



קורס ACI מס' 10: מדריך ללוחם הרוח, חלק א'

שיעור 1

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཕྲུག་པ།

jangchub sempay chupa la jukpa

המדריך לחיי לוחם הרוח

ལོཔུན་ཤིལ་ལྷ།

loppun shiwa hla

מאסטר שנטידווה

གྲུ་ལ་སྤྲུལ་འཕྲུག་རོགས།

gyalse juk-ngok

שער הכניסה לילדי המנצחים

གྲུ་ལ་ཚབ་ཇེ། དར་མ་རིན་ཆེན།

Gyaltsab Je Darma Rinchen

גיילצאב ג'ה דרמה רינצ'ן

འདུ་ཤེས་གསུམ་པ་བ།

dushe sumpawa

בעל שלוש המחשבות



གུང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གྱི་ཕན་ཡོན།

jangchub kyi sem kyi pen-yun
המעלות של פיתוח השאיפה להארה

སྡིག་པ་བཤགས་པ།

dikpa shakpa
להתוודות על חטאיך

གུང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གཟུང་བ།

jangchub kyi sem sungwa
השגת השאיפה להארה

བག་ཡོད་བསྐྱེད་པ།

bak-yu tenpa
הפרק על זהירות, תשומת לב

ཤེས་བཞིན་བསྐྱུང་བ།

sheshin sungwa
שמירה על דריכות



བཟོད་པ་བསྟན་པ།

supa tenpa
הפרק על אורך הוח

བཙོན་གྲུས་བསྟན་པ།

tsundru tenpa
הפרק על חדוות המאמץ

བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

samten tenpa
הפרק על מדיטציה

ཤེས་རབ་ཀྱི་ལཱུ།

sherab kyi leu
הפרק על חוכמה

བསྟོ་བའི་ལཱུ།

ngoway leu
הפרק של הקדשה



སེམ་མེད་པ་ནི་གཞན་དོན་གྱིར།
ཡང་དག་ཇོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།

*Semkye pa ni shendun chir
yangdak dzokpay jangchub du*
השאיפה להשיג הארה מלאה למען כל הבריא

མེད་སེམ་མེད།

munsem

השאיפה בצורת משאלה – לחשוב כמו בודהיסט

འདུག་སེམ་མེད།

juksem

השאיפה שמחויבת לעשייה – לפעול כמו בודהיסט



མཚོད་པ།

chupa

מינחה, הגשת מינחה

ཕྱག་འཚེལ་བ།

Chak tselwa

לקוד קידה

རྒྱལ་སྐུ་འབྲོ་བ།

kyabsu drowa

הליכה למקלט

སྡིག་པ་བཤགས་པ།

dikpa shakpa

להתוודות על חטאין

བདག་པོས་མ་བཟུང་བའི་ཇུས་ཀྱི་མཚོད་པ།

dakpu masungway dze kyi chupa

להגיש מינחה של דברים שאין להם בעלים



རང་གི་ལུས་དབུལ་བ།

rang gi lu ulwa

להגיש כמנחה את גופך

ལུས་ཀྱི་ལུས་བའི་མཚོན་པ།

lu trulway chupa

מינחה של דברים שדמיינו במחשבה

ལུས།

tru

אמבט, רחצה

ན་བཟུང།

nasa

ביגוד

གྱེན།

gyen

תכשיט



ཇུག་པ།

jukpa

משחות ריחניות

མེ་ཏོག་།

metok

פרח

ཕུ།

pu

קטורת, בושם

ཞེས་ཟས།

shelse

מנחה של אוכל

སྒྲུང་གསལ།

nangsel

מנורה, אור

གཞེས་མེད་ཁང་།

shelme kang

היכל



གདུགས།

duk

שמשייה

རོལ་མོ།

rolmo

מוזיקה

མཚོད་པའི་རྣམ་པ་རྒྱན་མི་འཆད་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པ།

chupay nampa gyun michepar jin-gyi lappa

ברכה מזרם בלתי פוסק של מנחות



ཚེས་བཞི་བསྟན་པའི་མདོ།

chu shi tenpay do

הסוטרה על ארבעת התירגולים

ནམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས།

nampar sunjinpay top

הכוח המשמיד

ཏེན་གྱི་སྟོབས།

ten gyi top

כוח הבסיס

གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྟོད་པའི་སྟོབས།

nyenpo kuntu chupay top

כוח התיקון / אנטידוט

ཉེས་པ་ལས་སྦྱར་བརློག་པའི་སྟོབས།

nyepa le larndokpay top

כוח הריסון



མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་པ།

dode sabmo la tenpa
להסתמך על הסוטרות על מה שעמוק

སྟོང་པ་ཉིད་བསྐྱོམ་པ།

tongpa-nyi gompa
מדיטציה על ריקות

བཟླས་པ་ལ་བརྟེན་པ།

depa la tenpa
להסתמך על שינון חוזר (של מנטרה)

སྐུ་གཟུགས་ལ་བརྟེན་པ།

kusuk la tenpa
להסתמך על הגוף הקדוש (על הכנת ייצוגים של יישויות מוארות)

མཚོན་པ་ལ་བརྟེན་པ།

chupa la tenpa
להסתמך על הגשת מינחה

མཚན་ལ་བརྟེན་པ།

tsen la tenpa
להסתמך על דקלום שמותיהן של ישויות מוארות



שיעור 5

ཟག་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་ཡིད་འོང་དུ་སྣང་ནས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་མི་འབྲུལ་བར་
འདོད་པའི་སེམས་བྱང་སེམས་པ།

*sakche kyi ngupo la yi-ong du nang ne rang top kyi mindrelwar dupay
semjung sempa*

הגורם המנטאלי של השתוקקות הוא "מחשבה מכוח עצמה שבה אדם שואף שלא
לאבד אובייקט בלתי טהור המופיע בפניו כאטרקטיבי".

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་པ།

lendre kyi namye la mi-kepa

איננו מבינים את החוקים השונים של מעשים ותוצאותיהם

ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ།

chungse she kyang dorlen tsulshin du mi jepa

איננו מסוגלים לפעול אפילו בהתאם למעט ההבנה שכבר רכשנו

བྱང་སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྟོང་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་དགོས།

jangsem keyway gek jongwa la mik ne be gu

יש להשקיע מאמץ במטרה להסיר את המכשולים להשגת השאיפה להארה



དགེ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ།

gewa la jesu yi-rangwa

שמחה בעקבות הביצוע של מעשה ת

ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ་བ།

chu kyi korlo korwar kulwa

הפצרה (במורה) לשוב את גלגל הדהרמה

སྲུང་ན་ལས་མི་འདེལ་བར་གསོལ་བ་གདབ་པ།

nya-ngen le mindawar solwa dappa

תחינה (לקדושים) שלא לעבור לנירוונה

དགེ་བ་བསྐྱོབ།

gewa ngowa

הקדשה של ת

ལུས་ལོངས་སྤོད་དགེ་རྩ་གཏོང་བའི་སེམས་པ་སྦྱང་བ།

lu longchu ge-tsa tongway sempa jangwa

לתרגל מצב תודעה שבו מוכנים לוותר על הגוף הפיזי, הרכוש ושורש הת



צ'יר נגווא

chir ngowa
הקדשה כללית

נפאי דונדו נגווא

nepay dundu ngowa
הקדשה למען החולים

טרכום סלואי דונדו נגווא

trekom selway dundu ngowa
הקדשה למען סילוק רעב וצמא

דוגו ג'ונגוואי ג'ווי נגווא

dugu jungway gyuy ngowa
הקדשה שכולם ישיגו את כל משאלותיהם



བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡིད།

daktse drebu yu
חיינו קבלו משמעות

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།

miyi sipa lekpar top
הוגשמה הברכה של חיינו כבני אדם

སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།

sanggye riksu kye
אנו נולדים לתוך משפחת הבודהות

སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་གྲུར།

sanggye sesu gyur
אנו הופכים להיות ילדיהם של הבודהות

འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་པ།

droway chidak jompa
(השאיפה) מחסלת את שר המוות השוכן בקרב הברואים



དབུལ་བ་འཛོམས་པ།

ulwa jompa

(השאיפה) מחסלת עוני

ནད་འཛོམས་པ།

ne jompa

(השאיפה) מחסלת מחלות

ཤིར་སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཛོམས་པ།

chir sipay dukngel jompa

(השאיפה להארה) מחסלת באופן כללי את הסבל שבגלגל החיים

ཁྱེཔར་ངེད་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཛོམས་པ།

kyepar ngendroy dukngel jompa

בפרט, (השאיפה להארה) מחסלת את הסבל של העולמות התחתונים

ཉོན་སྐྱིབ།

nyundrip

מכשולים של נגעים רוחניים

ཤེད་སྐྱིབ།

shedrip

מכשולים לידע-כל



שיעור 7

རང་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་རིགས་གནས་གྱི་
སེམས་བྱུང་།

rang dang tsungden gyi semgyu ma-shiwar jepay rikne kyi semjung

נגע רוחני הוא גורם מנטאלי הפועל להפר את שלוות הנפש (של האדם שנגוע בו)

འདོད་ཆགས།

du chak

תשוקה שמקורה בבורות

ཁོང་འཇོ།

kongtro

דחייה שמקורה בבורות

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

גאווה

མ་རིག་པ།

marikpa

בורות / אי ידיעה



ཐེ་ཙོམ།

te-tsom

תפוק

ཏཱ་བ།

tawa

השקפה (שגויה)

འཇིག་རྟེན།

jikta

השקפה מתכלה (אמונה בקיום עצמי של חמשת המצבורים)

ཏར་ཏ།

tarta

השקפה קיצונית

འོག་རྟེན།

lokta

השקפה שגויה



མཚོག་འཛིན་གྱི་ལྷ་བ།

chokdzin gyi tawa

לסבור שהשקפת עולמך (השגויה) היא נעלה

ཚུལ་བྲིམས་དང་བརྟུལ་ལྷགས་མཚོག་འཛིན་གྱི་ལྷ་བ།

tsultrim dang tulshuk chokdzin gyi tawa

השקפה שגויה שסבורה שהאתיקה של סיגוף היא שיטה נעלה (שתשיג שחרור)



שיעור 8

ཐོ་བ།

trowa
כעס

ཁོང་འཛིན།

kundzin
לנטור טינה לאורך זמן

འཚོ་བ།

tsikpa
להתעצבן (על מישהו, מה שגורם לדיבור בוטה כלפיו)

རྣམ་པར་འཚོ་བ།

nampar tsewa
זדון, רצון רע

ཐོ་བ།

trakdok
קנאה



གཡུ།

gyu

חוסר כנות

གཡོ་བ།

yowa

העמדת פנים, צביעות

ངོ་ཚ་མེད་པ།

ngo-tsa mepa

העדר בושח

བྲེལ་མེད་པ།

trel mepa

חוסר התחשבות

འཇམ་པ།

chappa

להסתיר, לשמור סוד

སེར་སྒྲ།

serna

קמצנות



གྱལ་པ།

gyakpa

להיות יהיר, התנשאות

མ་དད་པ།

madepa

חוסר אמונה

ལེ་ལོ།

lelo

עצלות

བག་མིད་པ།

bak mepa

חסר זהירות, לא ממושמע

བཞེད་ངེས།

je-nge

שכחה של הטוב (ההפך מזכירה)

ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ།

sheshin mayinpa

העדר דריכות



མུག་པ།

mukpa

קהות

ནམ་གཡིང་།

nam-yeng

הסחת דעת

གོད་པ།

gupa

אי שקט

ཉོན་མོངས་པ་ནམས་ནི་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་
མི་གནས།

nyonmongpa nam ni suk lasokpay yul na rangshin gyi mi-ne

הנגעים הרוחניים אינם חלק מטבעם של הצורה וכו' (האובייקטים השונים שאנו
תופסים באמצעות החושים)

མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས།

mikla lasokpay wangpoy tsok la yang rangshin gyi mi ne

הנגעים הרוחניים אינם חלק טבעי מכוחות החושים שלנו, העין וכל השאר.



དེ་དག་གི་བར་ནའང་མི་གནས།

de dak gi bar na-ang mi-ne

הם גם לא קיימים בשום מקום שבין האפשרויות הנ"ל

ཇིན་པ།

jinpa

נתינה

ཚུལ་བྲིམས།

tsultrim

התנהגות מוסרית, מוסריות

བཟོད་པ།

supa

אורך רוח

བཙོན་འགྲུས།

tsundru

חדוות המאמץ

བསམ་གཏན།

samten

שלמות המדיטיציה



ཤེས་རབ།

sherab
(שלמות) החוכמה

ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་པ།

parul tu chinpa
השלמויות (תרגום מילולי: לעבור לצד השני)

ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་བྱིང་།

parul tu chinje
הדבר שמעביר מעבר (השלמויות)



שיעור 9

མིག་གིས་བལྟ་བའི་ཀུན་སྲོད་སྤྱིར་བསྟན་པ།

mik gi taway kunchu chir tenpa
הלימוד על האתיקה של לאן להביט

དུབ་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

duppay tse jitar jawa
מה לעשות (עם עיניך) אם התעייפת

གང་ཟག་གཞན་དུང་དུ་འོངས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

gangsak shen drung du ongpa la jitar jawa
מה לעשות כשאתה מוצא עצמך בנוכחות אדם אחר שמופיע לידך

ངལ་བསོས་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

ngel supay tse jitar jawa
מה לעשות (עם העיניים) כשסיימת לנוח

ཆགས་པ།

chakpa
השתוקקות שמקורה בבורות

ཐྲོ་བ།

trowa
כעס



ང་རྒྱལ།

nga-gyel
גאוה

རྒྱལ་པ།

gyakpa
להיות יהיר, התנשאות

མཚང་འབྲུ་བ།

tsang druwa
המחשבה לחשוף את פגמיו של הזולת

གཡོ་ལྷ།

yo-gyu
הונאה

བདག་བསྟོད།

dak tu
לשבח את עצמך

གཞན་སྟོད།

shen mu
להעביר ביקורת על אחרים



གཤེ་བ།
shewa
נזיפה

ཚུབ་པ།
tsupa
וכחנות

སྟེན་བཀུར་འདོད་པ།
nyekur dupa
תשוקה לרווח וכבוד

གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བ།
shendun yelwar dorwa
להתעלם מצרכיהם של אחרים

རང་དོན་འབའ་ཞིག་འདོད་པ།
rang dun bashik dupa
לדאוג רק לצרכיך אתה

མི་བཟོད་པ།
misupa
קוצר רוח

ལེ་ལོ།
lelo
עצלות



שיעור 10

གུང་དུ་བྱ་བ།

gyundu jawa

לעשות (מעשי תוד) באופן רצוף, בזרם

དུམ་པ་དྲཀུ་པོས་བྱ་བ།

dunpa drakpu jawa

מעשה שנעשה מתוך מוטיבציה חזקה

མི་མཐུན་ཕྱོགས་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱང་བ།

mitun chok kyi kunne langwa

התעוררות של מוטיבציה הפוכה

ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པའི་ཞིང་།

yunten dang denpay shing

(לפעול) כלפי אובייקט בעל סגולות נעלות

ཕན་འདོགས་པའི་ཞིང་།

pendokpay shing

(לפעול) כלפי מישהו שעזר לך בעבר



སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

dukngel chen gyi shing
לפעול כלפי אדם השרוי בסבל רב

བྱ་བ་གཉིས་འདོམས་པ།

jawa nyi dompa
הכלל של הבחירה איזה מבין שני הדברים לעשות (העיקרון של העדפת נדר גבוה יותר במצבים של קונפליקט)

གཤམ་དོན་ལྗུར་སྒྲུང་བ།

shendun hlur langwa
להירתם לפעולה למען הזולת

རང་ཉེས་པས་མ་གོས་པར་གཤམ་བསྐྱུ་བའི་སྣོད་པ་ལ་བསྐྱབ་པ།

rang nyepe magupar shen duway chupa la lappa
אימון בפעולות שמטרתן למנוע הזדהמות על ידי מעשים רעים, ולמשוך אחרים לדהרמה



སེམ་ཅན་གྱི་སེམ་ཇེ་ས་སུ་བསྟུང་ཞིང་ཉེས་པས་མི་གོས་པའི་སྟོང་པ་

ལ་བསྐབ་པ།

semchen gyi sem jesu sung shing nyepe mi-gupay chupa la lappa

אימון בפעולות המשמרות את דעתם הטובה של האחרים על הדהרמה, ומונעות
הזדהמות בשל מעשים רעים.

ཟས་གོས་སྦྱིན་པ་དང་མི་སྦྱིན་པའི་བྱང་པར།

se gu jinpa dang mi-jinpay kyepar

הבחנה בין מתי לתת ומתי לא לתת אוכל וביגוד

བྱ་བ་ཕྱན་ཚེགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལུས་ལ་གནོད་པར་མི་བྱ་བ།

jawa trentsek kyi chedu lu la nupar mijawa

(הנחיה ש)לא לפגוע בגוף במטרה להשיג מטרות שוליות

ལུས་སྦྱིན་པར་གཏོང་བའི་དུས་དང་དགོས་པ་བཤད་པ།

lu jinpar tongway du dang gupa shepa

הסבר לגבי הזמן והמטרה הנכונים שראוי שאדם יקריב את גופו למענם

ཚེས་བཤད་དུ་མི་རུང་བའི་ཉན་པ་པོའི་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྦྱོང།

chu shedu mi-rungway nyenpapoy lu kyi kunchu

תלמידים אשר בשל התנהגותם יהיה זה בלתי הולם ללמדם דהרמה



སུ་ཀྱི་སཔཔ་ཀཧེཔ་ཏཀཔ།

nu kyi sampay kyepar takpa
להעריך ולקלוט את יכולתו של הכלי (התלמיד)

གཡ་ཅེན་པོ་ལ་མོས་པ་དམན་པ་ལ་སྐྱར་བར་མི་བྱ་བ།

gya chenpo la mupa menpa la jarwar mi jawa

לא להוביל את אלו הנמשכים ללימוד הרחב (מהיינה) אל הלימוד של ההיניינה.

ལུ་ཀྱི་ཅུལ་འཇམ་ཉེཔ་དང་ཅེ་ཤིང་ཤེན་མ་དཔེ་པ་པང་པ།

lu kyi chulam nyepa dang che shing shen ma-depa pangwa
להימנע מהתנהגות בלתי הולמת אשר עלולה לגרום לאחרים לאבד את אמונתם.

ལམ་ལ་སོགས་པ་སྟོན་པའི་ཚེ་རི་ལྟར་བྱ་བ།

lam lasokpa tunpay tse jitar jawa
כיצד להתנהג במהלך הלימוד על (השלבים של) הדרך וכו'

ཉེལ་བའི་ཀུན་སྟོན་འི་ལྟར་བྱ་བ།

nyelway kunchu jitar jawa
כיצד לישון בצורה נכונה