



קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – אימון התודעה לפיתוח הלב הטוב

שיעור 1

སེམས་དཔས་ཆེན་པོ་སྐྱང་རི་ཐང་པ་རྩོ་རྗེ་སེང་གེས་མཛད་པའི་བྱང་ཚུབ་
སེམས་སྟོང་གི་གདམས་པ་ཚོག་བརྒྱད་མར་གྲགས་པ།
*sempa chenpo langri tangpa dorje sengge dzepay jangchub semjong
gi dampa tsikgye mar drakpa*
לימודו המהולל של הבודהיסטווה הגדול לנגרי טנפה דורג'ה סנגה,
"שמונה פסוקים לפיתוח התודעה להארה"

ལོ་རྩོང་གཡམ་མ།

lojong gyatsa

האוסף (האוקיינוס) של כל הלו ג'ונגים

མུས་ཆེན་དགོན་མཚོག་གཡེཏས།

muchen konchock gyeltsen

מוצ'ן קונצ'וק ג'ילצן

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།

semchen tamche la

למען כל הברואים



ཡིད་བཞིན་རྗོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི།
yishin norbu le hlakpay
עולה בערכו על אבן הממלאת משאלות

དོན་སཚོག་སྐྱབ་པ།
dun chok druppa
להשיג את המטרה האולטימטיבית



འཇིག་རྟེན་ཚེས་བརྒྱད།
jikten chu-gye
שמונה המחשבות הארציות

རྗེད་བཀུར་བྱང་ན་དགའ།
nyekur jung na ga
לשמוח כשמשיגים דברים חומריים

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga
להיות עצובים כשלא (משיגים אותם)

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།
dewa jung na ga
לשמוח כשמרגישים טוב

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga
להיות עצובים כשלא (מרגישים טוב)



སྟན་ལྷན་སྟུང་ན་དགའ།
nyendrak jung na ga
לשמוח כשמשיגים מוניטין טוב

མ་སྟུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga
להיות עצובים כשלא (משיגים מוניטין טוב)

བསྟོང་ར་གཏོང་མཁན་སྟུང་ན་དགའ།
tura tongken jung na ga
לשמוח כשזוכים לשבחים או מחמאות

མེད་ར་བྱེད་མཁན་སྟུང་ན་མི་དགའ།
mera jeken jung na miga
להיות עצובים כשלא (מקבלים שבחים ומחמאות)

མཐའ་བརྒྱད།
tagye
שמונה הקיצוניות



ངོ་བོ་སྤྱོད་པ་ལྟེན།
ngowu druppay
קיים ממהותו

ལྷེ་བ།
kyewa
להתחיל

འགཤམ་པ།
gakpa
לחדול

རྟོག་པ།
takpa
בלתי משתנה

ཚེད་པ།
chepa
היפסקות מוחלטת



འདྲོ་བ།

drowa

ללכת, לעבור

འོང་བ།

ongwa

לבוא

གཅིག

chik

דבר אחד / יחיד

ཐ་དད།

tade

דברים שונים, נפרדים

ངོ་བོས་གྲུབ་པའི་རྟག་མཐའ་དང་། །གཏན་ནས་མེད་པའི་ཚད་མཐའ་རྒྱ།
ཞིན་པའི་འཚེང་བ་ལས་གྲོལ།

*ngowo druppay takta dang, tenne mepay cheta ru, shenpay chingwa
le drol*

לנתק שלשלות של אחיזה בקיצוניות שמייחסת קיום עצמי לדברים,
ובקיצוניות שסבורה שהם חדלו לחלוטין.



גְּיָלְוָה יַאֲנְגוֹנְפָה
gyalwa yang gunpa
גְּיָלְוָה יַאֲנְגוֹנְפָה

דְּרוֹקְפָה
drukpa
דְּרוֹקְפָה (זרם במסורת הקגיו, מבוטן)

מְסוֹרַת הַקְּגִיּוֹ
kagyu
מְסוֹרַת הַקְּגִיּוֹ

גו צַנְגְּפָה
gu tsangpa
גו צַנְגְּפָה

סַאקִיָּה פַּאנְדִיטָה
sakya pandita
סַאקִיָּה פַּאנְדִיטָה



འདྲོད་ཆགས།

duchak

השתוקקות מתוך בורות

བདེ་བ་ཐམས་ཅད།

dewa tamche

כל אושר

ཞེ་སྤང།

shedang

דחייה מתוך בורות

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་བྲེལ་བ།

dukngel dang drelwa

שחרור מסבל וכאב

གཏི་མུག།

timuk

בורות, טמטום



བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པ།
jangchub toppa
להגיע להארה

ང་རྒྱལ།
nga-gyal
גאווה

རང་མགོ་ཐོན་པ།
ranggo tunpa
עצמאי, בלתי תלוי

སྤྲཀོད།
trakdok
קינאה

གཞིགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བ།
gek tamche selwa
הסרת כל המכשולים



བཀའ་གདམས་པ་དགེ་བཤེས་མཚན་ལ་བ། ཡེ་ཤས་ཇོ་ཇེ།
kadampa geshe chekawa, yeshe dorje
גשה צ'קווה ישה דורג'ה, מזרם הקדמפה

འཚན་ལ་བ། མཚན་ལ་བ།
chekawa chekapa
(צ'קווה, צ'קפה (שתי צורות שונות לאיית את שמו)

ལྷོ་རྒྱུང་དོན་བདུན་མ།
lojong dun dunma
שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

ཐུབ་དབང་། རྩམས་པ། ཐོགས་མེད་སྐུ་མཚེད།
tubwang jampa tokme kuche
הבודהה, מייטרייה, האחים אסנגה וסובהנדו
(תחילת השושלת של הלוג'ונג, בממשיכה להלן)

གསེར་གླིང་པ། ཇོ་བོ་ཇེ། འབྲོམ་སྟོན་པ།
serlingpa jowo je dromtonpa
סרלינגפה, אטישה, דרומטונפה



פֹּתָוָה שַׁרָוָה צֶ'קָוָה
potawa sharawa chekawa
פוטווה, שרווה, צ'קווה

נְגֻנְדְרוֹ טֵן גְיִי צְחֻ טֵנְפָה
ngundro ten gyi chu tenpa
הנחיות ביחס לתרגולים המקדימים

נְגוּשִׁי גַּנְגְּצְחֻבְּ קְיִי סֵם גְּוֹנְגְּוָה
ngushi jangchub kyi sem jongwa
החלק העיקרי: התירגול לפיתוח בודהיצי'טה

קְיֵן נְגֵן גַּנְגְּצְחֻבְּ קְיִי לָם דּוּ קְיֶרְוָה
kyen ngen jangchub kyi lam du kyerwa
כיצד להפוך בעיות לחלק מן הדרך להארה

צֶ'שֶׁחִיק גִּי נְיָאֵלֵן דְרִיל נֵה טֵנְפָה
tsechik gi nyamlen dril ne tenpa
תקציר של תרגול לכל החיים



སློབ་འབྲུང་ས་པའི་ཚད།

lojongpay tse

הנקודה בה הושלם פיתוח הלב הטוב

སློབ་སྦྱང་གི་དམ་ཚིག།

lojong gi damtsik

התחייבויות באימון לפיתוח הלב הטוב

སློབ་སྦྱང་གི་བསྐབ་བྲ།

lojong gi labja

הנחיות לפיתוח הלב הטוב

ཇེཏ་ཤོབ་ཡེ་ཤེས།

jetob yeshe

חוכמה שאחרי (ראייה ישירה של ריקות)

ཡུལ་ཡི་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ།

yul yi-du ong mi-ong barma sum

שלושת האובייקטים – מושכים, דוחים ואלה שביניהם



ཚགས་ལྷང་གཏི་ལུག་གསུམས།

chak dang timuk sum

שלושת הרעלים – השתוקקות, דחייה, ובורות

ཚགས་ལྷང་གཏི་ལུག་མེད་པའི་དགོ་ཙ་གསུམས།

chak dang timuk mepay getsa sum

שלושה שורשים של חסד של העדר השתוקקות, דחייה ובורות



ཏོབ་སངས་ལྷན་

top nga

חמשת הכוחות

འཕམ་པ།

penpa

החלטות לגבי העתיד

གོང་མ་སངས་ལྷན་

gompa

להרגיל את עצמך (לפעול למען הזולת)

དཀར་པོ་ས་བོན།

karmo sabun

זרעים לבנים (של עשיית חסד)

སུན་འབྲིན་པ།

sunjinpa

להרוס, לעקור



མུན་ལམ།

munlam

תפילה

འཕོ་བ།

powa

העברת התודעה

ངས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མནར་མེད་དུ་འགྲོ་བར་མུན་བར་
བྱས་ཀྱང་།

མི་འགྲོ་བར་འདུག །དག་ཞིང་གི་སྣང་བ་ཤར་བྱུང་།

*nga semchen tamche kyi dondu narme du drowar munpar je kyang,
min-drowar duk, dakshing gi nangwa shar jung*

"למענם של כל היצורים אני מתפלל לרדת לגיהנום 'ללא הפוגה',
אך אינני מצליח לעבור לשם; מופיעים מראות של העולם הטהור."



ས་ཚེན་གུན་དགའ་སྣང་པོ།
sachen kunga nyinpo
סה צ'ן קונגה נינג פו (החכם הגדול של זרם הסקיייה)

ས་སྐུ་གོང་མ་རྣམ་ལྔ།
sakya gongma nam nga
חמשת הפטריארכים של הסקיייה

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ།
shenpa shi drel
שחרור מארבע אחיזות

རྗེ་བཙུན་བྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།
jetsun drakpa gyeltsen
דרקפה גיילצן המהולל

ས་སྐུ་པ་རྗེ་ཏ་གུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།
sakya pandita kunga gyeltsen
סקיייה פנדיטה קונגה גיילצן – מחכמי זרם הסקיייה



འགྲོ་དགོན་ཚེས་རྒྱལ་འཕགས་པ།

drogun chugyal pakpa

דרוגון צ'וגיאל פקפה

།ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན།

།ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

།བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

།འཇིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན།

tсен di la shen na chupa min,

kam sum la shen na ngenjung min,

dak dun la shen na jangsem min,

dzinpa jung na tawa min,

- אדם האחוז בחיים האלו - אינו מתרגל את הדהרמה.
אדם האחוז בחיי הגלגל - טרם עשה תפנית.
אדם האחוז בלדאוג לעצמו - לא יכול להיקרא בודהיסטווה.
ואדם האחוז בדברים - השקפת עולמו שגויה.



ངན་སྲོང་གསུམ།
ngensong sum
שלושת העולמות התחתונים

དུད་འཕྲོ།
dundro
עולמות בעלי החיים

ཡི་དུགས།
yidak
עולמות הרוחות המיוסרות / הרעבות

དམྱལ་བ།
nyelwa
עולמות הגיהנום

ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་ལྷས་པའི་མདོ།
Nyewar kor gyi shupay do
הסוטרה שנתבקשה על ידי אוּפְּלִי



שיעור 8

མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ།

tsoncha korlo

גלגל הלהבים

ནཱ་མ་ར་སྒྲི་ཏ།

dharma rakshita

דהרמה רקשיטה

རྩོ་བོ་རྗེ།

jowo je

לורד אטישה



שיעור 9

རང་གཅེས་འཛིན།
rang chen dzin
אנוכיות / הוקרה עצמית

བདག་འཛིན།
dakdzin
אחיזה בעצמי

བདེན་གཉིས།
den nyi
שתי האמיתות

ཐབས་ཤེས།
tapshe
שיטה וחוכמה

ཏོབ་ཤི།
tob shi
ארבעת כוחות (הטיהור)

ཏོག་པ།
tokpa
תפיסה שגויה