המלך בין כל האבנים היקרות. הקברניט האחד הבודהה, המשול לרב-חובל של אונייה המוביל את הסוחרים לאי של מטמון, הוא וכל האחרים שהשיגו מצב של בינה בלי מידה – חוכמה בלתי מוגבלת – התבוננו היטב, באופן יסודי ביותר, כדי למצוא את השיטה הטובה ביותר לחיסול כל מחסורם של היצורים. והם מצאו שהשאיפה, והיא בלבד, יקר הוא ערכה; כלומר, הם גילו שזוהי שיטה נדירה ביותר ובעלת סגולות נעלות.

|དགེ་བ་གཞན་ཀུན་རྒྱུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི།  
|འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད།  
|བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྟོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་།  
|འབྲས་བུ་འབྲིན་པས་མི་ཟད་འཕྲིལ་བར་འགྱུར།

כל שאר חסדים הם כעשב המזוז,  
הנותן את פריו ונובל.  
השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,  
הנותן את פריו ואיננו קמל,  
אדרבא – הוא הולך וגדל.

།གསུམ་པ་ནི། དགོ་བ་མི་ཟད་ཅིང་འཕེལ་བར་འདོད་པས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
 བསྐྱོམ་པར་རིགས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་དགོ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་  
 ལིང་བཞིན་དུ་ནི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་སྤར་ཡང་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཟད་པར་  
 འགྱུར་བ་ཉིད་ཡིན་ལ། དཔག་བསམས་གྱི་ལིང་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་  
 ལིང་ཉག་པར་ཡང་འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་ཅིང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་  
 འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

תרגול השאיפה להארה הוא גם הדבר הנכון לעשותו עבור אלה השואפים שכוחם של מעשיהם הטובים  
 לעולם לא יעלם, וראו ימשיך ויגבר. זאת משום שכל שאר חסדים, כלומר אלה שלא ספוגים בשאיפה זו, הם  
 כעשב המזו, הנותן את פרי ונובל: הם נותנים פריים פעם אחת, ואין ביכולתם להניב יותר פרי. לעומת  
 זאת, השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד: כמו עץ המשאלות, הנותן את פרי ונינו קמל, אדרבא – הוא  
 הולך וגדל.

།སྒོ་གྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ལྷུང་བའི་རྒྱའི་ཐིགས་  
 པ་བསྐྱེལ་པའི་མཐའི་བར་དུ་མི་ཟད་པ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པའི་དགོ་བ་ཡང་  
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་མི་ཟད་པར་གསུངས་སོ།

כפי שנאמר בסוטר שניתנה על ידי תובנה ללא גבול

טיפת מים הנופלת לתוך האוקיינוס לעולם לא נעלמת, אפילו לאחר עידן של מיליוני שנים. כך גם  
 מעשי חסד שהוקדשו להארה: הם לעולם לא ייעלמו לפני שנגיע למצב של כליל הארה.

།སྒྲིག་པ་ལིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང་།  
 །དཔའ་ལ་བཞེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར།  
 །གང་ལ་བཞེན་ནས་ཡུད་ཀྱིས་སྒྲོལ་འགྱུར་བ།  
 །དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བཞེན།

כמי שסומכים על לוחם רב-גבורות בפחדם,  
 כך גם מי שעבר עבירות שקשה לשאתן  
 בן רגע ייוושע אם הוא מסתמך  
 על השאיפה להארה.  
 מדוע אם כן, אם תבונה בלבך,  
 עליה לסמוך תימנע?



།བཞི་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དེ་ལ་སྤང་དོར་ལ་བཟོད་པ་ལྟར་ལེན་པའི་བཀའ་  
 ཅན་རྣམས་གྱིས་རྒྱ་མཚན་ཅིས་མི་བཏེན་བཏེན་པར་རིགས་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་  
 གཞོད་པ་དང་མཚན་མེད་སོགས་སྲིག་པ་ལེན་ཏུ་མི་བཟོད་པ་བྱས་ན་ཡང་དཔའ་བོ་སྟོབས་  
 ལྡན་ལ་བཏེན་ནས་ལམ་གྱི་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་སྐྱོབ་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་གང་ལ་  
 བཏེན་ནས་ངན་འགྲོའི་འཇིགས་པ་དེ་དག་ཡུད་ཅོམ་གྱིས་སྐྱོལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

מדוע אם כן, אם תבונה בלבך, (כלומר, אם אתה נמנה על אלה שנטלו על עצמם בשמחה להפוך לאמנים  
 של דרך החיים הקשורה בתרגול השאיפה להארה) עליה לסמוך תימנע? יהיה זה נכון מצדך לעשות כן,  
 מהסיבה הבאה: גם מי שעבר עבירות שקשה לשאתן, מעשים הפוגעים בשלושת היהלומים, או אחד  
 מהמעשים המיידים האחרים או משהו דומה, בכל זאת, בן רגע יישע, מכל אחד מסוגי האימה של  
 העולמות הנמוכים, אם הוא מסתמך על השאיפה להארה, מפני שזה כמו שאנשים סומכים על לוחם רב-  
 גבורות, כאשר הם מפקחים מפני איום שהם עלולים לפגוש בדרכם.

།དེས་ནི་དུས་མཐའི་མི་བཞིན་སྲིག་ཆེན་རྣམས།  
 །སྐྱད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲིག་པར་བྱེད།

כמו האש בסופו של עולם  
 וודאית היא בן רגע.  
 לשרור החמור במעשים וכל נג.

།ལྷ་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྲིག་པ་འཇོམས་པའི་རྣམས་པ་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་ཏེ། སེམས་  
 བསྐྱེད་དེས་ནི་བསྐྱེད་པ་འཇིག་པའི་དུས་མཐའི་མེས་བསམ་གཏན་དང་པོ་མན་ཆད་གྱི་  
 སྟོད་སྲིག་པ་བཞིན་དུ་དཔྱལ་བ་སྐྱེད་པའི་སྲིག་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་དུས་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་  
 གིས་ངེས་པར་སྲིག་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ནི་སྟོང་ངེས་གྱི་ལས་གྱི་རྣམས་པ་  
 འཇོམས་པར་བྱེད་རྣམས་ན་མ་ངེས་པ་ལྟ་ཅི་སྟོས་སོ། །འིང་རྟ་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་  
 སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་བཤགས་པས་སྟོང་ངེས་གྱི་ལས་གྱི་རྣམས་པར་སྲིན་པ་ཡང་འདག་  
 ཅིང་སྟོང་ངེས་སུ་བཤད་པ་ནི། གཞན་པོའི་ཕྱོགས་བསྐྱེད་པ་མེད་ན་སྟོང་ངེས་སུ་ལུང་  
 དང་རིགས་པ་དུ་མས་སྐྱབས་སོ།

לשאיפה זו להארה יש יכולת אדירה להשמיד את תוצאותיהם של מעשים רעים. השאיפה היא כמו האש בסופו של עולם, כלומר בסופו של עידן ההרס – האש שהורסת את העולם הפיזי כולו החל מהרמה הראשונה בעולם הצורות ומטה. מכיוון שהשאיפה היא ודאית בן רגע לשרוף החמור במעשים וכל נגע: החטאים שגורמים לנו להתגלגל למדורי הגיהנום.

דרך אגב, אם יש לשאיפה הכוח להשמיד אפילו את סוגי הקארמה שהם ודאים לייצר תוצאה, אזי מיותר לציין שיש ביכולתה לעשות זאת גם ביחס לאותם סוגי קארמה שאינם ודאים לייצר תוצאה. אלה הנמצאים על דרך המהיינה יכולים להשתמש בטקס טיהור שבו כלולים כל ארבעת כוחות הטיהור, במטרה לטהר את עצמם מן ההבשלה הצפויה של סוגי קארמה שהם ודאים לייצר תוצאה. הביטוי "ודאים לייצר תוצאה" מתייחס אם כן לאותם סוגי קארמה שהוכח, באמצעות מובאות רבות מן הכתובים וגם בדרך ההיגיון, שהן ודאיות לייצר תוצאות אלא אם כן מיישמים את האנטידוט המתאים על מנת לנטרל אותן.

## དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མིད་པ་དག བྱམས་མགོན་སློང་དང་ལྷན་པས་ནོར་བཅངས་ལགས།

מעלות רבות מיני ספור של אותה השאיפה,  
מנה המושיע הטוב ורב התבונה לסודהאנה.

འབྲུག་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཕན་ཡོན་དེ་དག་ངེས་པར་འབྱུང་སྟེ། སེམས་དེའི་ཕན་  
ཡོན་དང་བསྐྱབས་པ་དཔག་ཏུ་མིད་པ་དག་བྱམས་མགོན་སློང་དང་ལྷན་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔས་སྣང་པོ་བཀོད་པའི་མདོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བཞེན་ལུ་ནོར་བཅང་ལ་སྐྱེ་ཅི་བཞིན་  
པར་ལགས་པའི་སྤྱིར་རོ།

מעלותיה של השאיפה להארה, כפי שמתואר לעיל, מובטחות לבוא אם תצליח לפתח אותה. זאת מכיוון שמעלות רבות מיני ספור של אותה השאיפה, הן בדיוק כפי שמנה המושיע הטוב ורב התבונה לבודהיסטווה הצעיר סודהאנה *Sudana*, בסוטרה בשם 'מעריך הקנים'.

སློང་པོ་བཀོད་པ་ལས། དེགས་ཀྱི་བྱ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་ས་བོན་ལྟ་བུའོ། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀར་པོའི་ཚེས་རྣམ་པར་འཕེལ་པར་བྱེད་  
པས་ཞིང་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་པ་ནས་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པས་བྱམ་  
པ་བཅང་པོ་ལྟ་བུའོ། །ཉོན་མོངས་པའི་དགའ་པོ་པར་བྱེད་པ་ལ་མདུང་ཐུང་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་  
སོགས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་སོ།

נקודה זו מוסברת בפירוט רב בסוטרה המוזכרת, במקרים כמו זה המתחיל באומרו:

הו, בן למשפחה אצילה, שאיפה זו להארה היא כמו זרע לכל אחת ואחת מסגולותיה של ישות מוארת. ומכיוון שהיא גורמת לצמיחתן ולהגברתן של כל האיכויות הלבנות הטהורות של כל יצור חי, הריהי כמו שדה של אדמה פורייה....

וממשיך עד,

....היא גם כמו כד [מגשים משאלות] מצוין, מאחר והיא ממלאת את כל משאלותיך. ולבסוף, היא כמו רומח, בכך שתוכל להשתמש בה על מנת להביס כל אויב הקשור לנגעים רוחניים.



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה שלישית: כיצד מגישים מנחה

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיינו של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה).

\*\*\*\*\*

།།གཉིས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་བསྐྱེད་ནས་སྒྲིབ་པ་ལ་སྒྲོབ་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས།  
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་བ་དང་། སྒྲིབ་པ་པོའི་ཏུ་སྤྱིན་པ་ལ་སྒྲོབ་པའི་ཚུལ་ལོ།

החלק העיקרי השני מתייחס לאופן שבו אדם מאמן את עצמו לפעול כמו בודהיסטוּוה, לאחר שהצליח לפתח את שתי צורות השאיפה להארה. חלק זה מחולק גם הוא לשניים: כיצד לרכוש את השאיפה להארה, וכיצד לאמן עצמך בתרגול השלמויות, שהן הפעולות של הבודהיסטוּוה.

།དང་པོ་ལ་གཉིས། སྒྲིབ་པའི་ཡན་ལག་ཕྱག་དང་མཚན་པ་དང་སྐབས་འགོ་སྤྱོད་དུ་བཏང་  
སྟེ་སྒྲོབ་སེམས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་འགལ་རྒྱན་སྤྲིག་པ་ལགགས་པ་དང་། དགོ་བ་ལ་ཇེས་སུ་  
ཡི་རང་བ་སོགས་མཐུན་རྒྱན་ཚོགས་གསོག་པ་སྤྱོད་དུ་བཏང་སྟེ་སེམས་གཟུང་བ་དངོས་སོ།

הראשון מבין החלקים מחולק אף הוא לשניים. הראשון מתייחס לטיהור עצמך מהתנאים המעכבים את השאיפה להארה, שהם במהותם מעשים רעים שבצעת. עושים זאת על ידי יישום כל ארבעת כוחות הטיהור, וזאת לאחר ביצוע הצעדים המקדימים של קידה, מתן מינחה, והליכה למקלט. החלק השני מתייחס לתרגול המעשי של השגת השאיפה להארה, לאחר השלמת הצבירה של התנאים המסייעים, דבר שנעשה באמצעות תרגולים שונים שתחילתם בשמחה על מעשי חסד.

།དང་པོ་ལ་གཉིས། ལིངུའི་གཞུང་ལགས་པ་དང་། ལིངུའི་མཚན་ནོ། །དང་པོ་ལ་བཞི།  
མཚན་པ་དང་། ཕྱག་དང་། སྐབས་འགོ་དང་། སྤྲིག་པ་ལགགས་པའོ། །དང་པོ་ལ་  
གཉིས། མཚན་པ་ཕྱལ་པའི་དགོས་པ་དང་། མཚན་པ་དངོས་སོ།

את החלוקה הראשונה מבין השתיים נבאר בשני שלבים: הסבר על עצם הטקסט בפרק זה, והסבר על שמו של הפרק. יש ארבעה צעדים בהסבר של השלב הראשון מבין אלו, המיוצגים על ידי ארבעת התרגולים של מתן מינחה, קידה, הליכה למקלט, וטיהור עצמי ממעשים רעים. לגבי הראשון, נסביר את הצורך בהגשת מינחה, ובהמשך את סוגי המינחה עצמם.

།རིན་ཆེན་སེམས་དེ་གཟུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར།  
།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་དང་དམ་པའི་ཚོས།  
།དགོན་མཚོ་གཅི་མ་མེད་དང་སངས་རྒྱས་སྣུམ།  
།ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་མཚོད།

על מנת להשיג השאיפה היקרה  
הגש מנחתך בדעה טהורה  
לכל מי שלכך הם הלכו,  
לדהרמה קדושה, נשגבה וזכה,  
לבודדות ולכל ילדיהם,  
ים עצום של סגולה נעלה.

།དང་པོ་ནི། དངོས་པོ་གྲུ་ཚོ་མ་པ་དང་བསམ་པ་དང་སྦྱོར་བ་གྲུས་པས་ལེགས་པར་མཚོད་  
པར་བྱའོ། །གང་གི་ཆེད་དུ་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་  
བའི་རིན་ཆེན་སེམས་དེ་གཟུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུའོ། །ཡུལ་གང་ལ་མཚོད་ན་དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པ་རྣམས་དང་འཕགས་པ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡིན་པས་དམ་པའི་ཚོས་དགོན་མཚོ་གཅི་  
རང་བཞིན་གྱིས་དག་པ་ལ་སྦྱོ་བྱུར་གྱི་དྲི་མ་མེད་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་འགོག་པ་དང་ལམ་གྱི་  
བདེན་པ་དང་། འཕགས་པ་སྦྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་དང་། འཇམ་པའི་དབྱུངས་ལ་  
སོགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྣུམ་ཡོན་ཏན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལའོ།

עליך להגיש מנחתך בדעה טהורה, כלומר שעליך להגיש את האובייקטים המעולים ביותר עם מחשבות ובאופן החדורים ביראת כבוד. מה צריכה להיות המטרה בהגשת מינחות אלו? עליך להגיש אותן על מנת להשיג את השאיפה היקרה להארה, המעניקה כל דבר טוב שקיים לכל אחד ואחד מהיצורים החיים. ולמי עלינו להגיש מינחה? קודם כל, לכל מי שלכך הם הלכו. ואז לדהרמה הקדושה, נשגבה וזכה, הנקראת כך מכיוון שהיא הדהרמה של ישויות מוארות קדושות. דהרמה זו מורכבת מהאמת של ההיפסוקות, והאמת של הדרך, בדרך הגדולה. האמת של ההיפסוקות כאן כוללת גם טוהר טבעי וגם היעדר של נגעי רוח זמניים.

לבסוף, עליך לתת מינחה לאותם הגדולים שהם כמו ים עצום של סגולה נעלה: ילדיהם של הבודדות שהם ישויות בעלות תובנה כמו הלורד עיני אהבה (אוולוקיטשווארה Avalokiteshvara), והקול הרך (מנג'ושרי).

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། བདག་པོས་མ་བཟུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་མཚོན་པ་དང་། རང་གི་ལུས་  
 དབུལ་དང་། རྗེས་སྐྱུལ་པའི་མཚོན་པ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། མཚོན་པའི་རྗེས་དང་།  
 ཇི་ལྟར་དབུལ་བའི་རྩལ་དང་། བདག་པོས་མ་བཟུང་བའི་རྗེས་འབུལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནོ།

נדון בסוגי המנחות השונים בשלושה חלקים: מינחה של דברים שאין להם בעלים; נתינת שגוף אתה;  
 ונתינת של דברים שאתה מייצר במחשבותך. לגבי הראשון, נתאר מה זה שאנו מגישים, וכיצד אנו מגישים,  
 ולבסוף את הסיבה לנתינת דברים שאין להם בעלים.

།མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཇི་སྟེན་ཡོད་པ་དང་།  
 །སྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།  
 །འཇིག་རྟེན་རིན་ཆེན་ཇི་སྟེན་ཡོད་པ་དང་།  
 །རྒྱ་གཙང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅི་ཡོད་དང་།  
 །རིན་ཆེན་རི་བོ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ།  
 །ནགས་ཚལ་ས་ཕྱོགས་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་དང་།  
 །ལྗོན་ཤིང་མེ་ཏོག་རྒྱན་སྐྱས་སྤྱད་པ་དང་།  
 །ཤིང་གང་འབྲས་བུ་ལལ་ག་དུད་པ་དང་།  
 །རྩ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ན་ཡང་བྱི་དང་ནི།  
 །རྗེས་དང་དཔག་བསམ་ཤིང་དང་རིན་ཆེན་ཤིང་།  
 །མ་ཚོས་འཁྲུངས་པའི་ལོ་ཏོག་རྣམ་པ་དང་།  
 །གཞན་ཡང་མཚོན་པར་འོས་པའི་རྒྱན་རྣམས་ནི།  
 །མཚོ་དང་རྗེང་བུ་པད་མས་བརྒྱན་པ་དག  
 །དང་པ་ཤིན་ཏུ་སྐྱད་སྐྱེན་ཡིད་འོང་ལྡན།

תן כל פרח ופרי שיש בנמצא,  
כל צמח מרפא שיש בנמצא,  
כל אוצרות התבל שיש בנמצא,  
וכל מים זכים ונעימים.

תן להם גם את ההר היקר,  
חורשות, מקומות נעימים של מבדד,  
עצים עטויים בפרחים מרהיבים,  
ואחרים שענפיהם בפירות עמוסים.

תן קטורת-גיחוח של אליהם ואנשים,  
עצי משאלות ועצי מרגליות,  
יבולים הגדלים בלי עמל, בעצמם,  
וכל שנפלא וראוי למתן.

אגמים וברכות במ הללוטוס יפרח,  
ברבורים, ציפורים מנעימות זימרתן.

། ལང་པོ་མི། འཇིག་རྟེན་ན་བདག་པོས་མ་བཟུང་བའི་མི་ཉོག་པ་དང་མ་སོགས་མི་ཉོག་དང་།  
ཨ་རུ་ར་སོགས་འབྲས་བུ་ཇི་སྟེན་ཡོད་པ་དང་། ག་ཕུར་སོགས་སྐྱན་གྱི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་  
གང་དག་ཡོད་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ན་གསེར་དངུལ་སོགས་རིན་ཆེན་ཇི་སྟེན་ཡོད་  
པ་དང་མཚོ་དང་ཇིང་བུ་སོགས་ཆུ་གཙང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅི་ཡོད་པ་དང་། གསེར་ལ་སོགས་  
པའི་རིན་ཆེན་རི་བོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ་ནགས་ཚལ་དང་ས་ཕྱོགས་དབེན་  
ཞིང་ཉམས་དགའ་བ་དང་ལྗོན་ཤིང་རང་གི་མི་ཉོག་སྣ་ཚོ་གསེར་པའི་རྒྱན་གྱིས་སྐྱས་ཤིང་  
མཛེས་པར་སྐྱུན་པ་དང་། ཤིང་གང་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སྟེན་པ་ལྷི་བས་ཡལ་ག་ཕུར་ལ་དུད་  
པ་དང་ལྷ་དང་ལྷུ་ལ་སོགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ན་ཡང་ལྷན་ཅིག་སྐྱིས་པ་དང་སྐྱར་བ་ལས་བྱུང་  
བ་དང་། ལྷུར་པ་ལས་བྱུང་བའི་དྲི་བཟང་པོ་དང་ནི་བདུག་པའི་སྟོས་དང་དགོས་འདོད་འབྱུང་

བའི་དཔག་བསམ་སྒྲོན་ཤིང་དང་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོ་གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་ཤིང་དང་། ཡིད་བཞིན་  
 གྱི་མཚོ་དང་ལྷུས་གྱི་ཇིང་བྱ་པད་མས་བརྒྱན་པ་དང་དེ་ན་ངང་པ་ཤིན་ཏུ་སྣ་སྣན་པ་སྒྲོག་པ་  
 ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། ཐོང་བཤོལ་གྱིས་མ་ཚོས་པ་རང་འབྱུངས་པའི་ལོ་ཉོག་གི་རྣམ་པ་དང་  
 དེ་ལ་སོགས་པའི་གཞན་ཡང་དགོན་མཚོག་ལ་མཚོད་པར་འོས་པའི་རྒྱན་མཛེས་པ་རྣམས་ནི་  
 དབྱུལ་བར་བགྱིའོ། །འགྲེལ་པའི་དོན་མ་གོ་བ་ཁ་ཅིག་གིས་གཞུང་གི་གོ་རིམས་གཞན་དུ་  
 ལལ་དོ།

ראשית יש לתת את אותם הדברים בעולמך שאין להם בעלים. *תן כל פרח* (כמו פרח הללוס) ופרי (כמו פרי עץ הזית) *שיש בנמצא*. ואז תיתן *כל צמח מרפא* (מור ושכמותו) *שיש בנמצא*. תן את *כל אוצרות התבל שיש בנמצא*: זהב, כסף, וכל דבר מסוג זה. *תן כל מים זכים ונעימים* של כל אוקיינוס, אגם, ומקורות מים אחרים *שיש בנמצא*. *תן להם גם את ההר היקר*, שמונת ההרים היקרים של זהב וכל השאר, וכמו כן *חורשות, מקומות נעימים של מבדד*, כל פינות החמד, את כל הסוגים השונים של צמחים, *עצי עטויים בפרחים מרהיבים*. תן את כל העצים *שענפיהם בפירות עמוסים*. *תן קטורת-גיחות, כל הניחוחות והבשמים המשובחים שיש בנמצא*, בין אם הם טבעיים ובין אם נרקחו, או שונו, ודאג לכלול גם את אלה הנמצאים בעולמות של *אלים ואנשים*, הנאגות, וכדומה. תן את *עצי המשאלות*, המגשימים את כל משאלותיך, ואת *עצי המרגליות העשויים מחומרים יקרים*. *תן אגמים וברכות במ הללוס פרח*, כאלה שממלאים את כל מאוויך, וברבורים השטים על פניהם בכל הדרם, *ציפורים מגעימות זימרתן*. תן כל סוג של *יבולים הגדלים בלי עמל, מעצמם*, מבלי שאפילו נשתלו. הגש את כל אלה, וגם *כל שנפלא וראוי למתן* לשלושת היהלומים. מבארים אחרים לא הבינו נכון וביארו את הטקסט המקורי בסדר שונה.

།རྣམ་མཁའ་རབ་འབྱུངས་ཁམས་གྱི་མཐས་གཏུགས་ན།  
 །ཡོངས་སུ་གཞུང་བ་མེད་པ་དེ་དག་ཀུན།  
 །སྒོ་ཡིས་སྤངས་ནས་སྤུབ་པ་སྦྱིས་གྱི་མཚོག།  
 །སྤྲས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་འབྲུལ་ན།  
 །ཡོན་གནས་དམ་པ་སྤྲུགས་ཇི་ཆེ་རྣམས་གྱིས།  
 །བདག་ལ་བཙོང་དགོངས་བདག་གི་འདི་དག་བཞིས།

מרחבים ויקומים גדושים במנחה,  
 שאין לה בעלים, מושלמת כולה.  
  
 היטב אערכם בליבי ואגיש כמנחה  
 לרבי הסגולות הרמים ולילדיהם כאחד.  
 מי ייתן ואוצרות אלו של סגולה וחמלה  
 ירצו מנחתי וירעיפו עליי אהבה.



།གཉིས་པ་ནི། རྣམ་མཁའ་རབ་འབྱུངས་ཁམས་ཀྱི་མཐས་བདུགས་པ་མཐའ་ཡས་པ་ན་  
 བདག་པོས་ཡོངས་སུ་བབྱུང་བ་མེད་པ་དེ་དག་ཀུན་བདག་གིས་སློ་ཡིས་སྤངས་ནས་མཚོན་  
 པའི་ཡུལ་ཐུབ་པ་སྐྱིམ་བུ་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་སྲས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་གུས་པས་ལེགས་  
 པར་འབྲུལ་ན་ཡོན་གནས་དམ་པ་ཀུན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མངའ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ལ་  
 བརྩེ་བར་དགོངས་ནས། བདག་གི་མཚོན་པ་འདི་དག་བཞེས་ཤིག་ཅེས་པའོ།

כעת מופיע האופן שבו אנו מגישים את מינחת הדברים שאין להם בעלים. חשוב לעצמך, היטב אערכם  
 בליבי את כל אחד מהאובייקטים שאין להם בעלים, מרחבים ואינספור יקומים גדושים במינחה. היטב  
 אערכם בליבי תוך יראת כבוד גדולה, ואגיש כמינחה לישויות מיוחדות, לרבי הסגולות הרמים ולילדי  
 כאחד – לכל אלו שהם אוצרות של סגולה וחמלה; מי ייתן וישויות אלו ירצו מנחת וירעיפו עלי  
 אהבה.

།བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྷན་བཀྱིན་ཆེན་ཏེ།  
 །མཚོན་པའི་རོར་གཞན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཚིས།  
 །དེས་ན་གཞན་དོན་དགོངས་པའི་མགོན་གྱིས་འདི།  
 །བདག་གི་དོན་སྲུང་ཉིད་ཀྱི་མཐུས་བཞེས་ཤིག།

דלה אנוכי ובמצוות ענייה,  
 ואין ברשותי עושה רב  
 להגיש כמינחה.  
 מגיני, רב הסגולה, שכל מעייניך בזולת,  
 אנו ממך, קבל מינחתי,  
 קבלנה – למעני.

།གསུམ་པ་ནི། ཡིད་ལས་བྱུང་བའི་མཚོན་པ་ཅམ་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད། དངོས་པོ་ཡིད་དུ་འོང་བ་  
 དེ་དང་དེ་དངོས་སུ་འབྲུལ་བར་རིགས་སོ་ཞེ་ན། བདག་ནི་སློན་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
 བསགས་པ་དང་མི་ལྷན་པས་ཇི་ལྟར་འདོད་པའི་ཡོངས་སློན་མེད་པའི་བཀྱིན་ཆེན་དུ་གྱུར་ཏེ།  
 མཚོན་པའི་རོར་གཞན་རང་དབང་ཅན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཚིས་པས་དེས་ན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
 གཞན་དོན་ལ་དགོངས་པའི་མགོན་གྱིས་བདག་པོས་མ་བབྱུང་བའི་མཚོན་པ་འདི་དག་བདག་  
 གི་དོན་གྱི་སྲུང་དུ་ཉིད་ཀྱི་མཐུས་བཞེས་ཤིག་ཅེས་པའོ།

הרי ההסבר מדוע עלינו לתת דברים שאין להם בעלים. ניתן להתחיל בשאלה הבאה: "מה התועלת בהגשת דברים הקיימים רק במחשבה? האם לא יהיה נכון יותר להגיש אובייקט נחמד כזה או אחר?" **דלה אנוכי** מבחינה זו שאין ברשותי אף דבר מכל הדברים שחשקתי בהם **ובמצוות ענייה**, לא הצלחתי בעבר לצבור חסד רב, **ואין ברשותי עושר רב להגיש כמינחה**. לכן אני פונה אליך **מגיני**, **רב החסד**, **שכל מעייניך בזולת, אנא ממך, קבל מינחתי** זו שאין לה בעלים, **קבלנה** – **למעני**.

|**חַוְּלָא דַּד דֵּי שְׂרָאָא נְכָאָא לֵא וַדַּוָּא וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וַדַּוָּא וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |

תוך כבוד למנצחים ולכל ילדיהם  
 שוב ושוב גם אני כמינחה את גופי  
 אנא מכם, לוחמים נשגבים,  
 אנא, קבלו ברצון מינחתי.

|**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |

כאן בהמשך באה נתינת גופך שלך. החלק הבא של הטקסט מתכוון לומר, "אבל יש לי גוף שאותו אוכל להציע לך, וכך אעשה." יש לי בעלות על עצם **גופי** שלי, ואני בזאת מוותר, לתמיד ובכל צורה, על כל רעיון שהוא שייך לי. במקום זה, **תוך כבוד למנצחים ולכל ילדיהם שוב ושוב גם אני כמינחה את גופי**. **אנא מכם, לוחמים נשגבים, אנא, קבלו ברצון מינחתי** - קבלו אותי, את גופי, את כולו. אני מונע על ידי אמונתי ויראת הכבוד כלפיכם להגיש את עצמי כנתינכם, ואעשה ככל שתצווני.

|**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |  
 |**וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵל** |

בחסדכם פרסתם עלי חסותכם,  
ועל כן מחיים בגלגל לא אירא,  
ואעזור לי צורים.  
אמרק חטאים שבצעתי בעבר,  
ומעתה ואילך  
מחטאים נוספים אמנע.

|סו'א'ק'א'ב'ו'צ'י'ר'י'ג'ו'ד'ק'ב'ד'ג'ה'ו'ז'ח'ט'י'ך'ל'מ'נ'ע'ו'ת'ה'ו'א'י'ל'ך'  
מ'ח'ט'א'י'ם'נ'ו'ס'פ'י'ם'א'מ'נ'ע'  
ו'מ'א'ח'ר'ש'ב'ח'ס'ד'כ'ם'פ'ר'ס'ת'ם'ע'ל'י'ח'ס'ו'ת'כ'ם'  
ש'ם'א'נ'י'ח'ש'ח'ו'פ'ש'י'מ'כ'ל'פ'ח'ד'ו'מ'ו'ר'א'  
ו'ע'ל'כ'ן'מ'ח'י'י'ם'ב'ג'ל'ג'ל'ל'א'א'י'ר'א'  
ו'מ'כ'י'ו'ן'ש'א'נ'י'ס'ו'ן'כ'ל'ס'ו'ן'ח'ו'פ'ש'י'מ'כ'ל'  
פ'ח'ד'א'ו'כ'ל'ל'ע'ז'ו'ר'ל'כ'ל'ה'י'צ'ו'ר'י'ם'  
א'מ'ר'ק'ו'א'ת'מ'י'ר'ל'ח'ל'ו'ט'י'ן'כ'ל'א'נ'ר'ג'י'ה'  
ש'נ'צ'ב'ר'ה'מ'ח'ט'א'י'ם'ש'ב'צ'ע'ת'י'ב'ע'ב'ר'  
ו'מ'ע'ת'ה'ו'א'י'ל'ך'מ'ח'ט'א'י'ם'נ'ו'ס'פ'י'ם'א'מ'נ'ע'  
א'פ'י'לו'א'ם'ז'ה'י'ע'ל'ה'ל'י'ב'מ'ח'י'ר'ש'ל'ח'י'.

|ב'א'ר'א'ש'ו'נ'ה'ש'ב'ה'ן'י'ש'ש'נ'י'י'ם'ע'ש'ר'ח'ל'ק'י'ם'מ'ש'ל'ה':  
מ'י'נ'ח'ה'ש'ל'ר'ח'צ'ה'ש'ל'ב'י'ג'ו'ד'י'פ'ה'  
ק'י'ש'ו'ט'י'ם'י'ק'ר'י'ם'מ'ש'ח'ו'ת'  
פ'ר'ח'י'ם'ק'ט'ו'ר'ת'מ'א'כ'ל'י'ם'מ'ש'ו'ב'ח'י'ם'  
א'ו'ר'ו'ת'ה'י'כ'ל'ו'ת'ש'מ'ש'י'ו'ת'ו'מ'ו'ז'י'ק'ה'  
ו'ב'ע'ק'ב'ו'ת'י'ה'ם'ב'א'א'ק'ט'ש'ל'ב'ר'כ'ה'  
ב'כ'ד'י'ש'ז'ר'ם'ה'מ'נ'ח'ה'י'ו'כ'ל'ל'ה'מ'ש'י'ך'ע'ד'ב'ל'י'ד'י'.

ישנן שתי חלוקות עיקריות לחלק השלישי, הנתינה של דברים שאנו מייצרים במחשבתנו.  
לראשונה שבהן יש שניים עשר חלקים משלה: מינחה של רחצה, של ביגוד יפה, קישוטים יקרים, משחות,  
פרחים, קטורת, מאכלים משובחים, אורות, היכלות, שמשיות, ומוזיקה, ובעקבותיהם בא אקט של ברכה,  
בכדי שזרם המנחה יוכל להמשיך עד בלי די.  
המנחה של רחצה כוללת שלושה נושאים: בית המרחץ, אופן הגשת הרחצה, וכיצד לנגב ולייבש את הגוף.  
הקדוש.

།ལྷོས་གྱི་ཁང་པ་ཤིན་དུ་བྲི་ཞིམ་པ།  
 །ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་གསལ་ཞིང་འཚོར་བ་སྣར།  
 །རིན་ཆེན་འབར་བའི་ཀ་བ་ཡིད་འོང་ལྷན།  
 །སླུ་ཉིག་འོད་ཆགས་སླ་རི་བྲེས་པ་དེར།

הגש כמנחה בית מרחץ מבושם  
 עם רצפה מקריסטל ומראות בזהקות בנוגה,  
 עמודים משובצים אבני חן זוהרות,  
 וחופה מעוטרת פנינים הקורנות בזיוון.

།དང་པོ་ནི། །ལྷོས་གང་དུ་གསོལ་ན་ལྷོས་གྱི་ཁང་པ་ཅན་དན་ལ་སོགས་པས་ཆག་ཆག་བཏབ་  
 །པས་ཤིན་དུ་བྲི་ཞིམ་པ་དང་། །ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་ཁ་དོག་གསལ་ཞིང་འོད་འཚོར་བ་བྱི་དོར་གྱིས་  
 །བསྣར་བ་ལ་རིན་ཆེན་འོད་འབར་བའི་ཀ་བ་དང་གདུང་ལ་སོགས་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་ལྷན་  
 །པ་དང་སླུ་ཉིག་གིས་སླས་པས་འོད་ཆགས་པའི་སླ་རི་བྲེས་པ་དེར་རོ།

נתחיל במנחת הרחצה. היכן מבצעים הגשת מינחה זו? בבית מרחץ מבושם, ספוג בניחוח עץ אלגום ריחני  
 ובשאר ניחוחות. עם רצפה מקריסטל: צלולה לחלוטין ובוהקת בנוגה. כל משטח החדר נוצץ כמראות  
 בזהקות בנוגהן לאחר שנוקו וצוחצחו באופן מושלם. לבית המרחץ יש עמודים משובצים אבני חן זוהרות  
 ורעפים מעוטרים. ופרושה לה מעל, חופה מעוטרת פנינים הקורנות בזיוון.

།དེ་བཞིན་གཤེགས་དང་དེ་ཡི་སྣས་རྣམས་ལ།  
 །རིན་ཆེན་བྱམ་པ་མང་པོ་སློས་གྱི་ཚུ།  
 །ཡིད་འོང་ལེགས་པར་བཀང་བ་སླུ་དང་ནི།  
 །འོལ་མོར་བཅས་པ་དུ་མས་སླུ་ལྷོས་གསོལ།

תן מנחה של אמבט לגופם הקדוש  
 של הבודדות וכל ילדיהם,  
 עם שפע כדים יקרים,  
 מלאים במי מור ולבונה,  
 שירים נפלאים לרוב,  
 וצלילי מנגינה ערבה.

།གཉིས་པ་ནི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དང་དེའི་སྐས་ལྷན་ལ་རིན་ཆེན་གསེར་ལ་སོགས་  
 པའི་བྱམ་པ་མང་པོ་དྲི་ཞིམ་པོ་དང་སྐར་བའི་སྣོས་ཀྱི་ཚུ་ཡིད་དུ་འོང་བ་མི་ཉོག་དང་བཅས་  
 པས་ལེགས་པར་བཀའ་བ་སྣམ་པའི་སྐྱེ་དང་ནི་རོལ་མོར་བཅས་པ་དུ་མས་སྐྱུ་བྱས་གསོལ་  
 བར་བྱའོ།

עליך לתת מינחה של אמבט טגופם הקדוש של הבודדות וכל ילדיהם, על ידי שימוש בשפע כדים יקרים,  
 עשויים מזהב וחומרים יקרים אחרים, מלאים במי מור ולבונה – מים מעורבים בפרחים בעלי ניחוח. את  
 הרחצה יש ללוות בשירים נפלאים לרוב, וצילילי מנגינה ערבה.

།དེ་དག་སྐྱུ་ལ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་གོས།  
 །གཙང་ལ་དྲི་རབ་བསྣོས་པས་སྐྱུ་བྱའོ།  
 །དེ་ནས་དེ་ལ་ཁ་དོག་ལེགས་བསྐྱར་བའི།  
 །ན་བཟའ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་དམ་པ་འབྱུལ།  
 །གོས་བཟང་སྐབ་ལ་འཇམ་པ་སྣ་ཚོགས་དང་།

נגב את גופם הקדוש במגבות טהורות,  
 ספוגות בריחות ערבים ללא אח ודוגמה,  
 ותן גם בגדי המודות ריחניים, למינם,  
 עדינים ורכים, בצבעים מרהיבים.

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ནས་མཚོན་ཡུལ་དེ་དག་གི་སྐྱུ་ལ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་གོས་འཇམ་ཞིང་  
 གཙང་ལ་དྲི་ཞིམ་པོས་རབ་ཏུ་བསྣོས་པས་སྐྱུ་བྱའོ།

בתום האמבט, עליך לנגב את גופם הקדוש של אלו שלהם הגשת את המינחה, תוך שימוש במגבות  
 טהורות ורכות, ספוגות בריחות ערבים, ללא אח ודוגמה.

།གཉིས་པ་ནི། བྱི་དོར་བྱས་པའི་ཇེས་དེ་ནས་མཚོན་ཡུལ་དེ་ལ་ཁ་དོག་ལེགས་པར་བསྐྱར་  
 བའི་ན་བཟའ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་པ་དམ་པ་འབྱུལ་ལོ། །བྱིས་པའི་ཆ་བྱད་ཅན་ཡིན་ན་གོས་  
 བཟང་པོ་སྐབ་ལ་འཇམ་པ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་དང་བཅས་པ་དབྱུལ་བར་བྱའོ།

וכשסיימת לנגב את גופם הקדוש של אלה שלהם הגשת את המינחה, תן להם גם בגדי חמודות ריחניים, בעלי צבעים מרהיבים. אם לבושם הוא כשל בעלי בית, הגש להם מלבושים עדינים ורכים במגוון רחב של סגנונות וגוונים, למינם.

|**རྒྱལ་མཚོག་བརྒྱ་ཕྱག་དེ་དང་དེ་དག་གིས།**  
|**འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་དང་འཇམ་དབྱངས་དང་།**  
|**འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་སོགས་ལའང་བརྒྱན་པར་བགྱི།**

תן המון עדיים נשגבים, מכל הסוגים,  
לכל הנעלים כגון "המצוין",  
ל"בלתי מנוצח", ל"קול הרך",  
וגם ל-"ריבון העולם".

|**གསུམ་པ་ནི། རྣ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་མཚོག་བརྒྱ་ཕྱག་དེ་དང་དེ་དག་གིས་ཞེས་པ་ནི་**  
**གདུབ་བྱ་སོགས་སོ། །དེས་འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་དང་མི་ཕམ་པ་དང་འཇམ་དབྱངས་**  
**དང་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་སོགས་ལའང་བརྒྱན་པར་བགྱིའོ།**

הביטוי "המון עדיים נשגבים" מתייחס כאן לעגילים ולשאר תכשיטים מעין אלה. "מכל הסוגים" מתייחס לצמידים וכדומה. את אלה עליך להגיש גם, לכל הנעלים כגון "המצוין" (סמנטבהדרה Samantabdra), "הבלתי מנוצח" (מייטרייה Maitreya), "הקול הרך" (מנג'ושרי Manjushri), ו-"ריבון העולם" (אוולוקיטשוורה Avalokiteshvara).

|**སྒོང་གསུམ་ཀུན་ཏུ་བྱི་དང་ལྷང་བ་ཡི།**  
|**བྱི་མཚོག་རྣམས་གིས་སྐབ་དབང་ཀུན་གྱི་སྐྱ།**  
|**གསེར་སྐྱངས་བཅོ་མ་བྱི་དོར་བྱས་པ་ལྟར།**  
|**འོད་ཆགས་འབར་བ་དེ་དག་བྱུག་པར་བགྱི།**

את גופם הקדוש של בעלי הסגולות,  
טהור וזוהר כזה, בלי מתום,  
הרווה במשחה מבושמת בנשגב בריחות,  
הממלא כל אלה אלפי אלפים עולמות.

|བཞི་པ་ནི། ལྷོང་གསུམ་ཀུན་དུ་བྱི་ཞིམ་པོའི་ངད་ལྗང་བའི་བྱི་མཚོ་ག་རྣམས་ཀྱིས་སྐབ་དབང་  
 ཀུན་གྱི་སྐྱ་གསེར་བྱི་མ་སྐྱངས་པའི་གཙོ་མ་གྱི་དོར་ལེགས་པར་བྱས་པ་བཞིན་དུ་འོང་ཆགས་  
 འིང་འབར་བའི་སྐྱ་དེ་དག་བྱུག་པར་བགྱིའོ།

וכעת תשתמש במשחה מבושמת בגשגב בריחות, שריחה ממלא כל אלהי אלפי אלפים עולמות, כדי  
 למשוך את גופם הקדוש של בעלי הסגולות - כל אחד מהבודדות, אשר גופם זוהר ובוהק באור שהור  
 וזוהר כוהב, נקי מרוב וממורק בלי מתום.

|སྐབ་དབང་མཚོད་གནས་མཚོག་ལ་ཡིད་འོང་བའི།  
 |མི་ཉོག་མན་ད་ར་དང་པད་མ་དང་།  
 |ལྷུང་པལ་ལ་སོགས་བྱི་ཞིམ་ཐམས་ཅད་དང་།  
 |ཕྱིང་བ་སྐྱེལ་ལེགས་ཡིད་འོང་རྣམས་ཀྱིས་མཚོད།

,לבעלי הסגולה, נעלים שבמקבלי המינחות,  
 הגש כמנחה גם כל פרח יפה, רב גיחות,  
 לוטוס אדום וכחול ופרחים של גן עדן,  
 הגש בזרים יפהפיים וגם בתפוזרת.

|ལྷ་པ་ནི། ལྷོང་གསུམ་མཚོད་གནས་མཚོག་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ། |གང་གིས་ན་ཡིད་དུ་  
 འོང་བའི་མི་ཉོག་མན་ད་ར་བ་དང་པད་མ་དང་ལྷུང་པལ་ལ་སོགས་པ་བྱི་ཞིམ་པོ་ཐམས་ཅད་  
 གསེལ་མར་བྱས་པ་དང་། མི་ཉོག་གི་ཕྱིང་བ་སྐྱེལ་ལེགས་འིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཀྱང་མཚོད་པར་བགྱིའོ།

הגש מינחה לבעלי סגולה, נעלים שבמקבלי המנחות. אילו סוגים של מנחות? הגש להם כמנחה גם כל  
 פרח יפה, רב גיחות, לוטוס אדום וכחול ופרחים של גן עדן. הגש את הפרחים בזרים יפהפיים וגם  
 בתפוזרת.

|སྐྱོས་མཚོག་ཡིད་འཕྲོག་བྱི་ངད་སྐབ་པ་ཡི།  
 |བདུག་པའི་སྐྱིན་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ།

,הגש גם קטורות נשגבות ובשומות,  
 המפיצות עננים של ריחות נפלאים.

|བདུག་པ་ནི། བདུག་པའི་སྒྲིམ་མཚོག་ཡིད་འཕྲོག་པ་ཨ་ཀ་རུ་ལ་སོགས་པ་དྲི་དང་སྒྲིགས་  
བཅུར་བྱུང་བ་ཡི་བདུག་པའི་སྒྲིམ་མཚོགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།

הגש להם גם קטורות נשגבות וכשומות, כמו האקארן וגם אחרות. קטורות המפיעות עננים של ריחות  
נפלאים לכל עשרת כיווני המרחב.

|ཞལ་ཟས་བཟའ་བཏུང་སྣ་ཚོགས་བཅས་པ་ཡི།  
|ལྷ་བཞོས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

את מינחת התקרבות, את מזון האלים,  
ושפע עצום של מאכל ומשקה מעולים,

|བདུན་པ་ནི། ཞལ་ཟས་གྱི་བྱུང་བར་ལི་ཁ་ར་དང་བཏུང་བའི་བྱུང་བར་སོགས་བཟའ་བཏུང་  
ཁ་དོག་དྲི་རོ་སྣ་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཡི་ལྷ་བཞོས་རྣམས་ཀྱང་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་དེ་ལ་  
དབུལ་བར་བགྱིའོ།

למנצחים ולילדיהם גם הגש את מינחת התקרבות, מינים מיוחדים של מאכל, את מזון האלים, כמו  
הליקארה המתוקה, שפע עצום של מאכל, ומשקאות מעולים וכדומה; כל סוג של כיבוד, במגוון רב של  
צורות, ריחות וטעמים.

|གསེར་གྱི་པད་མ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཡི།  
|རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་རྣམས་ཀྱང་དབུལ་བར་བགྱི།

הגש מנורות משובצות אבני חן,  
בגביעי לוחם זהובים, סדורים במערך;

|བརྒྱན་པ་ནི། སྒྲོན་གསེར་གྱི་པད་མ་ཚར་དུ་དངར་བ་སྟེ་དུ་མ་བསྒྲིགས་པའི་ནང་དུ་བཞག་  
པ་འོད་འབར་བའི་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་རྣམས་ཀྱང་དབུལ་བར་བགྱིའོ།

בנוסף הגש גם מנורות משובצות אבנים יקרות, זוהרות בזוון, בגביעי לוחם זהובים, סדורות במערך;  
כלומר, מסודרות בשורות ארוכות.



།ས་གཞི་བསྟར་བ་སྟོས་གྱིས་བྱུགས་པ་དེར།  
 །མི་ཉོག་ཡིད་འོང་སིལ་མ་དགུམ་པར་བྱ།  
 །གཞལ་མེད་ཕོ་བྲང་བསྟོད་དབྱངས་ཡིད་འོང་ལྷན།  
 །ལྷ་ཉིག་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྲང་མཛེས་འབར་བ།  
 །དཔག་ཡས་ནམ་མཁའི་རྒྱན་གྱར་དེ་དག་ཀྱང་།  
 །ཐུགས་རྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

הגש ארץ משוחה במור ובשמים,  
 ועטויה בפרחים מרהיבים.

לאלו שטבעם החמה הקדושה  
 תן ארמונות והיכלות שמיימיים  
 עם שירי תהילה נפלאים,  
 עטורים בריבוא פנינים זוהרות  
 ומאירים את כל הרקיעים.

།དགུ་པ་ནི། །ས་གཞི་ལེགས་པར་བསྟར་བ་སྟོས་གྱིས་བྱུགས་པ་དེར་མི་ཉོག་ཡིད་དུ་འོང་བ་  
 །སིལ་མ་དགུམ་པར་བྱས་པ། །གཞལ་མེད་གྱི་ཕོ་བྲང་ནང་ན་ལྷ་མོ་རྣམས་གྱིས་བསྟོད་  
 །དབྱངས་སྟུན་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་ལྷན་པ་དང་། །ལྷ་ཉིག་དང་རིན་ཆེན་དུ་མའི་རྒྱན་གྱི་རྒྱན་  
 །བྱ་འཕྲང་བས་མཛེས་པ་དང་འོད་འབར་བ་དཔག་ཡས་གྱིས་སྟོང་གི་ནམ་མཁའ་མཛེས་པར་  
 །བྱས་པ་ནམ་མཁའི་རྒྱན་དུ་གྱར་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཐུགས་རྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་དབུལ་བར་  
 །བགྱིའོ།

הגש כמינחה גם את הארץ, משוחה במור ובשמים, ועטויה בפרחים מרהיבים. על פניה של ארץ זו הגש  
 לאלו שטבעם החמה הקדושה, ארמונות והיכלות שמיימיים, בתוכם אלות השרות שירי תהילה נפלאים,  
 עטורים בריבוא פנינים זוהרות, כאשר ארמונות אלו מאירים את כל הרקיעים במופעים של אור אינסופי.

།རིན་ཆེན་གདུགས་མཛེས་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན།  
 །ཁོར་ཡུག་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིད་འོང་ལྷན།  
 །དབྱིབས་ལེགས་བཟླ་ན་སྐྱུག་པ་བསྐྱིང་བ་ཡང་།  
 །རྟུག་ཏུ་སྦྱབ་དབང་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

התמז להגלי בבעלי הסגולה  
 שמשיית יקרות עם ידיות מוזהבות,  
 קצותיהן עטורים באבני חן מרהיבות,  
 עומדות והיטב מעוצבות.

།བུ་པ་ནི། རིན་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ལས་བྱས་པའི་གདུགས་མཛེས་པ་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན་  
 མཐའི་ཁོར་ཡུག་རིན་པོ་ཆེ་དུ་མས་སྐྱས་པའི་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིད་དུ་འོང་བས་བརྒྱན་ཅིང་  
 དབྱིབས་ལེགས་པ་མིག་གིས་བཟླ་ན་སྐྱུག་པ་སྦྱབ་སྟེ་བསྐྱིང་བ་ཡང་དུས་རྟུག་ཏུ་སྦྱབ་དབང་  
 རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།

התמז להגלי בבעלי הסגולה שמשיית יקרות, עשויות ממגוון רב של חומרים יקרי ערך. דמיון אותן עם  
 ידיות מוזהבות, קצותיהן עטורים בקישוטים הנראים כתכשיטים משובצים בהמון אבני חן מרהיבות. הרם  
 והחזק את השמשיות, בעיני רוחך שתהיינה עומדות, וראה אותן היטב מעוצבות, מרהיבות עין.

།དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཚན་པའི་ཚོགས།  
 །རོལ་མོ་དབྱངས་སྣན་ཡིད་འོང་ལྷན།  
 །སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཚེས་བྱེད་པའི།  
 །སྨྱིན་རྣམས་སོ་སོར་གནས་གྱུར་ཅིག

הגש גם שפע מינחות אחרות:  
 מנגינות ערבות, מנעימות,  
 כל אחת כענן הבא ומפזר  
 כל כאב שבלב הבריות.

|བཅུ་གཅིག་པ་ནི། ལྷ་ལ་བུ་བ་དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཚོན་པའི་ཚོགས་རྒྱ་རྩ་ལ་སོགས་པའི་  
 རོལ་མོ་དང་དབྱངས་སྒྲན་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་ལྷན་པ་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་  
 ལྷག་བསྐྱེད་བསལ་ནས་ཚིམ་པའམ་ཡིད་སེམས་པར་བྱེད་པའི་སྤྱིན་རྒྱས་སོ་སོར་གནས་  
 འིང་འབྱུང་བར་གྱུར་ཅིག་པའོ།

חשוב כעת על *שפע מינחות אחרות*, מעבר למה שכבר הגשת. חשוב על: *מנגינות ערבות*, *מנגינות*,  
 צלילים של תופי חימר ואחרים; וחשוב לעצמך, "מי ייתן וכל אחת מהן תהיה *כענן* נפרד של מנחות *הבא*  
*ומפור כל כאב שבלב הבריות*, ומספק אותן לחלוטין - אפילו אם הם קולטים את צלילם לרגע קצר בלבד.

|དམ་ཚེས་དགོན་མཚོག་ཐམས་ཅད་དང་།  
 |མཚོན་ཉེན་རྒྱས་དང་སྐྱ་གཟུགས་ལ།  
 |རིན་ཚེན་མི་ཉོག་ལ་སོགས་ཆར།  
 |སྐྱུན་མི་འཆད་པར་འབབ་པར་ཤོག།

מטרות של פרחים, אבני חן וכולי,  
 מי ייתן ויפלו בלי הפסק  
 על היהלום של דהרמה קדושה,  
 על מקומות מקודשים,  
 ועל צלמיהם של קדושים.

|བཅུ་གཉིས་པ་ནི། གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་དང་འགོག་ལམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་  
 དམ་ཚེས་དགོན་མཚོག་ཐམས་ཅད་དང་ཐུགས་གྱི་ཉེན་རིང་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིན་རྒྱ་སོ་སོར་གནས་  
 ཉེན་རྒྱས་དང་རི་མོར་གྱིས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་ལ་རིན་ཚེན་མི་ཉོག་ལ་སོགས་པ་  
 མཚོན་པའི་ཆར་འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་གྱི་བར་སྐྱུན་མི་འཆད་པར་འབབ་པར་ཤོག་ཅིག་པའོ།

וכעת חשוב לעצמך, "מטרות של פרחים, אבני חן וכולי, ומינחות אחרות דומות מי ייתן ויפלו בלי הפסק,  
 כל עוד גלגל הסבל קיים, על כל ייצוג של יהלום דהרמה קדושה, המכילה את כל שתיים עשרה החלוקות  
 של הצורה הגבוהה ביותר של דברו של הבודהה. ומי ייתן והמטר ירד גם על אותם מקומות מקודשים  
 שבהם שוכנות התודעות הקדושות של ישויות מוארות: מקדשים שבהם נמצאים שרידיהם הקדושים של  
 ישויות אלו. ולבסוף, מי ייתן ויפול על צלמיהם של קדושים - הייצוגים הפיזיים של ישויות אלו, בין אם  
 הם מצוירים על נייר או בכל צורה אחרת.

རི་ལྷར་འཇམ་དབྱངས་ལ་སོགས་པས།  
 རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་མཚོན་མཇོན་པ།  
 རི་བཞིན་བདག་གིས་དེ་བཞིན་གཤེགས།  
 མགོན་པོ་སྤྲུལ་དང་བཅས་རྣམས་མཚོན།

כמו מנג'ושרי וכל דומיו  
 הנותנים מינחה למנצחים,  
 אגיש גם אני מנחותיי  
 ,לאלו שהלכו אל הכך,  
 למגניבים ולילדיהם כאחד.

རགཉིས་པ་སྤྲུལ་མེད་པའི་ཚོན་པ་ནི། རི་ལྷར་འཇམ་དབྱངས་དང་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་སོགས་  
 པ་དབང་ཐོབ་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྷར་བཞིན་པའི་མཚོན་ཇུས་ནམ་  
 མཁའ་གང་བ་སྤྲུལ་ནས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་མཚོན་པ་མཇོན་པ་དེ་བཞིན་ཏུ་བདག་གིས་ཀྱང་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པ་ལྷ་མི་རྣམས་ཀྱི་མགོན་པོ་སྤྲུལ་དང་བཅས་པ་རྣམས་མཚོན་པར་བགྱིའོ།

וכאן שוב מזכרת המינחה הנעלה מכולן, "מי ייתן ואגיע להיות כמו מנג'ושרי ('הקול הרך') וכל דומיו,  
 'המצוין' (סמנטבאדרה), וכל שאר הבודהיסטות שצברו את הכוח; אלה הממלאים את המרחב כולו במינחות  
 שהם מייצרים בכוח תודעתם ונותנים מינחתם למנצחים. הלוואי וגם אני, כמותם, אגיש מנחותיי לאלו  
 שהלכו אל הכך, למגניבים של אלים ואנשים וילידיהם כאחד."

རདགོན་མཚོག་ཏུ་ལ་ལར། མི་ཏོག་པལ་ཆེར་ཏོག་སྤྲུལ་རེ་དང་། མི་ཏོག་བཀོད་པའི་འོད་  
 ཟེར་རབ་བགྱི་ལྟོ། མི་ཏོག་སྤྲུལ་ཚོགས་ཀུན་ཏུ་བཀྱམ་བྱས་ནས། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེ་དག་  
 རྒྱལ་བ་མཚོན། ཅེས་གསུངས་པ་ལྷར་རོ།

בכתב הנקרא 'הטאלה היקרה' נאמר,

הנעלים מגישים מינחה למנצחים,  
 עם מטר של פרחים, חופה מפרחים,  
 עם פרחים הנשלחים על גבי קרני אור,  
 עם כל פרח שקיים בעולם,  
 מכסים את כל פני האדמה.



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה רביעית: ארבעת כוחות הטיהור, חלק ראשון

המקראה הבאה נלקחה משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן (*Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432)*) לספר בשם המדריך לחיי של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה).

\*\*\*\*\*

འབའི་པ་སྟོབས་བའི་ཚང་བའི་སྣོན་ས་སྲིག་པ་བཤགས་པ་ལ། སྲིའི་རྣམ་གཞག་ནི།  
དང་པོ་ཉིད་རྣམ་ཉིས་སྟོད་གྱི་མ་གོས་པ་ལ་འབད་པར་བྱ་ལ། འབད་ཀྱང་བག་མིད་པ་  
དང་ཉོན་མོངས་མང་བ་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་ཉིས་པ་བྱུང་ན་ཇི་མི་སྣམ་པར་  
བཞག་ཏུ་མི་རུང་བས། སྟོན་པ་ཐུགས་ཇི་ཅན་གྱིས་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས་གསུངས་པ་  
རྣམས་ལ་འབད་དགོས་སོ།

החלק הרביעי כאן מתייחס לטיהור עצמי ממעשים רעים, תוך שימוש בכל ארבעת הכוחות. נתחיל בהצגה כללית. מלכתחילה עליך להתאמן ולוודא שלא לזהם את עצמך על ידי ביצוע מעשים מזיקים. אולם, למרות מאמצייך, יתכן שמעשה כזה יקרה, במצבים של חוסר תשומת לב, התקפה של נגע רוחני וכדומה. במקרה כזה, תהיה זו שגיאה פשוט להתעלם מהמעשה הרע; יש להשקיע מאמץ בשיטות השונות לתיקון הנוק. שיטות האלו נתנו לנו על ידי מורנו<sup>3</sup> רב החמלה.

<sup>3</sup> כאשר נאמר בכתבים "מורה" ללא תוספת או הקשר אחר, הכוונה היא לבודהה.

།དེ་ཡང་ལྷུང་བ་སྤྱིར་བཙེས་ནི་སྣོམ་པ་གོང་འོག་སོ་སོ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་ལ་སྲིག་  
 པ་སྤྱིར་བཙེས་པ་ནི་སྣོབས་བཞིའི་སྣོ་ནས་བྱ་སྟེ། ཚོས་བཞི་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།  
 བྱམས་པ་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་ཚོས་བཞི་དང་ལྷན་ན་སྲིག་པ་  
 བྱས་ཤིང་བསགས་པ་ཡང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར་རོ། །བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་  
 སྟེ། རྣམ་པར་སྦྱུང་འབྱེན་པ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་པ་དང་། གཞིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་པ་དང་།  
 ཉེས་པ་ལས་བརྗོད་པའི་སྣོབས་དང་། ཉེན་གྱི་སྣོབས་སོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བྱས་ཤིང་  
 བསགས་པའི་ལས་ནི་སྦྱོང་ངེས་ཡིན་པས་དེ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་རྣམས་ན་མ་ངེས་པ་ལྟ་ཅི་  
 སྟོན།

מקרים שבהם הפרת באופן כלשהו את נדריך, בכל רמת נדרים שלקחת על עצמך, יש לתקן בהתאם לשיטות  
 שנקבעו עבור אותו סוג נדרים. לתיקון נזק שנגרם עקב סוג אחר של עבירות, יש להשתמש בארבעת  
 הכוחות. כפי שמצוין ב'סוטרה על ארבעת התרגולים':

הו האוהב! אם בודהיסטווה גדול כלשהו  
 יצליח בארבעת התרגולים,  
 הוא יכול להתגבר אפילו  
 על חטאים שבוצעו וגם נצברו.  
 ומה הם ארבעת התרגולים?  
 הפעולה של הריסה;  
 הפעולה של יישום אנטידוט;  
 כוח הריסון מעבירות מסוימות;  
 וכוח הבסיס.

הביטוי **בוצעו ונצברו** מתייחס לפעולות שתוצאותיהן הקארמיות "יחוו בוודאות". אם אפשר להתגבר על  
 תוצאות קארמיות מהסוג הזה, קל וחומר גם על אלו ש"אין וודאות שיחוו".

དེ་ལ་སྣོབས་དང་པོ་ནི་མི་དགེ་བའི་ལས་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་མང་བ་ཡིན་ཏེ་འདི་སྐྱེ་བ་  
 ལ་མི་དགེ་བའི་ལས་གྱིས་འབྲས་བུ་གསུམ་བརྒྱུད་རྩལ་ལེགས་པར་བསྐྱོམ་དགོས་སོ།

הראשון מבין הכוחות האלה כרוך ברגש חרטה עמוק ביחס לביצוע המעשה השלילי. על מנת להגיע לרמה  
 כזו של חרטה, עליך להתבונן בקפידה באופן שבו מעשים שליליים גורמים לשלוש תוצאות קארמיות  
 שונות.

སྟོབས་གཉིས་པ་ལ་བསྐྱབ་བརྟམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་པ་  
དང་། སྟོང་པ་ཉིད་བསྐྱོམ་པ་དང་། བསྐྱུས་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། རླུ་གཟུགས་ལ་  
བརྟེན་པ་དང་། མཚོན་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། མཚན་ལ་བརྟེན་པ་སོགས་སོ།

הכוח השני, כפי שמתואר במקציר התרגול, מורכב מתרגולים כגון לימוד כתבי הקודש המעמיקים על  
הקאנון, מדיטציה על ריקות, דקלום מנטרות, הכנת ייצוג פיזי של גופן הקדוש של ישויות מאורות, הגשת  
מינחות, ודקלום שמותיהן של ישויות נעלות.

སྟོབས་གསུམ་པ་ནི་ཕྱིན་ཆད་མི་དགེ་བ་ཡང་དག་པར་སྟོམ་པ་འོ། །བཞི་པ་ནི་བྱང་  
ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་སོགས་སོ། །འདིར་ནི་སྟོབས་དང་པོ་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ།  
།དེ་ལ་ཡང་སྡིག་པ་བྱས་པའི་དུས་དང་། རྒྱ་དང་སྟོང་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། ཡུལ་དང་  
ཇི་ཙམ་བྱས་པ་རྣམས་དྲན་པར་བྱའོ།

הכוח השלישי הוא לרסן את עצמך באופן מוחלט מלבצע פעולות שליליות אלו אי פעם בעתיד.

הרביעי מורכב מדיטציה על השאיפה להארה, ותרגולים דומים.

והנה תיאור מפורט של הכוח הראשון. הנקודות שיש לבחון כאן הן הזמן שבו בוצעו המעשים הרעים,  
הסיבה, אופן ההתבטאות, ביצוע המעשה בפועל, האובייקט של המעשה, והאופן שבו בוצע המעשה.

།སོ་སོའི་དོན་ལ་བཞི་སྟེ། རྣམ་པར་སུམ་འབྱེན་པ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོད་པའི་སྟོབས་དང་། ཉེན་གྱི་  
སྟོབས་དང་། གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོད་པའི་སྟོབས་དང་། ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་སྡོག་པའི་སྟོབས་  
སོ།

נמשיך ונפרט לגבי כל אחד מהארבעה: הכוח של המעשה המשמיד; כוח הבסיס; כוח החלת האנטידוט; וכוח  
הריסון ממעשה שלילי מסוים.

#### כוח ההשמד

།དང་པོ་ལ་བཞི་སྟེ། སྡིག་པ་ཇི་ལྟར་བྱས་པའི་ཚུལ་བརྟགས་ཏེ་འགྲོད་པ་བྱ་བ་དང་། སྡིག་  
པ་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་འགྲོད་པ་བསྐྱོམ་ཞིང་རྒྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་།  
དོན་མིད་པའི་སྡིག་པ་བྱས་པའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་བསམས་ནས་འགྲོད་པ་བསྐྱོམ་པ་དང་།





| རྩོམ་མ་མེད་ལྡན་འཁོར་བ་ནས།  
 | ཚེ་རབས་འདི་འམ་གཞན་དག་ཏུ།  
 | བདག་གིས་མ་འཚལ་སྲིག་བགྲིས་པའམ།  
 | བགྲིད་དུ་སྐྱལ་བ་ཉིད་དང་ནི།  
 | བཞི་སྐྱུག་འབྲུལ་པས་བདག་ཚོན་ཏེ།  
 | རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་གང་བགྲིས་པ།  
 | རྗོངས་པ་དེ་ནི་མཐོང་བགྲིས་ནས།  
 | བསམ་པ་ཐག་པས་མགོན་ལ་བཤགས།

מאז ומתמיד, בכל יי בגלגל,  
 בחיים אלו וגם בקודמים,  
 מכלי שהבנתי חטאתי רבות  
 ואלו לזולת גרמתי לחטוא.

בשל היותי תועה בבורות  
 אפילו שמחתי באותם חטאים.  
 כעת, בראותי את מלוא עוונתי,  
 מעומק לבי אתוודה בפני מגיני.

| བཞི་སྐྱུག་པ་ནི་དུས་རྩོམ་མ་མེད་པ་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་བར་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཚེ་རབས་  
 | འདི་འམ་གཞན་དག་ལ་བདག་ཚི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྲིན་ལ་ཚོངས་པར་གྱུར་པའི་དབང་གིས་རང་  
 | གིས་སྲིག་པ་བགྲིས་པ་དང་། གཞན་དག་བགྲིད་དུ་རྩལ་བ་ཉིད་དང་ནི་ལས་འབྲས་ལ་  
 | ཚོངས་པའི་བཞི་སྐྱུག་འབྲུལ་པས་བདག་ཚོན་ཏེ་གཞན་གྲིས་སྲིག་པ་བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་  
 | རང་བ་གང་བགྲིས་པའི་རྗོངས་པ་དེ་ནི་རང་གིས་རྗོངས་པར་མཐོང་བར་བགྲིས་ནས་འགྲོད་  
 | བཞིན་དུ་བསམ་པ་ཐག་པས་མགོན་པོ་རྣམས་ལ་བཤགས་ཏེ་མི་འཆབ་ཅིང་མི་སྲིད་པའོ།

הנה החלק השני: במשך כל הזמן שהתגלגלתי בגלגל החיים, מאז ומתמיד בכל יי בגלגל, בחיים אלו וגם בקודמים, חטאתי רבות ואלו לזולת גרמתי לחטוא - גרמתי גם לאחרים לבצע חטאים.

ומשום היותי תועה בבורות, ואי-הבנה של העקרונות של סיבה ותוצאה, אפילו שמחתי באותם חטאים שבצעו אחרים. כעת, בראותי את מלוא עוונתי - כשאני רואה שכל חטאי, רבים ככל שהיו, אכן היו חטאים, מתוך חרטה שבאה מעומק לבי אתוודה בפני מגיני - לא אסתיר דבר, לא אחביא מאומה.

|བདག་གིས་དགོན་མཚོག་གསུམ་དང་ནི།  
 |པ་མའམ་སྤྲ་མ་གཞན་དག་ལ།  
 |ཉོན་མོངས་སྐྱོན་ས་ལུས་ངག་དང་།  
 |ཡིད་གྲིས་གཞོན་བགྲིས་གང་ལགས་དང་།

על כל אטמא שאתה כלפי שלושתי היהלומים,  
 הוריי, ואובייקטים רמים אחרים,  
 במעשתי, בדבורי, במחשבותי לבי,  
 מונע על ידי הגנעים ברוחי.

|གསུམ་པ་ནི། འབྲུལ་པ་ཅན་བདག་གིས་ཡུལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་དང་ནི་པ་མའམ་  
 བསོད་ནམས་གྱི་ཞིང་སྤྲ་མ་གཞན་དག་ལ་རྒྱ་ཉོན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་གྱི་སྐྱོན་ས་སྤྲིག་པ་  
 འབྲུང་བའི་སྐྱོ་ལུས་ངག་དང་ཡིད་གྲིས་གཞོན་པ་བགྲིས་པ་གང་ལགས་པ་བཤགས་པར་  
 བགྲོའོ།

החלק השלישי: על האדם שחטא – כלומר, אני עצמי – להתוודות על כל אטמא שאתה כלפי שלוש  
 היהלומים, הוריי, וכלפי אובייקטים רמים אחרים; מתוודה אני על כל מעשתי, שנגרמו על ידי הגנעים  
 הרוחיים, הידועים כשלושת הרעלים, ואשר מצאו את ביטויים על ידי מעשתי, דבורי, ומחשבותי לבי.

|ཉིས་པ་དུ་མས་སྐྱོན་ཆགས་པའི།  
 |སྤྲིག་ཅན་བདག་གིས་སྤྲིག་པ་གང་།  
 |ཤིན་ཏུ་མི་བཟང་བགྲིས་པ་དེ།  
 |ཐམས་ཅད་འདྲིན་པ་རྣམས་ལ་བཤགས།

פגמים בי לרוב והרבה חסרונות,  
 ועוולות איומות עוללתי לרוב.  
 בפני כל מדריכיי כעת אתוודה  
 על אותן עברות קשות מנשוא.

|བཞི་པ་ནི། དབྲུལ་པ་ལ་སོགས་པའི་འབྲས་བུ་འབྲིན་པའི་རྒྱ་ཆགས་སོགས་ཉིས་པ་དུ་མའི་  
 སྐྱོན་ཆགས་པའི་སྤྲིག་ཅན་བདག་གིས་སོག་གཞོན་སོགས་སྤྲིག་པ་གང་སྤུག་བསྐྲུལ་ཆེན་པོ་  
 བསྐྱེད་པས་ཤིན་ཏུ་མི་བཟང་བ་བགྲིས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་འདྲིན་པ་རྣམས་ལ་བཤགས་སོ།

וכעת החלק הרביעי: פגמים בי לרוב והרבה חסרונות, ועוולות איומות עוללת לרוב – בשל רגשות כמו אחיזה, שמהוות סיבות אשר תוצאותיהן הקארמיות הן לידה בעולמות הגיהנום ובדומים להם. כל העברות, כמו הריגה וכדומה, יגרמו לי לסבל עצום; לכן הן קשות מגשוא ולכן כעת אתוודה עליהן בפני כל מדריכי.

།བདག་ནི་སྲིག་པ་མ་བྱང་བར།  
།སྲོན་དུ་འགྲུམ་པར་འགྱུར་དུ་མཚི།  
།ཇི་ལྟར་འདི་ལས་ངེས་ཐར་བར།  
།ལྷུར་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

הן מאד יתכן שיגיע סופי  
בטרם אצליח עוולות לטהר!  
על כן מהרו נא עלי להגן,  
בכל דרך בדוקה שאותי תשחרר.

།གཉིས་པ་ནི། སྲིག་པ་དེ་མ་ཐག་མ་བཤགས་ན་བདག་ནི་སྲིག་པ་མ་བྱང་བར་སྲིག་པ་དང་  
བཅས་ཏེ་འཚི་བདག་གིས་སྲོན་དུ་འགྲུམ་པར་འགྱུར་དུ་མཚི་ཞིང་ངན་འགྲོར་སྐྱི་བས་ཐབས་  
ཇི་ལྟར་བྱས་ན་སྲིག་པ་འདི་ལས་ངེས་པར་ཐར་བར་འགྱུར་བར་ལྷུར་བའི་ཚུལ་གྱིས་བདག་  
ལ་བསྐྱབ་དུ་གསོལ་ལོ།

בהמשך בא החלק לגבי פיתוח חרטח מתוך פחד שנמות לפני שהספקנו לטהר את המעשה השלילי, וכך הלאה. נניח שאמות, ויגיע סופי בטרם אצליח עוולות לטהר: נניח שלא היה ביכולתי לטהר עצמי מהמעשה מיידי אחרי הביצוע, ושלא טיהרתי אותו מתודעת. שר המוות יכול לבוא ולקחת אותי קודם, ואז אאלץ להיוולד באחד מהעולמות התחתונים. ולכן, עלי לעשות כל שביכולתי להיטהר לחלוטין מחטאי ובמהרה; ולכן אני מתחנן: מהרו נא עלי להגן, בכל דרך בדוקה שאותי תשחרר, בכך שתעזרו לי לעשות כך.

།ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཚི་བདག་འདི།  
།བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྲོད་པས།  
།ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།  
།སྲོ་བྱར་ཚེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན།

אין לבטוח בשר זה של המוות!  
הוא אינו מחכה –  
חולים ובריאים ייקח בחטח,  
בין אם הם מוכנים בין אם לאו,  
בחיים אלו, על כן, אין מבטח!

|སྲིག་པ་མ་བྱུང་བར་དུ་མི་འཆི་བས་སྐྱུར་དུ་བསྐྱབ་ཅི་དགོས་ཞེ་ན། དུས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་ཡིད་  
 བརྟན་མི་རུང་བའི་འཆི་བདག་འདི་སྲིག་སྲོད་བྱས་པ་དང་མ་བྱས་པ་ལ་སོགས་པའི་དུས་ལ་  
 མི་སྲོད་ཅིང་བྱ་བ་ཚར་མ་ཚར་ལ་མི་སྲོས་པས་གང་ཟག་ན་བ་དང་མི་ན་བ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཚེ་  
 ཚད་མ་རྫོགས་ཀྱང་སྲོ་བྱར་དུ་འཆི་བས་ཚེ་ལ་དེ་རིང་མི་འཆི་བ་ཅམ་ལ་ཡང་ཡིད་མི་བརྟན་  
 ཅིང་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བས་སྲིག་པ་སྐྱུར་དུ་སྐྱུང་བར་བྱའོ།

עלינו לשאול "מהו סוג ההגנה שלו אנו זקוקים, כל כך בדחיפות, כל עוד אנו בחיים ועדיין לא מטוהרים  
 מחטאינו?" **אין לבטוח בשר זה של המוות**, אף לא לרגע קט אחד! **הוא אינו מחכה** לאף אחד: אין לו שום  
 עניין בשאלה האם סיימת לטוהר את עצמך מחטאך, אם לאו. הגעתו אינה תלויה כלל בשאלה אם השלמת  
 את אשר קיווית להשלים, אם לאו. כל סוגי האנשים מתים בפתאומיות: **חולים ובריאים** הוא **ייקח בחטא**,  
**בין אם הם מוכנים בין אם לאו**, לפני שיספיקו לחיות פרק חיים בעל אורך נורמלי.

**בחיים אלו, על כן, אין מבטח!** - אסור שתהיה לך תחושת וודאות לגבי החיים, ואין בטחון שלא תמות  
 אפילו ביום זה ממש. ומאחר ועובדה זו שלא ניתן לחוש שום וודאות היא נכונה, עליך לטוהר עצמך במהירות  
 מכל חטאך.

|གསུམ་པ་ལ་བཞི། གཉིན་དང་ལུས་ལོངས་སྲོད་སོགས་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བར་མ་ཤེས་  
 པས་དེ་དག་གི་དོན་དུ་སྲིག་པ་བྱས་པ་འགྲོད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་དྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་  
 འགྱུར་བའི་དམི་དང་། ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བ་དེ་ལྟར་ཡང་མངོན་སུམ་དུ་གྲུབ་པས་དེ་དག་  
 གི་དོན་དུ་སྲིག་པ་བྱས་པ་འགྲོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ནམ་འཆི་ངེས་པ་མེད་པར་མ་རྟོགས་  
 པས་སྲིག་པ་བྱས་པ་འགྲོད་པའོ།

החלק הבא עוסק בחוסר המשמעות של החטאים. תחילה נעבור על סוג החרטה שבא בעקבות עבירות  
 שבצעת למען קרוביך, או למען גופך או רכושך וכדומה, ואשר ביצעת משום שכשלת להבין שאתה לעולם  
 לא תוכל להסתמך עליהם. אחרי כן נביא מטאפורה שתראה כיצד, ברגע המוות, כל אלה יהיו זיכרון חולק  
 בלבד. ואז נעבור על סוג החרטה על ביצוע מעשים רעים אלה, שבאה לאחר שתראה ישירות שאין מבטח  
 באף אחד מן הדברים שלמענם ביצעת חטאים אלו. ולבסוף, נדון בחרטה שאתה מפתח לגבי מעשים  
 שביצעת מתוך אי הבנה שאין שום ודאות לגבי מועד מותך.

- |ཐམས་ཅད་བོར་ཉེ་ཆས་དགོས་པར།
- |བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས།
- |མཇེའ་དང་མི་མཇེའི་དོན་གྱི་ཕྱིར།
- |སྲིག་པ་ནམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་བྱས།

את הכול אאלץ לאבד בחטב!  
אלא שכשלתי כל זה להבין,  
ומשום כך, למען אויב וידיד,  
בצעתי אינספור סוגי חטאים.

|דע'פֿ'קי| באֿיֿן'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'  
|דע'פֿ'קי| באֿיֿן'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'  
|דע'פֿ'קי| באֿיֿן'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'דע'לֿ'ע'ס'שׂוֹד'סִי'ב'א'

והנה הראשונה מבין ארבעת הנקודות: **את הכול אאלץ לאבד בחטב** – את קרובי משפחתי, וכל רכושי וכל השאר, ואפילו על גופי ודמי שאיתם נולדתי – ולעבור הלאה לחיים הבאים, לבדי, בעצמי. **אלא שכשלתי כל זה להבין**, ומשום כך **בצעתי אינספור סוגי חטאים** למען הגנת ידידי והכנעת אויבי. זו סיבה אחת מדוע כעת עליי לחוש חרטה.

|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'  
|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'  
|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'  
|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'

כל אויביי יחדלו מלהיות,  
וידידיי אף הם יחדלו,  
גם אני בעצמי יגיע סופי,  
וכך גם שאר הדברים.

|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'  
|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'  
|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'  
|כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'כִּי'אֵל'ע'ל'

כך שהייתה זו שגיאיה לבצע חטאים אלה מהסיבות הללו, מכיוון שזמן קצר אחר כך **כל אויביי יחדלו מלהיות, וידידיי אף הם יחדלו, וגם אני בעצמי יגיע סופי**. וכך גם שאר הדברים – קרובי המשפחה, הרכוש וכך הלאה, הכול יחדל. אין אף דבר שניתן לסמוך עליו, כהוא זה, כך שעליי להרגיש חרטה על שביצעתי עברות עקב האחיזה בדברים הללו או הדחייה מהם.

|མི་ལམ་ཉམས་སུ་སྲོང་བ་བཞིན།  
 |དངོས་པོ་གང་དང་གང་སྐྱད་པ།  
 |དེ་དེ་བྲན་པའི་ཡུལ་དུ་འགྱུར།  
 |འདས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་མི་འགྱུར།

כך גם כל תופעות שיש בנמצא:  
 כמו חוויה שנגחווית בחלום,  
 חיש קל היא איננה כי אם זיכרון,  
 וכל שחלם – לא יחזור.

|གཉིས་པ་ནི། དཔེར་ན་མི་ལམ་དུ་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཉམས་སུ་སྲོང་བ་སང་པའི་ཆེ་  
 བྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ་སྐར་བདེ་བར་རྫོམ་པའི་དངོས་པོ་གང་དང་  
 གང་ལོངས་སྐྱད་པ་དེ་དང་དེ་འཆི་བའི་ཆེ་བྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བས་ད་ལྟ་ཉིད་  
 ནས་ཚོས་འབའ་ཞིག་བྱ་བར་ཐག་གཅོད་པ་ལན་མང་དུ་བྱའོ། |གང་དང་གང་འདས་  
 པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་བར་བྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་ཟད་པའོ།

חשוב על עונג קל כלשהו שהוא חוויה שנגחווית בחלום. כשאתה מתעורר, חיש קל היא איננה כי אם זיכרון. כך גם לגבי כל תופעות שיש בנמצא: בטעות החשבת אותן כמענגות בחיים אלה, או שהשתמשת בהן. כשתמות, הן אינן כי אם זיכרון. ולכן עליך להחליט שמרגע זה ואילך, ושוב ושוב, תתרגל רק את הדהרמה. כל שחלם – לא יחזור, והופך לזיכרון בלבד.

|རི་ཞིག་གསོན་ཆེ་འདི་ཉིད་ལ།  
 |མཇེའ་དང་མི་མཇེའ་དུ་མ་འདས།  
 |དེ་དག་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྲིག་  
 |མི་བཟད་གང་ཡིན་མདུན་ན་གནས།

אף בחיי בהווה כבר חלפו  
 רבים מידידי ואויביי,  
 אך עוולות נוראות שעשית בגינם  
 מונחות ופרושות לפני.

།གསུམ་པ་ནི། གཞན་ཡང་རིམ་གསོན་པའི་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་ཡང་སྤར་མཛེས་བ་དང་  
 མི་མཛེས་བ་དུ་མ་འདས་པ་སྤོང་བས་བྱུབ་ལ་དེ་དག་གི་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྲིག་པའི་རྣམ་  
 སྲིན་མི་བཟང་པ་གང་ཡིན་པ་མདུན་ན་གནས་པས་སྤྱབ་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གཞན་མི་ཡིན་ན།  
 །གིགས་བྱེད་མཛེས་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་དག་གི་དོན་དུ་སྲིག་པ་  
 བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམ་པར་བྱའོ།

אפילו ברגע זה, בחיי בהווה, כבר חלפו רבים מידידי ואויביי והלכו לעולמם. אבל התוצאות הנוראות  
 שיבואו מכל העוולות הנוראות שעשיתי בגינם, מונחות ופרושות לפני. כפי שכתוב בשורות הבאות:

מאחר שלעולם הם אינם יכולים  
 לקחת על עצמם אף קורטוב מסבלנו,  
 מה יועילו אף הטובים בידידנו  
 אשר רק מעכבים בעדנו?

לכן מוטל עלינו שוב ושוב להרגיש חרטה עמוקה על החטאים שבצענו למענם.

།དེ་ལྟར་བདག་ནི་སློབ་ཕྲུང་ཞེས།  
 །བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས།  
 །གཏི་སྤྱབ་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གིས།  
 །སྲིག་པ་རྣམ་པ་དུ་མ་བྱས།

לפתע פתאום, מבלי שאבחין,  
 בהשפעת הרעלים של בורות,  
 וגם של תשוקה ושנאה,  
 אעבור עבירות לעייפה.

།བཞི་པ་ནི། དེ་ལྟར་བདག་ནི་རྣམ་འཛིངས་པ་མེད་པ་ཚེ་ཡུད་ཅམ་གྲིས་སློབ་ཕྲུང་བ་  
 །ཞེས་བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས་གཏི་སྤྱབ་དང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་

གིས་སྲིག་པ་ནམ་པ་དུ་མ་བྱས་ཤིང་སྲིག་པས་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བས་འཆི་ངེས་པ་དང་།  
 ནམ་འཆི་ངེས་མེད་དང་། འཆི་བའི་ཆོ་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་  
 པ་བསམ་ཞིང་། ངན་འགྲོའི་ཉིས་དམིགས་བསམས་ལ་སྲིག་པ་བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་  
 ལན་དུ་མར་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།

לפתע פתאום, בעודי חי במצב הזה שבו אין לי שום וודאות לגבי מועד מותי, מבלי שאבחי, אעבור  
 עבירות לעייפה, בהשפעת הרעלים של בורות, וגם של תשוקה ושנאה. וזה יוביל אותי ללידה באחד  
 מהעולמות התחתונים. לכן מוטל עלי להרהר בעובדות שמותי הינו וודאי, שמועד מותי כלל אינו וודאי, ועל  
 כך שבשעה שיבוא מותי דבר לא יוכל לעזור לי מלבד הדהרמה. עלי להקדיש הרבה מחשבה לכל הבעיות  
 של הקיום בעולמות הנחותים. מוטל עלי להרגיש, שוב ושוב, הרטה עמוקה על כך שביצעתי מעשים  
 שליליים אלו.

ཁེ་ལ་སྲོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིད་བྱིད་པར་མ་ཆད་དུ་ཡོད་པས་ངེས་པར་འཆི་  
 ཞིང་སྲིག་པ་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་དང་། སྲིག་པ་མ་དག་ན་ཆོ་འདི་ཉིད་  
 དུ་ཡང་སྲུག་བསྐྱེལ་སྲོང་དགོས་པ་དང་། འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་སྐྱུ་མཚན་དང་།  
 སྐྱུ་མར་སྲུག་བསྐྱེལ་གྱིས་གདུང་བར་འབྱུར་བའི་ཚུལ་ལོ།

זה מביא אותנו לשלב הרביעי בהסבר על הכוח הראשון מבין הארבעה: התרגול של ללמוד לפחד ממעשים  
 שליליים. גם כאן יש ארבעה חלקים. הראשון – ללמוד להרגיש פחד לגבי וודאות המוות, שהינו עובדה  
 מכיוון שאינך יכול להוסיף שום זמן לחייך ההולכים ואוזלים בהתמדה, ללא רגע של היסוס; ולהרגיש פחד  
 שאתה עלול למות לפני שטיהרת את עצמך מחטאך. השני – לחשוב כיצד ייכפה עליך לחוות סבל אפילו  
 בחיים אלו, אם לא תטהר את עצמך מכוחם של חטאך. השלישי – הסבר מדוע יגיע הפחד הגדול, והרביעי  
 – הסבר מדוע תאלץ להתייטר בסבל רב בחייך הבאים.

ཉིན་མཚན་སྲོད་པ་ཡོད་མེད་པར།  
 ཆོ་འདི་ཉིད་ཏུ་གོད་འབྱུར་ཞིང་།  
 སྲོན་པ་གུད་ནས་འོང་མེད་ན།  
 ཁད་གེ་ལྷ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འབྱུར།

לילה ויום, בין אם כך או אחרת,  
 חיים אלו שלי הולכים ואוזלים,  
 ואין שום זמן שניתן להם להוסיף –  
 כיצד זה, אם כן, ימנע יום מותי?



།དང་པོ་ནི། འགྲོ་འཆག་ཉལ་གསུམ་གང་བྱེད་ཀྱང་ཉིན་མཚན་སྐད་ཅིག་ཀྱང་སྡོད་པ་ཡོད་  
 མིད་པར་ཚེ་འདི་ཉལ་ཏུ་གོད་པས་ཉི་མེ་བར་འགྱུར་ཞིང་སྡོན་པ་གྲུད་ནས་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཡང་  
 འོང་བ་མིད་ན་བདག་ལྟ་བུ་ངེས་པར་འཆི་བར་རྒྱུ་མཚན་ཅིས་མི་འགྱུར་ངེས་པར་འཆི་ཞིང་།  
 རྣམ་འཆི་ངེས་པ་མིད་པས་སྡིག་པ་སྡོད་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །འགོད་ཅིས་པ་ལྟར་ན་ཉིན་  
 མཚན་གྲིས་ཚེ་སོ་སོར་འགོད་པའི་དོན་ཏོ།

והנה הראשון מבין הארבעה. לא חשוב איזה מבין שלושת סוגי הפעולה אנו מבצעים – הליכה למקום  
 כלשהו, ישיבה במקום כלשהו, או שינה; לילה ויום, בין אם כך או אחרת, ללא הפוגה ולו אף לרגע, חיים  
 אלו שלי הולכים ואוילים. ואין שום תוספת של זמן שנשמרת עבור חיינו במקום כלשהו, וישנאן להם  
 להוסיף. כיצד זה, אם כן, ימנע יום מותי? זה ודאי שאני אמות, ואין ודאות מתי זה יקרה. לכן עלי  
 להשתדל כמיטב יכולתי לטהר עצמי מכל חטאיי. כשקוראים בפסוק זה בטיבטית את המילה "אוזל" בכתבי  
 חלופי, היא הופכת למילה "סימן", ואפשר לקרוא את הפסוק "חיים מסומנים בימים ולילות".

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། སྡིག་པ་མི་བྱང་ན་སྡོག་འཆད་པའི་སྡུག་བསྔལ་གཉིན་བཤེས་  
 སོགས་གྲིས་སྐྱབ་མི་རུས་པ་དང་། བསོད་ནམས་མ་བྱས་པས་འཇིགས་པ་དང་། འགྲོད་  
 པས་གཏུང་བའོ།

הדיון שלנו לגבי הסבל בחיים אלה מחולק לשלושה חלקים, שכולם מבוססים על מה שיתרחש אם לא  
 תצליח לטהר את עצמך מחטאייך. אלה הם תיאורים כיצד קרובי משפחה וחברים לא יוכלו להגן עליך; כיצד  
 תיאולף לפחד אם לא עלה בידך לבצע מעשים טובים; וכיצד תהיה מיוסר על ידי חרטה.

- །བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ།
- །གཉིན་བཤེས་ཀུན་གྲིས་མཐའ་བསྐྱོར་ཀྱང་།
- །སྡོག་འཆད་པ་ཡི་ཚོར་བ་དག།
- །བདག་ཉིད་གཅིག་ཕུས་སྡོད་བར་འགྱུར།
- །གཤིན་ཇི་ལོ་ཉལ་ཟིན་པ་ལ།
- །གཉིན་གྲིས་ཅི་ཕན་བཤེས་ཅི་ཕན།

དེ་ཚེ་བསོད་ནམས་གཅིག་བསྐྱབས་ན།  
དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བཟློན་ཏོ།

גוססת אשכב על גבי מיטתי,  
מוקפת בידידים וקרובים,  
אך את כאבו הנורא של המוות  
אחוש רק אני לבדי.

עת שליחי שר המוות בך אוחזים,  
מה יעזרו ידידים וקרובים?  
רק החסד עליך באותו זמן יגן,  
זה אשר כה תמצט לצעור לתרגל.

།དང་པོ་ནི། བསོད་ནམས་མ་བྱས་ན་འཆི་བའི་ཚེ་བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ་གཉིན་  
བཤེས་ཇི་ལྟར་བཅི་བ་དུང་ཆེ་བ་ནམས་ཀྱིས་མཐའ་སྐྱོར་ཡང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཚོར་བའི་སྐྱུག་  
བསྐྱེད་དག་བདག་ཉིད་གཅིག་ཕྱིས་སྤོང་བར་འགྱུར་ཞིང་འཇིགས་པ་སེལ་བྱིད་མེད་པར་མ་  
ཟད། འཇིགས་པའི་ཤ་རྩུགས་ཅན་གྱི་གཤིན་ཇི་ལྷོ་ཉམས་ཟེན་པ་ལ་གཉིན་ཡོད་པས་ཅི་ཕན་  
བཤེས་ཀྱིས་ཅི་ཕན་ཚོས་འབའ་ཞིག་སྐྱབས་སུ་གྱུར་པའོ།

והנה החלק הראשון: אם לא תבצע מעשים טובים, אזי תחוה, בשעת מותך, סבל שנגרם מהכאב של סיום החיים; גוסס אשכב על גבי מיטתי, מוקפת בידידים וקרובים, אנשים שאוהבים אותך בכל ליבם, אך את כאבו הנורא של המוות אחוש רק אני לבדי. והבעיה היא שאין אף לא אחד שיכול לעצור את האימה – עת שליחי שר המוות, בצורותיהם האיומות, בך אוחזים, מה יעזרו ידידים וקרובים? רק הדהרמה תגן עליך באותו הזמן.

།གཉིས་པ་ནི། དེའི་ཚེ་སྐྱབས་འགྲོ་དང་རྩུལ་བྲིམས་བསྐྱེད་བ་སོགས་བསོད་ནམས་གཅིག་  
སུ་སྐྱབས་ཀྱི་མཚོག་ཡིན་ན་དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བཟློན་ཏོ། །ཞེས་པ་དགེ་བ་མ་བྱས་པས་  
འགྲོད་པའོ།

והנה החלק השני: ברגע המוות, ההגנה הטובה ביותר והיחידה היא חסדים, ורק חסדים: תרגול כמו הליכה למקלט, ושמירה על אורח חיים מוסרי, זה אשר כה תמצט לצעור. מתואר כאן סוג נוסף של חרטה – חרטה שחשים עקב כך שלא ביצענו חסדים במהלך החיים.

།མགོན་པོ་བག་མིན་བདག་གིས་ནི།  
 །འཇིགས་པ་འདི་འདྲ་མ་འཚེལ་ནས།  
 །མི་རྟག་ཚེ་འདིའི་ཆེད་དག་ཏུ།  
 །སྲིག་པ་མང་པོ་ཉེ་བར་བསྐྱབས།

הו, מגיני! לא הייתי מודעת  
 שבשלה היותי חסרת זהירות  
 באימה כה רבה אאלץ להתנסות!  
 למען היים אלו, שבן רגע חולפים,  
 בצעתי חטאים כל כך מרובים!

།གསུམ་པ་ནི། སྐྱབས་གནས་ལ་མགོན་པོ་ཞེས་བོས་ནས་བག་མིན་བདག་གིས་ནི་ངན་  
 །འགྲོའི་འཇིགས་པ་འདི་འདྲ་ཡོད་པ་མ་འཚེལ་ཞིང་མ་ཤེས་ནས་ཚེ་མི་རྟག་པ་གཉེན་སོགས་  
 །ཚེ་འདིའི་ཆེད་དག་ཏུ་སྲིག་པ་མང་པོ་ཉེ་བར་བསྐྱབས་པས་འགྲོད་པའོ།

והנה החלק השלישי. כאן אתה פונה בתחינה אל מקורות ההגנה במילים: הו, מגיני! לא הייתי מודעת  
 שבשלה היותי חסרת זהירות באימה כה רבה אאלץ להתנסות, אימת העולמות התחתונים. וכך בצעת  
 חטאים כל כך מרובים, למען קרוביי וידידיי בחיים אלו, שבן רגע חולפים, כל כך ארעיים.

།སྐྱེ་བོ་ཡན་ལག་བཅད་པའི་སར།  
 །དེ་རིང་ཁྲིད་པའང་བྲེད་འགྱུར་ཏེ།  
 །ཁ་སྐྱམས་མིག་རྩ་ངན་ལ་སོགས།  
 །སྲ་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་སྤང་ན།  
 །གཤིན་ཇེའི་པོ་ཉེ་འཇིགས་འཇིགས་ལྷའི།  
 །ཤ་ཚུགས་ཅན་གྱིས་བབྱང་གྱུར་ཅིང་།  
 །འཇིགས་ཚེན་ནད་གྱིས་བྲེབས་གྱུར་པ།  
 །རབ་ཏུ་ཉམ་ཐག་སློས་ཅི་དགོས།

יש אנשים שבאימה נגררים  
למקום בו ייכרת איבר מגופם;  
כל מראיתם פתאום משתנה:  
יובש פה ועיניים בולטות, וכולי.

ומה כאשר תילקח בידיהם  
של שליחים איומים של המוות עצמו?  
אחוז באימה, כל גופך חלחלה,  
העיניו אז יגבר פי כמה וכמה!

།གསུམ་པ་ནི། རླུ་བོ་འགའ་ཞིག་ཆད་པ་བཅད་པའི་དོན་དུ་ཡན་ལག་གཅོད་པའི་སར་དེ་  
རིང་མིས་ཁྲིད་པའང་བྲེད་པར་འགྱུར་ཏེ། ཁ་སྐྱམས་པ་དང་བཞིན་གྱི་མདངས་ཉམས་པ་དང་  
། མིག་རྩ་ངན་པ་ལ་སོགས་པ་སྡེ་མ་ལས་རྣམས་འགྱུར་གཞན་དུ་འགྱུར་བར་སྡང་ན་རང་དང་  
སྐལ་བ་མི་མཉམ་པའི་གཤིན་ཇིའི་ཕོ་ཉ་འཇིགས་འཇིགས་ལྟ་བུའི་ཤ་རྩུགས་ཅན་གྱིས་བཟུང་  
བར་གྱུར་ཅིང་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་འཆི་བའི་ནད་གྱིས་ཐེབས་པར་གྱུར་པས་རབ་དུ་ཉམས་  
ཐག་པ་ལ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སྣོམ་ཅི་དགོས། དེས་ན་སྲིག་པ་ལ་འགྲོད་པར་བྱའོ།

וזה מביא אותנו לתיאור הסיבה מדוע פחד גדול יופיע. יש אנשים שבאימה נגררים למקום בו הם עומדים להיענש על ידי שייכרת איבר מגופם; ביום שבו השומרים יגררו אותם למקום בו העונש ייצא לפועל, הם ייתקפו באימה. כל מראיתם פתאום משתנה ממה שהייתה לקודם לכן: יובש בפה מרוב פחד, פניהם מחווירות, ועיניהם בולטות מארובותיהן, וכולי. עכשיו, תאר לעצמך מה יקרה כאשר תילקח בידיהם של שליחים איומים של המוות עצמו, יצורים איומים ומפלצתיים מעולם אחר לחלוטין? וכן תאר לעצמך שאתה אחוז באימה, כל גופך חלחלה, מהכאב הייחודי של המוות עצמו. אם אנשים שעומדים לאבד אך איבר מגופם חווים את השינוי שתואר קודם, האם יש צורך לתאר את האימה שלא תשוער שאתה עומד לחוות במצב זה, הנואש ביותר? העיניו אז יגבר פי כמה וכמה! זוהי אם כן סיבה נוספת מדוע עליך להרגיש חרטה על החטאים שבצעת.

།སྲུ་ཞིག་འཇིགས་ཆེན་འདི་ལས་བདག  
 །ལེགས་པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞེས།  
 །བྱིད་ཤ་ཐོན་པའི་མིག་བབྱད་ནས།  
 །སྟོགས་བཞིན་སྐྱབས་དག་ཚོལ་བར་བྱེད།  
 །སྟོགས་བཞིན་སྐྱབས་མེད་མཐོང་ནས་ནི།  
 །དེ་ནས་ཀུན་ཏུ་ཡི་མུག་འགྱུར།  
 །གནས་དེར་སྐྱབས་ཡོད་མ་ཡིན་ན།  
 །དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱ།

היכן יימצא אז מי שיכול  
 מפחד כה רב אותך להציל?  
 בפנים ועיניים שטופות באימה  
 תפנה לכל עבר למצוא מגיבך!

אזי תיווכח שכלל שתפנה,  
 אין מי שיגן; עלתה את הכול תעטוף.  
 במקום ההוא – אין כלל מי שיגן,  
 ברגע ההוא – אין דבר שיכול לעזור!

།བཞི་པ་ནི། དམུལ་བར་སྐྱེས་ནས་དམུལ་སྲུངས་ནམས་མཐོང་བའི་ཚེ་གྱི་དྲུད་སྐྱེས་བྱ་སྲུ་  
 །ཞིག་གིས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་འདི་ལས་བདག་ལེགས་པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པར་འགྱུར་ཞེས་  
 །ཤིན་ཏུ་སྐྱབ་ཅིང་བྱིད་ཤ་འཐོན་པའི་མིག་བབྱད་ནས་སྟོགས་བཞིན་སྐྱབས་དག་ཚོལ་བར་བྱེད་  
 །ལ་དེ་ལྟར་བཅོལ་ཡང་སྟོགས་བཞིན་སྐྱབས་མེད་པར་མཐོང་ནས་ནི་དེ་ནས་ཀུན་ཏུ་ཡི་མུག་  
 །འགྱུར་བས་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བྱའོ། །དེས་ན་  
 །དམུལ་བའི་གནས་དེར་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན་དུས་དེའི་ཚེ་  
 །བདག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱ་ཐབས་ཅི་ཡང་མེད་པས་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་འཇིགས་པ་དང་བྲལ་བའི་རྒྱ་  
 །ལ་འབད་པར་བྱའོ།

והנה החלק הרביעי: התיאור כיצד תתייטר בכאבים, בחייך בעתיד. כאשר תיוולד בגיהנום, ותראה את שומרי הגיהנום באים לקחת אותך, הפחד ישתלט עליך ואתה תזעק: "היכן יימצא או מי שיוכל מפחד כה רב אותי להציל?" בפנים ועיניים שטופות באימה תפנה לכל עבר למצוא מגינך. תחפש, אבל אז תיווכח שלכל שתפנה, אין מי שיגן; עלטה את הכול תעטוף. ולכן, מרגע זה, חובה עליך ללכת למקלט בשלושת היהלומים. ברגע שתהיה שם, בגיהנום, במקום ההוא – אין כלל מי שיגן, ברגע ההוא – אין דבר שיכול לעזור! ולכן, עליך להשקיע מאמץ עכשיו, באותם התרגולים שיכולים להציל אותך מהאימה בהמשך.

כוח הבסיס

། བཀྱིས་པ་ཉིན་གྱི་སྟོབས་ལ་གསུམ། ད་ལྟ་ཉིད་ནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྐབས་ལ་  
 བཉིན་པ་དང་། སྟོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་བའི་སྲས་ལ་བཉིན་པ་དང་། སྐབས་སུ་  
 སོང་ནས་དེ་དག་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པའོ།

בזאת הגענו להסבר על הכוח השני מבין הארבעה, הוא כוח הבסיס. נעשה זאת בשלושה שלבים: הנחיות על חיפוש מקלט בשלושת היהלומים החל מרגע זה; בקשת עזרה מבנותיהם ובניהם של 'המנצחים' שלהם כוח התפילות; ולפעול על פי משאלתם, מרגע שהחלטנו לשים בהם את מבטחנו.

། དེ་བས་རྒྱལ་བ་འགོ་བའི་མགོན།  
 །འགོ་བ་སྐྱབ་པའི་དོན་བརྩོན་པ།  
 །སྟོབས་ཚེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ།  
 །དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐབས་སུ་མཚེ།

מגיני היצורים, מנצחים נאורים,  
 שום עמל לא חוסכים להגן על ברואים.  
 ראוי שתקח עוד היום מקלטך  
 ברבי העוצמה המסלקים כל יראה.

། དང་པོ་ནི། ངན་འགོར་སྐྱིས་པའི་ཚེ་སྐབས་བཅའ་ཡང་མི་རྟོན་པ་དེ་བས་ན་རྒྱལ་བ་འགོ་  
 བའི་མགོན་པོ་སྐྱོར་བས་འགོ་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱོབ་པའི་དོན་དུ་བརྩོན་པ་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་  
 པའི་མཐུ་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་མངའ་བས་སྟོབས་ཚེན་པོ་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལུས་པ་ལ་སྐྱུར་དུ་  
 དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐབས་སུ་མཚེ་བར་བྱའོ།

הנה השלב הראשון: ברגע שתיוולד בעולמות התחתונים, אתה תחפש הגנה כלשהי אך לא תוכל למצאה. מגיני כל היצורים, מנצחים נאורים, שום עמל לא חוסכים מראש להגן על כל הברואים, ואכן יש ביכולתם לתת הגנה כזו. ולכן ראוי שתקח עוד היום מקלטך ברבי העוצמה המסלקים כל יראה.

དེ་ཡི་ཐུགས་སུ་རྒྱན་པའི་ཚེས།  
།འཁོར་བའི་འཇིགས་པ་སེལ་བ་དང་།  
།བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ལ་ཡང་།  
དེ་བཞིན་ཡང་དག་སྐྱབས་སུ་མཆི།

כך גם חפש היטב מקלטך  
בדהרמה שאותה הם מימשו בליבם,  
שבכוחה להסיר כל מגור בעולם,  
וכן בקהילת הבודהיסיטות.

།གཞན་ཡང་རྒྱལ་བ་དེ་ཡིས་ཐུགས་སུ་རྒྱན་པའི་ཚེས་བསྟོན་ན་འཁོར་བའི་འཇིགས་པ་སེལ་  
བ་ཚེས་དགོན་མཆོག་དང་། འཕགས་པའི་གོ་འཕང་བརྟེན་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་  
ཚོགས་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ཡང་དག་པར་སྐྱབས་སུ་མཆི་བ་སྟེ་ལམ་སྐྱབ་པའི་གྲོགས་སུ་  
ཁས་སྲུང་བར་བྱའོ།

כך גם חפש היטב מקלטך בדהרמה שאותה הם, הבודהות המנצחים, מימשו בליבם; כאשר אתה שם את  
יהבך בדהרמה, המיוצגת על ידי יהלום הדהרמה, יש בכוחה להסיר כל מגור בעולם. כך עליך לעשות גם  
עם קהילת הבודהיסיטות, שהצליחו להגיע לרמה של ישויות בעלות תובנות. עליך לקבל אותם כידידים  
העוזרים לך בתרגול הדרך.

|དག་ནི་འཇིགས་པས་ནམ་སྐྱབ་པས།  
 |ཀྱན་དུ་བཟང་ལ་བདག་ཉིད་འབྱུལ།  
 |འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བདག་ཉིད་གྱིས།  
 |བདག་གི་ལུས་ནི་དབྱུལ་བར་བགྱི།  
 |ཐུགས་ཇེས་སྦྱོད་པ་མ་འབྱུལ་བ།  
 |སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་ལ་ཡང་།  
 |ཉམ་ཐག་ང་རོས་འོ་དོད་འབོད།  
 |སྡིག་ལྡན་བདག་ལ་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།  
 |འཕགས་པ་ནམ་མཁའི་སྡིང་པོ་དང་།  
 |ས་ཡི་སྡིང་པོ་དག་དང་ནི།  
 |ཐུགས་ཇེ་ཆེ་མགོན་ཐམས་ཅད་ལ།  
 |སྐྱབས་ཚོལ་སྡིང་ནས་འོ་དོད་འབོད།  
 |གང་ཞིག་མཐོང་ནས་གཤེན་ཇེ་ཡི།  
 |པོ་ཉ་ལ་སོགས་སྡང་བ་ནམས།  
 |སྐྱབ་ནས་ཕྱོགས་བཞིར་འབྱེར་བྱེད་པ།  
 |དོ་ཇེ་ཅན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

בפחד עמוק ואהוה באימה  
 אגיש את עצמי למצויין;  
 לקול רך ואהבה, הוא מנג'ושרי,  
 בעצמי אגיש את גופי.

עיני לזרא מן הסבל,  
 אשא בתחינה את קולי  
 לעיני אהבה, צ'נרזיק המגן,  
 אשר בקדושת חמלתו,  
 לעולם פועלו לא יכזיב:  
 "אנא פרוס חסותך עלי,  
 שכן עצום עוונתי!"





(Nivarana Vishkambi). ולבסוף, מקרב לבי אקרא ואלך למקלט לבעל היהלום (Vajrapani), זה, אשר בעת ששליחיו השונאים של המוות עצמו יחזו בדמותו – יתפזרו באימה לכל עבר.

|שְׁרֵק־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־לְוֵאֵי־אֲדָמָה|  
|דֵּקֵי־אֲדֵי־בְּרֵאֵי־כַּדְרֵי־אֲדָמָה|  
|חַיֵּי־לְוֵאֵי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|אֲדָמָה־כַּדְרֵי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|

הפרתי בעבר את כל דבריכם,  
אך עתה, משחזיתי באימה במלואה,  
הולך אנוכי אליכם למקלט:  
נא הסירו פחדי במהרה.

|בְּרֵאֵי־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־לְוֵאֵי־אֲדָמָה־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|בְּרֵאֵי־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־לְוֵאֵי־אֲדָמָה־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|חַיֵּי־לְוֵאֵי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|אֲדָמָה־כַּדְרֵי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|

הפרתי בעבר את כל דבריכם: בצעתי מעשים שליליים ונכשלתי בהירתמות למעשים חיוביים. אך עתה, משחזיתי באימה במלואה, של גלגל החיים אשר אין לו סוף, ושל העולמות התחתונים, הולך אנוכי אליכם למקלט. ואני מתחייב למלא אחר כל משאלותיכם ביחס לדברים שעליי לעשות ואלו שעליהם עליי לוותר. אנא מכם: נא הסירו פחדי במהרה.

הכוח המתקן

|בְּרֵאֵי־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־לְוֵאֵי־אֲדָמָה־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|בְּרֵאֵי־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־לְוֵאֵי־אֲדָמָה־כַּדְרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|חַיֵּי־לְוֵאֵי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|  
|אֲדָמָה־כַּדְרֵי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי־בְּגֵרֵי־חַיֵּי|

וכאן מובא ההסבר המורחב על השלישי מבין ארבעת הכוחות: כוח של יישום האנטידוט, או הפעולה המתקנת. כאן יש שני חלקים: הסיבה מדוע ראוי שתעשה מאמץ לטהר את עצמך מחטאיך, ומדוע ראוי שתעשה זאת מהר. החלק הראשון עצמו מחולק לשניים: שימוש במטאפורה של חולה כדי להמחיש מדוע עליך לטהר את עצמך מהר, ושימוש במטאפורה של מצוק כדי להמחיש מדוע אתה חייב לטהר את עצמך. הראשון מבין אלו מחולק לשלושה חלקים: הצגת המטאפורה ולמה היא מתייחסת; תיאור הבעיות החמורות הנגרמות על ידי המחלה של שלושת הרעלים, והנזירות התרופה שבה משתמשים על מנת לרפא מחלה זו; ולבסוף, הסבר מדוע נחוץ, משום כך, לשמוע בעצתו של הרופא הנשגב, המורה.

།ཐ་མལ་ནད་ཀྱིས་འཇིགས་ན་ཡང་།  
 །སྣམ་པའི་ངག་བཞིན་བྱ་དགོས་ན།  
 །འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་ཉིས་པ་བརྒྱའི།  
 །ནད་ཀྱིས་ཉྱལ་བཏབ་སྣོས་ཅི་དགོས།

גם בשעה שאנו סובלים  
 ממחלה כלשהי, רגילה,  
 עלינו לפעול כעצת הרופא.  
 על אחת כמה וכמה כשמדובר  
 במחלות התמידיות של תשוקה והשאר,  
 וריבוא העוולות שבאות בגיגן!

།དང་པོ་ནི། རླུང་མཁྲིས་སོགས་འབྲུགས་པའི་ཐ་མལ་པའི་ནད་ཀྱིས་འཇིགས་ན་ཡང་ཤིར་  
 རོགས་ནས་དེ་བཅོས་པའི་ཐབས་སྣམ་པའི་ངག་བཞིན་བྱ་བྱིད་དགོས་ན་ཐོག་མ་མིང་པ་ནས་  
 འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པ་དྲུག་གསུམ་གྱི་གཅོང་ནད་ཆེན་པོ་ཉིས་པ་བརྒྱའི་ཕྱག་དྲུ་མའི་  
 འབྲུང་ཁུངས་སུ་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱིས་ཉྱལ་བཏབ་པས་རང་ཅག་དེ་སེལ་བའི་སྣམ་པ་མཚོག་  
 རྒྱལ་བའི་བཀའ་བཞིན་བྱ་གཉིན་པོ་བསྟེན་པར་རིགས་པ་སྣོས་ཅི་དགོས་སྟེ། ཕྱི་པའི་གཉིན་པོ་  
 ལ་འབད་པར་རིགས་སོ།

גם בשעה שאנו סובלים ממחלה כלשהי רגילה - כלומר, כאשר יש הפרעה במרכיבים של גופנו כגון הרוח או המרה, ויש לנו סיבה לחשוש שהמצב עלול להיות קריטי - עלינו לפעול כעצת הרופא, כשיטה לרפא את המחלה. על אחת כמה וכמה שאנשים כמוך וכמוני, נגועים מאז ומעולם, במחלות התמידיות הגרועות מכולן, הלא הם שלושת הרעלים של תשוקה והשאר. וריבוא העוולות שבאות בגיגן - אלפי ומיליוני סוגים של רוע. אם אנו שומעים בעצתו של רופא במצב של מחלה רגילה, על אחת כמה וכמה שראוי שנפעל וניישם את התרופה שניתנה לנו כמרשם על ידי הנשגבים שברופאים, הבודהות המנצחים, כאנטידוט להסרת מחלתנו. לכן ראוי שנשקיע מאמצים גדולים ליישם את האנטידוט למעשים שלייליים.

།དེ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འཇམ་གླིང་ན།  
 །གནས་པའི་མི་ཀུན་བརྒྱལ་བྱེད་ལ།  
 །དེ་དག་གསོ་བའི་སྣེན་གཞན་ནི།  
 །ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ནས་མི་རྟོན་ན།

אפילו מחלה יחידה מבין אלו  
 בכוחה לחסל כל תושבי התבל,  
 ובכל היקום לא תמצא שום תרופה  
 שאותם תרפא – מלבד זו שכאן.

།གཉིས་པ་ནི། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ལ་ཁོང་སློབ་ལྟ་བུ་ནི་དེ་དག་གཅིག་གིས་ཀྱང་འཇམ་  
 བུའི་གླིང་ན་གནས་པའི་མི་ཀུན་དཔྱལ་བར་རྒྱལ་པར་བྱེད་པས་གནོད་པ་ཆེན་ནད་དེ་དག་  
 །གསོ་བའི་སྣེན་གཉིན་པོ་ལམ་སློམ་པའི་རྒྱལ་སོགས་སྣེན་པའི་གསུང་ལས་གཞན་ནི་ཚངས་  
 པའི་འཇིག་རྟེན་སོགས་ཕྱོགས་གཞན་ཀུན་ནས་མི་རྟོན་ན་སྟེ་མ་རྟོན་པས་འིན་ཏུ་དཀོན་པའོ།

אפילו מחלה יחידה מבין אלו, כמו למשל כעס על בודהיסטוה, בכוחה לחסל כל תושבי התבל; כלומר,  
 להשליך אותם לעולמות הגיהנום. היכן זה תוכל למצוא תרופה לטיפול במחלות כאלה, מלבד המילים  
 הקדושות המקנות את הלימוד כיצד לתרגל את הדרך? **בכל היקום לא תמצא שום תרופה**, אפילו אם תחפש  
 בעולמות של האל הארצי המכונה 'הטהור', או אצל יצורים מסוגו, **לא תמצא שום תרופה שאותם תרפא** –  
 מלבד זו שכאן; ולכן זו תרופה נדירה ביותר.

།དེ་ལ་སྣེན་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན།  
 །ལྷུ་རྩ་ཐམས་ཅད་འབྲིན་པ་ཡི།  
 །བཀའ་ལྟར་མི་བྱེད་སེམས་པ་ནི།  
 །འིན་ཏུ་གཏི་ལྷུ་སྣང་པའི་གནས།

מזור לכל נגע מענה מעין זה  
 נתן זה אשר לו ידע-כול; אך תרפא  
 היא שבעצתו איננו הולכים,  
 וברוב בורותנו בה אף לא מעיינים!

།གསུམ་པ་ནི། ཉོན་མོངས་པའི་ནད་དེ་ལ་དེ་སེལ་བའི་སྣེ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉོན་  
 མོངས་པའི་བྱུག་རྩ་ཐམས་ཅད་འབྱེན་པར་མཛད་པའི་བཀའ་ལྟར་མི་བྱེད་པར་འཁོར་བ་  
 མཐའ་མེད་དང་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་ལ་སེམས་པ་ནི། ལིན་དུ་གཏི་སྲུག་གོཞེས་སྣང་པའི་གནས་  
 ཡིན་པས་སྣིང་ཐག་པ་ནས་སྣོན་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་སྟེ། སྣོན་པའི་བསྟན་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་  
 ཉམས་སུ་སྤང་བར་བྱའོ།

הנקודה השלישית: זה אשר לו ידע-כול הוא הרופא למחלה זו; הוא זה שנותן מזור לכל נגע מענה מעין זה, לכל מחלות הנגעים הרחניים, והוא שמלמד כיצד לעקור מן השורש את הסבל של נגעים אלו. אך למרות זאת, בעצתו איננו הולכים, איננו ממלאים אחר ההנחיות ובמקום זה מתרכזים בגורמים המשאירים אותנו לעד בגלגל החיים, ומשליכים אותנו לעולמות התחתונים. ואך חרפה היא שברוב בורותנו אף איננו מעיינים בעצות אלה. ולכן, ממעמקי לבך, עליך לקחת מקלט במורה, ולתרגל כיאות את הלימוד של מורה זה.

།གཡང་ས་ཐ་མལ་རྩུང་རྩུང་ལའང་།  
 །བག་ཡོད་གནས་པར་བྱ་དགོས་ན།  
 །དཔག་ཚད་སྣོང་དུ་ལྷུང་བ་ཡི།  
 །ཡུན་རིང་གཡང་སར་སྣོས་ཅི་དགོས།

יש לנהוג בזהירות במדרון תלול,  
 אפילו אם הוא קטן ורגיל;  
 מה גם אם זה צוק בן אלף מילין,  
 שנפילה ממרומו תארך עידנים!

།གཉིས་པ་ནི། གང་ལ་ལྷུང་ན་ཡན་ལག་ཅེས་གཞོན་པར་འགྱུར་བའི་རི་ལ་སོགས་པ་  
 གཡང་ས་ཐ་མལ་བ་རྩུང་རྩུང་ལའང་ལྷུང་དོགས་ནས་བག་ཡོད་པས་གནས་པར་བྱ་དགོས་ན་  
 དཔག་ཚད་སྣོང་ཕྲག་དུ་མས་མཚོན་པའི་དཔག་ཚད་སྲུལ་ཁྲི་ཉིས་སྣོང་སོགས་ཀྱི་གཡང་  
 སར་ལྷུང་བའི་གཡང་སར་ཡུན་རིང་པོར་གནས་དགོས་པ་ལ་བག་ཡོད་བྱ་དགོས་པ་སྣོས་ཅི་  
 དགོས་པས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉིན་པོ་བསྟེན་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

יש לנהוג בזהירות בכל מקום בו קיימת סכנת נפילה, כי במדרון תלול, אפילו אם הוא קטן ורגיל, כמו באזורים הרריים – צוקים שנפילה מהם עלולה לגרום לפציעה בידיים או ברגלים. מה גם שחייבים להיזהר אם זה צוק בן אלף מילין, שנפילה ממרומו תארך עידנים! הביטוי אלף מילין מתכוון למצוקים בגובה

שלושים ושניים אלף (32,000) יוג'נה – [כמאה חמישים וארבע אלף (154,000) מייל], שזהו העומק שבו נמצא הגיהנום "ללא הפוגה" מתחת לאדמה. כאשר אתה נופל מסוג כזה של צוק, תיאלץ להישאר בתחתיתו זמן רב – עיני! זוהי סיבה נוספת מדוע עליך להתאמץ לתרגל את האנטידוטים השונים לנגעים הרחניים.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྲིབ་པའི་གཉིན་པོ་བསྟན་པ་ལ་འབད་པར་བྱ་བ་  
དང་། སྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་མི་འཇིགས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་པས་ལམ་བསྐོས་པ་ལ་ལི་  
ལོ་བྱ་བར་མི་རིགས་པའོ།

הדיון הבא עוסק בשאלה מדוע עליך לטהר את עצמך בהקדם. הדיון מחולק לשניים: הנחיות לעשיית מאמצים ליישום האנטידוט כנגד מעשים שליליים, כבר מהיום; והסבר מדוע אסור לנו להתעצל בתרגול הדרך, מאחר ואין כל סיבה לחשוב שאנו פטורים מן האיום של הסבל.

།དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཇིགས།  
།བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན།  
།བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས།  
།དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་།

טעות היא לרבוץ שאנו ולחשוב  
כי "המוות היום לא יבוא!"  
הלא אין שום ספק שיגיע הזמן  
שבו אכן תחדל מלהיות.

།དང་པོ་ནི། གཉིན་པོ་ལ་འབད་དགོས་ཀྱང་རྒྱ་བ་བྱི་མ་དང་ལོ་བྱི་མ་ལ་འབད་པར་བྱའོ་སྐྱེ་  
ན། དེ་རིང་ཉིད་ནས་འབད་པར་རིགས་ཏེ་དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཇིགས་གཉིན་པོ་ལ་མི་འབད་  
པར་བདེ་བར་འདུག་པའི་ལི་ལོས་གནས་པ་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ་དེ་རིང་མི་འཇིགས་བའི་ཡིད་  
བརྟན་མེད་པས་བདག་ནི་ལོ་ནས་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས་དེ་ནི་སང་པལ་ཆར་གདོན་མི་ཟ་  
བར་འབྱུང་བས་ལི་ལོ་མི་བྱ་བར་དེ་རིང་ཉིད་ནས་འབད་པར་བྱའོ།

הנה החלק הראשון: ייתכן שאתה חושב לעצמך "אין ספק שעלי לעשות מאמצים ליישם את האנטידוט; אך אני חושב שאעשה זאת בחודש הבא או בשנה הבאה. אלא שהדבר הנכון הוא להתחיל לתרגל כבר היום, מכיוון שטעות היא לרבוץ שאנו ולא להשקיע שום מאמצים בתרגול האנטידוט, ולחשוב כ"המוות היום לא יבוא!". כבר עכשיו. אין שום וודאות שלא תמות היום, ואפשר לומר שאין שום ספק שיגיע הזמן שבו תמות ושבו אכן תחדל מלהיות, וזמן זה יגיע מחר. לכן, עליך להפסיק את הנטייה לעצלות, ולהתחיל במאמץ ממש היום.

།ག་ནི་གའི་སྤྱིང་ཡིག་ལས། འདི་སངས་དེང་ནི་འདི་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་  
མིན། །ནམ་ཞིག་སྤོང་ནི་མེད་འགྲུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་བར་འོང། །ཞེས་པ་  
ལྟར་རོ།

וכך גם נאמר באגרת של קאניקה (Kanika):

לעולם אין זה רצוי לאדם  
לומר: "אעשה זאת מחו";  
המחר שבו לא תהיה כאן יותר,  
ללא כל ספק מתקרב.

།བདག་ལ་མི་འཇིགས་སུ་ཡིས་བྱིན།  
།འདི་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་ཐར་ཞེས།  
།གདོན་མི་ཟ་བར་མེད་འགྲུར་ན།  
།ཇི་ལྟར་བདག་ཡིད་བདེ་བར་འདུག།

מיהו זה שהסיר היראה מלבך,  
מניין הביטחון שאתה משוחרר?  
הלא אין שום ספק שיבוא הדלונך,  
כיצד זה תשב לך כך, בשלווה?

།གཉིས་པ་ནི། འཆི་ཡང་འཇིགས་པ་བྱས་པས་མི་པན་པས་འཇིགས་མི་དགོས་སོ་ཞེ་ན།  
གཞན་ཐམས་ཅད་འཆི་བ་མཐོང་ཞིང་ཐོས་ལ་ཤི་ནས་ངན་འགོར་ལྷུང་བའི་འཇིགས་པ་ཡོད་  
བཞིན་དུ་བདག་ལ་འཆི་བ་དང་སྤྲིག་པས་འཇིགས་མི་དགོས་ཞེས་མི་འཇིགས་པ་སྐྱེས་བུ་  
དམ་པ་སུ་ཡིས་བྱིན། ལྟར་པ་པོ་ས་ཡང་མེད་པས་གཉིན་པོ་ལ་མ་འབད་ན་སྤྲིག་པ་དང་འཆི་  
བ་འདི་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་པར་ཐར་པར་འགྲུར་ཏེ་མི་ཐར་པས་ཤི་ནས་གདོན་མི་ཟ་བར་མེད་  
པར་འགྲུར་ན་སྤྲིག་པའི་གཉིན་པོ་ལ་མི་འབད་པར་ཅིའི་ཕྱིར་ལེ་ལེའི་དབང་གིས་བདག་ཡིད་  
བདེ་བར་འདུག་པ་མི་རིགས་པས་ལམ་བསྐོས་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

הנה החלק השני: אתה עשוי לומר: "אפילו אם זה נכון שאנו עומדים למות, אין טעם לפחד מזה – אין טעם להתיירא". אבל אתה הרי נמצא כאן בעיצומו של פחד הנובע מראיה ומשמיעה על מותם של אחרים, והפחד ליפול לעולמות התחתונים. אז מיהו זה היצור הקדוש שברך אותך ויהסיר את היראה מלבך, שלמרות

הכול, אין צורך לפחד מן המוות או ממעשיך הרעים? העובדה היא שאין בנמצא יצור שיוכל להעניק לך כוחות שכאלה. כך שאם תיכשל בהקדשת מאמצים ליישום האנטידוט, **מניין הביטחון שאתה משוחרר** ממעשיך השליליים, ומהמוות עצמו? לעולם לא תוכל להיות משוחרר. ואז כשתמות, **אין שום ספק שיבוא חדלונך**. מדוע, על כן, אינך מקדיש מאמצים ליישום האנטידוט, **כיצד זה תשב לך כך, בשלווה?** אין זה נכון לנהוג כך, ולכן עליך לעשות כל מאמץ לתרגל את הדרך.





## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

מקראה חמישית: ארבעת כוחות הטיהור, חלק שני;  
שמחה; תחינה ללאמות להישאר וללמד; איך להקדיש

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיינו של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה)

\*\*\*\*\*

כוח הריסון

འབྲི་པ་ཉེས་པ་ལས་སྐྱར་སྡོག་པའི་སྣོབས་ལ་གསུམ། སྡིག་པ་ལ་འགྲོད་པས་སྡིན་ཆད་  
སྣོམ་པ་དང་། སྐྱར་བྱས་ལའགས་པ་དང་། མཁྲིན་པར་གསོལ་ནས་ཉེས་པ་ལས་སྡོག་པར་  
དམ་བཅའ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། རོན་མིང་པའི་སྡིག་པ་སྤང་བ་དང་། ཉིན་མཚན་ཀུན་  
ཏུ་སྡིག་པ་ལས་ཐར་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པའོ།

נמשיך בהסבר המורחב על הרביעי מבין ארבעת הכוחות: הכוח של ריסון עצמך ממעשים רעים בעתיד. ההסבר כאן מחולק לשלושה חלקים: ריסון עצמך מבצוע מעשים שליליים בגלל רגשות חרטה; טיהור עצמי ממה שכבר עשית; והתחייבות להימנע מביצוע מעשים שליליים, לאחר שבקשת מיצורים קדושים להקשיב להחלטתך. החלק הראשון מחולק לשניים: לוותר על עשית מעשים רעים שהם חסרי משמעות; ולעשות מאמץ, יום ולילה, לתרגל את השיטות שישחררו אותך ממעשים שליליים. הראשון, גם הוא, מחולק לשניים: מדוע אין זה ראוי שתהיה אחוז ברכושך, שכלל לא ניתן לסמוך עליו; ומדוע אין זה ראוי להיות אחוז בקרובים וכדומה.

སྡོན་ཆད་སྡོང་སྡི་ཞིག་པ་ལས།

འབདག་ལ་སྡོག་པ་ཅི་ཡོད་ན།

འབདག་ནི་དེ་ལ་མངོན་ཞིན་ནས།

སྐྱར་མའི་བཀའ་དང་འགལ་བར་བྱས།

כל דבר שגרם לך הנאה בעבר  
כבר חלף, וממנו מאום לא נותר!  
אך משום אחיזתך באותם הדברים,  
פעלת בניגוד לדבריו של מורך.

דע'פֿ'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'
א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'

הנה הנקודה הראשונה: כל הרכוש, כל דבר שגרם לך הנאה בעבר בגלגל הסבל, כבר חלף, כלומר היה לך אמין: התפרק ונעלם, וממנו מאום לא נותר! והאם נוכל לומר שבין הדברים שעדיין ברשותך עכשיו, יש כאלה שהם בעלי מהות? לא, אף לא אחד. אף על פי כן, משום אחיזתך באותם הדברים, פעלת בניגוד לדבריו של מורך, ובצעת מעשים שליליים. עליך לחוש חרטה על כך.

א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'

גם את גופך, ומה שעכשיו בחיך  
תאלץ לאבד, ידידים וקרובים,  
ותלך לבדך – מי יודע לאן?  
אין ממש בידידים ואויבים.

א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'
א'א'א'א'א'א'א'	אֵינְס'שְׁוֵי'א'א'י'ד'ב'ה'א'א'י'ט'ד'ב'א'

ההרי הנקודה השנייה: תאלץ לוותר על הכול: **גם את גופך**, הקיים כל עוד אתה חי, **ומה שעכשיו בחייך תאלץ לאבד, ידידים וקרובים. ותלך לבדך – מי יודע לאן?** כלומר למקום שאין לך שום וודאות לגביו. ולכן **אין ממש בידידים ובאויבים**. הם אינם יכולים לעזור כלל, ולכן תהיה זו טעות להיאחז בהם בכל צורה שהיא.

མི་དགོ་བ་ལས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འབྱུང་།  
དེ་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་ཐར་ཞེས།  
ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདག་གིས་ནི།  
འདི་ཉིད་འབའ་ཞིག་བསམ་པའི་རིགས།

כל הסבל מקורו במעשים של עוולה,  
ועל כן יום וליל ראוי שתהגה  
אך ורק מחשבה אחת ויחידה:  
כיצד אשתחרר מהם בביטחה?

ལག་ཉིས་པ་ནི། སློག་གཅོད་སོགས་མི་དགོ་བ་ལས་དམྱུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
འབྱུང་བས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་ཐར་ཐར་པར་འབྱུང་ཞེས་ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་  
བདག་གིས་ནི་དགོ་མི་དགོའི་ལས་འབྲས་འདི་ཉིད་འབའ་ཞིག་བསམ་པའི་རིགས་སོ།  
ལས་འབྲས་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་ངེས་པ་མ་རྙེད་ན་ཚོས་གང་ལ་ཡང་རྒྱལ་བ་དགྲིས་  
པའི་ངེས་པ་མི་རྙེད་པས་ཀུན་གྱི་འདི་ལ་འབད་པར་བྱ་སྟེ། ཁ་ཅིག་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ངེས་པ་  
རྙེད་པ་སྐྱད་ཟེར་ནས་ལས་འབྲས་ལ་མི་རྙེད་པ་ནི། གོ་བ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སོང་བར་གསལ་ཞིང་  
། སྟོང་པ་རྙེད་འབྱུང་གི་དོན་དུ་གནས་པ་ལ་ངེས་པ་མ་རྙེད་པའོ།

בנוגע למאמצים שיש לעשות יום וליל. **כל הסבל** של עולמות הגיהנום **מקורו במעשים של עוולה** כגון פגיעה בחיים. **ועל כן יום וליל ראוי שתהגה** במעשים טובים ורעים ובעקרונות של מעשים ותוצאותיהם; **ותהגה אך ורק מחשבה אחת ויחידה: "כיצד אשתחרר מהם בביטחה?"** מכל אותם סוגים של סבל. אם אינך יכול להגות בבהירות ולהעמיק לחשוב בלבך על העקרונות של מעשים ותוצאותיהם, אזי לעולם לא תצליח לתפוס היטב, את הלימוד הרוחני במידה של וודאות שתנעים לבודהות המנצחים.

ולכן ראוי שתקדיש מאמצים כבירים לדברים אלו. יש אנשים הטוענים שהגיעו לנקודה שכבר תפסו ריקות בבהירות, ואשר עדיין לא מייחסים חשיבות לעקרונות של מעשים ותוצאותיהם. כמובן שזוהי אי הבנה גמורה, ומעידה על כך שלא הצליחו להבין בבירור שריקות הינה השיקוף של קיום תלוי.

|བདག་ནི་མི་ཤེས་གཏི་སྤྲུག་པས།  
|རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོང་མ།  
|བཅས་པའི་སྲིག་པ་གང་ཡིན་ལས།  
|གང་ཡང་རུང་བ་བགྲིས་པ་རྣམས།

על עוולות שבצעת מתוך אי ידיעה,  
על איסורים שעברת לרוב,  
על שאר מעשים רעים  
שפעלת בשל בורותך.

|གཉིས་པ་ལ་གཉིས། བཤགས་བྱའོ་དངོས་པོ་དང་། བཤགས་པའི་ཚུལ་ལོ། |དང་པོ་ནི།  
|བདག་ནི་ལས་འབྲས་ལ་རྫོངས་ཤིང་མི་ཤེས་པ་གཏི་སྤྲུག་པས་བཅས་པའི་རྟེན་ཅན་ཡིན་མིན་  
|གྲི་གང་ཟག་སྤྲུག་གིས་བྱས་ཀྱང་སྲིག་པའི་རིགས་སྤྲུག་ནས་པ་རང་བཞིན་གྲི་ཁ་ན་མ་ཐོང་  
|བཅས་བཅས་པའི་རྟེན་ཅན་ཁོ་ན་ལ་དེ་ལྟར་གནས་པ་བཅས་པའི་སྲིག་པ་གང་ཡིན་པ་ལས།  
|བྱ་བ་དན་པ་གང་ཡང་རུང་བ་བགྲིས་པ་རྣམས་སོ།

הנה החלק הבא, העוסק בטיהור מחטאים שכבר בצעת. גם כאן שני שלבים: הדבר שאותו אתה מטהר, והדרך לטהר את עצמך ממנו. תחילה יש להיטהר מעוולות שבצעת ומתוך אי ידיעה, פעולות שהן שליליות בלי תלות במי שמבצע אותן; כלומר, בין אם המבצע לקח נדרים או לא. שנית, פעולות שהן שליליות כי הבודהה אסר עליהם - איסורים שעברת לרוב: שחלים רק על אלו שלקחו נדרים. אתה מטהר את עצמך מכל שאר מעשים רעים שפעלת בשל בורותך, בשל אי הבנה מלאה של העקרונות של מעשים ותוצאותיהם.

|མགོན་པོའི་སྤྲུན་སྤྲར་མངོན་སྤུམ་དུ།  
|ཐལ་སྤྲར་སྤྲུག་བསྤལ་འཇིགས་སེམས་གྲིས།  
|ཡང་དང་ཡང་དུ་སྤྲུག་འཚལ་ཏེ།  
|དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྲི།

בעומדך מול עיני מגיניך,  
ובידיים שלובות מול חזךך,  
קוד להם קידתך, שוב ושוב,  
מהרהר באימת סבלך;  
התוודה וטהר עצמך.

།གཉིས་པ་ནི། སངས་རྒྱལ་སྤྲུལ་དང་བཅས་པའི་མགོན་པོའི་སྐུ་སྲུང་མངོན་སུམ་དུ་སྦྱོང་  
ལམ་ཐལ་མོ་སྐྱར། བསམ་པ་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ལ་འཇིགས་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཡང་དང་ཡང་དུ་  
ཕྱག་འཚལ་ཏེ་སྡིག་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལའགས་པར་བགྱིའོ།

על מנת להיטהר ממעשים אלה, בעומדך מול עיני מגניך, בפני הכוונה וילדיהם, אתה מבטא את עצמך  
בידיים שלובות מול חזך. במחשבתך הרהר באימת סבלך, ואז קוד להם קידתך, שוב ושוב, התוודה  
ההרע עצמך מכל המעשים השלילים הללו.

།འབྲེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གི་སྡིག་  
།ཞོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ།  
།འདི་ནི་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས།  
།སྐྱེན་ཆད་བདག་ནི་ཡོང་མི་བགྱིད།

"אותם הטאים שעברתי, מוריי,  
אנא, התייחסו אליהם כטעות.  
הא שמעך של טוב בהם לא היה  
ומעתה ועד עולם מכל אלה אהדל."

།གསུམ་པ་ནི། རྒྱ་མཚན་དེ་བས་ན་འབྲེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གིས་སྡིག་པ་བྱས་པ་  
ཞོངས་པ་ལགས་པས་ཞོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ་སྡིག་པ་བྱས་པ་འདི་ནི་བྱ་  
བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས་སྐྱེན་ཆད་བདག་ནི་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཡོང་ཡེ་མི་བགྱིད་དོ།  
།ཞེས་པ་ནི་དེང་སྤྱིན་ཆད་རྒྱུན་གཅོད་ཅིང་སྡོམ་པར་བགྱིད་པའོ། །གསུང་རབ་དགོངས་  
འགྲེལ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ནས་སྡིག་པ་སྦྱོང་བའི་སློ་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་གཉིན་པོ་  
ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་ནི་སྡོམས་བཞི་ཚང་བའི་ལའགས་པ་འདིས་ལའགས་པ་ཡིན་ལ་  
དེས་སྦྱོང་ངེས་ཀྱི་སྡིག་པ་ཡང་འདག་པར་རྟོག་གི་འབར་བ་དང་། བརྒྱད་སྡོང་འགྲེལ་  
ཆེན་སོགས་ལས་གསུངས་སོ།

וכעת באה ההתחייבות לרסן את עצמך. מסיבה זו אתה מבקש מהמורים: "אותם חטאים שעברתי, מורי, אנא, התייחסו אליהם כטעות. בכל הדברים הרעים שעשיתי אף שמץ של טוב בהם לא היה, ומעתה ועד עולם, אפילו אם יעלה הדבר בחיי, מכל אלה אחדל." בכך אנו עוצרים את הזרם של מעשינו הרעים ומרסנים את עצמנו מלחזור עליהם.

הלימוד של הבודהה, והביאורים עליו, מציגים דרכים רבות לנקות את עצמנו ממעשנו הרעים. בין אלו, הטיהור שמהווה את התרופה האחת שהיא שלמה לחלוטין, הוא התרגול שבו משתמשים בכל ארבעת הכוחות לצורך הטיהור. נאמר במספר כתבים – לדוגמא, אש ההיגיון ו - הביאור הגדול לשלמות החוכמה בשמונת אלפים פסוקים – שיש בכוחו של תרגול זה למחוק אפילו חטאים שהם ודאיים להבשיל כתוצאה קארמית.

།རང་ཅག་ལས་འབྲས་གི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་ལོང་། ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་  
 ལྷུ་ལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ་ལ་ཉི་མ་རི་རི་ཞིང་སྤྲིག་པའི་སྣོད་དུ་མ་འབྱུང་བས་སྐྱུན་དུ་  
 ལྷོབས་བཞིའི་བཤགས་པའི་ལས་དུ་འཇུག་པར་བྱ་ཞིང་། བྱུང་པར་དུ་བྱུང་ལྷུ་གི་  
 སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྣོད་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་པར་བྱའོ།

לאנשים כמוך וכמוני אין ידע של ממש לגבי החוקיות של מעשים ותוצאותיהם, וגם את המעט שאנו מבינים, איננו מסוגלים ליישם כראוי; מדי יום ביומו אנו מבצעים מעשים שליליים במספר רב של אופנים. ולכן עלינו לתרגל את טיהור מעשינו הרעים באופן מתמיד. במיוחד חשוב להתאמץ ולתרגל במטרה לטהר את המחשבות והמעשים שמונעים מאיתנו להיות מסוגלים לפתח את השאיפה האמיתית להארה.

།ཆགས་དང་ཕྲག་དོག་སྣོད་པས་ཁིངས་པ་ཡི་འདོངས་པས་གཟིར་ལ་སེམས་མཚོག་མི་སྐྱེ་  
 བས། །ལུས་ངག་ཡིད་གིས་འབྲུལ་པ་གང་བགྱིས་པ། །དེ་ཀུན་བསམ་པ་ཐག་པས་མགོན་  
 ལ་བཤགས། །བསྐྱེ་བའི་ཚོགས་སྐྱེ་བཅད་པའོ།

הרסה אותי הטעות הקשה  
 של להיות מלא ביוהרה  
 של תשוקה מתעתעת וקנאה,  
 וזו מנעה ממני להשיג  
 את השאיפה הנשגבה מכולן.  
 וכך אעמוד מול מגניי,  
 ואתוודה מעמקי ליבי,  
 על כל טעות שאולי בצעתי  
 במחשבה או בדיבור או במעשים.

זהו שיר קצר שמסיים פרק זה.

།བྱུང་ལྷུ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།  
 །སྤྲིག་པ་བཤགས་པའི་ལུ་སྤྲི་གཉིས་པའོ།།

זה מסכם את הפרק השני של 'המדריך לדרך חיינו של לוחם הרוח' שנקרא "טיהור עצמך ממעשים שליליים".

།གཉིས་པ་ལུ་འུ་མཚན་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་རྣམ་པའད་རྒྱལ་  
སྤྲུལ་འཇུག་དོགས་ཞེས་བྱ་བ་ལས་སྡིག་པ་བཤགས་པའི་ལུ་སྟེ་ལུ་གཉིས་པའི་འགྲོལ་  
པའོ།།

לבסוף נעסוק בשמו של הפרק. זהו אם כן הסבר לפרק השני, הפרק על טיהור עצמך ממעשים שליליים, מתוך שער הכניסה לילדי הבודדות המנצחים, ביאור למדריך לחיינו של לוחם הרוח.

\*\*\*\*\*

།གཉིས་པ་དགེ་བ་ལ་ཇེས་སུ་ཡི་རང་བ་སོགས་མཐུན་ཀྱིན་ཚོགས་གསོག་པ་སྡོན་དུ་བཏང་  
སྟེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་བ་དངོས་ལ་གཉིས། ལུ་འུ་མཚན་གཞུང་བཤད་པ་དང་། ལུ་འུ་  
མཚན་ནི། །དང་པོ་ལ་གསུམ། སྡོད་པ་དང་། དངོས་གཞི་དང་། མཇུག་གི་བྱ་བའོ།  
།དང་པོ་ལ་ལྔ། དགེ་བ་ལ་ཇེས་སུ་ཡི་རང་བ་དང་། ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ་བ་  
དང་། ལྷ་དམ་ལས་མི་འདེལ་བར་གསོལ་བ་གདབ་པ་དང་། དགེ་བ་བསྡོམ་བ་དང་། སྡིན་  
པའི་པར་སྡིན་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཡན་ལག་སྡོན་དུ་ལུས་ལོངས་སྡོད་དགེ་ཅ་གཏོང་བའི་  
སེམས་པ་སྤྲུང་བའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། མངོན་མཐོ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་དགེ་བ་ལ་ཇེས་སུ་ཡི་  
རང་བ་དང་། ཐར་པ་ཅམ་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་དགེ་བ་ལ་ཡི་རང་བ་དང་། ལྷ་ན་མིད་པའི་བྱང་  
ཆུབ་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡི་རང་བའོ།

זהו החלק העיקרי השני, על אופן השגת השאיפה להארה, לאחר שנצברו התנאים התומכים בפיתוחה: שמחה בעשיית החסד וכך הלאה. חלק זה מחולק לשניים – הסבר על הטקסט של הפרק, והערה על שמו של הפרק. הראשון מחולק לשלושה חלקים: מה לעשות בשלב ההכנה, בשלב העיקרי, ובשלב המסכם. יש חמש פעולות מדיניות: שמחה במעשים טובים; תחינה למורים לסובב את גלגל הדהרמה; הפצרה בישויות הקדושות שלא לעבור ל"נירוונה"; הקדשה של חסדים; וכצעד לקראת התרגול של שלמות החוכמה, טיפוח מצב תודעה שבו אנו מוותרים על גופנו, על רכושנו, ועל כוחו של כל הטוב שבצענו.

נעבור על שמחה בשלושה שלבים: שמחה באותם החסדים שפועלים כגורמים ללידה בעולמות העליונים, ובתוצאה שהם מייצרים; שמחה בחסדים הפועלים כגורמים לחופש בלבד, ובתוצאה שהם מייצרים; ושמחה בחסדים הפועלים כגורמים להארה שאין למעלה ממנה, ובתוצאה שהם מייצרים.

|סימס'צק'גור'צוי'דק'סו'ג'ג  
 |שוק'בשוק'דל'סו'די'די'ב'דד'  
 |שוק'בשוק'צק'די'ב'ד'ב'ק'ס'ל'  
 |די'ד'ב'ש'ז'ס'ש'ד'ר'ד'

אגיל בחסד שמשתרר יצורים  
 מן הסבל שבעולמות הנחותים,  
 ואשמח בחסד אשר מאפשר  
 לסובלים להיות מאושרים.

|דד'ד'ק' | ר'ר'ב'ד'ק'ס'ד'סימס'צק'גור'צוי'דק'סו'ג'ג'שוק'בשוק'דל'ב'ס'  
 |די'כ'ד'ק'כ'ז'ז'ד'ד'צ'צ'ז'ז'ב'ד'ד'ז'ז'ד'ד'ק'ז'ז'ז'ז'ז'ז'ז'ז'  
 |ב'שוק'צק'די'ב'ד'כ'ד'ב'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'  
 |ד'ד'ב'ש'ז'ס'ש'ד'ר'ד'

השלב הראשון מבין השלושה: אגיל בחסד שפועל כגורם שמשתרר יצורים מן הסבל בכל העולמות הנחותים שבגלגל הסבל; ואשמח גם במעשים הטובים שגורמים ללידה מאד מיוחדת בעולמות הגבוהים. ואשמח גם בתוצאה שחסדים אלה מייצרים: אשמח על שחסד זה מאפשר לסובלים להיות מאושרים בעולמות הגבוהים. איך לשמוח? אני חושב לעצמי, במחשבות מלאות בשמחה, כמה נפלא הוא שחסדים כאלה קיימים בעולם.

|ד'ד'ז'ז'ז'ז'ז'ז'ז'ז'  
 |ד'ד'ז'ז'ז'ז'ז'ז'ז'ז'  
 |שוק'צק'ר'ר'ב'ד'שוק'בשוק'דל'ב'ס'  
 |ד'ד'ב'ש'ז'ס'ש'ד'ר'ד'

אשמח על שהם צוברים את החסד  
 שפועל כסיבה שתביאם להארה,  
 ומבטיח שחרור מיסורי הגלגל -  
 בכל אלה אגיל ואשמח.



།གཉིས་པ་ནི། ཉན་རང་གི་བྱང་ཆུབ་གྱི་རྒྱུར་འགྱུར་བའི་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་དགོ་བ་སོགས་  
 བསགས་པ་དེ་ལ་ཡང་རྗེས་སྤྱི་ཡི་རང་ངོ་། །དེའི་འབྲས་བུ་ལྷན་ཅན་རྣམས་འཁོར་བའི་  
 ལྷན་བསྐྱེད་ལས་ངེས་པར་ཐར་ནས་སྤང་འདས་ཐོབ་པ་དེ་ལ་ཡང་ཡི་རང་ངོ་།

השלב השני: *אשמח* גם על *שהם צוברים את החסד*, כמו זה שמוביל לחופש: אותו סוג של *חסד שפועל*  
*כסיבה שתביאם להארה* של המאזינים ושל הבודות מכוח עצמם. *אגיל ואשמח* גם בתוצאה שחסדים אלה  
 מייצרים – *שחרור מובטח מיסורי הגלגל* שיצורים חיים יכולים להשיג באמצעות מעשים אלו, כלומר,  
 אשמח בזאת שהם יגיעו לנירוונה.

།སྐྱོབ་པ་རྣམས་གྱི་བྱང་ཆུབ་དང་།  
 །རྒྱལ་སྤྲུལ་ས་ལའང་ཡི་རང་ངོ་།  
 །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་མཛད་པའི།  
 །ལྷན་བསྐྱེད་དགོ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་།  
 །སེམས་ཅན་པན་པར་མཛད་པ་ལ།  
 །དགའ་བས་རྗེས་སྤྱི་ཡི་རང་ངོ་།

אגיל ואשמח בהארת המגינים,  
 וכל ילדיהם, ברמות השונות.

אגיל בשמחה באוקיינוס החסד  
 של שאיפת ההארה בליבם הקדוש,  
 למען אושרם של כל הבריות,  
 וכן בפעולות שהם מבצעים  
 לרווחתן של כל הברואים.

།གསུམ་པ་ནི། འགྲོ་བ་གཞན་སྐྱོབ་པ་རྣམས་གྱིས་རྗེས་སྤྲུལ་པའི་བྱང་ཆུབ་དང་རྒྱལ་སྤྲུལ་  
 རྣམས་གྱི་ས་བཅུ་ལའང་ཡི་རང་ངོ་། །དེ་དག་གི་རྒྱ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་མཛད་  
 པའི་ཆེད་དུ་བྱང་ཆུབ་མཚོ་ག་ཏུ་ལྷན་བསྐྱེད་པའི་དགོ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བུ་དང་སྦྱོར་བས་  
 སེམས་ཅན་ལ་པན་པར་མཛད་པའི་སྦྱོད་པ་ལ་ཡང་ཡིད་བདེ་བ་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་དང་  
 བའི་དད་པ་བསྐྱོམས་ཤིང་དགའ་བས་རྗེས་སྤྱི་ཡི་རང་ངོ་།

השלב השלישי: כך גם **אגיל ואשמח בהארות המגינים**, שאליה הגיעו אלה המגינים על כל היצורים החיים האחרים, ו**כל ילדיהם ברמות השונות**, כל עשר הרמות. **אגיל בשמחה** גם בסיבות לכל המצבים האלה, באוקיינוס החסד של **שאיפת ההארה בלבם הקדוש** – המחשבה להשיג הארה שלמה **למען אושרן של כל הבריות**. מעבר לזה, אשמח במעשיהם בפועל של בעלי השאיפה הזו, **לרווחתן של כל הבריות**. אגיל בשמחה ואשכון באמונה של הערצה, המעורבת בתודעתי ברגשות של אושר גדול.

בקשה מהלאמות ללמד

འབྲུག་སྐྱེས་ཀུན་གྱི་སངས་རྒྱལ་ལ།  
 ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏི་གསོལ་བ་ནི།  
 སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཁེས་ལ།  
 ཚེས་ཀྱི་སྦྱོན་མི་སྐྱར་དུ་གསོལ།

אל כל הבודדות שבכל העברים  
 אפנה בתחינה כשידיי מול לבי:  
 אנא האירו אורה של הדהרמה  
 על מנת לסלק את אפלת הבלבול  
 של כל היצורים הסובלים.

འགན་པ་ནི། སངས་རྒྱལ་ནས་རིང་པོར་མ་ལོན་པ་ཚེས་མི་གསུངས་པར་བཞུགས་པའི་  
 འབྲུག་སྐྱེས་ཀུན་གྱི་སངས་རྒྱལ་སྦྱོད་ལམ་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏི་གསོལ་བས་གསོལ་བ་འདིབས་  
 པ་ནི། དགོས་པ་སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཞིང་མ་རིག་པའི་སྐྱུན་པར་འཐོམས་པ་ནས་སྐྱེས་  
 ཐར་པའི་ལམ་གསལ་བར་བྱིད་པའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་ཚེས་ཀྱི་སྦྱོན་མི་སྐྱར་དུ་གསོལ་ཅིག་པའོ།

והנה החלק השני. אני חושב על **כל הבודדות שבכל העברים** אשר רק לאחרונה השיגו הארה, ואשר טרם מלמדים את הדהרמה. פיזית, ואל אלו **אפנה בתחינה** תוך כבוד גדול **כשידיי** שלובות **מול לבי**. מה מטרת תחינתי? אני מבקש מהם: **אנא, האירו אורה של הדהרמה**, הן זו שבתודעתם של אנשים והן זו שבמילים: **על מנת להאיר את הדרך אשר משהרת את כל היצורים הסובלים מאפלת הבלבול של הבורות**.

| རྒྱལ་བ་སྤྲུང་ན་འདའ་བཞིན་ལ།  
| ཐལ་མོ་སྤྲུང་ཏེ་གསོལ་བ་ནི།  
| འགྲོ་འདི་ལྗོངས་པར་མི་དགོད་ཅིང་།  
| བསྐྱལ་བ་གྲངས་མེད་བཞུགས་པར་གསོལ།

אל המנצחים שקרבים לנירוונה  
אפנה בתחינה, כשידיי מול לבי:  
הישארו נא עמנו אינספור עידינים,  
אל תותירו מאחור את היצורים העיוורים.

| གསུམ་པ་ནི། རྒྱལ་བ་སྤྲུང་ན་ལས་འདའ་བར་བཞིན་པ་ལ་ཐལ་མོ་སྤྲུང་ཏེ་གསོལ་བ་ནི་  
| འགྲོ་བ་འདི་རྣམས་མ་རིག་པས་སློབ་གྲོས་ཀྱི་མིག་ལྗོངས་པར་མི་དགོད་ཅིང་སྣེ་མ་རིག་པའི་  
| ལུན་པ་གསལ་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱལ་བ་གྲངས་མེད་པར་བཞུགས་པར་གསོལ་ལོ།

הנה הנקודה השלישית. אל המנצחים שקרבים לנירוונה אפנה בתחינה, כשידיי מול לבי. כל היצורים הם עיוורים – עיני חוכמתם מכוסות בבורות, אפנה בתחינה למנצחים לא להותירם מאחור במצב זה. אבקש מהם: הישארו נא עמנו אינספור עידינים, עזרו להסיר מהם את חשכת הבורות.

הקדשה

| བཞི་པ་ལ་བཞི། སྤྱིར་བཏོད་བ་དང་། རྣམ་པའི་དོན་དུ་བཏོད་བ་དང་། བགྲིས་སྐྱོམ་སེལ་བའི་  
| དོན་དུ་བཏོད་བ་དང་། འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་རྒྱར་བཏོད་བའོ།

נקודה רביעית זו מחולקת לארבעה חלקים: הקדשה באופן כללי, הקדשה למען החולים, הקדשה להסרת רעב וצמא, והקדשה למען הגשמת כל המשאלות בלב היצורים.

| ཏེ་རྩར་འདི་དག་ཀུན་བྱས་ཏེ།  
| ཏེ་གོ་བ་བདག་གིས་བསགས་པ་གང་།  
| ཏེ་ས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།  
| སྤྱུག་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་བསལ་བར་ཤོག།

מי ייתן ובזכות מעשים אלו שלי,  
ובזכות כל חסד שהם צוברים,  
ישחרר כל אחד מכל היצורים  
מכל הסבל שהם סובלים.

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་མཚོན་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་བར་འདི་དག་ཀུན་གྱིས་  
ཉི་དགེ་བ་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ་དེས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་  
ཅད་བསལ་བར་ཤོག་ཤིག་པའོ།

הנה החלק הראשון מבין הארבעה: צברתי חסד רב בזכות מעשים אלו שלי, החל מהגשת מינחות ועד לתחינות שהזכרו. מי ייתן ובזכות כל החסד שהם צוברים, ישחרר כל אחד מכל היצורים מכל הסבל שהם סובלים.

།འགྲོ་བ་ནད་པའི་སྲིད་དུ།  
།ནད་སོས་གྲུར་གྱི་བར་དུ་ནི།  
།སླན་དང་སླན་པ་ཉིད་དག་དང་།  
།དེ་ཡི་ནད་གཡོག་བྱེད་པར་ཤོག།

מי ייתן ואוכל להיות כרופא  
וכן כתרופה וכאחות רחמנייה,  
לכל החולים שיש בעולם,  
עד שתבוא ארוכה לחוליים.

།གཉིས་པ་ནི། དགེ་བ་དེ་དག་གི་མཐུས་འགྲོ་བ་ནད་པ་རྣམས་འི་སྲིད་དུ་ནད་བསོས་གྲུར་གྱི་  
བར་དུ་ནི་བདག་ཉིད་སླན་དང་སླན་པ་ཉིད་དག་དང་ནད་པ་དེའི་ནད་གཡོག་བྱེད་པར་ཤོག།  
ཅེས་པའོ།

החלק השני: אני אף מתפלל, שבזכות אותם מעשי חסד, מי ייתן שאני עצמי אוכל להיות כרופא, אותו רופא אחד גדול, וכן כתרופה וכאחות רחמנייה, לכל היצורים החיים החולים שיש בעולם, עד שתבוא ארוכה לחוליים, והם יבראו ממחלתם.

|ཟས་དང་སྐྱོམ་གྱི་ཆར་ཕབ་སྟེ།  
 |བགྱིས་དང་སྐྱོམ་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བསལ།  
 |སྤྱུ་གའི་བསྐྱེལ་པ་བར་མའི་ཚེ།  
 |བདག་ནི་ཟས་དང་སྐྱོམ་དུ་གྱུར།

מי ייתן ומטר של מאכל ומשקה  
 יחסל כל רעב וצמא בעולם,  
 ועת יבוא העידן של רעב לעולם,  
 לו אהיה אנוכי למאכל ושתיה.

|གསུམ་པ་ནི། བགྱིས་སྐྱོམ་ཅན་རྣམས་ལ་ཟས་དང་སྐྱོམ་གྱི་ཆར་ཕབ་སྟེ་བཟའ་བཏུང་སྒྲ་  
 ཚོགས་པས་བགྱིས་པ་དང་སྐྱོམ་པའི་གཞོན་པ་མཐའ་དག་བསལ་རྒྱས་པ་བསྐྱེལ་པ་བར་མ་  
 གསུམ་ལས་སྤྱུ་གའི་བསྐྱེལ་པ་བར་མའི་ཚེ་བདག་ནི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་ཟས་དང་སྐྱོམ་དུ་  
 གྱུར་ནས་བགྱིས་སྐྱོམ་ནི་བར་བྱེད་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅིག

הנה החלק השלישי: אני אף מתפלל שמי ייתן וירד מטר של מאכל ומשקה – כלומר מגוון שלם של מזון  
 מחייה וכיבוד, שלכולם הכוח לחסל כל צורה של סבל הבא מרעב וצמא בעולם. קיימים שלושה סוגים של  
 עיזני ביניים, שאחד מהם הוא עידן הרעב. ולכן, עת יבוא העידן של רעב לעולם, לו אהיה אנוכי למאכל  
 ושתיה, וכך אהיה מסוגל לחסל את הרעב והצמא של כל הברואים הזקוקים לי.

|སེམས་ཅན་ཕོངས་ཤིང་དབྱེལ་བ་ལ།  
 |བདག་ནི་མི་ཟད་གཏོར་གྱུར་ཏེ།  
 |ཡོ་བྱད་མཐོ་དབུ་སྒྲ་ཚོགས་སུ།  
 |མདུན་དུ་ཉེ་བར་གནས་གྱུར་ཅིག

לו אהיה לאוצר שאיננו נדלה  
 למי ששרויים במחסור ובדלות.  
 לו אופיע בפני אלו שהם נזקקים  
 בתור כל הדברים שהם רוצים וצריכים.

།བཞི་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཡོ་བྱེད་གྱིས་ཕོངས་ཤིང་དབུལ་བ་ལ་བདག་ནི་འོངས་སྡོད་པས་མི་  
ཟད་པའི་གཏོར་དུ་གྱུར་ཉི་ཅི་འདོད་པའི་ཡོ་བྱེད་མཁོ་དགུ་སྣ་ཚོ་གས་སུ་འགྱུར་ཞིང་བསྐྱབ་པ་  
ལ་འབད་ཚོལ་མིད་པར་མདུན་ན་ཉི་བར་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

הנה החלק הרביעי: אני אף מתפלל שאהיה לאוצר שאיננו גדלה למי ששרויים במחסור ובדלות, וחסרים  
דברים הנחוצים להם. אני מתפלל לכך שאופיע בפני אלו שהם נזקקים בתור כל הדברים שהם רוצים  
וצריכים, ושכל זה יקרה ללא כל מאמץ שהוא.



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה שישית: שמחה

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיינו של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה)

\*\*\*\*\*

།གསུམ་པ་མཇུག་ལ་གཉིས། རང་དགའ་བ་བསྐྱེལ་བ་དང། གཞན་དགའ་བ་བསྐྱེད་དུ་  
གཞུག་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། རང་གི་དོན་གྲུབ་པ་དང། གཞན་གྱི་དོན་གྲུབ་པའོ།  
།དང་པོ་ལ་གསུམ། སེམས་གཟེངས་སྣོད་དེ་དགའ་བ་བསྐྱེལ་བ་དང། སེམས་དི་རྙིང་ནས་  
བག་ཡིད་བསྐྱེལ་བ་དང། རྙིང་དཀའ་བའི་སེམས་རྙིང་པས་དགའ་བ་བསྐྱེལ་པའོ།

החלק השלישי בהסברנו על תוכנו של הפרק השלישי ב'מדריך' הינו הסיום. הוא מתחלק לשני חלקים: התרגול של לשמוח בעצמך, וגרימת שמחה לזולת. החלק הראשון מבין אלו מתחלק אף הוא לשני סעיפים: כיצד השאיפה גורמת להשגת מטרותיך שלך, וכיצד היא גורמת להשגת מטרות הזולת. הסעיף הראשון מוצג בשלושה שלבים: לשמוח ולרומם את רוחך; לתרגל זהירות מרגע שהשגת את השאיפה; ותרגול השמחה על כך שהשגת שאיפה נדירה הזו.

དེ་ལྟར་སྣོད་ལྷན་པ་ཡིས།  
།རབ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་བཟུང་ནས།  
།མཇུག་ཀྱང་རྒྱས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།  
།སེམས་ནི་འདི་ལྟར་གཟེངས་བསྣོད་དོ།

כך, אם כן, מאמצים בעלי התבונה  
את השאיפה להארה אל ליבם,  
ואז, על מנת אותה להעצים,  
הם מרוממים את רוחם  
באופן הבא:

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་སློང་དང་ལྟན་པ་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་ཡིས་སེམས་རབ་དུ་དང་བ་  
 དགའ་བ་དང་དད་པས་བྱང་རྩལ་གྱི་སེམས་གཉིས་བརྟན་པར་གཟུང་ནས་མི་ཉམས་ཤིང་  
 འཕེལ་བའི་ཐབས་འཕུག་ཀྱང་རྒྱས་པར་ཉམས་སུ་སྤངས་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་སེམས་ནི་འདི་  
 ལྟར་སློང་བ་བསྐྱེད་ཅིང་གཟེངས་སྟོན་དོ།

החלק הראשון: **כך אם כן**, כלומר ביציבות, באמצעות מחשבות של מסירות גדולה, שמחה ואמונה, **מאמצים בעלי התבונה**, כלומר הבודהיסטות, את שתי צורותיה של **השאיפה להארה אל ליבם, ואז, על מנת למנוע את אובדנה**, ולהמשיך **אותה להעצים, הם מרוממים את רוחם באופן הבא:** [ב'שער הכניסה' מופיע כנראה 'jug במקום mjug].

།དེ་དུ་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད།  
 །མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།  
 །དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།  
 །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་བདག་དེང་གུར།

"ביום זה ניתנה משמעות לחיי,  
 הוגשמה הברכה של חיי כאדם.  
 ביום זה צורפתי למשפחת הבודהות,  
 נהייתי ילדם של הבודהות."

།ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་སློམ་པ་བཟུང་བའི་དུས་དེང་དུ་བདག་གི་ཚེ་འབྲས་  
 བུ་ཡོད་པར་བྱས་ཤིང་མིའི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ་པ་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱས་  
 པའོ། །དེ་རིང་སངས་རྒྱས་གྱི་རིགས་སུ་སྐྱེས་པ་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་གུར་པའོ།  
 །སངས་རྒྱས་གྱི་སྲས་སུ་ནས་ཞེ་བའི་འགྲུར་ན་སྟམ་དུ་སློན་པ་དེ་སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ང་  
 གུར་ཉོ་སྟམ་དུ་དགའ་བ་བསྟོམ་པའོ།

כיצד הם ירוממו את רוחם? **ביום זה** – כלומר, בנקודה בה אני מפתח את השאיפה ולוקח את הנדריים – **ניתנה משמעות לחיי והוגשמה הברכה של חיי כאדם**, במובן שנתתי משמעות למשאבים ולהזדמנויות הרוחניים שעמם נולדתי. **ביום זה צורפתי למשפחת הבודהות:** נהייתי בודהיסטווה. תרגל את הרגשת



השמחה וחשוב לעצמך "עכשיו נהייתי ילדם של הבודהות" – שכן זו התפילה שבה אדם חושב לעצמו, "מתי יקרה שאהיה לילדם של הבודהות?"

།ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་།  
།རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ།  
།སྐྱོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།  
།ཚྭ་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ།

מנהגי מעתה יהיה כדרכם  
יקרני ככול שיקרה.  
משפחה ללא דופי, טהורה וקדושה,  
לעולם במעשיי לא אגרם לה בושה."

།གཉིས་པ་ནི། དེ་ཅུམ་གྱིས་ཚོག་གས་སྣུམ་ན་ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་ཡབ་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་དང་མཐུན་པའི་སྐོ་གསུམ་གྱིས་ལས་བརྩམས་ཏེ་ཐོག་མཐའ་  
བར་གསུམ་དུ་སྐྱོན་མེད་ཅིང་ཡོན་ཏན་འབའ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་པས་བཅུན་པའི་རིགས་  
འདི་ལ་སྐོན་པ་དང་འཇུག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་ལྷུང་གིས་རྒྱད་ཚྭ་པར་  
མི་འགྱུར་བའི་ཐབས་དེ་ལྟར་འབད་པར་བྱའོ།

והנקודה השנייה: שמא אתה תוהה האם די במעשה זה בלבד. לא, אין בכך די, כיוון שעליך גם ליצור מחויבות: **מנהגי מעתה יהיה כדרכם, יקרני ככול שיקרה.** אפעל – במעשה, דיבור ומחשבה – אך ורק כדרכה של משפחת ההורים החדשים שלי, הבודהות. אדאג **משפחה** זו שלי תישאר **טהורה וקדושה**, בכל עת – בתחילת, במשך ובסוף כל אחד ממעשיי – תמיד יפה **ללא דופי**, מלאה באיכויות נעלות. אעשה כל שביכולתי לוודא **שלעולם במעשיי לא אגרם לה בושה** בכך שאפר את נדרי – ההנחיות שניתנו לאלה הדברים בשאיפה, זו של משאלה, וגם זו של עשייה.

།འོང་བས་སྤྱག་དར་ལྷུང་པོ་ལས།  
།ཇི་ལྟར་རིན་ཆེན་ཚེད་པ་ལྟར།  
།དེ་བཞིན་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྣེས་ནས།  
།བྱང་རྒྱུ་སེམས་འདི་བདག་ལ་སྐྱིས།

כעיוור המוצא אבן חן יקרה  
בתוך ערמה של גבבה,  
ככה נדיר היה מזלי  
ליצור את השאיפה להארה.

|གསུམ་པ་ནི། དབྱུལ་ཞིང་ཕོངས་པའི་འོང་བས་ཕྱག་དར་གྱི་ཕུང་པོ་ལས་ཇི་ཞིག་ལྟར་  
རིན་ཆེན་རྟེན་པ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྟེ་སྟེ་ནས་ཏེ་སྟེ་སྟེ་དབང་གིས་བྱང་ཆུབ་གྱི་  
སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་བདག་ལས་སྐྱིས་པ་ནི་ངེས་པར་སངས་རྒྱས་གྱི་མཐུན་ལོ།

ההשלב השלישי: כעיוור המוצא אבן חן יקרה בתוך ערמה של גבבה, כלומר פשוט בשל מזל מוצלח, ככה נדיר היה מזלי ליצור את השאיפה להארה. זהו ללא ספק משהו שהתרחש בזכות כוחן המופלא של הישיות המוארות.

|གཉིས་པ་ལ་གསུམ། སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལ་སེམས་རྣམས་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་སྐྱོབ་པ་སེམས་  
རྣམས་པ་དང་། ཕན་བདེ་མཐའ་དག་སྐྱབས་རྣམས་པ་ལོ། |དང་པོ་ལ་ལྷ། འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་  
འཛོམས་པ་དང་། དབྱུལ་བ་འཛོམས་པ་དང་། རྟ་འཛོམས་པ་དང་། སྐྱིར་སྲིད་པའི་སྐྱབས་  
བསྐྱེད་འཛོམས་པ་དང་། བྱུང་པར་ངན་འགྲོའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་འཛོམས་པ་ལོ།

כמו כן נתאר בשלושה שלבים כיצד השאיפה מגשימה את מטרותיהם של אחרים: נתאר איך יש בכוחה לסלק את סבלם של הברואים, איך יש בכוחה לסלק את המכשולים שגורמים לסבלם, ולבסוף איך יש בכוחה להגשים כל עזרה וכל אושר. השלב הראשון מחולק לחמישה חלקים: תיאורים כיצד השאיפה מחסלת את שר המוות בכל הברואים; כיצד היא מחסלת עוני ודלות; כיצד היא מחסלת כל חולי; כיצד היא מחסלת את הסבל הכללי של גלגל החיים; ובמיוחד, כיצד היא מחסלת את הסבל של העולמות התחתונים.

|འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཛོམས་བྱེད་པའི།  
|བདུད་རྩི་མཚོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།

השאיפה כמוה כנקטר נשגב  
המחסל את המוות בלב היצורים.

|དང་པོ་ནི། རང་དབང་མེད་པར་འཆི་བའི་འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཛོམས་པར་བྱེད་  
པའི་བདུད་རྩི་མཚོག་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཏེ་ཤ་ཤི་མེད་པའི་ས་  
ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར་རོ།

הנה החלק הראשון מבין החמישה: **השאיפה כמוה כנקטר נשגב המחסל את המוות בלב היצורים** – היא מחסלת את התנאים שגורמים לנו להיות חסרי ישע ביחס להכרח למות. והנקטר הוא השאיפה להארה כי הוא מביא אותנו למצב שבו אין זיקנה ואין מוות.

། འགྲོ་བའི་དབྱུང་བ་སེལ་བ་ཡི།  
། མི་ཟད་གཏོར་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ།

כאוצר שלעולם איננו גדלה,  
כל סוג של עוני בכוחה לחסל.

། གཉིས་པ་ནི། ཟང་ཟེང་དང་ཚས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་མི་ཟད་པ་སྣེར་བས་འགྲོ་བའི་དབྱུང་བ་  
སེལ་བ་ཡི་མི་ཟད་པའི་གཏོར་ཡང་སེལ་བ་སྤྱོད་པ་འདི་ཡིན་ནོ།

הנה החלק השני: **כאוצר שלעולם איננו גדלה, כל סוג של עוני בכוחה לחסל**. שכן השאיפה להארה מעניקה, גם שפע חומרי וגם את חוכמת הדהרמה, באופן בלתי גדלה. **האיצר** אף הוא אותה **השאיפה** להארה.

། འགྲོ་བའི་ནད་རབ་ཞི་བྱེད་པའི།  
། སླུན་གྱི་མཚན་གྲང་འདི་ཡིན་ནོ།

היא גם תפעל כתרופה נשגבה  
לחסל כל מחלה שיש ליצורים;

། གསུམ་པ་ནི། འགྲོ་བའི་ནད་མཐའ་དག་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སླུན་གྱི་མཚན་གྲང་འདི་  
ཡིན་ནོ།

הנה החלק השלישי: **השאיפה גם תפעל כתרופה נשגבה לחסל כל מחלה שיש לכל היצורים**.

། སྲིད་ལམ་འབྲུམ་ཞིང་དུབ་པ་ཡི།  
། འགྲོ་བའི་ངལ་སོ་སྣོན་ཤིང་ཡིན།

וכעץ תשמש היא נווה להולכים,  
העייפים מנדודם בדרכי החיים.

།བཞི་པ་ནི། སྲིད་པའི་ལམ་དུ་འབྱུང་ཞིང་དུབ་པ་ཡི་འགོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ངལ་བཟོའི་  
གནས་གསལ་བ་སྣང་བའི་སྣོན་ཤིང་ཡང་ཡིན་ལོ།

והחלק הרביעי: וכעין המספק צל קריר *תשמש היא נווה להולכים*, היא תסלק את סבלם של *ההולכים*,  
כלומר היצורים, *העייפים מגדודם בדרך החיים*. כזו היא השאיפה.

།འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགོ་ལས།  
།སྣོན་ལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱི་སྒྲིགས་ཡིན།

מהווה היא גשר המאפשר ליצורים  
להימלט ממגוון העולמות הסובלים.

།ལྲ་པ་ནི། འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགོ་ལས་སྣོན་ལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱི་སྒྲིགས་ཀུན་གྱི་ཟམ་པ་  
ཡང་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན་ལོ།

החלק החמישי: *מהווה היא גשר המאפשר ליצורים להימלט ממגוון העולמות הסובלים*. גם כזו היא  
השאיפה.

།འགོ་བའི་ཉོན་མོངས་གདུང་སེམ་བའི།  
།སེམས་གྱི་ལྷ་བ་ཤར་བ་ཡིན།

היא דומה לירח העולה בתודעה,  
ומסלק את כל הנגעים המענים.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ཉོན་སྐྱིབ་སེམ་བ་དང་། ཤེས་སྐྱིབ་སེམ་བའོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་  
བསྐྱེད་པ་འདི་འགོ་བའི་ཉོན་མོངས་གྱི་ཚ་གདུང་སེམ་བའི་སེམས་གྱི་ལྷ་བ་ཤར་བ་ཡིན་ཏེ།  
ཉོན་སྐྱིབ་མཐའ་དག་འཇོམས་རྣམས་པའི་ཕྱིར་རོ།

נתאר בשני חלקים את כוחה של השאיפה לסלק מכשולים: כיצד היא מסלקת את המכשולים שהם נגעים  
רוחניים, וכיצד היא מסלקת את המכשולים לידע-כול. הגה החלק הראשון: השאיפה להארה *דומה לירח*  
*העולה בתודעה*, ומסלק באורו הקריר את כל החום של *הנגעים המענים* את הברואים. זאת מפני שיש  
בכוחה להשמיד כל אחד ואחד מהמכשולים שהם נגעים רוחניים.

།འགྲོ་བའི་མི་ཤེས་རབ་རིབ་དག།  
།དབྱིས་འབྱིན་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།།

כשמש גדולה היא מסירה ועוקרת  
את תבלול הבורות מלב היצורים.

།གཉིས་པ་ནི། འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་མ་ཡིན་པའི་མི་ཤེས་པ་ཤེས་སྒྲིབ་གྱི་རབ་རིབ་  
དག་དབྱིས་ཏེ་རྩ་བ་ནས་འབྱིན་པའི་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཤར་བ་ཡང་ཡིན་ཏེ། ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོས་  
བརྒྱན་པའི་སྣོད་ཉིད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས་ཤེས་སྒྲིབ་གྱི་ས་བོན་ཟད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་  
རོ།

הנה החלק השני: השאיפה - כשמש גדולה היא מסירה את המכשולים לידע-כל ועוקרת את תבלול  
הבורות, אלו הם המכשולים לידע כול, מלב היצורים. בורות שלא תמיד קשורה ישירות לנגעים רוחניים.  
זאת משום שמצב החוכמה שתופס ריקות ואשר מועצם על ידי מצבור העצום של החסד, פועל לחיסולם  
המוחלט של עצם הזרעים של המכשולים לידע-כול.

།དམ་ཚེས་འོ་མ་བསྐབས་པ་ལས།།  
།མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཕུང་བ་ཡིན།།

היא תמציתית של חמאה המזוקקת  
מחלב החדהרמה הקדושה.

།གསུམ་པ་ལ་གཉིས། ཕན་པ་མཐའ་དག་བསྐབས་པ་དང་། བདེ་བ་མཐའ་དག་བསྐབས་པ་འོ།  
།དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་གསུང་རབ་དམ་པའི་ཚེས་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཐོ་ཐོས་  
བསམ་གྱི་ཤེས་རབ་གྱི་བསྐབས་ཤིང་གིས་ལོགས་པར་བསྐབས་པ་ལས་སྣིང་པོ་ཕུང་བ་ཡིན་  
པས། ཕན་པ་མཐའ་དག་བསྐྱེད་པའི་རོ་རྒྱས་དང་ལྡན་པའི་མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཕུང་བ་ཡིན་པས།  
ཀུན་གྱིས་འདི་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

בחלק השלישי נתאר בשני שלבים כיצד השאיפה מגשימה את מטרתיהם של אחרים - כיצד היא גורמת  
לכל סוג של מעלה, וכיצד היא גורמת לכל סוג של אושר. השאיפה להארה היא התמצית עצמה המזוקקת  
מהאוקיינוס הגדול של חלב של הדרמה הקדושה, הלימוד הנעלה ביותר שיש בנמצא. היא מזוקקת  
בהתליך של חביצת החלב הזה במבחש האדיר של חוכמה הנובעת מהתהליך של לימוד, הרהור והגייה. היא

כמו ערימה גדולה של **חמאה מזוקקת**, חמאה שיש בה ערך תזונתי מיוחד, המסייע להצמיח כל דבר שיש בו ברכה כלשהי. ולכן, שומה על כל אדם ואדם להקדיש מאמצים על מנת להגיע למצב תודעתי כזה.

། འགོ་བའི་མགོན་པོ་སྲིད་པའི་ལམ་རྒྱུ་ཞིང་།  
། བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱད་པར་འདོད་པ་ལ།  
། འདི་ནི་བདེ་བའི་མཚན་ཏུ་ཉེ་བཞུགས་ཏེ།  
། སེམས་ཅན་མགོན་ཆེན་ཆེས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

השאיפה היא מקור נעלה לכל עונג  
ליצורים הנודדים בדרכי החיים,  
מקווים למצוא אושר וגם עינוגים,  
והיטב תספק את אותם נודדים.

། གཉིས་པ་ནི། འཁོར་བར་འབྲུམས་པའི་འགོ་བའི་མགོན་པོ་སྲིད་པ་གསུམ་པའི་ལམ་རྒྱུ་  
ཞིང་ལྷ་མིའི་བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་བདེ་བ་  
སྤྱོད་པའི་ཐབས་མཚན་ཏུ་ཉེ་བར་བཞུགས་ཏེ་སེམས་ཅན་གྱི་མགོན་ཆེན་ཆེས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་  
ཏེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པས་སོ།

הנה הנקודה השנייה: **היצורים הנודדים בדרכי החיים**, בגלגל הסבל, בדרכים של שלושת העולמות, **מקווים למצוא אושר וגם עינוגים**, בתקוותם לזכות להיוולד כבני אנוש או כיצורים בעולם האלים. **השאיפה** להארה היא מקור נעלה ביותר לכל עונג ואושר **והיטב תספק את אותם** היצורים הנודדים. זאת מכיוון שהיא מאפשרת לכל הברואים להגיע לעולמות הגבוהים יותר, ולטוב המוחלט.

། བདག་གིས་དི་དང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་གྱི།  
། སྐྱུན་སྤར་འགོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི།  
། བར་དུ་བདེ་ལ་མགོན་དུ་བོས་ཟེན་གྱིས།  
། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས།

ביום זה, בעומדי בפני כל מגיני,  
אזמין את כל היצורים כאורחיי,  
לבוא ולטעום מאושרם של הבודדות

עד ליום בו יגיעו לעונג בעצמם.  
אזמין גם אליהם, הצאי אליהם והשאר  
לבוא ולהשתתף בשמחה.

|གཉིས་པ་ནི། བདག་གིས་དེ་རིང་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་དང་བཅས་པའི་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེན་  
སྡེར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐར་ཐུག་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཅུང་མེད་པའི་བདེ་བར་  
བཞུགས་པ་ཉིད་དང་ནི་དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་འདྲ་ལྷ་མིའི་བདེ་བ་ལ་ཚིམ་པར་ལོངས་སྤྱད་པས་  
ཚོག་པའི་མགོན་དུ་བོས་ཟེན་གྱིས་དེང་སྤྱིན་ཆད་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་དང་ལྷོ་འབྲེལ་སོགས་པ་  
རྣམས་ཀྱང་དགའ་བར་གྱིས་ཞིག་ཅེས་གཞུགས་ལ་དགའ་བ་བསྐྱེད་དུ་བཞུགས་པའོ།

בכך אנו מגיעים לחלק שדן באופן שבו נוכל לגרום אושר לאחרים. ביום זה, בעומדי בפני כל מגנייי:  
הבודדות המנצחים וילדיהם. בנוכחותם של אלה אזמין את כל היצורים לבוא לכאן ולהיות כאורחיי, שכן  
בכוונתי לספק את כל מאוויי ליבם, לבוא ולטעום מאושרם של הבודדות: המימוש האולטימטיבי של כל  
סוג של עזרה ואושר. ועד ליום בו יגיעו לעונג בעצמם, אגיש להם את כל האושר שניתן למצוא בין בני  
האדם, בין האלים והאלים למחצה. ובעקבות הזמנתי זו, אזמין גם אלים ואלים למחצה, וגם את הנאגות  
דמויי הנחשים וכל שאר היצורים האחרים – לבוא ולהשתתף בשמחה.

|སེམས་གཉིས་བསྐྱེད་པའི་སྡེན་དུ་བསྐྱེན་བཅོས་འདི་ནས་བཤད་པ་ལྟར། འགལ་རྒྱན་སྐྱིབ་  
པ་སྦྱོང་བ་དང་། མཐུན་རྒྱན་ཚོགས་གསོག་པ་སྡེན་དུ་བཏང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི། དལ་  
འབྱོར་གྱི་རྟེན་ལ་སྦྱིང་བོ་ལེན་པའི་མཚོག་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་འབད་པར་བྱའོ།

כפי שמבאר הטקסט של מאסטר שנטידווה, יש להשלים מספר תרגולים מקדימים לפני שנוכל לפתח את  
השאיפה להארה. עלינו להיטהר ממכשולים, שהם גורמים הפועלים כנגד יכולתנו לפתח את השאיפה,  
ועלינו לצבור את כל הגורמים התורמים להשגתה. עליך להבין שתהליך זה – של ביצוע התרגולים  
המקדימים ואחר כך השגת השאיפה עצמה – הוא הדרך הנשגבה ביותר למצות את המשמעות של הגוף  
והתודעה האנושיים שבהם זכינו, על כל השפע והפנאי הרוחניים שהם מאפשרים. ולכן עלינו להשקיע  
מאמצים גדולים בתרגולים המקדימים הללו.

|དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་ཤེས་ལྡན་དག།རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྦྱིང་བོའི་དོན།  
|རྒྱལ་སྐས་བྱི་བས་བགོད་པའི་ལམ་གཅིག་བྱ། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་གཉིས་བསྐྱེད་ལ་འབད་  
པར་བྱ། །བསྐྱེད་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པའོ།

בעלי התבונה שזכו להשיג  
גוף של שפע ופנאי רוחניים,  
חייבים להקדיש כל מאמץ  
להשיג את שתי צורות השאיפה.  
זוהי התמצית של כל הלימוד

הנעלה של כל המנצחים,  
והדרך האחת והיחידה בה פסעו  
מיליוני ילדיהם הרבים.

זהו שיר קצר שמסכם את הפרק.

བྱང་ལྷོ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། བྱང་ལྷོ་གྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་གཟུང་བ་  
ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལཱུ་གསུམ་པའོ།།

בזאת תם ונשלם הפרק השלישי של המדריך לחייו של לוחם הרוח, בשם "השגת השאיפה להארה".

།གཉིས་པ་ལཱུ་འཇུག་པའི་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་རྣམ་པའདད་རྒྱལ་  
སྲས་འཇུག་དོགས་ཞེས་བྱ་བ་ལས། བྱང་ལྷོ་གྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་གཟུང་བའི་ལཱུ་སྟེ་  
ལཱུ་གསུམ་པའི་འགྲེལ་པའོ།།

לבסוף נבאר את שם הפרק. זהו אם כן הביאור של הפרק השלישי, הפרק על השגת השאיפה להארה, מתוך "שער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים", ביאור על המדריך לחייו של לוחם הרוח.





## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה שביעית: כיצד להילחם בנגעים הרוחניים, חלק I

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (rGyal-sras 'jug-ngogs) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחייו של לוחם הרוח (Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה)

\*\*\*\*\*

།གསུམ་པ་ཉོན་མོངས་སྤོང་བ་ལ་བག་བྱ་བ་ལ་གསུམ། ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་  
བསམ་པ་དང་། ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་དཀའ་སྤྱད་ལ་སྦྱོབ་མི་རིགས་པ་དང་། འབད་པས་  
སྤངས་ན་སྤོང་རུས་པ་ཉིད་དུ་སྦྱོབ་བསྐྱོམ་པའོ།

החלק השלישי, העוסק בחיסול הנגעים הרוחניים, מחולק לשלוש: לימוד והבנת הבעיות הכרוכות בנגעים רוחניים; הסיבות לכך שאין להתיימש מהקשיים שנתקלים בהם בתהליך חיסול הנגעים הרוחניים; ותרגול הרגש של שמחה בעובדה שאכן אפשרי לחסל לחלוטין את הנגעים הרוחניים, אם מקדישים לכך מאמצים רציניים.

།དང་པོ་ལ་གསུམ། ཉོན་མོངས་ཀྱིས་རང་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པའི་ཚུལ་བསམ་པ་དང་། ཉོན་  
མོངས་ལ་བཟོད་པ་བསྐྱོམ་མི་རིགས་པ་དང་། དེ་གཞིམ་པའི་ཆེད་དུ་སྤོང་སྦྱོབས་བསྐྱེད་པའོ།  
།དང་པོ་ལ་བཞི། རང་དབང་མེད་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དཔག་མེད་ལ་སྦྱོར་བ་  
དང་། གནོད་པ་བྱེད་པའི་དུས་མཐའ་ཡས་པ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་གོ་གསུམ་བྱར་མི་རུང་བའི་  
སྤྱི་མཚན་ལོ།

החלק הראשון מבין אלו מחולק לשלושה חלקים משלו: התבוננות כיצד הנגעים הרוחניים פוגעים בנו; סיבות מדוע זה שגוי לנהוג בסובלנות עם הנגעים הרוחניים; ופיתוח אומץ הלב הדרוש לצורך חיסול הנגעים. ישנם ארבעה שלבים בתהליך של ההתבוננות בפגיעתם של הנגעים הרוחניים בנו: הרהור באופן שבו הם גורמים לנו להיות חסרי אונים; בכך שהם שולחים אותנו לקיום של סבל בל יתואר; כיצד הם פגעו בנו מאז ומתמיד, במשך זמן אינסופי; ונימוקים מדוע אסור לנו להתיידד עם נגעים אלה.

།ཞི་སྤང་སྲིད་སོགས་དགུ་རྣམས་ནི།  
 །རྐང་ལག་ལ་སོགས་ཡོད་མིན་ལ།  
 །དཔའ་མཛེངས་མིན་ཡང་ཇི་ཞིག་ལྟར།  
 །དེ་དག་གིས་བདག་བྱན་བཞིན་བྱས།

אויבים כמו שנאה, תאוות וכולי  
 אינם יצורים עם גפיים,  
 וגם לא לוחמים מבריקים בשכלם,  
 אז כיצד זה נהייתו עבדים הנרצעים?

།དང་པོ་ནི། རྩ་བ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཞི་སྤང་དང་སྲིད་པ་སོགས་བདག་  
 །གི་དགུ་རྣམས་ནི་རྐང་ལག་དང་ལག་རྩ་མཚོན་ཐོགས་པ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་མིན་ལ།  
 །བརྩོན་པ་ཆེ་བའི་དཔའ་བ་དང་ཐབས་མཁས་པའི་མཛེངས་པ་མིན་ཡང་ཅི་ཞིག་ལྟར་ཉོན་  
 །མོངས་དེ་དག་གིས་བདག་བྱན་བཞིན་དུ་རང་དབང་མེད་པར་བྱས་པའོ།

אויבים גדולים כמו שנאה, תאוות וכולי, מה שכולל את כל הנגעים הרוחניים העיקריים והמשניים – אינם  
 יצורים עם גפיים, המסוגלים לאחוז בנשק בידיהם, או כדומה. הם גם לא לוחמים גדולים ומלאי עוצמה, או  
 מבריקים בשכלם היודעים להשיג בדרכי עורמה את מבוקשם. אז כיצד זה קרה שהנגעים הרוחניים הללו  
 החלישו אותי, ונהייתו עבדים הנרצעים?

།བདག་གི་སེམས་ལ་གནས་བཞིན་དུ།  
 །དགའ་མགུར་བདག་ལ་གཞོད་བྱེད་པ།  
 །དེ་ལའང་མི་ཁྱོ་བཟོད་པ་ནི།  
 །གནས་མིན་བཟོད་པ་སྤྲད་པའི་གནས།

אלו באים ושוכנים בקרבי,  
 מגיעים לסיפוקם תוך שבי הם פוגעים.  
 סובלנות כלפיהם מבלי לתעבם –  
 אין זה כלל אורך רוח, זוהי חרפה!

|གཉིས་པ་ནི། བདག་གི་སེམས་ལ་གནས་བཞིན་དུ་དགའ་མགུར་བདག་ལ་དཔྱུལ་བའི་  
 ལྷུག་བསྐྱེལ་ལ་སོགས་པའི་གཞོན་པ་བྱེད་པ་དེ་ལའང་མི་ཁྲོ་བར་བཟོད་པ་ནི་གནས་མིན་པ་  
 ལ་བཟོད་པ་བྱེད་པ་ལྷན་དུ་སྦྲད་པའི་གནས་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་ལ་དགུར་བསྐྱེལ་ནས་དེ་  
 འགོག་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ལྷུ་  
 དང་བྱེད་ལས་སོགས་མངོན་པའི་བསྐྱེད་བཅོས་ལས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་གཞོ་  
 བོར་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམ་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

הגנה החלק השני: הנגעים הרוחניים באים ושוכנים בקרבי, מגיעים לסיפוקם תוך שבי הם פוגעים, וגוררים  
 אותי, בין השאר, לסבל של העולמות התחתונים, ולסוגים אחרים של סבל. סובלנות כלפיהם מבלי לתעבם  
 היא שגיאה חמורה, אין זה כלל אורך רוח, זוהי חרפה! לכן עליי לראות את הנגעים הרוחניים כאויביי,  
 ועליי להשקיע מאמץ רב בלמדם. עלינו להשקיע מאמץ וללמוד כל הגדרה, חלוקה, סיבה, תפקוד וכל פרט  
 אחר הקשור לנגעים הרוחניים הללו, כפי שאלו מוצגים בכתבים על החוכמה הגבוהה. ובעיקר, עלינו  
 להרהר שוב ושוב בבעיות שהנגעים גורמים לנו.

|གལ་ཏེ་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་རྣམས།  
 |ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགུར་ལངས་ཀྱང་།  
 |དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མེད་པའི།  
 |མི་ནང་བྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་རུས།  
 |ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཅན་དག་འདིས་ནི།  
 |གང་དང་ཕྱད་ན་རི་རབ་ཀྱང་།  
 |ཐལ་བ་ཡང་ནི་མི་ལྷུས་པ།  
 |དེར་བདག་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོར།

גם אם כל האלים והאלים למחצה  
 יקומו עלי כאויביי,  
 לא יהיה בכוחם להטילני לאש  
 העזה שבשואול תחתיות.  
  
 אך כוחם העצום של אויביי,  
 הנגעים אשר ברוחי,  
 אם רק יגע בהר האציל,  
 בן רגע ממנו שריד לא יותיר!

|གལ་ཏེ་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ན་མས་ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བདག་ལ་དགའ་ལངས་ཀྱང་ཉོན་  
 མོངས་པའི་དབང་དུ་མ་གྱུར་ན་དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མིད་པའི་མི་ནང་བྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་  
 ལུས་ལ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཅན་དག་འདི་ཡིས་མནར་མིད་ཀྱི་མི་གང་དང་སྤང་ན་  
 རི་རབ་ཀྱང་ཐལ་བ་ཡང་ནི་མི་ལུས་པར་བྱེད་པ་དེར་བདག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོད་བར་  
 བྱེད་པས་ཉོན་མོངས་པའི་དག་གཞོམ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

גם אם כל האלים והאלים למחצה יקומו עלי כאויביי, כולם יחדיו, לא יהיה בכוחם להטילני לאש העזה  
 שבשואל תחתיות – הגיהנום 'ללא הפוגה', כל עוד אמנע מלהיות תחת שליטתם של הנגעים הרוחניים. אך  
 די בכוחו העצום של אפילו אחד מאויביי הגדולים, הנגעים של רוחי, די בנגע רוחני יחיד השוכן בתוכי,  
 כדי להשליך אותי בן רגע לאש הגיהנום שאם רק תיגע בהר האציל, יש בכוחה להשמידו לחלוטין, וממנו  
 שריד לא תותר! לכן עלי להקדיש מאמצים כבירים למחון אויב זה, האויב של כל מה שקשור לנגעים  
 רוחניים.

|བདག་གི་ཉོན་མོངས་དག་བོ་གང་།  
 |དུས་རིང་ཐོག་མཐའ་མིད་པ་ལྟར།  
 |དག་གཞན་ཀུན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུར།  
 |ཡུན་རིང་སྐབ་པ་མ་ཡིན་ནོ།

אויבים אלו שלי, הנגעים ברוחי,  
 היו עימדי זמן רב, בלי ראשית!  
 אין אף אחד באויביי השונים  
 שכמותם האריך ימים.

|གསུམ་པ་ནི། ཉེས་དམིགས་གཞན་ཡང་བསམ་པ་བདག་གི་ཉོན་མོངས་དག་བོ་གང་དུས་  
 རིང་པོ་ཐོག་མཐའ་མིད་པར་གནས་པ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པའི་དག་གཞན་ཀུན་ཀྱང་ཉོན་མོངས་  
 དེ་ལྟ་བུར། ཚེ་ཡུན་རིང་པོ་སྐབ་པ་མ་ཡིན་ནོ། |ཉོན་མོངས་པའི་གཉིན་པོ་སྐབ་རི་ཅོམ་  
 བསྐྱོམས་པས་ཅིར་ཡང་མི་འགྱུར་བས་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ་བརྩོན་པ་རྒྱ་བའི་རྒྱན་ལྟར་  
 བརྩོན་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי: נבחן כעת בעיה נוספת הקשורה לנגעים רוחניים. אויבים אלו שלי, הנגעים ברוחי,  
 היו עימדי זמן רב, בלי ראשית! אין אף אחד באויביי השונים שכמותם האריך ימים. אם נשתמש  
 בתרופות השונות הקשורות לנגעים הרוחניים רק לפעמים ולא באופן קבוע, שום דבר לא ישתנה. לא די אם

כך רק במאמץ לחסל את הנגעים הרוחניים, כי אם יש לעשות זאת באופן רציף ומתמיד, כמו זרם מים איתן בנהר גדול.

མཐུན་པར་རིམ་གྱོ་བསྟེན་བྱས་ན།  
ཐམས་ཅད་ཕན་དང་བདེ་བྱེད་ལ།  
ཉོན་མོངས་ནམས་ནི་བསྟེན་བྱས་ན།  
སྤྱིར་ཞིང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཞོན་པ་བྱེད།

כל אדם שתוקיר ותחפוץ בטובו  
לך יעזור ואותך ישמח.  
לא כך הנגעים – עת עמם תתחבר,  
רק נזק וסבל לך ייגרם.

ཁེ་བ་ནི། འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱ་བཞུན་ལ་ཁ་ཟས་སོགས་དེ་དང་མཐུན་པར་རིམ་གྱོ་བྱས་  
ཉི་བསྟེན་པར་བྱས་ན་དེ་ཐམས་ཅད་རང་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བའི་གོ་གས་བྱེད་ན། ཉོན་མོངས་  
པའི་དབྱ་བཞུན་ཕན་པའི་བསྟེན་ཅིང་དེ་དང་མཐུན་པར་བྱས་ན་སྟོབས་འཕེལ་ནས་སྤྱིར་ཞིང་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་གྱིས་གཞོན་པ་བྱེད་པས་དེ་གཞོན་པ་ལ་བརྩོན་པ་ཉིད་རང་ཉིད་བདེ་བའི་ཐབས་ཡིན་  
ནོ།

כל אדם - הסוג האחר של אויבים, כלומר, אלו הארציים - שתוקיר ותחפוץ בטובו לך יעזור ואותך ישמח, במזון וכיוצא בזה. לא כך הנגעים, הם שונים: עת עמם תתחבר, או תנסה להתיידיד, הם נהיים חזקים יותר ויותר; ואז - רק נזק וסבל לך ייגרם. האופן הנכון ביותר לעזור לעצמך הוא להתמקד במטרה האחת הזו: להרוס אותם לחלוטין.

དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་རྒྱན་ཆགས་དབྱར་གྱུར་པ།  
གཞོན་པའི་ཚོགས་རབ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཅིག་ལུ།  
བདག་གི་སྤིང་ལ་ངེས་པར་གནས་འཆའ་ན།  
འཁོར་བར་འཇིགས་མིད་དགའ་བར་ག་ལ་འགྱུར།

אויבים אלו שכנו בי זמן רב, בלי הרפות,  
ורק בגללם כה עצמו מכאובי.  
כל עוד בלבי הם שוכנים בבטחה,  
כיצד אשתחרר מאימת הגלגל  
ואדע טעמה של שמחה?

|གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སེམས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་དང་། ལྷུས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པར་བསམ་  
 པའོ། །དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་པོ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་རྒྱན་ཆགས་སུ་དབྱར་བྱུར་པ་  
 སྐྱབ་བསྐྱེལ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་པའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཅིག་ཕུ་  
 རྩ་མེད་པ་བདག་གི་སྣིང་པ་ལ་ངེས་པར་གནས་འཆའ་ཞིང་ཉེན་ན་འཁོར་བར་འཇིགས་པ་  
 མེད་པ་དང་ཡིད་དགའ་བར་གཤམ་འགྱུར་བདེ་བའི་སྐྱབས་མེད་པས་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ་  
 བརྩོན་པར་བྱའོ།

ישנם שני חלקים להסבר מדוע אין לנהוג בסובלנות כלפי הנגעים הרוחניים: הבנת הנזק שהם גורמים לתודעה, והבנת הנזק שהם גורמים לגוף. הנה החלק הראשון: **אויבים אלו** – הנגעים הרוחניים – **שכנו בי זמן רב, בלי הרפות**, מאז ומתמיד, **ורק בגללם כה עצמו מכאובי**. הם הגורם היחיד שמזין את כל מכאוביי וסבלי. **כל עוד בלבי הם שוכנים בביטחה, כיצד אשתחרר מאימת הגלגל ואדע טעמה של שמחה?** יהיה זה בלתי אפשרי להיות מאושר. ולכן עליי לעשות מאמצים כנים להשמיד את הנגעים האלה.

|འཁོར་བའི་བརྩོན་རུ་སྤང་མས་དབྱུལ་སོགས་སུ།  
 |གསོད་བྱེད་གཤེད་མར་བྱུར་པ་འདི་དག་ནི།  
 |གཤམ་ཉེ་སློ་གནས་ཆགས་པའི་བྲ་བ་ན།  
 |གནས་ན་བདག་ལ་བདེ་བ་གཤམ་ཡོད།

הם שומרים של הכלא, של חיים בגלגל,  
 ושל גיהנום והשאר – תלוינים שגודעים  
 את חיי! כיצד זה אוכל להיות מאושר  
 כל עוד אחזים הם היטב  
 בסבך התשוקה שבלב?

|གཉིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་དེས་འཁོར་བ་ལས་འདར་མི་སྟེར་བས་འཁོར་བའི་བརྩོན་རུ་  
 བསྐྱེལ་མ་དང་བརྩོན་དོང་དབྱུལ་བ་སོགས་སུ་བསྐྱར་བ་དང་། ངན་སོང་དང་མཐོ་རིས་  
 སྤང་གསོད་པར་བྱེད་པའི་གཤེད་མར་བྱུར་པ་ཉོན་མོངས་འདི་དག་ནི་གཤམ་ཉེ་བདག་གི་སློ་  
 ལ་གནས་པའི་ཆགས་པའི་བྲ་བ་སྟེ་རྒྱུ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཉེན་པའི་ནང་ན་གནས་ན་བདག་  
 ལ་བདེ་བའི་གོ་སྐྱབས་གཤམ་ཡོད་ལྷུས་སེམས་བདེ་བའི་སྐྱབས་མེད་པའོ།

הנה ההסבר לאופן שבו הנגעים פוגעים בגוף. הנגעים הרוחניים מונעים את היציאה מגלגל החיים, ולכן הם שומרינו של הכלא, של חיים בגלגל - הם משליכים אותי לתוך הצינוק של גיהנום והשאר. הם התלוינים שגודעים את חיי, בין אם אני חי בעולמות התחתונים או בעולמות העליונים. כיצד זה אוכל להיות מאושר אפילו לרגע קצר, כל עוד הנגעים הרוחניים הללו אחוזים הם היטב בסבך התשוקה שבלב? כלומר - כל עוד הם קיימים בין הרשמים המוטעים של מחשבותיי? התשובה היא שלעולם לא אוכל לחוש אפילו רגע אחד של שמחה, בגופי או בתודעתי.

རྟེན་ལྗང་ལྷི་སྲིད་བདག་གིས་དག་འདི་མངོན་སུམ་དུ།  
 རིས་པར་མ་བཅོམ་དེ་སྲིད་བདག་འདིར་བཙོན་མི་འདོར།  
 རི་ཞིག་གཞོན་བྱེད་རྒྱུ་དུ་ལ་ཡང་ཁྲོས་གྲུར་པ།  
 རང་རྒྱལ་བདོ་ན་མས་དེ་མ་བཅོམ་པར་གཞིན་མི་འོང།

על כן אף לא רגע ממאמץ לא אחדל  
 עד אשר אויב זה בפועל יושמד!  
 אפילו עכשיו לישון לא אוכל  
 כל עוד לא חוסל כל מי שפגע בי,  
 אפילו פגיעה קטנה, המביאה  
 בעקבותיה כעס וגם גאווה.

རྟེན་ལྗང་ལྷི་སྲིད་བདག་གི་  
 མི་འདོད་པ་མཐའ་དག་ཉོན་མོངས་པས་བསྐྱེད་པ་དེ་ལྗང་ལྷི་སྲིད་བདག་གི་  
 མི་བཟད་པའི་དག་འདི་མངོན་སུམ་དུ་རིས་པར་མ་བཅོམ་པ་དེ་སྲིད་དུ་བདག་འགོ་བ་འདིར་  
 ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཞིན་པོ་ལ་བཙོན་པ་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མི་འདོད་པར་འབད་པར་རིགས་ཏེ། རི་  
 ཞིག་འཇིག་ཉོན་དུ་གཞོན་བྱེད་རྒྱུ་དུ་ཚིག་རྒྱུ་ཅམ་སྐྱ་བ་ལ་ཡང་ཁྲོས་པར་གྲུར་པ་ཁོན་  
 འཇིན་ཆེ་བའི་ང་རྒྱལ་བདོ་བ་ན་མས་དག་དེ་མ་བཅོམ་པར་གཞིན་མི་འོང་བར་བཙོན་པར་བྱེད་  
 ན་ཉོན་མོངས་གཞོན་པ་ལ་བཙོན་པ་བྱ་བར་རིགས་སོ།

כל דבר בלתי רצוי שקורה לי אי פעם, נגרם ממה שהו הקשור לנגעים הרוחניים. על כן הדבר הנכון בשבילי לעשות הוא שאף לא רגע ממאמץ לא אחדל עד אשר אויב נורא זה בפועל יושמד. אפילו עכשיו, בחיי היומיום, לישון לא אוכל כל עוד לא חוסל כל מי שפגע בי אפילו פגיעה קטנה, כגון אם אמר לי כמה מילים קשות. מייד זו מביאה בעקבותיה כעס, ובעקבותיו גם סוג של גאווה, כאשר אני מתחיל לדבוק ברגשות שליליים כלפי אדם זה; ואם כך אני נוהג כלפי אויבים ארציים, הרי שבהחלט ראוי שאפעל בכל כוחי למחוק ולחסל את האויב האחר, את הנגעים הרוחניים.

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། ཉོན་མོངས་གཞོམ་རྣམ་པའི་གོ་བོ་བཞོན་འདི་དཀའ་སྤྱད་ལ་སྐྱོ་བར་  
 མི་བྱ་དང་། ཉོན་མོངས་གཞོམ་པའི་ཆེད་དུ་བརྩོན་པའི་ཕན་ཡོན་དང་། དེས་ན་ཉོན་མོངས་  
 གཞོམ་པའི་སྐྱོར་བ་ལ་བརྩོན་པར་རིགས་པའོ།

כעת בא החלק הכללי השני, העוסק בסיבות לכך שמוטל עלינו לעולם לא להתייאש מן הקשיים שלבטח יעלו בתהליך חיסול הנגעים הרוחניים. גם כאן יש שלושה חלקים: עטיית שריון הגנה שיאפשר לנו להשמיד את הנגעים הרוחניים, ושימנע נפילה ברוחנו בשל הקשיים שמאמץ זה יביא; הבנת מעלותיהם של המאמצים לחיסול הנגעים; ותיאור מדוע אם כן זה מאוד ראוי שנעשה מאמצים להשמדת הנגעים הרוחניים.

།རང་བཞིན་འཆི་བས་སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་དག  
 །གཡུལ་ངོར་མདར་ཚེ་ནན་གྲིས་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང་།  
 །མདར་མདུང་མཚོན་གྲིས་ཐོག་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་བྱུང་བས་ད་ནས།  
 །དོན་མ་གྲུབ་པར་ཕྱིར་ཕྱོགས་འབྱུར་བར་མི་བྱེད་ན།  
 །ཉལ་ཏུ་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཀུན་གྱི་སྐྱུར་གྱུར་པ།  
 །རང་བཞིན་དགའ་ངེས་གཞོམ་བརྩོན་བདག་ལ་ཡང་།  
 །སྤྲུག་བསྐྱེལ་བསྐྱུ་ཕྲག་སྐྱུར་གྱུར་གང་གིས་ཀྱང་།  
 །ཡི་ཆད་སྐྱིད་ལུག་མི་འབྱུར་སྟོམ་ཅི་དགོས།

יש מי שבשול הנגעים ברוחם  
 קוראים התגר על מי שטבעם  
 הוא לסבול ולמות ממילא.  
 נחושים להורגם, חיייהם משליכים,  
 אינם נסוגים, ואף מתעלמים  
 מפגיעת החיצים.

מה גם עם אויבים אשר מטבעם  
 כל סבל נורא גורמים לעולם –  
 בוודאי אין מקום לייאוש ונסיגה.  
 יש להתאמץ על מנת לחסלם,  
 ולו אלפים של מכות ניפגע!



།དང་པོ་ནི། རང་བཞིན་ཉི་མ་བསང་གྲང་རང་གི་ངང་གིས་འཆི་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བར་གྱུར་  
 པའི་ཉོན་མོངས་དག་སྟེ་སྟིང་ཇི་ལྟར་དེ་ཡང་གཡུལ་ངོར་མདར་ཞིང་གཡུལ་སྟོན་པའི་  
 ཚོ་ནན་གྲིས་པ་རོལ་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང་མདའ་དང་མདུང་ལ་སོགས་པའི་མཚོན་གྲིས་  
 འཕོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བྱུང་དུ་བསང་ནས་པ་རོལ་ཚོམས་པའི་དོན་མ་གྲུབ་པར་སྦྱིར་  
 ཕྱོགས་ཤིང་འབྱུར་བར་མི་བྱེད་ན་དུས་ཉལ་ཏུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན་གྱི་རྒྱར་གྱུར་པ། རྒྱུས་ཙམ་  
 ནས་དག་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དག་འབའ་ཞིག་ངས་པ་ཅན་གཞོམ་འདོད་པའི་དཀའ་སྤྱད་  
 བདག་ལའང་དེ་ཚོ་གང་དང་བྱིས་སྟོམ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བརྒྱ་ཕྱག་གི་རྒྱར་གྱུར་པ་གང་  
 གིས་གྲང་དཔའ་འབྲུམས་ནས་ཡིད་ཆད་པ་དང་སྦྱིད་ལུག་པར་མི་འབྱུར་བར་ཉོན་མོངས་  
 པའི་དག་མ་ཐུལ་བར་དུ་བརྩོན་པ་མི་འདོར་བར་རིགས་པ་སྟོས་ཅི་དགོས་སོ།

- הגנה החלק הראשון: ישנם כאלה שיש לרחם עליהם - אלו שבשלה הנגעים ברוחם קוראים התגר כלומר - מוכנים להרוג אחרים שטבעם הוא לסבול ולמות ממילא, מבלי שיהיה צורך שמשהו יהרגם. הם יוצאים למלחמה נחושים להורגם, חיייהם משליכים, ואינם נסוגים, ואמתעלמים מפגיעת החיצים עד להשגת מטרתם - השמדת אויבם. מצד שני, אנו כל הזמן מתמודדים עם אויבים אשר מטבעם כל סבל נורא גורמים לעולם. הם האויב האמיתי, אויב של ממש - אויב מטבעו, ותמיד היו כאלה, מרגע שנולדנו. עלינו לנהוג כמו הלוחמים בשדה הקרב - בוודאי אין מקום לייאוש ונסיגה למרות כל הקשיים שעלינו להתמודד עימם - יש להתאמץ על מנת לחסלם; ואפילו אם אלפים של מכות ניפגע, כמו קור, רעב, צמא וכדומה. ראוי הדבר שלעולם לא נרפה ממאמצינו עד שנהיה מסוגלים להכניע את אויב הנגעים הרוחניים.

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། རང་དོན་ཕུན་ཚོགས་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་དཀའ་སྤྱད་བཟོད་རིགས་པ་  
 དང་། གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་དཀའ་སྤྱད་བཟོད་རིགས་པ་དང་། སྤར་དམ་  
 བཅས་པ་མཐར་སྦྱིན་པར་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནོ།

יש שלושה חלקים גם לחלק השני: מדוע זה ראוי להיות מוכנים לשאת קשיים, מכיוון שהם מהווים גורם להשגת מטרותיי; מדוע זה ראוי להיות מוכנים לשאת קשיים להשגת מטרותיהם של אחרים; והסיבות מדוע עלי להשלים את ההתחייבות שנטלתי על עצמי בעבר.

| རོན་མིང་དག་ཡིས་མ་སྲོལ་བཏོད་པ་ཡང་།  
 | ལྷུས་ལ་རྒྱན་དང་འབྲ་བར་སྲིལ་བྱེད་ན།  
 | རོན་ཆེན་སྐྱབ་ཕྱིར་ཡང་དག་བཙོན་གྲུར་པ།  
 | བདག་ལ་སྐྱབ་བསྐལ་ཅི་ཕྱིར་གཞོད་བྱེད་ཡིན།

יש הגאים בצלקת טיפשית  
 שהותיר בגופם האויב,  
 כמוצאים הנאה בקישוט.  
 אז מדוע נחוה ונתפוס כבעיה  
 כאב שנסבול במאמץ למטרה נעלה?

| རང་པོ་ནི། འཇིག་རྟེན་ན་རོན་མིང་པ་དགོས་པ་རྒྱང་དུ་འཛིན་དུ་ལྷུས་ལ་དག་ཡིས་  
 མ་སྲོལ་བཏོད་པ་ཡང་། འདི་དེ་འཛིན་བྱང་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་ལྷུས་ལ་རྒྱན་དང་འབྲ་  
 བར་བསྲིལ་ཞིང་། རོན་པར་བྱེད་ན་རོན་ཆེན་པོ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་  
 ཕྱིར། ཡང་དག་པར་བཙོན་པར་གྲུར་པའི་ཆོ་བདག་ལ་དགའ་སྦྱང་གི་སྐྱབ་བསྐལ་  
 ཅི་ཕྱིར་གཞོད་བྱེད་ཡིན། བན་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་བསྐྱེན་པར་བྱུང་།

החלק הראשון: ראו כיצד, בחיי היומיום, יש הגאים בצלקת טיפשית שהותיר בגופם האויב, כמוצאים  
 הנאה בקישוט. הם מתפארים בזה לפני אנשים אחרים, ואומרים: "כך חטפתי את הפציעה הזו...אנחנו,  
 לעומת זאת, מתמודדים עם קושי שהוא משמעותי, אז מדוע נחוה ונתפוס כבעיה כאב שנסבול במאמץ  
 למטרה נעלה – השגת הארה מלאה? עלינו לאמץ סבל זה אל לבנו, מכיוון שהוא רק עוזר לנו.

| ཉ་པ་གདོལ་པ་ཞིང་པ་ལ་སོགས་པ།  
 | རང་གི་འཚོ་བ་ཙམ་ཞིག་སེམས་པ་ཡང་།  
 | གྲང་དང་ཚ་ལ་སོགས་པའི་གཞོད་བཟོད་ན།  
 | འགྲོ་བ་བདེ་ཕྱིར་བདག་ལྷ་ཅིས་མི་བཟོད།

דייגים, קצבים, איכרים וכולי,  
 נושאים מרצון גם חום גם צינה,  
 וקשיים הכרוכים בהשגת פרנסה.  
 אז איך לא אהיה גם אני מוכנה  
 לשאת בכל קושי למען אושרם  
 של אחים ואחיות לבריאה?

|གཉིས་པ་ནི། ཉ་པ་ཉ་བསད་པས་འཚོ་བ་དང་། གདོལ་པ་རིགས་ངན་ཤན་པ་དང་། ཞིང་  
 ལས་ཀྱིས་འཚོ་བའི་ཞིང་པ་ལ་སོགས་པ། རང་གི་འཚོ་བ་ཅམ་ཞིག་སེམས་པ་ཡང་གང་བ་  
 དང་། ཚ་བ་ལ་སོགས་པའི་གཞོན་པ་བཅོད་པར་བྱེད་ན་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པའི་བདེ་བ་མཐའ་  
 དག་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར་ཏུ་དཀའ་སྤྱད་བདག་ལྟ་བུས་ཅི་སྟེ་མི་བཅོད་དེ་བཅོད་པར་རིགས་སོ།

הגנה החלק השני: התבוננו בדו"גים שהורגים דגים למחיתם; קצבים בבתי מטבחיים שנחשבים נחותים;  
 איכרים שמעבדים את האדמה למחיתם; וכדומה. נושאים הם מצוין גם חום גם צינה, וקשיים הכרוכים  
 בהשגת פרנסה. אז איך לא אהיה גם אני מוכנה לשאת בכל קושי למען להביא לכל סוג של אושרם של  
 אחרים ואחיות לבריאה? עלי לעמוד בקשיים אלה.

|སྤྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི།

|འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་ལས་བསྐྱལ་བར།

|དམ་བཅས་གང་ཚེ་བདག་ཉིད་ཀྱང་།

|ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ།

|བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར།

|སྐྱ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱོན་པ་མིན།

נדרת להסיר נגיעהם של ברואים  
 עד קצות המרחב ובמניין עברים,  
 אך טרם נפטר את עצמך  
 מריבוא נגיעים בלבך ש'לך!

ושמה הגזמת באומדן יכולתך?  
 האין זה טרם כך לעולם?

|གསུམ་པ་ནི། གཞན་གྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་བར་ཁས་སྲུངས་པ་ཡིན་མོད། རང་  
 གྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པའི་ཚེད་ཏུ་བཅོལ་པར་མི་རིགས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་ཞི་བའི་  
 མཐའ་ལྗང་བར་འགྱུར་བས་སོ་ཞི་ན་སྤྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་འགྲོ་  
 བ་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་ལས་སྐྱོལ་བར་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་དམ་བཅས་ནས་གང་གི་ཚེ་  
 བདག་ཉིད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ་ཡིན་ན་གཞན་དོན་ལྟོགས་རང་དོན་

ཡང་ཚྲོགས་པར་མི་རྣམས་པས་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པའི་བདག་གི་ཚོད་  
 ཀྱང་མི་ཤེས་པར་གཞན་མཐའ་དག་ཉོན་མོངས་ལས་སྒྲོལ་བར་སྣང་བའི་ལྷན་སྐྱོན་པ་  
 མིན་ཏེ། རང་འཁོར་བར་བཅིངས་པས་གཞན་དོན་ཚྲོགས་པར་མི་རྣམས་པས་རང་གྱུར་  
 གྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי. יכול משהו לבוא ולטעון: "אם אני אדם שלקח על עצמו לחסל את הנגעים הרוחניים בתודעתם של אנשים אחרים, תהיה זו שגיאה מצידי לפעול לחיסול הנגעים הרוחניים בתודעתי אני, שכן אם אצליח בכך, אכנס למה שנקרא 'הקיצוניות של שלוה אישית'".<sup>4</sup> נדרת ופיתחת את השאיפה להסיר נגעים של ברואים עד קצות המרחב ובמניין עבריים, אך טרם נפטרת אתה עצמך מריבוא נגעים בלבך שלך! - כשלת אפילו במטלה להשיג את צרכיך שלך, שלא לדבר על צרכיהם של אחרים. ושמא הגזמת באומדן יכולתך? האין זה טרוף כך לטעון שמטרתך לשחרר את כל הברואים מנגעיהם הרוחניים, בזמן שאתה עצמך עדיין נתון לחסדיהם של נגעיך הרוחניים? מי שעדיין כבול בעצמו לגלגל הסבל של החיים לא יוכל להשיג את כל המטרות של אחרים, ולכן עליך לפעול ביתר שאת לחסל את הנגעים הרוחניים בתודעה שלך אתה.

<sup>4</sup> נאמר על הבודהיסטווה שהוא מנסה להימנע משני מצבים קיצוניים – האחד הוא "הקיצוניות של קיום" שהוא הקיום הסמסרי הרגיל, שמונע על ידי קארמה ונגעים רוחניים, והשני הוא "הקיצוניות של שלוה (או נירוונה) אישית", שהוא מצב שבו שני גורמים אלו חדלו לחלוטין עברו, אך לא עבור אחרים בעולמו.



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה שמינית: כיצד להילחם בנגעים הרוחניים, חלק II; מדוע השלמויות הן מנטאליות

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיינו של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה)

\*\*\*\*\*

གཞུང་པ་ལ་གཉིས། ཉོན་མོངས་པའི་གཉིན་པོ་ལ་འབད་པར་བྱ་བ་དང། ཏུས་ནམ་ཡང་  
ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་མི་འགྱུར་བ་ལ་བད་པར་བྱའོ།

החלק השלישי, העוסק בסוגיה מדוע ראוי הדבר שנקדיש מאמצים לחסל את הנגעים הרוחניים, מחולק לשניים: הקדשת מאמצים ליישום האנטידוטים לנגעים רוחניים, והמאמצים שלא להיות נתונים לשליטתם של הנגעים.

དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ།  
ཁྱེད་ཀྱི་སྤོང་མི་ལྗོན་པར་བྱ།  
འདི་ལ་བདག་གིས་ཞིན་བྱ་ཞིང།  
ཁོན་དུ་བཟུང་ནས་གཡུལ་སྤྲད་དེ།  
རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ།  
ཉོན་མོངས་འཇོམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ།

יש לדבוק במשימה של ביעור הנגעים,  
 ולעולם לא ליסוג לאחור!  
 עליך לאחוז בנגעים בחזקה,  
 ובכעס להכריז עליהם מלחמה!  
 וגם אם זה דומה לנגעים –  
 זה פועל לחסלם, ואיננו נמנה עמם.

|דַּדְּ בִּי־קִי | שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי

הנה הראשון מבין השניים: בשל כל הנימוקים שלעיל, הנגעים הרוחניים, אם כך, ראויים שנחסלם. יש לדבוק במשימה של ביעור הנגעים, ולעולם לא ליסוג לאחור, לא במחשבות וגם לא במעשים, אף לא לרגע אחד. עליך לאחוז בתרופות לנגעים בחזקה, ובכעס להכריז עליהם מלחמה, עד שתחסלם לגמרי.

|שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |שְׂדֵה־בַּרְזֵל־בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי

יכול משהו לבוא ולטעון את הטענה הבאה: "נראה שאתה מתאר איזו גישה "מעדיפה" כלפי האנטידוט שאמור לחסל את הנגעים הרוחניים, שכן אתה ממליץ לכעוס ולשנוא את הדברים שהאנטידוט אמור לחסל. אך האם סוג זה של מחשבות איננו בעצמו צורה של נגע רוחני שיש לחסלו?" הגישה הזו – לאחוז בחזקה בתרופה, ולשנוא את הנגעים שאנו מנסים לחסל – היא רק לכאורה נגע בעצמה. זאת מכיוון שהיא נמנית בצד של התרופה, ומהווה חלק מהטיפול בחיסול הנגעים; וגם אם זה דומה לנגעים עצמם – זה פועל לחסלם, ואיננו נמנה עמם. אין היא נמנית בין האובייקטים שאנו שואפים לחסל מזרם התודעה שלנו. ישנם ביאורים המציינים שיש לחסל את המחשבה הזו – תשוקה לתרופה ושנאה לנגעים – בשלב מאוחר יותר, אולם הכוונה היא שאחרי שחיסלנו את כל האובייקטים של נגעים רוחניים, אין יותר צורך בהכרזת מלחמה.

|בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי  
 |בְּדֵי־שָׁמַר־בְּיָדֵי־שֵׁרֵי־בְּרִי־בְּרִי־בְּרִי

גם אם ישרפוני או יהרגוני הרג,   
 ואם ישרפו את ראשי,   
 לאויבי הנורא של הנגעים ברוחי   
 לעולם לא אכנע, ויהי מה!

|གཉིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་སྤོང་བ་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་བརྒྱ་ཕྱག་མཐའ་ཡས་པས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་  
 རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ཉིད་ལེགས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བདག་ནི་མིར་བསྐྱེགས་ཏེ་བསད་པར་  
 གྲུར་ཏམ་བདག་གི་མགོ་བོ་བཅད་ཀྱང་སྐྱེའི་དེས་ནི་ཆོ་འདིའི་ལྷས་དོར་བ་ཅམ་དུ་ཟད་ལ་  
 དམུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ཅིང་འདོད་དོན་ཐོབ་པའི་གོགས་བྱེད་  
 པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཉོན་མོངས་པའི་དགའ་ལ་འདུད་པར་ཏེ་དེའི་དབང་དུ་འགྲོ་བར་མི་བྱའོ།

הנה החלק השני. עשוי מיישהו לבוא ולשאול: "האם לא יהיה זה קל יותר פשוט להיכנע ולשתתף פעולה עם הנגעים הרוחניים, במקום להסתכן בסבל אינסופי ונורא במהלך הניסיונות לחסלם?" **גם אם ישרפוני או יהרגוני הרג, ואם ישרפו את ראשי** – עדיין אהיה בסדר, הדבר היחיד שעלול לקרות הוא שאאבד את גופי שבחיים אלה. **לאויבי הנורא של הנגעים ברוחי**, אלה שגורמים לכל הסבל הנורא של הגיהנום ומונעים ממני להשיג את המטרות שאליהן אני שואף **לעולם לא אכנע, ויהי מה!** כלומר, לעולם לא אתן שהם ישלטו בי.

|གསུམ་པ་ལ་གསུམ། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྩ་བ་ནས་ཕྱུང་ན་དེ་གནས་པའི་རྟེན་མིད་པ་  
 དང། རྒྱ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ལས་བྱུང་བས་བརྩོན་པ་བསྐྱེན་ན་སྤོང་རྣམ་པ་དང། རྩ་བ་ནས་ཕྱུང་ན་  
 དེ་གནས་པའི་རྟེན་གང་ན་ཡང་མིད་ཅིང་སྤོང་རིགས་པའོ།

החלק השלישי מתאר כיצד עלינו לשמוח בכך, שאם נתאמץ, אכן נוכל לחסל את הנגעים הרוחניים. כאן יש שלושה חלקים: תיאור כיצד, אם נצליח לעקור לחלוטין את הנגעים הרוחניים מזרם תודעתנו, אין להם מקום אחר לשכון בו; כיצד ניתן לחסל בעזרת מאמצים כבירים את הנגעים באופן מוחלט, מכיוון שהם נובעים מסיבה שמקורה בהשקפה שגויה; וכיצד, אם נעקור אותם לחלוטין מתודעתנו, אין להם מקום אחר לשכון בו ולכן הם יחוסלו.

|ཐ་མལ་དག་པོ་ཡུལ་ནས་ཕྱུང་ཡང་ནི།  
 |ཡུལ་གཞན་དག་ཏུ་གནས་ཡོངས་བརྒྱུང་ནས།  
 |རྣམ་པ་བརྟས་ནས་དེ་ནས་ཕྱིར་ལྡོག་གི  
 |ཉོན་མོངས་དག་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ་མ་ཡིན།

אם תניס מארצך אויב שגרת, יכול הוא לברוח לארץ שכנה, ושם להתחזק על מנת לחזור. ראה שבמובן זה אין שום דמיון בין הנגעים לאויבים רגילים.

|דע'ב'ק' | ב'א'ח'י'ת'ק'א'ד'ס'א'ב'ט'י'ב'א'ר'צ'ך'א'ו'י'ב'ש'ג'ר'ת',  
 |כ'ו'ל'ה'ו'א'ל'ב'ר'ו'ח'ל'א'ר'ץ'ש'כ'נ'ה',  
 |ו'ש'ם'ל'ה'ת'ח'ז'ק'ע'ל'מ'נ'ת'ל'ח'ז'ו'ר'.  
 |ר'א'ה'ש'ב'מ'ו'ב'ן'ז'ה'א'י'ן'ש'ו'ם'ד'מ'י'ו'ן  
 |ב'י'ן'ה'נ'ג'ע'י'ם'ל'א'ו'י'ב'י'ם'ר'ג'י'ל'י'ם'.

הנה הראשון מבין שלושת החלקים: עדיין יכול משהו לחזור ולטעון ש"עדיף להתרגל לחיות עם הנגעים הרוחניים, מכיוון שאם הם כמו כל אויב רגיל, בעולם הרגיל שלנו, אזי גם אם תסלק אותם פעם אחת מן התודעה, הם יכולים לברוח, לתגבר את שורותיהם, ולחזור לפגוע בך שוב." אלא שהם לא כמו אויבים רגילים. **אם תניס מארצך** פעם אחת **אויב שגרת**, אויב ארצי, **יכול הוא לברוח לארץ שכנה**, לשהות שם, **ושם להתחזק על מנת לחזור**. **ראה שבמובן זה אין שום דמיון בין הנגעים לאויבים רגילים**. ברגע שאתה עוקר לחלוטין את הנגעים מזרם התודעה שלך, אין להם לאן לברוח כדי להתארגן מחדש – בלתי אפשרי הוא שהם יחזרו.

|ת'י'ב'א'ר'צ'ך'א'ו'י'ב'ש'ג'ר'ת',  
 |כ'ו'ל'ה'ו'א'ל'ב'ר'ו'ח'ל'א'ר'ץ'ש'כ'נ'ה',  
 |ו'ש'ם'ל'ה'ת'ח'ז'ק'ע'ל'מ'נ'ת'ל'ח'ז'ו'ר'.  
 |ר'א'ה'ש'ב'מ'ו'ב'ן'ז'ה'א'י'ן'ש'ו'ם'ד'מ'י'ו'ן  
 |ב'י'ן'ה'נ'ג'ע'י'ם'ל'א'ו'י'ב'י'ם'ר'ג'י'ל'י'ם'.

כי לאן זה ילכו להם הנגעים  
 לאחר שעזבו את ליבי,  
 עת סולקו בעינה של חוכמה?  
 באין להם בית – כיצד יחזרו בי לפגוע?  
 רק בשל חולשתי ורפיון רוחי  
 הם ממשיכים בי לפגוע.



|བཀྲིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་ལན་ཅིག་ཙུ་བ་ནས་སྤྱང་ན་གནས་པའི་ཉེན་མིང་པའི་ཕྱིར། ཉོན་  
 མོངས་པ་ཙུ་བ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་སྤྱང་བས་སྡོང་ཉིད་ཉོན་ཉོན་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་གིས་ས་  
 བོན་སྤང་བ་ལ་འབད་དེ་སྤངས་ནས་བདག་གི་ཡིད་ལས་བསལ་ནས་གང་དུ་འགྲོ་བར་  
 འགྱུར་ཉེན་གང་དུ་གནས་ནས་རྣམ་པ་རྟོན་པ་དང་བདག་ལ་གཞོན་པ་བྱ་བའི་ཕྱིར་འོང་སྟེ།  
 མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་སློབ་པ་བདག་ལ་ལན་ཅིག་ཙུ་བ་ནས་འདོན་པའི་  
 བརྩོན་པ་མིང་པར་ཟད་པས་གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

הנה החלק השני: אחרי שסילקתי אותם פעם אחת מזרם התודעה שלי, אין לנגעים מקום לשהות בו: **בי לאן זה ילכו להם הנגעים לאחר שעזבו את ליבי, עת סולקו בעיגלה של חוכמה?** עליי להשתמש בתפישתה של ריקות כדי לחסל את הזרעים של נגעים רוחניים, מכיוון שכל דבר הקשור בנגעים הרוחניים נובע מן השורש של תפישה שגויה. ברגע ש**סולקו** זרעים אלו, **באין להם בית**, בהעדר מקום שבו יוכלו להתארגן מחדש, **כיצד יחזרו בי לפגוע?** זה יהיה לגמרי בלתי אפשרי. למרות זאת, **רק בשל חולשת רפיון רוחי הם, הנגעים, ממשיכים בי לפגוע.** אין בי הכוח להשליך אותם אפילו בפעם האחת שנחוצה כדי לחסלם.

|ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ན་མི་གནས་དབང་ཚོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་མིན།  
 |དེ་ལས་གཞན་ནའང་མིན་ན་འདི་དག་གར་གནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གཞོན་བྱེད།  
 |འདི་ནི་སྤྱོད་འབྲུ་དེ་ཕྱིར་སྡོང་ལ་འཇིགས་སྡོངས་ཤེས་ཕྱིར་བརྩོན་པ་བསྟེན།  
 |དོན་མིང་ཉིད་དུ་བདག་ལ་དཔྱུལ་སོགས་རྣམས་སུ་ཅི་སྟེ་གཞོན་པ་བྱེད།

אין הנגעים שוכנים בחפצים,  
 ואין הם שוכנים בכוחות החושים,  
 ואם מחוץ לכל אלה אין הם שוכנים –  
 אז מניין יבואו להציק ליצורים?  
 ומשום שטבעם הינו אשליה,  
 אוכל במאמציי לסלק אימתם מליבי.  
 מדוע לחשוף את עצמי ללא טעם  
 לייסורי גיהנום והשאר?

|བསྐྱུངས་པ་ནི། གལ་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱུད་ལས་སྐྱེས་ཤིང་རང་  
 བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་ན་གཅིག་ཀྱང་སྡོང་མི་རྣམས་སོ་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་  
 གཞུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་དབྱ་བཅོམ་  
 པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞུགས་མཐོང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཚོ་ན་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བར་ཐལ་  
 བའི་ཕྱིར་རོ།

הנה החלק השלישי. אפשר לטעון שלעולם לא נוכל לחסל את הנגעים הרוחניים אפילו פעם אחת, כיוון שהם מתפתחים בתודעה עצמה, וקיימים כחלק מעצם טבעם של דברים. **אין הנגעים שוכנים בחפצים** שאנו רואים. אילו כך היה, אזי היו הנגעים הרוחניים מתחילים לצמוח גם אצל משמירי האויב, בשעה שאלו היו מסתכלים על אובייקטים חזותיים וכדומה.

ཁྲིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་གནས་པ་མིན་ཏེ། གནས་  
 ལྷགས་ཀྱི་དོན་སེམས་པའི་ཚོ་ཁྲིག་ཡོད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ས་ན་ཁྲིགས་པའི་ཕྱིར་རོ།

**ואין הם**, הנגעים הרוחניים, **שוכנים** באספקט הפיזי של **כוחות החושים**, כמו העין. זאת מכיוון שאנשים המכוונים מחשבותיהם למשמעות של טבעם האמיתי של דברים הם עדיין בעלי כוח ראייה, ובכל זאת אינם נגועים בנגעים רוחניים כלשהם.

དེ་དག་གི་བར་ནང་གནས་པ་མིན་ལ་དེ་ལས་གཞན་ནང་གནས་པ་མིན་ན་ལན་  
 ཅིག་རྩ་བ་ནས་ཕྱང་བ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་འདི་དག་གར་གནས་ནས་འགོ་བ་  
 ཀུན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་དེ་གང་དུ་ཡང་མི་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ།

**ואם מחוץ לכל אלה אין הם שוכנים**, אין הנגעים הרוחניים שוכנים איפשהו בין העצמים והאיברים שקולטים אותם. למן הרגע שעקרת אותם מעצם שורשם, אין להם שום מקום שבו יוכלו, בזכותו של טבע עצמי כלשהו – **אז מניין יבואו להציק ליצורים?**

ཉོན་མོངས་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྣོང་བཞིན་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་  
 སྣང་བ་སྐྱེ་མ་དང་འདྲ་བ་དེའི་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་རྩ་བ་ནས་སྣོང་མི་རུས་  
 སྣམ་དུ་སྣོང་ལ་འཇིགས་པ་སྣོང་ལ་སྣོང་ཉིད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་ནས་ཉོན་  
 མོངས་སྣང་བའི་ཕྱིར་བཟོན་པ་བསྟེན་པར་རིགས་ཀྱི་དེ་ལྟར་རུས་བཞིན་དུ་དོན་མེད་པ་  
 ཉིད་དུ་བདག་ལ་དབྱེ་བ་ལ་སོགས་པའི་ངན་སོང་རྣམས་སུ་ཅི་སྟེ་གནོད་པ་བྱེད་དུ་  
 འཇུག་སྟེ་འཇུག་པར་མི་རིགས་སོ། །སྣེ་མ་རྣམས་ས་བོན་ཕྱང་ན་གནས་དེ་དག་དུ་མི་  
 གནས་པ་ལ་ཡང་བཤད་དོ།

עשויה גם להתעורר המחשבה הבאה: "הנגעים האלה ריקים מכל סוג של קיום טבעי אך בו בזמן נראים כבעלי קיום טבעי, ולכן **טבעם הינו אשליה**. לפיכך – אם הם אינם קיימים באמצעות איזה טבע עצמי – לעולם לא אוכל לעקור אותם מהשורש." למרות זאת, טוב אעשה אם **אוכל במאמציי לסלק אימתם מליבי** ואסתמך על התרגול לסילוק הנגעים, תוך לימוד ופיתוח החוכמה שתוביל אותי לראות ריקות.

ולכן, מאחר שיש לי כרגע היכולת לפעול לסילוק נגעים אלה, מדוע לחשוף את עצמי ללא טעם לייסורי גיהנום והשאר? מדוע שאחשוף את עצמי לסבל נורא זה? בביאורים אחרים השורות לעיל מוסברות גם שמרגע שסילקנו את הזרעים של הנגעים הרוחניים ממקום כלשהו, הם לעולם לא יוכלו לשוב ולשכון שם.

דֵּי־לְמַרְגָּם כְּמַבְשָׁתִים עִי־נְלֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן

כך יש להרבות בהרהור  
ולהקדיש מאמצים מרובים  
ליישם הסבר זה של התרגול.  
חולה הזקוק לתרופות מסוימות  
ואיננו שומע לעצת הרופא,  
כיצד זה יוכל להתרפא?

אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן  
אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן אֲרֵן

הנה החלק השלישי הכללי, המהווה סיכום של הפרק: כך – כלומר, כפי שמוסבר לעיל - יש להרבות בהרהור ולהקדיש מאמצים מרובים בתרגול זהירות, בדיוק כפי שלימד אותנו המורה, ליישם הסבר זה של התרגול, הן את המטרות של השגת השאיפה להארה והן את התרגול של הבודהיסטווה – כפי שהוסברו קודם לכן. אילו היית חולה הזקוק לתרופות מסוימות ואיננו שומע לעצת הרופא, כיצד זה יוכל להתרפא? לעולם לא תתרפא. לכן עלינו לא לחסוך שום מאמץ במשימה של חיסול הנגעים הרוחניים, כפי שלימד אותנו הרופא הגדול, המורה.

|རང་རྒྱུད་ཉེས་པའི་རྣོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་།  
 |དག་བ་མི་ཉམས་གོང་དུ་འཕྲེལ་བ་ནི།  
 |ངེས་པར་བག་ཡིད་བསྐྱོམ་ལ་རག་ལས་པས།  
 |མཁས་པས་རྟག་ཏུ་བག་དང་ལྡན་པར་བྱ།

לשחרר עצמך מהזוהמה  
 של הפגמים בתודעתך אתה,  
 למנוע אובדן חסדך,  
 ואותו להמשיך ולהעצים,  
 כל זה תלוי, ללא שום ספק,  
 בתרגול של הזהירות;  
 ועל כן הנבונים יהיו חייבים  
 תמיד במשנה זהירות.

|བསྐྱུ་བའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའོ།

זהו שיר קצר המסכם את הפרק.

|བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་ལ་འཕུག་པ་ལས། བག་ཡིད་བསྐྱོམ་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལུ་  
 བཞི་པའོ།

זה היה הפרק הרביעי, ההסבר על הזהירות, מתוך המדריך לחייו של לוחם הרוח.

|གཉིས་པ་ལུ་འཕྲེལ་མཚན་ནི། བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་ལ་འཕུག་པའི་རྣམ་ལའད་རྒྱལ་  
 སྐས་འཕུག་དོགས་ཞེས་བྱ་བ་ལས། བག་ཡིད་བསྐྱོམ་པ་ཞེས་བྱའི་ལུ་སྟེ་ལུ་བཞི་པའི་  
 འགྲེལ་པའོ།།

לבסוף נסביר את שם הפרק. זהו אם כן הביאור של הפרק הרביעי, ההסבר על הזהירות מתוך שער הכניסה  
 לילדי הבודהות המנצחים, ביאור על המדריך לחייו של לוחם הרוח.

\*\*\*\*\*

གཉིས་པ་ལ་བྱུག །སླིན་པ་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། རྩལ་སླིམས་སེམས་ལ་རག་  
ལུས་པ་

དང་། བཟོད་པ་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་དང་།  
བསམ་གཏན་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། ཤེས་རབ་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་འོ།

לחלק השני, הסבר שהסגולות הנעלות תלויות בתודעה, יש שיש חלקים שונים הכוללים הסבר כיצד  
נתינה, אורח חיים מוסרי, אורך רוח, חדות המאמץ, ריכוז מדיטטיבי ולבסוף חוכמה, תלויים כולם בתודעה.

།དང་པོ་ལ་གཉིས། སླིན་པའི་པར་སླིན་ཚེགས་པ་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི་དབྱེ་བ་བོར་བ་ལ་  
སློམ་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། གཏོང་བའི་སེམས་པ་གོམས་པས་མཐར་སླིན་པར་འགྱུར་བའོ།

את הראשון מבין אלו נציג בשני שלבים: בהרת העובדה שההגשמה של שלמות הנתינה אינה תלויה  
בסילוק עוניו של כל אחד ואחד מן היצורים; והסבר כיצד ניתן להגיע למטרה האולטימטיבית של מצב  
תודעת של נדיבות באמצעות תרגול רצוף.

།གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་དབྱེ་བོར་ནས།  
།སླིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་སླིན་པ་ཡིན་ན།  
།ད་དུང་འགྲོ་བ་གཉིས་པ་ཡོད་ན་སློན།  
།སློབ་པ་ཇི་ལྟར་པ་རོལ་ཏུ་སླིན།

אילו הייתה השלמות הנתינה  
מותנית בהיסול כל עוניו שיש,  
אז כיצד השיגוה מגינים בעבר  
אם עוד יש יצורים רעבים בעולם?

།དང་པོ་ནི། གལ་ཏེ་སླིན་པའི་པར་སླིན་ཚེགས་པ་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི་དབྱེ་བ་བོར་  
ནས་སླིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་སླིན་པ་དགོས་པ་ཡིན་ན། ད་དུང་འགྲོ་བ་གཉིས་པ་ཡོད་ན་སློ་  
ཡོད་པའི་སློན་སློབ་པ་སངས་རྒྱལ་ལྷ་སེམས་ལྷ་སློན་སླིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་སླིན་པ་  
ཚེགས་ཏེ་ཚེགས་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་རོ།

הנה הנקודה הראשונה: נביח שמישהו היה בא ואומר: נוכל לטעון שמהוה הוא שלמות הנתינה אילו הייתה מביאה לחיסול כל עוני שיש, של כל יצור ויצור. אז כיצד השיגו מגינים בעבר כלומר הבודדות, את שלמות הנתינה אם עוד יש יצורים רעבים בעולם? דבר זה הוא לא הגיוני.

བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བཙས་ཏེ།  
 སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་སེམས་གྱིས།  
 སྦྱིན་པའི་པ་རོལ་ཕྱིན་གསུངས་ཏེ།  
 ཇི་ལྟས་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ།

למעשה זהו רק מצב תודעה,  
 שכן נאמר ששלמות הנתינה  
 היא מחשבה השואפת לתת כל שיש  
 וגם כל תוצאות – למען כל הבריות.

།གཉིས་པ་ནི། དེས་ན་ལུས་ལོངས་སྦྱོང་དག་ཅུ་བདོག་པ་ཐམས་ཅད་བཏང་བའི་  
 འབྲས་བུ་བསོད་ནམས་དང་བཙས་ཏེ་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་བར་འདོད་པའི་སེམས་  
 གོམས་པ་ཉིད་གྱིས་སྦྱིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཚོགས་པར་གསུངས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟ་  
 བས་ན་སྦྱིན་པ་དེ་ནི་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་དོན་བསྟུ་བའོ།

הנה הנקודה השנייה, שהיא מעין סיכום: לכן נאמר ששלמות הנתינה היא למעשה רק מצב תודעה, מצב שבו הרגלנו את עצמנו למחשבה השואפת לתת את כל מה שיש לנו – גוף, רכוש, מצבור כל חסדנו וגם כל כוח החסדים שהם תוצאות של נתינת הדברים האלו – למען כל הבריות. זוהי אם כן הסיבה שנאמר ששלמות הנתינה תלויה רק במצב תודעה.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། རྒྱ་ལ་བྲིམས་གྱི་པར་ཕྱིན་ཚོགས་པ་སློབ་གཙུག་གཅེས་པའི་སེམས་ཅན་ཟད་  
 བ་ལ་ལྟོས་པ་མི་འབྲས་པ་དང། སྦོང་སེམས་གོམས་པ་ལས་ཚོགས་པར་འགྱུར་བའོ།

החלק השני, על אורח חיים מוסרי, מחולק לשניים: הסבר על כך שאין זה נכון שהשגת שלמות המוסר תלויה בחיסול כל ההרג של יצורים; ושהשגת שלמות המוסר נובעת מתרגול קבוע של מחשבה השואפת להימנע מפגיעה באחרים.

ཉེ་ལ་སོགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ།  
 ཇི་དག་གསོད་མི་འགྱུར་བར་བསྐྱད།

התוכל להביא דגים והשאר  
למקום אשר אין בו כל הריגה?

|דע'פ'י| |כ'ל'l'  
|ד'd'  
|ד'd'  
|ד'd'

הנה הנקודה הראשונה: אין זה נכון לומר שהשגת שלמות המוסר תלויה בניסיון לחסל את כל ההרג של כל היצורים עד האחרון שבהם. זאת מכיוון שלעולם לא תוכל להביא דגים והשאר, כל היות הפרא, למקום אשר אין בו כל הריגה. לעולם לא תוכל לעשות זאת.

|ש'f'  
|ש'f'

נאמר ששלמות המוסר פירושה  
השגת מחשבה של זניחה.

|ד'f'  
|ד'f'  
|ד'f'  
|ד'f'

הנקודה השנייה: מסיבה זו, נאמר בסוטרן שהשגת שלמות המוסר פירושה השגת תרגול מתמיד של מחשבה של זניחה של המחשבה לפגוע באחרים או גניבה של משהו. בנקודה זאת נאמר בסוטרן: "מה שלמות המוסר? זוהי צורת מחשבה שבה זונחים כל דבר שפוגע באחרים."

|ש'f'  
|ד'f'  
|ש'f'  
|ד'f'

אנשים איומים ממלאים המרחב,  
לא ניתן לחסל את כולם.  
אך חיסול מחשבה בודדה, זו של כעס,  
שקול לחיסולם המוחלט!

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ། རྟོན་དང། དཔེ་དང། དཔེ་རྟོན་སྐྱར་བའོ། །དང་པོ་ནི། ལྷོ་  
བའི་སེམས་ནི་གཅིག་ཕྱུ་བཅོམ་ན་གྱི་རོལ་གྱི་དབྱ་དེ་ཐམས་ཅད་ཚོམས་པ་དང་འདྲ་བར་  
བཟོད་པ་རྫོགས་པ་ཡིན་གྱི། །ཁོང་ལྷོ་དམིགས་ཡུལ་ཟད་པ་ལ་ལྷོས་དགོས་པ་མ་ཡིན་  
པར་ཐལ། སེམས་ཅན་མི་སྲུང་བ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་མཐའ་ཡས་པས་དེ་དག་ཀུན་  
གཞོམ་གྱིས་ཡོང་དེ་ཡི་ནས་སམ། གཏན་ནས་མི་ལང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་བཟོད་  
པ་ཡང་སེམས་ལ་རག་ལུས་སོ།

החלק השלישי, על השלמות אורך רוח, מחולק לשלושה סעיפים: הנקודה, המטאפורה, והקשר שבין  
הנקודה והמטאפורה. הנה הסעיף הראשון: אדם מביא לידי שלמות את אורך הרוח על ידי **חיסול מחשבה  
בודדה, זו של כעס, וזה שקול לחיסולם המוחלט** של כל האויבים החיצוניים. יש להודות שהשגת שלמות  
זו אינה תלויה בחיסול כל אחד ואחד מן האויבים שהיו עלולים להכעיס אותך, כי **לא ניתן לחסל** את כל  
ה**אנשים האיומים** שכן אלה **ממלאים** את כל **המרחב**. לכן, אורך רוח תלוי גם הוא בתודעה.

།ས་སྤོངས་འདི་དག་གོས་གཡོགས་སུ།  
དེ་སྣོད་གོ་བས་གལ་ལང་།  
།ལྷུ་མཐའི་ཅམ་གྱི་གོ་བས་ནི།  
།ས་སྤོངས་ཐམས་ཅད་གཡོགས་དང་འདྲ།

היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה  
שתכסה את פניה של כל האדמה?  
העור המצוי בסוליית נעלך  
שקול לכיסוי כל פני האדמה!

།གཉིས་པ་ནི། ཀྱང་པ་ལ་ཚོར་མ་ལ་སོགས་པ་འི་གཞོད་པ་སྤང་བའི་རྟོན་དུ་ས་སྤོང་  
འདི་དག་ཐམས་ཅད་གོ་བས་གཡོགས་ཏུ་དེ་སྣོད་གྱི་གོ་བས་གལ་ལང་དེ་ལྷ་ན་ཡང་ཚོར་  
མ་ལ་སོགས་པས་མི་གཞོད་པ་ལ་ལྷུ་མཐའི་ཅམ་གྱི་གོ་བས་ནི་རང་གིས་ཀྱང་པ་  
གཡོགས་ནས་ས་སྤོང་ཐམས་ཅད་གཡོགས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར་རོ།



הנה הסעיף השני: **היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה, שתכסה את פניה של כל האדמה**, כדי שתגן על רגליך מכל הקוצים וכדומה? במקרה זה **העור המצוי בסוליית נעליך** ימנע מקוצים ודומיהם לפגוע ברגליך ולכן הוא **שקול לכיסוי כל פני האדמה** בעור.

།དེ་བཞིན་སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་ཡང་།  
 །བདག་གིས་སྤྱིར་བཏོག་མི་ལང་གི  
 །བདག་གི་སེམས་འདི་སྤྱིར་བཏོག་བྱའི།  
 །གཞན་རྣམས་བཏོག་གོ་ཅི་ཞིག་དགོས།

כך גם לא אפשרי שאוכל להפסיק  
 כל אובייקט חיצוני שיש בנמצא!  
 אך אם בליבי נטייה זו אפסיק,  
 מה צורך יהיה לי אז להפסיקם?

།གསུམ་པ་ནི། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་རོལ་གྱི་གནོད་བྱེད་གྱི་དངོས་པོ་ཡང་མཐའ་དག་  
 །བདག་གིས་སྤྱིར་བཏོག་པར་བྱེད་པས་མི་ལང་གིས། །བདག་གི་སེམས་འདི་ཡུལ་དེ་  
 །དག་ལ་དམིགས་ནས་ཁོང་ཁྱོད་བསྐྱེད་པ་ལས་སྤྱིར་བཏོག་པར་བྱའི་དེ་གོམས་པ་ལས་  
 །བཟོད་པ་ཚོགས་པར་འགྱུར་གྱི། །སྤྱི་རོལ་གཞན་རྣམས་བདག་གིས་ཅི་ཞིག་  
 །བཏོག་སྟེ་བཏོག་མི་རུས་ཤིང་དགོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་རོ།

הנה הסעיף השלישי: **המצב המתואר הוא אמנם כמו במטאפורה**, **כך גם לא אפשרי שאוכל להפסיק כל אובייקט חיצוני שיש בנמצא** שיכול לגרום לי כאב כלשהו. **אך אם** במקום זה, **בליבי נטייה זו אפסיק**, זו המתכונת באובייקטים אלה ואז כועסת, הרי שבאמצעות תרגול תמידי כזה אמנם אוכל להביא לידי שלמות את אורך הרוח. ולכן **מה צורך יהיה לי אז להפסיקם?** אין צורך שאנסה להפסיק את כל האובייקטים האחרים, שעלולים לגרום לי לכעוס. לעולם לא אצליח, וזה מיותר אפילו לנסות.

།སེམས་གསལ་གཅིག་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གང་།  
 །ཚངས་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ལྟར།  
 །ལུས་ངག་བཅས་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་།  
 །སྤྱོད་པ་ཞན་པས་དེ་ལྟ་མིན།

עגעי יחידי של דעת צלולה  
 יביא אל הטוהר ואל כל השאר.  
 כל זה לא יוגשם ברוב עשייה  
 ורוב מלל שמקורם בחולשה.

|בלי'פ'ני| בסק'ט'ד'ג'פ'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 בסיס'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 בסיס'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 בסיס'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 בסיס'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 בסיס'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'  
 בסיס'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'

הנה הנקודה הרביעית: גם חדוות המאמץ תלויה בתודעה ובתרגול היומיומי שיביא אותה לשלמות. חשוב על העובדה ש*עגעי יחיד של דעת צלולה* וריכוז ממוקד, שבו אתה מתרגל מדיטציה על משהו כגון רמת הריכוז הראשונה<sup>5</sup>, במצב של חדווה, *יביא אל הטוהר*, לידה במקום ה'טהור' (ברהמה), *ואל כל השאר. כל זה, למשל הפיתוח של מצב התודעה ברמת הריכוז הראשונה לא יוגשם במצב תודעה וברוב עשייה וברוב מלל שמקורם בחולשה*, כלומר שאין בהם מצב תודעה עוצמתי, כשחסרה חדוות המאמץ בביצוע המשימה. הכול אם כן תלוי בקיומו של מצב תודעה רב עוצמה.

|ב'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'|  
 |פ'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'|  
 |ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'|  
 |ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'ד'ש'פ'ת'ק'פ'ק'ת'|

גם אם תתרגל תקופה ארוכה  
 אמירה של תפילות ומיני סיגופים,  
 אם תוסיף דעתך לדברים אחרים,  
 לעולם משמעות עמוקה לא תשיג!

<sup>5</sup> הכוונה לרמה הראשונה של מה שנקרא עולם הצורות, שהיא כבר מעבר לעולם התשוקות, ואשר התמדה בה יכולה להביא ללידה בעולם האלים, כגון ברהמה שמוזכר כאן. החלק הראשון של רמה זו הוא מצב התודעה הנחנך לראייה ישירה של ריקות.

།ལྷ་པ་ནི། བསམ་གཏན་གྱི་པར་སྤྱིན་ཚེ་གས་པ་ཡང་བྱིང་ཚོད་དང་བྲལ་ཞིང་དང་བར་  
 འགྲུར་བ་དང་། རྫོག་བར་འགྲུར་བའི་ཡིད་བྱེད་གྱིས་ཟིན་པའི་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ་  
 བཟུངས་སྣ་གས་གྱི་བཟུངས་བཟོད་དང་ནི་སྤྱིང་གནས་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སྟབས་ཀྱིས་  
 ཡུན་རིང་པོའི་དུས་སྤྱིང་པར་བྱས་ཀྱང་སེམས་གཞན་དུ་གཡེངས་པས་བྱས་པ་ནི་དེ་  
 ཉིད་མི་རིག་པ་སངས་རྒྱས་གྱིས་མདོ་ལས། དག་སྟོང་དག་འདོད་པ་ལ་སེམས་  
 གཡེངས་པའི་དཀའ་སྟབས་དང་ཁ་ཏོན་ལ་སོགས་པ་ནི་འབྲས་བུ་མེད་པར་འགྲུར་རོ།  
 །ཞེས་སོགས་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པས་དོན་མེད་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

הגנה הנקודה החמישית: השגת שלמות במדיטציה (הריכוז המדיטטיבי) גם היא תלויה בתודעה - תודעה צלולה חופשייה מקהות ואי-שקט; תודעה שמושפעת תמיד על ידי מחשבות של עצב על החיים האלו. **גם אם התרגל תקופה ארוכה אמירה של תפילות או מנטרות ומיני סיגופים**, כגון צומות ארוכים וכולי, **אם תוסח דעתך לדברים אחרים**, בעת שאתה מבצע תרגולים אלו **לעולם משמעות עמוקה לא תשיג**, לא תצליח להבין את טבעם האמיתי של הדברים. כפי שהבודהה עצמו אמר בכתובים: "הו, נזירים! התרגול של סיגון ודקלום והשאר לא יישא את פריו, אם דעתכם מוסחת לאובייקטים של תשוקה." למעשה, לורד בודהה אומר שתרגולים כאלה הם חסרי משמעות ולעולם לא יובילו אותנו לתוצאה הרצויה.

།གང་གིས་ཚེས་གྱི་གཙོ་བོ་མཚོག  
 །སེམས་གྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།  
 །བདེ་ཐོབ་སྤྱུག་བསྡུལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་།  
 །དེ་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འབྲས།

אם סוד זה של הרוח לא תשכיל להבין,  
 סודה הנשגב של הדהרמה,  
 אזי גם אם תשאף כל אושר להשיג,  
 ואת כל הסבל למנוע, בכל זאת  
 תיאלץ להמשיך ולנדוד  
 שוב ושוב, ללא כל תכלית.

།རྒྱལ་པ་ནི། ཤེས་རབ་ཡང་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ། གང་ཟླག་གང་གིས་ཚོས་གྱི་  
 གཙོ་བོའམ་དོན་ བོ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྣོད་མིན་ལ་མི་བསྟན་པས་ན་སེམས་གྱི་གསང་  
 བ་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་འདི་མ་ཤེས་ན་སླ་ན་མིད་པའི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དང་། འཁོར་  
 བའི་སྐྱལ་བསྐྱལ་གཞོམ་པར་འདོད་ཀྱང་དེ་དག་འདོད་པའི་དོན་མིད་པ་གྱི་ནར་རང་  
 དགར་འབྱུང་པས་ཤེས་རབ་སེམས་ལ་རག་ལས་པའོ།

והנה הנקודה השישית. גם חוכמה תלויה במצב התודעה. **אם סוד זה של הרוח** – המציאות האולטימטיבית –  
 – **לא תשכיל להבין**, מכיוון שאינך כלי מתאים ללימוד החשוב מכולם, **סודה הנשגב של הדהרמה**, **אזי גם**  
**אם תשארו כל אושר להשיג**, **ואת כל הסבל של גלגל החיים למנוע**, **בכל זאת תיאלץ להמשיך ולגדוד**  
**שוב ושוב**, **ללא כל תכלית**. כפי שעשית מאז ומתמיד. לפיכך, שלמות החוכמה גם היא תלויה בתודעה.



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה תשיעית: מודעות

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (rGyal-sras 'jug-ngogs) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיי של לוחם הרוח (Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה).

\*\*\*\*\*

།གཞུང་པ་ལ་གཉིས། བློ་ལ་སྐྱེ་ཚུལ་དང་། དེ་ལས་ཤེས་བཞིན་སྐྱེ་ཚུལ་ལོ།

החלק השלישי מתאר כיצד לפתח דריכות באמצעות הזכירה. שני שלבים להסבר זה: כיצד לפתח זכירה, וכיצד המודעות מתפתחת מזה.

།དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཇིས་བྲན་པ་འདྲ་།

།དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་།

ואז שוב ושוב נזכור בליבנו  
את הארתו של הבודהה.

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་བསམས་པ་དེས་ནི་ཚེས་དང་དགེ་འདུན་དང་བཅས་པའི་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཇིས་སུ་བྲན་པ་འདྲ་གང་ཟག་དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་བས་  
དགོན་མཚོག་གཞུང་པ་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་སྐྱེའོ།

הנה השלב הראשון: אם נבצע את ההרהורים שתוארו לעיל, הרי שאז שוב ושוב נזכור בלבנו את הארתו של הבודהה, יחד עם סגולותיו הנשגבות וכן אלו של הדרמה והסננה. ובכך יתפתח בקלות ההרגל של זכירת כל שלושת היהלומים.

|གང་ཚེ་བྲན་པ་ཡིད་སྐྱོ་ནས།  
 |བསྐྱེད་བའི་དོན་དུ་གནས་གྱུར་པ།  
 |དེ་ཚེ་ཤེས་བཞིན་འོང་འགྱུར་ཞིང་།  
 |སོང་བ་དག་ཀྱང་འོང་བར་འགྱུར།

וכאשר אדם משתמש בזכירה  
 לשמור על התודעה,  
 אזי תתעורר לה גם הדריכות,  
 וגם אם זמנית היא תלך,  
 היא בוודאי תשוב.

|གཉིས་པ་ནི། བྲན་པ་དེ་ལས་གང་གི་ཚེ་བྲན་པ་ཡིད་གྱི་སྐྱོ་ནས་ཉོན་མོངས་བསྐྱེད་  
 བའི་དོན་དུ་གནས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་  
 རྟོག་ཅིང་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་ཤེས་བཞིན་ཡོད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ལན་ཅིག་  
 ཉམས་ནས་སོང་བ་དག་ཀྱང་སྤྱིར་འོང་བར་འགྱུར་བས་བསྐྱེད་པ་ཉམས་ལེན་ལ་  
 མཁས་མི་མཁས་ནི། བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་རག་ལས་པས་དེས་དེ་  
 ལ་མཁས་པར་བྱའོ།

הנה השלב השני. נניח שאדם השיג מצב שבו הוא משתמש בזכירה לשמור על התודעה מפני נגיעים  
 רוחניים, אזי תתעורר לה גם הדריכות, מצב שבו נוכל להתבונן בעצמנו ולתפוס כהלכה את ההבדל בין  
 מעשים נאותים ובין אלה שאינם נאותים. ואז המצב הוא שגם אם זמנית היא תלך, בנקודה מסוימת, היא  
 בוודאי תשוב. לכן, דבר היותנו מאסטרים בתרגול הבודהיסטי תלוי במידת בה פיתחנו זכירה ודריכות; ולכן  
 עלינו לשאוף להפוך למאסטרים של שתי יכולות אלו.

|གསུམ་པ་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་བསྐྱེད་བའི་སྐྱོད་པ་ལ་བསྐྱབས་པའི་ཚུལ་ལ་  
 གསུམ། སྐྱོ་བའི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་སྐྱོ་བ་ཚུལ་དང་། དག་བའི་ཚོས་སྐྱེད་པ་དང་། སེམས་  
 ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་སྐྱོ་བ་ཚུལ་ལོ། |དང་པོ་ལ་གཉིས། སྐྱོ་གསུམ་གྱི་ཀུན་སྐྱོད་

དག་པ་ལ་འབད་པ་དང་། ཉམས་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ལུས་ངག་གི་ཀུན་  
 ལྷོད་ལ་བརྟག་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཀུན་ལྷོད་ལ་བརྟག་པ་དང་། གནང་བྟག་གི་བྱ་བའི་  
 ལྷན་པ་བཤད་པ་དང་། །དང་པོ་ལ་བཞི། ལུས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྡོམ་དུ་ཀུན་སྡོད་ལ་བརྟག་པ་དང་།  
 ལྷ་བ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱེད་བྱ་དང་། ལྷོད་ལམ་གཞན་ལ་སྐྱུར་བ་དང་། གནས་  
 པའི་ཀུན་ལྷོད་ལ་བརྟག་པ་དང་།

הנקודה השלישית, מתארת כיצד יש לתרגל זכירה ודריכות כדי שייגנו על תודעתנו. היא מחולקת לשלושה חלקים: כיצד להתאמן באתיקה של ריסון עצמי, באתיקה של צבירת החסד, ובאתיקה של פעולה למען הזולת.

החלק הראשון מתחלק לשניים: שאיפה לטוהר של כל שלושת פתחי ההבעה, ושמירה מפני מעידות. לראשון מבין אלו יש שלושה חלקים: כיצד לשמור על טוהר הדיבור, טוהר המעשים וכיצד לשמור על טוהר המחשבה; בעקבות זאת יש הסבר על סיטואציות שהן מותרות וכאלה שהן אסורות.

את שמירת טוהר הדיבור והמעשים נסביר במונחים של המוטיבציה שלנו לפני ביצוע המעשים; עצות ביחס לאופן שבו יש להביט סביבנו, ונושאים נוספים; יישומן של עצות אלה לפעילויות נוספות; ולבסוף השמירה כיצד נשארים טהורים.

העצה לגבי האופן שבו יש להביט סביב באה בארבעה שלבים: הצגה כללית על האופן שבו עלינו להשתמש בעינינו להביט סביבנו; הנחיות כיצד לנהוג אם מתעייפים; כיצד לנהוג כשמישהו מתקרב אליך; ומה לעשות לאחר שסיימת להתרענן.

།རི་ཞིག་དང་པོ་འདི་འདྲའི་སེམས།  
 །འདི་ནི་སྡོམ་བཅས་ཤེས་བྱས་ནས།  
 །དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཤིང་བཞིན་དུ།  
 །བྱུངས་སྐབ་པར་ནི་གནས་པར་བྱ།

בטרם אפעל, אבחן תודעתי,  
 שמא פגומה כוונתי. או אז  
 כבול עץ אקפא במקומי,  
 לא ארשה לשום נגע אותי להפעיל.

།དང་པོ་ནི། འགྲོ་བ་སོགས་གྱི་ཚེ་རིམ་གྱི་དང་པོ་ཀུན་སྣོང་འདི་འབྲུའི་སེམས་འདི་ནི་  
 ལྷོན་བཅས་དང་། འདི་ནི་སྣོན་མེད་པའོ་ཞེས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེའི་ཚོ་ཀུན་སྣོང་  
 ལྷོན་ཅན་བྱུང་ན་གཉེན་པོ་དྲན་བཞིན་དུ་ཉེས་པས་མི་གཡོ་བར་གཞུངས་ཐུབ་པར་ནི་  
 གནས་པར་བྱའོ།

הגה החלק הראשון. בטרם אעשה פעולה כלשהי כמו הליכה למקום כלשהו, עשיית מעשה כלשהו וכדומה, **בטרם אפעל, אבחן תודעתי** ביחס לכוונתי, ואחליט האם כוונתי טהורה, או **שמא פגומה כוונתי**. אם באותו זמן תמצא שכוונתך פגומה, עליך ליישם את התיקון המתאים – **או אז כבול עץ אקפא במקומי, לא ארשה לישום נגע אותי להפעיל**. עליך לסרב להיות מונע על ידי כוונה שאינה טובה.

་དོན་མེད་གཡོང་བར་ལྷ་བ་ནི།  
 ་ནས་ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ།  
 ་ངས་པར་སེམས་པས་ཉག་ཏུ་ནི།  
 ་མིག་ནི་ཕབ་སྟེ་བལྟ་བར་བྱ།

אמנע מלהביט לכל עבר,  
 בדעה פזורה וללא מטרה.  
 איטיב לכוון דעתי,  
 ותמיד אשפיל מבטי.

།དང་པོ་ནི། དོན་མེད་པར་ཕྱོགས་སུ་གཡོང་བར་བལྟ་བ་ནི་དུས་ནས་ཡང་བདག་གིས་  
 མི་བྱ་སྟེ་སེམས་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །དགོ་བའི་དམིགས་པ་ལ་ངས་པར་  
 སེམས་པས་དུས་ཉག་ཏུ་ནི་བལྟ་བའི་ཚོ་གཉེན་པོ་འདི་གང་ཅམ་དུ་མིག་ནི་ཕབ་སྟེ་བལྟ་  
 བར་བྱའོ། །ལྷ་བ་ངལ་བའོ་ཚེ་དུ་ནི། །ངས་འགའ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།

הגה החלק הראשון: לעולם **אמנע מלהביט לכל עבר**, מצד לצד, **בדעה פזורה ובלי מטרה**. לעשות כך רק יחריף את מצב תודעתי. **איטיב לכוון דעתי** על אובייקט חשוב של חסד; בהבטי סביב, **תמיד אשפיל מבטי** למרחק שלא יותר מאורכה של סכין מחרשה [לפי הכתובים זהו המרחק שבין שתי כפות הידיים בשעה שזורעות פרושות לצדדים].



བལྟ་བ་ངལ་བསོའི་ཆེད་དུ་ནི།  
རིས་འགའ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།

על מנת להתרענן מהשפלת המבט  
אביט לזמן מה מסביב,

།གཉིས་པ་ནི། །ཁམས་གསོ་བ་དང་དུབ་ན་བལྟ་བ་ངལ་བསོའི་ཆེད་དུ་ནི་རིས་འགའ་  
མིག་བཏོག་སྟེ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱའོ།

הנה החלק השני: אם מגיע הזמן להתרענן – כלומר אם אתעייף מלהביט באופן זה – אז על מנת להתרענן  
מהשפלת המבט, ארים את עיני ואביט לזמן מה מסביב.

།འགའ་ཞིག་མིག་ལམ་སྒྲུང་གྱུར་ན།  
།བལྟས་ནས་འོངས་པ་ལེགས་ཞེས་བཟློད།  
།ལམ་སོགས་འཇིགས་པ་བརྟག་པའི་ཕྱིར།  
།ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱོགས་བཞིར་སྟོ།

ואם מיישהו בא לקראתי,  
אברכו בשלום ואמשיך.  
אחזור ואביט לכל עבר לבדוק  
אם אין סכנה או מכשול.

།གསུམ་པ་ནི། །དེ་ལྟར་བལྟས་པས་འགའ་ཞིག་མིག་གི་ལམ་དུ་སྒྲུང་བར་གྱུར་ཅིང་  
མདུན་དུ་འོངས་ནས་འཇུམ་པས་བལྟས་ནས་འོངས་བ་ལེགས་སོ་ཞེས་བཟློད་པར་བྱའོ།  
།གཞན་ཡང་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་ཚེ་ལམ་སོགས་སུ་འཇིགས་པ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་  
ཕྱིར་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱོགས་བཞིར་བལྟ་བར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי: בהביטי סביבי באופן זה, ייתכן שמיישהו בא לקראתי ומתקרב אלי. בנקודה זו אביט  
בו, אחייד ואברכו בשלום ואמשיך. יתרה מכך, בלכתי בדרך עלול לעלות הצורך שאחזור ואביט לכל עבר  
לבדוק אם אין סכנה או מכשול העומדים בדרכי או נמצאים בסביבתי.

།ངལ་བསོམ་ཁ་ནི་ཕྱིར་བལྟས་ནས།

།རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།

།མདུན་དང་རྒྱལ་ཏུ་བརྟུག་བྱས་ནས།

།འགྲོའམ་ཡང་ན་འོང་བྱ་སྟེ།

ולאחר שהתרעננתי, אפנה ואבדוק  
את מה שנמצא מאחור;  
היטב אבדוק, פנים ואחור,  
ואז אלך או אבוא.

།བཞི་པ་ནི། ཡང་ངལ་བསོམ་ནས་འགྲོ་བའི་ཚེ་ཁ་ནི་ཕྱིར་ལ་བལྟས་ནས་རྒྱལ་གྱི་  
ཕྱོགས་སུ་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་བལྟ་བར་བྱའོ། །མདུན་དང་རྒྱལ་ཏུ་གཡང་ས་ཡོད་མེད་  
སོགས་བརྟུག་པ་བྱས་ནས་ཇི་ལྟར་རིགས་པས་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་འོང་བར་བྱ་སྟེ།

הנה החלק הרביעי: ולאחר שהתרעננתי, והגיע הזמן להמשיך, אפנה ואבדוק את מה שנמצא מאחור;  
היטב אבדוק, פנים ואחור, לבחון אם אין שם משהו כגון מצוק – ואז אלך או אבוא, כפי שמתאים לעשות.

།དེ་ལྟར་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ།

།དགོས་པ་ཤེས་ནས་སྤྱད་པར་བྱ།

וכך, בכל מצב ובכל זמן,  
אפעל תוך הבנת הנדרש.

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་ལུས་ངག་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་རང་ཞན་  
ལ་ཕན་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པར་ཤེས་ནས་སྤྱད་པར་བྱའོ།

כעת החלק השלישי של החלוקה הקודמת, לגבי יישום העצות הנ"ל לפעילויות אחרות: וכך, בכל מצב ובכל  
זמן, לפני כל מעשה או דיבור, אפעל מתוך הבנת הנדרש – לאחר שבדקתי אם יש בכך תועלת עבורי  
ועבור אחרים.

།ལུས་གྲིས་འདི་ལྟར་གནས་བྱ་ཞེས།  
 །བྱ་བ་བསྡོམས་ནས་དེ་ནས་ནི།  
 །སྐབས་སུ་ལུས་འདི་ཇི་ལྟ་བུར།  
 །གནས་པ་ཡིན་ཞེས་བལྟ་བར་བྱ།

אכין את עצמי באומרי:  
 "כך אנהג כעת עם גופי".  
 ואז מדי פעם אעצור להתבונן:  
 האם הוא נוהג בהתאם?

།བཞི་པ་ནི། །གནས་གང་དུ་སྡོད་པའི་ཚེ་ལུས་གྲིས་འདི་ལྟར་གནས་པར་བྱའོ་ཞེས་བསམས་  
 །ཏེ་ལུས་གྲི་བྱ་བ་བསྡོམས་ནས་དེ་ནས་ནི་བར་སྐབས་སུ་ལུས་འདི་སྡོད་ལམ་ཇི་ལྟ་བུར་གནས་  
 །པ་ཡིན་ཞེས་བལྟ་བར་བྱ་ཞིང་ཉེས་པ་མེད་པའི་ཀུན་སྡོད་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

הנה החלק הרביעי, לגבי אופן השהייה במצבים שונים. בכל פעם שאני עסוק בפעילות כלשהי, אביט ואכין את עצמי באומרי: "כך אנהג כעת עם גופי". עכשיו אפעל באופן כזה למשך זמן מוגדר. ואז מדי פעם אעצור להתבונן האם הוא – גופי – נוהג בהתאם? לאחר מכן, אעשה כמיטב יכולתי לבצע פעילות כלשהי שאין בה כל רע.

།སེམས་གྲི་གྲང་ཆེན་ལྷོས་པ་ནི།  
 །ཚེས་ལ་སེམས་པའི་ཀ་ཆེན་ལ།  
 །ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་མི་འཚོར་བར།  
 །དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྲིས་བཏག

התודעה היא פיל ענק ופרוע,  
 ועל כן אקשרנה לעמוד האיתן  
 של האובייקט המנטלי,  
 ואז אשמרנה מכל משמר  
 כדי שלא תשוחחרר.

|གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སེམས་དག་བའི་དམིགས་པ་ལ་གདགས་པ་དང་། དག་བ་ལ་  
 ཚེ་གཅིག་པར་འགྱུར་མི་འགྱུར་བརྟུན་པ་ལོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་ཀྱི་གྲང་ཆེན་མ་དུ་ལ་  
 ཞིང་མྱོས་པ་ནི་གཅིག་ཏུ་བྱ་བར་ཁས་སྒྲངས་པའི་ཚོས་ལ་སེམས་པའི་དམིགས་པའི་ཀ་  
 ཆེན་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟགས་པ་མི་འཚོར་བར་དེ་ལྟར་འབད་བ་ཀུན་གྱིས་བརྟུན་པར་བྱའོ།

כעת באה הנקודה השנייה העוסקת באופן ההשגחה על התודעה. גם היא מתחלקת לשניים: לקשור את התודעה לאובייקט של חסד, ובדיקה האם אנו מצליחים לשמור על ריכוז חד נקודתי באובייקט חסד זה.

הגה החלק הראשון: *התודעה היא פיל ענק* שלא אולף עדיין, ושהוא עדיין *פרוע*. ועל *כן* אקשרנה לעמוד *האיתן של האובייקט המנטאלי* – בו התחייבתי לרכז את תודעתי, באופן חד נקודתי. ואז *אשמרנה* מכל *משמר* כדי שלא *תשחרר*.

|ཅི་ནས་ཉིང་འཇིན་བཙོན་པ་ནི།  
 |སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་མི་འཚོར་ཡང་།  
 |བདག་གི་ཡིད་འདི་གར་སྟོད་ཅིས།  
 |དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་སོ་སོར་བརྟུན།

בכל שאפנה אשקיע מאמץ  
 בריכוז חד-נקודתי,  
 שאיננו פוסק אף לרגע.  
 בכל עת אתבונן ואבחן תודעתי  
 להתחקות אחר כל תנועותיה.

|གཉིས་པ་ནི། བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་དག་བའི་ཚོས་ལ་མ་ཡིངས་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིན་ལ་  
 བཙོན་པ་ནི་སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་འཚོར་བར་བྱས་ཏེ། བདག་གི་ཡིད་  
 འདི་བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་གར་སྟོད་ཅིས་དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སོ་  
 སོར་བརྟུན་པར་བྱའོ།

הגה החלק השני: *בכל* שאפנה אשקיע מאמץ להשיג סוג של *ריכוז חד נקודתי* הממוקד באובייקט של חסד, ואשר איננו סוטה לאובייקט אחר. אוודא שהריכוז שלי *איננו פוסק אף לרגע*. *בכל עת* אתבונן ואבחן *תודעתי להתחקות אחר כל תנועותיה* – כלומר אבדוק האם היא עסוקה באובייקט ראוי או שלא?

།འཇིགས་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྲེལ་བར།  
 །གལ་ཏེ་མི་རྣམས་ཅི་བདེར་བྱ།  
 །འདི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ།  
 །ཚུལ་ཁྲིམས་བཏང་སྟོམས་བྱ་བར་གསུངས།

במצבי סכנה, חגיגה, וכדומה,  
 בהנחה שהנ"ל אינו אפשרי,  
 ניתן להרפות, שכן נאמר  
 שבצעות נתינה מותר  
 להרפות במשמעת.

།གསུམ་པ་ནི། རང་གི་སོགས་ལ་གཞོན་པའི་འཇིགས་པ་དང་དགོན་མཚོག་མཚོན་པ་ལ་  
 སོགས་པའི་དགའ་སྟོན་དང་། དེ་བས་ཆེས་ལྷག་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སོགས་དང་འབྲེལ་  
 བས་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྦྱོན་པ་ལོན་ཏུ་སྤྱོད་པ་རང་གིས་གལ་ཏེ་མི་རྣམས་པ་བྱུང་ན་ཅི་བདེར་བྱ་བར་  
 གནང་སྟེ། སློབ་མོ་མེད་པས་ལུས་པའི་མདོ་ལས། འདི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་དུས་སུ་ཚུལ་  
 ཁྲིམས་བསྟུས་ཏེ་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱུང་། ཞེས་གཏེས་ཀྱི་དུས་གཅིག་ཏུ་མི་རྣམས་ལིང་སྦྱིན་པ་  
 ལ་སློབ་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤྲོས་སྤྱོད་མི་རྣམས་པ་བཏང་  
 སྟོམས་སུ་བཞག་པར་གསུངས་སོ། །ལམ་གྱི་གོ་རིམས་ལ་མཁས་པར་བྱས་ནས་རིམས་  
 ཅན་དུ་རྫོགས་པར་བྱ་དགོས་པའི་དོན་ཏེ།

הנקודה השלישית מתייחסת להסבר של מצבים מותרים וכאלה שהם אסורים. למשל, כשיש מצבי סכנה  
 המאיימים על חיינו, או כשאנו משתתפים בחגיגה כמו למשל הגשת מינחה לשלושת היהלומים, או עסוקים  
 במשהו שהוא חשוב עוד יותר לטובת הברואים, וכדומה. בהנחה שבמצבים האלה הנ"ל אינו אפשרי, כלומר  
 אין אפשרות להקפיד בדקדקנות על כל מעשינו ומחשבותינו. במצבים כאלה, ניתן להרפות, שכן נאמר  
 בסוטרה שנתבקשה על ידי זה ששמו בינה אינסופית<sup>6</sup> שבצעות נתינה מותר להרפות במשמעת, במידה  
 מסוימת. ציטוט זה אומר שאם אינך מסוגל לתרגל נתינה ושמירת מוסר בו זמן, אזי, בהנחה שזה הזמן  
 לנתינה – כלומר, בהנחה שבזמן זה אתה מתמקד בעיקר בלימוד התרגול של נתינה – עליך לוותר זמנית על  
 הדקויות של שמירת המוסר שאינך מסוגל ליישם ברגע זה. עיקר הלימוד בפסוק זה הוא שעלינו לפתח  
 בקיאות בהבנת הסדר הנכון של הדרך, ואז להשלים כל אחד מהשלים לפי הסדר הראוי.

<sup>6</sup> שמו בסנסקריט Akshayamati, והסוטרה, ששמה Akshayamatinirdesha-sutra, נחשבת ככתב שעליו הסתמכו נגרג'ונה  
 ואריידווה.

།གང་ཞིག་བསམས་ཏེ་བྱར་བརྩམས་པ།  
 །དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་སྟེ།  
 །དེར་གཏད་པ་ཡི་བསམ་པ་ཡིས།  
 །དེ་ཉིད་རི་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱ།  
  
 །དེ་ལྟར་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས།  
 །གཞན་དུ་གཉི་གར་མི་འགྱུར་རོ།  
 །ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་ཉི་ཉོན་མོངས།  
 །དེ་ལྟར་ནི་འཕེལ་མི་འགྱུར།

,תת תנקוט טוולו בעניין שתכונת,  
 .הימנע מלחשוב על דבר אחר.  
 ,מקד מחשבתך באותו העניין,  
 .ובאותו הזמן – עסוק בו בלבד.

,אם ככה תנהג – תנחל הצלחה,  
 .ולו – בשנייהם תיכשל.  
 ,ךך תמנע גם שגשוג של נגעי המשנה,  
 .שמקורו בהעדר של דריכות.

།སྨིན་པ་ལས་ཚུལ་གྱི་མས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པས་ཇི་ལྟར་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱ་ཞེ་ན་གོ་  
 །རིམས་ངེས་ཅན་དུ་སྟོབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་མར་སྟོས་བསམས་ཏེ་བྱ་  
 །བར་བརྩམས་པ་དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་སྟེ་ཐོག་མར་བརྩམས་པའི་སྨིན་པ་དང་  
 །ཡིད་གཏད་པའི་བསམ་པ་ཡིས་སྨིན་པ་དེ་ཉིད་རི་ཞིག་སྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་ལམ་ལ་གོ་  
 །རིམས་ངེས་ཅན་དུ་བསྐྱབས་པ་དེ་ལྟར་ནི་ཀུན་ལེགས་པར་བྱས་པར་འགྱུར་གྱི་གཞན་  
 །དུ་གོ་རིམས་སྟོབ་ན་སྟེ་བྱི་གཉིས་ཀ་མཐར་བྱིན་པར་མི་འགྱུར་རོ། །རིམ་པ་མི་ཤེས་  
 །པའི་ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཉི་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་པ་དེ་  
 །ལྟར་ནི་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་བས་ལམ་གྱི་གོ་རིམས་ལ་མཁས་པར་བྱའོ།

יכול מישוהו להתנגד לכך ולטעון: "הרי תרגול המוסר עולה בחשיבותו על תרגול הנתינה; מדוע אם כך עלינו לתת עדיפות לנתינה?" ובכן, **עת תנקוט פעולה בעניין שתכננת**, בכל סדרת פעולות, עליך לפעול על פי סדר מסוים, עליך לתכנן בקפידה באיזה פעולה להתחיל ואז, **המנע מלחשוב על דבר אחר**.

כשאתה מתחיל בתרגול נתינה, **מקד מחשבתך באותו העניין, ובאותו הזמן – עסוק בו בלבד. אם כך תנהג**, כאשר אתה מתרגל דרך שאותה יש לתרגל בסדר מסוים ואתה פועל על פי סדר זה, **תנחל הצלחה; ולא**, אם תפעל בסדר הפוך, **בשניהם תיכשל**, לא תצליח להביא את שני השלבים, הראשון והשני, לידי סיומם מוצלח.

קיימים אותם נגעים רוחניים משניים הנובעים מאי הבנה של שלבי הדרך. אם תבין את שלבי הדרך ותלך לפיהם, **תמנע גם שגשוג של הנגעים המשניים, שמקורו בהעדר של דריכות**. ולכן עליך להפוך למאסטר בהבנת הסדר הנכון של השלבים של הדרך.

།གཉིས་པ་ཉམས་པ་བསྐྱེད་པ་ལ་གཉིས། ལུས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ཉམས་པ་བསྐྱེད་པ་དང་།  
སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ཉམས་པ་བསྐྱེད་པ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། རྣམ་གཡིང་གི་དབང་དུ་མི་  
བཏང་བ་དང་། རྣམ་མེད་པའི་སྦྱོང་པ་སྤང་བ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཚེ་ཀུན་སྦྱོང་གི་བསམ་པ་  
བརྟག་པའོ།

כעת בא החלק העיקרי השני, העוסק במניעת מעידות. כאן יש שני חלקים: כיצד להימנע ממעידה בכללים הנוגעים להתנהגות, וכיצד להימנע ממעידה בכללים הנוגעים למחשבות. הראשון משני אלה מחולק לשלושה חלקים: כיצד למנוע הסחות דעת המשתלטות על התודעה; ויתור על פעולות שהן חסרות משמעות; ובדיקת המוטיבציה שלך בעת ביצוע פעולה כלשהי.

།བྱེ་མེད་གཏམ་ནི་སྣ་ཚོ་གས་དང་།  
།དོ་མཚར་ལྟ་མོ་རྣམ་མང་པོ།  
།ཀུན་ལ་འཇུག་པར་གྱུར་པ་ན།  
།དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ།

אם יוצא שחייב אתה חלק ליטול  
בשיחות בטלות וכולי,  
או במופעי ראווה למיניהם,  
ותר אז על כל תשוקה כלפיהם.

|དང་པོ་ནི། གྲུ་ལ་པོ་དང་ཚོམ་རྒྱ་གཉེན་གཏམ་སོགས་བྱེ་མེད་པ་གཏམ་ནི་སྣ་ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་  
 གན་ལ་སོགས་པའི་ངོ་མཚར་བའི་ལྷན་མོ་རྣམ་པ་མང་པོ་རྒྱ་ལ་འཇུག་པར་མི་བྱ་ཞིང་།  
 དགོས་པ་ཡོད་པའམ་གཞན་གྱི་ངོར་འཇུག་པར་གྱུར་པ་ན་བྱ་བ་དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་  
 བྱའོ།

הנה החלק הראשון: עליך להימנע משיחות בטלות, דיבורי סרק, וכו', כגון שיחות על מנהיגי מדינות, על פושעים וכדומה; כמו כן עליך להימנע ממופע ראווה למינייהם, כגון קונצרטים ומופעי ריקוד. **אם יוצא שחייב אתה חלק ליטול בהם, או אם אתה עושה זאת מתוך התחשבות בזולת, ותר אז על כל תשוקה כלפיהם.**

|དོན་མེད་ས་ཚོ་རྩ་གཅོད་དང་།  
 |ས་རིས་འདྲི་སོགས་བྱེད་གྱུར་ན།  
 |བདེ་གཤེགས་བསྐྱབ་པ་བྱས་ནས།  
 |སྐྱབ་པས་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར།

זכור הכללים שניתנו על ידי מי שלעונג הלכו, וחדל ביראה חפירה באדמה, גיזום עשבים, ושירבוט בחולות שאין להם הצדקה.

|གཉིས་པ་ནི། དགོས་པ་མེད་པའི་ལང་དོན་མེད་པར་ས་ཚོ་བ་དང་རྩ་གཅོད་པ་དང་། ས་རིས་  
 འདྲི་བ་སོགས་བྱེད་པར་གྱུར་ན། བདེ་གཤེགས་གྱི་བསྐྱབ་པ་བྱས་ནས་ཉེས་  
 དམིགས་ལ་སྐྱབ་པས་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར་བར་བྱའོ།

הנה החלק השני: למרות שאולי אינך נזיר בעל הסמכה מלאה, עדיין זכור את הכללים שניתנו על ידי מי שלעונג הלכו, וחדל ביראה מפני בעיות שיפקדוך אם תנהג אחרת, מכל פעילות כמו חפירה באדמה, גיזום עשבים, ושירבוט בחולות, במידה ואלו מעשים שאין להם הצדקה.

|གང་ཚེ་བསྐྱོད་པར་འདོད་གྱུར་ཏམ།  
 |སྐྱབ་པར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་།  
 |དང་པོར་རང་གི་སེམས་བརྟགས་ནས།  
 |བརྟན་པས་རིགས་པ་ལྷན་པར་བྱ།



בחן תודעתך בכל עת שיעלה  
הרצון לנוע, או רצון להתבטא.  
הישאר נחוש אך ורק לפעול  
בהתאם למה שנכון.

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ། བསྟན་པ་དང་། བཤད་པ་དང་། རོན་བསྟུ་བའོ། །གང་གི་ཚེ་ལུས་  
བསྐྱོད་པར་འདོད་པར་གྱུར་ཏམ་ངག་སྒྲིབ་པར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་དང་པོར་རང་གི་  
སེམས་ལ་བརྟགས་ནས་ཉེས་པའི་དབང་དུ་མི་བཏང་བར་བརྟན་པས་འཇུག་ལྷོག་ཇི་ལྟར་  
རིགས་པ་དང་ལྷན་པར་བྱའོ།

לחלק השלישי שלושה חלקים משלו: הלימוד, ההסבר של הלימוד, וסיכום. בכל עת שיעלה הרצון לנוע  
בגופך או הרצון להתבטא בדיבור, בחן תחילה את תודעתך. אל תאפשר לשום דבר שלילי לנהל אותך,  
והישאר נחוש אך ורק לפעול בהתאם למה שנכון: עם מה שאתה יודע שנכון או שלא נכון לעשותו.

།གཉིས་པ་ལ་ལྔ། ཉོན་མོངས་སྐྱེ་འདོད་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་དང་། ཚོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ཇི་  
ལྟར་བྱ་བ་དང་། རྟོན་བཀུར་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་དང་། གཞན་དོན་ལ་སེམས་པའི་ཚེ་  
ཇི་ལྟར་བྱ་བ་དང་། ཁྲོ་བ་དང་ལྷུང་པ་སོགས་སྐྱེ་འདོད་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བའོ།

ההסבר בא בחמישה חלקים: כיצד לנהוג כשאתה מרגיש שמתעורר בך רצון לנגע רוחני; כיצד לנהוג כאשר  
רוחך נסערת או מחשבות דומות; כיצד לנהוג כשעולה בך תשוקה לרווח חומרי כלשהו או לתהילה, או כל  
דבר מעין זה; כיצד לנהוג כשעליך לחשוב על טובת הזולת; וכיצד לנהוג כשאתה מרגיש רצון לכעוס,  
דיכאון וכדומה.

།གང་ཚེ་རང་ཡིད་ཆགས་པ་དང་།  
།ཁྲོ་བར་འདོད་པ་དེ་ཡི་ཚེ།  
།ལས་སུ་མི་བྱ་སྒྲིབ་མི་བྱ།  
།འིང་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པར་བྱ།

ואם מתעורר בך יצר לכעוס,  
או שמא תיעור התשוקה,  
הימנע אז מכל דיבור ופעולה,  
ומייד, כבול עץ, הישאר במקומך!

།དང་པོ་ནི། །ལང་གི་ཚེ་རང་གི་ཡིད་ཆགས་པ་དང་། །བློ་བར་འདོད་པ་དེའི་ཚེ་ལུས་ཀྱིས་ལས་  
སྲུ་མི་བྱ། ངག་གིས་སློབ་པ་མི་བྱ་བར་གཉིན་པོ་བཟུངས་སྐབ་པ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པར་  
བྱའོ།

ואם מתעורר בך יצר לכעוס, או שמא תיעור התשוקה, הימנע אז מכל דיבור ופעולה, ומייד, בעודך  
פועל ליישם את תרופת הנגד לאלו, כבול עץ הישאר במקומך!

།དགོད་དང་གཞར་བཅས་པའམ།  
།གལ་ཏེ་ང་རྒྱལ་རྒྱགས་ལྡན་པའམ།  
།མཚང་འབྲུ་བ་ཡི་བསམ་པ་དང་།  
།གལ་ཏེ་སྐྱོར་འབྲིན་སྲུ་སེམས་སམ།

אם תרגיש עצבנות, או רצון להשפיל,  
או גאווה, או תחושת יוהרה,  
או שמא לחשוף חולשות של אחר,  
ואולי משכבות הונאה,

།གཉིས་པ་ནི། །ཡུལ་ལ་འཕྱར་བའི་ཚོད་པ་དང་བཞད་གད་ཀྱིས་ཅོ་འདྲི་བའི་གཞར་བཅས་  
པའམ། །གལ་ཏེ་ཡོན་ཏན་གྱིས་ཁིངས་པའི་ང་རྒྱལ་དང་། །ལང་ཚེ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱགས་པ་  
དང་ལྡན་པའམ། །གཞན་གྱི་མཚང་འབྲུ་བའི་བསམ་པ་དང་། །གལ་ཏེ་སྐྱོར་འབྲིན་ཏེ་ཚོག་མི་  
ཤེས་པས་ཁི་ཚོལ་བ་དང་གཡོ་རྒྱས་གཞན་བསྲུ་བར་སེམས་སམ།

הנה החלק השני: **אם תרגיש עצבנות**, כאשר התודעה נודדת מאובייקט אחד למשנהו, **אז** שיעלה בך **רצון**  
**להשפיל** מישהו על ידי שתצחק עליו בבזיון; **אז** שמא תתחיל להתנפח **מגאווה** בעודך חושב על תכונותיך  
הנפלאות, **או תחושת יוהרה** הנובעת ממחשבה על כוחם הרב של נעוריך וכדומה. **או שמא** תרצה **לחשוף**  
את **חולשותו של אחר** בפומבי, או **אולי** להונות מישהו, כלומר לחשוב **משכבות הונאה** הנובעות מחוסר  
סיפוק שלך עצמך, ומתשוקה לרווח כלשהו לעצמך.

།ལང་ཚེ་བདག་བསྟོད་ལྱུར་ལེན་པའམ།  
།གཞན་ལ་སྟོད་པ་ཉིད་དང་ནི།  
།གཤེ་བཅས་འབྲིད་དང་བཅས་བྱུར་པ།  
།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

אם יסיתך היצר בשבחך לדבר,  
 או בגנותו של אחר,  
 לריב עמו או להגיד לו  
 דבר מה שאותו יצער,  
 בכל אותם מצבי תודעה -  
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!

གང་གི་ཚེ་ཡོན་ཏན་བཟོད་པའི་སློན་སྐྱོན་བདག་བསྟོད་ལྷུར་ལེན་པའམ། སློན་བཟོད་པས་  
 གཞན་ལ་སྟོད་པ་ཉིད་དང་ནི་སྐྱུར་བ་འདོབས་པའི་གཤེན་བུ་དང་བཅས་པ་དང་། ཚུད་ཅིང་  
 འགྲོད་པ་དང་བཅས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་གཉིན་པོ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པ་མི་གཡོ་བར་ཤིང་བཞིན་དུ་  
 གནས་པར་བྱའོ།

אם יסיתך היצר בשבחך לדבר ולתאר לכולם את מעלותיך הנפלאות; או לחילופין לדבר בגנותו של אחר,  
 לזלזל בו, לבקר או להשמיץ. או שתרגיש צורך לריב עם אחר ולהתווכח איתו, או להגיד דבר מה שאותו  
 יצער. בכל אותם מצבי תודעה עליך מייד להישאר דומם לחלוטין במקומך ולא לזוז בכלל, לקפוא כבול  
 עץ.

| རྟེན་དང་བཀུར་སྟེ་བྲགས་འདོད་པའམ།  
 | གཡོ་གཤེན་འཁོར་དོན་དུ་གཉིན་འདོད་པའམ།  
 | བདག་སེམས་རིམ་གྱོ་འདོད་གྱུར་ན།  
 | དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

עת תיעור התשוקה לרווחים או לכבוד,  
 לתהילה, או להקנין עצמך במשרתים,  
 או רצון שיקיימו טקסים לכבודך -  
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!

| གསུམ་པ་ནི། རྟོན་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་པ་དང་བཀུར་སྟེ་གན་འདོབས་པ་སོགས་དང་སྟོན་  
 པའི་བྲགས་པའམ། གཡོ་གཤེན་འཁོར་དོན་དུ་གཉིན་འདོད་པའམ། བདག་གི་སེམས་སྐྱུ་མཉི་  
 སོགས་རིམ་གྱོ་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་དེའི་ཚེ་ཤིང་བཞིན་དུ་གཉིན་པོ་བཟུངས་ཐུབ་པར་  
 གནས་པར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי: עת תיעור בך התשוקה לרווחים - כגון לקבל כסף תמורת הלימוד וכדומה; או לכבוד  
 ותהילה, למשל כשאחרים מכינים מושב עבורך שממנו תוכל ללמד. או שמא תתחיל לקוות להקנין עצמך  
 במשרתים, או רצון שיקיימו טקסים לכבודך ואפילו רצון שיעסו את גופך. גם בכל המקרים האלו מייד  
 כבול עץ הישאר במקומך והתרכז באנטידוטים הפועלים כנגד מחשבות שכאלו.

|གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བ་དང་།  
 |རང་དོན་གཉེར་བར་འདོད་པ་དང་།  
 |སྣུ་བར་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་ན།  
 |དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

אם עולה מחשבבה להמעיט בצורכי הזולת,  
 ולדאוג לצרכיך בלבד,  
 או סתם בפטפוט לבלות את זמניך -  
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!

|བཞི་པ་ནི། རང་གཞན་གྱི་དོན་ལ་སེམས་པའི་ཚེ་གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བ་ལམ། རང་  
 དོན་འབའ་ཞིག་དོན་དུ་གཉེར་བར་འདོད་པ་དག་དང་། ངག་སྣུ་བར་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་  
 ན་གང་ཟག་དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་དུ་གནས་པར་བྱའོ།

הגנה החלק הרביעי: אם בזמן שעליך להיות ממוקד בהשגת המטרות שלך ושל אחרים, עולה מחשבבה  
 להמעיט בצורכי הזולת, ולהתחיל ולדאוג לצרכיך בלבד, או סתם בפטפוט לבלות את זמניך. כשאתה  
 מתנהג באופן כזה, מייד כבול עץ הישאר במקומך!

|མི་བཟོད་ལེ་ལོ་འཇིགས་པ་དང་།  
 |དེ་བཞིན་སྤྱི་ཉོལ་སྤྱི་ཚེར་དང་།  
 |རང་གི་ཕྱོགས་ཞེན་སེམས་བྱུང་ན།  
 |དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

אם עולה קוצר רוח, עצלות או יראה,  
 חוסר ריסון, או להג של שטות,  
 או רצון להעדיף את בני מיניך -  
 מייד כבול עץ השאר במקומך!

|ལྷ་པ་ནི། ཁྱོད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་མི་བཟོད་པ་དང་། དགེ་བ་ལ་མི་སྣོ་བའི་ལེ་ལོ་འཇི་  
 དབང་གིས་དགེ་བ་བསྐྱེལ་བ་སོགས་ལ་འཇིགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཀུན་ཏུ་མ་བསྐྱེལ་ས་  
 པས་ཕོད་ཆེ་བའི་སྤྱི་གཏོལ་དང་འབྲེལ་མེད་གྱི་སྤྱི་ཚེར་སྣུ་བ་དང་། རང་གི་ཕྱོགས་གཉེན་

# སོགས་ལ་ཞེན་པའི་སེམས་བྱུང་ན་དེས་ནི་སྒྲོར་བས་གཉེན་པོ་བཟུངས་ཐུབ་པ་ཡིང་བཞིན་དུ་ གནས་པར་བྱའོ།

הנה החלק החמישי: **אם** אתה מגיע למצב שבו **עולה קוצר רוח** ואינך יכול לשאת יותר את כעסו של מישהו, או בסבל כלשהו וכדומה; או אם אתה נתקף ב**עצלנות** ובהיעדר חדות המאמץ בעשיית מעשי חסד, ולכן גם ב**יראה** מפני השלמתם, או נדחף להתנהג ב**חוסר ריסון**, או להג של **שטות**, לעסוק בפטפוטי סרק; או שמא יעלה בך **רצון להעדיף את בני מינך** או קרוביך וכדומה. גם ברגעים כאלה עליך לעצור, ומייד **כבול עין הישאר במקומך**, וליישם אנטידוטים כנגד פעולות אלה.

དེ་ལྟར་ཀུན་ནས་ཉེན་མོངས་དང་།  
དོན་མེད་བརྗོན་པའི་ཡིད་བརྟགས་ནས།  
དེ་ཚེ་དཔའ་བོས་གཉེན་པོ་ཡིས།  
དེ་ནི་བརྟན་པོར་གཟུང་བར་བྱ།

ככה בחן את לבך לראות אם הופיעו  
נגעים או משיכה להשקיע זמנך  
בדברים מחוסרי משמעות.  
ואם הם הופיעו, פעל בעוז כנגדם  
כמנהג הלוחם – שמור היטב על תודעתך.

གསུམ་པ་དོན་བསྐྱུ་བ་ནི། དེ་ལྟར་ཀུན་ནས་ཉེན་མོངས་པའི་ཡིད་དང་དོན་མེད་པ་ལ་བརྗོན་  
པའི་ཡིད་ལ་བརྟགས་ནས་དེའི་ཚེ་དཔའ་བོ་སྟོབས་ལྷན་དང་འདྲ་བའི་གཉེན་པོ་ཡིས་ཡིད་དེ་  
ནི་བྱ་བ་ངན་པ་ལ་མི་འཇུག་པར་བརྟན་པོར་གཟུང་བར་བྱའོ།

ולבסוף, הנה החלק השלישי: הסיכום. **ככה בחן את לבך לראות אם הופיעו** מחשבות שיש בהן **נגעים** או **משיכה להשקיע זמנך בדברים מחוסרי משמעות**. **ואם הם הופיעו, פעל בעוז כנגדם כמנהג הלוחם**, כמו איזה לוחם גיבור ורב עוצמה: השתמש באנטידוטים המתאים ו**שמור היטב על תודעתך**, מנע ממנה לעסוק בכל פעולה שלילית שהיא.



## קורס ACI מס' 10: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

### מקראה עשירית: שלמות הנתינה ושלמות המוסר

הקטעים הבאים נלקחו משער הכניסה לילדי הבודהות המנצחים, (*rGyal-sras 'jug-ngogs*) ביאורו של גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) לספר בשם המדריך לחיי של לוחם הרוח (*Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה).

\*\*\*\*\*

འགསུམ་པ་ལ་གསུམ། སྨྲིན་པའི་ཞིང་བྱུང་པར་ཅན་ལ་སྨྲིན་པ་བྱ་བ་དང་། དགོ་བའི་ལས་  
རྣམས་རང་སྣོན་གྱིས་བྱ་བ་དང་། དགོ་བ་གོང་ནས་གོང་དུ་བྱུང་ཞུགས་ཤིང་དགོས་པ་  
བརྟགས་ནས་བྱ་བའོ།

החלק השלישי [שהוא המלצה לעסוק אך ורק במעשים של חסד], מחולק לשלושה חלקים: עצה כיצד לבצע מעשי נתינה כלפי אובייקטים נעלים, יוצאי דופן; הנחיה לבצע מעשי חסד מרצוננו החופשי; והנחיה להמשיך ולפתח את שלימות הנתינה, ולפעול רק לאחר שבחנו את כוונתנו.

རྟག་པར་མངོན་ཞིན་གྱིས་བསྐྱང་བའམ།  
གཉིན་པོ་ཡིས་ནི་བསྐྱང་བ་ཉིད།  
ཡོན་ཏན་དང་ནི་ཕན་འདོགས་ཞིང་།  
སྨྲིན་པ་སྣེ་ལ་བ་ལ་དགོ་ཆེན་འགྱུར།

חסדך יגדל עד מאד אם תפעל  
בהתמדה ומתוך התלהבות,  
לשם התיקון, כלפי מרובי המעלות,  
כלפי אלו שעזרו לך בעבר,  
או אלו שרבו סבלם.

།དང་པོ་ནི། དགོ་བ་རྟལ་པར་རྒྱན་དུ་བྱ་བ་དང་། མངོན་ཞེན་གྱིས་བསྐྱང་བ་སྟེ་འདུན་  
 པ་བྲག་པོས་བྱ་བ་དང་། མ་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པ་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཀྱི་གཉིན་པོ་ཡིས་  
 རི་ཀུན་ནས་བསྐྱང་བ་ཉིད་གྱིས་ཞིང་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པའི་ཞིང་  
 དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སོགས་པ་དང་ཕ་མ་སོགས་པས་འདོགས་པའི་ཞིང་དང་།  
 དབྱུལ་པོངས་སོགས་སྤྱལ་བསྐྱལ་ཅན་གྱི་ཞིང་ལ་བྱིན་པས་དགོ་བ་ཆེན་པོར་འགྱུར་  
 བས་འབད་པར་བྱའོ།

- החלק הראשון: בכדי שחסדך יגדל עד מאד, עליך לעשות מאמצים לפעול באופן הבא:
- **אם תפעל בהתמדה** בנתינה כל הזמן, כלומר על בסיס קבוע;
  - נתינה המונעת **מתוך התלהבות** ומבוצעת ברגשות טובים, חזקים;
  - נתינה המונעת רק על ידי גישה כגון העדר אחיזה – מחשבות הפועלות **לשמ תיקון** למעשים השלייליים.
  - נתינה המבוצעת **כלפי מרובי המעלות**, אובייקטים נעלים ביותר כגון שלושת היהלומים ושכמותם, **וכלפי אלו שעזרו לך בעבר**, כמו הוריד;
  - נתינה המבוצעת כלפי **אלו שרוב סבלם**, כגון עניים ושכמותם.

།མཁས་ཤིང་ལྡང་དང་ལྡན་བྱས་ནས།  
 །ལས་རྣམས་བདག་གིས་རྟལ་དུ་བྱ།  
 །ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་སྤུ་ལ་ཡང་།  
 །ལྟོས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

עת תשיג שליטה באלו,  
 וככה תתמיד להתנהל,  
 או אז יהיה כל פועלך מבורך,  
 גם אם אין בנמצא אה אהד  
 שתוכל להסתמך עליו.

།གཉིས་པ་ནི། ལྷང་དོར་དང་འཇུག་ལྡོག་ལ་མཁས་ཤིང་དགོ་བ་ལ་དད་པ་དང་ལྡན་པར་  
 བྱས་ནས་དགོ་བའི་ལས་རྣམས་བདག་གིས་རྟལ་དུ་བྱའོ། །གཞན་འབའ་ཞིག་བྱིད་དུ་འཇུག་  
 པ་ལྟ་བུ་དགོ་བའི་ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་སྤྱོད་གས་སྤུ་ལ་ཡང་ལྟོས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

הנה החלק השני: **עת תשיג שליטה באלו**, כלומר בסוגי המעשים שאותם יש לעשות, ובאלו שאותם יש  
 לזנוח, ותפעל מתוך אמונה והתלהבות לביצוע מעשי חסד, **וככה תתמיד להתנהל**, במעשים של חסד, גם

מבלי שמישהו יפציר בך לעשותם; או אז יהיה כל פועלך מבורך, גם אם אין בנמצא אף אחד שתוכל להסתמך עליו לעזרה.

|སྨྱིན་པའི་པ་རོལ་ཕྱིན་ལ་སོགས།  
|གོང་ནས་གོང་དུ་བྱུང་ལུགས་སྦྱང།  
|རྒྱང་དུ་འོ་ཕྱིར་ནི་ཆེ་མི་བཏང་།  
|གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ།

את כל השלמויות של מתן והשאר  
;ישם במידה שגדלה ועולה;  
את זו שפחותה אל תקדים לנעלה,  
ובעיקר התמקד בטובת הזולת.

|གསུམ་པ་ནི། སྨྱིན་པའི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཤེས་རབ་གྱི་བར་དུ་གོང་ནས་  
གོང་དུ་བྱུང་ལུགས་ཤིང་འཕེལ་བ་སྦྱང་བར་བྱའོ། |སྨྱིན་པ་དང་རྒྱལ་ཁྲིམས་སོགས་  
དགོས་པ་དང་དགོ་བ་རྒྱང་དུ་འོ་ཕྱིར་ནི་ཆེ་བ་མི་བཏང་ཞིང་ཆེན་པོ་ལ་འབད་བར་བྱའོ།  
|ལུགས་གྱིས་གཉིས་ཀ་ཅིག་ཅར་མི་རུས་ཤིང་ནང་འདོམས་ན་ཆེན་པོ་བསྐྱང་བའི་དོན་  
དུ་རྒྱང་དུ་བཏང་བར་བསྟན་ཏོ། |ཆེ་རྒྱང་གང་གིས་འཇོག་ཅེ་ན་ཆེ་འདིའི་རང་དོན་དང་  
གཞན་དོན་ལྟ་བུ་གཅིག་བྱས་པས་ཅིག་ཤོས་ཉམས་པར་འགྱུར་ན། གཙོ་ཆེར་གཞན་  
གྱི་དོན་བསམ་མོ།

הנה החלק השלישי: **את כל השלמויות של מתן והשאר** - כל שאר השלמויות, עד לחוכמה - **ישם במידה שגדלה ועולה**; כלומר, כך שהן ילכו ויתחזקו. בכל פעם שתיישם את שלמות הנתינה, המוסר, או כל אחת מהשלמויות האחרות, **את זו שפחותה אל תקדים לנעלה**, מקד מאמצריך תמיד בשלמות הגבוהה יותר.

מה שמשתמע משורות אלו הוא שאם אינך יכול לעשות שתי פעולות בו זמנית, שביניהן האחת פחותה בכוחה מן השנייה, ואם עליך לבחור בין השתיים, עליך לוותר על המעשה שתועלתו פחותה יותר כדי למנוע את אובדנו של זה הגבוה יותר.

כיצד נקבע אילו מעשים נעלים יותר, ואילו פחותים יותר? אם לדוגמה יש צורך לבחור בין הגשמת מטרותיך שלך לבין הגשמת מטרותיו של מישהו אחר בחיים האלה – אם בחירה באחד תגרום לאבד את השני – הרי שעליך **בעיקר להתמקד בטובת הזולת**.



|གསུམ་པ་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་བྲིས་སེམས་ལ་བསྐྱབ་པ་ལ་གསུམ། གཞན་དོན་ལྟར་  
 སྤང་བ་དང་། རང་ཉེས་པས་མ་གོས་པར་གཞན་བསྐྱབ་པའི་སྦྱོད་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་  
 སེམས་ཇི་སྲིད་སྐྱབ་པའི་ཉེས་པས་མི་གོས་པའི་སྦྱོད་པ་ལ་བསྐྱབ་པའོ།

החלק השלישי, הכללי, עוסק בתרגול של מוסריות בה אתה פועל למען הזולת. כאן יש שלושה חלקים:  
 להמתיר לשרותם של אחרים; לפעול בדרכם שמושכות אחרים ללימוד, תוך הימנעות מצבירת מעשים  
 שליליים; ואימון עצמך בדרכים המשמרות את דעותיהם של אחרים מבלי להזדהם על ידי חטאים.

|དེ་ལྟར་རིག་བྱས་གཞན་དོན་ལ།  
 |ཉུག་ཏུ་བཙོན་པར་གནས་པར་བྱ།  
 |སྐྱབས་ཇི་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པས།  
 |བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་གནང་།

משככה הבנת, תמיד השקע  
 מממצים למען אחרים.  
 במקרים אלו התירו בעלי החמה  
 שראיתם כל כך מרחיקה,  
 אפילו שבירת איסורים.

|དང་པོ་ནི། ལྟར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སྤང་དོན་གྱི་གནས་རིག་པར་བྱས།  
 ཉུག་གཞན་དོན་ལ་ཉུག་ཏུ་བཙོན་པར་གནས་པར་བྱ་ལ། གཞན་དོན་ལ་བྱ་བ་སྐྱོ་ཚོགས་སྐྱབ་  
 དགོས་པས་རང་ཉེད་ཉེས་པས་གོས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། སྐྱབས་ཇི་མངའ་བ་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱིས་རིང་བའི་སྐོག་གྱུར་གྱི་དོན་རྣམས་ཀྱང་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པས་ལུས་ངག་གི་མི་  
 དགོ་བ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཉན་ཐོས་རང་དོན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་ལ་བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་  
 ལྐབས་སུ་བབ་པའི་ཚེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་དེ་ལ་གནང་བས་ཉེས་པར་མི་འགྱུར་བར་མ་

ཟད་ཚོགས་ཆེན་པོར་འགྱུར་ཏེ། གསང་ཆེན་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མདོ་ལས། དེད་དཔོན་  
 ལྷིང་ཇེ་ཆེན་པོས་མི་ནག་པོ་བསད་པས་བསྐྱལ་བ་དུ་མའི་འཁོར་བ་བརྟེན་ལ་བར་གསུངས་པས་  
 དང་། བྲམ་ཟེའི་བྱེད་སྐྱར་མའི་བྱུང་བ་ལ་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཡང་ན་སྤྲུགས་ཇེ་མངའ་བ་  
 རིང་གཟིགས་པ་ལུས་ངག་གི་བདུན་གནང་བའི་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཉིད་ལ་བཤད་པར་  
 བྱོལ།

הנה החלק הראשון: יכול משהו לבוא ולשאול: כפי שכתוב למעלה, הבודהיסטוה צריך ללמוד להבין היטב  
 אלו פעולות עליו לבצע ואת אלו עליו לזנוח; ומשככה הבנת תמיד השקע מאמצים למען אחרים. ואולם,  
 מכיוון שמילוי צורכי הזולת מחייב ביצוע מגוון רחב של פעולות, האם לא ייתכן שבמהלך ביצוען נחטא  
 בעצמנו?

בעלי החמלה, הבודהות, ראייתם כל כך מרחיקה שביכולתם אף לראות ישירות אובייקטים שהם קשים  
 לתפישה. הם אסרו על 'המאזינים' – אלו שפועלים בעיקר לטובת עצמם – פעילויות מסוימות, כמו שבעת  
 חטאי הדיבור והעשייה. לעומת זאת, במקרים יוצאי דופן אלו, הם התירו לבודהיסטוות אפילו שבירת  
 איסורים, כלומר לבצע אותן הפעולות ממש; וכשהם מבצעים את המעשים הללו, לא רק שאינם עוברים  
 עבירה, הם צוברים חסד רב.

בסוטר על המיומנויות, הסוד הגדול, -מוזכר למשל קברניט בשם 'חמלה גדולה' שהרג אנשים רשעים  
 ובכך זכה למחוק עינינים של חיי סבל בגלגל החיים. מוזכר גם המקרה שקרה עם ברהמין צעיר בשם  
 קארמה.

אפשר גם לפרש את הפסוק 'בעלי החמלה, שראייתם כל כך מרחיקה' בהקשר של אותם הבודהיסטוות  
 שמתרים לעבור על שבעת נדרי הדיבור והעשייה. [יש לציין שהתרגול של ביצוע אחד משבעת המעשים  
 השליליים הללו על מנת לצבור חסד רב מוגבל באופן חמור ביותר אך ורק לאלה שתרגלו את דרך  
 הבודהיסטווה במשך מיליוני שנים, ואין לפרש אותו כמותר לאחרים].

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ཟང་ཟིང་གིས་བསྐྱབ་དང་། ཚོས་གྱིས་བསྐྱབ་འོ། །དང་པོ་ལ་  
 གསུམ། ཟས་གོས་སྦྱིན་པ་དང་མི་སྦྱིན་པའི་བྱུང་པར་དང་། བྱ་བ་ཕྱན་ཚོགས་གྱི་ཆེད་དུ་  
 ལུས་ལ་གནོད་པར་མི་བྱ་བ་དང་། ལུས་སྦྱིན་པར་གཏོང་བའི་དུས་དང་དགོས་པ་བཤད་  
 པོ།

לחלק השני יש שני חלקים משלו: משיכת אחרים ללימוד באמצעות דברים חומריים, ומשיכתם ללימוד  
 באמצעות הדהרמה. לראשון מבין אלו יש שלושה חלקים: הסבר על ההבחנה מתי עליך לתת אוכל וביגוד  
 ומתי לא; הנחיה שלא לפגוע בגופך על מנת להשלים מעשה שהוא שולי; ותיאור מתי ולמען מה יהיה זה  
 ראוי אפילו לתת את גופך.

|ལོག་པར་ལྷུང་དང་མགོན་མིང་དང་།  
 |བརྟུལ་ལྷུགས་གནས་ལ་བགོ་བྱ་ཞིང་།  
 |རན་པ་ཅམ་དུ་བཟའ་བྱ་སྟེ།  
 |ཚོས་གོས་གསུམ་མ་གཏོགས་པ་སྟེན།

אכול אך ורק במידה הדרושה,  
 ושתה את כל רכושך,  
 להוציא את שלוש גלימותיך,  
 עם מי שנפל, עם מחוסרי הגנה,  
 או עם אלו שהם מסתגפים.

|དང་པོ་ནི། ཟས་ལ་ལོངས་སྟོན་པའི་ཚོ་ལོག་པར་ལྷུང་བ་དུད་འགོ་དང་། ཡི་དྲགས་དང་།  
 མགོན་མིང་པའི་ནད་པ་སོགས་དང་། བརྟུལ་ལྷུགས་ལ་གནས་པ་ཚངས་པ་མཚུངས་པར་  
 སྟོན་པ་ཡོད་ན་དེ་ལ་ཡང་ཆ་རི་བགོ་བར་བྱ་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་ཚོད་  
 རིག་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཟས་ལ་བརྟེན་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མིང་པར་རན་པ་ཅམ་དུ་  
 བཟའ་བར་བྱ་སྟེ། ཀུན་སྟོང་སོགས་བཞེས་སྟོང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱའོ།

בכל פעם שאתה צורך מזון, עליך לשתה אותו גם עם היצורים הבאים, במידה והם נמצאים בסביבתך: עם מי שנפל, כלומר חיות ורוחות מיוסרות; עם החולים ועם אחרים שהם מחוסרי הגנה; ועם אלו שהם מסתגפים – הכוונה לנזירים החיים בפרישות.

עליך לפעול לפי ההנחיות שבפסוק "בכל דבר יש לשקול את המידה הראויה", ולאכול אך ורק במידה הדרושה, ומבלי לעבור אף אחת מן העבירות הקשורות לצריכת מזון. המוטיבציה לאכילה וכו' צריכה להיות כפי שמתואר ב'מכתב לידיד'.

|བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དག་སྟོང་གིས་སྦྲུང་སྦྲུང་དང་། ལྷ་གོས་དང་། ཐང་གོས་ཉི་ཚོས་  
 གོས་གསུམ་མ་གཏོགས་པར་ཡོ་བྱད་གཞན་ཡོད་ན་སྟེན་པར་བྱའོ། |ཚོས་གོས་གསུམ་  
 ཡང་ལྷག་པའི་ཡོ་བྱད་ཡོད་ན་སྟེན་པར་བྱའོ། ཚན་པ་གཅིག་ལས་མིང་ན་སྟེན་པར་མི་བྱ་སྟེ།  
 ཚངས་པར་སྟོན་པའི་བར་ཆད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

אם אתה בודהיסטווי שהוא גם נזיר מלא, עליך להיות מוכן לשתה גם את כל רכושך, להוציא את שלוש גלימותיך: הגלימה החיצונית, הגלימה הפנימית, והגלימה התחתונה. אפילו כאן, מותר לו לבודהיסטווי לתת

גלימות שיש לו, ובלבד שתישאר לו לפחות גלימה אחת מכל סוג, שכן זה יהיה מכשול לתרגול שלו של פרישות.

།དམ་པའི་ཚེས་ནི་སྨྲོད་པའི་ལུས།  
།ཕྱན་ཚེགས་ཆེད་དུ་གཞོད་མི་བྱ།  
།དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་ཅན་གྱི།  
།བསམ་པ་སྤྱར་དུ་ཚྲོགས་པར་འགྱུར།

בגוף זה שפועלו הוא דהרמה קדושה,  
אל תפגע, ולו פגיעה זעירה.  
אם ככה תנהג, תגשים במהרה  
כל תקוות היצורים במלואה!

།གཉིས་པ་ནི། གང་ཞིག་བསྐྱུངས་ན་རང་གཞན་གྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་པའི་དམ་  
པའི་ཚེས་ནི་སྨྲོད་པའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་རང་གི་ལུས་གཞན་ལ་ཕན་པ་ཕྱན་ཚེགས་གྱི་  
ཆེད་དུ་གཞོད་པར་མི་བྱ་སྟེ་མ་བཞིན་དུ་བསྐྱུང་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་དལ་འབྱོར་  
ལ་བཞེན་ནས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཚྲོགས་པའི་སྣོན་ས་སེམས་ཅན་གྱི་བསམ་པ་སྤྱར་དུ་  
ཚྲོགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། ལུས་ནི་དབྱ་ལྟར་མཐོང་མོད་  
གྱི། དེ་ལྟར་ལང་དེ་བསྐྱུང་བྱ། །བྲིམས་ལྡན་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་ནི། །དེ་ལས་བསོད་  
ནམས་ཆེན་པོ་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

הנה החלק השני: הגוף שלך, זה שפועלו הוא דהרמה קדושה, אם תגן ותשמור עליו באופן הולם וראוי, תוכל להשיג מטרות כבירות, עבודך ועבור הזולת. אל תפגע בו, ולו פגיעה זעירה, בכדי להשיג תועלת שולית עבור מישהו אחר – שמור וגונן עליו כמו על פצע פתוח. ומדוע? כי אם ככה תנהג, אזי באמצעות המשאבים וההזדמנויות הרוחניים שמצאת הפעם, תגיע לפסגת התרגול של שלושת האימונים, ובאופן זה תגשים במהרה כל תקוות היצורים במלואה. כפי שכתוב ב-ארבע מאות הפסוקים:

אין ספק שעלינו להתייחס לגופנו  
כאילו היה אויבנו;  
ויחד עם זאת, הוא דבר  
שעליו עלינו לשמור ולהגן.  
זוהי פעילות שמייצרת  
מצבורים עצומים של חסד  
לחיות חיים ארוכים  
תוך כדי שמירת המוסר.

|སླིང་ཇིའི་བསམ་པ་མ་དག་པར།  
 |ལུས་འདི་གཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ།  
 |ཅི་ནས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་།  
 |དོན་ཆེན་སྐྱབ་པའི་རྒྱར་གཏང་དོ།

לעולם אל תקריב את גופך במחשבה  
 של חמלה שאינה טהורה,  
 אך ודאי הקדישנו להשיג מטרות  
 גדולות; בהווה ולבא.

|གསུམ་པ་ནི། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དང་པོ་ནས་ལུས་ལ་སོགས་པ་སེམས་ཅན་ལ་  
 བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་བཏང་མོད་ཀྱང་། ལུས་ཀྱི་ལ་སོགས་པ་སློང་བའི་དཀའ་སྤྱད་  
 ཀྱིས་ཡིད་འབྱུང་བར་འབྱུར་བ་དང་། ཇིས་སུ་འགྲོད་པ་སོགས་བདག་པས་གཞན་  
 གཅེས་པའི་སླིང་ཇིའི་བསམ་པ་མ་དག་པར་སློར་བས་ལུས་འདི་གཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ།  
 རྒྱས་པར་བསྐྱབ་བཏུས་སུ་མདོ་དྲངས་པ་ལྟར་དུས་མ་ཡིན་པར་གཏོང་བ་བདུན་གྱི་  
 ལས་སུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དོ།

הגנה החלק השלישי: אין ספק שבודהיסיטוות מוכנים להקריב את גופם למען כל הברואים, למן תחילת דרכם ומקרב ליבם. אולם לעולם אל תבצע אקט של סיגוף ותקריב את בשר גופך או משהו מעין זה למישהו שמבקש זאת, באופן המערב מחשבה של חמלה שאינה טהורה, שעל פיה יש לכבד אחרים יותר מאשר את עצמך; כלומר, באופן שתרגיש טעם רע או חרטה על המעשה מאוחר יותר, או משהו בדומה לזה. נקודה זו מוסברת בהרחבה ב-תקציר התרגיל<sup>7</sup>, עם ציטוטים מהסוטרה שבהם מצוין שנתינה בזמן הלא נכון היא מעשה של השדים.

|རང་ངོས་ནས་སེར་ན་སོགས་སྤྱིན་པའི་གོགས་དང་བྲལ་ཞིང་ཉེས་མེད་དུ་ཚོགས་ཆེན་  
 པོ་རྫོགས་པར་འབྱུར་བའི་ཚོ། ཅི་ནས་ཀྱང་ཆོ་རབས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་དོན་ཆེན་  
 པོ་སྐྱབ་པའི་རྒྱར་འབྱུར་བའི་ཚོ་བཏང་དོ།

<sup>7</sup> חיבור אחר ידוע של מאסטר שנטידווה

אולם, כשמגיע הזמן שבו השתחררת מהקמצנות ומשאר המכשולים להשגת שלמות הנתיבה, ומשום כך יש ביכולתך לצבור על ידי מעשה שכזה אנרגיה עצומה של חסד ללא שום בעיות - או אז **ודאי הקדישנו**, את גופך, כי זה יהווה סיבה קארמית עבורך **להשיג מטרות גדולות; בהווה ובכל תקופות חיך להבא.**

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། ཚེས་ལའད་དུ་མི་རུང་བའི་ཉན་པ་པོའི་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲིབ་དང་། སྒྲིབ་  
 ཀྱི་བསམ་པའི་བྱུང་པར་བརྟུན་པ་དང་། རྒྱ་ཚིན་པོ་ལ་མེས་པ་དམན་པ་ལ་སྐྱར་བར་མི་བྱ་  
 བའོ།

הנה החלק השני (מהחלוקה הקודמת) ביחס למשיכת אנשים ללימוד באמצעות הדהרמה. כאן יש שלושה חלקים: הערות ביחס להתנהגות הולמת של אדם המקשיב לדהרמה - כלומר, תיאור של אנשים שלא ראוי ללמדם דהרמה; לימוד כיצד להבחין בפרטים של מצב התודעה של אדם העומד לקבל את הלימוד; והנחיה שלא ללמד אדם את הדרך של ההיבט הצר אם יש ביכולתו ללמוד את הדרך של ההיבט הרחב.

།མ་གུས་པ་ལ་ཚེས་མི་ལའད།  
 མི་ན་བཞིན་དུ་མགོ་དགྲིས་དང་།  
 གདུགས་དང་འཁར་བ་མཚོན་ཐོགས་དང་།  
 མགོ་བོ་གཡོགས་པ་དག་ལ་མིན།

אל תלמד את הדהרמה למי  
 שאינם מתייחסים בכבוד:  
 עוטפים את ראשם הן שאינן הם חולים,  
 נושאים שמשייה, או מטה, או נישקם,  
 או חובשים כובעם לראשם.

།དང་པོ་ནི། ཚེས་དང་ཚེས་སྐྱ་བ་ལ་མ་གུས་པ་ལ་ཚེས་མི་ལའད་ཅིང་སྒྲིབ་ལམ་གྱི་བྱུང་པར་  
 མི་ན་བཞིན་དུ་མགོ་དགྲིས་པ་དང་། ལག་ན་གདུགས་དང་། འཁར་བ་དང་། མཚོན་ཆ་  
 ཐོགས་པ་དང་། རས་ལ་སོགས་པས་མགོ་བོ་གཡོགས་པ་དག་ལའང་ཚེས་ལའད་པར་བྱ་བ་  
 མིན་ཅོ།

הנה החלק הראשון: אל תלמד את הדהרמה, למי שאינם מתייחסים בכבוד אליה ואל מי שמלמדים אותה. גם אין ללמד דהרמה למי שמפגינים התנהגויות מסוימות, כגון אלה העוטפים את ראשם הן שאינן הם חולים, נושאים שמשייה, או מטה, או נישקם, או חובשים כובעם לראשם.

|דסנס'ל'צב'נד'כר'כ'נד'|  
|כר'ס'ל'נד'נד'נד'נד'נד'|  
|דסנס'נד'ל'נד'נד'נד'נד'|  
|ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'|

לבעלי היבט צר אל תלמד  
את מה שעמוק ורחב-טווח,  
ואל תלמד אישה שאין לה מלווה.  
כבד כל דהרמה באותה המידה:  
זו השייכת להיבט הצר,  
וזו של ההיבט הרחב.

נד'נד'נד'		כר'ל'נד'נד'נד'נד'נד'		ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'
נד'נד'נד'		כר'ל'נד'נד'נד'נד'נד'		ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'
כר'ל'נד'נד'נד'נד'נד'		ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'		
נד'נד'נד'		כר'ל'נד'נד'נד'נד'נד'		ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'
נד'נד'נד'		כר'ל'נד'נד'נד'נד'נד'		ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'
נד'נד'נד'		כר'ל'נד'נד'נד'נד'נד'		ל'כר'נד'נד'נד'נד'נד'

החלק השני: לבעלי היבט צר אל תלמד את מה שעמוק ורחב-טווח בדהרמה, אם אין ביכולתם לקבל את הלימוד. וכן אל תלמד אישה שאין לה מלווה.<sup>8</sup>

כבד כל דהרמה באותה המידה: זו השייכת להיבט הצר, וזו של ההיבט הרחב. נאמר גם שתהיה זו עבירה להפלות בין החלקים השונים של הלימוד – על ידי שאומרים, למשל, שהלימוד של ההיבט הרחב הוא נעלה יותר מזה של ההיבט הצר, או ראוי יותר, או שמוביל להארה בעוד שהאחר לא, או כל דבר מעין זה. עליך לאמץ התייחסות המכבדת את כל היבטי הדהרמה במידה שווה, ולתרגל את כולם.

<sup>8</sup> יש לקרוא דברים אלו בתוך ההקשר של הזמן והתרבות שבה נכתבו.

| རྒྱ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྣོད་ལྷན་པ།  
 | ཉམ་ན་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱར་མི་བྱ།  
 | སྣོད་པ་ཡོངས་སུ་དོར་མི་བྱ།  
 | མདོ་དང་སྐྲགས་ཀྱིས་འདྲིད་མི་བྱ།

אל תלמד דהרמה פחותה  
 למי שמוכן להיבט הרחב;  
 את אורחות המוסר אל תזנח,  
 ואל תונה איש בנוגע  
 לסוטרה או טנטרה.

| གསུམ་པ་ནི། རྒྱ་ཆེན་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྣོད་དུ་ལྷན་པ་ཐོག་པ་ཆེན་པའི་རིགས་ཅན་ཉན་ཐོས་ཀྱི་  
 ལམ་ནས་འཁྲིད་པ་ལྷ་བྱ་དམན་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱར་བར་མི་བྱ་སྟེ། ལྷན་པ་འབྱུང་བར་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། | སྣོད་པའི་རྩ་ལ་བྲིམས་ཀྱི་སྣོད་པ་ཡོངས་སུ་དོར་བར་མི་བྱ་བ་  
 སྟེ། དེའི་སྣོད་དུ་རྩུང་བཞིན་དུ་མདོ་སྣོད་དང་སྐྲགས་བསྐྲགས་པ་ཙམ་གྱིས་དག་པར་འབྱུར་རོ་  
 ཞེས་མདོ་དང་སྐྲགས་ཀྱིས་གཞན་འདྲིད་པར་མི་བྱ་ལོ།

הגנה החלק השלישי: אל תלמד דהרמה פחותה למי שמוכן להיבט הרחב. שכן נאמר שתהיה זו הפרה של  
 הנדרים להוביל אותו בדרכם של המאזינים, ולכן לעולם אל תעשה זאת.

כמו כן את אורחות המוסר אל תזנח, זהו המוסר של ריסון עצמי: ואל תונה איש בנוגע ללימודי הסוטרה  
 או הטנטרה; אל תאמר למי שמתאים ללימוד העמוק שכל מה שעליו לעשות על מנת להיטהר זה לדקלם  
 בקול רם את הלימוד הפתוח והסודי.

| གསུམ་པ་ལ་གཉིས། རྒྱས་པར་ལལ་དང་། དོན་བསྐྱབ་པའོ། | ཉང་པོ་ལ་གསུམ།  
 ལུས་ཀྱི་སྣོད་ལམ་ཉེས་པ་དང་བཅས་ཤིང་གཞན་མ་དད་པ་སྐྱང་བ་དང་། ལམ་ལ་སོགས་པ་  
 སྣོན་པའི་ཆོ་ཇི་ལྷན་བྱ་བ་དང་། ཉལ་བའི་ཀུན་སྣོད་ཇི་ལྷན་བྱ་བའོ།

הגנה החלק השלישי מהחלוקה הקודמת, העוסק באימון שמטרתו לשמר את דעותיהם של אחרים מבלי  
 להזדהם בעצמנו על ידי חטאים. כאן יש הסבר מפורט ואחריו סיכום. ההסבר מחולק לשלושה חלקים: ויתור  
 על ביצוע מעשים שגויים וכל דבר אחר העלול לגרום לאחרים לאבד את אמונתם; כיצד להצביע על כיווני  
 דרך וכדומה; וכיצד לישון.



|སོ་ཡིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག  
 |དོར་བ་ན་ནི་དགའ་པར་བྱ།  
 |གཅི་ལ་སོགས་པའང་ལོངས་སྤྱོད་པའི།  
 |རྒྱ་དང་ཐང་ལ་དོར་བ་སྣ།

הקפד לכסות את מקלון הניקוי,  
 וככה עשה גם בעת שתירק.  
 כמו כן חרפה היא להטיל שתן וכולי  
 במקומות ציבוריים או במים.

|དང་པོ་ནི། རྩུ་མོངས་པའི་འདུལ་བའི་སྤྱོད་ལས་གསུངས་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ནམས་  
 |བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་རབ་ཏུ་བྱང་བས་ཀྱང་གནང་བའི་སྐབས་མ་གཏོགས་བསྐྱང་  
 |དགོས་ལ་གཞན་མ་དད་པ་བསྐྱེད་པ་བྱིམ་པའི་སེམས་དཔའ་ཀྱང་བསྐྱང་དགོས་པས།  
 |ཁ་འཁྲུ་བའི་སོ་ཡིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག་དོར་བ་ན་ནི་ས་ལ་སོགས་པས་དགའ་པར་  
 |བྱ་ཞིང་། ལའང་གཅི་དང་སྐབས་ལ་སོགས་པ་རྩུ་མོངས་དུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་དང་  
 |ཐང་ལ་དོར་བ་ལྟ་ལ་སོགས་པས་སྣ། དཔར་འགྲུར་བས་དོར་བར་མི་བྱའོ།

החלק הראשון, על הבודדהיסטויות שגם עזבו את חיי הבית<sup>9</sup> לשמור בקפידה על כל פרט של כללי ההתנהגות  
 שניתנו בכתבים על המשמעת<sup>10</sup>, שהם כללים המשותפים לדרך הגדולה ולדרך המצומצמת. גם  
 הבודדהיסטויות שטרם עזבו את חיי הבית צריכים לשמור על כללים אלו, על מנת שלא לגרום לאחרים לאבד  
 את אמונם.

הקפד לכסות את מקלון הניקוי של הפה, באדמה או במשהו דומה, וככה עשה גם בעת שתירק. כמו כן,  
 אם תטיל שתן, נזלת וכולי במים או במקומות ציבוריים שאתה חולק עם אחרים. זוהי חרפה שתגרום  
 ליצורי העונג בעלי העוצמה וליצורים שכמותם להידחות ממך.

|ཁ་བཀང་བ་དང་སྤྱོད་བཅས་དང་།  
 |ཁ་གདངས་ནས་ནི་བཟའ་མི་བྱ།  
 |ཀྱང་པ་བསྐྱང་སྤྱོད་མི་འདུག་ཅིང་།  
 |ལག་པ་མཉམ་པར་མི་མཉའོ།

<sup>9</sup> כלומר בודהיסטויות שהם גם נזירים.  
<sup>10</sup> זהו קוד הניזורים, הוויגאיה.

אל תגדוש את פיך בעת האכילה,  
אל תאכל בפה פתוח ואל תרעיש.  
אל תושיט את רגליך בעת הישיבה,  
ואל תשפשף שתי כתפידך בה בשעה.

། ཟས་གྲིས་ལེགས་པར་ཁ་བཀང་བ་དང་ཅག་ཅག་ལ་སོགས་པའི་སྐྱ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་  
པ་དང་། ལེགས་པར་ཁ་བཀང་ས་ནས་ནི་བཟའ་བར་མི་བྱའོ། ། ཁྲི་ལ་སོགས་པ་ལ་  
འདུག་པ་ན་རྐང་པ་གཉིས་ས་ལ་བརྐང་སྟེ་མི་འདུག་ཅིང་། ལག་པ་གཉིས་དུས་གཅིག་  
ཏུ་མཉམ་པར་མི་ཉའོ། ། རིམ་གྲིས་ཉིད་པ་ལ་ཉིས་པ་མེད་དོ། །

אל תגדוש את פיך באוכל בעת האכילה, אל תאכל בפה פתוח וכן אל תרעיש כשאתה אוכל. כשאתה יושב על כס הדהרמה או על מושב דומה, אל תושיט את רגליך בעת הישיבה כדי לגעת ברצפה, וכדומה. ואל תשפשף שתי כתפידך בה בשעה. אולם מותר לשפשף את הכתפיים, אחת בכל פעם.

། བཞོན་པ་མལ་སྟན་གནས་དག་ཏུ།  
། བྱད་མེད་གཞན་དང་གཅིག་མི་བྱ།  
། འཇིག་རྟེན་མ་དད་གྱུར་པ་ཀུན།  
། མཐོང་དང་བྲིས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ།

אל תשהה ביחידות עם אישה  
בכלי תובלה או במיטה;  
זנח כל מעשה שמערער אמון,  
בבירור או שיש להכיר.

། རྟེ་ལ་སོགས་པའི་བཞོན་པ་དང་། མལ་སྟན་དང་། གནས་དག་ཏུ་གཞན་གྱི་བྱད་མེད་  
དང་། ཁྲིམ་པའི་སེམས་དཔ་རྒྱང་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱད་མེད་གཞན་དང་སྟན་ཅིག་  
གནས་པར་མི་བྱའོ། ། མཐོང་བསྐྱུས་ན་སྟོད་ལམ་གང་ལ་འཇིག་རྟེན་མ་དད་པར་  
འགྱུར་བ་ཀུན་མངོན་སུམ་གྲིས་མཐོང་བ་དང་། །རང་གིས་མ་ཤེས་པ་ཡུལ་དུས་དེར་  
བྲིས་ནས་སྤང་བར་བྱའོ། །

[כנזיר] אל תשהה ביחידות עם אישה, בכלי תובלה, כגון על סוס וכו', או במיטה. אפילו בודהיסטווא שאינו נזיר צריך להימנע מלשהות ביחידות עם אישה שאינה קרובת משפחה שלו.

בקיצור, **זגה כל מעשה שמערער אמון**, כל צורת התנהגות שעלולה להוות בעיה למישהו היכן שהוא, בין אם זה משהו שבבירור יצור בעיה, או משהו שיש להכיר, שהוא ייחודי למקום מסוים או לזמן מסוים, ועל כן משהו שאתה עלול שלא להיות מודע לו, ושעליך להתוודע אליו באופן מיוחד.

།སོར་མོས་བདེན་མི་བྱ་སྟེ།

།གུས་དང་བཅས་པས་གཡས་པ་ཡི།

།ལག་པ་དག་ནི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།

།ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟན་པར་བྱ།

לעולם אל תצביע לעבר דבר מה  
באצבע – השתמש בכל כף ירך  
הימנית, תוך מחווה של כבוד.  
גם אנשים בדרכם – ככה צריך להגחות.

།གཉིས་པ་ནི། གཞན་ལ་བད་བྱིད་པའི་ཚེ་ལག་པ་གཡོན་པའི་སོར་མོ་རི་རིས་བདེན་མི་བྱ་  
སྟེ། བརྟམ་ཐབས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །གུས་པ་དང་བཅས་པར་གཡས་པའི་ལག་པ་  
དག་ནི་གྱིན་དུ་བསྟན་ནས་སོར་མོ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་བད་བྱ་ཞིང་ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟན་པར་  
བྱོ།

הנה החלק שני: כאשר אתה מצביע לעבר דבר מה, למישהו, לעולם אל תצביע באצבע או באצבעות בודדות של יד שמאל, מאחר שזה עלול להיות משהו מעליב. השתמש בכל כף ירך הימנית, כלומר תוך שימוש בכל האצבעות, תוך מחווה של כבוד, כשכף היד פונה כלפי מעלה. גם אנשים בדרכם – ככה צריך להגחות.

།ལག་པ་ཤས་ཆེར་བསྟོད་མིན་ཏེ།

།ཁུང་ཟད་བསྟོད་ལ་སྒྲ་བསྒྲགས་པ།

།སི་གོ་ལ་ལ་སོགས་བད་བྱས་ཏེ།

།གཞན་དུ་མ་བསྟམས་པར་འགྱུར་རོ།

אל תנפנף לכל עבר בידך, כי אם  
בצניעות, ברחש, או באצבע צרדה,  
שכן התנהגות שונה פירושה  
לנהוג בחוסר שליטה.

|དགོས་པ་མེད་པར་ལག་པ་ཤེས་ཆེར་དྲག་པོས་བསྐྱོད་པར་བྱ་བ་མིན་ཏེ་མོད་བག་ཏུ་འགྱུར་  
 བའི་ཕྱིར་རོ། །ལག་པ་ཅུང་ཟད་བསྐྱོད་པ་ལ་སྐྱ་བསྐྱགས་པ་དང་སི་གོལ་ལ་སོགས་པ་  
 རྣམས་བྱ་སྟེ། གཞན་དུ་ཉ་ཅང་སྐྱ་ཆེས་པ་སོགས་སྐྱོད་ལམ་མ་བསྐྱམས་པར་འགྱུར་རོ།

אל תנפנף לכל עבר בידך, אלא אם כן זה נועד למטרה מאד מסוימת, שכן זה עלול להוביל לחוסר זהירות.  
 עליך להניע את ידך בצניעות, ברחש, או באצבע צרדה שכן התנהגות שונה פירושה לנהוג בחוסר  
 שליטה, ותהפוך את הצליל לרועש מידי.

|མགོན་པོ་སྐྱ་ངན་འདས་གཟིམས་ལྟར།  
 |འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཉལ་བར་བྱ།  
 |ཤེས་བཞིན་སྐྱར་དུ་ལྷང་སེམས་ལ།  
 |ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྐྱར།

שכב בכיוון הרצוי בשנתך,  
 בתנוחת מגיננו כשעבר לנירוונה,  
 תוך דריכות, למן ההתחלה –  
 להבטיח יקיצה זריזה.

|གསུམ་པ་ནི། ཉལ་བའི་ཆོ་མགོན་པོ་སྐྱ་ངན་ལས་འདས་ཚུལ་སྟོན་པའི་ཆོ་གཟིམས་  
 ལུགས་ལྟར་འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་མགོ་བསྐྱར་སྐྱོ་གཡས་པ་ཕབ་སྟེ་རྐང་པ་གཡས་པའི་  
 ལྷིང་དུ་གཡོན་པ་བཞག། །ལག་པ་གཡས་པའི་སྟེང་དུ་མགོ་བཞག་ཆོས་གོས་ཀྱིས་  
 ལེགས་པར་གཡོགས་ལ་ཉལ་བར་བྱ་ཞིང་། ཉལ་བའི་ཆོ་དགོ་བའི་དམིགས་པ་ལ་  
 དན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་ནས་སྐྱང་བའི་འདུ་ཤེས་དང་། སྐྱར་དུ་ལྷང་བར་བྱའོ་  
 ལྷམ་པའི་སེམས་ལ་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྐྱར་ཏེ། གཉིད་ཀྱིས་ལུས་རྒྱས་ནས་དགོ་  
 བ་ལ་འབད་པར་བྱ་སྐྱམ་པས་ཉལ་བར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי: בלכתך לישון, עשה זאת תוך חיקוי תנוחת מגיננו כשעבר לנירוונה. כלומר, שכב  
 בכיוון הרצוי. שכב על צדך הימני כשרגל שמאל על רגל ימין, הראש נתמך על יד ימין, התעטף בנעימות  
 בגלימות הדהרמה, וכך תישן.

כשאתה הולך לישון עליך להתרכז באובייקט של חסד תוך שימוש בזכירה ו**תוך דריכות**. **למן ההתחלה**, כשהשינה מגיעה, עליך לוודא שאתה שומר על מצב תודעה זוהר, מלא אור, ולהתכוון **להבטיח יקיצה זריזה**. כשאתה נרדם, עליך להגות כיצד אתה שומר על גופך בעזרת השינה על מנת שתוכל אחר כך לבצע מעשי חסד רבים.

|བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྨྱོན་པ་དག  
|ཚད་མིན་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས།  
|སེམས་སྤང་བ་ཡི་སྨྱོན་པ་ནི།  
|ངེས་པར་དེ་སྤིད་སྤྱད་པར་བྱ།

רבים עד אין קץ הינם המעשים  
של לוחם הרוח – כך נאמר.  
במעשים אלו התמד להתאמן  
עד שתיטיב אותם ליישם!

|གཉིས་པ་ནི་མདོ་དང་དགོངས་འབྲེལ་ལས། སྨིན་སོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྨྱོན་པ་  
|དག་གི་དབྱེ་བ་ཚད་མིན་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས་མཐའ་དག་བསྐྱབ་མ་རྣམས་ན། དང་པོ་ཁོ་  
|ནར་རང་གི་སེམས་སྤང་བའི་སྨྱོན་པ་སྤར་བཤད་པ་ནི་ངེས་པར་སྨྱོན་པ་མཐའ་དག་ཉམས་སུ་  
|ལེན་རྣམས་པ་དེ་སྤིད་སྤྱད་པར་བྱའོ།

הנה הנקודה השנייה מן החלק הקודם: **רבים עד אין קץ הינם המעשים של לוחם הרוח – כך נאמר** בכתבים השונים ובביאורים המפרשים את כוונתם האמיתית. לעולם לא תוכל להשלים את כולם כרגע. כפי שנזכר לעיל, **במעשים אלו התמד להתאמן** ל**מן ההתחלה**, עד שיגיע הרגע שבו **תיטיב אותם ליישם**, כל אחד ואחד מאותם אופני חיים.