

קורס ACI מס' 10

לקט מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

□

מאת מאסטר שנטידווה

སྡོད་པོན་ཞི་བ་ལྷ།

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה
©2012





פרק 1

קידה

10
שמור היטב בליבך את זו המכונה
"השאיפה להארה".
כתמיסת קסמים נעלה, שהופכת הכול לזהב,
תהפוך היא גוף זה שנטלת,
גוף שטיבו זוהמה,
אל גופו הנשגב של הבודהה,
אשר לשוויו אין דוגמה.

1
אקוד ביראת כבוד עמוקה
לכל מי שלעונג הלכו,¹
שלהם הגוף של הדהרמה,²
וכן לכל ילדיהם,³
ולכל מי שלקידה ראויים.

השאיפה להארה

11
שמור היטב בליבך את המרגלית היקרה⁵
של השאיפה להארה!
הקברניט האחד אשר בינתו בלי מידה,
היטב התבונן ומצא כי רב הוא ערכה
למבקשים להשתחרר מתעייה.⁶

6
כה דל ומועט הוא חסדי!
היכן זה אמצא סגולה כה טובה
למגר את כוחה העצום של עוולה,
מלבד השאיפה לכליל הארה?

12
כל שאר חסדים הם כעשב המוז,
הנותן את פריו ונובל.
השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,
הנותן את פריו ואיננו קמל,
אדרבא - הוא הולך וגדל.

7
בעלי הסגולה התחבטו בשאלה
במשך אלפי עידנים, וראו בה ברכה
להמון היצורים, הרבים בלי מידה,
להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.

13
כמי שסומכים על לוחם רב-גבורות בפחדם,
כך גם מי שעבר עבירות שקשה לשאתן
בן רגע ייושע אם ישכיל להסתמך
על השאיפה להארה.
מדוע אם כן, אם תבונה בלבך,
עליה לסמוך תִּמְנַע?

8
מי אשר משאלתם להשמיד כל ריבוא
הצורות של הסבל שיש בגלגל,⁴
להסיר כל מכאוב מלב כל החי,
ולהביא להם אושר, מכל סוג וצורה -
לעולם לא ירפו מן השאיפה להארה.

14
כמו האש בסופו של עולם ודאית היא בן רגע.⁷
לשרוף החמור במעשים וכל נגע.
מעלות רבות מיני ספור של אותה השאיפה,
מנה המושיע הטוב ורב התבונה לסודהאנה.⁸

9
אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,
אותם שפיתחו שאיפת הארה בלבם
בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,
ראויים לקידות של עולם ויושביו
וכל מלאכיו.



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
אמנע מחטאים נוספים.

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,
שירים נפלאים לרוב, וצלילי מנגינה ערבה.

12

נגב את גופם הקדוש במגבות טהורות,
ספוגות בריחות ערבים ללא אח ודוגמה,
ותן מלבושים מעולים וריחניים למינם,
עדינים ורכים, בצבעים מרהיבים.

מינחה

1

על מנת להשיג השאיפה היקרה
הגש מינחתך בדעה טהורה
לכל מי שלכך הם 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,⁹
חורשות, מקומות נעימים של מיבדד,
עצים עטויים בפרחים מרהיבים,
ואחרים שענפיהם בפירות עמוסים.

4

תן קטורת-ניחוח של אלים ואנשים,
עצי משאלות¹⁰ ועצי מרגליות,¹¹
יבולים הגדלים בלי עמל, בעצמם,
וכל שנפלא וראוי למתן.

5

אגמים וברכות במ הלוטוס יפרח,
ברבורים, ציפורים מנעימות זימרתן,
מרחבים ויקומים גדושים במנחה
שאין לה בעלים, מושלמת כולה.

6

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



- 18 לאלו שטבעם החמלה הקדושה
תן ארמונות והיכלות שמימיים
עם שירי תהילה נפלאים,
עטורים בריבוא פנינים זוהרות,
ומאירים את כל הרקיעים.
- 19 התמד להגיש לבעלי הסגולה
שמשיות יקרות עם ידידות מוזהבות,
קצותיהן עטורים באבני חן מרהיבות,
עומדות, היטב מעוצבות.
- 20 הגש גם שפע מנחות אחרות:
מנגינות ערבות, מנעימות,
כל אחת כענן הבא ומפזר
כל כאב שבלב הבריות.
- 21 מטרות של פרחים, אבני חן וכולי,
מי ייתן ויפלו בלי הפסק
על היהלום של דהרמה קדושה,
על מקומות מקודשים,
ועל צלמיהם של קדושים.
- 22 כמו מנג'ושרי וכל דומיו
הנותנים מינחתם למנצחים,
אגיש גם אני מנחותיי
לאלו שהלכו אל הכך,¹⁴
למגינים ולילדיהם כאחד.
- 13 תן המון עדיים נשגבים, מכל הסוגים,
לכל הנעלים כגון "המצויץ",
ל"בלתי מנוצח", ל"קול הרך"
וגם ל-"ריבון העולם",¹²
- 14 את גופם הקדוש של בעלי הסגולות,
טהור וזוהר כזהב, בלי מתום,
הרווה במשחה מבושמת בנשגב בריחות,
הממלא את כל אלף אלפי עולמות.¹³
- 15 לבעלי הסגולה, הנעלים שבמקבלי המנחות,
הגש כמנחה גם כל פרח יפה, רב ניחוח,
לוטוס אדום וכחול ופרחים של גן עדן,
הגש בזרים יפהפיים וגם פרחים בודדים.
- 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 מנורות משובצות אבני חן,
בגביעי לוטוס זהובים, סדורים במערך,
הגש ארץ משוחה במור ובשמים,
ועטויה בפרחים מרהיבים.



טיהור

כח ההשמד

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



45

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

46

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

כוח הבסיס

47

מגיני היצורים, מנצחים נאורים,
שום עמל לא חוסכים להגן על ברואים.
ראוי שתיקח 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 את עצמי למצוין;
לקול רך אוהב, הוא מנג'ושרי,
בעצמי אגיש את גופי.

50

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

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

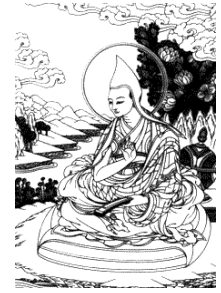
הו, מגיני! לא הייתי מודעת
שבשל היותי חסרת זהירות
באימה כה רבה אאלץ להתנסות!
למען חיים אלו, שבן רגע חולפים,
בצעתי חטאים כל כך מרובים!

43

יש אנשים שבאימה נגררים
למקום בו ייכרת איבר מגופם;
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 יש לנהוג בזהירות במדרון תלול, אפילו אם הוא קטן ורגיל; מה גם אם זה צוק בן אלף מילין, שנפילה ממרומיו תארך עידינים!

51 תחינתי גם אשא למגינים אצילים, כמו "תמצית הרקיע" ו-"תמצית האדמה"¹⁵, לכל מי שחמלת קודש ממלאת את ליבם, מקרב ליבי אקרא ואלך למקלט.

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

52 אלך למקלט לבעל היהלום,¹⁶ זה אשר בעת ששליחיו השונאים של המוות עצמו יחזו בדמותו – יתפזרו באימה לכל עבר.

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

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

כוח הריסון

כוח התיקון

60 כל דבר שממנו נהנית בעבר כבר חלף, וממנו מאום לא נותר! אך משום אחיזתך באותם הדברים, פעלת בניגוד לדבריו של מורך¹⁷.

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

61 גם את גופך, ומה שעכשיו בחיך תאלץ לאבד, ידידים וקרובים, ותלך לבדך - מי יודע לאן? אין ממש בידידים ואויבים¹⁸.

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

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

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

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה
བྱང་ཆུབ་སິངས་དཔའི་སྤོན་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།



65
"אותם חטאים שעברתי, מוֹרִי,
אנא, התייחסו אליהם כטעות.
אף שמץ של טוב בהם לא היה
ומעתה ועד עולם מכל אלה אחדל."

66
זהו אם כן פרקו השני של **המדריך**
ללוחם הרוח, בנושא של טיהור עוונות.

63
על עוולות¹⁹ שבצעת מאי ידיעה,
איסורים²⁰ שעברת לרוב,
ועל שאר מעשים רעים
שפעלת בשל בורותך,

64
בעמדך מול עיני מגיניך,
ובידיים שלובות מול חזך,
קוד להם קידתך, שוב ושוב,
מהרהר באימת סבלך;
התוודה וטהר עצמך.



פרק 3

שמחה

1

אגיל בחסד שמשחרר יצורים
מן הסבל שבעולמות הנחותים,²¹
ואשמח בחסד אשר מאפשר
לסובלים להיות מאושרים.

2

אשמח על שהם צוברים את החסד
שפועל כסיבה שתביאם להארה,²²
ומבטיח שחרור מייסורי הגלגל –
בכל אלה אגיל ואשמח.

3

אגיל ואתענג בהארת המגינים,²³
וכל ילדיהם, ברמות השונות.²⁴

אגיל בשמחה באוקיינוס החסד
של שאיפת ההארה שבלבם הקדוש,
למען אושרן של כל הבריות,
וכן בפעולות שהם מבצעים
לרווחתם של כל הברואים.

הפצרה במורים שילמדו

4

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

הפצרה במורים להישאר

5

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

הקדשה

6

מי ייתן ובזכות מעשים אלו שלי,²⁵
ובזכות כל החסד שהם צוברים,
ישוחרר כל אחד מכל היצורים
מכל הסבל שהם סובלים.

7

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

8

מי ייתן ומטר של מאכל ומשקה
יחסל בעולם כל רעב וצמא,
ועת יבוא העידן של רעב לעולם,²⁶
לו אהיה אנוכי למאכל ושתייה.

9

לו אהיה לאוצר שאיננו נדלה
לשרויים במחסור ובדלות.
לו אופיע בפני אלו שהם נזקקים
בתור כל הדברים שאותם
הם צריכים ורוצים.



שמחה

- 24 כן, אם כן, מאמצים בעלי התבונה אל ליבם את השאיפה להארה, ואז, על מנת אותה להעצים הם מרוממים את רוחם באופן הבא:
- 30 מהווה היא גשר המאפשר ליצורים להימלט ממגוון העולמות הסובלים. היא דומה לירח העולה בתודעה, ומסלק את כל הרגשות המענים.
- 25 **”ביום זה ניתנה משמעות לחיי הוגשמה הברכה של חיי כאדם. ביום זה צורפתי למשפחת הבודהות, נהייתי ילדם של הבודהות.**
- 31 כשמש גדולה היא מסירה ועוקרת את תבלול הבורות מלב היצורים. היא תמציתה של חמאה המזוקקת מחלבה של דהרמה קדושה.
- 26 **מנהגי מעתה יהיה כדרכם, יקרני ככל שיקרה. משפחה ללא דופי, טהורה וקדושה, לעולם במעשיי לא אגרום לה בושה.**
- 32 השאיפה היא מקור נעלה לכל עונג ליצורים הנודדים בדרכי החיים, מקווים למצוא אושר וגם עינוגים, והיטב תספק את אותם נודדים.
- 27 כעיוור המוצא אבן חן יקרה בתוך ערמה של גבבה, ככה נדיר היה מזלי ליצור את השאיפה להארה.”
- 33 ביום זה, בעומדי בפני כל מגיניי, אזמין את כל היצורים כאורחיי, לבוא ולטעום מאושרם של הבודהות עד ליום בו יגיעו לעונג בעצמם. אזמין גם אלים, חצאי אלים והשאר לבוא ולהשתתף בשמחה.
- 28 השאיפה כמוה כנקטר נשגב המחסל את המוות בלב היצורים. כאוצר שלעולם איננו נדלה כל סוג של עוני בכוחה לחסל.
- 34 זהו פרקו השלישי של המדריך ללוחם הרוח, ששמו ”השגת השאיפה להארה”.
- 29 היא גם תפעל כתרופה נשגבה לחסל כל מחלה שיש ליצורים; וכעץ תשמש היא נווה להולכים, העייפים מנדודם בדרכי החיים.



פרק 4

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 גיהינום והשאר – תליינים 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!
אפילו עכשיו לישון לא אוכל
כל עוד לא חוסל כל מי שפגע בי,
אפילו פגיעה קטנה, המביאה
בעקבותיה כעס וגם גאווה.

37
יש מי שבשל הנגעים ברוחם
קוראים התגר על מי שטבעם
הוא לסבול ולמות ממילא.
נחושים להורגם, חייהם משליכים,
אינם 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!

מלחמה בנגעי הרוח

28
אויבים כמו שנאה, תאוה וכולי
אינם יצורים עם גפיים,
וגם לא לוחמים מבריקים בשכלם,
אז כיצד זה נהייתי עבדם 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.

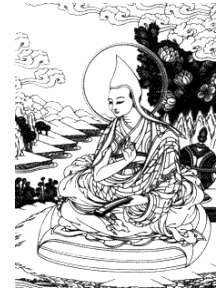
31
אך כוחם העצום של אויבי,
הנגעים אשר ברוחי,
אם רק יגע בהר האציל,²⁷
בן רגע ממנו שריד לא יותר!

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 טיפשית שהותיר בגופם האויב, כמוצאים הנאה בקישוט. אז מדוע נחווה ונתפוס כבעיה כאב שנסבול במאמץ למטרה נעלה?
- 40 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?
- 41 נדרת להסיר נגיעהם של ברואים עד קצות המרחב ובמניין עברים, אך טרם נפטרת אתה עצמך מריבוא נגעים בלבך שלך!
- 42 ושמה הגזמת באומדן יכולתך? האם אין זה טרוף כך לטעון? יש לדבוק במשימה של ביעור הנגעים,²⁸ ולעולם לא לסוג לאחור!
- 43 עליך לאחוז בנגעים בחוזקה, ובכעס להכריז עליהם מלחמה! וגם אם זה דומה לנגעים – זה פועל לחסלם, ואיננו נמנה עמם.
- 44 גם אם ישרפוני או יהרגוני הרוג, ואף אם יערפו את ראשי, לאויב הנורא של הנגעים ברוחי לעולם לא אכנע, ויהי מה!
- 45 אם תניס מארצך אויב שגת, 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 חוכמה? באין להם בית – כיצד יחזרו בי לפגוע? רק בשל חולשתי הם 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 אשליה, אוכל במאמציי לסלק אימתם מליבי. מדוע לחשוף את עצמי ללא טעם לייסורי גיהנום והשאר?
- 48 כך יש להרבות בהרהור ולהקדיש מאמצים מרובים ליישם הסבר זה של התרגול. 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

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

²⁹18 ועל כן אוחז בתודעה זו שלי
 ואשמרנה מכל משמר;
 וכי מה לי יועילו הרבה סיגופים
 אם אינם כוללים שמירה
 על התודעה?

19 כפי שניטיב להגן על פצע,
 בתוך המון רב של אדם,
 ככה מוטל עלינו לשמור
 על תודעתנו הפצועה
 עת נמצא בחברה רעה.

20 מיטיב אתה לשמור על פצעייך
 מפני כל מכה קטנה,
 אז מדוע אינך ממחר לשמור
 על תודעתך הפצועה
 מאימתם של צוקי הגיהנום?

9 אילו הייתה שלמות הנתונה
 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 הנתונה הינה
 מחשבה השואפת לתת כל שיש
 וגם כל תוצאות - למען כל הבריות.

11 התוכל להביא דגים והשאר
 למקום אשר אין בו כל הריגה?
 נאמר ששלמות המוסר פירושה
 השגת מחשבה של זניחה.

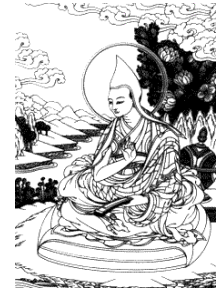
12 אנשים איומים ממלאים המרחב,
 לא ניתן לחסל את כולם.
 אך חיסול מחשבה יחידה, זו של כעס,
 שקול לחיסולם המוחלט!

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?

15 רגע יחיד של דעת צלולה
 יביא אל הטוהר ואל כל השאר.
 כל זה לא יוגשם ברוב עשייה
 ורוב מלל שמקורם בחולשה.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།



- 27
 חוסר דריכות משול לשודד
 החומק בעקבות הרפיה בזכירה,
 גונב כל חסד אשר נצבר,
 ושולח אותנו לסבול
 בעולם התחתון.
- 28
 הנגעים הם כמו עדת שודדים
 האורבים להזדמנות להתקיף;
 וכשזו מגיעה הם גוזלים את חסדנו,
 ומחסלים כל סיכוי לחיים
 בעולמות הטובים.
- 29
 על כן השתמש בזכירה למנוע
 הסחה ופיזור של הדעת,
 ואם היא תנדוד, החזירנה מייד
 בזכרך את הסבל בעולם הנחות.
- 30
 הזכירה תתעורר בקלות בליבם
 של אותם ששפר מזלם,
 שביראתם מכבדים את העצות
 שנתן להם ראש המנזר,
 ושומרים על קירבה ללאמה.
- 31
 לראייתם של הבודהות ושל הבודהיסטוות,
 אין כל מכשול, הם רואים הכול,
 וגם אני נמצא כל העת
 גלוי לפני עיניהם.
- 32
 הרהורים שכאלה יעירו בקרבנו
 כבוד ובושה³⁰ ויראה,
 ואז שוב ושוב נזכור בליבנו
 את הארתו של הבודהה.
- 21
 אם ככה אפעל ואחיה,
 אזי גם בינות אנשים רעים
 ואף בנוכחותן של נשים –
 לא תהיה שום פגיעה בנדירים.
- 22
 גם אם ילך ויפחת רכושי,
 ועמו הבריאות והמחייה,
 ואף המצבור של חסדי,
 לא ארשה שום פגיעה בתודעה!
- 23
 עם ידדי מול חזי אפציר באלו
 השואפים לשמור על תודעתם:
 אנא, השקיעו כל מאמץ
 לטפח דריכות וזכירה.
- 24
 אנשים שפגעה בהם מחלה
 הם חסרי אונים ואינם יכולים לעבוד.
 תודעה האחוזה בצבת הבורות
 היא חסרת אונים ואינה יכולה לפעול.
- 25
 אלו שהם נעדרי דריכות,
 גם אם שומעים הם את הלימוד,
 ומרבים להרהר בו ואף להגות –
 תודעתם משולה למימיו של כד דולף,
 הלימוד בזיכרוןם לא ישרוד.
- 26
 גם אלו שהם מסורים, מתמידים,
 בעלי אמונה ומלומדים,
 בהעדר הדריכות יאלצו להזדהם
 על ידי נפילות וחטאים.



- 33 וכאשר אדם משתמש בזכירה לשמור על התודעה, אזי תתעורר לה גם הדריכות, וגם אם זמנית היא תלך, היא בוודאי תשוב.
- 34 בטרם אפעל, אבחן תודעתי, שמא פגומה כוונתי. או אז כבול עץ אקפא במקומי, לא ארשה לשום נגע אותי להפעיל.
- 35 אמנע מלהביט לכל עבר, בדעה פזורה וללא מטרה. איטיב לכוון דעתי, ותמיד אשפיל מבטי.
- 36 על מנת להתרענן מהשפלת המבט אביט לזמן מה מסביב, ואם מישהו בא לקראתי, אברכו בשלום ואמשיך.
- 37 אחזור ואביט לכל עבר לבדוק אם אין סכנה או מכשול. ולאחר שהתרעננתי, אפנה ואבדוק את מה שנמצא מאחור.
- 38 היטב אבדוק, פנים ואחור, ואז אלך או אבוא. וכך, בכל מצב ובכל זמן, אפעל תוך הבנת הנדרש.
- 39 אכין את עצמי באומרי: "כך אנהג כעת עם גופי". ואז מדי פעם אעצור להתבונן: האם הוא נוהג בהתאם?
- 40 התודעה היא פיל ענק ופרוע, ועל כן אקשרנה לעמוד האיתן של האובייקט המנטלי, ואז אשמרנה מכל משמר כדי שלא תשוחרר.
- 41 בכל שאפנה אשקיע מאמץ בריכוז חד-נקודתי, שאיננו פוסק אף לרגע. בכל עת אתבונן ואבחן תודעתי להתחקות אחר כל תנועותיה.
- 42 במצבי סכנה, חגיגה, וכדומה, בהנחה שהנ"ל אינו אפשרי, ניתן להרפות, שכן נאמר שבעתות נתינה מותר להרפות במשמעת,³¹.
- 43 עת תנקוט פעולה בעניין שתכננת, הימנע מלחשוב על דבר אחר. מקד מחשבתך באותו העניין, ובאותו הזמן – עסוק בו בלבד.
- 44 אם ככה תנהג - תנחל הצלחה, ולא – בשניהם תיכשל. כך תמנע גם שגשוג של נגעי המשנה, שמקורו בהעדר של דריכות.
- 45 אם יוצא שחייב אתה חלק ליטול בשיחות בטלות וכולי, או במופעי ראוה למיניהם, ותר אז על כל תשוקה כלפיהם.



52
 אם עולה מחשבה להמעיט בצורכי הזולת,
 ולדאוג לצרכיך בלבד,
 או סתם בפטפוט לבלות את זמנך -
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!

53
 אם עולה קוצר רוח, עצלות או יראה,
 חוסר ריסון, או להג של שטות,
 או רצון להעדיף את בני מינך -
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!

54
 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.

השלמויות של נתינה ומוסר

81
 חסדך יגדל עד מאד אם תפעל,
 בהתמדה, מתוך התלהבות,
 ליישם התיקון, כלפי מרובי המעלות,³³
 כלפי אלו שעזרו לך בעבר,³⁴
 או אלו שרב סבלם.

82
 עת תשיג שליטה באלו,
 וככה תתמיד להתנהל,
 או אז יהיה כל פועלך מבורך,
 גם אם אין בנמצא אף אחד
 שתוכל להסתמך עליו.

83
 את כל השלמויות של מתן והשאר
 יישם במידה שגדלה ועולה;
 את זו שפחותה אל תקדים לנעלה,
 ובעיקר התמקד בטובת הזולת.

46
 זכור הכללים שניתנו על ידי
 מי שלעונג הלכו,
 וחדל ביראה חפירה באדמה,
 גיזום עשבים, ושרבוט בחולות
 שאין להם הצדקה.³²

47
 בחן תודעתך בכל עת שיעלה
 הרצון לנוע, או רצון להתבטא.
 הישאר נחוש אך ורק לפעול
 בהתאם למה שנכון.

48
 ואם מתעורר בך יצר לכעוס,
 או שמה תיעור התשוקה,
 הימנע אז מכל דיבור ופעולה,
 ומייד כבול עץ הישאר 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,
 לריב עמו, או להגיד לו
 דבר מה שאותו יצער,
 בכל אותם מצבי תודעה -
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!

51
 עת תיעור התשוקה לרווחים או לכבוד,
 לתהילה, או להקיף עצמך במשרתים,
 או רצון שיקיימו טקסים לכבודך -
 מייד כבול עץ הישאר במקומך!



- 90 אל תלמד דהרמה פחותה למי שמוכן להיבט הרחב; את אורחות המוסר אל תזנח, ואל תונה איש בנוגע לסוטרה או טנטרה.⁴⁰
- 91 הקפד לכסות את מקלון הניקוי, וככה עשה גם בעת שתירק. כמו כן חרפה היא להטיל שתן וכולי במקומות ציבוריים או במים.⁴¹
- 92 אל תגדוש את פיך בעת האכילה, אל תאכל בפה פתוח ואל תרעיש. אל תושיט את רגליך בעת הישיבה, ואל תשפשף שתי כתפייך בה בשעה.
- 93 אל תשהה ביחידות עם אישה בכלי תובלה או במיטה.⁴² זנח כל מעשה שמערער אמון, בבירור, או שיש להכיר.
- 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 לכל עבר בידך, כי אם בצניעות, ברחש, או באצבע צרדה,⁴³ שכן התנהגות שונה פירושה לנהוג בחוסר שליטה.
- 96 שכב בכיוון הרצוי בשנתך, בתנוחת מגיננו כשעבר לנירוונה, תוך דריכות, למן ההתחלה – להבטיח יקיצה זריזה.
- 84 משככה הבנת, השקע תמיד מאמצים למען אחרים. במקרים אלו התירו בעלי החמלה שראייתם כל כך מרחיקה, אפילו שבירת איסורים.³⁵
- 85 אכול אך ורק במידה הדרושה, ושתף גם את כל רכושך, להוציא את שלוש גלימותיך, עם מי שנפלו, עם מחוסרי הגנה, או עם אלו שהם מסתגפים.
- 86 בגוף זה שפעלו הוא דהרמה קדושה, אל תפגע, ולו פגיעה זעירה. אם ככה תנהג, תגשים במהרה כל תקוות היצורים במלואה!
- 87 לעולם אל תקריב את גופך במחשבה של חמלה שאינה טהורה, אך ודאי הקדישנו להשיג מטרות גדולות, בהווה ולהבא.
- 88 אל תלמד את דהרמה למי שאינם מתייחסים בכבוד: עוטפים את ראשם אף שאין הם חולים, נושאים שמשייה, או מטה, או נישקם, או חובשים כובעם לראשם.
- 89 לבעלי היבט צר³⁶ אל תלמד את מה שעמוק ורחב-טווח,³⁷ ואל תלמד אישה שאין לה מלווה.³⁸ כבד כל דהרמה באותה המידה: זו השייכת להיבט הצר, וזו של ההיבט הרחב.³⁹

רבים עד אין קץ הינם המעשים
של לוחם הרוח – כך נאמר.
במעשים אלו התמד להתאמן
עד שתיטיב אותם ליישם!

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 הכוונה לאבן יקרה הממלאת את כל משאלות הלב של בעליה.
- 6 על פי הלימוד הבודהיסטי, היצורים מהלכים תועים בסמסרה, סובלים בצורות שונות, ללא שליטה בגורלם, מונעים על ידי כוחות הקארמה שאותה הם צברו בבורותם. הבודהיזם מלמד שאדם יכול להשיג שליטה בכוחות אלו אם יפתח חוכמה, שהיא מנוגדת לבורות, והיא התרופה לבורות. הבנת המהות האולטימטיבית של קיומנו והחוקיות של הקארמה, נותנת בידינו כלים רבי עוצמה להפסיק את התעייה בסמסרה.
- 7 לפי הקוסמולוגיה הבודהיסטית, אחת הדרכים שבה נחרבים עולמות היא על ידי אש גדולה, אדירה, המכלה הכול.
- 8 הכוונה לדברים שנאמרו באחת הסותרות: "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."
- 9 זהו הר מרו האגדי, הר ענק הניצב במרכזו של הייצוג של הקוסמוס בספרות הבודהיסטית הקדומה.
- 10 עצים אגדיים ממלאים משאלות.
- 11 גם אלו עצים אגדיים שפריים אבנים יקרות.
- 12 אלו הם שמות של בודהיסטיות קדושים שמופיעים בספרות הבודהיסטית.
- 13 זה בהתאם לתיאור המיתולוגי של העולם, על פי האבהידהרמה קושה. אלף פלנטות מיושבות הן מערכת בדרגה ראשונה, אלף כאלו – מערכת בדרגה שנייה, ואלף מאלו – מערכת בדרגה שלישית. תיאור יותר מפורט ניתן למצוא בקורס ACI מס' 8.
- 14 "מי שהגיעו לכך" גם הוא כינוי לבודהות. ה"כך" כאן הוא הריקות – טבעם האולטימטיבי של כל הדברים.
- 15 אלו הם שניים מבין הבודהיסטיות הגדולים, הידועים כ"שמונת בניו הקרובים ביותר של הבודהה".
- 16 הלא הוא וג'רפאני, התגלמות כוחם של כל הבודהות.
- 17 כלומר, בניגוד ללימוד של הבודהה.
- 18 זאת משום שרק הקארמה שאנו נושאים עמנו תקבע את חיינו הבאים – תוצאות מעשינו אנו, ולא מעשיהם של אחרים.
- 19 אלה הן "עבירות טבעיות" שכל אדם מחויב להימנע מהן, כגון הריגה וגניבה וכולי.
- 20 האיסורים חלים רק על מי שנטלו נדרים מסוימים.
- 21 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.
- 22 על פי גיילצב ג'ה, הכוונה כאן להארה של ה"מאזינים" ושל "הבודהות שהגיעו בעצמם", שתיהן בעצם לא ממש הארה כי אם נירוונה.
- 23 אחד הכינויים לבודהות.
- 24 ישנן 10 רמות של בודהיסטיות, שקודמות להארה המלאה של הבודהה.
- 25 אלו הם שבעת המעשים המסורתיים לצבירת חסד וסילוק אנרגיה שלילית: קידות, הגשת מנחות. ווידוי, שמחה בכל המעשים הטובים, בקשה מהמרים שילמדו, תחינה אליהם שיישארו בעולמנו, והקדשה. שלושת הראשונים ברשימה תוארו בפרק הקודם, והשאר מוזכרים בבתים הראשונים בפרק זה.
- 26 התייחסות לעידן ההרס על פי התיאור של הקוסמוס בכתבים הקדומים, תקופה של ניוון רב כאשר אורך חיי אדם יהיה 10 שנים, ויהיה מחסור רב ורעב.
- 27 זהו כינוי נוסף להר מרו.
- 28 ביעור נגעיך שלך הוא הצעד ראשון במילוי הנדר שנדרת לעזור לכל הברואים.
- 29 הפסוקים 18-31 של פרק זה לא נכללו במקראות של קורס 10, ומובאים כאן כהרחבה, לעזור ביצירת רצף של קריאה.
- 30 הכוונה לגורם מנטלי העוזר לנו לרסן את התנהגותנו עקב בושה מפני עצמנו.
- 31 למשל: למרות שנדרי הנזירות אינם מתירים מוזיקה, ריקוד וכולי, ישנם זמנים, כגון טקסים שונים או חגיגות, שבהם מותר להרפות.

-
- 32 פסוק זה ואחרים שסמוכים לו מתייחסים לקוד המוסרי של הנזירים, על פי הווינייה.
- 33 הכוונה היא לשלושת היהלומים, ובעקר ללמה, או למורה הרוחני, שכן בכך שהם מורים לך את הדרך לאושר וחיסול כל סבל, הם גומלים עמך חסד שאין לו שעור.
- 34 בעקר הכוונה כאן היא להורים, אשר בתתם לנו את גופנו האנושי הם מאפשרים לנו להגיע להארה.
- 35 אלו הם נדרים שנזירים ואחרים נוטלים על עצמם, ואשר בנסיבות מסוימות יש היתר לשבור אותם, למען מטרה חשובה. דוגמה כאן היא האיסור שנוטל נזיר להימנע ממוסיקה וריקודים, אלא שבהגיגות וטקסים מיוחדים יש היתר לעבור עליהם.
- 36 בעלי ההיבט הצר מתרגלים בעיקר עם פוקוס על עצמם, מתוך שאיפה שלא ליפול לצורות הקיום הסובלות.
- 37 "מה שעמוק" מתייחס ללימוד החוכמה של ריקות. "רחב-טווח" - מתייחס ללימודי החמלה של הבודהיסטות, שפעולותיהם הן רחבות טווח, שכן הן מכוונות כלפי כל היצורים.
- 38 יש לזכור שהספר ניתן כדרשה לנזירים.
- 39 בעלי ההיבט הרחב מתרגלים על מנת שיוכלו לעזור לכל הברואים להגיע להארה שלמה.
- 40 למשל כאשר מותירים את הרושם שאמירת תפילות או מנטרות, או תרגול טנטרי, פוטרים אדם מן הצורך לשמור על מוסר.
- 41 אלו מתייחסים לקוד המוסר של הנזירים.
- 42 זהו איסור החל על נזירים, על פי הווינייה.
- 43 במסורות של אסיה, זוהי הדרך המנומסת להסב תשומת לב.