



קורס ACI מס' 10

לקט מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།



מאת מאסטר שנטידווה

སྣོད་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ།

תרגום לעברית: דבורה צביאלי
©2008



פרק 2

7

דלה אנוכי ובמצוות ענייה,
ואין ברשותי עושר רב
להגיש כמינחה.
מגיני, רב החסד, שכל מעיינך בזולת,
אנא ממך, קבל מינחתי,
קבלנה – למעני.

8

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

9

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

10

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

11

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

12

נגב את גופם הקדוש במגבות טהורות,
ספוגות בריחות ערבים ללא אח ודוגמה,
ועטפם בבגדי חמודות נשגבים, רוויים
בריחות של ניחוח – ככה הגש מנחתך.

מינחה

1

על מנת להשיג השאיפה היקרה
הגש מינחתך בדעה טהורה
לכל מי שלעונג הלכו,
לדהרמה קדושה, נשגבה וזכה,
לבודהות ולכל ילדיהם,
ים עצום של סגולה נעלה.

2

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

3

תן להם גם את ההר היקר,⁸
חורשות, מקומות נעימים של מיבדד,
עצים עטויים בפרחים מרהיבים,
ואחרים שענפיהם בפירות עמוסים.

4

תן קטורת-ניחוח של אלים ואנשים,
עצי משאלות⁹ ועצי מרגליות¹⁰,
יבולים הגדלים בלי עמל, בעצמם,
וכל שנפלא וראוי למתן.

5

אגמים וברכות במ הלוטוס יפרח,
ברבורים, ציפורים מנעימות זימרתן,
מרחבים ויקומים גדושים במינחה,
עם או בלי בעלים, מושלמת כולה.

6

היטב אערכם בליבי ואגיש כמינחה
לרבי הסגולות הרמים ולילדיהם כאחד.
מי יתן ואוצרות אלו של סגולה וחמלה
יִרְצוּ מנחתי וירעיפו עלי אהבה.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

བྱང་ཆུབ་སິཤམ་དཔེ་སྒྲིབ་པ་ལ་འཇུག་པ་ལམ།



- 13
לכל הנעלים כגון "המצוין", "הבלתי מנוצח",
"הקול הרך" ו-"ריבון העולם"¹¹,
תן המון עדיים נשגבים, ככל שתמצא,
מלבושים למינם, מעולים, עדינים ורכים,
- 14
את גופם הקדוש של בעלי הסגולות,
טהור וזוהר כזהב, בלי מתום,
הרווה במשחה מבושמת בנשגב בריחות,
הממלא כל אלף אלפי אלפים עולמות¹².
- 15
לבעלי הסגולה, נעלים שבמקבלי המינחות,
הגש כמנחה גם כל פרח יפה, רב ניחות,
לוטוס אדום וכחול ופרחים של גן עדן,
הגש בזרים יפהפים וגם בתפזורת.
- 16
הגש גם קטורות נשגבות ובשומות,
המפיצות עננים של ריחות נפלאים,
את מינחת התקרובת, את מזון האלים,
ושפע עצום של מאכל ומשקה מעולים.
- 17
הגש להם גם את צוף האלים,
בגביעים זהובים של הלוטוס,
מנורות משובצות אבני חן יקרות,
ארץ משוחה במור ובשמים,
ועטויה בפרחים מרהיבים.
- 18
לא לו שטבעם החמלה הקדושה
תן גם שירי תהילה נפלאים,
והמון היכלות עטורים בריבוא
פנינים זוהרות, המאירות
את כל הרקיעים.
- 19
התמד להגיש לבעלי הסגולה
שמשיות יקרות עם ידיות מזהבות,
משובצות אבני חן מרהיבות,
קצותיהן עטורים והיטב מעוצבים.
- 20
הגש גם שפע מינחות אחרות:
מנגינות ערבות, מנעימות,
כל אחת כענן הבא ומפזר
כל כאב שבלב הבריות.
- 21
מטרות של פרחים, אבני חן וכולי,
מי יתן ויפלו בלי הפסק
על היהלום של דהרמה קדושה,
צלמיהם של קדושים,
ועל מקומות מקודשים.
- 22
כמו מנג'זש'רי וכל דומיו
הנותנים מינחתם למנצחים,
אגיש גם אני למי שהגיעו לכך¹³,
למגינים ולילדיהם כאחד.



טיהור

כח ההשמד

- 33 אין לבטוח בשר זה של המוות!
הוא אינו מחכה –
חולים ובריאים יקח בחטף,
בין אם הם מוכנים בין אם לאו,
בחיים אלו, על כן, אין מבטח!
- 34 את הכל אאלץ לאבד בחטף!
אלא שכשלתי כל זה להבין,
ומשום כך, למען אויב וידיד,
בצעתי אינספור סוגי חטאים.
- 35 כל אויבי יחדלו מלהיות,
וידידי אף הם יחדלו,
גם אני בעצמי יגיע סופי,
וכך גם שאר הדברים.
- 36 כך גם כל תופעות שיש בנמצא:
כמו חוייה שנחווית בחלום,
חיש קל היא איננה כי אם זכרון,
וכל שחלף – לא יחזור.
- 37 אף בחיי בהווה כבר חלפו
רבים מידידי ואויבי,
אך עוולות נוראות שעשיתי בגינם
מונחות ופרושות לפני.
- 38 לפתע פתאום, מבלי שאבחין,
בהשפעת הרעלים של בורות,
וגם של תשוקה ושנאה,
אעבור עבירות לעייפה.
- 27 עם ידי בתנוחה של תפילה מול לבי,
אשא תחינתי לבודהות של כליל הארה,
ולכל ילדיהם הקדושים שבכל העברים,
שלבם הקדוש מלא בחמלה הגדולה.
- 28 מאז ומתמיד, בכל חיי בגלגל,
בחיים אלו וגם בקודמים,
מבלי שהבנתי חטאתי רבות
ואף לזולת גרמתי לחטוא.
- 29 בשל היותי תועה בבורות
אפילו שמחתי באותם חטאים.
כעת, בראותי את מלוא עווני,
מעומק לבי אתוודה בפני מגיני.
- 30 על כל חטא שעברתי כלפי שלושת היהלומים,
הוריי, ואובייקטים רמים אחרים,
במעשי, בדיבורי, במחשבת לבי,
מונע על ידי הנגעים ברוחי.
- 31 פגמים בי לרוב והרבה חסרונות,
ועוולות איומות עוללתי לרוב.
בפני כל מדריכי כעת אתוודה
על אותן עברות קשות מנשוא.
- 32 הן מאד ייתכן שיגיע סופי
בטרם אצליח עוולות לטהר!
על כן מהרו נא עלי להגן,
בכל דרך בדוקה שאותי תשחרר.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

བྱང་ཆུབ་སິཤམ་དཔེ་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།



45

היכן ימצא אז מי שיוכל
מפחד כה רב אותך להציל?
בפנים ועיניים שטופות באימה
תפנה לכל עבר למצוא מגינד!

46

אזי תווכח שלכל שתפנה,
אין מי שיגן; עלטה את הכל תעטוף.
במקום ההוא – אין כלל מי שיגן,
ברגע ההוא – אין דבר שיוכל לעזור!

כח הבסיס

47

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

48

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

49

בפחד עמוק ואחוז באימה
אגיש מינחתי לכל הטהורים.
לקול רך אוהב, הוא מנג'ושרי,
אגיש כמינחה את גופי.

50

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

39

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?

40

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

41

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

42

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

43

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

44

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



57
גם אם במחסום כלשהו נתקל,
קטן ורגיל – חייבים להיזהר;
מה גם אם זה צוק בן אלף מילין,
שנפילה ממרומיו תארך עידנים!

58
טעות היא לרבוץ שאנן ולחשוב
כי "המוות היום לא יבוא!"
עת יגיע השד, ביום בו תחדל,
יגבר הכאב מנשוא!

59
מיהו זה שהסיר היראה מלבך
מן השד הנורא המביא חדלונך?
כיצד זה תשב לך כך, בשלווה
סמוך ובטוח שבך לא יגע?

כוח הריסון

60
כל דבר שגרם לי הנאה בעבר
כבר חלף, וממנו מאום לא נותר!
אך משום אחיזתי באותם הדברים,
פעלתי בניגוד לדבריו של מורי¹⁶.

61
גם גופי, וכל מה שעכשיו בחיי
אאלץ לאבד, ידידים וקרובים,
ואלך לבדי - מי יודע לאן?
אין ממש בידידים ואויבים¹⁷.

62
כל הסבל מקורו במעשים של עוולה,
ועל כן יום וליל ראוי שאהגה
אך ורק במחשבה אחת ויחידה:
כיצד אשתחרר מהם בביטחה?

51
תחינתי גם אשא למגינים אצילים,
כמו "תמצית הרקיע" ו-"תמצית האדמה"¹⁴,
לכל מי שחמלת קודש ממלאת את לבם,
מקרב לבי אקרא ואלך למקלט.

52
אלך למקלט לנושא היהלום¹⁵,
זה אשר בעת ששליחיו השונאים
של המוות עצמו יחזו בדמותו –
יתפזרו באימה לכל עבר.

53
הפרתי בעבר את כל דבריכם,
אך עתה, משחזיתי באימה במלואה,
הולך אנוכי אליכם למקלט:
נא הסירו פחדי במהרה.

כוח התיקון

54
בשעה שבמחלה כלשהי נתייסר,
עלינו לפעול כעצת הרופא.
מה גם כאשר נגועים נמצא
בריבוא מחלות של תשוקה וכולי!

55
אפילו מחלה יחידה מבין אלו
בכוחה לחסל כל תושבי התבל,
ובכל היקום לא תמצא שום תרופה
שאותם תרפא – מלבד זו שכאן.

56
מזור לכל נגע מענה מעין זה
נתן זה אשר לו ידע-כל; אך חרפה
היא שבעצתו איננו הולכים,
וברוב בורותנו בה אף לא מעיינים!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།



63

על עוולות¹⁸ שבצעתי מאי ידיעה,
איסורים¹⁹ שעברתי לרוב,
ועל שאר מעשיי הרעים
שפעלתי בשל בורותי,

65

אותם חטאים שעברתי, מורי,
אנא, התייחסו אליהם כטעות.
לא היה בכל אלה אף שמץ של טוב,
ומעתה עד עולם מכל אלה אחדל.

64

קעת בעומדי מול עיני מגיני,
שרוי בהרהור על גודל סבלי,
שוב ושוב בידיים שלובות מול חזי
אתוודה ואקוד קידתי.

66

זהו אם כן פרקו השני של **המדריך**
ללוחם הרוח, בנושא של טיהור עוונות.



פרק 3

הקדשה	שמחה
6	1
מי ייתן ובזכות מעשים אלו שלי ²⁴ , ובזכות כל החסד שהם צוברים, ישוחרר כל אחד מכל היצורים מכל הסבל שהם סובלים.	אגיל על החסד שמשחרר יצורים מן הסבל בכל העולמות הנחותים ²⁰ , ואשמח על שחסד זה מאפשר לסובלים להיות מאושרים.
7	2
מי ייתן ואוכל להיות כרופא, וכן כתרופה וכאחות רחמנייה, לכל החולים שיש בעולם, עד שתבוא ארוכה לחוליים.	אשמח על שהם צוברים את החסד שפועל כסיבה שתביאם להארה ²¹ , ומבטיח שחרור מיסורי הגלגל – בכל אלה אגיל ואשמח.
8	3
מי ייתן ומטר של מאכל ומשקה יחסל כל רעב וצמא בנמצא, ועת יבוא העידן של רעב לעולם ²⁵ , לו אהיה אנוכי למאכל ושתייה.	אגיל ואתענג בהארת המגינים ²² , וכל ילדיהם ברמות השונות ²³ .
9	
לו אהיה לאוצר שאיננו נדלה למי ששרויים במחסור ובדלות. לו אופיע בפני אלו שהם נזקקים בתור כל הדברים שהם רוצים וצריכים.	אגיל בשמחה באוקיינוס החסד של שאיפת ההארה בלבם הקדוש, שפועלת למענם של כל הברואים, ולרווחתן של כל בריות.
	הפצרה במורים שילמדו
	4
	אל כל הבודהות שבכל העברים אפנה בתחינה כשידיי מול לבי: אנא האירו אורה של הדהרמה באפילת הבלבול של היצורים הסובלים.
	הפצרה במורים להישאר
	5
	אל המנצחים שקרבים לנירוונה אפנה בתחינה, כשידיי מול לבי: הישארו נא עמנו אין-ספור עידנים, אל תותירו מאחור את היצורים העוורים.



שמחה

- 24
באופן זה יקיימו בעלי התבונה
שאיפת הארה אדירה בליבם,
והיא שתלך ותעצים פעולתם,
ותפעל לרומם את רוחם.
- 25
**ביום זה ניתנה משמעות לחיי
הוגשמה הברכה של חיי כאדם.
ביום זה צורפתי למשפחת הבודהות,
הפכתי ילדם של הבודהות.**
- 26
**מנהגי מעתה יהיה כדרכם
לו יקרני ככל שיקרה.
משפחה ללא דופי, טהורה וקדושה,
לעולם במעשיי לא אגרום לה בושה.**
- 27
כעוור המוצא אבן חן יקרה
בתוך ערמה או גבה,
ככה נדיר היה מזלי
ליצור את השאיפה להארה.
- 28
השאיפה כמוה כנקטר נשגב
המחסל את המוות בלב היצורים.
כאוצר שלעולם איננו נדלה
כל סוג של עוני בכוחה לחסל.
- 29
היא גם תפעל כתרופה נשגבה
לחסל כל מחלה שיש ליצורים;
וכעץ תשמש היא נווה להולכים,
העייפים מנדודם בדרכי החיים.
- 30
מהווה היא גשר המאפשר ליצורים
להימלט ממגוון העולמות הסובלים.
היא דומה לירח העולה בתודעה,
ומסלק את כל הרגשות המענים.
- 31
כשמש גדולה היא מסירה ועוקרת
את תבלול הבורות מלב היצורים.
היא תמציתה של חמאה המזוקקת
מחלבה של דהרמה קדושה.
- 32
השאיפה היא מקור נעלה לכל עונג
ליצורים הנוודים בדרכי החיים,
מקווים למצוא אושר וגם עינוגים,
והיטב תספק את אותם נודדים.
- 33
היום אעמוד בפני כל מגיני,
ואת כל היצורים אזמין כאורחי,
וגם האלים וחצאי האלים,
לבוא ולטעום מאושרם של הבודהות,
עד שיגיעו לעונג בעצמם.
- 34
זהו פרקו השלישי של **המדריך ללוחם הרוח**,
ששמו "השגת השאיפה להארה".



פרק 4

מלחמה בנגעי הרוח

- 34 אויבים אלו שכנו בי זמן רב, בלי הרפות, ורק בגללם כה עצמו מכאובי. כל עוד בלבי הם שוכנים בביטחה, כיצד אשתחרר מאימת הגלגל ואדע טעמה של שמחה?
- 35 הם שומריו של הכלא, של חיים בגלגל, ושל גיהנום והשאר – תלוינים שגודעים את חיי! כיצד זה אוכל להיות מאושר כל עוד אחוזים הם היטב בסבך התשוקה שבלב?
- 36 על כן אף לרגע ממאמץ לא אחדל עד אשר אויב זה בפועל יושמד! בוודאי לא אשן כל עוד לא חוסל כל נזק שבא אף מרגע קצר של כעס גואה וגאוה.
- 37 יש מי שבשל הנגעים ברוחם קוראים התגר על מי שטבעם הוא לסבול ולמות ממילא. נחושים להורגם, חייהם משליכים, ואינם נסוגים, ואף מתעלמים מפגיעת החיצים.
- 38 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!
- 28 אויבים כמו שנאה, תאוה וכולי אינם יצורים עם גפיים, וגם לא לוחמים מבריקים בשכלם, אז כיצד זה הפכתי לעבדם הנרצע?
- 29 אלו באים ושוכנים בקרבי, מגיעים לסיפוקם תוך שבי הם פוגעים. סובלנות כלפיהם מבלי לתעבם – אין זה כלל אורך רוח, זוהי חרפה!
- 30 גם אם כל האלים והאלים למחצה יקומו עלי כאויביי, לא יהיה בכוחם להטילני לאש העזה שבשאל תחתיות.
- 31 אך כוחם העצום של אויבי, הנגעים של רוחי, אם רק יגע בהר האציל²⁶, בן רגע ממנו שריד לא יותיר!
- 32 אויבים אלו שלי, הנגעים ברוחי, היו עימדי זמן רב, בלי ראשית! אין אף אחד באויבי השונים שכמותם האריך ימים.
- 33 כל אדם שתוקיר ותחפוץ בטובו לך יעזור ואותך ישמח. לא כך הנגעים – עת עמם תתחבר, רק נזק וסבל לך ייגרם.



- 39 יש הגאים בצלקת טפשית שהותיר בגופם האויב, כמוצאים הנאה בקישוט. אז מדוע נחוה ונתפוס כבעיה כאב שנסבול במאמץ למטרה נעלה?
- 40 דייגים, קצבים, איכרים וכולי, נושאים מרצון גם חום גם צינה, וקשיים הכרוכים בלהשיג פרנסה. אז איך לא אהיה גם אני מוכנה לשאת בכל קושי למען אושרם של אחים ואחיות לבריאה?
- 41 נדרת להסיר נגיעהם של ברואים עד קצות המרחב ובמניין עברים, אך טרם נפטרת אתה עצמך מריבוא נגיעים בלבך שלך!
- 42 ושמא הגזמת באמדן יכולתך? לא! אין זה טרוף כך לטעון! יש לדבוק במשימה של ביעור הנגיעים²⁷, ולעולם לא ליסוג לאחור!
- 43 עליך לאחוז בנגעים בחזקה, ובכעס להכריז עליהם מלחמה! וגם אם זה דומה לנגעים עצמם – זה פועל לחסלם, איננו נמנה עמם.
- 44 גם אם ישרפוני או יהרגוני הרוג, ואף אם יערפו את ראשי, לאויב הנורא של הנגיעים ברוחי לעולם לא אכנע, ויהי מה!
- 45 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.
- 46 כי לאן זה ילכו להם הנגעים לאחר שעזבו את ליבי, עת סולקו בעינה של חכמה? באין להם בית – כיצד יחזרו בי לפגוע? רק בשל חולשתי הם עוד ממשיכים להיות אחוזים ברוחי.
- 47 אין הנגעים שוכנים בחפצים, ואין הם שוכנים בכוחות החושים, ואף מחוץ לכל אלה אין הם שוכנים – אז מניין יבואו להציק ליצורים?
- ומשום שטבעם הינו אשלייה, אוכל במאמצי לסלק אימתם מליבי. מדוע לחשוף את עצמי ללא טעם ליסורי גיהנום והשאר?
- 48 כך יש להשקיע מאמץ מרובה להרהר בכל אלו על מנת להשיג את פישרם של אותם הסברים. חולה הזקוק לתרופות מסוימות ואיננו שומע לעצת הרופא, כיצד זה יוכל להתרפא?
- 49 זהו פרקו הרביעי של המדריך ללוחם הרוח, ששמו "תשומת לב וזהירות".



פרק 5

- 15 רגע יחיד של דעת צלולה
יביא אל הטוהר ואל כל השאר.
כל זה לא יוגשם ברוב עשייה
ורוב מלל שמקורם בחולשה.
- 16 גם אם תתרגל תקופה ארוכה
אמירה של תפילות ומיני סיגופים,
אם תוסח דעתך לדברים אחרים,
לעולם משמעות עמוקה לא תשיג!
- 17 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.
- מודעות**
- 32 הרהרורים שכאלה יעירו בקרבנו
כבוד ובושה²⁸ ויראה,
ואז שוב ושוב נזכור בלבנו
את ההארה של הבודהה.
- 33 וכאשר הזכירה מתייצבת,
וכזקיף על התודעה היא שומרת,
אזי תתעורר לה גם הדריכות,
וגם אם זמנית ייעלמו,
שני אלו בוודאי יחזרו.
- 34 בטרם אפעל, אבחן תודעתי,
שמה פגומה כוונתי.
אז מייד כבול עץ אקפא במקומי,
לא ארשה לשום נגע אותי להזיז.
- 9 אילו הייתה שלמות הנתינה
מותנית בחיסול כל עוני שיש,
אז כיצד השיגוה מגינים בעבר
אם עוד יש יצורים רעבים בעולם?
- 10 למעשה זהו רק מצב תודעה,
שכן נאמר ששלמות הנתינה הנה
מחשבה השואפת לתת כל שיש
וגם כל תוצאות – למען טובת הבריות.
- 11 התוכל להביא דגים והשאר
למקום אשר אין בו כל הריגה?
נאמר ששלמות המוסר פירושה
השגת מחשבה של וויתור ופרישה.
- 12 אנשים איומים ממלאים המרחב,
לא ניתן לחסל את כולם.
חיסול מחשבה יחידה, זו של כעס,
שקול לחיסולם המוחלט!
- 13 היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה
שתכסה את פניה של כל האדמה?
העור המצוי בסוליית נעלך
שקול לכיסוי כל פני האדמה!
- 14 כך גם לא אפשרי שאוכל להפסיק
כל אובייקט חיצוני שיש בנמצא!
אך אם בליבי נטייה זו אפסיק,
מה צורך יהיה לי אז להפסיקם?



- | | |
|---|---|
| 41
אשקיע מאמץ בריכוז נקודתי,
שאיננו פוסק אף לרגע.
בכל עת אתבונן ואבחן תודעתי
להתחקות על כל תנועותיה. | 35
אמנע מלהביט לכל עבר,
בדעה פזורה ובלי מטרה.
איטיב לכוון דעתי,
ותמיד אשפיל מבטי. |
| 42
במצבי סכנה, חגיגה, וכדומה,
בשעה שהנ"ל אינו אפשרי,
ניתן להרפות, כפי שמרפם
במשמעת, בעיתות נתינה ²⁹ . | 36
על מנת להתרענן מהשפלת המבט
אביט לזמן מה מסביב,
ואם מישהו נקלע לשדה הראייה,
אברכו בשלום וברכה. |
| 43
עת תנקוט פעולה בעניין שתכננת,
המנע מלחשוב על דבר אחר.
מקד מחשבתך באותו העניין,
ובאותו הזמן – עסוק בו בלבד. | 37
אביט לכל עבר, היטב לבדוק
אם אין סכנה או מכשול.
ולאחר שנחתי, אפנה ואבדוק
מלפנים וגם מאחור. |
| 44
אם ככה תנהג - תנחל הצלחה,
ולא – בשניהם תכשל.
כך תמנע גם שגשוג של נגעי המשנה,
שמקורו בהעדר של דריכות. | 38
היטב אבדוק, פנים ואחור,
בבואי, וגם בצאתי,
וככה, בכל מצב ובכל זמן,
אפעל מתוך הבנת הנדרש. |
| 45
אם יוצא שחייב אתה חלק ליטול
בשיחות בטלות וכולי,
או במופעי ראוה למיניהם,
וותר אז על כל תשוקה כלפיהם. | 39
אחליט על דרכי באומרי:
"כך אנהג כעת עם גופי".
ואז מדי פעם אעצור להתבונן:
האם הוא נוהג בהתאם? |
| 46
זכור הכללים שניתנו על ידי
מי שלעונג הלכו,
וחדל ביראה חפירה באדמה,
גיזום עשבים, ושירבוט בחולות
שאינ להם הצדקה. ³⁰ | 40
התודעה היא פיל ענק ופרוע,
ועל כן אקשרנה לעמוד האיתן
של האובייקט המנטלי,
ואז אשמרנה מכל משמר
כדי שלא תשוחרר. |



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

48

ואם מתעורר בך יצר לכעוס,
או שמא תעורר התשוקה,
המנע אז מכל דיבור ופעולה,
ומייד כבול עץ השאר במקומך!

49

אם תרגיש עצבנות, או רצון להשפיל,
או גאווה, או תחושת יוהרה,
או שמא לחשוף חולשתו של אחר,
ואולי מחשבות הונאה,

50

אם יסיתך היצר בשבחך לדבר,
או בגנותו של אחר,
או דבר מה שאותו יצער –
בכל אותם מצבי תודעה
מייד כבול עץ השאר במקומך!

51

עת תעורר התשוקה לרווחים או כבוד,
לתהילה, או להקיף עצמך במשרתים,
או רצון שיקיימו טקסים לכבודך –
מייד כבול עץ השאר במקומך!

52

אם עולה מחשבה להמעט בצרכי הזולת,
ולדאוג לצרכיך בלבד,
או סתם בפטפוט לבלות את זמנך,
מייד כבול עץ השאר במקומך!

53

אם עולה קוצר רוח, חולשה או עצלות,
חוסר ריסון, או רוח של שטות,
או רצון להעדיף בני מינך –
מייד כבול עץ השאר במקומך!

54

ככה בחן את לבך להבחין אם הופיעו
נגעים או משיכה להשקיע זמנך
בדברים מחוסרי משמעות.
ואם הם הופיעו, פעל בעוז כנגדם
כמנהג הלוחם – שמור היטב תודעתך.

השלמויות של נתינה ומוסר

81

חסדך יגדל עד מאד אם תתמיד
ליישם התיקון, מתוך התלהבות,
כלפי אלו שהם מרובי מעלות³¹,
או לאלו שעזרו לך בעבר³²,
או לאלו שרב הוא סבלם.

82

עת ככה תרכוש אמונה וחכמה,
וככה תתמיד מעשים לנהל,
או אז יהיה פעלך לברכה,
גם אם אין בנמצא על מי להסתמך.

83

את כל השלמויות של מתן והשאר
יישם במידה שגדלה ועולה;
את זו שפחותה אל תקדים לנעלה,
ובעיקר התמקד בטובת זולתך.

84

משככה הבנת, התמד במאמצך
תמיד לטובת זולתך.
למטרה זו התירו בעלי החמלה,
שראייתם כל כך מרחיקה,
אפילו שבירת איסורים³³.

85

אכול אך ורק במידה הדרושה,
וחלק גם את כל רכושך,
להוציא את שלוש גלימותיך,
עם מי שנפלו, עם מחוסרי הגנה,
או עם אלו שהם מסתגפים.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

འཇུག་པོ་ལྷན་པའི་སྤྱི་བོ་ལ་འཇུག་པོ་ལས།



92
אל תגדוש את פיך בעת האכילה,
אל תאכל בפה פתוח וכן אל תרעיש.
אל תושיט את רגליך בעת הישיבה,
ואל תשפשף שתי כתפייך בה בשעה.

93
אל תשהה ביחידות, בכלי תובלה
או במיטה, עם אשה שאינה קרובתך⁴⁰.
זנח כל מה שמערער את אמון הצבור,
בשמיעה וכן בראייה.

94
לעולם אל תצביע לעבר דבר מה
באצבע – השתמש בכל כף ירך
הימנית, תוך מחווה של כבוד.
גם אנשים בדרכם – ככה צריך להנחות.

95
אל תנפנף בידך לכל העברים, כי אם
בצניעות, ברחש, או באצבע צרדה⁴¹,
שכן התנהגות שונה פירושה
לנהוג בחוסר שליטה.

96
שכב בכוון הרצוי בשנתך,
בתנוחת מגיננו, כשעבר לנירוונה,
תוך דריכות, למן ההתחלה –
להבטיח יקיצה זריזה.

97
רבים עד אין קץ הנם המעשים
של לוחם הרוח – כך נאמר.
כל אלו מעשים שאת לבך מטהרים –
בם התמד בביטחה ונחל הצלחה!

86
בגוף זה שפעלו הוא דהרמה קדושה,
אל תפגע, ולו אף פגיעה זעירה.
אם ככה תנהג, תגשים במהרה
כל תקוות היצורים במלואה!

87
כל עוד המחשבה של חמלה לא טהורה,
לעולם אל תקריב את גופך
אך וודאי הקדישנו, כעת ובעתיד,
להשגת המטרה הנשגבה.

88
למי שאינם מתייחסים בכבוד,
אל תלמד את דהרמה:
עוטפים את ראשם אף שאין הם חולים,
נושאים שמשייה, או מטה, או נישקם,
או חובשים כובעם לראשם.

89
לבעלי היבט צר³⁴ אל תלמד
את מה שעמוק ורחב-טווח,³⁵
ואל תלמד אשה שאין לה מלווה.³⁶
כבד כל דהרמה באותה המידה:
זו השייכת להיבט הצר,
וזו של ההיבט הרחב.³⁷

90
אל תלמד דהרמה פחותה
למי שמוכן להיבט הרחב;
את אורחות המוסר אל תזנח,
ואל תונה איש בנוגע
לסוטר או טנטרה.³⁸

91
הקפד לכסות את מקלון הניקוי,
וככה עשה גם בעת שתירק.
כמו כן חרפה היא להטיל שתן וכו'
במקומות ציבוריים או במיים.³⁹

הערות לטקסט

- 1 זהו אחד מן הכינויים לבודהות.
- 2 הגוף המנטאלי - אחד מארבעת הגופים של הבודהה.
- 3 כינוי לבודהיסטיות, לוחמי הרוח.
- 4 הכוונה לגלגל הסמסרה, שבו היצורים ממשיכים לסבול עד הגעתם לנירוונה.
- 5 על פי הלימוד הבודהיסטי, היצורים מהלכים תועים בסמסרה, סובלים בצורות מצורות שונות, ללא שליטה בגורלם, מונעים על ידי כוחות הקרמה שאותה צברו בבוורותם. הבודהיזם גם מלמד שניתן לאדם להשיג שליטה בכוחות אלו אם יפתח חכמה. חכמה זו היא מנוגדת לבורות, והיא התרופה לבורות. תוך שהיא מבינה נכונה את המהות האולטימטיבית של קיומנו ואת החוקיות של הקרמה, היא נותנת בידינו כלים רבי עצמה להפסיק את התעיה בסמסרה.
- 6 לפי הקוסמולוגיה הבודהיסטית, אחת הדרכים שבה נחרבים עולמות היא על ידי אש גדולה, אדירה, המכלה הכל.
- 7 הכוונה לדברים שנאמרו באחת הסוטרות: "הו בן המסורה האצילה! שאיפה זו להארה כמוה כזרע לכל מעלה של ישות נאורה. ומאחר שהיא גורמת לכל הסגולות הלבנות והטהורות של אדם לגדול ולהתעצם, הרי היא גם משולה לשדה אדמה פורייה" ... וכך הלאה עד " ... הלא היא גם משולה לקנקן הממלא כל משאלה. ולבסוף היא תדמה לכידון המשמש להביס כל אויב, את כל שקשור בנגעים רוחניים".
- 8 זהו הר מרו האגדי, הר ענק הניצב במרכזו של הייצוג של הקוסמוס בספרות הבודהיסטית הקדומה.
- 9 עצים אגדיים הממלאים משאלות.
- 10 גם אלו עצים אגדיים שפריים אבנים יקרות.
- 11 אלו הם שמות של בודהיסטיות קדושים שמופיעים בספרות הבודהיסטית.
- 12 זה בהתאם לתאור המיתולוגי של העולם, על פי האבהידהרמה קושה. אלף פלנטות מיושבות הן מערכת בדרגה ראשונה, אלף כאלו - מערכת בדרגה שנייה, ואלף מאלו - מערכת בדרגה שלישית. תאור יותר מפורט ניתן למצוא בקורס ACI מס' 8.
- 13 "מי שהגיעו לכך" גם הוא כינוי לבודהות. ה"כך" כאן הוא הריקות - טבעם האולטימטיבי של כל הדברים.
- 14 אלו הם שניים מבין הבודהיסטיות הגדולים, הידועים ל"שמונת בניו הקרובים ביותר של הבודהה".
- 15 הוא ההתגלמות של כוחם של כל הבודהות.
- 16 כלומר, בניגוד ללימוד של הבודהה.
- 17 זאת משום שרק הקארמה שאנו נושאים עמנו תקבע את חיינו הבאים - תוצאות מעשינו אנו, ולא מעשיהם של אחרים.
- 18 אלה הן "עבירות טבעיות" שכל אדם מחוייב להמנע מהן, כגון הריגה וגניבה וכו'.
- 19 האיסורים חלים רק על מי שנטלו נדרים מסויימים.
- 20 על פי הבודהיזם ישנן שש צורות קיום בסמסרה, העולם הסובל. מלבד הקיום האנושי ישנו העולם של יצורי העונג, עולם האלים ישנם גם עולמות נחותים, מלאי סבל, זה של בעלי החיים, שאותם יש ביכולתנו לראות, והעולמות של הגיהנום ושל הרוחות הרעבות שלעולם אינן באות על סיפוקן.
- 21 על פי גיילצב ג'ה, הכוונה כאן להארה של ה"מאזינים" ושל "הבודהות שהגיעו בעצמם", שתיהן בעצם לא ממש הארה כי אם נירוונה.
- 22 אחד הכינויים לבודהות.
- 23 ישנן 10 רמות של בודהיסטיות, שקודמות להארה המלאה של הבודהה.
- 24 אלו הם שבעת המעשים המסורתיים לצבירת חסד וסילוק אנרגייה שלילית: קידות, הגשת מנחות. וידוי, שמחה בכל המעשים הטובים, בקשה מהמורים שילמדו, תחינה אליהם שיישארו בעולמנו, והקדשה. שלושת הראשונים ברשימה תוארו בפרק הקודם, והשאר מוזכרים בבתים הראשונים בפרק זה.
- 25 התייחסות לעידן ההרס על פי התאור של הקוסמוס בכתבים הקדומים, תקופה של ניוון רב כאשר אורך חיי אדם יהיה 10 שנים, ויהיה מחסור רב ורעב.
- 26 זהו כינוי נוסף להר מרו.
- 27 ביעור נגעך שלך הוא הצעד ראשון במילוי הנדר שנדרת לעזור לכל הברואים.
- 28 הכוונה לגורם מנטלי העוזר לנו לרסן את התנהגותנו עקב בושה מפני עצמנו.
- 29 למשל: למרות שנדרי הנזירות אינם מתירים מוזיקה, ריקוד וכו', ישנם זמנים, כגון טקסים שונים או חגיגות, שבהם מותר להרפות.
- 30 פסוק זה ואחרים שסמוכים לו מתייחסים לקוד המוסרי של הנזירים, על פי הווינייה.
- 31 הכוונה היא לשלושת היהלומים, ובעקף ללמה, או למורה הרוחני, שכן בכך שהם מורים לך את הדרך לאושר וחסיון כל סבל, הם גומלים עמך חסד שאין לו שעור.
- 32 בעקף הכוונה כאן היא להורים, אשר בתתם לנו את גופנו האנושי הם מאפשרים לנו להגיע להארה.
- 33 אלו הם נדרים שנזירים ואחרים נוטלים על עצמם, ואשר בנסיבות מסויימות יש היתר לשוב אותם, למען מטרה חשובה. דוגמה כאן היא האיסור שנטל נזיר להמנע ממוסיקה וריקודים, אלא שבחגיגות וטקסים מיוחדים יש היתר לעבור עליהם.
- 34 בעלי ההיבט הצר מתרגלים בעיקר עם פוקוס על עצמם, מתוך שאיפה שלא ליפול לצורות הקיום הסובלות.
- 35 "מה שעמוק" מתייחס ללימוד החכמה של ריקות. "רחב-טווח" - מתייחס ללימודי החמלה של הבודהיסטיות, שפעולותיהם הן רחבות טווח, שכן הן מבוונות כלפי כל היצורים.
- 36 יש לזכור שהספר ניתן כדרשה לנזירים.
- 37 בעלי ההבט הרחב מתרגלים על מנת שיוכלו לעזור לכל הברואים להגיע להארה שלמה.
- 38 למשל כאשר מותירים את הרושם שאמירת תפילות או מנטרות, או תרגול טנטרי, פוטרים אדם מן הצורך לשמור על מוסר.
- 39 אלו מתייחסים לקוד המוסר של הנזירים.
- 40 זהו איסור החל על נזירים, על פי הווינייה.
- 41 במסורות של אסיה, זוהי הדרך המנומסת להסב תשומת לב.