



קורס ACI מס' 11: מדריך ללוחם הרוח, חלק ב'

שיעור 1

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ།
jangchub sempay chupa la jukpa
'המדריך לחיי לוחם הרוח'

གྱེལ་སྤྲུལ་འཇུག་དོགས།
gyelse juk-ngok
שער הכניסה לילדי המנצחים

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའ་ལ་དམིགས་པའི་ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་དགོ་ཚུ་ཚུ་བ་ནས་
འཇོམས་པར་བྱེད་པ།

*jangchub sempa la mikpay kongtro chik gi ge-tsa tsawa ne jompar
jepa*

רגע יחיד של כעס על בודהיסטווה גודע את שורש כל החסד



།གལ་ཏེ་བཙེན་སྲུ་ཡོད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
།གལ་ཏེ་བཙེན་སྲུ་མེད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་བྱས་ཅི་ཕན།

*gelte chusu yu na ni
de la migar chishik yu
gelte chusu me na ni
de la miga je chi pen*

– אם יש מה לעשות בעניין –
מה טעם לכעוס בעטיו?
– אם אין מה לעשות בעניין –
מה יועיל אם תכעס בעטיו?

སེམ་ཀྱི་དྲིམ་སྒྲུང་སྐབས་ཐམས་ཅད་གོམས་བའི་རྩ་བ་ཅན་ཡིན་པས་གོམས་ན་སྲི་
བར་མི་འགྱུར་བའི་སེམ་ཀྱི་ཚེས་གང་ཡང་མེད།

*sem kyi dzintang tamche gompay tsawachen yinpe gomna lawar min-
gyurway sem kyi chu gang-yang me*

האופן שבו אנו חושבים על כל הדברים מבוסס בעיקר על האופן שהתרגלנו לחשוב עליהם, על ההרגלים המנטאליים שלנו. ולכן אין שום איכות של התודעה שלא ניתן להשיגה אם נהפוך זאת להרגל.



སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་དུ་ལིན་པའི་བཟོད་པ།

duk-ngel dangdu lenpay supa

אורך רוח שמתבטא ביכולת להיות מוכנים לשאת סבל

ཚཱ་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོད་པ།

chula ngepar sempay supa

אורך רוח שמתבטא בהתמדה בלימוד ותרגול של הדהרמה (ונכונות לעמוד בקשיים לשם כך)

གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ་ཇི་མི་སྣམ་པའི་བཟོད་པ།

nupa jepa la ji mi-nyampay supa

אורך רוח שמתבטא בשמירה על שלווה כשמישהו פוגע בך



שיעור 2

གཙོ་བོ།

tsowo

"ישות ראשונית" (אחד ההסברים לקיום באסכולות ההודיות שקדמו לבודהיזם)

བདག

dak

"ריבון" – כנ"ל

བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ།

dak sherik gi kyebu

'ישות מנטאלית ראשונית' – כנ"ל

རྟམ་པའི་དངོས་པོ།

takpay ngupo

דבר מתפקד שאינו משתנה

མི་རྟམ་པ།

mitakpa

דבר משתנה



འདུས་བྱས།

duje

דבר מורכב

བྱས་པ།

jepa

דבר שנוצר

དངོས་པོ།

ngupo

דבר שמתפקד



שיעור 3

། ཡིད་ནི་ལུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།
། སུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞོམ་མི་རུས།
yi ni luchen mayinpe
su kyang gang duang shom mi nu
"התודעה מן החומר אינה עשויה,
ועל כן לא ניתן בה לפגוע"

། སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གཞོན་མི་མངའ།
sanggye sokla nu mi nga
"פגיעה בנאורים הן אינה אפשרית"

། ལྷེ་མའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱན་དག་ལས།
། འགྱུར་བར་མཐོང་ནས་སློབ་བསྐྱོབ།
ngamay tsul gyi kyen dak le
gyurwar tongne trowa dok
"כל טינה כלפיהם ראוי שנרסן,
הדברים מתרחשים רק כפי שמותנים!"



།འདི་ལྟར་ཕར་གནོད་མ་བྱས་ན།
།འགའ་ཡང་གནོད་པ་མི་བྱེད་དོ།

*ditar parnu majena
gayang nupa mije do*

"כי כיצד ייתכן שבי הוא יפגע
אלמלא פגעתני אני בו תחילה"

ཡང་དག་པར་སྐྱད་པའི་མདོ་ལས།སེམས་ཅན་གྱི་ཞིང་ནི་སངས་རྒྱས་གྱི་ཞིང་སྟེ།
སངས་རྒྱས་གྱི་ཞིང་དེ་ལས་སངས་རྒྱས་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཐོབ་པར་འགྱུར་གྱི་དེར་ནི་
འོག་པར་སྐྱབ་པར་མི་རིགས་སོ།

*yangdakpar dupay do le, semchen gyi shing ni sanggye kyi shing te,
sanggye kyi shing de le sanggye kyi chu nam toppar gyur gyi der ni
lokpar druppar mi rik so*

הסוטרה בשם דהרמה סנגיטי (האוסף המצויין של לימודי הדהרמה) אומרת: "השדה של
כל היצורים החיים הוא השדה של הבודהות. ומתוך שדה זה של הבודהות אנו
משיגים את הסגולות הנעלות של הבודהות; יהיה זה משגה לחשוב אחרת.



שיעור 4

བཙུན་གང་དག་ལ་སྤྱོད་བའོ།

tsun gang ge la trowao

"מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב"

ལེ་ལོ།

lelo

עצלות

བྱ་ངན་ལ་ཞིན་པ།

ja-ngen la shenpa

המשיכה לפעילויות לא נאותות

གླིང་ལུག།

gyiluk

הרגשת ייאוש/אזלת יד

སྐོམ་ལས།

nyomle

עצלות רוחנית

གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྤིད་པ།

nyila tenpay sepa

תשוקה לשינה



འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ་མི་སྐྱོ་བ།

korway dukngel la mi-kyowa

לא לקוץ בחיים בגלגל הסבל

རང་སྲིག་དྲན་པས་གདུང་བ།

rangdik drenpe dungwa

להתייטר מהזכרות בחטאים (שעשית בעבר)

དམུལ་བའི་སྐྱ་ཐོས་པ།

nyelway dra tupa

לשמוע את שאגת עולמות הגיהנום

སྐྱག་པས་མི་གཙང་ལུས་གོས།

trakpe mi-tsang lu gu

ללכלך עצמך בצואה מרוב אימה

སྐྱུམ་པར་འགྱུར།

nyupar gyur

לצאת מדעתך

དགེ་ལ་བརྩོན་མེད་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འདོད་པ།

ge la tsunme drebu dewa dupa

לצפות לתוצאה של אושר, מבלי להשקיע מאמץ בעשיית תוע



ལྷ་འབྲ་ཡུན་རིང་གསོན་དུ་རི་བ།

hlandra yunring sun du rewa

התקווה לחיות חיים ארוכים כמו האלים

སྲན་ཚུང་སྤྱུག་བསྔལ་གཞོན་མང་།

sen chung duk-ngel nu mang

אנו נעשים רגישים יותר לסבל ולפגיעות מרובות



שיעור 5

גֹּחַיִּי צֻנְדְּרוּ

gochay tsundru

המאמץ לעטות את השריון (לעולם לא ליפול ברוחנו)

גְּוֹרְוַיִּי צֻנְדְּרוּ

jorway tsundru

מאמץ של עשייה

חְלוּרִי לַאנְוָא

hlur langwa

מאמץ עם מחויבות – לשלב (עירנות) כשמתחייבים (למשימה כלשהי)

דַּקְנְיִי וַאנְגְּיָא

daknyi wangja

שליטה עצמית (היכולת לשלוט בגוף ובמיינד שיבצעו היטב כל חסד שנרצה)

סַאנגְּיֵי סוּ גְּיור רֻנג

sanggye su gyur rung

הדבר שיכול להפוך לבודהה



རང་བཞིན་གནས་རིགས།

rangshin nerik

טבע מולד (של הבודהה)

གྱེན་གྱུར་གྱི་རིགས།

gyen-gyur gyi rik

טבע (הבודהה) שניתן לפתח (לתודעה וגוף) של הבודהה

བྱི་གན་གྱུ་བོའི་གྱུད་གྱི་སེམས་བདེན་སྣོང་།

kyigen gyawoy gyu kyi sem dentong

האמת של הריקות של התודעה של כלב זקן ונרצע

བྱི་གན་གྱུ་བོའི་གྱུད་གྱི་ཟག་མེད་སེམས་གྱི་ས་བོན།

kyigen gyawoy gyu kyi sakme sem kyi sabun

הזרע להגיע למצב טהור בזרם התודעה של כלב זקן ונרצע

ཇོས་དབྱིངས་གང་ཞིག

chuying gang shik

זה שהוא המכלול של כל הדברים



།ང་བོ་ཉིད་སྐུར་འགྱུར་རུང་།

ngowo nyikur gyur rung

ושיכול להפוך לגוף התמצית של הבודהה

རང་བཞིན་གནས་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད།

rangshin nerik kyi tsennyi

הגדרה של הטבע המולד של הבודהה

།ཅོད་མ་ལ་སོགས་སྐྱིན་པ་ལའང་།

།འདྲིན་པས་ཐོག་མར་སྐྱོར་བར་མཛད།

།དེ་ལ་གོམས་ནས་ཕྱི་ནས་ནི།

།རིམ་གྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང་།

tsuma lasok jinpa la-ang

drenpe tokmar jorwar dze

dela gom ne chi ne ni

rim gyi rang gi sha yang tong

בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק

;בנתינה של דברים כגון ירקות;

ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל,

יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.



שיעור 6

གང་ཟག་གི་བདག་དང་བདག་གིར་ཞིན་པ།
gangsak gi dak dang dakgir shenpa
האמונה ב"אני" (הקיים מצד עצמו) וב"שלי" השייך לאדם

སྲོག་གཙོད་སོགས་ཀྱི་སྲིག་པ།
sokchu sok kyi dikpa
החטאים של הריגה והשאר

མིས་པའི་སྟོབས།
mupay top
הכוח של אמונה בלתי מעורערת

བརྟན་པའི་སྟོབས།
tenpay top
כוח ההתמדה

དགའ་བའི་སྟོབས།
gaway top
כוח השמחה (בעשיית החסד)



דֹרְוַיִּן טוֹפֵּן

dorway top

כוח המנוחה/הפוגה

| נְיוֹן מוֹנְגַּן וַאֲנֵי יִקְטֵן דִּי

| רַאֲגְדֻן דְּרֻפְפָּר מִינֻפֵּה

| דְּרוֹוֵי דַאֲקָר מִינֻ טֵה

| דֵּוֵי דַאֲקִי דִּי יָאוּ

*nyonmong wangme jikten di
rangdun druppar minupe
drowe daktar minu te
dewe dakgi di jao*

בהיותם נשלטים בנגעים של רוחם
; מנועים הברואים מלעזור לעצמם;
ומאחר שאין ביכולתם כמוני לפעול,
הרי שזו חובתי למענם לעמול.

נְגֵנְדְרוֹר טְרִי

ngendror tri

"מוביל אותנו לעולמות התחתונים" (למשל: גאוה)



ཡིད་བདེ་བ་བཙམ་པ།

yi dewa chom

(הגאווה) תהרוס את האושר בתודעה שלנו

སློང་མོས་འཚོ་བ།

longmu tsowa

נחיה כקבצנים

གཞན་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་པ།

shen gyi wangdu gyurpa

נהייה נשלטים על ידי אחרים

ཤེཔ་པ་སླེན་པ།

shepa lenpa

בעל תודעה חלשה, טיפש, חסר אינטליגנציה

གཟུགས་མི་སྤྱུག་པ།

suk mi-dukpa

צורה דוחה

ཉམ་ཚུང་བ།

nyam chungwa

שפל או עוני או חולשה



གཞན་གྱིས་བརྟམ་པ།

shen gyi nyepa

אחרים יתעללו בנו

སྐྱ་གྱིའི་སོང་ཆགས་པའི་སྣང་ཚི་བཞིན།

འདོད་པ་རྣམས་ནས་ངོམས་པ་མིད།

pudriy sor chakpay drangtsi shin

dupa nam ne ngompa me

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,
שכמוהם כדבש על חודו של התער;



שיעור 7

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་སྤངས་གྱི་
བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇོན།

*ranggi mikpa la tse chik tu nyampar shak top kyi shingjang kyi dewa
kyeparchen gyi sinpay ting-ngen dzin*

(הגדרה של שאמאטה, שלווה מדיטטיבית: זוהי) תודעה מרוכזת הספוגה בעונג
היוצא דופן של קלות של תרגול, שהוא תוצאה של ריכוז חד נקודתי באובייקט
שלה.

བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོགས་མི་སྟོགས་མིད།

samten dangpoy nyerdok michokme
"לא חסר זמן", השלב הממין של רמת הריכוז הראשונה

རང་གི་ཉེན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དཔུང་སྟོབས་
གྱིས་ཤིན་སྤངས་གྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཤེས་རབ།

*rang gi ten shine la ten ne ranggi mikpa la sosor chetop kyi shingjang
kyi dewa kyeparchen gyi sinpay sherab*

(הגדרה של וויפשיינה, או תובנה, היא) חוכמה הספוגה בעונג היוצא דופן של
קלות של תרגול, מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ומבוססת בשלווה.



བདག་དང་བདག་གི་ཞིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ།
ཕྱི་རྟེན་པ་དང་བཀུར་སྟོང་དང་ཚིགས་བཅད་སོགས།

*dak dang dakgir shenpa la tenne nang semchen la chakpa, chi nyepa
dang kurti dang tsikche sok*

התייחסות שנגרמת מבפנים על ידי אחיזה ב"אני" וב"שלי", ושמטבטאת כלפי חוץ
בהשתוקקות לרווח חומרי, לכבוד, לשבחים, וכו'.

གོད་དང་འགྲོད་དང་གཞོད་སེམས་སྐྱབས་པ་དང་།
གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ།
སྐྱིབ་པ་ལྟ་བུ་

*gu dang gyu dang nusem mukpa dang
nyi dang du la dun dang te-tsom te
drippa ngapo*

חמישה מכשולים (למדיטציה):
אי שקט וגעגועים (לאדם או לדבר כלשהו);
רצון רע;
קהות ונמנום;
משיכה לאובייקטים של החושים;
וספק שלא בא על פתרונו.



שיעור 8

བདག་གཞན་མཉམ་པ།
dakshen nyampa
השוואת עצמי וזולתי

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ་ཚེས་ཅན།
བདག་གིས་བསལ་བར་རིགས་ཏེ།
སྤྱད་བསྐྱེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དཔེར་ན་བདག་གི་སྤྱད་བསྐྱེལ་བཞིན་ནོ།

semchen shen gyi duk-ngel chuchen
dak gi selwar rik te
duk-ngel yinpay chir
per na dak gi duk-ngel shin no

הבה נקח את כאבו של אחר;
מחובתי להפסיקו;
משום שהוא כאב.
לדוגמא: משום שהוא דומה לכאבי.



སེམ་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ཚེས་ཅན།
བདག་གིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་རིགས་ཏེ།
སེམ་ཅན་པ་རོལ་པོ་སེམ་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དཔེར་ན་བདག་གི་ལུས་ལ་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་བཞིན་ནོ།

*semchen shen kyi dewa chuchen
dak gi druppar ja rik te
semchen parulpo semchen yinpay chir
per na dakgi lu la dewa druppa shin no*

הבה ניקח את רווחתם של שאר היצורים;
מחובתי לדאוג להשיגה;
משום שהם יצורים חיים.
לדוגמא: בדיוק כפי שאני מתאמצת להשיג רווחה לגופי.

བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་དང་། སྐྱབ་བསྐྱེལ་མི་
འདོད་པར་མཚུངས་པ།

*dak dang shen nyika dewa du du tsungpa dang, duk-ngel mindupar
tsungpa*

גם אני וגם זולתי
באותה המידה לאושר כמהים,
באותה המידה בכאב בוחלים,



שיעור 9

ཚོགས་པ།

tsokpa
אוסף, מקבץ

དམག།

mak
צבא

གྱུ།

gyu
זרם (של רגע תודעה)

ཐྲེང་བ།

trengwa
מחרוזת

རང་གི་ཟས་ཟོས་ནས་ལན་ལ་རི་བ་མི་རྒྱུ།

rang gi sesu ne len la rewa mi-gyap
אדם אינו מברך את עצמו על שהכין לעצמו ארוחה



།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ།
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
།འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེན་པ།
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

*jikten dewa ji-nyepa
de kun shen de du le jung
jikten duk-ngel ji-nyepa
de kun rang de du le jung*
כל אושר שיש, בכל התבל,
בא מלרצות באושרו של אחר.
כל סבל שיש, בתבל רבתי,
בא מלרצות רק באושר שלי.

།མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།
།བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།
།བྱབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ།
།འདི་གཉིས་གྱི་ནི་བྱུང་པར་ལྟོས།

*mangdu she ta chishik gu
jipa ranggi dunje dang
tuppa shen gyi dun dzepa
di nyi kyi ni kyepar tu*

מה צורך פה יש להכביר במלים?
הילדים – לתועלת עצמם פועלים,
ובעלי הסגולה – למען אחר.
בוא בעצמך וראה ההבדל!



שיעור 10

རང་གཅིས་འཇིན།

rang chendzin

הוקרה עצמית, אנוכיות

མི་མ་བཏང་ན།

me matang na

אם לא תרפה מן האש

སྲིག་པ་སྤོང་མི་རུས།

sekpa pong mi nu

לא תוכל למנוע את הכווייה

ཕྱག་དོག

trakdok

קנאה

མཐོ་བ།

towa

נעלה



འབྲས་སེམས།

drensem

תחרותיות

སྐྱམ་པ།

nyampa

שווה, אותו דבר

ང་རྒྱལ།

nga-gyel

גאוה ("אני מלך")

དམན་པ།

menpa

אדם נחות

བཀུར་སྐྱི།

kurti

כבוד

སྐྱེད་པ།

nyepa

רווח, יתרון



བསྟོན་པ།

tupa

שבח, לשבח

བདེ་བ།

dewa

אושר, עונג

ལས་མེད་པའི་བདེ་བ།

le mepay dewa

להיות מאושרים ללא השקעת מאמץ

བྲགས་པ།

drakpa

תהילה